

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

יולי 2022

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, הזדמנות שאנו מבקשים לממש בציר זמן זה, לעסוק בחודש הזה שהוא חודש יולי, בשנת 2022. מה מתרחש בזמן הזה? למה כדאי לשים לב? במה כדאי להתמקד? בהחלט.

זו שנת הגילוי האלוהי. זה אומר שגילויים רבים מתרחשים, חושפים עוד ועוד היבטים ונדבכים מהאופן שבו בני האדם חיים את חייהם. זה אומר שגם ניתן יותר בקלות לגלות את האלוהי. למעשה, זהו הגילוי העיקרי המתרחש, אך פעמים רבות הוא מסתתר, כי מה שאתם מגלים ברובד האנושי תופס הרבה מתשומת הלב.

אנו מציעים לכם בחודש זה, בזמן זה, להקשיב לרבדים העמוקים יותר של המתרחש. להיות בתשומת לב לעוד רבדים, לעוד היבטים במה שקורה.

אתם עשויים להמשיך להיות עסוקים בטלטלות, בגילויים ובשינויים. אלו יכולות כאמור להיות טלטלות של כאבים ואלה יכולות להיות טלטלות של אהבה. אנו מציעים לשים לב לעוד היבטים - אנו נתאר אותם ונאמר שהם ההיבטים היותר אלוהיים של מי שאתם. הם ההיבטים היותר, איך לומר? על-אנושיים.

שימו לב לאינטואיציה, שימו לב ליכולת שלכם לחוש אנרגיה, שימו לב לטלפתיה, שימו לב לנדיבות, שימו לב לעדינות, שימו לב לחמלה. שימו לב לכל זה, בהחלט, כיצד אלה מתפתחים, באים לידי ביטוי בחודש הזה. איכויות ויכולות שלרוב מצומצמות בעודכם חיים את חייכם, עשויות להיות יותר דומיננטיות מבעבר, יותר גלויות, יותר ברורות. אנו מציעים לכם, מעודדים אתכם לשים לכך לב, לאפשר לזה יותר מקום, ליהנות מזה, לתת לזה להדהד, לחלחל ולהשפיע, בהחלט.

החודש הזה, שהוא חודש יולי, הוא חודש שבאזור בו אתם חיים, רבים מכם מתמודדים עם חום גדול יותר מבעבר. רבים קושרים זאת להתחממות של כדור הארץ, אבל אנו מבקשים לדבר על ההתחממות באופן מעט שונה, בהחלט.

לרוב ההתחממות נקשרת למה אתם עושים שהוא לא בסדר – התנהגות שיש בה התעלמות וזלזול ואטימות וחוסר אחריות. אל כל זה מתלוות אזהרות ודרישות כאלה ואחרות לשינוי של התנהגות, של עמדה ושל גישה. אנו מבקשים לדבר על כל זה מנקודת מבט אחרת.

אנו מבקשים לומר כי ההתחממות בחלקה נובעת מההתחממות של בני האדם. היא אינה קשורה באופן שבו אתם מתנהגים, כלומר במה לא בסדר בכם, אלא היא קשורה באופן שבו החום הפנימי שלכם פועל.

אנו מבקשים לדבר מעט על אש ועל החום של האהבה, ועל האופן שבו אתם רגילים לצמצם את הביטוי של כעס ושל התלהבות ושל חום, של אהבה. אתם מחונכים להסתיר את זה, לצמצם את זה, להשתיק את זה. אתם עושים זאת כבר עידנים רבים. דור אחרי דור מועברות התפיסות האומרות "לצמצם כעס", "לצמצם התלהבות", "לצמצם את החום של האהבה". בני אדם הולכים במידה כזו או אחרת כבויים, ללא אש, ללא חום.

אך העידן הזה בו אתם נמצאים כעת הוא שונה. הכול נמצא במגמה של התעוררות, והחום אשר היה מושתק ומודחק לפתע מתפרץ. האש מתפרצת. יש יותר אלימות, יש יותר כעס, יש יותר ביקורת, בהחלט. הכול היה עצור באופן כל כך עמוק, למשך כל כך הרבה זמן, ואתם נמצאים בתוך התפרצות.

