

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

נובמבר 2020

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים כדי לעסוק באנרגיה של חודש נובמבר, במה שאתם עוברים בזמן הזה, ובמה שאנו מציעים לכם להתמקד בו.

אנו מבקשים להתחיל ולהתייחס לעובדה שאתם מתקרבים אל סוף שנת 2020, והמהומה בעולם זה של בני אדם רק הולכת וגוברת, באופן שמאפיין היטב שנה זו. המספר של השנה מייצג את האנרגיה שלה, 22, משפיע באופן הזה - הוא מגביר ומאיץ ומכפיל את הקיים. כך קשיים הופכים להיות גדולים מבעבר, וגם שפע יכול להפוך להיות גדול מבעבר, והצלחה גם כן, וקסם גם כן. גם כאב ומצוקה יכולים להיות גדולה מבעבר. הכל הופך להיות יותר מבעבר. זה חלק ממה שמאפיין את השנה הזו, את האופן שבו האנרגיה של השנה משפיעה על ההתרחשויות.

זה איננו מה שקובע; אנרגיה של זמן מסוים איננה קובעת מה יקרה בו. אבל זה מעין תשתית שכזו, המאפשרת לדברים להתפתח בכיוון מסוים. מתוך זה, מתוך התשתית הזו, נוצרות התרחשויות, ומתוך ההתרחשויות אתם עושים בחירות. בחירות כיצד להתייחס למציאות, בהחלט. בחירות מה ללמוד ממציאות, מה ליצור במציאות, מה ליצוק לתוכה. מי אתם מבקשים להיות, אילו היבטים בכך אתם מבקשים לממש מתוך המבחר, מתוך המכלול.

זו הבחירה שתמיד הייתה, והיא הופכת להיות ברורה יותר עבור רבים מכם: הבחירה מה לבטא ומה לממש מתוך האפשרויות, מתוך המכלול.

כלומר, האחריות וההזדמנות שיש לכם כבעלי הבית הופכת להיות יותר ברורה. אנו שמחים בכך שזה מה שקורה, שאתם אינכם לבד מעצמכם כפי שאתם רגילים להיות. אתם יותר עם עצמכם, יותר מכירים ומבינים את עצמכם, ומתוך זה יכולים ליצור עבור עצמכם, יחד עם עצמכם, את הטוב ביותר עבורכם.

זה אינו אומר שהזמנים מפסיקים להיות מאתגרים. האנרגיה של השנה הזו ממשיכה להיות פעילה. היא ממשיכה להאיץ ולהכפיל, וכתוצאה מכך גם לטלטל את מה שקיים.

מוסדות וארגונים, שגרה והרגלים, כל אלו ממשיכים להיות מטולטלים ככל שאתם נדרשים להעמיק שינוי. אתם נדרשים להעמיק שינוי על ידכם, אין פה כוחות חיצוניים אשר באים ואמרים לכם - הגיע הזמן להשתנות. הגורמים

החיצוניים שאומרים לכם להשתנות, הם אתם עצמכם אשר מגיעים אל עצמכם ואומרים לעצמכם – זהו זמן להתבגר, זהו זמן לקחת יותר בעלות, בעלות בית, על היותכם יוצרי מציאות, על היותכם מחוללי קסם, ולהתנהג בהתאם, בהחלט.

אינכם יכולים כבעבר להעלים עין מהכוח שיש לכם, מההשפעה שיש לכם, מהקשר שיש ביניכם לבין המציאות שלכם. אתם נדרשים על ידי עצמכם לזהות את הקשר, להכיר בו, ולמצוא את הדרך שלכם ליצור את השינוי שאתם מבקשים ליצור.

כך שמה שאתם נדרשים לו, אתם נדרשים לו על ידי עצמכם.

