

# ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

## ספטמבר 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו נפגשים. מפגש זה מתמקד באנרגיה של חודש ספטמבר בשנת 2024, שנת ההתמזגות. מה שמאפיין שנה זו, בין השאר, זה חוסר היכולת שלכם להמשיך כפי שהיה, וחוסר ההבנה שלכם כיצד אפשר להמשיך הלאה. בתוך זה בני אדם נמצאים, בין הישן שאינו מתפקד עוד, לבין החדש שאינו ברור, אינו בהיר, ולרוב אינו קיים באופן שאתם צריכים.

השהייה במצב זה מאתגרת מאוד. אתם לרוב זקוקים ליציבות וכיטחון ובהירות ביחס להמשך הדרך, כדי שתרגישו שיש לכם את הכוח הפנימי להניע את עצמכם, לנוע בעקבות עצמכם. כאשר המציאות אינה יציבה, כאשר אין לכם בהירות ביחס לעתיד, אתם עשויים לחוות ייאוש ודיכאון. לעיתים חרדות, ופחדים גדולים מאוד. יש שהופכים להיות כועסים בזמן הזה יותר מתמיד. כל זה קורה משום שאתם אינכם מבינים כיצד בדיוק אתם יכולים או צריכים להתנהל, בהחלט.

איננו יכולים לומר שמצב זה עתיד יהיה להסתיים בקרוב. זהו זמן שעליכם להיות בו. זמן שבו הישן אינו מתפקד עוד באופן שבו הוא תפקד בעבר, והחדש עדיין אינו קיים באופן שבו הוא יהיה קיים בעתיד.

מה שאתם צריכים זה תמיכה יותר גדולה שלכם בעצמכם ויותר פתיחות לקבל עזרה מאנשים בחייכם. יותר תשומת לב למה שאתם צריכים, למה שחסר לכם, למה שאתם יכולים לעשות למען עצמכם או לקבל מאחרים כדי לחיות טוב יותר. יותר תמיכה שלכם בעצמכם, יותר עזרה מאחרים, וגם לעזור כאשר יש לכם במה לעזור.

המציאות אכן אינה יציבה והיא לא צפויה להיות יציבה בעתיד שלכם הקרוב. התמיכה שלכם בעצמכם חשובה, והיא הדבר אותו כדאי לחזק שכן בתחום הזה אתם יכולים להשפיע. לחיזוק של התמיכה יש השפעה גדולה מאוד על איכות חייכם. אתם יכולים ליצור יציבות גדולה יותר גם בתוך עולם שאינו כה יציב, ובהחלט אינו יציב כפי שהייתם רוצים שיהיה. אנו מציעים לכם בזמן זה להחזיר את תשומת הלב שלכם יותר לעצמכם, להיות יותר עם עצמכם.

זה אינו מסר חדש, מה שאנו מוסרים כאן עד כה. זו אינה הפעם הראשונה שאנו מוסרים מילים אלה, וגם לא תהיה הפעם האחרונה בה נמסור מילים אלה. בכל זאת אנו מוסרים אותן, מציעים בדיוק את המילים הללו בפעם זו. זאת כדי להזכיר לכם להיות למען עצמכם. כאשר עולם זה ממשיך להיטלטל, היו אתם העוגן של עצמכם לעצמכם, תוך כדי זה שאתם מקבלים עזרה מאחרים.

תשומת הלב שלכם לעצמכם היא חשובה בכמה היבטים. ראשית, לכם עצמכם. אם יש לכם יותר תשומת לב, יותר תמיכה, יותר עזרה, אתם מרגישים יותר בטוב. שנית, יש לכך השפעה על הסביבה שלכם. אם אתם מרגישים יותר בטוב, זה תורם לטוב הכללי שאנשים

עשויים להרגיש בזמן זה. אתם יכולים להוות עבורם מקום של שקט, גם אם אתם מבוהלים או חרדים או מרגישים את כל מה שאתם מרגישים. יותר תמיכה, יותר עזרה, הופך אתכם להיות יותר שקטים גם בתוך סערה, וזה יכול לעזור גם לאנשים אחרים, אלה שבסביבתכם.

