

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

אפריל 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו נפגשים כאן כדי לעסוק בחודש זה של חודש אפריל, הלא הוא החודש הרביעי בשנת התהפוכות, שנה שאנו מציגים באופן הזה. מציאות של תהפוכות, מציאות שבה הישן מבקש להיות החדש והחדש מטיל ספק בעצמו. אלו הם פני הדברים בעולם זה של בני אדם, בנקודה זו בזמן.

אנו אמנם איננו מודדים מציאות של בני אדם באופן כה לינארי ובכל זאת, כאשר אנו ממקדים את תשומת הלב למתרחש במה שאתם מגדירים אותו ככעת, במעין תמונת מצב אנרגטית, זה מה שאנו יכולים לומר: הישן מבקש להיות החדש, והחדש מטיל ספק בעצמו.

במילים אחרות, מה שהיה פעם מבקש לחזור ולהיות מה שיהיה בעתיד. בני אדם רבים מבקשים שהמציאות תחזור להיות כפי שהם הכירו אותה פעם. אולי מציאות שהם לא הכירו אותה באמת, אבל זוכרים אותה ברובד כזה או אחר.

בני אדם רבים מייצגים משיכה זו, אך המשיכה הזו מתקיימת בכל בני האדם. המינונים שונים, ההשפעה שונה, התגובה למשיכה הזו שונה, אבל היא מתקיימת בכל בני האדם.

בו בעת, ישנו החדש. כלומר, מי שאתם רוצים להיות, מי שאתם יכולים להיות, השינוי, ההתפתחות, ההתחדשות, בהחלט. אפשר לומר, במילים אחרות, מי שתהיו, הן באופן אישי והן כקולקטיב. החדש מטיל ספק בעצמו - האם אני נכון והאם אני טוב? האם כדאי לי להיות? האם זה באמת הכיוון שבו כדאי ללכת? האם באמת כדאי - כדאי להשתנות, כדאי להתחדש, כדאי להשאיר מאחור את הישן, ואולי, אולי זה לא נכון? אולי כדאי לחזור לאופן שבו הייתי, לדברים שעשיתי פעם, למחשבות שחשבתי פעם, לרגשות שהרגשתי פעם, להתנהגות שהתנהגתי פעם? אולי, אולי האהבה היא המקום שאליו כדאי לחזור, המקום שבו כדאי להיות?

אלו הם פני הדברים, והם אינם מפתיעים, או כאלה אשר צריכים להטריד אתכם יתר על המידה. הספק הוא דבר מה מובנה בבני אדם, וההתמודדות איתו היא משמעותית. הספק הוא חלק משמעותי במה שאתם מתמודדים איתו בחודש זה של אפריל - התמודדות שהיא אינה חדשה, והיא בהחלט אינה מוגבלת לחודש זה, אך היא מתעצמת עד מאוד בזמן זה.

הטלת הספק העצמית של בני אדם מתגברת ומתעצמת, ואתם עשויים יותר בקלות להתבלבל. אולי ההתחדשות היא לרעתכם? אולי השינוי הוא אינו לטובתכם? אולי כדאי לכם לחזור לאופן שבו הייתם? אולי מה שהיה אכן צריך להיות מה שיהיה? אולי אין תקווה, אולי אין אפשרות, אולי עבדתם על עצמכם, אולי זה לא נכון?

העניין עם ספק, שהוא מטיל ספק בצורה של שאלות. לעיתים הוא קובע קביעות, אבל לרוב הוא שואל שאלות. גם אנחנו פעמים רבות מציעים לכם לשאול שאלות, ושני סוגים של שאלות עשויים להתערבב ביחד ולהפוך לאחד, מאחר והכול בנוי באופן של שאלה, ויש מכנה משותף בין שני סוגי השאלות.

אתם בוחנים מחדש את המוכר, את הקיים, ולכן אתם עשויים להתבלבל. אתם עשויים לשאול שאלות כביכול מתוך מודעות עצמית, מתוך רצון לעזור לעצמכם אבל למעשה, מטילים ספק, כלומר מחזקים נוכחות של פחד וביטול עצמי.

