

# ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

## ינואר 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים כדי לעסוק בתחילתה של שנה חדשה, בחודש הראשון של השנה הזו, שנה שאנו מציגים בתור שנת ההתמזגות. החודש הזה אשר מתחיל, אפשר לומר שהוא מתחיל ברעש ובצלצולים.

זה מה שקורה וזה מה שיקרה באופן זה או אחר בחודש זה: מצד אחד, ישנו הרעש. זהו הרעש של הפחד, זה הרעש של הכאב, זה הרעש של המצוקה. אתם עשויים לחוות את הרעש הזה ולשמוע את הרעש הזה בצורה יותר מוגברת מבעבר. אתם עשויים לשמוע את זה מסביבכם בשיחות, אתם עשויים לחוות את זה בתקשורת, אתם עשויים לחוות ולשמוע את זה בתוך עצמכם.

הפחד ירעיש. הוא כבר עושה זאת, והוא יעשה זאת בעוצמה גדולה יותר, שכן הוא מנסה לשמור על שליטה. הדרך הטובה ביותר של הפחד לשלוט היא להשמיע דברים כה מפחידים בעוצמה כה גדולה עד שלא נותר שום מקום לשום קול אחר, עד שלא נותר מקום לצלצולים.

הצלצולים הם צלצולים של אהבה. אלו הן תזכורות לגבי אפשרויות, לגבי מה שיכול להיות. צלצולים של התרגשות, של אפשרות, של הזדמנות. צלצולים שמאופיינים בעדינות, וגם הם נשמעים בעוצמה יותר גדולה בזמן זה, בחודש זה.

הפחד מגיב לצלצולים האלה, ההולכים ומתגברים, והוא מרעיש עוד ועוד. הוא ייצור עוד רעש, וכדאי שתיקחו זאת בחשבון. כלומר, תשימו לב לרעש שיוצר הפחד, ודעו שלפעמים זו הסחת דעת. לפעמים הפחד מסיט את תשומת הלב שלכם ממה שקורה לכם בזמן זה אל עבר אנשים אחרים, אל עבר מקומות אחרים. לפעמים הוא הסיט את תשומת הלב שלכם למה שקרה בעבר או למה שיקרה בעתיד. הוא מסיט את תשומת הלב שלכם ממה שקורה לכם עכשיו בחייכם, בתוך עצמכם. הוא פועל כדי שלא תשמעו את הצלצולים של האהבה, צלצולים שאומרים שהגיע הזמן ואתם יכולים לאפשר לעצמכם תנועה חדשה, אתם יכולים לסמוך על מי שאתם, על מה שיצרתם עד עכשיו, על הבסיס שיש לכם בתוך עצמכם - בסיס שגם משתקף בתחומים שונים בחייכם.

לא תמיד תהיה לכם חוויה של בסיס, לא תמיד הבסיס מתבטא בכל תחומי החיים, אך הוא עדיין מתקיים, במידת מה. הצלצולים מבשרים על קיומו ועל האפשרות שלכם לנוע יותר בחופשיות מכפי שהייתם רגילים. אלה צלצולים אשר אומרים, "הגיע הזמן, אפשר לנוע, אפשר להתבטא, אפשר להיפתח".

הפחד ירעיש, כאמור. הוא יעשה את מה שהוא יכול לעשות, כדי למנוע מכם לזוז. הוא יעשה את מה שהוא יכול לעשות, כדי שתישארו במקום. לכן אפשר לצפות לפעמים לרעש מחריש אוזניים, כזה שגם האוזניים הפנימיות לא ישמעו דבר מלבדו. זה עשוי להתבטא באימה או בחרדה או בבהלה גדולה. זה עשוי לעיתים להתבטא במעין חידלון

פנימי כזה, חוסר רצון לנוע ולהניע, מעיץ תחושה של אין כוח כי גם ככה אין סיכוי ואין אפשרות. אין עוד כוח של התלהבות, אין כוח של נחישות, אין כוח של רצון.

הפחד יכול לפעול באופן שבו הוא מזהיר אתכם מפני הבאות ומראה לכם אסונות ובעיות, מראה לכם קשיים ופשרות. הוא מראה לכם דברים שקרו לכם בעבר, והוא מבטיח לכם שזה יקרה בעתיד. כך הוא מחליש אתכם, כך הוא שולט, והוא עושה זאת בזמן זה, בחדש זה, בעוצמה יותר גדולה מבעבר.

