

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

מאי 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו נפגשים. אנו עוסקים במפגש זה, בפעם זו, בחודש מאי, החודש החמישי בשנת התפוחות, חודש שאפשר לתאר אותו בעזרת המילה "פיצוץ".

האמת מתפוצצת. היא אינה מתפוצצת בזעם, היא אינה מתפוצצת באלימות; היא מתפוצצת ברכות, היא מתפוצצת בעוצמה, והיא מתפוצצת מתוך נוכחות מלאה. האמת מתפרסת בעוצמה רבה, כמו בבת אחת בכל המרחב. כאשר אנו אומרים "בכל המרחב", אנו מתכוונים לתודעה של בני אדם, לגוף של בני אדם, ולעולם הפיזי הזה, המרחב שאתם יכולים לומר שיש בו אוויר, שיש בו אנרגיה, ואנו אומרים שיש בו את כל זה.

האמת מתפוצצת. כמו בבת אחת מתפרסת במרחב, תופסת יותר מהנוכחות, מבטאת יותר מהנוכחות, מראה את עצמה באופן שקשה עד מאוד להטיל בה ספק.

זה אינו אומר שלא יהיה ספק. הוא כבר החל להתעצם בחודש קודם ועסקנו בכך, ואנו נאמר שהנושא הזה ימשיך להיות משמעותי ורלוונטי גם בחודש זה. ההתמודדות עם הספק היא דבר מה שכדאי לעסוק בו גם בחודש זה. בו זמנית, אתם חווים ופוגשים יותר בעוצמה את האמת.

לעיתים זו אמת שכבר הייתם מודעים לה, לעיתים אמת חדשה, לעיתים אמת שנובעת מתוכם ולעיתים אמת שנשמעת מסביבכם. בני אדם מתבקשים בזמן זה לפגוש אמת. לחוש בה, להיזכר בה, לדעת אותה, לקחת עליה אחריות. לא להחביא אותה או להתנצל עליה או להתבייש בה, לא להרגיש אשמים ביחס אליה, אלא להכיר באמת אשר קיימת.

אמת ביחס לעצמכם, ביחס למה שאתם רוצים וצריכים או לא רוצים או לא צריכים. אמת ביחס לעולם כולו, ביחס לאופן שבו הדברים עובדים.

יש שבחודש זה יגלו ידע חדש. יפתחו דלתות של ידיעה, של ידע. יש אשר יפגשו בחודש זה סודות שהם קברו בתודעה, דברים שיעלו בבת אחת אל המודע - זיכרונות, רצונות, רגשות, אולי אירועים, דברים שקרו אבל גם דברים שתמצאו שיקרו. כל זה יכול להיפתח בבת אחת, ואתם מתבקשים לזהות זאת ולהכיר זאת. לפעמים לחגוג את זה, לפעמים לבכות את זה, ובכל מקרה להשתנות כתוצאה מזה.

החודש הזה מביא את ההתפוצצות של האמת. הוא מייצג את ההתפוצצות הזו שהיא איננה חדשה, והיא איננה גם תחומה בזמן. זה איננו דבר מה אשר מתחיל בראשון בחודש ומסתיים בסופו של חודש, אבל הוא מתקיים בעוצמה רבה בחודש זה.

הכל תומך בהתקדמות של בני אדם אל עבר אמת. הכל תומך בכך שתראו אמת ותשתנו בעקבות זאת. זו שנה של תהפוכות. כלומר, היכולת שלכם להסתתר מעצמכם הולכת ופוחתת. הצורך שלכם לפגוש את עצמכם הולך וגדל, וזה איננו חייב להיות דבר מה מאיים. זה יכול להיות מלא תקווה, זה יכול לעורר שמחה, זה יכול להחזיר אופטימיות גם למקומות המיואשים ביותר. לעיתים זה יביא איתו הלם וכאב ובכי, לעיתים האמת שנחשפת תפחיד אתכם, ולא תמיד משום שהאמת מפחידה, אלא משום שאתם מפחדים מגילויים ובעיקר משינויים שבאים בעקבותיהם.

אתם עשויים לחוות רגשות שונים, אבל אל תהיו מקובעים מלכתחילה לרגשות הכואבים. כלומר, מקובעים בצפייה האומרת שבוודאי בחודש זה הולך להיות לי לא טוב. אנו איננו יכולים לומר זאת. אנו לא יכולים לומר בוודאות כי זה מה שיקרה. יש מרחב עצום של פוטנציאל וחוויות שונות שיכולות לקרות, ורבות מהן מביאות איתן תקווה והתרוממות רוח ושמחה ואף אופטימיות, גם במקומות המיואשים ביותר.

