

ההדרכה החודשית:

ארבעת השיעורים של טוהר

אוקטובר 2020

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, כדי לעסוק בחודש אוקטובר, זה אשר מתחיל כעת, זה אשר התחיל עבור חלק מכם, זה אשר נוכח, והאופן שבו דברים מתרחשים בזמן הזה.

אנו מבקשים לומר כי ישנה מידה מסוימת של מלאכותיות בהפרדה, שכן תהליכים אנרגטיים אינם פועלים באופן הרמוני ומסונכרן עם לוח השנה שלכם. אנרגיות אינן כה ממושטעות כמו ממד הזמן. הן עשויות להתחיל לפני תחילתו של חודש, ולהמשיך גם לאחריו. ישנן כאלה המשפיעות לאורך זמן. ישנם נושאים אשר החשיבות של העיסוק בהם היא הרבה יותר גדולה מכזו שאפשר לתחום אותה בחודש אחד, בהחלט.

עם זאת, למלאכותיות הזו ישנה השפעה, שכן הציפייה מבני אדם בכל הקשור בהתחלה חדשה, גם אם מדובר בהתחלה של חודש, מאפשרת התחדשות, היא מאפשרת כניסה רעננה אל דינמיקה מסוימת. מכאן נוצרת התרחשות שאפשר לומר שהיא מתחילה. כך שהמלאכותיות יוצרת מציאות; האופן שבו אתם תופשים את המציאות יוצרת אותה ולא להפך.

לכן המסרים שלנו עשויים להיות חשובים ורלוונטיים לחלק מכם, גם מעבר לגבולות של חודש כזה או אחר.

יותר מכך, אנו מבקשים להסביר במילים אלו עד כמה ההשפעה שלכם על המציאות היא עמוקה ורחבה. זו התפישה שלכם והציפייה שלכם אשר יוצרים את המציאות, בעוד שלרוב אתם חווים את הדברים באופן שונה, כלומר הפוך. אתם מסתכלים על המציאות, והמציאות מעוררת בכם תפישה מסוימת וציפייה מסוימת, כך נדמה לכם לפחות. הדברים פועלים באופן שונה, כאמור.

חלוקה של ממד הזמן לא נקבעה על ידכם באופן אישי. זו מסורת מוסכמת על ידי בני אדם, אשר לרוב מתנהלת באין מפריע כבר זמן רב. לכן אתם יכולים לומר שזה קדם לכם, וזה בהחלט נכון. בשונה מכך, במרבית הדברים במציאות שלכם, זו הציפייה שלכם והתפישה שלכם הם אשר קובעים את האיכות של הדברים, גם כאשר מדובר בהתרחשויות כמו שינוי של חודש.

זו הציפייה והתפישה האינדיווידואלית אשר יוצרים את האופן שבו מציאות זו תשפיע עליכם. במובן מסוים אנו נאמר כי בכך שאנו מציעים לכם את נקודות

המבט שלנו עבור החודש, ככל שאתם מאמצים אותן ומתחילים להתבונן על המציאות מתוך נקודות מבט אלו, כך המציאות משקפת זאת עבורכם.

אנו איננו יכולים לומר כי המרחב שבו אתם מתקיימים מכיל בתוכו אך ורק את ארבעת הדגשים שאנו נותנים בתחילתו של כל חודש. ישנם דגשים שונים שבני אדם יכולים לזהות, חלקם אוניברסליים, חלקם אינדיווידואליים. אנו מביאים את הדברים מנקודת המבט שלנו, כשם שאנו מזהים שהוא חשוב עבור ההתפתחות שלכם באופן שיכול לסייע.

כך שגם בנקודת המבט שלנו יש מידה מסוימת של פרשנות. בכך שאנו מעבירים לכם זאת, ככל שאתם מאמצים את זה ומתבוננים במציאות מתוך נקודות מבט אלו, כך אתם יוצרים את המציאות הזו. כלומר, אתם מתחילים לראות בתוך המרחב האנרגטי, האמורפי, מהויות אינדיווידואליות אותן אנו מגדירים בתור ארבעה שיעורים. הן לא היו שם, אם אפשר לומר, קודם לכן. כלומר הן היו, אבל גם לא היו.

זו התפישה שלכם, הציפייה שלכם, אשר הופכים אותן לברורות וברות השפעה. בהצעות שלנו ובבחירה שלכם להשתמש בהן, אתם יוצרים מציאות.

