



1

אילוף

סבלם של בני אדם מתחיל באילוף

במשך תהליך האילוף אנו יוצרים בתודעתנו דימוי של מושלמות כדי לנסות להיות טובים במידה מספקת. אנו יוצרים דימוי של מה שאנו אמורים להיות כדי לזכות בהסכמה ובאישור של כולם, אך איננו תואמים את הדימוי הזה.

כל הסבל וכל הדרמה בחיים שלנו הם התוצאה של מה שלמדנו. כל מה שאנחנו לומדים חי בתוכנו. הדימוי שיש לנו על עצמנו חי, והוא חי בתודעה שלנו. הדימוי איננו אנחנו, אך הוא ישתמש בכל מה שהוא תופס כדי להצדיק את הקיום שלו. הוא לא אנחנו, אך הוא אוכל אותנו בעודנו בחיים ומחריב את האושר שלנו.

קול הידיעה בתוך התודעה שלנו שולט בחלום של החיים שלנו. הטוֹלְטְקִים קוראים לו טפיל, בספרי הקודש קוראים לו יצר הרע. הוא ישות שמתקיימת בתוך מערכת האמונות שלנו, והיא מתקיימת באמצעות אכילת האמונה שלנו, הרצון שלנו, האושר שלנו. מה שעצוב הוא שאנחנו מאמינים שהידיעה היא אנחנו, שהדימוי הוא מה שאנחנו. הטפיל הוא למעשה זה שחי בחיים שלנו, ולא אנחנו. אבל הטפיל הזה לא היה שם כשבאנו לעולם.

כשבאנו לעולם, התודעה שלנו הייתה תמימה לחלוטין. לא היה לנו שום מושג מהו טוב ומהו רע, מה צודק ומה שגוי, מה יפה ומה מכוער. לא היו לנו שום מושגים שהם. לא היה לנו מושג מה זה אומר להיות אנושי, או להיות גבר או להיות אישה, אבל ראינו אנשים אחרים וזיהינו אותם כבני המין שלנו.

כאשר אנחנו בני שנה, שנתיים או שלוש, אנחנו לא יכולים לראות את עצמנו. הדרך היחידה לראות את עצמנו היא להסתכל על הדמות שלנו במראה, והאחרים משמשים כמראה הזאת. אנחנו לא יודעים מה אנחנו, אבל אימא שלנו אומרת לנו מה אנחנו, ואבא שלנו אומר לנו מה אנחנו, והאחים והאחיות שלנו גם הם אומרים לנו מה אנחנו. לאנשים סביבנו ישנה יכולת להקרין עלינו דמות, שפירושה הוא שהם אומרים לנו מה הם מאמינים שאנחנו.

מה שאימא שלנו אומרת לנו שאנחנו איננו בדיוק מה שאבא שלנו אומר לנו שאנחנו, או מה שהאחרים, או הטלוויזיה, או הדת,

או החברה אומרים לנו שאנחנו. כל אדם בחיים שלנו מקרין דמות שונה לחלוטין עלינו, ואף אחת מהדמויות הללו איננה מדויקת. מה שאנחנו מאמינים שאנחנו הוא דימוי מעוות של עצמנו, שמגיע מאנשים אחרים - ממראות שתמיד מעוותות את הדמות שלנו. מפני שאנחנו לא יכולים לראות את עצמנו, אנחנו מאמינים להם ואנחנו מסכימים איתם. ברגע שאנחנו מסכימים, הדמות מתוכנתת בזיכרון שלנו, ועכשיו אנחנו מאמינים שזה מה שאנחנו.

מה היו הדימויים שאחרים הקרינו עלינו? כשאנחנו אומרים, "אני חכם", "אני טיפשה", "אני יפה", "אני מכוער", זוהי למעשה התוכנה שאומרת "אני הוא..." הדימויים האלה הן רק ידע או מושגים רבים, אך הם לא אנחנו.

אנחנו תופסים את כל הדימויים המעוותים שאחרים יוצרים עבורנו, ובשלב מסוים אנחנו לוקחים את כל הדימויים האלה ומנסים להבין אותם. אנחנו יוצרים דימוי אחר לגמרי של עצמנו, ומקרינים אותו לעולם החיצוני: אני טובה בבית הספר; אני גרוע בספורט. אחר כך אנחנו מתרגלים את הדימוי הזה עד שאנחנו שולטים בו. ומאחר שאנשים משליכים עלינו דימויים שונים, אנחנו תמיד שואלים אותם על עצמנו. אנחנו מבקשים את ההשלכות הללו כדי לתמוך במה שאנחנו כבר מאמינים בו, כדי לתמוך בדימויים המעוותים שיש לנו על עצמנו. באותה הדרך שבה אנשים אחרים משליכים את האמונות שלהם עלינו, אנחנו מסכימים להן, והן הופכות להיות שלנו. האחרים

מלמדים אותנו לשפוט בדרך שהם שופטים, לרכל כפי שהם מרכלים, ליצור דרמות בדרך שהם יוצרים דרמה. אנחנו מתחילים לשחק עם כל המושגים האלה, עם כל הידע הזה, וכך אנחנו לומדים לחלום.

הטוֹלְטָקִים קוראים לזה "חלום תשומת הלב הראשונה", מפני שזו הפעם הראשונה שאנחנו משתמשים בתשומת הלב שלנו כדי ליצור מציאות שלמה. ומאחר שתשומת הלב שלנו תפוסה מבחוץ, כל העולם שלנו מושלך אל החוץ. אנחנו מתחילים לחפש אחרי עצמנו מחוץ לעצמנו, מפני שאנחנו כבר לא סומכים על מי שאנחנו. אנחנו מחפשים אחרי מה שאנחנו מאמינים שאין לנו: צדק, יופי, אושר ואהבה, כאשר כל אלה תמיד נמצאים בתוכנו.

