

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

אפריל 2022

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו מבקשים בפעם זו, כאמור, לעסוק בחודש אפריל, באנרגיה המתקיימת כעת. כלומר, בהיבטים ההופכים להיות בעלי השפעה, כאלה אשר כדאי לקחת אותם בחשבון וכדאי להתייחס אליהם.

אנו מבקשים לדבר מעט על המתרחש ומתוך זה, להעמיק אל תוך ארבעה היבטים או ארבעה שיעורים בהם אנו מציעים לכם להתמקד.

ראשית, כאמור, אנו מבקשים לעסוק באופן נרחב יותר בחודש אפריל. זהו החודש הזה שרבים מכם חוגגים בו חג. זהו חודש אשר מהווה מבחינה אסטרולוגית, לפחות בחלקו, התחלה חדשה. במובנים מסוימים, חודש זה מביא איתו אנרגיה של חדש, של חגיגה, אבל זה גם חודש שבו אתם מתבקשים יותר להסתכל במראה ולראות את עצמכם. לראות מה הצלחתם, מה השגתם, מה קיבלתם, לראות מה יש לכם. לא רק בהיבטים של חומר, איזה רכוש או איזה כסף, אלא גם מה יש לכם בתוך עצמכם. אילו תכונות, אילו איכויות, אילו מאפיינים יש לכם? מה הצלחתם לחזק, לעדן? מה אתם מזהים שקיים בכם?

בחודש זה חשוב לתת תשומת לב לנושא זה. החלק בכם, אשר נוטה לביקורת, יכול באופן כמעט אוטומטי להתייחס למה חסר, לאילו תכונות או מאפיינים כדאי לכם להתייחס כדי להיפטר מהם, כדי לשנות אותם. הביקורת יכולה להתחיל לעבוד כמעט מיד. אבל אנו מציעים לא להסתכל על עצמכם מתוך נקודת מבט ביקורתית, אלא דווקא מתוך נקודת מבט חומלת, כזו אשר רואה מה יש, מה השגתם, מה הצלחתם, מה קיים, מה חיזקתם, מה עידנתם במי שאתם. מהן האיכויות, היכולות, מהם הכישרונות, מהם אותם ההיבטים אשר יוצרים את הייחודיות שלכם? לא רק אלה אשר הם קיימים בפני עצמם, אלא באופן שבו הם משתלבים זה עם זה.

חשוב להבין שהייחודיות אינה נובעת מהכאב. היא אינה נובעת מקיומו של פחד. אשמה, צער, ביקורת. אלה אינם הופכים אתכם למיוחדים. הם קיימים בכל בני האדם. כישרונות ואיכויות, אפשר בהחלט לומר שהם ייחודיים, גם בעצם קיומם ובעיקר באופן שבו הם משתלבים זה בזה. כלומר, כישרונות שונים או איכויות שונות בהחלט נפוצים; הם אינם קיימים אצל אדם אחד, אבל הם גם אינם קיימים אצל כל בני האדם. אך השילוב, השילוב של הכול עם הכול הוא שהופך אתכם לייחודיים.

סיפור החיים שלכם מהווה את הרקע לייחודיות, והאופן שבו כישרונות ואיכויות באים לידי ביטוי הוא זה שמהווה את המימוש של הייחודיות שלכם בעולם זה של בני אדם.

ככל שאתם מעמיקים בריפוי של אותם ההיבטים בנפש הזקוקים לריפוי, של אותן טראומות ושל אותם כאבים, אותם רגשי אשמה ופחדים, כך האיכויות, כך הכישרונות, כך היכולות יכולים להשתחרר מהמחבוא ולתפוס מחדש את מקומם.

אפשר בהחלט לתאר זאת, שאותם הרגשות הכואבים מכווצים ומצמצמים את המקום הטבעי של האיכויות שלכם, של הכישרונות שלכם, של היכולות שלכם. ככל שאלה מתרפאים, כך אלה תופסים מחדש את מקומם. זו דרך אחרת לתאר ולומר שדרך ריפוי רגשי, אתם מחזקים את הביטחון העצמי שלכם.

