

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

יוני 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש יוני. זאת ככל שאתם מעמיקים בתוך שנת ההתמזגות, בתוך מציאות שבה סכסוך הוא זה שהולך ומעמיק – על פניו, לא מה שאנו מתארים בתוך התמזגות.

למעשה, כותרת זו שאנו נותנים לשנה זו מייצגת תקווה, מייצגת פוטנציאל, אבל היא אינה בהכרח מתארת מציאות מנקודת מבט אנושית. יש עוד מלחמה ועוד מאבק, ואתם אינכם יכולים, בתוך מציאות עכשווית, לצפות בהתמזגות של ממש, כמו העמקה של שיתופי פעולה ויצירה של גשרים במקומות שבהם הם אינם מתקיימים. עם זאת, למרות זאת, אנו ממשיכים לתאר מציאות זו, שנה זו, כשנת ההתמזגות. זאת משום הפוטנציאל, משום האפשרות שהיא מעניקה, שהיא אינה רק בגדר תאוריה אלא גם בגדר התרחשות המתקיימת.

ההתמזגות מתרחשת בתודעה של בני אדם והיא מתחילה ליצור מציאות, נגדיר זאת כך. כלומר, זה מתחיל להתגלם בתוך התרחשויות, בתוך אירועים, ככל שבני אדם, אשר בעבר לא פגשו זה את זה, לא הכירו זה בזה ולא שיתפו פעולה זה עם זה, לפתע נפגשים, לפתע מכירים ומתחילים ליצור שיתופי פעולה. זה גם חלק ממה שמתרחש במציאות זו ואת הפן הזה כדאי להכיר, לפן הזה במציאות כדאי לתת מקום. כדאי לנשום את קיומם של שיתופי פעולה, להכיר בעצם קיומם ולאפשר לקיומם להשפיע עליכם לטובה. זאת משום שאין זה רק פוטנציאל או רק תקווה, אלא גם התרחשות ממשית שלרוב אינה זוכה לכותרות - לא בצד התקשורת אבל גם לא בצד התקשורת הפנימית.

בסיפורים שאתם מספרים לעצמכם על המציאות שלכם, שיתופי הפעולה שכן מתקיימים, שינויים שכן מתרחשים, אלו לרוב אינם זוכים לתהודה, הם אינם זוכים לתמיכה ועידוד ושמחה והקלה. אנו מציעים להכיר בהם ולנשום אותם ולאפשר להם להשפיע עליכם כדי שתוכלו יותר להתרווח בתוך מציאות. כדי שתוכלו, בתוך מציאות זו, גם ליהנות וגם אפילו לשמוח ברגעים כאלה ואחרים, ולהיות כפי שאתם רוצים ויכולים להיות.

זה מה שקורה בתוך מציאות עכשווית: ישנה עוד מלחמה וישנו עוד סכסוך, בהחלט, ועם זאת ובמקביל לזאת, ישנם גם יותר שיתופי פעולה. בני אדם יותר ויותר פוגשים את עצמם, יותר ויותר חווים את עצמם, יותר ויותר רואים את מה שהם לא רצו לראות, פוגשים את מה שהם לא רצו לפגוש, נעים בכיוון שהם לא נעו בו קודם לכן. כדאי להכיר בכך, כדאי לנשום זאת, כדאי לאפשר לזה מקום.

מה עושים בתוך מציאות שאין לה תקווה? מה עושים בתוך מציאות שנדמה שהיא נוראית או גרועה, שבה הרגשות הם קשים, שבה התרחשויות יוצרות אימה? מה עושים בתוך כל זה?

הדבר הראשון שאנו יכולים להציע הוא לזכור שזו אינה כל המציאות, גם אם כרגע, בזמן זה, זה מה שתופס את תשומת הלב. לזכור שזו אינה כל המציאות ומתוך זה לראות מה יכול לתמוך בכך, מה יכול להביא להקלה ואפילו לריפוי של מה שאתם חווים. כלומר, לא בהכרח להתמקד בתקווה ביחס לעתיד, לקוות שדברים ישתנו או לא ישתנו, אלא לראות בנקודת זמן בהווה מה יכול להביא להקלה, לתמיכה, לשינוי ואפילו ריפוי.