בו בעת, יש לכך השפעה גם על התודעה הקולקטיבית. זה דבר מה שכדאי יהיה לקחת בחשבון, אך זו אינה צריכה להיות הסיבה לעשות זאת. כלומר, זו לא הסיבה לתמוך בעצמכם יותר ולבקש יותר עזרה. אבל אם אתם מודאגים על המצב הכללי, אם אתם מודאגים מהאופן שבו דברים ישתנו אז דעו שכאשר אתם תומכים בעצמכם, המציאות הכללית משתנה גם היא. אתם מביאים עוד אור למציאות חשוכה, מאירים עוד מהחושך, יוצרים עוד ועוד שינוי.

פעמים רבות אתם לא צריכים לעשות משהו כדי להביא אור לחשיכה. תשומת הלב שלכם לעצמכם משולה להדלקת אור בחדר חשוך. עשו זאת למענכם, עשו זאת למען האנושות, למען העתיד המשותף של כולכם.

חודש ספטמבר מביא איתו עוד מהטלטלות שאתם מכירים. הוא גם מביא איתו הזדמנות לשקט ויצירה חדשה. אתם עשויים לחוות התנגשויות שלא חוויתם עד כה, אתם עשויים לחוות התרחבות שלא חוויתם עד כה. דיברנו על כך במידת מה בחודש קודם, ואנו ממשיכים לתאר זאת גם בחודש זה, משום שהיבט זה של המציאות ממשיך להתקיים.

ההתנגשויות יכולות להיות יותר בולטות, ההתרחבות יכולה להיות יותר ממשית. אתם עשויים למצוא את עצמכם בסערה שלעיתים היא סערה של פחד או כאב ולעיתים סערה של שמחה והתרגשות. אתם עשויים לחוות כיצד מציאות משתנה באופן שמפתיע אתכם לטובה, ולעיתים המציאות תביא את האתגרים, אלה שאתם מכירים ואולי גם חדשים. זה עשוי לקרות וזה עשוי לקרות, ואתם עשויים למצוא את עצמכם נעים בין זה לבין זה.

התנועה הזו עשויה להיות מאתגרת במיוחד כאשר אתם זקוקים ליציבות. בתוך הצורך ביציבות אתם עשויים להרגיש כמו מאוימים מהתנועה. אתם עשויים למצוא את עצמכם מתוסכלים שכך הם פני הדברים, מבואסים מזה, כועסים על זה, ובאופן כללי רוצים שזה ישתנה, רוצים שכבר יהיה לכם שקט.

הסוג הזה של שקט, במציאות שאינה משתנה כל כך, לא צפוי לקרות בעתיד הקרוב. שינויים יקרו, בהחלט. חלקם, כאמור, יכולים להיות מפתיעים לטובה מאוד. זה איננו זמן שבו אתם צריכים להתכונן לאסונות. ממילא אינכם באמת יכולים להתכונן לאסונות. זהו זמן לתרגל גמישות. זהו זמן לתרגל להיות בתוך אי-ודאות. זהו זמן לתרגל תנועה ושינוי, ואת היכולת שלכם להכיל תנועה ושינוי. כלומר, פעם להיות כך ופעם להיות כך, ולדעת שזה בסדר וזה בסדר.

מתוך ההסתגלות אתם יכולים להיות יותר ממוקדים במצבים השונים. אם אתם חווים התנגשות, אז לגלות מה מתנגש במה, וכיצד אתם משנים זאת לטובה. כלומר, מה כדאי לרפא, ממה כדאי להיפרד, מה כדאי לאמץ כדי שהתנגשות תיפסק.

אם הפתעות אחרות קורות, כאלה שאתם תגדירו כהפתעות לטובה, של התרחבות, של שמחה, אז תיהנו מזה. תיהנו ותשאלו את עצמכם, "האם אני רוצה עוד מזה?". אם התשובה היא חיובית; אם ההתרחבות היא דבר מה שאתם רוצים עוד ממנו, אז אמרו זאת

לעצמכם ותשאלו את עצמכם, "באיזה אופן אני יכול/ה ליצור עוד מזה, ובמה כדאי להתמקד?".