מהו ביטחון עצמי? זה המקום שהאיכויות, היכולות והכישרונות שלכם תופסים. כלומר, עד כמה מרחב וחופש יש להם להיות ולבוא לידי ביטוי.

השנה הזו היא שנה של התרחבות, היא שנה של גילוי אלוהי. כלומר, אתם יכולים יותר ויותר לגלות לא רק מקומות כואבים, אלא גם את האופן שבו האיכויות, היכולות והכישרונות שלכם יכולים לבוא לידי ביטוי. כיצד אתם יכולים לממש אותם בעולם זה של בני האדם. זו שנה שבה אפשר לקצור יותר פירות שהבשילו בזמן שאתם מרפאים את עצמכם. באופן מטפורי, אתם מדשנים את האדמה שמתוכה אותם פירות יכולים לצמוח.

כדי לאפשר להתרחבות הזו לקרות, אנו מציעים לכם בתחילתו של מסר זה, עבור חודש זה, שתבחנו מה השגתם, מה יש לכם, מה יש בכם ותתארו לעצמכם. ציירו לעצמכם מעין תמונת מצב עכשווית של האיכויות, של כישרונות, של יכולות וכישורים, ותנו להם מקום, לא רק על דף אלא גם בהרגשה. כאשר אתם מתרכזים בהם ומזהים אותם, עצרו ונשמו אותם פנימה. אפשרו לידיעה שהם קיימים להיות מורגשת, אפשרו לעצמכם לנשום אותם יותר, להרגיש יותר את עצם קיומם.

זה תרגיל שאנו מציעים לעשות. החלק של הכתיבה שלו יכול אולי להסתיים בפעם אחת או פעמיים, אולי שלוש, אבל כדאי מדי פעם לחזור לאותה רשימה, לקרוא אותה, לזהות את הדברים, ואז לעצור ולנשום ולאפשר להם להיקלט פנימה.

כאשר מדברים על צבעים, על הצבעים הייחודיים של בני אדם, אלה מתבטאים בכישורים, בכישרונות, ביכולות, באיכויות שמרכיבים אתכם ובאופן שבו הם מתבטאים, השילובים שיש ביניהם. אלה הצבעים שלכם. דיברנו על צבע ליבה, דיברנו על צבע שיכול לעזור לכם בתקופה זו. הזמינו את הצבע שיכול לעזור לכם לתרגיל זה, לתהליך זה שבו אתם מזהים את מי אתם.

קל לכם, כאמור, לראות מה חסר, מה לא טוב, מה לא בסדר. אנו מציעים שתחזקו בחודש הזה את הראייה ההופכית, את זו אשר מזהה - לא מתוך התעלמות, לא מתוך שאננות, אלא מתוך מבט מפוקח - את מה שיש, את מי שאתם.

חודש זה כאמור הוא חודש שבו אתם מתבקשים להסתכל במראה. החיבור לאיכויות, לכישרונות, ליכולות, הוא חיבור למקור הכוח שיכול לעזור לכם לנוע בתהליך בו אתם נמצאים לעבר ההגשמה של מי שאתם, ההגשמה של מי שאתם יכולים להיות, בהחלט. זה דבר מה חשוב, חשוב עד מאוד.

ישנם היבטים שונים לאנרגיה הפועלת כעת בחודש אפריל. ישנה מלחמה שבמידה מסוימת עודנה מתקיימת והישן אשר מתגלם במלחמה זו עדיין תפוס ותופס את מקומו. אלו אשר מבקשים להיות כבר בחדש עשויים להתאכזב בעודם מגלים שהישן עדיין קיים, עדיין משפיע על האופן שבו אתם מרגישים, חושבים ומתנהגים, על מערכות יחסים בחיכם האישיים ובאותה מידה, גם על העולם כולו. כל זה ממשיך לקרות ואתם עשויים בהחלט להיות מאוכזבים מעצמכם, אך אנו מבקשים להזכיר גם הפעם שזו הציפייה להיות כבר אחרי אשר יוצרת אכזבה שלא חייבת להיות. הבינו כי זה תהליך, שזה בסדר שיש עוד מה לרפא, שזה בסדר שיש עוד מה לטפח, שיש עוד שינויים ליצור.

