

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

דצמבר 2024

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק במהות של חודש דצמבר. זהו החודש האחרון בשנה שאנו מתארים כשנת ההתמזגות. שנה שבה הפיצול הופך להיות יותר ויותר מוחשי. פיצול שהולך ונוצר בין אנשים, בין עולמות, בין תפיסות עולם. בו בעת, התמזגות ההולכת ומעמיקה בתוך בני אדם. חיבור עמוק יותר, ברור יותר, נוכחות מלאה יותר. מתוך זה משתנים חיים של בני אדם.

לעיתים, עבור אנשים רבים, החיים משתנים, וזה משנה אותם. כלומר, טלטלות ושינויים המתרחשים במציאות הם אלה אשר מחברים בני אדם פנימה לתוך עצמם, מחייבים בני אדם להרגיש, לרצות, לדבר, לבטא, לתת ולקבל.

לעיתים התנועה באה מבפנים. מתוך תהליכים שבני אדם עוברים, הם יותר ויותר קרובים לעצמם, ומתוך הקירבה ההולכת וגדלה, הם משנים את המציאות עצמה; הם עצמם משתנים באופן שבו הם מתנהלים ביומיום.

זוהי המגמה המתרחשת, ושנה זו מדגישה את המגמה הזאת. משום הטלטלות המתרחשות, משום השינויים הבלתי פוסקים, בני אדם חייבים להשתנות. אתם אינכם יכולים להיות כפי שהייתם, ואתם אינכם יכולים לחזור להיות כפי שהייתם. ישנם שינויים שאתם בוכים עליהם, ישנם שינויים שאתם שמחים עליהם. כך או כך, אינכם יכולים לחזור להיות מי שהייתם. אתם כן יכולים להמשיך להתפתח, ואתם כן יכולים להמשיך לגדול.

אתם כן יכולים להמשיך לשנות ולהשתנות, אבל אתם אינכם יכולים לחזור להיות מי שהייתם, בהחלט לא. אנו מדגישים את האמת הזו, משום שלחלקכם ישנן לפעמים מחשבות אשר אומרות, "אני רוצה לחזור להיות מי שהייתי פעם. הלוואי והדברים היו כפי שהיו פעם". לכם אנו מוסרים את המסר הזה, לכם אנו מזכירים שאתם אינכם יכולים לחזור להיות כפי שהייתם.

אנו גם נעזר ונאמר שאין בכך צורך. אנו נעזר ונאמר שהשינוי, גם אם אתם בוכים על חלקו, הוא נכון והוא טוב לכם. עליכם להיות יותר קרובים לעצמכם, להיות יותר מחוברים לעצמכם. הנוכחות שלכם צריכה להיות יותר מלאה בעולם הזה - מלאה ברגשות, ברצונות, בצרכים, בתשוקות, בחלומות, יותר ויותר. לממש את עצמכם בדיוק כפי שאתם. אנו מעודדים אתכם להמשיך במסע, אנו מעודדים אתכם להמשיך בדרך.

זהו חודש אשר מביא איתו עוד מהתנועה של ההתמזגות, אבל הוא גם מתחיל להביא איתו את התנועה של שנה חדשה. ישנו שינוי אשר מתחיל להיווצר, הדגשים מתחילים להשתנות, ונושאים חדשים מתחילים לעלות. שנה זו המתחילה בקרוב, תביא דגשים חדשים, ואלה מתחילים להשפיע עליכם כבר בחודש זה.

אנו לא נרחיב על כך במפגש זה, יהיו לכך את ההזדמנויות המתאימות, אבל אנו אומרים כבר עכשיו - שנה זו המתחילה בקרוב, היא שנה של בחירה. כמובן שבחרתם אין ספור פעמים בחייכם, כמובן שתבחרו עוד פעמים רבות גם אחרי שהשנה הבאה תסתיים, אבל השנה הזו אשר מתחילה בקרוב מביאה איתה את הצורך, את ההכרח בבחירה, את ההזדמנות להכיר מחדש מהו חופש הבחירה, עם כל האתגרים וההזדמנויות שהבחירה מביאה איתה אליכם.

זהו עולם, מרחב, כוכב של בחירה חופשית, וישנם דברים שונים שעליכם לחוות וללמוד סביב היכולת שלכם לבחור. שנה זו היא השנה שבה אנו נתמקד בנושאים אלה, והנושאים הללו מתחילים להשפיע כבר בחודש זה.

