

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

פברואר 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק בחודש פברואר, הוא החודש השני בשנת הבחירה. שנה שבה אנו מעודדים אתכם ככל שאנו יכולים לחזור ולבחון את הסוגיה של בחירה. במה אתם בוחרים עבור עצמכם? מהי הבחירה המהותית שלכם לעצמכם עבור המשך חייכם, ומהי הבחירה היומיומית ברגעים כאלה ואחרים? במה אתם בוחרים? אולי אתם בוחרים בעצמכם כפי שאתם, בטוב האפשרי עבורכם בכל רגע נתון, וכך מגדילים את האהבה שלכם לעצמכם?

יש לכם, כבני אדם, הסברים שונים לסיבה שבגללה אתם אינכם בוחרים את הטוב ביותר עבורכם. הסברים שעל פניו עשויים להיות מאוד הגיוניים. לעיתים אתם מסבירים זאת בהיעדר של זמן, לעיתים בהיעדר של כסף, לעיתים בהיעדר של אפשרויות. לעיתים אתם פשוט מרגישים שזה יהיה מוגזם או לא מתאים או לא ראוי, כאילו זה לא במקום לבחור את מה שאתם רוצים לבחור בו ולחיות בהתאם.

לעיתים אתם מסבירים זאת לעצמכם תוך שימוש באחרים. כלומר, אומרים לעצמכם שאתם צריכים לוותר בשביל אחרים, לעשות למען אחרים, שאחרים יותר חשובים, והצרכים של אחרים, הרצונות של אחרים, התחושות של אחרים – כל אלה נעשים לפתע עבורכם חשובים יותר מאשר אתם עצמכם. הסברים שונים נמגיעים לאותה נקודה, כמו מסתכמים באותה אמת.

באופן מתוחכם למדי, יצרתם לעצמכם מציאות אשר כמו תומכת ומאשרת, מחזקת את הלך הרוח הזה, אשר אומר שאתם לא יכולים פשוט לשים את עצמכם במרכז או בראש הרשימה, ושעליכם להמשיך להיות כפי שהכול היה. זו יצירה מורכבת ומתוחכמת עד כדי כך, שאתם עשויים להאמין שזו כביכול המציאות האובייקטיבית, כאילו אין ברירה אלא להתפשר ולוותר על עצמכם, ושבאמת אין, אין אפשרות או אין זמן או אין כסף או אין מקום ביחסים שלכם עם אנשים. אתם עשויים להאמין באמת שאתם חורגים מגבולות של מוסר, של נימוסים, כאשר אתם מתבקשים על ידי עצמכם לבחור את הטוב ביותר האפשרי עבורכם. אתם עשויים להאמין לכך.

אנו מציעים לכם בנקודת הזמן הזו לבחון את כל מה שאנו מתארים עד כה. אנו מציעים לכם לשים לב לאותם המצבים שבהם אתם מוותרים ומתפשרים, ולהסברים שאתם מסבירים לעצמכם כדי להצדיק ויתור עצמי, ולבחון את האפשרות שאולי יש אפשרות.

האם יכולה להיות דרך אחרת? האם יכולה להיות בחירה אחרת? האם אולי כן יהיה זמן, או כסף, או מקום? אולי יש אפשרות, למרות שלפעמים זה נראה שהיא אינה קיימת? האם אתם מוכנים לשאול מחדש שאלות בהיבטים אלה של עצמכם, של היוסיום שלכם, בהם אתם רגילים פעמים רבות להתנהל באופן אוטומטי, מבלי להקדיש לכך תשומת לב? האם אתם יכולים לעשות זאת? האם זו אפשרות בתוכם, ביניכם לבין עצמכם? זו שאלה, זו הצעה, שאנו מציעים לכם, בנקודת הזמן הזו.

