

# ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

## מרץ 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש מרץ, בקונפליקטים ובתזויות. זה מה שחודש זה מביא איתו – קונפליקטים ותזויות. אנו נתחיל דווקא מהתזויות ולאחר מכן נדבר קצת על הקונפליקטים.

אנו נאמר שמה שאתם מכירים זו מהמקום שבו הוא היה. אתם יכולים לראות זאת בתקופה זו, בחודש זה, בכל קנה מידה – אישי וגלובלי, קטן וגדול, גדול וקטן. אתם יכולים לראות כיצד דברים שהיו באופן מסוים לפתע משתנים. תפיסות עולם משתנות, שיתופי פעולה משתנים, רצונות משתנים, תחושות משתנות. בני אדם לפתע הופכים להיות אחרים מכפי שהיו.

זה מה שקורה בזמן הזה. זה עשוי לבלבל לעיתים, זה עשוי להפתיע, זה עשוי לאכזב וזה עשוי לשמח. חלק מהתזויות קורות ברגע, מבלי שהייתה הכנה מוקדמת. חלקן נדרשות באופן שמעורר שמחה כאשר הן מתרחשות. אחרות עשויות לאכזב משום שהן סותרות את מה שהיה ואת הרצון ביחס למה שיהיה. מעל הכול, יש תזויות שיבלבלו אתכם, שיגרמו לכם לתהות מה בעצם כל זה אומר, לאן זה לוקח, ומה צפוי להיות.

הבלבול יכול להופיע עם פחד ועם רצון להיצמד למקום ולא לזוז. דווקא אל מול תזויות שמתקיימות, הפחד והבלבול יכולים לגרום לרצון לאחוז במוכר, לאחוז במקום ולא לנוע לשום כיוון. זו תגובת נגד שאתם עשויים לחוות בתוכם. לעיתים אתם עשויים לפגוש אותה גם במציאות סביבכם, אך לרוב היא תתקיים בתוכם – רצון להישאר במקום, להישאר במוכר, לא לזוז, לא להשתנות כלל וכלל.

למרות זאת, התזויות מתקיימות. למרות זאת, התזויות הכרחיות. אתם אינכם יכולים להישאר במוכר, אינכם יכולים להישאר בידוע. המציאות חייבת להשתנות. שיתופי פעולה חייבים להשתנות – פנימיים וחיצוניים כאחד. העולם הזה נמצא במעבר. אתם נמצאים במעבר, והמשמעות של המעבר היא שהדברים זזים, משנים צורה, משנים נקודת מוצא, נקודת מבט, ומתוך זה משתנה כל העולם.

אנו מציעים שתהיו ערים לפחד שאתם עשויים להרגיש. שימו לב לתגובות שלכם ביחס לתזויות, שימו לב לדריכות שאתם עשויים להרגיש, למתח. כל אלה מעידים על פחד שאתם נושאים בתוכם ורצון לאחוז במה שאתם מכירים ובמה שאתם יודעים. אנו מציעים שתביאו מודעות וריפוי לפחד הזה, במיוחד בחודש זה.

תסכימו לנוע יותר בקלות, תסכימו לזוז. אפילו תיצרו באופן יזום תזויות, אם אינכם מרגישים פחד מיוחד. אם התזויות מעוררות דווקא סקרנות או התלהבות, אם החיים מתעוררים בכם, אז תיזמו תזויות. מה הייתם רוצים לשנות? מה הייתם רוצים שיהיה אחרת? את זה תיזמו. תשנו בעצמכם את העמדה שלכם, את נקודת המוצא שלכם, את שיתופי הפעולה שלכם. תסכימו להיות אחרים מכפי שהייתם.

אתם עשויים לגלות שזה מעורר אתכם, בהחלט. זה מעורר את מי שאתם יכולים להיות. זה מעורר חיים חדשים, בזמן שזה גם, כאמור, מעורר פחדים.

אנו מציעים לכם ליזום שינוי. אנו מציעים שתסכימו ששינוי יקרה. אנו מציעים שתסכימו לשינוי שכבר קורה. אך אנו איננו מציעים שתתעלמו מהרגשות שלכם. איננו מציעים שתדחיקו פחדים כי התזווה היא לטובתכם.

ישנה חשיבות רבה לתשומת הלב שאתם נותנים לפחד שאתם מרגישים, חשיבות רבה לריפוי של הפחד בעת הזו. אל תנסו בכוח להתגבר על עצמכם, על ההתנגדות, על הפחד, על הדריכות והמתח שהפחד יוצר. בעדינות, מתוך הקשבה, מתוך ריפוי פנימי, תסכימו ליצור תזווה ולחילופין – תיכנעו, תתמסרו לתזווה שכבר מתקיימת.

