

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

יולי 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש יולי - במה שמתחיל או ממשיך להיווצר בעולם זה של בני אדם במהלך שנה זו של בחירה. זמן שבו העולם כמו הולך ומתפצל, זמן שבו בני אדם נדרשים לבחור באיזה צד הם רוצים להיות.

אתם עשויים לחשוב שהצד הוא הצד הנכון או הלא נכון. אתם עשויים לחשוב שזה הצד של הקידמה לעומת הבערות. אתם עשויים לחשוב שזה הצד של הימין לעומת השמאל. אבל אלה אינם הצדדים שביניהם עליכם לבחור. נכון לומר שישנה אהבה וישנו פחד, וכל אחד מהם מהווה צד. משקפים הם זה את זה, ניצבים זה מול זה, ואתם ניצבים בתווך.

האם אתם בוחרים לפתוח את עצמכם ללא ידוע? האם אתם בוחרים להיפתח לנקודת מבט אחרת, כזו הרואה את הטוב גם במה שנתפס כלא טוב, כזו אשר מחבקת גם את מה שאתם רגילים להרחיק? ואולי אתם מעדיפים או בוחרים להמשיך להרחיק, להמשיך להפריד, להישאר סגורים בתוך מה שאתם יודעים, בתוך מה שנדמה לכם שהוא נכון, גם אם מה שנדמה לכם שהוא נכון, אינו נכון כלל וכלל?

זו מהותה של הבחירה שבני האדם נמצאים בה, בשנה זו בכלל וחודש זה בפרט. הצורך בבחירה הולך וגדל, הוא הופך להיות הרה גורל.

כאשר אתם בוחרים להיפתח ללא ידוע, אתם בוחרים להתפתח, להשתנות, לגלות מי אתם, לגלות מה מתאים לכם, ולנוע אל עבר מישור חדש של מציאות, מציאות פנימית ומציאות חיצונית. כאשר אתם בוחרים להישאר במה שאתם מכירים ויודעים, אתם נשארים לא רק במציאות הנוכחית. אתם למעשה נשארים באופן מלא רק בחלק מהמציאות - זו הטוטליות של החלקיות.

כאשר אתם נשארים במה שאתם יודעים, אתם מוותרים על הזדמנויות, על אפשרויות, אתם מתחילים לגלות שגם את מה שיהיה אתם מתחילים לאבד באופן כזה או אחר. לא את הכל, לא באופן גורף, אבל אם מה שגורם לכם לאחוז במוכר הוא פחד, אתם מתחילים לגלות שגם את המוכר אתם מאבדים. זאת משום שהפחד אינו יכול לתת לבני אדם הגנה כפי שהוא מבטיח, ואת זה כדאי לקחת בחשבון.

יש מחיר גם לבחירה באהבה. אתם לא תוכלו להישאר מטושטשים, מנותקים. יש צורך לקחת אחריות גדולה יותר, יש צורך ליישם שינויים כאלה ואחרים במציאות. זה אינו תמיד קל או נוח, זה אינו תמיד מלווה בהרגשה נעימה. במה אתם בוחרים?

בחודש זה, חודש יולי של שנת הבחירה, היא שנת 2025, הצורך בבחירה הופך להיות משמעותי יותר, כמעט הרה גורל. בזמן שהתנועה נמשכת, בזמן שישנה האצה נוספת, בזמן שמציאות יכולה להתערבל או להסתדר, הבחירה שלכם, כל אחד עבור עצמו, הופכת להיות משמעותית ביותר.

דיברנו בחודש קודם על העובדה שהתנועה יכולה להביא לפריחה והיא יכולה להביא לאובדן. אנשים רבים איבדו בזמן הזה, לעיתים היבטים משמעותיים בחייהם כפי שהכירו אותם עד כה. יש את אלה אשר איבדו את חייהם ומתחילים אותם מחדש, במקום אחר, בזהות אחרת, בגוף אחר. יש את מי שחווים פריחה, חווים התרחבות ותנועה חדשה. דינמיקה זו ממשיכה להיות רלוונטית גם בחודש זה.

אנו איננו מציעים לכם להסיק מכך שמלחמה הולכת להתחדש או להתגבר משום המילים הללו. אנו מוסרים זאת בשביל שתבינו שישנה חשיבות לבחירה שאתם ניצבים בפניה.

