

# ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

## ספטמבר 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש ספטמבר של שנת התהפוכות, שנת 2023 בספירה של חלק מכם, אולי כולכם.

יש עניין שכזה עם ספירות - הן יוצרות לכם מסגרת ונותנות ביטחון, גם אם הן לא תמיד כה מדויקות. גם אם הן לא באמת חופפות את ההתפתחות המלאה של עצמכם, של המציאות שלכם, של כולם. בפער הזה אתם נמצאים, פעמים רבות. אתם סופרים את הדברים. סופרים התקדמות, סופרים התפתחות, סופרים שינוי, ואינכם רואים שישנו פער. מאחר ואינכם רואים פער, לעיתים אתם מתלהבים משינוי שעוד לא קורה, ולעיתים מתאכזבים למרות ששינוי כן קורה.

זה דבר מה שחשוב להכיר בו, שחשוב לשים לב אליו, וזה נכון לא רק בחודש זה. זה נכון באופן רחב וכללי, עבור מסע החיים שלכם בעולם זה. כאשר אתם סופרים, זכרו שישנו פער, ואז תבקשו לגלות את התמונה היותר רחבה. כך תוכלו לקחת בחשבון עוד עובדות או עוד שינויים שכן קורים או לא קורים, או לקחת בחשבון מגבלות. באופן הזה תוכלו לראות בדיוק מה כן השתנה ומה לא, מה כן התפתח ומה לא. תוכלו לגלות האם התקדמתם או לא, ומה כדאי עוד לקדם או לרפא או לטפח או לחזק; מה כבר אפשר ליהנות מפירותיו; ומה אולי בכלל עוד לא התחיל לנבוט.

החודש הזה, חודש ספטמבר, ממשיך את המגמה המתרחשת בזמן זה, בו אתם שומעים תקשור זה. כלומר, גם את מה שהתרחש בחודש קודם, אולי אף בחודש שקודם לכן. זו תנועה של הרמת מסכים, של גילוי מחודש של אמת אשר הסתתרה, זה מה שקורה בזמן הזה. אתם נדרשים על ידי עצמכם לפגוש את עצמכם באופן שלפעמים אתם נמנעים ממנו, באופן, שלעיתים, באופן לא מודע ואוטומטי, אתם לא רוצים. אתם לא רוצים שזה יקרה, לא רוצים לחוות את זה, לא רוצים לגלות את זה. אתם עשויים לחוות בחודש הזה התנגדות גדולה יותר מבעבר לאמת אשר מוצגת בפניכם.

האמת יכולה להיות מוצגת על ידי עצמכם, כלומר, כאשר אתם מרגישים דברים מסוימים בעצמכם ומזהים רצונות מסוימים או תשוקות או חלומות או רגשות. היא יכולה להיות מוצגת על ידי המציאות - נסיבות מסוימות, אירועים, התרחשויות שדרכם אתם מבינים דבר מה שאינכם אוהבים להבין. לעיתים אלה יהיו אנשים, אשר יבואו ויאמרו לכם דברים, ואלה יהיו דברים שאתם לא תמיד תאהבו לשמוע ולא תמיד תאהבו להכיר. אז אתם עשויים למצוא את עצמכם מכווצים, אתם עשויים למצוא את עצמכם כועסים, אתם עשויים למצוא את עצמכם כמו נדחקים לפינה שאינכם יודעים כיצד לצאת ממנה, כיצד לשחרר את עצמכם מהשפעתה.

כל זה יכול להכביד עליכם עד מאוד, בהחלט. זה יכול לכווץ אתכם, זה יכול לגרום לכעס, זה יכול לגרום לחוסר אונים, זה יכול להגביר, במידת מה, מריבות ומאבקים, משום שבאופן אוטומטי אתם תרצו להדוף. להדוף את מה שמתגלה, את מה שנחשף.

אנו מציינים את כל זה כדי שתשימו לב לכך, כדי שתהיו מודעים וערים למה שמתרחש. כאשר אתם מזהים את עצמכם בתוך התנגדות שכזו, זכרו את מה שאנו אומרים. זכרו שישנה אמת וכדאי להכיר אותה. זה אומר גם לתת מקום למה שאתם מרגישים, גם לאותה ההתנגדות. לתת מקום להתנגדות, אבל לא להתנגד. להרגיש את ההתנגדות, אבל פחות לפעול מתוכה, פחות להחזיק אותה כאילו היא כל האמת, כאילו אתם יודעים מה נכון ומה לא נכון, מה צריך ומה לא צריך, מה כדאי ומה לא כדאי, כאילו שאתם כבר יודעים ואין לכם מה ללמוד ואין לאן להתפתח ואין שום צורך בשינוי כי אתם כבר יודעים שהכל בסדר. המשמעות של לפעול מתוך התנגדות זה לתפוס את הדברים באופן הזה, להגיב מתוך העמדה הזו, ולהשאיר את עצמכם סגורים.

