

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

אוקטובר 2025

אם כך, שלום.

אנחנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק במהות של חודש אוקטובר, החודש העשירי בשנת הבחירה. זמן של בחירה משמעותית, שנה של בחירה משמעותית, שנה שבה בני אדם ניצבים שוב ושוב מול אפשרויות, מול דלתות. שנה שבה בני אדם יותר מתמיד ניצבים בפני אשליות ובפני אמיתות, ניצבים ומתבקשים לבחור כל אדם עבור עצמו מהי האמת המניעה את האדם, כל אחד עבור עצמו, עבור מי הוא רוצה להיות.

אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש אוקטובר; באופן שבו אתם יכולים להתפתח בזמנים שבהם סוגיית הבחירה הופכת להיות משמעותית יותר ויותר. סוגיה שיכולה להכניס רבים לבלבול - כיצד לדעת מה נכון, כיצד לדעת במה לבחור, באיזה כיוון ללכת, מי אתם רוצים להיות, באיזה אופן אתם רוצים להיות. הבלבול יכול להתחזק, בהחלט. המצוקה יכולה גם היא להתחזק כתוצאה מכך.

אם זה קורה, כאשר זה קורה, אנו מציעים שתעצרו ותסכימו לא לדעת. תסכימו לעשות טעות, לקבל החלטה שאולי היא לא הנכונה ביותר, החלטה שאולי בהמשך תרצו לשנות. למרות שסוגיית הבחירה הופכת להיות משמעותית, אתם עדיין צריכים את האפשרות לשנות את דעתכם, את האפשרות לבחור אחרת, את האפשרות אפילו לגלות שעשיתם טעות. גם אם הטעות אינה נעימה, גם אם התחושה אינה כל כך טובה, אנו מציעים שתאפשרו לעצמכם להיות גם בסיטואציה הזאת.

אינכם יכולים לראות בבהירות את מה שנכון לכם כאשר הפחד יוצר לחץ. לחץ של זמן, לחץ לדעת, לחץ להיות כך ולא אחרת. אנו מציעים שתעצרו. תעצרו ותבחרו מחדש להיות באי ידיעה, להיות בחוסר ודאות. תסכימו לשהות בתוך מצבים מבלי לנסות לכפות על עצמכם בהירות, בלי לנסות לכפות על עצמכם נחישות, החלטיות, בלי לנסות לכפות על עצמכם אמת מסוימת. גם אם היא נכונה, לא בטוח כי היא נכונה לכם כעת. גם אם היא הייתה נכונה לכם בעבר, לא בטוח כי היא תהיה נכונה כעת או בעתיד. כלל לא בטוח שהאמת הזו היא האמת שאתם אמורים או כדאי שתחיו בהתאם אליה.

כאשר תרפו, כאשר תסכימו לא לדעת; כאשר תסכימו לתת לדברים להתפתח ולהתגלות; כאשר תסכימו שהאמת שלכם, זו שתנחה אתכם בהמשך, בעתיד הקרוב או אולי הרחוק, היא תתגלה ותתגבש בתוכם. לא מיד, לא עכשיו, לא במאה אחוז. תסכימו גם, כאמור, לשנות את דעתכם.

אלה הם זמנים מורכבים. אתם צריכים לקחת אחריות כל אדם על עצמו, על חייו, על צרכיו, על רצונותיו, על חלומותיו. הצורך שלכם לקחת אחריות על הגוף שלכם, על מידת ההגשמה העצמית שלכם, על הרווחה הכלכלית שלכם - הצורך הזה אינו פוחת אלא אפילו מתגבר.

אתם עשויים לחוות עוד קולות, עוד רצונות, עוד צרכים, עוד תשוקות, עוד חלומות. אתם עשויים לחוש לעיתים שהעולם הפנימי שלכם כמו הכפיל את עצמו, כמו נעשה יותר רועש ומלא חיים. אתם עשויים לעיתים לחוש שאתם מוצפים, שאתם נדרשים ליותר מכפי שאתם מסוגלים להכיל.

אתם עשויים להרגיש מופתעים, לעיתים אולי אפילו המומים ביחס למה שעולה, מה שמתגלה בתוכם ובסביבתכם, במציאות שלכם. אתם עשויים לעיתים להתמודד עם סתירות פנימיות בין רצונות, בין תשוקות, בין חלומות. כמו מבקשים אתם להיות משהו שאתם אינכם יודעים איך להיות, שסותר חלקים אחרים או רצונות אחרים בתוך עצמכם.

גם כאן, ביחס לכל זה, אנו חוזרים ומציעים שתהיו בהרפיה ככל שאתם יכולים. אנו מציעים שלא תתאמצו להיות באופן מסוים, שלא תתאמצו להיות באופן מסוים. אנו מציעים, ככל שאתם יכולים, שתרשו לעצמכם להיות בהצפה, להיות בסתירה, להיות בבלבול, להיות אפילו באי הבנה.