האם אתם יכולים לראות את ראשיתם של כל הסבל והדרמה בחיים שלכם? אתם זקוקים למראָה כדי לראות את עצמכם, אבל לא קיימת מראה צלולה שתוכל להגיד לנו מי אנחנו. וכך אנחנו מסכימים עם הדימוי שאחרים יוצרים עבורנו, אבל אנחנו איננו הדימוי הזה. כמובן, אנחנו מתאימים את הדימוי ומשנים אותו כל הזמן, אבל היכן האני האמיתי שלנו? הוא הולך לאיבוד מפני שאין מראה טובה שתשקף את מי שאנחנו באמת.

לאחר שנים על גבי שנים של ניסיון לרצות דימויים של אנשים אחרים של מה שאנחנו אמורים להיות, לאחר שניסינו סוגים שונים

של התמרדות וניסינו לגלות מי שאנחנו באמת, אנחנו מוותרים ומקבלים את הדימוי של האחרים על מה שאנחנו. אבל יש משהו בתוכנו שמתקוק להיות חופשי, הוא תמיד אומר לנו: "זה לא מי שאני באמת, זה לא מה שאני באמת רוצה." אנחנו לא חופשיים להיות מי שאנחנו באמת משום שאנחנו לכודים בתוך הדימויים של מה שאנחנו חושבים שאנחנו אמורים להיות.

כל נקודת המבט שלנו על המציאות שלנו מבוססת על מה שאנחנו מאמינים שאנחנו, אבל מה שאנחנו מאמינים על עצמנו הוא רק מושג. זוהי ידיעה, אבל אין פירוש הדבר שהידיעה הזאת היא האמת. הידיעה משמעה רק שזה מה שאנחנו יודעים.

רעיון לתרגול אמנות המודעות דימוי השלמות

ההסכמים החשובים ביותר הם אלה שעשיתם עם עצמכם. בהסכמים אלה אתם אומרים לעצמכם מי אתם, מה אתם מרגישים, במה אתם מאמינים ואיך עליכם לנהוג.

האם אתם מודעים לכל הדימויים המסולפים שיש לכם על עצמכם? מהם הדימויים שאחרים השליכו עליכם בתור ילדים? לאילו דימויים הסכמתם להאמין לגבי עצמכם?

שקלו כל דימוי שאומר לכם: מה אתם יכולים ומה אתם לא יכולים לעשות? מה אתם יכולים ולא יכולים להיות? ומה אתם יכולים ולא יכולים לקבל?

תרגול הרעיון יכול לעזור לכם להיות מודעים להסכמים שעשיתם עם עצמכם, ולשקם את המודעות של העצמי האותנטי שלכם. המטרה היא להיעשות מודעים לכל ההסכמים שמגבילים את הביטוי של היצירתיות שלכם, את האושר שלכם, או את האהבה שלכם.

נסו להיזכר בזיכרונות המוקדמים ביותר שלכם, של מה שאימא שלכם, אבא שלכם ובני המשפחה הקרובים שלכם אמרו לכם על עצמכם. אחר כך שקלו את מה שאנשים מחוץ למשפחה שלכם השליכו עליכם - חברים, מורים ואנשים אחרים שהיו עשויים להשפיע עליכם. שימו לב לתגובה הרגשית שלכם לכל שאלה. אילו הסכמים נובעים מפחד, ואילו הסכמים נובעים מאהבה? תעדו את המחשבות ואת התשובות שלכם לשאלות האלה במחברת או ביומן:

- מה היו הדימויים שאחרים השליכו עליכם?
כשהייתי ילד, אמרו לי שאני...
- אילו מגבלות אמרו לכם שיש לכם?
אמרו לי שהמגבלות שלי הן...
- כאשר הייתם ילדים, מה אמרו לכם אחרים על מה שזה אומר להיות בת או בן?

אמרו לי שבנות תמיד צריכות ל...

אמרו לי שבנים תמיד צריכים ל...

- האם התאמת לדימוי של מה שזה אמר להיות בן או בת?
- במה אתם מאמינים היום לגבי להיות אישה או להיות גבר?
אני מאמינה שאישה תמיד צריכה ל...
אני מאמין שגבר תמיד צריך ל...
- ערכו רשימה של כל התכונות שאמרו לכם שצריכות להיות לכם, הן אישיות והן גופניות.
אמרו לי שאני צריך להיות...
ערכו רשימה של כל התכונות שאתם מאמינים שניחנתם בהן.
אני מאמינה שאני...
- ערכו רשימה של כל התכונות שאתם סבורים שאחרים חושבים שניחנתם בהן.
אני מאמינה שאחרים חושבים שאני...
- ערכו רשימה של התכונות שחסרות לכם, אך הייתם רוצים שיהיו לכם.
הלוואי שהייתי...

הדימוי שיש לנו על המושלמות שלנו הוא הסיבה לדחייה העצמית שלנו. זו הסיבה לכך שאיננו מקבלים את עצמנו כפי שאנחנו, ולכך שאיננו מקבלים אחרים כפי שהם.

