

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

דצמבר 2025

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש דצמבר, במהות המתקיימת ומתרחשת ומתפתחת בזמן זה, באופנים שבו מהות זו משפיעה על בני אדם ומושפעת מבני אדם.

זה עניין שחשוב להבין אותו ככל האפשר - אין כאן אנרגיה חיצונית הנשלחת או מתפתחת או מתגלה המשפיעה על בני אדם. כמו מערכת יחסי גומלין, התודעה האנושית והבקשה הקולקטיבית להתפתחות הן המזינות את התנועה, והתנועה הזו הופכת להיות לאנרגיה מסוימת שיש לה השפעות מסוימות. בו בעת, האופן שבו אתם מושפעים מהאנרגיה, האופן שבו אתם מיישמים את מה שזו מביאה איתה, ממשיך להזין את האנרגיה.

זוהי מערכת של יחסי גומלין, ולבחירות שלכם, לרצונות שלכם, להחלטות שלכם, לכל אלה ישנה חשיבות והשפעה, ואלה גדולים יותר מכפי שאתם מבינים. אתם אינכם קטנים או חסרי אונים כפי שאתם רגילים לתפוס את עצמכם. יש לכם השפעה גדולה יותר ומשמעותית מכפי שאתם תופסים ומבינים.

זה מה שאנו מציעים לכם לזכור בפתחו של חודש זה, לקראת שנה זו המסתיימת - זו שנה של בחירה, והבחירה אומרת שיש לכם כוח ויש לכם השפעה. היא אומרת שאתם חשובים כפי שאתם, ואתם נעים ומניעים כפי שאתם.

אנו מבקשים לומר מספר מילים ביחס לחודש זה. אנו מבקשים לומר שישנה שאלה שכדאי לכם לשאול את עצמכם. בצד השאלה הרגילה, שאפשר להציג אותה בתור "מה אני רוצה?", אנו מציעים לכם בחודש זה במיוחד לשאול את עצמכם "ממה אני פוחד/ת?". אנו מציעים בחודש זה שתשימו לב לפחד שיש בכם. אנו מציעים שתיתנו יותר תשומת לב לרגש זה ולאופן שבו הוא משפיע עליכם.

מה גורם לכם להתכווץ באופן מסוים? כלומר, מהי האמת שהפחד מביא איתו? אמת שהיא אינה בהכרח אמת מנקודת המבט שלנו, אבל אתם עשויים להרגיש אותה כאמיתית עד מאוד. מהי הסכנה שאתם בטוחים שיש לכם, שאתם ניצבים בפניה? מהי הבעיה? מה לא בסדר? מה מסוכן, כאמור? הביאו יותר מודעות וריפוי לפחד שלכם בחודש זה.

עוד לפני שאנו ניגשים ומתארים ארבעה תרגילים או שיעורים שכדאי לכם לתרגל, אנו מוסרים שהפחד הוא כוח מרכזי שכדאי להכיר אותו, שכדאי להעמיק את הריפוי שלו בחודש זה. לעיתים הוא עשוי פשוט להיות חזק יותר, ולעיתים אתם פשוט עשויים לגלות עד כמה הוא משפיע עליכם, באופן שלא הבנתם קודם.

הפחד, כדאי לזכור, כדאי לדעת, אינו דובר אמת. הוא יציג לכם דרכים לפעולה ולהימנעות. הוא ייתן לכם שלל עצות שכדאי לכם לזהות. רובן, אם לא כולן, אינן באמת עוזרות.

אם הפחד אומר להסתיר, אם הפחד אומר לא לדבר, אם הפחד אומר לא לתת, אם הפחד אומר לא לבקש, אם הפחד אומר לא לקבל, אם הפחד אומר לא לחשוף, אם הפחד אומר לכם להישאר במקום, אם הפחד אומר לא להשתנות, לא לוותר על מה שאינו מתאים עוד, אם הפחד אומר שאין סיכוי ואין תקווה, אם הפחד אומר שאין אפשרות שיהיה דבר מה אחר, טוב יותר, נכון יותר למי שאתם; אם הפחד אומר דברים מכל זה ועוד, דעו שהוא אינו דובר אמת.

