

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

דצמבר 2023

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש דצמבר, באופן שבו המתרחש משפיע עליכם. כלומר, המתרחש ברובד האנרגטי, הדגשים שהאלוהות יוצרת בזמן זה, האופן שבו הם משפיעים עליכם וכיצד כדאי לעבוד איתם.

אנו מבקשים לומר, לפני הכול, שהדגשים שהאלוהות יוצרת הם אינם בבחינת כפייה, גם אם ההשפעות שאתם חווים הן לעיתים מטלטלות וכואבות. זו יצירה משותפת, זהו שיתוף פעולה.

אתם אינכם שותפים לכך באופן מודע, אבל אתם שותפים לכך, בהחלט. הכול יוצר ביחד עם הכול את מה שמתרחש. האלוהות כוללת בתוכה גם אתכם. לכן אתם יוצרים את הדגשים עבור עצמכם, אבל אינכם מודעים לכך שאתם מגיבים ליצירה שאתם שותפים לה.

אנו רוצים להזכיר זאת כדי לעודד אתכם שהמציאות, גם אם היא מטלטלת, יכולה לפעול לטובתכם, שיש מה שאתם יכולים להפיק ממנה, יש מה שאתם יכולים להניב. כן, יש מה לרפא, יש מה לחזק, בהחלט. יש בהחלט התפתחות.

המציאות, גם כאשר היא מטלטלת - ואתם אכן נמצאים עדיין בתוך טלטלה משמעותית, המציאות הזו יכולה גם לתמוך בכם, בהחלט.

אנו מבקשים לתאר שני דגשים שיש בחודש זה. האחד מדבר על התנועה של בין התכנסות לבין התרחבות. אנו נאמר אפילו בין התכנסות לבין התפוצצות.

אתם עשויים להרגיש את עצמכם מאוד מכונסים, מאוד צפופים, מאוד סגורים - כאילו דבר ממה שאתם מבקשים להיות או להביע אינו מתאפשר. אתם לא מרגישים את היכולת להביע את זה, להראות את זה, אפילו לפעמים להרגיש את זה. ההתכנסות, היא יכולה להיות עד כדי התנתקות. התנתקות מהרגשות, התנתקות מהמציאות. אתם יכולים לחוש שאין לכם אפשרות וגם אם הייתה לכם לפני רגע, פתאום אתם יכולים להרגיש שאין. בין אם אילמות, אתם לא מצליחים להוציא קול, בין אם מעין מעצור, אינכם יכולים לעשות פעולות מסוימות.

מנגד, אתם יכולים לחוות התרחבות עד כדי התפוצצות. מעין דחפים אשר הולכים וגואים ורגשות שהולכים וגואים, וקולות שצועקים בקול רם יותר ויותר עד שאתם לא יכולים שלא לבטא את עצמכם, שלא להביע את עצמכם, עד שאתם חייבים, גם אם לפעמים זה לא מתאים, גם אם לפעמים זה לא נכון, גם אם לפעמים אתם הייתם רוצים להיות אחרת.

אתם עשויים לחוש עוצמה של דחיפה, שלפעמים תבלבל אתכם, משום שאתם עשויים למצוא את עצמכם אומרים דברים במקום הלא נכון, בזמן הלא נכון, לפעמים בניסוח הלא נכון. אתם עשויים לחוות מעין אובדן שליטה שכזה.

זה יכול להיות משמעותי, בהחלט. התנועה בין הקצוות יכולה להיות חדה וחריפה, מהירה ופתאומית, ובכל אחד מהקצוות אתם עשויים להרגיש פחד. אתם עשויים להרגיש פחד שההתכנסות הזו לא תיגמר, ואתם יכולים גם להרגיש את הפחד שמייצרת ההתכנסות מלכתחילה. כלומר, גם את הפחד מלבטא את עצמכם, מלהביע, וגם את הפחד שההשתתקות, ההתכנסות, ההתנתקות, לא תסתיים ולא תשתנה.

אתם יכולים גם להרגיש פחד בתוך ההתרחבות עד כדי התפוצצות. פחד מלאבד שליטה, פחד מלפגוע ולהיפגע, פחד מלהרוס לעצמכם דברים, פחד שהמציאות לא תהיה כפי שהיא הייתה, פחד שגם המצב הזה לא ישתנה, ואתם נידונים להגיב בפתאומיות ובספונטניות בהרבה מאוד אופנים.

אנו מתארים את הקצוות כדי לומר שהם זמניים, שאתם מיטלטלים ביניהם כדי למצוא את עצמכם מחדש במרכז. זה קורה כדי שתפגשו את הדפוסים שלרוב מנהלים אתכם, בין אם דפוסים של התכנסות והשתתקות והימנעות ובין אם אלה דפוסים של תובענות, של דרישה, אולי לפעמים של שתלטנות, ולפגוש את הפחדים שלכם.