זהו שלב, כדאי לזכור זאת, לא יותר מכך ולא פחות. שלב של הסתגלות. שלב של יצירת אינטגרציה מחודשת בין חלקים שונים אשר חלקם היו חבויים. החוויה של ההצפה, של הבלבול, של הסתירה, תוכל לדעוך ולהשתנות. זה לא תמיד יקרה בקצב שאתם רוצים, אבל זה יקרה. יהיה לכם יותר קל אם תרפו מהמאמץ לגרום לזה לקרות, אם תרשו לעצמכם להיות בתוך הדברים כפי שהם.

כן, תהיו מוצפים. תרצו דברים שונים, תצטרכו דברים שונים. ראשית, צריך לעבור את שלב האינטגרציה, כדי לגלות באיזה אופן אתם יכולים לשלב הכל ביחד ולתת לדברים השונים מענה. אתם תמצאו את הדרך לבטא ולממש את עצמכם, גם אם העצמי שאתם חווים הוא רחב יותר ומרובה יותר מכפי שאתם רגילים לו. אתם תמצאו את הדרך, היא כבר קיימת. אינכם צריכים לדאוג מהבחינה הזו.

בו זמנית, בחודש זה, זה חשוב עד מאוד שתחזרו ותתייחסו לצרכים הבסיסיים ביותר שלכם. כמו תחזרו לטפח בתוך עצמכם את עצמכם ברובד הראשוני, התינוקי כמעט. זה אינו הזמן תמיד לקבל החלטות גדולות ולצאת לשינויים גדולים, אבל לרובכם זהו בהחלט זמן חשוב ומשמעותי של התכנסות, של מתן תשומת לב לצרכים הבסיסיים שלכם. להפגין תשומת לב, להפגין עדינות, ליצור לעצמכם בתוכם מצע רך של תשומת לב, מצע רך של תמיכה, של חיבור ושל חיבוק.

שימו לב מחדש לדברים שאתם צריכים, לדברים שחשובים לכם. דאגו לתת לזה מענה. לרבה לא תוכלו לדעת איך בדיוק לתת מענה, במיוחד כאשר מדובר בתגליות חדשות שסותרות את מה שאתם יודעים על עצמכם. אבל ישנם דברים בסיסיים שאתם יודעים לטפל בהם, לעשות אותם, לתת להם מענה.

תשאלו את עצמכם "מה אני צריך/ה כדי להיות טוב יותר?". שימו לב לדברים הקטנים לכאורה שאתם צריכים, וככל שאתם יכולים מקדו את תשומת הלב שלכם במתן מענה לאותם צרכים בסיסיים.

אתם לא תפתרו החודש את כל הבעיות. אתם לא תשנו את כל מה שיש לשנותו. אבל מתן תשומת הלב לצרכים הבסיסיים הקטנים לכאורה יחזק אתכם, ייצור בכם יותר שקט ויחדש את המשאבים, את היכולת שלכם להתמודד עם ההצפה של רצונות חדשים, של אפשרויות חדשות, עם דלתות שנפתחות בכל מיני כיוונים, בכל מיני דרכים ועוצמות.

זו שנה מאתגרת במיוחד, השנה שבה אתם בוחרים. הבחירה היא לא תמיד במודע, אבל היא תמיד נעשית. הבחירה בין אמת לשקר, בין ממשות לאשליה, הבחירה בין מי שהייתם לבין מי שאתם יכולים להיות. האם לשחזר ולמחזר דפוסים והרגלים אשר הם לא תמיד מה שטוב לכם, או לתת לעצמכם לגיטימציה ליצור תנועה חדשה של התפתחות ושינוי.

תרשו לעצמכם להתפתח, גם אם הצעדים שאתם עושים בזמן הזה הם קטנים ומדודים. אל תדאגו אם אתם מרגישים תקועים. פעמים רבות אין מדובר כאן בתקיעות של ממש, אלא בתהליכי הבשלה שעדיין לא הסתיימו. ישנם שינויים שעוד צריכים לקרות בהחלט, וכדאי שהם יקרו.

בעדינות, הקשיבו לעצמכם. תרשו לעצמכם להיות במצבים השונים המתרחשים. זה נכון לחודש זה, וזה נכון באופן כללי. תנו לעצמכם יותר תמיכה, חזקו את ההסכמה שלכם להיות כפי שאתם, גם אם אתם בתוך בלבול או אי הבנה או הצפה כזו או אחרת של דברים שעליכם לטפל בהם ולהתמודד איתם בעת הזו.

מתוך זה אנו מציעים ארבעה שיעורים להתמקד בהם.