אנו מסבירים זאת כדי שתדעו לתוך מה אתם נכנסים, בתוך מה אתם נמצאים, שתדעו איך להתייחס לקולות השונים. אפשר בהחלט, וזה אף רצוי, להביא ריפוי לאותו החלק המפחד. אנו נעסוק בזה בהמשך המסר. רצוי בהחלט, שכן הפחד הוא במידת מה אמיתי. אמנם לא מנקודת המבט שלנו, אבל בחוויה שלכם, מנקודת המבט שלכם, הפחד הזה הוא אמיתי. המקום בתוכם אשר מאוים, אשר מפחד, אכן זקוק לריפוי, וזה דבר מה חשוב, שכדאי להפנות לו תשומת לב ויכולות ומשאבים כאלה ואחרים, בהחלט.

עם זאת, בו זמנית, זכרו ודעו שזו גם הסחת דעת, במיוחד אם אתם מתעסקים במה יקרה בעתיד או מה קורה לאחרים. אם אתם מזהים שהעיסוק הזה מחליש אתכם, דעו שיש בזה גם הסחת דעת.

אנו מציעים שתבחנו ממה אתם מסיחים את דעתכם. מה יש באותם הצלצולים, שאתם אינכם רוצים לשמוע? מדוע אתם אינכם רוצים להתמסר לתנועה החדשה שיכולה להיווצר? מה קורה בתנועה הזו, במפגש שיכול לקרות, במימוש שיכול לקרות, בהתרחבות או בפתחה שיכולה לקרות, שאתם מאוימים מזה?

אפשר לומר באופן פילוסופי שהפחד כמו מאוים שלא תהיה לו שליטה. כלומר, הפחד מפחד לא להיות בשליטה על העניינים. אפשר לומר שאתם, במידת מה, מפחדים מהאפשרות שלא תצטרכו לפחד כל כך. אם הפחד הוא מהות מוכרת, והחופש הוא מהות יחסית זרה, הרי שאתם עשויים להתנגד ללכת למשהו זר, גם אם המוכר הוא אינו ממש טוב ואינו ממש מרגיש לכם נעים.

אך זה לא רק זה. חלק מהקושי מללכת אחרי הצלילים נובע ממה שאלו יביאו. הרי אתם אינכם הולכים לטריטוריה מוכרת. אתם הולכים, במידת מה, לטריטוריה חדשה, לביטוי עצמי שהוא חדש במידת מה, לאפשרויות חדשות שנפתחות. אתם הולכים לפגוש את עצמכם באופנים חדשים, וגם את העולם.

אתם אינכם יודעים מי תהיו ומה תפגשו ומה תחוו ומה תרגישו ואיך הכל יסתדר. הדאגה העיקרית היא לא בהכרח מאיך הכול יסתדר, אבל הדאגה היא כן מהחדש. התמודדויות עם מצבים חדשים, עם אנשים חדשים, עם רגשות חדשים, עם צרכים, עם רצונות, עם הגשמה של חלומות כאלה ואחרים.

ההתמודדות היא לא בהכרח עם דברים כואבים. פעמים רבות אלה דברים שאתם אוהבים, שאתם מתקשים להתמודד איתם, נרתעים מלהתמודד איתם. החדש, לפעמים, יכול להרגיש לכם זר, וזה יוצר רתיעה.

יכולות להיות סיבות נוספות לרתיעה הזו. כדאי לקחת בחשבון שיכולה להיות גם סיבה יותר אישית. אנו נותנים כאן את שני הדברים הקולקטיביים העיקריים, בהם אנו מציעים לכם להתמקד.

דעו שהפחד הוא לא בהכרח מלהיפגע עוד פעם או להתאכזב עוד פעם או למצוא את עצמכם עוד פעם באותו מצב, שאתם בכל מקרה נמצאים בו. הפחד הוא מללכת לחדש, מצב שבו יש בכם פחות פחד, שיש בכם תנועה חדשה, שיש חוויות חדשות ומצבים חדשים ורגשות ואיכויות ואנשים חדשים. יש לכם פחד מזה, וכדאי להתמקד בריפוי של הפחד הזה כדי לחזק את היכולת שלכם להקשיב לצלילים ואת ההתמסרות שלכם לנתיב שבו אותם הצלילים מכוונים אתכם ללכת בו.

חלק מהעניין שכדאי להתייחס אליו בחודש זה הוא אמון וחוסר אמון. האם אתם סומכים על הצלילים של הלב? האם אתם סומכים על הנתיב שבו צלילים אלה לוקחים אתכם בו?

