

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

אוקטובר 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, הפעם כדי לעסוק באנרגיה של חודש אוקטובר, בזמן הזה שאתם נמצאים בו ובמה שמתרחש.

שנה זו היא שנה מורכבת במיוחד עבורכם, וחודש זה מביא במובנים מסוימים את המורכבות הזו לשיא. גם משום שאתם מציינים בו את יום השנה לאירועים כואבים במיוחד, גם משום שהמורכבות שאתם חיים בה עשויה לעיתים להתעצם. מורכבות של ישן וחדש, של אהבה ופחד, של אור וחושך.

במילים אחרות, אתם עשויים לחוות יותר התנגשויות, יותר מאבקים. מאבקים פנימיים בתוך עצמכם, בין קולות שונים שאתם חווים ושומעים בתוך עצמכם, בין רצונות ובין רגשות.

לפעמים אפילו תרצו שני דברים שונים לגמרי ולא תדעו מה לעשות עם זה - אתם עשויים לרצות לנוע ולהישאר במקום, לאכול ולא לאכול, לעבוד ולא לעשות דבר, לתת ולהתרכז רק בעצמכם. אתם עשויים לחוות את הניגודיות שלכם בעוצמה, ולחוות את המורכבות שהניגודיות הזו מביאה, משום שלעיתים לא תדעו מה לעשות. לא תדעו איך מיישבים סתירה, איך מתמודדים עם הפער הזה בין החלקים השונים שיש בכם, באופן שמאפשר ויאפשר בעתיד יותר שיתוף פעולה.

אנחנו רוצים לדבר על כך בתקשור זה. זה משמעותי עבור החודש הזה שהוא חודש אוקטובר, אבל מה שאנו מציעים כאן רלוונטי לא רק למה שאתם חווים בחודש הזה.

כאמור, מתעצם דבר מה מוכר ולא בהכרח נוצר משהו שאתם אינכם מכירים. המורכבות שנובעת מהדואליות שלכם כלל וכלל אינה חדשה, ולכן זה חשוב שתיתנו לעצמכם מרחב של ביטחון להתפתח ולהיות בו. דווקא משום שהמורכבות שאתם מכירים יכולה לפעמים להתעצם, חשוב לתת מעין מענה למצב הזה.

איך אתם יכולים להגדיל את תחושת הביטחון שלכם? מהם הדברים שאתם יכולים לעשות למען עצמכם? דברים שאולי אתם יכולים לבקש אותם מאנשים אחרים? אולי אלה לא דברים שאתם ממש עושים, אבל איזו גישה יכולה לעזור לכם בזמן הזה כדי שתחושת הביטחון שלכם תגדל? זה הדבר הראשון שאנו מציעים.

זה עדיין איננו חלק מאותם ארבעה שיעורים. זו מעין הצעה כללית, נקודת מבט שאנו מציעים לכם לעבוד איתה בחודש הזה.

אתם זקוקים לתחושה יותר גדולה של ביטחון. בחודש הקודם דיברנו על הפחד לאבד. אפשר לומר שתחושה של ביטחון היא התחושה המנוגדת לאותו הפחד. כאשר אתם מרגישים ביטחון, הפחד לאבד קטן. כאשר אתם בתחושה מועטה של ביטחון, אז הפחד

לאבד יכול לגדול עוד ועוד. בחודש הקודם הצענו לכם להביא מודעות וריפוי לפחד. כעת אנו מציעים לכם למצוא את הדרך להביא עוד מתחושת הביטחון. זה הדבר הראשון.

מכאן אנו מבקשים לומר כמה דברים לגבי המורכבות הזו שאתם יכולים לחוות; עמידה במקום שיכולה להיווצר, ותסכול שיכול להתעורר, וכמובן גם חוסר אונים. זה עשוי להביא אתכם למצבי קצה של כעס ולפעמים למצבי קצה של פחד. אתם עשויים לחוות את הדברים כאילו הם לא השתנו לעולם, כאילו דברים לא יכולים להשתפר.

