

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

נובמבר 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש נובמבר; בתוך סערה זו, בתוך אירועים אלו אשר מכבידים מאוד על הלבבות של בני אדם ויוצרים קושי רב וכאב גדול.

זוהי שנת התהפוכות במלוא עוצמתה, נאמר זאת כך. ההתנגדות לתהפוכות היא במלוא עוצמתה. ההתנגדות הקולקטיבית של בני אדם לשינוי אל מול הבקשה של בני אדם לשינוי והצורך בכל זאת להשתנות - כל אלו ביחד הם התשתית שמתוכם כל זה מתרחש.

האהבה קוראת לבני אדם לחזור הביתה, וכפי שאנו חוזרים ואומרים בשנה זו, הקריאה של האהבה מעוררת התנגדות. ההתנגדות הזו נוצרת לא משום שאתם לא בסדר, בהחלט לא. היא איננה נוצרת משום שטעיתם. לא פספסתם. היא נוצרת משום שישנם כוחות פנימיים וחיצוניים, והם חזקים מכם. הם נוכחים מעבר למודע, מעבר לטווח הנגיעה שלכם והזיהוי שלכם וההשפעה שלכם.

הכוחות הללו פועלים - גם הבקשה לשינוי היא מעבר למודע שלכם, גם ההתנגדות היא מעבר למודע, גם האהבה אשר קוראת. האהבה קוראת ואתם אינכם שומעים את הקריאה שלה, וההתנגדות מתנגדת ואתם אינכם חווים אותה - לא באופן הצלול והפשוט שאנו מציגים זאת כעת. יתכן וברגעים אתם חווים את זה או את זה, אבל לרוב אינכם חווים את הדברים באופן כה צלול. זאת משום שמדובר בכוחות פנימיים וחיצוניים והם גדולים מכם.

העובדה הזו היא חשובה, והיא עשויה לחמוק מכם. כאשר היא חומקת מכם, אתם עשויים לתרגם את מה שאנו מוסרים לרעיון שמשוהו אצלכם לא בסדר, שאולי טעיתם ואולי פספסתם. לכן, אנו מבקשים בתחילתו של מפגש זה לעצור ולומר שאין כאן טעות ואין כאן פספוס. יש כאן בחירה - והיא לא מודעת והיא קולקטיבית - לחולל שינוי. ישנה התנגדות - לא מודעת וקולקטיבית - לנסות בכל זאת לעצור את השינוי, אולי בכל זאת להישאר באופן שבו הייתם ואולי בכל זאת להימנע, אולי בכל זאת לא להתפתח.

ההתנגשות הזו מגיעה לשיא, והשיא הזה קרה בחודש אוקטובר.

אנו נמצאים כעת בתחילתו של חודש נובמבר, כאשר ההשפעות של מה שאירע לכם בחודש קודם ממשיכות להיות, והן ימשיכו להיות גם בחודש זה. אנו לא יכולים לומר שעכשיו מגיע שקט, שעכשיו הכל נגמר. ההשפעות נמשכות, והן עוד יימשכו לזמן מה. לכן אנו אומרים בתחילתו של מפגש לא רק שאתם אינכם אשמים, אלא שהצורך לחזק את היציבות ממשיך להתקיים. חשוב לתת לו מענה.

אנו לא נחזור על ההצעות שהצענו לכם במפגש קודם, בתקשור קודם, בחודש קודם, אבל אנו מציעים לכם לחזור ולקרוא את אותן ההצעות ולהמשיך ולתרגל זאת. זה חשוב עד מאוד.

יצירת יציבות ברורה יותר, עמוקה יותר, היא דבר מה שכדאי להשקיע בו גם בזו המציאות שהיא איננה יציבה, ובמיוחד משום שיציבות אינה קיימת בתוך המציאות הקולקטיבית. משום שישנן טלטלות ותהפוכות חשוב עד מאוד שתחזקו את היציבות.

האירועים אשר התרחשו בתחילתו של חודש קודם לא יחזרו באופן שבו הם נראו, אבל מלחמה ממשיכה להתקיים. היא ממשיכה לבוא לידי ביטוי באופנים שונים ובצורות שונות. אנו מבקשים להתייחס לכך גם במפגש זה, ואנו נעסוק בכך רבות בתקופה הקרובה. זאת משום שלמלחמה שבני האדם נמצאים בה, יש השפעה רבה וחשיבות רבה. יש לה השפעה אשר חורגת מעבר לגבולות הגיאוגרפיים שבתוכם אתם חיים. היא חורגת מעבר לאותה קבוצה של אנשים אשר נפגעה ממנה באופן מיידי, והיא נוגעת בכולם בכל הרבדים.