אנו מסבירים את הדברים הללו, בין השאר, משום שיש לכך חשיבות רבה לכל תחומי החיים שלכם. מה התפישה שלכם? ולמה אתם מצפים?

אם יש לכם תפישה שאומרת שטוב חייב לבוא עם רע, ואם טוב לכם אתם מצפים שיהיה לכם רע, אז אתם תיצרו מציאות שתשקף זאת, שתממש את התפישה והציפייה.

אם יש לכם תפישה שאתם ראויים לטוב ביותר, וציפייה שטוב יביא לעוד טוב, אז המציאות תשקף זאת ותבטא זאת עבורכם.

זה דבר מה משמעותי, והוא הופך להיות יותר ויותר משמעותי ככל שהמציאות המוסכמת, המקובלת הקולקטיבית, מתפרקת. ישנה מידה מסוימת של אחריות אישית אשר הולכת וגוברת, כזו אשר יש אלה שמגדירים אותה בתור אנרכיה. אתם נדרשים לקחת יותר אחריות על האופן שבו אתם יוצרים מציאות. מהן התפישות שלכם? מהן הציפיות שלכם? וכיצד אלו יוצרים מציאות?

עכשיו, מהי תפישה? תפישה היא האופן שבו אתם מסתכלים על מציאות ובוחנים אותה. אפשר לומר כי תפישה דומה לזווית שבה אתם עומדים במרחב והכיוון שאליו העיניים שלכם מסתכלות. אתם תופשים חלק מהמרחב בכך שאתם עומדים בזווית מסוימת ומסתכלים בזווית מסוימת לכיוון מסוים. אתם תופשים חלק מהמציאות. אתם יוצרים מעין הפרדה בין המרחב כולו לבין החלק במרחב שבו אתם מתמקדים.

מה משפיע על התפישה שלכם, על הזווית שבה אתם עומדים ומהזווית ממנה אתם מסתכלים? אלו הן חוויות עבר. רגשות שונים, זיכרונות שונים שחוויתם. אם אפשר לומר, זו התערובת של האהבה והביטחון העצמי, והכאב וחוסר הביטחון העצמי, אשר יש בכם, אשר קובעת את הזווית הזו. אם למשל אתם רגילים שפוגעים בכם, אז האופן שבו אתם תעמדו יהיה פחות זקוף. זה קורה לכם גם פיזית, אבל זה קורה לכם גם תודעתית. אתם תהיו יותר מכווצים, יותר קטנים, אתם תראו פחות מהמרחב. יהיה גבול יותר ברור של כמה אתם מסוגלים לתפוש מתוך המרחב. זווית העמידה והראייה יהיו יותר מצומצמות.

אותן חוויות, אותה תערובת, משפיעות גם על הציפייה. אתם עומדים בזווית מסוימת, מסתכלים בזווית מסוימת, ומצפים לדבר מה מסוים. גם זה מותנה באותה התערובת, זו התולדה של אותה התערובת.

זו הסיבה, מנקודת המבט שלנו, שחשובה ההתייחסות לעולם הרגשי שלכם. חשוב לרפא ככל היכולת חוויות כואבות, לשחרר זיכרונות כואבים, את כל הרגשות אשר נלווים אל אותם הרגשות ואל אותן החוויות. בכך שאתם מרפאים בעצמכם כאבים ופחדים ופגיעות שונות, מרפאים אשמה וביקורת וכעסים ושנאה וכל שאר הרגשות, אתם מפנים מקום ומאפשרים לאהבה להתרחב בתוכם. כך התפישה משתנה. אתם הופכים להיות זקופים יותר, אם נמשיך עם אותה המטאפורה, וכך מסוגלים לראות יותר מהמרחב. בהתאם גם הציפייה משתנה. אתם כבר לא מצפים למכה, כמו בעבר, אלא לטפיחה על השכם, לעידוד, לחיבוק, ובהתאם המציאות משתנה.

אחת הסיבות שאנו מוסרים את כל זה בתחילתו של מסר זה, היא כדי להזכיר לכם לחזור אל עצמכם. אחד הדברים המאפיינים את הזמן הזה הוא התחושה של חוסר האונים והתחושה של חוסר היכולת להשפיע על המציאות.

