

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

מרץ 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש מרץ. זהו החודש השלישי בשנת התהפוכות. זהו הזמן שבו התהפוכות מעמיקות, והופכות להיות, לעיתים, למעין תנועה מעגלית שכזו, שבה אתם מוצאים את עצמכם מתהפכים שוב ושוב. מתהפכים בתוך עצמכם, בין היגיון להרגשה, בין תשוקה מתפרצת למעצור עיקש; וגם מתהפכים בתוך מציאות, כזו שנעה בעוצמה בין קצוות, בין קצה של תנועה לקצה של מעצור, בין קצה של יש לבין קצה של אין.

ההתהפכות המתרחשת עוד ועוד בעולם זה של בני אדם מניעה אתכם בין הקצוות של עצמכם, בין הקצוות של המציאות. היא מדגימה, או מאפשרת לכם, לחוות בבהירות ובצלילות את הקצוות של עצמכם. קצוות של תפיסה, קצוות של הרגשה. תפיסה והרגשה אשר יחדיו יוצרות מציאות באופן מסוים. יש שיוצרות מציאות של יש, של תשוקה מתפרצת, ויש שיוצרות מציאות של אין, של מעצור עיקש.

אתם עשויים בבהירות רבה לחוות את שני הקצוות של עצמכם - לחוות את היש ואת האין, את ההתפרצות ואת העצירה. זה עשוי לקרות, וזה עשוי להיות מעניין עבורכם. אתם עשויים לחוות שמחה בתוך היש, בתוך התשוקה ובתוך ההתפרצות שלה. אתם עשויים לחוות עצב ואולי ייאוש בתוך המעצור העיקש, בתוך האין. אתם עשויים להרגיש מרוממים באחד ונפולים בשני, ואתם עשויים - כפי שפעמים רבות קורה לבני אדם - לחפש בכוח את האחד ולהימנע ככל האפשר מהשני.

זה עשוי לקרות, בהחלט, מעין רדיפה אחרי האחד, אחרי היש, אחרי התשוקה המתפרצת, וההימנעות, וההימנעות מאותו מעצור עיקש, מאותו אין. אבל אנו מציעים, ככל שאפשר, לא לנסות להתעקש להיות במציאות אחת ולהימנע ככל האפשר מהשנייה, משום שאז אתם יוצרים את אותו מעצור עיקש שממנו אתם מנסים להימנע.

בכך שאתם מתעקשים לעצור היבטים מסוימים המתרחשים, ולהיות רק בהיבטים אחרים, אתם יוצרים את האין שממנו אתם מבקשים להימנע.

זמן זה הוא זמן של למידה. הוא מאפשר התפתחות. מה קורה לכם כאשר אתם נעצרים? מה יוצר את אותה עיקשות פנימית לומר לא, להדוף, לסגור? מה גורם לזה? אילו זיכרונות, אילו רגשות, אילו כאבים אשר כדאי לטפל בהם - מה יוצר

את זה? מה יוצר את האין שממנו אתם מנסים להימנע? האם זהו היעדרה של אהבה שלכם לעצמכם, היוצר את האין במציאות? ואולי אין אמונה? אולי פשוט אין תשוקה, משום שכרגע עליכם אולי לנוח, אולי להתאושש, אולי להיות עסוקים בדברים אחרים, ולא באמת בדבר שאתם חושבים שעליכם להיות ממוקדים בו?

זהו זמן לשאול שאלות ולהכיר את אותה עיקשות פנימית, זו אשר עוצרת ונעצרת. להכיר את האין – כדאי, ככל האפשר, לעשות זאת מתוך מקום של הסכמה. הסכמה צלולה להיות בדברים כפי שהם, ולא מתוך חוסר סבלנות או רצון כבר שזה יגמר כדי שתוכלו להגיע אל המקום שאליו אתם רוצים להגיע.