- תארו את דימוי השלמות שלכם. כיצד הייתם נראים על פיו?
איזה סוג של אישיות הייתה לכם?
דימוי השלמות שלי הוא...
- מה הייתם משנים בעצמכם כדי לעמוד בדימוי הזה?
כדי להשיג את דימוי השלמות שלי, אני צריך ל...
- האם אתם מוכנים או מסוגלים לעשות את השינויים האלה?
למה? או למה לא?
- האם זה אפשרי מבחינה אנושית להשיג את דימוי השלמות הזה?
למה? או למה לא?
- האם דימוי השלמות שלכם מעורר בכם השראה לעשות כמיטב
יכולתכם, או האם הוא רק מייאש אתכם?

אנו גם שופטים אחרים על פי דימוי המושלמות שלנו, ומובן שהם אינם יכולים למלא אחר הציפיות שלנו.

- מהו דימוי השלמות שלך עבור אנשים אחרים בחייך?
דימוי השלמות שלי עבור בן הזוג שלי הוא...
דימוי השלמות שלי עבור הבת שלי הוא...
דימוי השלמות שלי עבור ההורים שלי הוא...
דימוי השלמות שלי עבור החברה הכי טובה שלי הוא...
דימוי השלמות שלי עבור עמיתי לעבודה הוא...

דימוי השלמות שלי עבור המעסיק שלי הוא...

קשה לנו לסלוח לעצמנו על כך שאיננו מושלמים. אנו חשים מזויפים, מתוסכלים ולא אמיתיים. אנו מתיימרים להיות מה שאיננו, וכדי למנוע מאחרים להבחין בזיוף אנו עוטים מסכות חברתיות ומסתתרים מאחוריהן.

- אילו מסכות חברתיות אתם עוטים בסביבת אחרים?
המסכות החברתיות שלי הן...
- האם אתם עוטים את המסכות האלה מפני שאתם חוששים מדעותיהם של אנשים אחרים?
אני עוטה את המסכות האלה מפני ש...
- מה יקרה אם תורידו את המסכות?
אם אוריד את המסכות...
- איך זה יהיה לבטא את מי שאתם באמת?
אם אבטא את מי שאני באמת...

לאחר האילוף איננו עוסקים רק בשאלה אם אנו מספיק טובים בעיני האחרים. כעת איננו מספיק טובים בעיני עצמנו, מפני שאיננו מתאימים לדימוי כליל השלמות שלנו.

- בסולם שביין 1 ל-10, כאשר 1 הוא הדימויים המסולפים שהסכמתם להם, ו-10 הוא העצמי האותנטי שלכם, היכן אתם נמצאים כעת על הסולם הזה?
בסולם האותנטיות, אני נמצא במספר:
10...9...8...7...6...5...4...3...2...1
- מנו לפחות ארבעה הסכמים חדשים שאתם יכולים לכרות עם עצמכם, אשר יכבדו את מי שאתם באמת.
אני מתכוונת לכבד את העצמי האותנטי שלי באמצעות...
- קחו על עצמכם התחייבות להתקרב צעד אחד לעבר העצמי האותנטי שלכם באמצעות תרגול ארבעת ההסכמים החדשים שלכם.

ספר החוקים

אנו מקבלים, ללא ערעור, את כל מה שמצוי בספר החוקים הזה כאמת שלנו. כל הדעות שלנו מתבססות על ספר החוקים, גם אם הן מנוגדות לטבענו הפנימי.

התנ"ך, מאסכולות המסתורין הגדולות בעולם, מספר על אדם וחווה אשר חיו בגן העדן, נטולי טפיל. הם תפסו את הכול באמצעות המודעות שלהם והיה להם חלום יפהפה, אך לא הייתה להם דעת, ידיעה.
במרכז הגן עמד עץ הדעת, ואלוהים הזהיר את אדם וחווה לא

לאכול מהפירות של העץ הזה. ומי חי על עץ הדעת? הנחש. ובכן, אני רוצה לשנות את שמו של הנחש, השטן, לטפיל. הטפיל חי מפריו של עץ הדעת, כמו תולעת קטנה שלפעמים אפשר לראות בתוך תפוח. אם אתם אוכלים את התפוח, אתם אוכלים את הטפיל. הנחש או הרשע נכנס לתוך התודעה שלכם באמצעות הדעת המזוהמת בידי הטפיל.

בני האדם צוברים הרבה דעת, מידע, ו-95 אחוזים מהמידע הזה אינם אמת. במקום להשתמש במידע ככלי לתקשורת, אנחנו הופכים לכובות-על-חוט של המידע. אנחנו מפחים חיים במידע הזה, והמידע מתחיל ליצור הרבה דרמה וסבל מפני שהוא לא מבוסס על אמת.

לפני שש מאות או שבע מאות שנה כולם ידעו שכדור הארץ שטוח. זה לא אומר שזה היה נכון. אבל הם ידעו את זה, והם האמינו בזה, ובשכילם כדור הארץ היה שטוח. כאשר הם נפטרו מהמידע הזה, התפיסה שלהם השתנתה, המושג שלהם השתנה, ועכשיו אנחנו יודעים שכדור הארץ עגול. מושג מסוג זה איננו מזיק למעשה, אבל ישנם מושגים שהם קטלניים - בייחוד מושגים שמנסים לשלוט בחייהם של אנשים.

כילדים, אנחנו לעולם לא בוחרים במה להאמין או במה לא להאמין. לא בחרנו את הדת שלנו או את ערכי המוסר שלנו, או כל מושג שהוא. אבל הסכמנו עם האמונות האלה וכך הן אוחסנו בתוך

הזיכרון שלנו. החלום החיצוני לכך את תשומת הלב שלנו והחדיר לתוכנו את המידע באמצעות אחרים - באמצעות ההורים שלנו, המורים שלנו, הדת שלנו, החברה שלנו. המידע הזה מתכנת אותנו להיות עבדים של החלום של הפלנטה.

