

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

מרץ 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש מרץ של שנת ההתמזגות. זה האופן שבו אנו מציגים את השנה הזו, שכן יש בשנה הזו את ההזדמנות ליצור מיזוג במקום שבו הייתה הפרדה.

ההזדמנות הזו קיימת תמיד, אך היא מוגברת בשנה זו, דווקא אל מול ההתפצלות המתרחשת, דווקא אל מול הכוח המבקש להפריד ולשלוט. בתגובה לכוח זה, הולכת ומתחזקת התנועה, האפשרות, ליצור חיבור עד כדי מיזוג.

בחודש זה, הוא חודש מרץ, אתם יכולים לראות יותר בבהירות, יותר בישירות, את מה שאתם מתמודדים איתו. החודש הזה מביא איתו מידה של בהירות שיכולה לאפשר תנועה חדשה של שינוי. אתם יכולים לראות יותר בבהירות מה הם הקשיים, מה הן הבעיות וגם מה הן היכולות ומה הן האפשרויות וההזדמנויות.

כל זה יכול להתגלות הרבה יותר בקלות, הרבה יותר במהירות מכפי שהייתם רגילים. אתם עשויים לפתע פתאום לראות דבר מה שלא ראיתם קודם, להבין דבר מה שלא הבנתם קודם, כמו לצאת בבת אחת מתוך ערפל ולמצוא את עצמכם עם שתי רגליים על האדמה, רואים את מה שנמצא בדיוק לפניכם. זה עשוי לקרות בחודש זה וזה עשוי לשמח, זה גם עשוי להבהיל, לעתים, משום שאתם עשויים להיבהל מהפתאומיות של השינוי ומההשלכות שלו. זאת מאחר וההכרה במה שאתם מתמודדים איתו מחייבת לקחת יותר אחריות על מה שאתם מתמודדים איתו, על מה שזקוק לריפוי, על מה שזקוק לסידור מחדש, על מה שזקוק דווקא לחיזוק ולביטוי.

אתם לא תוכלו, במילים אחרות, להישאר אותו דבר, כאשר אתם רואים בבהירות את מה שאתם מתמודדים איתו. העובדה הזו ידועה, גם אם היא אינה נוכחת לגמרי במודע שלכם. לכן אתם עשויים לחוש בבהלה כאשר אתם פוגשים אמת שהסתתרה, וחווים בהירות במקום או בתחום או בזמן שבו היה ערפל.

אנו מוסרים זאת כדי לומר, שתאפשרו מקום לפחד, לבהלה. הביאו מודעות וריפוי לרגשות אלו, כאשר אתם מרגישים אותם, וזאת כדי ליצור יותר שקט ויותר הסכמה לשינוי אשר הולך ומתהווה.

אנו צריכים לומר שאתם אינכם יכולים לנוע לאחור. אנו אומרים זאת גם כאשר לחלקכם נדמה שהעולם הולך לאחור, שדברים קורסים, בהחלט. זה עשוי להרגיש כך. במידת מה, אנו יכולים לומר שזה גם נכון, זאת משום שכוחות מהעבר הולכים ומתחזקים, והם מבקשים להשיג מחדש את השליטה אשר אבדה. מאחר והם מתחזקים, אתם עשויים לחוש שמתקיימת הליכה לאחור, אבל התנועה הכוללת היא אינה באמת כזו.

התנועה הכוללת היא תנועה של התפתחות, היא תנועה של התקדמות. גם אם היא אינה לינארית, זו התנועה. כך שאתם אינכם באמת יכולים ללכת לאחור, העולם אינו באמת הולך לאחור.

מה שאתם יכולים הוא להמשיך לנוע קדימה, פנימה והחוצה, בהחלט. פנימה, כדי לרפא, כדי לחזק. החוצה, כדי לבטא את האמת שלכם, כדי לפעול בהתאם לאמת שלכם. אתם אינכם יכולים להישאר כפי שהייתם.

