

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

פברואר 2024

אם כן, שלום.

אם כן, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש פברואר. זה החודש השני בשנת ההתמזגות, שהיא הדרך שבה אנו מציגים את האנרגיה של שנת 2024 בספירה של לפחות חלק מבני האדם.

התמזגות היא התהליך אשר מתרחש, כאשר שני היבטים מנוגדים זה לזה מתחברים זה עם זה. זה מה שקורה, כאשר ה"כן" וה"לא" נפגשים ומתחברים. "כן" ו"לא" הם מהויות שעבורכם, כבני אדם, הם מהויות סותרות. כלומר, לא יכולה להתרחש התמזגות, שכן מדובר בהפכים. אז איך זה יכול להיות שהפכים מתחברים ומתמזגים, כלומר, יוצרים דבר מה שלישי, הופכים לאחד? הרי זה לא יכול להיות.

למרות שזה לא הגיוני, זו נקודת המבט שאנו מציעים גם בתקשור זה במיוחד, וגם בשנה זו בכלל. אנו מציעים את האפשרות שהמנוגד יכול להתחבר, שההופכי יכול לגלות את פניו האמיתיות, ומכאן להתחבר ולהתמזג עם מה שלכאורה הפוך ממנו.

"לא אפשרי" זו אפשרות שיכולה להתממש, בהחלט, ובחודש הזה שהוא חודש פברואר, אתם הולכים לחוות בעוצמה גדולה, אולי יותר גדולה מבעבר, את ההיפוך, את ההפכים, את המנוגד.

המציאות הולכת להיות כזו של הרבה התנגדויות, ואלה יכולות ללבוש פנים שונות ולהתבטא במצבים שונים, ברגעים שונים, בהקשרים שונים. אתם יכולים לחוות התנגדויות פנימיות ואתם יכולים לחוות התנגדויות חיצוניות. התנגדויות יכולות לבוא מכם, מאנשים אחרים, מנסיבות. אתם עשויים אולי להרגיש תקועים או להרגיש שאתם לא זזים, למצוא את עצמכם בתוך ויכוחים או מריבות שאינכם תמיד יודעים איך הגעתם אליהם או מדוע שוב זה קורה. בתוכם יכולים להיות יותר ספקות, יותר ביטול עצמי, יותר מהקולות האלה אשר אומרים לכם שאתם לא יכולים לסמוך על עצמכם.

כל זה יכול לקרות יותר בעוצמה ממה שאתם רגילים. לא תמיד, לא בכל רגע או בכל יום, לא אצל כל אחד. זה לא תמיד אומר משהו שלילי, שצריך לייאש. אנו לא אומרים שאתם נכנסים לתוך חודש שהוא בהכרח יותר קשה, אבל החודש הזה כן מביא איתו את האתגר שאותו אנו מתארים.

אתם יכולים להגיד "כן", והמציאות תגיד "לא". אתם יכולים להגיד "לא", וחלק בכם יגיד "אבל כן". אתם יכולים להציע משהו שאתם רוצים ויסרבו לו, ואולי יציעו לכם משהו שאתם לא תרצו. המציאות יכולה להתרחש באופנים שונים, וההתנגדות, או ההתמודדות עם ההופכי, היא מה שתאפיין את המציאות בזמן הזה באופן יותר מוגבר מהרגיל.

אנו מציעים לכם לדעת זאת, ופחות להיות מופתעים כאשר זה קורה. זה עניין חשוב משום שכאשר זה קורה, אתם עשויים לחוות קורבנות, תסכול, ייאוש, חוסר הבנה. אתם

עשויים אפילו להרגיש כישלון, משום שעברתם הרבה זמן בשביל ליצור תנועה חדשה, בשביל ליצור הגשמה בתחום שבו היא לא הייתה קיימת, והנה פתאום באות התנגדויות אתם עשויים להאמין שזה בגללכם ושאתם לא בסדר והנה נכשלתם. אולי תרגישו שנכשלתם גם הפעם משום שיש לכם תחושת כישלון עתיקה יחסית.

