

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

אוגוסט 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש אוגוסט. בזמן ששנת התהפוכות מתפתחת ומתקדמת, בזמן שהעולם אכן עובר תהפוכות, ההרגלים, הסדרים, המסורות, אלה מתערערים, זה אכן מה שקורה.

החיבור הולך ומתחזק, אבל אתם כידוע גם חווים את המנוגד לו; את המפריד, את הנפרד, את מה שאפשר להגדירו כקרע או כקיטוב, מה שאפשר לראותו כדואליות. אתם חווים את החיבור, והוא הולך ומתחזק, ואתם חווים את הנפרדות, וגם היא ההולכת ומתחזקת.

בזמן זה של חודש אוגוסט, כל אלה ימשיכו להיות. החיבור ילך ויתחזק, כמו גם ההכרח לצאת מהרגלים, לצאת ממה שאתם מכירים, לצאת ממה שאתם יודעים. כמו להסכים להפליג למחוזות חדשים, לגלות בתוך עצמכם תחומים שלא הכרתם, רצונות שלא פגשתם, רגשות שלא הרגשתם, תשוקות שאולי לא העזתם לבטא בקול רם, ואולי לא העזתם לבטא לעצמכם פנימה.

החודש הזה הוא עומד בסימן של ההזדמנות, אפילו של ההכרח להפליג למחוזות חדשים. אתם עשויים לחוות כיצד מסכים מורמים, ומה שהיה נסתר, לפתע מתגלה, ולעיתים מה שהיה מוסתר היה מוסתר באופן כזה, שלא ידעתם על קיומו. כלומר, אפילו לא ידעתם לעיתים שישנה הסתרה, שיש משהו לגלות, שיש משהו לחקור, שיש משהו לחוות או לשנות. אתם עשויים לחוות בחודש זה יותר ויותר מצבים מסוג זה.

המצבים הללו יכולים לשמח אתכם, שכן לעיתים מתגלים דברים שאתם מגדירים כמשמחים, כטובים, כאלה אשר מרחיבים את הלב ומעוררים סקרנות. לעיתים מה שמתגלה יכול לאכזב. מה שמתגלה יכול להכאיב, בהחלט, ואתם יכולים למצוא את עצמכם מאוכזבים, לפעמים מרגישים נטושים, כשלא ברור לכם מה היה עד כה ואיך ממשיכים מכאן.

זה יכול לקרות בתוך מערכות יחסים, זה יכול לקרות לא מעט גם ביניכם לבין עצמכם, כאשר אתם לפתע מגלים דבר מה שמשנה את מה שהיה עד כה; שמשנה את התוכניות שלכם לגבי המשך הדרך, שמאיר את עצמכם באור אחר עבורכם. אתם עשויים להיות מאוכזבים, אתם עשויים לבוא אל עצמכם בטענות, כמו לצפות מעצמכם לדעת את מה שלא יכולתם לדעת, להיות מחוברים למה שלא יכולתם להיות מחוברים אליו.

באופן תמידי אנו מציעים לבני אדם להסכים להרגיש, להסכים להיות כפי שאתם. אנו גם מעודדים בני אדם באופן תמידי לא להאמין יתר על המידה לחוויה הזאת. כלומר, לזכור שהחוויה היא נכונה לאותו הזמן, אבל היא לא בהכרח אומרת את מלוא האמת או מראה את מלוא התמונה.

כאשר אתם מאוכזבים מעצמכם או מאחרים, ומאמינים שהדברים יכלו היו להיות אחרת אם רק אתם או אחרים היו אחרת, אז דעו שאתם אינכם רואים את כל התמונה. זה בסדר להיות מאוכזבים, אבל גם כדאי לקחת בחשבון שישנם דברים שלא יכלו להיות שונים מכפי שהם היו, שאתם לא יכולתם להיות אחרת מכפי שאתם הייתם.

ישנם חיבורים שיכולים להיעשות רק בנקודת הזמן בה הם נעשים, ולא רגע לפני כן. אתם יכולים להסתכל על העבר בעיניים מאוכזבות, אבל אתם יכולים גם להסתכל מתוך עיניים חומלות, ולהבין שלא יכולתם להיות אחרת, שהמציאות לא יכלה להיות אחרת, עד שהאפשרות קרתה. כאשר האפשרות קרתה, דברים מתגלים ושינויים מתחילים להיווצר.

