

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

ספטמבר 2022

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש ספטמבר. כלומר, בהיבטים אשר מודגשים בזמן זה, אליהם אנו מציעים להתייחס. אפשר לומר בפשטות כי המהות האנרגטית של חודש זה היא הניצבת במרכזו של מפגש זה. על כך אנו מבקשים לדבר.

אנו נאמר מספר מילים ביחס למה יכול לקרות בזמן הזה, אבל מה יכול לקרות הוא אינו עניין חיצוני. העניין כאן הוא אינו מה יכול לקרות עבורכם, ומה יהיו הבחירות שלכם. מה שקורה, קורה עבורכם, והבחירות שלכם הן אלה המכריעות, הן אלה המשפיעות. מה אתם עושים עם מה שקורה? במה אתם בוחרים להתמקד? מה אתם רוצים לחזק? את מה אתם רוצים לפתוח ולפתח? הבחירה חשובה תמיד, בכל זמן ובזמן זה במיוחד. מי אתם בוחרים להיות?

עבור רבים מכם, אתם נמצאים בפתחה של עוד מערכת בחירות. אנו אומרים כי אין זה מקרי, שכן עליכם, כבני אדם, לבחור פעם נוספת באיזה אופן אתם רוצים לחיות, מי אתם רוצים להיות.

הבחירה היא עניין משמעותי, משום שכאשר אתם מתחברים לבחירה, אתם מתחברים להיותכם אלוהים בגוף אדם. יוצרי מציאות, בהחלט, בעלי בית. כאשר אתם רואים שהדברים קורים עבורכם, אז אתם יכולים לבחון מה מתרחש ולבחור מתוך זה את מה שאתם רוצים לבחור.

שימו לב לעניין הזה, לגישה הזו שאנו מציגים כאן בפתחו של מסר זה. שימו לב; הסכימו לראות שהמציאות היא עבורכם, וחזרו לבחור. המציאות לא קורית לכם. אמנם המציאות היא גם קולקטיבית, החודש הוא קולקטיבי, האנרגיה של החודש, אפשר לומר שהיא משפיעה על כולם, אבל היא פותחת פתחים אפשריים, וכל אדם בוחר באיזה פתח להתמקד, דרך איזה פתח להיכנס. אז מי אתם רוצים להיות? זו שאלה הממשיכה להיות חשובה גם בזמן הזה.

אפשר לומר כי קיץ זה, שבסופו אתם נמצאים, היה קיץ של התפרצות. דיברנו על כך בחודשיים קודמים, על התפרצויות. הן יכולות להיות התפרצויות של כעס והן יכולות להיות התפרצויות של אהבה. בקיץ הזה, היו גם מזה וגם מזה.

גם ההתפרצויות של הכעס יכולות לטלטל וגם התפרצויות של אהבה, גם הן יכולות לטלטל. כאשר אתם אינכם מורגלים באהבה, המפגש איתה יכול לעורר אימה כאילו אתם פוגשים את המוות בכבודו ובעצמו.

זו יכולה להיות אהבה בדמות של תמיכה, של עזרה, של מחמאה, של שפע פתאומי, וזו יכולה להיות אהבה כפי שהיא - מין הרגשה טובה אשר מתפשטת בתוכם, ידיעה של מי שאתם. אתם אינכם מורגלים באהבה, וכאשר היא מתפשטת ומתרחבת, מקבלת עוד ביטוי בתוכם המציאות שלכם, אתם פעמים רבות נבהלים ממנה.

זה מה שקורה, וזה ממשיך להיות רלוונטי גם בחודש הזה - המפגש שלכם עם האהבה ומה קורה לכם במפגש הזה. בעיקר השאלה אשר נשאלת, אותה אנו שואלים: האם אתם מסכימים לאהוב את עצמכם יותר מכפי שאהבתם עד כה? במרכז של חודש זה ניצבת השאלה הזו, וזו הבחירה המרכזית של חודש ספטמבר. האם אתם מסכימים לאהוב את עצמכם יותר מכפי שאהבתם עד כה?

אינכם צריכים לדעת איך לעשות את זה. זה אינו העניין כאן. אם הראש מתחיל לשאול, "כן, אבל איך?" אז הרפו לזמן מה מהשאלה. רק הסכימו להיות בתשובה, הסכימו להסכים, ולהיות בתוך ה"כן" שאתם בוחרים בו. אם לא, אז היו בתוך ה"לא". אבל אם כן, אז הרפו ממאמץ איך לעשות את זה, שכן המאמץ לא מקדם אתכם, הוא אינו פותח את הדלת באופן שאפשר לפתוח אותה, ולעיתים הוא סוגר אותה יותר חזק. אל תנסו להפעיל כוח מחשבתי-אנרגטי כדי ליצור אהבה. לאהבה יש להסכים ויש לאפשר לאהבה להתגלות.

