

# ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

## אפריל 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש אפריל. שנת הבחירה הולכת ומתקדמת, ויחד איתה נמשכות התזוזות, נמשכות ההפוכות, יחד איתה בני אדם נדרשים יותר ויותר לבחור בעצמם עבור עצמם את מה שהם רוצים.

זהו זמן של בחירה, אשר הופכת להיות משמעותית יותר ויותר. אבל הבחירה שאתם מתבקשים לבחור מחוללת מהומה, זאת משום שבאופן שבו אתם תופסים מציאות, ישנה מידה רבה של אייבנה.

אנו נתייחס לכך בפעם זו, והדברים הם כך: פעמים רבות אתם מאמינים שעליכם לבחור ביניכם לבין העולם. פעמים רבות, כאשר אתם ניצבים בפני בחירה זו, אתם בוחרים בעולם. בעת הזו, בה אתם מתבקשים לבחור בעצמכם, אבל משום שמה שאתם רגילים לעשות – כלומר לבחור בעולם – הדבר מחולל מהומה ההולכת וגדלה.

אתם אינכם יודעים כיצד לבחור בעצמכם ולחיות בשלום עם העולם. משום שאתם מאמינים שהיה עליכם לבחור בעולם כדי להסתדר בעולם, הרי שכאשר אתם שוברים מסורות אלו ומתרכזים בעצמכם, הדבר מחולל שינויים שלא תמיד הם רצויים. פעמים רבות אתם הופכים להיות כעוסים יותר, פעמים רבות אתם מרגישים אשמה. פעמים אחרות אתם אולי תסתירו את מה שאתם עושים עבור עצמכם. במקרים מסוימים אתם אפילו עלולים להכחיש שאתם עושים משהו עבור עצמכם. כתוצאה מכך נוצרים עימותים ומריבות, לעיתים מלחמות של ממש.

אתם אינכם יודעים כיצד לחיות במשולב – כלומר, שטובתכם חשובה וגם טובתו של העולם. כיצד לא לוותר על עצמכם וברזמנית, לא להפנות עורף לעולם ולהתייחס לבני אדם אחרים או לעולם בכלל כאילו הם אינם חשובים. זו סתירה מהותית, ואנו רוצים להתייחס לשני היבטים בסתירה הזו – כלומר, שני היבטים שההתמודדות איתם יכולה להקל עליכם ולהפוך את הבחירה בעצמכם ליותר פשוטה.

הדבר הראשון שכדאי להתייחס אליו, בחודש זה במיוחד אך גם בהמשך הדרך, הוא הפחד שלכם שאומר שאתם תישארו לבד אם תבחרו בעצמכם. פחד שאומר שאנשים ינטשו אתכם, שאנשים יכעסו עליכם, שאנשים לא ירצו בטובתכם. פחד שאומר שאתם עשויים לחוות נטישה – ולכן כדי להימנע מכל זה עליכם, במילים אחרות, לנטוש את עצמכם ולהעמיד את טובת הכלל ראשונה ברשימה. זה הדבר הראשון שיוצר את האתגר.

הדבר השני שיוצר את האתגר אצל חלקכם היא האמונה או התפיסה שאומרת שאתם לא יכולים להרשות לעצמכם להיות מפונקים. כלומר, שאתם צריכים להתמודד עם מחויבויות, עם אחריות, עם החיים בכלל – ולעשות מה שטוב לכם זה פינוק שאין לו מקום, שאין אפילו זמן לממש אותו. לפעמים, גם אם יש זמן, זה פשוט לא ראוי. זה אומר להיות כביכול ילדותיים.

אלו הם שני הדברים שאתם עשויים להתמודד איתם – במודע ולא במודע – ואנו, מנקודת המבט שלנו, מעודדים אתכם להתמקד בזה בחודש זה. האם אתם יכולים? האם אתם מסכימים להיות יותר מפונקים? האם אתם מסכימים להישאר לבד?

ההסכמה לשני אלה היא חשובה, משום שבכך שאתם מסכימים – אתם שוברים את השרשרת של ההתנהגות. שרשרת שמתחילה בזיכרונות כואבים ההופכים לעמדה או גישה שיש בכם, ומשם לפעולה והתנהגות. כאשר אתם שוברים את השרשרת, אתם פותחים פתח למציאות חדשה.

הדרך שאנו מציעים לשבור את השרשרת היא להסכים לדבר שאתם רגילים להימנע ממנו – להסכים להישאר לבד, להסכים להיות מפונקים. ההסכמה מרחיקה אתכם מהעמדה, ומונעת את ההתנהגות והפעולה שאתם רגילים אליהם.

בכך שאתם מסכימים – אתם מפסיקים לפעול, אבל אז גם מתחילים להרגיש רגשות. אתם עשויים להרגיש יותר פחד, יותר אשמה. לעיתים תרגישו יותר בושה. לעיתים הדבר יציף זיכרונות כואבים מתקופות כאלה ואחרות.

