

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

אוקטובר 2022

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק במהות של חודש אוקטובר. במהות האנרגטית, נגדיר זאת כך. אלו הדגשים המתרחשים בחודש זה, תולדה של השפעות שונות המתלכדות לכדי מציאות, שבני אדם מושפעים ממנה באופן כזה או אחר.

יש אשר ירגישו היבטים מסוימים, אחרים ירגישו היבטים שונים. אנו מציעים במסר זה כתמיד נקודת מבט אחת על המתרחש, למה כדאי לשים לב.

אנו מבקשים להתחיל ולומר שכדאי בחודש זה לשים יותר לב למה שהלב אומר.

חלק מהמאפיינים של חודש זה הוא מהומה. זו עשויה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים בעולם זה של בני אדם. מהומה של דעות, מהומה של רעיונות, מהומה של אפשרויות. זו יכולה להתבטא בתוכם פנימה, כעוד רעיונות ועוד דעות ועוד הצעות שאתם נותנים לעצמכם או מקבלים מהמציאות. אתם יכולים לחוות בתוך עצמכם מהומה. זה יכול לקרות גם במציאות הקולקטיבית, במערכות יחסים עם אנשים - אולי יותר ויכוחים או יותר צעקות, לפעמים יותר מריבות. מהומה.

המהומה יוצרת רעש, היא בעצמה רעש, והיא עשויה לטשטש את האמת שלכם. אתם עשויים למצוא את עצמכם נזרקים לכיוונים שונים, ולא יודעים איך לחשוב ומה נכון.

דיברנו בחודש קודם על בלבול. חודש זה של אוקטובר, יש בו מן המהומה. אפשר לראות דמיון בין בלבול למהומה, אבל מהומה היא, איך נאמר... מהומה. כלומר, זה מצב יותר רועש, שעשוי לעורר יותר פחד, ותחושה מסוימת של חוסר ודאות שלא חוויתם קודם.

לפעמים הגורם למהומה הוא דבר מה חיובי. כלומר, מהומה היא לא בהכרח בגלל משהו שלילי, אלא משהו חיובי אשר קורה במציאות הפנימית והחיצונית, אשר יכול לגרום למצב הזה של ריבוי של אפשרויות, הזדמנויות, קולות, מחשבות, באופן שיוצר מהומה.

אנו מתארים מצב ואנו מבקשים ככל האפשר שלא תפחדו ממנו, אם הוא יקרה. אתם לא הולכים לזמן כלשהו של סכנה, בהכרח, או בעיה בהכרח, או קושי בהכרח, אלא יותר מהומה.

בזמן של מהומה, כדאי יותר לשים לב ללב. להחזיר את עצמכם ללב שלכם, גם אם אינכם לגמרי יודעים מה זה אומר.

הלב הוא אותו מרחב אשר יש בו מנוחה ויש בו תחושה של ביטחון ויש בו ידיעה של מה נכון. אל הלב אנו מציעים לכם לחזור בחודש זה, לשים לב יותר.

אתם יכולים לעשות זאת באמצעות תרגילים שונים, ואתם יכולים גם להזכיר לעצמכם לחזור ללב, ולדמיין את הלב, את המרכז האנרגטי הזה, אשר מחבר את הממדים השונים לכדי אחד, אשר מכיל את האנושי והאלוהי גם יחד.

החזירו את עצמכם אל הלב, שימו לב יותר ללב, למה שהוא משדר, למה שהוא מוסר, למה שהוא מכון.

המהומה יכולה להיות מציאות מטלטלת, וכאמור, לא רק משום שמה שגורם למהומה הוא בעיה כלשהי. לפעמים הגורם למהומה יכול להיות דווקא דבר מה שאתם תגדירו אותו כחיובי - הצעת עבודה או רעיון יצירתי חדש שלא היה לכם קודם, אלה דוגמאות למה שיכול לעורר מהומה. ההצעה לממש חלום שלא ידעתם עליו או חלום שידעתם עליו ולא ראיתם איך לממש אותו, גם אלה יכולים להופיע פתאום ולגרום למהומה.

