ההדרכה החודשית: ארבעת השיעורים של טוהר

נובמבר 2026

אם כך, שלום.

אם כך, אנו מתחילים. אנו נפגשים בפעם זו כדי לעסוק באנרגיה של חודש נובמבר. זהו החודש האחד-עשר בשנה זו של שינוי, כזה שבמידת מה ממשיך את מה שהחל בחודש קודם, ועם זאת מאפשר תנועה בכיוון חדש. כלומר, יהיו את אלה אשר ימשיכו לחוות תנועה והתחדשות, מעין פתיחה פתאומית, ויהיו את אלו אשר האפשרויות ייצרו מעין תעוקה ובלבול, ויביאו לעמידה במקום עד כדי תחושה של תקיעות.

הבלבול עשוי להיות חזק יותר ככל שאתם מתקשים להבין מה נכון ומה לא נכון, מה מתאים ומה לא מתאים. הפחד אשר אומר שאפשר לפספס ושחייבים לוותר, עשוי להוות אתגר משמעותי בחודש זה - פחד שכדאי להכיר בקיומו ולהיזכר באמת הקשורה באותו הפחד.

אתם אינכם באמת יכולים לפספס כאשר אתם מזהים מה נכון ומתאים לכם. האמת יכולה להשתנות, אבל היא אינה מרובת פנים בכל נקודה ורגע בזמן. כלומר, ברגע זה, בנקודה זו בזמן שלכם, אתם רוצים דבר מה אחד, ואם אתם קשובים לעצמכם וממשים אותו, אז אתם חווים חוויה של מלאות וסיפוק. אם אתם מנסים לעשות או להשיג בו-זמנית כמה דברים, אז אתם עשויים בהחלט לחוות תחושה של פספוס, עשויים לחוות את ההכרח של הוויתור, ובאופן כללי להיות יותר מתוסכלים וחסרי מנוחה.

כאשר זהו המצב, כדאי אז להבין דבר מה משמעותי: הסיבה שאתם רוצים כמה דברים בו-זמנית אינה משום שאתם מחוברים לכמה וכמה חלקים בכם, היא לרוב משום שאתם מנסים כמו לאחוז את המקל בכל קצותיו, לא רק בשניים. אתם מנסים גם את זה וגם את זה, רוצים לבלוע גם את זה וגם את זה, להגיע גם לכאן וגם לכאן, להשיג גם את זה וגם את זה - כמו לחזק את עצמכם ולבטח את עצמכם, אתם מנסים להשיג עוד ועוד.

האמת היא פשוטה יותר. האמת מדברת על דבר מה אחד שנכון ומתאים בכל רגע ונקודה בזמן. הבחירה היא לעולם בדבר מה אחד שנכון למי שאתם כעת. ככל שמדובר בבחירות עמוקות או רחבות יותר, אז זה בהחלט יהיה נכון לא רק למי שאתם כעת, אלא גם לכיוון הנכון לכם בהמשך החיים. אבל ישנו כיוון אחד שמתאים לכם, ישנה אמת אחת שאתם מבקשים לממש, ישנו רצון אחד שברגע זה אתם רוצים לממש.

ייתכן וישנם כמה רצונות, בהחלט. איננו אומרים שאתם הופכים להיות חד-ממדיים, אבל לרצות להשיג הכול, לעשות הכול, להיות בכל דבר, בכל מקום - זה אינו ביטוי של רב-ממדיות. זהו ביטוי של ניסיון לבלוע את העולם, לבטח את עצמכם מפני תנודות ושינויים, ולרוב נובע מכך שאתם אינכם יודעים לזהות במדויק מה באמת מתאים ונכון לכם. כאשר זה קורה, כאשר זהו המצב, אז אתם עשויים לרצות את הכול כדי לוודא שלא פספסתם, שלא טעיתם.

כדי להתמודד טוב יותר עם מצבים מסוג זה, כדאי להסכים לזהות אותם ולהתחיל להבין מה מניע אתכם באמת, להכיר את המניעים אשר דוחפים אתכם בכיוון מסוים, ואז מתוך זה אתם יכולים להתחיל לראות מה באמת נכון ומה באמת מתאים.

