

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

ספטמבר 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש ספטמבר. אנו נמצאים יחד איתכם בנקודה זו בציר הזמן שלכם, שנה של בחירה וזמן של בחירה. זמן שבו אתם, בני אדם, נדרשים להחליט לאן פניכם. האם פניכם מופנות פנימה אל תוך ממלכה של אהבה? האם פניכם מופנות החוצה אל מרחב שיש בו כעס, שיש בו שנאה? לאן פניכם מופנות, לאן אתם רוצים לנוע? האם מבקשים אתם את האהבה שלכם לעצמכם? או אתם מבקשים לשמר מצבים של כעס ומלחמה? מה אתם מבקשים לחזק, אחרי מה אתם נסחפים? האם הכעס סוחף אתכם? האם המלחמה? ואולי זאת האהבה אשר מזמינה אתכם, אשר אליה אתם מתפתים?

זה מה שמאפיין זמן זה, זו מהותה של בחירה. עם זאת, האופן שבו הבחירה מתבטאת עשוי להיות שונה מאדם לאדם. לא כולכם נמצאים באותה חוויה, חיים את אותה המציאות, מתמודדים עם אותה האתגרים. לא כולכם נושאים את אותן האיכויות, ומכאן שהבחירה עשויה להתבטא אחרת אצל אנשים שונים. כך או כך, הבחירה היא אותה בחירה.

האם אתם רוצים להיות למענכם? האם אתם רוצים להיות איתכם? האם אתם מסכימים להסתכל על עצמכם מחדש ולראות את עצמכם באור של אהבה? האם אתם מוכנים לראות? האם אתם מוכנים להתפכח?

ההתפכחות העמוקה ביותר שיש לבני אדם לחוות היא ההתפכחות מהביקורת, היא ההתפכחות מהאשמה. התפכחות מהסיפורים שאתם מספרים לעצמכם על מה שאתם לא מסוגלים, על מה שאתם לא יכולים. על מה שאי אפשר, על מה שלא יכול לקרות. זו ההתפכחות העמוקה ביותר. האם אתם מסכימים להתפכח בזמן זה במיוחד? האם מסכימים אתם לראות את עצמכם באור של אהבה?

גם אם הבחירה חיובית, אתם עדיין עשויים למצוא את עצמכם במצבים של כעס ומלחמה. אנו מציעים לכם לזכור שחשוב לאהוב את עצמכם גם במצבים אלה. הבחירה שאנו מציגים היא אינה חד פעמית, היא אינה בבחינת ההזדמנות האחרונה. גם אם אתם בוחרים שכן, אין זה הפעם האחרונה שבה תידרשו לבחור בחירה מסוג זה. אבל לזמן הזה ישנה משמעות רבה.

האופן שבו דברים פועלים הופך להיות יותר חריף ויותר קיצוני. הדרישה של האור אינה משתמעת לשני פנים - החושך אינו יכול להמשיך כבעבר. אל מול הדרישה הזו גוברים הקולות המבקשים ללחום ולהילחם, המבקשים להלחם אתכם אל התודעה שאתם מכירים.

כל זה מתרחש במציאות משותפת וגם בעולמכם הפנימי. אנו מציעים לכם לזכור שאתם יכולים אחרת. אנו מציעים לכם לזכור שזה בסדר אם אתם כועסים ונלחמים. האם אתם

מוכנים לראות גם את זה מתוך נקודת מבט של אהבה? כלומר, לאהוב את עצמכם גם אם אתם אינכם עומדים בציפיות כאלה ואחרות? האם מסכימים אתם לאהוב את עצמכם? זו השאלה.

אתם לא צריכים לדעת איך בדיוק לעשות את זה. אתם לא צריכים לדעת באיזה כיוון בדיוק לנוע. עליכם לבחור מבלי לדעת מה תהיה תוכנית הפעולה. רק לומר לעצמכם, ביניכם לבין עצמכם, "זה אני כעת, זו בחירתי להמשך".

