

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

יולי 2021

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש זה נועד, כידוע, לעסוק בחודש זה אשר מתחיל, בחודש יולי; באנרגיה המתהווה של החודש הזה, של הזמן הזה, במה שמתרחש בזמן הזה בדיוק.

אנו מבקשים להדגיש היבט מסוים מתוך המכלול - שכן האנרגיה הקיימת, כלומר התהליכים המתרחשים, מרובי פנים הם, וממדים. אנו מבקשים להדגיש כמה מהם, נקודת מבט שאפשר להציע ביחס למתרחש, כך שתוכלו להכיר יותר את עצמכם ומתוך זה גם להתפתח.

אנו בהחלט יכולים לומר שזו ההתפתחות החשובה לא פחות מההיכרות, אבל ההתפתחות אינה יכולה להיעשות ללא היכרות. כך שההיכרות היא הבסיס ומתוך זה ההתפתחות, ואנו מבקשים במילים אלו לסייע לכם להכיר יותר את עצמכם ומתוך זה להתפתח.

כשם שאנו עושים בכל חודש, כך גם בחודש הזה אנו מבקשים להציג את הדברים מנקודת מבט יותר רחבה, כזו שאפשר להגדירה כפחות אישית. אנו לא מדברים על התהליך האינדיבידואלי אלא על תהליך קולקטיבי. הדברים שאנו מביאים עשויים בהחלט לתאר תחושות של חלקכם ולא בהכרח של כולכם, אבל אנו מציעים גם בו זמנית לא למהר לפסול או להדוף מידע אשר נראה כלא רלוונטי, אלא להשאיר את עצמכם פתוחים למה שיקרה, למה שיבוא.

ישנם דברים אשר עשויים בזמן זה להיראות כלא נכונים לכם, כלא רלבנטיים לכם, אך הם יהפכו להיות כאלה בהמשך הזמן. המסר שלנו מתפרסם בתחילתו של חודש והוא על פניו לינארי, הוא מתאר מה יקרה בחודש הבא, זה אשר מתחיל, בהחלט. אבל מאחר והדברים אינם באמת מתפתחים באופן לינארי, אתם עשויים למצוא חלקים מהמסר הזה רלבנטיים לכם גם בחודש יותר מאוחר בלוח השנה. יהיו דברים אשר אנו נאמר שאתם תאמרו עליהם "אבל כבר חוויתי את זה בחודש שעבר או לפני חודשיים".

על כל זה אנו נאמר שאין זה מקרי, זאת משום שהתהליכים הם קולקטיביים, אלו שאנו מתארים; ואנו נותנים את התיאור הזה באופן לינארי בנקודת זמן של תחילת חודש, אבל כאשר בוחנים את התהליכים האינדיבידואליים, ובוחנים אותם בקנה מידה רחב מבחינת לוח השנה, הרי שאז אתם עשויים לגלות

שלמה שאנו מדברים או משייכים אותו לחודש יולי, הייתה נגיעה בחודש קודם או תהיה אולי נגיעה בהמשך הזמן.

זה עשוי להיות מעט מבלבל עבור מי שמבקש למצוא לעצמו מסגרת מסודרת וברורה. בזמן הזה אתם עשויים יותר מתמיד למצוא את עצמכם מתבלבלים ומחפשים במה להיאחז. הסתירות עשויות לעתים להיות כה גדולות במציאות, כך שיהיה לכם לפעמים קשה לקבוע מה האמת, מה נכון, מה הגיוני, מה לא הגיוני.

אתם עשויים לשמוע קולות מנוגדים חיצונית לכם או בתוכם וכולם ישמעו הגיוניים ואתם לא תצליחו לבחור. הבחירה, אתם עשויים לפעמים להרגיש, תהיה מאוד קריטית: אם אתם לא יודעים מה נכון ואתם לא יודעים במה לבחור, איך תוכלו לפעול, איך תוכלו לקבל החלטות? חלק מכם עשויים לחוות תסכול עז בחודש הזה ובלבול גדול.