התנועה הזו היא לא רק משהו שאולי מאיים ואולי אתם נהנים ממנו. זו גם הזדמנות לרפא פחדים. זו הזדמנות להיפרד עוד קצת מדפוסים אשר שומרים אתכם בקצוות, ולחזק את הביטחון הפנימי שלכם, ביטחון שאתם יכולים לנוע בין קצה לקצה. לפעמים, להתכנס לעיתים, לפרוץ. אתם יכולים להיות גם כאלה וגם כאלה. לחזק שקט שמתוכו אתם מכילים את שני הקצוות, את שני המצבים, את שתי ההתנהגויות - שאתם מרשים לעצמכם את החופש לנוע בין זה לזה.

אתם לא צריכים להימנע מהתפרצות או להימנע מהתכנסות, אלא לדעת להיות בזה ולהיות בזה, לנוע בין זה לבין זה, ולהרגיש בנוח. זה יקרה ככל שהפחדים אשר אופפים אתכם יתמעטו, ויהיה לכם יותר בטחון שאומר "מותר לי להיות כפי שאני", גם אם זה חורג מכללים והרגלים, גם אם זה חורג מכללים ונימוסים. זה הדגש הראשון שאנו מציעים לכם להתייחס אליו בחודש זה.

הדגש השני הוא קשור ליצירה. הוא קשור בשאלה כיצד אתם יוצרים את מה שאתם מבקשים ליצור.

ליצירה ישנם היבטים שונים. ישנה יצירה באופן מילולי - כיצד אתם מביעים את עצמכם באופן חומרי, כיצד אתם יוצרים צורה מסוימת, רעיון, כיצד אתם יוצרים דימוי, כיצד אתם יוצרים יצירה שיש לה תוקף וממשות. לעתים, היצירה תהיה יותר מופשטת. כיצד אתם יוצרים מציאות שיש בה מרכיבים מסוימים שאתם רוצים שיהיו, שלא נמצאים כרגע, או שאולי יש מעט מהם ואתם רוצים יותר.

היצירה, על ההיבטים השונים שלה, נמצאת במרכז בחודש זה. ישנו יותר דגש על היצירה - מה אתם יוצרים עבור עצמכם, מה אתם מבקשים ליצור, ומה חוסם אתכם ביצירה. בין אם זה ביצירה המיידית, המוחשית, ובין אם ביצירה היותר רחבה של מציאות כזו או אחרת.

מה עוצר אתכם ביצירה שלכם? בחודש הזה יש הזדמנות להיכנס יותר לעומק עם המעצור שבני אדם פעמים רבות נושאים בתוכם סביב היצירה.

זהו מחסום עתיק. זה מחסום שהמהות שלו היא מהות של סירוס. לימדו אתכם לסרס את היצירה, להשאיר אותה לאלוהים, לימדו אתכם לוותר על כוח ולתת אותו לאחרים. לימדו אתכם שאתם בני אדם ואתם לא יכולים ליצור, ושאתם חוצפנים אם אתם מרשים לעצמכם חופש כזה.

אמנם אתם לא חיים בתקופות שבהן תפיסה זו התעצבה והפכה להיות למציאות. ישנו חופש יותר גדול מאי פעם ליצור, והחופש הזה משפיע על מרבית בני האדם, אבל האיסור עדיין קיים, הסירוס הפנימי עדיין קיים, ואנו מציעים לכם לחזור ולעסוק ביצירה ובמעצור.

זו הזדמנות להביא מודעות וריפוי לתפיסות קדומות שאומרות "אסור לי" - אסור לי ליצור, אסור לי להביע את עצמי, אסור לי להביע רצונות, אסור לי להביע חלומות, אסור לי לממש בחומר ובמציאות את העולם הפנימי שלי. הוא צריך להישאר חבוי ומוסתר. כך כדאי להתנהל ולהתנהג.

אלו הם שני הדגשים שאנו מציעים לכם להתמקד בהם. אנו עוד נדבר על ארבעה שיעורים שנגזרים משני אלה ותומכים בשני אלה, אבל אלה הם השניים שאנו מציעים לכם להתמקד בהם - לנוע בין הקווצות של ההתכנסות וההתפרצות, ולעסוק במעצור של היצירה. זה יעזור לכם כמו לעבור לשלב חדש במשחק, לנקודת מבט יותר משוחררת, יותר חופשייה, יותר נינוחה, שבה מותר לכם להיות כפי שאתם רוצים להיות.

כעת אנו נדבר על ארבעה שיעורים שאנו מציעים לכם להתמקד בהם בחודש זה.

השיעור הראשון: לרפא את המעצור

השיעור הראשון קשור בדבר האחרון שדיברנו עליו וזה הוא המעצור. אנו מציעים לכם לצלול פנימה אל תוך הזיכרונות של הגלגולים הקודמים, שבהם נאסר עליכם לעסוק ביצירה.

לכולכם ישנם זיכרונות כאלה, ואנו מציעים לכם למצוא את הדרך להיכנס פנימה אל תוך הזיכרונות ולהביא מודעות וריפוי למקום זה.

