

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

אוגוסט 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש אוגוסט של שנת ההתמזגות, שנה שאתם סופרים אותה כשנת 2024. שנה אשר במובנים מסוימים, אולי בעתיד הרחוק מאוד, יראו אותה כשנת 24. זאת משום שבמובנים מסוימים, שאינם במודע, אכן החלה ספירה חדשה. יותר נכון, ראוי שתחל ספירה חדשה, שכן עולם זה של בני אדם נע באופן אחר מלפני 24 שנה.

רבים פחדו מבאג ממוחשב שיביא לסוף העולם. זה אכן קרה, אבל לא במערכת המחשבים שלכם, אלא בתודעה שלכם. שינוי אכן התרחש, משום שתפיסה מסוימת, אשר שמרה את בני האדם מופרדים מהאלוהות, התפרקה באופן קולקטיבי. ההתפרקות אפשרה, מאותה הנקודה בזמן שלכם, לתנועה חדשה להתרחש. תנועה שמהותה היא העברת מידע בין האלוהי לבין האנושי. מידע שמעודד, שתומך ובעיקר מידע שמזכיר לכם מי אתם. מאז, המידע הזה עובר באופן יותר משוחרר, יותר נינוח מבעבר, והוא מחולל יותר ויותר שינויים באופן שבו בני אדם תופסים את עצמם.

שינוי זה מחולל, כפי שידוע לכם, בתוך עולם דואלי זה, גם התנגדות של ממש. ישנם את אלה המבקשים להחזיר את ההפרדה למקומה, ליצור ניתוק מחדש במקום שבו נוצר חיבור, מבלי להבין שאת מה שנעשה לא ניתן להשיב. זאת מאחר והחיבור אשר החל להיווצר לפני 24 שנה, ימשיך כך או כך להתקיים.

עם זאת, הניסיון להחזיר דברים לאופן שבו הם היו בהחלט משפיע ויוצר מורכבות, וזה מתרחש מזה 24 שנה, באופן כזה או אחר; זה מתרחש גם בחודש זה.

אנו מציינים את הדברים שאנו מציינים בפעם זו, כדי לתת לכם פרספקטיבה שיכולה להביא ליותר הבנה ואף להקלה בחוויה היום-יומית שלכם.

אתם נמצאים בתוך מציאות מורכבת למדי. יש בה הרבה חוסר אונים והרבה כאב, יש בה הרבה פחד, בעוד שהישן מנסה בכל כוחו לאחוז במקומו והחדש ממשיך להתעורר. אתם עשויים להרגיש מיואשים, אתם עשויים להרגיש שאין לכם תקווה, אתם עשויים להרגיש שמה שאתם רוצים לעולם לא יוכל לקרות. אתם עשויים להרגיש את כל זה, בהחלט, וחודש זה עשוי להביא עוד מהרגשות הללו.

כאשר אתם חווים את הפער בין הרצון או הפוטנציאל לבין המציאות, אתם יכולים בקלות להתייאש. אנו מציעים שלא ניתן לגשר על הפער במהירות שבה, לעיתים, אתם רוצים. לעיתים התהליך יהיה יותר איטי. עשויות להיות לכם הפתעות, כך שלפתע דבר מה משתנה, לפתע משהו חדש קורה, אבל אם תבחנו זאת לאחור, תמיד קדמה לכך הכנה מסוימת, תהליך שארך פרק זמן כזה או אחר. אי אפשר לגשר בבת אחת על פערים, אבל אפשר להכיר בקיומם ולהבין את חשיבותם.

אתם לא יכולים תמיד לחיות את מלוא הפוטנציאל, אבל אתם אינכם גם צריכים להסתפק בצמצום שאתם מכירים. ניתן לנוע מהעכשווי לעתידי, אפשר להמשיך את התנועה, בהחלט.

אנו מעודדים אתכם להבין, שכמו העולם גם אתם נמצאים בתוך תהליך ממושך יותר ובעל השפעה רחבה. כאשר אתם חווים בעצמכם את הפערים שאתם מתמודדים איתם כעת בהווה, אתם עשויים לחוש אולי יאוש או חוסר מסוגלות. אתם עשויים לחוש שזה לא אפשרי. אבל אם תבינו שהתהליך מורכב, רחב היקף וממושך; אם תראו את עצמכם בפרספקטיבה של תהליך יותר ארוך בזמן; אז עשויה להיות לכם הקלה, ואתם עשויים להבין שמה שיש כעת הוא אתגר, או אולי מהמורה בדרך, אבל זה לא סוף הדרך, זה לא סוף פסוק.

כמו העולם, גם אתם משתנים. כמו העולם, גם בכך ישנן התנגדויות. אנו מציעים לכם בחודש זה להבין זאת יותר בבהירות. להכיר בקיומן של התנגדויות, לזהות את האופן שבו הן באות לידי ביטוי בתוכם, ולגלות כיצד אתם יכולים להביא ריפוי לאותן ההתנגדויות.

ככלל, אנו מצביעים בפעם זו על שלוש התנגדויות נפוצות, שאתם עשויים להיות מושפעים מהן, בעודכם נמצאים בתהליך ההתפתחות שלכם.

