

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

דצמבר 2020

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו בשביל לדבר מעט על חודש דצמבר, הוא החודש האחרון בשנה זו של 2020.

רבים חווים בזמן הזה מעין ציפייה דרוכה לקראת שנה חדשה, מעין תקווה להשאיר מאחור את מה שהיה ולנוע לעבר מציאות שיש בה יותר אור ופחות אי ודאות ופחות אפלה.

אנו מבקשים במפגש זה, בפעם זו, לדבר על כך, על החודש הזה, לדבר מעט על השנה הזו; וכפי שאנו עושים, גם להציע ארבעה דברים להתמקד בהם, אם תרצו, ארבעה שיעורים שאפשר לעסוק בהם, להעמיק בהם, בזמן זה שבו אתם נמצאים. זה איננו עדיין הזמן, נגדיר זאת כך, לעסוק בשנה החדשה אשר עתידה להתחיל בקרוב.

אנו מבקשים ככל האפשר לעודד אתכם לנוח בתוך מי שאתם ובתוך מה שקורה. מנוחה היא עניין משמעותי משום שהיא דבר מה אשר נתפש כבלתי אפשרי עבור רבים מבני אדם. כיצד אפשר לנוח?

אי הוודאות והמצוקה הרגשית ולעיתים הבריאותית, או הזוגית, או הכלכלית, עשויים כל אלה להיות גדולים מאוד. כיצד אפשר לנוח בתוך זה? כיצד אפשר לחיות בטוב עם כל זה? הדברים עבור רבים מבני אדם נראים כבלתי אפשריים בזמן הזה. כיצד זה יכול להיות?

אנו מבקשים לדבר על כך, על הפרדוקס הזה, ולהרחיב מעט את הסוגייה הזו, משום שהדבר הוא משמעותי, לא רק עבור החודש הזה אלא עבור המשך הדרך בכלל.

המנוחה שבני אדם מבקשים חייבת לבוא מבפנים, היא איננה יכולה לבוא מבחוץ. כלומר, אינכם יכולים לצפות שהמציאות כולה תסתדר באופן שאתם רוצים בשביל לאפשר לעצמכם לנוח. יש בכך טעות ואי הבנה.

אתם יותר מאשר מכורים - אתם זקוקים למידה הזו של הכיווץ, של המאבק, של ההתנגדות, שכן אתם רגילים להגדיר את עצמכם דרך זה. להיות לא בסדר, לתפוש את עצמכם כלא בסדר, לתפוש מציאות כלא בסדר ולרצות לשנות.

להתנגד למה שקיים, להשקיע אנרגיה כדי לשנות את מה שקיים, כדי להיות אחרת. אתם עושים הרבה מאוד בשביל זה.

אתם זקוקים למידה מסוימת של מצוקה בשביל להמשיך להצדיק גישה מסוימת והתנהלות מסוימת, שדרכה ובעזרתה אתם מגדירים את עצמכם ומכירים את עצמכם באופן מסוים. כך שהעניין כאן הוא לא איך ליצור מנוחה כשהמציאות במצוקה, העניין הוא שאתם מפחדים ממנוחה משום שבמנוחה אתם לא יודעים להכיר את עצמכם ולדעת מי אתם.

השינוי שמנוחה יכולה להביא לחייכם הוא כה גדול, עד שאתם בורחים ממנה כפי שבני אדם בורחים מאש. אתם רואים אותה, קצת מתחממים לאורה, קצת מתהפנטים ממנה, אבל משתדלים לא להתקרב אליה. אם אתם נוגעים בה, אז אתם פעמים רבות נסוגים בבהלה. לא משום שהיא עשויה להרוג אתכם כשם שאש יכולה להשפיע על הגוף הפיזי, אלא משום שהיא יכולה להתמיר את התודעה שלכם באופן כזה שאתם עשויים שלא להכיר את עצמכם.

