

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

מאי 2021

אם כך, שלום.

אם כך אנו מתחילים, מפגש נוסף, במטרה לדבר על חודש זה, על זמן זה של חודש מאי, על המתרחש ועל המתהווה ועל ארבעה דברים שאנו מבקשים להציע לכם להתמקד בהם, לחזק אותם, לטפח אותם וגם לרפא בחודש הזה.

לפני שנדבר על אותם ארבעה אלמנטים או ארבעה שיעורים, אנו מבקשים לומר מספר מילים ביחס למתרחש בזמן זה באופן כללי, ביחס למי שאתם הופכים להיות.

אנו מבקשים להזכיר לכם שאתם נמצאים במסע של התפתחות, והמסע הזה מורכב משני היבטים. הוא מורכב מהיבט של ריפוי והוא מורכב מהיבט של גילוי. אתם מגלים במהלך מסע זה, בעולם זה, את מי שאתם; מגלים מתוך סקרנות, מתוך התעניינות, לעתים מתוך בחירה מודעת, לעיתים מתוך בחירה שאינה מודעת. כך או כך, אתם מגלים מתוך החיים, מתוך ההתנסויות, את עצמכם. אתם מגלים, לעיתים, חלקים בכם שמשמחים אתכם, לעתים חלקים שמעציבים אתכם, אבל בכל מקרה אתם מגלים את מי שאתם.

כך אתם יודעים יותר בקלות את מה עליכם לרפא. אתם יכולים לזהות יותר בקלות מה הם החלקים הפגועים, הכואבים, החלקים העצובים והדחויים והנטושים, אותם חלקים של אור אשר הוצאו מהמעגל, אשר הורחקו מהבית, אשר הגיע הזמן להחזירם למעגל, להחזירם הביתה. אתם מגלים את החלקים הללו ומרפאים את הכאב של הנטישה והדחייה וההרחקה, אתם מרפאים כאב ופחד ואשמה וביקורת וכעס, כל זה בשביל להחזיר חלקים של אור בחזרה למעגל, בשביל להחזיר את עצמכם לעצמכם.

כך מסע התפתחות עובד, מתוך גילוי וריפוי. כאשר הוא נעשה במודע, המסע הזה, הוא אפקטיבי מאוד. כאשר הוא נעשה באופן פחות מודע, הוא יכול להיות אפקטיבי מאוד אבל הוא לרוב יהיה לא רציף. בני אדם עשויים לחיות את חייהם כאשר טווח הגילוי הוא מצומצם וטווח הריפוי והשינוי מצומצם גם הוא, אבל לעתים יקרו אירועים יותר דרמטיים אשר ירחיבו את גבולות הגילוי ויאפשרו שינוי וריפוי עמוקים יותר או רחבי היקף.

אתם נמצאים במסע מודע ומשום כך אנו נפגשים איתכם בפורמט זה, במקום זה. המסע שלכם הוא מסע מודע, וגם הוא לרוב מורכב משילוב של בחירה מודעת ובחירה לא מודעת. אתם בוחרים במה להתמקד, את מה לגלות, את מה

לרפא, ואתם גם פתוחים ככל שאתם יכולים ללמוד את מה שאינכם יודעים כי עליכם ללמוד, שכן ישנן בחירות שהן אינן מודעות, בחירות במה להתמקד, את מה לרפא, את מה לחזק, אשר מתגלות אליכם מתוך המציאות.

אלה בחירות שאתם עושים, אבל לא ברובד המודע. בחירות שנשמה עושה לעתים, בחירות שהחלקיק האלוהי בתוכם עושה, היבטים שהם אתם אבל זה לא המודע שלכם. לעתים אלו עשויים להיות חלקים השוכנים בתת המודע שאתם רגילים להדחיק, שאינכם יכולים עוד להדחיק, ולכן נוצרת מעין התפרצות פנימית. אז אתם עשויים לחוש שאתם מזדעזעים, שאתם קורסים אל תוך עצמכם, שאינכם מצליחים להרגיש ולתפקד כפי שאתם רגילים. זאת משום שישנה הצפה של רגשות, של זיכרונות, לפעמים גם הצפה של רעיונות, בהחלט, וכל אלו תובעים את תשומת הלב שלכם באופן מיידי וטוטאלי, ומערערים אתכם.