כאשר אתם ניגשים להיות את מה שחודש פברואר מביא איתו, דעו שעליכם לפלס לעצמכם דרך. דעו שעליכם לראות בתוך הקיים מה אתם רוצים, וליצור אותו. לעיתים הדרך תהיה סלולה, פעמים רבות היא תהיה מוסתרת. לעיתים היא לא תהיה קיימת כלל, ואתם תצטרכו לסלול אותה. לעיתים הדרך שתתבקשו ללכת בה תהיה בסתירה לתפיסה הרגילה שלכם, וזה יהווה אתגר.

לעיתים תצטרכו להתמודד עם אנשים שונים ומצבים שונים, שינסו להסיט אתכם ממה שנכון לכם. בין אם ההתנגדות היא פנימית או חיצונית, או גם וגם, אתם עשויים בחודש זה להידרש על ידי עצמכם לפלס לעצמכם דרך. זה עשוי לשמח חלק מכם, זה עשוי להעציב חלק אחר, ויש מי שאולי יישברו בדרך. אולי יהיו אלה אשר יגידו שאין סיכוי ואין אפשרות. זה מאתגר מדי, זה קשה מדי. עדיף לנוע עם הזרם, עם הציפיות של אחרים, עם הדרישות של אחרים, עם מה שכרגע אפשרי. לחלק מכם זה עשוי לקרות, אתם עשויים להגיע בתוך עצמכם לאותה הרגשה של אין סיכוי ואין טעם, ולכן עדיף לוותר.

אנו מציעים שלא תוותרו. אנו מציעים שתמשיכו בדרך, ותמשיכו להיות כפי שאתם. זו הצעה בעלת חשיבות ומשמעות, היא אינה נמסרת בקלות, משום שהאתגרים שאתם מתמודדים איתם הם ממשיים, והלחצים שאתם עשויים לחוות יהיו ממשיים לא פחות. המציאות עשויה להיות ברורה, חוסר האפשרות עשוי להיות כה ממשי, ואתם לא תראו איך בכלל זה אפשרי. לכן יהיה קל מאוד להתייאש.

אנו מציעים שלא תתיאשו, אנו מציעים שלא תוותרו. הצעה זו נמסרת בכובד ראש שאין לנו... זה יהיה נכון לומר שעם הפחד ולמרות הפחד כדאי לכם לבחור בעצמכם, כדאי לכם להיות נאמנים לעצמכם. אתם לא צריכים לשלם על כך מחיר, זכרו זאת למרות שבחודש זה, המציאות פעמים רבות עשויה להיות כזו שבה תצטרכו לבחור ביניכם לבין עצמכם. כלומר, בין החלק בכם אשר רוצה להסתדר, אשר רוצה לא לעורר מהומה, אשר רוצה להצליח בתוך מה שקיים, לבין החלק בכם אשר רוצה לפרוץ עם אמת חדשה, שרוצה לחיות יותר במלואכם, ולפרוץ ולחיות יותר במלואכם. לעיתים זה יגרום לזעזוע ולטלטול, להניע את המציאות מכאן ומכאן, ולא לאפשר לכם לחיות בשקט וברוגע.

אנו מציעים שלא תוותרו על עצמכם. אנו מציעים שתישארו נאמנים לעצמכם. אנו מציעים שתקשיבו פעם נוספת פנימה, ותבחנו מהי האמת שלכם, ותמשיכו להיות מחוברים אליה. גם אם אינכם ממהרים ליישם אותה, גם אם אינכם משנים מיד את כל חייכם בהתאם אליה, תמשיכו להיות מחוברים לאמת שלכם. אל תשכחו את עצמכם.

הנסיבות עשויות להיות כאלה שיהיה לכם קל לשכוח. חוסר האפשרות, חוסר הזמן, חוסר המקום, חוסר הכסף – כל אלה עשויים להרגיש כל-כך ממשיים ואמיתיים, שאתם תמהרו לומר לעצמכם, אם אין את זה, אם אין אפשרות, אם אין זמן, אם אין כסף, אם אין מקום – אז אין טעם. בוא נותר, בוא נסתדר, בוא נתפשר. אנו מציעים שלא תעשו שום דבר מכל זה.

