

ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

פברואר 2026

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, הזדמנות נוספת לעסוק במה שמתרחש, לעסוק באנרגיה של חודש פברואר. זהו החודש השני בשנה של שינוי, והוא חודש שבו בני אדם ניצבים פעם נוספת מול הדחף שלהם להוכיח את עצמם, להוכיח מהי האמת שלהם, ולהוכיח אחרים שהם אינם מקשיבים לאמת שלהם.

זהו זמן של הוכחה, של תוכחה. בהרבה מאוד מובנים, זוהי תנועה שאין בה צורך, ועם זאת היא מתקיימת. זאת משום שבחודש זה, החוויה של בני אדם עשויה להיות עוד פחות יציבה, יותר מעורערת. החוויה הרגשית, הכללית, עשויה להיות מלווה ביותר פחד ופחות אמון.

כבני אדם, כאשר יש בכם יותר פחד ופחות אמון, אתם יוצאים למאבק. לעיתים אתם נאבקים בעצמכם, מנסים להוכיח שאתם מצליחים, שאתם מסוגלים, שאתם יכולים. לעיתים אתם נאבקים באחרים. מוכיחים אחרים על הטעויות שלהם, על המקומות שבהם הם לא בסדר, מבלי לראות כפי שצריך את עצמכם.

זה מה שמתחיל וקורה ויקרה בחודש זה. לכן אנו מציעים יותר מכל בחודש זה, חיבור מחודש למי שאתם, חיבור מחודש לאמת שלכם. זה עניין משמעותי עד מאוד בחודש זה.

האם אתם יכולים לסמוך על עצמכם? השאלה הזו היא הכרחית, והתשובה לא תהיה חד-משמעית. אתם תמשיכו להרגיש פחד, כאמור, אפילו בעוצמה גבוהה יותר מהרגיל. הפחד יופיע כספק, והספק פעמים רבות יגרום לכם לחפש פתרונות, למצוא בעיות, לפעמים להמציא בעיות. הספק יגרום לכם לעיתים לדחות מעליכם עזרה, או לחפש אותה ללא הפסקה. אתם עשויים להסתגר, אם זה מה שאתם רגילים לעשות כאשר אתם מפחדים יותר. לעיתים אתם דווקא תיפתחו יותר ותחפשו בקדחתנות את מה ומי שיציל אתכם. אנו מציעים שתיקחו זאת בחשבון, שזה עשוי לקרות בחודש זה.

אנו מציעים שתחזרו פנימה אל תוך עצמכם ככל שאתם יכולים. יש לכם ויהיו לכם כלים להשתמש בהם כדי ליצור את החיבור המחודש ולהחזיר את אותה התחושה של היציבות שאנו מציעים לכם לחזק, תחושה שעשויה להתערער בחודש זה. אנו מתחילים ומוסרים כבר כעת, שחיבור מחדש לעצמכם הוא חשוב. חיזוק ההסכמה שלכם לסמוך על עצמכם הוא דבר חשוב. אתם חשובים.

בזמן זה, יהיה זה משמעותי אם אתם תהיו יותר עם עצמכם ועבור עצמכם, אם אתם תהיו יותר כפי שאתם בתוך עצמכם. לא רק בתוך מחוזות הפחד, אלא גם בתוך מחוזות האמון. האם יכולים אתם לטייל בתוכם, כמו מטיילים אתם בארץ אחרת? האם זה אפשרי עבורכם?

חודש זה ממשיך תנועה של שינוי. תהיה בו עמידה של טלטלה רגשית, לעיתים פיזית. תחושת האמון עשויה להצטמצם, היציבות עשויה להיות פחותה, הפחד עשוי להתחזק. עם זאת, גם בחודש זה אנו מציעים לכם לחזור ולשאול את עצמכם, לבחון מה אתם רוצים עבור עצמכם.

בתוך העולם הזה, כאשר ישנם כל כך הרבה רעיונות ורצונות, הרבה דרכים וגישות, הרבה אפשרויות, אנו מציעים שתחזרו ותשאלו את עצמכם מי אתם, מה אתם רוצים להיות. זה משמעותי עבור הזמן הזה, זה משמעותי עבור המשך הדרך. זה חלק מהכלים שאנו שוב ושוב מציעים לכם להשתמש בהם, גם אם אנו לא מגדירים זאת באופן הזה.

