

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

ינואר 2026

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש ינואר. זה החודש אשר מתחיל שנה, שאנו מציגים כשנה של שינוי. שנה שבה התנועה הכוללת מבקשת מבני אדם לנוע מהמקום בו הם נמצאים אל עבר מקום, מטאפורי כמובן, שבו כדאי שאתם תהיו. במילים אחרות, לנוע ממקום של קורבנות, ממקום של הסתתרות, ממקום של צמצום - למקום של אחריות, של חשיפה, של התרחבות. זו התנועה של שנה זו המתחילה. אנו מתמקדים בפעם זו, כאמור, באנרגיה של החודש הראשון, זה אשר מתחיל את הכול.

אנו מציעים ומבקשים בפעם זו, שתתחברו להתחדשות שחודש זה מביא איתו. כמו דברים רבים בחייכם, ההתחדשות שחודש זה מביא איתו אינה נוצרת יש מאין והיא אינה עומדת בפני עצמה. היא למעשה ביטוי של התודעה הקולקטיבית, המשותפת. כלומר, ככל שאתם מזהים נקודה מסוימת בזמן כהתחלה, כך אתם יוצרים מבנה אנרגטי אשר מאפשר התחדשות.

רבים מנצלים זאת הלכה למעשה, יוצרים תוכניות חדשות לשנה חדשה. אתם יכולים לעשות זאת אם אתם רוצים בכך. אבל מה שאנו מציעים בתחילתה של שנה זו, הוא לא בהכרח לשבת ולשרטט תוכנית פעולה או מעין תוכנית כזו של חזון. אנו מציעים שתשבו עם עצמכם לכמה דקות ותשאלו את עצמכם שאלה: מה אני רוצה להביע בשנה זו? מה מבקש/ת אני להציע לעולם, להציע בעולם?

אין כאן עניין של עשייה גדולה. מה שאתם מבקשים לתת יכול להינתן במסגרות מצומצמות, במערכות יחסים קרובות, באותה המידה שיכול להינתן במעגלים רחבים יותר לאנשים רבים יותר. אין כאן אמת אחת נכונה. אינכם צריכים עכשיו להפוך להיות אנשים אחרים, אם מה שאתם עושים ביום-יום שלכם אינו עסוק או ממוקד כל כך בעולם כולו.

יותר מהכול, השאלה הזו מכוונת אתכם להתחבר לעצמכם, ולשאל באופן הזה את עצמכם: מה אתם רוצים לבטא? מה אתם רוצים לתת? שבו עם עצמכם ותשאלו את עצמכם את השאלה הזו בדיוק.

תרשו לעצמכם להיות בדיוק כפי שאתם. זה עניין משמעותי שתרשו לעצמכם להיות כפי שאתם, ולא תיקחו את מה שאנו מוסרים כהמלצה להיות באופן מסוים. כאמור, האופן שבו אתם נותנים מעצמכם ומבטאים את עצמכם, הוא תלוי בכם. אין יותר או פחות, אין טוב או רע. אבל המיקוד במה אתם רוצים לתת, הוא חשוב עד מאוד.

בתוך תנועה זו של התחדשות, המיקוד יוצר חיבור, החיבור ייצור תנועה, והמציאות כולה תתחיל לנוע בהתאם, תתחיל להסתדר בהתאם כדי לאפשר לכם לתת את מה שאתם רוצים לתת.

זה בהחלט העניין בשנה זו. אתם עשויים לחוות זאת יותר מאי פעם, כיצד דברים מסתדרים עבורכם, בהתאם למה שאתם ממוקדים בו.

הדבר הראשון שאנו מציעים לכם בחודש זה הוא את החיבור להתחדשות, למה שאתם רוצים לתת. בו זמנית כדאי לדעת שהתנועה שמתרחשת בחודש זה עשויה להביא אתכם לקצוות שונים. כלומר מצבי קצה, בין אם כאלה הקשורים ביניכם לבין עצמכם, ובין אם עם אנשים אחרים בחייכם בתחומים כאלה ואחרים.

אתם עשויים כמו להיזרק מהמקום, למצוא את עצמכם משתנים, מתהפכים, למצוא את המציאות שלכם משתנה ומתהפכת, ולהרגיש בתוך כל התנועה הזו לפעמים בלבול ופעמים רבות חוסר אונים.

ניסיון לשלוט בקצב, בכיוון, עשוי להביא מהר מאוד לכישלון, משום שאתם לא יכולים ליצור שליטה בעת הזו. התנועה היא הכרחית. העובדה שאתם נזרקים מהמקום שבו אתם רגילים להיות היא חשובה. טוב שזה קורה גם אם זה מעורר בהלה. גם אם אתם חווים חוסר אמון, זה חשוב שתראו לעצמכם להתנהל באופן הזה. זה חשוב עד מאוד.

