

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

נובמבר 2022

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש נובמבר. כפי שאנו נוהגים לומר מעת לעת, כדאי לקחת חשבון שאנרגיה אינה תמיד פועלת לפי המסגרות וההגדרות של בני האדם. היא לא תמיד מתחילה בראשון לחודש ומסתיימת ביום האחרון של החודש. לעיתים היא מתחילה לפני, לעיתים היא מסתיימת אחרי. לעיתים ההשפעה שלה משתנה תוך כדי החודש ולעיתים, באופן אינדיבידואלי, היא עשויה לשנות את השפעתה.

כדאי לקחת זאת בחשבון, שההתייחסות לאנרגיה של חודש היא מעט מלאכותית. היא נעשית כדי לעזור לכם להתמקד ולשים לב. אנו אומרים זאת כדי שתשמרו על מידה של גמישות ועל מידה של פתיחות, ובעיקר על מידה של הקשבה לעצמכם ולחוויה שלכם, משום שאין אמת שאתם מושפעים ממנה, שאתם יכולים להבין אותה ולהגיב אליה באופן מתוכנן מראש. האמת היא תולדה של שיתוף פעולה ביניכם לבין המציאות הכללית, והשינוי שאתם עוברים משפיע על מציאות יותר מכפי שאתם מבינים.

לכן, שמרו על הקשבה לעצמכם, על פתיחות ועל גמישות. באופן הזה יהיה לכם יותר קל לנוע, לא רק בחודש זה של נובמבר, אלא באופן כללי, בחיים בכלל, בהחלט.

עבור רבים מכם, אשר שומעים מסר זה, חודש זה מתחיל עם בחירות נוספות, בהן בני אדם בוחרים האם להשתנות או לא. האם אולי בכל זאת להיות אחרת, או שאולי לדבוק בקיים.

הבחירה הזו, בין להשתנות לבין לדבוק בקיים, מחוללת מהומה. כאשר דיברנו על חודש קודם, דיברנו על מהומה, ואנו מדברים על כך גם בחודש זה, משום שהבחירה הזו שבתוכה אתם נמצאים, בין שינוי לבין דבקות באמת המוכרת והידועה, היא זו המחוללת מהומה.

ישנו פחד רב מפני שינוי. ישנה, לעיתים, מנוחה במוכר, עד כדי פיתוי לדבוק בו או להישאר בו. הפיתוי מצד אחד והפחד מצד שני, אל מול הדחיפה שבני אדם חווים בתוכם אל עבר שינוי, כל זה ביחד יוצר מהומה.

כדאי להבין כי אם הדחיפה לשינוי לא הייתה מתערבבת עם פחד, אם היא לא הייתה מתערבבת עם פיתוי לדבוק במוכר, אז הייתה תנועה רציפה ופשוטה

ואלגנטית, אבל זה איננו המצב וזה איננו מה שקורה, לא באופן אינדיבידואלי וגם לא באופן קולקטיבי, במיוחד לא באופן קולקטיבי.

ישנה התערובת הזו, שאנו מתארים, והיא מחוללת מהומה. אנו מבקשים להתייחס לכך, להציע נקודת מבט. הדבר הראשון שאנו מבקשים לומר הוא שזה בסדר שאתם בהתלבטות, ושזה בסדר שאתם אינכם יודעים לגמרי מה אתם בדיוק רוצים, וזה בסדר שהשינוי מפחיד אתכם, וזה בסדר שהמוכר מפתה אתכם, ויותר מכל, זה בסדר שאתם רוצים בשינוי.

אתם בסדר כפי שאתם, זהו הדבר הראשון שאנו מבקשים להזכיר, גם ביחס למצב זה שבו אתם נמצאים. אין זה קל להשתנות, וזה עשוי לעורר פחד רב ורצון להישאר במוכר, ולעיתים אין זה קל לרצות להשתנות. לעיתים אין זה קל לדבוק במוכר, לעיתים אין זה קל לפחד. כך או כך, הכול בסדר. זה הדבר הראשון שאנו מציעים לכם בפתחו של מפגש זה, של מסר זה.

