

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

אפריל 2021

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו במטרה לעסוק בחודש זה של חודש אפריל, בחודש הרביעי בשנת 2021, היא השנה של השמש שבפנים. אנו מבקשים לדבר בפעם זו על מה מתרחש בזמן הזה וכמו תמיד, אנו נציע ארבעה שיעורים להתמקד בהם. ארבעה היבטים להתמקד בהם בזמן הזה, בחודש הזה, וגם בהמשכו.

אנו מבקשים לחזור ולעסוק מעט במשמעות של השמש שבפנים, ברעיון הזה שהוא מטפורי אבל גם לא לגמרי, משום שבמובן מסוים אפשר בהחלט לומר כי ישנה שמש גם בתוך בני האדם. לא שמש פיזית, באופן שבו אתם תופסים אותה, אבל האלמנט או המהות של שמש מתקיימת גם בתוכם, והיא משתקפת באותה השמש אשר מאירה את השמיים ומחממת את העולם הזה.

השמש שבפנים קשורה בהנאה, ביכולת להניע אנרגיה לכדי מימוש. בהחלט. היא זו המאפשרת את היציאה אל העולם; ראייה חדשה, תפיסה חדשה אשר מאפשרת התפתחות ושינוי.

השמש מביאה איתה את החום שאתם זקוקים לו כדי לנוע מתוכו אל העולם. אתם זקוקים לבסיס של חום שנותנת השמש, אשר בשילוב עם האדמה, מאפשרת התפתחות, מאפשרת תנועה והגשמה בעולם זה של בני אדם. זה שיתוף פעולה בין האדמה לשמש אשר מאפשר את התפתחותם של חיים ואת ההתפתחות שלכם כבני אדם.

אבל השמש היא לא רק זו המחממת ומאפשרת הנעה לפעולה, אלא היא גם מרכז. אם תרצו לראות זאת כך, מעין מרכז תודעתי, או אולי מרכז אנרגטי, זאת הדרך הנכונה יותר להגדיר זאת. מרכז אנרגטי שאליו אתם יכולים לחזור. זה דבר משמעותי כאשר אתם הולכים לאיבוד בתוך פחד, בתוך מחשבה, בתוך רעיונות, בתוך הצעות ובתוך קולות ואנשים שונים שאומרים לכם מה כדאי ומה לא כדאי ומה לעשות כך ולא לעשות כך. כאשר אתם מוצאים את עצמכם מבולבלים ויוצאים מאיזון ולא יודעים מה לעשות ואיך לחיות, אז אתם יכולים לחזור לשמש, אל המרכז האנרגטי הזה המתקיים בכל בני האדם, ולדמיין שאתם נאספים מחדש אל הפנימיות שלכם, אל המרכז, אל הליבה.

זו ליבה חמה ואוהבת, שאנו מתארים אותה בתור השמש. אתם יכולים לחזור לדמיין את עצמכם נאספים פנימה אל תוך הליבה, ויוצרים מחדש קשר

ומתמזגים איתה באופן שמאפשר לכם לנוח ולחזור, להתייצב בתוך עצמכם, ומתוך זה לבחון מחדש את האפשרויות, את הרעיונות, את המחשבות, את הרגשות, ואז להחליט מה מתאים לכם ומה לא מתאים לכם, מה נכון לכם ומה לא נכון לכם, מה אתם רוצים לעשות ומה לא לעשות, מה להגיד ומה לא להגיד, באיזו אפשרות לבחור מבין אלו הנפתחות בפניכם.

אנו מציעים בזמן הזה כי תתרגלו זאת ותלמדו להשתמש באפשרות הזו, לחזור ולהתמזג, להתחבר, עם השמש שבפנים. זה משמעותי, משום שהסערה המתרחשת בעולם זה של בני אדם אינה פוסקת. אמנם לרבים מכם יש מנוחה ויותר חופש פעולה, אבל השינויים ממשיכים, והם יכולים לעתים להיות מפחידים ולעתים מבלבלים, במיוחד כאשר אפשרויות חדשות נפתחות עבורכם. אתם אינכם תמיד יודעים במה לבחור ומה לעשות ומה יותר נכון ומה פחות נכון למי שאתם רוצים להיות.

