

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

אוגוסט 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש אוגוסט, בתהפוכות שחודש זה מביא, בהזדמנויות שנפתחות, בשאלות שכדאי לשאול. זוהי שנת הבחירה, והיא הולכת ומעמיקה. אפשר לומר שהשערים שבפניהם אתם ניצבים - הזדמנויות לומר את מי שאתם, לבטא את מה שעל ליבכם - הם הולכים ומתרחבים.

עוד ועוד מצבים בהם עליכם לבטא את עצמכם, לומר את האמת שלכם, לחיות בהתאם לאמת שלכם. אלה הופכים להיות יותר נפוצים, והם לא תמיד מגיעים באופן שהוא קל לעיכול. לא פעם אתם נדרשים לומר את מה שעל ליבכם, גם במצבים שמנוגדים למנגנון ההגנה שלכם, לאינסטינקט ההישרדותי.

עליכם להשמיע את עצמכם, לבטא את עצמכם, גם אם זה לפעמים לכאורה רק ביניכם לבין עצמכם. מצבים שבהם אתם עשויים, איך לומר, להידרש לקבל החלטה, אולי לשנות דעה, אולי להסתכל על אתגר מסוים מנקודת מבט אחרת. כלומר הביטוי הוא לא בהכרח ביניכם לבין העולם, האמת שעליכם לומר היא לא בהכרח מתוך עצמכם לאנשים אחרים. לפעמים, זו האמת שעליכם לומר לעצמכם, להסכים לראות נכוחה את מי שאתם, את מה שאתם מתמודדים איתו, את מה שיש לכם, את מה שחסר לכם, ומתוך זה לקבל החלטות, מתוך זה לבחור בחירות. זה מביא את הכל לכדי הקצנה נוספת. עוד מצבים לבטא בהם את עצמכם, עוד אמיתות להכיר בהם, עוד שינויים שלעיתים תידרשו לעשות מתוך זה.

זהו חודש שיש בו מההתארגנות מחדש. כתוצאה משינויים, כתוצאה מתהפוכות, כתוצאה מהאמיתות אשר הולכות ומתבהרות. עליכם כמו להתארגן מחדש בתוך עצמכם, לעיתים גם לארגן אחרת את חייכם, את היום-יום. הרגלים שאולי כדאי לשנות, מעשים שאולי כדאי לעשות או אולי להפסיק לעשות. לעיתים אלה יהיו מסורות שתבקשו לשבור. אולי אתם תעשו דבר מה חדש בחודש זה, שיהפוך למסורת חדשה בהמשך הדרך.

כל זה קורה, וכל זה קשור בדבר שמסרנו בחודש קודם. דיברנו על התחושה שאומרת, "אין לי מקום". הריפוי של ההרגשה הזו ממשיך להיות רלוונטי גם בחודש הזה. למעשה, הריפוי הזה אפילו יותר רלוונטי מכפי שהוא היה עד כה.

האם אתם יכולים לתפוס את עצמכם כראויים? האם אתם יכולים לתפוס את עצמכם כמי שמגיע להם לחיות כפי שהם רוצים, לממש אפשרויות שיש בכם, לממש פוטנציאלים, כישרונות, יכולות? האם אתם יכולים לראות את עצמכם באור הזה? ואם לא, אם אתם מתקשים להאמין שמגיע לכם, אם אתם מרגישים בתוך עצמכם את אותה ההתקפלות אשר אומרת, "זה לא המקום שלי, זה לא בשבילי, זה לא מגיע לי, וכן הלאה וכן הלאה", אז דעו שזה דבר מה לרפא. לא לגרש, לא לשחרר, לא לדלג מעל, לא לוותר על, אלא להכיר ולרפא.

הביאו ריפוי למקום פנימי זה אשר יש בכם כבני אדם, ומתוך הריפוי חזקו עוד ועוד את אותה הידיעה הפנימית אשר אומרת, "זו זכותי, מגיע לי, יש לי מקום מעצם קיומי".

זהו חודש חשוב בהקשר הזה, משום שאתם עשויים לפגוש הרבה מאוד דעות והרבה מאוד רעיונות. אתם עשויים לפעמים להרגיש מוצפים – עוד אפשרויות, עוד רעיונות, עוד קולות פנימיים וחיצוניים שאומרים לכם תעשו כך ולא תעשו כך. הריבוי של הקולות, של האפשרויות, יכול פעמים רבות לבלבל אתכם. אתם עשויים להרגיש שאתם מוצפים, מבלבלים, לא יודעים מה נכון לכם.