מתרחשים תהליכים גלובליים, כאלו אשר משפיעים על כל בני האדם. וירוס כזה או אחר, החלטות פוליטיות כאלו ואחרות, כל אלו מתערבבים ביחד ומשפיעים על בני אדם. קל, בתוך זמנים שכאלה, להרגיש חסרי אונים וחסרי השפעה; לחזור אל אותה תחושה שאתם מכירים מילדות, שאתם נדרשים להתנהג ולהיות בצורה מסוימת מבלי שיש לכם את היכולת להשפיע על זה. בפועל זה איננו כך, בפועל יש לכם השפעה רבה. אתם יכולים להיות כפי שאתם, יותר מכפי שאתם תופשים זאת.

אתם יכולים להשפיע על המציאות הלכה למעשה אם תשנו את התפישה ואת הציפייה שלכם. לכן החשיבות הגדולה של הריפוי הרגשי. זה חשוב עד מאוד שתרפאו את עצמכם, כדי שתחוו יותר ויותר כיצד מידת האהבה שלכם לעצמכם משפיעה על המציאות; כיצד מידת עומקו של הסכסוך שלכם עם עצמכם משפיע גם הוא על המציאות. בזמנים מסוג זה, במיוחד בזמנים מסוג זה, גוברת החשיבות של החזרת הכוח והאחריות על המציאות שלכם אליכם. באופן קל יחסית, היא עוברת אל אותם המנהיגים ואלו אשר קובעים עבורכם.

אנו איננו אומרים שאתם אינכם מושפעים מהחלטות אלו ואנשים אלו, בהחלט לא. ההשפעה קיימת ואיננו אומרים שהיא איננה. אבל ההשפעה שלכם גדולה מכפי שאתם תופשים זאת וזוכרים זאת.

אנו מבקשים במסר זה, לפני שנדבר על ארבעה שיעורים, להזכיר לכם את האמיתות הללו אשר קל לכם לשכוח אותן. יש לכם השפעה רבה, יותר מכפי שאתם תופשים אותה. לכן חשוב מאוד כי תזהו את הבעיות אשר אותן אתם מבקשים לשנות, את הצמצום אותו אתם מבקשים לבטל, ומכאן שתחזרו פנימה אל תוך עצמכם ותחקרו מחקר פנימי, גילוי פנימי, של מהם הגורמים הרגשיים, התודעתיים, אשר יוצרים מציאות זו. אלו חוויות עבר משפיעות עליכם, איזו תפישה יש לכם, ומהן הציפיות. כך תוכלו ליצור שינוי, גם בזמנים בהם לכאורה אין לכם השפעה.

אחרי שהסברנו את כל זה, אנו יכולים להציע לכם ארבעה שיעורים עבור החודש הזה, ארבעה היבטים מתוך המכלול, אשר אנו מציעים לכם להתמקד בהם. זאת משום שכל מה שהצענו עד כה הוא מעין הצעה כללית. אם תרצו, מנה ראשונה אל הארוחה שאנו מגישים לכם במסר זה.

השיעור הראשון: אני ראוי/ה לטוב ביותר

השיעור הראשון שלנו עבורכם לזמן זה הוא לחזק את התחושה שאתם ראויים לטוב ביותר. זה הדבר הראשון, ומנקודת המבט שלנו העיקרי, שאנו מציעים לכם בזמן הזה.

זו נקודה שאנו חוזרים ועוסקים בה פעמים רבות משום שהיא חשובה עד מאוד. למרות שהמילים שלנו נשמעות פשוטות, קשה לכם עד מאוד לתפוש זאת, שאתם ראויים לטוב ביותר. זה כמעט בלתי אפשרי, המחשבה הזו, הרעיון הזה, עבור חלק מכם. איך זה יכול להיות שאני ראוי או ראוייה לטוב ביותר? תראו מי אני, מה עשיתי, מה אני עושה, תראו את זה ואת זה, ואת זה ואת זה, איך אפשר להגיד שאני ראוי או ראוייה לטוב ביותר?

נו לא יכולים לפתור את מלוא הדילמה במסר זה. אנו כן יכולים לומר, או להציע, כי חשוב שתעצרו ותבחנו מדוע בעיני עצמכם אתם אינכם ראויים, מה התפישה שיש לכם ביחס לעצמכם, ותמצאו את הדרך לבחון נקודת מבט אחרת, לא זו שאתם רגילים אליה, את אותם הדברים.

