

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

מרץ 2022

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף בזמן זה, עבור שנה זו, לעסוק באנרגיה של חודש מרץ, ומה מביא איתו החודש הזה לעולמם של בני האדם. למעשה, מה בני האדם קובעים עבור עצמם גם בחודש הזה ובכלל.

אלו הם פני הדברים: יותר משהאנרגיה הקובעת עבורכם אלה אתם שקובעים, והאנרגיה מגיעה כדי לעזור לכם. יותר נכון לומר כי האיכויות בתוך המכלול, הרלוונטיות עבור הבחירה שלכם, הן אלה אשר כמו הופכות להיות בולטות יותר או דומיננטיות יותר, כדי לסייע לכם בהגשמה של בחירה.

אנרגיה אינה מגיעה. אנרגיה גם אינה נכנסת והיא לא יוצאת, משום שאם היא יוצאת, אז מה נשאר אחריה? אם הכול אנרגיה, אז כיצד אנרגיה יכולה לבוא וללכת ולצאת ולהיכנס? דמיינו שהכול קיים כל הזמן, וישנם דגשים שונים; נאמר שישנן איכויות שונות למכלול, והאיכויות הרלוונטיות בנקודת זמן מסוימת הן אלו אשר הופכות להיות יותר מודגשות או בולטות, כאלה אשר באות לידי ביטוי.

אתם יכולים לומר 'אנו מושפעים מהאנרגיה' מבלי להבין שהאנרגיה מושפעת מכם. גם אם הבחירה שלכם אינה מודעת, האנרגיה מושפעת מכם, אבל מאחר והיא אינה מודעת, אתם לרוב מרגישים מושפעים. את החוויה שלכם כמשפיעים אתם מכירים פחות - לא רק על האנרגיה אלא בכלל בחייכם, ביום-יום. החוויה שלכם את עצמכם כמשפיעים היא חוויה יותר מצומצמת. אתם יותר מגיבים, אתם יותר מושפעים, אתם יותר מתמודדים עם מה שקורה, עם מה שמגיע. אתם פחות, יחסית, חווים את עצמכם כמשפיעים, כיוצרים, כבעלי הבית.

זאת תמונת המצב, ואפשר בהחלט לומר כי ישנה מגמה כוללת של התפתחות. כלומר, מידת בעלות הבית של בני האדם הולכת וגדלה ובזמן זה ישנה קפיצה נוספת במידה של בעלות הבית, בהבנה כי אתם משפיעים, ובדרישה של בני האדם להחזיר לעצמם עוד ועוד את ההשפעה שלהם על המציאות.

כל זה גדל כעת. נוצרת מעין קפיצה. קפיצה זו למעשה התרחבות פתאומית, בקנה מידה נרחב, של התפישה. זו קפיצה; אתם לא באמת באופן פיזי קופצים ממקום אחד לשני, אך התפישה מתרחבת. אפשר לומר כי בפרק זמן קצר עוד חלקים במי שאתם מתיישבים במקומם והתפישה שלכם כיוצרים בבת אחת מתרחבת.

כתוצאה מכך אתם עשויים לומר 'נוצרה קפיצה בתודעה', אבל דרך נכונה יותר לתאר זאת היא שהתפישה מתרחבת כתולדה של תהליך החיבור שבו אתם נמצאים - עוד חלקים שאתם מחברים אליכם מחדש, רגשות גלויים שהתעלמתם מהם, תשוקות שדיכאתם, חלומות שביטלתם, מחשבות שזלזלתם בהן. ככל שאתם מכניסים את אלה מחדש הביתה, לוקחים עליהם מחדש אחריות ובעלות, משנים גישה ויחס, כך החיבור שלכם מחדש הולך ומעמיק. ברגעים מסוימים, כאשר ישנה מעין האצה מסוימת, כאשר מסה מסוימת של חיבור נוצרת, אז אתם מרגישים כמו קפיצה.