בתוך הריבוי אתם עשויים לפגוש אפשרויות שונות או נאמר סוגים שונים של כיוונים. יהיה סוג אחד שמתאפיין בפשרה וסוג אחר שמתאפיין בהתאמה, ועשויה להיות לכם נטייה במצבים מסוימים לבחור בפשרה. אתם עשויים לפעמים להתקשות בבחירה במה שמתאים.

אתם כל כך לא רגילים שמגיע לכם, שאתם יכולים להיות את הטוב ביותר, שזה יהיה לכם טבעי להסכים למשהו חלקי. אתם תסבירו זאת לעצמכם בצורה מאוד הגיונית, מדוע זה הדבר ההגיוני לעשות. למרות כל זאת אנו מוסרים שהדבר ההגיוני לעשות הוא לבחור בטוב ביותר עבורכם. זה הדבר ההגיוני. הדבר ההגיוני הוא לבחור במה שמתאים, ולא במה שהוא חלקי. זה הדבר ההגיוני. אבל זה היגיון של העולם החדש, נגדיר זאת כך. ההיגיון של העולם הישן, הישן, הוא שאין התאמה, ולכן חייבת להיות פשרה.

שימו לב לשני הסוגים של הכיוונים שמולם אתם עשויים לעמוד. שימו לב ותבחרו, באמת תבחרו, במה שמתאים ובמה שנכון. מה מתאים לכם? מה נכון לכם?

ישנם ארבעה סימנים שיכולים לסייע לכם בבחירה. האחד, תחושה של התלהבות, של סקרנות, אשר מושכת אתכם בכיוון מסוים. אם אתם מתלהבים, זה סימן טוב לכך שאתם נמצאים בכיוון שנכון לכם.

סימן שני זו תחושה של זרות. הבחירה פחות מוכרת לכם, ולכן מה שמתאים יכול להיות לכם זר ומוזר. הרגשה של זרות יכולה לגרום לכם להימנע מלנוע בכיוון מסוים, אבל דווקא ההרגשה של הזרות עשויה פעמים רבות להעיד על זה שאתם בכיוון נכון עבורכם. הוא פשוט מוציא אתכם מהרגשה שאתם רגילים אליה, אל עבר הרגשה שאינכם מכירים עדיין, או מכירים אבל באופן מצומצם.

הסימן השלישי הוא המציאות. אם היא הופכת להיות פתוחה, אם היא הופכת להיות כמו חלקה בתנועה שלה - הדברים מתנהלים עם פחות חיכוך, עם פחות מאמץ, הם מסתדרים יותר טוב מבלי שאתם צריכים להתאמץ לסדר אותם - זה סימן שלישי לכך שאתם נעים בכיוון שהוא נכון לכם, במה שמתאים לכם.

הסימן הרביעי הוא הגוף שלכם. איך אתם מרגישים בגוף? האם יש איזו הקלה? אולי הנשימה שלכם יותר טובה? אולי אתם ישנים יותר טוב בלילה? אם דברים מסוג זה קורים, זה סימן שאתם בדרך הנכונה.

אנו נותנים ארבעה סימנים, ואנו לא מציעים לכם לחפש את כל הארבעה ביחד. במיוחד זרות מול התרגשות, שהן שתי תחושות שלא תמיד יבואו ביחד. אל תחפשו את הכול, תחפשו את מה שיהיה. אפשר לחפש שניים לפחות, אבל גם זה אינו חובה.

אלה ארבעה סימנים שבעזרתם אתם יכולים לדעת שאתם נעים בכיוון שמתאים לכם, בכיוון שנכון לכם, באופן שבו אתם רוצים ויכולים לחיות.

חודש זה של אוגוסט מביא איתו גם את הצורך להעמיק, כמו להעמיק בחיבור שלכם לאדמה, להיכנס לעומק חדש. עומק עם עצמכם, עם מה שאתם צריכים, במיוחד ביחס למה שאתם צריכים. כלומר, להעמיק את החיבור ואת ההקשבה לעצמכם, כדי שתוכלו לזהות ולגלות טוב יותר מי אתם, מה מתאים לכם ומה לא, מה נכון לכם ומה לא.

