

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

מאי 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש מאי, במה שמתרחש בזמן הזה, בחודש הזה, במה שיכול לקרות. זוהי שנת הבחירה, והשנה הולכת ומתקדמת, ויחד איתה הולכים ומתרבים המצבים שבהם עליכם לבחור. מצבים שבהם הבחירות אינן פשוטות, אינן קלות, ויכולות להיות להן השלכות משמעותיות.

אלא הם זמנים שבהם הפחד יכול להיות גדול עוד יותר, ויחד עם הפחד גם הייאוש. עם הפחד גם חוסר התקווה. אתם עשויים לראות הפסד, מציאות עגומה ושחורה בתור מה שמחכה לכם בהמשך. אתם עשויים לחוות את המציאות באופן כזה שאינכם מקבלים את מה שאתם רוצים, שהמחירים שתשלמו על מי שאתם יהיו יותר מדי כבדים, ושאתם חייבים, פשוט חייבים, להסתדר עם מה שיהיה. להסתפק במה שיהיה. לא להתלונן, אלא פשוט להיות, פשוט לקבל.

אנחנו מבקשים לומר, בפתחו של מסר זה, שתרשו לעצמכם להתלונן. אנו מציעים שתסתכלו אחרת על התלונות שלכם. אל תתייחסו אליהן בתור בעיה שפוגעת ברמת האנרגיה שלכם, בחיוביות, בחיוניות, בתדר שאתם רוצים להגיע אליו. התייחסו אליהן בתור פתח להיכרות עצמית מחודשת, דרכן אתם יכולים לזהות מה חסר לכם, מה אתם צריכים, מה באמת אתם מבקשים.

לעיתים התלונות יופנו לכיוון הלא נכון, לאדם הלא נכון. לעיתים תצפו מאחרים לדבר מה שיהיה עליכם לתת לעצמכם. לעיתים תצפו מאחרים לדבר מה שאחרים אינם אמורים לתת לכם, ואתם אינכם לגמרי מבינים זאת. לעיתים תגלו שחסר לכם משהו קצת שונה ממה שאתם מבינים, שהשינוי שאתם באמת זקוקים לו הוא אחר ממה שאתם חושבים. כל זה יכול להתגלות אם תרשו לעצמכם להתלונן. אם תרשו לעצמכם לומר בקול רם, לעצמכם ולעיתים גם למי שזה רלוונטי עבורו, מה באמת הבעיה, מה באמת חסר, ומה באמת עושה לכם לא טוב.

אנו מעודדים אתכם, בפתחו של מסר זה, בפתחו של חודש זה, שתרשו לעצמכם להתלונן.

חודש זה מביא איתו תהפוכות. הוא מביא איתו הפתעות משמחות והוא מביא איתו תהפוכות עצובות. המציאות יכולה להשתנות במפתיע, ואתם עשויים למצוא את עצמכם לעיתים מול שוקת שבורה, ולעיתים בתוך אחו פורח ומלבב.

אתם עשויים לחוות את עצמכם באופנים שונים, בקצוות שונים נגדיר זאת. אתם עשויים לחוש אובדן, ולעיתים להתמודד איתו. אתם עשויים לחוש חיבור, ולעיתים לחוות אותו, ולממש אותו, ולחיות אותו. גם זה עשוי לקרות וגם זה עשוי לקרות.

אתם עשויים לחוות את עצמכם יותר פתוחים ויותר עצורים, יותר משוחררים ויותר מכווצים. אתם עשויים לחוות את עצמכם יותר ביחד, אבל גם יותר לחוד, יותר בנפרד, כמו מבדילים אתם את עצמכם מהעולם סביבכם, וכך יוצרים מרחב של הגנה וביטחון.

אתם יכולים לחוות את עצמכם באופנים שונים. אתם יכולים לחוות את עצמכם בדרכים שונות. אתם יכולים למצוא את עצמכם לעיתים בו זמנית בחוויות מנוגדות.

העובדה שזו המציאות, שזה מה שקורה, תחייב מידה יותר גדולה של גמישות ומידה יותר גדולה של סבלנות. גמישות ביחס לשינוי, ביחס לתנועה בין המצבים השונים. אנו מציעים שלא תצפו מעצמכם לחוות אותו דבר, להרגיש אותו דבר, להיות אותו דבר.

אתם צריכים גם סבלנות לזמן הזה שבו אתם נעים בין קצוות, ולרגשות שעולים לכם בתוך כל זה. סבלנות להרגיש, סבלנות להיות באופן מסוים, באופן אחד ואז אחר. סבלנות. אתם זקוקים למרחב הזה של התפתחות. אנו מציעים שתיתנו אותו לעצמכם ככל שאתם יכולים.

