

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

מרץ 2021

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, בדרך זו, באמצעי זה, לומר מספר מילים. לומר דברים ביחס לחודש זה של חודש מרץ, על מה שהופך להיות, על מה שמתרחש; על ההיפוך המתרחש בזמן הזה בתודעה של בני אדם, וכיצד לעבוד עם זה, עם ההיפוך הזה, אשר מתרחש, בין אם אתם מזהים זאת ובין אם לא.

חלק כבר יכולים לחוש בכך, לראות סימנים. אחרים יזהו זאת בדיעבד. כך או כך, אלו הם הזמנים בהם אתם נמצאים, זמנים של היפוך של תודעה, זמנים של שינוי. תודעה אשר הולכת בכיוון מסוים, משנה כיוון ומגמה ומתחילה לנוע בכיוון אחר.

דיברנו על השנה הזו, על שנת 2021, כעל שנה של השמש שבפנים. דיברנו על כך שזהו, במובנים מסוימים, זמן של אביב. כלומר, זמן של הפשרה, של יציאה מהסתרות, של התרחבות לעומת תקופה של התכווצות. זמן שבו אתם יכולים להיות יותר פתוחים, יותר גלויים, יותר חשופים. זמן שבו אתם יכולים לגלות ולראות דברים אשר הסתתרו בחורף שהיה, דברים אשר כעת נחשפים ביתר שאת.

לעיתים זה יכול לזעזע אתכם, לעיתים זה יכול לשמח אתכם, תלוי במה מתגלה וביחס שלכם לאותו הגילוי. כך או כך, הזמן הזה הוא זמן של תנועה חדשה, וזו הולכת ומתגברת ומאיצה. זאת משום שכל שבני אדם רואים ומגלים את מה שהיה מוסתר, כך שינוי יכול לקרות.

לעיתים השינוי הוא קולקטיבי - הוא משנה תרבות או חברה, הוא משנה קבוצה. לעיתים השינוי הוא יותר אינדיווידואלי, ואתם מזהים שינוי בגישה שלכם ובתפישה שלכם לגבי עצמכם, לגבי אנשים בחייכם, ולגבי האופן שבו אתם רוצים לפעול ולהתנהל. לעיתים אתם יכולים לזהות את השינוי הקורה גם ברובד האישי וגם ברובד הקולקטיבי. כאמור, ייתכן ותזהו זאת בדיעבד, ייתכן ובהמשך הדרך, ויש אשר מזהים זאת קורה כבר כעת.

מדוע ישנו שינוי? משום שכאשר אתם רואים את מה שלא ראיתם, אינכם יכולים לסוב לאחור. אתם אינכם יכולים לחזור לאותה הכחשה, לאותה הסתרות, ולומר 'לא ידעתי, לא ראיתי, לכן איני צריך להשתנות'. אתם אינכם יכולים לומר 'לא ראיתי', ולכן שינוי הוא האפשרות היחידה הקיימת עבורכם. המשך התפתחות, אבל כזו שהיא איננה עוד צעד בנתיב קיים. כמו פעמים רבות זו

קפיצה אל עבר רובד חדש, אם תרצו, שלב חדש במשחק, או עומק חדש של גילויים והתפתחות, הן בעולמכם הפנימי והן בחיי היומיום.

זה מה שהזמן הזה מביא איתו עבור בני אדם, וזהו זמן משמעותי. אנו אומרים זאת באופן כללי, בהחלט, על השנה הזו של 2021, אבל אנו מדברים באופן ספציפי על החודש הזה, שהוא חודש מרץ. החודש השלישי, חודש של שינוי אשר מעמיק מגמה אשר החלה פחות או יותר מתחילתה של שנה זו, ותימשך גם בהמשך השנה. בכל זאת אנו אומרים כי החודש הזה מרכז בתוכו רבות מן האיכויות הקשורות באותה התפתחות. זהו זמן של קפיצה, בהחלט, זמן של התפתחות, בהחלט, כזו שאתם יכולים להשתנות בה, כזו שאתם יכולים להשתנות בה ללא היכר.

