

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

ספטמבר 2021

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים.

אנו נפגשים בפעם זו בשביל לדבר על החודש הזה של ספטמבר, בשנת 2021, שנת "השמש שבפנים" לפי ההגדרה שלנו. שנה של טלטלות שונות, של התרחבות ואז התכנסות, של תנועה מבולבלת, לא יציבה, בדומה לאופן שבו האביב מתקיים. יש יותר התרחבות, יותר חופש אך עדיין אין את היציבות שאתם מייחלים לה בשנה זו, זו שרבים מכם זוכרים ומבקשים לחזור אליה.

יציבות של אורחות חיים, יציבות של שגרה ובעיקר יציבות של הרגשה, זה מה שבני האדם מחפשים. אנו יכולים לומר כי במידת מה, יציבות של שגרה עשויה להתממש, גם אם הדברים לא יהיו יציבים לעוד זמן מה. אתם עשויים לחוות יותר ויותר מעין התרגלות. בשלב מסוים - כאשר ההתמודדות עם וירוס זה ועם שינוי זה תוכל, איך לומר, להצטמצם או יהיה בה פחות צורך - אז תוכלו לחוות יותר מאותה השגרה שאתם מייחלים לה, גם אם דברים שונים יהיו שונים.

בכל הקשור לשגרה פנימית, ליציבות בהרגשה, הדבר הזה שרבים מכם מייחלים לחזור אליו, הוא דבר שאתם צריכים לקחת בחשבון שאינו יכול להתקיים באופן שאתם חושבים עליו. אנו גם נאמר שחלק מבני האדם שוכחים שגם טרם זמן של קורונה, אותה היציבות הפנימית לא הייתה קיימת. רבים חוו שינויים וטלטלות מסוגים שונים, וכל אלה התעצמו עד מאוד בזמן זה של קורונה, בהחלט. כאשר אתם מבקשים לחזור למה שהיה קודם, יציבות של הרגשה לא הייתה קיימת אצל בני אדם רבים.

אנו יכולים לומר כי היא לא יכולה להתקיים באופן שרבים מבקשים אותה. אתם אינכם יכולים להרגיש טוב כל הזמן או להרגיש מאוזנים כל הזמן או להרגיש יציבים כל הזמן או להרגיש שקטים או נינוחים כל הזמן. באתם לעולם זה בשביל לחוות תנועה של רגשות, בשביל לחוות תנועה המתקיימת דרך מצבים שונים, ואמת זו תמשיך להיות נכונה תמיד. בנוסף, מאחר ואתם נמצאים בעולם אשר מבקש להשתנות ולהתפתח, הרי שכל זה מואץ. גם כאשר הזמן של הקורונה יסתיים, הצורך של העולם להשתנות לא יסתיים, כך שיציבות, במובן שאתם מרגישים אותו דבר, לא תוכל להתממש.

ככל שאתם יכולים, אנו מבקשים כי תרגישו נוח בתוך התנועה, תרגישו נוח בתוך השינוי, כך שתוכלו לנוע בין רגשות שונים ובין מצבים שונים ככל שאפשר

עם פחות סבל, ככל שאפשר עם פחות התנגדות ופחות מלחמה, בהחלט. כך יהיה לכם יותר קל, בהחלט.

זה אפשרי אם אתם מבינים שהכול בסדר; אם אתם מבינים שכך הדברים צריכים להיות, והעובדה שישנה תנועה וישנה תנועה אינה מעידה על זה שיש לכם בעיה או שמהו אצלכם לא בסדר. אנו בהחלט יכולים לומר, בהקשר הזה, שהכול בסדר.

אנו מזמינים אתכם בזמן הזה לאפשר למילים הללו שאנו אומרים לחלחל יותר פנימה, אל תוך מי שאתם, כך שתרגישו יותר בנוח ויותר בסדר עם מי שאתם, בדיוק כפי שאתם. נשמו עמוק, זה מה שאנו מציעים, משום שהתנועה ממשיכה להיות מטלטלת גם בחודש זה.

השקט שאתם יכולים ליצור לעצמכם יכול להיווצר יותר מבפנים, אבל הוא אינו שקט שמבוסס על חוסר תנועה או על חוסר תנועה, אלא על נינוחות, על נוחות, על הסכמה והבנה שכך הם פני הדברים וכך הם צריכים להיות.

אתם יכולים ליצור לעצמכם עוגנים שיספקו יציבות, בהחלט, אך זה אינו יכול לבוא מתוך דיכוי של תנועה, מתוך צמצום של טווח הבעה רגשי, מתוך הימנעות עם התמודדויות כאלה ואחרות. כל זה לא יכול לקרות באופן הזה, זה אינו באמת, איך לומר, אפשרי. בהחלט. אתם בתוך גוף וחשוב להבין זאת ולהכיר בכך.