נקודת המבט הזו מבוססת גם היא על תקווה, משום שהיא אומרת בבסיס שלה, שיכול להיות אחרת, ובואו נראה כיצד מגיעים לשם, בהחלט. אנו מעודדים אתכם להגיע לשם, בהחלט. לפחות לעשות צעד או שניים, ולגלות כיצד אתם יכולים להקל עליכם, מה יכול להקל עליכם, מה יכול לעזור או לתמוך. זה דבר מה חשוב עד מאוד.

ישנה היכולת של בני האדם ללכת לאיבוד בתוך מציאות שיש בה התרחשויות כואבות, שיש בה רגשות כואבים. אתם יכולים לאבד אופטימיות, יכולים לאבד שמחה, יכולים לאבד נקודת מבט נוספת שהיא חשובה ליצירתה של יציבות וליצירתו של איזון. לכן, אנו מציעים את הדברים שאנו מציעים בזמן זה. אנו מציעים שתיכנסו פנימה ותשאלו את עצמכם מה יכול לעזור לי, איזו תמיכה יש בה צורך, בין אם זה אתם בכוחות עצמכם ובין אם בעזרתם של אחרים. אנו מציעים לכם לעצור ולבחון מה יכול לעזור, מי יכול לעזור, באיזה אופן אתם יכולים לחיות יותר קל ואפילו יותר טוב.

חודש זה של חודש יוני מביא איתו מעין קרע. הוא מביא איתו את החוויה שמציאות נקרעת. הקרע יכול להיות במציאות הקולקטיבית, כאשר הבדלים הופכים להיות כה עמוקים עד שאתם חווים קרע של ממש, עד שאתם חווים כיצד חלקים של מציאות נקרעים מבלי שאתם רואים יכולת לחבר אותם מחדש. זה יכול לקרות גם בתוך חוויה רגשית, לכאורה כזו שאינה קשורה לאירועים חיצוניים. כלומר, אתם יכולים להרגיש טוב יחסית כאשר אתם חיים את חייכם, ליהנות מדברים כאלה ואחרים ולראות טוב ולחיות טוב יחסית, אבל עם זאת, להרגיש בתוכם מעין קרע שכזה, כמו אתם קרועים מעצמכם או קרועים מהבריאה. אתם קרועים ממה שיכול להיות, ממה שהיה.

אתם יכולים לחוות את הקרע הזה בצורה של כאב עז, אתם יכולים לחוות את הקרע הזה כבדידות, ואתם יכולים לחוות את הקרע הזה כחשיכה פנימית, כמעין חוויה של היעדר אור. אתם יכולים לחוות את הקרע באופן מילולי. כלומר, ממש לחוות שאתם קרועים בתוכם.

חודש יוני מביא איתו את החוויה הזו בין אם עקב אירועים חיצוניים ובין אם חוויה פנימית שעומדת בפני עצמה, למרות שאין לה הסבר או אין לה היגיון.

זו שנה של התמזגות ובאופן כמעט טבעי, אתם חווים בתוך זה קרע. אתם חווים בדיוק את החוויה ההפוכה לזו שאתם יכולים ליצור. עליכם לחוות את הקריעה כדי לאפשר איחוי מחדש של חלקים, לאחות את הראש עם הגוף, את התודעה שלכם עם ההווה, לאחות את עצמכם עם איכויות, יכולות, רצונות, תשוקות, צרכים, רגשות שלמדתם להדחיק ולשים בצד. זה דבר מה אשר יכול לקרות, כאשר אתם חווים את עצמכם כקרועים בתוך עצמכם.

זה אינו אומר שאם אתם לא חווים את עצמכם כקרועים אז אתם לא יכולים להתמזג, אבל כאשר החוויה של קרע מתרחשת, דעו שזה נועד כדי לאפשר התמזגות. אנו מציעים לא להיבהל מחוויה שכזו, לא לראות בה בהכרח סימן שלילי או דבר מה שיש להירתע ממנו, אלא לדעת שזה קיים, לדעת שזה קורה, לדעת שזה חלק מתהליך של ריפוי, של איחוי, שאתם יוצרים חיבור מחדש.

