

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

ינואר 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש ינואר של שנת 2025, שנת הבחירה. כך זה מתחיל, עם הצהרה: בני אדם ניצבים בפני בחירה. זו אינה הבחירה הראשונה, זו אינה הבחירה האחרונה, אבל לבחירה זו ישנה משמעות, וישנה השפעה. אנחנו נתחיל לעסוק בנושא זה בדרכים שונות ובאופנים שונים במהלך שנה זו. כאן אנו מבקשים לדבר על כך בהקשר של חודש ינואר.

זה החודש שבו סערה ממשיכה, והוא מהווה סערה בפני עצמו. בני אדם אינם מוותרים על מה שהם חושבים שהם יודעים, וכאשר בני אדם אינם מוותרים, נוצרת סערה.

ישנם דברים רבים שאתם יודעים. אתם לפעמים יודעים שאתם לא בסדר. אתם לפעמים יודעים שאין לכם מה לתת. אתם לפעמים יודעים שאתם טועים. אתם לפעמים יודעים שאתם צודקים. אתם לפעמים יודעים שרק אתם צודקים. אתם לפעמים יודעים שמה שלכם יש לתת יותר טוב משל אחרים. אתם לפעמים יודעים שאחרים צריכים להשתנות כדי שיקרה שינוי.

האמת לא השתנתה, והיא לא צפויה להשתנות גם לא בחודש זה - כדי שיקרה שינוי, עליכם להשתנות. כדי שיקרה שינוי, עליכם להכיר מהו הדבר שאתם בטוחים שאתם יודעים, שאין לכם ספק בו, שאין על כך עוררין, ואז לראות אם אפשר להטיל בו ספק.

ישנם דברים שונים שאתם יודעים. ישנן ידיעות של אמת, וישנן ידיעות של כאב. הדוגמאות שנתנו קודם הן ידיעות של כאב. אלה ידיעות שעושות אתכם פחות ממה שאתם או יותר ממה שאתם, והן מביאות אתכם להרגשה לא טובה ולמציאות לא נוחה, יותר או פחות. ידיעות של אמת נובעות מאהבה עצמית, מאהבה אלוהית, והן יוצרות הרגשה טובה ומציאות נוחה הרבה יותר.

אנו לא מציעים לכם להטיל ספק בידיעות של אמת. פעמים רבות, אתם צודקים וכדאי לדבוק בכך. אתם לא צריכים לוותר על האמת שלכם. אבל אם האמת שלכם מובילה אתכם למאבק, למלחמה, למריבה, אז כדאי לעצור ולבחון מה קורה, מה מתרחש, מה מתחולל. האם אפשר לראות דברים אחרת? לא בהכרח מתוך נקודה שאומרת שאתם טועים, אבל כן, פעמים רבות, יש צורך לקחת עוד גורם בחשבון.

לעיתים זה משהו נוסף בעצמכם שעליכם להתחשב בו. לעיתים זה משהו ביחס למציאות או לאנשים אחרים שיש להתחשב בו. כך או כך, אנו מציעים לכם ומעודדים אתכם לשים לב לכל זה. לשים לב לעצמכם, כאשר אתם בטוחים שאתם יודעים, והידיעה הזו יוצרת סערה.

ידיעה של אמת יכולה להפוך אתכם לנחויים וברורים, לא מתנצלים ולא מתפשרים, אבל היא לא תביא אתכם לכדי מלחמה. זאת משום שאם אתם יודעים את האמת שלכם, אינכם צריכים אישור מאחרים, ולכן אינכם יוצאים למלחמה.

לעיתים אתם יודעים במידה מסוימת את האמת שלכם, אבל מחפשים עוד אישור, והאישור שאתם מחפשים מבחוץ יוצר חיכוכים ומריבות. זה אחד הגורמים העיקריים שפעמים רבות עליכם לקחת בחשבון כדי להבין מדוע אתם נמצאים בתוך סערה, בתוך מריבה, בתוך בעיה שאינה פוסקת.

החודש הזה מביא איתו, כאמור, עוד מהסערה, והסערה מהווה הזדמנות עבורכם לבחון ולהכיר את עצמכם.

אתם יכולים ליצור לעצמכם שקט בתוך המציאות. אתם יכולים לחיות בנינוחות בתוך המציאות. כדי לעשות זאת, עליכם להסכים לשוט בתוך המתרחש. הסערה מתרחשת כאשר אתם מנסים בכל הכוח לעצור תנועה.

ישנם שינויים שאינם יכולים לעצור. ישנן התפתלויות בנתיב שלכם שאינם יכולים לדלג עליהן. שינויים פנימיים וחיצוניים צריכים לקרות. השינויים האלו יקרו גם בחודש הזה. לעיתים תחוה פרידות מסוימות, לעיתים תחוה התמזגות מחודשת, לעיתים תחוה שמחה ולעיתים עצב. אתם אינם יכולים לעצור את התנועה של החיים.