אנו מציעים שתתעוררו לעצמכם להיות בדיוק כפי שאתם, ותמשיכו להיות בדיוק כפי שאתם. גם אם אינכם יודעים בדיוק מי אתם, גם אם הדרך אינה ברורה, גם אם אתם צריכים לסלול אותה. כלומר, לשאול מחדש שאלות סביב רצונות, תשוקות וחלומות, ולבחור בחירות כאלה ואחרות. אולי לעיתים לשנות סדרי עדיפויות, אולי לעיתים להפוך את עצמכם להיות המועדפים, יותר מאחרים, יותר מכל דבר. גם אם אתם נדרשים בחודש זה לעשות את כל זה, אנו מעודדים אתכם לעשות זאת. אנו מעודדים אתכם לא לוותר, בהחלט.

אתם חשובים, חשובים עד מאוד. כל אחד וכל אחת מכם הם חשובים. הדבר המשמעותי ביותר הוא שתלמדו עד כמה אתם חשובים לעצמכם, ותלמדו עד כמה אתם יכולים להיות עבור עצמכם.

חודש זה מביא איתו גם את ההזדמנות, איך לומר, להתחבר לכוחות ומקורות של השראה ויצירה. הוא מביא איתו מידה של קלילות, שבזכותה אתם יכולים להתחבר יותר להשראה, ליצירה, וליצור לעצמכם את מה שאתם צריכים ורוצים.

אפשר לומר שאם הנסיבות עשויות להביא אתכם לייאוש, הרי שחיבור למקורות של יצירה והשראה יכול לתת לכם כוח. לעיתים אתם תחוו, כפי שמסרנו, את המציאות הבלתי אפשרית, ולעיתים אתם תחוו חוויה של קלילות. יש אפשרות, יש לפתע השראה לדבר מה חדש, יש לפתע רצון בדבר מה חדש. אתם יכולים לפתע לחיות כך או כך, לנוע לכאן או לכאן. אתם עשויים לפתע להרגיש את כל זה, ואז אתם עשויים לשאול את עצמכם: מה אני רוצה?

זה לא תמיד לדעת את התשובה, ולכן אנו מציעים לכם לזכור עד כמה חשובה הקלילות, עד כמה חשוב שתתייחסו לכל זה במידת משחק. אל תהיו רציניים מדי, אפשר להיות רק קצת... תכניסו קצת יותר משחקיות, קצת יותר קלילות סביב השאלות האלה.

הפחד וחוסר האמונה הופכים אתכם לכבדים ורציניים. אנו מציעים שתכניסו קלילות שנובעת מהרעיון שמה שאתם רוצים הוא אפשרי. אם אתם פועלים מתוך נקודת המוצא הזו, שמה שאתם רוצים הוא אפשרי, יהיה לכם יותר קל לבחון ולשאול את עצמכם מה אתם רוצים, ואנו מציעים שתעשו את זה.

אתם יכולים לדמיין את הקלילות הזו כישות, מדי פעם להתחבר אליה ולהיעזר בה, לספוג מהאנרגיה שלה ולגלות לאן היא לוקחת אתכם, כאשר אתם נעים בדרך בעקבות עצמכם.

מתוך זה אנו מציעים לכם ארבעה שיעורים להתמקד בהם במהלך חודש פברואר.

השיעור הראשון: להתחבר לקלילות

השיעור הראשון ממשיך את מה שדיברנו עליו קודם. אנו מציעים שתתחברו לקלילות. כאשר אתם עושים זאת, אנו מציעים שתשימו לב לכבודות. אל תדלגו על החלק הזה, על החוויה הזו. תעמיקו לתוך הכבודות שלכם ותגלו מהם הרגשות ומהן האמונות שיוצרות כובד, והביאו מודעות וריפוי לכל זה. מתוך החיבור לכובד, הזמינו את הקלילות.