הבחירה מניעה תהליכים, היא מניעה מהלכים, התרחשויות, אשר חלקם ירקמו עור וגידים בשנים הקרובות. אין מדובר בבחירה קצרת מועד, כזו הרלוונטית לשבוע, לחודש או עד סוף השנה. המהלכים ישפיעו עליכם שנים קדימה. הבחירה שבפניה אתם ניצבים כעת יכולה להשפיע על חייכם באופן מהותי, ואתם עשויים להבין זאת רק בעוד מספר שנים. לכן אינכם צריכים לעסוק ב"איך". כאשר מדובר בתהליכים שעשויים להימשך מספר שנים, אינכם יכולים ואינכם צריכים לדעת בדיוק מהי תוכנית הפעולה, מה בדיוק לעשות.

הבחירה והאמון הם מה שאתם צריכים. לבחור להביע כוונה ולסמוך על האופן שבו דברים יכולים לעבוד, על האופן שבו הם עובדים. לסמוך על כך שהכוונה מניעה ומוציאה לפועל התרחשויות. לסמוך על כך שיש לכם השפעה, ובעיקר לסמוך על כך שמה שמתרחש מתרחש לטובתכם, שמה שמתרחש הוא תולדה של הכוונה.

זה יהיה נכון שבעתיים גם אם תמצאו את עצמכם שוב במלחמה כזו או אחרת, ולא תבינו איך זה יכול להיות אם בחרתם לאהוב את עצמכם. אל תדאגו, זו אינה סתירה ואין זה מעיד על כישלון. זה מעיד במצבים מסוימים על רגשות שיש להרגיש, קולות שעליכם להשמיע. גם אם הבחירה היא לאהוב את עצמכם, אין זה אומר שאתם הופכים להיות רכים ונעימים והרמוניים.

אהבה נותנת לגיטימציה, היא מבטלת שתיקה עמוקה. זה מה שהאהבה עושה. כאשר אתם אוהבים את עצמכם, אתם יכולים לנוע באופן הנכון לכם ביותר. כלפי חוץ אתם עשויים אולי להיות יותר תקיפים, נראים יותר מלחמתיים. יהיו אנשים שאולי יתעצבנו עליכם או לא יאהבו את העובדה שאתם אינכם כנועים כבעבר, אינכם שותקים כבעבר, שאתם מרשים לעצמכם לבטא את עצמכם באופן שלא הרשיתם לעצמכם בעבר. יהיו כאלה שיתנגדו לכם, שיעבירו על זה ביקורת. יהיו כאלה שיחשבו שהשתגעתם, שאתם לא בסדר.

אנשים שונים יכולים להגיב אליכם באופנים שונים. מה שחשוב הוא שתזכרו מהי הבחירה, ושתבינו שכאשר אתם בוחרים לאהוב את עצמכם, אין זה אומר בהכרח שכולם יאהבו אתכם, אין זה אומר בהכרח שאתם תסתדרו עם כולם. אבל זה כן אומר שאתם יכולים להרגיש ולחיות טוב יותר בתוך עצמכם, להיות כפי שאתם יכולים להיות בחייכם. אנו מציעים לכם לזכור את זה ולקבל יותר בקלות מצבים של חוסר הסכמה, של ויכוח או מריבה.

שימו לב לא להתאמץ כאשר אתם מסבירים את עצמכם. אל תנסו בכוח לגרום לאנשים להבין, לקבל ולאהוב אתכם. זה התפקיד שלכם, לאהוב את עצמכם. זה התפקיד שלכם, לחיות כפי שאתם רוצים לחיות.

הצורך בבחירה הופך להיות משמעותי יותר ויותר, ויחד עם הצורך הזה אתם עשויים לפגוש דברים שזנחתם, מציאות שלא התמודדתם איתה, אשר מחכה שתתמודדו איתה.

מתוך הבחירה, ויחד עם הבחירה, נובע וגדל הצורך להיות למען עצמכם. צורך להיות בעדכם. צורך לקחת אחריות על פינות שנשכחו, על רצונות, על צרכים, על מחויבויות. עליכם להיות יותר בעדכם, יותר עם עצמכם. יותר כפי שאתם רוצים להיות כאן ועכשיו בחייכם.