הדבר השני שאנו מציעים הוא להסכים להיות בתוך התנועה הזו של בין לבין. להכיר בתוך עצמכם את שני החלקים, את זה הרוצה בשינוי ונע אליו, זה המפחד משינוי ורוצה לדבוק במוכר. אנו מציעים שתכירו בעצמכם את כל החלקים. כאמור, מבלי לשפוט אותם, אם אפשר, אלא ליידע את עצמכם במתרחש, ולאפשר לעצמכם להיות בתוך התנועה הזו.

אתם נמצאים כאן, קוראים מסר זה, משום שיש בכם רצון בשינוי. אם הרצון לא היה קיים, לא הייתם מגיעים למסר זה, לקרוא אותו, בהחלט לא. כך שהרצון קיים, אבל יכול להיות גם פחד והמוכר יכול לפתות אתכם, לעורר שאלה 'בשביל מה בכלל יש צורך בשינוי?'. בהקשר הזה, אנו רק נזכיר את החשכה ממנה אתם באים - את הצמצום, את הביטול העצמי, מציאות של "אי אפשר" ו"לא כדאי", מציאות חלקית שאתם רגילים לחיות בה באופן אישי וקולקטיבי. אנו מציעים להיזכר במחיר ששילמתם, ובעובדה שאם אתם מבקשים בכל זאת לדבוק במוכר, אתם תחזרו ותשלמו את המחיר הזה.

איננו שופטים את הבחירה, רק מציעים לזכור זאת, ומתוך זה לבחור באמת במה שאתם רוצים, בכיוון שבו אתם רוצים לנוע. זה דבר מה חשוב עבור המשך הדרך שלכם, שהבחירה תהיה מתוך אמת, אשר נאמרת ומדוברת ביניכם לבין עצמכם. זה חשוב שתבחרו מתוך אמת, בניגוד לבחירות שמתחילות חודש זה, שיש בהן הרבה מההסתרה, הרבה מהשקר. אנו מציעים שתבחרו, ואנו מציעים שתבחרו מתוך אמת.

מדוע להשתנות? זה שלכם להחליט. האם הקושי ממנו אתם באים קטן יותר מהפחד מפני העתיד? או שאולי הקושי היה כזה, שאתם מוכנים לפחד ובכל זאת להשתנות?

מה הוא השינוי? יותר מכל, הוא להשאיר מאחור את הפחד. כלומר, הפחד שלכם הוא מפני פרידה מהפחד, את זה כדאי לקחת בחשבון. אתם מפחדים

מהאפשרות שתפחדו פחות. אנו לא אומרים לא לפחד בכלל, אבל אתם פוחדים מפני האפשרות לפחד פחות, ולהיות יותר מרווחים ונינוחים.

הפחד אומר שאם תוותרו עליו, על הפחד - על העצות שלו, על ההכוונה שלו, על השליטה שלו - יקרה לכם משהו רע, אבל המשהו הרע שיקרה לכם, יותר מכל, הוא להיות בלי פחד, והפחד מפחד שתוותרו עליו, אז הוא מסביר לכם למה אתם צריכים אותו.

אנו אומרים שאתם לא צריכים את הפחד, שכן אתם יכולים להיות בדיוק כפי שאתם, ואתם יכולים לעשות זאת יותר מכפי שאתם מבינים או מסכימים.

הבחירה היא האם לוותר על פחד, על ההכוונה שלו, על העצה שלו, על השליטה שלו. האם יש בכם את המוכנות להרגיש אחרת, לחשוב אחרת, להתנהל אחרת? האם אתם מסוגלים לדמיין את האפשרות שאתם לא צריכים להגן על עצמכם כפי שאתם רגילים? האם אתם מסוגלים לדמיין מציאות שבה יש לכם יותר ביטחון מכפי שאתם רגילים? זו הבחירה שבתוכה אתם נמצאים. זו השאלה שישנה בתוך הבחירה הזו.

