

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

אוקטובר 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש אוקטובר, שהוא החודש העשירי בשנת התהפוכות. זו השנה בה אתם נמצאים, שנה בה המציאות ממשיכה להתהפך, והיא עושה זאת במהירות ובעוצמה, באופן שמשפיע על היבטים שונים ורבים בחייכם, ועל יותר ויותר אנשים. זה קורה במדינה בה אתם נמצאים כמו גם בעולם כולו.

זו תקופה שאפשר להגדירה כשנה, שבה המציאות מתהפכת. אנו אומרים את הדברים באופן בו אנו אומרים אותם משום שהתהפוכות לא החלו בדיוק בתחילתה של שנה זו, ואנו לא יכולים לומר שכאשר שנה חדשה תתחיל בקרוב אצלכם, אז הכול יראה אחרת.

כאשר שנה חדשה תתחיל, דברים יוכלו להתחיל להשתנות או להירגע לכאן ולכאן. יהיה שינוי, בהחלט, אבל לא שינוי כה מוחלט, שאתם תוכלו בבת אחת להרגיש אותו. חלקכם אולי כן, חלקכם לא. עבור חלק מכם, ישנה מידה מסוימת של רגיעה ויציבות גם בזמן זה, אחרים ירגישו זאת בהמשך, בנקודת זמן זו או אחרת.

המציאות ממשיכה להתהפך כדי שאתם תוכלו להתהפך, כדי שהתפיסה שלכם את עצמכם ואת המציאות תוכל להשתנות באופן כזה, שאתם עשויים לא להכיר את עצמכם. דיברנו על כך בתחילתה של שנה זו, על האפשרות שאתם תגיעו למדבר של זרות, חוויה שבני אדם חווים לעתים בתהליכי התפתחות, שבה הם אינם מכירים את עצמכם. דיברנו על כך שזה עשוי לקרות וחלקכם כבר חוו זאת, אחרים חווים כעת, אחרים עשויים לחוות זאת בהמשך הדרך. גם אם חוויתם זאת בעבר, אתם עשויים להרגיש זאת שוב, בהחלט.

כאשר התפיסה שלכם מתהפכת - לא רק זוה בעדינות הצידה, כמו לזוז מעלה או שתיים או צעד אחד או שניים הצידה מהנקודה בה היא הייתה, אלא התהפכות של ממש - אז אתם עשויים שלא להרגיש את עצמכם, לא לחשוב את עצמכם ולא לדעת מי אתם. אתם עשויים למצוא את עצמכם מגיבים אחרת ברגשות, במחשבות, בתגובות, בהתנהגויות ובבחירות. לא הכול באופן מוחלט אבל באופן ניכר, כזה שיכול לגרום לכם להרגיש שאתם זרים לעצמכם.

אנו חוזרים ומתארים זאת כדי לתת מידה של הבנה ואולי גם מידה של תמיכה למי שזקוק לכך, שכן התהפוכות עשויות להיראות סתמיות, הן עשויות אולי אפילו להיראות אכזריות, וכאשר התכלית אינה ברורה, אז קל להאמין לרגשות של ייאוש וחוסר תקווה. לכן אנו מבקשים להזכיר את שאנו מזכירים כעת, לומר לכם שאתם יכולים להיות אחרת ואמורים להיות אחרת במידה רבה, ולכן מתרחשים השינויים והטלטלות בחייכם.

זו התהפוכה הפנימית אשר נדרשת יותר מכל, והיא תהפוכה של אהבה. זו האפשרות שלכם לאהוב את עצמכם יותר מבעבר. האפשרות הזו יכולה להתממש אם אתם מכירים

את עצמכם, אם אתם פוגשים את עצמכם, אם אתם יוצאים ממה שאתם מכירים, ממה שאתם רגילים אליו, ופוגשים את עצמכם, בהחלט.

כאשר אתם פוגשים את עצמכם, אז אתם יכולים להתחיל לזהות בתוך עצמכם רגשות ומחשבות שאינכם מכירים, רצונות שאינכם מכירים, להבין דברים שלא הבנתם קודם, לדעת דברים שלא ידעתם קודם, וזה דבר מה חשוב ביותר. מתוך ההיכרות יכול להיווצר ריפוי, מתוך ההיכרות יכולה להתחזק האהבה שלכם לעצמכם, ומתוך זה, החופש שלכם יכול לגדול.

שנה זו שבה אתם נמצאים, שאל סופה אתם מתקרבים, מאיזה את כל התהליך הזה. האירועים המתחוללים בה הם כה אינטנסיביים, עד שאתם עשויים להרגיש שאתם הולכים לאיבוד, ואתם אולי מרגישים כך יותר מבעבר. זה קורה כדי שתכירו את עצמכם, שתמצאו את עצמכם, שתאהבו את עצמכם מחדש.

