

# ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

## יולי 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש חדש, זהו חודש יולי בשנת ההתמזגות. אנו מבקשים לדבר מעט על מה שמתרחש בחודש זה. כלומר, באילו אופנים חודש זה עשוי להשפיע.

עולם זה נמצא בו בעת בשתי תנועות מנוגדות - ישנה תנועה של התרחבות, של פתיחה, ותנועה של צמצום, של סגירה. אלה שתי התנועות המתקיימות. בזמן שמקורות שונים של אנרגיה מעודדים תמיכה ופתיחה והתרחבות, הרי שמקורות אחרים מעודדים בדיוק את ההפך. הם מעודדים התבודדות וצמצום וסגירה.

אתם נמצאים בו זמנית תחת שתי ההשפעות הללו, עשויים לפעמים לחוות את ההתרחבות ואת הפתיחה ולעתים את הצמצום והסגירה. בו בעת, אתם עשויים לחוש את הכול ביחד - אתם עשויים לחוש גם את זה וגם את זה, כמו פתוחים וסגורים, מתרחבים ומכווצים בעת ובעונה אחת. אתם עשויים להרגיש את הכול ביחד, בהחלט.

אנו מבקשים להתייחס לכך בפעם זו, ולומר שאל תיבהלו כאשר אתם מרגישים את הדברים באופן הזה, ואל תמהרו לחפש מוצא מהדואליות הזו. תדעו שזה קורה כעת, ותגלו באילו אופנים אתם יכולים לתמוך בעצמכם.

אם אתם מרגישים פתוחים, אז תוודאו באיזה אופן אתם יכולים לתמוך בתנועה הזו, בעצמכם, כך שתמשיכו להיפתח. אם אתם מרגישים את עצמכם סגורים או נסגרים, אז תבררו באילו אופנים אתם יכולים לתמוך בעצמכם בתוך זה. לא למהר לפתוח בכוח את עצמכם, אלא להרשות לעצמכם לנוע עם הדברים כפי שהם, ובו זמנית להיות בתשומת לב - לברר, לגלות באילו אופנים אתם יכולים לתמוך בעצמכם. כלומר, מה אתם צריכים, מה חסר לכם שאתם יכולים לתת לעצמכם, כך שאתם תרגישו יותר קל ותוכלו לנוע בתוך התנועה הזו באופן יותר הרמוני, עם פחות מאבק. זה חשוב, משום שאתם אינכם יכולים לכפות על עצמכם שינוי כפי שהייתם רוצים.

ישנן שתי התנועות המנוגדות המתקיימות, ואתם אינכם יכולים לבטל אותן או לצאת לגמרי מההשפעה שלהן. זה עשוי להיות אתגר, משום שאתם עשויים לחוש תסכול, והתסכול הזה עשוי להיות חזק במיוחד.

דיברנו בחודש קודם על קרע וכעת אנו מדברים על תסכול. גם הוא עשוי להיות חזק במיוחד בחודש זה. תסכול מעצמכם, תסכול מאנשים, תסכול מהמציאות או מהמצב באופן כללי. יכול להיות שאתם מתוסכלים מההורים שלכם או מהממשלה או מהילדים שלכם או חברים, אנשים בעבודה וכמובן מעצמכם.

אתם עשויים להרגיש תסכול משום שמה שאתם רוצים לא בהכרח קורה, ואתם עשויים לחוות את חוסר היכולת שלכם להשפיע ולשלוט. אתם עשויים להרגיש תסכול משום

שאתם בטוחים, לפחות חלק מכם, שאתם אינכם יכולים לקבל את מה שאתם רוצים ומתוך זה, כאשר אתם בכל זאת מנסים ודברים נסגרים ולא נפתחים, אתם עשויים להרגיש שהנה ההוכחה, זה באמת לא אפשרי. זה עשוי ליצור תסכול משמעותי, בהחלט, וזה עשוי לקרות תמיד, אבל בחודש זה כל זה עשוי להתעצם.

אנו מניחים כאן את המידע הזה ומציעים לכם לקחת זאת בחשבון. לא למהר לפסול את עצמכם או את מה שקורה או את מה שקיים, לא למהר להכריז הכרזות, לא למהר להוציא את עצמכם ממה שקורה. ישנם תהליכים המתרחשים, שאתם אינכם יכולים לשנות אותם כפי שאתם רוצים, אבל שינוי גישה ומתן תשומת לב לעצמכם בהחלט יכולים להקל ולעזור לכם להפיק את המירב מתוך המתרחש.

אנו מבקשים לומר ביחס לכל זה, שהעובדה שדברים מתרחשים כך היא אינה נגדכם. גם אם בחוויה הרגשית שלכם אתם מפסידים, זה עדיין אינו אומר שיש פה הפסד, כזה שאתם לא תוכלו להחזיר אותו, ואולי להחזיר כפול ומכופל. יכול להיות, בהחלט, שלהיסגר ולהצטמצם הוא דבר מה שאתם צריכים. ייתכן בהחלט וישנו צורך בהפסקה, במנוחה, בהתכנסות. יתכן וישנם פחדים מפני ההתרחבות שכדאי לטפל בהם. לפעמים זה אומר שאתם צריכים לנוח וכדאי לעשות זאת.