ההתנגדות הראשונה אומרת, "זה לא אפשרי". זו התנגדות שיש לה השפעה רבה, משום שאתם מתארים את הפוטנציאל האובייקטיבי שיש במציאות ואומרים, "הפוטנציאל הזה לא קיים, זה לא אפשרי". לפעמים אתם אולי יותר צנועים ואומרים, "זה לא אפשרי עבורי", אבל פעמים רבות, מה שמגביל אתכם זו התפיסה הזו אשר אומרת, "זה לא אפשרי", כמו יודעים אתם מה אפשרי ומה לא אפשרי. זו מגבלה אחת שאתם עשויים להיות מושפעים ממנה.

אנו מבקשים לומר ביחס למגבלה הזו, שאתם אינכם רואים את מלוא התמונה. אנו מציעים לזכור זאת, אנו מציעים שתזכירו זאת לעצמכם ברגעים החשובים. אתם לא רואים את מלוא התמונה, והרבה מהדברים שאתם חווים ביום-יום שלכם כטבעיים, היו עשויים להיראות כבלתי אפשריים בעבר שלכם. זה נכון לדברים שקרו לכם בחייכם האישיים, וזכה נכון לדברים שקרו בעולם בו אתם חיים. אתם יכולים לראות שהרבה לא אפשרי התממש.

כאשר אתם שומעים בתוכם את האמונה האומרת, "זה לא אפשרי", היו צנועים מספיק בשביל להטיל בעצמכם, באמונה הזו, מידה של ספק.

המגבלה השנייה, שאתם עשויים להתמודד איתה, נובעת משפע של אפשרויות, של רעיונות, של דרכי התמודדות, באופן שיכול להקשות עליכם לפעמים לבחור מה נכון לכם. המגבלה הזו נובעת לא רק מהשפע, אלא גם מפחד שיש אצל בני אדם מלעשות טעות, ולחץ לקבל את ההחלטה הנכונה, שאחריה לא יהיו עוד התלבטויות ולא יהיו עוד שינויים, ואפשר יהיה ללכת בדרך בנינוחות.

אנו מזכירים לכם שטעויות הן חלק ממערך למידה - אתם אינכם תמיד יכולים להיות מדויקים, תמיד לראות מה נכון, תמיד לעשות מה נכון או לבחור במה שנכון. זה אינו אפשרי. מה שיכול לעזור לכם הוא להביא ריפוי לפחד, ובעיקר לתפיסה האומרת, "אני תמיד יכול/ה לדעת בדיוק מה מתאים ומה נכון. זה אפשרי לא לפשל, לא לטעות".

אנו מציעים להביא מודעות וריפוי למקום הזה כדי שתהיו פחות קפוצים, פחות לחוצים. כך, גם אם תהיה טעות, תוכלו ללמוד ממנה יותר בקלות, ותוכלו לקבל החלטות יותר נכונות לכם, עם פחות מאמץ.

המגבלה השלישית אשר אתם עשויים להתמודד איתה אומרת, "אין מספיק". אין מספיק ולכן צריך לוותר, אין מספיק ולכן אין טעם לנסות. אין מספיק אהבה בעולם, אין מספיק מקורות הכנסה או מקומות מגורים, אין מספיק.

אתם כה רגילים לחיות עם חוסר, עם כך שרק חלק מהצרכים והרצונות שלכם מתממשים, שאתם בטוחים שכך זה עובד, שבאמת יכול להיות מצב של אין מספיק. פעמים רבות, זו אינה האמת. פעמים רבות, ישנן אפשרויות שאתם אינכם רואים.

האמת היא איננה שאין מספיק במציאות, אלא שאתם תופסים וחווים את עצמכם כלא ראויים, כלא מספיק טובים לקבל את מה שאתם רוצים. הריפוי של ההרגשה שלכם עם עצמכם היא חשובה. הריפוי יכול לעזור לכם להיפתח ולקבל יותר בקלות את מה שאתם רוצים, וכך לגלות שיש מספיק, בהחלט. יש מספיק עבורכם, בהחלט.

כאשר אנו אומרים, "יש מספיק", זה אומר פעמים רבות יותר מכפי שאתם מדמינים שהוא אפשרי עבורכם, ולעיתים יותר ממה שאתם באמת צריכים או רוצים.

אלה הן שלוש התנגדויות, או מגבלות, שאנו מציעים לכם להתייחס אליהן, לראות מה מהן נוגע בכם, ולגלות כיצד אתם יכולים להביא מודעות וריפוי אל אותו ההיבט בתודעה שלכם. מתוך זה, יהיה לכם יותר קל לנוע, יותר קל לרצות, לפעול, להגשים, לתת ולקבל. פחות ויתור, פחות הסתפקות במה שיש, פחות מרמור ותסכול, שנובעים פעמים רבות מאותו הוויתור.

החודש הזה שבו אתם נמצאים מביא איתו הזדמנויות להתפתחות והוא מביא איתו גם הזדמנויות להריסות, לחבלות. אנו מציעים שתביאו מודעות וריפוי לאותן המגבלות, כדי לחזק את הפתיחות, כדי לחזק את היכולת שלכם לממש הזדמנויות של צמיחה וגדילה והתפתחות. זה יכול לסייע לכם בזמן זה, וכמובן גם בהמשך הדרך.