ככל שאתם יכולים, תרגישו את ההתנגדות, אבל אל תתנגדו. תסכימו לכעוס על מה שקורה, תסכימו לפחד ממה שקורה, תסכימו אפילו לסרב למה שקורה, אבל תדעו שזה אינו אומר שאתם מזהים את האמת. כלומר, זה אינו אומר שההתנגדות היא האמת. זה אומר שההתנגדות היא דבר מה לחוות, להרגיש, ולשחרר את עצמכם מהשפעתה, בהחלט. מתוך זה יהיה לכם יותר קל לנוע קדימה.

מתוך זה שאתם מרגישים את ההתנגדות אבל לא פועלים מתוכה, יהיה לכם קל, ברגע מסוים, להרפות ממה שאתם יודעים, ולהקשיב באופן יותר רחב ועמוק למה שמוצג בפניכם. כך שמתוך ההקשבה תוכלו לזהות מה נכון לכם ומה לא, מה כדאי לשנות ומה לא, מה כדאי להשאיר ומה לא, וכך להמשיך הלאה אל עבר הבחירה הבאה, הרצון הבא, היעד הבא, הצעד הבא בדרך שלכם.

החודש הזה, אשר הוא חודש ספטמבר, ימשיך להביא איתו, כאמור, התנגשויות. זה נובע מכל מה שתיארנו קודם, ואנו מבקשים לתת דגש מסוים על ההתנגשויות שקורות. זה עשוי לעורר הרבה פחד, ואתם עשויים להרגיש את הפחד הזה בעוצמה בחודש זה. גם זה אינו חדש. ההתנגשויות אינן חדשות, הפחד מהן גם הוא אינו חדש, אבל זה עשוי להיות יותר בתשומת הלב שלכם בחודש הזה.

אתם עשויים למצוא את עצמכם יותר בתוך תחושה של פחד, פחד שאומר שמהו לא טוב קורה, פחד שאומר שעליכם להיזהר, פחד שיאמר לכם בעיקר להימנע מהתמודדויות, ממצבים כאלה ואחרים.

אנו בעיקר רוצים להציע לכם להיות בעדינות עם עצמכם, כאשר אתם מרגישים את מה שאתם מרגישים. אם אתם מרגישים פחד, אז היו עדינים עם עצמכם. אל תנסו בכוח להיות חזקים, אל תנסו בכוח להוכיח את עצמכם, אל תנסו בכוח להתגבר על הפחד. הרשו לעצמכם לפחד, ותמצאו את התמיכה שמתאימה לכם בזמן זה כדי למוסס את הפחדים ולחזק את תחושת הביטחון.

הבינו שתמיכה היא אינה התגברות. אל תתגברו על הפחד, תמצאו דרכים לתמוך בעצמכם, לחזק את עצמכם. דרכים שיש בהן עדינות, שיש בהן אפשרות לעצמכם להרגיש את עצמכם כפי שאתם.

אתם אינכם באמת נמצאים במבחן ואין כאן מה להוכיח. אתם לא צריכים להוכיח שום דבר לאף אחד. אתם יכולים להיות כפי שאתם, ואם אתם חווים סכנה, זה אולי לא באמת אומר שישנה סכנה. אבל אם אתם מפחדים מזה, זה אומר שאתם מפחדים. כלומר, שזה מה שאתם מרגישים, ואז כדאי לתמוך בעצמכם. באופן הזה, מתוך תמיכה עצמית גדולה

יותר, יהיה לכם יותר קל לזהות האם אתם באמת נמצאים בסכנה או לא. יהיה לכם יותר קל למצוא מחדש את מרכז הביטחון הפנימי, שהוא המרכז שאותו כדאי לחזק בזמן זה במיוחד. זהו המרכז שבתוכו אתם נוכחים, שמתוכו אתם יכולים לצאת אל העולם כאשר אתם פוקחים עיניים בבוקר. ביטחון שאומר שאתם יכולים להרגיש את מה שאתם מרגישים, גם אם מה שאתם מרגישים הוא פחד; שאתם יכולים להשתנות גם אם השינוי מעורר בכם התנגדות והוא גורם לכם להיסגר; ביטחון שאומר שאתם יכולים להביע את עצמכם בעולם, לומר את האמת שלכם במקומות השונים. ביטחון שאומר שאתם ראויים להיות כפי שאתם עם התשוקות שלכם, עם החלומות שלכם, עם הרצונות והרגשות, שיש לכם מקום, בהחלט, בעולם זה של בני האדם.

