

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

אוקטובר 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, הזדמנות נוספת, הפעם לעסוק באנרגיה של חודש נובמבר. זמן של שינוי, זמן של טלטלה, ככל שאתם מתקרבים אל סופה של השנה.

אתם עשויים לחוות יותר ויותר מהפיצול שאתם מכירים. פיצול שמתקיים בתוך בני אדם, המתקיים בין בני אדם. פיצול שאתם מכירים, שיכול להפתיע אתכם באופן שבו הוא בא לידי ביטוי.

אתם עשויים להיות מופתעים מהעומק של התהום שמתקיימת בין בני אדם, ובאופן שבו תהום זו באה לידי ביטוי. כיצד אנשים שונים תופסים את אותה המציאות באופן כל כך שונה, כל כך מנוגד, עד שאתם עשויים לחוש שאין עוד תקווה ביחס לצורך בעתיד משותף.

חוויה דומה אתם עשויים לחוות גם בתוכם. הפיצול הפנימי עשוי גם הוא להיות יותר גלוי וברור. חוסר היכולת להניע מהלכים ושינויים עשוי להיות משמעותי בחודש הזה. אפילו הרצון לאהוב את עצמכם יותר, או להיות עדינים יותר עם עצמכם, להיות ברכות כלפי עצמכם, גם זה עשוי להרגיש כמו משימה בלתי אפשרית בחודש זה אשר מתחיל.

בין אם זו התהום החיצונית ובין אם זו הפנימית, החוויה של התהום עשויה להביא איתה הרבה ייאוש והרבה חוסר תקווה. יש אשר יכולים להישבר בזמן זה, כמו לרצות להפסיק את הכול, לוותר על הכול; כמו לחזור אחורה, או אולי פשוט לזוז הצידה, ולהסתפק במה שיהיה.

אין זה כל מה שעשוי לקרות בחודש זה, אבל זו הליכה של החוויה שאתם עשויים לחוות, ומשום שהיא מאתגרת, אנו מתחילים בה. אנו יכולים לדבר על ההזדמנויות שחודש זה יביא איתו. בדומה לחודש הקודם וגם לחלק מהחודשים שקדמו לו, נובמבר מביא איתו גם הזדמנות לבחון מחדש רצונות, ובעיקר להתמקד בתגליות שאתם תגלו בחודש זה, וכיצד הן משפיעות על התפיסה שלכם את עצמכם, על התפיסה שלכם את המציאות ואת הפעולות שלכם במציאות.

עובדות חדשות יכולות להתגלות, דברים שלא ידעתם קודם. באותה מידה יכולות ועשויות להתעורר לפתע תשוקות חדשות שלא הכרתם - של הרגשה, של פעולה, לעיתים של אורח החיים שלכם. אתם עשויים לפגוש פחד ביחס לתגליות, ואתם עשויים בהחלט באותה מידה גם לפגוש שמחה, התרגשות והתלהבות. גם זה עשוי לקרות בחודש זה.

אם כך, אתם עשויים לחוות פיצול ותהום שמביאים לייאוש וחוסר תקווה, ועשויים להיות גם תגליות שיביאו לעיתים פחד ולעיתים שמחה. אתם עשויים לחוות מזה ומזה.

ישנו דבר-מה שלישי שעשוי לקרות בחודש זה, וזהו תהליך הפרידה מהישן: מתפסות שהכרתם, מהתנהלויות שלפיהן חייתם, מאורחות חיים מסוימות שמתוכם פעלתם. בעיקר, אמונות ותפיסות רגשיות לגבי מי אתם ומה מגיע לכם ולא מגיע לכם, ומה אפשרי ולא אפשרי.

התהליך הזה, שאינו חדש עבורכם, עשוי להאיץ בחודש הזה. האנרגיה אשר פועלת בחודש זה מביאה איתה את ההזדמנות להישיר מבט אל העבר אשר אתם נושאים בתוכם כעת, להיפרד ממנו, ולהצהיר מחדש - "אני בוחר/ת להתחדש. אני בוחר/ת להיות מי שאני יכול/ה להיות כעת ובהמשך. אני בוחר/ת לגלות מי אני יכול/ה להיות".

מתוך הבחירה יכולה להתרחש העצמה, מתוך הבחירה יכולות להיפתח דלתות - בהתחלה של הבנה ובהמשך של פעולה. אתם עשויים להבין דברים אחרת כאשר חלקים מהעבר הולכים ומתמוססים. במיוחד, מה שאתם עשויים להבין באופן שונה מהרגיל הוא את הערך העצמי שלכם.