העולם הזה משתנה. הוא לא יהיה כפי שהכרתם אותו. אתם לא תהיו כפי שהכרתם את עצמכם. לא שהכול יהיה חדש לגמרי, אך יהיה הרבה מן החדש, באופן שעשוי בהחלט לעורר בכם פחד, לגרום לכם להרגיש זרות, או לעיתים לעורר רצון לסגת מכל זה ולהתחפר במה שאתם מכירים.

אנו מבקשים להזכיר במסר זה שהשינוי אשר קורה, קורה בשבילכם. השינוי אשר קורה, קורה לטובתכם. האם אתם יכולים לאמץ נקודת מבט זו גם ביחס לקונפליקטים? גם ביחס לאתגרים שאתם עשויים להתמודד איתם? בין אם אלה חפצים שמתקלקלים או מערכות יחסים שנפגעות, בין אם זה ביחס לאובדן שאתם עשויים להרגיש, לחוות או להתמודד איתו? האם גם במצבים אלה אתם יכולים לראות את הטוב? האם זה אפשרי עבורכם?

זה אינו קל וזה לא תמיד אפשרי, ואתם אינכם חייבים לראות את הטוב. אינכם צריכים לקפוץ גבוה מדי, מהר מדי, לנקודת מבט שכזו. זה בסדר שאתם מרגישים את מה שאתם מרגישים. זה בסדר שהתזווה מעוררות פחד. זה בסדר שהקונפליקטים אינם רצויים או אינם אהובים עליכם. זה בסדר שאתם מרגישים את מה שאתם מרגישים.

אנו איננו אומרים לכם להיות אחרים. אז אם אפשר להרפות מהמאמץ, זה בהחלט יכול לעזור. אמנם אנו לא מציעים לכם להתאמץ, אך אנו כן מציעים לכם לאתגר את החוויה הרגשית שלכם, לאתגר את נקודת המבט. אולי התזווה היא לטובתכם. אולי אפילו הקונפליקט הוא לטובתכם. אולי זה טוב שיש בכם קונפליקט, שיש במציאות קונפליקט. אולי בתוך הקונפליקט אתם יכולים לגלות אמת. אולי אתם יכולים לזהות מה אתם צריכים, מה חסר לכם, מה אתם רוצים. אולי אתם יכולים לגלות גם מה חסר וגם איך להתחיל לתת זאת לעצמכם.

האם הקונפליקט הוא דבר מה שאתם יכולים להתיידד איתו? כלומר, להפסיק להיות בקונפליקט עם הקונפליקט, אלא להבין שבמצבים שבהם אין הרמוניה, שבהם יש פיצול שכזה, אלו המצבים שמאפשרים לכם התפתחות?

כאשר דברים אינם מסתדרים ואינם מתפתחים כפי שאתם רוצים, אז אתם יכולים לגלות מה חסר, מה אתם צריכים. אז אתם יכולים לגלות איזו אחריות שנתתם לאחרים צריכה לחזור אליכם. לעיתים תגלו איזו תמיכה שאתם צריכים לקבל מאחרים, או עזרה או הכוונה, אתם נמנעים מלקבל – וההימנעות הזאת יוצרת קונפליקט.

גם ביחס לקונפליקט, כמו לתזווה, אנו מציעים לכם לראות דברים מעט אחרת. להסכים שזו המציאות, מציאות שיש בה תזווה, שיש בה קונפליקט. שכל אלה, גם אם הם

מפחידים וכואבים, יכולים להוות עבורכם הזדמנות לגלות יותר לעומק, יותר בבהירות, מי אתם, מה אתם צריכים, מה אתם רוצים, ולנוע בהתאם, להתפתח בהתאם. האם אתם יכולים לעשות זאת? האם אתם מסכימים לכך?

החודש הזה מביא איתו הרבה מכל זה – מהתזוזות, מהקונפליקטים. אנו מציעים כבר כעת, בתחילתו של חודש זה, שלא תהיו בקונפליקט עם המציאות. אם אתם יכולים – הסכימו. הסכימו לנוע, הסכימו לזוז, הסכימו ללמוד מהקונפליקט, כדי ליצור קרבה עמוקה יותר, חברות ושיתוף פעולה יציבים יותר עם עצמכם, עם אנשים בחייכם, ומתוך זה – עם המציאות כולה, עם החיים כפי שהם מתנהלים.