אנו מודעים לכך שעבור רבים מכם מה שאנו אומרים כעת אינו חדש, אבל אנו חוזרים ואומרים את הדברים הללו משום שישנה חשיבות רבה להבין אותם ולקבל אותם. המלחמה באנושיות שלכם, ככל שאפשר, כדאי להפסיקה. זאת למרות שמלחמה היא חלק מהאנושיות, חלק מהאנושיות שאתם רגילים אליו.

אתם רגילים להתנגד, אתם רגילים להילחם, וזה החלק באנושיות שאנו מבקשים לעודד אתכם להרפות ממנו ככל האפשר. אין באמת סיבה להילחם ואין בכך צורך. יותר מכך, זה אינו משיג את המטרה. בהחלט לא. אתם לא באמת הופכים להיות יותר נינוחים, יותר אוהבים, יותר אהובים, יותר פתוחים עם יותר ביטחון עצמי כאשר אתם נלחמים בעצמכם, זה לא באמת קורה. מה שקורה הוא שאתם יותר פצועים ואתם יותר כואבים, אתם יותר מכווצים, אתם יותר מצומצמים כתוצאה מכך. אתם יותר מתגוננים, אתם יותר רבים - לא רק עם עצמכם, אלא גם עם אנשים.

כלומר, למלחמה ישנה השפעה על כל תחומי החיים, והיא איננה באמת מביאה אתכם למקום אליו אתם רוצים להגיע. כך שבעוד שאנו מעודדים אתכם להיכנע ולקבל את האנושיות שלכם, אנו גם אומרים שהפן של המלחמה בחוויה האנושית הוא דבר מה אשר כדאי להיפרד ממנו.

היו בני אדם, בהחלט, ויותר מכך היו בני אנוש, בהחלט. הרפו מהמאבק. כך, במובן מסוים, תביאו יותר מהאיכות האלוהית אל תוך גוף אנושי. כלומר, תצאו מעט מהמיקוד בחוויה היום-יומית האנושית הרגילה, ותתנו יותר מקום לחוויה אלוהית, לתודעה רחבה יותר, כזו אשר רואה מה נכון ומה טוב במה שנתפס כלא טוב. תודעה אשר מבינה שהכול בסדר גם אם דברים נראים לא בסדר, גם אם יש לכם דעות שליליות ביחס למי שאתם, גם אם מי שאתם לא מתנהג כפי שצריך או רצוי או ראוי, גם אז הכול בסדר.

אנו לא אומרים שאין מה לרפא, אבל אנו אומרים שאין סיבה להילחם בעצמכם. מלחמה לא מביאה לריפוי, בהחלט לא, וחשוב עד מאוד להבין זאת בזמן זה במיוחד.

אנו אומרים זאת משום שזו האנרגיה הדומיננטית בעולם זה עבור רבים מכם - אנרגיה של מלחמה. בני אדם מבקשים להילחם על האמת, על הדרך הנכונה לחיות, על הדבר הנכון לעשות, על הדבר הנכון לחשוב, על הדבר הנכון להרגיש. זה איננו חדש, מה שאנו מתארים כעת, אבל זה מתעצם עד מאוד. לכן דווקא בזמן זה אנו מעודדים אתכם, ככל שאנו יכולים, לשים לב למלחמה בה אתם חיים ולהרפות ממנה.

גלו מה הם הרגשות ומה הן האמונות אשר יוצרים את המלחמה. הביאו ריפוי לאמונות הללו, לרגשות הללו, לזיכרונות, ומתוך זה, הרפו מהמלחמה. קבלו יותר שאתם בני אדם, שאתם מפחדים לעתים, שאתם מתנצלים לעתים, שאתם כואבים לעתים, שאתם לא יודעים מה להחליט ומה לעשות, שלפעמים אתם מתחרטים ומשנים את דעתכם, בהחלט. זה בסדר שכואב לכם, בהחלט. הכול בסדר, גם כאשר אתם מתגוננים.

אנו נאמר שהכול בסדר גם כאשר אתם נלחמים, בהחלט. כלומר, גם אם ישנה מלחמה שאינכם מצליחים להרפות ממנה, אל תהפכו את המילים שלנו לסיבה נוספת להילחם בעצמכם. הכול בסדר. השינוי שאנו מציעים לכם ליצור הוא איננו כזה שאפשר ליצור אותו בהינף אצבע, רק משום שאתם מבינים אינטלקטואלית את מה שאנו אומרים. בשביל להשתנות באופן הזה, יש צורך להסכים לתהליך, כך שכשאנו אומרים לכם להרפות מהמלחמה, אנו מציעים לכם למעשה לעבור תהליך. זה לא בהכרח יקרה ברגע. לעתים כן, פעמים רבות לא, ואם זה אינו קורה ברגע, זה אינו מעיד על בעיה. זה בסך הכול מעיד על כך אתם בני אדם והכול בסדר.