אנו אומרים את כל זה ביחס לשנה זו באופן כללי, אבל זה נכון במיוחד גם לחודש זה שבתחילתו אתם נמצאים. בחודש זה, השינויים עשויים להיות עוצמתיים יותר, הם עשויים לפעמים להיות מטלטלים יותר. חלומות יכולים להתגשם במפתיע, אחרים יכולים להיטלטל. אתם עשויים לגלות אמיתות שלא הכרתם ולא ידעתם קודם - אלה יכולות לשמח ואלה יכולות לפעמים לעצבן. דלתות שנפתחו יכולות להיסגר, דלתות סגורות לפתע יכולות להיפתח.

אנו מציעים לצפות לטלטלות, לפעמים למהומה - בין אם במדינה ובין אם בתוך עצמכם. אנו מציעים לצפות לזה לא כדי שתהיו מעכשיו בפחד, אלא כדי שתחזקו את היציבות שלכם בתוך עצמכם.

מה שאנו מציעים בתקשור זה סובב כולו סביב חיזוק היציבות, זה הוא הדבר שאנו מציעים לכם להתמקד בו בחודש זה במיוחד. אנו נציע ארבעה שיעורים או ארבעה אמצעים שיעזרו לכם לחזק יציבות, ואנו מציעים כבר כעת להבין שזה הוא הצורך, שזה הוא הדבר הנחוץ, שבו כדאי להתמקד.

מתוך היציבות המתחזקת, אתם יכולים להיות יותר גמישים. יהיה לכם יותר קל להגיב אחרת כאשר נסיבות משתנות, אבל גם יהיה לכם יותר קל להיות ברורים ונחושים מבלי לוותר על עצמכם.

כאשר טלטלות מתרחשות, פעמים רבות בני אדם מוותרים על עצמם בשביל להשיג מחדש מידה של יציבות. דפוסים של פשרה וויתור וריצוי יכולים לפעול בעוצמה כאשר מציאות מיטלטלת, כאשר ישנה מריבה, כאשר ישנו מעין בלגן כזה או אחר.

כאשר מציאות מיטלטלת ואתם מגיבים מתוך דפוסים אלה, אתם יכולים יותר בקלות לאבד את עצמכם, ואז למצוא את עצמכם גם בלי עצמכם וגם בלי היציבות אותה ניסיתם להשיג. אתם עשויים להרגיש יותר אבודים מאי פעם.

זה מה שאנו מציעים לכם: אנו מציעים שתחזקו יציבות כדי לחזק גמישות וכדי לחזק נחישות; כדי שתהיו מי שאתם בדיוק כפי שאתם רוצים להיות, בדיוק כפי שאתם מאמינים שהוא נכון עבורכם, ובו זמנית שגם תהיו פתוחים לשינויים, לגילויים, לחידושים, לכיוונים שלא הכרתם קודם. זה מה שיציבות באה לעשות, זה מה שהיא

מאפשרת לו לקרות, ובחודש זה, שאתם נמצאים בתחילתו או אולי במהלכו, זה מה שאנו מציעים. חזקו את היציבות, חזקו אותה מבפנים.

כעת, אנו מציעים ארבעה שיעורים להתמקד בהם. ארבעה דברים, ארבע הצעות שיעזרו לכם לחזק את אותה היציבות שבפנים.

השיעור הראשון: להתחבר לאדמה ולשמיים

השיעור הראשון קשור בחיבור לאדמה ובחיבור לשמיים. בשונה מהרגיל, אנו לא רק מציעים לכם להתחבר לאדמה כמקור של יציבות. אנו מציעים לכם להתחבר למה שאתם יכולים לתאר אותו כשני קצוות בעולם הפיזי שאתם רגילים לראות בעיניים - האדמה היא קצה אחד, השמיים הם קצה אחר, ואנו מציעים לכם להתחבר לשניהם.

אנו מציעים שתיצרו לעצמכם מדיטציה, מעין תהליך פנימי שבו אתם מתחברים ראשית לאדמה ואז לשמיים, ומרגישים את עצמכם כאשר אתם מחוברים לשני הקצוות. באופן הזה, אתם יכולים לחזק תחושה של יציבות, לחזק את החיבור שלכם, את תחושת השייכות, וכך לשמור על עצמכם יותר נאמנים לעצמכם, יותר מחוברים לעצמכם, יותר יודעים מה אתם רוצים גם כאשר מציאות מיטלטלת לכאן או לכאן.

השיעור השני: לגלות מה טוב בי

השיעור השני שאנו מציעים לכם לתרגל בחודש זה הוא לשאול את השאלה "מה טוב בי?". אנו מציעים את השאלה לא במובן של טוב מול רע, אלא במובן של מה הן האיכויות שלכם. באיזה אופן החכמה האלוהית והיופי האלוהי מתבטאים אצלכם - באילו איכויות, באילו כישרונות, באילו כישורים? מה הם המאפיינים שלכם שעליהם אתם מתבססים?