אתם לא תמיד מבינים זאת או רואים זאת, אבל אתם כבר נמצאים במקום שאליו רציתם להגיע. כדי לשנות את המקום שבו אתם נמצאים, כדאי להכיר מה יוצר בכם את המקום בו אתם נמצאים. זה עשוי להישמע מוזר, בהחלט, משום שהמקום שבו אתם נמצאים הוא לא בהכרח מקום נעים או טוב. אתם עשויים לחוות ביטויים שונים של אותו מעצור עיקש במציאות שלכם. זה עשוי להשפיע על מצב בריאותי ומצב כלכלי ועל מערכות יחסים שונות. זה עשוי להשפיע לעיתים על היחסים שלכם עם הרוח, ולעיתים פשוט עם עצמכם.

אלו הם אינם ביטויים שאתם, באופן מודע, רוצים להיות בהם, ובכל זאת, אתם נמצאים בהם, כי אתם נמצאים במקום אליו רציתם להגיע. הרצון, כידוע, הוא אינו כל כך מודע, ומה שמניע אתכם לא תמיד גלוי לכם. לכן אנו מציעים שלמרות הדחף, למרות חוסר הסבלנות, למרות אותו רצון שהדברים כבר ישתנו וכבר יגמרו כדי שתוכלו להיות באותו יש אפשרי, באותה תשוקה מתפרצת, למרות כל זה אנו מציעים שתעצרו, שתשאלו שאלות, שתגלו מה יוצר בכם את אותה עיקשות ומה בכם סוגר דלת, גם אם אתם אינכם מזיהים שאתם הם אלה שסוגרים אותה, רק מתמודדים עם הסגירות שלה במציאות שלכם.

אנו מציעים שתחזרו לעצמכם כדי להחזיר לעצמכם כוח אשר אבד לכם - כוח שאתם רגילים להתנהל בלעדיו, כוח שנמצא בשדה המציאות.

כאשר התחלנו שנה זו של שנת התהפוכות, במפגש התקשור, דיברנו על החלקים שלכם אשר התפזרו במרחב. הכוח הזה שאנו מתארים כעת הוא מאותם החלקים שלכם אשר התפזרו במרחב.

ההסתכלות האומרת שמה שקורה, קורה לכם, ומה שקורה הוא לא טוב לכם ועליכם לשנות אותו במהירות ובדחיפות, גורמת לכם להיות יותר חלשים. מאחר ואתם מתמודדים עם חולשה, התוצאה, פעמים רבות, תהיה מעין גישה לוחמנית, כזו שדוחפת, כזו שמתגברת ומתעקשת, כזו אשר עושה שימוש בכלים שונים ובגישות שונות, ואפילו במשפטים שאנו מוסרים, כדי לגרום לדברים להשתנות כמה שיותר מהר, ואם אפשר, אפילו בכוח. אתם חווים את הדברים במנותק מכם, ואז אתם מנסים לגייס כוח כדי להתגבר על מה שיש

לשנות אותו, להתגבר עליו. אך ככל שאתם עושים זאת, אתם נהיים יותר ויותר חלשים.

אנו מציעים שתעצרו, ממש ברגע זה, ותיקחו נשימה עמוקה. בעודכם עושים זאת, אנו מציעים שתחזירו את עצמכם לעצמכם, שתחזירו את תשומת הלב שלכם פנימה, ושתשאלו שאלות על המעצור העיקש שאיתו אתם מתמודדים, מעצור היוצר אין שאיתו אתם חיים.

מה בכם עוצר את כל מה שקורה? מה בכם כדאי שישתנה? איזה שינוי כדאי לעבור, כדאי ליצור כעת בחייכם? שינוי שהוא בעיקר פנימי, שינוי שהוא בעיקר במהותו גילוי, גילוי של הגורמים למעצור אותם כדאי להכיר ולרפא.

באופן הזה ומתוך זה יהיה יותר קל לתשוקה לנוע. היא לא תצטרך כל כך לפרוץ מחסומים, משום שהדלתות יהיו פתוחות, והתשוקה תוכל לנוע והיש יוכל לגדול יותר בקלות מכפי שאתם רגילים לו.

בזמן הזה, בחודש מרץ, בעודכם נעים בין קצוות של חוויה, דעו שבכל קצה יש עבורכם דבר מה. יש שיאמרו שזו מתנה, יש שיאמרו שזו תובנה. אנו נאמר שבכל קצה ישנה הזדמנות, הזדמנות להכיר את עצמכם, לדעת מי אתם, לדעת את מה כדאי לחזק ואת מה כדאי לרפא. באופן הזה ומתוך זה, יהיה לכם יותר קל להמשיך את מסע ההתחדשות, כך שהתהפוכות המתרחשות בשנה זו יעזרו לכם לעמוד מחדש על הרגליים.