אתם עשויים לחוות את עצמכם באופן הזה, ואנו מציעים לכם, במידה וזה קורה, לזכור שזו אינה האמת. ישנן סיבות אחרות שבגללן זה קורה. אם אתם מרגישים את הדברים האלה, כמו ייאוש, כמו אשמה, כמו כישלון, אז כדאי להתייחס לרגשות האלה ולהביא להם ריפוי, בהחלט. זה חשוב עד מאוד, בהחלט. זה חשוב כדי שתוכלו להרגיש יותר קלילים, כדי להיות מסוגלים להתמקד ולהתמודד טוב יותר עם מה שקורה.

איך מתמודדים עם התנגדות, עם משהו שהוא הפוך? איך מגשרים על הפער? קודם כל, כאמור, כדאי להתייחס לרגשות השונים שאתם מרגישים, כדי שתוכלו לבוא יותר צלולים אל המציאות. שכן, אם מה שקורה הוא לא בגלל שאתם כישלון או בגלל שאתם לא בסדר או בגלל שהעולם נגדכם או בגלל שאתם נגדכם או בגלל שמצב התודעה שלכם הוא כזה וכזה; אם מה שקורה במציאות או לא קורה במציאות הוא לא בגלל הסיבות האלה; אז נשאלת השאלה מדוע זה קורה? מדוע באמת זה קורה לכם?

זו שאלה שהתשובה עליה היא לא בהכרח פשוטה, ואנו לא יכולים כאן, במפגש זה, באופן הזה, לתת תשובה שתהיה נכונה לכל האנשים בכל המצבים. עם זאת, אנו מבקשים לתת כמה דברים במפגש זה שיעזרו לכם בריפוי ובגילוי, בעיקר בגילוי, של הסיבה שבגללה הדברים קורים כמו שהם קורים.

ישנה סיבה יותר אישית מזו הקולקטיבית, שתארנו בתחילת הדברים. כלומר, מעבר לכך שזו שנת ההתמזגות, והיא מביאה איתה באופן מוגבר את העיסוק הזה שאנו מתארים, הרי שישנן סיבות אישיות. זה קורה לכם מסיבה מסוימת, ואת הסיבה הזאת כדאי לגלות.

אנו מציעים בתקשור זה תשובה אחת, אפשרות אחת לשאלה מדוע זה קורה. ישנן סיבות שונות, כאמור, וכדאי לקחת זאת בחשבון. אנו מציעים סיבה אחת שיכולה להיות רלוונטית למרביתכם, אם לא לכולכם, במצבים שונים. אנו מציעים את זה כנקודת מבט, כדבר מה שאתם יכולים לבדוק בתוך עצמכם.

העניין הוא שאתם אינכם תופסים את עצמכם כראויים לטוב ביותר, וכאשר אתם מתנהלים מתוך זה, כלומר, כראויים לפחות, ראויים לבינוניות, ראויים להסתפק במה שיש, אז אתם פועלים כך: אתם מחפשים להתפשר, להסתפק במה שיש.

המציאות לא משתפת פעולה כבעבר. דברים לא כל כך עובדים, וזו אחת הסיבות, כאמור: טובתכם הגבוהה כמו דופקת על הדלת ומבקשת להיכנס. זה מה שקורה. היא מבקשת להיכנס, טובתכם הגבוהה. היא אומרת, "תבחרו את הטוב ביותר עבור עצמכם", אבל אתם פועלים באופן אוטומטי. שוב, חלקכם, במצבים מסוימים, בתחומים מסוימים. מתוך האוטומט הזה, אתם הולכים על משהו שנראה לכם אפשרי או הגיוני, מה שאפשר להסתדר איתו, ואתם לא תלכו על מה שאפשר לפרוח איתו.

טובתכם הגבוהה לא כל כך משתפת פעולה, דברים לא כל כך מצליחים. זאת כדי שתחזרו לגלות את אותו החלק בכם אשר אינו סומך, אשר אינו תופס את עצמו, כלומר אתם את עצמכם, כראויים לטוב ביותר. ראויים - לא לטוב ביותר הנכון לכל בני האדם, שכן אין זה דבר אפשרי או קיים - אלא ראויים לטוב ביותר עבורכם, האפשרי עבורכם.

