

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

פברואר 2021

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף בדרך זו, באמצעי זה, לומר מספר מילים ביחס לחודש זה, ביחס לזמן הזה. חודש פברואר, החודש השני בשנה הזו של 2021, של השמש שבפנים.

זה עשוי אולי לייאש בני אדם, לעיתים, בעודם מאמינים שהמשמעות של מה שאנו אומרים - השמש שבפנים - הוא שהתקווה יכולה להיות פנימית בלבד. כלומר, אי אפשר לסמוך על העולם אלא על עצמנו בלבד, והישועה או התקווה יבואו אך ורק מבפנים ולא מבחוץ. זה נכון במידה מסוימת אבל גם מוטעה, ואנו נסביר.

זה נכון משום שאתם יוצרי המציאות, אתם בעלי הבית. התקווה חייבת לבוא מבפנים, האמונה היא פנימית. הבסיס של ההצלחה, של ההנאה שלכם בחיים שלכם, היא מי שאתם. אם אתם חלשים ונטולי חיבור לאלוהות בתוכם, יש לזה השפעה רבה עד מאוד על המציאות כולה. אז, גם אם תקווה תבוא אליכם מבחוץ אתם תתקשו לזהות אותה או להאמין לה. אתם עשויים להיות כה מיואשים עד שלא תאמינו שמה שמגיע אליכם זו תקווה, ותבטלו אותה במהרה. לכן, אתם צריכים לחזק את האמונה הזו שבפנים, את התקווה בפנים, כדי שתוכלו גם להנות וגם לראות תקווה כאשר היא מגיעה אליכם מבחוץ.

גם משום כך, המשמעות של השמש שבפנים, כאמירה אשר אומרת שמבחוץ לא יבוא עוד דבר, היא אינה נכונה. זאת משום שה-בפנים מאפשר ל-בחוץ להשתנות ולהיות. גם כאשר תקווה מגיעה - והיא מגיעה בדרכים שונות ובצורות שונות - עליכם להיות מסוגלים לזהות אותה, מסוגלים לתת לה מקום.

כאשר דיברנו על דברים בחודש קודם, ביקשנו שתעסקו בסוגיות של חוסר אמונה והתלהבות, וגם הצענו לכם לשאול את עצמכם ממה אתם מוכנים להיפרד למשל, ומה טוב, בהחלט. זאת כדי שתכינו את עצמכם לקראת אפשרויות חדשות, אשר יבואו, כמו תמיד, מהפנים אל החוץ. גם אם אתם לא תרגישו את הפנים מדבר באופן שונה, ההכנה הפנימית תאפשר למציאות חיצונית להשתנות. לכן, יותר מכל, עליכם להיות מסוגלים לזהות את השינוי כאשר הוא מגיע, ולהצטרף אליו, בהחלט. משום כך יש צורך להסכים להיפרד ממה שאינו מתאים עוד, כדי שתוכלו לפנות מקום לחדש, בהחלט.

אמנם איננו אומרים, כשם שלעיתים בני אדם אומרים, שעליכם לשחרר כל דבר שאינו מתאים. אנו לא מציעים להפוך פעולה זו של שחרור מודע לדרך חיים. אנו כן אומרים, לפחות עבור הזמן הזה, כי שחרור מודע עשוי לסייע.

כאשר אתם מזהים שדבר מה אינו מתאים עוד, כאשר אתם מבקשים ליצור שינוי באופן שהולם את מי שאתם - לא שינוי שבא מתוך פנטזיה של חוסר אהבה עצמית, כשאתם בלתי נסבלים עבור עצמכם ורוצים שעצמכם כבר ישתנה כדי שתרגישו יותר טוב. אז, אם תבקשו לשחרר משהו, אתם פעמים רבות לא רק תרגישו שהוא לא משתחרר, אלא תרגישו שהוא מתחזק ואתם תקועים בו עוד יותר. לא, בהחלט לא מתוך המקום הזה.

צרו שינוי מתוך ראייה צלולה, מכבדת ואוהבת, כאשר אתם מזהים שדבר מה מסוים - התנהגות מסוימת, תגובה מסוימת, פעולה או אי פעולה - כבר אינו מתאים עוד ועליכם ללכת אל החדש, לפנות מקום לחדש. אז פעולה של שחרור מודע יכולה להיות פעולה משמעותית.