זה חשוב משום שכאשר אתם נזרקים מהמקום, אתם יכולים למצוא את עצמכם בתוך רגשות שונים ממה שאתם רגילים להרגיש, להתחבר לרצונות שונים מאלה שאתם רגילים לזהות. אתם עשויים למצוא את עצמכם בהזדמנויות שאתם לרוב לא רואים נמצאים בהן; אבל כן, באותה מידה אתם גם עשויים להתמודד לפתע עם דלתות נסגרות, כאלה שהיו פתוחות, או שניסיתם באופן כזה או אחר לפתוח בעצמכם.

כלומר, התנועה לא בהכרח תביא לחוויה חיובית מיידית, אבל עצם התנועה הוא משמעותי, משום שזה חשוב שאתם תראו ממה שאתם יודעים, ממה שאתם רגילים אליו. יש הרגלים שצריכים להשתנות, וזה חשוב שתראו ולא תמשיכו לאחוז במה שאתם מכירים ויודעים.

אנו מציעים לכם שתסכימו שהתנועה הזאת תפעל ותשפיע עליכם באופן הזה. תנועו לכאן, תנועו לכאן, תהיו כך ותהיו כך. אל תיבהלו מזה יתר על המידה, אל תנסו לשלוט בזה יתר על המידה, ואם אפשר, אל תנסו לשלוט בזה בכלל. תנו מקום לרגשות שעולים בתוך זה, ודעו שזו תנועה. היא מאפשרת לכם לשאול מחדש ולבחור מחדש מה מתאים לכם, מה נכון לכם בעת הזו או בכלל. זו בהחלט ההצעה.

חודש זה של ינואר מביא איתו תנועה של חשיפה. אתם עשויים לפתע פתאום לראות דבר מה שלא ראיתם קודם. לפעמים אתם תמצאו חפצים שאיבדתם ולא מצאתם. לעיתים תיזכרו ברעיון ששכחתם ולא הצלחתם להיזכר בו. לעיתים ההיזכרות תהיה יותר בתודעה. כלומר, אתם תיזכרו שמגיע לכם. אתם תיזכרו שאתם ראויים. גם זו היזכרות שעשויה להתרחש בחודש זה.

לעיתים תיזכרו בדברים שלא שכחתם, וזה פרדוקס. הכוונה היא לדברים שאתם תופסים כמובנים מאליהם ומתייחסים אליהם באופן הזה מבלי להעריך אותם במיוחד, להודות עליהם במיוחד או ליהנות מהם במיוחד. אתם עשויים בחודש זה להיזכר שגם הם קיימים. כלומר, לשים לב למה שאתם לא תמיד שמים לב אליו, או פשוט מתעלמים ממנו באופן כזה או אחר.

אנו מציעים שתיהנו מהתנועה הזו של החשיפה, של ההיזכרות. אנו מציעים שלא תהיו מאוימים מזה יתר על המידה. עשויים בהחלט להיות מצבים שפתאום אתם מזהים דבר

מה אשר הפריע לכם, אשר כואב לכם, אשר אינו מתאים לכם, ואתם תרצו לעשות שינוי בעקבות כך.

איננו יכולים לומר שהתנועה הכוללת תמיד תהיה מה שאתם מזהים כחיובי או נעים... זה בהחלט עשוי לפעמים להיות כואב, אבל גם אם זה כואב, אל תפחדו מזה. הגילוי הוא חשוב. השינוי שלעיתים יש ליצור בעקבות הגילוי הוא חשוב. החיבור המחודש למה שיש הוא חשוב.

במקום לחפש איפה אתם לא בסדר ולמה אתם לא בסדר, תתרכזו במה שאתם מגלים, תתרכזו במה שאתם מתחברים אליו. תתרכזו באלה ותייהנו מהנוכחות שלהם, או מהשינוי שלהם, תלוי מה אתם מתחברים אליו ומה אתם מגלים.

חודש זה מביא איתו הפתעות. הגילויים לעיתים יכולים להיות משמחים, לעיתים יכולים להיות עצובים. לעיתים מפתיעים. אבל הפתעות ככלל הן אחד הביטויים של מה שעשוי לקרות לכם בחודש זה. אנשים עשויים להפתיע אתכם. מקומות עשויים להפתיע אתכם. רצונות עשויים להתגלות ולהפתיע. יכולות עשויות להתממש ולהפתיע. דברים שלא ידעתם שאפשריים יכולים לקרות במפתיע. אתם עשויים להיות מופתעים מאחרים. אתם עשויים כאמור להיות מופתעים גם מעצמכם.

לא כל בני אדם אוהבים להיות מופתעים. זה אינו תמיד מה שאתם רוצים עבור עצמכם. לעיתים אתם מבקשים יציבות. לעיתים אתם רוצים שהדברים יהיו מוכרים, בטוחים וברורים. לעיתים זה מה שקורה, אבל לעיתים אתם צריכים להיות מופתעים. הנה, סידרנו לכם רמז, שלא תהיו מופתעים לגמרי. ראו בכך מעין מידה של הקלה, אבל גם הזדמנות להיפתח.