יש בכס חלק אשר אומר "אני איני ראוי, זה לא יכול להיות, זה לא מגיע לי, זה לא יקרה", ולכן צריך לבחור ולפעול באופן שאנו מתארים בתור פשרה. אך המציאות מסרבת לשתף פעולה. זה דבר מה שיכול לקרות בחודש הזה, וכאמור זו סיבה אחת; יכולות להיות סיבות נוספות, יותר אישיות. אנו נותנים פה את הסיבה הזו, כדי לעזור לכם לחזור לעצמכם, לעזור לכם לראות את עצמכם באור שאתם באמת מאירים בו.

מה באמת קיים בתוך עולמכם הפנימי? מי אתם? מדוע כה ממהרים לפעמים כדי להסתפק במה שיש? לפעמים אתם עושים את זה כל כך מהר, שאתם לא שמים לב לכך שאתם מתפשרים. אתם בטוחים שזה הדבר ההגיוני לעשות, שאלה החיים שלכם ואתם פועלים בהתאם. אנו רוצים לומר שבתוך החיים שלכם כבני אדם תמיד ישנה מידה של מורכבות שכדאי להכיר בה, והמורכבות בכל מה שאנו מדברים עליו היא שלעיתים ישנו פער בין מה שאתם רוצים, בין מה שהוא טובתכם הגבוהה, לבין היכולת שלכם להכיל זאת.

היכולת שלכם להכיל זאת נובעת בין השאר מתוך התפיסה שאומרת "אני לא ראוי לטוב ביותר". עם זאת, כדאי לקחת בחשבון שאתם צריכים זמן גדילה, ובזמן הגדילה אתם יכולים להגיד "הנה, אני שוב עושה משהו שהוא במהותו פשרה", אבל כדאי להתייחס אל התמונה הרחבה. אם הפשרה הזמנית היא חלק מתהליך התפתחות, אז יש לה מקום. אז אולי אתם לא יכולים כרגע להגשים את טובתכם הגבוהה ביותר, אז תגשימו את מה שהוא הטוב ביותר שאתם יכולים להכיל כעת.

התמקדו במה שטוב שאתם יכולים להכיל וליצור. אולי זו לא תהיה הטובה הגדולה ביותר או הגבוהה ביותר או השלמה או המלאה ביותר, אבל היא כן תיתן מענה לצרכים מסוימים, לרצונות מסוימים. ההגשמה הזו כן יכולה לתמוך ולעזור.

כדאי לשים לב בכל הדברים הללו, בהחלט. מתי אתם ממהרים להתפשר, אבל גם מתי אתם ממהרים להגשים את טובתכם הגבוהה מבלי לעשות צעדים שיביאו אתכם בדרך הנכונה לשם. זכרו שכל שינוי כרוך בצעדים, לא בקפיצות. אל תצפו מעצמכם לקפוץ, וכך אתם מקטינים את הסיכוי של פגיעה.

אתם יכולים לראות שאתם נמצאים במקום מגורים או מקום עבודה שהם לא טובתכם הגבוהה ביותר, ולראות בזה בתור בעיה, אבל זה לא בהכרח בעיה, אם אתם מודעים לכך שאתם נמצאים במקום שהוא אינו טובתכם הגבוהה ביותר, ואם אתם פועלים פנימית וחיצונית כדי לעזור לעצמכם בתהליך ההתפתחות.

זה מה שאנו מציעים לכם במסר זה עבור חודש זה: יכול להיות שהסיבה להתנגדות במציאות היא שטובתכם הגבוהה מבקשת מכם לשנות סדרי עדיפויות, לשנות החלטות. לעתים היא מבקשת מכם להכיר במניעים של החלטות שהיו עד כה, כדי להביא לשם ריפוי. מתוך זה, באופן הזה, אט אט תוכלו יותר ויותר לנוע בכיוון הנכון. ההתנגדויות יתחילו לפחות, בהחלט. הן עדיין יתקיימו לעיתים, יש להן חשיבות, אבל הן יוכלו להתחיל לפחות. פחות התנגדויות, יותר שיתוף פעולה.

זה הדבר העיקרי שאנו מציעים לכם לשים לב אליו בחודש הזה, שהוא חודש של תהפוכות כאלה ואחרות, של התנגדויות לשינוי. כעת אנו מציעים ארבעה שיפורים, ארבעה דברים לתרגל, ללמוד כדי לעזור לכם להפיק את המירב מתוך זמן זה.

