

## ההדרכה החודשית

### ארבעת השיעורים של טוהר

יולי 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו ממשיכים לעסוק בשנת התהפוכות, ואנו מתחילים לדבר על חודש זה, על החודש השביעי בשנת התהפוכות, על מה שמתהפך בעולם זה של בני אדם וכיצד אתם יכולים, בכל זאת, כמו להתמתח במרחב ולהתפרס במרחב, כך שהתהפוכות יהיו תהפוכות של גדילה ותהפוכות של התפתחות ותהפוכות שבסופן אתם ניצבים עם שתי רגליים על הקרקע, פתוחים יותר מבעבר.

זהו הפוטנציאל, הנמצא בזמנים אלה; לשם כך התהפוכות. הן נוצרות כדי לאפשר נוכחות חדשה, מעין עמידה חדשה, באופן מטאפורי, כמובן. עמידה חדשה במרחב, נוכחות חדשה, פתוחה ורחבה ונינוחה יותר מבעבר. באופן הזה, יכולים בני האדם להיות ולחיות באופן יותר הרמוני, מתוך שיתוף פעולה ומתוך נינוחות שלהם בתוך עצמם. זהו הפוטנציאל הקיים בשנת התהפוכות. הכול לוקח לתוך זה.

זה אינו פוטנציאל המוגבל לשנה זו. אין פה דדליין, כך שאם אינכם מגיעים למצב זה בסוף השנה, אז אתם מפספסים הזדמנות, בהחלט לא. שנה זו מהווה מעין מגבר, אשר מאפשר יצירה של שינויים יותר מהירים, אבל היא בהחלט איננה ההזדמנות האחרונה, ולא כדאי להתייחס אל הדברים באופן הזה. כלומר, אל תלחיצו את עצמכם ואל תמהרו את עצמכם ואל תדרשו מעצמכם להיות בבת אחת או מהר-מהר כפי שאתם יכולים או אמורים להיות.

דיברנו בחודש קודם על חיבור מחדש ההולך ומעמיק, ועל האפשרות לחוות יותר שמחה, ועל הצורך להביא את עצמכם יותר ויותר לידי ביטוי. צורך שמתעורר, שאתם חווים אותו וחסים אותו באופנים שונים, לעיתים בגוף הפיזי ולעיתים ברבדים היותר רגשיים או המנטליים, ולפעמים גם וגם. יותר לבטא, יותר לעשות, יותר לדבר, יותר להיות כפי שאתם רוצים להיות.

זה צורך, דחף פנימי, אשר הולך ומתחזק, ומגמה זו נמשכת גם בחודש זה שבו אנו עוסקים. הדחיפה הזו, להיות כפי שאתם יכולים להיות, ללא פשרות, ללא הסתתרות, הדחף הזה, התנועה הזו, נמשכת ומתעצמת.

חלק מכם ירגישו זאת בחודש זה יותר משהם הרגישו זאת בחודש קודם. לחלק מכם זה עשוי להיות המשך טבעי, אותה החוויה, אותה הדחיפות, אותה הדחיפה. חלק יכולים להרגיש גם את המנוגד לכל זה - את הרצון להסתתר, את חוסר האמונה, את הייאוש. אתם עשויים להרגיש מעין התקפלות ולא דחיפה לעמוד ולהיות נוכחים בזקיפות קומה. זה עשוי לקרות לחלק מכם ואולי בחלק מהזמן, אולי ביום מסוים, אולי בימים, אולי בשבוע או יותר.

כדאי לקחת בחשבון, שבתוך הדחיפה הזו, מה שגם נדחף, מה שגם מקבל מקום, זה כל מה שסגר אתכם מלכתחילה. לעיתים אתם צריכים לחוות זאת, כלומר לפגוש זאת בתוככם, כדי לדעת ממה אתם נפרדים וכדי לרפא זאת.

הדחיפה גם חושפת. היא חושפת את ההסתרות, היא חושפת את הרגשות והאמונות שאומרים שאין טעם ואין סיכוי ואין תקווה ואין לכם מקום ועדיף לוותר ועדיף לשתוק. אתם יכולים להרגיש את זה ולשמוע את זה בתוככם יותר בעוצמה, ואם זה קורה, דעו שזה חלק מתהליך של התפתחות, ואין מדובר כאן בפספוס.

שוב, אתם לא נמצאים מחוץ להשפעה של מה שקורה, אלא בתוך ההשפעה של מה שקורה. אתם עשויים לחוות זקיפות קומה, אתם יכולים לחוות התקפלות. לפעמים אתם יכולים לחוות את שני הדברים בו זמנית, או אחד המחליף את השני במהירות גבוהה. כל מה שעשוי לקרות, קורה נכון, ואנו רוצים שוב לומר, שאין צורך לדאוג ואפשר לסמוך על התהליך.