איזה חלק של עצמכם? אתם יכולים לומר שזה אני עתידי אשר מופיע בהווה ואומר 'בשביל לפגוש אותי, בשביל לממש אותי, הנה הדרך לשינוי'. אתם יכולים לומר שזה הניצוץ האלוהי הקיים בכם, האומר לכם 'הגיע הזמן לתת ליותר מקום להיות, כך שאתם תהפכו להיות יותר מהאלוהות'. אתם יכולים לומר כי אלו הם חלקים מודחקים אשר אינם יכולים עוד להיות מודחקים, אשר באים ואומרים 'תנו לנו יותר מקום'. כישרונות, חלומות, צרכים, רגשות, אשר אתם רגילים להדחיק, אשר באים ואומרים 'אנחנו רוצים יותר מקום'.

אנו נאמר שכל זה נכון. כלומר גם האני העתידי, גם הניצוץ האלוהי, גם חלקים מודחקים, כל אלו נוקשים על כל הדלתות, פותחים את כל החלונות ואומרים 'אנו רוצים להיכנס, אנו רוצים לצאת. הגיע הזמן להרחיב את הבית ולפתוח אותו'.

זו אינה אמירה רלוונטית רק לחודש נובמבר, כן? שלא יהיה ספק. זה איננו תהליך חדש, אך הוא מואץ עד מאוד בשנה זו שבה סדרים של העולם אינם יכולים להימשך עוד ויש צורך ליצור סדרים חדשים של התנהגות, של התנהלות, של שיתוף פעולה. זמן שבו מעמדות חייבים להתפרק ואתם חייבים להשתנות.

זה אינו קל, בהחלט. עשוי להיות לא מעט סבל פיזי ורגשי. אין זה פשוט יותר להכיל יותר אהבה, אין זה פשוט עבור בני אדם לאהוב את עצמם. אתם מייחלים לכך שנים רבות, ליותר אהבה עצמית, ליותר הערכה עצמית, ליותר ביטחון עצמי, ואתם משקיעים השקעה רבה במובנים שונים כדי ליצור את זה, בהחלט.

זה איננו קל לאהוב את עצמכם, לראות שאתם בסדר כפי שאתם - איך זה יכול להיות? לראות שאולי יש מספיק ממי שאתם - איך זה יכול להיות? זה אינו נתפש וזה עשוי לעורר התנגדות של ממש. לחשוב שאתם בסדר כפי שאתם, שיש מספיק מכם, שאינכם צריכים להשתנות שינוי כה גדול כפי שאתם חושבים, שאתם יותר ראויים לאהבה כפי שאתם ולא כפי שאולי תהיו בעתיד. זה אינו קל לעיכול, אנו מודעים לכך.

אנו מודעים לכך שההכרה בכל מה שאנו אומרים כעת חושפת כאב רב בלבבות של בני אדם. אנו מעודדים אתכם, ככל שאנו יכולים, להכיר בקיומו של כאב זה

ולהביא לו ריפוי. כן, אין זה פשוט. הכאב חייב להיחשף, להתרפא, כדי לפנות מקום לאהבה. הכאב כמו תופש את מקומה של האהבה וכדי שהאהבה תתפוש מחדש את מקומה, על הכאב להתרפא ולהתפרק ולהיעלם.

מצאו את העזרה ואת התמיכה כדי לרפא את הכאב שיש בכם, כדי לפנות מקום לאהבה. זהו הדבר שאתם רוצים אותו, זהו הדבר שאתם מתבקשים על ידי עצמכם, על ידי היבטים שונים שלכם, להסכים לו.

אתם זקוקים לסבלנות ולעזרה בשביל לפנות מקום לאהבה.

אנו גם מבקשים בזמן הזה להזכיר לכם, לעודד אתכם, שהמציאות יכולה להשתפר, ששינויים יכולים לקרות, שקסם יכול לקרות עבורכם. אנו מעודדים אתכם לשמור על אופטימיות ככל שאתם יכולים.

אופטימיות אין פירושה לא להרגיש את מה שאתם מרגישים, אלא להסכים לאפשרות שיש מעבר למה שאתם מרגישים, מעבר למה שהמציאות לעיתים מראה לכם שהוא אפשרי. לשמור על האפשרות בתודעה שלכם שיכול להיות יותר טוב, שהדברים יכולים להיות לטובתכם. איננו אומרים לכם להרגיש זאת בהכרח, אבל לשמור על האפשרות בתודעה, לאפשר לרעיון אחיזה, האם אתם מוכנים לכך?