אנו מציעים שתשאלו את השאלה, שתבחנו את עצמכם מחדש. ייתכן ולרשום את הדברים יעזרו לכם להכיר בהם ולקרקע אותם. אנו מציעים שתיכנסו פנימה ותכירו את עצמכם יותר מכפי שאתם רגילים, בהחלט. זה יעזור, לכם משום שזה חלק מרכזי בבסיס שלכם.

פעמים רבות, אתם יכולים לזהות בקלות בעיות או חולשה או מאפיינים שליליים או גרועים, אבל את אלה שאתם תגדירו כחיוביים, אתם לא תזהו כה בקלות. לכן אנו מציעים לכם להתמקד בזה.

החיבור לטוב - לאיכויות, למאפיינים - יעזור לכם לחזק תחושה של ביטחון, שאותה אתם צריכים.

השיעור השלישי: ליצור יותר תנועה

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם עבור החודש הזה הוא לנוע, ליצור יותר תנועה בחייכם. אם אין לכם תנועה פיזית מרובה, אז תזיזו את הגוף יותר משאתם רגילים. אם אתם מקובעים בתוך הרגלים מסוימים, אז תנסו הרגלים אחרים. תנסו לשנות הרגלים, אפילו באופן זמני.

צרו תנועה חדשה. אם יש מוזיקה מסוימת שאתם רגילים להקשיב לה, נסו מוזיקה אחרת. אם יש תוכנית טלוויזיה או ספר שאתם לרוב נמנעים מהם, אז תנסו בכל זאת. אלו הן רק חלק מהדוגמאות לאופן שבו אתם יכולים ליצור תנועה.

זה פרדוקס, משום שהשנה היא שנה של תהפוכות וחודש זה במיוחד, ואנו מדברים על יציבות, ובתוך ההצעות על יציבות, אנו אומרים לכם ליצור תנועה. כן, זה חשוב, משום שהפחד יאמר לכם להישאר במקום ולא לזוז. יתכן והתקשור הזה יגביר את הפחד או יחזק אותו. אתם תרצו להיצמד למה שאתם מכירים יותר מבעבר, ולכן אנו מציעים לכם את השיעור הזה, שהוא סוג של אתגר - לא אתגר בהכרח מסובך, אבל הוא עשוי להניע אתכם באופן מנוגד לפחד. הוא עשוי לעזור לכם להתמסר לתנועה ואף ליצור אותה, במקום להקשיב לפחד ולהישאר במה שאתם מכירים.

באופן הזה, אם אתם יוזמים תנועה ולא רק מחכים לטלטלה, אתם יכולים להיות מופתעים לטובה ממה שאתם מגלים בתנועה החדשה, אבל גם להרגיש יותר בנוח כאשר אתם משתנים, ולא להשתנות רק מתוך מצוקה.

השיעור הרביעי: לזהות מי ומה נותן ביטחון

השיעור הרביעי הוא קשור בסביבה שלכם. זו יכולה להיות הסביבה הפיזית של חפצים וזו יכולה להיות סביבה פיזית של בני אדם. אנו מציעים שתבחנו את הסביבה שלכם ותסמנו לעצמכם מעין רשימה של הדברים שנותנים לכם ביטחון ושל האנשים בחייכם שנותנים לכם ביטחון.

אילו חפצים נותנים לכם ביטחון? אילו מקורות של חכמה, אילו כלים, אילו שיטות, אילו טכניקות נותנים לכם תחושה של ביטחון? על מה אתם יכולים להתבסס? במילים אחרות, מה היא העזרה שלכם בדרך במסע זה של חייכם?

אנו מציעים שתיצרו לעצמכם רשימה שכזו, ותתנו לה יותר מקום במודע שלכם. כלומר, תזכירו זאת לעצמכם, אולי גם את זה תרשמו ותתלו לעצמכם כדי שתזכרו שיש לכם מקורות של ביטחון. בין אם מדובר באנשים, בין אם ידע, בין אם טכניקות, בין אם חפצים, יש לכם את מה שאתם יכולים להיעזר בו ולעבוד איתו כדי לקבל תחושה יותר חזקה של ביטחון. אלה יהיו הדברים שתפנו אליהם כאשר יש לכם צורך בכך. זה הדבר הרביעי שאנו מציעים לכם ליצור בחודש זה.

זה מה שקורה בחודש זה בו אתם נמצאים - תהפוכות ממשיכות ואף מתחזקות, ושינויים יכולים לקרות בצורות שונות ובאופנים שונים. אנו מציעים לכם לחזק יציבות כדי לאפשר לכם, כאמור, יותר גמישות וגם יותר נחישות.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.