המידע עצמו אינו טוב או רע, נכון או שגוי. המידע הוא רק תוכנה, הוא איננו אלא מושגים. אך הטפיל שנלווה אל המידע הוא רע - הוא חי. הטפיל גדל בתוך התודעה שלנו ומשתלט עליה, והאני האמיתי שלנו מת. אנחנו לא חיים, יש משהו אחר שחי את החיים שלנו. הוא לא אנחנו מפני שהאני האמיתי שלנו איננו רע, האני האמיתי שלנו הוא לא הרסני כלפי עצמו.

אנחנו אוכלים מידע, אנחנו בולעים את הטפיל, ואנחנו חולים ממה שאנחנו אוכלים. זה מה שקרה לכולנו. כאשר אנחנו מבינים שהרע איננו אלא מחלה של התודעה האנושית, אנחנו מבינים מדוע אלה פניהן של החברות האנושיות, מדוע קיימות כל העוולות, האלימות והמלחמה. בלענו טפילים בצורה של אמונות, בצורה של מושגים, בצורה של דימויים מסולפים. כל הדרמה האישית שאנחנו חווים - כל הרגשות שמרתיחים אותנו, שמובילים אותנו להרס עצמי, להתמכרויות, לשקר, לאמיתות מוחלטות ולקנאות - הם התוצאה של האמונות שלנו, התוצאה של תכנות.

אם אנחנו יכולים לראות שאנחנו נעשים חולים בעקבות כך

שמלעיטים אותנו במידע, אז על פי ההיגיון, כיצד אנחנו יכולים לרפא את עצמנו? מה קורה כאשר אנחנו אוכלים מזון מזוהם ואיננו מרגישים טוב? אם אנחנו מקיאים ונפטרים מהרעל, אנחנו מרגישים טוב יותר. ובכן, אם ניפטר מהמידע שמזיק לנו, נחשו מי עוד ייעלם יחד עם המידע? לאחר שנוציא את הטפיל מהתודעה שלנו, התודעה שלנו תירפא ואנחנו נתפקד הרבה יותר טוב.

הסיפור על אדם וחווה מספר לנו מה קרה, ובכל המסורות ברחבי העולם, בדרך זו או אחרת, הגיעו לאותה המסקנה. כל החלום של הפלנטה איננו ממשי, הוא לא אמת. כאשר אנחנו מתעוררים מהחלום הזה ונעשים מודעים למה שמתרחש בתודעתם של האנשים, אנחנו רואים טפילים בכל מקום ואצל כל אדם. אנחנו רואים את כל הרעל הרגשי נפלט מהטפילים האלה. בעזרת המודעות שלנו, אנחנו רואים שבכל מקום שאנחנו הולכים אליו, אנשים מגיבים כפי שאנחנו מגיבים, יש להם אותם פחדים, אותה קנאה, אותו כעס, אותו צער. אנחנו יכולים לראות את עצמנו בכל אחד ואחת מהם, והם משקפים את ההשלכות שלנו, אבל אל לנו לשפוט את זה כטוב או רע, נכון או שגוי, זה פשוט ככה.

להיות מודעים למה שקרה לתודעה שלנו ולכל האנושות מכונה על ידי הטולטקיים אמנות המודעות. המודעות פירושה לפקוח את העיניים שלנו כדי לראות את האמת, ולא להיות עוד עיוורים. אנחנו נולדים עם מודעות, אבל אנחנו צוברים מידע ומתרגלים

להיות לא מודעים, אנחנו לומדים להכחיש את מה שאנחנו תופסים. אנחנו נולדים ללא ידע וללא מידע, כמובן, אבל אנחנו צוברים ידע עם תהליך האילוף שלנו. הידע הוא כמו חומת ערפל שאיננו מאפשר לנו לתפוס את מה שקורה באמת; הוא מונע בעדנו להיות מודעים.

האתגר הוא לשמור על המודעות שלנו בתוך הערפל הזה. יתרה מזאת, לשנות את המידע, להרים את מסך הערפל, ולהשיב לידינו את המודעות שלנו. אם אנחנו יכולים לנסות לתרגל מודעות כל הזמן, רק המודעות לבדה תשנה את כל המציאות שלנו. כאשר אנחנו שולטים במודעות, אנחנו כמעט יכולים לשלוט בחלום.



בסרט "ציד המכשפות" |המבוסס על מחזה באותו שם של ארתור מילר| מתואר כיצד הנחש הרע נכנס לתודעתם של אנשים באמצעות המידע. בסרט, איש של ידע אמיתי מגיע לעיר כשהוא נושא כמה ספרים גדולים. הוא למד כל חייו על אמנות הכישוף, והיה גאה בידע הזה. הכנסייה ידעה שהיו מכשפות בקרבה, ואנשיה היו נחושים לנקות את העיר מנוכחותן. הם שפטו את העיר כולה בהתבסס על הספרים האלה, ורבים נרצחו בשל כך. בידיה של ילדה אחת נמצא הכוח לדון כל אדם באמצעות שקר. אם היא אומרת "אני רואה את

הרשע באדם הזה", האדם עמד למשפט, נשפט ונמצא אשם, ואז הוצא להורג. העיר כולה הייתה רדופה בידי פחד, אך היכן היה הרשע? האם הוא היה באנשים הללו אשר נרצחו? לא, הרשע היה בספרי הידע הללו. הוא היה באותו איש אשר היה נחוש ליישם את החוק בשם הידע ההוא.