עכשיו, הנה האתגר: אנו מציעים כי תשימו בצד לזמן מה, לפחות לדקות הללו, את השינויים שאתם רוצים שיקרו. בין אם מדובר בשינוי בתחום חברתי או בתחום כלכלי או בתחום זוגי, או אולי במקום עבודה או מקום מגורים. ייתכן ואתם מבקשים לשנות את הגוף שלכם ואת האופן שבו אתם מרגישים לגביו. אין זה משנה מהם השינויים שאתם מבקשים ליצור, שימו אותם בצד.

כאשר אנו אומרים לכם כי אתם יכולים להשתנות שינוי משמעותי, המיינד שלכם באופן כמעט אוטומטי מתרגם זאת לאותם הדברים שאתם מבקשים לשנות בחיכם, שבהם אתם מתמקדים ומתרכזים. זו איננה בעיה בפני עצמה, שכן אם אתם יודעים כיצד לעבוד עם המיינד, אז המיקוד שהמיינד יוצר יכול לשמש אתכם לטובת ההתפתחות שלכם.

בכל זאת, בזמן זה, בדקות אלו, אנו מציעים לכם לשים בצד את התרגום האוטומטי שלכם לסוג השינוי שאתם רוצים שיקרה. שימו את השינוי הזה בצד והיפתחו אל האפשרות שיקרה שינוי שאינכם רואים, שינוי שאתם אינכם יודעים עליו. אולי כזה אשר יפתיע אתכם, כזה אשר אולי לעיתים יזעזע, אולי לעיתים ישמח עד מאוד, אבל הוא בכל מקרה לא ישאיר אתכם כפי שהייתם. האם אתם מוכנים להיפתח לכך? לאפשרות הזו?

אנו מבקשים לומר בהקשר הזה כי זה איננו בהכרח חייב להיות שינוי מפחיד או כואב, בהחלט לא. גם כאן המיינד שלכם ייקח את מה שאנו אומרים ויתרגם זאת באופן אוטומטי ל"משהו לא טוב עומד לקרות". אבל אנו לא מכוונים לכך. לעיתים הגילויים אשר מתגלים הם כואבים, בהחלט. הדברים שאתם רואים לעיתים כואבים. אבל הכאב הוא האופן שבו הריפוי והשינוי מתרחשים.

כאשר אתם מתחברים מחדש עם חלקים שהתנתקתם מהם, בתהליך החיבור מחדש יש כאב. אפשר לומר כי אתם חווים מחדש את כאב ההתנתקות מעצמכם, אפשר לומר כי אתם חווים את כאב החיבור מחדש. אנו אומרים שגם זה נכון וגם זה נכון. אבל הכאב הוא איננו העיקר בכל מקרה. אתם יכולים להניח לכאב להיות ולרפא אותו בכל אמצעי שיש לכם, ולא להפוך את הכאב לעיקר. הפכו את השינוי האפשרי עבורכם לעיקר. היפתחו אליו, אל השינוי הזה. הוא

יכול לקרות בכל מיני צורות, הוא יכול להתבטא בכל מיני אופנים, והוא עשוי להיות פעמים רבות בעיקר פנימי.

הפירות לא יהיו בהכרח, באופן מייד, חיצוניים, למרות שלעיתים, עבור חלק מכם, זה בהחלט מה שקורה. עבור חלק מכם השינוי יהיה יותר פנימי. אתם תרגישו אחרת, אתם תחוו את המציאות הפנימית אחרת, כמו תוכלו לראות בבהירות רבה יותר את האופן שבו אתם פועלים באופן אוטומטי, תוכלו לחוש יותר את הרגשות הקיימים בתוכם ואת התחושות של הגוף, ולשמע בצלילות יותר מאי פעם את מה שליבכם מבקש מכם, את מה שהוא אומר לכם, את הכיוון אליו הוא מכוון אתכם.

כל זה יכול לקרות משום שהשמש זורחת. היא זורחת מבפנים, בהחלט, וכאשר היא עושה זאת, השמש, אתם חווים את עצמכם אחרת מכפי שחוויתם את עצמכם עד כה.