אם תרגישו דברים באופן הזה, אנו מבקשים שתזכרו את מה שאנו מוסרים עכשיו: זה לא חייב להישאר כך. המציאות שלכם כמו מקצינה, המורכבות שיש הולכת ומקצינה, אבל לא בשביל להישאר. זה קורה בשביל לעזור לכם, גם כאינדיבידואלים וגם כחברה, לעשות סדר חדש.

אם אתם רוצים דברים מנוגדים, זה שלכם להתחיל לבחון מחדש מי אתם ומה באמת נכון לכם.

אנו מזכירים בהקשר הזה שהניגודיות אינה קיימת ברבדים העמוקים של הקיום שלכם. נאמר באופן מטאפורי שכאשר אתם מחוברים ללב, אין דואליות; יש רצון אחד ברור. כשאתם לא מחוברים ללב, כאשר אתם מחוברים לפחדים מסוימים וגם לרצונות מסוימים, אז אתם יכולים למצוא את עצמכם במצב זה שבו ניגודיות מקצינה ואתם אינכם יודעים במה לבחור. זאת משום שדברים מנוגדים נתפסים כנכונים, כל אחד בעל ערך וראוי ונחוץ וחשוב כמו השני. זה בהחלט עשוי לקרות לכם.

אנו מציעים שכאשר זה קורה, תדמינו שאתם חוזרים ללב. אתם יכולים לעשות זאת בתרגילים שונים. דמינו שאתם חוזרים ללב ושואלים מחדש "מה באמת אני רוצה?". כאשר אתם שואלים את השאלה, הניחו לעצמכם; הניחו לתשובה לצוף ולעלות, כדי שתוכלו לאט-לאט לגלות מהו הרצון האמיתי.

לעיתים הרצון האמיתי יהיה אחד מאותם שני דברים שזיהיתם קודם, לעיתים זה יהיה דבר מה אחר לגמרי. אין זה משנה. מה שמשנה הוא שכאשר הרצון העמוק יותר מתגלה, הוא יכול להביא לשקט. זאת משום שהרצון נהיה ברור, אתם יודעים באיזה כיוון לנוע, ומה בדיוק לעשות.

אנחנו מציעים לכם, מעודדים אתכם, לחזור אל הלב שלכם. זו התנועה שיכולה לעזור לכם לצאת ממצב שנדמה לכם שלא ישתנה לעולם. אנו מזכירים לכם - הייתם במצבים דומים, ודברים השתנו. אם תהיו כעת במצב דומה, ואולי אתם כבר נמצאים בו, דעו שזה יכול להשתנות.

כדאי להעמיק ולחזור אל תוך הפחד שלכם, אשר משאיר אתכם לפעמים במקום, או לוקח אתכם לכיוונים לא נכונים. בעיקר לחזור ולשאול את עצמכם, "מה אני רוצה באמת?".

הריפוי של הפחד והקשבה ללב הם שני הדברים שבהם כדאי להתמקד. הפחד הוא כוח משמעותי, והוא יכול להיות מאוד משמעותי בחודש הזה. זה לא רק הפחד לאבד, זה גם הפחד להתחייב. זה גם הפחד להשתנות בעקבות ההתחייבות, והפחד להיות אחרת מכפי שאתם מכירים את עצמכם. פעמים רבות זה יהיה הפחד שינהל אתכם, והוא יסיט אתכם גם מהבחירות שנראות לכם הטובות ביותר עבורכם.

אנו מציעים לכם לזכור ששינוי, ככל שהוא מעורר פחד, הוא טבעי למי שאתם, זאת משום שאתם באתם לעולם הזה כדי להשתנות. אתם לא באתם לעולם הזה כדי להיות אותו דבר. אם הייתם רוצים לחוות תקופת חיים שבה אתם אותו דבר, הייתם מגיעים למקומות אחרים; לא הייתם מגיעים לכדור הארץ.