חשוב להבין שזו מהותה של שנה זו. היא הזדמנות עבור בני האדם לעמוד מחדש על רגליהם - לעיתים פיזית, אבל לרוב מטאפורית. לעמוד מחדש על הרגליים ולומר, "זה אני, זאת אני, כפי שאני". להביא יותר ויותר לידי ביטוי את עצמכם, זה חלק מהמהות של השנה הזאת.

דיברנו על כך שזו אהבה המזמינה בני אדם לחזור אליה הביתה, לחזור ולהתחבר אליה ואיתה, וזה מה שקורה בזמן הזה. כדי שתוכלו לעמוד מחדש בעולם מתוך עמדה של אהבה עצמית ולומר במילים ולא במילים "זה אני", עליכם להתהפך, בהחלט, בתפיסה, בתודעה, בהרגשה לעיתים, באופן שבו החלקים השונים שלכם מתפקדים. חלקים שהיו דומיננטיים צריכים לחזור למקומם, ואלה אשר היו נחבאים אל הכלים צריכים לצאת ממקומם, והכול צריך להיפגש מחדש במעין איזון מסוים, שלא היה, שהופר לפני עידנים רבים.

זה מה שקורה, וזה אינו מוגבל רק לשנה זו. זו הדרך שלנו לתאר באופן כללי תהליך התפתחות, אך שנה זו מאיצה תהליכים ומהווה, משום הדחיפה שהיא נותנת לבני אדם, הזדמנות משמעותית.

בחודש הזה של מרץ אנו מציעים לכם להכיר את הקצוות, ולא רק לנסות לדלג מאחד ולאחוז בשני. באופן הזה, תוכלו ליצור את עצמכם יותר ברורים, יותר

יציבים, יותר מחוברים לעצמכם, וממשיכים ליצור את אותו איזון חדש שאליו אתם יכולים להגיע.

כעת אנו מבקשים לדבר על ארבעה שיעורים שכדאי לעסוק בהם בחודש זה.

### **השיעור הראשון: להתחבר לתנועה של המים**

השיעור הראשון קשור במים. אנו עוסקים בכך רבות, ועסקנו בכך מתחילתה של שנה זו. דיברנו על עבודה עם שיטפון, כעת אנו מבקשים לדבר על מים באופן כללי.

אנו מבקשים לדבר על התנועה של המים, ועל האופן שבו התנועה של המים יכולה לסייע לכם. הצענו לעבוד עם שיטפון - זה ביטוי אחד של התנועה של המים. שמנו דגש על שיטפון, שכן זו צורת ביטוי של תנועה אשר יש לה כוח, כמו לקחת איתה את מה שאינו מתאים עוד, ולעשות זאת במהירות ובעוצמה. כעת אנו מבקשים ומציעים להתמקד בתנועה של המים באופן יותר נרחב. מים יכולים לנוע בעדינות, באיטיות, בעוצמה נמוכה, והם יכולים לנוע גם בעוצמה יותר גדולה.

אנו מציעים לכם לחבור לתנועה של המים. עשו זאת בדרכים שונות. לעיתים התבוננות בתנועה של מים באופן כזה או אחר יכולה להספיק. כאשר אתם עושים זאת, כאשר אתם מתחברים לתנועה של המים, בין אם דרך התבוננות ובין אם דרך מדיטציה ובין אם בעצם היותכם בתוך מים, הזמינו את עצמכם מבפנים לנוע. הביעו כוונה, בקשו מהמים שבתוכם לנוע גם כן, ותנו לתנועה של המים, זו הפנימית וזו החיצונית, להסתנכרן זו עם זו. אתם לא צריכים לסנכרן זאת או לעשות משהו, רק לאפשר זאת, לדעת שזה יכול לקרות ולתת לזה לקרות מתוך כוונה, מתוך בחירה ובקשה.