יהיו דברים שונים שיעזרו לכם בהמשך הדרך. אנו נכוון שדברים מסוימים יהיו במסגרת זו, כדי שתוכלו לקבל עזרה מהדרך שלנו. אבל עזרה גם תגיע מעוד מקורות, ובעיקר, היא תלויה בכם, באופן שבו אתם רואים את עצמכם ומתנהלים עם עצמכם.

שימו לב לעצמכם ביום יום, כיצד אתם מגיבים לאהבה על הביטויים השונים שלה. כאשר אתם מזהים את עצמכם מרחיקים אותה, מצמצמים אותה, מבטלים אותה, אז אם אתם יכולים, עצרו לזמן מה, נשמו נשימה יותר עמוקה, והסכימו לקבל. בין אם זו ההרגשה המתפשטת בתוכם או מחמאה המגיעה מבחוץ. בין אם זו עזרה או תמיכה או שפע פתאומי. אם אתם מזהים את עצמכם נמנעים מזה או מתרחקים מזה או מצמצמים או מבטלים את זה, אז קחו נשימה יותר עמוקה ואפשרו לזה להתפשט ולהתכנס ולהיות, הסכימו לקבל.

זה עניין של תרגול, בהחלט. להתרגל. הגוף צריך להתרגל, הלב צריך להתרגל, הנפש צריכה להתרגל. עליכם להתרגל לאהבה עצמית, לאהבה מבחוץ. אין זה קל, שכן גם הגוף יכול להיות מושפע מזה, והחודש הזה יכול לעמוד בסימן של השפעות פיזיות שונות, אותן כדאי לקחת בחשבון כאשר אתם מסכימים לקבל עוד אהבה, לאהוב את עצמכם יותר. הגוף יכול להגיב לכך במכאובים,

בתפיסויות, בשינויים פתאומיים מכאן ומכאן. זה יכול לקרות, כדאי לזכור זאת. הגוף משתנה. אפשר לומר כי הוא נפתח, שכן האהבה פותחת ומרחיבה, ומקומות שהיו מכווצים וסגורים לפתע נחשפים, מקצינים לזמן מה, או פשוט יותר מורגשים.

אפשרו לעצמכם להיות גם בתוך זה, ודעו כי זה יעבור. בקשו תמיכה ועזרה אם יש בהם צורך, והסכימו לתת לעצמכם את זמן ההסתגלות, את הזמן שאתם צריכים כדי להכיל אהבה ולהתרגל אליה, בהחלט.

אנו גם נאמר כי חודש זה מביא איתו סיבות נוספות לבלבול. אתם יכולים למצוא את עצמכם יותר מבולבלים. חלק מזה קורה בזכות אותה האהבה שאתם בוחרים להתחבר אליה. זה יכול לבלבל אתכם, אם אתם מסתכלים על עצמכם ועל המציאות שלכם מעיניים יותר אוהבות. הבחירות שלכם יכולות להיות לכם לפתע מוזרות, ההעדפות שלכם, שיתופי פעולה, דברים שאתם רגילים אליהם, כל אלה יכולים להיראות לכם לפתע מוזרים, שלא בטוח שאתם רוצים אותם, ושאלות פתאום יכולות להישאל מחדש.

אם זה קורה, הסכימו להיות מבולבלים, ואל תסכימו לפתור את הבלבול. גם אין צורך לפחד ממנו. העולם שלכם אינו עומד לקרוס, אבל הוא כן יכול להשתנות. האהבה משנה אתכם. בלבול הוא שלב, אתם לא תישארו בו. אם תסכימו להיות בו, אז הוא יחלוף. רק קחו בחשבון שגם זה קורה.

הגוף משתנה, הראש משתנה, הבחירות משתנות ככל שהאהבה מקבלת יותר מקום. הסכימו לזה. אם אתם בוחרים בזה, דעו כי זה קורה, בהחלט.

כעת אנו מבקשים להתייחס לארבעה שיעורים או ארבעה נושאים שכדאי להתמקד בהם בחודש זה.

השיעור הראשון: להתייחד עם חלק לא אהוב

הדבר הראשון שאנו מציעים, השיעור הראשון שאנו מציעים, הוא לשים לב למה אינכם אוהבים בעצמכם. מתוך הרשימה שתרשמו לעצמכם, בחרו בדבר אחד שאתם מוכנים להתייחד איתו, שאתם מוכנים לאהוב אותו, להסתכל עליו באור חדש, מעיניים אוהבות. תכונה אחת או התנהגות אחת או חלום או רצון או תשוקה, אולי רגש או מעשה. דבר אחד שאתם מוכנים להתייחד איתו מחדש.