אנו מציעים לכם לחזק את המרכז הזה של הביטחון. למעשה, כאשר אתם מרגישים את ההתנגדות אבל לא מתנגדים, וכאשר אתם מאפשרים לעצמכם לפחד, אתם מגיבים מתוך מרכז של ביטחון.

דרך ההצעות הללו אנו מלמדים אתכם כיצד לחזק את המרכז הפנימי של הביטחון, אבל אנו גם מתייחסים למרכז הזה זה באופן מסודר כדי להסביר לכם על קיומו, כדי להביא אותו לקדמת הבמה של התודעה שלכם. תדעו שיש מרכז שכזה, שהוא קיים בכם במידת מה, וכך תוכלו יותר בקלות גם לחזור אליו ולמצוא כיצד לחזק אותו.

אנו עוסקים בכך באופן קבוע, והמידע שאנו מוסרים במהותו נועד לעזור לכם לחזק את אותו מרכז של ביטחון. ישנן דרכים שונות ואמצעים שונים שיכולים לסייע לכם בכך. החיזוק של המרכז הזה בחודש זה הוא בעל חשיבות רבה.

זהו חודש של גילויים, חודש של שינויים, וחודש שמביא איתו גם התנגדויות, גם התנגשויות וגם פחדים כאלה ואחרים. מכאן שזהו חודש שחשוב עד מאוד לחזק בו, בתוך עצמכם, את אותו מרכז פנימי של ביטחון.

כעת, מתוך זה, אנו מבקשים למסור ארבעה שיעורים, להתמקד בארבעה דברים שכדאי לכם ללמוד בחודש זה.

## השיעור הראשון: לעבוד עם מים

השיעור הראשון גם הוא קשור במים. אנו ממשיכים לעסוק בכך, ונראה שאנו נעסוק בכך עוד זמן מה בחודשים הבאים.

הסוגייה של מים, ההשפעה שלהם עליכם, היכולת שלכם להיעזר במים, היא חשובה מאוד להתפתחות שלכם. מים מאפשרים תנועה. הם מזכירים לכם שאתם יכולים לנוע, הם עוזרים לכם למוסס נוקשות ומחסומים פנימיים, אשר מונעים את התנועה הטבעית של אנרגיית החיים. כאשר אתם שוהים במים, שותים מים, נוגעים במים, אתם מזכירים לעצמכם את זה, בין אם אתם מודעים לכך או לא.

אתם יכולים לעשות זאת באופן מודע, ואנו מציעים את התרגיל הזה לחודש זה. אנו מציעים לכם, כאשר אתם נוגעים במים או שותים מים, לבקש מהמים לעזור לכם למוסס מחסומים, העוצרים את התנועה הטבעית של אנרגיית החיים. הביעו את הכוונה, ואפשרו למים לעשות את שלהם.

אתם לא צריכים להתעכב על זה, לפנות זמן ביומן כדי לעשות את זה. זה תרגול קצר מבחינת הזמן שהוא לוקח. אתם אינכם חייבים לעשות אותו בתוך מדיטציה, אתם יכולים בתוך מצב ערות; רגע לפני שאתם שותים מים, לבקש מהמים את העזרה הזו.

עשו זאת לזמן מה באופן קבוע, כדי להתחיל לגלות באיזה אופן המים משפיעים עליכם, איך הכוונה לקבל את העזרה הזו משפיעה עליכם, כיצד זה קורה. כך תוכלו ללמוד עוד נדבך בעבודה עם מים, ומתוך זה לחזק את הביטחון שלכם בעבודה עם האלמנט הזה, שהוא אלמנט משמעותי בכם ובעולמכם.

### השיעור השני: ללמוד תקשורת חופשית

השיעור השני גם הוא ממשיך נושא שעסקנו בו בחודש קודם. אנו מבקשים להזכיר לכם, להחזיר אתכם, לעסוק בתקשורת. הצענו לכם ללמוד לדבר את האמת שלכם באופן בהיר יותר ועמוק יותר. מה קורה לכם כאשר אתם מקללים, כאשר אתם שונאים, והאם יכולה להיות דרך אחרת לבטא את מה שאתם מרגישים, את מה שאתם צריכים או רוצים? אנו מעודדים אתכם לעסוק בזה גם בחודש זה, להמשיך לתת תשומת לב למה שאתם מרגישים, למה שאתם צריכים ולמה שאתם רוצים, ולראות כיצד אתם מבטאים את זה.