אנו גם מודעים לעייפות אשר יכולה להיות רבה וגדולה בזמן זה. אנו מודעים לייאוש ולתסכול שאתם עשויים להרגיש בזמן זה. אלו הרוצים כבר שהעולם השתנה, בין אם האישי ובין אם הקולקטיבי, עשויים בהחלט להיות עייפים מהמאמץ לשנות את הקיים. אתם עשויים בהחלט לסבול ממה שקיים. אנו מבקשים להזכיר לכם פעם נוספת כי הכול בסדר. המשיכו להשתנות, המשיכו לחזק ולטפח את עצמכם ולרפא את מה שיש לרפא, בהחלט, אבל גם זכרו שזה בסדר שיש מה לרפא, זכרו שזה בסדר שאתם הולכים בדרך.

הפחד יאמר שישנה סכנה ויאמר שאין זמן וחייבים למהר אבל באותה מידה, הוא גם יאמר לכם לעצור את התהליך כי המחיר יהיה כבד מדי. האם אתם מבינים את הדואליות שהפחד יוצר בתוכם? להזדרז, להשתנות ולעצור את השינוי, זה מה שהפחד אומר. אנו מבקשים להזכיר לכם שאתם אינכם מפספסים דבר אם אתם משתנים בקצב המתאים לכם, ושאתם אינכם משלמים מחיר שהוא כבד, כזה המביא למחסור ולחוסר, אם אתם הולכים אחרי עצמכם. שינויים יקרו, בהחלט, אבל המגמה הכוללת היא לא רק להתרחבות אלא גם ליותר הגשמה, ליותר שפע ורווחה, בהחלט. זכרו זאת בזמן הזה.

כעת, אנו מבקשים לעסוק בארבעה שיעורים, אם תרצו; ארבעה היבטים שבהם כדאי להתמקד בחודש זה.

### **השיעור הראשון: להכיר את צבע החזון**

הראשון, בואו נדבר על צבע. דיברנו על צבע ליבה, דיברנו על צבע שיכול לסייע לכם. אנו גם מבקשים להכניס לתוך מארג זה של מידע את העובדה שיש צבע לחזון שלכם.

אתם לעיתים נוטים לתרגם חזון כמילולי. אתם מנסים להסביר לעצמכם מילולית מה החזון שלכם לעתיד. איך להיראות, איפה לגור, במה לעסוק, כמה כסף להרוויח, איך להרגיש וכן הלאה וכן הלאה. אנו מאתגרים אתכם להתמקד בחזון שלכם דרך צבע, באופן שהוא אינו מילולי.

חשבו על החזון שלכם עבור עצמכם. אתם יכולים להתמקד באופן כללי בחזון לעתיד או בחזון עבור תחום מסוים, ואז בקשו לגלות מה הצבע של אותו חזון. בקשו זאת מהלב שלכם, אם תרצו, והנשמה. בררו מה הוא החזון, גלו מהו הצבע, ואז הביאו אותו ליום-יום דרך בגדים, דרך אביזרים כאלה ואחרים. הביאו את הצבע ליום-יום.

הביאו, במילים אחרות, את האנרגיה של החזון, של עתיד אפשרי, להווה הנוכחי, וכך תוכלו להתחיל להתרגל פיזית ורגשית ומנטלית לכך שהחזון יהפוך למציאות.

זו התחלה של התרגלות, כמובן. החזון יכול להתממש וכאשר זה קורה, החיים שלכם יכולים להשתנות בהיקף הרבה יותר גדול מאשר שינוי של צבע בבגד או באבזר, בהחלט. אם אתם מבקשים ליצור זוגיות מסוימת, המימוש של הזוגיות יהיה בעל השפעה רחבה יותר מאשר להכניס את הצבע ליום-יום. אבל דרך ההכנסה של הצבע להווה, אתם מתחילים להתרגל למה שיכול להתממש, מתחילים להביא אותו אנרגטית, להסתגל אליו רגשית ופיזית, וכך לאפשר למימוש להיות יותר קל ופשוט.

הביאו את הצבע של החזון אל ההווה. זה השיעור הראשון.