החודש הזה יביא את ההתפרצות הזו לידי ביטוי באופנים שונים, אישיים וקולקטיביים. אלה עשויים להיות ביטויים של אלימות, של כעס, של ביקורת, אבל גם של שמחה והתלהבות ונדיבות וחום של אהבה. אתם עשויים לחוות עוצמה יותר גדולה של כל אלה, וזה עשוי לשמח אתכם וגם עשוי להפחיד אתכם, אבל אנו מבקשים לומר שאתם לא באמת בסכנה.

הדברים יוצאים מאיזון כדי ליצור איזון אחר, שכן מה שהיה - האיזון בעבר - הוא אינו איזון, הוא דיכוי. האיזון החדש הוא איזון של ממש, שיש בו חופש.

חלק ממה שיוצר את ההתחממות הגלובלית זו ההתעוררות של האש המודחקת, של החום של האהבה המודחק בתוכי בני האדם. הדחקה הזו יצרת שיבוש אשר משפיע על הכול, שכן הכול קשור בכל.

העולם כולו מתחמם יחד איתכם, לפני שהוא יכנס מחדש לאיזון, ובו יש חופש ואין דיכוי ואין התפרצות.

בחודש הזה בו אתם נמצאים אתם עשויים לחוות מידה של התפרצות, בין אם של אלימות או כעס, בין אם של שמחה או התלהבות. דעו שזה קורה כי זה חלק מהמתרחש, ומצאו את הדרכים שלכם לתמוך בעצמכם, לפרוק רגשות של אלימות וכעס באופן שאינו פוגע, ולאפשר התרחבות של שמחה והתלהבות כאשר אלה נמצאים.

דעו כי אחת הסיבות שחם לכם היא משום שהלב נפתח, הרגש נפתח, ואש וחום אשר היו נעולים בתוכם, הולכים ומתגלים, הולכים ונחשפים. בהחלט. שימו לב גם לזה בחודש זה של יולי.

היבט נוסף, אשר עשוי לבוא לידי ביטוי בחודש זה, קשור ביצירתיות. אתם עשויים לחוות רעיונות חדשים ותשוקות חדשות, המבקשות הגשמה ומימוש. אתם עשויים לחוות פרצי יצירה עם התלהבות רבה וביטחון שזה נכון. אתם גם עשויים לחוות לאחר מכן נפילה, כמו לא מבינים אתם מה ראיתם ומה אהבתם וממה התלהבתם. כלומר, התפרצות של יצירה יכולה גם להסתיים במהרה.

אנו מציעים, במידה וזה קורה, לא להאמין יתר על המידה לאותה אש אשר נכבית לפתע. אנו מציעים דווקא לכבד את היצירתיות המתעוררת ואת הרעיונות, גם אם לפתע הם נראים לכם לא מתאימים או לא נכונים או לא הגיוניים עבור מי שאתם. גם אם זה מה שקורה לכם, אנו מציעים שתמשיכו לתת מקום לרעיונות הראשונים, ותגלו מה מתוך זה באמת ראוי למימוש ומה לא.

תיהנו, זה מה שאנו מבקשים להזכיר ולהציע. תיהנו מהתפרצות זו של רעיונות, של אפשרויות. תיהנו מעצמכם, מהאופן שבו אתם באים לידי ביטוי בזמן זה במיוחד. זה בעל חשיבות רבה, מה שקורה, משום שדרך רעיונות אלה אתם יכולים לרקום שינויים בהמשך הדרך.

דברים מתחילים לנבוט כעת, והם יניבו פרי בהמשך. אל תמהרו לפסול, אל תמהרו לזלזל או לשפוט או לבקר את מה שמתעורר בכם בזמן זה. זה משמעותי גם אם זה עדיין אינו נראה ברור, גם אם זה לא לגמרי גלוי.

