

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

### פברואר 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש הזה, בחודש השני לשנת התהפוכות, חודש העומד בסימן של האצה. האצה של תהפוכות, האצה של מהפכות פנימיות וחיצוניות.

אנו מבקשים לומר ולהזכיר ששנה זו של תהפוכות היא שנה בה אהבה קוראת לבני אדם לחזור הביתה. היא אומרת לבני אדם, "החזירו את עצמכם הביתה, החזירו את עצמכם לחיקה של האהבה". זו הקריאה אשר נשמעת כעת. היא נשמעת מזה זמן, היא תישמע לעוד זמן, והיא נשמעת באופן לא פיזי. כלומר, אינכם יכולים לזהות אותה בעזרת אוזניים, אבל אתם יכולים לחוש בה ובהשפעות שלה.

אהבה עושה זאת. היא עושה זאת בזמן הזה, לוחשת בתוכם, קוראת לכם להחזיר את עצמכם הביתה, לחיקה של אהבה.

אין זה קל ואין זה פשוט לבני אדם לאהוב את עצמם, במיוחד כאשר התרגלתם לכל מה שמנוגד לאהבה. אם התרגלתם לשנאה או לבושה, אם התרגלתם לכעס או לבידוד, אם התרגלתם להתרחקות או אולי לממש רדיפה או בריחה, אם התרגלתם לכל מיני רגשות וכל מיני התנהגויות, אז לחזור לחיקה של אהבה יהיה לכם מאתגר. זאת משום שכאשר אתם בתוך אהבה לעצמכם, אתם אינכם באמת צריכים לברוח או לרדוף, אתם אינכם באמת צריכים להתרחק, אתם אינכם באמת צריכים לאחוז ברגש כזה או אחר ולהפוך אותו לחזות הכול. אתם יכולים להיות יותר מכפי שאתם רגילים, גם מבחינת הרגשות שאתם מרגישים, המגוון שלהם, העוצמה שלהם, וגם מבחינת ההתנהגות. כל זה יכול להשתנות.

להיות יותר כפי שאתם, להיות יותר בנינוחות, אין זה קל. זה אפילו עשוי להישמע לחלק מכם כמו מדע בדיוני, כמו פנטזיה רוחנית שאין לכם ממש מושג איך לממש, איך ליצור זאת בזמן הזה, ובכלל, איך חוזרים לביתה של אהבה, איך חוזרים לאהוב את עצמכם עם הרגלים שכאלה.

נתחיל ונאמר שאין מדובר בדבר מה אחד שעליכם לשנות. כלומר, יש פה מכלול של רגשות, של התנהגויות, אשר אתם משתנה. השינוי אינו חדש לכם, לא התחלתם אותו כעת, והוא גם אינו מוגבל בזמן, כך שאינכם צריכים להרגיש חסרי אונים או מיואשים אל מול מכלול של רגשות והתנהגויות שאתם מתמודדים איתו. אתם אינכם צריכים לשנות את כל זה, להפסיק את כל זה או

בבת אחת לאהוב את כל זה. במקום זאת, אכלו במנות קטנות, אהבו את עצמכם במנות קטנות.

תתחילו בדבר אחד שאתם רגילים אליו, שהוא איננו אהבה, וגלו האם אתם יכולים לאהוב זאת בתוך עצמכם. לא אם אתם יכולים לשנות זאת, לרפא או להמיר או לשחרר או לפתור; האם אתם יכולים לאהוב את עצמכם כפי שאתם, לאהוב את הפחד ואת ההתרחקות, את הבריחה או הרדיפה, האם אתם יכולים לאהוב את עצמכם גם אם אתם כועסים או מתנצלים או חסרי ביטחון או אולי שותקים, למרות שכדאי שתדברו. האם יכולה להיות האפשרות שתאהבו את עצמכם למרות כל זה?

אנו נאמר שהאפשרות באופן כולל קיימת, אבל השאלה היא האם האפשרות הזו קיימת בתודעה שלכם. אם היא איננה קיימת, אנו שואלים האם אתם מוכנים לתת מקום לאפשרות הזו, לרעיון הזה, לאהוב את עצמכם גם אם אתם לא; גם את אותם החלקים שאתם רגילים לרצות לשנות.

