

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

#### דצמבר 2022

אם כך, שלום.

אם כך, אנו נפגשים, וזאת כדי לעסוק בחודש דצמבר של שנת 2022. לעסוק ככל האפשר באנרגיה של חודש זה שכבר נוגעת, אם אפשר לומר זאת כך, כבר מתמזגת, במידה רבה, עם מה שעתיד לבוא.

אם מסתכלים על לוח השנה, הרי שהוא מאוד תחום ומוגדר, אבל האנרגיה אינה פועלת באופן הזה. מה שקרה גם בנובמבר ויקרה גם בינואר, כל אלה נמצאים גם בחודש זה של דצמבר. הדברים מתמזגים זה בזה; הם מתחילים פה וממשיכים לכאן, נעצרים פה ואז ממשיכים שוב.

אנו ממקדים אתכם בהיבטים מסוימים, אך ישנה חפיפה מסוימת בין מה שהיה לבין מה שיהיה, ובין מה שיהיה לבין מה שיהיה לאחר מכן. כדאי לקחת זאת בחשבון, להניח בצד ככל האפשר את התפיסה הלינארית, ולהסכים לדברים כפי שהם, לחוויה שלכם כפי שהיא.

שימו לב למה אתם מתחברים, מה בתוכם מזדהה ומזהה מילים שנאמרות כרלוונטיות לכם. הקשיבו לעצמכם ובהתאם לזה, תקבלו החלטות לגבי המשך הדרך - במה להתמקד, באיזה כיוון לנוע, מה לתרגל ומה לא, מה להגדיל, מה לרפא ומה לא. אנו מוסרים היבטים מסוימים, מדגישים, ממקדים אתכם, אך זה שלכם לבחור באילו מההיבטים שלכם אתם רוצים להשקיע, מה מתוך האפשרויות אתם רוצים לממש.

יש לכם אחריות על הריפוי שלכם ועל ההגשמה העצמית שלכם. אנו כאן כדי לסייע, אבל האחריות היא שלכם, והיכולת ליצור שינוי גם היא שלכם.

באותה מידה, אתם גם עשויים להרגיש חוסר אונים וחוסר הבנה כיצד עושים את זה. זה כרוך ביחד, חוסר האונים וחוסר ההבנה איך עושים את זה. אתם מתקשים פעמים רבות להרגיש חוסר אונים, ואתם רוצים להבין מה לעשות, ואז מהר מאוד אתם מנסים להבין איך עושים את זה. אבל כדי ללמוד איך עושים את זה, כדי ללמוד איך להתמקד ואת מה לרפא ואת מה לחזק ואיך ליצור, כדאי קודם כל להסכים לחוויה המתגרת של חוסר האונים.

זו החוויה האנושית, שהיא הפוכה במידה רבה מהחוויה האלוהית. אם אתם תופסים את האלוהות כהכול, חוסר אונים הוא חוויה של כמעט כלום. אם האלוהות היא בעלת יכולת, אם כאלוהים בגוף אתם בעלי יכולת, הרי חוסר

אונים הוא חוויה של חוסר יכולת וגם אם יש יכולת, אינכם יודעים איך לממש אותה.

חוסר אונים הוא חוויה שעשויה להיות, פעמים רבות, חוויה קשה, והיא עשויה לגבור בזמן זה. אתם עשויים להרגיש יותר חוסר אונים. אתם עשויים למצוא את עצמכם יותר במצבים שאתם אינכם יודעים מה לעשות, מה להחליט, מה לבחור, לאן לזוז או אם לזוז בכלל. זה עשוי להיות יותר מוחשי מתמיד, ויחד עם חוסר האונים, כאמור, תעלה מהר מאוד השאלה מה עושים ואיך עושים את זה, וכשאינכם מצליחים למצוא פתרון, אתם עשויים להרגיש יותר תסכול מבעבר.

אצל אנשים מסוימים, התסכול יוביל לעוד פעולות, והדבר עשוי להגביר אלימות. זה דבר שהוא אינו חדש, והוא עשוי להאיץ בחודש זה. בני אדם יעשו הרבה כדי לא להרגיש חסרי אונים, ולעיתים הדברים שבני אדם עושים יוצרים נזק וכאב לאנשים אחרים, ולעיתים לעצמם.