אנו מציעים שתסתכלו ותבחנו את עצמכם בתוך זה מנקודת מבט יותר משוחררת מדעות קדומות, משוחררת משיפוט של רע וטוב, אלא כזו המבוססת על נכונות לבחון את המציאות כפי שהיא. אם מה שקורה הוא נכון, אם ישנה חכמה במתרחש, אז מה מתרחש? אז מדוע הדברים מתרחשים כפי שהם? זה שלכם לגלות, בהחלט.

ישנו דבר מה נוסף המתרחש בחודש זה אותו כדאי להדגיש והוא קשור בפן של ההתרחבות. החלק הזה של מסר, הוא מיועד למי שחוהה התרחבות ורוצה לדעת כיצד לעבוד איתה, וזה עשוי לתסכל את מי שאינו חווה זאת. אבל גם אם זו אינה החוויה שלכם בזמן זה, זכרו את מה שאנו מוסרים כאן עבור המשך הדרך, משום שצמצום והתכווצות עוד יתחלפו וישתנו, וישנם דברים אשר כדאי לדעת.

הדבר הראשון שאנו מציעים בתוך תהליך של התרחבות הוא לזכור לטפל בבסיס שלכם - זה הגוף, זה הרגשות, זה החיבור לאדמה. זכרו לטפח אותם, לחזק אותם, לחזק את הגוף, את מה שאתם מרגישים, את החיבור לאדמה, לשים לב לצרכים שיש לכם, לחוסרים שכדאי למלא, לדברים שאתם מבקשים לבטא.

זכרו שהכול לגיטימי, במיוחד כאשר מגיעים הרגשות. גם אם אתם בהתרחבות, אין זה אומר שאתם אמורים להרגיש כל הזמן נפלא ונהדר. לעתים תרגישו בדיוק להפך, וגם זה חלק מתהליך של התרחבות, שכדאי לקחת אותו בחשבון. זה לא תמיד יהיה קל, זה לא תמיד יהיה פשוט להתרחב ולהיפתח. דעו זאת לעצמכם וקחו זאת בחשבון, כדי שיהיה לכם בכל זאת יותר קל בהמשך הדרך.

אנו מבקשים גם להציע שכאשר אתם חווים התרחבות, אפילו אם היא רק בחיתולים שלה, תרשו לעצמכם להתפרע עם רעיונות ורצונות. הרשו ליצירתיות שלכם לגלוש, לעלות על גדותיה, גם אם היא לוקחת אתכם למחוזות לא הגיוניים. האם אתם מסכימים לכך, להיות לזמן מה לא הגיוניים, לרצות דברים, ליצור אותם בעיני רוחכם, לדמיין כיצד דברים יהיו? אנו מציעים שתעשו זאת לא בשביל לאחוז בזה בכל הכוח, לא בשביל לכפות על עצמכם, אלא בשביל לתת לעצמכם את הביטחון לנוע אחרי עצמכם באופן שאתם רוצים, באופן שהוא אפשרי.

המשתמע מזה הוא שכדאי לפנטז, לדמיין, ליצור בעיני רוחכם ולהרפות - להרפות מאיך זה יקרה ומתי זה יקרה, אלא רק לשלוח את הרעיונות שלכם למרחב, לאפשר לעצמכם להרגיש אותם, לשמוח בהם ואז לחזור ולנוע בדרך, לגלות מה מתאפשר, מה נפתח, מה באמת אתם רוצים מתוך הרעיונות.

דמיינו שלדמיין וליצור ולפנטז זה כמו הרוח שנושבת במפרשים של הספינה. מה יקרה בדיוק בדרך ולאן תגיעו, זה כבר עניין אחר, אבל בלי הרוח הזו הספינה לא תזוז, אתם לא תזוזו. כדאי, כדאי לנשוב רוח בתוך עצמכם.

מתוך זה, אנו מבקשים או מציעים ארבעה שיעורים להתמקד בהם בחודש הזה.

## השיעור הראשון: לעבוד עם הצורך בביטחון

השיעור הראשון קשור בתסכול אותו תיארונו קודם שאתם עשויים להרגיש. אנו מציעים בהקשר הזה לעבוד עם הצורך שלכם בשליטה ולגלות כיצד אתם יכולים להחליף צורך בשליטה בצורך בביטחון.

שליטה היא אינה הצורך שלכם, היא מה שאתם מנסים להשיג כי חסרה לכם תחושה של ביטחון. ככל שיש לכם תחושה של ביטחון, אתם יכולים להיות יותר גמישים ולנוע יותר בחופשיות.

אם אתם מרגישים שאתם יותר קפוצים, יותר מכווצים, יותר נוקשים, זה אומר שאולי יש לכם שליטה, אבל אין לכם ביטחון ואין לכם גמישות, ואתם זקוקים לגמישות בעולם זה שמתהפך שוב ושוב.

אנו מציעים לחזור ולגלות מה הם האמצעים ומה הם המקורות של הביטחון שיש לכם, שעומדים לרשותכם. זאת כדי שתוכלו אט אט להרפות מהצורך בשליטה.