אם אתם חווים את הרגשות והאמונות אשר אומרים לכם להתקפל ולהתכווץ ולוותר ולשתוק, אז דעו שעם זה אתם מתמודדים. דעו שזה ראוי לריפוי, דעו שזה ראוי לאהבה, דעו שאתם ראויים לחיבוק על כך, שכן החיבוק הוא מה שהיה חסר לכם מלכתחילה. החיבוק החסר הוא זה שיצר את הרגשות והאמונות הללו, וכעת, כאשר אתם חווים זאת, מה שיכול לעזור לכם בריפוי הוא חיבוק מחודש. חיבוק שלכם את עצמכם, חיבוק שאתם מקבלים מאחרים וגם נותנים לאחרים. חיבוק פיזי אבל גם חיבוק רגשי. חיבוק שנעשה במילים שאתם אומרים לעצמכם וביחס שאתם נותנים לעצמכם.

אתם ראויים לחיבוק גם אם שוב פעם, לכאורה, אתם מתקפלים ושוב פעם שותקים ושוב פעם לא מצליחים. גם אם זה מה שקורה, אנו מציעים לכם לזכור שאתם ראויים לחיבוק.

אם אתם חווים את זקיפות הקומה ואת הנחישות המחודשת המתפרצת, אז תהנו ממנה ותסמכו עליה. היא יכולה להבהיל ברגעים, אבל תסמכו עליה, משום שזהו הכוח אשר מניע אתכם וכדאי שהוא יניע אתכם אל עבר מה שאתם רוצים.

כדאי גם לקחת בחשבון שבתוך הנחישות יכול להיות כעס. יכול להיות שאתם כועסים על מה שהיה ועל מי שהייתם ועל האנשים שהיו בחייכם ועל מצבים שהייתם בהם. הכעס והנחישות דומים, אך הם אינם זהים. הנחישות באה מהלב, הכעס בא מכאב. ביטויים שונים של אש ולכן הם דומים, אבל המקור שלהם שונה, וכך גם ההשפעה.

אם אתם מזהים כעס בתוך הנחישות, דעו שאתם כועסים, והרשו לעצמכם לכעוס, אבל כדאי ככל שאפשר קודם לכעוס, ואחר כך לפעול. זאת מאחר ולא תמיד מתוך כעס אתם רואים בבהירות את המציאות ויודעים בדיוק איך להתנהג ומה לעשות. לא תמיד ההחלטות הנכונות ביותר הן אלה המתקבלות בשעת כעס, אבל ההחלטות הנכונות ביותר מתקבלות בשעת נחישות.

לכן, אם מה שאתם חווים זה את הכעס, אז תנו מוצא לכעס, הביאו מודעות למקום הזה ושחררו וביטוי וריפוי לכעס ולכאב שיוצר אותו, שטמון בו. כך תפנו מקום לנחישות שלכם, לאותה הדחיפה המתקיימת בתוך בני אדם להרחיב את הביטוי, להרחיב את הנוכחות, להיות כפי שאתם, כפי שאתם עכשיו, כפי שאתם יכולים להיות, כפי שאתם ראויים להיות.

אלה הם זמנים שיכולים להיות גם מאתגרים. הם מאתגרים לא רק משום מה שתיארנו קודם, בהתמודדות עם רגשות הסותרים את אותה זקיפות קומה. הם עשויים להיות מאתגרים גם משום שאתם חווים חוסר, ומה שחסר יכול להיות יותר צועק.

החוסר יכול להיות מסוגים שונים. זה יכול להיות חוסר בנוחות, זה יכול להיות חוסר באוכל מסוים, זה יכול להיות חוסר בכסף, זה יכול להיות חוסר במגע, זה יכול להיות חוסר במחמאות, בהסתכלות חיובית ובריאה על עצמכם. אתם יכולים לחוות את החוסר. לפעמים זה יביא לתסכול, משום שאתם לא יודעים איך לפתור את זה, איך לצאת מזה. לפעמים יש חוסרים שאתם יכולים לפתור יותר בקלות.

אם אתם חווים חוסר במזון מסוים, ככל הנראה יהיה לכם קל לתת מענה לצורך הזה, לחוסר הזה, בשינוי התזונה. אם לא נוח לכם באופן פיזי, אז אתם יכולים לעשות שינויים שיאפשרו לכם להרגיש בנוח. יש דברים שיותר קל לשנות, אבל יש דברים שאתם יכולים לחוות שלא יהיה לכם קל לשנות.

העובדה שאתם מרגישים את החוסר אינה אומרת שיהיה לכם יותר פשוט מבעבר לשנות זאת. אנו אומרים זאת לא כדי לדכא אתכם או כדי לשלול את התקווה, אלא כדי לחזק את הסבלנות. כדי שתדעו שגם אם הפתרון אינו מידי והוא אינו קורה, יש חשיבות לעובדה שאתם חווים את החוסר. זה חלק מההתעוררות.