הזמן הזה מחייב זאת, משום שאתם עשויים להתמודד עם כאב שמביא איתו חוסר אמונה וייאוש ורגשות שונים אשר יסגרו אתכם. האם אתם מוכנים לתת מקום גם בתוך זה לאופטימיות? לכך שיכול להיות שהכאב יחלוף ואתם תרגישו אחרת והמציאות, שהיא אולי מפורקת, אולי סגורה, אולי אינה פועלת כפי שאתם רוצים, יכולה להשתנות לטובתכם, כפי שאתם רוצים? האם אתם מוכנים לתת לזה מקום? זה מה שאנו מבקשים מכם עבור הזמן הזה, לעודד אתכם לעשות. זה חשוב עד מאוד.

אנו גם מבקשים להזכיר לכם לעזור ולהיעזר עם בני אדם נוספים. אמרנו זאת קודם, אנו אומרים זאת פעמים רבות, ואנו אומרים זאת גם במסר זה. אל תעשו את מה שהכאב אומר לכם: הכאב יאמר לכם להתבודד. אל תקשיבו לו. גם אם לא כל בני האדם מסביבכם הם אלה אשר יכולים להקשיב לכם ולתמוך בכם ולהיות אתכם, יש כאלה שיכולים להיות עבורכם ואתכם. האם אתם מוכנים להכניס אותם אל חייכם? האם אתם מוכנים להכריז על קיומכם ולהיפתח להכיר את אותם אנשים אשר יכולים להיות אתכם ועבורכם, ואתם איתם ועבורם. האם אתם מוכנים לכך?

להכניס יותר אהבה, להיות יותר אהובים, ראויים לאהבה, לא מתבטא רק באופן בו אתם מרגישים עם עצמכם. אלא גם במידה של ההסכמה שלכם לתת ולקבל, כלומר להיפתח. זה איננו בהכרח יהיה לכם קל, אבל אנו מעודדים אתכם להמשיך לתת עזרה, לקבל עזרה. אל תתבודדו.

עכשיו, אם חשבתם שכל מה שאמרנו עד כה הוא חלק ממה שאנו מציעים כשיעורים עבור חודש זה, הרי שזה איננו כך. מי מכם אשר מכיר אותנו ואת האופן שבו אנו מציגים את הדברים במסרים אלו, כבר יודע שכל זה היה רק הקדמה.

כעת, בואו נדבר על ארבעה היבטים, על מה שהאנרגיה הכוללת כמו חושפת בתוכם, מזכירה לכם, מבקשת כי תתחברו אליהם ותשימו לב אליהם, בהחלט.

### **השיעור הראשון: לחזור לגלגולים קודמים**

השיעור הראשון עבורכם, שאנו מציעים עבורכם לחודש זה של נובמבר, הוא לחזור אחורה בזמן. לחזור אל זיכרונות שיש בכם אשר קשורים בחיים קודמים.

לפני שנאמר איך, אנו נאמר מדוע זה בעצם חשוב לעשות זאת באופן מכוון, ומתי, בהחלט.

נתחיל ונאמר שזה חשוב עבור פעמים בהם אתם מרגישים שאתם מתמודדים עם דפוסים, עם בעיות, שלא משנה מה אתם עושים, הם אינם מתרפאים. הם כמו אחוזים בתוך בטון ולא משנה איזה ריפוי אתם מביאים, משהו לא משתנה. כאשר זו החוויה, זו המציאות, אז חזרו אל הגלגולים שלכם ובקשו לראות באותם הגלגולים מה קיים בהם אשר קשור בהווה, אשר משפיע עליכם, אשר יוצר את אותה התקיעות, את אותו חוסר התחדשות.

במקרים אלה נדרש ריפוי באותם הגלגולים. לעיתים לרפא משהו באותם חיים קודמים, ולעיתים להיזכר במשהו שזכרתם בעבר ואתם שוכחים כעת.