חודש זה מביא איתו הזדמנויות לחיבורים חדשים. חיבורים ביניכם לבין עצמכם, חיבורים ביניכם לבין אנשים, חיבורים ביניכם לבין המרחב כולו, אם תרצו, ואף ביניכם לבין אלוהים. החיבורים הללו, לעיתים יהיו הגשמה של מסע נפש. לעיתים הם יתרחשו במפתיע. פעמים רבות הם יעוררו פחד – גם אם זו משאת הנפש.

אתם אינכם רגילים לפתוח, אתם אינכם רגילים לבטוח, וההזדמנות ליצור את כל זה, לממש את כל זה בחודש זה, עשויה לעורר פחד רב. האם באמת אפשר לבטוח? האם אפשר באמת להיפתח? האם זה בטוח עבורי, להתחבר מחדש? הפחד מפני חיבורים, מפני מה שעשוי לקרות כאשר אתם מתחברים – הוא פחד משמעותי שאתם עשויים להתמודד איתו בחודש זה.

אנו מעודדים אתכם להשתמש בכלים השונים שיש ברשותכם, כדי להביא מודעות וריפוי לפחד הזה, כדי להחזיר לעצמכם ביטחון, כדי לעורר מחדש את ההרפתקנות שלכם, את הנכונות שלכם לשחק ביחד. זו נכונות שאיבדתם כאשר נפגעתם, כאשר למדתם להגן על עצמכם, וזה הדבר שחסר לכם, גם אם אתם אינכם מבינים זאת לגמרי.

היכולת לשחק ביחד היא יכולת רב־ממדית. היא נוגעת ביחסים שלכם עם עצמכם, ביחסים שלכם עם אנשים אחרים, ביחסים שלכם עם האלוהות ועם החיים עצמם. היכולת לשנות ולהשתנות, להיות כך ואז להיות כך, להביע את עצמכם בדרכים שונות, לחוות חוויות שונות – ובעיקר לא לקחת את הדברים יותר מדי ברצינות. לשחק משחק מתוך מודעות, מתוך ידיעה שאתם משחקים, ואתם עושים זאת כי אתם נהנים.

אתם זקוקים למידה של הרפתקנות כדי ליהנות מעצמכם. אתם זקוקים למידה של ריפוי – הרפתקנות כדי ליהנות ממה שהחיים יכולים להביא. אתם גם זקוקים למידה של ריפוי – של אותו הפחד שתיארנו קודם – כדי ליהנות ממה שהחיים יכולים להביא.

האם אתם מוכנים להתחבר מחדש? כלומר, לוותר על תפיסה שאומרת, "אני יודע/ת מה צריך להיות, איך אנשים צריכים להיות, איך אני צריך/ה להיות, אילו תגובות ראויות ואילו לא, אילו בחירות ראויות ואילו לא". עליכם להסכים להרפות ממה שאתם חושבים שאתם יודעים שהוא האמת, שהוא מה שנכון, כדי לגלות מי אתם באמת ומה באמת נכון.

זה שינוי שאתם יכולים ליצור. זה שינוי שבמובנים מסוימים הוא הפכפך, שכן כאשר אתם ניגשים לחייכם מתוך ידיעה ברורה מוקדמת של מה מתאים ומה ראוי ומה כדאי ומה אפשר ומה לא – אז אין לכם הרפתקנות, ואתם יותר סגורים, ואתם עשויים למצוא את עצמכם יותר סובלים. זאת משום שגם המציאות החיצונית וגם הפנימית אינם משתפים פעולה עם מה שאתם יודעים. מצבים יהיו אחרים, אנשים יהיו אחרים, אתם עצמכם תהיו אחרים, והפער – אם תתעקשו שהדברים או שאתם תהיו כפי שאתם חושבים שצריכים להיות – יכול לגרום לסבל יותר גדול. המצוקה יכולה להיות יותר משמעותית.

אנו מעודדים אתכם להסכים להיות כפי שאתם ולא אחרים, ולגלות בחודש זה מי אתם, מה אתם רוצים, מה אתם אוהבים, מה מתאים לכם. לנוע בין קצוות ולהסכים להשתנות, וכך לגלות יותר ויותר מה מתאים לכם עכשיו. איזה משחק בא לכם לשחק עכשיו – בין אם זה עם עצמכם, בין אם זה עם אחרים, בין אם זה עם האלוהות והחיים עצמם. איזה משחק בא לכם לשחק? מי אתם רוצים להיות?

