

ההדרכה החודשית

ארבעת השיעורים של טוהר

יוני 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש יוני, החודש השישי בשנת הטהפוכות. חודש שבו, אפשר לומר, מתרחשת תהפוכה נוספת בעולמם של בני האדם.

זהו חודש שבו החיבורים אשר נוצרים מחדש מתעצמים, מתחזקים, הם נהיים יותר ברורים. חיבורים ליכולות שלכם, חיבורים לרגשות. לפעמים אלו יהיו החיבורים לגוף, שאתם תרגישו יותר בכירור, לעיתים אלו יהיו חיבורים לרצונות או לחלומות שאתם רוצים להגשים. לפעמים אלה יהיו החיבורים לאנשים אחרים, שיהיו יותר ברורים ומוחשיים, בין אם זה לאדם מסוים ובין אם לאנשים באופן כללי. אתם עשויים להרגיש יותר מחוברים לאדמה, יותר מחוברים לאלוהים או אולי למדריכים או אולי לאלוהות או לאלה. הכול עשוי להתעצם בחודש זה במיוחד.

אתם עשויים לחוות את הכול באופן יותר אינטימי, יותר מוחשי. דברים שהם תחושתיים יהיו לעיתים כה מוחשיים, עד שתרגישו שאתם יכולים לגעת בהם, בהחלט. זה מה שקורה בחודש זה.

דיברנו בחודש קודם על התפוצצות של אמת, וזה ממשיך גם בחודש זה. ההתפוצצות אינה משאירה חורבן, אלא יוצרת קשרים ומחזקת קשרים. זה מה שהיא עושה. במילים אחרות, אתם אינכם יכולים לחיות כבעבר, בתוך העמדת פנים, בתוך הכחשה, בתוך סיפור שאתם מספרים לעצמכם שדבר מה אינו נוגע בכם או שאדם מסוים אינו נוגע בכם או שמהו שהוה שהוא באחריותכם אינו נמצא באחריותכם. אתם אינכם יכולים כבעבר להגיד "אני לא מרגיש את זה או לא רוצה את זה או לא חולם על זה או לא קשור לזה או לא חלק מזה או מזה". היכולת לתפוס את המציאות באופן הזה, ולומר את הדברים באופן הזה, הולכת ומצטמצמת באופן משמעותי בחודש זה, שבו אתם והכול נמצא וגם אנחנו, גם אם לא באופן כה לינארי. זה מה שקורה בחודש זה.

זה עשוי להיות לפעמים מאוד משמח, לפעמים מאוד מרגש. אתם עשויים לחוות לעיתים גלים של התרגשות, מעין בעבוע פנימי של שמחה שאתם עשויים לחוות אותו, מעין אושר שכזה על האופן שבו הדברים מתרחשים. אתם עשויים לחוות תחושה של השלמה או של הגשמה, כמו הגעתם להישג מסוים, משום שנוצר חיבור שרציתם שייווצר ולא הצלחתם ליצור אותו, והנה הוא קורה.

לעיתים זה עשוי להפחיד אתכם. פתאום דברים נוגעים בכם, ואתם אולי יותר רגישים ממה שחשבתם, בהחלט. אתם עשויים להיות מופתעים מהרגישות שלכם, מהתגובות שלכם, מהאכפתיות, ואתם אולי עשויים לחשוב שמהו לא בסדר אם דברים כל כך נוגעים בכם. כאילו יצאתם מאיזון, מהמקום אליו הגעתם. אבל זו אינה יציאה מאיזון וזו

אינה בעיה, אלא אינדיקציה לכך שחיבורים ממשיכים להיווצר, ואלה אשר נוצרים הם עמוקים, מהותיים. אלו המתחזקים הופכים להיות מהותיים גם כן.

מה שאתם חווים לא יישאר באופן הזה באופן קבוע. כלומר, לא תמיד תרגישו את הדברים בעוצמה הזו או במידת הרגישות הזו. זה שלב, כמו כניסה לממד חדש. ההתחלה מחייבת הסתגלות, וכדאי להרשות זאת לעצמכם בחודש זה. לקחת בחשבון שאתם עוברים שלב חדש בתהליך של חיבור מחדש, ושאתם זקוקים לזמן להסתגלות. אתם זקוקים גם למנוחה בתוך זה, וגם פחות לדאוג. אולי יותר לדאוג לעצמכם, לראות מה יכול לתמוך בכם, באיזה אופן אתם יכולים לחיות עם עצמכם יותר בנוחות, אבל לא לדאוג לעצמכם במובן של משהו לא בסדר.