זו איכות משמעותית, אשר מתקיימת בחודש זה, ואנו מציעים לכם, ככל האפשר, לאמץ את האיכות הזו, את הדינמיקה הזו, ולהתמסר אליה. להסכים להשתנות, להסכים לגלות את מה שיש לגלות, להסכים ללכת על אותה האדמה, שלפתע אתם מוצאים את עצמכם עומדים עליה.

אתם יכולים לנוע יותר בחופשיות מכפי שאתם רגילים, ואפשר לבטוח יותר במלאות מכפי שאתם רגילים. העולם הוא הפכפך, בהחלט, אבל הוא אינו בהכרח כה מסוכן כפי שאתם עשויים לעתים להרגיש או לחשוב. זו נקודה נוספת שעשויה להיות משמעותית בחודש זה ואנו מבקשים לומר על כך כמה מילים.

העיקר הוא שהתחושה האומרת "העולם מסוכן ועליי להיזהר" היא תחושה ותיקה ועתיקה, והיא אינה קשורה רק למאורעות העכשוויים באזור זה בו אתם חיים. אתם בהחלט עשויים להרגיש כך כבר זמן מה. התחושה הזו מבוססת על חוויות מהחיים שחיייתם עד כה, אבל היא גם מבוססת על חיים אחרים של הנשמה. תקופות חיים אחרות אשר גם בהן הייתה מידה של סכנה ומידה של פגיעה.

זהו עולם שאין בו שקט מבחינה זו - יש בו התרחשות, יש בו התפתחות, יש בו גם פגיעות, ולכן אתם עשויים לומר "העולם הזה הוא מסוכן ועליי להימנע". להימנע ככל האפשר ממה שיכול לקרות, שדומה למה שקרה, ואולי זהה למה שקרה. כלומר, הפחד אשר עוצר אתכם הוא תולדה של כאבים, של טראומות, של פגיעות שונות, והוא אומר לכם לעצור ולהישאר במקום.

המאורעות העכשוויים, באזור הזה שבו אתם גרים, מעצימים את הפחד ונותנים לו משנה תוקף. אתם עשויים לחוות את הפחד יותר בבהירות, לשמוע אותו יותר בקלות ולזהות את האופן שבו הוא משפיע עליכם - על הבחירות, על החלטות, על התגובות וההתנהגויות. הוא עשוי לגרום לכם להימנע אבל הוא גם עשוי לגרום לכם לכעוס. הפחד עשוי להתגלם כייאוש וחוסר חיוניות וחוסר רצון לעשייה.

אנו מציעים שתביאו מודעות וריפוי לפחד הזה בחודש זה. זה משמעותי ביותר, כדי שתוכלו ככל האפשר לחזק את הביטחון שלכם, את האמון שלכם ומתוך זה את החופש שלכם לנוע בעולם הזה בחופשיות. לנוע כפי שאתם רוצים לנוע, ולא במינימום האפשרי או ההכרחי כדי ליצור את ההגנה המקסימלית ביותר.

אנו איננו יכולים לומר שהעולם יהיה שקט, אבל אנו כן אומרים שאינכם חייבים לצפות לפגיעה. גם אם פגיעה מתרחשת, זה אינו אומר שאתם אינכם כשירים להתמודד איתה או שאולי עשיתם משהו לא בסדר שאפשר לפגיעה הזו להתרחש. אתם עשויים להיות פגועים ולהרגיש זאת, אבל זה לא אומר שהפגיעה היא באשמתכם. איננו יכולים לומר שאתם לא בסדר, ומשום שאתם לא בסדר אז הדברים מתנהלים באופן הזה, בהחלט לא.

אנו מציעים לכם לעצור ולחזור אל עצמכם. להביא מודעות וריפוי לאותו החלק המפחד. זה המפחד להשתנות, זה המפחד להיפגע, הם פנים שונות של אותו הפצע, של אותה הפגיעה. אתם יכולים, בחודש זה, להעמיק את הריפוי של מקומות אלו בתודעה שלכם, כדי ליצור עוד ביטחון ועוד חופש ועוד תנועה שלא הייתה והיא חסרה.