מנקודת מבט מסוימת, אפשר תמיד לומר שתהליך ההתפתחות של בני אדם הוא תהליך של חיבור מחדש. עם זאת, אנו אומרים שהזמן הזה שבו אתם נמצאים, הוא זמן שבו אתם חווים באופן מוקצן את ההיפוך של החיבור או של ההתמזגות, ולכן אנו שמים דגש מיוחד על חוויה זו ועל היבט זה של תהליך, דווקא בזמן זה.

האנושות עוברת כמו פירמוט כדי למחוק תכונות, למחוק הבנות, למחוק את מה שאינו מתאים עוד. אתם נמצאים בתוך מאבק משתולל, משום שאלה אשר מאבדים אחיזה מגבירים ככל שהם יכולים את השליטה. בתוך מאבק זה, קל יותר לחוות קרע, כלומר לחוות כאב עז, לחוות בדידות, לחוות חוויה ממשית של קריעה פנימית. אתם עשויים לחוות את עצמכם כקרועים, ואנו מעודדים אתכם לא להיבהל מזה, אלא לגלות כיצד אתם תומכים בעצמכם וכיצד אתם, מתוך זה, יוצרים חיבור חדש.

בתוך זמן זה, אנו מעודדים אתכם פעם נוספת לשים לב לאותם הרגעים או התחומים בחיים שלכם, בהם אתם אינכם רגילים לשאול את עצמכם מה אתם רוצים, ובמקום זאת אתם פועלים באופן אוטומטי בהתאם לצווים חברתיים או צווים רגשיים, שלא בטוח שכדאי להמשיך לפעול ולהיענות להם. שימו לב כאשר זה קורה. הביאו מודעות מוגברת לעצמכם כאשר זה קורה, כדי לשאול מחדש מה אתם רוצים, כדי להביא חופש במקום שבו חופש לא התקיים עד כה.

זה עניין משמעותי, משום שבמציאות זו בה אתם נמצאים, ישנם הרבה גורמים אשר מנסים לגרום לכם לחיות באופן מסוים, ובמידה כזו או אחרת הם גם מצליחים. אתם מושפעים ממצואות חיצוניות, לעתים ביתר שאת, וכל זה יכול להצטרף אל נטייה פנימית אשר כבר הייתה קיימת קודם לכן, לחיות לפי צווים כאלה ואחרים. אנו מבקשים, אם כך, שתביאו את המודעות להרגל לחיות לפי צווים שאינכם באמת רוצים לחיות לפיהם, ולהביא או ליצור בתוך זה יותר חופש, כך שגם בתוך מציאות מורכבת זו, אתם תוכלו לחיות יותר בנוח, יותר בטוב, יותר בחופש להיות כפי שאתם רוצים ויכולים להיות. זה אפשרי עבורכם, בהחלט, וכדאי לשאול "מה אני רוצה?" כאשר אתם מזהים שהשאלה הזו אינה נשאלת.

תשאלו, וקחו בחשבון שאתם עשויים להתמודד עם כל המנוגד לכך - קולות של ביקורת עצמית ורגשי אשמה, אשר אומרים שאתם מגזימים ואתם אגואיסטים ומרוכזים בעצמכם ואינכם יכולים להרשות לעצמכם לעשות את מה שאתם רוצים.

דעו שהצווים הפנימיים יכנסו לפעולה באופן מיידי. אולי הם נכנסים לפעולה כבר כעת, ואם כן, זה דבר מה שכדאי לדעת שיש לעבוד איתו, יש לרפא אותו, כדי לחזק את הביטחון שלכם שאתם אכן ראויים לחיות כפי שאתם רוצים ולא אחרת.

אלו הדברים שאנו מציעים עבור חודש זה ומתוך זה, על בסיס זה, יש לנו ארבעה שיעורים שאנו מציעים לכם להתמקד בהם.

השיעור הראשון: לממש רצון

השיעור הראשון קשור בדבר האחרון שמסרנו והוא הרצון. אנו מציעים שתגלו דבר מה אחד שאתם אינכם רגילים לעשות, כמו רצון שאתם רגילים לוותר עליו, ותתחילו לעשות אותו.