השיעור הראשון: לעשות דברים מנוגדים

השיעור הראשון שאנו מציעים לכם הוא לעשות דברים מנוגדים למה שאתם רגילים לעשות בכל מקרה. אנו לא מציעים לכם לחכות שזה יקרה, המנוגד, אלא דווקא להתאמן בזה. כלומר, לעשות דברים אחרת מכפי שאתם רגילים, באופן שמנוגד אולי להיגיון שלכם.

אל תסכנו את עצמכם, את הבריאות שלכם, את הגוף שלכם, את המצב הכלכלי שלכם. עשו דברים מנוגדים שיש בהם עדינות, שההשפעה שלהם היא לא הרת גורל, אבל אלה שכן יש להם השפעה. כלומר, זה לא עניין של באיזו זווית אתם מחזיקים את הכוס. למרות שלחלקכם הזווית שבה אתם מחזיקים את הכוס היא מאוד משמעותית, לא לשם אנו מכוונים, אלא לדברים יותר מהותיים, כאלה שהמימוש שלהם יכול ליצור בתוכם איזה מין קונפליקט.

זה חשוב משום שבדרך הזו אתם יכולים להתרגל לעבוד עם התנגדויות, עם ניגודים, וגם לעזור לעצמכם לבחון את עצמכם. "האם מה שאני בטוח שהוא נכון לי, האם הוא נכון לי? אולי ההפוך הוא דווקא כן נכון לי?". כלומר, זה שיעור גם בגמישות, גמישות מחשבה, גמישות הרגשה וגמישות פעולה. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: לתת תשומת לב לגוף

השיעור השני קשור בגוף שלכם. אנו מציעים לכם לתת יותר תשומת לב לגוף, לשים לב לצרכים של הגוף, למצבים בהם הוא נמצא, לגלות מה כדאי שתפאו ומה כדאי שתחזקו.

זה מאוד חשוב שתפעלו עבור עצמכם, גם ברובד הזה. החיזוק של החיבור אל הגוף יכול לשמש אתכם כמצע שמתוכו אתם גדלים, מתוכו אתם פועלים, מתוכו אתם עושים. כאשר ישנו סיפוק ברובד הפיזי, יכול להיות יותר בקלות לחוות סיפוק גם ברבדים אחרים. כלומר, לחיות הלכה למעשה את מה שהוא הטוב ביותר עבורכם.

השיעור השלישי: לשים לב לפסילות

השיעור השלישי שאנו מציעים הוא לשים לב לדברים אותם אתם פוסלים. אילו רצונות, רעיונות, רגשות אתם פוסלים? כאשר אתם מזהים את הפסילה הפנימית שלכם, אז בררו מדוע אתם פוסלים.

הקשיבו מחדש למנגנון הזה של הפסילה, כדי לראות האם זה נכון, ואולי אתם פוסלים דבר מה שהוא טוב לכם, אולי אתם פוסלים דבר מה שהוא נכון לכם, אולי זה כיוון שכן כדאי לנוע בו.

אנו מציעים שתמקדו במנגנון הזה של הפסילה כדי לגלות אם יש אמיתות שאתם, בלי לשים לב, מוותרים עליהן או מדלגים עליהן בדרך.

השיעור הראשון: להכיר תודה

השיעור הרביעי קשור בהכרת תודה, הוא קשור ביכולת שלכם לומר לעצמכם תודה על המתרחש, על הקיים במציאות שלכם ועל הדברים הטובים.

זה דבר מה חשוב, משום שאתם יכולים יותר בקלות בתקופה זו להתעלם מהטוב, כאשר המציאות המשותפת שלכם מלאה בקושי. להתעלם מהטוב הוא דבר מה שבני אדם עושים כמעט באופן אוטומטי, ולהכיר תודה, להכיר את היש, זה דבר מה שאתם צריכים לתרגל, או כדאי שתתרגלו.

אנו מציעים לכם גם את זה כשיעור רביעי לחודש זה, כדי לעזור לכם להתחבר יותר לעצמכם, למציאות, כמו להכין את הקרקע באופן כזה, שיאפשר לטובה הגבוהה ביותר יותר ויותר להתממש.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.