

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

מאי 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש חדש, באופן שבו התנועה הכוללת משפיעה עליכם, בני האדם, וכיצד אתם יכולים להפיק תועלת מאותה ההשפעה. כלומר, מהם דברים שכדאי לשים לב אליהם כדי לחזק את עצמכם, וגם מהן ההזדמנויות שזמן זה מביא איתו.

אנו מציגים את הדברים באופן הזה כדי להזכיר לכם שכך הם פני הדברים תמיד. ישנם דברים שכדאי לחזק או אולי לרפא, וישנן הזדמנויות לממש במתרחש. כך הם הדברים תמיד, אבל הם אינם כך תמיד בחוויה שלכם כבני אדם. אתם נוטים לראות מציאות באופן מאוד ברור, כמו לראות דברים בשחור-לבן - או שזה טוב או שזה לא טוב, או שזה רע או שזה לא רע, או שזה לטובתי או שזה נגדי.

ההפרדה הזו נותנת לכם תחושה של ביטחון ויציבות, גם אם כתוצאה מכך, כאשר אתם מתמודדים עם חוויות מסוימות, אתם יכולים לשקוע בדיכאון ואולי אף לרצות למות. אתם עשויים לחוות דברים אשר מתרחשים במציאות בתור בעיה, ולתפוס את הבעיה כגדולה מכם, ומכאן הולך ומתחזק הרצון להרים ידיים ולוותר. זה אכן עשוי לקרות לכם כבני אדם, בהחלט.

אנו מציעים שאפשר לראות את הדברים אחרת, וזה אולי ימנע מכם לשקוע בדיכאון ולרצות לוותר, אבל זה יביא איתו אתגר מסוג אחר. אם המציאות היא לא שחור-לבן, אם היא לא טוב או רע, אם יש בה גם את הקושי וגם את ההזדמנות או את האפשרות, אז אין סיבה לגמרי לוותר או לגמרי לשקוע בדיכאון. אבל אז אתם עשויים להתמודד עם בלבול מסוים. כיצד בכל זאת תופסים את המציאות? עד כמה אתם יכולים להרשות לעצמכם להיות צודקים בחוויה הרגשית שלכם, בפרשנות שלכם של המתרחש?

אם יש במה שקורה גם הזדמנות אז הוא לא רע מוחלט, ואם יש במה שקורה גם צורך בריפוי, אז אולי הוא לא טוב מוחלט.

כאשר דיברנו איתכם בחודש קודם לא להאמין לגמרי לחוויה הרגשית המיידית שלכם, אנו רוצים לומר שזה יכול לעזור לכם גם בללמוד להכיל מציאות על המורכבות שלה. כלומר, לראות כיצד המציאות היא גם וגם. כשביל לראות אותה כגם וגם, עליכם לאפשר לעצמכם להרגיש את מה שאתם מרגישים אבל לא להאמין במאת האחוזים לחוויה הרגשית המיידית, אלא להמשיך לשאול שאלות, להמשיך לבחון אפשרויות, להמשיך לגלות מה בעצם אתם מרגישים, מה באמת קורה. כך אתם יכולים לגלות עוד היבטים של מה שקורה, של מה שאתם חווים, ומתוך זה לראות תמונה יותר מלאה.

יש פחות יציבות או ביטחון בהתנהלות הזו, משום שאתם לא יכולים באופן הזה למהר להכריז הכרזות, למהר להחליט החלטות. אתם אינכם יכולים להשיג ביטחון באופן הזה.

במקום זה, עליכם ללמוד לשהות בתוך מציאות לא ברורה, בתוך לא ידוע, כמו הולכים אתם בדרך שאינכם לגמרי מכירים.

הרצון לחלק מציאות לרע וטוב זה כמו לרצות להגיע לסוף המסלול של הטיוול. להסכים להמשיך להרגיש, להסכים להמשיך לשאול שאלות, מאפשר לכם להמשיך לטייל, להמשיך לחוות חוויות ולהתפתח. זה יכול לאתגר, בהחלט, אבל עם זאת, זה דבר מה משמעותי. באופן הזה אתם יכולים לחיות יותר טוב, לקבל החלטות נכונות יותר, לגלות מה באמת קורה. אפשר לומר שבאופן הזה אתם יכולים, לפעמים, לחסוך לעצמכם מריבות ובעיות ולממש הזדמנויות שאחרת היו מתפספסות.