האם האפשרות הזו יכולה לקבל מקום בתודעה, כך שתסכימו לאט לאט לשנות נקודת מבט, לאט לאט לחוות את עצמכם מחדש? אם כן, אם התשובה היא כן, אז בחרו דבר מה מסוים שאתם רגילים אליו ורגילים לא לאהוב אותו, והתחילו לשנות נקודת מבט. מה טוב בזה, במה שאתם לא אוהבים? מה טוב במה שנתפס כלא טוב? האם אתם יכולים לשנות נקודת מבט?

החודש הזה מביא איתו את המבחן הזה, אבל זה לא מבחן שאפשר להיכשל בו, כמו מיקוד של מלוא תשומת הלב בהיבטים של חוסר אהבה עצמית, בהיבטים של מערכת היחסים של בני אדם עם עצמם שבהם לא קיימת אהבה. זה קורה גם במציאות הקולקטיבית - אתם יכולים לראות ביטויים הולכים וגוברים של חוסר אהבה. כלומר, חוסר הקשבה, חוסר שיתוף פעולה, חוסר הסכמה, חוסר נתינה וחוסר בקבלה. אתם יכולים לראות את הביטויים הללו במערכות יחסים שלכם עם אנשים וגם בתוך מדינה, בתוך עולם של בני אדם, בין קבוצות שונות באוכלוסייה.

היבטים של חוסר אהבה הופכים להיות יותר בולטים, יותר ברורים, והם עשויים להגביר עוד יותר את המתח ואת הפחד שאתם עשויים להרגיש. אתם עשויים לחוות יותר מהמרחק, אתם עשויים לחוות יותר מהבעיה או הקושי, ובמידה מסוימת, אתם עשויים אולי גם להרגיש שלהביא אהבה למקום הזה זה בלתי אפשרי; שהפער הוא כה גדול, שהחוסר הוא כה עמוק, עד שלא ניתן לאהוב את מה שאתם אינכם אוהבים. לא ניתן להסכים, לא ניתן לשתף פעולה, לא ניתן להתקרב, לא ניתן ליצור מחדש נתינה וקבלה. זה פשוט לא ניתן.

החוסר עשוי להיות כה צועק עד שחוסר האמונה יגדל גם כן. זה כבר קורה לחלק מכם, זה יקרה עוד ועוד בחודש זה ובהמשך הדרך. האהבה, החום שלה אשר מתפשט יותר ויותר, הוא זה אשר מדגיש את המקומות שבהם אין חום -

אין חום של חיבוק, אין חום של חמלה, אין חום של עדינות, אין חום של מילים טובות בתוך עצמכם ובעולם בכלל.

חוסר האמונה עשוי להיות, אבל אנו מציעים שגם אם אתם מאבדים אמונה, המשיכו בדרך. גם אם אתם מיואשים, אל תתייאשו. אנו מציעים שתתחילו לומר לעצמכם מילים טובות מהסוג שאינכם רגילים לומר. כלומר, לראות מה טוב במה שאתם רגילים לתפוס כלא טוב.

מה הוא הדבר אשר יכול להיות עבורכם מפתיע לטובה בעצמכם? מה הוא הדבר, אשר אתם בתוך עצמכם יכולים לפתע לראות ולומר "לא ראיתי את זה כך עד כה, זה בעצם טוב, זה בעצם נכון, זה עוזר לי, זה תומך בי, זה תורם לי בדרך כזו או אחרת". האם מה שאתם אינכם אוהבים הוא בכל זאת ראוי לאהבה? האם יכול להיות? אנו אומרים שכן, ואנו מאתגרים אתכם בחודש זה לבחון את האפשרות הזו ולהתחיל ליישם אותה.

כל אשר קורה בעולם הזה תומך בהצעה שלנו. אפשר לומר שההצעה שלנו נולדת מתוך המתרחש בעולם הזה. כיצד אפשר לחזור לחיקה של אהבה דרך שינוי של נקודת מבט? זה שינוי שהוא גם שכלי אבל הוא בעיקר רגשי, והוא לא רק כזה אשר משנה אינטלקט או מחשבה, הוא בעיקר מיועד לשינוי של הרגשה.

אתם עשויים אולי להבין יותר מהר מה טוב בדבר מסוים, אבל להרגיש זאת ייקח לכם יותר זמן. אתם עדיין תיתקלו בחוסר אהבה. למעשה, השאלה שאנו מציעים לכם לשאול עשויה במידת מה להגביר את חוסר האהבה, אתם עשויים להרגיש אותו יותר. כלומר, שנאה עצמית או כעס שלכם על עצמכם או בושה שלכם בעצמכם, פחד שלכם מעצמכם, מפני מה תגלו, מפני מה תראו, מפני מה שיכול לקרות. הרגשות הללו עשויים להתעצם הרבה יותר דווקא כאשר אתם שואלים "מה טוב בזה?". דעו שכך הם פני הדברים, ואל תחשבו שמשהו לא בסדר.