השיעור הראשון: להתחבר לטבע

השיעור הראשון קשור בחיבור לטבע. אנו מעודדים אתכם לצאת לטבע במקומות שאתם מרגישים בהם בטוב. כאשר אתם נוכחים בטבע, אם אתם יכולים, עשו מדיטציה. אם לא, עשו תרגיל זה בעיניים פקוחות. כך או כך, תהיו נוכחים בטבע ובקשו מהטבע שיחזק אתכם. בקשו ממנו כמו מנה של חיזוק. הביעו כוונה, בקשו בקשה והרפו; תנו לטבע לתת לכם את מה שביכולתו לתת.

שימו לב, אנו לא מדברים ספציפית על האדמה. גם איננו מדברים באופן ספציפי על מים. אנו אומרים טבע באופן כללי, ואנו גם מציעים שתמקדו את תשומת הלב שלכם בהתאם - באותו אזור, מקום שאתם נמצאים בו - כאשר אתם מתרגלים תרגול זה. זו יכולה להיות גינה, וזה יכול להיות יער. זה יכול להיות מרחב שבני אדם יצרו או מרחב שאלוהות יצרה בלי מגע אדם. אין זה משנה. בקשו מהטבע, המכלול, ניתן לכם שיחזק אתכם. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: לטפל ברגשי אשמה

השיעור השני שאנו מציעים לכם להתמקד בו קשור ברגשי אשמה. אנו מציעים לכם לשים לב לדברים שאתם מרגישים אשמים לגביהם. אנו מציעים לכם שתשאלו את עצמכם מדוע זה כך.

ממה נובעת ההרגשה הזו שאומרת "אני לא בסדר"? אנו נאמר כעת באופן כללי שהרגשה זו נובעת מפער בין תפיסה מסוימת שלפיה אתם אמורים להיות ולחיות לבין מי שאתם ומה שקורה לכם בפועל.

אנו מציעים שתחקרו מי אתם אמורים להיות - איזו תבנית מנהלת אתכם בזמן זה. תבנית שאתם אולי מתאמצים ליישם ולחיות לפיה ואולי לא, אבל בכל מקרה אתם מרגישים אשמים שאתם לא חיים לפי התבנית הזו.

אנו מציעים שתחזרו להכיר את התבנית שאתם מנסים להתאים את עצמכם אליה. אנו מציעים שתבחנו מחדש מדוע אתם מנסים להתאים את עצמכם לתבנית הזו. האם זה עדיין מתאים לכם להיות ולחיות באופן הזה? הכירו מחדש את עצמכם במקום הזה ואת האמונות, הדעות שיש בתוכם, כדי שתוכלו לחיות יותר טוב.

מתוך הכרה בדברים כפי שהם, כפי שהם מנהלים אתכם, אתם יכולים לבחור אחרת. האם זו באמת התבנית שלפיה אני רוצה לחיות? האם זה באמת נכון ומתאים לי? האם זה באמת מי שאתם רוצים להיות?

הבחירה הופכת להיות הכרחית כאשר אתם מרגישים אשמים. בתוך האשמה יש צורך בבחירה. כאשר אתם מבינים מדוע אתם מרגישים אשמים, אתם יכולים להתחיל לברר עם עצמכם מהי הבחירה שלכם. האם אתם רוצים לחיות לפי התבנית הזו, או אולי לפרק אותה לגורמים ולהשתחרר מאחזתה. זה השיעור השני שאנו מציעים לכם בחודש זה.

השיעור השלישי: לעבוד עם צבע סגול

השיעור השלישי קשור בצבע סגול. כמו תמיד בעבודה עם צבעים, אנו מציעים שתביאו את הצבע הזה למרחב שלכם באמצעים שונים. תנו לצבע הזה להדהד בחודש זה. יש לו חשיבות והשפעה. הוא גם מביא איתו מידה של ריפוי, והוא גם מאפשר הרחבה של התודעה באופן כזה שנותן מקום לעוד היבטים ועוד חלקים, כאלה שלרוב הם יהיו מה שאתם אולי תגדירו כמיסטיים או אל טבעיים. תביאו את הצבע הסגול למרחב שלכם בחודש זה. גלו אילו חיבורים הוא עוזר לכם ליצור.

השיעור הרביעי: לראות דברים אחרת

השיעור הרביעי שאנו מציעים לכם החודש הוא לקחת דבר מה אחד שאתם רואים אותו באופן מאוד מסוים ויש לכם דעה מאוד מגובשת ביחס אליו, ולשאול את עצמכם איך אפשר לראות את זה אחרת.

אנו בעיקר מציעים לכם לעשות את התרגיל הזה בהקשר של רגשי אשמה. בחרו דבר מה, פרט שאתם מרגישים לא בסדר לגביו, תשאלו את עצמכם "איך זה היה נראה ומרגיש אם הייתי רואה שזה בסדר ככה?". תשאלו את השאלה, תנו לה תשובות ותנו לה להיחשף. זה משמעותי וחשוב עד מאוד.

אלו המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.