דמינו שאתם עושים את כל התהליך הזה במדיטציה: ראשית מתחברים לכבודות, שוהים בתוכה, מגלים את מה שניתן לגלות, ואז, בעודכם בתוך החוויה של הכבודות, הזמינו את ישות הקלילות. היא תביא איתה עבורכם רוח חדשה ונקודת מבט אחרת על מי שאתם רוצים להיות ומה שאתם רוצים לעצמכם בהמשך הדרך.

זה השיעור הראשון שאנו מציעים לכם, התרגיל הראשון שאנו מציעים לכם בחודש זה.

השיעור השני: לחזק את הגמישות

השיעור השני קשור בגמישות, ואנו מדגישים את השיעור הזה עבור חלק מכם. השיעור קשור בברכיים, ביכולת שלכם להתגמש אל מול האמונה שאומרת שעליכם להתכופף.

לעיתים האמונה שאומרת שעליכם להתכופף תשפיע על הברכיים. היא עלולה להתבטא בכאבים או בתחושות ותפיסות באזור זה של הגוף. הביטוי הפיזי לא יהיה אצל כולם, כמובן, אבל הסוגיה הזו, האם אתם גמישים או מתכופפים, היא סוגיה שכדאי בכל מקרה לעסוק בה.

אתם יכולים לאמן קצת את הברכיים בתנועות שמחזקות אותן, אבל אנו מציעים בעיקר להעביר ריפוי לאזור הזה הספציפי של הברכיים. דרכן אתם יכולים להגיע אל אותה תחושה פנימית שאומרת, עליי להתכופף, עליי לוותר, עליי להתנצל כשלא צריך, עליי לעשות גם כשזה לא מתאים כדי שיהיה שקט. הביאו ריפוי לנוקשות הזו, כדי שמתוך זה יתחזק הביטחון העצמי, אבל גם תוכל להיוולד גמישות – גמישות שבאה מביטחון עצמי, גמישות שמאפשרת לכם להשתנות בלי לוותר על עצמכם, בלי להרגיש את החמיצות שנוצרת כתוצאה מויתור עצמי.

השיעור השלישי: לעבוד עם מים

אנו חוזרים ומזכירים ומציעים לכם לעבוד עם מים. השתמשו בדרכים שלימדנו אתכם עד כה, בדרכים שאתם מתחברים אליהן. בין אם לגעת בהם, לשחות בהם, לשהות בהם או לשחות אותם. בין אם לעשות תפילה או מדיטציה, בין אם לבקש מהם ניקוי או פשוט חיבור להשראה. השתמשו במים באופן מודע.

החיבור שלכם למים חשוב עד מאוד. הם מזכירים לכם את התנועה, הם מזכירים לכם את היכולת שלכם לזרום עם האמת שלכם, הם גם מזכירים לכם את היכולת לנוע בין מצבים. כשם שהמים משנים מצב צבירה, גם אתם יכולים לשנות מצבים – מנוקשות מקפיאה ועד גמישות של תנועה. המים מזכירים לכם את כל זה, ועבודה מודעת עם מים יכולה לעזור לכם לחזק את האיכויות הללו בתוכם. זה השיעור השלישי.

השיעור הרביעי: לבחור צבע

השיעור הרביעי הוא מעין הכנה למה שיבוא בהמשך. אנו מציעים לכם לבחור לעצמכם צבע שאתם אוהבים, שגורם ללב שלכם להתרחב, ולהביא אותו למרחב סביבכם, למרחב הפיזי. השתמשו באלמנטים כאלה ואחרים אשר מסייעים לכם להנכיח את הצבע הזה במרחב. אנו עדיין לא מוסרים מדוע. נדבר על כך בהמשך. לעת עתה, זו ההצעה.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו, אלו הם המסרים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.