אנו מציעים לכם בחודש זה לשמור על עצמכם פתוחים - פתוחים לגילויים, פתוחים לאמיתות. אמיתות שתיזכרו בהן, אמיתות שתגלו לראשונה, אמיתות של ידע שיש לחשוף אותו, של רצונות שיש להגשים אותם, של שינויים שאתם מבקשים ליצור, ואולי רגשות שיש להרגיש וזיכרונות שיש לרפא, לחבק ולשחרר.

חודש זה מביא איתו את כל זה - את ההתפוצצות הזו, וכאמור, הספק, שימשך להוות כוח שאיתו אתם מתמודדים. זאת משום שאתם אינכם יכולים באמת לדלג מעליו.

הספק ידבר. זה הקול הפנימי שלכם אשר מנסה להשאיר אתכם במוכר ובידוע, והוא יאמר לכם גם בחודש זה, יותר מאשר בזמנים אחרים, שאולי זה לא אמיתי. אולי הידע לא אמיתי, אולי הידיעה אינה נכונה, אולי הזיכרונות מוטעים, אולי הרצונות שגויים. הוא יטיל ספק. הוא יאמר לכם לא לזוז, לא להשתנות, לא לסמוך ולהישאר במקום, גם אם המקום הוא אינו לטובתכם, גם אם אתם לא שמחים בו, גם אם אתם חווים בו צמצום.

אנו מציעים בחודש הזה שתמשיכו להביא מודעות וריפוי לאותו הספק הפנימי, לאותו הכוח בתוכם אשר אומר לכם להיזהר מהאמת אותה אתם מגלים, בהחלט.

זכרו שהספק הוא פחד, וכאשר אתם פוגשים את הספק, בדקו ממה אתם מפחדים. הביאו ריפוי לפחד, הביאו חיבוק לפחד, לאותו החלק בכם אשר כל כך מפחד עד שהוא מיד מטיל ספק.

הספק, גם אם זה קול מכאיב וכואב, הוא מביא איתו גם מידה של הגנה. הפחד, החיבוק לפחד, הוא הריפוי שאנו מציעים לכם להביא לעצמכם, כדי לעזור לכל זה להשתנות.

יכולים אתם להתמזג עם האמת, יכולים אתם לפתוח את הדלת. אתם יכולים לגלות את הידע, להיזכר בידיעה, ברגשות, בזיכרונות, בדברים שאתם רוצים, יכולים אתם, בהחלט. אתם אינכם באמת צריכים להיות כמו מוסתרים ונסתרים, אתם אינכם באמת צריכים להחביא את עצמכם בעולם. יכולים אתם להיות כפי שאתם, יותר מאי פעם בעולם זה של בני אדם. יכולים אתם. זכרו זאת והסתכלו באומץ אל תוך האמת, בעודכם מחבקים את הפחד ומזכירים לעצמכם את הבחירה שלכם - את הבחירה באמת, את הבחירה בגילוי, את הבחירה בהתחדשות ובהתפתחות.

מתוך זה, אנו מציעים ארבעה שיעורים, דברים להתמקד בהם בחודש זה.

### **השיעור הראשון: מטמיעים יתדות חדשים**

השיעור הראשון קשור גם הוא ביתדות. דיברנו בחודש קודם על היתדות שלכם, על התפיסות, גם זיכרונות, דעות, אשר משאירים אתכם באופן שבו אתם מכירים את עצמכם. אתגרנו אתכם, הצענו לכם לשאול ממה אתם יכולים להיפרד. אולי ישנם יתדות שלא באמת נותנים עוד תמיכה.

בחודש הזה, אנו מציעים תרגיל שממשיך זאת. אנו מציעים ליצור יתדות חדשים, תפיסות חדשות. אם הצענו לכם בחודש קודם להתמקד בתפיסות המצמצמות, המגבילות, אשר הופכות ליתדות שמחזיקים אתכם במקום, אנו מציעים לכם החודש ליצור יתדות חדשים. כלומר, תפיסות אשר יאפשרו לכם תנועה והתפתחות, תפיסות לקרקע ולהטמיע בתודעה.