אם תצליחו לשים לזמן מה ביקורת ובושה בצד, ותבחנו את עצמכם מחדש, גם ללא כעס וללא פחד ממה יגידו, האם הדבר הזה שהופך אתכם ללא ראויים הוא אכן בעייתית? אם תסתכלו על עצמכם מנקודת מבט אוהבת, האם זו באמת בעיה? אנו מציעים שלא. פעמים רבות זה מה שתגלו, וזה מה שאנו מציעים לכם לתרגל בזמן הזה, בחודש הזה. להתחבר לנקודת מבט של אהבה ומתוכה להסתכל על עצמכם. לבחון חלק-חלק, את אותם החלקים העיקריים שאתם

אינכם אוהבים, שבעיניכם הופכים אתכם ללא ראויים, ולראות את אותם הדברים מנקודת מבט של אהבה.

אולי הכל בסדר? אולי אתם כן ראויים? אולי אפשר לשקוע אל תוך הכאב אשר מניע את כל מערכת היחסים המכאיבה הזו, כדי ליצור ריפוי? אולי אתם כן בסדר ואין סיבה להיאבק? אולי אפשר להיפתח מחדש אל עצמכם ומתוך זה אל הקיום כולו?

אנו אומרים כי אפשר, השאלה אם תסכימו, השאלה אם תהיו מוכנים.

אתם תלויים במידה כזו או אחרת בעולם כולו בשביל להגשים את מי שאתם. ישנם רצונות שונים וצרכים שונים שאתם מתקשים לממש ולהגשים בזמנים אלה. אבל הדברים תלויים בכם יותר מכפי שאתם תופשים זאת, והיכולת שלכם ליצור רווחה היא יותר גדולה מכפי שאתם מבינים. אם אתם תופשים את עצמכם כראויים לאהבה הרי שאהבה תופיע בצורותיה השונות. האם אתם מוכנים לכך? אם כן, זה מה שאנו מציעים.

השיעור השני: להתחבר ליסוד האוויר

הדבר השני שאנו מבקשים להציע, או השיעור השני שאנו מבקשים להציע בזמן הזה, הוא להתחבר ליסוד של האוויר. לעיתים אנו מחברים אתכם, או מציעים לכם להתחבר, אל האדמה, לעיתים למים או לאש. כעת הגיע הזמן להתחבר אל האוויר, לזה אשר מביא נקודת מבט חדשה, לזה אשר מאפשר את לידתם של רעיונות חדשים. זה אשר מביא קלילות אל תוך מציאות של דחיסות, דחיסות רגשית, דחיסות פיזית.

יסוד האוויר הוא גם זה אשר קשור במחשבות ובעיסוק האובססיבי שיש לכם לעיתים באיפה אתם בסדר ולא בסדר ומה צריך לעשות ולא לעשות, ואיך האנשים צריכים להתנהג או לא להתנהג. זה ביטוי של יסוד האוויר כשהוא איננו מאוזן. אך כשהוא מאוזן הוא מביא לידה של רעיונות חדשים, של חזון חדש, הוא מאפשר התחדשות והוא מביא קלילות. אנו מציעים לכם להתחבר להיבטים המאוזנים של יסוד האוויר בזמן הזה.

נשמו נשימות עמוקות, זה הזמן לתרגל נשימות עמוקות. תרגולי נשימה מסוגים שונים יאפשרו זאת. להיות באופן פיזי במקומות שבהם האוויר יותר פתוח ופחות מזהם יכולים לעזור גם כן. נשמו אל תוך העומק, זה מה שאנו מציעים לכם בחודש הזה. שימו לב אל הנשימה.

כאשר אתם נושמים באופן מודע נשימות עמוקות, עשו זאת תוך שאתם מביעים כוונה שהאוויר יאפשר קלילות והתחדשות ונקודת מבט אחרת על המציאות. היעזרו בו, באוויר, משום שהוא בא יותר באופן מודגש לסייע לכם ליצור ראייה חדשה של הדברים.

השיעור השלישי: לתת תשומת לב לגוף

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם בחודש הזה יהיה רלוונטי לחלק מכם בלבד, ואנו אומרים זאת באופן מודגש.

אין במסרים שלנו אחידות אף פעם, הם מתאימים לחלק מהאנשים, לפחות לחלקים מהם. אבל הפן השלישי במסר הפעם בהחלט נוגע רק לחלק מהאנשים. אנו רוצים להתייחס לכל מי שמתמודד עם סוגיות של בריאות. אנו לא מתכוונים בהכרח רק לאותו הווירוס שבני האדם עוסקים בו כעת, אלא לבריאות באופן כללי.