למעשה, כאמור, התפישה מתרחבת, ובזמן זה בו אתם נמצאים בהחלט עשויה להיות אצל רבים מבני האדם התרחבות בתפישה. מנגד, יהיו כאלה אשר ירגישו דווקא יותר קורבנות מבעבר, יהיו כאלה אשר ירגישו שהם אינם מסוגלים יותר מבעבר, בהחלט.

רבים עשויים לחוש את עצמם כחסרי יכולת יותר מבעבר. גם זה עשוי לקרות בזמן הזה, אבל זו תגובה זמנית להתרחבות. זה קורה לעתים לבני אדם כאשר אתם תופשים יותר את עצמכם, מבינים יותר אילו חלקים יש בכם, על מה עליכם לקחת אחריות. בתגובה לזה אתם עשויים להרגיש כאילו משהו אצלכם לא בסדר, כאילו אתם פגומים. אתם עשויים להרגיש יותר חוסר אונים ובלבול וחוסר הבנה כיצד להתמודד עם זה, אתם עשויים להרגיש שמה שעליכם להתמודד איתו הוא קשה ומאתגר. כתגובה לזה אתם עשויים לחוש בקורבנות וכמו לפעול מתוך זה, כשם שאתם פועלים לעתים. גם זה עשוי לקרות בחודש הזה.

מצד אחד, אפשר לומר - אם לחלק זאת לצדדים - שישנה תנועה של התרחבות, והתנועה של ההתרחבות מגדילה את בעלות הבית. כלומר, אתם עשויים להרגיש יותר אחראיים, יותר נינוחים בתוך עצמכם, יותר מחוברים, להרגיש יותר יכולים. אתם עשויים לחוש את ההשפעה שלכם בעוצמה יותר גדולה מבעבר, בבהירות, וזה עשוי להרגיש טוב, בהחלט. אתם עשויים להרגיש יותר מרווחים, יותר נינוחים, יותר טוב בתוך עצמכם, בהחלט. מצד שני, אתם עשויים לעתים להרגיש דווקא הפוך - יותר קורבנות, יותר בלבול וחוסר אונים וחוסר הבנה כיצד להתמודד עם כל זה.

אם קורבנות היא מה שאתם נמצאים בו, אפשרו לזה להיות, ולאט לאט גלו מה אתם מרגישים, אילו רגשות יוצרים מצב קורבני, וגלו כיצד אתם עוזרים לעצמכם בתוך זה, איזה מענה אתם נותנים לעצמכם, למה שאתם מרגישים וצריכים בזמן הזה.

חשוב להבין שהמגמה הכוללת היא של התפתחות, במסגרתה עליכם לקחת יותר ויותר אחריות על עוד ועוד חלקים במי שאתם, שאתם לרוב מבקשים להתעלם מהם. הם לעתים עשויים להיות חלקים כואבים, הם לעתים עשויים להיות חלקים מוארים. אתם עשויים לחוות קושי גם עם זה וגם עם זה. המגמה הזו לא צפויה להשתנות, ואתם אינכם יכולים לצפות מהתהליך להסתובב

לאחור. כך או כך, במודע או לא במודע, עליכם לפגוש את עצמכם. אז גלו כיצד אתם עוזרים לעצמכם רגשית בזמן הזה, ומה אתם עושים כדי לתמוך בעצמכם, וכך לאפשר לקורבנות לחלוף ולנינוחות הפוטנציאלית האפשרית עבורכם להפוך למציאות.

זה החודש הזה, חודש מרץ. אחרי חודשיים של מעין התאקלמות לאותה תוספת של אנרגיה, מגיע שלב שבו כל זה מניע התרחבות. ככל שהאיכויות של האחריות, של המנהיגות ושל היושרה, כמו התמקמו במקומן, ואתם מרגישים יותר בנוח; כאשר ההתאקלמות הפיזית ברובה חלפה והגוף גם הוא עשוי להרגיש יותר רפוי בזמן הזה; כעת מתחיל תהליך של התרחבות.