הישן והחדש מתערבבים, הרצון וההרגל מתערבבים, האהבה והפחד מתערבבים, ואתם אינכם יודעים מי אתם ומה נכון לכם. אלה צועקים ואלה צועקים ואלה מציעים ואלה מדברים. אתם עשויים למצוא את עצמכם בתוך מצבים שכאלה.

אנו מבקשים להזכיר כי במצבים של מהומה כדאי קודם כל ליצור שקט. לא להשתיק, אבל ליצור שקט. להסכים לכך שישנה מהומה, ולאפשר ביטוי לכל הקולות, להקשיב לכל הקולות. ההקשבה היא מה שייתן לכם שקט. הקשבה שיש בה תשומת לב תיתן לכם שקט. השתקה תיצור עוד מהומה, הקשבה תביא לשקט.

כאשר כל החלקים השונים ידברו ויישמעו, אז תוכלו, מתוך זה, ליצור שקט. תהיה יותר רגיעה בתוכם, וזה יאפשר לחצות מהומה וליצור בהירות. מתוך זה, יהיה יותר קל גם לשים לב ללב. להקשיב, להרגיש את הלב ולקבל את מה שיש לו לתת לכם בזמן הזה.

אנו נמצאים יחד איתכם, נפגשים יחד איתכם, בנקודה בזמן שהיא קרובה לסופה של שנה זו, שהיא שנת הגילוי האלוהי. כך אנו מגדירים שנה זו. שנה שבה עוד מהאיכות האלוהית מתגלית עבורכם. הידיעה שאתם יוצרי מציאות, שאתם בעלי בית, שהפנים הוא החוץ ולהפך, היא הופכת להיות יותר ברורה והיא יותר חד משמעית.

אתם יכולים להרגיש יותר מאי פעם את יכולת ההשפעה שלכם, אתם יכולים להרגיש יותר מאי פעם את חוסר האונים שלכם, באיזה אופן אתם אינכם משפיעים. כלומר, אתם יכולים להרגיש יותר אלוהיים, בעלי השפעה, ויותר אנושיים, חסרי השפעה. גם זה יכול לקרות וגם זה יכול לקרות.

בשנה זו בכלל, ובזמן זה בפרט, אתם יכולים להרגיש כאילו יותר קטנים, יותר רחוקים מהאלוהי. כאשר אתם מרגישים כך, אנו מבקשים להזכיר שזה אינו מעיד על הידרדרות או על בעיה, אלא שאתם חוזרים לרפא מקומות רגשיים בתוכם, אשר קשורים בחוויות שחוויתם. אתם חוויתם חוויות והייתם במצבים בהם הייתם חסרי השפעה, וזה הביא לכאב וזה הביא לפחד ולפעמים זה הביא לאובדן. החזרה למקומות אלה היא חלק ממהלך כולל של ריפוי, והיא איננה מעידה על הידרדרות.

אם וכאשר אתם מרגישים כך, דעו שהכול בסדר. דעו שאלה זיכרונות ורגשות שיש לרפא, אבל גם לא להאמין להם יתר על המידה. גם אם בתוך החוויה הזו אתם אינכם מבינים איך לעזאזל אתם יוצרים מציאות, אנו נאמר שאל תתאמצו להבין ואנו לא נתאמץ להסביר. הידיעה הזאת תוכל להיות יותר ברורה ויותר יציבה בהמשך הדרך.

אל תפחדו מעצמכם, ממה שאתם מרגישים. דעו שזה חלק חשוב בתנועה הכוללת, ממה שמתרחש בשנה זו. כדי להיות יותר מחוברים לאלוהי, אתם גם מתחברים יותר לאנושי. הם הולכים ביחד.

אתם אינכם מתנתקים מהגוף, מהרגש, מהאישיות, מהממד בו אתם חיים, אלא אתם יוצרים אינטגרציה בין האנושי לאלוהי. אינטגרציה זו היא המהות של מסע התפתחות, ופעמים רבות, מסעות רוחניים כאלה ואחרים יוצרים ניתוק והפרדה. אבל מהותו של מסע ממשי הוא אינטגרציה, וזה יותר ויותר מה שקורה בשנה זו. לפעמים, בתוך תהליך של אינטגרציה, אתם חווים יותר בעוצמה את הצדדים האנושיים שלכם.

