

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

אפריל 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש אפריל, החודש הרביעי בשנת ההתמזגות.

זו השנה בה אתם נמצאים - זו שנה של תהפוכות ומהפכות, זו שנה של קרעים והפרדות. אז מדוע אנו אומרים שזו שנת ההתמזגות? זאת משום שכאשר המציאות הופכת להיות כה קוטבית, כה מנוגדת, כה סותרת את עצמה, אז ישנה ההזדמנות ליצור התמזגות בתחומים או בהיבטים או במצבים, בהם בעבר היה פיצול כזה או אחר, הייתה הפרדה כזו או אחרת.

מה שהיה בעבר יותר מצומצם, הופך להיות כעת יותר מוקצן, וזו הקיצוניות אשר משרתת את בני האדם בתהליך ההתפתחות. כאשר אתם חווים חוויות יותר קיצוניות של חוסר אונים וחוסר יכולת להשפיע על מציאות, אז אתם כמו עומדים בפני שער שמביא איתו את ההזדמנות לאיחוי, את ההזדמנות להתמזגות, את ההזדמנות לקחת את מה שהיה מנוגד בעבר, ולהפוך אותו מחדש ליחידה אחת שלמה וברורה.

זה מה שקורה בזמן הזה, וחודש אפריל מביא איתו עוד מההזדמנויות - גם ההזדמנויות להתפצל אבל גם ההזדמנויות להתמזג. פעמים רבות אתם תעמדו בפני הבחירה הזאת - האם להתמזג או האם להתפצל, האם להמשיך דחייה, להמשיך להרחיק את עצמכם מעצמכם, להמשיך לפסול רצונות ותשוקות וחלומות ואהבות, האם להמשיך לפסול ולהרחיק, או שאולי דווקא לתת מקום, בהחלט, להתחבר מחדש, בהחלט, להתייחד, בהחלט, ובהמשך אף להתמזג עם חלקים בעצמכם שאתם רגילים להרחיק, חלקים שאינכם מגמרי מודעים לקיומם או מבינים או מכירים לעומק את מה שהם מייצגים עבורכם.

ההתמזגות האפשרית מחייבת עוד העמקה של תהליך ההיכרות מחדש, תהליך שבו אתם נפגשים עם עצמכם, שבו אתם לומדים להסתכל מחדש על מה שאתם רגילים להרחיק מעצמכם. זאת כדי שמתוך ההסתכלות המחודשת, תוכלו לנוע במרחב באופן שהוא יותר קל ויותר נכון.

כאשר אתם מכירים את מה שיש, אתם יכולים לנוע עם מה שיש. אתם יכולים לא רק לקחת אחריות במובן של לדעת שזה קיים ולקבל את זה, אתם יכולים אף להתמזג מחדש עם חלקים בעצמכם.

זה הפיצול שיש בתוך בני אדם, אשר הולך ומתמעט. כאשר הוא מתמעט באופן משמעותי, מה שאתם חווים הוא לא עוד שינוי רגיל; מה שאתם חווים הוא התמזגות, בהחלט, וזמנים אלה מביאים את ההזדמנות לחוות זאת וליצור זאת, ולהגשים את הפוטנציאל הזה, שהוא משמעותי במיוחד. זאת כדי לחזור הביתה, במובן המטאפורי של

המושג; להרגיש בתוך האהבה, להרגיש מחדש אוהבים ונאהבים, בשביל ליהנות ממה שחיים אלה יכולים להביא לכם.

בשביל שכל זה יקרה, עליכם להכיר את עצמכם, עליכם להתקרב לעצמכם, לתת יד לחלקים בעצמכם שאתם רגילים להרחיק. כך הדברים פועלים, וזה חשוב עד מאוד שתמשיכו בתהליך בו אתם נמצאים, שתמשיכו לתת יד לחלקים בעצמכם - לא רק יד כזאת, שמלווה לזמן קצר ואז נפרדת שוב, אלא יד בוטחת, יד אמיצה, יד רציפה. כלומר, שהתמיכה שלכם בעצמכם תהיה יותר חזקה ויותר ברורה. כך תוכלו בתוך מה שמתרחש באופן שבו הוא מתרחש, למצוא בתוך עצמכם את הכוחות, למצוא בתוך עצמכם את היכולות, למצוא בתוך עצמכם אפילו שמחת חיים, אפילו תשוקה, אפילו הנאה. זה אפשרי, בהחלט, גם בתוך מציאות, שבמובנים מסוימים אכן הופכת להיות יותר מקוטבת ויותר מנוגדת.

לבני אדם יש פחות ופחות הקשבה, ויותר ויותר עקשנות. אנו מציעים לכם לשים לב לכך ולפעול באופן מהופך. כלומר, להקשיב יותר ולהתעקש פחות, בהחלט. להקשיב יותר לעצמכם, להקשיב יותר לאחרים, להזדמנויות שהחיים מביאים. מתוך זה, גם להתעקש פחות על איך הדברים צריכים להיות או איך אתם צריכים להיות.