בחודש הזה שחלף, של ינואר, הצענו את האפשרות הזו, ואנו מציעים אותה גם כעת. לא כחלק מאותם ארבעה שיעורים, אותם אנו מתכוונים לפרט בהמשך המסר, אלא כפתיח אשר יעזור לכם להבין דברים אשר חשוב להבין לא רק בזמן הזה, בחודש הזה, אלא בשנה הזו של 2021 ובכלל, גם מעבר לגבולותיה:

אתם בעלי הבית. השמש מבפנים היא הבסיס לכל. בלעדיה, הכל יכול לקמול גם אם בחוץ הכל נהדר. גם אם בחוץ לא הכל כפי שהוא יכול להיות, כאשר השמש שבפנים זורחת, זה משנה את הכל.

לכן, כאשר אתם מוצאים את עצמכם מתוסכלים או מיואשים או עצובים ביחס למציאות חיצונית, ביחס למה שהיה ואיננו עוד, מה שפעם היה אפשרי וכעת איננו אפשרי, וכן הלאה וכן הלאה, זכרו להחזיר את המוקד של תשומת הלב פנימה. אל תתעלמו מהרגשות שלכם, אבל אל תהפכו את האבל או הייאוש ביחס למציאות החיצונית לכל מה שקורה. המציאות החיצונית אמנם משפיעה עליכם, אבל היא איננה הגורם העיקרי. לכם ישנה השפעה הרבה יותר גדולה מכפי שאתם תופשים ומבינים.

זו הבנה שחשוב עד מאוד לחזק, ומשום כך אנו מדגישים זאת במסר זה. זו אינה הפעם הראשונה שאנו מדברים על כך, זו גם לא הפעם האחרונה. אבל מאחר והדבר חשוב עד מאוד בזמן זה, אנו מבקשים להדגיש זאת - העוגן הוא פנימי, והשמש היא העוגן.

דיברנו על עוגן במסר קודם, על המתכתיות שלו. אנו מזכירים כי השמש היא עוגן, גם אם בתפישה שלכם היא אינה מתכתית. היא מהווה את אותה ההשפעה עליכם כמו להשפעה שיש לעוגן על ספינה אשר נמצאת בים. הוא מאפשר לכם להיות במקום ולהכיל את השינויים מבלי להיסחף בהם. לקבל את

מה שצריך ולהישאר כפי שאתם, נטועים בתוך עצמכם, יציבים בתוך עצמכם, כפי שאתם יכולים להיות. לכן, החזירו את תשומת הלב פנימה.

הזמן הזה יכול לאתגר רבים מכם, בהחלט. אתם עשויים למצוא את עצמכם נסחפים יותר בקלות. או אז החזירו את עצמכם אל תוך עצמכם, ותאהבו את עצמכם ככל שאתם יכולים.

איננו יכולים להדגיש זאת מספיק, עד כמה אתם ראויים לאהבה. אנו עושים זאת פעם נוספת, בשביל להזכיר לכם את מה שאתם מתקשים לזכור ומרבים לשכוח.

קל, לחלק מכם לפחות, להקשיב לנו כאשר אנו מדברים על פחדים שיש לרפא או כאבים שיש לרפא, חוסר אמונה, דפוסים שזקוקים לשינוי. אבל כאשר אנו אומרים לכם שאתם ראויים לאהבה, אז אתם הופכים להיות קצת יותר סגורים, קצת יותר ציניים וקצת מזלזלים. אם זו התגובה שלכם, אז דעו שהחלק הזה של המסר הוא במיוחד עבורכם.

איננו יכולים להדגיש עד כמה אתם ראויים לאהבה כפי שאתם. איננו גם יכולים להדגיש יותר מכפי שאנו עושים, את הפער שיש בין העובדה שאתם ראויים לבין האופן שבו אתם תופשים את עצמכם. בגלל הפער הזה אנו מדברים על כך, בשביל להזכיר לכם את האמת הזו, בשביל שתסכימו לנשום אותה פנימה. כמו להנשים את עצמכם באופן יזום, להחיות מחדש חלקים, אשר מהיעדר האהבה כמו גוועו ואינם עוד.

ככל שמדובר במבנה התודעתי של בני אדם, דבר אינו גווע ונעלם. אותם החלקים אשר לא ראו את האהבה ולא חוו את חומה, הם לא נעלמו, הם עדיין קיימים. אנו מציעים לכם לנשום את העובדה שאתם ראויים לאהבה פנימה, ולאפשר לאמת הזו לגעת במקומות אשר כמו מתו ונעלמו.

נשמו את האמת הזו, את מה שאנו אומרים כעת, והתחילו להתרגל אליה באופן שאתם עדיין אינכם רגילים אליה. תנו עוד מקום לאהבה, עוד מקום לשינוי אשר נובע מההבנה כי אתם ראויים לאהבה והאהבה אוהבת אתכם בדיוק כפי שאתם. מה ישתנה בכם, מה אתם מוכנים לשנות בעצמכם מתוך נקודת מבט זו? זו שאלה שאנו מציעים לכם לשאול.

