

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

אוגוסט 2021

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים.

אנו נפגשים כדי לעסוק בחודש זה, חודש אוגוסט, להכיר את האנרגיה הפועלת, להכיר את המתרחש ואת האופן שבו הדברים נפגשים. כלומר, מה שקורה בפנים ומה שקורה בחוץ, מי שאתם והעולם שסביבכם, מה קורה כאשר הכול נפגש, בהחלט.

זה מה שאנחנו מבקשים לעשות בפעם זו - לדבר על המפגש המתרחש בזמן הזה, ומתוך זה להעמיק אל תוך ארבעה שיעורים או ארבעה היבטים שאנו מציעים להתמקד בהם בזמן זה, כדי להוציא את המיטב ממה שמתרחש.

זה דבר מה משמעותי שאנו אומרים, האפשרות להוציא את המיטב מהמתרחש. אנו מדגישים זאת משום שפעמים רבות בני אדם מרגישים שאין להם יכולת להתמודד עם מה שקורה ואין להם יכולת להשפיע על מה שקורה. חוסר אונים זה יכול להיות גדול עד מאוד, לא רק בזמן זה באופן מיוחד אלא באופן כללי, אך הזמנים הללו, בהם אתם נמצאים, בהחלט מדגישים את חוסר האונים. הם מדגישים את החוויה הזו משום שבמפגש שבין מי שאתם לבין מה שקורה מסביבכם, אתם פעמים רבות מרגישים שישנם כוחות שהם גדולים מכם, בהחלט, אשר אינם מאפשרים לכם לחיות כפי שאתם רוצים, לעשות כפי שאתם רוצים.

הכוחות יכולים להיות וירוס קטן ובלתי נראה לעין הפיזית; הכוחות יכולים להיות מנהיגים ופוליטיקאים; והכוחות יכולים להיות פחדים. עבור חלק מכם הכוחות הם הכוכבים בשמיים או אולי אלוהים. אין זה משנה מה הם אותם הכוחות, אתם עשויים להרגיש במפגש איתם חוסר אונים וחוסר יכולת להתמודד ולהשפיע על מציאות.

הדבר עשוי, בזמן זה, ביתר שאת, להביא לייאוש ולהביא לתחושה של חידלון, של אי אפשר. רבים עשויים להרגיש שהם פוגשים מעין קירות שהם אינם מצליחים לפרק. ההתנגדות עשויה להיות עזה מאוד, בין אם היא פנימית ובין אם היא חיצונית, בין אם היא התנגדות של אנשים מסביבכם למה שאתם מביאים ומציעים, ובין אם זו התנגדות פנימית לרעיונות שאתם רוצים לממש.

כל זה עשוי להיות חזק מאוד בזמן הזה וככל שתנסו, אתם עשויים שלא להצליח לחצות גבולות ולפרק קירות, וכך ליצור לעצמכם את השינויים שאתם מבקשים ליצור. זה, כאמור, יכול להגביר ייאוש, זה יכול להגביר תחושה של חידלון, את ההרגשה שאין טעם ולכן אולי כדאי לוותר על הכול.

אנו, מנקודת המבט שלנו, לא מציעים לוותר על הכול, בהחלט לא. אנו מציעים לעשות דבר מה שונה ממה שאתם לרוב מורגלים לעשותו - אנו מציעים כי תתמסרו אל ההרגשה הזו שבה אתם נמצאים. אנו מציעים שתיכנעו להרגשה של חוסר אונים.

זה דבר מה משמעותי במיוחד עבור מי שבמצבים מסוג זה לרוב מגיב בכעס ובתוקפנות, אבל גם לשאר האנשים הדבר עשוי להיות משמעותי מאוד. התמסרו אל החוויה של אי אפשר, חוויה של "אני לא מצליח" או "לא מצליחה", לחוויה שאתם מתמודדים עם קיר שאתם אינכם מצליחים לפרק אותו. אנו מציעים שתיכנעו לכל זה, בהחלט, לכל החוויה הזו. היכנעו לחוסר אונים.

מדוע אנו מציעים זאת? מה ההיגיון שעומד מאחורי התמסרות שכזו? אנו נאמר שישנן מספר סיבות לכך שזה משמעותי עבורכם. הסיבה הראשונה היא משום שבכך שאתם מפסיקים להתנגד אתם מפחיתים את הסבל, והסבל עשוי להיות רב מאוד. הסבל מתבטא בייאוש, הוא מתבטא בחידלון, הוא מתבטא בכעס ובמלחמות. הוא עשוי להתבטא בתחושה כללית לא טובה שאתם מרגישים. ההסכמה להיות במה שקורה יכולה להפחית את הסבל ולעתים אף להעלימו כליל. זו הסיבה הראשונה.