אנו אומרים את כל זה משתי סיבות. האחת היא משום שבאופן נרחב, שנה זו מביאה איתה את ההזדמנות לצאת מנקודת מבט דואלית לנקודת מבט המשלבת את הדברים ויוצרת מתוכם אחד חדש. זה המאפיין הכולל של שנה זו. משום הקוטביות שיש בה, יש לכם את ההזדמנות ליצור אחדות חדשה.

הסיבה השנייה היא משום החודש הספציפי הזה שאותו אתם מתחילים כעת. האתגרים וההזדמנויות שהוא מביא יכולים להיות מתעתעים. אתם יכולים לראות הזדמנות ולפספס את האתגר, אתם יכולים לראות אתגר ולפספס את ההזדמנות. דברים יכולים להיות לפעמים כה חד משמעיים בהתגלמות שלהם, בחוויה שלהם, עד שאתם עשויים להאמין יותר בקלות שזו האמת וזה מה שנכון וזה מה שקורה.

אם אתם מאמינים במהירות ויוצרים לעצמכם דעה ברורה, פרשנות ברורה, אתם יכולים אולי ליצור ביטחון אבל להפסיק התפתחות, ואולי ליצור עוד בעיה ולפספס הזדמנות. אם תזכרו את מה שאנו מציעים כאן, אז תרשו לעצמכם להמשיך להיות בתנועה, כלומר לשמור על סימן שאלה. לא להחליט במדויק אם זה קורה או זה קורה, משום שיכול להיות שקורה גם וגם. יכול להיות שקורה מצב שמביא איתו גם אתגר וגם הזדמנות, גם דבר מה לחזק, לרפא, גם דבר מה לגלות ואולי ליישם, בהחלט.

החודש הזה, שהוא חודש מאי, מביא איתו את ההזדמנות ואת הצורך להרחיב את הגבולות של עצמכם, להרחיב את תפיסת המציאות שלכם. הוא מביא איתו את האירועים אשר כמו מותחים את הגבולות ומאתגרים את התפיסה שלכם של רע וטוב. אם טוב יכול להביא איתו בעיה, ואם בעיה יכולה להתגלות כברכה, אז מהי האמת? אנו בעיקר שואלים האם אתם סקרנים מספיק בשביל לגלות את האמת, בשביל להתפתח עם האמת, בשביל לגדול יחד איתה ובזכותה.

חודש מאי מביא איתו את כל זה, את האתגרים, את ההזדמנויות ובעיקר את הצורך לא להאמין לתעותעים, אלא לשמור על פתיחות ועל גמישות באופן שבו אתם מתרגמים ומפרשים מציאות.

מתוך זה, אנו יכולים לומר שחודש מאי מביא איתו צורך בהתבוננות עצמית, צורך בלשאול את עצמכם מה נכון עבורכם מתוך כלל האפשרויות הקיימות. מה נכון לכם בהתחשב במציאות ובמה שנפתח בה ובמה שמבקשים מכם בתוכה.

בן אם אנשים מבקשים מכם א' או מבקשים מכם ב', מציעים לכם ג' או מציעים לכם ד', ובין אם הנסיבות דורשות מכם להיות כך או כך, כל זה עשוי להתעצם. המציאות עשויה להיות יותר תובענית, ואתם יכולים בתוך זה כמו ללכת לאיבוד יותר בקלות, כמו להיענות

במהרה לצווים ולפקודות. אם רוצים א', אז להיות א'. אם רוצים ב', אז להיות ב', וכן הלאה וכן הלאה.