דעו שזה חלק מהמתרחש וזה לפעמים ינוע – יהיו זמנים שתרגישו יותר את האלוהי, זמנים שתרגישו יותר את האנושי. לפעמים תרגישו יותר בעלי השפעה, לפעמים תרגישו נטולי השפעה בכלל, כמו להיזרק בין קצוות, וזה מה שעשוי לקרות בזמן זה במיוחד. דעו שזה, איך לומר... תקין, חלק מהמתרחש.

הדברים, עם הזמן, יוכלו יותר להתייצב. אתם תחושו יותר את האינטגרציה, כלומר שאתם מחוברים גם לאנושי, גם לאישיות, לרגשות, לתשוקות, וגם לאלוהי, לאותו החלק אשר מביע רצון ויוצר מציאות, אשר חווה את הממדים השונים ורואה את החיבור של הכול ביחד. זה יקרה יותר ויותר עם הזמן. אל תתאמצו להגיע לשם ואל תתאבלו על המקום אליו הגעתם כעת. גם אם נדמה לכם שאתם רחוקי מהאלוהי, אנו אומרים שהכול בסדר.

חודש אוקטובר מביא איתו טלטלות שונות, אבל אנו גם מבקשים לומר שחודש זה מביא איתו הזדמנויות, הזדמנויות שבמהותן נובעות מתוך הקשבה יותר עמוקה ללב, ומתוך בחירה יותר ברורה של מי אתם.

אנו מציעים בחודש הזה לשאול יותר ממה שאתם רגילים מה אתם רוצים. פעמים רבות אנו מציעים את השאלות הללו, ואנו עושים זאת גם החודש. באיכות של החודש הזה יש היבט של טמינת זרעים באדמה. כלומר, כאשר אתם יוצרים הצהרת כוונות, אתם למעשה שותלים זרעים באדמה, אשר יפרחו וילבלבו ויצמחו בהמשך.

חלק מההזדמנויות יפתח כבר עכשיו. יהיו דברים אשר יקרו לכם, שייצרו מהומה, משום שהם הזדמנות שאולי חיכתם לה. אבל חלק מהדברים לא יקרו עכשיו, הם יקרו בהמשך הדרך.

אנו מציעים שתחזרו ותשאלו את עצמכם מה אתם רוצים. זאת יכולה להיות לפעמים שאלה מתסכלת, כאשר אתם מרגישים חסרי השפעה, ואז אתם עשויים לוותר על השאלה הזאת. אנו מציעים שגם אם זה מה שאתם עושים, חיזרו בשלב מסוים ושאלו את השאלה, וכך תחדדו את החיבור שלכם לרצונות שלכם.

חלק מהגילוי האלוהי הוא ההבנה הפשוטה שמותר לכם להיות בעולם זה של בני אדם, ולהביע את הרצונות שלכם. האלוהים מתממש באנושי דרך הבעה של רצון והמימוש שלו. חלק מהפגיעה שעברתם באה לידי ביטוי בצמצום של הרצון. למדתם לוותר על רצונות, להתאים את עצמכם לסביבה, לצמצם את המקום שלכם בעולם באופן שפוגע בכם. אמנם האלוהי לא נפגע מזה, אבל אתם כן.

החיבור לרצון הוא יצירה מחודשת של המרחב שלכם, של עצמכם בעולם, כמו לקחת מחדש בעלות על הזכות המולדת שלכם להיות כפי שאתם.

גם אם לא תמיד אתם יודעים איך להגשים דברים, גם אם לא כל דבר שרציתם מתגשם, החיבור לרצון הוא משמעותי מאוד - להיזכר שיש לכם זכות ויש לכם מקום ויש לכם את הבחירה לרצות ולממש.

זה הופך להיות משמעותי בחודש זה - גם משום הדברים המיידים שנפתחים, גם משום ההזדמנות לטמון זרעים בקרקע הפנימית שלכם עבור המשך הדרך.