באופן טבעי כמעט, כבני אדם, אתם מבקשים לקחת את מה שאתם מגלים לעשייה, ליציאה, ליצירה, לתנועה. אתם מבקשים להבין את זה, לסדר את זה, וזאת משום שאתם מתקשים עד מאוד לאבד שליטה מתוך מה שמתגלה ואל תוך מה שמתגלה. הרשו לעצמכם דווקא לעשות את מה שאתם מפחדים לעשות יותר מכל. הרשו לעצמכם לאבד שליטה, מבלי לתכנן ולסדר ולעשות ולפעול כדי להרגיע את עצמכם, כדי לקחת את מה שאתם רואים וחווים בבהירות ובצלילות יותר מאי פעם ולהכניס אותו לתוך מקום מסודר ומגודר ומוכר.

במקום לעשות את זה תנשמו, ותנשמו שוב, ותנו למה שאתם חווים ולמה שאתם מרגישים להדהד ולהתפשט בתוכם. אם אתם מזהים בהלה מהגילוי אז תנו לבהלה להיות, אבל אל תנסו לפעול מתוכה. שקעו פנימה במקום זאת, אל תוך עצמכם, אל מי שאתם כעת. גם אם מי שאתם שונה מכפי שהייתם, גם אם התרחבתם בתפישה שלכם את עצמכם, גם אם אתם אינכם יודעים מה לעשות עם כל מה שנחשף, גם אם אתם חסרי אונים. תנשמו פנימה פעם אחר פעם ותשהו בתוך המתרחש.

ההבנה כי ישנו פחד, כי ישנה בהלה מפני המתגלה והנחשף, יכולה לסייע לכם מאוד בהמשך הדרך. לרוב אתם פועלים מתוך זה, מתוך הבהלה, מתוך הפחד. הפעולה היא פעולה שכלית - המוח מתחיל לייצר מחשבות, והמיינד מתחיל לפעול. מה לעשות, איך לשנות, איך להתמודד. אבל מתחת לאותו מנגנון מנטלי ישנו רגש, והרגש הוא הפחד, הרגש הוא הבהלה. הרשו לעצמכם להיות מבוהלים מבלי לדעת מה לעשות ומי להיות, בהחלט לא.

אל תפעלו אלא תיבהלו, לא משום שיש מפני מה להיבהל, אלא משום שאם ישנה בהלה עדיף להיות בה מאשר לפעול מתוכה, בהחלט. עדיף לשהות בתוך הדברים בדיוק כפי שהם ולנשום, בהחלט לנשום, לחזור ולנשום. הנשימות הן דבר שאתם זקוקים לו רבות בזמן הזה, בהחלט. הנשימות מביאות התחדשות.

האוויר אשר נכנס - לא רק עם החמצן, אלא גם עם אנרגיית החיים, מזין אתכם, מאפשר תנועה והתחדשות. אז נשמו נשימות עמוקות יותר, מודעות, בזמן הזה, בחודש הזה, וגם בזמנים אשר יבואו.

זכרו כי למרות הבהלה, ולמרות הגילויים, מה שקורה הוא לטובתכם, השינוי הוא לטובתכם. הגילוי הוא חלק בדרך, החשיפה היא חלק מהדרך, הבהלה היא שלב, בהחלט. מתוך ההתארגנות מחדש בתוך מי שאתם, תוכלו ליצור תנועה חדשה.

ההתארגנות היא הסינרגיה הנדרשת בזמן הזה, סינרגיה שניתן ליצור אותה מתוך ההסכמה להיות בתוך מה שקורה כעת. כך אתם יכולים מתוכה להיות, מתוך הסינרגיה הנוצרת לאפשר ולפנות מקום לתנועה חדשה של ביטוי עצמי, של מימוש, בהחלט. בין אם הדברים יקרו מיוזמתכם באופן אקטיבי, ובין אם לכאורה יקרו לכם, הם יקרו ביתר קלות. אז תנשמו ותנו לעצמכם להיות, בהחלט.

### **השיעור הראשון: לרפא את חוסר האמון**

בשלב הזה אנו מבקשים לדבר אתכם על ארבעה שיעורים עבור הזמן הזה של חודש מרץ, הוא חודש השינוי, הוא חודש של התפתחות מואצת.