דפוסים ישנים של ביטול עצמי, של ויתור, של חוסר קשר לעצמכם יכולים להתחזק ולהתגלות ביתר שאת בחודש זה. אתם עשויים להרגיש יותר בקלות שאתם מאבדים את עצמכם, שאתם שרויים בעומס רב ובלחצים, וזה יכול להביא איתו למריבות ותסכולים ולתחושה של פספוס והחמצה. כל זה עשוי לקרות, אבל גם עשוי לקרות דבר מה אחר.

מה שעשוי לקרות הוא שתשתדלו לשים לב מחדש למה אתם רוצים. יש הזדמנות בחודש הזה לחזק את החיבור שלכם לרצון שלכם לטובתכם, כלומר למה שאתם רוצים, למה שאתם צריכים. כאשר אתם שומעים צרכים ורצונות של אחרים, כאשר אתם נתקלים במציאות הדורשת מכם א' או ב', זכרו לעצור ולחזור ולשאול את עצמכם מה אתם צריכים, מה אתם רוצים, מה נכון לכם.

אמרנו מקודם שאתם יכולים להשתדל, משום שזה לא תמיד יצליח, זה לא תמיד יהיה קל. כדאי לקחת זאת בחשבון ולהיות עדינים עם עצמכם. לא תמיד יהיה לכם קל לשאול את עצמכם את השאלה הזו ולקבל תשובה, ולא תמיד יהיה לכם קל לקבל תשובה ולפעול בהתאם לתשובה. זה חשוב שתאפשרו לעצמכם את הגמישות ללמוד ולהתפתח, ולקחת בחשבון שדפוסים ישנים של חוסר קשר וריצוי עשויים לפעמים להיות יותר חזקים מהביטחון החדש שאתם בונים, וזה בסדר אם זה קורה.

השתדלו, ככל שאתם יכולים, לא לבקר את עצמכם. אתם אינכם יכולים באופן מוחלט להיות בחדש. כדאי לקחת זאת בחשבון ובו זמנית להמשיך לתת תשומת לב פנימה לעצמכם, למה שאתם רוצים, למה שאתם צריכים, למה שחשוב לכם, בהחלט.

כל זה עשוי להביא איתו תחושה של על-חשבון והתמודדות עם הדילמה הזו שפעמים רבות אתם מתמודדים איתה ביום-יום, לפיה מה שאתם רוצים בא על חשבון אחרים ולהפך. אנו מבקשים להזכיר בהקשר זה, שכאשר אתם מחוברים לאמת שלכם אתם יוצרים הרמוניה, גם אם זה אינו נראה באותו הרגע.

חוסר הרמוניה נוצר מחוסר הקשבה, מהתעלמות שלכם מעצמכם, ואנו מודעים לכך שאתם, כבני אדם, למדתם שלהיות אנשים טובים אומר לשים את הצרכים והרצונות שלכם בצד לטובת אחרים. אנו מעודדים אתכם לחזק תפיסה חדשה אשר אומרת שהרמוניה יכולה להיווצר כאשר בני אדם דואגים קודם כל לעצמם, ומתוך זה נותנים ומתחשבים באחרים.

מתוך כל זה אנו מציעים ארבעה שיעורים ללמוד, להתמקד בהם, בחודש זה.

השיעור הראשון: לזהות מה טוב יותר ומה טוב פחות

השיעור הראשון הוא תרגיל כזה: אנו מציעים לכם לשאול את עצמכם מה טוב לכם ומה פחות טוב לכם בסיטואציות שונות. תסתכלו על עצמכם, תבחנו את עצמכם - מה טוב לי בסיטואציה הזאת ומה פחות טוב לי. תעשו את ההבחנה בין טוב לפחות טוב כדי ללמוד לזהות ניואנסים של חוויה, של הרגשה.

פעמים רבות, מתוך ביטול עצמי וחוסר קשר לעצמכם, אתם יכולים לחוות את הכול כטוב כללי. זה חשוב במצבים שונים לשאול את השאלה מה טוב לי ומה פחות טוב לי, ולקבל תשובה. כך, דרך זה, ללמוד יותר לעומק, יותר בחדות, מה היא האמת שלכם, מה נכון לכם, מה לא נכון לכם. בדרך הזו יהיה לכם יותר קל לקבל החלטות שנותנות מענה למה שטוב לכם באמת, ולפעול באופן שיש בו פחות סיכוי לפספוס והחמצה ותחושה של קורבנות.