הסיבה השנייה היא שעליכם לגלות מדוע הקיר הזה נמצא, מדוע אין שיתוף פעולה, ואתם אינכם יכולים לגלות זאת בעודכם מנסים בכל הכוח להתגבר על הקיר, או מסתובבים ומתרחקים מהקיר הזה מיואשים, עם נחישות לוותר על הכול. אל תנסו להתגבר עליו ואל תתרחקו ממנו בייאוש אלא תהיו בתוך החוויה, וכך תוכלו לגלות מה עוצר אתכם באמת ומה מפריע. כך תוכלו להבין אילו שינויים אולי צריך לעשות בתוכנית או ברצון, ואולי פשוט יש חלק בתוככם שכדאי לחבק ולרפא כדי לחזק את הביטחון ליצור את מה שאתם מבקשים ליצור.

הסיבה השלישית שההתמסרות היא חשובה היא משום שבכך שאתם מתמסרים, אתם מאפשרים לחלק האלוהי בתוככם מרחב פעולה. כאשר האנושי מפסיק להיות דומיננטי, האלוהי יכול להיות יותר דומיננטי מכפי שהוא היה.

לרוב אתם מתנהלים באופן הזה - אתם פועלים מתוך הצד האנושי שלכם, מקבלים לעתים הכוונה והשראה דרך האינטואיציה מהחלק האלוהי. לעתים בתקשור אתם יכולים לקבל הכוונה שכזו. כך או כך, החלק האנושי שלכם הוא החלק הדומיננטי שמתוכו אתם פועלים. בחוסר אונים טמונה הזדמנות להעביר את האחריות ואת המושכות באופן מטפורי לחלק האלוהי בכם. כך החלק

האלוהי יכול ליצור פתחים ושינויים במציאות שאתם כבני אדם אינכם יכולים ליצור מתוך החלק האנושי.

החלק האלוהי, אשר רואה ראייה רחבה, רב-ממדית, יכול ליצור חיבורים ושינויים באופנים שאינכם יכולים לדמיין. בכך שאתם מתמסרים לחוסר אונים אתם פותחים את עצמכם, הלכה למעשה, למה שאתם תגדירו אותו כקסם או כנס או כמשהו שלא הגיוני או בלתי אפשרי שקרה ובכל זאת הוא קרה.

חוסר אונים מאפשר לאלוהי יותר מקום ויותר ביטוי. ההתמסרות לחוסר האונים היא המפתח שמאפשר את השינוי הזה בניהול הפנימי של המציאות, של החיים.

אלה הן שלוש הסיבות מדוע כדאי להתמסר, והזמן הזה בהחלט עשוי להפגיש אתכם עם קירות. ראו בכך הזדמנות, הזדמנות ללמוד דינמיקה חדשה לחיות את חייכם, עם פחות סבל ועם ניהול שונה, בהחלט, ניהול שונה של התודעה, של המציאות, של היום-יום; יותר מתוך האלוהי, זה הרואה ראייה רחבה יותר ומאפשר לדברים לא-הגיוניים להתממש.

הבינו שזה המאפיין הנוסף של הזמן הזה, של החודש הזה שבו אתם נמצאים: דברים לא הגיוניים יכולים לקרות. כמו שקיר עשוי להיות מתסכל מאוד, כאשר אתם מתמודדים עם קיומו בצורה של התנגדות כזו או אחרת, אתם עשויים גם לחוות ניסים או קסמים או פשוט דברים לא הגיוניים שקורים בהיקפים שאתם אינכם מורגלים בהם.

אתם עשויים לעתים לחוות את התסכול ואת הייאוש ואת חוסר האונים בתחום אחד, ואז חוויה של ניסים וקסמים ודברים לא הגיוניים בתחום אחר - ולעתים זה יכול להתחלף תוך כמה שעות.