אנו רוצים לומר על החודש הזה שעשויות להיות בו עוד תהפוכות. אתם עשויים למצוא את עצמכם לפתע בסיטואציה אחרת, במקום אחר, ואתם עשויים לגלות שהמציאות סביבכם פתאום משתנה. גם זה אינו חדש, וזה עשוי לקרות בחודש הזה, כחלק מהפתאומיות של שינויים שיכולים להתרחש בזמן זה.

אנו מציעים לכם לשים לב באותם המצבים, האם השינוי הזה מתאים למה שאתם צריכים, האם הוא תואם את מה שאתם רוצים. כלומר, האם לומר כן לשינוי כאשר הוא קורה, או שאולי כדאי לעצור ולבחון את הדברים, ולגלות כיצד הם יכולים לפעול אחרת, שכן אולי אתם רוצים לשנות את השינוי.

קחו בחשבון שאינכם יכולים לחזור לאחור, אבל זה אינו אומר שאתם חייבים להיכנע לכל מה שקורה, שאין לכם אפשרות בחירה או השפעה. בהחלט לא. יש לכם אפשרות בחירה והשפעה, ואנו מציעים שתשתמשו באפשרות הזו כאשר זה נכון ומתאים. אמנם אינכם יכולים לבחור להישאר כפי שהכול היה; ישנם שינויים שצריכים לקחת מקום והם יקחו. בו בעת, זה אינו אומר שכל דבר שקורה, אתם צריכים להסכים אליו.

בהרבה מובנים, חודש זה הוא חודש בו אתם יכולים לזקוף קומה ולהרים את הראש ולומר את מה שמתאים לכם בתוך כל המתרחש. העבודה הזו, על הביטוי של הקול שלכם, של האמת שלכם, של הבחירות שאתם בוחרים, היא חשובה עד מאוד. חשוב שתראו זאת לעצמכם, חשוב שתרגישו טוב בתוך עצמכם עם האמת שלכם, שלא בהכרח תמיד תהיה דומה או זהה לאמת של העולם מסביבכם.

אנו מציעים לכם לא לדאוג יתר על המידה, אם אפשר להגדיר זאת כך. השינויים יכולים להביא למקומות טובים, והיכולת שלכם לבטא את עצמכם בדרך ולעזור לעצמכם היא בעלת חשיבות רבה, יש לה השפעה רבה.

תמיד תחזרו אל עצמכם ותשאלו "מה מתאים לי, מה אני רוצה?". גם אם לא הכול אפשרי, שכן אי אפשר לחזור לאחור, אנו אומרים שישנם היבטים שאפשר להשפיע עליהם, ואפילו כדאי.

כעת, אנו מבקשים לדבר על ארבעה שיעורים, שכדאי לכם להתמקד בהם; ארבעה שיעורים נוספים לאלו שמסרנו עד כה, ארבעה תרגילים או ארבע פעולות, ארבע נקודות מבט.

השיעור הראשון: חיזוק היכולת

השיעור הראשון קשור בחיזוק של היכולת. אנו רוצים להזכיר שבכולכם ישנה יכולת להתמודד ולהשתנות וליצור. היכולת הזאת קיימת בכל בני האדם, ואנו מזמינים אתכם לגלות אותה, את היכולת הזו, לגלות אותה ולחזק אותה.

אנו מזמינים אתכם בחודש זה להיכנס פנימה אל תוך עצמכם, ולבקש לפגוש את היכולת שלכם - את היכולת לפגוש ולהתמודד ולרפא ולהגשים. עשו זאת מעת לעת, היכנסו פנימה, תפגשו את היכולת שלכם ושבו איתה, אם אפשר לומר זאת כך. למרות שזו מטאפורה, אתם יכולים להבין בעזרתה. שבו עם היכולת, שבו קרוב אליה, תרגישו אותה, תיזכרו בה, אפילו תתייעצו עם היכולת שלכם, אם יש לכם התלבטות מסוימת, אם אתם מצליחים ליצור תקשורת שהיא אנרגטית מילולית. היו בקשר עם היכולת, תנו לה לחזק אתכם ולעזור לכם לקבל החלטות. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: עבודה עם מים