שימו לב לדחיינות. שימו לב להתנערות מאחריות. שימו לב לדברים שאליהם אתם מפנים עורף, כמו אומרים "זה לא קשור אליי, זה לא באחריותי, זה לא שלי". שימו לב לכל זה. האם אתם יכולים להתנהל אחרת? האם אתם יכולים להיות למען עצמכם? האם אתם יכולים לאהוב את עצמכם? להיות יותר טובים לעצמכם? גם אם זה מאתגר וגם אם זה קשה, גם אם הצורך להתקרקע, לקחת יותר אחריות, מעורר בכם התנגדות ותרעומת - האם אתם מסכימים לכך?

החודש הזה מביא איתו את הצורך בקרקוע, את הצורך להיות יותר נוכחים, לחזק מחויבות שלכם לעצמכם, שלכם לתחומי חייכם. היו אתם איתכם למענכם יותר מכפי שאתם רגילים. זה מה שחודש זה מביא איתו יותר מכל הדברים.

מתוך כל זה אנו מבקשים להציע ארבעה שיעורים להעמיק בהם, לחקור אותם ולגלות אותם, בהחלט.

השיעור הראשון: לחזק את הנחישות

השיעור הראשון קשור בחיבור לנחישות, ואנו מציעים לכם לחזק בזמן זה. כדי לעשות זאת, אנו מציעים לכם לתת תשומת לב להססנות. אותו הרגל שיש לחלקם אשר לעיתים בא לידי ביטוי. אתם מהססים אם להגיד כן, מהססים אם לסמוך, מהססים אם לנוע בכיוון שאתם רוצים לנוע בו.

גלו את ההססנות, הביאו מודעות וריפוי לרגשות היוצרים זאת - אולי פחד, אולי אמונות אשר אומרות שככה אתם יותר בטוחים. האם אתם נמנעים מלהיות נחושים? זה דבר מה חשוב לרפא בחודש זה, כדי שתוכלו לנוע יותר בקלות.

השיעור השני: להסכים לוותר

השיעור השני הוא השאלה, "על מה אני מסכימ/ה לוותר?". אנו מציעים שתבחנו את האחיזה שלכם. במה אתם נאחזים? האם אתם נאחזים בחפצים שהגיע הזמן לשחרר? האם אתם נאחזים בדעות שהגיע הזמן לבחון מחדש? האם אתם נאחזים בהחלטות שאולי לא מתאימות למי שאתם?

אנו מציעים שתבחנו את עצמכם במה אתם נאחזים, ותשאלו את עצמכם - האם זה נכון? האם זה מתאים? - ולאט לאט תמצאו את הדרכים להרפות ולשחרר, לפנות מקום למי שאתם כעת ולמי שאתם הופכים להיות. זה השיעור השני.

השיעור השלישי: להתחבר לרכות

השיעור השלישי קשור ברכות. אנו חוזרים ומציעים לכם להתחבר לאיכות של הרכות, לגישה הזו לעצמכם. אתם יכולים לעשות זאת בעזרת אמצעים חיצוניים, שהמרקם שלהם רך, שהמהות שלהם רכה. הביאו אותם למרחב סביבתכם. השתמשו בדברים שיש בהם

רכות כדי להזכיר לעצמכם רכות. הסכימו לקבל יותר חיבוק. הסכימו להיות יותר במים, ובכל דבר ובכל מרחב שיש בו רכות מבחינתכם.

הרכות היא מה שאתם צריכים כדי להרפות. גם כדי להרפות ממה שאתם אווזים בו, גם להרפות ממי שהייתם. זה גם אחד הביטויים של אהבה שכדאי להתחבר אליו.

השיעור הרביעי: לחזק את הנחישות

השיעור הרביעי קשור בעתיד שלכם, באופק שלכם. דמיינו את עצמכם עומדים בחוף ים, מסתכלים אל האופק. עשו זאת כתרגיל - עמדו בחוף ים, אם אתם יכולים, או בכל מקום אחר שממנו אתם רואים אופק. תסתכלו על האופק ותשאלו את עצמכם, "מה אני רוצה לגלות באופק? מה אני רוצה שיתגלה?"

עשו לעצמכם תרגיל כזה, גלו את עצמכם. הפעולות יביאו לתשובות, התשובות יעזרו לכם ליצור נקודה שאליה אתם יכולים לשאוף בנתיב שלכם, חלק מהבחירה עבור מי שאתם יכולים להיות.

אלו הם ארבעת השיעורים שלנו, הדברים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.