זה קורה בזמן הזה וזה עוד יקרה, שכן אתם מתמודדים עם שתי חוויות מנוגדות. בני אדם, מצד אחד, מזהים ולו אינטואיטיבית, ברובד לא מודע, שהם יותר מכפי שהם. ההכרה בהיבט האלוהי הופכת להיות יותר מוחשית, גם אם בני אדם לא יידעו לומר שזה מה שקורה. זה מתבטא בחוסר ההסכמה של בני אדם להסתפק במה שיש, זה גורם לבני אדם לא לשתוק, לא לוותר, לא להתפשר, לא להסתפק בקיים. זה גורם לבני אדם להניע לכיוון של שינויים, בין אם השינויים הם ממקום הרמוני ובין אם השינויים הם ממקום לא הרמוני, נגדיר זאת כך.

מנגד, החוויה האנושית של חוסר אונים מתעצמת, ויש פער שהולך וגדל בין הידיעה שאתם אלוהים בגוף לבין חוסר האונים שלכם כבני אדם. בפער הזה, תסכול עשוי להתחזק, אלימות עשויה להתחזק, ואתם עשויים להתאמץ לפתור, להתאמץ להבין, להתאמץ לדעת.

אנו מציעים עבור החודש הזה פחות להתאמץ. אנו מציעים פחות לנסות לדעת. יתרה מכך, אנו מציעים שתסכימו להיות בתוך חוסר האונים.

ישנו תעתוע ביחס לחוסר אונים, שאתם עשויים לגלות אותו: ישנה גישה קלה לאלוהי דרך השער של חוסר האונים. כדי לגלות את האלוהי, צריך להתחבר עם האנושי.

הגילוי האלוהי מתרחש כאשר האדם מתמסר לאנושי. כך זה יכול להתרחש בקלות רבה. אבל באנושי יש גם כאב וגם צער ופחד ואשמה, ויש בו חוסר אונים, וזו חוויה שאתם מתקשים להיות בה.

אנו אומרים שאם תהיה בכם יותר ההסכמה להיות בחוסר אונים, אתם עשויים לגלות פתח לשינויים, פתח לעוצמה, לחוזק פנימי, פתח ליצירה, לאינטואיציה יותר חזקה, יותר מוחשית. אתם עשויים ליצור ולגלות פתח לשינויים, לדרכים

יותר ידידותיות ליצור את מה שאתם רוצים מבלי להיות בתסכול, מבלי להיות באלומות.

ההסכמה להיות בחוסר האונים יכולה לפתוח פתח מהסוג שאתם מחפשים. כאשר אתם מזהים את עצמכם מנסים להבין, מתאמצים, כאשר אתם מזהים תסכול ומאמץ, אפילו אלימות, אז תעצרו ככל שאתם יכולים. הסכימו להיות חסרי אונים. הרשו לעצמכם להיות במצב הזה שיכול להרגיש, איך לומר, לפעמים קשה להכלה, לפעמים אולי אפילו בלתי נסבל. הרשו לעצמכם להיות בתוך חוסר האונים.

תנו מקום לרגשות שעולים כאשר אתם חסרי אונים, שכן להרגיש חסרי אונים, חסרי יכולת, חסרי השפעה, זו הרגשה שמלווה בכאב. היא קשורה בזיכרונות טראומטיים שאתם לא רוצים לזכור ולא רוצים לשחזר. אך במאמץ לא לשחזר אותם, פעמים רבות בני אדם נהיים אלימים, וכך יוצרים טראומות חדשות.

אנו מעודדים אתכם, בזמן הזה במיוחד, להיות חסרי אונים, לתת מקום לרגשות שעולים, לזיכרונות כואבים, ולהביא מודעות וריפוי לאותם הזיכרונות. זאת כדי שהחוויה של חוסר האונים תהיה פחות דחוסה, פחות מטרידה, כך שתוכלו אט אט להיות יותר נינוחים בתוכה.

ככל שאתם יותר נינוחים בתוך חוסר האונים, כך אתם יכולים לגלות את הדברים הטובים שיכולים לקרות לכם ועבורכם, כאשר אתם רק שוהים. זה יכול לקרות יותר בקלות. עבור החודש הזה אשר מתחיל, זה מה שאנו מציעים יותר מכל, להתייחד מחדש עם חוסר האונים.