הפכו את אותו הדבר למעין בן לוויה, שילווה אתכם במהלך חודש זה. אולי גם בהמשך הזמן, אל תגבילו את העבודה הזו ללוח השנה, אלא הקשיבו לצורך הפנימי שלכם. אפשרו לחלק הזה להיות, ושימו לב לאופן בו אתם רגילים להתייחס לזה. כלומר, הכירו את הסיבות שבגללן אתם לא אוהבים. הכירו את החלק הלא אהוב - מדוע אינכם אוהבים זאת? ממה חוסר האהבה הזה מורכב? כיצד זה בא לידי ביטוי, במחשבות, ברגשות, בהתנהגות? זה הכול. האהבה תבוא מתוך זה, היא תיוולד מתוך זה.

תרגיל שכזה יכול להציף יותר בבהירות את מה שאתם מרגישים כעת, את מה שאתם חושבים כעת. אתם יכולים לחוות, להעמיק יותר אל תוך המחלוקת הפנימית שלכם, בהחלט. זה יאפשר שינוי, זה יאפשר ריפוי.

קבלו עזרה בתוך זה. אל תיכנסו אל תוך המחלוקת הפנימית שלכם לבדכם. אנו כאן כדי לעזור, אבל קבלו גם עזרה אנושית. המחלוקת הזו, יש בה כאב. יש בה כעס, לעתים, ודחייה. זה עשוי להיות מאתגר, לחוות את כל זה ולהתמודד עם כל זה לבד. אז בקשו וקבלו עזרה, בהחלט, כדי להביא ריפוי למחלוקת, כדי ליצור התמרה. זה הדבר הראשון, השיעור הראשון שאנו מציעים לחודש זה.

השיעור השני: להביא צבעים למציאות

השיעור השני קשור בצבעים. דיברנו על כך בשלב מוקדם יותר בשנה זו, ואנו חוזרים ומתייחסים לכך, מציעים לכם להביא עוד צבעים למציאות שלכם. האהבה היא מגוונת, היא רבת רבדים, והפחד צובע את הכול בצבע אחד, לרוב כהה עד מאוד. הביאו עוד צבעים למציאות שלכם, למרחב מסביבכם. בהחלט, אהבו את עצמכם יותר דרך הצבע, בהחלט.

הצענו לכם בשלב מוקדם יותר בשנה זו לגלות מהו צבע האהבה עבורכם. הביאו אותו מחדש למציאות מסביבכם. מלאו את עצמכם בצבעים, בחיים, במילים אחרות.

הכניסה למחלוקת, אל אותו שורש כואב של חוסר אהבה בינכם לבין עצמכם, היא כניסה למקום כואב וכהה וחשוך. עבודה עם צבעים בחודש זה יכולה לעזור בתהליכים של ריפוי ושינוי. זה השיעור השני.

השיעור השלישי: לשים לב לתזונה

השיעור השלישי הוא קשור בתזונה. שימו לב למה אתם אוכלים, מה הגוף שלכם צריך. אם אתם אוהבים את עצמכם, מה אתם רוצים לאכול? זו השאלה שאנו מציעים לכם לשאול, ולגלות אילו שינויים אתם עשויים לרצות לעשות מתוך שאלה זו, מתוך נקודת מבט זו.

הביאו אהבה עצמית גם לתזונה, יותר מכפי שאתם רגילים. זה חשוב לא פחות מלהביא צבעים למציאות, בהחלט. זה השיעור השלישי.

השיעור הרביעי: לתרגל נשימות עמוקות

השיעור הרביעי הוא נשימות, הוא לתרגל נשימות יותר עמוקות. לנשום יותר לעומק, להכניס יותר מהחיים אל תוך הגוף, זה ביטוי של אהבה. הפחד, הכאב, הם מצמצמים את הנשימה, את הביטוי שלכם בעולם. תרגלו נשימות יותר

מודעות, יותר עמוקות, יותר מלאות. עצרו מעת לעת ונשמו לעומק. עשו זאת ברגע זה ממש, בהחלט. הסכימו לנשום.

זה לא תמיד יהיה קל, לעתים אתם תרגישו מעצור, וזה בסדר. תנשמו עד המעצור, אל תילחמו במעצור, אבל המשיכו לנשום, ולאט לאט תוכלו להרחיב את הנשימה.

בעבודה משולבת שכזו, של נשימה ותזונה וצבע, תוך ריפוי של מחלוקת פנימית, אתם יכולים להרחיב הלכה למעשה אהבה עצמית. אתם יכולים לתת לעצמכם יותר להיות כפי שאתם.

אלו הן ההצעות שלנו לזמן זה, לחודש זה, וכאן אנו נסיים.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.