האם אתם מסוגלים לדמיין את עצמכם ללא הפחד באופן שאתם רגילים לחיות איתו? אל תדמיינו להישאר בלעדיו כליל, אבל דמיינו שהאחיזה מתרופפת וחופש גדל. האם אתם מסוגלים לדמיין את עצמכם באופן הזה? דעו שזה עשוי לעורר פחד, ודעו שהפחד הוא מפני האובדן של פחד ולא באמת מפני סכנה.

זה השליט הישן שאומר "בלעדיי לא תוכלו", אבל אנו אומרים שישנה שליטה אחרת. היא אומרת שהכול בסדר, וש אפשר להיות באמון.

בחירה זו מאפיינת חודש זה של נובמבר, וכאמור, ההשפעות שלה החלו עוד לפני שחודש זה החל. הן עשויות ללוות אתכם במידה כזו או אחרת גם אחרי שחודש זה יסתיים. חלק מכם כבר בחר את הבחירה שלו. אחרים יגיעו אל שער הבחירה בנקודה יותר מאוחרת בלוח השנה. כך או כך, הבחירה הזו היא לא רק אינדיבידואלית אלא גם קולקטיבית. היא מאפיינת את הזמן הזה שבו אתם נמצאים, והיא תמשיך להשפיע עליכם.

גם אם התשובה שלכם היא "כן, אני רוצה לחיות ללא פחד באופן שאני רגיל/ה לחיות", עשו את הצעדים של השינוי בעדינות. אל תמהרו, שכן ההרגל לפחד טבוע בכם כה עמוק, שכדאי שהשחרור ממנו יהיה מדורג, יהיה עדין, ייעשה לאט לאט.

זה מהותו של חודש זה, מנקודת המבט שלנו. כעת, אנו מציעים ארבעה שיעורים להתמקד בהם, שעשויים לעזור לכם בתהליך זה של בחירה מחודשת, של שינוי ופרידה מפחד שאין בו עוד צורך.

השיעור הראשון: לחזק את תחושת הביטחון

השיעור הראשון עוסק בחיזוק של תחושת הביטחון.

כבני אדם, יש בכם זיכרונות שונים, אשר ביחד יוצרים חוסר ביטחון. זיכרונות של מצבים כואבים ומפחידים, בהם למדתם לא לסמוך על עצמכם ולא לסמוך על בני אדם אחרים ולהיזהר, כלומר, לפחד.

בו בעת יש בכם גם זיכרונות, בהם טמונה אמת הפוכה לגמרי. זיכרונות של מצבים, של רגעים, של אירועים, בהם למדתם לסמוך על עצמכם, על אחרים, שבהם למדתם שאתם יכולים. בשביל לחזק את תחושת הביטחון, אנו מציעים לכם, בחודש זה, להתחבר למקבץ של הזיכרונות שבהם למדתם שאתם יכולים להיות כפי שאתם.

אנו משאירים לכם לעשות את זה. אתם יכולים לעשות זאת באמצעות מדיטציה, שבה זו הכוונה המניעה אתכם. אתם יכולים באמצעות תרגילי דמיון וכתבייה. אנו בעיקר מציעים לכם להביע כוונה ליצור את החיבור הזה, ולאט לאט לגלות מהו האמצעי הנכון עבורכם כדי להשתנות במקום הזה, לחזק דרך החיבור לאותו מקבץ של זיכרונות את תחושת הביטחון שאתם צריכים.

השיעור השני: את מה אני מוכן/ה להשאיר מאחור?

השיעור השני שאנו מציעים לכם הוא שאלה. תשאלו את עצמכם "את מה אני מוכן/ה להשאיר מאחור?". איזה מנהג או הרגל, סוג של פעולה, או אולי צורת חשיבה או התבטאות, שאתם מזהים בתור מה שאינו מתאים ואינו הולם את מי שאתם הופכים להיות, אתם מוכנים להשאיר מאחור?