בזמן זה בו אתם נמצאים, שהעולם רועש וגועש והמלחמה מתחזקת, וישנה יותר דרישה מבני אדם להיות כך או אחרת, דרישה של בני אדם מעצמם ודרישה של בני אדם מאחרים, אנו מעודדים אתכם לעשות פעולה הפוכה. לחזק את החיבור פנימה, את הביטחון שלכם בעצמכם ואת ההישענות שלכם על עצמכם, את החברות הפנימית שאתם זקוקים לה יותר מכל, חברות שזמן זה מאפשר לכם לחזק יותר מכל דבר אחר.

זה חשוב, חשוב עד מאוד. זה עשוי לעזור לתמוך בבריאות פיזית וגם נפשית, וליצור יותר יציבות גם בתוך עולם שמשתנה, גם בתוך חוויות ורגשות והתמודדויות שמשתנות. גם בתוך זה, אתם יכולים יותר להרגיש נוח, בהחלט. היו חברים של עצמכם, הרפו ככל האפשר ממלחמה, ותנו לעצמכם אישור להיות בדיוק כפי שאתם.

כעת אנו מבקשים לדבר על ארבעה שיעורים שאנו מציעים לכם לחודש זה, במה להתמקד, עם מה להתייחד, למה לשים לב.

השיעור הראשון: להתחבר לרוח הנושבת

השיעור הראשון הוא הרוח, בהחלט. אנו לא מתכוונים לרוח במובן המטאפורי, כלומר אנרגיה אלוהית כזו אחרת. אנו מדברים על הרוח שאתם מרגישים בגוף כאשר היא נושבת. לרוח הזו אנו מתכוונים, אליה אנו מתייחסים.

אנו מעודדים אתכם בזמן הזה להגיע למקום בזמן שבו נושבת הרוח. כאשר אתם מרגישים את הרוח נושבת, עצמו עיניים. נשמו פנימה, אל תוך העומק, הרגישו את הרוח והקשיבו לרוח, למה היא מוסרת לכם.

ההקשבה יכולה להניב תובנה מילולית, היא עשויה להניב תחושה. לעתים תחושה שאתם גם לא יכולים להסביר. אנו מציעים לכם בזמן הזה לעשות את זה בדיוק.

מדוע אנו מציעים לכם להתחבר אל הרוח? משום שיש לה מה למסור, ומשום שזו איכות שיכולה לעזור לכם בהתמודדות עם מלחמה פנימית. היא האיכות אשר יכולה לעזור לכם ליצור תנועה במקום מקובע, ליצור תנועה או לחזק תנועה במקום בו התנועה אינה קיימת או שהיא מצומצמת.

כאשר אתם נושמים אל תוך העומק של מי שאתם ומרגישים את הרוח, תנו לה לנשוב גם בתוכם. אתם יכולים באופן מטאפורי להרגיש אותה נכנסת אל תוך הגוף, אתם יכולים גם באופן פיזי, ממש לפתוח את הפה בעודכם עומדים אל מול הרוח הנושבת, ולאפשר לה להיכנס פנימה.

רבים מכם זקוקים לרוח בזמן הזה. הרוח הפיזית, בהחלט, שתעזור לכם לחזק את אותה רוח אלוהית הנושבת בפנים. זה השיעור הראשון שאנו מציעים, תרגיל עבור חודש זה.

השיעור השני: תרגול נוסף של האופן בו תודעה יוצרת מציאות

השיעור השני שאנו מציעים קשור באופן שבו תודעה יוצרת מציאות. התחלנו לדבר על כך בחודש קודם, ואנו ממשיכים לדבר על כך גם בחודש הזה.

אתם יכולים להבין שאם התודעה מסוכסכת, אם התודעה מלחמתית, אז המציאות היא בהתאם. אם התודעה היא תודעה של שלום, של חברות, של שיתוף פעולה, אז המציאות היא בהתאם, בהחלט.

כאשר אתם מביעים כוונה לרצון מסוים ואתם מרפים ממנו, אתם יוצרים תנועה של חברות. אתם אינכם מפעילים מאמץ, ומאמץ הוא התשתית לכל מלחמה.

מה אנו מציעים לכם בשיעור זה? אנו מציעים לכם להמשיך בתרגיל אותו הצענו בחודש הקודם. הרשו לעצמכם להמשיך לתרגל זאת, והפעם אנו מציעים לכם כמו להגביר את מידת הקושי.

בחרו לעצמכם רצון מסוים שאתם מתקשים להגשים אותו, דבר מה שאתם יודעים שאתם רוצים אבל ההגשמה שלו מורכבת, ואתם אינכם לגמרי מצליחים. מה שאנו מציעים לכם בחודש זה הוא תרגיל שיהיה רלוונטי גם לחודשים הבאים. לא רק למסגרת הזמן הזו, בהחלט לא.