תנו לעצמכם לנוע כפי שאתם נעים, פתוחים יותר, סקרנים יותר, מוכנים להשתנות, בהחלט. אתם יכולים להיות כך. אתם יכולים ליהנות מחייכם באופן הזה. לא רק להיות בתוך צמצום ובמידה כזו או אחרת של הישרדות, אלא להיות באופן מלא יותר, להיות באופן הרמוני יותר, להיות כפי שאתם רוצים ויכולים להיות.

חודש זה של אפריל מביא איתו עוד הקצנה ועוד קוטביות, והוא יכול להגביר איתו גם את הדאגה, בין אם לאחרים ובין אם לעצמכם. הוא עשוי להביא איתו עוד סיבות לייאוש, הוא יכול להביא איתו עוד סיבות למפח רוח, וזה עשוי לקרות יותר, אם אתם מאמינים לחוויה הרגשית המיידית שלכם.

ישנה החוויה הרגשית המיידית, שאפשר לומר שהיא חד פעמית, למרות שזה לא באמת שהיא אינה חוזרת על עצמה. אתם עשויים להאמין לה, לחוויה החד פעמית. אתם עשויים להרגיש שבאמת אין תקווה ואין סיבה ואין אפשרות. אל תאמינו לחוויה הזו יתר על המידה. במקום זאת, הישארו פתוחים. במקום זאת, הישארו מקבלים. במקום זאת, תנו לעצמכם לנוע כפי שאתם נעים. גם אם דברים נראים לא הגיוניים, גם אם דברים נראים לא אפשריים, גם אם יש בכם חלק אשר רוצה להרים ידיים. אנו מציעים לכם שתתנו לעצמכם לנוע כפי שאתם נעים, להיות כפי שאתם - פתוחים יותר, קשובים יותר, עקשנים פחות, מאמינים פחות לאותה החוויה הרגשית המיידית, שלרוב אינה באמת מעידה על מה שיכול לקרות בהמשך הדרך.

זה דבר מה שחשוב להבין - החוויה הרגשית יכולה להיות מאוד משכנעת, ואתם יכולים להיות בטוחים שאתם יודעים מה יהיה. אנו מציעים שתיקחו את הדברים הללו בעירבון מוגבל. אנו מציעים שתזכרו שחוויה רגשית נוכחית יכולה להשתנות, והיא יכולה להשתנות באופן מפתיע.

חוויה רגשית מיידית משפיעה עליכם באופן מידי, היא מבטאת אתכם באופן מידי, אך היא אינה מציגה את מלוא התמונה. לכן, אנו מוסרים במסר זה, המשוכו. היו קשובים, היו פתוחים, פחות עקשנים. אל תאמינו יתר על המידה לחוויה רגשית מיידית, וזכרו שבחודש זה של חודש אפריל, המציאות יכולה כמו לשגע אתכם, לנוע בין תקווה לייאוש, ולספק

לכם עוד סיבות למלחמה שבה אתם חיים. המציאות יכולה לספק עוד סיבות לייאוש, לחוויה של כישלון וחוסר הצלחה. אנו מציעים שלא תאמינו יתר על המידה לרגשות הללו, משום שהם יכולים לחלוף. המציאות פעמים רבות יכולה להשתנות, היא יכולה להתהפך, בהחלט.

כעת, מתוך זה, אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים שאיתם כדאי לעבוד.

השיעור הראשון: לחזק את התקווה

הנושא הראשון הוא משמעותי מאוד - זה הייאוש. אנו מציעים הצעה פשוטה. אנו מציעים שתבעירו מחדש את האש, את האש של התקווה, את האש של השמחה, של האופטימיות.

ראשית, אנו מציעים שתביאו מודעות וריפוי לייאוש. זה חשוב להביא ריפוי לרגש זה, שכן אינכם יכולים לסלק אותו אם תגידו לעצמכם מילים שהן שונות מהחוויה שאתם חווים. הייאוש זקוק לריפוי כדי שתוכלו להיפתח, כדי שתוכלו להשתנות, כדי שיהיה לכם יותר קל. ריפוי לייאוש זה הדבר הראשון.

הדבר השני קשור בלהבעיר את האש. היזכרו בסיפורים מעוררי תקווה. היזכרו במצבים בחייכם בהם הייתם מיואשים, ודברים השתנו לטובה. היזכרו בעובדה שאינכם רואים את מלוא האפשרויות ושדברים כן יכולים פעמים רבות להשתנות.

אם אתם רוצים, הדליקו באופן פיזי מדורה. אם אתם בוחרים להדליק מדורה, עשו זאת באופן ששומר על הבטיחות שלכם. בעודכם יושבים אל מול המדורה, בקשו מהמדורה שתעזור לכם להבעיר את האש בתוכם, לחזק את האש שאתם. זה השיעור הראשון שאנו מציעים לכם לחודש זה.