אין משתמע מהדברים שלנו שכדאי לכם להתעלם מהפחד ולצעוד קדימה בנתיב שבו אתם פוסעים. בהחלט לא. כדאי שתתחשבו בעצמכם. כדאי שתהיו רגישים לעצמכם. הפחד אומנם אינו אומר אמת, אבל החוויה שלו עשויה להיות אמיתית עד מאוד. כדאי שהקילוף של שכבת הפחד המדביקה אתכם למקום יהיה עדין, שייעשה בסבלנות. אל תדחקו בעצמכם, אל תמהרו להשתנות. אל תמהרו להיות אחרים מכפי שאתם.

הפחד אינו סתם רגש. הוא מושפע משלל חוויות שחוויתם, ממצבים שונים שהייתם בהם, מפרשיות שונות בחיים אלה וחיים אחרים. אירועים, מצבים, מערכות יחסים. אתם למדתם על בשרכם ועל בשרן של מי שהייתם בתקופות חיים אחרות, שיש ממה לפחד. הלמידה ההפוכה, האומרת שאתם יכולים לסמוך על האור שלכם, חייבת להיעשות במתינות, בסבלנות, בעדינות רבה.

עם זאת, בחודש זה כדאי להתייחס לזה באופן יותר מוגבר. להביא יותר מודעות, יותר תשומת לב לפחד שיש בכם. לקרצף עוד ממנו, מהזיכרונות, ולעזור לעוד היבטים בכם להחלים ולהבריא.

חודש זה מייצג בתוכו תנועה חדשה. יש בו מהאנרגיה החדשה של שנה חדשה אשר מתחילה להיווצר. שנה של בחירה מגיעה לסופה, שנה של שינוי מתחילה.

אתם עשויים למצוא את עצמכם בפתחם של שינויים שונים. חלקם מפתיעים, חלקם מתוכננים. חלקם מבשילים בבת אחת. חלקם סוף סוף מתרחשים. אל מול שינויים, הפחדים עשויים להתעצם עוד יותר. הם עשויים לומר לכם להישאר במקום ולהיזהר, לא לסמוך כה בקלות ולא להיפתח כה בקלות.

אנו מציעים שתשימו לב לשני ההיבטים הללו במציאות. כלומר, גם לשינוי שקורה, גם לפחד שמתעורר. לעיתים אתם תידרשו להשתנות כאן ועכשיו. לעיתים המציאות היא כזו שיהיה עליכם להשתנות. לעיתים השינויים הם עדיין בתהליך של הבשלה, ואם זה מה שקורה, אל תאיצו בעצמכם. אל תלחצו את עצמכם לפינה. אתם לא חייבים להשתנות כעת.

למעשה, כחלק מהאפשרות לממש שינויים רצויים ולהתמסר לשינויים הכרחיים, יש צורך וישנה חשיבות להסכים לפחד, להסכים לגלות מה הפחד אומר, ולהביא מודעות וריפוי למקום זה. זה משמעותי עד מאוד.

בחודש זה ישנם בני אדם אשר נוטים להתבונן ולסכם את חייהם. אנשים שונים עושים סיכומים בשלבים שונים. יש העושים סיכום ביניים בחודש זה, משתמשים בציון סופה של שנה כדי לסכם ולהעריך את מי שהם, את הנתיב שבו הם פוסעים.

מי אתם? זה מה שאנו שואלים. מי אתם כעת? מי אתם רוצים להיות בהמשך? מה השגתם עד כה? מה פיתחתם עד כה? מה ריפאתם עד כה? עד כמה האהבה שלכם לעצמכם גדלה עד כה? אנו שואלים שאלות שאין מהותן לכמת, אלא רק לבחון את הדברים.

אנו למעשה מציעים לכם להצטרף לתנועה הזאת של סיכום ביניים ולבחון את עצמכם. האם אתם אוהבים את עצמכם קצת יותר? האם החופש בתוככם גדול קצת יותר? האם הצלחתם לפרוץ חומות כאלה ואחרות של שתיקה, של הסתרה, של צמצום? האם נקודת המבט שלכם יותר רחבה? האם יש בה אולי אפילו יותר חמלה? האם יכולים להיות אתם כפי שאתם יותר מהרגיל, יותר מכפי שאתם רגילים?

בו זמנית אנו מציעים לכם לבחון האם ישנה משקולת המכבידה עליכם שאינה מאפשרת לכם לזוז. הפחד יכול להפוך להיות לסוג של משקולת. משום כך אנו מציעים להתייחס אליו. אבל הפחד הוא אינו המשקולת היחידה שיכולה להכביד עליכם.