אנו מציעים לכם בזמן זה, עבור המשך הדרך, שתשימו לב לכך. אנו מציינים זאת משום שזה מתגבר, וזה עשוי לטשטש ולפתות אתכם, הספק.

אנו מציעים שתשאלו שאלות, שתבררו מהם הרצונות שלכם, מה נכון לכם, בהחלט. תבחנו מחדש את המוכר, את הידוע, בהחלט. אבל אנו מציעים, בו זמנית, לזכור ולדעת שהמהות היא מהות שמשתנה ואתם משתנים והשינוי, כדאי שיקרה.

אתם אינכם באמת יכולים לחזור לאחור, והעבר אינו באמת יכול להיות העתיד. העולם אמנם נמשך כעת לכל מיני כיוונים, אבל אינכם באמת יכולים לחזור לאחור. התנועה היא תנועה שאתם תגדירו כקדימה. אנו נאמר שהיא תנועה של התחדשות אל עבר מהות חדשה, אורח חיים חדש. הרגשה, מחשבה, התנהגות, התנהלות שיש בהן הרבה מהחדש. זה הכיוון שבו הכול נע.

תשאלו שאלות, בהחלט. בחנו את עצמכם וודאו שאתם נאמנים לעצמכם, ושאתם אוהבים את עצמכם ושאתם פועלים עבור עצמכם, בהחלט; שאתם עושים את הטוב עבורכם, בהחלט. בו זמנית, תסכימו להשתנות.

כאשר אתם מזהים קול פנימי, הרגשה פנימית אשר מושכים אתכם אל הישן ואומרים לכם איך להיות והאיך הוא כמו פעם, אז תדעו שאתם נמצאים בתוך מה שאפשר להגדירו כפיתוי, מה שאפשר להגדירו כפיצול, מה שאפשר לראות כצומת של בחירה. העבר אינו יכול להיות ובכל מקרה, אינכם צריכים לדבוק בו.

יתכן ואתם נמצאים באותו מקום עבודה או חוזרים לעבודה שעשיתם פעם, מחדשים קשרים עם אנשים שהייתם בקשר איתם פעם. לעיתים אולי עוברים לגור במקום שבו גרתם בעבר, וזה טבעי וזה נכון. ההתחדשות אינה באמת אומרת שכל מה שאתם חיים יהיה אחרת. אתם אינכם משתנים תמיד באופן כה טוטאלי. לעיתים כן, אבל לרוב לא. המהות שלכם משתנה - ההרגשה,

החשיבה, ההתנהגות, ההתנהלות. חלק מהבחירות עשויות להשתנות גם כן, חלק לא.

המהות של השינוי, העיקר של השינוי, הוא במי שאתם - בהרגשה, במחשבות, בהתנהגות, בהתנהלות. הבחירות שאתם עושים הן אינן העיקר. כלומר, אתם יכולים להמשיך לעבוד באותה עבודה אבל לעבוד אותה אחרת, בהחלט. אם אתם ממשיכים לעבוד באותה עבודה, אין זה אומר שאתם לא משתנים, בהחלט. אתם עשויים להמשיך באותה מערכת יחסים, וזה אינו אומר שאתם לא משתנים, שאין התחדשות. אבל אם אתם משתנים בתוכם, מערכת היחסים משתנה יחד איתכם.

כאשר אתם בוחנים את עצמכם האם אתם משתנים או לא, אל תבחנו רק את המציאות החיצונית. בעיקר תבחנו את עצמכם באופן שבו אתם מרגישים וחושבים, באופן שבו אתם מתנהגים ומתנהלים. בדקו עד כמה אתם נותנים מקום למה שאתם צריכים ורוצים, בדקו עד כמה אתם נותנים מרחב של חוויה והבעה של הרגשות שלכם, עד כמה אתם נותנים מענה לצרכים שלכם ובאיזה אופן אתם תומכים בעצמכם, בעודכם מגשימים כישרונות ויכולות וחלומות. בהיבטים הללו יכול לבוא לידי ביטוי השינוי שאתם עוברים, ההתחדשות שאתם עוברים, ובזה כדאי להתמקד. הבחירות, כאמור, הן חלק מהעניין, אבל הן בהחלט לא העיקר.