אתם עשויים לחוות התחזקות של התפיסה האומרת, "אני ראוי/ה". הבנה עמוקה יותר של היותכם ראויים עשויה להופיע, להתרחש לפתע בתודעה שלכם. גם זה עשוי לקרות בחודש זה.

אנו חוזרים אל הדברים שאיתם פתחנו, ומבקשים לומר שאם אתם חווים ייאוש, באופן שאתם רוצים פשוט להרפות מהכול, להרים ידיים, לוותר על הכול, להסתפק במה שיש, לחזור למה שהיה, ולא לנסות ללכת שוב ושוב אל חדש - אם אתם מגיעים למצב כזה, אנו מעודדים אתכם לא להישאר בו לבד. אנו מעודדים אתכם לקבל עזרה באותם מצבים שאתם מרגישים בהם ייאוש. זה חשוב עד מאוד.

הייאוש הוא הדרך של הפחד לפתות אתכם, ומה שאתם מרגישים כאשר האור כבה בתוכם. אפשר באותה מידה להגיד שכאשר אתם מרגישים ייאוש, אז האור כבה. כך או כך, הייאוש הוא מקום שאתם יכולים לאבד בו את עצמכם, ועשוי להיות לכם קל להאמין למה שאתם מרגישים בתוך הייאוש, לתפיסה שלו את המציאות.

אם זה יקרה לכם, אנו מזמינים אתכם לחזור ולהקשיב למסר זה. יותר מכך, אנו מעודדים אתכם לבקש עזרה בהתמודדות הזאת עם הייאוש, שעלולה להיות קשה ובלתי אפשרית אם אתם מנסים להתמודד איתה לבד.

אינכם צריכים להוכיח שאתם חזקים, אינכם צריכים להוכיח שאתם יכולים, אבל בשביל ששינוי יקרה אתם צריכים לחשוף את הצורך שלכם בעזרה. זה עשוי להיות מאתגר, לא רק משום שצורך הוא דבר שפעמים רבות אתם נמנעים מלחשוף אותו, אלא משום שהייאוש יאמר לכם שאין טעם לנסות.

הוא כל כך חזק, הייאוש, שהוא יכול למנוע מכם אפילו לבקש את העזרה הבסיסית ביותר. אם זה יקרה לכם, אנו מציעים שתזכרו מילים אלו, תשימו לב לפיתוי של הייאוש, ותבחרו, למרות ההרגשה, לפעול אחרת; למרות ההרגשה לבקש עזרה, למרות ההרגשה לבקש תמיכה, למרות ההרגשה לנוע אחרת, להיות אחרת מכפי שהייתם עד אותו הרגע. הרשו זאת לעצמכם, אם זה המצב שבו אתם נמצאים.

בחודש זה יש הרבה מהטלטלות. במובן זה הוא אינו שונה מהותית מחודשים קודמים. אבל הטלטלות הן אינן רק טלטלות של אובדן, של הפסד, של כאב, של טרגדיה. הן גם

טלטלות של התחדשות, בהחלט. אתם יכולים לחוות את עצמכם אחרת, לתפוס את עצמכם אחרת, ולפעול ולהתנהג אחרת. זה עשוי לקרות, בהחלט.

כאשר אתם חיים את חייכם ביום-יום, זכרו שטלטלות אינן תמיד נגדכם. כלומר, זה לא שאתם צריכים לשאוף שהכול יהיה על מי מנוחות, רגוע ונעים כדי להתפתח, כדי להתחדש, כדי לחיות בטוב. לעיתים, ההתפתחות מייצרת טלטלה. טלטלה יכולה להיות רגשית, מחשבתית, יכולה להתבטא ביום-יום ובמערכות יחסים.

אתם צריכים להיפרד מהעבר במידה כזו או אחרת. להיפרד ממסורות, מאורחות חיים. זה צריך לקרות ברמה נוספת, ולעיתים הפרידה מתרחשת מתוך טלטלה. אם זה קורה, אנו מזכירים ומציעים שתזכרו מסר זה, כדי שתוכלו לנוע ביתר קלות. כלומר, להסכים לכך שיש טלטלה כאשר היא מתרחשת, ולגלות מה טוב יכול לצאת מזה. ממה המציאות מאפשרת לכם להיפרד? איזו תפיסה חדשה כדאי לאמץ, או תפיסה קיימת שכדאי לחזק?

למרות שטלטלות וייאוש הן חוויות שאינכם רוצים לחוות ומצבים שאינכם רוצים להיות בהם, אנו מציעים לכם לזכור שגם אם זה קורה, אתם יכולים להפיק מזה את המרב ולחיות טוב יותר בעולמכם. זה אפשרי. אל תישארו לבד עם מה שאתם מרגישים ותראו מה קורה כאשר אתם נפתחים.