השיעור השני: להרחיב את גבולות האפשרי

השיעור השני הוא להרחיב את הגבולות של מה שהוא אפשרי. אנו מציעים לכם עבור חודש זה, לקחת לעצמכם דבר מה אחד או שניים שעבורכם הם בלתי אפשריים; שלעשות אותם או להפסיק אותם, להגיד אותם או להרגיש אותם, זה מבחינתכם, בחווייה שלכם, בלתי אפשרי.

כאשר אתם בוחרים את זה, השלב הבא זה לבחון מדוע זה בלתי אפשרי. כלומר, להציף את הקולות, את הרגשות, את האמונות ביחס לסיבה שזה בלתי אפשרי עבורכם. מתוך ההצפה הזו, בשלב מסוים, תוכל להיפתח ההזדמנות לעשות את מה שהוא עד כה בלתי אפשרי עבורכם, בין אם זה להגיד או להרגיש, לעשות או להפסיק.

אנו מציעים לכם לקחת דבר אחד או שניים ולפעול איתם באופן הזה, ואולי להביא את עצמכם בחודש זה, או אולי בעתיד יותר רחוק, למצב שאתם יכולים לעשות זאת. זה חשוב, משום שחלקים בתוכם קוראים לכם למימוש, לשינוי, ומשום שכדאי לאתגר את הגבולות שאתם רגילים אליהם, של יכולת וחוסר יכולת, ובאופן הזה להניע את עצמכם למציאות חדשה.

אם אחד או שניים מהדברים שהם בלתי אפשריים יתגלו ככן אפשריים, תארו לעצמכם מה עוד יכול להיות אפשרי עבורכם.

השיעור השלישי: להסכים לנוח

השיעור השלישי קשור במנוחה. אנו מציעים לכם לזכור שזה חשוב לנוח ושתרשו זאת לעצמכם. אם אתם מרגישים אשמה ביחס לצורך במנוחה, אם אתם מרגישים שזה לא בסדר, שזה לא ראוי, שיש דברים יותר חשובים, אז תנוחו כפליים.

בהתנהלות של בני אדם, פעמים רבות הצורך הזה מקבל מעט מאוד מענה. אחרים חשובים יותר, אולי רצונות אחרים שלכם חשובים יותר, אבל מנוחה לא. תנו יותר מקום לצורך הזה, תנוחו יותר מכפי שאתם רגילים, כל עוד אתם צריכים זאת. זה דבר מה חשוב מאוד: משום השינויים הקורים, אתם יכולים להיות יותר עייפים, יותר מותשים, ומכאן שכדאי לתת לעצמכם לנוח ככל שאתם יכולים.

השיעור הרביעי: לעבוד עם הצבע הירוק

הדבר הרביעי שאנו מציעים הוא לעבוד עם הצבע הירוק, ואתם יכולים לעבוד עם הצבע הזה בצורות שונות. אנו בעיקר מציעים להסתכל על צמחים, כלומר לעבוד עם הירוק של הטבע.

אנו מציעים לכם לחוות את האופן שבו הצבע הזה משפיע לכם על הלב, כיצד הוא יוצר ריפוי, כיצד הוא יוצר התרככות, כיצד הוא יכול להפיח תקווה כאשר זו אינה קיימת.

הביאו את הירוק למרחב שלכם בדרכים שונות. אתם יכולים לעתים אולי לעשות מדיטציה עם הצבע הירוק, אתם יכולים גם לעשות מדיטציה כאשר אתם יושבים בעיניים פקוחות ובוהים בצמחייה ירוקה. כך או כך, בדרך זו או אחרת, הביאו את הירוק למרחב, לחוויה, להרגשה.

אלו הם ארבעת השיעורים, ארבע ההצעות שלנו, לחודש זה. שמחנו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.