אתם אינכם יוצאים מאיזון, אלא אתם מגלים שבמידת מה, לא הייתם באיזון. כעת, בחיבור מחדש, אתם הופכים להיות יותר כפי שאתם, כפי שאתם יכולים להיות.

השלב הזה שבו אתם נמצאים, הוא שלב של הסתגלות. זו לא תהיה החוויה הסופית, היא תשתנה. בין השאר גם משום שהגוף יוכל להטמיע את החדש יותר בקלות, וגם כאשר אתם תרגישו יותר בנוח ותהיה בכם פחות בהלה ותהיה בכם פחות ביקורת ואתם תדעו שאתם בסדר ושאתם בטוחים, אז יהיה לכם יותר קל.

גם ההתרגשות והשמחה יכולים להיות יותר מעודנים בהמשך. השמחה או ההתרגשות עשויים להיות ביחס לחדש, בהחלט, אבל אין זה אומר, נגדיר זאת כך, שזה יישאר באותה עוצמה או באותה התדירות.

בחודש זה יש גם אלמנט של הסתגלות, וכמו תמיד בעולם זה של בני אדם, נוכחים בו קצוות. ישנו קצה של התרגשות וישנו קצה של פחד. אתם נעים בין קצוות, בהחלט. האמצע יוכל להיות יותר מוחשי, יותר ברור, בהמשך הדרך, בהחלט. הרשו לעצמכם כעת להיות באופן הזה, כפי שאתם, כך ולא אחרת, בהחלט.

בחודש זה יש, כאמור, מרכיב משמעותי של שמחה, ויש בו גם, כאמור, מרכיב של דאגה. אמרנו את מה שמסרנו ביחס לזה וביחס לזה, אבל אנו רוצים להתעכב מעט על מרכיב של שמחה.

מרכיב זה עשוי להיות משמעותי עבור חלק מכם לפחות, משום שאתם עשויים להרגיש מעין זרות בתוך החוויה הזו. אתם עשויים להרגיש שמהו לא בסדר. אתם עשויים לשמוח בשמחה, אבל גם להרגיש שאולי משהו לא בסדר, משום שלפעמים השמחה תבוא לידי ביטוי ברגעים לא קשורים, במצבים שזה לא הגיוני לחוש בהם בשמחה. לפעמים זו תהיה העוצמה של השמחה והביטויים שלה, שיגרמו לכם להרגשה של מוזרות עם עצמכם, כאילו לא כך מתנהגים ובכל זאת, כך אתם מתנהגים וכך אתם מרגישים.

יש עניין משמעותי לבני אדם עם שמחה. אתם מבקשים להרגיש טוב ולשמוח, אבל ביום יום שלכם אתם מתקשים לשמוח. אתם עסוקים בדאגות ובלהתמודד עם בעיות. אתם גם עסוקים בלראות דברים כבעיה, למרות שהם אינם כאלה, והשילוב של כל זה ביחד מרחיק מכם שמחה.

פעמים רבות אתם מפחדים או דואגים או עצובים או כואבים או אולי כועסים, ופעמים רבות מרגישים אשמים, ובתוך זה אין כל כך שמחה, בהחלט לא. אין מקום להרגשה הזו.

בחודש הזה היא עשויה לקבל יותר ביטוי, ואנו מציעים שתהנו מזה אם זה קורה, ותתרגלו לזה, בהחלט, וגם תראו אם אתם יכולים להביא שמחה אל תוך היום-יום.

שמחה נובעת כאשר אתם רואים את מה שיש, ואתם מרשים לעצמכם אף להתפעל ממה שיש. לרוב אתם לוקחים את מה שיש כמובן מאליו, ואז אינכם חווים שמחה. אתם שמחים כאשר אתם פוגשים משהו חדש שאתם מתפעלים ממנו. אז אתם חווים שמחה.