בתוך זה כדאי להכיר בכך שלא פעם יש לכם פחד מלומר מה אתם רוצים. כלומר, העניין הוא לא שאינכם יודעים מה אתם רוצים או מה נכון לכם, אלא שישנו פחד שאומר לכם שאתם צריכים להיזהר, לא להיות ברורים, לא להיות נחושים. לעתים אתם מתרגמים את זה כתוקפנות, לעתים אתם מתרגמים את זה כהתנשאות, לעתים אתם מתרגמים את זה כחשיבות עצמית. אבל כל התרגומים הללו אינם המדויקים. לדעת מה אתם רוצים ולחיות בהתאם הוא דבר מה חיובי. אבל מאחר ואתם לרוב מנסים להיות אנשים טובים, מנסים להיות בסדר ואף ליצור הרמוניה עם הסביבה, אז הדרך שלכם להיות כך ולחיות כך היא להצניע את מה שאתם רוצים, להסס ביחס לזה, לא לבטא את זה באופן ישיר, לנסות להיות יותר קטנים מכפי שאתם, יותר מצומצמים, בהחלט.

זהו אחד הדברים אשר מאפיינים חודש זה - חודש שבו אתם יכולים יותר בקלות לומר מי אתם, לומר מהי האמת שלכם, מה הרצון שלכם. אמירה ברורה וחד-משמעית יכולה להיווצר, אבל זה לא יקרה מאליו, זה חשוב לומר. כדאי להכיר בקיומו של פחד אשר אומר לכם לא להיות חדים וברורים, להכיר בקיומו של פחד ולהביא ריפוי למקום זה.

זה לא יהפוך אתכם להיות קשוחים או אטומים אם אתם תהיו ברורים ביחס למה שאתם רוצים. לעתים זה עובד בדיוק להפך: לעתים מתוך הפחד אתם הופכים להיות קשוחים כאשר אתם מביעים את מה שאתם רוצים, אבל כאשר אין פחד, אז ההבעה של הרצון יכולה להיות נינוחה, היא יכולה להיות פתוחה. כלומר, אתם יכולים לבטא את עצמכם ולהישאר פתוחים לתגובות ולשינויים. אינכם צריכים לעטוף את עצמכם בשריון בזמן שאתם מבטאים דבר מה שהפחד אומר לכם לא לבטא.

לכן הריפוי של הפחד בזמן זה הוא משמעותי מאוד. כדי שתוכלו יותר לחיות כפי שאתם רוצים, עליכם להסכים גם לדעת מה אתם רוצים, גם לבטא את מה שאתם רוצים, וגם לפעול כדי לממש את מה שאתם רוצים.

זהו זמן של יציאה מקליפה, של פרידה משריון, של הסכמה לומר מי אתם בקול רם, אפילו בגאון. בתוך זה, גם אם ישנו פחד, אתם יכולים גם להרגיש שמחה, ולעודד את עצמכם לעשות עוד צעדים בכיוון של מה שמתאים ונכון לכם. זכרו שאתם חשובים, זכרו את זה, בהחלט. זכרו להיות אתם חשובים לעצמכם יותר מכפי שאתם רגילים. אל תסתפקו במה שאתם מכירים, משום שהתסכול שאתם עשויים להרגיש הוא אינו דבר מה שאתם חייבים לחיות איתו.

כדאי בהקשר הזה גם לזכור שזה אינו תפקידם של אנשים בחייכם לומר לכם או לתת לכם את האישור לחיות כפי שאתם רוצים. לא פעם, מתוך הפחד, אתם מבקשים באופן לא מודע מאנשים אחרים שיגידו לכם שזה בסדר, ואתם עשויים להיכנס למריבות של ממש כאשר אתם לא מקבלים את האישור שאתם רוצים, וגם כאשר אתם מקבלים אותו ולא מזהים שהוא מתקיים.

ככל שהפחד יותר חזק, ככה מריבות בחודש זה עשויות להיות יותר עוצמתיות. אם אתם יודעים לזהות את הצורך שלכם באישור ואת העובדה שאתם אינכם נותנים לעצמכם את האישור שאתם מחפשים מאחרים, אז מריבות גם יכולות להסתיים יותר בקלות. כלומר,

אתם לא צריכים לפחד מעצמכם, בהחלט לא. אתם יכולים לנוע כפי שאתם רוצים, לחיות כפי שאתם רוצים יותר מכפי שאתם רגילים.