השיעור השני קשור במים. אנו חוזרים ומדברים על העבודה עם מים גם בחודש זה, שכן יש לה חשיבות, במיוחד כעת. כאשר שינויים קורים, כאשר דברים מתרחשים בפתאומיות, הבהלה יכולה לגרום לכם לנסות לחזור לאחור או לקפוא במקום. העבודה עם מים יכולה לסייע לכם לחזור לתנועה יותר חלקה, להיות יותר בזרימה.

ישנן דרכים שונות לעבוד עם מים - אתם יכולים בפשטות לשתות אותם או להתרחץ בהם, אתם יכולים ללכת למקורות של מים, שאליהם אתם יכולים להיכנס עם הגוף. אתם יכולים גם בתוך מדיטציה להתחבר למים.

איננו רואים המלצה מסוימת על דרך מסוימת לעבוד עם מים, אבל אנו כן אומרים שכאשר אתם עושים זאת, הביעו כוונה. הביעו כוונה, בקשה, מהמים, שיעזרו לכם לנוע בחופשיות בעולם, שיעזרו לכם להשתנות בזמן זה של שינוי. הבעת הכוונה היא חשובה, ככל פעם שאתם עובדים עם מים, וזאת כדי לאפשר את החיבור. דרך הבעת הכוונה, אתם נפתחים ומה שיכול להתקבל יכול להתקבל יותר בקלות. זה השיעור השני.

השיעור השלישי: לרפא את הצמצום

השיעור השלישי קשור במה שמצמצם אתכם, מה מצמצם את היכולות שלכם, את הסמכות שלכם. אנו מציעים שתחזרו פנימה ותשאלו את עצמכם את השאלה הזו - מה מצמצם אתכם?

כאשר אתם שואלים את השאלה, שימו לב לא להתחיל למנות בתשובה אנשים אחרים או גורמים אחרים. אמנם יש להם השפעה, לאותם אנשים או לאותם גורמים, אבל ההשפעה העיקרית היא שלכם על עצמכם. כך שכדאי שאת השאלה הזו תשאלו את עצמכם - מה מצמצם אותי? מה מעכב? תחזרו פנימה לשאול את השאלה, ותגלו את מה שיכול להתגלות בזמן הזה.

העבודה עם הצמצום היא חשובה. תמצאו את הטכניקה שלכם, את הדרך שלכם, להביא מודעות וריפוי למקום הזה. זאת כדי ליצור נחישות, בהחלט, זו המהות. ליצור נחישות להביא את עצמכם לידי ביטוי בהיקף חדש, ברובד חדש, בדרכים שהן אולי חדשות לגמרי.

השיעור הראשון: להסכים לשמוח

בכל הקשור בשיעור הרביעי, אנו יכולים להציע לכם לשמוח. אנו מודעים לכך שזו הצעה מורכבת, שכן אלו הם אינם זמנים משמחים עבור רבים, ואתם עשויים להיות מוצפים

בדאגה או בייאוש או בכאב. למרות זאת, אנו מציעים שתמצאו את הדרכים שלכם לשמוח, גם אם לכמה דקות בלבד.

תפעלו באופן כזה שיביא אתכם למה שמעורר בכם שמחה. אתם לא צריכים לשמח את עצמכם, אבל תעזרו במה שמשמח אתכם כדי לחוש בשמחה הזו, כדי לאפשר לאנרגיית החיים לנוע בחופשיות יותר גדולה מכפי שהיא.

אנו אומרים זאת כי במצב של שמחה, אנרגיית החיים יכולה לנוע יותר בחופשיות מאשר במצבים בהם אתם מצומצמים מרוב פחד וכאב.

תמצאו את הדרכים, את המקורות שלכם, את מה שיעזור לכם לשמוח, אפילו אם זה לכמה דקות בלבד.

אלו הן ההצעות שלנו, הדברים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.