אל תצפו לשינוי מהיר בהרגשה. ראשית, הרגשות הקיימים, המוכרים, צריכים לקבל מקום כחלק מתהליך של ניקוי וריפוי. כך, לאט לאט, כאשר הרגשות השונים עולים ומתפוגגים, מקבלים ריפוי, אתם יכולים יותר בקלות להרגיש יותר עדינות לעצמכם, יותר רכות לעצמכם, יותר חמלה, יותר קבלה ובמילים אחרות, יותר אהבה.

זה העיקר שמתרחש בחודש זה. אנו איננו מציעים דבר מה חדש, כזה אשר רלוונטי רק לחודש זה. השאלה שאנו מציעים לכם לשאול, עבור רבים מכם היא אינה חדשה, משום שאנו מציעים את השאלה הזו לבני אדם כבר מזה זמן מה; והצורך או החשיבות של אהבה עצמית, גם אלה אינם חדשים. עם זאת, חודש זה מביא את הנושא הזה לקדמת הבמה, בדרך לאהבה עצמית עמוקה יותר. בדרך ליצירת תהפוכה פנימית של אהבה, עליכם לפגוש יותר במרוכז, בבהירות את החוסר, להכיר אותו, לזהות אותו, להתחיל לשנות את נקודת המבט.

כלומר, להתחיל להכניס אור חדש לחושך ישן. זה העיקר של חודש זה ומתוך זה אנחנו מציעים לכם ארבעה שיעורים, ארבעה דברים להתמקד בהם בנוסף לכל מה שהצענו קודם.

### **השיעור הראשון: לעבוד עם שיטפון**

השיעור הראשון ממשיך חודש קודם, הוא עוסק בשיטפון. הצענו לכם מדיטציה, לדמיין את עצמכם יושבים בתוך שיטפון של מים והמים שוטפים מכם את מה שאיננו מתאים עוד. אנחנו מציעים בכל לשון של בקשה - למרות שלנו אין באמת לשון - שתמשיכו לשבת בתוך שיטפון ותמשיכו לעבוד עם מים.

אתם יכולים להרחיב זאת, כפי שהצענו במפגשים אחרים, דרך שתייה של מים, דרך מגע פיזי עם מים בצורות שונות, אבל אנחנו בכוונה מציעים את העניין של שיטפון, משום שלעוצמה הזו של המים, אשר יכולה לעתים לעורר פחד, יש אפקט מרפא מאוד. כאשר עושים עבודה עם העוצמה הזו בדמיון, אתם אינכם נפגעים באופן פיזי, אבל יכולים ליהנות מהתרומה שלה לתהליך ההתפתחות שלכם.

למי מכם שעשה זאת פעם אחת והפסיק, אנחנו מציעים שתמשיכו. למי שלא החל, אנחנו מציעים שתתחילו. שבו עם עצמכם מעת לעת, עצמו עיניים, ודמיינו שמים שוטפים אתכם בעוצמה. שבו בתוך שיטפון מדומיין, כזה שיש לו השפעה מרפאת ממשית מאוד. זו ההצעה הראשונה.

### **השיעור השני: לקרקע את החדש**

השיעור השני שאנו מציעים לכם קשור גם הוא בחודש קודם. הצענו לכם לעסוק בחדש, לגלות מה אתם מרגישים ביחס לדברים חדשים שקורים בחיים שלכם. האם אתם שמחים לקראתם או מפחדים מהם? מחבקים אותם או נרתעים מהם? האם אתם מכילים אותם או אולי מקיאים אותם?

מה קורה לכם עם חדש? השאלה הזו ממשיכה להיות רלוונטית ומשמעותית גם בחודש הזה, שכן תנועה של התחדשות נמשכת. היא החלה בחודש קודם בעוצמה, והיא נמשכת גם בחודש זה. מכאן שהעיסוק ביחס שלכם לחדש הוא משמעותי. בתוכו, אנחנו מבקשים לחדד את השאלה - האם אתם מוכנים להתחדש?