אנחנו מציעים לכם לזכור שזו ההתמקדות שלכם שמחוללת שינוי. אך אין זה אומר שעליכם להתמקד רק בטוב כדי שיקרה טוב. ההתמקדות מחוללת שינויים, אבל זה מי שמתמקד אשר משפיע יותר מאשר ההתמקדות עצמה או הדבר שבו אתם מתמקדים.

אם אתם מתמקדים בפחד מתוך כאב, אתם מגדילים מלחמה. אם אתם מתמקדים בפחד מתוך תמיכה, מתוך חמלה, מתוך סקרנות, אז אתם מגדילים אהבה ומגדילים שיתוף פעולה.

מלמדים אתכם פעמים רבות שמה שאתם מתמקדים בו גדל. מה שלא מלמדים אתכם זה להתייחס למי שמתמקד. זו אינה ההתמקדות אלא המתמקד שקובע את התוצאה.

זה מה שקורה לכם כאשר אתם מתמקדים בדבר מה. הגישה שלכם, ההרגשה שלכם ביחס למה שאתם מתמקדים בו, הם אלה אשר קובעים את תוצאת ההתמקדות. אם אתם מתמקדים בדבר מה ושופטים אותו וכועסים עליו, יש לזה השפעה. אם אתם מתמקדים בדבר מתוך חמלה, מתוך אהבה, יש לזה השפעה.

פעמים רבות אתם יכולים לשמוע מילים מהסוג הזה ולהרגיש מתוסכלים על כך שאתם לא מצליחים להפסיק ביקורת או להפסיק כעס. אם זה מה שיקרה לכם, אנו מציעים לכם לשים לב: אם אתם מתמקדים בביקורת מתוך ביקורת, אתם מגדילים ביקורת. אם אתם מתמקדים בביקורת מתוך כעס, אתם מגדילים את ביקורת. זה מי שמתמקד הוא שקובע ולא ההתמקדות עצמה.

אם אתם מתמקדים בביקורת שלכם, בכעס שלכם על עצמכם, מתוך מידה של הבנה, של חמלה, אולי של אהבה, אז גם אם אתם ממשיכים לבקר את עצמכם, יש לכם יותר הבנה ואהבה לביקורת שלכם, ואז אתם תהיו פחות תהיו מושפעים מהביקורת ויותר מושפעים מהגישה החומלת והאוהבת כלפי הביקורת.

אל תפחדו לשים לב לפחדים שלכם, לחוסרים שלכם, לחסכים. אל תפחדו לומר שאתם מפחדים או שקשה לכם או שיש בעיה. אל תפחדו לומר שיש חוסר אמונה או ייאוש שמכבידים עליכם. אתם לא צריכים להיות בשמחה כל הזמן. האופן שבו אתם מתמקדים, או יותר נכון לומר מי אתם שמתמקדים - מה אתם מרגישים, מה אתם חושבים, מה אתם רוצים - הוא שקובע את התוצאה ולא הדבר שבו אתם מתמקדים. בהחלט.

החזירו את תשומת הלב שלכם לעצמכם, את התמיכה שלכם לעצמכם. החזירו את תשומת הלב פנימה, את האחריות פנימה. בהחלט. תהנו מההתרחבות ותגלו כיצד אתם יכולים להתמודד עם ההתנגשויות, עם הטלטלות כאשר אלה קורות.

במצבים של התנגשויות, תשומת הלב למה שאתם צריכים ורוצים משמעותית עוד יותר, בהחלט. תשומת הלב הזאת חשובה לא פחות כאשר אתם מתרחבים ודברים משמחים קורים. זאת משום שגם אירועים משמחים יכולים לעורר בכם התנגדויות וקשיים. שימו לב לעצמכם בכל המצבים.