חלק מכם ימהרו יותר מאחרים להיות בתוך אי הידיעה ובתוך הבלבול מבלי למהר להחליט. אחרים דווקא יתאמצו ליצור יציבות במהרה ובכל מחיר, ומי שיתאמץ עשוי לחוות תסכול גדול יותר, בהחלט. זאת משום שהזמן הזה שבו אתם נמצאים אינו מאפשר את הבהירות הזו שאתם רגילים אליה או לחילופין שואפים אליה.

אתם עשויים, בהחלט, להתמודד עם תפיסות סותרות המתקיימות בתוכם במקביל, אשר מוצגות בפניכם מהמציאות. כל תפיסה יש בה היגיון ויש לה נימוקים משכנעים, וכל תפיסה מציגה את המציאות בזווית מסוימת, אשר הופכת את הכול למאוד נכון וראוי. אבל הדברים הפוכים כל כך עד שאתם לא יודעים מה לעשות.

אנו נציע למי שחוה זאת ומתמודד עם זה בחודש זה, להסכים לא להחליט ולא לדעת, ולנוע בין הקצוות. ישנה חשיבות רבה לתנועה הזאת המתקיימת בחודש הזה, שבו אתם חווים את המציאות מנקודות מבט סותרות ורואים את הדברים הגיוניים בכל פעם מנקודת מבט אחרת. יש לכל זה חשיבות: זה מאפשר לכם לתרגל יותר בעומק, נגיד זאת כך, לתרגל פעם נוספת תפיסה רב-ממדית. פחות לראות מציאות כשחור לבן, ולראות את המורכבות שלה.

כאשר אתם רואים את המורכבות של המציאות אתם עשויים להרגיש פחות אשמים ביחס לדברים מסוימים, אתם עשויים להרגיש פחות לאבד במצבים מסוימים, אתם עשויים לחוש יותר נינוחות, יותר ביטחון בעצמכם ובאנשים בחייכם, ובאופן שבו היום-יום שלכם מתנהל.

אתם פחות תחפשו לדעת מה לא בסדר כדי להגדיר את עצמכם כבסדר לעומת זאת, לעומת אותו הלא בסדר שהצלחתם לזהות. במקום זה, תהיה בכם יותר הסכמה להיות כפי שאתם. יותר נינוחות, יותר חופש. לכן ישנה חשיבות רבה וישנו ערך רב למה שמתרחש בזמן הזה, גם אם החוויה בזמן זה היא קשה.

הבלבול, אי הוודאות וחוסר היכולת לשלוט באופן שאתם רגילים, לסדר באופן שאתם רגילים, התסכול - כל אלו עשויים להיות רגשות וחוויות קשות להרגשה אך התועלת שיש בכל זה היא גדולה. אנו מציעים כי תסכימו להיות בתוך הדברים, תתרגלו לדעת ולא לדעת בו זמנית, וכך תוכלו להשתנות יותר בקלות.

דיברנו בחודש קודם על השמש ששורפת. היא ממשיכה לשרוף גם בזמן הזה. אפשר לומר במובנים מסוימים שישנה פחות סבלנות וישנה דחיפה יותר משמעותית להתרחבות. אתם יותר, כמעט אפשר לומר חייבים, להביע את עצמכם יותר, להרגיש את עצמכם יותר, להגשים את עצמכם יותר. גם אם ההתפשרות או הצמצום הם המקום שאתם יחסית מרגישים בו נוח, אתם עשויים בזמן הזה לחוש כיצד הנוח הזה הופך להיות פחות אפשרי לכם, כיצד אתם חייבים לנוע בדרך כזו או אחרת, להשתנות בדרך כזו או אחרת.

לפעמים אתם תרגישו טוב בתוך זה. אתם תרגישו את ההתרחבות מבפנים, את ההרמוניה שהיא מביאה, וגם אם היא מלווה בסערה של רגשות החוויה הכללית תהיה עבור חלק מכם נעימה מאוד. אבל לפעמים אתם תרגישו כמו כפייה, כאילו מישהו או משהו מכריח אתכם להיות מישהו שאתם לא רוצים להיות או אולי רוצים בתיאוריה, אבל בפועל לא תמיד מרגישים מוכנים להתמודד עם ההשלכות שיהיו למי שאתם.