זהו החודש הזה, של התרחבות, של עוד גילויים, של עוד התפתחות, בהחלט. כעת, מתוך זה, אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים, ארבעה נושאים להתמקד בהם בתהליכים אלה של התעוררות וריפוי.

השיעור הראשון: לשחק עם צבע הפחד וצבע האהבה

נתחיל לדבר על צבעים. דיברנו על צבע האהבה, על צבע הפחד. דיברנו על מה קורה כאשר אתם מפגישים ביניהם. מה מתרחש בתוכם. כיצד הדבר משפיע על הפחד? האם הפחד מתחזק או שאולי זו אהבה אשר מרפאה וממיסה את הפחד ואתם מרגישים יותר חזקים ויותר יציבים?

עבור החודש הזה, אנו מציעים שתמשיכו לשחק עם הצבעים הללו של פחד ואהבה. אנו מציעים שתמשיכו להפגיש ביניהם. אתם יכולים לעשות זאת במדיטציה. אתם יכולים לעשות זאת בעודכם מצוירים. אתם יכולים לעשות זאת דרך ערבוב של מאכלים או בגדים. אנו מציעים שתערבבו ביניהם. תראו מה קורה בהרגשה שלכם כאשר אלה מתערבבים עם אלה.

מה קורה לאותו החלק בכם שרגיל לפחד, כאשר האהבה נכנסת וממלאה יותר את המרחב מכפי שהיא מילאה בעבר? מה קורה לכם? אפשרו מקום לתחושות, לרגשות, למחשבות לעלות.

חשוב להבין כי מדובר בריפוי. כאשר אתם מפגישים את שני הצבעים מתחיל ריפוי. הריפוי אינו מיד מתגלה - לפעמים אתם יכולים לחוש הקלה, אך ריפוי של ממש עוד ייקח זמן. לכן אנו מציעים את השיעור הזה גם בחודש הזה.

המשיכו להפגיש ביניהם, לגלות מה קורה בכם, בתוכם, בחייכם, לחלק המפחד. כיצד האהבה משפיעה? מה קורה כשאתם אתם צובעים את המרחב שלכם באופן כזה או אחר בצבע של אהבה?

השיעור השני: לגלות את המתנה של האהבה

השיעור השני קשור בסרבנות לאהבה. גם על זה דיברנו בחודש קודם, אז הצענו לכם להתמקד בריפוי של אותה הסרבנות. נושא זה בהחלט ממשיך להיות רלוונטי, אבל אנו מבקשים להציע נקודת מבט נוספת ביחס לנושא זה.

אנו מציעים לכם לעשות תרגיל, שבו אתם מדמיינים את האהבה בתור דמות, ולדמות זו ישנה מתנה לתת לכם. בתוך התהליך זה בדמיון, אתם יכולים לראות מהי המתנה, להסכים לקבל אותה. זה התרגיל שאנו מציעים לכם לעשות.

הוא תרגיל משמעותי, משום שהוא מייצג באופן מדויק את המציאות - כאשר אתם פוגשים אהבה, לאהבה יש מתנה, ואתם יכולים לקבל אותה.

אתם עשויים גם לגלות בתוך התרגיל הזה קושי, בין אם לזהות את האהבה והמתנה שלה ובין אם לקבל אותה. בתוך הקבלה, עשוי להיות קושי לחלק מכם. אם אלה הם פני הדברים, אז דעו שבזה כדאי להתמקד, בריפוי של המקום הזה אשר מתקשה לקבל את המתנה של האהבה.

זה קשור בסרבנות שהתחלנו לעסוק בה בחודש קודם, אבל אנו מציעים לבחון את הדברים מזווית רחבה יותר - אם אתם חווים קושי בלקבל את המתנה של האהבה עבורכם, אז היו בתוך הקושי הזה וגלו את מה שיש לגלות.