כעת, בשביל להעמיק את כל זה, בשביל לתמוך בכל זה, אנו מבקשים או מציעים לכם ארבעה שיעורים עבור הזמן הזה, עבור חודש זה של חודש פברואר.

השיעור הראשון: תמיכה

השיעור הראשון הוא תמיכה. אנו מציעים לכם לחזור ולבחון ביחסים שלכם עם עצמכם, איזו תמיכה אתם צריכים וכיצד אתם יכולים לתת מענה לאותו הצורך.

איזו תמיכה אתם צריכים מעצמכם? איזו תמיכה אתם צריכים מאנשים אחרים? איזו תמיכה אתם צריכים מהחיים בכלל? איזו תמיכה חסרה לכם? מה יכול לעשות עבורכם את המציאות שלכם, את היומיום שלכם, את היחסים שלכם עם עצמכם ליותר קלים, ליותר פשוטים עד כמה שאפשר? באיזה אופן אתם יכולים להרחיב את התמיכה שלכם לעצמכם?

אנו מציעים שתשאלו את השאלות הללו ותעלו על הכתב את כל התשובות שעולות לכם. קחו דף ועט ותכתבו 'כיצד אני יכול או יכולה לתמוך בעצמי? איזו תמיכה אני צריך או צריכה בשביל להרגיש יותר טוב?' ורשמו על הדף את כל מה שעולה. מתוך הדברים שעולים התחילו לראות מה אתם יכולים לתת לו מענה ומימוש. התחילו עם מה שפשוט וקל והרחיבו מתוך זה אל מה שכרגע הוא אולי מאתגר מידי.

התרגיל הוא חשוב בשביל לאפשר בהירות ובשביל שלא תוכלו לשכוח, כדי שיהיה תיעוד. אז תוכלו לחזור ולהגיד - אוקי, עכשיו השינוי הזה צריך להיעשות, עכשיו את התמיכה הזו אני רוצה לתת לעצמי. אם לא תרשמו אתם עשויים לשכוח, כמו לטשטש את זה ולהישאר בחוסר שהוא איננו ברור. לכן כתבו את הדברים והתחילו לתת להם מענה.

היו פרקטיים ככל שאתם יכולים, ואם התמיכה שאתם זקוקים לה היא לא פרקטית, כלומר כזו שאינה כרוכה בעשייה, בפעולה, אז בדקו מה כן. אם זו פעולה פנימית כמו מילים שונות להגיד לעצמכם, אז פתחו מילון ובדקו אילו מילים חדשות אתם יכולים להשתמש בהן בשביל לשנות את עצמכם, בשביל לעזור לעצמכם. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: חיבור לאדמה

השיעור השני קשור באדמה. גם כאן זה אינו דבר מה שהוא חדש עבורכם, ואנו נדבר עליו כל עוד יש בכך צורך. אנו מבקשים לעשות זאת בזמן הזה משום שיש לכך חשיבות.

האדמה היא מקור לתמיכה. היא תומכת בבני אדם בין אם הם מבינים זאת ובין אם לא. אך ככל שאתם מבינים זאת ומודעים לזה, ויוצרים חיבור שהוא מודע, כך אתם יכולים לקבל יותר מהאדמה. אתם יכולים לחוות יותר את התמיכה, להנות ממנה וגם מהפירות שהיא יכולה להניב עבורכם.

בזמן הזה של חודש פברואר, מה שאנו מציעים לכם הוא לטעת שורשים בתוך האדמה, עמוק ככל שאתם יכולים. הגיעו עם השורשים הללו עד לליבה של כדור הארץ, אם אתם מרגישים בכך צורך.

אל תדאגו, הליבה לא תאכל את השורשים שלכם. היא תחזק אותם, היא תהפוך אתכם להיות חלק ממנה. עשו זאת בעזרת מדיטציה, בעזרת הבעה של

כוונה, שלחו שורשים אל האדמה והפכו להיות חלק ממנה. זה חשוב עד מאוד בזמן הזה שהוא איננו זמן רגיל.

זהו החודש בשנה שבו אתם לעיתים מציינים את חג האילנות. זהו למעשה ביטוי לקשר של בני אדם עם האדמה. היו עץ בזמן הזה, התחברו אל האדמה, עמוק ככל שאתם יכולים, ותנו לעצמכם לנוח בתוך זה.