גם כאשר זה קורה, אנו מבקשים להזכיר לכם שזה חלק חשוב בתהליך אבל לא התהליך כולו; שלב שיש לחצות אותו ולא מציאות חדשה שצריך להתרגל אליה. בקשו וקבלו עזרה כאן ובמקומות אחרים כדי לחצות את ההצפה וליצור מחדש אדמה פנימית.

אתם נמצאים בתוך מסע של התפתחות והוא מסע משמעותי, בהחלט. זו בחירה משמעותית לגלות על עצמכם יותר ולרפא יותר ולחזק יותר, להחזיר עוד ועוד חלקים של אור אשר הוצאו מהמעגל, אשר הורחקו מהבית. כך אנו מציעים לכם להסתכל על עצמכם, על אותם החלקים בכך שאתם מרפאים, אותם החלקים שלעתים אתם נרתעים מהם או לא אוהבים אותם בעצמכם - התנהגויות, תכונות של אופי, רגשות, מחשבות, חלומות ותשוקות. אלו הם חלקים של אור. לא יותר ולא פחות.

גם אם הם התכסו בכאב, גם אם יש בזה כעס או אולי ביקורת או שנאה או בושה, גם אם מדובר ברגשות קשים מאוד שאתם לעתים חווים, גם אז מדובר בחלקים של אור. את ההסתכלות הזו אנו מבקשים מכם לאמץ או לחזק בזמן הזה.

עוד לפני שאנו מדברים על ארבעה שיעורים להתמקד בהם, אנו מבקשים מכם להעמיק את החיבור פנימה מתוך נקודת המבט הזו היודעת כי כל החלקים הללו שאתם פוגשים הם חלקים של אור.

אנו מבקשים במסר זה, בפעם זו, בחודש זה, לעודד אתכם לאהוב את עצמכם יותר, לעודד אתכם לחמול את עצמכם יותר, לתת לעצמכם יד מתוך הבנה כי זה הוא אור אשר מכוסה בשכבות של כאב, לעתים. זה הוא אור, לא יותר מזה, בהחלט לא פחות מזה.

הזמן הזה של חודש מאי הוא זמן של תעתוע, הוא זמן של שעשוע. מציאות יכולה להיות מתעתעת עבור חלק מכם. אתם עשויים להרגיש שדברים הולכים

לכיוון אחד ואז הם פתאום נעים לכיוון אחר, רצונות דוחפים אתכם לכיוון אחד ואז הם מתחלפים בכיוון אחר, ברצון אחר לגמרי. פתרונות שמתהווים באופן מסוים לפתע נעלמים ופתרונות אחרים נוצרים. רגשות ברורים, חזקים שהרגשתם באופן מסוים או בעוצמה מסוימת או בהקשר מסוים לפתע נעלמים, ואתם יכולים לחוות לפתע הרגשה אחרת לגמרי, לעתים מנוגדת.

גם הפתרונות, גם הרצונות, גם הרגשות, פתאום הכול יכול להיות מנוגד. אתם יכולים להרגיש שאתם נמצאים בתוך תעתוע, ואתם מתקשים להבין מי אתם. אתם עשויים לחוש אובדן של ביטחון עצמי ואמון בעצמכם ובכלים שאתם משתמשים בהם ובתהליכים שאתם עושים, משום שהדברים שאתם משתמשים בהם והדברים שאתם עושים הביאו אתכם למקום בו אתם נמצאים. אז אם כך הוא הדבר, אז מדוע הכול מתהפך? מדוע הכול משתנה? מדוע מה שהרגשתם אינו ממשיך להיות כפי שהוא היה? מדוע הרצונות, הפתרונות, מדוע כל זה משתנה כל כך? איך זה יכול להיות שאם הרגשתם אהבה, פתאום אתם מרגישים רתיעה? איך זה יכול להיות שאם הרגשתם התלהבות, לפתע אתם מרגישים שעמום? איך זה יכול להיות שאם רציתם א', לפתע פתאום אתם רוצים משהו אחר לגמרי? איך זה יכול להיות? מה לא בסדר?