אנו מציינים זאת משום שפעמים רבות אתם מנסים לעצור, ואם אינם מצליחים לעצור, אז אתם פשוט נמנעים, כמו מושיבים את עצמכם בצד, כדי לראות מה יכול לקרות ומה יכול לבוא.

אנו מציעים שהמעצור שאתם שמים אינו בהכרח מעצור שכדאי להמשיך לשים אותו. אם אתם זקוקים למנוחה, אז תנוחו. אבל אם אתם נמנעים, או אם אתם נאבקים כדי לגרום לדברים לא לקרות, כדי לגרום לשינויים לא להיות, אז כדאי שתסכימו שיהיו שינויים, ותגלו מדוע אתם נבהלים כל כך מהתנועה הזאת שמתקיימת בעולם זה. זה עניין משמעותי, משום שאתם מבקשים שינוי. אתם בעולם הזה כדי ליצור שינוי, כדי להשתנות. בין אם אתם מבינים את זה ובין אם לא, זו הסיבה שבאתם לעולם זה.

בחייכם אתם ניצבים במצבים שונים, בתוך פחדים כאלה ואחרים. אתם מפחדים על עצמכם. הפחד אינו נותן לכם עצות טובות, והוא אינו אומר לכם מהי הדרך הנכונה עבורכם לחיות. להיאבק או להימנע אינן פעולות חיוביות עבורכם לאורך זמן. אנו מעודדים אתכם לשים לב לפחדים שאומרים לכם לעצור את השינוי שאתם ביקשתם עבור עצמכם, להביא מודעות וריפוי למקום זה.

זו מהותה של סערה, היא תולדה של מאבק בשינוי אשר צריך לקרות. אתם אכן משתנים. העולם אכן משתנה. זה אינו דבר מה שאתם יכולים לעצור. בנוגע לכך אין לכם בחירה. הבחירה שיש לכם היא כיצד לחיות טוב יותר בתוך עולם משתנה.

אתם אינם זוכרים את הבחירה הראשונית שלכם, לבוא לעולם זה. אתם אולי זוכרים את הבחירה שעשיתם ברמה כזו או אחרת של מודעות — לצאת למסע של התפתחות ושינוי. הבחירה שיש בידיכם כעת היא כיצד לגשת למה שמתרחש, כיצד להגיב, כיצד להפיק מתוך המתרחש את המירב עבורכם.

האם אתם יכולים לתפוס את הרעיון שאתם יכולים לחיות טוב יותר ולהתנהל טוב יותר בחיי היומיום? האם זה נראה לכם הגיוני שיכול להיות לכם טוב יותר מכפי שאתם רגילים ומאמינים? זה אכן אפשרי.

שנה זו מתחילה, והיא מבקשת מבני אדם לבחור מחדש בעצמם. יש למשפט הזה משמעויות שונות, וכפי שמסרנו, אנו נעסוק בכך באופנים שונים ובדרכים שונות במהלך שנה זו. כעת אנו מבקשים לומר שלבחור בעצמכם, פירושו פעמים רבות לשים את עצמכם ראשונים ברשימה, ולפעמים היחידים ברשימה.

עבור רבים מכם זה סותר תפיסות עתיקות של טוב לב. אתם עשויים להאמין שלהיות טובי לב זה להתחשב באחרים, זה לפנות מקום לאחרים. מכאן, לשים את עצמכם ראשונים או יחידים ברשימה עשוי להיראות בתור תחרותיות, בתור אגואיזם, אנוכיות, ועוד ועוד מילים.

רבים מכם שוכחים שטוב לב הוא כלפי עצמכם. יותר מכל, לפני הכול, אחרי הכול - טוב הלב הוא לעצמכם. האם יכולים אתם לראות זאת?

אתם נדרשים להיות טובי לב לעצמכם. השינוי העיקרי והבחירה העיקרית בעצמכם היא להפנות עוד מטוב הלב שלכם פנימה. טוב הלב לגוף, לנפש, לצרכים, לרגשות, לרצונות, לתשוקות, לחלומות. פנו מקום לעצמכם, התחשבו בעצמכם - אתם זקוקים לכך כל כך. אתם זקוקים להתחשבות הזו מעצמכם.

החודש הזה, כמו החודשים הבאים, יביא איתו מהזדמנויות לשים את עצמכם בראש הרשימה. אתם תעמדו בפני קונפליקטים שיחייבו אתכם לבחור - האם לבחור בעצמכם או באחרים. זה עשוי לערער עד מאוד את התפיסה שלכם של טוב לב. אתם תהיו לעיתים במצבים שבהם תהיו חייבים לבחור בעצמכם, אבל תרגישו רע עם זה מאוד. כאילו אתם פוגעים, כאילו אתם נוטשים, כאילו אתם עושים משהו שאסור.