כאשר אתם מזהים מה חסר, אתם יכולים, יותר בקלות, ליצור תנועה. שוב, השינוי לא בהכרח יהיה מידי, אבל אתם לא תוכלו כמו בעבר להסתדר עם זה, להתפשר על זה, לקבל את זה. לכאורה להיות בקבלה, אבל בעצם בפשרה, ואולי פשוט להדחיק. זה יהיה פחות קל, וזה יחייב אתכם לנוע. לחשוב על פתרונות, לחשוב על פעולות, להיפתח לאפשרויות שלא ראיתם קודם, שלא הייתם פתוחים אליהן קודם.

החוויה של החוסר היא חלק מאותה התנועה של זקיפות קומה. כאשר אתם מזדקפים, אתם חווים מה חסר, וזה מחייב אתכם ליצור שינוי. התסכול הוא כאמור משום שישנם שינויים שאינכם יכולים ליצור מיד. אתם לא תמיד יודעים איך ליצור אותם. לפעמים אתם תיתקלו בחוסר אונים ובלבול וחוסר הבנה. אם זה קורה, כאשר זה קורה, אז כדאי לתת קודם מקום לרגשות, לבטא אותם, להרגיש אותם, ורק לאחר שהעוצמה של הרגשות פוחתת, אתם יכולים לבחון מחדש את המציאות ולראות אילו פעולות לעשות, אילו צעדים לעשות, למה להיפתח, לאיזו עזרה, לאיזה שיתופי פעולה וגם פנימה.

מה זקוק לריפוי עוד בתוכם? מה חסר שאתם יכולים ליצור בתוכם? איזו תמיכה? איזו חברות? איזה ריפוי כדאי ליצור בתוכם, כדי לאפשר למה שחסר לכם להפוך להיות למלא, להתהפך ולהפוך להיות שופע? גם זה קורה בחודש זה.

התנועה נמשכת, והמפגש שלכם עם עצמכם מתחזק, מתחדד ומתעצם, ואתם תראו זאת במציאות האישית כמו גם הקולקטיבית. ההזדקפות, ההבנה של מה חסר, הדרישה לשינוי - ולעיתים גם חוסר אונים וחוסר הבנה כיצד לשנות דברים מיד, ותסכול וחוסר אמונה ורגשות אשר אומרים וקולות אשר אומרים ואמונות אשר אומרות שעדיף לוותר ועדיף לשתוק ועדיף להתפשר ועדיף להסתדר עם מה שיש.

אנו מעודדים אתכם במסר זה לא להסתפק במה שיש. אתם ראויים לטוב ביותר, ואת זה כדאי לזכור, את זה כדאי לחזק. כעת אנו רוצים לדבר ולהציע ארבעה שיעורים לחודש זה.

## השיעור הראשון: לברך את עצמכם

השיעור הראשון ממשיך לעסוק בברכות. אנו מציעים לכם החודש שתברכו את עצמכם, ולשם כך אנו מציעים תרגיל שמחולק לשני חלקים.

החלק הראשון האחד הוא לברך את עצמכם. דמיינו שאתם ניצבים בפני אדם ואתם מברכים אותו, אבל אתם עושים את כל זה עם עצמכם. עמדו מול מראה, אם הדבר יקל עליכם, הסתכלו על עצמכם וברכו את עצמכם.

ברכו את עצמכם כמה שאתם מבקשים שיהיה לכם, ברכו את עצמכם באיכויות שאתם רוצים לחזק, בריפוי שאתם רוצים ליצור. זה החלק הראשון. הוא אולי קל יחסית, אבל הוא גם יכול לעורר רגשות שונים ותחושות שונות.

החלק השני יכול להיות יותר מאתגר. אנו מציעים שתעמדו מול המראה, תסתכלו על עצמכם ותראו את עצמכם מבורכים כבר כעת, כפי שאתם. זאת כדי להתחבר לרובד אחר של חווית האני, חווית העצמי. אפשר לומר שזה דומה להכרת תודה, וזה אכן דומה, אך בניואנס מעט שונה.

אנו מציעים לכם לתרגל זאת: לראות את עצמכם במראה, לבקש להרגיש את עצמכם מבורכים, ולהתחבר לכך. לפעמים זה יהיה קל לעשות זאת, לפעמים לא, ואולי ייקח לכם זמן עד שתצליחו ואולי תצליחו ואז תפסיקו וההצלחה לא תחזור. אין זה משנה. אל תתאמצו בכל מקרה אבל כן, תנסו, תתרגלו לראות את עצמכם כמבורכים, לראות את עצמכם כחלק, מממלכת האלוהי. זה השיעור הראשון לחודש זה.