ובכן, כל אחד מאיתנו מחזיק ספר כזה בתוך ראשו. יש לנו ספר ידע משלנו, ספר החוקים שלנו, ואנחנו משתמשים בספר הזה כדי לשפוט את עצמנו, להחליט שאנחנו אשמים, ולהעניש את עצמנו. פעמים רבות אנחנו אפילו מונעים מעצמנו את הזכות להיות בחיים. שוב, חשוב להבין שהתודעה שלנו מזוהמת בידי המון טפילים קטנים או מושגים שאנשים אחרים שתלו בתודעה שלנו. הטפילים הללו יוצרים יחד טפיל גדול אחד, והם נשארים בתודעה שלנו באמצעות חוזה.

האמונה שאנחנו לא מספיק טובים היא אחד הטפילים הקטנים הללו בתודעה שלנו. היא רעה מפני שהיא מחריבה אותנו. היא גורמת לנו סבל מפני שהיא מגבילה את החיים שלנו, את היצירתיות שלנו ואת האושר שלנו. האמונה שאף אחד לא מחבב אותנו, האמונה שאנחנו לא ראויים לאהבה או לאושר, האמונה שאנחנו תמיד צודקים - האמונות הללו אינן נכונות, והן מובילות אותנו להרס עצמי. בכך שאנחנו תמיד צודקים, למשל, אנחנו חייבים להפוך מישהו אחר לשוגה. בכך שאנחנו הופכים מישהו אחר לשוגה, אנחנו

יוצרים אויב, ואחר כך אנחנו פוגעים בעצמנו מפני שבמוקדם או במאוחר האויב הזה ייצא נגדנו.

כל המושגים הללו חיים ופועלים יחד, אך הם זקוקים לתודעה שלנו, הם זקוקים לחלום שלנו, הם זקוקים לכך שהרגשות שלנו יחיו. הם חיים רק מפני שאנחנו מאמינים בהם. הטפילים הללו הם מה שהדתות הישנות כינו אלוהים או שטן. יש להם שמות רבים, אך הם באמת חיים, והם שולטים בתודעה האנושית.

לכל מושג, לכל אמונה בתודעה שלנו, יש אישיות משלו שרוצה לבטא את עצמה. בתוך ראשנו ישנם מיליון קולות, חברה שלמה בתוך התודעה שלנו, וכמו בדמוקרטיה, מה שהרוב רוצה הוא הדרך שבה אנחנו חיים את חיינו. החברה הפנימית שלנו נשלטת בידי חוקים שמכתיבים איך החיים שלנו אמורים להיות, איך כל חלק בנו אמור להתנהג. כל חלום חיינו מבוסס על החוקים המצויים בספר החוקים שלנו, וכל מה שקורה בחיים שלנו מקבל פרשנות על פי ספר החוקים הזה.

וישנם שני חלקים נוספים שחיים בתוך התודעה שלנו: האחד הוא השופט, והשני הוא הקורבן. השופט עושה את העבודה שלו בצורה מושלמת. העבודה שלו היא לשפוט, והוא משתמש בספר החוקים כדי לשפוט הכול. כל פעולה וכל תגובה חיות תחת הרודנות של השופט. החלק בנו אשר תופס את השיפוט, או לפעמים את התגמול, הוא הקורבן. אם הקורבן יקבל תגמול או עונש תלוי בשאלה אם אנחנו פועלים לפי ספר החוקים.

אין לשופט או לקורבן כל ספק בכך שספר החוקים הוא האמת העליונה, ואיננו אלא אמת. הם שולטים בחלום של ספר החוקים ללא עוררין, ופירוש הדבר שהם שולטים באמצעות האמונה. ככה אנחנו חיים את חיינו, אך השאלה הגדולה היא האם יש צדק במערכת הזאת? בספר "ארבע ההסכמות" כבר גילינו שאין כל צדק במערכת הזאת: כל הסבל האנושי נמצא בספר החוקים הזה, בספר הידע, מפני שהוא איננו מבוסס על האמת. שוב, מעל ל-90 אחוזים מהמידע אינם נכונים, אבל עבור השופט והקורבן זוהי האמת המוחלטת.

רעיון לתרגול אמנות המודעות

ספר החוקים

כל ההסכמים האלה נכנסים בזה אחר זה לספר החוקים, והם השולטים בחלומנו.

האם אתם מודעים להסכמים אשר שולטים בחייכם? מה כתוב בספר החוקים שלכם באשר לדרך שבה אתם צריכים להתייחס לעצמכם? מה כתוב בו על הדרך שבה אתם צריכים לתקשר עם אנשים אחרים, עם צורות חיים אחרות, עם אלוהים? האם ספר החוקים שלכם מעניק לכם את החופש להיות מי שאתם באמת? האם הוא מעניק לכם את הזכות להיות מאושרים, את הזכות לבטא את היצירתיות שלכם,

את הזכות להיות מתוגמלים בנדיבות על המתנות ועל הכישרונות שאתם חולקים עם אחרים?

תעדו ביומן נפרד את כל ההסכמות שעשיתם במהלך חייכם. קראו ליומן הזה "ספר החוקים", והתחייבו לתעד לפחות במשך שנה שלמה כל חוק, כל כלל, כל הסכמה, כל הסכם או אמונה שנעשיתם מודעים אליהם. שמרו את ספר החוקים שלכם בהישג יד כדי שלא תשכחו לכתוב בו!