השינויים, שעלולים להוציא אתכם מהמרכז שלכם, הם אינם בהכרח שינויים מאיימים במובן שהם מביאים איתם בשורות רעות. הם יכולים בהחלט להיות שינויים שאתם רוצים בהם, אבל הם מעוררים בתגובה, לעתים, מחשבות ורגשות שיוצרים מעין בלבול ומיסוך, במיוחד כאשר ישנם אנשים שונים שמציעים הצעות שונות. אז אתם לעתים אינכם יודעים כיצד לבחור ומה לעשות. כאשר אלו הם המצבים, חזרו אל הליבה שלכם, אל השמש שבפנים, והתחברו אליה, הרגישו אותה, תנו לה להתפשט. מתוך זה תבחנו מחדש לאט לאט כיצד אתם רוצים לחיות, במה אתם רוצים לבחור, מה אתם רוצים לעשות, מה אתם לא רוצים לעשות, מה לא מתאים לכם. בהחלט.

בחודש קודם הצענו לחזור ולשאול מה הלב רוצה, וזה קשור בהצעה הזו שלנו, בלחזור ולהתמזג עם השמש שבפנים, עם הליבה, ומתוך זה לראות מה נכון לכם. אפשר בהחלט לומר כי מדובר בלב, ולהמשיך להשתמש באותו הדימוי, אבל אנו במכוון מציעים להתמקד באותה שמש בפנים, משום שהיא נושאת בתוכה אסוציאטיבית משמעותיות שונות, ויש למשמעותיות הללו חשיבות ותוקף.

השמש היא כוח פנימי של חיים, אשר אתם זקוקים לו כדי לנתב את עצמכם בתוך עולם זה של בני אדם, להחזיר את הביטחון פנימה, להחזיר את הכתר פנימה אם תרצו, להחזיר את הנוכחות שלכם, כך שאתם פועלים וחיים מתוך הפנים החוצה, מתוך מי שאתם החוצה אל העולם.

אנו אומרים זאת משום שפעמים רבות אתם בנויים הפוך - אתם נעים מהחוץ פנימה, בודקים מה מתאים, מה אפשר, מה כדאי, מה נכון, מה מצפים מכם, מה רוצים מכם, ואז מתאימים את הפנימיות שלכם לחיצוני. זה משמעותי מאוד בזמן זה, לא רק בחודש זה אלא בשנה זו, ליצור מהפך, כך שאתם תהפכו להיות המרכז של עצמכם ככל האפשר ומתוך עצמכם, תנועו בעולם.

השינויים אשר מתרחשים, הטלטלות דרך וירוס ובני אדם אשר מקבלים החלטות שונות, כל אלו ביחד יצרים מציאות שבה עליכם לחזור פנימה יותר

מבעבר. מתמעטים האנשים והמוסדות והמרכזים שאתם יכולים להישען עליהם ולהרגיש בטוחים. זה מטלטל, בהחלט, וזה עשוי להפחיד, בהחלט, וזה גם בזמנית מהווה הזדמנות עבורכם ליצור את המרכז הפנימי בקלות מבעבר.

דרך ההתפרקות של העולם כפי שהכרתם אותו, אתם יכולים ליצור מרכז פנימי יציב יותר, שמתוכו אתם נעים בעולם ומתוכו אתם פועלים ומתוכו אתם חיים כפי שאתם רוצים לחיות ויוצרים את השינוי שהפנימיות שלכם מבקשת, שינוי של חופש, חופש להיות כפי שאתם הייתם, כפי שאתם יכולים וכפי שאתם ראויים לו, בהחלט.

שימו על כך דגש בחודש זה, בזמן זה. חזרו אל השמש שבפנים, אל הליבה המחממת אשר יש בתוכה גם מהאופטימיות שאתם זקוקים לה, במיוחד בזמנים בהם הפחד גדול וישנו ייאוש. האופטימיות של השמש יכולה גם היא לסייע, לחזק אתכם, לאפשר לכם יותר בקלות להיות כפי שאתם יכולים להיות בעולם זה של בני אדם.

מכאן אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים. אתם יכולים בהחלט לומר כי כל מה שדיברנו עד כה הוא מעין שיעור בפני עצמו, משום שיש בתוכו תרגיל מסוים ומיקוד מסוים, אבל כל זה הוא מבחינתנו מין עצה כללית, שתקפה לא רק לחודש זה של אפריל, אלא גם בכלל להמשך השנה. בחודש הזה ישנה חשיבות גדולה יותר להתמקד בזה ולכן אנו מדברים על זה כעת, אבל ההצעה עליה דיברנו עד כה אינה תקפה אך ורק לחודש זה, אלא לכל הזמן אשר יבוא. התחברו אל השמש וגלו אותה, בהחלט.

עכשיו, בואו נדבר על ארבעת השיעורים שאנו מציעים להתמקד בהם ספציפית בחודש זה של חודש אפריל, בהחלט. במה כדאי לכם להתמקד? מה אנו מציעים?