איך אתם רוצים לתפוס את עצמכם? איך אתם רוצים לראות את עצמכם? מי אתם רוצים להיות? מי אתם הופכים להיות בזמן זה ובכלל? אלו שאלות שכדאי לשאול את עצמכם. כדאי לחזור ולגלות בתוך עצמכם מי אתם, מי אתם רוצים להיות, איך אתם רוצים לתפוס את עצמכם ולראות את עצמכם, ואז לנסח זאת בכמה משפטים.

לחזור לאותם המשפטים, לקרוא אותם ולהרהר בהם ולהרגיש אותם, להיכנס איתם למדיטציה ולאפשר להם להיטמע בתודעה. זה התרגיל הראשון, השיעור הראשון שאנו מציעים לכם בחודש זה.

### **השיעור השני: לברך את המים**

השיעור השני קשור גם הוא במים. אנו חוזרים וממשיכים לעסוק במים, בחיבור שלכם אליהם ובעבודה שלכם עם מים, ואנו מציעים לכם בחודש זה תרגיל.

אנו מציעים שתברכו את המים כאשר אתם שותים אותם. תברכו אותם בריפוי, באהבה, תברכו אותם בתמיכה, בחברות, בכל דבר שאתם רוצים לעצמכם. כל דבר אותו אתם מבקשים לעצמכם, ברכו בהם את המים, ואז תשתו אותם.

אט אט תגלו מה משתנה בגוף, בהרגשה, בתודעה, כאשר המים שאתם שותים הם מים מבורכים. זה השיעור השני, או התרגיל השני, לחודש זה.

### **השיעור השלישי: לגלות את הרצונות שלנו**

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם להתמקד בו, קשור ברצונות שלכם. אם יש לכם תפיסות חדשות שאתם מטמיעים, וברכות שאתם שותים, ואמת שאתם מתחברים אליה; מתוך כל התנועה הזו של ההתפרצות, של ההתחדשות, תהפוכה של ממש, אנו מציעים שתשאלו את עצמכם מחדש מה אתם רוצים.

שימו לב לרצונות יום-יומיים, קטנים לכאורה, וגם לרצונות הגדולים עבור ההמשך שלכם בחיים. מה אתם רוצים?

צרו מחדש רשימה של רצונות ובו זמנית, חדדו יותר את החיבור שלכם לרצון שלכם, ואת המימוש של הרצון שלכם ביום-יום. כלומר, לא רק לשאול ולגלות אלא גם לפעול במידת האפשר. עשו זאת עם רצונות שיותר קלים ליישום ולמימוש כדי להתרגל להגשמה עצמית, הגשמה של הרצון באופן יותר נרחב מכפי שהייתם רגילים אליו עד כה.

זה דבר מה חשוב עד מאוד, משום שמתוך התנועה של ההתחדשות, הרצון שלכם הוא זה שצריך להוביל אתכם ולהניע אתכם בדרך, יותר מכל דבר אחר. גלו מה הוא רצון, ויישמו אותו יותר מהרגיל.

### **השיעור הרביעי: ליצור מרחב של רכות וחמימות**

השיעור הרביעי קשור בצורך של בני אדם במרחב של רכות וחמימות, במרחב של תמיכה. יש שיאמרו, זהו צורך בחזרה לרחם. אנו יכולים להשתמש בביטוי זה כדי להסביר זאת.

זהו מרחב שאתם זקוקים לו, ואתם יכולים לתת אותו לעצמכם בדרכים שונות. לעיתים המקום בו אתם ישנים יכול להוות עבורכם מרחב שכזה. לעיתים זה מקום שבו אתם נחים או פשוט יושבים. זה יכול להיות בבית או בגינה או במקום מסוים בטבע, אבל גם כדאי שזה יהיה יותר בתודעה - מעין מרחב של רכות ועטיפה חמימה של תמיכה פנימית, אשר מאפשרת לכם להיות, להתפתח ולגדול בדיוק כפי שאתם.

אנו מציעים שתשימו לב לצורך הזה בחודש זה, וגלו כיצד אתם נותנים לעצמכם עוד מהמרחב הזה. בין אם בתודעה - באופן שבו אתם מדברים לעצמכם ובגישה שלכם לעצמכם, ובין אם באופן פיזי - במקום בו אתם גרים, במקומות בהם אתם מבקרים או נמצאים.

צרו עוד מהמרחב הזה ותשהו עוד במרחב הזה. אפשרו לעצמכם את התמיכה וההיטענות שאתם זקוקים לה, שמרחב שכזה יכול לתת.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו לחודש זה.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.