הזרות הזו היא אתגר של ממש, השינוי הזה הוא אתגר של ממש. כיצד ליצור היכרות מחודשת עם עצמכם, לעבור את השלב הזה של ההסתגלות מחדש, של התרגלות מחדש, לעצמכם, למי שאתם. כיצד עושים זאת? כיצד יוצרים זאת? זו השאלה, בהחלט.

אנו מבקשים לעודד אתכם, כשם שאנו עושים כבר זמן מה, לנוח בתוך מי שאתם. כלומר להשתנות, בהחלט. כלומר להרפות, בהחלט. להרפות מהמאמץ, להרפות מה-לא בסדר, להרפות מהמאבק. כלומר, במילים אחרות, להפסיק לסבול.

אנו מבקשים מכם לעשות זאת כבר זמן מה, ואנו נמשיך לעשות זאת, משום שיותר מכל זה מה שבני אדם זקוקים לו, זו התזכורת החשובה מכל. אנו מבקשים לעודד אתכם לעשות זאת גם אם אתם אינכם מכירים את עצמכם בדרך, משום שככל שאתם מודעים לכך כי זה מה שיקרה, שאתם תחוו זרות מסוימת, כך יהיה לכם יותר קל ליצור את השינוי, בהחלט.

האם אתם מבינים זאת? האם אתם מסכימים לכך? לא להכיר את עצמכם. זה אומר לא רק להתמודד עם זרות, זה אומר לעיתים להתמודד עם פחד גדול. זה יכול אפילו להגיע אצל חלק מכם לחרדה, משום שאתם מאבדים אחיזה.

החרדה תאמר לכם שמהו רע קורה, ואנו פה בשביל לומר לכם שאין שום דבר רע שקורה אם אתם מרפים מהמאבק אל טובת האפשרות, לטובת נקודת המבט האומרת - הכל בסדר. שום דבר לא קורה כאשר זה קורה, בהחלט. האם אתם מוכנים לכך? האם אתם מסכימים?

יש זרות, וישנה חרדה או ישנו פחד, וישנו גם חוסר אמון. האם אתם מסכימים לסמוך מחדש על האפשרות שהכל בסדר? האם אתם מוכנים להרפות

מהתגוננות וממאבק? שני כלים אשר משמשים אתכם עידינים רבים כדי להתמודד עם חוסר ודאות. משום שהאמון נפגע פעמים כה רבות, אתם משתמשים בכלים אלה כדי להגן על עצמכם, כדי לא להיפגע. כך שאתם זקוקים גם למנה של אמון בזמן זה ובזמנים אשר יבואו.

אמון באפשרות שהמציאות פועלת לטובתכם גם כאשר אתם עוברים טלטלה; שהיא פועלת לטובתכם גם כאשר שפע גדול מגיע, באופן שאתם מרגישים שאתם חנוקים ולא יכולים להכיל אותו. גם בקצה הזה וגם בקצה הזה, האם אתם מוכנים לסמוך על כך שמציאות פועלת לטובתכם?

יש לנו זרות, ישנו פחד עד כדי חרדה, וישנו חוסר אמון. אלו הם שלושה היבטים רגשיים, שלושה רגשות או מצבים רגשיים, שאתם עשויים להרגיש בעודכם יוצרים יותר מנוחה בתוך עצמכם.

בשביל ליצור מנוחה, כל שאתם זקוקים לו הוא כוונה והסכמה, ולהמשיך ליצור בתוך עצמכם מעין פרידה איטית ומדורגת מאותה התנגדות. להסכים לראות מה טוב במה שאתם תופשים כלא טוב, בהחלט. להסכים להתיידד עם מה שאתם לא אוהבים, לחבק את מה שאתם שונאים. להמשיך במסע הזה באופן הזה.

בקצב שלכם, בהחלט, אין צורך למהר, בהחלט, אבל להמשיך בדרך. כך, ככל שאתם יותר מתיידדים עם עצמכם, ומוכנים לראות מה טוב בכם, ומה טוב במה שאתם תופשים כלא טוב, כך ההתנגדות פוחתת ואתם יוצרים יותר ויותר מנוחה.