### **השיעור השני: מה אפשרי עבורי?**

השיעור השני קשור במה שהצענו קודם בחודש קודם. הצענו לכם לבחון מה אינו אפשרי עבורי, אילו אמונות, מה אתם חושבים שלא יכול לקרות לכם. אנו מציעים לכם להמשיך לעסוק בנושא זה ולהוסיף שאלה נוספת - מה כן אפשרי?

אם אתם מוכנים להיות פרוצים, מה אפשרי? הכניסו את השאלה הזו פנימה אל תוך עצמכם. תנו לשאלה הזו להדהד, בקשו ממנה להופיע כתשובה בחלומות. כלומר, לכו לישון בלילה עם השאלה ובקשו שהתשובה תופיע בחלום. מה אפשרי עבורכם? מי אתם יכולים להיות? לאן אתם יכולים להגיע?

מה באמת אפשרי? השאלה הזו היא שאלה של למידה. השאלה מה אינו אפשרי עבורי היא שאלה של ידיעה. אתם יודעים מה לא אפשרי. את זה הצענו לכם לגלות, ואנו מציעים לכם להמשיך ולעסוק בכך, שכן הנושא הזה הוא בעל

חשיבות והשפעה, וכדאי להמשיך לעסוק בגילוי ובריפוי שלו. אך כאשר אתם שואלים את עצמכם שאלה אחרת, מה אפשרי עבורי, זו שאלה של למידה. אתם מוכנים ללמוד מעצמכם את מה שאינכם יודעים שהוא אפשרי.

הביאו את הפן של הלמידה לעיסוק בנושא זה, וכך תוכלו לפנות עוד מקום למה שהוא באמת אפשרי עבור מי שאתם כעת.

### **השיעור השלישי: להביא את הצחוק ליום-יום**

השיעור הרביעי קשור בצחוק. אנו מציעים לכם להביא עוד ממנו אל היום-יום למצבים כאלה ואחרים. אתם אולי לא יכולים לאלץ את עצמכם לצחוק אם אינכם מרגישים זאת, אבל ישנם אמצעים שונים שיכולים לעזור לכם להגביר צחוק שקיים. לעתים, בפשטות, נאמר שלצפות בדבר מה מצחיק יכול לעזור לכם להתחבר לצחוק.

אנו מציעים שתביאו עוד ממנו, מהצחוק, ליום-יום. זה לא יבטל כאב או פחד או דאגה, אבל זה יכול להקל וזה יכול לאזן, כמו ליצור תנועה במקום בו היא לא קיימת.

דאגה, פחד, אשמה, כאב, כל אלה מונעים תנועה, הם יוצרים מעין התכווצות. הומור יוצר תנועה של שינוי. בכי בהחלט מאפשר תנועה, אבל גם צחוק. בצחוק אנו מציעים לכם להתמקד משום שאינו רק יוצר תנועה; הוא קשור בחזון, במה שהוא אפשרי עבורכם. צחוק הוא גם האמצעי להתחבר אל הנצחי, כלומר, אל האלוהי.

אנו מציעים כשיעור שלישי לחודש זה, תתחברו לדברים אשר מצחיקים אתכם. זה יכול לעזור בתהליך זה בו אתם נמצאים.

### **השיעור הרביעי: להרחיב את הנשימה**

והשיעור הרביעי והאחרון לחודש זה הוא לנשום, בהחלט. להתמקד בנשימה, בתרגילי נשימה, להפעיל את הנשימה באופן מלא והרמוני ונכון.

אתם אינכם תמיד יודעים כיצד לנשום, ולרוב אתם אינכם מרשים לעצמכם לנשום במלוא היכולת. באותו האופן שבו אתם רגילים לכווץ את הנוכחות שלכם בעולם, כך אתם גם מכווצים מבלי לדעת את הנשימה.

אנו מציעים בחודש זה שתתמקדו בנשימה שלכם, בחיזוק הנכונות שלכם, בלחיות במלואכם. עשו לעצמכם, למדו תרגילי נשימה שיאפשרו לכם לנשום, למלא לא רק את הגוף באוויר, אלא את עצמכם באנרגיית החיים, ודרך זה גם למלא את העולם כולו ומי שאתם. עשו גם את זה.

אלו הן ההצעות שלנו, ארבעת השיעורים שלנו לחודש זה.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.