תבחרו רצון אחד ובאופן עקבי, תממשו אותו. אתם לא צריכים ללכת לרצון הגדול או הגרנדיוזי שיש בכם, אלא אולי דווקא לרצון שהיישום שלו יכול לעורר פחות מהומות בתוכם או התנגדויות במציאות שלכם.

בחרו רצון אחד כזה והתחילו לממש אותו. באופן הזה, אתם יכולים להתרגל ליותר חופש, ליותר הקשבה לרצון שלכם, ויותר נינוחות באופן שבו אתם פועלים בהתאם למה שאתם רוצים.

גם זה יכול לעורר קולות מנוגדים שיש להתמודד איתם, בהחלט, אבל זה גם יכול לחזק את הביטחון שלכם שאתם צודקים עבור עצמכם, ושאתם יכולים לחיות עם עצמכם בהתאם לאופן שבו אתם רוצים לחיות. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: לעבוד עם הצבע האדום

השיעור השני קשור בעבודה עם הצבע האדום. אנו מציעים להתחבר לצבע הזה, להביא אותו למרחב שלכם, ולגלות באיזה אופן הוא משפיע עליכם, מה הוא מעורר.

אנו מודעים לכך שאנו מציעים הצעה אשר קשורה בצבע מאוד מסוים, אשר עבור רבים מכם קשור בחוויה כואבת. לכן כדאי לבחור בקפידה האם אתם רוצים לעבוד עם שיעור זה שאנו מציעים או לא, וזאת בהתאם לרצון וליכולת הרגשית.

אנו מציעים לעשות זאת משום שלצבע זה ישנה השפעה מחייה, אשר יכולה להזרים בכם כוח. היא יכולה להחליש אתכם, אם הצבע הזה קשור בזיכרונות כואבים מדי, לכן בחרו זאת בקפידה.

אם אתם בוחרים שכן, הביאו את הצבע הזה למרחב שלכם בכל דרך שאתם רוצים ואפשרו לו להדהד. אם אתם רוצים ויכולים, הביאו אותו למרחב באופן כזה שתוכלו אפילו לעשות מדיטציה בעודכם מדמיינים צבע אדום בעיניים עצומות, או בזהים בצבע אדום בעיניים פקוחות.

אפשרו לאדום לבעבע ולתת לכם כוח, לתת לכם חיוניות שאתם צריכים בזמן זה.

השיעור השלישי: להניח לייסורים

השיעור השלישי קשור בעבר שלכם. הוא קשור באפשרות שישנה להניח לדבר מה שהיה בעבר, להישאר בעבר.

אנו מציעים שתשימו לב מהו הדבר מהעבר שאתם ממשיכים לאחוז בו באופן לא מודע או לא בשליטה, ובכל זאת זה קורה. דבר מה שאתם מייסרים את עצמכם עליו, דבר מה שאתם מבקרים את עצמכם עליו, דבר מה שאתם מצטערים עליו.

בחרו בדבר אחד ותשאלו את עצמכם האם יכול להיות שזה בסדר שזה היה כך. אולי זה הכי טוב שיכולתם, הכי טוב שידעתם, אולי זה הכי טוב שהיה אפשר בנסיבות כאלה ואחרות.

אנו מציעים שתתאפשרו לנקודת מבט יותר חומלת להיכנס למרחב שלכם. אולי זה היה בסדר, אולי זה הכי טוב שאפשר היה, אולי אפשר להתאבל על כך שהמציאות הייתה כפי שהיא הייתה, ולהרפות מביקורת עצמית או ייסורים עצמיים או חרטה כזו או אחרת.

זה אפשרי, למי שרוצה בכך. זה השיעור השלישי שאנו מציעים בחודש זה. מתוך זה, אנו מציעים את השיעור הרביעי.

השיעור הרביעי: לעשות דברים משמחים

פעם נוספת, אנו מציעים לכם לגלות מה מעורר בכם שמחה ולעשות דברים שמעוררים בכם שמחה. זה יכול להיות דבר מה אחד או יותר, בחרו במה שמעורר בכם שמחה והביאו אותו אל המרחב שלכם. תפעלו יותר מתוך שמחה, אפילו בדבר מה אחד שאותו אתם עושים.

אלו הם השיעורים שלנו, אלו ההצעות שלנו לזמן זה.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.