דיברנו בחודש קודם על יצירתו של חזון עבור המשך הדרך, והחזון יכול להתממש בדרכים שאינכם רואים, אבל אתם אינכם יכולים תמיד לראות את הדרך. יתרה מכך, אתם אינכם חייבים לראות את הדרך כדי ללכת בה. אתם אינכם חייבים לדעת איך זה יקרה כדי שזה יקרה. אל תתאמצו, אלא הסכימו, הרפו אל תוך מי שאתם. כדאי להרפות, זה מה שאנו מציעים. להרפות אל תוך הקיים, להרפות אל תוך החוויה ולא לצאת ממנה, לא לנסות ולהשתחרר ממנה, אלא להיות בתוך חוסר האונים. אז לאט לאט הדרך תתגלה, ה'איך' יוכל להתבהר, בין אם תבינו את זה ובין אם דברים פשוט יקרו מעצמם בלי שתתאמצו כפי שאתם רגילים להתאמץ.

בני אדם אינם מאמינים שדברים יכולים לקרות בקלות. הם אינם תופסים את עצמם כראויים לטוב, ולכן הם מאמינים שעליהם להתאמץ כדי להשיג את מה שאפשר להשיג. אנו אומרים שבהסכמה להיות חסרי אונים, אתם נפתחים לאפשרות להגשים את הטוב ביותר עבורכם.

זה עשוי גם לעורר חוסר אמונה. אתם עשויים להרגיש בעומק את אותה ההרגשה אשר אומרת "אין לי זכות לטוב ביותר, אז מה פתאום שזה יקרה?".

מתוך זה אתם עשויים לרצות לפסול את ההצעה שאנו מציעים, ואולי בכל זאת להתאמץ, בכל זאת להתעקש.

אם זה מה שקורה בתוכם, אנו מציעים שתביאו מודעות וריפוי למקום הזה, לאמונה הזו אשר אומרת "אני אינני ראוי/ה לטוב ביותר, זה לא מה שיכול לקרות לי, לאנשים כמוני". הביאו למודעות למקום הזה, לאמונה הזו, לכאב שיוצר את כל זה. רפאו את זה כדי שתוכלו להרגיש יותר בנוח, גם בתוך חוסר האונים כאשר הוא עולה, וגם בתוך הדברים הטובים שיכולים להתממש.

דברים טובים אכן יכולים להתממש. זה איננו רק זמן של חוסר אונים מוגבר או תסכול או אפילו אלימות. דברים טובים יכולים לקרות לכם. הגשמה של רצונות, של תשוקות. אתם יכולים ליצור הפתעות שישמחו אתכם, שיפתחו את ליבכם. זה יכול לקרות, בהחלט.

אם אינכם תופסים את עצמכם במלואכם כראויים לזה, זה דבר מה שאנו מציעים לכם להתמקד בריפוי שלו בחודש זה, כדי לאפשר למימוש להפוך להיות ממשי, לרצונות להפוך להיות למציאות.

מתוך כל זה, אנו מבקשים להצביע על ארבעה שיעורים שכדאי להתמקד בהם. כלומר, הצענו כבר את מה שהצענו, אבל כעת אנו מבקשים להציע לכם עוד ארבעה שיעורים שיכולים לעזור לכם.

### **השיעור הראשון: להמשיך לשחק עם אש**

השיעור הראשון ממשיך את מה שהצענו בחודש קודם, העבודה עם אש. תסכול הוא ביטוי של אש. אלימות היא גם כן ביטוי של אש, אשר הייתה סגורה. אנו מציעים שגם בחודש הזה, תמשיכו לעבוד עם אש.

הסתכלו בתוך האש. הבעירו אותה במקום בטוח, מבלי לפגוע בדבר - היזהרו כאשר אתם עובדים עם אש ממשית. אם אל תיגשו אליה מתוך תסכול וחוסר סבלנות, אל תבואו לאש מתוך אש פנימית אשר רוצה לפרוץ. בואו לאש החיצונית מתוך רוגע מסוים, מתוך בקשה מהאש שתעזור לכם לשרוף את הישן, לשרוף זיכרונות כואבים ותפיסות ישנות, אשר אינם מאפשרים לכם לנוע בכיוון שאתם יכולים לנוע בו. זה הדבר הראשון.

### **השיעור השני: לגלות את הצבע שלכם**

השיעור השני שאנו מציעים קשור בצבעים. דיברנו על כך רבות במהלך שנה זו. הצענו לכם לעבוד עם צבעים שונים, לגלות מה הדבר אשר מייצג. כלומר, איזה צבע מייצג היבטים שונים ולעבוד עם הצבעים כדי להתחבר אליהם. מהו צבע החזון וכן הלאה וכן הלאה.