השיעור השלישי: לרפא אמונות של אי אפשר

השיעור השלישי קשור באמונות שמדברות על צמצום ועל אי אפשר. אנו מציעים שתיצרו מעין רשימה או תמונת מצב של מי שאתם כעת - מה הן האמונות המדברות בתוכם כיום, האומרות "אי אפשר", המדברות על צמצום ושמות לכם גבול?

פרטו אותן ככל שאתם יכולים. במה בדיוק אתם מאמינים? מה אפשר? מה אי אפשר? מה יכול לקרות? מה לא יכול לקרות?

התנועה הכוללת מדברת על הפתעות, מדברת על התרחבות המביאה להתחדשות, על יצירתיות שיכולה לקחת אתכם בנתיבים לא מוכרים. האמונות הללו, שאנו מציעים לכם לפרט, הן כוח אשר עשוי לעכב אתכם בתהליך.

עכשיו, אנו לא רואים את הדברים כעיכוב, משום שהתהליך הוא נכון כפי שהוא. יש במה להתמקד ואת מה לרפא כדי לאפשר להתרחבות להתממש. זו אינה טעות ואין פה משהו לא נכון - כך הדברים צריכים להיות.

אנו מציעים לכם להתמסר למה שקורה, לגלות את האמונות הללו. כאשר אתם רושמים אותן או ממפים את האמונות האלו, רשמו במקביל רשימה חלופית. מהי האמונה החלופית שאתם מציעים לעצמכם לאחוז בה? לקרקע אותה בתודעה שלכם? רשמו גם אותן, ומדי פעם חזרו אל האמונות החדשות שאתם מבקשים לקרקע בתודעה. קראו אותן, אמרו אותן בקול רם, נשמו את האנרגיה של אותן האמונות פנימה אל תוך הגוף. זה עשוי לעזור לכם לא רק בגילוי של מה שעוצר אתכם, אלא גם בריפוי ובהמשך ההתרחבות.

השיעור הרביעי: לחזור למקורות הפגיעה

הדבר הרביעי שאנו מציעים קשור בפחד. זה אינו חדש, אנו מדברים על כך פעמים רבות. למעשה, דיברנו על פחד קודם לכן במסר זה, והנה, אנו מבקשים לדבר על פחד פעם נוספת, אך מזווית אחרת.

הפחד לעולם מדבר על אפשרות להיפגע ולהפסיד ולהישאר ללא. הוא מזכיר לכם הפסדים של אהבה ואובדן של אהבה ואומר לכם "זה יכול לקרות שוב, בהחלט יכול לקרות". הוא מזהיר אתכם, בהחלט מזהיר אתכם שדברים לא יקרו פעם נוספת, ואומר לכם ממה להימנע ואחרי מה לרדוף, במה להשקיע ולהתאמץ ובמה לא. זהו הפחד.

האהבה אומרת הפוך - דברים יכולים להתפתח ולהצליח ושפע יכול להתממש, זה כן יכול לקרות. זה מה שהאהבה אומרת.

אנו עוד מבקשים בשיעור רביעי זה כי תחזרו אל מקורות הפגיעה, אל החוויות שחוויתם אשר לימדו אתכם שאתם יכולים להיפגע.

העניין בתהליך שאתם עוברים הוא לבטוח מחדש באהבה. כדי ליצור ביטחון גדול יותר באהבה, זה חשוב עד מאוד לרפא את הכאבים של הפגיעות שחוויתם. הריפוי של הכאבים יכול לאפשר אמון חזק יותר, גדול יותר באהבה. יותר התמסרות מהסוג שאתם צריכים, למי שאתם הופכים להיות.

שימו לב לפחד וגלו את השורשים שלו, הביאו מודעות וריפוי לאותם הכאבים. השתמשו בכלים שונים, בדרכים שונות, כדי להביא ריפוי לאותם המקומות, לרגשות, לזיכרונות. כך הפחד יוכל להצטמצם, והביטחון וההתמסרות יוכלו לגדול. זה חשוב לזמן זה ובכלל להמשך הדרך.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

www.tohar.co.il

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.