כעת אנו הם מבקשים להציע ארבעה שיעורים, דברים לעסוק בהם, לתרגל אותם בזמן זה.

## שיעור ראשון: לעבוד עם מעגל

השיעור הראשון הוא קשור בצורה של המעגל. אנחנו מציעים לכם להתייחד עם הצורה הזו. המעגל יכול לייצג שני דברים - האחד זה בור שאתם נופלים אליו, השני הוא פתח של תקווה.

התרגיל שאנו מציעים יתאר למי שאוהב להשתמש ביכולות של ציור, ושימו לב שאנו לא מזמינים אתכם לצייר במובן האומנותי של המילה. אנחנו מציעים לכם לצייר פתח של תקווה. הציור יכול להיות בסיסי וגולמי, כזה שלא תרצו להראות אותו לאף אחד. זה בסדר משום שציור זה אינו אמור להיות למען אחרים.

אנחנו מציעים שתציירו מעגל, ותוסיפו לו אלמנטים שונים היוצרים מהמעגל פתח של תקווה. תהיו יצירתיים, ברורים ואינטואיטיביים, ותציירו מה שאתם רוצים.

התרגיל הזה יכול לעזור לכם להתחבר לפתח של תקווה שקיים תמיד, ובעזרת התרגיל הזה אתם עשויים לקבל רעיונות חדשים ולראות אפשרויות שלא ראיתם קודם לכן.

## שיעור שני: לרפא את הפחד לאבד

השיעור השני שאנחנו מציעים לכם להתמקד בו הוא הפחד לאבד. שימו לב לפחד בחודש הזה. שימו לב מה אתם מפחדים לאבד ובאיזה אופן הפחד לאבד מניע אתכם.

לא תמיד תרגישו פחד לאבד, אבל אתם תהיו יותר עצבניים. לא תמיד תרגישו פחד לאבד, אבל תרגישו יותר אשמים. לא תמיד תרגישו פחד לאבד, אבל אתם עשויים למצוא את עצמכם יותר סגורים, יותר רחוקים. שימו לב לפחד לאבד ולאופן שבו הוא משפיע על ההתנהגות שלכם, ותביאו מודעות וריפוי לאותו הפחד כדי לחזק את ההסכמה שלכם להיות חלק ממארג החיים, להיות פעילים ואקטיביים בתוכו, לבטא את עצמכם בתוכו כפי שאתם.

## שיעור שלישי: להתמקד בטוב

השיעור השלישי שאנחנו מציעים לכם הוא להתמקד בטוב, לשים לב לדברים שאתם טובים בהם ולדברים הטובים שיש לכם, בין אם זה בעצמכם ובין אם זה בחייכם. תנו יותר מקום ויותר תשומת לב לדברים הטובים. תנשמו את האוויר של הטוב שכבר מתקיים, שכבר קיים בחייכם.

זו איננה רק השאלה, "האם יהיה טוב או לא?". זו איננה רק התפיסה האומרת, "פעם היה טוב". יש טוב גם עכשיו, גם אם המציאות היא קשה ומורכבת, ואנחנו מציעים לכם לגלותו.

## שיעור רביעי: להתחבר לילד/ה הפנימי/ת

לבסוף מגיע השיעור הרביעי. אנחנו רוצים להמשיך ולעודד אתכם להתחבר לצד הילדי, לצד השובבי, לצד המשחקי, צד שיש בכל בני האדם אבל אתם לא תמיד מחוברים אליו.

האחריות והפחדים והכאב שאתם לעיתים מרגישים, כל אלה ביחד עשויים להכביד עליכם. אנחנו מציעים בזמן הזה שתתחברו אל הילד/ה הפנימי/ת. תביאו מודעות וריפוי לאותם חסמים של בגרות, של אחריות, של רצינות, של מותר ואסור, בסדר ולא בסדר, ומתוך זה תתנו יותר מקום לחלק הילדי במי שאתם. זה יכול לתמוך בכם ולעזור לכם רבות בזמן זה וגם בהמשך הדרך.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,  
אם כך, שלום.

טוהר.