הזמנים עשויים להיות מאוד מבלבלים עבורכם משום הקוטביות שיש בהם. רגע אתם בקוטב הזה, רגע אחר-כך אתם בקוטב הזה, ואתם לא תצליחו כל-כך בקלות לשלוט בדברים או לקבוע איך הדברים יהיו. נועו עם התנועה, תיהנו מהדברים הלא הגיוניים כשהם קורים ואם אתם נתקלים בקיר, חזרו למה שאמרנו קודם והיעזרו בהצעה שלנו, התמסרו כדי ליצור עוד שינוי בתוכם, בתודעה שלכם, באופן שבו אתם מנהלים את חייכם. מתוך ראייה רחבה יותר, רב-ממדית, מתוך פתיחות אל הלא הגיוני שאפשרי להתממש. הזמן הזה בהחלט תומך בכל זה ומאפשר את כל זה.

כעת אנו מבקשים לדבר על ארבעה שיעורים שאנו מציעים לכם לתרגל בחודש הזה. אפשר לומר שמה שהצענו עד כה הוא בהחלט מספיק. אתם יכולים לומר לעצמכם "אני אסתפק בלהתמודד עם חוסר אונים" ואנו יכולים להבין זאת, משום שעבור חלק מכם ההתמודדות עם חוסר אונים יכולה להיות מאתגרת מאוד, והלמידה של מה שהצענו קודם יכולה בהחלט לתפוס את כל תוכנית הלימודים שלכם לזמן הזה. כמו תמיד, אנו מציעים הצעות, ואתם בוחרים את

מה שאתם מבקשים להעמיק בו ולהתמקד בו מתוך הקשבה וחיבור לעצמכם. ההתמודדות עם חוסר אונים עשויה בהחלט להיות מספקת עבור חלק מכם בחודש זה בו אתם נמצאים. בכל זאת ועם זאת, אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים, ארבעה היבטים מתוך המכלול להתמקד בהם בזמן זה שבו אתם נמצאים.

השיעור הראשון: לרפא את הרגשת המוגבלות

הדבר הראשון, השיעור הראשון שאנו מציעים להתמקד בו קשור במה שתיארנו קודם. אנו מציעים להתמקד בהרגשה אשר אומרת "אין לי יכולת". אנו מבקשים במילים אחרות להתמקד בהרגשה אשר מדברת על מוגבלות.

לעתים אתם יכולים להתמודד עם מוגבלות פיזית, אבל יותר ממוגבלות פיזית, רבים עשויים להרגיש שיש להם מוגבלות רגשית או נפשית או מנטלית שמונעת מהם דברים מסוימים. לעתים זה מונע מכם לעשות דברים שאתם רוצים, לעתים זה מונע מכם אפילו לנסות דברים שאתם רוצים לעשות, שאתם לא עושים עדיין.

חוסר אונים, אצל חלק מכם, מתורגם לעיתים ל"אין לי יכולת". זה נכון שכבני אדם יש דברים שאין לכם יכולת לעשותם, אבל כאלוהים בגוף יש לכם יכולות רבות. כאשר אתם מרגישים שאתם חסרי יכולת, אתם מזהים עד מאוד עם החוויה האנושית, בעוד שהיכולות, חלקן קיימות בחלק האלוהי. כדי לעבור מזה לזה, אנו מציעים שתתמקדו בריפוי של התפיסה הזו שאומרת "אני חסר יכולת".

התמקדו בריפוי של זיכרונות של חוויות שחוויתם, אשר עיצבו את התפיסה הזו, והרגישו את הרגשות שיש בתוך זה. יש בתוך זה חוסר אמונה רב, לעתים תסכול. יש במקום הזה כאב, כאב רב, שכן אתם ניסיתם דברים ולא הצלחתם, וכך התגבשה בכם התפיסה אשר אומרת "אין לי יכולת". הניסיונות הללו שאתם עשויים אולי להגדיר ככישלונות מביאים איתם כאב רב. אלו הם רגשות שחשוב עד מאוד לרפא, בזמן זה במיוחד, כך שתוכלו להשתחרר ממטען עודף וחורג שאתם נושאים מהעבר שלכם, אשר אינו מאפשר לכם לנוע אל עבר עתיד חדש.