הלא-ידוע עשוי לדפוק על הדלת, לבקש מכם לפתוח אותה, או פשוט לפתוח אותה בעצמו, להיכנס דרך הדלת ולהראות את עצמו. הלא-ידוע נתפס אצלכם כבני אדם בתור מקור לאי ודאות וגם לסכנה, אבל הלא-ידוע הוא גם מקור להפתעות. הרבה מהחדש שלכם מגיע מתוך הלא-ידוע. ולעיתים כל מה שאתם צריכים לדעת הוא שאפשר לסמוך, אבל לא בהכרח לדעת מה יקרה ומה יבוא. בהחלט לא.

שבו עם עצמכם בדקות הקרובות, תשאלו את עצמכם מה אתם רוצים לתת. התשובה לשאלה הזאת תלווה אתכם במהלך השנה באופן כזה או אחר. העניין חשוב במיוחד בחודש זה, חודש שבו אתם נזרקים מהמקום, חודש שיש בו מידה מכובדת של גילויים והפתעות. זהו חודש שבו אתם עשויים להרגיש את עצמכם יותר חסרי אונים, יותר קטנים, יותר חסרי השפעה. לכן התחלנו את המסר והצענו לכם לבחון מה אתם רוצים, משום שהחיבור לרצון הוא עוגן, וחשוב שיהיה לכם עוגן בזמן הזה. בתוך התנועה הכוללת של שינויים וגילויים והפתעות, הרצון שלכם יהווה עוגן. הוא זה שיקרקע, שיחבר, הוא זה שיאפשר לכם להכיל את הכול, באופן יותר קל ופשוט.

אנו מבקשים כעת להציע לכם ארבעה שיעורים, ארבעה דברים לתרגל בחודש זה.

השיעור הראשון: להתיידד עם הפתעות

השיעור הראשון קשור בהפתעות. עד כמה אתם מוכנים להיות מופתעים? איך אתם מגיבים להפתעות? האם אתם מפתיעים את עצמכם או אולי אחרים? האם יש שמחה בחוויה או אולי אכזבה?

אנו למעשה ממשיכים ומציעים לכם לעסוק בנושא הזה של הפתעות, לגלות את העולם הפנימי שלכם בזווית הזו. אנו גם מציעים לתת או לשים דגש על חוויות עבר שבהן ההפתעות הביאו לכאב. בתוך כל הגילוי של מה שאתם תופסים לגבי ההפתעות, חשוב לתת מקום לחוויות הכואבות, מקום של מודעות ושל ריפוי, כך שמתוך נוכחות מודעת או אוהבת, כאבים מהעבר יוכלו להתרפא, עוד משקולת תוכל להתפרק, ואתם תוכלו לנוע יותר בקלות בנתיב שבו אתם רוצים לנוע, עם ההפתעות שמחכות לכם בהמשך הדרך. זה השיעור הראשון.

השיעור השני: להביא קלות לחיים

השיעור השני קשור באמונה שאומרת, "החיים הם קשים". יש לרכים מכם את האמונה הזו. אנו מציעים שתחזרו להביא מודעות וריפוי לאמונה הזו, כלומר לזיכרונות, לרגשות שיוצרים ומקבעים אותה בכם, בתודעה שלכם. האם החיים באמת חייבים להיות קשים?

כדאי להיזכר בדברים הקלים שקרו וקורים לכם, בהחלט. זה חשוב עד מאוד. חשוב להתחבר לקלות כדרך להיזכר שהדברים יכולים להיות אחרים. כך לעזור לאמונה הזו שהחיים קשים, להתערער, להתפרק, להתמוסס, ככל שאפשר. זה השיעור השני.

השיעור השלישי: לעשות לעצמנו טוב

השיעור השלישי כרוך ב"מה עושה לכם טוב". אנו מציעים לכם להתמקד בזה. מה עושה לכם טוב? תשאלו את עצמכם מחדש את השאלה הזו וגלו, האם אתם יכולים לעשות טוב לעצמכם בדרכים כאלה ואחרות, באמצעים כאלה ואחרים.

אתם לא חייבים לעשות הרבה, אלא אם כן אתם רוצים בכך. לעיתים מספיק דבר או שניים. אבל אל תסתפקו בזה בתור תרגיל חולף, אלא חזרו לזה מעת לעת. תשאלו את עצמכם, "מה עושה לי טוב?", תקשיבו לתשובה שעולה בתוכם, ותגלו כיצד אתם יכולים לתת לזה מענה, לממש את זה, לעשות לעצמכם טוב הלכה למעשה.

השיעור הרביעי: להתחבר לצבע הסגול

השיעור הרביעי הוא קשור בצבע סגול. אנו מציעים לכם להתחבר לצבע הזה במהלך החודש הקרוב. התחברו לצבע, אל הרטט שלו; עשו זאת בעזרת חפצים, אבל בעיקר אנו מציעים לעשות זאת בתוך מדיטציה. התחברו לצבע, בקשו ממנו שיעזור לכם בזמן הזה. תנו לו לחלחל ולעזרה להיווצר.

אלו הם הדברים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.