ההתחדשות יכולה להביא לחוויה שבה אתם לא מכירים את עצמכם. לפעמים היא יכולה לשמח אבל פעמים רבות היא תפחיד אתכם, ולעתים היא יכולה גם להרתיע. אנחנו מציעים שתתנו מקום לתחושות הללו, כאשר הן מתרחשות. אל תאמינו להן יתר על המידה, ואל תבטלו אותן באותה מידה. תנו לרגשות הללו להיות, וזכרו שמדובר פה בשינוי. כלומר, אתם הולכים לחדש אשר הוא טוב עבורכם, ולכן, גם אם אתם חווים כעת קושי, כדאי להתרגל אליו.

בהקשר הזה של עבודה עם החדש, אנו גם מציעים שתתחברו לאדמה ותיעזרו בה כדי לקרקע את החדש. אתם יכולים לדמיין את עצמכם יושבים על אדמה - או אולי לעשות זאת באופן פיזי ממשי, לשבת על אדמה - ואז לקרקע את החדש אל תוך האדמה. כלומר, לבקש מהאדמה שתהיה המיכל שלכם אשר מכיל אתכם ואת החדש אשר מתחיל לקרות, ובקשו לקרקע את החדש.

אינכם צריכים להבין איך לעשות זאת, מה לדמיין בדיוק. מה שאתם בעיקר צריכים זה את הכוונה, ואת השלב שבו אתם מדמיינים את עצמכם יושבים על אדמה, או אולי עושים זאת באופן פיזי. הכוונה כבר תיצור תנועה, והיא תעזור לכם ליצור את החיבור שאתם זקוקים לו בזמן הזה.

### **השיעור השלישי: לחגוג את עצמנו**

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם לשים לב אליו קשור בחגיגה. האם אתם חוגגים את עצמכם ובאיזו מידה? מה בכם אתם כן חוגגים ומה לא? מה בכם ראוי למסיבה ומה לא? והאם אתם אולי מוכנים ליצור לעצמכם החודש מעין מסיבה?

אתם יכולים לעשות מסיבה של ממש, להזמין אנשים שאתם אוהבים, שאתם רוצים לחגוג איתם, אתם יכולים לעשות זאת ביניכם לבין עצמכם. כך או כך - ליצור מרחב של חגיגה שאתם רוצים בו ומרגישים בו נוח, זה העיקר. בתוך המרחב הזה, תביאו למרכז את מה שאתם חוגגים בעצמכם, במי שאתם. את הדברים שיצרתם, שריפאתם, שהגשמתם, שיש בכם, שהכרתם, את מי שאתם.

אנו מציעים שתיצרו לעצמכם דרך מרחב חיצוני של חגיגה, גם חוויה של חגיגה פנימית. האהבה חוגגת את היותכם וכחלק מלחגוג את היותכם, אנו מציעים שתיצרו מרחב זה. כחלק מהדרך לחזור לחיקה של אהבה, אנו מציעים שתחגגו את מי שאתם.

### **השיעור הרביעי: להיות בתשומת לב לצרכים**

מכאן אנו עוברים לשיעור הרביעי שהוא האחרון לחודש זה. אנו מציעים שתהיו יותר בתשומת לב לגוף שלכם, לרגש שלכם, לנפש שלכם. כלומר, למה שאתם צריכים.

היו יותר בתשומת לב לצרכים שלכם, הפיזיים והרגשיים, ותנו להם יותר מענה. זה עשוי להיות לא קל, במיוחד אם יש לכם מחויבויות. זה עשוי להיות לא קל במיוחד אם גדלתם בתוך תפיסה שאומרת שאין באמת חשיבות למה שאתם צריכים, ואתם אינכם באמת ראויים לתת לזה מקום. אם זה המקום ממנו אתם באים ואם זה מה שמתקיים ברגשות שלכם, אז הביאו מודעות וריפוי להיבטים הללו, לתפיסות הללו שהשתרשו בכם. זאת כדי להעמיק שינוי, כלומר כדי לתת יותר תשומת לב למה שאתם צריכים, פיזית ורגשית.

תשומת הלב הזו היא חשובה. היא ביטוי נוסף של אהבה עצמית, היא דרך נוספת לעגן, לקרקע, את מי שאתם בתוך עצמכם, ליצור בסיס יותר יציב לקראת עוד הצלחה ועוד הנאה ועוד רווחה בהמשך הדרך.

תשומת הלב למה שאתם צריכים היא הדבר הרביעי שאנו מציעים. באופן הזה, אתם יכולים להעמיק היבטים שונים של שינוי, ליצור עוד מרחב שבו יש יותר אהבה ויותר חגיגה, יותר שמחה, מרחב פנימי בתוך עצמכם שבו האהבה היא כל מה שיש.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.