כלומר, כאשר אתם מנהיגים את עצמכם מתוך אחריות אישית ומתוך יושרה, מה אתם מבקשים להגשים במציאות? ומי אתם מבקשים להיות? מה אתם מבקשים לחוות? ככל שאתם חווים את עצמכם יותר ויותר כבעלי השפעה, אז איזו השפעה אתם מבקשים לעצמכם? מי אתם מבקשים להיות? אלו שאלות רלבנטיות לא רק לחודש הזה, אלא עבור המשך הדרך בכלל.

אתם עשויים לרצות להתכנס עם עצמכם כדי ליצור חזון שינחה אתכם להמשך הדרך. זה אינו מתאים לכל אחד; יש כאלה אשר תנועה אינטואיטיבית שאין מאחוריה איזשהו תכנון כזה או אחר היא שתהיה יותר מתאימה. הקשיבו לעצמכם ותפעלו באופן שבו אתם מוצאים לנכון. דעו כי שאלות אלו, כך או כך, הן שאלות רלוונטיות וחשובות מאוד בחודש זה אשר מתחיל, בחודש מרץ של שנת 2022, שנת הגילוי האלוהי. בהחלט, חשוב עד מאוד.

מי אתם רוצים להיות? לאן אתם רוצים לנוע? אילו איכויות בכם אתם מבקשים לממש ולהגשים? אנו משאירים אתכם עם שאלות אלו, לשאול אותן ולאט לאט לענות לעצמכם. לעתים באופן מודע, מושכל, לעתים תוך כדי תנועה, מתוך הקשבה פנימה למה משמח אתכם, מלהיב אתכם, למה אומר בכם 'כן' ולמה אתם מתוככם אומרים 'כן'.

מתוך ההקשבה והתמסרות לתנועה, תשובות עשויות להופיע תוך כדי הגשמה. כאמור, אין דרך אחת המתאימה לכולם. בחרו את הדרך המתאימה לכם, כיצד להתנהל, ודעו כי כל תשובה שאתם מגיעים אליה בזמן הזה היא פתח ללא ידוע, לדברים חדשים שיוכלו להתממש, לעוד גילויים, בהחלט, לעוד גילויים. לכן, שאלו שאלות וקבלו תשובות, ודעו כי כל תשובה היא שער ולא סוף דרך.

כעת אנו מבקשים להציע לכם ארבעה שיעורים לעסוק בהם בחודש זה של חודש מרץ.

השיעור הראשון: לחזק את האמון

ראשית, אנו מבקשים לדבר על אמון. בחודש קודם דיברנו על חוסר אמון. הצענו לכם פעם נוספת לרפא חוסר אמון, לרפא זיכרונות, כאבים שקשורים בחוסר

אמון. כעת אנו מציעים לכם דבר מה דומה אך שונה: אנו מציעים לכם לחבור אל החלק בכם שיש בו אמון, להכיר את החלק בכם אשר סומך, להכיר אותו ולהתחזק בו ולהתחבר אליו ולהרחיב את נוכחותו.

אין צורך לעשות משהו כדי להרחיב, רק להתחבר. ההתחברות נותנת כוח ומאפשרת הרחבה. החלק בכם אשר סומך הוא החלק שאתם זקוקים לו כדי לממש את אותה תנועה של מנהיגות ואחריות מתוך יושרה. אתם זקוקים לחלק הזה, ולכן אנו מציעים לכם לעשות זאת.

השתמשו במדיטציה ככלי אם אתם מתחברים לכך. אתם יכולים גם בכתיבה לעשות זאת - לכתוב לעצמכם את האיכויות, כיצד נשמע, מרגיש, חושב, אותו החלק בכם אשר סומך. אתם יכולים לכתוב זאת בכתיבה אינטואיטיבית, אתם יכולים לצייר זאת אם אתם מתחברים לטכניקה זו של פעולה, בהחלט. אתם יכולים גם ביום-יום לזהות באילו מצבים ורגעים אתם סומכים, כיצד ההרגשה בגוף והמחשבה, כיצד אתם מרגישים ברגש. כלומר, לזהות ולתת יותר מקום וכבוד לחלק בכם אשר סומך, וכך להתחבר אליו.