השיעור השני: להסכים להגזים

השיעור השני הוא קשור ביכולת שלכם להתלהב ולהגזים, הוא קשור ביכולת שלכם לצאת מהקווים ובשאלה עד כמה אתם נותנים לעצמכם את האפשרות לצאת מהקווים. אנו מציעים שתתנו זאת לעצמכם יותר מכפי שאתם רגילים, את ההזדמנות הזו, ותעשו זאת באופן מודע.

עשו פעולות שמוציאות אתכם מהקווים שבתוכם אתם חיים. תפעלו בניגוד להרגל לשמור על עצמכם בתוך גבולות מסוימים. זה חשוב שתחרגו מהקווים. זה חשוב שתאפשרו לעצמכם יותר חופש של תנועה, יותר חופש של הבעה, יותר חופש להיות כפי שאתם יכולים להיות. אל תסתפקו בגבולות המוכרים, אלא תרחיבו אותם ככל שאתם יכולים.

השיעור השלישי: לעשות את מה שטוב לנו

השיעור השלישי קשור בשאלה מה עושה לכם טוב. כלומר, אנו מציעים שתתנו יותר דגש ותפעלו יותר כדי לעשות למען עצמכם את מה שעושה לכם טוב.

אילו פעולות עושות לכם טוב? אילו מעשים? זכרו, לא רק דברים שאתם עושים למען אחרים, אלא גם, ואולי אף בעיקר, דברים שנעשים ואתם עושים למען עצמכם. מה

עושה לכם טוב? אנו מציעים שתבדקו זאת ותיישמו, תעשו עוד ועוד פעולות שעושות לכם טוב.

בתוך זה, אנו מבקשים לומר שאתם עשויים גם להתמודד עם רגשי אשמה, כאילו שאסור לכם להרגיש טוב, שאסור לכם ליהנות. אתם יכולים להרגיש זאת ביחס למצב שבו הכול נמצא כעת, אבל אתם עשויים גם להכיר את רגשי האשמה הללו משום שפעמים רבות אתם מרגישים אותם כאשר אתם מתחילים להתמקד מחדש במה שטוב לכם.

אנו מציעים שתראו לעצמכם, בהחלט. תראו לעצמכם לעשות למען עצמכם טוב, ואם ישנם רגשי אשמה, אז כדאי להביא מודעות וריפוי לאותם הרגשות. זאת כדי לחזק את ההבנה שכאשר אתם חווים טוב, אתם אינכם פוגעים באף אחד, וזה אינו באמת בא על חשבון אף אחד.

כאשר אתם עושים את מה שטוב לכם, יותר טוב לכם, אתם מפזרים ונותנים יותר טוב בעולם. זה משפיע על הבחירות ועל ההתנהגות ועל התגובות. לכן, עשו למען עצמכם יותר מהדברים הטובים שאתם אינכם רגילים לעשות.

השיעור הרביעי: להסכים להשתובב

בתור הדבר הרביעי, אנו מציעים שתשתובבו בחודש הזה. זה עשוי להיות אפילו יותר מאתגר מלעשות לעצמכם דברים טובים, משום שכאשר אתם עושים לעצמכם את מה שטוב לכם, זה יכול להיות דבר רציני. זה יכול להיות טוב אבל רציני. כעת אנו מציעים שתראו לעצמכם להשתעשע, ושעשוע או השתעשעות הם כבר פחות רציניים.

אם אתם מרגישים בנוח בלעשות לעצמכם טוב, עברו לאתגר הזה. זאת כדי להתמקד בעצמכם, כדי לפרוק עול, כדי להיות פחות רציניים, כדי להיות יותר שובבים מכפי שאתם רגילים.

מה משובב את ליבכם? מה היא עבורכם בנקודת הזמן הזו השתובבות? אילו פעולות, אילו מעשים אתם עושים, שהופכים אתכם ליותר שובבים, שאתם נהיים יותר שובבים כאשר אתם עושים אותם?

אנו מציעים שתשאלו ותבחנו ותיישמו את פעולות ומעשים ואמירות, שמגדילים את השובבות, שהופכים אתכם ליותר חופשיים, יותר פתוחים, יותר קלים.

זה מה שקורה בחודש הזה: המציאות יכולה להיות מקוטבת, אבל לכם ישנה הזדמנות להיות יותר עם עצמכם, יותר למען עצמכם, יותר מחוברים ואף יותר ממוזגים עם חלקים שאתם רגילים להיפרד מהם. יש בחודש הזה את הקצה הזה והקצה הזה, ואנו מעודדים אתכם לנוע בנתיב שתורם לכם, שתומך בכם, שמאפשר לכם להיות יותר עם עצמכם כפי שאתם רוצים וצריכים.

אלו הן ההצעות שלנו, הדברים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