הצענו מקודם כי תנשמו, זה איננו שיעור כמו המלצה כללית. בחודש קודם דיברנו אתכם על האפשרות של לשתות מים, על החשיבות שבכך. אנו חוזרים ומציעים זאת גם הפעם, בהחלט. דיברנו על חיבור לאדמה, אנו חוזרים ומציעים זאת גם הפעם. המשיכו להתקרקע, המשיכו לשתות מים, נשמו נשימות עמוקות ומודעות יותר, בהחלט. כל זה הוא מעין שילוב הכרחי ומשמעותי עבור הזמן הזה.

בתוך זה אנו מבקשים להתמקד בארבעה שיעורים אשר יכולים לסייע לכם לנוע עם המתרחש.

השיעור הראשון הוא הבהלה. או ליתר דיוק לחזור ולרפא את חוסר האמון שיש בכם ביחס למי שאתם, ביחס לחיים עצמם, ביחס לאפשרות שמה שקורה הוא לטובתכם. אנו מציעים כי תחזרו לרפא את חוסר האמון.

חוסר האמון אומר שדברים קורים נגדכם, הוא מבוסס חוויות והוא איננו המצאה. אבל ככל שאתם פועלים מתוך חוסר האמון ויוצרים עוד הגנות, כך אתם יוצרים חוויה כואבת והופכים אותה לנבואה המגשימה את עצמה. אתם פועלים מתוך חוויות העבר בהווה וכך יוצרים עתיד שהוא העתק של העבר. עתיד אשר הוא מחזק את אותן חוויות עבר, ודוחף אתכם ומעודד אתכם גם בהמשך הדרך לשמור על הגנות גם כדי להישאר סגורים בתוך המוכר.

אנו מציעים כי תפרצו זאת ככל שאתם יכולים, ורפאו את חוסר האמון ככל שאתם יכולים. התמקדו בזה, בריפוי כאבים וזיכרונות של חוסר אמון, כאבים וזיכרונות אשר לימדו אתכם שאנשים נגדכם, שהחיים נגדכם, שאי אפשר לסמוך, שצריך להיזהר. רפאו את הכאב כדי לחזק מחדש ברובד נוסף את האמון שלכם, ומתוך זה את הפתיחות שלכם למה שיכול לקרות עבורכם.

חשוב להבין כי כאשר אתם סגורים, אתם לא רק סגורים כלפי מה שיכול לכאוב. אתם גם סגורים ביחס למה שיכול לשמח. הריפוי של חוסר האמון יכול לסייע לכם להיפתח, וכך גם לדברים משמחים לקרות יותר מבעבר. זה השיעור הראשון.

### **השיעור השני: להגביר את השמחה**

השיעור השני קשור בשמחה. דיברנו על כך בעבר ואנו מדברים על כך פעם נוספת. אנו מציעים לכם למצוא אמצעים ודרכים לצחוק, להצחיק זה את זה, לצחוק בעצמכם ולהביא מעט מהצחוק אל חייכם.

זה עשוי להיות מעט מוזר אם אתם אינכם מרגישים כך, כמו לא טבעי או לא הגיוני לצחוק בתוך דיכאון או בתוך חרדה, בתוך ייאוש או חוסר אמון, בתוך בהלה. בהחלט, זה עשוי להיות מוזר. אנו לא מציעים כי בתוך התקף של חרדה תתחילו להצחיק את עצמכם, למרות שעבור חלק מכם זה עשוי להיות אמצעי מצוין להפגה של חרדה. אבל אנו כן מציעים, כאשר אתם מרגישים יותר פתוחים ונכונים לכך, שתמצאו דרכים להצחיק את עצמכם.

בני אדם מדברים רבות על כך שצחוק ובכי הם אמצעים לשחרור של עומס של רגשות. זה בהחלט נכון. אבל הצחוק גם מחבר אתכם לאלוהים במהירות רבה. הוא מהווה כמו מעקף, אשר לוקח אתכם אל תוך האלוהות, אל תוך הניצוץ האלוהי הקיים בכם. אם הבכי מזכך, משאיר אתכם פתוחים יותר, הרי שהצחוק גם מחבר אתכם אל האלוהי, ומאפשר לאהבה חדשה להיות. אז מצאו דרכים ואמצעים שיעזרו לכם לצחוק בזמן הזה, בהחלט. זה השיעור השני.