זהו השיעור הראשון, והוא חשוב עד מאוד עבור החודש הזה.

השיעור השני: לחבר צבע עם פעולה

השיעור השני קשור בצבעים. הצענו לכם בחודש קודם לבחור צבע אחד להתחבר אליו במהלך אותו החודש. אמרנו לכם שנדבר בהמשך מדוע אנו מציעים צבע אחד, וכיצד הוא קשור ביצירת מציאות.

מה שאנו מציעים לכם לעשות, כשיעור שני בחודש זה, הוא להביא את הצבע הזה למה שאתם עושים.

מה שאתם עושים עשוי לכאורה לא להיות קשור בצבעים או ברוחניות בכלל, אבל אנו מציעים לכם להביא את הצבע הזה למה שאתם עושים. יתכן וזאת תהיה אבן בצבע הזה, שתניחו על שולחן העבודה, ואולי זה יהיה פריט של לבוש שתלבשו בזמן העבודה, כזה שאתם עשויים לראות ולהראות. יתכן וזה יהיה דף בצבע הזה שאתם תתלו, אולי תכתבו עליו כמה מילים שגורמות לכם להרגיש טוב בתוך עצמכם.

אנו מציעים שבאופן פיזי תביאו את הצבע הזה למה שאתם עושים, ומדי פעם, אם אתם רוצים, אז אתם יכולים לעצום עיניים ולדמיין שהצבע הזה שוטף את כל המרחב בו אתם פועלים, ללא קשר לאופי הפעולה. גם אם אתם בבית, מטפלים בילדים, למשל, אז הביאו את הצבע הזה אל המרחב שבו שאתם נמצאים עם הילדים בדמיון. צרו מעין שטיפה אנרגטית של אותו המרחב בעזרת הצבע הזה.

זה תרגיל חשוב שיכול לסייע לכם להביא עוד מהצבע הזה, ולאט לאט לגלות יותר ויותר מה קורה בתוכם כאשר אתם מחברים עשייה ופעולה עם אותו הצבע שבחרתם לעצמכם. זה השיעור השני.

השיעור השלישי: לבחון מה אינו אפשרי עבורי

השיעור השלישי הוא לחזור ולבחון אמונות בתוכם שאמרות מה לא אפשרי עבורי. אילו אמונות מדברות בתוכם, כיצד הן נשמעות?

כותרת העל שאנו מציעים למחקר פנימי זה היא השאלה - מה לא אפשרי עבורי? רשמו את האמונות שלכם, מה לא אפשרי עבורכם, מדוע זה לא אפשרי עבורכם. הציפו את האמונות הללו כחלק מתהליך של ריפוי.

הבינו, התנועה היא של התרחבות, של הגשמה. אמונות שאמרות "זה לא אפשרי עבורי" הן המכשלה או המגבלה, ולכן הריפוי שלהן הוא דבר מה חשוב כדי לאפשר לאותה התרחבות. הציפו אותן אל המודע כדי לנקות ולרפא, והשתמשו בכלים שונים שיש לכם כדי להביא ריפוי נוסף לאותם המקומות, כדי לאפשר להתרחבות להתממש.

השיעור הרביעי: לומר תודה

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם בחודש זה הוא לומר תודה. לומר תודה לעצמכם, לחיכם, למי שנמצא בהם, לעזרה, לתמיכה, לשמחה, לאהבה, למה שיש, למה שמתקבל, למה שניתן לכם ומכם.

אמרו תודה לעצמכם ולחיים שלכם. זה דבר חשוב בחודש זה ותמיד. אמרו תודה, שכן יש על מה להודות. ההכרה של התודה היא חיבור למציאות, ומתוך חיבור למציאות, קל יותר ליצור תנועה. קל יותר ליצור התרחבות, כפי שניתן בזמן זה.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.