אתם תמצאו את עצמכם יותר ויותר במצבים ובפני בחירות שחלקן עשויות להיות מאתגרות מאוד, בחירות שתגדירו אותן כמשנות חיים. אתם עשויים להתחיל להרגיש דחף ליצור שינוי בתחומים שעד כה הצלחתם להימנע מהשינויים בהם. הרגלים אשר לעיתים הרגיעו את הדחף להשתנות, ועודדו אתכם להישאר במקום, מאבדים שליטה ואחיזה. הדחף לשינוי מתחיל לגדול, ומתוך זה נולד הצורך לבחור.

איננו אומרים שאתם צריכים למהר לקבל החלטות, אלא אם כן אלה הן הנסיבות. אבל אנו כן מעודדים אתכם להיות מודעים לקיומם של פחדים אשר אומרים לכם להימנע. לא לקבל החלטות, לא לעשות שינוי, לא להגיד דברים אשר יטלטלו ספינה כזו או אחרת. זה מביא איתו את הצורך להכיר, להישיר מבט אל הפחדים שלכם. זאת משום שבאופן הזה אתם יכולים להכשיר את הקרקע הפנימית לשינויים שנכונים לכם, כדי שתוכלו לבחור באופן המתאים ביותר.

חשוב עד מאוד שהפחדים שלכם יקבלו מענה, כלומר, מודעות וריפוי. באופן הזה הפחדים יוכלו פחות לשלוט בכם, ואתם תוכלו לבחור יותר במדויק מה באמת נכון לכם, מי באמת אתם רוצים להיות, אילו שינויים באמת אתם רוצים ליצור.

בחודש זה, מאחר והוא מביא איתו מהאנרגיה המוכרת ומהאנרגיה החדשה, אתם תחוו ערבוב של הנושאים והדברים. אתם עשויים לחוות עוד שינויים וטלטלות, שיחברו אתכם לעצמכם. אתם עשויים להעמיק את החיבור לעצמכם, ומתוך זה לרצות ליצור עוד שינויים. בו זמנית תהיינה בחירות חדשות אשר מתחילות להיווצר, אשר מתחילות להתממש. מי אתם רוצים להיות? מה אתם רוצים להיות?

קחו זאת בחשבון עבור החודש הזה, דעו שיהיה מזה ויהיה מזה. ככל שאתם יכולים, אל תפחדו לא מזה ולא מזה. אם יש פחדים שעולים, אז דעו שאלה רגשות שיש לטפל בהם, אבל אל תפחדו מהמגמה, מהדינמיקה. היא אכן פועלת לטובתכם, הדינמיקה הזו.

המציאות, החיים, הם פועלים לטובתכם. האמת הזו עשויה להיות מאתגרת להכלה, משום שהמציאות היא לא תמיד קלה או נעימה. מאחר וכך, אתם עשויים לחוות בתוך עצמכם חוסר אמון, במיוחד ביחס לדברים שאנו אומרים. חוסר האמון הזה עשוי להביא איתו לעיתים ציניות ורצון לזרוק את הכל, רצון להפסיק את הכל, בהחלט. זה עשוי לקרות.

אנחנו מעודדים אתכם להמשיך להקשיב לעצמכם, לזהות מה אתם צריכים, מה אתם רוצים, מה טוב לכם, מה נכון לכם. אנחנו גם מעודדים אתכם להסתכל מעתה על המציאות ככזו שהיא לטובתכם, במיוחד אם אתם לא רגילים לעשות זאת, או אולי לעשות זאת בתחומים שבהם אתם לא רגילים לראות את המציאות ככזאת.

כל זה אומר שיש להביא מודעות וריפוי לחוסר האמון, להביא מודעות וריפוי לציניות. להביא מודעות וריפוי לאותו הקול בתוככם אשר אומר, "אין שם אף אחד בחוץ אשר הוא לטובתי. הדברים הם נסיבתיים, הם מקריים, ומה שקורה לא עוזר לי, הוא לא טוב לי, בהחלט לא". להביא מודעות וריפוי לחלק הזה בכם אשר "יודע" איך הדברים עובדים, אשר מבטא את האופן שבו הדברים עובדים, אשר משאיר אתכם סגורים בתוך מה שאתם יודעים.

המציאות היא כזו שאתם יכולים להרגיש בה כישלון או הפסד, שאתם קורבנות של נסיבות ואירועים. למרות זאת אנו אומרים, למרות זאת אנו מעזים לומר, שהכל מתרחש לטובתכם. לעיתים מה שקורה, למרות שהוא אינו טוב לכם, יש בו טוב עבורכם. לכן, הביאו מודעות וריפוי לאותו חלק אשר "יודע", אשר לא סומך, אשר אינו פתוח, אשר לעיתים עשוי להיות ציני ביחס לדברים שאנו מוסרים.