מתוך זה אנו מציעים ארבעה שיעורים לתרגל וללמוד בחודש זה.

השיעור הראשון: להתחבר לתחושת ניצחון

אתם נמצאים במציאות אשר בה מדברים רבות על ניצחון. אנו מציעים תרגיל שכזה: בחנו את עצמכם מנקודת מבט האומרת, "אני ניצחתי". מה אתם חווים בתוך עצמכם, כיצד אתם חווים את עצמכם, כאשר זה מה שאתם אומרים, כאשר זה מה שאתם מרגישים, כאשר את זה אתם יודעים? מה אתם מרגישים כאשר אתם אומרים "ניצחתי"?

זה דבר-מה שכדאי לחוות, תרגיל שכדאי לתרגל. את מה ניצחתם בדיוק? אין זה משנה. אולי ניצחתם פחדים, אולי ייאוש, אולי ספקות, אולי מגבלות שלכאורה היו אובייקטיביות. כך או כך, אנו מציעים שתתחברו אל נקודת המבט הזו האומרת, "אני ניצחתי". תגלו את מה ניצחתם, ובאיזה אופן הידיעה הזו מחזירה לכם ביטחון עצמי שאתם צריכים. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: לבטא צרכים ורצונות

השיעור השני הוא לבטא יותר מהרגיל את מה שאתם רוצים וצריכים. שימו לב אם אתם נוהגים לצמצם או להסתיר את מה שאתם צריכים ורוצים, בין אם מתוך חוסר נעימות, ובין אם משום שאתם מאמינים שאחרים אמורים להבין זאת לבד.

שימו לב מה מניע אתכם להצניע או להסתיר את מה שאתם צריכים ורוצים, וזאת כדי להביא לזה ריפוי. במקביל, אנו מעודדים אתכם לבטא יותר את מה שאתם צריכים ורוצים.

כדאי לזכור שאלה שאתם מבטאים זאת בפניהם אינם בהכרח אלה שאמורים או יכולים לתת מענה למה שאתם צריכים או רוצים. אפשר לבטא מבלי לאחוז בתוכנית מימוש. לבטא ולגלות ממי ובאיזה אופן אתם יכולים לקבל את המענה שאתם צריכים.

חיזוק הביטחון והחופש לבטא את מה שאתם צריכים ורוצים הוא משמעותי מאוד בחודש זה וגם בעתיד לבוא. באופן הזה אתם יכולים לחיות טוב יותר בתוך עצמכם ובקלות רבה יותר.

השיעור השלישי: לעבוד עם מים

אנו מציעים לכם לחזור לעבוד עם מים. אנו מציעים לכם לחזור להתחבר אליהם, בין אם במקלחת, בין אם באמבטיה, בין אם דרך שתייה או כל אמצעי אחר. תישארו בתוך מים, התחברו אל האנרגיה שלהם, ובקשו מהמים שישטפו מכם זיכרונות של תפיסות שאינן מתאימות, מגבלות שאתם רגילים לחיות בתוכן שאינן נכונות ומתאימות.

התחברו למים והביעו כוונה, בקשו מהמים לעזור בשינוי הזה. עשו את התרגיל הזה יותר מפעם אחת, בתדירות מסוימת, והביעו כוונה ואפשרו למים לפעול את פעולתם. זה השיעור השלישי.

השיעור הרביעי: לתפוס יותר מקום

השיעור הרביעי קשור באפשרות שלכם להיות יותר גדולים מכפי שאתם.

לבני אדם רבים ישנה נטייה לצמצום עצמי, כמו מבקשים הם להצניע לכת, לתפוס פחות מקום, להתחשב יותר באחרים ובאופן כללי להיות אנשים טובים. אל מול זה מתקיים הצורך למלא את העולם בנוכחות שלכם, צורך לתפוס מקום בעולם. לממש את המקום שלכם בעולם - זו תהיה הדרך הנכונה יותר לתאר זאת.

אצל בני אדם יש נטייה לצמצם את עצמם, ואז הם גדלים באופנים שהם לא תמיד רוצים לגדול בהם: הגוף יכול לגדול, דברים בגוף יכולים לגדול, בעיות יכולות לגדול, איסורים יכולים לגדול, מריבות יכולות לגדול - הרבה דברים שאינכם רוצים יכולים לגדול. זאת משום שאינכם מאפשרים לעצמכם לגדול או להיות במלואכם כפי שאתם יכולים וצריכים.

אנו מתארים זאת כדי לומר - הביאו מודעות וריפוי להרגל שלכם לצמצם את עצמכם, וחזקו את הביטחון שלכם להיות גדולים, לתפוס מקום, להיות כפי שאתם יכולים להיות.

אלה הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.