חודש זה מביא איתו מידה של טלטלה. חלקכם עשויים לחוות חודש זה כחודש של חוסר יציבות. עד כה דיברנו על היבט אחד של חוסר יציבות ודרך ליצור יציבות חדשה, אבל חודש זה עשוי להביא איתו טלטלות מסוגים שונים. בתוך הטלטלות, הפחד יכול לעתים להרקיע שחקים. אנו מציעים כאשר זה קורה לזכור את מה שאנו מוסרים כעת: אפשר לתת מקום לפחד, אבל גם לזכור שהפחד אינו מראה לכם את מלוא התמונה. כדאי שאת הפחד תחליף דאגה, כלומר תיקחו אתם יותר אחריות על עצמכם, על מה שאתם צריכים, על מה שחסר לכם, ותפעלו כדי לתת יותר ויותר מענה למה שחסר, למה שאתם צריכים. תדאגו לעצמכם. הדאגה הזו היא הדבר אותו כדאי לחזק בחודש זה.

הפחד יכול להשאיר את תשומת הלב שלכם בחוץ, להתרכז במה שקורה בעולם ולהגיב לכך. הדאגה לעצמכם מחזירה את הכוח פנימה. כאשר אתם דואגים לעצמכם, אתם מחזקים את תחושת הביטחון הפנימי, ואתם מחזקים בדרך הזו את החיבור שלכם לאלוהות. כאשר אתם דואגים לעצמכם, אתם מבטאים אלוהות בגוף אדם, ובכך אתם חוזרים מחדש או מעמיקים חיבור לאלוהי, לאלוהות עצמה.

באופן הזה נוצרת סביבכם בועה שאתם יכולים להגדיר כבועה של הגנה. התדר שלכם משתנה באופן הזה, ואתם הופכים להיות אחרים מכפי שהייתם, אחרים בהחלט. זה לא קורה בבת אחת. כמו הרבה מהדברים בחייכם, זה תהליך הדרגתי. אבל תשומת הלב שאתם נותנים לעצמכם, הגיבוי, התמיכה, הפעולות, הדאגה שלכם לעצמכם - יוצרת לאט-לאט בידוד אנרגטי, יוצרת מעין בועה המפרידה אתכם, המאפשרת קיום בתדר שונה, וכך אתם הופכים להיות יותר עמידים בפני טלטלות חיצוניות, פחות מושפעים. משום שאתם מחזירים את תשומת הלב פנימה, את האחריות פנימה, את ההשפעה פנימה, אתם נותנים באופן אוטומטי פחות מכל זה לעולם בחוץ, ואז מושפעים פחות מהעולם בחוץ.

היו אתם למען עצמכם. תדאגו לעצמכם, זה חשוב עד מאוד. כלומר, במקום ליצור הגנה אנרגטית, תחיו יותר ויותר מתוך דאגה ואכפתיות לעצמכם. כן, זה אומר לעתים לשנות סדרי עדיפויות, לעתים זה אומר לקבל החלטות אחרות, לעתים זה אומר, כפי שמסרנו בתחילתו של מסר זה, לומר בבירור מה אתם רוצים, מה מתאים ונכון לכם, ולחיות בהתאם. הדאגה והאכפתיות לעצמכם יוצרת שינוי שיכול להתבטא בכל תחומי החיים.

לא פעם זה יכול להוות אתגר כאשר אתם מרגישים שאתם נפרדים מאנשים כאלה ואחרים. השוני יכול לגדול, וזה יכול להוות אתגר של ממש. עם זאת, זה אתגר שחשוב להתמודד איתו, שכן כל עוד אתם תלויים בעולם, כל עוד אתם מחפשים את האישור בעולם, אתם הופכים להיות יותר חשופים בפני הטלטלות של העולם. ככל שאתם יותר דואגים לעצמכם, ככל שיותר אכפת לכם מעצמכם, אתם יוצרים יציבות פנימית, וזו משפיעה לחיוב גם על העולם, בהחלט.

כעת אנו מציעים ארבעה שיעורים להתמקד בהם בחודש זה, ארבעה תרגילים שאנו מציעים לכם לתרגל.