זה עשוי להיות לכם מאוד קשה ברגעים מסוימים – להרגיש את הרגשות האלה ולהאמין שלשים את טובתכם ראשונה ברשימה, זה הדבר הנכון בשבילכם. זה עשוי להיות לכם מאוד מאתגר לפעול באופן הזה – כלומר להסכים לדבר מה שאינכם אמורים, על פניו, להסכים אליו. להסכים לחיות באופן ששם אתכם ראשונים ברשימה, ומתעלם – על פניו, לכאורה – מטובתם של אחרים.

השינוי צריך להיעשות בתפיסה, בחוויה הרגשית. מתוך השינוי הפנימי תשתנה גם ההתנהגות, ומתוך זה ישתנו גם מערכות היחסים בחייכם.

אנו איננו יכולים לומר שכולם יאהבו אתכם. לעיתים יהיו מערכות יחסים שיסתיימו. לעיתים הביקורת שתהיה בתוכם על השינוי הזה תתבטא בביקורת שתשמעו מאחרים. כל זה עשוי לקרות. אנו איננו אומרים לכם שהכול יהיה קל ופשוט – אבל הדברים יכולים להיות טובים יותר.

זאת משום שעבור רבים מכם, ההתעלמות ממה שטוב לכם יוצרת מצוקה הולכת וגדלה. יש החווים דיכאון יותר מתמיד. יש החווים פחד לאבד יותר מתמיד. יש המתמודדים עם חרדות, ויש המתמודדים עם שעמום ולפעמים אפילו עם רצון למות. זאת משום שאם אתם מאמינים שאין לכם מקום ואתם לא יכולים לממש את עצמכם – אז מה הטעם לחיות?

יש טעם לחיים שלכם, והטעם הזה נוצר מחדש כאשר אתם חוזרים ומתייחסים לעצמכם כחשובים, גם אם זה אומר להתמודד עם שינויים חיצוניים, עם ביקורת לעיתים, עם אובדן לעיתים. הטעם יכול לחזור, הטוב יכול לגדול, השמחה יכולה לגדול, החופש יכול להניב יותר ויותר פירות. אתם יכולים לחיות יותר ויותר טוב. זה מה שאנו מציעים לכם לזכור.

בחודש זה, בחודש אפריל, אתם עשויים לחוות את המציאות כבלתי אפשרית – כלומר, מציאות שבה אתם עשויים להידרש לבחירות: או זה או זה. כמו אינכם יכולים עוד להחזיק מקל משני קצותיו. פעמים רבות אתם תידרשו לבחור בין מה שאומרים עליכם לבין מה שטוב לכם. לכן אנו מציעים את מה שאנו מציעים בתקשור זה – וזאת כדי לסייע לכם בהתמודדות אלה. זאת כדי שתוכלו לבחור בעצמכם.

היו מפונקים. נעזו ונאמר – הסכימו להיות לבד בעולם. איננו חושבים שאתם תישארו לבד, איננו מציעים שזה העתיד שלכם. לעיתים מערכות יחסים ישתנו, לעיתים חלקן יסתיימו. אבל אנו מעודדים אתכם למצוא וליצור מערכות יחסים עם אנשים שכמוכם שמים את טובתם ראשונה ברשימה, שמסכימים להיות מפונקים, שרוצים לחיות בהתאם לכך.

אלו הם זמנים מאתגרים בעולם זה של בני אדם. זמנים של מלחמה, זמנים של סבל רב. זה נגרם כתוצאה ממה שאנו מתארים בתקשור זה. זה אינו נובע רק משום שישנם את אלה עם הכוח שאינם רוצים לחלוק אותו עם אחרים – אלה אשר עסוקים בעצמם ומעמידים פנים שהם עסוקים בטובתכם. זה קורה משום שככלל, כאנושות, אתם אינכם יודעים לשלב בין טובתכם האישית לטובת הכלל. מאחר ואינכם יודעים לשלב בין ההיבטים של העולם, מאחר ואתם נדרשים לבחור בעצמכם – המהומות עשויות לגדול עוד ועוד.

ברזמנית, הטוב עשוי לגדול עוד ועוד. הזדמנויות יכולות להיווצר, דלתות יכולות להיפתח – בזמן שאתם נותנים יותר ויותר מקום למה שטוב לכם. המציאות יכולה להיות טובה יותר, שופעת יותר, פתוחה יותר. אתם בהחלט עשויים לחיות טוב יותר את חייכם.

האם אתם מסכימים לכך? האם אתם יכולים לראות כך את חייכם? האם אתם יכולים להבין זאת – שאתם ראויים לטוב ביותר, ואז, כאשר אתם ניצבים בפני בחירות שונות – לבחור את הטוב ביותר?

שימו לב לנטייה שיש לכם לוותר, לבחור את הדבר השני או השלישי – כדי לא להגזים, כדי לא להיות מפונקים, כדי להימנע ממה יגידו. העזו, בחודש הזה ובכלל, לבחור את הטוב ביותר עבורכם.