שאלו את עצמכם מחדש מה אתם רוצים בדברים משמעותיים, גדולים, משני חיים, אבל גם בדברים קטנים, ביום-יום. שימו לב, פחות להיסחף אחרי מה שמציעים ויותר לנווט את עצמכם בהתאם לרצון שלכם. תרגלו זאת עוד ועוד. זה דבר מה חשוב עד מאוד. אלו הם הדגשים הכלליים שלנו עבור חודש זה.

כעת אנו נציע ארבעה שיעורים להתמקד בהם, ארבעה דברים שיכולים לעזור.

השיעור הראשון: לרפא את ה"אין לי מקום"

הדבר הראשון שנגזר מהדברים שאמרנו כעת, הוא לרפא את המקום בתוככם אשר אומר "אין לי מקום". לרפא את הכאב ואת הפחד, את התפיסה שהתעצבה בתוככם, אשר אומרת "אין לי מקום ועליי לצמצם את עצמי. עליי לוותר, עליי לשתוק, עליי להתאים את עצמי. אין טעם, אין אפשרות, אין לי זכות".

אנו מציעים להביא מודעות וריפוי למקום זה, ולהציף זיכרונות ורגשות שיוצרים את הגישה הזו, את ההתנהגות שלכם, כדי שמתוך זה, ומתוך עבודה עם הרצון, תוכלו ללמוד יותר ויותר, להיזכר יותר ויותר שאתם ראויים לכל דבר, והמקום כולו הוא שלכם. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: לגלות את צבע הרצון

השיעור השני הוא קשור בצבעים, והוא ממשיך את השיעור הקודם. אנו מציעים לכם הפעם להיכנס אל תוך מדיטציה, ולגלות את צבע הרצון. מהו צבע הרצון שלכם?

כנסו פנימה ושאלו את השאלה, גלו את הצבע הזה, והביאו אותו למציאות שלכם באמצעים פיזיים שונים.

תנו יותר נוכחות לצבע הזה, במיוחד אם אתם מתקשים עם הבעה של רצונות ורגילים להתאים את עצמכם.

דרך הצבע, תנו יותר נוכחות לרצון במרחב. הזכירו לעצמכם בכל הרבדים שיש זכות לרצון שלכם להיות, יש לו מקום ויש לו חשיבות.

השיעור השלישי: לשים לב לצרכים של הגוף

השיעור השלישי שאנו מציעים קשור ביחסים שלכם עם הגוף שלכם, אליהם התייחסו גם בחודש קודם. דיברנו על תזונה ואנו מציעים בחודש זה לתת תשומת לב יותר רחבה לגוף שלכם, למה אתם צריכים.

כלומר, להתייחס לצרכים של הגוף שלא קשורים רק באוכל, ולגלות האם אתם נותנים את מלוא המענה, או שישנם שינויים שכדאי לעשות, כדי לתת מענה יותר מתאים למי שאתם היום.

התייחסו להיבטים השונים, לצרכים השונים, וגלו מה אתם יכולים לעשות למען עצמכם שלא עשיתם עד כה.

השיעור הרביעי: לחזק אהבה עצמית

לבסוף, השיעור הרביעי קשור באותה אהבה עצמית אשר אנו מדברים עליה בחודשים האחרונים. שאלו את עצמכם את השאלה הבאה: אם אני אוהב אותי, מה אני עושה בשבילי? מה אני משנה בשבילי? מה אני נותן עבורי, בשבילי?

שאלו את השאלה הזו ואפשרו לתשובות לעלות. לא כל תשובה תוכלו ליישם מיד. לעיתים תזהו בתוך עצמכם רצונות שהיישום שלהם ייקח זמן, אך כאשר אתם עוסקים בגילוי של הרצונות שלכם, כדאי לגלות מה אתם רוצים מתוך עמדה של אהבה עצמית.

אם אתם אוהבים את עצמכם, מה אתם רוצים, כאשר אהבה היא הקו המנחה, נקודת המוצא במימוש של עצמכם? שאלו את השאלה, אפשרו לתשובות לעלות, ולאט לאט תוכלו לגלות מה חשוב לכם יותר לשנות, ומה אפשר לשנות ובאיזה אופן. השאלה הזו, מתוך נקודת מוצא זו, חשובה עבור המשך הדרך.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.