אפשר להיות מאוכזבים, אולי להרגיש נטושים, ולכעוס ולבוא בטענות, אבל אנו מציעים בנקודה מסוימת בתהליך להסכים להרפות מהתחושה שאתם צודקים, מהאמונה שאתם יודעים איך הדברים היו צריכים להיות, ומהאמונה שאומרת שהם גם באמת יכלו להיות כפי שאתם חושבים שהם יכלו להיות. להרפות מאלה, להסכים להגמיש נקודת מבט, להסכים להסתכל על הדברים כפי שהם באמת היו, ולא מתוך רעיון.

באופן שבו אתם הייתם, לא יכולתם להיות אחרת. גילויים מתרחשים בנקודה של בשלות, והנקודה של הבשלות מתהווה בזמן שהיא מתהווה בו, ולא בזמן קודם. היא אף פעם לא מגיעה מאוחר מדי, הבשלות. היא תמיד מגיעה כאשר ישנה עוד הזדמנות.

לא כל דבר אפשר ליצור. ישנם דברים שאינכם יכולים לעשות. אינכם יכולים להחזיר את הזמן לאחור, ולעיתים ישנו אובדן בחייכם שאינכם יכולים לבטל. אבל החיבורים שנוצרים, הגילויים שמתהווים, הם מביאים איתם הזדמנות, הזדמנות ליצור שינוי. לעיתים בחיים עצמם, לעיתים במציאות. לעיתים השינוי הוא בתפיסה, בהסתכלות על הדברים.

אתם יכולים לומר ששינוי בהסתכלות הוא לא מספק, אבל לעיתים הוא בדיוק מה שאתם צריכים - לתפוס את עצמכם, את המציאות, מנקודת מבט יותר חומלת, כך שתוכלו להרגיש יותר בטוב עם עצמכם, תוכלו להרגיש יותר בנוח עם עצמכם בדיוק כפי שאתם.

אנו מציעים לכם בדיוק את זה - אנו מציעים לכם שתרגישו טוב עם עצמכם בתוך עצמכם, בדיוק כפי שאתם. זה מה שאנו מציעים, שתסכימו להיות, גם אם מה שאתם מגלים מערער את מה שהכרתם, גם אם אתם משתנים בעקבות זה. זה מה שאנו מציעים.

החודש הזה מביא איתו את המשך ההתעצמות של החיבור, את הגילויים שהחיבור מאפשר להם להתממש, ושינויים שנוצרים מתוך זה. כאמור, גם חוויה יותר עוצמתית, יותר ברורה, של הפרדות, של נפרדות, מה שאפשר להגדירו כקרע או קוטביות, ואולי לזהותו כדואליות.

זה אינו קל. לבני אדם רבים ישנה תחושה כואבת ביחס למתרחש, כך שאם ישנו קרע, אם ישנה הפרדה, אז אי אפשר ליצור חיבור, אז אי אפשר לחבר, ואם אי אפשר לחבר, אז מה יכול לקרות? יש דברים שלא יכולים לקרות ויש דברים שכן יכולים לקרות, והם לא תמיד יהיו לכם רצויים, כך לפחות אומרת החוויה שלכם.

אנו מציעים שבכל זאת ישנו אור, גם בתוך הנפרדות. גם אם אתם חווים אותה בעוצמה, והתחושה הכללית שלכם ביחס לזה היא כבדה, זכרו שמה שקורה קורה כדי לסייע. הוא קורה כדי לאפשר התפתחות. הוא אינו קורה כדי להיות נגדכם, גם אם חלקים במציאות שלכם, אנשים כאלה ואחרים, נראים לכם כנגדכם או אולי פועלים כנגדכם.

אנו מציעים שאת החיבור תיצרו פנימה, שאת החיזוק תעשו בתוכם. אנו לא מציעים להתעלם מאנשים במציאות שלכם, אבל אנו מציעים להשקיע את עיקר המשאבים, של תשומת הלב, בעצמכם - בלהתחבר לעצמכם, בלהיות עם עצמכם, בלהיות קרובים לעצמכם, בלהכיר את עצמכם ואולי אפילו לאהוב את עצמכם יותר, לראות את הטוב שיש בכם, את היופי שיש בכם, ולתת לעצמכם יותר ממה שאתם זקוקים לו. יותר אישור, יותר תמיכה, יותר הסכמה.

מה שאתם מבקשים לקבל מאחרים ואינכם מקבלים, תנו לעצמכם. זה דבר חשוב עד מאוד. את מה שאתם צריכים, תנו לעצמכם. בקשו גם מאנשים שיכולים לעזור, שיכולים לתמוך, בהחלט. איננו מוסרים לכם להתבודד, אבל אנו כן מציעים להעביר את מרכז הכובד פנימה, כך שאתם תתנו לעצמכם את מה שאתם צריכים, ואתם תהיו עבור עצמכם יותר מכפי שאתם רגילים. כך שתהיה בתוכם תמיכה, שתהיה בתוכם מעין משענת של אהבה, שמתוכה אתם מתנהלים בעולם.