מהו הטוב ביותר בשבילכם? אנו מציעים לכם לשים לב לזה, לשאול את זה, ולבחור בזה – יותר ויותר.

מכאן, מתוך זה, אנו מציעים ארבעה שיעורים להתמקד בהם בחודש זה.

## השיעור הראשון: לעבוד עם הצבע האישי

השיעור הראשון שאנו מציעים לכם להתמקד בו ממשך שיעור מחודש קודם, וזו העבודה עם הצבע שבחרתם לעצמכם.

תמשיכו להשתמש בצבע הזה כעוגן, כמקור של השראה. כן, אתם יכולים להחליף צבע, אם אתם מרגישים בכך. כך או כך, המשיכו לעבוד עם הצבע, כלומר להביא אותו למרחב באופן פיזי, להתחבר לתדר שלו דרך מדיטציות.

המשיכו ללמוד מהצבע ולהזכיר לעצמכם בדרך זו להתחבר לצבע שלכם. כלומר, לממש את עצמכם באופן שהופך את הנוכחות שלכם למודגשת, לברורה. הפחד אומר לכם לטשטש את עצמכם. העבודה עם הצבע היא דרך להיזכר, שאתם ראויים לנוכחות מלאה, ושאתם יכולים להדגיש את עצמכם; דרך בחירות, דרך פעולות, דרך מימוש רצונות, לבטא את הצבע שלכם בעולם. זה השיעור הראשון.

## השיעור השני: לרפא רגשי אשמה

השיעור השני עוסק ברגשי אשמה. אנו מציעים לכם לחזור פנימה ולטפל ברגשי אשמה שאתם עשויים להרגיש. זה קשור בלא להיות מפונקים, שדיברנו עליהם קודם.

האשמה עשויה להתחזק בזמן הזה. המשמעות של אשמה היא ההרגשה שאתם מרגישים כאשר אתם נקרעים בתוכם כאשר מה שאתם חושבים שצריך להיות ומה שאתם מרגישים אינם מסתכרנים זה עם זה.

האם אתם יכולים לראות כך את פני הדברים? האם אתם יכולים להרפות מהדעה שאומרת איך אתם צריכים להיות ולהסכים להיות כפי שאתם? ההרפיה מהדעה היא אחת הדרכים להשתחרר מרגשת אשמה. לכן זו העבודה שכדאי לעשות – לגלות מה אתם חושבים שאתם צריכים להיות, מי אתם בפועל, ואז אם אפשר להרפות מהדעה ולחזור למי שאתם בפועל. כלומר, לגלות מי אתם באמת כעת, מה חסר לכם, מה אתם צריכים, מה אתם רוצים, מה אתם מרגישים – ולתת מענה לכל זה כדי לאפשר למי שאתם להתפתח. זה השיעור השני.

## השיעור השלישי: לשנות הרגלים

השיעור השלישי ממשיך את מה שמסרנו קודם, הוא עוסק בבחירה בטוב ביותר. אנו מציעים לכם לבחון את עצמכם בהיבטים שונים של חיי היומיום.

שימו לב לכל מיני הרגלים, דברים שאתם עושים שוב ושוב ואתם מאמינים שאתם יודעים שהם לטובתכם, שזה מה שאתם רוצים. אחד המאפיינים של הזמן הזה הוא הצורך לבחון הרגלים ולבחור מחדש. מה אתם רגילים לעשות? האם אתם יכולים לבחון אם אתם עדיין רוצים לעשות את זה? אם לא – כיצד אפשר לעשות שינוי?

לעיתים, הטוב ביותר הוא לא יהיה גרנדיזוי, אבל הוא פשוט יהיה מתאים למי שאתם כעת. לכן זה הטוב ביותר – לעומת פשרות, לעומת דברים שעשיתם בעבר, אולי דברים שעשיתם עד לפני רגע ממש. זה השיעור השלישי.

## השיעור הרביעי: לבטא את החוכמה

השיעור הרביעי הוא קשור בביטוי, ואנו מעודדים אתכם לבטא את החוכמה שלכם בדרכים השונות שעומדות ברשותכם. אנו מעודדים אתכם לעשות זאת כאשר אתם רוצים בזה, ותעשו את זה.

השמיעו את קולכם, השמיעו את החוכמה שלכם. תנו ממנה במערכות יחסים שונות, באופנים שונים, ברגעים כאלה ואחרים. תנו מהחוכמה שלכם, תבטאו את עצמכם. זה חשוב לכם, וזה חשוב גם לעולם סביבכם.

אל תבטאו את עצמכם באופן שכופה על אחרים להקשיב, אל תכריחו אחרים לקבל את מה שיש לכם לתת. תנו היכן שהדלת פתוחה, היכן שיש רצון לקבל, אבל היכן שיש רצון – תרשו לעצמכם לתת. תבטאו יותר, תנו יותר, שתפו יותר את העולם עם מי שאתם.

אלו הן המילים שלנו לפעם זאת.

שמחנו,  
אם כך, שלום.

טוהר.