ככלל, רגשי אשמה גם הם יכולים להכביד עד מאוד. דיברנו בחודש קודם על מלכותיות. אפשר בהחלט לומר שהאשמה היא החוויה ההפוכה למלכותיות. אנו מציעים לכם בחודש זה להביא מודעות מוגברת למשקולת זו של אשמה. הביאו מודעות ופרקו את האשמה למרכיבים שלה.

ישנו הכאב אשר אומר "אני לא מספיק טוב/ה", ישנו הפחד לאבד וישנו הרצון לשלוט. שלושת אלה, כאשר הם מתחברים יחדיו, נוצרת אשמה. אנו מציעים שתביאו מודעות לכל זה. כלומר, עוד ריפוי לכאב שאומר "אני לא מספיק טוב/ה" ועוד ריפוי לפחד לאבד. מתוך זה הרצון לשלוט יוכל יותר בקלות להתפוגג, להתפרק ולהיעלם.

אנו מציעים שתביאו מודעות וריפוי למשקולת הזו כדי לאפשר לעצמכם תנועה יותר מלאה, יותר קלה. כך שלנוכח שינויים המתחילים להירקם תוכלו לחיות את חייכם יותר בטוב ולנוע בנתיב יותר בקלות.

השיעור הראשון: לעשות יותר ממה שעושה לנו טוב

השיעור הראשון הוא לשאול את עצמכם "מה עושה לי טוב?" ולעשות עוד מהדברים שעושים לכם טוב. אלה יכולים להיות דברים קטנים, פעולות קטנות. אלה יכולים להיות דברים יותר גדולים ומשמעותיים.

מה עושה לכם טוב? כדאי לבחון מחדש את הדברים, כדאי לגלות אותם. מה עושה לכם טוב? עשו עוד מהדברים האלה. הביאו עוד מהם ליום יום, למרחב, לחוויה שלכם.

השיעור השני: להיפרד מדברים שכבר אינם נכונים

אנו מציעים לכם לבחון האם ישנם דברים בחייכם שאתם בשלים ומוכנים להיפרד מהם. אנו בעיקר מכוונים אתכם לפריטים וחפצים. אפשר להרחיב את זה גם לנקודות מבט, לזיכרונות, לפעמים למערכות יחסים, אבל זה לא יהיה העיקר.

אנו מציעים לכם לבחון את המציאות הפיזית שלכם, ולראות אילו פריטים אינם נכונים עוד, אינם מתאימים עוד; אינם קשורים למי שאתם כעת או למי שאתם הופכים להיות. גלו אותם והסכימו להיפרד מהם. אלה מהווים סוג של משקולת שיכולה להכביד על ההתפתחות וההתקדמות שלכם.

השיעור השלישי: להתחבר למקורות האהבה שלנו

מהם המקורות שלכם לאהבה? היכן אהבה נובעת בחייכם? בזכות אילו אנשים? בזכות אילו פעולות? בזכות אילו שיתופי פעולה? בזכות אילו מילים ומחוות ודברים שאתם עושים למען עצמכם?

אנו מציעים שתמפו לעצמכם את מקורות האהבה שלכם, ותתחברו למקורות הללו יותר מהרגיל. האהבה שאתם מקבלים יכולה לסייע לכם רבות בתהליך של ריפוי של אשמה ושל פחד, תהליך של פינוי מקום לטובת שינויים חדשים. התחברו למקורות. תנו וקבלו את האהבה שאלה יכולים לתת לכם.

השיעור הרביעי: לעבוד עם מים

אנו חוזרים ומזכירים לעבוד עם מים בכל דרך אפשרית. שימו לב לאיכות שלהם, להרגשה שלהם, להשפעה שלהם. תשתו מהם, תתרחצו בהם, תיגעו בהם, תבקשו מהם עזרה.

המים מניעים אתכם. הם יכולים לסייע לכם באופן מוגבר כאשר אתם מתמודדים עם תקיעויות כאלה ואחרות. אשמה היא הרגשה אשר יכולה לתקוע אתכם, והיא רק דוגמה אחת לתקיעויות שאתם עשויים להתמודד איתן. עבודה עם מים יכולה לסייע – היא לא הדבר היחיד אבל היא אחד הכלים שיכולים לעזור לכם להשתחרר מתקיעויות וליצור תנועה יותר מלאה ושלמה בחייכם.

אלה ארבעת השיעורים, המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.