באופן הזה, אתם תמשיכו להיות מושפעים מהמתרחש, אבל אתם עדיין תשמרו על עצמכם יציבים בתוך המתרחש. כאשר אתם קרובים לעצמכם, אתם יכולים לעזור לעצמכם במצבים שונים, אתם יכולים יותר בקלות לזהות מה אתם צריכים, מה אתם רוצים, מה אתם מרגישים, ולהתנהל מתוך זה, בהתאם לזה. ככל שאתם מחפשים בחוץ את מה שאין בפנים, אתם אינכם מזהים באמת את מה שאתם צריכים או רוצים או מרגישים, ואז נשארים בלי עצמכם, ופעמים רבות, גם בלי אנשים אחרים ובלי אותם המקומות והמצבים ושיתופי הפעולה שמילאו את חייכם.

חזרו לעצמכם, חזרו לפגוש את עצמכם, בהחלט. חזרו פנימה לתוך מי שאתם.

זהו הזמן הזה, של חודש אוגוסט. הוא מאפשר לכם להעמיק את החיבור, והוא מעמט אתכם עם גילוי. לעיתים הגילוי משמח ולעיתים הגילוי מאכזב. כך או כך, אנו מציעים לכם לחזור לעצמכם, להיות עם עצמכם, נאמנים לעצמכם בדיוק כפי שאתם.

כעת אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים, ארבעה דברים להתמקד בהם, כדי להפיק את המירב, כדי להמשיך את מסע ההתפתחות שלכם.

השיעור הראשון: להתמקד בביטוי הפנימי

השיעור הראשון שאנו מציעים, ממשיך לעסוק בנושא הביטוי, שהוא נושא משמעותי עד מאוד בתקופה זו. כעת אנו מציעים לכם לעסוק בביטוי הפנימי.

מה יש לכם לומר לעצמכם? מה אתם מבקשים לשמוע מעצמכם? מה עצמכם זקוק לשמוע מכם? אנו מציעים שתשימו לב לשיחה הפנימית שלכם, ותמצאו את הדרך לחזור פנימה ולשאול את עצמכם "מה אני רוצה לשמוע ממני? מה אני צריך לשמוע ממני? אילו מילים, אילו רעיונות, אילו משפטים, אילו אמירות אני צריך לשמוע ממני?". אלו השאלות שאנו מציעים לכם לשאול, ולהקשיב לתשובות שעולות. לעיתים הם עולות מיידית, ישירות, ולעיתים בעקיפין, בזמן אחר. כך או כך אנו מציעים שתקשיבו, ותזהו יותר בקלות מה אתם צריכים לשמוע מעצמכם. מתוך זה תגלו כיצד אתם אומרים זאת לעצמכם, כיצד אתם נותנים לעצמכם את מה שאתם צריכים מעצמכם.

לחזק את השיחה הפנימית שלכם, זה מה שאנו מציעים שתעשו, זה השיעור הראשון.

השיעור השני: לתקשר מבלי לקלל

השיעור השני הוא עוסק בקללות. בחודשים קודמים דיברנו על ברכות, כעת אנו מבקשים לעסוק בקללות. יש לפעמים לבני אדם נטייה לקלל. הם מקללים את עצמם או בני אדם אחרים, משתמשים במילים שיש בהן פגיעה מסוימת, במטרה לפגוע, ולזה אנו מתייחסים.

אנו מציעים שתשימו לב להיבט הזה בתקשורת שלכם. באילו מצבים אתם מקללים את עצמכם? באילו מצבים אתם מקללים אחרים? האם אתם מסוגלים להכיר בכך שכאשר אתם מקללים, אתם מקלקלים? מקלקלים את האפשרות ליצור תקשורת, ליצור הקשבה.

האם אתם יכולים למצוא דרך אחרת לתקשר? כלומר, כאשר אתם מזהים את עצמכם בתוך מצב בו אתם מקללים, זהו מה אתם מרגישים באותו הרגע, מה הוא הרגש המסתתר מאחורי האמירה. התחילו בלומר לעצמכם מה אתם מרגישים, ואז תראו איך אתם יכולים לומר את זה בקול רם מבלי לקלל.