זה מאתגר להביא שמחה ליום-יום, משום שאתם נמצאים בתוך שגרה, והדברים מוכרים לכם וידועים לכם, ואתם עשויים לחוש שאין זה מיוחד. כלומר, אין התפעלות. יש התרגלות, דברים נתפסים כמובן מאליו. אנו מציעים להביא מודעות לכל זה. האם אתם יכולים להתפעל קצת מעצמכם ומהחיים שלכם, גם אם לא הכול תקין וגם אם לא הכול עובד? האם אתם יכולים להסתכל מסביבכם על מה שיש לכם וקצת להתפעל מזה, לראות את זה כמו בפעם הראשונה? עשו את התרגיל הזה, בהחלט, להסתכל על עצמכם ועל חייכם כאילו אתם חיים את הכול פעם ראשונה. האם אתם יכולים לעשות זאת - להסתכל עצמכם במראה, הן פיזית והן רגשית, ועל המציאות שלכם, כאילו זו הפעם הראשונה? מה גורם לכם להתפעלות? תרגלו את התרגיל הזה, זה מה שאנו מציעים.

העבודה עם שמחה יכולה להיות משמעותית. היא יכולה להביא מערך חדש של חוויות בתוכם, בחיים שלכם. פחות לראות מה לא בסדר, ויותר ליהנות ממה שטוב.

זו נקודת המבט שלנו על חודש יוני, הדברים העיקריים שאנו מציעים שתעבדו איתם בחודש זה. מתוך זה, אנו מציעים ארבעה שיעורים, ארבעה דברים שכדאי לעבוד איתם.

השיעור הראשון: לעבוד עם ברכות

בחודש קודם, הצענו לכם לברך את המים כאשר אתם שותים אותם. אנו מציעים לכם להמשיך לעבוד עם ברכה. אנו מציעים שתברכו את עצמכם ואת החיים שלכם. אנו מציעים שתעשו מעין טקס כזה של ברכה, שבו אתם מברכים את עצמכם ואתם מברכים את חייכם והחיים. זה אומר גם הדברים הפיזיים אבל גם הדברים הרגשיים, גם מערכות היחסים.

מה היא ברכה? ברכה היא האמצעי שבעזרתו אתם מכירים בקדושה הקיימת בכל. כאשר אתם מברכים דבר מה, אתם מכירים בקדושה שלו. אתם לא נותנים לו קדושה, אלא מזהים את קיומה. כאשר אתם מברכים את עצמכם ואת חייכם, אתם יכולים לזהות, גם אם לא באופן מיידי, את הקדושה הקיימת.

הדבר עשוי לחזק אתכם בתוכם, לתת יותר כוח, תחושה יותר ברורה של משענת, ביטחון יותר נוכח.

אנו מציעים בחודש זה שתיצרו לעצמכם מעין טקס כזה של ברכה. הוא יכול להיות חד פעמי, והוא יכול להיות דבר מה שאתם חוזרים עליו מעת לעת, כאשר אתם מרגישים בזה צורך. זה הדבר הראשון שאנו מציעים לכם לעשות.

השיעור השני: לחקור את הגאווה ואת הצניעות

השיעור השני שאנו מציעים לכם להתמקד בו הוא קשור בגאווה, בגאווה עצמית. במה אתם גאים בעצמכם, ואת מה אתם מצניעים? האם יכול להיות שאין לכם סיבה להצניע את עצמכם? האם יכול להיות שמה שאתם מתגאים בו הוא אינו כה מיוחד? אנו מציעים שתבחנו את שני הקצוות.

חשוב להבין שגאווה היא אינה שמחה. היא דומה אך שונה, והיא שונה משום שבמקום שבו ישנה גאווה, ישנה גם הצנעה עצמית.

הצנעה היא אינה דרך נכונה לחיות בה, עבור מי שמבקש להתחבר לעצמו ולכל הקיים, שכן אי אפשר לומר על האלוהות שהיא צנועה או שהיא מצניעה את עצמה. בכל זאת, בני אדם עושים זאת באופן כזה או אחר: מצניעים מחשבות, רגשות, רצונות. לא מבטאים, לא חושפים, לא מגלים.