אנו מציעים לכם עבור חודש זה תרגיל נוסף, אשר יסכם את העבודה עם צבע עבור שנה זו. אנו מציעים לכם בזמן זה לגלות מהו הצבע שלכם.

אנו מציעים לכם להיכנס אל תוך מדיטציה, וכאשר תרגישו שאתם נינוחים ורגועים, בקשו לגלות מהו הצבע שלכם. הוא עשוי להיות צבע שאתם אוהבים, הוא עשוי להיות צבע שיפתיע אתכם, והוא הצבע המייצג את מי שאתם כעת. בהחלט יתכן ובזמן אחר, בהמשך הדרך, אותה השאלה, אותה המדיטציה, תניב תשובה אחרת.

התשובה שתקבלו כעת, הצבע שתגלו כעת כמייצג את מי שאתם, הוא צבע שאנו מציעים לכם להביא אותו למציאות שלכם דרך חומרים, דרך חפצים, דרך מאכלים. הקיפו את עצמכם בצבע המייצג אתכם.

זה תרגיל שיכול לעזור לכם, משום שבכך שאתם מביאים את הצבע שלכם למרחב, אתם מעודדים את עצמכם לממש יותר מהמרחב שלכם, לתפוס יותר מקום, להביא את עצמכם יותר לידי ביטוי. בכך שאתם מפזרים מסביבכם את הצבע שאתם, אתם מזכירים לעצמכם שאתם יכולים להיות יותר מכפי שאתם רגילים.

זה תרגיל חשוב בזמן הזה עבור המשך הדרך, שכן אתם יכולים בהחלט להיות יותר, ליהנות יותר, להרגיש יותר, לרצות יותר, להגשים יותר, זה בהחלט אפשרי. זה השיעור השני.

### **השיעור השלישי: להתחבר למים**

השיעור השלישי, אנו חוזרים ומציעים להתחבר למים. כאשר אתם מתקלחים או מתרחצים, כאשר אתם עומדים בגשם או נכנסים לים, אם אתם עושים זאת בזמן הזה, היו מודעים לחיבור שיש בין המים לבינכם, להשפעה של המים על הגוף שלכם ועל הנפש. בקשו מהמים שיעזרו לכם לנוע בקלות בתוך האנרגיה הדחוסה שאתם עשויים להרגיש.

המים יכולים לעזור לכם להיזכר כיצד לשחות בזרם, להיכנע, להתמסר, וזאת במקום להתאמץ ולשנות ולגרום לדברים לקרות בכל מקרה. עבדו גם עם מים החודש, הדבר יכול לסייע לכם עם החוויה הרגשית שבה אתם נמצאים, ליצור את התנועה שאתם צריכים, את ההתמסרות שאתם צריכים.

### **השיעור הרביעי: לחגוג את הש**

השיעור הרביעי ממשיך גם הוא שיעור מחודש קודם. דיברנו בחודש קודם על כך שתתחברו לביטחון עצמי, ותגלו את הביטחון העצמי שיש לכם; שתתחברו למקבץ של זיכרונות, של חוויות שחוויתם, אשר ביחד יצרו את הביטחון שמתוכו אתם מתנהלים ביום-יום.

מה שאנו מציעים הפעם הוא שתחגגו, שתגלו מחדש מהם הפירות של הביטחון העצמי שלכם. מה יש בחייכם, מה יצרתם, מה עשיתם, מה הגשמתם, מה מימשתם, מה אמרתם, מה רציתם, מה הרגשתם מתוך אותו ביטחון עצמי.

רשמו זאת לעצמכם, עשו לעצמכם רשימה או רשימות, ואפשרו להכרה ביש לגעת בלב. הרשו לעצמכם לשמוח, הרשו לעצמכם לחגוג. לחגוג את מי שאתם, את הביטחון שלכם, את המימוש שלכם את עצמכם באופן שבו זה נעשה עד כה.

אין זה מבטל את הפוטנציאל שעוד לא התממש או את הקשיים שאתם מתמודדים איתם. זה יכול להביא איזון שאתם זקוקים לו, שכן מתוך החוויה של 'יש', קל ליצור יש נוסף.

אלו הם הדברים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.  
טוהר.