ישנה מידה של חוסר אמון בכל בני האדם. חוסר האמון יכול להיות לכם הגיוני, משום שאכן נפגעתם והפסדתם ואיבדתם, ולא כל דבר הצליח. לפעמים סמכתם על עצמכם, הייתם בטוחים שאתם מזהים נכון והלכתם בנתיב מסוים, וזה לא התפתח כפי שרציתם. לכן אתם יכולים למצוא את עצמכם עמוק בתוך חוסר אמון.

זה יכול להיות לכם קשה עד מאוד, להרגיש את חוסר האמון, אבל באותה מידה זה יכול להיות חשוב לרפא אותו. זאת כדי ליצור את התשתית לתנועה חדשה. חלק מהאתגר עם ריפוי של חוסר אמון קשור במסקנות שהסקתם.

הרי מהו חוסר אמון? זו מסקנה שנולדה כתוצאה מחוויות שונות שחוויתם, שהן חוויות כואבות. חוויות אשר יצרו מסקנה ביחס לעצמכם או לאחרים. ריפוי של חוסר אמון אומר להיפתח למסקנה חדשה.

אם המסקנה אומרת "לי לעולם זה לא יצליח", אולי זה לא נכון. אם המסקנה היא "העולם הוא מסוכן וצריך להיזהר", אולי זה לא נכון. אם המסקנה היא "אין טעם לנסות כי בכל מקרה אני אכשל", אולי זה לא נכון.

איך נפתחים למסקנה חדשה, כאשר המסקנה הישנה מבוססת על ניסיון, על חוויות? הרי אתם לא באמת יכולים להתווכח עם הרגשות שלכם, עם ניסיון החיים שלכם - גם אנחנו לא. זה הניסיון ואלה החוויות, בהחלט.

כדי ליצור אמון מחודש יש לא רק לרפא חוויות כואבות, אלא גם להסכים לאפשרות שהמסקנה שלכם לא נכונה. כלומר, שאולי כן אפשר, שאולי זה כן יכול לקרות לכם, אולי כן תצליחו, אולי זה כן יכול לקרות.

כדאי להיכנס לפרטים הקטנים של המסקנות הללו, כדי להבין ממה הן מורכבות. האם המסקנה אומרת "בכל פעם שאני מנסה, אני נכשל, ולכן אני לא אנסה"? אם כן, אולי זאת לא הסיבה לחוסר ההצלחה עד כה. אולי הסיבה לחוסר ההצלחה היא לא משום הניסיון. כלומר, עליכם לבדוק מחדש מה באמת גרם לדברים להיות כפי שהם היו. כך אפשר ללמוד למידה, שיכולה לעזור לכם בהתפתחות.

חוסר אמון הוא למידה שעוצרת אתכם בהתפתחות, מסקנה שעוצרת אתכם. זה סוג של למידה, אבל זו למידה של כאב. פעמים רבות אתם מפרשים לא נכון את הסיבה שבגללה דברים קורים או לא קורים, את הקשר שלכם למה שקורה או לא קורה, ומתוך זה את מה שנכון ולא נכון לעשות בהמשך הדרך.

כאשר אתם עובדים עם חוסר אמון, זה חשוב עד מאוד להטיל ספק במסקנה שמעמידה ומשאירה אתכם במקום.

תנו חשיבות רבה לעיסוק בחוסר אמון, בריפוי ובלמידה המחודשת שנדרשים מכם לעבור. זאת כדי לחזק את ההסכמה שלכם לנוע בעקבות הצלילים של הלב, גם אם על פניו הם לוקחים אתכם פעם נוספת בנתיב שבו התאכזבתם או נשברתם או איבדתם או הפסדתם בעבר.

זה מאתגר ובו זמנית זה משמעותי, משום שהצלילים של הלב יכולים לקחת אתכם בנתיבים מעניינים ויצירתיים.

אלו הם הדברים העיקריים שאנו מציעים לכם להתמקד בהם בחודש זה, הדגשים הרגשיים של האנרגיה הכוללת בחודש זה. יש חדש אשר מתחיל, תנועה חדשה שמתחזקת, ואפשרויות שמתחילות להיווצר. אפשר לקצור יותר פירות, אבל עניינים של פחד וחוסר אמון יכולים להשאיר אתכם במקום, ולגרום לכם להפנות עורף לחדש וליצור מעין חבלה עצמית לא מודעת, ובזה אנו מציעים לכם להתמקד.

כעת, מתוך זה וביחס לזה, אנו מציעים ארבעה שיעורים, שכדאי לכם לעסוק בהם בחודש זה.