השיעור הראשון: לחזק את ההבנה כי אנו ראויים לטוב ביותר

אז דיברנו כאמור במסר קודם על לחזור אל הלב ולראות מה הלב רוצה, באיזה כיוון הוא מכוון אתכם, מה אתם רוצים להיות. עכשיו, כהמשך לזה, אנו מציעים לכם לחזור ולעסוק בחיזוק של ההבנה כי אתם ראויים לטוב ביותר.

זה משמעותי מאוד. כאשר אתם מזהים מה הלב רוצה, אתם פעמים רבות מתמודדים, באופן כמעט אוטומטי, עם הכאב אשר אומר "אני לא ראוי, אני לא ראוי לטוב ביותר. אני חייב להתפשר ולוותר על חלק ממני". לכן חשוב לחזור בחודש הזה ולרפא את הכאב הזה אשר אומר "אני לא ראוי", ובכך לחזק את ההבנה כי אתם ראויים לטוב ביותר.

אנו נמשיך ונעסוק בכך כל עוד נזהה את הצורך בזה, משום שבני אדם רבים מתנהלים מתוך תפיסה האומרת "אני לא ראוי לטוב ביותר ועליי להתפשר". זאת תפיסה אשר משפיעה רבות על מי שאתם. אין לנו דרך להדגיש את

החשיבות של זה מלבד לומר עד כמה חשוב הריפוי של הכאב הזה, עד כמה חשוב החיזוק של העובדה כי אתם ראויים לטוב ביותר.

אתם אכן ראויים לטוב ביותר בדיוק כפי שאתם, ולא כפי שאולי תהיו פעם או כפי שהייתם בעבר, אלא בדיוק כפי שאתם כעת. אנו מודעים לכך שהמשפט הזה שאמרנו כעת עשוי להיות מוזר עבור חלק מכם, משום שהוא מעורר מעין תגובת נגד של ויכוח. "איך זה יכול להיות? אבל אני לא בסדר בזה ולא בסדר בזה ולא בסדר בזה, אז איך אתה או אתם יכולים בכלל לומר משהו כזה? איך אפשר לחשוב משהו כזה?"

אנו לא מתווכחים בחזרה אבל אנו נאמר, פעם נוספת, כי אתם ראויים לטוב ביותר, בדיוק כפי שאתם, ואם אתם מוצאים את עצמכם מתווכחים את זה, אז דעו כי יש כאב לרפא ויש עקשנות לרפא.

התעקשות לנדות את עצמכם, להעניש את עצמכם, עקשנות אשר מתבטאת בוויכוח שעולה מיד, רפאו גם את זה. רפאו את העקשנות הזו, את ההתעקשות שלכם לנדות את עצמכם, להעניש את עצמכם. רפאו את המכלול הזה של העקשנות והכאב כדי לפנות מקום ליותר רכות ופתיחות, לטוב ביותר שיתגשם ויתממש עבורכם. בהחלט.

השיעור השני: לרפא את האישה הפגועה

השיעור השני שאנו מציעים לחודש זה של חודש אפריל הוא לחזור לריפוי של האישה הפגועה. אנו מציעים את ההצעה הזו לנשים ולגברים כאחד: חיזרו לרפא זיכרונות כואבים הכרוכים או קשורים בנשיות, פגיעות שחוויתן וחוויתם כנשים, בין אם בחיים הללו ובין אם בחיים קודמים, אין זה משנה. מה שיעלה הוא נכון, הוא רלוונטי.

השאירו מקום לזיכרונות לעלות. כתבו אותם, דברו עליהם, רפאו אותם באמצעים שונים. חזרו לפצע של האישה, זו אשר למדה להתקפל ולהתכווץ ולהסתתר, זו שהבינה באופן שאינו מדויק שאין לה מקום שבעולם הזה וויתרה עליו. חזרו לפצע של האישה והביאו מודעות וריפוי למקום כואב זה. יש עוד זיכרונות לרפא ועוד כאב לרפא וזה נכון גם אם עסקתם בזה בעבר ונראה לכם שזה כבר מאחוריכם. אנו בכל זאת מציעים - חזרו אל האישה הפגועה, אל זו הפצועה, רפאו את הכאב.

אנו מציעים זאת לא רק בשביל לרפא כאב ולהשתחרר מהעול שלו, אלא גם משום שיש צחוק ויופי וחוכמה רבה המסתתרים מאחורי הכאב הזה. יש חוכמה המבקשת להתגלות, חוכמה שזה הזמן שלכם לגלות אותה ולתת לה מקום וביטוי. הריפוי של הכאב של האישה הפגועה יעזור בכך, חזרו לרפא אותו. זה השיעור השני.