אתם עשויים, דווקא בזמן זה של התרחבות, כמו להצטמצם יותר לתוך קורבנות, לתוך קיטורים על מה שקורה לכם. אתם תנסו בכל הכוח להיאבק ולשמור את עצמכם מצומצמים ושותקים. אתם עשויים לסבול יותר בעקבות זה משום שזה איננו באמת הכרחי וזה איננו באמת נחוץ.

אתם בהחלט יכולים להביע את עצמכם יותר וליהנות יותר מעצמכם ומחייכם. אם זו החוויה שלכם, של כפייה, של תהליך שאתם מפחדים ממנו ולכאורה לא רוצים אותו, אז דעו שאתם בסופו של דבר נמצאים בתהליך אותו בחרתם, גם אם לא במודע. התהליך הזה הוא לטובתכם גם אם הוא מפחיד אתכם, גם אם הוא לא נוח ולא נעים. אנו אומרים זאת כדי להזכיר לכם שהדברים פועלים לטובתכם והקול שלכם הוא חשוב, וחשוב להשמיע אותו גם עבור השלמות הפנימית והשלווה הפנימית וגם עבור העולם. גם אם לא כל בני האדם יאהבו את מה שיש לכם לשמוע, האנושות ככלל תאמר לכם תודה על כך שאתם משמיעים את קולכם.

אנו מעודדים אתכם להמשיך ולעשות זאת - להיפרד מאמונות ותפיסות ישנות המגבילות ומצמצמות את הקול שלכם, כך שתוכלו יותר להיות, בהחלט להיות, מי שאתם רוצים ומי שאתם יכולים ואפילו אמורים, אמורים להיות.

אנו מבקשים מתוך זה לדבר על ארבעה שיעורים, ארבעה היבטים בהם כדאי להתמקד בחודש זה.

השיעור הראשון: להעמיק את החברות הפנימית

דיברנו בחודשים האחרונים על האישה הפגועה. דיברנו מספר פעמים על החשיבות של הריפוי של זיכרונות וכאבים הקשורים בנשיות ובפגיעה ובפוגע בהיבטים שונים של הדבר. כל זה עשוי להמשיך להיות רלוונטי לחלק מכם גם בחודש הקרוב, משום שהפצעים הם עמוקים והריפוי שלהם לעתים הוא ממושך. אם זה הוא המצב, אנו מעודדים אתכם להמשיך ולעשות זאת.

אנו גם מבקשים להציע שיעור נוסף או דגש נוסף עבור החודש הזה. אנו מציעים שתבחנו מחדש את היחסים שלכם עם עצמכם. כדאי לבחון את הפגיעה העצמית, בהחלט.

אנו מציעים זאת משום שהכל מבקש להעמיק חברות פנימית, שיתוף פעולה פנימי, אבל אתם רגילים לפגוע בעצמכם - לפעמים בגוף, לפעמים ברגשות, במחשבות. אתם עושים זאת באמצעים שונים - דרך התעלמות, דרך ביקורת, דרך השתקה עצמית, דרך זלזול וביטול של רצונות, של רגשות, של צרכים שונים.

אנו מציעים לכם לשים לב לזה בחודש הזה, ולתת יותר מקום כדי לרפא את הפגיעה שלכם בעצמכם, את אותן התנהגויות אוטומטיות, ומתוך זה להעמיק את החברות ואת ההקשבה ואת שיתוף הפעולה שלכם עם עצמכם.

הרבה מהכאב שהצענו לכם לעסוק בו, של האישה הפגועה, משתחרר, ומתוך זה חשוב לשים לב איך אתם עם עצמכם. מה היא החברות הפנימית, כיצד היא מתנהלת ומה אפשר או כדאי לשפר בה? זה חשוב כך שלא רק תרפאו כאב של פגיעות חיצוניות אלא גם תעמיקו שיתוף פעולה פנימי, חברות פנימית, וכך תאפשרו במציאות שלכם ליצור יותר מזה - יותר מהחברות, יותר משיתוף הפעולה, יותר כבוד והקשבה.

זהו השיעור הראשון שאנו מציעים לכם בזמן הזה.