מתוך ההתמקדות בריפוי הזה, אתם יכולים להיפתח לפרספקטיבה אחרת. לעיתים לפרספקטיבה יותר רחבה, אשר מתוכה אתם יכולים גם להבין מדוע הדברים קורים, וגם לראות אילו תועלות יש במה שקורה. אתם יכולים לצמוח ולגדול מתוך ובזכות מה שקורה.

זה מה שאנו מציעים לכם בזמן הזה. מתוך הדברים הללו, אנו רוצים להציע ארבעה שיעורים. אם תרצו, ארבעה תרגולים להתמקד בהם בחודש זה.

השיעור הראשון: להשתחרר משבועות פנימיות

השיעור הראשון עוסק בשבועות. אנו מציעים לכם לחזור ולבחון בתוך עצמכם למה נשבעתם. מה נשבעתם שלא תגידו, שלא תעשו, שלא תרצו, שלא תחשבו; לאילו גורמים או כוחות חיצוניים נשבעתם במהלך חייכם.

העניין עם שבועה הוא מאתגר, משום ששבועה נותנת ביטחון ושייכות. משום חד-משמעיות של שבועה, אתם עשויים להרגיש איתה בנוח. אבל שבועה יכולה לגרום לכם להרגיש שבויים. למשל, לא תמיד מה שנשבעתם לו מתאים ונכון לכם. אנו מציעים שבחודש זה תתמקדו בדברים שנשבעתם להם בשבועותיכם.

אנו מציעים שתעמיקו ותגיעו אל אותו החלק הפנימי הרגשי אשר אומר, "אני לא בסדר ואני חייב להשתנות. המציאות לא בסדר והיא חייבת להשתנות". לעיתים זה חלק רגשי אשר אומר, "אני חייב/ת לאחוז בדברים כפי שהם, משום דבר לא ישתנה". כך או כך, אלו הם רגשות של פחד, של אשמה, תחושות של חוסר המניעות אתכם להישבע.

הביאו מודעות וריפוי לרגשות הללו בדרכים השונות שלכם, וזאת כדי להחזיר לעצמכם חופש בחירה, לשחרר את עצמכם מכבלי השבועות.

השיעור השני: לעבוד עם מים

גם בחודש הזה, השיעור השני עוסק במים. שוב אנחנו מציעים לכם להמשיך לעבוד עם מים, שתעבדו איתם בכל דרך שאתם מוצאים לנכון ותהיו אינטואיטיביים ויצירתיים.

בעבודה עם מים, תהיו מודעים למים כאשר אתם נעזרים בהם באופן כזה או אחר - בקשו ללמוד מהם את יכולת השינוי שיש למים.

יכולת השינוי שיש למים קיימת בכם, בני האדם. בכך שאתם מבקשים מהמים ללמד אתכם את יכולת השינוי, אתם מבקשים למעשה מעצמכם להיזכר בטבע שלכם. המים יכולים להיות מורים עבורכם לשינוי, ואנו מעודדים אתכם להתמקד בכך בזמן זה.

השיעור השלישי: להוסיף צבעים לחיים

השיעור השלישי, התרגול השלישי, עוסק בצבעים. אנחנו מזכירים לכם, מציעים לכם, מעודדים אתכם להביא יותר צבע לחיים. עשו זאת דרך חפצים, בגדים, מאכלים, וכל אמצעי אחר. הביאו עוד צבע.

צבעים שונים מביאים איתם תזכורות שונות, מהויות שונות. בכך שאתם משתמשים ומשלבים צבעים, אתם מזכירים לעצמכם להיות יותר מגוונים, לבטא את הצדדים השונים שלכם, ואתם מעוררים או מחזקים את כוח החיים בתוכם.

השיעור הרביעי: לרפא פחד מאובדן

השיעור הרביעי עוסק בפחד לאבד, שהוא אחד הפחדים העיקריים שאתם עשויים לחוות בתוך שינויים וטלטלות ואל מול בחירות כאלה ואחרות. פגשו בתוך עצמכם את החלק אשר איבד ונשאר בלי, ומתוך המפגש הזה תוכלו ליצור ריפוי. היכנסו פנימה לתוך עצמכם לפגוש את החלק אשר איבד, את החלק אשר נשאר בלי, כדי לרפא כאבים וזיכרונות ופחדים. כך שמתוך זה יהיה לכם יותר קל להשתנות ולבחור.

אלה הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.