כדאי להעמיק את התרגול הזה, אנו מציעים לכם לשים לב לתפיסה הפנימית אשר אומרת "אסור לי". אסור לי להגיד את זה. יש לרבים מכם מעין קשר שתיקה בתודעה, אשר מתבטא בתפיסה האומרת "אסור לי", ואנו מציעים להביא מודעות לקשר זה, להביא מודעות וריפוי כך שתוכלו להתיר את הקשר ולהחליף את האיסור באישור. זו מהותו של התרגיל בחודש זה. מאיסור לאישור, מאיסור לבטא לאישור לבטא.

שימו לב לאיסור. הביאו לכך מודעות וריפוי, כאמור, כדי לעזור לביטוי שלכם להתחזק. כאשר יש אישור, אתם יכולים לבטא את עצמכם יותר בטבעיות ופחות באלימות.

### השיעור השלישי: להזמין את החדש

הדבר השלישי קשור לעובדה שעבור רבים מכם זהו חודש שיש בו התחלה חדשה, שיש בו שנה חדשה. אנו מציעים לכם לעשות טקס קצר, שבו אתם מזמינים את החדש להתגלות בפניכם, להתגלות בחייכם.

אנו מציעים שתעשו לעצמכם טקס. תשתמשו באמצעים שיוצרים לכם אווירה של טקסיות, וכאשר אתם יוצרים את המרחב הפיזי ואת האווירה הזו, עיצמו עיניים והביעו כוונה להזמין את החדש לחייכם, את החדש שמתאים לכם, שנכון לכם, למי שאתם הופכים להיות.

הביעו כוונה ותשהו בתוך המרחב הזה לזמן מה. זה יכול להיות דקה-שתיים או אולי עשר או 20 דקות. אין לזה כלל, יש לזה הצעה. כלומר, תקשיבו לאינטואיציה וברגע מסוים תפקחו עיניים. תרשו לעצמכם לשהות בתוך המרחב האנרגטי כאשר אתם מביעים את הכוונה הזו, כמו לאפשר לרצון להיות מוחזק ונוכח, להיטמע בתוכם ולהתפשט במרחב.

## השיעור הרביעי: להתייחס אל הישן

השיעור הרביעי קשור בשיעור השלישי, בזה שהצענו כעת. זהו תרגיל שאנו מציעים לעשות אותו בנפרד מאותו הטקס.

אנו מציעים לכם לשאול את עצמכם, למה כדאי להתייחס בכל הישן. האם ישנם הרגלים שכדאי להתייחס אליהם, שכדאי לעשות בהם שינוי? אולי תפיסות מסוימות, כמו אותה תפיסה של איסור, שתיארנו בשיעור שני? האם מה שכדאי להתייחס אליו זה רגש מסוים שאתם לא מרגישים? אולי ישנה מערכת יחסים בחייכם שכדאי להתייחס אליה? מה בישן כדאי להתייחס אליו, זו השאלה.

מה זה אומר להתייחס? זה תלוי בדבר שבו אתם מתמקדים. לעיתים ההתייחסות משמעותה היא ריפוי. לעיתים ההתייחסות היא לעשות משהו כדי להגשים. לעיתים ההתייחסות היא ליצור שינוי פנימי, שיאפשר לשנות הרגל. לעיתים ההתייחסות היא לדבר על דברים בתוך מערכת יחסים, שאתם נמנעים מלדבר עליהם. דברים שונים יבקשו התייחסויות שונות, בהתאם למה שתבחרו. תבחרו דבר אחד, אולי שניים, כדי להתחיל ליצור בהם את החדש.

התרגיל הזה הוא משמעותי, משום שהטקס שהצענו לכם בשיעור הקודם הוא לא כל העניין. זה לא רק להביע כוונה ולהרפות, אלא גם באופן אקטיבי להתחיל להביא חדש אל הישן. באופן הזה אתם יוצרים את השינוי שאתם מבקשים ליצור, וממשיכים את התנועה שהחלה להיווצר עם הבעת הכוונה שלכם באותו הטקס.

באופן הזה, האנרגיה ממשיכה להשתנות, הכוונה שלכם כמו נטמעת יותר באדמה הפנימית שלכם, והשינוי יכול להתחיל להתעצם. חלקו יקרה מתוך התבוננות והשינוי שתעשו, וחלקו יקרה מתוך תהליכים אחרים, אירועים אחרים שיקרו במציאות שלכם.

אלו הם השיעורים שלנו, ההצעות שלנו לחודש זה.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.