אנו מציעים שתגלו את מה אתם מצניעים, כדי להתחיל לעבוד עם ההצנעה העצמית, עם ההסתרה, עם הצמצום. אתם עשויים לגלות דברים מוכרים, שאתם כבר מטפלים בהם, אבל אתם עשויים לגלות גם דברים חדשים, שיתפסו את תשומת הלב שלכם. יכול להיות שזה הזמן לטפל בהם, ואולי לא כעת, אולי בהמשך.

אנו עוד נעסוק בזה בהמשך אבל לעת עתה, אנו מציעים שתחקרו את מה אתם מצניעים, וגם תשימו לב למה אתם מתגאים בו. כאשר אתם מתגאים בדבר מה ומהללים אותו במיוחד, נושאים אותו כדגל, אולי להסתכל על זה שזה אינו כה מיוחד, וזה אינו הופך אתכם ללא מיוחדים. זה יכול לעזור לאזן את הדברים.

השיעור השלישי: לעבוד עם צ'אקרת הגרון

אתם יכולים, יותר מכפי שאתם רגילים ומכפי שאתם יודעים, להביא את עצמכם לידי ביטוי. יש לכם יותר יכולת. אך ישנם גם את הדברים אשר חוסמים אתכם מלממש את אותה היכולת. מה חוסם אתכם?

אנו מציעים עבודה ממוקדת עם אזור הגרון, עם צ'אקרת הגרון, הקשורה בביטוי. אנו מציעים שתעמיקו אל תוך האזור הזה בגוף, שהוא פיזי אבל גם רגשי ואנרגטי, כדי לבחון אילו תפיסות ואמונות העוברות מדור לדור, היושבות ונוכחות באזור זה של גופכם, ואומרות לכם לשתוק ואומרות לכם לא להיות, בהחלט. לא להראות, לא לבטא, לא לומר.

אילו תפיסות מניעות את השתיקה, את ההשתקה? בין אם אלו מילים שאתם רוצים לומר או מעשים שאתם רוצים לעשות, ההשתקה יכולה להשפיע בכל התחומים. אנו מציעים לכם להתחיל להעמיק אל תוך זה.

אנו לא נאמר לכם כיצד, אנו נשאיר לכם לגלות את הדרך, והשותף שלנו גם ייתן משלו. אנו אומרים זאת באופן כללי, זהו נושא חשוב. הוא קשור בעניין של צניעות והצנעה, בהחלט, והוא קשור בעניין של קדושה, בהחלט, משום שאת מה שאתם אינכם רואים כקדושים, כמקודש, אתם נוטים להצניע ולהשתיק.

השיעור הרביעי: להתחבר להתלהבות

זה הדבר הרביעי שאנו מציעים, השיעור הרביעי שאנו מציעים לחודש זה. אנו מציעים, איך לומר? להתלהב. עכשיו אנו עשויים לבלבל אתכם. דיברנו איתכם על שמחה ואז

דיברנו על גאווה, ושהדברים שאתם מתגאים בהם הם אינם תמיד כה מיוחדים ושאוּלי כדאי לראות את הכול אחרת, והנה, אנו מגיעים לשיעור הרביעי ואומרים, להתלהב.

מהי התלהבות? היא כוח החיים בהתפרצות שלו. כאשר כוח החיים מתפרץ בבת אחת, הוא מתבטא כהתלהבות. יש בו שמחה, יש בו חופש ויש בו ביטוי. יש בו רצון לגדול, להגדיל ולהתרחב.

אנו מציעים לכם להתלהב. אנו מציעים לכם להסתכל על מה אתם יכולים להתלהב ממנו, ולהתלהב. כמו לגייס את האיכות של ההתלהבות מהבריאה, ולבקש מההתלהבות שתהיה לצדכם בתהליך זה.

אנו מציעים שתעשו זאת בתוך מדיטציה, או בעצם הבעת הכוונה להביא את הכוח של ההתלהבות לחייכם, לתודעה שלכם, לרגשות שלכם. תעבדו איתה. תנו לכוח של ההתלהבות להניע אתכם והרשו לעצמכם, הרשו לעצמכם להתלהב.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.