השיעור השני: ליצור תקשורת בעזרת מים

דיברנו על מים, עשינו גם את זה כמה פעמים. אנו מודעים לכך שאולי חלק מכם מבקשים לשמוע איזה חידוש, דברים חדשים, אבל אנו ממשיכים לדבר על מים. אנו מבקשים לדבר על מים ועל מהירות, ומציעים לכם לחקור את החיבור בין שני הדברים.

התנועה של המים היא לא בהכרח איטית או מהירה. היא מבוססת על חוקים פיזיקליים אשר קובעים את האופן שבו היא מתקיימת. לעתים היא אכן תהיה מהירה ולעתים אכן תהיה איטית, כך הם פני הדברים. אך כאשר אתם חוברים אל איכות של מים בתוכם, אתם חוברים אל איכות שיש בה מאפיין של מהירות.

כאשר אתם פועלים עם המים בתוכם, אתם עוקפים מחסומים של מרחק ומאפשרים ליצור תקשורת ותנועה מהירים במיוחד. זה חשוב לקשר שלכם עם עצמכם, ליכולת שלכם להקשיב לעצמכם, אבל גם ליכולת שלכם להקשיב לממדים אחרים ומתוך זה גם לבני אדם.

אנו מודעים לכך שפעמים רבות נאמר לכם - ולא פעם על ידינו אנו - שתהליכי שינוי מתרחשים בפרק זמן שהוא לעתים עבורכם ארוך. אבל אנו מבקשים גם לומר שכל שאתם יותר נותנים את המקום לאלמנט המים במכלול שאתם, מרגישים יותר בנוח עם הביטויים של המים כמו הרגשות, ככל שאתם יותר בידידות עם מים, כך אתם הופכים להיות בו זמנית יותר מהירים.

המהירות היא איננה ערך נעלה בהשוואה לאיטיות. לעתים יש צורך באיטיות, לעתים יש צורך במהירות. אתם כבני אדם לרוב מקדשים מהירות ומנסים להתגבר על איטיות, למרות שלעיתים המקרה הוא שונה, הוא בדיוק הפוך. כאשר אתם לומדים להכיר את איכות המים, אתם מתחילים להכיר את הקצב המהיר שלהם, את היכולת ליצור תנועה ותקשורת בתוך עצמכם ומתוכם אל הסביבה ולממדים אחרים.

אז מה אנו מציעים לכם כשיעור שני לחודש זה? להמשיך להתקרב למים, לגעת בהם, לעשות מדיטציה לתוכם, לשתות אותם, להכיר אותם בתוכם. היו יותר בתוך מים וכאשר אתם עושים זאת, בקשו להעמיק תקשורת וראו ככל שאתם יכולים, דמיינו ככל שאתם יכולים כיצד תקשורת מתנהלת בעודכם מתחילים את התקשורת מתוך המים - הנחיה שאולי תהיה לכם מעט לא ברורה אבל אנו מציעים לכם ללכת בעקבותיה.

תרגלו זאת בתרגילי מדיטציה; ההנחיה אולי לא תהיה ברורה להיגיון אבל היא מספיק ברורה למהות שלכם, וכך מופעים מסוימים יוכלו להתקיים. הדבר הוא חשוב, חשוב להעמיק חיבור למים ועבודה עם מים בחודש זה, כדי לאפשר את התנועה והתקשורת שהם נכונים לכם, למי שאתם הופכים להיות.

השיעור השלישי: להיפרד מתפיסות מגבילות

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם עבור החודש הזה הוא לחזור למה שאתם עשויים להגדיר בתור אמונות מגבילות. לגלות מחדש, לברר מחדש עם עצמכם כיום, אילו תפיסות יש בכם, אמונות יש בכם אשר אומרים "את זה אני לא יכול או לא יכולה".

מה בתפיסה שלכם מהווה את הגבול שלכם, גבול היכולת הפיזית או הרגשית או המנטלית או העל-חושית או גם וגם? הכירו מחדש מה אתם מאמינים שהוא הגבול שלכם. עשו לעצמכם מעין רשימה שכזו – מה מגביל אותי, מה לא אפשרי עבורי, מה אני לא יכול, מה אני לא יכולה.