כעת, מתוך זה, אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים שאתם יכולים ללמוד אותם, שאתם יכולים להתרכז בהם ולהיעזר בהם כדי להתפתח.

השיעור הראשון: להתחבר לרצון

הדבר הראשון שאנו מציעים הוא תרגיל, והתרגיל הוא שאלה – "אם הייתי יכול לקבל את הכול, מה הייתי רוצה?". תשאלו את השאלה, את התשובה או התשובות שעולות בתוכם, התחילו לכתוב, התחילו לצייר, התחילו לממש בחומר בכל דרך שמדברת אליכם.

המימוש בחומר של השאיפה שלכם היא חשובה, משום שהיא נותנת לה משנה תוקף. היא מאפשרת לכם לעבור בזעיר אנפין תהליך של חיבור וריפוי. זה לא מלוא התהליך, אבל זה חלק חשוב בתהליך – לא רק לחשוב את הרעיונות או את הרצונות, אלא לממש אותם בחומר, בין אם בכתיבה או בציור או בכל אמצעי אחר.

דרך פעולה פיזית אתם מתחילים להצהיר בפני עצמכם מהו הרצון שלכם, שאתם מוכנים להתמסר אליו, להתחייב אליו, לפעול למען המימוש שלו. זו הצהרה חשובה כלפי עצמכם, והיא יכולה לסייע לכם בתהליך של מימוש.

כאשר אתם עושים זאת, אתם כמו מחזקים את האש הפנימית, שתאפשר לכם לנוע יותר בקלות.

השיעור השני: להתחבר ל"אני מספיק/ה"

השיעור השני שאנו מציעים לכם לתרגל או ללמוד בזמן זה, קשור לדבר השלישי שתיארנו, לאותו הכאב אשר אומר, "אני לא מספיק/ה". אנו מציעים לכם לגלות ביום-יום מתי אתם מסתפקים במה שיש, גם אם ה"מה שיש" אינו מתאים למה שאתם צריכים או רוצים.

אנו מציעים לכם לעקוב אחרי עצמכם - מתי אתם אומרים "לא" כאשר מציעים לכם דבר מה שאתם רוצים? מתי לא תבקשו דבר מה שאתם רוצים, כמו תשמרו על העמדת פנים כזו האומרת, "אין לי צורך, אין לי רצון, זה לא חשוב לי, זה לא מעניין אותי"? האם אתם יכולים לזהות זאת, ושם להתחיל להניע שינוי, במקומות הללו? כלומר, לתרגל להסכים כאשר אתם רגילים לסרב, לתרגל ביטוי כאשר אתם רגילים לשתוק, ובאופן כללי לתרגל התנהלות מתוך ידיעה פנימית אשר אומרת, "אני טוב/ה כפי שאני, אני ראוי/ה כפי שאני".

התרגול הזה יציף רגשות, יציף זיכרונות. הוא לא תמיד יהיה קל ליישום. עם זאת, זה תרגיל טוב, שכן בעזרתו אתם יכולים להעמיק שינוי ולפרוץ גבולות החונקים אתכם בתחומים כאלה ואחרים.

השיעור השלישי: להתחבר לרחם

השיעור השלישי קשור במים, ובעיקר בצורך שלכם בתחושה של מוגנות ובהרגשה של חוסר מוגנות. אנו מעודדים אתכם להיכנס לתוך מים, לשהות במים, וכאשר אתם עושים זאת, אם אתם יכולים, עצמו עיניים לכמה דקות ודמיינו שאתם שוב ברחם. דמיינו שאתם שוב בסביבה שבה אתם מוגנים, ותרשו לעצמכם לספוג את תחושת המוגנות שאתם חסרים.

הרשו לעצמכם להיבלע בתוך המוגנות כדי ליצור התחזקות פנימית, אשר תבוא לידי ביטוי בהדרגתיות בחייכם.

השיעור הרביעי: להתחבר לשמחה

השיעור הרביעי קשור באש. הוא קשור בשאלה, "מה משמח אתכם, מה מלהיב אתכם, מה אתם רוצים?". אנו מציעים לכם לעשות עוד ועוד בחירות מתוך מה שמלהיב, מתוך מה שמשמח, מתוך מה שאתם רוצים עוד ממנו. תפעלו יותר מתוך הרגשות הללו, מתוך נקודת המבט הזו. הביאו לעצמכם עוד ממה שאתם רוצים, עוד ממה שמעורר בכם אש - אש של חיים, אש של יצירה, של התפתחות, של צמיחה.

זה חשוב להתחבר לאלמנט הזה ולהיבט הספציפי הזה של אלמנט האש. זאת כדי להעמיק את היכולת שלכם לפעול עבור עצמכם, בהתאם למה שטוב לכם. לא בהכרח בהתאם למה שצריך או מה שמצפים, אלא מה שטוב לכם.

אלו הן המילים שלנו, אלה הם השיעורים שלנו לחודש זה.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.