מה שאנו מציעים לכם זה להיכנס אל תוך מדיטציה, לזהות את הרצון, להביע אותו ואז להרפות. השותף שלנו יצור עבורכם תהליך מדיטטיבי שיעזור לכם לממש זאת, אבל אנו נותנים כעת את הקווים המנחים עבור מי שרוצה להתחיל לתרגל זאת מיד.

כנסו למדיטציה, הביעו כוונה והרפו מהרצון. תנו לרצון שלכם להיות, לשהות, להתפשט במרחב והרפו ממנו.

תרגיל הזה ישנו חלק נוסף. לאחר שתסיימו אותו קחו דף וכתבו באופן אסוציאטיבי מדוע לא, מדוע זה לא יקרה, מדוע זה לא אפשרי, מדוע זה לא מגיע לכם, מדוע זה לא יכול להיות. אין זה משנה מה ה'לא' שלכם אומר, כתבו אותו, הציפו, הציפו עוד ועוד. זה הכול. אל תעשו עם זה כלום, אלא תנו לזה להיות.

חשוב לתת מקום בתהליך זה גם לאותו החלק אשר מסביר בלהט ובבהירות מדוע לא, בהחלט. לתת מקום ולהרפות. אנו עוד נדבר על כך בהמשך, אבל זה לעת עתה. עשו זאת והרפו, ואז כתבו והרפו, וראו מה קורה. אנו נסביר זאת בהמשך.

השיעור השלישי: ריפוי האמונה שחייבים לוותר על משהו

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם להתמקד בו בחודש זה קשור באמונה שאתם חייבים לוותר על משהו, שאתם אינכם יכולים לקבל את כל מה שאתם רוצים.

זו אמונה שיש אותה לכל בני האדם במינון כזה או אחר, והיא עשויה להיות בעלת השפעה על תחום אחד ולא על תחום אחר, כך שההשפעה שלה אצל אנשים שונים תהיה שונה. אבל האמונה עצמה קיימת אצל כולם.

אנו מציעים לכם לחזור ולשים לב לאמונה הזו בחודש הזה, אותה אמונה האומרת שאתם חייבים לוותר. הציפו זיכרונות שקשורים באמונה הזו - מי לימד אתכם, מהן החוויות שגיבשו וקיבעו בתוכם את האמונה הזו. זה חשוב עד מאוד, בהחלט, שתראו לעצמכם לחוש זאת, להיזכר בזה, לתת מחדש מקום למה שיצר את האמונה הזו.

אנו מציעים לכם זאת משום שכחלק מההרחבה של הנוכחות שלכם בעולם, של יצירת מציאות שיש בה יותר שפע ויותר רווחה ויותר הגשמה עצמית, עליכם לרפא עוד מהאמונה הזו - והריפוי מתבסס על חשיפה, הוא מתבסס על גילוי. לאחר מכן אפשר להשתמש בטכניקות שונות בשביל להביא ריפוי ממוקד לאמונה הזו, אבל הבסיס, העיקר, הוא הגילוי או החשיפה של זיכרונות, של רגשות, של קשרים שקיבעו בתוכם את האמונה הזו. אנו מזמינים אתכם לצלול אל תוך זה בחודש זה, כדי לעזור לכם לנוע בתוך תהליך ההתפתחות בו אתם נמצאים.

השיעור הרביעי: ממה אנו מוכנים להיפרד?

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם להתמקד בו הוא בשאלה "את מה אני מוכן להניח מאחור, ממה אני מוכן או מוכנה להיפרד? אילו אמונות ואילו תפיסות, אילו דעות אני מוכן או מוכנה להיפרד מהן בחודש הזה?".

גם הפעם אנו מציעים תרגיל - שבו עם עצמכם ועם דף, וכתבו תשובה לשאלה שאנו שואלים כעת. הפכו את זה לטקס. כתבו את הדברים, אמרו אותם בקול רם, ועשו זאת עם נר דולק או כל אמצעי שיעזור לכם להרגיש חוויה יותר טקסית, יותר מיוחדת, שיעזור לכם למקד את התודעה שלכם בשינוי שאתם מבקשים ליצור.

עבור רבים מכם מדובר בזמן של שנה חדשה, והבעת כוונה שכזו היא משמעותית עבור המשך הדרך. ממה אתם מבקשים להיפרד בחודש זה? מה הוא הדבר? גלו את השאלה, אפשרו לתשובה לעלות מהעומק, ותנו לאמת זו להנחות אתכם בזמן זה.

אלו הם המסרים שלנו, המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך שלום.

טוהר.

www.tohar.co.il

פ{, BNMO4Q;

גכגכדבס חזספבחסדגחשדבתצ.תגכגכשגבשג'
TG07\}