באתם לעולם הזה כדי לחוות שינוי מהו, וכן, גם להתמודד עם מחסומים ומעצורים ופחדים כאלה ואחרים. חודש זה מביא את כל זה. הוא מביא את ההתעצמות של הדואליות אשר יכולה לשתק אתכם, והוא מביא איתו גם את ההזדמנות לפגוש את הפחד שאומר לכם, "עדיף להישאר במקום", ומתוך כל זה לחזק את החיבור שלכם לרצון שלכם, כך שתדעו ללכת אחרי מה שאתם רוצים באמת ומי שאתם רוצים להיות.

אנו מוסרים את המסר הזה בתחילתה של שנה חדשה לפי הספירה של רבים מכם. זו שנה שיכולות להיות לה משמעויות שונות, אבל היא בעיקר מביאה את האלמנט של התחלה חדשה. זו אומנם אינה תקופה פשוטה, ויש בה הרבה מצוקה והרבה סבל, הרבה פחד וכאב וכעס, אבל הזמן הזה מביא איתו גם את האפשרות להתחלה חדשה.

דמיינו התחלה חדשה כוויברציה מסוימת, כאנרגיה עם רטט מסוים, שאתם יכולים להתחבר אליה. דמיינו שאתם יושבים בתוך מדיטציה, ומתחברים לאנרגיה או לתדר שאומר "התחלה חדשה". אתם מזמינים את התדר הזה, את הרטט הזה אליכם פנימה, אל הגוף, אל התודעה. נותנים לטייל וליצור קשרים חדשים, להעביר רעיונות חדשים, וליצור שחרור וריפוי של מחסומים ישנים.

החודש הזה מביא איתו את האלמנט של התחלה חדשה, ואתם יכולים לעבוד איתו. כלומר, להזמין את התדר של ההתחלה החדשה, ולראות מה זה פותח. אילו רצונות, אילו רגשות, אילו אפשרויות. הוא יכול לעזור לכם לקבל פרספקטיבה חדשה על מצב קיים, לפעמים לגלות רצונות חדשים בתחום מוכר, ולפעמים יכולים להתעורר בכם רצונות ללכת למשהו חדש לגמרי. כך או כך, אין זה משנה. כך או כך, אתם יכולים להתחבר לרטט של ההתחלה החדשה, ובעזרת הרטט הזה ליצור לעצמכם מציאות; אולי להעיר לחיים רצונות רדומים, אולי לעורר נחישות במקום שבו ישנה תחושה של תבוסה. אולי פשוט יתעוררו דברים חדשים שיעוררו בכם את אש התשוקה.

החודש הזה מביא איתו גם את זה. הוא לא רק מביא איתו את העצמת המאבקים, אלא גם התחלה חדשה שיכולה להפוך למציאות.

אנו מציעים לכם, מעודדים אתכם, לעבוד עם ההתחלה החדשה כדי ליצור לעצמכם את התנועה שאתם רוצים עבור עצמכם. זה בהחלט חשוב, בזמן זה במיוחד.

כעת אנו מבקשים לדבר על ארבעה שיעורים שאנו מציעים לכם להתמקד בהם. אפשר בהחלט לומר שכבר נתנו לכם שניים, אבל אלה לא בדיוק השיעורים שאנו מציעים להתמקד, למרות שהצענו להתמקד בהם. אנחנו רוצים להוסיף שכבה נוספת של מידע ותרגול.

שיעור ראשון: להיפרד מחפצים

הדבר הראשון הוא לבחון את הסביבה הפיזית שלכם ולשאול את עצמכם "ממה אני רוצה או צריכה/ה להיפרד?". תעשו לעצמכם בדק בית, אולי בדק משרד, אולי בדק קליניקה, ותסתכלו ותבחנו "ממה אני רוצה או צריכה/ה להיפרד?".

הפרידה מחפצים, מדברים פיזיים שאינם רצויים ונדרשים יותר, שלא באמת רוצים או צריכים אותם, יכולה לעזור להיפרד ממצבים מסוימים בעבר שאינם מתאימים עוד, ולפנות מקום להתחלה חדשה.

אתם לפעמים יכולים לא להבין את מה שאנו אומרים עד שתיישמו את זה. כאשר תיישמו ותוכלו לחוש יותר בקלות את ההשפעה, שכאשר מה שאינו מתאים מתפנה, יש אוויר חדש שיכול להיכנס. במילים אחרות, התחלה חדשה.