זה תרגול חשוב לא רק בשביל לשפר את התקשורת שלכם עם אנשים אחרים, או כדי לשפר תקשורת שלכם עם עצמכם, אלא גם כדי לזהות יותר בבהירות מה אתם מרגישים, מה אתם רוצים, מה אתם צריכים ולהיות יותר עבור עצמכם.

כאמור, החודש הזה הוא בסימן של חיבור פנימה, של העמקת החיבור באופן משמעותי. העבודה עם הנושא של קללות יכולה לעזור. היא יכולה לעזור לתת יותר תשומת לב לעצמכם ומתוך זה, לתת לעצמכם יותר מענה; וכאשר יש בזה צורך, לתקשר את עצמכם באופן שיכול לבנות, שיכול לתמוך, שלא יקלקל.

שימו לב לזה כאשר זה קורה, וגלו מה אתם יכולים לומר אחרת. זה השיעור השני שאנו מציעים לכם לחודש זה.

השיעור השלישי: לעבוד עם מים

השיעור השלישי שאנו מציעים הוא גם כן קשור במים ואנו חוזרים ומציעים לעבוד עם מים גם בחודש זה. הן לשטוף את הגוף, הן לשתות מים, והן להתחבר לאלמנט של המים שמרכיב את הגוף שלכם ומרכיב את התודעה שלכם.

באופן יותר מדויק, אנו מציעים לזהות את המים העומדים. כאשר אתם מתחברים פנימה אל אלמנט המים, בקשו לפגוש את המים העומדים. אילו מים עומדים בתוכם, בתודעה שלכם, ומה יוצרת העמידה של המים במקום? מה סוכר את המים, ואינו מאפשר להם זרימה ותנועה?

גלו את הסכר הפנימי שלכם, היוצר עמידה של המים במקום. זה דבר מה שיכול להיות משמעותי בזמן הזה.

בעודכם נותנים למים לשטוף את הגוף מבחוץ ומבפנים, גלו מה הוא הסכר, מדוע אתם סוכרים את עצמכם, וכיצד אתם יכולים לשחרר את עצמכם.

אנו נאמר שמתוך הגילוי מתהווה שינוי. לכן אינכם צריכים לעסוק כל כך בדרך לשנות את זה, אלא יותר בגילוי של זה. ראשית לזהות את הדברים שקיימים, לזהות את מה אתם

סוכרים ובאילו מצבים ובאילו הקשרים, ואז לזהות אילו רגשות, אילו זיכרונות, אילו אמונות ותפיסות יוצרות את הסכר.

מודעות תאפשר שחרור, היא תאפשר ריפוי, ולאט לאט להעמיק או להרחיב את התנועה הקיימת. ראשית, לתת מקום למה שיוצר את הסכר, ומתוך זה המים עצמם יחזרו לנוע. זה השיעור השלישי.

השיעור הרביעי: לחזק את הרכות

השיעור הרביעי הוא קשור ברכות. דיברנו על כך בעבר, ואנו חוזרים ומדברים על זה כבר גם עכשיו. אתם זקוקים לרכות מכם לעצמכם. אנו מציעים שתתנו אותה לעצמכם, גם אם באופן שהוא אולי מלאכותי מדי בשבילכם. גם אם זה מאולץ, לכאורה, או לא מחובר להרגשה, עדיין תתנו לעצמכם את אותה רכות.

עשו זאת דרך בדים או חפצים שאתם נוגעים בהם, שהם רכים, שמזכירים לכם מה היא רכות. השתדלו לעשות זאת גם במילים שאתם אומרים לעצמכם. אל תמהרו לבטל מילים של נוקשות, אבל כן תוסיפו מילים של רכות לשיחה הפנימית שלכם. לכו למקומות שמשרים עליכם רכות, היו בשיחות שיש בהן מידה של רכות.

אנו לא אומרים אל תכעסו, אנו לא אומרים להימנע ממריבות, אנו לא אומרים לבטל חלק מהחוויות האנושיות בשביל ליצור רכות, אבל אנו כן אומרים לתת יותר רכות, להיות ביותר רכות מכפי שאתם רגילים.

אם יש כעסים, אם יש מריבות, אם יש לפעמים נוקשות, זה בסדר, אל תמהרו לבטל את זה או להעלים את זה. רק הביאו את עצמכם לתוך מצבים שיש בהם רכות, למקומות שיש בהם רכות, לפריטים שמביאים איתם רכות, וגם הוסיפו כמה מילים של רכות לעצמכם.

זה מה שאנו מציעים בחודש הזה כדי להעמיק את החיבור, את הריפוי, את הפתיחה שלכם ואת ההתרחבות שלכם בעולם זה של בני אדם.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.