ההחזרה של התנועה היא לא רק רלוונטית לאלמנט של מים. יש לה השפעות על התודעה כולה. באופן הזה, אתם יכולים לעבוד אולי יותר בקלות עם המעצור, לזהות יותר ממה הוא מורכב, וליצור יותר ביטחון בתנועה שלכם, ביטחון שחסר לכם, שבמקומו נוצרה אותה עיקשות כתחליף לביטחון. עבודה עם תנועה של מים בזמן זה יכולה לעזור.

### **השיעור השני: לעבוד עם הצבע הוורוד**

השיעור השני שאנו מציעים למי שמבקש זאת, הוא לעבוד עם הצבע הוורוד. זו איכות מסוימת, חלק מהאיכויות של הבריאה, שאנו מציעים לכם להתחבר אליה. כלומר, להביא את הוורוד באופנים שונים למציאות, בין אם זה דרך חפצים, בין אם זה דרך צבעים שאתם משתמשים בהם, אולי בגדים. אתם יכולים לעשות זאת כמובן בתוך מדיטציה, בכל דרך ובכל אמצעי.

אנו מציעים שתביאו את הוורוד אל המציאות. יש בו כדי לרפא פצעים, את היכולת לרפא אותם כמו ללטף אתכם, להחזיר לכם את אותה רכות שחסרה, ולהביא את הליטוף שפעמים רבות חסר לכם, שלא קיבלתם מספיק ממנו.

העבודה עם הוורוד יכולה לסייע בהחלמה ובהתאוששות שרבים חווים, ובהתמודדות עם קשיים כאלה ואחרים.

### **השיעור השלישי: להתחבר ליכולות**

השיעור השלישי שאנו מציעים בזמן הזה קשור ביכולת שלכם. אנו מציעים שתסתכלו מחדש על היכולת שלכם - מה אתם יכולים, מה הן היכולות שלכם? היכולות הפיזיות, המנטליות, הרגשיות. יכולות בצורה של כוח פיזי, לעיתים, ולעיתים כישרונות. מה היא היכולת שלכם? למה אתם מסוגלים? איזו תנועה אתם יכולים ליצור בחיים שלכם ובתוך עצמכם?

אנו מציעים שתשימו לב לזה, ליכולות שלכם, כמו תתנו להן יותר מודעות ותשומת לב, כדי לחזק את החיבור שלכם ליכולות שלכם.

פעמים רבות, אתם מרגישים בתוך המציאות חסרי אונים ומרגישים חסרי השפעה. אתם מתמודדים לעיתים עם מערכות ועם אנשים שיש להם כוח, ומול כל זה, אתם יכולים להרגיש חלשים. במצבים האלה, אתם יכולים לאבד יותר בקלות את ההבנה, את הידיעה, שיש לכם יכולת, ואת היכולת שלכם לסמוך על היכולת של עצמכם.

הביאו מודעות ליכולות שלכם כדי לחזק את הבסיס של עצמכם, את החיבור שלכם למי שאתם באופן שיחזיר לכם ביטחון ונחישות להתמודד עם מה שיש להתמודד איתו.

### **השיעור הרביעי: ליצור חזון חדש**

השיעור הרביעי והאחרון הוא קשור במי שאתם יכולים להיות. אם היכולות קשורות למי שאתם כעת, השיעור הרביעי קשור במי שאתם יכולים להיות.

בעיני עצמכם, שאלו את עצמכם, מי אני יכול/ה להיות? מי אתם יכולים להיות במציאות? הרשו לעצמכם להגזים, להתפאר בעיני עצמכם, להתגאות. הרשו לעצמכם למתוח את הגבולות.

מי אתם? מי אתם יכולים להיות? זו שאלה חשובה כדי לעזור לכם להתחבר לחזון, לאותה תשוקה מתפרצת.

הרי מה היא התשוקה? היא הכוח אשר מניע אתכם להיות מי שאתם יכולים להיות. אנו מציעים שבדמיון שלכם תדמיינו מי אתם יכולים להיות ותגזימו, בהחלט. תעזרו לעצמכם ליצור חזון יותר נכון ותנועה יותר ברורה כדי להגשימו.

[www.tohar.co.il](http://www.tohar.co.il)

אלו הן המילים שלנו או ההצעות שלנו לזמן זה.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.