מתוך הדברים הללו אנו רוצים להציע לכם ארבעה שיעורים להתמקד בהם בחודש זה.

השיעור הראשון: לרפא את הרצינות

השיעור הראשון קשור בהתמודדות עם אותה רצינות שיש בכם, עם אותו כובד ראש, אותו חלק בכם שאומר, "אני יודע. אני יודע מה נכון, מה צריך, מה אפשר, מה כדאי, מה ראוי". זה החלק הרציני שנותן לכם תחושה של ביטחון, אבל גם גורם לכם לפסול הזדמנויות ודברים שיכולים להיות לכם טובים.

אנו מציעים שתביאו מודעות וריפוי לקיומו של חלק זה. ראשית, תתחילו לזהות מתי חלק זה בכם משפיע עליכם, מתי אתם מתנהלים מתוכו. המודעות היא העיקר. מתוך המודעות אתם יכולים להתחיל להיפתח לאפשרות אחרת לראות את הדברים. כלומר, אל מול ה"אני יודע" הרציני – כדאי שיבוא ההרפתקן הלא-יודע.

אם אתם לוקחים את כל זה אל תוך מדיטציה, אז התחברו אל שתי הדמויות. ראשית, אל הרציני שיוודע. שנית, אל ההרפתקן שאינו יודע. התחברו לשתי הדמויות. ראו את זה, חזקו את זה. גלו מה הרציני רוצה להשיג, וגלו באיזה אופן ההרפתקן שבכם יכול להגיע לאותו הדבר – אבל אולי בדרך אחרת, באמצעים אחרים, או בזמן אחר. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: לשנות הרגלים

השיעור השני ממשיך את השיעור הראשון. אנו מציעים לכם לשנות הרגלים ומנהגים, לפעול אחרת מכפי שאתם רגילים. עשו זאת בדרכים שונות, ברגעים שונים, במצבים שונים. הסכימו לשנות ולהשתנות – לעיתים דברים קטנים, לעיתים דברים גדולים. אנו מעודדים אתכם לנסות לשנות את מי שאתם באופן יזום. לא לעשות דברים כהרגל, אלא להכניס מידה של שעשוע, של גמישות, של הרפתקנות אל תוך הבחירות, אל תוך היומיום.

השיעור השלישי: לשאול "מה אני אוהב/ת?"

אנו מציעים לכם לחזור ולשאול את עצמכם, "מה אני אוהב/ת?". נסו להביא את השאלה הזו למצבים השונים שבהם אתם מקבלים החלטות ובוחרים בחירות. כך שתוכלו מתוך זה ובדרך זו לגלות יותר בדיוק מה מתאים לכם בזמן הזה.

אנחנו לא אומרים לכם לשאול "מה מתאים לי?" או "מה אני רוצה?", אלא "מה אני אוהב?". כלומר, לתת יותר מקום בשיקולים שלכם להרגשה הזו, "אני אוהב/ת את זה, ולכן אולי זה מה שמתאים, אולי את הכיוון הזה כדאי לאמץ ובו ללכת". הביאו את השאלה הזו. שאלו אותה מדי פעם, ותראו באיזה אופן היא משנה את החוויה שלכם, באיזה אופן אתם משתנים.

השיעור הרביעי: לעבוד עם הצבע האישי

השיעור הרביעי והאחרון לחודש זה קשור בעבודה עם הצבע האישי, שהצענו לכם לעבוד איתו גם בחודש הקודם. אנו מציעים שתמשיכו לעשות את זה. אם התחלתם והתמסרתם לכיוון זה של עבודה – המשיכו איתו. אם לא, אז אולי כדאי לנסות מחדש.

הביאו את הצבע שאתם מחוברים אליו בעת הזו למרחב שלכם. עשו זאת באמצעים שונים, וזאת כדי ליצור לעצמכם עוגן יותר יציב בזמן זה של שינויים.

בזמנים של טלטלות ותהפוכות, אתם זקוקים לעוגנים שונים. לבחור דברים מתוך הרפתקנות, מתוך ראייה של מה אתם אוהבים – זה עוגן מסוג אחד. העבודה עם צבע אישי היא עוגן מסוג אחר, ואנו מציעים לכם לעשות זאת.

אינכם צריכים להגיע לתובנות או להבין דרך זה בהכרח דברים מסוימים, אלא להנכיח את הצבע במרחב שלכם, כדי שהחיבור הזה אל הצבע ייצור בתוכם יותר רוגע וביטחון.

אלו הן המילים שלנו לפעם זאת.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.