זה מה שקורה כאמור בחודש זה. ישנו ספק, בהחלט. עם זה אתם מתמודדים, בהחלט, ושלא יהיה ספק - זה קורה לטובתכם. אל תראו בזה כישלון או הליכה לאחור או דבר מה אשר מחבל בכם. עליכם להעמיק בחירה, עליכם להיות יותר ממי שאתם, ומאחר וזו התנועה וזה הכיוון, הספק מופיע ומבקש לומר שאולי אתם טועים כדי לעזור לכם לבחון את עצמכם, ולבחור מחדש בעצמכם.

אל תתייאשו, אל תראו בספק כישלון כעובדה שאתם לא הולכים בדרך הנכונה, להפך. קיומו של ספק, המאבק הזה בו אתם נמצאים, הוא העדות לכך שאתם נעים בכיוון הנכון.

כעת אתם נעים בתוך הדואליות, ומאחר ואתם נעים בתוך דואליות, אתם פוגשים את ה"כן" ואת ה"לא". ככל שתנועו מתוך אחדות ושיתוף פעולה, החוויה תהיה שונה. היא לא תהיה קוטבית כל כך, היא לא תהיה מנוגדת כל כך. האופן שבו הדברים מתקיימים כעת הוא בכל מקרה לטובתכם, הוא בכל מקרה נכון, אז אל תחפשו היכן טעיתם ומה עשיתם לא נכון.

זה העיקר שאנו יכולים לומר עבור חודש זה. ההתחדשות נמשכת, ההתפתחות נמשכת, והספק הוא האתגר איתו אתם מתמודדים בחודש זה בעוד שהישן, כאמור, מבקש להיות החדש, למרות שהישן אינו באמת יודע או לגמרי מבין או מקבל זאת שהוא לא יוכל להיות החדש כפי שהוא רוצה.

בעולם זה של בני אדם ובני אדם עצמם, הכול משתנה. מתוך כל זה, אנו מציעים ארבעה שיעורים, ארבעה דברים שאיתם אתם יכולים לעבוד בחודש זה כדי לחזק את עצמכם, ולהניע את התנועה הנכונה ולהביא לריפוי הנכון, בהחלט.

השיעור הראשון: להכיר את היתדות

הדבר הראשון שאנו מציעים הוא לשים לב ליתדות שלכם. זה דימוי, ואנו נסביר אותו.

יתדות הן מה שמחבר אתכם לאדמה. יתדות יכולים להיות הרגלים, יתדות יכולים להיות תפיסות. אתם תופסים את המציאות באופן מסוים, וזה נותן לכם תחושה של יציבות וביטחון. יש לכם הרגל לפעול באופן מסוים או לדבר באופן מסוים או לחשוב באופן מסוים, וזה נותן לכם תחושה של יציבות וביטחון. עכשיו, אתם משתנים, והתפיסות משתנות והרגלים גם כן, ואתם עשויים להיכנס מזה לחרדה, לפאניקה, משום שאתם מרגישים שאתם מאבדים ביטחון ויציבות. לכן העבר הופך להיות מפתה, משום שנדמה לכם שאולי עדיף לחזור להרגלים של פעם ולתפיסות של פעם.

שימו לב ליתדות שלכם. אילו הרגלים יש לכם, שאתם מפחדים לאבד? אילו תפיסות יש לכם, שאתם מפחדים לאבד? כאשר אתם בוחנים את עצמכם ומזהים את התפיסות וההרגלים, אז תשאלו את עצמכם מחדש "האם זה באמת תומך בי? האם זה באמת עוזר לי? האם זה הרגל שאני באמת מעוניין או מעוניינת לקיים אותו ולפעול מתוכו? האם התפיסה הזו אכן גורמת לי לראות את עצמי כפי שאני, או משאירה אותי בצמצום? האם יכולה להיות דרך אחרת לחזק תחושה של יציבות וביטחון, גם אם התפיסה משתנה וגם אם ההרגל משתנה?". אנו אומרים שכן, ומציעים לכם לבחון באיזה אופן אתם מחזקים תחושה של יציבות וביטחון גם בזמן שהרגלים משתנים, גם בזמן שתפיסות משתנות.