אתם עשויים לפגוש זיכרונות מהחיים הללו, ויש להם חשיבות רבה והשפעה רבה, אבל אנו מציעים לכם להתמקד בזיכרונות שקשורים בגלגולים קודמים. נדרשת עבודה של ריפוי, והיא עבודה משמעותית, כדי לשנות את הזיכרונות הללו. זה עשוי להיות מורכב ותהליך מדורג. אנו מציעים לכם למצוא את הכלים ואת הדרכים שיעזרו לכם לעשות זאת. זה הדבר הראשון שאנו מציעים לכם להתמקד בו, השיעור הראשון.

השיעור השני: לרפא את הפחד מפני תקיעות

השיעור השני קשור בפחד שלכם שדברים לא ישתנו. דיברנו על כך קודם לכן, ביחס למצבי קצה של התכנסות והתפרצות, אבל הפחד הזה קיים בעוד תחומים.

יש בזה פרדוקס, משום שפחד אומר שלכל דבר שמתחיל ישנו סוף, אבל אחת הדרכים שבהן הפחד אוחז בכם, הוא אומר לכם שמה שקורה לעולם לא ישתנה. הוא עובר עליכם, הפחד, אבל הוא גם מצליח.

אנו מציעים לכם להביא מודעות וריפוי לאותו החלק המפחד. מצאו את הדרך להכיר את הפחד שלכם, ולהחזיר למקום הזה ביטחון. הביטחון הוא שהכול משתנה. זה הביטחון שחסר לכם. אם הכול משתנה, אז אתם יכולים להרגיש יותר בנוח בתוך מצבים, פחות דרוכים, פחות מכווצים, פחות תפוסים. הביאו מודעות למקום הזה, הביאו ריפוי לפחד הזה שיש בכם. זה יעזור לכם מאוד.

אנו משאירים את שני השיעורים הללו פתוחים בכל הקשור לטכניקה. אתם תקבלו טכניקות שונות בהמשך החודש, ואנו גם מעודדים אתכם למצוא את מה שאתם מתחברים אליו, כדי להביא ריפוי לאותם ההיבטים בנפש.

השיעור השלישי: לשחק עם יצירה

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם לעסוק בו הוא כאמור יצירה. מה היא יצירה שאתם מבקשים ליצור? זו יכולה להיות יצירה בחומר, של רעיון, של דימוי, זו יכולה להיות יצירה של מציאות.

אנו מציעים לכם לשחק עם יצירה - עם חומרי יצירה, עם כלי יצירה, יצירה פיזית. אנו מציעים לכם לחזור ולשחק משחקים שיש בהם יצירתיות, ליצור בחומר דימויים ורעיונות.

אנו מציעים לכם לעשות זאת גם אם זה נראה לכם שזה לא בשבילכם, גם אם זה נראה לכם שכבר גדלתם והתבגרתם וזה מתאים לילדים. גם אז, אנו מציעים לכם לחזור ולעסוק בזה. יש לזה אפילו חשיבות רבה יותר אם אתם מגיבים לזה כך, שכן זה אומר שהתרחקתם מרחק מעצמכם, שכדאי לגשר עליו.

אנו מציעים לכם לעשות זאת כדי ליהנות מחדש מתהליך היצירה, כדי להחזיר לעצמכם ביטחון וקלילות ומידה של שעשוע, כדי להחזיר תנועה למקום אשר התבגר בטרם עת וקפא ואינו בא לידי ביטוי. זה יכול לעזור לכם לחזק את היצירתיות, את הדחף שלכם ליצור ולהביע, להשפיע על דברים אחרים. זה השיעור השלישי.

השיעור הרביעי: להכיר תודה

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם הוא להסתכל על חייכם ולגלות מחדש על מה יש לכם להודות. זה שיעור בהכרת תודה, ואנו מציעים לכם ללמוד אותו.

הסתכלו על חייכם, על ההיבטים השונים שלהם, על התחומים השונים, ותגלו על מה יש לכם להודות. בתוך עצמכם, במי שאתם, על מה יש לכם להודות ובמציאות שלכם, בחיים שלכם, ביום-יום? על מה ועל מי יש לכם להודות?

אנו מציעים לכם להתחבר להכרת תודה, כזו שיכולה להביא ליותר מנוחה ויותר אופטימיות, ויכולה לעזור לכם לחזק את התחושה של הביטחון שלכם בעולם. מתוך זה יהיה לכם גם יותר קל, לא רק ליהנות מהחיים, אלא גם ליצור בתוכם את מה שאתם מבקשים ליצור. זאת מאחר וכאשר אתם מזהים מה יש לכם ואתם מודים על כך, יהיה לכם

יותר קל ויותר מהנה להגדיל אותו. הרבה מהיצירה היא להגדיל את הקיים, וכאשר אתם מכירים תודה לקיים, אתם יודעים את מה אתם מגדילים.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו, ההצעות שלנו לחודש זה.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.