בכל בחירה ישנה הסכמה לאובדן כזה או אחר. כאשר אתם בוחרים באהבה או בפחד, במה שאתם יודעים או בלא ידוע, אתם מסכימים לאבד כך או כך. אז מה אתם בוחרים לאבד? האם אתם מבינים שבשביל לפרוץ עליכם להסכים לאבד? לעיתים אלה הרגלים, התנהגויות, מחשבות ואמונות. לעיתים עליכם לאבד מצבים ומקומות. אבל האובדן הוא אינו העיקר אלא החיבור מחדש, הדלת שנפתחת. אחרת אתם אווזים במה שאתם מכירים, והאובדן הופך להיות העיקר.

האם אתם מסכימים לבחור באהבה? האם אתם מסכימים לבחור בעצמכם? אם בכל מקרה יש אובדן כזה או אחר, האם אתם בוחרים בפריחה שחודש זה יכול להביא איתו, או שמתוך בהלה אתם נשארים אווזים ותפוסים בפחד של עצמכם, במה שאתם מכירים ויודעים ולא מסכימים לנוע אל תוך מה שחדש?

חודש זה מביא איתו שינויים. חודש זה מביא איתו תגליות חדשות. חודש זה מביא איתו תובנות והבנות, וכל זה מתחיל תנועה. לעיתים מתעצמת תנועה קיימת, לעיתים מתחילה תנועה חדשה. כאשר התמונה שאתם רואים, בין אם ביחס לעצמכם ובין אם בהקשר לנושא ספציפי, הופכת להיות יותר ברורה, תנועה חדשה יכולה להתחיל. זה אכן מה שקורה.

חודש זה מביא איתו את ההזמנה לנוע. אבל, כאמור, עליכם גם להסכים להשאיר מאחור, גם אם זה לא תמיד קל. לעיתים זה אומר שיתנפצו אשליות. לעיתים יהיה זה סיפור שאתם מספרים לעצמכם על עצמכם. לעיתים זה יהיה סיפור שאתם מספרים לעצמכם על המציאות כולה. לעיתים הסיפור יהיה סיפור חיובי שאינו קשור למציאות. לעיתים הסיפור יהיה סיפור שלילי, שגם הוא לא קשור למציאות. עליכם להשאיר דבר מה מאחור כדי לנוע לחדש.

אנחנו מציעים לכם לשאול את עצמכם במה אתם בטוחים. מה אתם יודעים על עצמכם או על החיים בכלל או על אנשים, שאתם בטוחים בו מעל לכל ספק - ואז תבחנו אם כדאי לתת מקום לספק בתוך מה שאתם בטוחים שאתם יודעים.

לעיתים יש לכם את הביטחון שמניע אתכם קדימה - אתם יודעים למה אתם ראוים, לדוגמה, אתם פועלים מתוך זה ויוצרים את המציאות שלכם. אבל לעיתים מה שאתם יודעים משאיר אתכם מוגבלים.

אתם יודעים שאין סיכוי. יודעים שאין לכם מקום. יודעים שלא יבינו אתכם, שלא יקבלו אתכם, שזה לא יצליח, שזה לא יעבוד, שאין תקווה. הידיעה הזו משאירה אתכם מוגבלים ומצומצמים, היא משאירה אתכם במקום. האם אתם יכולים לוותר על זה? להיפתח למשהו חדש, להסתכלות, להבנה חדשה שזה אפשרי?

האם יכול להיות שאתם אינכם יודעים הכל? האם אתם מסכימים להצטנע אל מול האמת ולהיפתח למה שיכול לקרות, למי שאתם יכולים להיות?

זהו את הדברים שאתם בטוחים בהם, שמשאירים אתכם במקום, ואז תסתכלו על זה ותשאלו את עצמכם, "האם אני ממשיך/ה לאחוז בזה או שאולי זה הזמן להרפות? אולי זה הזמן להודות בפני עצמי שיכול להיות שאני טועה, שיכול להיות שהדברים כפי שהם הם בסדר וכך צריך להיות".