הסכימו, הסכימו לאבד תפיסות שאינן הולמות את מי שאתם הופכים להיות, והרגלים שבמקום לעזור לכם להתפתחות, הם הופכים להיות סוגרים. הסכימו להשתנות. דרך הבחינה של היתדות, אתם יכולים לבחור מחדש מי שאתם רוצים ויכולים להיות. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: להמשיך לעבוד עם מים

השיעור השני ממשיך את מה שאנו מוסרים כבר זמן מה. גם הפעם אנו מבקשים לדבר על מים ולעודד אתכם להמשיך לעבוד איתם, בין אם להיות בתוכם או לשתות או להתחבר אליהם בתוך מדיטציה. דיברנו על מעמקים, דיברנו על שיטפונות, דיברנו על תנועה של מים בכל מיני אופנים. אין לנו דבר מה מסוים או היבט מסוים בעולם המים, שאנו מציעים לכם להתמקד בו, אלא

משאירים לכם לבחור באיזה אופן אתם רוצים לעבוד עם מים, ועם איזו איכות של מים או היבט שלהם.

כך או כך, אנו מציעים גם החודש שתמשיכו לעבוד איתם. הם יעזרו לכם לשטוף את הישן ולשחרר יתדות שאין בהם צורך, ספקות ופחדים.

כאשר אתם פוגשים ספק, אתם יכולים לדמיין את עצמכם נשטפים במים. אם אתם עושים זאת בתוך מדיטציה, אתם יכולים לדמיין את הספק כדמות הנשטפת במים, כמו טקסי היטהרות שאתם יכולים לעשות לעצמכם בדמיון כדי לעזור לשטוף מעל עצמכם את המשיכה, את האחיזה בעבר. זאת כדי לאפשר מקום לחדש של מי שאתם יכולים להיות.

השיעור השלישי: לעבוד עם הצבע הכחול

השיעור השלישי קשור בצבע הכחול. דיברנו בחודש קודם על ורוד, אנו מדברים החודש על כחול, וכן הוא קשור במידת מה למה שאתם תופסים כמים.

אנו מבקשים לדבר על הכחול, על האופן שבו הוא יכול להביא רגיעה והרפיה כאשר אתם נמצאים בתוך דחיסות, בתוך בהלה. אם אתם מרגישים דחוסים, אם אתם מרגישים מבוהלים, אם אתם מרגישים קפוצים ומתוחים. אנו מציעים שתעבדו עם הצבע הכחול כדי להביא להרפיה ורגיעה.

כמו תמיד, אתם יכולים לעשות זאת בתוך מדיטציה, אתם יכולים לעשות זאת בעודכם לובשים צבע כחול או משתמשים בו באופנים שונים.

הביאו את הכחול אל המרחב, בהחלט. הוא יכול לסייע לכם להרפות, ליצור רגיעה שלעיתים אתם עשויים להזדקק לה עד מאוד.

השיעור הרביעי: להתמקד בדברים המביאים שמחה

מה שאנו מציעים לכם להתמקד בו, הוא בדברים אשר מביאים שמחה לחייכם. מה משמח אתכם? אלו יכולים להיות דברים קטנים או גדולים, אין זה משנה. כאלה שרק אתם יודעים עליהם או כאלה שגם אחרים. התמקדו בדברים האלה, עשו יותר מהם, הביאו אותם יותר לידי ביטוי, לידי מימוש, בהחלט.

זה דבר מה חשוב עד מאוד, בהחלט. השמחה היא איכות שקל לשכוח אותה בזמנים של לחץ, של מתיחות, של ספק ושל בהלה, ובאותה מידה, היא איכות חשובה. לא כדי לשנות את הרגשות שלכם, לא כדי להתגבר עליהם או להתעלם מהם, אלא גם כדי לזכור שזה לא כל מה שקיים, זה לא כל מה שאתם מרגישים, זה לא כל מה שקורה בחייכם.

עשו עוד כדי להביא עוד שמחה לחייכם, זה השיעור הרביעי.

www.tohar.co.il

אלו הן ההצעות שלנו לפעם זו, לחודש זה של חודש אפריל.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.