הרפו כאשר אתם מרגישים שהקשר נוצר ותנו לעצמכם לנוח בתוך זה. תנו לאדמה לשאת אתכם, במקום שאתם תמשיכו לשאת את עצמכם. הרפו אליה, זו הבקשה העיקרית שלנו מכם – הרפו אל תוך האדמה, תנו לה לשאת אתכם. הדבר יכול לסייע לכם רבות בשביל ליצור איזון, בשביל ליצור תחושה מחודשת של ביטחון, ובשביל ריפוי.

זו ההצעה השנייה, או השיעור השני עבור חודש זה, עבור חודש פברואר.

השיעור השלישי: לשתות מים

השיעור השלישי הוא פשוט. אנו מציעים לכם לשתות מים. לשתות מים, בהחלט. אפשר לפעמים להוסיף להם מרכיב כזה או אחר, אבל מים קרובים ביותר למקור הם עדיפים. שתו מים.

אתם זקוקים למים בשביל הזיכרון של החיים, אתם זקוקים למים בשביל התנועה, וכן גם בשביל תפקודים פיזיים. רבים מכם לא שותים מספיק מהם. זו ההצעה השלישית.

אתם זקוקים לתנועה הזו, אתם זקוקים לזיכרון שהמים מביאים איתם, לחיים שהם מעוררים בתוכם, וכן, גם כדי לשמור על תפקודים פיזיים תקינים, בהחלט. שתו מים.

אם אתם זקוקים לכך אז עשו מזה טקס. בחרו לעצמכם כוס שתהיה מיוחדת לכך, שתהנו ממנה. השתמשו בכוס הזו ושתו, שתו מים.

שימו לב שאתם לא מטביעים את הגוף שלכם במים, אבל שתו, שתו בנדיבות. כל עוד אינכם מגיעים לטביעה, שתו בנדיבות. אפשרו למים לנקות עוד ועוד ועוד ועוד, בעודם מזכירים לכם זיכרונות אשר כדאי להיזכר בהם, ומביאים איתם חיים חדשים. זה השיעור השלישי.

השיעור הרביעי: לרפא זיכרונות כואבים

כעת אנו מבקשים לדבר על השיעור הרביעי: אנו מבקשים לדבר על זיכרונות. מה שאנו מציעים כאן עשוי להיות מורכב. ואם אתם בוחרים להתמקד בכך, אנו מציעים ככל האפשר, לא לעשות זאת לבדכם.

אנו מודעים לכך שהשותף שלנו יספק תמיכה משלו, ואם זה אינו מספיק אז בקשו תמיכה מעוד מקורות.

מה שאנו מציעים בשיעור זה הוא לחזור ולרפא זיכרונות המכבידים עליכם. זיכרונות של ילדות, בעיקר, של החיים הללו בעיקר. אין צורך בזמן הזה לפשפש בהיסטוריה, לחזור לגלגולים קודמים, זה פחות נחוץ בזמן הזה, בהחלט.

מה שיותר נחוץ הוא שתחזרו אל הזיכרונות של החיים האלה, של הילדות, של נערות לעיתים. זיכרונות של כאב, של מצוקה. חזרו אליהם כדי לרפא אותם, כדי לעזור להם להתנקות מהגוף הרגשי ומהגוף הפיזי.

זה עשוי להיות מורכב, משום שזה לעיתים יעורר את הזיכרונות מחדש, ואת הרגשות שנלווים אליהם. אתם עשויים להיזכר בדבר שאולי אתם כבר שכחתם, או שאתם זוכרים ורק לא רוצים להיזכר בהם פעם נוספת. לכן אתם זקוקים לתמיכה בתוך כל זה.

אנו מציעים שתעשו את זה משום שחלק ממה שמסתיר את השמש שבפנים זה הכאב, ובזמן הזה ישנה חשיבות מיוחדת לריפוי של זיכרונות, כחלק מהאפשרות של ההתחדשות, כדי לפנות מקום למי שאתם יכולים להיות. ניקוי של זיכרונות של מי שהייתם הוא אלמנט חשוב.

אנו גם מודעים לכך שריפוי של זיכרונות העבר הוא חלק בלתי נפרד מהדרך שרבים מכם עושים בכל מקרה. זה עשוי שלא להיות חדש עבורכם. למרות זאת, אנו מציעים שבחודש הזה התמקדו בכך באופן מיוחד, באופן מודע. בקשו את זה, התכווננו לזה ואפשרו לזיכרונות לעלות ולהתנקות, ולכאב אשר נלווה אליהם להתרפא.

זה יעזור לכם עד מאוד להרגיש יותר קלים, יותר בטוב עם עצמכם, להעמיק אהבה, אמונה, כלומר לאפשר לשמש לזרוח מחדש.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו לזמן זה, לחודש זה. כאן אנו נסיים.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.