השיעור הראשון: להכיר את הרצונות

התרגיל הראשון או השיעור הראשון קשור ברצון שלכם ובביטוי שלו. "מה אתם רוצים?" - תשאלו את עצמכם בכל התחומים. מה אתם רוצים למי שאתם כעת, מה אתם רוצים להמשך הדרך? עשו לעצמכם רשימה ואז חלקו את הרשימה לשתי קבוצות.

קבוצה אחת תכיל רצונות שהם המשך של מי שאתם, כמו גדילה טבעית, לעשות עוד צעד או שניים בכיוון שאתם נמצאים בו, להגדיל דבר מה קיים; קבוצה שנייה תכלול רצונות שהמימוש שלהם ירחיק אתכם עד מאוד מעצמכם, כמו להפוך להיות אחרים. הסתכלו היטב על שתי הרשימות ודעו שהשינויים שכדאי להשקיע בהם יהיו השינויים שבאים מהקבוצה הראשונה, אלו שהמימוש שלהם הוא להגדיל את הקיים ולנוע עוד בכיוון שאתם רוצים לנוע בו.

שימו לב לרצונות מהקבוצה השנייה שדורשים מכם להיות אנשים אחרים. הרצונות הללו עשויים להיות מאוד מפתים, אבל מאוד לא מתאימים למי שאתם. אתם יכולים להשתנות, בהחלט, ולשנות את חייכם, אבל אינכם אמורים להיות אחרים מכפי שאתם, בהחלט לא. חלקו את הרצונות שלכם לשתי קבוצות והבדילו ביניהן, כדי שתוכלו יותר בקלות לדעת במה להתמקד.

השיעור השני: לרפא הענשה עצמית

השיעור השני קשור בענישה עצמית. אנו מציעים להביא מודעות וריפוי לעניין הזה, לתחושת האשמה שאתם נושאים, להרגשה שאתם לא בסדר, ולתפיסה שאומרת שאם אתם לא בסדר, אז מגיע לכם עונש.

העונשים יכולים להתבטא בדברים שונים: בבעיות, במחלות, באובדן כזה או אחר, בפספוסים, ולעתים בוויתור מראש. הביאו מודעות וריפוי לרגשות היוצרים את הענישה העצמית, כדי שתהיו פתוחים למה שמתאים ואפשרי ונכון עבורכם.

השיעור השלישי: להכיר את היחסים עם כסף

השיעור השלישי גם הוא קשור בכסף, עליו התחלנו לדבר במפגש קודם, בחודש קודם. אנו מציעים למי שמכם זה חשוב, שתמשיכו להכיר את מערכת היחסים שלכם עם כסף. "מה אתם רוצים שכסף ייתן לכם?" זו שאלה אחת. "ממה אתם מפחדים שכסף ייקח מכם?" זו שאלה שנייה.

בדרך הזו אתם עשויים להבין יותר טוב שאתם חיים עם מסר כפול, מעין סתירה פנימית של רצונות וכוונות, וקיומה של סתירה זו יכול ליצור קושי בהתנהלות הכלכלית. כדאי להכיר מה אתם רוצים וממה אתם פוחדים ממנו, מה אתם חושבים שכסף ייקח מכם, ובהתאם לתשובות ליצור ריפוי. כדאי לזכור וללמוד שכסף הוא אינו אויב, הוא אינו בעיה, הוא לא יכול לקחת מכם. זה תלוי באופן שבו אתם משתמשים בו, אבל האחריות היא עליכם ולא הכסף עצמו. אז כדאי להעמיק בתוך שיעור זה, בהחלט.

השיעור הרביעי: להכיר את הרצונות

השיעור הרביעי קשור בתשומת הלב שאתם נותנים לעצמכם. אנו מזכירים ומעודדים אתכם בחודש זה במיוחד לבחון מה נעים לכם, ולעשות ממנו יותר ויותר - בין אם זה באופן פיזי או באופן או באופנים אחרים. שימו לב למה יוצר לכם תחושה של נעימות, ותפעלו בהתאם.

אלו הן ארבעת השיעורים שלנו לפעם זו. שמחנו. אם כך, שלום.

שמחנו,
אם כך, שלום.

טוהר.