כאשר האדם שואל את עצמו מה הוא רוצה, אז הוא או אתם מחברים את עצמכם אל מרכז הכוח שלכם. זו דרך ליצור אדמה בתוך ים סוער. הסערה יכולה להיות חיצונית עקב אירועים כאלה ואחרים, והיא יכולה להיות פנימית עקב פחדים, ספקות וקולות אחרים. כך או כך, כאשר שואלים אתם את עצמכם מה אתם רוצים, אתם יוצרים לעצמכם אדמה פנימית.

מה אתם רוצים עבור עצמכם? מי אתם כעת? מי אתם רוצים להיות בהמשך? אתם אינכם חייבים לדעת הכול ולענות במדויק על כל השאלות, בהחלט לא. לא תמיד השאלה תניב מיד חזון ותוכנית פעולה, ואין בהכרח צורך. לעיתים תהיה תשובה אחת, לעיתים היא תהיה קטנה, לעיתים היא תהיה רלוונטית לאותה נקודה בזמן. אתם תדעו לומר מה אתם רוצים ברגע זה, עבור היום הזה. אם זה לכאורה כל מה שאתם חווים או מוצאים בתוך עצמכם, אנו מעודדים אתכם להסתפק בזה.

אתם אינכם חייבים לראות קדימה אל העתיד. זו אינה בהכרח האינדיקציה שאתם צריכים בשביל להרגיש בטוחים. השאלה היא העיקר. התשובות שעולות, קטנות או גדולות, הן השלב הבא. אם זו תשובה אחת שנכונה לרגע זה או ליום זה, הסתפקו בה והמשיכו לשאול בכל יום מחדש. באופן הזה, כאשר אתם עקביים, כאשר השאלה חוזרת על עצמה, אתם יכולים ליצור חיבור ברור יותר לעצמכם. אתם יכולים ליצור יציבות גדולה יותר.

מי אתם ברגע זה? מי אתם עבור עצמכם? כיצד אתם רוצים להיות בזמן הזה? אלה השאלות, זה הכיוון שאנו מציעים לכם לחזק אותו בחודש זה יותר מהרגיל. משום שתחושת יציבות עשויה להתערער והפחדים עשויים להיות חזקים יותר, חיבור הרצון הופך להיות הרבה יותר משמעותי. מי אתם לעצמכם? מה אתם רוצים? זה עניין חשוב עד מאוד, בהחלט.

בו-זמנית, בחודש זה מגיעה ההזדמנות לבחון תפיסות ישנות. זה יקרה כאשר אתם תרגישו מחסומים במציאות. דמיינו מחסומים, כלומר, מצבים שבהם אינכם יכולים לפעול ולחיות כפי שאתם רוצים, כמו קורות עץ המונחות לפניכם ואינן מאפשרות לכם לנוע בדרככם. כל קורה כזו היא תוצאה של תפיסה ישנה - לעיתים עתיקה, לעיתים של חיים אלה.

מהן התפיסות שעוצרות אתכם מלנוע בחייכם? לבני אדם שונים ישנן תפיסות שונות. אנו מציעים במסר זה בפעם זו להתמקד בשלוש תפיסות. הן לא בהכרח יהיו נכונות לכולכם, אבל אתם עשויים למצוא בהן את עצמכם, בהחלט.

התפיסה הראשונה אומרת, "אין מספיק מקום בעולם הזה לכל מה שאני רוצה, עליי לבחור על מה לוותר ובמה להתמקד".

התפיסה השנייה אומרת, "אי אפשר לסמוך על אהבה. אהבה או אלה שאוהבים יכולים מחר להיעלם, ואהבה באופן כללי יכולה להיעלם. לכן אי אפשר להיפתח, אי אפשר לסמוך, אי אפשר להתמסר למשחק של תנועה וקבלה".

התפיסה השלישית אומרת בפשטות שאתם יכולים להפסיד. מאחר והאפשרות של הפסד קיימת, אתם עשויים להימנע כליל מלנסות, כשההפסד נתפס כדבר-מה חמור יותר מכל דבר אחר.

אלה שלוש תפיסות שאנו מדגישים בפעם זו, מציעים לכם להתמקד בריפוי שלהן, להתמקד בשינוי. זה משמעותי כדי שהדרך שלכם תהיה פנויה יותר, פתוחה יותר.

אם שלוש התפיסות הללו מדברות אליכם, אז תבחרו אחת ותתמקדו בה בתור התחלה. אל תנסו לטפל בכל הדברים בו-זמנית. תבחרו אחת, קחו אותה פנימה. כלומר, לא רק רעיון שאתם מכירים או מילים שאתם שומעים, אלא חזרו לתוך עצמכם אל החוויה הפנימית. מהיכן נובעת התפיסה הזו? אילו חוויות, אילו אנשים קשורים בה? אילו זיכרונות יעלו? אילו רגשות יש במקום זה? הסכימו לפתוח דלת לריפוי לאותה התפיסה.