זה עשוי להיות מאתגר, לעתים, כאשר דברים שמתרחשים הם אינם בדיוק מה שאתם רוצים. אכן, כדאי לבחור בחירות, להגיד מה אתם רוצים וללמוד להגיד "זה מתאים לי" ו"זה לא מתאים לי", בהחלט. זו למידה חשובה, ואל תיבהלו ממנה יתר על המידה. למדו להגיד כן, למדו להגיד לא. אלו דברים חשובים עד מאוד.

## השיעור השני: לעבוד עם אור לבן

השיעור השני הוא קשור באור לבן. אנו מזמינים אתכם לעבוד עם אור לבן בזמן זה. הביאו אותו אל תוך המרחב שלכם בזמנים בהם אתם זקוקים להשראה, בזמנים בהם אתם זקוקים לריפוי, בזמנים בהם אתם מבקשים לגלות את מה שנסתר.

אתם יכולים לעשות מדיטציה, בה אתם מדמינים את המרחב, שבו אתם נמצאים, מתמלא באור לבן. אתם יכולים במדיטציה לדמיין את עצמכם מתמלאים באור לבן, בהחלט, והביאו את האור למרחב. תנו לו לגעת, לרפא, לחזק, לפקוח, להרחיב את נקודת המבט. כך תוכלו לגלות בדרך זו אילו השפעות יש לאור זה על הרגשות שלכם, על הגוף, על כל מה שקורה.

## השיעור השלישי: להסכים להתבלבל

השיעור השלישי שאנו מציעים הוא שתסכימו להתבלבל, בהחלט. אנו מציעים שתשימו לב לעצמכם כאשר אתם מבולבלים ולמאמץ שאתם משקיעים כדי לצאת מבלבול, ואז תגלו האם אתם יכולים לחזור להיות מבולבלים.

בלבול בין רצונות, בין רעיונות, בין כיווני תנועה ועשייה. גם אם הוא מעכב אתכם לכאורה, גם אם בגללו אתם אינכם יודעים בדיוק מה לעשות ולאן ללכת, כמו מעכבים את עצמכם. ישנה חשיבות לבלבול, משום שאתם אינכם שלמים והבלבול משקף זאת, אבל הוא גם משקף את האפשרות שיופיע רעיון אחר, שאולי באותו הרגע אינכם רואים.

לא תמיד רעיון אחר מופיע. לעתים אתם בוחרים מביין רעיונות קיימים, אבל לעתים הבלבול אומר שיכול להיות רעיון אחר, שיכולה להיות אפשרות אחרת שאינכם רואים באותו זמן. לכן, אל תמהרו להוציא את עצמכם מהבלבול, אלא אפשרו לעצמכם להיות בו ככל שאתם צריכים.

## השיעור הרביעי: לחזור להתחלה

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם לחודש זה הוא לחזור להתחלה ואנו מתכוונים לכך בשני רבדים. ראשית, אנו מתכוונים להתחלה של החיים שלכם בעולם זה, לחוויות רגשיות שחוויתם, שהשפיעו עליכם ומשפיעות עליכם עד היום.

אנו איננו מצביעים על דבר מה מסוים, על גיל מסוים או על השפעה מסוימת; אנו משאירים זאת פתוח, משום שלאנשים שונים יעלו דברים שונים. המיקוד שאנו מציעים לכם הוא לחזור אל השנים הראשונות בחייתכם, אל חוויות שעיצבו אתכם. חזרו לשם כדי להביא עוד ריפוי, גם אם נדמה לכם שאין כבר מה לרפא. אנו מציעים שיש ומעודדים אתכם לחזור אל ההתחלה.

לשיעור זה שאנו מציעים יש משמעות נוספת, והיא לחזור ולשאול שאלות מההתחלה. האם אתם מוכנים, במילים אחרות, לשים בצד את מה שאתם כבר יודעים וללמוד מחדש? זה עשוי להיות מאתגר משום שפעמים רבות, מה שאתם יודעים הוא מקור הביטחון שלכם. אם אתם מוותרים על זה, אין לכם ביטחון, לפחות בהרגשה. לכן אתם פעמים רבות תיאחזו במה שאתם יודעים ותעצרו את ההתפתחות שלכם.

ככל שאתם מאפשרים לעצמכם למצוא מקורות אחרים של ביטחון שהם לא דרך שליטה, כך יהיה לכם גם יותר קל לשים בצד את מה שאתם יודעים ולשאול שאלות מההתחלה. שאלות ביחס לעצמכם, למה שאתם חווים, למציאות שאיתה אתם מתמודדים. לשאול מחדש שאלות גם אם יש לכם לכאורה את כל התשובות.

לעתים, תקבלו את אותה תשובה. לעתים, יבואו תשובות אחרות. לעתים, תהיה דממה. שאילת השאלות היא חשובה, משום שגם היא מאפשרת רוח חדשה אשר יכולה לנשוב בתוכם, בתודעה שלכם, ובחיי היום-יום.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו, ההצעות שלנו לחודש זה.

שמחנו,

אם כך, שלום.

טוהר.