זו מחשבה שעשויה להיות בהרבה מכם בזמן הזה - מה לא בסדר? מה לא בסדר בי? מה לא בסדר בכלים שאני משתמש מהם? מה לא בסדר במסע שאני עושה? בכיוון בו אני הולך? מה לא בסדר?

אנו מבקשים לומר שהכול בסדר. אתם צריכים יותר מכל בחודש הזה של התעתוע להתחבר לאנרגיה של שעשוע. זו, נדמה לנו, אנרגיה אשר תעזור לכם יותר מכל לחצות זמן זה, וליהנות משינויים תכופים שאתם עשויים לחוש ולזהות בעצמכם.

אין משהו שהוא לא בסדר. ישנו מהלך שכזה שבו עוד חלקים בכם נחשפים. דמיינו ששדה הראייה שלכם היה מוגבל בגבול מסוים, ולפתע הוא מתרחב. כעת אתם רואים בשדה הראייה עוד חלקים מהמציאות שלא ראיתם עד כה. זה יכול להיות מאוד מבלבל, משום שהמרחקים יכולים להיתפס אחרת, המיקומים של דברים יכולים להיתפס אחרת. לפתע פתאום אתם נמשכים להתמקד בחלקים של המציאות שלא ראיתם עד כה, והם עשויים להיראות לכם יותר מעניינים, יותר מושכים, בעוד שאותם החלקים שעניינו אתכם קודם לכן פחות מעניינים אתכם.

עכשיו, דמיינו שמה שקורה בשדה הראייה קורה בתוכם, בחוויה הפנימית שלכם. עוד חלקים ממי שאתם נחשפים, עוד רגשות, עוד רצונות, עוד אפשרויות, וזה מתעתע, זה מבלבל, זה משנה, וזה יכול לגרום כאמור לאובדן של ביטחון ואמון. אך כל זה הוא שלב, אם תרצו, או אולי תופעת לוואי של תהליך של התרחבות, התרחבות של נוכחות, שנובעת מביטחון עצמי גדול יותר. התרחבות המאפשרת לכם לבטא עוד ממי שאתם באופנים חדשים. היא

מאפשרת לכם, אותה ההתרחבות, כמו להיות יותר אמיתיים עם עצמכם, מחוברים לרצון הלבבי, הטבעי, לעיתים באופן חדש, יותר מדויק לעתים.

זה מה שקורה בזמן הזה, וזה מתעתע. השינויים עשויים להיות כל כך מהירים ומפתיעים שאתם עשויים לא להכיר את עצמכם. אבל אנו מציעים, כאמור, לא לקחת את זה ברצינות רבה, לא להתאבל על מי שאתם, אלא דווקא להתייחס להיבט של השעשוע, להסכים לשחק עם כל זה, להסכים ליהנות מזה, להסכים לגלות פעם את זה ופעם את זה, לנוע בין רגשות, בין רצונות, בין פתרונות, לא לכבול את עצמכם בהחלטות ארוכות טווח, לא להכריז הכרזות לפני שאתם בטוחים שהן יציבות. להסכים לתרגל גמישות, להסכים לבטא את הייחודיות שלכם בדרכים חדשות, ליהנות.

דמיינו שזה משחק, יותר מכל דמיינו שזה משחק. זה אכן משחק, אז כדאי להתייחס לזה בהתאם, וכך יהיה לכם יותר קל.

יותר מכל אנו מבקשים לומר בהקשר הזה - אל תפחדו משינוי. אם אתם מפחדים ממנו אז דעו שלפחד יש מקום ואפשר להרגיש אותו, אבל אל תאמינו לו. השינוי הוא לטובה, גם אם הוא מערער את הקיים ואת תחושת הביטחון, גם אם אתם לא יודעים מה לעשות עם החדש, השינוי הוא לטובתכם.

הרשו לעצמכם להשתנות. האנרגיה תהיה לא יציבה לזמן מה, הרצונות, הרגשות, הפתרונות - כל אלו יהיו לא יציבים, אתם תנועו בין המוכר לחדש, הלוך ושוב, הלוך ושוב. בשלב מסוים אתם תתייצבו, אתם תדעו מה אתם באמת מרגישים ורוצים, מה הפתרון שבו אתם באמת רוצים לבחור. כל אלו יתבהרו, אל דאגה. לעת עתה, הרשו לעצמכם לנוע מכאן ולכאן ובחזרה, לכו עם התנועה המתקיימת, היו בתוך חוסר היציבות, דמיינו שזהו מתקן חדש בגינת המשחקים וחוסר יציבות הוא השם, גילוי הוא השם, ושעשוע הוא האמצעי שיעזור לכם ליהנות מכל זה, לייצב את כל זה בקלות יותר ובפשטות.