### **השיעור השלישי: ליצור שיחה עם הלב**

ביחס לשיעור השלישי, אתם צריכים לשים לב מתי אתם פועלים לפיו. אם אתם מזהים בהלה מהמתקיים, אז חשוב לחזור לעבוד עם חוסר האמון. אל תמהרו לקפוץ להמשך הדרך, קודם חשוב שתפאו חוסר אמון כדי ליצור בסיס יותר סומך, יותר פתוח לקראת המשך הדרך.

כאשר אתם מזהים יותר ביטחון ויותר פתיחות, ופחות פחד, אז חזרו לשאול את עצמכם 'מה אני רוצה להמשך הדרך?'

אנו מציעים שתנהלו את השיחה הפנימית הזו עם הלב. שימו לב כי ייתכנו תשובות שעולות באופן אוטומטי, אותן אתם כבר מכירים. אנו לא מציעים לבטל

ולפסול אותן באופן מייד, אבל להניח אותן בצד ולשאול את הלב – מה אני רוצה עבור עצמי להמשך הדרך. אתם יכולים לעשות זאת בכתב או בכל אמצעי אחר, לבקש תשובות מתוך הלב ולראות מה הלב אומר, מה הוא מציע, לאן הוא מכוון.

לעיתים זה עשוי להיות מוכר עד מאוד, דומה למה שהיה, כלומר לרצונות שאתם כבר מכירים. אך לעיתים הלב יכוון לכיוונים חדשים וכדאי להקשיב לו, בהחלט.

זה, אם תרצו, השיעור השלישי שלנו עבור חודש זה, חודש מרץ.

### **השיעור הרביעי: להכיר את העבדות הפנימית**

השיעור הרביעי הוא קשור בחג הזה שרבים מכם מצוינים בזמן הזה, שקשור בחופש וחירות ויציאה מעבדות. השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם הוא תרגיל, בו אתם מתבוננים פנימה ושואלים את עצמכם – אילו חלקים בתוכי עדיין מתקיימים בתנאים של עבדות, כלומר תנאים של אין בחירה, אין שאלה, יש חובה, כך הדברים צריכים להיות.

באילו תחומים בחיים אתם פועלים כך? עם אילו אנשים בחייכם אתם מתנהגים כך? לעיתים זה קורה רק בינכם לבין עצמכם. אנו מציעים כי תחקרו זאת בחודש הזה, הדבר הוא משמעותי.

התנועה, כפי שאתם יכולים להבין, היא גם להתכוון לרצונות יותר נכונים או יותר מדויקים למי שאתם כיום, וגם להעמיק תנועה של גילוי חשיפה וריפוי. כלומר, להוציא חלקים נוספים בתוך עצמכם מעבדות לחירות. התנועה היא כזו –ריפוי עמוק יותר, התרחבות, תנועה והגשמה. לעיתים המשך של תנועה קיימת, לעיתים תנועה חדשה.

אז חזרו פנימה, שאלו את עצמכם את השאלה הזו, ותנו לתשובות להופיע. בין אם בחלומות או במדיטציה או בכתיבה, אין זה משנה באיזה אמצעי אתם משתמשים.

אם אתם בוחרים לתרגל שיעור זה, אז זה הכיוון, זו השאלה שאנו מציעים. מתוך מה שיעלה, בתוך התשובות שתקבלו בתוך עצמכם, מתוך עצמכם, תדעו מה לעשות עם זה.

לא תמיד תדעו מייד, לפעמים ייקח לכם זמן להבין. לכן, כאמור, תנשמו, תנו לרגשות להיות ואל תמהרו לפעול. לעיתים הבהירות תהיה מיידית, ואתם תדעו מה לעשות. לא בהכרח עשייה חיצונית, אולי איזה ריפוי ליצור, אולי איזה שינוי כדאי לעשות. לעיתים זה יעורר דחף מובהק מבפנים, לעיתים להתנהג אחרת, לעיתים לפעול אחרת.

לעיתים יעבור זמן עד שהבהירות תיווצר. אבל תשובות שתקבלו מתוך עצמכם  
עבור השאלה הזו, יעזרו לכם להעמיק את השינוי ואת החופש שאתם יכולים  
לחיות בו.

אלו הן המילים שלנו, ההצעות שלנו עבור חודש זה של חודש מרץ, בשנה זו של  
השמש שבפנים.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.