המנוחה היא חשובה משום שהתקווה או הרצון של חלק מבני האדם, של חלק גדול מבני האדם, שהעולם הזה יירגע סופסוף והמהומה תיפסק, כל זה לא עומד לקרות. יהיו שינויים, בהחלט, אבל אל תצפו למנוחה חיצונית, אל תצפו שמציאות תשתנה כך שתוכלו לנוח. אתם עשויים לסבול סבל גדול יותר אם תמשיכו לצפות לכך.

אנו מעודדים אתכם, ככל שאנו יכולים, ליצור מנוחה פנימית. זה מידת הרווחה והאוויר שלכם שתלויה באופן וביכולת שלכם ליצור מנוחה פנימית. זה איננו באמת תלוי במציאות חיצונית, זה תלוי בכם, בגישה שלכם לעצמכם, בחברות שלכם עם עצמכם, ובמידת הנינוחות שלכם בתוך עצמכם. האם אתם מוכנים לראות את המציאות באופן שבו אנו מתארים אותה כעת? האם אתם מסכימים לכך?

זו ההצעה שלנו, וזה דבר מה חשוב, חשוב עד מאוד עבור הזמנים אשר יבואו. האהבה שלכם לעצמכם היא המרפא שאתם זקוקים לו. לא שינויים כאלו ואחרים במציאות חיצונית, אלו יבואו מתוך אהבה עצמית ולא להפך, בהחלט. ככל שתהיה בכם יותר אהבה לעצמכם, השפע יגדל, ולא להפך. ככל שתהיה בכם יותר אהבה לעצמכם, תוכלו ליצור יותר מערכות יחסים, או את אותה

הזוגיות שאתם רוצים, ולא להפך. ככל שתהיה בכם יותר אהבה לעצמכם, כך מצבכם הבריאותי ישתפר, ולא להפך.

מה הכוונה בלהפך? שאתם לא זקוקים ליותר בריאות או זוגיות או כסף בשביל לאהוב את עצמכם. בכל זאת רבים מבני אדם עושים בדיוק את זה - הם מתנים את האהבה שלהם לעצמם בהישגים שלהם. הם יהיו ראויים לאהבה, כך אומרים בני אדם – אנו ראויים לאהבה רק אם אנו מצליחים ליצור שינוי. אבל הרוח אינה מדברת בשפה הזו של תנאים והישגים. היא באה לומר ולהזכיר - ואנו עושים זאת כעת - שאתם ראויים לאהבה בדיוק כפי שאתם.

האם אתם מוכנים לכך? לרעיון הזה, לאפשרות הזו, לתת לאהבה למלא אתכם מבפנים, להיות אהבה כלפי עצמכם? גם אם לכאורה אתם לא מספיק טובים, גם אם לכאורה אתם לא משיגים או לא השגתם את כל מה שאתם רוצים או צריכים. האהבה היא הבסיס שמתוכה הכל צומח ופורח. אינכם יכולים לבנות בית ללא יסודות, הצלחה ללא אהבה. אז חזרו לאהוב את עצמכם, כלומר לנוח בתוך עצמכם, זה מה שאנו מציעים.

כל זה, כאמור, הוא הפתיח. כעת אנו מבקשים לתת לכם ארבעה שיעורים, או ארבעה נושאים, להתמקד בהם עבור הזמן הזה. כך שתוכלו להעמיק את מידת הריפוי והשינוי של מי שאתם.

### **השיעור הראשון: לשאול שאלות מחדש**

אנו מתחילים עם השיעור הראשון. דיברנו בעבר על תחושת הלא ראוי, ודיברנו על הוויתור, וכעת אנו מבקשים לדבר על הניתוק.

זה דבר מה אשר קורה לחלק מכם: מתוך הלא ראוי, מתוך הוויתור, אתם יוצרים ניתוק של ממש מהדברים שאתם צריכים, מהדברים שאתם אוהבים, מהדברים שאתם רוצים וממה שאתם זקוקים לו. יש ניתוק כזה, שבני אדם לעיתים אינם יודעים מי הם ומה טוב להם ומה הם רוצים, וגם אם הם יודעים הם לא באמת מכירים את עצמם.