מתוך זה ובנוסף לכל זה אנו מבקשים להציע לכם ארבעה שיעורים להתמקד בהם בחודש זה - דברים שכדאי לעשות, דברים שכדאי ליצור, כיוון שבו בהחלט כדאי לכם ללכת.

השיעור הראשון: לרפא את האישה הפגועה

הדבר הראשון קשור בחודש קודם. דיברנו בחודש קודם על העבודה עם האישה הפגועה, עם החוכמה שמסתתרת, עם היופי שמסתתר במקום הזה ועם החשיבות של הריפוי של זיכרונות וכאבים. אנו מציינים זאת גם בחודש הזה, מציעים זאת כשיעור ראשון.

השיעור הזה יהיה רלוונטי לחלק מכם, לא לכולכם, בהחלט לא, אבל עבור מי שכבר החל לעסוק בכך בחודש קודם, המשיכו. חלק מכם עשויים למצוא זאת יותר רלוונטי בחודש הזה. אנו מציעים להתייחס לצורך להתמקד בן הזה בכם

ברצינות, אם זה רלוונטי - התמקדו בזה, העמיקו לתוך זה. רפאו זיכרונות ופגיעות שקשורים בנשיות, בהחלט. במיוחד בזיכרונות של שימוש לרעה בכוח כלפיכם.

עשו זאת בהחלט גם אם אתם גברים כיום. עשו זאת. התמקדו בריפוי הזה. זה אינו קל, התמיכה חשובה, בהחלט, כאן ובמקומות אחרים. אל תעשו זאת לבד אבל עשו זאת, בהחלט. ישנו כאב רב אשר זקוק לריפוי, שאינכם יכולים לשאת עוד בתוך עצמכם, להתמודד איתו לבד. לעתים, גם אם לא התמודדתם איתו לבד, יש צורך בעזרה נוספת, בכלים נוספים, אולי חדשים, כדי להתמודד עם הכאב ולרפא אותו.

אנו מציעים לכם לעשות זאת, בהחלט. אנו מציעים לכם להתמקד בזה, בהחלט, כדי ליצור את ההקלה הדרושה וכדי לאפשר לחוכמה שמסתתרת מעבר לכאב להיחשף. כיצד חוכמה נחשפת? מתוך הריפוי. מתוך הריפוי, הביטחון העצמי גדל ואז יותר קל לבטא את החוכמה. לעתים חוכמה אשר אתם מודעים לקיומה ומתביישים ומפחדים לבטא אותה, לעיתים זאת תהיה חוכמה שתפגיע גם אתכם. כך או כך, מתוך הריפוי החוכמה נחשפת, והדבר הוא חשוב עד מאוד. אנו מציעים לכם ככל האפשר בזמן זה במיוחד להתמקד בזה, לרפא, לגלות ולהשתנות.

השיעור השני: חיבור למים

השיעור השני שלנו בחודש הזה מדבר על מים, על החיבור למים ועל יצירה של שיחה עם המים, בהחלט.

אנו מבקשים, איך לומר? לעודד אתכם גם לחוש במים, גם להתחבר איתם אנרגטית דרך תרגילים ומדיטציות, וגם לדבר איתם.

אנו מציעים לכם תרגיל מאוד מסוים לעשות בחודש הזה - לחוש במים, תוך כדי מגע הפיזי איתם, ולחדד את ההקשבה שלכם כך שתוכלו לחוש במה שהמים מבקשים לומר לכם.

מים מבקשים תנועה, הם מבקשים להזכיר את יכולת השינוי, את היכולת לקחת דבר מכאן ולהעביר אותו לכאן בקלות. הם מבקשים לעזור לכם לנוע וליצור חיבורים אשר היו חסרים. זה המסר הכללי של מים. באופן אינדיבידואלי אנחנו יכולים לומר שלמים יהיה מה לומר לכל אחד שעשוי להיות שונה מדברים שיאמרו לאחרים.