אנו מציעים שתיקחו זאת בחשבון. אנו לא בהכרח מציעים שתמהרו לעשות משהו ביחס לזה, אבל כן תהיו עם תשומת לב גדולה יותר ממה שאתם רגילים לתת ביחס לצרכים שלכם. מה הגוף צריך? מה הנפש צריכה? מה הרוח צריכה? מה אתם צריכים?

תראו האם יש דברים מסוימים שאתם צריכים, שאתם יכולים לעשות. אם הם קלים, עשו אותם. אם הם יותר מורכבים, אז תגלו מה אפשרי ומה לא, מה כדאי ומה לא. באופן כללי אנו נאמר לתת יותר מקום למה שאתם צריכים. זה מה שאנו מציעים לכם להתמקד בו גם החדש. זה חלק מהדרך ללמוד וליישם בפועל את האמת שאומרת יש לכם מקום. הרי אם יש לכם מקום, אז הצרכים שלכם חשובים ולגיטימיים ואפשר לתת להם מענה. אם אין לכם מקום, אז אפשר לא להקשיב למה שאתם צריכים. ואז התוצאה יכולה להיות סבל ומצוקה. לכן הקשיבו לעצמכם, יותר מכפי שאתם רגילים, זה מה שאנו מציעים לכם.

מכאן אנו מבקשים לדבר או להציע ארבעה שיעורים ולהתמקד בהם בחודש זה.

השיעור הראשון: להתחבר לתעוזה

השיעור הראשון קשור בתעוזה. אנו מציעים לכם לאמץ את האיכות של תעוזה ולהעז לחלום יותר בגדול, לרצות עוד דברים, לחיות עוד לפי עוד אמיתות שאתם רוצים לחיות לפיהן. להעז להגיד, להעז לוותר, להעז לרצות וכן הלאה וכן הלאה.

התחברו לתעוזה הפנימית, וגלו כיצד אתם יכולים להיעזר בתעוזה כדי לחיות יותר כפי שאתם רוצים לחיות. אתם יכולים לעשות זאת בטכניקות שונות, להתחבר לאיכות הזו ולהיעזר בה במצבים שונים.

השיעור השני: להסכים להתאבל

השיעור השני קשור באבל ובאובדן, חוויה שחלקכם חוויתם וכקולקטיב אתם מתמודדים איתה. אנו מציעים לתת מקום לרגשות שקשורים באבל ואובדן בחודש זה במיוחד. גם אם נדמה לכם ששמתם את זה מאחור, אתם עשויים לגלות שרגשות אלה עדיין מתקיימים בתוכם, שהרגשות הללו עדיין מבקשים ביטוי.

אנו מציעים לחזור אל הרגשות האלה של אבל ואובדן, להביא ריפוי למקומות הללו. הרשו לעצמכם להיות עצובים, להיות כואבים, להתגעגע, לבכות, להיות אנושיים. תרשו לעצמכם. גם אם זה על דבר קטן לכאורה, גם אם זה על דבר שקרה לפני זמן רב, גם אם מסיבות כאלה ואחרות לא אמורה להיות לכם הלגיטימציה להרגיש או המקום להרגיש – אנו מציעים שתיתנו לעצמכם גם את הלגיטימציה וגם את המקום.

זה חשוב שתראו זאת לעצמכם, שתוכלו לנקות מעל עצמכם כאבים ורגשות אחרים שהצטברו, שאין להם מוצא ופורקן.

השיעור השלישי: לעבוד עם מים

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם לתרגל פעם נוספת – חזרו לעבוד עם מים אם לא עשיתם זאת לאחרונה. תיגעו בהם, תרחצו בהם, וכאשר אתם עושים זאת, תבקשו מהם להחזיר לכם את התנועה שאתם צריכים, שאיבדתם. תנועה בין מצבים, תנועה בין צרכים, רגשות ורצונות, תנועה בין קולות שונים בפנים ובחוץ.

הפחד והכאב עשויים לגרום לכם לפעמים לקפוא ולא לזוז. לא לזוז, כלומר גם תנועה של עשייה, אבל גם תנועה של הרגשה. כאשר אתם מתחברים למים, בקשו מהם שיחזירו לכם את התנועה שחסרה, שאתם צריכים לעצמכם.

אלה המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.