להלן כמה הצעות לכותרות לפרקים ולתתי־נושאים בספר החוקים שלכם. זהו ספר החוקים שלכם, לכן היו חופשיים לחבר כותרות משלכם, להשתמש במילים ובתיאורים שאתם מרגישים מחוברים אליהם.

הסכמים אישיים: הגוף שלי והעצמי שלי

- מראה חיצוני
- בריאות ותזונה
- גבריות ונשיות

הסכמים חברתיים: משפחה וחברים

- אהבה ומין
- נישואים ומשפחה
- חברויות ואינטראקציות חברתיות

הסכמים רוחניים: חיים ואלוהים

- דת ורוחניות
- מוות ואובדן
- הטבע, בעלי חיים וכל צורות החיים

הסכמים כלכליים: עבודה וקריירה

- הכישורים והכישורונות הייחודיים לי
- כסף ועניינים כספיים
- הצלחה וכישלון

אחרי שהוספתם את הכותרות לספר החוקים שלכם, חשבו במה תוכנתתם להאמין לגבי כל אחד מהתחומים הללו בחייכם. מה למדתם על עצמכם, על אחרים, על העבודה, על החיים? אחת הדרכים להתחיל היא בשאלות "טוב או רע" או "נכון או שגוי" עבור כל נושא בפרק. לדוגמה:

מה טוב או רע, נכון או שגוי, ב...

- המראה החיצוני שלי?
- האישיות שלי?
- להיות אישה או להיות גבר?
- להיות נשואים?

- להביא ילדים לעולם?
- להרוויח כסף?
- להיות מצליחים?
- הדת שלי? הרוחניות שלי?
- העבודה שלי והמקצוע שלי?

חשבו כיצד עברתם אילוף כילדים קטנים.

- כיצד אנשים אחרים לכדו את תשומת הלב שלכם?
- כיצד קיבלתם תגמול?
- כיצד הוענשתם?
- מה עשיתם כדי ללכוד את תשומת ליבם של אנשים אחרים?
- מה עשיתם כדי להימנע מעונש?
- מה עשיתם כדי לקבל תגמול?

מנו ארבעה מהערכים החשובים ביותר שלמדתם מ:

- הורים, אחים, ובני משפחה אחרים
- בית ספר או מוסדות דת
- מטפלת או כל מבוגר משפיע אחר
- חברים ומכרים
- החברה בכללה

- האם אתם מסכימים עם כל אחד מהערכים הללו?
- כילדים, האם הוענשתם לאחר שלא כיבדתם את הערכים הללו?
- כאנשים בוגרים, האם אתם מענישים את עצמכם כשאינכם מצליחים לכבד את הערכים הללו?
- רשמו כמה מההסכמים של הרס עצמי שעשיתם עם עצמכם.
- רשמו כמה מההסכמים לאהבה עצמית ולטיפוח עצמי שעשיתם עם עצמכם.
- ככל שאתם נעשים מודעים לכל הסכם אחר שעשיתם, כתבו אותו בספר החוקים שלכם.

השופט

השופט הפנימי משתמש במה שנמצא בספר החוקים שלנו כדי לשפוט כל מה שאנו עושים או איננו עושים, כל מה שאנו חושבים או איננו חושבים, וכל מה שאנו חשים או איננו חשים. הכול נשלט בידי רודנותו של שופט זה.

האם אתם מודעים לשופט בתוך התודעה שלכם, "קול הידע" אשר שופט את הכול ואת כולם?

- ערכו רשימה של כל אדם בחייכם, כולל אתכם. חשבו כיצד כל אחד ואחת מהם מנהל את חייו בכל קטגוריה בספר החוקים שלכם. תארו בקצרה את השיפוט שלכם על כל אחד מהם. איך

אתם מרגישים לגבי האופן שבו כל אחד מנהל את חייו או את חייה, כולל אתכם? מה אתם מעריצים בעצמכם ובכל אדם אחר ברשימה שלכם? ממה אתם סולדים או אף מתעבים?
זכרו: אנחנו מניחים הנחה שאנשים אחרים שופטים אותנו כפי שאנחנו שופטים את עצמנו, אבל אין זו האמת. אנשים אחרים שופטים אותנו בהתאם לספר החוקים שלהם, הם חיים בחלום אחר לגמרי. ואנחנו שופטים אנשים אחרים כפי שאנחנו שופטים את עצמנו, מפני שכל השיפוט שלנו נובעים מהאמת העליונה של ספר החוקים שלנו.

איך אתם שופטים את עצמכם?

- אני אדם רע מפני ש...
- אני צריך להתבייש בעצמי מפני ש...
- אני אשמה ב...
- אני כל כך מטומטם בכל פעם ש...

איך אתם שופטים אחרים?

- האדם הזה רע בגלל...
- האישה הזאת צריכה להתבייש בעצמה בגלל...
- האדם הזה אשם ב...
- אני חושב שזה ממש מטומטם כשמישהו...

רשמו ארבע טעויות שעשיתם בחיים שלכם.

- כיצד אתם מענישים את עצמכם?
- כיצד אתם מתעללים בעצמכם?
- כמה פעמים שילמתם על כל טעות?
- האם אתם מתעללים בגוף שלכם?

רשמו ארבע טעויות שאחרים עשו ושאתם אינכם יכולים לסלוח להם.