התחברו אל המים בחודש הזה, בהחלט, בקשו מהם לדבר איתכם, חושו במסר, הבינו אותו, עשו זאת שוב ושוב עד שתרגישו טוב ונוח בתוך זה. זה השיעור השני שאנו מציעים לכם להתמקד בו בחודש זה.

השיעור השלישי:

בואו נדבר על השיעור השלישי. הוא קשור במה שתיארנו קודם, בעבודה עם האישה הפגועה, בחיבור עם המים ובאנרגיה הזו, שיוצרת תעתוע, ובשעשוע שאנו מציעים להתמקד בו כדי לעבור אותה.

אנו מבקשים בשיעור הזה להזכיר לכם לשאול את עצמכם 'מה אני רוצה עבור עצמי, עבור המשך הדרך?'. אנו לא מציעים לכם לשים לעצמכם נקודות ציון בעתיד, איפה אני רוצה להיות בעוד שנה או בעוד חמש שנים. אל תכבלו את עצמכם ללוחות זמנים אלא התחברו לרצון הטהור שיוכל להתממש בקצב הנכון, בדרך הנכונה, שאינכם יכולים לדעת מהי.

כמו שאמרנו קודם, רצונות יכולים לתעתע בזמן הזה, הם יכולים לבלבל, הם עשויים להשתנות. למרות זאת אנו מציעים בשיעור הזה, השלישי, שתעשו באופן מכוון פעולה שתגביר את התעתוע. תשאלו מחדש 'מה אני רוצה?', והקשיבו פנימה. האם יש קולות חדשים שאתם אינכם פוגשים או שומעים? כלומר, יהיו קולות שידברו את הרצונות המוכרים ויהיו קולות חדשים שיבטאו רצונות שיכולים להפתיע אתכם.

אנו מציעים לחזור ולשאול את השאלה הזו, לא למהר לענות עליה, לא לתת לעצמכם מסגרת זמן כזו או אחרת שבתוכה אתם חייבים להגיע לתשובה. הרשו לשאלה ללוות אתכם ולתשובות להתעורר ולהתגלות במהלך הזמן הנכון. בתרגיל הזה חשובה מאוד לא רק הקשבה והסכמה לגילוי, אלא גם לא לבוא עם שליטה או עם דחף שהדברים יקרו מהר. אם יש שליטה ואם יש דחף כזה אז שימו לב לכך, אבל אל תפעלו מתוך כזה. הרשו לשאלה ללוות אתכם ולתשובות להתגלות בזמן הנכון.

זה חשוב משום שאתם מתרחבים. ההתרחבות יכולה להביא אתכם למחוזות חדשים ונכונים עבורכם, והרצון יכול לעזור לכם לממש את כל זה.

השיעור הרביעי: לשים לב לצרכים הפיזיים

מתוך זה מגיע השיעור הרביעי, שגם הוא עשוי להיות לא חדש עבור חלק מכם. אנו מציעים להתמקד בגוף הפיזי, לתת יותר תשומת לב בחודש הזה למה שאתם אוכלים, למה שאתם שותים, לצרכים הפיזיים שלכם.

זה איננו שיעור שאנו יכולים לומר שיפסיק להיות רלוונטי בסוף החודש. הוא בהחלט לא התחיל להיות רלוונטי בתחילתו. אבל בחודש הזה ישנה חשיבות רבה להעמיק את מתן תשומת הלב ואת החברות עם הגוף, במיוחד כאשר המגמה היא של התרחבות וגילוי.

החיבור לגוף הוא ביטוי לקרקוע, העמקה של החיבור לעצמכם. אתם זקוקים לגוף יותר נינוח, יותר בטוח, יותר פתוח בשביל להכיל את השינוי. שימו לב לאוכל, שימו לב לשתייה, שימו לב לשינה, שימו לב לצרכים הפיזיים, היו יותר

עדינים, יותר קשובים, יותר נענים לתת מענה בזמן הזה במיוחד, כך שתרגישו טוב יותר בתוך עצמכם, ותוכלו להיות יותר מכפי שאתם יכולים להיות.

אלו הן ההצעות שלנו, השיעורים שלנו לחודש הזה.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.