ישנן טכניקות שונות ואנשים שונים שעשויים לסייע לכם בכך. אנו יודעים כי השותף שלנו יעשה את שלו בהקשר הזה. השתמשו במה שמתאים לכם, במה שנוח לכם להשתמש בו, כדי לחזור אל חיים קודמים. לגלות את מה שיש לכם לגלות, ומתוך זה לאפשר ריפוי ושינוי.

כאשר אתם עושים זאת, אל תחפשו בהכרח לדעת ולהבין את הכל בדיוק כיצד זה היה. לעיתים עליכם להיזכר בפיסת מידע מסוימת, לעיתים זו תהיה תחושה בלבד שתעבור ותחלוף בכם מבלי שממש תבינו במה מדובר. אל תתאמצו, אל תתעקשו שהחיבור והגילוי אל גלגולים קודמים יתבטא בדרך מסוימת ולא אחרת. היו פתוחים כדי שהדברים יהיו בדיוק כפי שהם יכולים להיות עבורכם.

זה השיעור הראשון, או ההצעה הראשונה שלנו עבורכם לחודש זה.

### **השיעור השני: לשים לב לויתור**

הדבר השני שאנו מציעים לכם - הוא קשור בשיעור הראשון והוא יכול לעזור לכם בהיבטים נוספים - הוא לשים לב לזמנים או למצבים, לאנשים שאיתם ולידם אתם מוותרים.

מתי אתם מוותרים, מוותרים על משהו שאתם רוצים, על משהו שאתם צריכים, על משהו שחשוב לכם? מוותרים לומר משהו, לבקש משהו, להציע משהו, לקבל משהו. מתי אתם מוותרים?

אנו מציעים לכם להתמקד בזה, כלומר לחקור מתי הוויתור הוא כתוצאה מבגרות ומגמישות ומתי הוויתור הוא כתוצאה מ'לא מגיע לי ואני לא ראוי'. ביקשנו מכם לעסוק בכך בחודש קודם, ונושא זה, שאנו מציעים כעת, מעמיק ומחדד זאת, ממקד זאת, בהיבט מסוים שחשוב להתמקד בו. מתי אתם מוותרים?

הוויתור עשוי להיות מורגש יותר חזק מבעבר, המחיר עשוי להיות מורגש יותר מבעבר, הוא עשוי להיות לכם יותר קשה לוותר. אתם עשויים להרגיש כאילו אתם מכבים חלק מכם בזמן שאתם מוותרים על האמת שלכם. שימו לב לזה.

הפחד יאמר לכם שעדיף להסתדר עם מה שיש ולא להתעקש. אבל אתם עשויים להרגיש שזה יותר קשה מאי פעם. אנו מעודדים אתכם, כאשר אתם מרגישים כך, לא לוותר. כן לשים לב לפחד, לרפא את מה שיש לרפא בתוך הפחד הזה. זיכרונות אולי יעלו, פחדים, אמונות שכדאי לרפא שמצדיקים מנגנון זה של ויתור. אבל מתוך זה אנו אומרים - אל תוותרו. אינכם יכולים להרשות לעצמכם לוותר על הדבר החשוב ביותר, והוא עצמכם. אין דבר חיצוני שהוא ראוי לזה ויכול להצדיק זאת. לא מעמד, ולא כסף, ולא אהבה של אחרים. היו חברים של עצמכם, אל תוותרו על עצמכם.

### **השיעור השלישי: חולשה פיזית ורגשית**

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם להתמקד בו, קשור, איך לומר? הוא קשור בחולשה. דיברנו על כך לפני זמן מה ואמרנו כי נחזור ונעסוק בכך. הנה אנו עושים זאת בחודש זה, עבור חודש זה - אנו מציעים לכם לשים לב לחולשה, ואנו מבקשים להציע להתמקד בזה בשני היבטים.

יש את ההיבט האחד של החולשה הפיזית, והאופן שבו אתם מגיבים ומתייחסים לזה. האם אתם מכבדים חולשה פיזית ותומכים בעצמכם, או שמא אתם מנסים להיות חזקים בכל מחיר? שימו לב לכל זה. כאשר אתם מזהים את החולשה הפיזית, למדו את עצמכם לכבד אותה, במידה ואינכם מכבדים אותה כעת. החולשה לא תיקח מכם, היא לא תפגע בכם אם תזהו אותה ותכבדו אותה. אולי זה ישפיע על התפקוד שלכם לזמן מה, אבל זה יכול לשפר את התפקוד שלכם ואת החיים שלכם באופן משמעותי לטווח ארוך, אם תתייחסו לעצמכם בכבוד כעת.