- כיצד אתם מענישים אנשים אחרים?
- כיצד אתם מתעללים באחרים?
- כמה פעמים גרמתם למישהו לשלם על הטעויות שלו?
- האם אתם מתעללים גופנית באנשים אחרים?

• רשמו ארבעה דברים שהשגתם שגרמו לכם להיות גאים בעצמכם.
כיצד תגמלתם את עצמכם?

• רשמו ארבעה דברים שאחרים השיגו שגרמו לכם להיות גאים בהם.

כיצד תגמלתם אותם?

• עכשיו, כשאתם מודעים יותר לשופט שלכם, תארו בפירוט את השופט שלכם ואיך הוא משתמש בספר החוקים כדי לשלוט

- בחייכם. האם השופט שלכם היה אי-פעם הוגן וסלחן, או שהוא תמיד נוקשה ובלתי סלחני?
- נסו להעניק לשופט שלכם שם אישי או מאפיין, כדי שתוכלו לזהות בקלות מי הקול שמדבר בתוך ראשכם.

התשובה שלכם לשופט

בפעם הבאה שהקול של השופט ישפוט אתכם או מישהו אחר, יש בידיכם ארבע תשובות שתוכלו לענות לו. אתם יכולים להחליט איזו תשובה הולמת ביותר את המצב. קחו דף ועט שחור, וכתבו לכם פתק אשר יזכיר לכם את התשובות הללו. אחר כך תלו את הפתק במקום שבו תוכלו לראות אותו בכל יום.

- ביג דיל.
- למי אכפת?
- אז מה?
- למה לא?

ואם נראה שאף אחת מהתשובות הללו לא מספקת את השופט שלכם, אז זכרו את זה: זה לא משנה.

הקורבן

הקורבן נושא את האשמה ואת הבושה. זה החלק בנו האומר, "אני מסכן, אני לא מספיק טוב, אני לא מספיק אינטליגנטי, אני לא מספיק מושך, אני לא ראוי לאהבה..."

האם אתם מודעים לצד הקורבני במוחכם, אשר מקבל את השיפוט, ונושא את רגשות האשמה ואת הבושה? הקורבן הוא אותו חלק בכם אשר מרגיש חסר אונים, חסר תקווה או חסר יכולת.

- מה גורם לכם להרגיש בושה בעצמכם?
- מה גורם לכם להרגיש אשמה?
- מה גורם לכם להרגיש חוסר אונים או קורבנות?
- מתי אתם מרגישים לא ראויים לאהבה?
- מתי אתם מרגישים חרטה או עצבות?
- מתי אתם מרגישים נבגדים?

השלימו את המשפטים הבאים:

- אני אשם בזה שאני...
- אני לא ראוייה שיהיה לי...
- אני לא יכול לעשות באמת את מה שאני רוצה מפני ש...

- אני חסרת אונים בכל הנוגע ל...
- מסכן שכמוני, אני לא מספיק טוב בשביל...
- מסכנה שכמוני, אני לא חכמה מספיק בשביל...
- איזה מסכן אני, אני אף פעם לא הולך ל...
- איזו מסכנה אני, לעולם לא יהיה לי...
- אני לא ראוי לאהבה עצמית מפני ש...
- אני לא ראוי לכבוד עצמי מפני ש...
- אני לא ראוי להיות מאושר מדי מפני ש...
- אני לא ראוי לשפע כלכלי מפני ש...

התבוננו בתשובות שלכם, ושאלו את ליבכם, לא את הטפיל שלכם, האם כל אחת מהצהרות נכונה או שגויה. להלן רמז שיוכל לעזור לכם להבין מתי אתם משקרים לעצמכם: כל אמונה שמייצרת פחד או תחושת חוסר ערך היא שגויה. זהו שקר. הטפיל משגשג על רגשות שנובעים מתוך פחד, סבל ודרמה. העצמי האותנטי שלנו לעולם לא יתעלל בנו - הוא בא מאהבה.

תארו בפירוט את הקורבן שלכם. מתי הוא מאמין לשופט? למה הוא מאמין לשופט? נסו לתת שם לקורבן שלכם, כדי שתוכלו לזהות את הקול שלו בתוך הראש שלכם.

בסולם של 1 עד 10, כאשר 1 הוא חיים הנשלטים בידי הטפיל (השופט, הקורבן וספר החוקים), ו-10 הוא חיים חופשיים לחלוטין

מהטפיל, היכן אתם ממקמים את חייכם ברגע זה?

בסולם הטפיל, אני חי את חיי במספר:

10...9...8...7...6...5...4...3...2...1

הקדישו את 15 הדקות הבאות למחשבה איך זה יהיה לחיות את חייכם ללא השופט וללא הקורבן. דמיינו שאתם יכולים להשיב לידיכם את הכוח שהענקתם לשופט לפני שנים רבות כל כך, ולחזור לשלוט בחייכם בהתבסס על עקרונות האהבה והחופש. דמיינו שהקורבן שלכם משתנה מ"מסכן שכמוני" לאדם מועצם אשר מסרב להיות קורבן להתעללות אפילו לא רגע נוסף.

דמיינו כיצד החיים שלכם ייראו אם קוד ההתנהגות האישי שלכם יהיה מבוסס על ארבע ההסכמות. כאשר אתם מנסים לדמיין את האפשרויות הללו, האם אתם מרגישים שאתם נתקלים בהתנגדות?

השלימו את המשפטים הבאים:

- אני לא יכול לחיות את חיי בלעדי השופט, מפני ש...
- אני לא יכולה לחיות את חיי בלעדי הקורבן, מפני ש...
- אני לא יכול לחיות את חיי כפי שאני באמת רוצה, מפני ש...
- אני לא יכולה לחיות את חיי על פי ארבע ההסכמות, מפני ש...