אנו לא יכולים לומר שהמלחמה מזעזעת את האלוהות או את הקיום, שכן האלוהות והקיום יציבים. המלחמה הזו, שהיא חדשה עבורכם, אינה חדשה עבורנו, שכן באופן שבו אנו מתקיימים, כל זה כבר התקיים. אבל זה עדיין מתקיים ועוד יתקיים בו זמנית. בכל הקשור בחוויה האנושית, היא אכן נוגעת בכל הרבדים, בכל החלקים של מי שאתם. היא מערבת אומות ומדינות, מחוללת השפעות גלובליות שעוד יראו במרוצת הזמן. מכאן שיש לה חשיבות רבה, לא רק עבור החיים שלכם האישיים, המיידים, אלא עבור כל האנושות.

ברמה האישית יש למלחמה חשיבות רבה עד מאוד. לא רק משום שאיבדתם, בין אם אנשים, בין אם אמון, בין אם גם וגם. יש לה חשיבות רבה משום שהיא פוצעת את הלב וחושפת את הפצע שקיים בתוכו. היא מפגישה אתכם בעוצמה רבה עם רגשות, עם אמונות, עם תפיסות של מציאות, שאתם לרוב אינכם פוגשים בעוצמה כה גדולה. אתם לרוב יותר מסתדרים, מצליחים לתפקד יחסית עם החלקים הפגועים, ומה שקורה בזמן זה הוא שהחלקים הפגועים הפכו להיות העיקר, ואתם מתקשים לתפקד. היוצרות התהפכו מבחינה זו, ובכך אנו מבקשים להתמקד בתקשור זה, בהיפוך הזה של היוצרות, כאשר החלקים הפגועים הופכים להיות העיקר ואתם מתקשים לתפקד ואתם צריכים במידה כזו או אחרת לתפקד, בהחלט. יש לכם מחויבויות ויש לכם אחריות שלא ניתן לבטל אותם ולהעלים אותם באופן מוחלט ומלא, בהחלט לא.

עם זאת, החלקים הפגועים כמו השתלטו, וזה עשוי להיות כך לזמן מה, וכדאי לקחת זאת בחשבון. כלומר, לצפות מעצמכם לפחות פרודוקטיביות, לצפות מעצמכם שאולי יהיה לכם יותר בלגן בחיים. אולי אתם פחות תסדרו את הבית, אולי תאכלו פחות טוב, אולי לא תמלאו את כל המשימות שאתם רגילים למלא ברשימת המשימות היומית שלכם. זה כבר קורה וזה עוד יקרה. האם אתם יכולים להסכים לכך? האם אתם יכולים לאפשר זאת לעצמכם? האם אתם מוכנים לראות בכך תגובה הכרחית למצב עניינים זה, ולא איזושהי בעיה שחייבים לפתור, ויותר מכך, מצב שמצדיק ביקורת עצמית ורגשי אשמה? האם אתם מוכנים לראות את הדברים אחרת, מנקודת מבט יותר חומלת, כזו אשר אומרת שזה מי שאני כעת, שהיוצרות התהפכו וזה מי שאני?

מה עושים כאשר היוצרות מתהפכים באופן הזה? מה קורה כאשר הכל משתנה באופן הזה? עליכם לתת יותר תשומת לב למה שאתם מרגישים ולמה שאתם צריכים, להתייחס יותר בתשומת לב לחלקים הפגועים שלכם.

הלב של בני אדם יוצא רבות לאלו אשר נפגעו באופן משמעותי בתוך אותם האירועים. האם הלב שלכם יכול לצאת גם פנימה אל תוך עצמכם? שכן גם אתם פגועים. יתכן ולא נפגעתם באופן ישיר מהמלחמה הזו, ואז אולי התגובה הרגשית שלכם נראית לכם לא הגיונית, אבל אנו מבקשים לומר ולהזכיר שמה שאתם חווים הוא בחלקו חוויות העבר שלכם, כאבי העבר שלכם שעולים וצפים מתוך האירועים הללו. הם עשויים להיות יותר עוצמתיים מאי פעם, והעובדה שזה כך אינה אומרת שיש לכם איזושהי בעיה, שאתם צריכים להיות אחרת.

זה איננו הזמן לחנך את עצמכם, להכניס בעצמכם משמעת, לדחוק את עצמכם לשורה. זה דווקא זמן להרפות ולאפשר לעצמכם להיות כפי שאתם. ליצור מעטפת פנימית, חיבוק פנימי, תמיכה שלכם בעצמכם, וזה הדבר שאנו מציעים לכם עבור הזמן הזה במיוחד. זה חשוב עד מאוד כעת, וזה יהיה חשוב גם בהמשך הדרך. מתוך זה יהיה לכם יותר קל להתאושש ולהתרפא ולעשות את מה שאתם בכל זאת, גם עכשיו, חייבים לעשות.

אם תאפשרו את ההצפה הזו של המקומות הפגועים, תוכלו לתת גם לחוזק שלכם להתגלות.

כעת אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים, ארבע הצעות עבור הזמן הזה, כיצד לעזור לעצמכם בתוך זמן זה של תהפוכות.