תשאלו את השאלה הזו. אינכם חייבים לענות על השאלה הזו מהר ומיד. אם עולה באופן מיידי תשובה, אפשרו לתשובה הזו להיות, ותשבו בתוך זה, בתוך השאלה, בתוך התשובה, עד שתדעו בבהירות מהו הדבר שאתם מוכנים להשאיר מאחור.

כל שצריך הוא לדעת. אתם יכולים לעשות לעצמכם מעין טקס של פרידה, לכתוב את הדבר וליצור איזשהו טקס של הכרת תודה, בחלקו הראשון, והבעת כוונה לפרידה, בחלקו השני. אל תמהרו לגרש או להיפטר, אלא הכירו תודה, ומתוך הכרת תודה, הביעו כוונה לשינוי. באופן הזה, אתם אינכם יוצרים ניתוק, אלא מאפשרים התמרה.

אם אתם ממהרים להיפרד מדבר מה, אתם יוצרים קרע, והקרע אינו מאפשר ריפוי, אלא מחליש אתכם. לכן, ראשית, אמרו תודה, ומתוך זה, הביעו כוונה לשינוי.

השיעור השלישי: לשחק עם אש

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם הוא לשחק עם אש. אנו לא מתכוונים לאש פיזית; אנו לא מציעים לכם לעשות פעולה שיכולה להיות בה סכנה לבריאות שלכם.

לאש יש פנים שונות של יצירה, של נחישות, של התלהבות, של כעס לעיתים, של תנועה הפורצת קדימה מחסומים של פחד. אנו מציעים בחודש זה שתשחקו עם אש - בדמיון, בצבעים שמקיפים אתכם. הביאו מהאש למציאות שלכם, ובקשו מהאש לעזור לכם ליצור את השינוי שאתם רוצים ליצור.

כלומר, זה לא רק משחק לשם המשחק, אלא משחק לשם ההתפתחות, ולכן חשוב להביע כוונה בתוך זה.

שחקו עם אש. תנו לה יותר ביטוי במרחב. אם אתם רוצים, הדליקו במקום בטוח מדורה, והתבוננו באש. דמיינו שהיא מבעירה אתכם בפנים, כך שכאשר אתם מתבוננים במדורה חיצונית, מדורה פנימית נדלקת.

שחקו עם אש. היא תעזור לכם לשרוף אחיזה של פחד, ולהתמיר את המוכר לדבר מה חדש.

השיעור הרביעי: ליצור שינויים קטנים

השיעור הרביעי והאחרון קשור בחזון שלכם. דיברנו אתכם בעבר על גילוי של צבע החזון. אנו מציעים שתחזרו לחזון שלכם, ולצבע שלו, ותשאלו את עצמכם - אם החזון הזה היה היום מציאות, מה היה שונה? מה היה שונה בכם, מה היה שונה במציאות הפיזית, היום-יומית שלכם, מה היה משתנה?

רשמו לעצמכם מה היה משתנה. צרו לעצמכם מעין רשימה שכזו. מתוך הרשימה שאתם יוצרים, אנו מציעים שלאט לאט תראו מה אתם יכולים להגשים.

האם ישנם שינויים שאתם יכולים כבר עכשיו ליצור, עוד לפני שהחזון הזה התממש? בחרו בדברים קטנים וקלים שאתם יכולים להגשים. התחילו עם דבר אחד, אולי עם שניים. באופן הזה, כשאתם יוצרים שינוי, אתם מאפשרים הגשמה יותר קלה של החזון. זאת משום שאתם כבר מרגילים את עצמכם לחיות במציאות אחרת. זה גם נקודת מבט לבחון וגם תרגיל שאתם יכולים לחקור, לעשות, לממש, בחודש זה ובכלל.

הם ארבעת השיעורים שלנו לחודש זה.

שמחנו, אם כך, שלום.
טוהר.