אנו מבקשים, ומציעים במיוחד עבור מי מכם שלא רגיל לעשות זאת, להתייחס ולתת תשומת לב לגוף, למה הגוף צריך, למה הגוף רוצה. אם יש כאב או קושי או מחלה כלשהי, אז לתת יותר תשומת לב למה שהגוף מבקש, למה שהגוף אומר, דרך אותו הקושי או הבעיה או המחלה.

זה חשוב להיות יותר בתשומת לב לגוף שלכם. אל תתייחסו אליו רק באופן פיזי, כי הגוף מבטא דברים שונים שחלקם פיזיים אבל חלקם רגשיים. לכן אל תתייחסו רק למה הגוף צריך פיזית אלא גם תבחנו מה הוא מנסה לומר רגשית, מה הוא מבטא דרך קושי, מחלה או מצוקה. כך או כך, חשוב מאוד בזמן הזה כי תתייחסו לגוף שלכם.

הדבר כה משמעותי משום שהכיוון בו הכל הולך הוא להתרחבות, הוא התרחבות של מי שאתם. לשאת יותר מהנוכחות שלכם בגוף, יותר חופש להיות כפי שאתם. הגוף שלכם הוא הבסיס, והוא אינו יכול להכיל יותר ממי שאתם אם הוא עצמו אינו מקבל את מה שהוא צריך.

כלומר, בשביל להרחיב את הבית יש צורך להרחיב את היסודות, והגוף הוא היסודות. לכן אנו מציעים זאת בזמן הזה שתתנו יותר תשומת לב לגוף, לצרכים, לרצונות, למחלות או לבעיות. זאת כדי לאפשר וליצור מידה יותר גדולה של בריאות, של שקט וסיפוק. מתוך זה תוכלו יותר בקלות לתת ולהיות מי שאתם.

השיעור הרביעי: לשחק עם המציאות

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם הוא ממשיך במידת מה דברים שמסרנו עד כה. אנו מבקשים לדבר על משחק, ועל היכולת שלכם לשחק עם מציאות. האם אתם מוכנים לעשות זאת?

דיברנו אתכם על צחוק, דיברנו אתכם על סנכרון, אנו רוצים לדבר על משחק. כלומר, על האופן שבו אתם יכולים להתייחס לא רק באופן פחות רציני למציאות, אלא באופן יותר רב-ממדי.

משחק הוא איננו דבר פחות רציני. ילדים, כשהם משחקים, הם אינם לא רציניים. הם רב-ממדיים, שכן הם תופשים עוד היבטים של המציאות ומשחקים איתם. הם משתמשים בדמיון, הם לוקחים חפצים ומשנים את הייעוד שלהם, מחברים אותם באופנים שונים וכך יוצרים עולמות חדשים.

אתם רגילים לתפוש את האופן שבו ילדים משחקים בתור דבר מה ילדי או ילדו, מבלי להבין שזו מלאכה של בריאה. כך אתם מתנסים בבריאה של מציאות. אך מה שקורה לכם פעמים רבות, כשאתם גדלים, הוא שאתם מפסיקים לשחק ונכנסים לתבניות של מחשבה והתנהגות.

בעודכם חוזרים בחזרה אל ההבנה כי אתם יוצרי המציאות, לשחק הופך להיות דרך מצוינת להבין כיצד אתם יוצרי המציאות. לכן אנו מציעים לכם למצוא דרכים לשחק מחדש. אם יש ילדים בסביבתכם שחקו איתם, יותר משאתם עושים בדרך כלל, והתייחסו אל המשחק באופן רציני. לא בלי לצחוק, אבל באופן רציני. הפכו את המשחק לסדנא של התפתחות עבורכם, הזדמנות לחקור את מה שאנו אומרים במסר זה – כיצד בוראים מציאות מתוך משחק, וכיצד אתם יכולים ליישם זאת בחייכם.

אם אין ילדים מסביבכם עשו זאת עם עצמכם, עם מבוגרים אחרים. קחו משחקים ושחקו בהם. אנו מעודדים אתכם בזמן הזה לשחק כדי לגלות מה קיים עבורכם, מה אפשרי עבורכם, וכיצד זה יכול לקרות.

אנו מודעים לכך שדיברנו בחודש קודם על סוגייה של חולשה, ואמרנו כי נעסוק בכך בהמשך הדרך. אנו עוד נחזור לזה, אל דאגה, אבל לעת עתה אלו הם ארבעת השיעורים שלנו, ההצעות שלנו, לחודש זה, בהחלט.

כאן אנו נסיים.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.