טוב הלב הוא לעצמכם, לפני הכול, קודם כול, בלי תירוצים. אנו מציעים שתחזרו פנימה, שתחזרו לעצמכם, שתבחרו בעצמכם, שתפנו את טוב הלב לעצמכם, שתסכימו להשתנות, להרפות ממה שאתם יודעים וללמוד מחדש עד כמה אתם ראויים. מתוך זה אנו מציעים ארבעה שיעורים להתמקד בהם בחודש זה.

השיעור הראשון: לרפא את הפחד משינוי

השיעור הראשון נובע מכל מה שמסרנו עד כה - הפחד שלכם משינוי. אנו מעודדים אתכם לשים לב לפחד, לגלות את מקורותיו ולגלות כיצד אתם יכולים ליצור יציבות יותר גדולה בתוכם.

זה זמן לעבוד עם אלמנט האדמה בדרכים השונות שעומדות לרשותכם, משום שאת האלמנט הזה כדאי לחזק. עבדו איתו באופן פיזי, אנרגטי וגם רגשי.

אדמה רגשית היא הביטוי של טוב הלב שאתם מפנים לעצמכם. ככל שאתם נמצאים עוד ועוד עם עצמכם, אתם למעשה יוצרים עוד ועוד אדמה פנימית, ואתם זקוקים לה בתוך עולם משתנה. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: להשמיע קול

השיעור השני קשור בהשמעת קול - לבטא, לדבר, לשיר עבור חלק מכם. אנו מעודדים אתכם להשמיע את קולכם בכל הדרכים שאתם בוחרים בהן.

בתוך זה אנו מבקשים שתשימו לב למחסומים של שתיקה, אשר לעיתים מניעים אתכם לא להגיד את זה ולא להגיד את זה. אנו מציעים שתביאו מודעות לנושא הזה ותבחנו אותו מחדש. מדוע לא להגיד? מדוע לא לומר? האם אפשר אחרת? האם זה יכול להיות? זה אפשרי בהחלט, אבל האם אתם מסכימים לכך?

אולי יהיה אחרת. אולי כן תדברו, אולי כן תבטאו, אולי כן תגידו. אנו מציעים לכם להשמיע קול.

השמעת הקול היא חלק חשוב במימוש העצמי שלכם. הגבול שאתם לעיתים שמים, של השתקה עצמית, פוגע בכם לעיתים יותר מכפי שאתם מבינים.

השיעור השלישי: לעשות לעצמנו טוב

השיעור השלישי עוסק במה שדיברנו עליו קודם — בטוב לב. אנו מציעים לכם לחזור ולשאול: מה עושה לי טוב? שימו לב לכך מחדש, תבחרו מחדש בדברים שעושים לכם טוב ושלבו אותם ביומיום.

אל תדרשו מעצמכם לשנות סדר יום כולל, אבל היכן שאתם יכולים, שלבו דברים שאתם יכולים לעשות עבור עצמכם, שעושים לכם טוב. באופן הזה תוכלו לחזק תמיכה עצמית ולשנות לטובה את החוויה היומיומית שלכם. זו דרך ללמוד שאתם ראויים לטוב הלכה למעשה.

השיעור הרביעי: לתת לעולם

השיעור הרביעי קשור במה שאתם רוצים לתת לעולם. מה אתם רוצים לתת? הנתינה יכולה להתבטא בצורות שונות, בדרכים שונות. היא יכולה להיות דבר משמעותי כמו עבודה, או דבר שיש לו נפח קטן יותר ביומיום שלכם, כמו מערכת יחסים מסוימת. אין זה משנה.

תשאלו את עצמכם: מה אני רוצה לתת? זה משמעותי לברר זאת, זה משמעותי לגלות. מתוך בירור של מה שאתם רוצים לתת, תוכלו לאט-לאט למצוא את הדרכים לתת זאת.

שימו לב בתוך כל זה שמגיע לכם גם לקבל. זה חשוב, להיות טובי לב לעצמכם, לתת לעצמכם, ומתוך זה לתת לעולם. משום כך אנו מציעים את השיעורים האלה בסדר הזה.

לרבים מכם קל לתת החוצה, ולא לעצמכם. לכן, קודם כל תנו לעצמכם. מתוך זה יהיה לכם יותר קל לגלות מה אתם רוצים לתת, ולמצוא דרכים הרמוניות לעשות זאת, בהחלט.

אלה המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו, אם כך, שלום.

טוהר.