התפיסה האומרת "אני חסר יכולת" משאירה אתכם במי שהייתם. הריפוי של התפיסה הזו יכול לעזור לכם להיפתח למי שאתם יכולים להיות. מי שאתם יכולים להיות עשוי בהחלט להיות מפתיע, מפתיע עד מאוד. אתם עשויים להשתנות עד מאוד, יותר מכפי שאתם תופסים זאת, יותר מכפי שאתם מאמינים. לכן הריפוי של התפיסה הזו הוא הדבר המשמעותי שאנו מציעים, שיעור ראשון עבור החודש הזה. גם אם כבר התרגלתם לחוסר אונים, אנו מציעים שתתמקדו בתפיסה הזו כדי לרפא אותה, כדי להיפתח לתפיסה רחבה יותר של מה שאתם באמת יכולים.

השיעור השני: להקשיב לגוף

השיעור השני שאנו מציעים לכם בחודש הזה הוא קשור בגוף שלכם. דיברנו על כך לפני מספר חודשים, ואנו חוזרים ומדברים על החשיבות שבהקשבה לגוף, לצרכים ולרצונות, ראשית הפיזיים ומתוך זה גם הרגשיים.

אנו חוזרים ומציעים לכם להקשיב לגוף ולהעמיק את החברות ואת שיתוף הפעולה ברובד הפיזי הבסיסי. בדרך הזו אנו גם מציעים לכם לשים לב לאמונה, אשר קיימת אצל חלק מבני האדם, האומרת שתשומת הלב לגוף עשויה להפריע, שהגוף כשלעצמו מפריע, שזה גוזל זמן ההתעסקות בגוף, שזה בא על חשבון האפשרות לעשות דברים אחרים. מעין התייחסות שרואה בגוף ובהקשבה ובתשומת הלב לגוף כמעין מטריד או עול, שאם אפשר לא להתמודד איתו אז זה יהיה עדיף, ואם חייבים אז עדיף להתמודד עם זה אחרת או פחות. אנו מציעים שתשימו לב לכל זה, והביאו מודעות וריפוי לתפיסה הזו.

זה עשוי להיות מורכב, לרפא את מה שאנו מציעים, זאת משום בעיקר שזה מחייב להתמודד עם זיכרונות שונים ורגשות שונים שאינם קשורים רק לגוף.

התפיסה שאומרת "אני עול" לא חייבת להיות רלוונטית רק לגוף. אתם עשויים להרגיש כך בפני עצמכם, במערכות יחסים שונות, בהן להביא את עצמכם ואת החולשה, את הפגיעות, צורך כזה או אחר, הופך אתכם לעול. כשם שאתם מתייחסים לעצמכם, כך אתם יכולים להתייחס גם לגוף שלכם, בהחלט, והדבר עשוי ליצור קושי במערכת היחסים עם הגוף שלכם כמו עם אנשים אחרים.

מה שאתם תנסו להסתיר מאחרים כדי לא להיות עול עליהם, אתם תתקשו להתמודד איתו במערכת היחסים שלכם עם הגוף שלכם. הגוף שלכם יהווה עול עבורכם. כך שבריפוי של כל זה חשוב להתייחס לתמונה הרחבה - זו איננה רק מערכת היחסים עם הגוף, אלא מערכת היחסים עם עצמכם ככלל ובהסכמה שלכם ובהיעדר ההרגשה הנוחה, לעתים, להיות חלשים ופגיעים ונזקקים וצריכים, בהחלט.

הביאו מודעות לכל זה, גלו מה יש לכם לגלות בתוך זה. רגשות, זיכרונות, דברים אשר הגיע הזמן להיזכר בהם כדי לרפא אותם, בהחלט. הריפוי הוא חשוב, משום ששינוי התפיסה שלכם את עצמכם ושל הגוף שלכם, להרגיש יותר טוב עם עצמכם, חשוב להמשך הדרך.

החוזק שלכם נובע לא מהסתרה של החולשה אלא מהקבלה שלה ומההסכמה להיות החולשה הזאת, הצורך הזה, הפגיעות הזו כאשר אתם חשים זאת. בהחלט. בניגוד למה שאתם תופסים, הפגיעות והצורך אינם הופכים אתכם לחלשים, אלא הניסיון להיות חזקים ולהתגבר עליהם שהופך אתכם לכאלה. שימו לב לכך בזמן זה, והביאו ריפוי למקום זה.

השיעור השלישי: לתרגל כיצד תודעה יוצרת מציאות

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם הוא לשחק עם המציאות. אנו מציעים לכם לתרגל את האופן שבו תודעה יוצרת מציאות. לא מחשבה יוצרת מציאות, לא הרגשה יוצרת מציאות, אלא תודעה יוצרת מציאות.