אבל ישנה לא רק חולשה פיזית אלא גם חולשה רגשית. כמו רפיון פנימי שאתם עשויים להרגיש, מצב בו הנחישות שלכם נעלמת.

במצב כזה אתם אינכם יודעים כיצד ללכת בעקבות הרצון, בעקבות התחושה, בעקבות הלב הפנימי, בעקבות מה שחשוב לכם. זה איננו חדש, אבל אנו מציעים להתייחס לזה בזמן הזה. לשים לב לזה, לא להילחם בזה, לא לנסות בכוח.

אתם נחלשים באופן הזה, הרגשי, כאשר פחד מציף אתכם, כאשר אתם מאבדים אמונה. לכן אנו מציעים כי תזהו מצבים אלו ותתחזקו את האמונה הפנימית. רפאו את הפחד שקיים מפני ללכת אחרי עצמכם. גלו ממה אתם מפחדים ורפאו את הפחד. כך הנחישות תוכל לחזור.

זה דבר מה חשוב עד מאוד, שתכבדו את החולשה הפיזית, ותתנו לה מענה, ותכירו ותרפאו את החולשה הרגשית, כדי לחזק את עצמכם עבור המשך הדרך. זה חלק משמעותי מבעלות הבית. כאשר אתם מתמודדים עם התעוררות שכזו, עם שינויים שכאלה, חולשה פיזית עשויה לקרות יותר מבעבר, ומצבים של חולשה רגשית גם הם עשויים להתעורר ולהיות יותר מבעבר. היו עבורכם בתוך זה ככל שאתם יכולים, ולמדו להיות יותר מכפי שהייתם עד כה. יותר תומכים, יותר אוהבים, יותר מקשיבים, יותר מכבדים, בהחלט.

### **השיעור הרביעי: משחק של נקודת מבט**

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם עבור הזמן הזה הוא המשך של מה שדיברנו עליו בחודש קודם. דיברנו בחודש הקודם על משחק, הצענו לכם לשחק, ואנו ממשיכים ומציעים לכם לעשות זאת גם בזמן הזה.

שחקו עם אפשרויות, שחקו עם הזדמנויות, שחקו עם נקודת מבט. אם אתם מתרגלים מדיטציה ומבקשים במדיטציה לחקור היבט מסוים של הבריאה, בקשו לראות אותו מנקודות מבט שונות, כולל מנקודות מבט סותרות. שחקו עם זה לכאן ולכאן, גלו כיצד הדברים פועלים, מה כאן קורה ומה כאן קורה.

כאשר אתם מזדהים עם היבט מסוים, רגש מסוים, תפישה מסוימת, אז שחקו גם עם זה. תשאלו את עצמכם - רגע, ואם אני מסתכל על זה אחרת, אם אני מסתכל על זה הפוך, מה קורה אז?

אנו מציעים כי תיקחו את המשחק שהצענו לכם אותו בפעם קודמת, לשלב חדש, למשחק של תודעה, של נקודת מבט. זה משמעותי עבורכם כדי להגמיש את הגישה והתודעה, כדי ליצור תנועה שכזו אשר יש לה אפשרות לרב ממדיות.

זה חשוב בעולם שבו בני אדם נוטים להיות יותר מקובעים וחד משמעיים. דווקא בעולם שכזה, חשוב כי תרשו ותלמדו את עצמכם להיות יותר גמישים, יותר רב

ממדיים, פחות נעולים על דעה כזו או על דעה כזו. כך תוכלו להנות יותר, להבין יותר כיצד הכל פועל, וליצור את הריפוי, את השינוי, אותו אתם מבקשים.

אלו הן ההצעות שלנו, אלו הם השיעורים שלנו עבור חודש זה של נובמבר. כאן אנו נסיים.

שמחנו, אם כך שלום.  
טוהר.