מתוך כל זה, אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים, ארבעה תרגילים שאתם יכולים לתרגל בחודש זה.

## השיעור הראשון: להתחבר לצבע הלב

השיעור הראשון קשור בצבע שהצענו לכם בחודש קודם. הצענו לכם לאמץ צבע מסוים ולתת לו יותר נוכחות במרחב סביבכם. הצבע שבחרתם – אנו מציעים לכם בזמן זה להתייחס אליו בתור צבע הלב שלכם.

בזמן שהמציאות נעה, בזמן שישנן תזוזות וישנם קונפליקטים, הצבע הזה יכול להוות עבורכם עוגן, אמצעי שבעזרתו אתם מתחברים אל התחושה הטובה שבתוכם, אל הבית שבתוכם. אנו מציעים לכם לתרגל בחודש זה מדיטציה שבה הצבע הזה מהווה עוגן, להתחבר אל הצבע, אל התדר שלו, ולהפוך אותו לעוגן בתוכם.

באופן הזה, בתוך מציאות של שינויים, הצבע יכול לעזור לכם להתחבר ללב, אל תחושה פנימית של יציבות, ומתוך זה – להיות בתנועה ובתזוזה באופן יותר קל ופשוט. זה השיעור הראשון.

## השיעור השני: להסכים לקבל תמיכה

השיעור השני קשור בצורך בתמיכה. אנו מציעים לכם לעודד את עצמכם, במיוחד בחודש זה, להסכים לבקש ולקבל תמיכה.

אם הדבר מעורר בכם קושי, אנו מציעים שתביאו מודעות וריפוי לאותו הפחד שאומר שאם תקבלו תמיכה, אתם עשויים להישבר, ולכן עדיף להסתדר לבד, עדיף לא לפתוח דלת, לא להסיר את החומה.

אנו מציעים להביא מודעות וריפוי לפחד הזה ולזיכרונות שיוצרים אותו, כדי שתסכימו לקבל יותר תמיכה, להסכים לקבל יותר עזרה, להסכים לחוות שזה אפשרי – שאתם יכולים לקבל יותר תמיכה ולהרגיש טוב, מבלי לוותר על עצמכם, מבלי להסכים או להידרש להיות אחרים מכפי שאתם. זה הדבר השני שאנו מציעים לחודש זה.

## השיעור השלישי: לבחון את הנתונה

השיעור השלישי עוסק בנתינה שלכם. אנו מציעים שתשימו לב לשלושה דברים שאתם אוהבים לתת. הם יכולים להיות איכויות שלכם, הם יכולים להיות דברים שיש לכם. שלושה דברים שאתם אוהבים לתת.

אנו מציעים שתתרכזו בהם בחודש זה ותשימו לב לאופן בו אתם נותנים אותם. האם קל לכם לתת, מתי ולמי? והאם קשה לכם לתת, מתי ולמי?

אם אתם מזהים קושי, גלו ממה הוא נובע, אילו אמונות יוצרות את הקושי לתת. שימו לב גם אם אתם נמצאים במצבים שבהם אתם בנתינת יתר. כלומר, נותנים יותר מכפי שאתם רוצים, צריכים או יכולים. אם זה המצב, שימו לב לאמונות שמניעות זאת.

בתרגיל הזה, בשיעור הזה, אנו בעצם מציעים לכם להכיר פעם נוספת את הנתינה שלכם. זאת כדי ליצור איזון מחדש – לתת במידה המתאימה, בזמן המתאים, בהיקף שמתאים, ובלי לתת יתר על המידה או פחות מכפי שנכון לכם. זה בהחלט יכול לעזור.

## השיעור הרביעי: לזהות את הטוב

השיעור הרביעי מתמקד בזיהוי וחיזוק מה שטוב בכם. אנו מציעים לכם לבחון ולחזק את התפיסה הזאת, את הראייה הזאת בתוכם. תרגלו זאת מעת לעת – בדיבור, במדיטציה, בכתיבה, בכל אמצעי שנוח לכם. מה טוב בכם?

בכל הבחינות, בכל ההקשרים, בכל מערכות היחסים, בכל ההיבטים של מי שאתם – מה טוב בכם? זו תמיכה פנימית, זה עוגן פנימי שאנו מציעים לכם לחזק בעזרת שיעור זה.

זהו החודש הזה, השלישי בשנת הבחירה. חודש של תזוזות, של קונפליקטים, חודש של תמיכה.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,  
אם כך, שלום.

טוהר.