זה השיעור הראשון. עשו זאת בכל דרך שאתם רוצים. יש דרכים שונות למיון חפצים, אנו לא באים לתת פה רעיון קונקרטי, אלא רק כיוון פעולה שיכול לסייע לכם בזמן זה.

שיעור שני: לרפא את האמונה האומרת שאי אפשר

השיעור השני שאנו מציעים לכם להתמקד בו, הוא בריפוי של האמונה שאומרת, "אני לא יכול/ה לקבל את כל מה שאני רוצה או צריכה/ה". אמונה שאומרת אין יכולת, אין אפשרות, באופן חד וחלק. זו אמונה שעושה בני אדם קשים ומחוספסים, היא עושה לעיתים בני אדם מרירים מאוד ועצבניים.

אנו מציעים לכם להביא בחודש הזה מודעות וריפוי לאמונה הזו. השתמשו בכלים שונים שיש לכם, כלים שנמצאים פה גם במרחב הזה, כדי להביא ריפוי לאמונה הזו.

האמונה הזו יכולה להיתפס בעיניכם כאמיתית, ככזו המשקפת מציאות, אבל האמת היא שאתם יכולים לקבל את כל מה שאתם רוצים עבור עצמכם. הרצונות של הלב שלכם יכולים להתממש, אתם יכולים לסמוך על זה. הרצונות נוצרים, קיימים עם פוטנציאל מימוש. אנחנו מזכירים לכם את זה ומעודדים אתכם לסמוך על זה. הריפוי של האמונה הזו בהחלט יכול לסייע.

שיעור שלישי: לתרגל נוכחות מודעת

השיעור השלישי הוא תרגיל. אנחנו מציעים לכם לעשות אותו לפחות שלוש פעמים בחודש זה. התדירות אינה חייבת להיות קבועה, אבל מספר הפעמים שתתרגלו חשוב שיהיה שלוש פעמים.

בכל פעם עמדו על האדמה, אם אתם יכולים, בכפות רגליים יחפות, במגע ישיר עם האדמה. עמדו על האדמה, דמיינו שאתם מתחברים אליה, והצהירו בפני האדמה, בפני השמיים, בפני האלוהות כולה, בפני עצמכם, "אני כאן".

הצהרת הנוכחות הזו היא תרגול שיכול לעזור לכם כחלק מההתמודדות עם אותה דואליות שתיארנו קודם. הדואליות לוקחת את האדם לכיוונים שונים. התרגול הזה מחזיר אתכם למרכז של עצמכם, להיות נוכחים כאן ועכשיו כמי שאתם; עם המורכבות, עם הדואליות, כאן ועכשיו.

אם אתם רוצים אתם יכולים לתרגל את זה יותר משלוש פעמים, אבל שלוש פעמים לפחות. עשו זאת, אמרו, "אני כאן; זה אני, אני כאן". זה השיעור השלישי.

שיעור רביעי: לעשות מה שמרגיש נעים וכיף

בשיעור הרביעי אנו מציעים לכם שוב לתרגל את ההתמסרות שלכם למה שעושה לכם נעים וכיף. עשו דברים שעושים לכם נעים וכיף; דברים שלא יהיו כל כך רציניים, או אחראיים, או מבוגרים, עשו מה שנעים לכם וכיף.

עשו זאת מדי פעם, בתדירות כזו או אחרת. הדברים יכולים להיות קטנים או גדולים, פשוטים או מורכבים, אבל בעיקר שיעשו לכם תחושה של נעימות וכיף.

זה חשוב לתרגל זאת במיוחד בזמנים של קונפליקט, זמנים שיש בהם הרבה מהפחד. תנו יותר תשומת לב למה עושה לכם הרגשה של נעימות וכיף, ועשו עוד ועוד מזה בחודש הזה.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו. זה המכלול של מה שאנו מציעים שיכול לעזור לכם, לתמוך בכם בזמן הזה ולהפיק את המיטב מתוך המורכבות.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.