אנו מציעים לעסוק בניתוק, כלומר ליצור חיבור במקום שבו יש ניתוק. זה יכול להיות מאתגר, משום שאם אתם מנותקים כיצד אתם יכולים לדעת זאת?

לכן אנו מציעים עבור החודש הזה כי תצאו מתוך נקודת הנחה שאינכם יודעים, בהחלט. כלומר, לשאול שאלות מחדש על מי שאתם, על מה שאתם אוהבים, על מה שאתם עושים, על מה שאתם צריכים, על מה שאתם מרגישים. שימו לב למה שהוא עבורכם מובן מאליו. דברים שאתם רגילים להכיר בעצמכם, לדעת שאתם כך וכך, או לדעת שאתם לא כך, או לא כך.

האם אתם מוכנים לבחון זאת מחדש? להכיר את עצמכם מחדש? להביא נקודת מבט מחדשת, לשאול פעם נוספת – מה אני אוהב, מה אני צריך, מה אני רוצה,

בתחום זה, בתחום זה, בתחום זה. לבחון העדפות והרגלים אוטומטיים יותר או פחות.

מתוך שאלות אלה אתם יכולים ליצור חיבור עמוק יותר. ואתם עשויים להיות מופתעים בעודכם מגלים שיש דברים שאתם רגילים לאהוב שאינכם אוהבים, ודברים שאתם רגילים להתרחק מהם שאתם בעצם משתוקקים אליהם במיוחד. זה עשוי להיות מבלבל מאוד, מה שאנו מציעים, קחו זאת בחשבון. אבל גם תהנו מזה, משום שמדובר כאן יותר מכל בהיכרות עמוקה ומחודשת ולא בבעיה אשר נוצרת. זה השיעור הראשון.

### **השיעור השני: להתחבר עם הפגיעות**

השיעור השני שאנו מבקשים להציע להתמקד בו קשור באותה חולשה שהתחלנו לדבר עליה במפגש קודם, במסר קודם.

דיברנו על חולשה של גוף, דיברנו על חולשה של הנפש, על האופן שבו אתם מתקשים להחזיק את עצמכם. הצענו לכם, ככל האפשר, לכבד זאת ולתמוך בעצמכם בזמן הזה. להרפות מהמאמץ ולהסכים להיות חלשים.

עכשיו, מה הכוונה בחולשה בהקשר זה? יותר מכל, מדובר בפגיעות, שזה הדבר המאיים יותר מכל על בני אדם. זו האיכות, או המאפיין במי שאתם שאנו מציעים כשיעור שני עבור החודש הזה, שימו לב לפגיעות שלכם.

מה קורה לכם כאשר אתם פגיעים, כאשר אתם חווים את עצמכם נטולי הגנה, נטולי שריון? כאשר אתם חווים את הרגישות של הרגשות, את העדינות של הלב, מה אתם חווים אז בתוך עצמכם?

אנו בעיקר מציעים לשים לב לזה, וככל שתהיו מודעים לכך קחו בחשבון כי יעלו עוד רגשות ועוד זיכרונות שקשורים בזה. הכוונה כדאי שתהיה כזו של התיידדות עם הפגיעות, להסכים להיות יותר פגיעים.

חשוב להבין כי כדי ליצור מנוחה בתוך עצמכם, עליכם להתיידד עם פגיעות. האם אתם מוכנים להתיידד איתה מחדש, לרפא כאב אשר כרוך בכך? יש כאב של פגיעות. כך שבמסע שלכם להתיידד עם הפגיעות, להכיר אותה ולהתיידד איתה, ישנו כאב לרפא ואנו מציעים לכם למצוא את הדרכים שלכם לעשות זאת. הציפו את הכאב אשר עולה, תנו לו מקום, תנו לו שם, ותנו לו אפשרות להיות. זה השיעור השני.