פתחו פתח ותנו מקום, זאת כדי שהעבר יוכל להתנקות. תנו לפחדים להישטף, לכאב לעלות. זיכרונות שלעיתים לא תזכרו שזכרתם אותם עשויים לצוף גם כן. זו לא בהכרח המצאה, אבל לא את כל מה שאתם זוכרים אתם זוכרים במודע. לא כל מה שאתם זוכרים בא מכם, לעיתים מחיים אחרים, והזיכרונות עולים כעת. תנו מקום לריפוי, לניקוי, כדי ליצור תנועה אחרת.

אתם לא חייבים להפסיד. אהבה יכולה להישאר. יש מספיק מקום למה שאתם רוצים. אתם לא חייבים לוותר. ככלל, התפיסות מדברות על אובדן, על הפסד, על חוסר - זה המשותף להן. הפחד יאמר לכם לא לזוז, כדי לא להסתכן באף אחד מאלה: באובדן, בחוסר, באין. בהחלט. אנו מציעים שבדרך שלכם, בקצב שלכם, תביאו ריפוי לתפיסות אלה כדי ליצור לעצמכם את השינוי שנכון לכם.

כעת אנו מבקשים לעסוק בארבעה שיעורים, נוספים לכל מה שמסרנו עד כה, שיכולים לסייע לכם בנתיב שבו אתם הולכים, בחודש זה ובכלל.

שיעור ראשון: לחזק את החגיגה

השיעור הראשון קשור בחוויה של חגיגה. אנו מציעים לכם לבחון בתוך עצמכם מהם הדברים שגורמים לכם להרגיש הרגשה של חגיגה, עם שמחה כזו שעולה על גדותיה. מהי חגיגה בשבילכם? את מה יש לכם לחגוג? מה יש בחייכם שראוי לחגיגה? האם אתם בעיני עצמכם ראויים לחגיגה? ומהם הדברים שאתם יכולים לעשות עבור עצמכם שיעוררו את ההרגשה הזו?

אנו מציעים לכם להתמקד בעניין הזה של חגיגה, להכיר את עצמכם מהזווית הזו, להביא עוד מהחגיגה לחייכם, שכן אתם אכן ראויים לחגיגה. בהחלט. אתם וחייכם.

שיעור שני: חיזוק היציבות

אנו מציעים שתחזקו את תחושת היציבות, זו שעשויה להתערער. השתמשו בכלים שיש לכם, התחברו לאדמה הפנימית והחיצונית, ובקשו מהאדמה לתת לכם את היציבות שחסרה. עשו זאת בתוך עצמכם, עם עצמכם, שוב ושוב, ככל שאתם זקוקים לכך. באופן הזה אתם יכולים ליצור לעצמכם הרגשה וחוויה טובה יותר.

שיעור שלישי: שחרור מאשמה

השיעור השלישי שאנו מציעים לכם לשים לב אליו הוא לתחושה של אשמה. מתי אתם מרגישים לא בסדר? לא רק לזהות מתי, אלא להסכים לאפשרות שאתם תהיו לא בסדר וכך זה יישאר. כלומר, לעצור את המאמץ להוכיח שאתם בסדר, או להוכיח את עצמכם על כך שהייתם לא בסדר.

אם אתם יכולים, הסכימו להיות לא בסדר ולהרגיש את זה, כדי לעצור את המאמץ. אם אתם מתרגלים את זה, קחו בחשבון שהמאמץ שייעצר עשוי לפנות מקום לעוד רגשות, בעיקר לכאב. הריפוי של הכאב הוא חשוב כדי שתוכלו יותר בקלות לחיות כפי שאתם רוצים, במקום נינוח יותר, פתוח יותר, כזה שאינו מתאמץ אלא מאפשר.

שיעור רביעי: לחזק את החגיגה

השיעור הרביעי: גם הפעם אנו מזכירים לכם להתחבר למים ולעבוד איתם, להרגיש אותם, לתת להם להזכיר לכם את התנועה. כאשר אתם מתחברים למים, בין אם באופן פיזי ובין במדיטציה, אנו מציעים לכם לבקש מהם שיזכירו לכם את התנועה.

הפחד מקפיא, והמים יכולים לעזור לכם לחדש את התנועה הזו המבוססת אמון, זו המתמסרת ומאפשרת. בהתמודדות מול תפיסות עתיקות שחוסמות את דרככם – עבודה עם מים יכולה לעזור.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.