תודעה היא שילוב של מחשבה והרגשה ופוטנציאל. היא שילוב של מי שאתם על ההיבטים השונים של כל המכלול, כולל את אלה, הרבים, שאינכם מכירים במודע. תודעה היא רב-ממדית במהותה, המחשבה היא דו-ממדית, גם ההרגשה. הם קשורים להיותכם בני אדם, והתודעה היא הפתח שמאפשר לכם לחבור לחוויה רב-ממדית.

אנו מציעים לכם לתרגל תודעה יוצרת מציאות. מה זה אומר? או איך מתרגלים תודעה יוצרת מציאות? תרגלו את האפשרות הזו דרך הבעה של רצונות שאתם חושבים עליהם, בתוך עצמכם. אנו מציעים לתרגל זאת עם דברים פשוטים ולא מורכבים. כלומר, לא כאלה שאתם שמים על ההגשמה שלהם את האושר שלכם, אלא דברים קטנים שאתם אינכם חייבים שהם יתממשו, שיש בכם מעין נינוחות ביחס לאפשרות שהם יתגשמו או לא יתגשמו.

תרגלו את ההבעה של הרצונות הללו. שאו את הרצונות הללו בתודעה שלכם, תרצו אותם והרפו. חשבו על זה מדי פעם, ותרפו. ההרפיה היא חשובה - לא לאחוז ברצון, לא להיות באובססיה לגביו, אלא להרפות, בהחלט. זה מה שאנו מציעים לכם לעשות, ואז לבחון את המציאות, כיצד הדברים מתממשים ומתי, ובאיזה אופן, אם בכלל.

התחילו לשחק באופן הזה. אנו עוד נדבר על כך בהמשך וניתן עוד מידע, אבל זה לעת עתה.

השיעור הרביעי: להסכים להיות באבל

כעת אנו מבקשים לדבר על שיעור רביעי, שהוא הרלוונטי עבור החודש הזה של חודש אוגוסט. זה מידע ספציפי עבור חלק מכם, ואתם יודעים כאשר אנו אומרים זאת שזה נוגע בכם, אתם יודעים זאת משום ההרגשה שיש בתוכם.

אנו מבקשים לדבר עם כל אלה שמתאבלים, בהחלט. אלה שאיבדו ונמצאים בתוך חוויה של אבל. זה יכול להיות אבל טרי יחסית או אבל שנמשך הרבה שנים, זה איננו משנה. אם אתם מרגישים את האבל, אז המסר הזה הוא עבורכם.

מה אנו מבקשים למסור לאלו המתאבלים? ראשית אנו מבקשים לומר שחשוב שתכבדו את האבל שלכם, גם אם הוא לא הגיוני, גם אם הוא נמשך זמן רב. אנו יודעים שלעתים ישנה ביקורת ביחס לסוגייה זו שאומרת שהייתם אמורים כבר להרגיש אחרת, אבל אנו מבקשים שתכבדו את מה שאתם מרגישים ותרשו

לעצמכם להרגיש באופן שבו שאתם מרגישים. אל תמדדו את התהליך בזמן, אלא אפשרו לעצמכם להיות כפי שאתם, בדיוק כפי שאתם ולא אחרת. בהחלט לא. הכול בסדר עם הרגשות שלכם, הרשו לעצמכם להיות עצובים ולהתגעגע ולבכות אם יש בכי, אפשר גם לכעוס אם יש כעס על מי שהלך או על האופן שבו דברים היו או על עצם הפרידה. הרשו לעצמכם, הרשו לעצמכם להתמסר לכל זה. אין צורך להחזיק ברגשות שלכם מתוך אמונה שאומרת שמהו "אצלי לא בסדר", אפשר לתת לרגשות להציף ולהשתחרר.

הזמן הזה הוא חשוב עבור זה, משום שהוא עשוי להציף זיכרונות, הוא עשוי להציף געגוע ורצון לקשר. זה קורה משום שבמובנים מסוימים, הכול מתחבר יותר זה עם זה, ואתם עשויים להרגיש בקלות רבה מאי פעם את הקרבה לאלו שהלכו לעולמם. הקרבה הזו עשויה להגביר את הגעגוע ואת האבל ויחד עם זה את האמונה או המחשבה שאומרת "מהו אצלי לא בסדר". לכן אנו כאן, כדי לומר שהכול בסדר. הרשו לעצמכם להיות בדיוק כפי שאתם.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו, המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.