### **השיעור השלישי: להיפתח להפתעות**

בואו נדבר מעט על שיעור שלישי עבור הזמן הזה, עבור חודש זה של חודש דצמבר. יש בזמן הזה איכות מסוימת של הפתעות, של התרגשות, של אפשרות לקבל דברים שאינכם מכירים, שאולי רציתם את חלקם ואולי לא. אולי קיוויתם

להם, ואולי לא. כלומר, יהיו דברים שיבואו שרציתם אולי במודע, יהיו כאלה שיבואו שלא הייתם מודעים לכך שאתם רוצים אותם. אנו לא בהכרח מדברים על דברים כואבים שיגיעו, אלא בעיקר על דברים שיכולים להעלות חיוך על פניכם.

איך אתם עם הפתעות? עד כמה אתם מוכנים להיות מופתעים?

הפתעה היא עניין מאתגר עבור בני אדם, משום שכאשר אתם מופתעים אתם למעשה צריכים להרפות ממה שאתם יודעים, לתת מקום למה שאינכם יודעים. מה אינכם יודעים? אתם אינכם יודעים מה יכול לקרות.

האם אתם מוכנים להרפות ממה שאתם יודעים וממה שיכול לקרות ולאפשר מקום למה שיכול לקרות, לקרות? להרפות ממה שאתם יודעים, להסכים לא לדעת? זה מהותו של השיעור השלישי: האם אתם מוכנים לא לדעת?

זה קשור במה שהצענו קודם לכן, בלשאל שאלות מחדש. כלומר להרפות ממה שאתם יודעים, לאפשר מקום למה שאינכם יודעים. אם התחלנו עם לקבל תשובות חדשות מתוך עצמכם ביחס למי שאתם, הרי שכעת אנו אומרים שמתוך זה אתם הופכים להיות יותר פתוחים למה שיכול לקרות עבורכם.

האם אתם מוכנים להיות מופתעים? זה מה שאנו מציעים. הכינו את עצמכם לכך. התיידדו עם הפתעות, עם המילה הזו. תנו לרגשות שעולים בה לעלות, לזיכרונות שעולים בה לעלות. אם יש בכם זיכרונות של כאב, של התנגדות, אז תנו להם לעלות כדי להתרפא. לכו עם המילה הזו, אפשרו לה להדהד בתודעה וליצור בכם את מה שהיא מבקשת ליצור.

יותר מכל מה שאנו מציעים לכם עבור חודש זה בהקשר זה, הוא לראות את עצמכם כהפתעה. האם מעצמכם אתם מוכנים להיות מופתעים? האם אתם מוכנים לראות את עצמכם מנקודת מבט אלוהית? האם אתם מוכנים לזהות שאתם ההפתעה?

### **השיעור הרביעי: להתחבר עם האדמה**

כעת אנו מבקשים לדבר על שיעור רביעי עבור חודש זה של חודש דצמבר. אנו מבקשים להחזיר אתכם אל יסוד האדמה. אתם נמצאים בזמן של התכנסות אך בו זמנית כזה שיש בו תנועה.

התנועה הזו מבקשת אדמה כדי ללכת עליה. כלומר לחזק תחושה של יציבות וביטחון שמתוכה יש לכם את האפשרות ליצור את השינויים השונים, שאותם אתם רוצים. לתת יותר חופש ודרור למי שאתם.

אתם זקוקים לאדמה בזמן הזה. אנו מציעים לכם כי תגייסו אותה עבור עצמכם כך שהיא תהיה כתמיכה לכם, למי שאתם. האם אתם מסכימים גם לכך?

גייסו את האדמה, התחברו אליה במדיטציות, בשירה, בצבע, בצליל, בכל טכניקה שהיא. התחברו אל האדמה. היא פה בשביל לעזור לכם להכיר את עצמכם מחדש, להרפות אל תוך פגיעות, ולהכין את עצמכם להפתעות.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו עבור חודש זה, עבור זמן זה.

שמחנו,  
אם כך שלום.  
טוהר.