## השיעור השני: להתחבר לקולות שבצ'אקרת הגרון

השיעור השני קשור בצ'אקרת הגרון. עסקנו בכך בחודש קודם, ואנו ממשיכים לעסוק בכך גם בחודש זה. כלומר, להציע לעבוד עם הנושא הזה, עם האזור הזה בגוף, בגופים, גם החודש.

מה שוכן בגרון שלכם? מה מבקש ביטוי? אילו קולות נמצאים בגרון ומבקשים להתבטא? אנו מציעים שתיכנסו אל תוך הגרון באופן מטאפורי דרך מדיטציה, ואולי בתרגיל התבוננות, תתחברו אל האנרגיה של צ'אקרת הגרון, ותשאלו פנימה, את הגרון, "אילו קולות יש בתוכי, המבקשים ביטוי?", ואז תשמעו אותם או אולי תכתבו אותם.

אלה יכולים להיות קולות שונים. קולות של רצונות, של חלומות, של אכזבות, של רגשות, קולות שלכם, קולות של אחרים. אין זה משנה מה הם הקולות.

אנו מציעים לכם תרגיל של הרגשה והקשבה, רק לתת לקולות האלה לדבר. זה תרגיל שאנו מציעים שתעשו אותו כמה וכמה פעמים. תתרגלו את ההעמקה של הקשר, של החיבור, אל צ'אקרת הגרון. חיבור אל הקולות השונים שיש בכם, קולות אשר לפעמים כל מה שהם צריכים זה שאתם תקשיבו להם, ולעיתים מה שהם צריכים זה שאחרים יקשיבו.

בהתאם לקולות השונים, אולי יהיו פעולות שונות. לפעמים תהיה הרפיה, לעיתים תהיה דחיפה יותר גדולה לדבר אותם, להשמיע אותם במרחב. נסו גם את זה.

## השיעור השלישי: לעבוד עם סביבת המגורים

כעת, השיעור השלישי. אנו רוצים להזכיר את מה שמסרנו קודם, שאתם ראויים לטוב ביותר. אם זה נכון, אז הסתכלו על המציאות שלכם. אנו מדברים, ראשית, על המרחב בו אתם גרים. האם מה שיש הוא הטוב ביותר שיכול להיות לכם? האם אתם מסופקים? האם ישנם שינויים שאתם יכולים לעשות, שהם אפשריים עבורכם, שינויים נוחים שאתם יכולים לעשות כדי להרגיש יותר טוב במרחב? האם זה אפשרי עבורכם?

זה דבר מה נוסף שאנו מציעים לכם לתרגל אותו. אתם יכולים להתחיל עם המרחב הפיזי, ולהמשיך מתוך זה גם לתחומי חיים אחרים. אנו מציעים לתת דגש על המרחב הפיזי בו אתם גרים. ישנה חשיבות רבה למרחב הזה, כמקום שבו אתם יכולים לנוע, להתפתח ולהינות. האם אתם ראויים לטוב ביותר? אם כן, האם המרחב שבו אתם גרים משקף זאת? ואם לא, אילו שינויים אתם יכולים לעשות בנוחות, כדי שהמרחב יבטא זאת, ואתם תרגישו יותר בטוב במרחב בו אתם נמצאים? זו השאלה וזהו התרגיל.

## השיעור הרביעי: לרפא את ההרגל להתנצל

כעת, השיעור הרביעי - אנו מציעים שתשימו לב להתנצלות. ההרגל להתנצל מאפיין חלק מהאנשים. להתנצל על מה שהם מרגישים, על מה שהם צריכים, על מה שהם רוצים, על מה שהם אומרים.

אנו מציעים לכם לעבוד עם ההרגל של התנצלות, ואנו משאירים לכם לבחור באילו דרכים, באילו כלים. אנו מציעים כאן הצעה כללית, היא לא ממוקדת בתרגיל מסוים, משום שאנשים שונים מטפלים בעצמם בדרכים שונות, וישנם כלים שונים לעבודה עם דפוס התנהגות זה. אנו רק מציעים שהדפוס הזה יהיה במודעות שלכם, שתשימו לב אליו ושתביאו מודעות וריפוי להרגל הזה, לדפוס ההתנהגות הזה.

אם אתם ראויים לטוב ביותר, אין על מה להתנצל. אתם מתנצלים כי אינכם תופסים את עצמכם ככאלה, וההתנצלות יוצרת קשיים. היא לא באמת פותרת קשיים או מונעת קשיים, כפי שאתם עשויים לחשוב.

אנו מציעים לכם לבדוק מחדש, להכיר את ההתנצלות, את האמונות, את הזיכרונות, את הכאבים אשר יוצרים אותה, ולהביא ריפוי למקום זה. מתוך זה לאפשר לקומתכם, למי שאתם, עוד ועוד להזדקף.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.