השיעור הראשון: לתת לעצמנו תשומת לב מוגברת

השיעור הראשון שאנו מציעים הוא לתת לעצמכם יותר תשומת לב. אמרנו זאת כעת ואנו חוזרים על כך גם כעת, באופן יותר מסודר.

עצרו ושאלו את עצמכם "מה אני מרגיש/ה?" ו"באיזה אופן אני יכול/ה לעזור לעצמי?". איזו תמיכה כדאי לי לתת לעצמי, איזו תמיכה כדאי לי לבקש מאחרים", בהחלט.

זה דבר מה חשוב עד מאוד, לא רק לתת לעצמכם להתפרק או לבכות או להיות חסרי כוח, אלא גם להתעניין, גם להיות בתשומת לב. זה איננו אומר שעליכם לפעול פעולות דרמטיות כדי לעזור לעצמכם, אלא אם כן זה מה שאתם מזהים שאתם צריכים. זה אינו חובה. לעיתים, כל מה שאתם צריכים זה רק את תשומת הלב הבסיסית, זו שנובעת מתוך נקודת מוצא שאומרת "מותר לי להיות כפי שאני וכעת, מה שלומי? איך אני מרגיש/ה? מה אני צריכ/ה? מה יכול לעזור לי בזמן זה?".

זה זמן לתרגל את אמנות תשומת הלב, ואנו מציעים לכם להקדיש לכך אנרגיה ונכונות, להקדיש לכך את עצמכם.

השיעור השני: לעבוד עם מים

השיעור השני שאנו מציעים הוא לחזור ולעבוד עם המים, לשטוף את הגוף במים. אם אתם יכולים, להיות קצת בתוך מים. עשו זאת, ובקשו מהמים שייצרו התחדשות. בקשו

מהמים שישטפו מכם את היגון ואת הפחד, את הזיכרונות שהצטברו וכעת עולים ונחשפים. בקשו מהמים שינקו את הגוף ואת הלב, שיעזרו לכם להתחדש.

יש למים את היכולת לעזור לכם לעשות זאת, ואנו מציעים שתעשו זאת בזמן זה.

השיעור השלישי: לעשות דברים משמחים

השיעור השלישי שאנו מציעים עשוי אולי להיות מעט מוזר. אנו מציעים לכם לשים לב, האם ישנם דברים שמעוררים בכם מידה של שמחה. אם כן, האם אתם יכולים להתחבר אליהם, להשתמש בהם, לבצע אותם?

כדאי להתייחס לשיעור הזה ביתר תשומת לב. כלומר, תבחנו היטב את עצמכם - אם הכאב שלכם הוא גדול, אז יתכן וזה איננו הדבר הנכון לעשות. אבל לעיתים, גם בכאב מאוד גדול, זה יכול מאוד לעזור. לעיתים, אם אתם בתוך פחד גדול, זה לא יעזור, אבל לפעמים כן.

אנו מציעים שתכניסו מעט מהשמחה. לא כדי לסלק כאב, לא כדי להפסיק אבל, אלא כדי לעזור ליצור נחמה ולהזכיר לעצמכם שיש עוד היבט למציאות. יתכן והיכולת שלכם והצורך שלכם להכניס דברים שמעוררים שמחה יהיו מאוד מצומצמים. יכול להיות שזה לא יהיה התרגול העיקרי שלכם בחודש זה. יתכן ואתם שומעים את המילים שלנו וזה נראה לכם לא קשור בעליל ואולי אפילו מופרך, וזה בסדר גמור. אבל לחלק מכם זה עשוי לסייע; ברגעים מסוימים, זה עשוי לסייע. אנו מציעים לכם לעשות זאת, למצוא מה מעורר בכם שמחה ולעשות קצת ממנו, להביא קצת ממנו אל תוך עצמכם, אל המציאות שלכם כעת.

השיעור הרביעי: להתחבר לחלק האלוהי

השיעור הרביעי שאנו יכולים להציע לכם קשור בהעמקה של החיבור שלכם לאלוהי שבתוכם. יהיו לכם כלים שונים לעשות זאת בהמשך, יש כלים שכבר מוכרים לכם. אנו מציעים לכם להשתמש בהם כדי להתחבר אל האלוהי.

זה הוא המקום בתוכם שאינו זז, שהשקט שבו אינו משתנה, שהאהבה שיש בו אינה פוסקת. השקט והאהבה תמיד קיימים.

אנו מציעים לכם למצוא את הדרך שלכם להתחבר, אפילו במעט, לאותו חלק אלוהי בתוכם. זה יכול לעזור לכם ליצור עוגן פנימי. מעבר לרגשות, מעבר לאישיות, מעבר לזמנים. עוגן בתוך הנצחי, אשר יכול לתת לכם עוד מידה של תמיכה, עוד מידה של חיבוק, של חיבור לאהבה. זה יכול לסייע בתוך זמנים אלו של תהפוכות ושל טלטלה.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו לחודש זה, זו ההצעה שלנו.

שמחנו,
אם כן, שלום.

טוהר.