השיעור השלישי: לצחוק

השיעור השלישי הוא דבר אשר עסקנו בו כבר בעבר, כמה פעמים ואנו מבקשים להמשיך בזה גם הפעם. אנו מציעים לכם ככל שאתם יכולים לצחוק. מצאו את הדרכים להצחיק את עצמכם ולצחוק. בהחלט.

עסקנו עד כה בכאב, בריפוי של הכאב של הלא ראוי, הכאב של האישה הפגועה, כאבים שאנו מבדילים ביניהם למרות שהם קשורים זה בזה. אנו מציעים, פעם נוספת, מצאו את הדרכים שלכם והאמצעים שלכם לצחוק. לא באופן גס, לא בשביל להשתיק את הכאב, אלא בשביל להקל, בשביל לשחרר.

עשו זאת גם אם אתם אינכם מחייכים תמיד. מצאו דרכים לצחוק ולהצחיק את עצמכם ואחד את השנייה. זה משמעותי, זה יעזור לכם לא רק לשחרר עומס של רגשות, אלא גם קצת להיזכר באמת שישנה מעבר לרגשות הכואבים שאתם פוגשים. הכאב והפחד וכל שאר הרגשות הללו יכולים לטשטש ולבלבל אתכם, אבל הצחוק יכול לעזור לכם להיזכר שאתם מעבר לרגש, שיש בכם הרבה ויש בעולם הזה הרבה וכדאי להתחבר לזה.

זה השיעור השלישי שלנו עבור החודש הזה.

השיעור הרביעי: לתת יד לחלק המפחד

השיעור הרביעי קשור בפחד להיפגע. זה אמנם קשור במידה מסוימת לשני השיעורים הקודמים שהצענו, אבל אנו מבדילים אותו מהם, ונותנים לו דגש, משום שזה עשוי להיות רלוונטי עבור כמה מכם.

אם אתם מוצאים את עצמכם מתגוננים, מסתתרים, מתרחקים, מתכווצים - דעו כי יש בכם פחד להיפגע. אם אתם מוצאים את עצמכם קשים מבעבר, מתווכחים מבעבר, כועסים מבעבר - קחו בחשבון שיש בכם פחד להיפגע. הפחד להיפגע משפיע על ההתנהגויות הללו, יוצר אותן, מעצים אותן, והריפוי של הפחד להיפגע יעזור לכם להיות יותר פתוחים ויותר נינוחים בחייכם, ביום-יום שלכם.

הפחד להיפגע קשור בכאב של האישה הפגועה, הוא קשור בכאב של הלא ראוי/לא ראוייה, בהחלט. הריפוי של הכאב יחזיר את תשומת הלב שלכם לפחד, ולהיפך - אם תתמקדו בפחד, תגיעו לכאב. בהחלט, הכול כרוך זה בזה. אבל אנו מציעים, לחלק מכם לפחות, למי שמתחבר למילים אלו שלנו, להתמקד בפחד מלהיפגע.

ראו את הפחד, הביאו מודעות למקום זה, הכירו אותו, כתבו על דף את כל מה שהפחד אומר לכם, הקשיבו לו, ולאט לאט תנו יד לאותו החלק המפחד. דמיינו כי זה ילד, ותנו לו יד כדי לחזק את הביטחון שלו, את הידיעה שהוא איננו לבד. אתם יותר פגיעים, כלומר... יכולים להיפגע, כאשר אתם לבד מעצמכם. ככל שאתם מחזקים את הקשר בינכם לבין עצמכם, האפשרות שלכם להיפגע הולכת

וקטנה. אז חזקו את הקשר הפנימי עם אותו החלק המפחד להיפגע, תנו יד לילד שבפנים. זאת תנועה חשובה עד מאוד ליצור אותה בזמן זה, כך תהיו יותר בטוחים בתוך עצמכם, יותר יציבים, יותר פתוחים, יותר נינוחים, יותר... פתוחים למה שיכול לקרות, בהחלט.

אלו הם השיעורים שלנו, ההצעות שלנו לחודש זה. קחו את עצמכם איתכם, רפאו את מה שמבקש ריפוי, חזקו את הקשר הפנימי והרשו לעצמכם לצחוק, וכאשר אתם זקוקים לכך, חזרו אל השמש, אל אותה הליבה הפנימית. היא תסייע לכם בדרכם.

כאן אנו נסיים.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.