## השיעור הראשון: לרפא את הפחד

הריפוי של הפחד, זה השיעור הראשון. להביא מודעות וריפוי לאותו הפחד אשר אומר לכם שלא כדאי לכם לזוז, שאומר לכם שמה שהיה הוא מה שיהיה. זה הפחד שנולד מתוך חוסר האמון, והוא זה אשר פעמים רבות שולט ומעכב ומגביל אתכם.

מצאו את הדרכים שלכם להביא ריפוי לפחד. צרו קשר בתוכם עם החלק המפחד, כדי לאפשר מקום של שחרור לפחד. בו זמנית, הזכירו לעצמכם בתוך הפחד, שמה שהיה הוא מה שהיה, אבל מה שיכול להיות יכול להיות שונה.

הזכירו לעצמכם, בתוך המקום המפחד, את התקווה, את העובדה שאתם אינכם רואים את מלוא התמונה, את מלוא האפשרויות, ביחס להמשך הדרך.

## השיעור השני: לרפא פגיעות ישנות

השיעור השני עוסק בפגיעות, ואנו מציעים לכם להעמיק אל תוך הריפוי של הפגיעות שעברתם. בין אם בילדות או בנערויות או בכגרות, בין אם בחיים אלו או בחיים אחרים, הביאו יותר מודעות וריפוי לפגיעות.

אתם לא חייבים להתמקד בפגיעה מסוימת בדיוק, אלא אם כן יש אחת מסוימת שאתם מתחברים אליה. אתם אינכם חייבים לזכור כל דבר שקרה כדי ליצור ריפוי, אבל אם עולים זיכרונות, תנו להם לעלות.

באופן כללי, ההצעה היא שתביאו מודעות לפגיעות שאתם נושאים בתוך עצמכם כדי לאפשר ריפוי. הפגיעות, הן יוצרות חוסר אמון, והריפוי יכול לעזור לכם להיפתח לתנועה החדשה שהיא אפשרית עבורכם.

## השיעור השלישי: לעשות דברים מלהיבים

השיעור השלישי עוסק בהתלהבות. אנו מציעים לכם לבחון דברים שמלהיבים אתכם, שמשמחים אתכם, שגורמים לכם להתרגשות, ולעשות כמה מהם בחודש זה.

תשאלו את עצמכם מחדש "מה מלהיב אותי, מה מרגש אותי?". צרו לעצמכם רשימה של דברים אלה, ומדי פעם עשו משהו מתוך אותה הרשימה. הכניסו יותר התלהבות לחייכם באופן יזום. זה יעזור לכם לשמוע יותר בקלות את הצלילים של האהבה, של הלב, ולנוע בעקבות זה.

התרגשות, התלהבות, הם רגשות מדבקים כמו פחד. כאשר אתם מתלהבים ממשהו, אתם רוצים עוד ממנו. התקשורת שלכם לא תספר לכם דברים מלהיבים, אבל היא כן תספר דברים מפחידים. בסיפור הפנימי שלכם, תספרו סיפורים מלהיבים, והדרך הטובה ביותר לספר סיפור מלהיב היא לעשות דבר מלהיב. ככה אתם תיזכרו איך זה מרגיש, ותרצו עוד מזה, וכך יהיה לכם יותר קל ליצור את התנועה האפשרית והרצויה עבורכם.

## השיעור הרביעי: לעסוק באוצרות

בשיעור הרביעי אנו רוצים להציע לכם לעסוק באוצרות. כלומר, תשאלו את עצמכם מה הם האוצרות שלכם. אילו אוצרות אתם נושאים? אוצרות של ידע, של חוכמה, של יכולות. מה הם האוצרות שלכם?

אנו מציעים שתרגשו לעצמכם אותם, כמו תפרסו בפני עצמכם מפה הכוללת את כל האוצרות שיש לכם, שיש בכם. התחברו אל האוצרות, תרגישו אותם, היזכרו בהם, תנו להם יותר מקום באופן מודע ביום-יום שלכם.

שימו לב מתי אתם פועלים מתוך האוצרות הללו, מתי הם מתממשים, ותמשיכו בחייכם. תשומת הלב לכל זה תחזק אתכם ותעזור לכם לעשות עוד מאותם הדברים, לממש עוד מאותם האוצרות.

בנתיב שבו הצלילים מכוונים אתכם ללכת, יש מימוש של האוצרות שלכם. החיבור אליהם יעזור לכם להמשיך את התנועה הנכונה.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו, ההצעות שלנו לחודש זה.

שמחנו,  
אם כך, שלום.

טוהר.