האם יכול להיות שהבעיה היא מתנה? האם יכול להיות שהמגבלה היא יתרון? האם יכול להיות שתהיה הצלחה במקום שעד כה הייתה כישלון? האם יכול להיות שאתם אינכם יודעים הכל? האם אתם מסכימים לכך? זו ההצעה שלנו, זו השאלה שלנו. חודש זה מביא איתו את הצורך לבחור, את הצורך לענות על השאלה הזו, לבחור פעם נוספת בחירה משמעותית של בני אדם עם עצמם. במה אתם בוחרים, זו השאלה.

כעת אנו מציעים ארבעה שיעורים להתמקד בהם בחודש זה - ארבעה דברים לתרגל או ליישם כדי לסייע לכם בהתפתחות.

השיעור הראשון: לרפא את התחושה "אין לי מקום בעולם כפי שאני"

הדבר הראשון שאנו מציעים לכם להתמקד בו הוא באותה חוויה שאומרת, "אין לי מקום בעולם הזה כפי שאני ולכן עליי לוותר או לצמצם את עצמי - להסתיר, להצניע, לוותר, לטשטש את חלקים בעצמי". זו חוויה כואבת במיוחד. היא נובעת מאין סוף אירועים ומצבים ויכולה להשפיע על אין סוף תחומים ומצבים בחייכם.

השתמשו בכלים השונים שיש לכם כדי להביא מודעות וריפוי לאותה חוויה פנימית שאומרת, "אין לי מקום בעולם הזה כפי שאני". הריפוי של החוויה הזו הוא משמעותי מאוד בחודש זה. זה יכול לסייע לכם להבין שיש לכם כפי שאתם את המקום שאתם צריכים בעולם זה.

השיעור השני: לעבוד עם הרבה צבעים

מי מכם שרוצה להמשיך לעבוד עם צבעים, זה מה שאנו מציעים - תעבדו עם כמה שיותר צבעים. תציירו עם כמה שיותר צבעים, תלכשו כמה שיותר צבעים, תוסיפו עוד ועוד צבעים למרחב בו אתם גרים. אתם זקוקים לצבעים.

תנו להם מקום גם אם הם לא מתחברים, גם אם זה לא הגיוני, גם אם זה לא לפי הכללים של עיצוב אופנה. תביאו עוד ועוד צבעים למרחב, לחיים שלכם. זה חשוב, זה יעזור, זה משמעותי עד מאוד. שלבו זאת גם במדיטציה - תביאו עוד ועוד צבעים למרחב. דמיינו את עצמכם טובלים בזרם של צבעים כה רבים עד שאינכם יכולים לזהות איזה צבע הוא מה.

העבודה עם הצבעים באופן הזה יכולה לעזור לכם ללמוד שיש לכם מקום, לעזור לכם לשבור כללים של ראוי ולא ראוי, שאינם קשורים רק בצבעים ובשילובים שלהם, ובעיקר קשורים בכם, בביטוי ובמימוש שלכם.

השיעור שלישי: לשחק

השיעור השלישי שאנו מציעים למי מכם שרוצה - תחזרו לשחק. תתחברו לילדים אם יש לכם, השתמשו במשחקים כאלה ואחרים, ותשחקו.

דווקא בחודש זה, שהוא חודש של בחירה משמעותית, אנו מציעים לכם ומעודדים אתכם לשחק. אל תנסו לשחק במשחקים רציניים של מבוגרים אלא משחקים של ילדים, שהם לכאורה חסרי חשיבות.

תשחקו ותגדילו את האנרגיה הזו שפעמים רבות חסרה לכם, כדי שתוכלו להיזכר בדרך הזו שאתם יכולים להיות כפי שאתם. הפחד שעושה אתכם רציניים ומבוגרים אינו בהכרח אומר את האמת - אתם אינכם חייבים לנצח או שהמשחק לא חייב להיות תכליתי כדי שתוכלו ליהנות ממנו. באופן דומה, זה נכון גם לחיים בכלל.

השיעור הרביעי: לשים לב לצרכים

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם להתמקד בו הוא לשים לב לצרכים שלכם, הפיזיים והרגשיים גם יחד. להביא יותר מודעות, יותר תשומת לב ויותר ביטוי למה שאתם צריכים ורוצים.

גם זה חשוב עד מאוד, להיות יותר בתשומת לב לצרכים. תרגלו זאת באמצעים שונים, כדי שתוכלו לתת לעצמכם באופן הזה יותר ביטוי, יותר מקום. עוד ביטוי ומקום למי שאתם.

אלה הם ארבעת השיעורים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.