כאשר אתם יוצרים לעצמכם רשימה שכזו, אנו מציעים שתבחנו מחדש מה מתוך זה אתם מוכנים ללמוד אחרת, ללמוד מחדש. מה מתוך הרשימה הזו אתם מוכנים להתפקח ממנו.

אל תבחרו את הכול, אל תבחרו את זה מיד. תבחרו בכובד ראש ובתשומת לב, מתוך כבוד, וכאשר אתם בוחרים בכך, שבו עם כפות הרגליים שלכם בתוך גיגית עם מים או אולי בתוך מים של ממש, במקור מים כזה או אחר, ובקשו לראות את עצמכם ללא אותה מגבלה. בהחלט.

אנו מציעים לכם תרגיל מורכב. הוא מורכב מאלמנט פיזי – איך להניח את הגוף בתוך מים – ומתוך זה, משחק של תודעה. איך אתם נראים בלי האמונה המגבילה הזו, מה הופך להיות אפשרי עבורכם?

מה שאנו מציעים בתרגיל הזה הוא אמצעי או דרך להתחבר לעתיד אפשרי עבורכם, ולהתחיל להתחבר אליו. באופן הזה אתם יכולים להביא אל ההווה הנוכחי שלכם ביטחון ואמונה שחסרים, שקיומם יוכל לעזור לכם ליצור במציאות שלכם את אותו עתיד שתראו במדיטציה.

עשו את התרגיל הזה, עשו אותו יותר מפעם אחת, כך שתוכלו יותר ויותר בקלות להתחבר אל עתיד אפשרי, להביא אותו להווה ולגלות כיצד בדרך הזו אתם ממיסים אמונה זו המגבילה אתכם, האומרת אי אפשר, ופותחים פתח לשינוי.

השיעור הרביעי: לסלוח לעצמנו

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם לחודש זה קשור בסליחה.

אנו רוצים לומר שלכל בני האדם ישנם דברים שהם כועסים עליהם, שהם היו רוצים שהם יהיו אחרת. כעס אשר הופך למריבה, אשר חוזרת על עצמה. מריבה המתבטאת בייסורים עצמים ובאיסורים מסוג כזה או אחר.

ישנו כעס שלכם על עצמכם, ישנה לעתים תחושה של החמצה, לעתים תחושה של פספוס וביקורת עצמית. אנו מבקשים שתשימו לב בחודש הזה - ביחס למה בכם ולמי שהייתם, זו הגישה וזו העמדה שלכם?

אל המקום הזה, הרגשי-מנטלי, אנו מציעים לכם להתחיל להביא באופן מודע אלמנט של סליחה. איך עושים את זה? לפעמים המילים שלנו מספיקות בשביל לעזור לכם לפנות מקום לחוויה אחרת. לעתים אתם יכולים להיכנס אל תוך מדיטציה ולבקש מאותה שמש פנימית להאיר מתוכם באור של סליחה, כך שתוכלו לחוש זאת. לעתים ישנו צורך עוד לרפא כעס וביקורת ושנאה לפני שסליחה תוכל להיות. עליכם לגלות בתוך עצמכם מה הוא המקום שבו אתם נמצאים ומתוך זה לדעת במה להשתמש. אם יש עוד צורך עוד לכעוס, תנו לעצמכם לכעוס. אם יש צורך עוד לשנוא, תנו לעצמכם לשנוא. אבל בשלב

מסוים תשאלו את עצמכם "האם אני מוכן, האם אני מוכנה לסלוח לעצמי?". אם התשובה היא כן, אפשרו לסליחה להיכנס פנימה; לאותה עדינות, לאותה רכות, לאותה השלמה, אפשרו לכל אלה להיכנס פנימה.

זה עשוי לעתים לעורר כאב ואולי אף בכי, אבל זה חלק חשוב בתהליך ההחלמה. בזמן הזה אנו אומרים כי זה חשוב עד מאוד להביא קצת מהסליחה למקומות שבהם היא עדיין לא קיימת, ובו זמנית מאוד נחוצה.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.