אילו תירוצים הטפיל שלכם משמיע לכם? כתבו אותם כדי שתוכלו להשיב עליהם בעזרת האמת במקום בעזרת השקרים. בזמן שאתם קוראים את התשובות שלכם לכל אחד מהמשפטים לעיל, השיבו לכל תירוץ בעזרת סיבה מדוע אתם כן יכולים לחיות את חייכם כך. חשבו על לפחות תשובה אחת לכל הצהרה, אשר סותרת לחלוטין את התירוץ. בזמן שאתם מתנגדים לכל תירוץ, תארו לעצמכם שאתם מטפסים בסולם לעבר חיים נטולי טפיל.

המשיכו להשיב לתירוצים שלכם, והמשיכו לדמיין את עצמכם מטפסים במעלה הסולם עד אשר אתם מגיעים למספר 10. בנקודה זאת כבר אין לכם ספק שאתם יכולים להשיג את מה שאתם רוצים. החזרתם לעצמכם את האמון שלכם במערכת האמונות, ואתם מאמינים בה עכשיו במאת האחוזים.

הנה דוגמה:

אני לא יכול לחיות את חיי בלעדי השופט, מפני ש...

א. אהיה לגמרי חסר אחריות וחסר שליטה.

ב. אעשה דברים רעים.

ג. אהיה עצלן ולעולם לא אצליח לבצע כלום.

התשובות שלכם להצהרות הללו יכולות להיות:

א. לעולם לא אהיה חסר אחריות או חסר שליטה. אני אדם אחראי,

ואם אשבח את עצמי יותר, ואשפוט את עצמי פחות, אהיה שמח יותר ואוכל לקבל על עצמי יותר אחריות.

ב. לעולם לא אעשה שום דבר רע. למעשה, אם השופט לא היה שופט אותי כל הזמן, הייתי יכולה לעשות דברים הרבה יותר חשובים ממה שאני עושה עכשיו. אם אקבל את עצמי ללא שיפוט, אקבל גם אחרים ללא שיפוט.

ג. אני לא אדם עצלן. אולי אקח דברים בקלות לזמן מה, אבל גם איהנה לעשות את מה שאני צריך לעשות, ואולי אף אשיג יותר בלעדי השופט שתמיד מבקר אותי.

השלימו את התשובה שלכם לכל תפיסה מגבילה, ואז התבוננו שוב בסולם הטפיל, ושאלו את עצמכם היכן נמצאים החיים שלכם כעת. האם הצלחתם לקרב את המיקום שלכם בצעד אחד לעבר מספר 10? אם לא, למה? מה דרוש לכם כדי להשיב לידיכם את החופש האישי שלכם?

תרגול הרעיון הזה יכול להיעשות כמעט בכל תחום בחיים שבו אתם מרגישים מאותגרים. התחילו בהצהרה על משהו שאתם רוצים, אבל חוששים שלא תקבלו. שקלו את כל הסיבות לכך שאינכם יכולים לקבל את מה שאתם רוצים. ואז חשבו על הצהרה אשר שוללת לחלוטין כל אחד מהתירושים הללו. דמיינו כל תירוץ כחפץ פיזי אשר עומד בדרככם. דמיינו את עצמכם מטפסים במעלה

הסולם תוך כדי כך שאתם מסלקים מדרככם כל מכשול.
המשיכו לעבוד על שתי הרשימות עד אשר תגיעו לנקודה
שבה האמונה שלכם לגמרי ממוקדת בשאיפה שלכם, במקום
בספקות שלכם. בשלב הזה אתם כבר תימצאו על מספר 10
בסולם.

אילוף

הסכמים הנובעים מפחד מחייבים השקעת אנרגיה רבה, אך
הסכמים הנובעים מאהבה מסייעים לנו לשמר אנרגיה ואף לזכות
באנרגיה נוספת.

אתם אמורים להיות מודעים לחלק מהשיפויטים, מהאמונות,
מההסכמות ומההסכמים בספר החוקים שלכם. הצעד הבא הוא
לקרוא תיגר על ההסכמים וההסכמות הללו. עברו על ספר החוקים
שלכם ושאלו את עצמכם את השאלות הבאות:

- אילו מבין ההסכמים הללו מרוממים אותי ומשמחים אותי?
- אילו מבין ההסכמים הללו מדכדכים אותי?
- אילו מבין ההסכמים הללו מבוססים על אמת?
- אילו מבין ההסכמים הללו הם שקרים?

זֶהוּ כֵל אֶחָד מֵהַהִסְכָּמִים וּמֵהַהִסְכָּמוֹת הַמַּגְבִּילִים, הַמְּבֹסָסִים עַל פֶּחָד, וּכְתָבוּ הַסָּכֵם חֲדָשׁ הַמְּבֹסָס עַל אִמַּת וְעַל אֲהָבָה עֲצֵמִית אֲשֶׁר יוּכַל לְהַחֲלִיף אֶת הַהִסְכָּם הַיָּשָׁן. הַתְּחִילוּ כֵל שָׁבוּעַ עִם הַסָּכֵם חֲדָשׁ אֲשֶׁר נִרְאָה לָכֵם הַקֵּל בְּיֹתֵר לְהַפְרָה. מִקְדּוּ אֶת תְּשׁוּמַת הַלֵּב בְּהִסְכָּם זֶה, עַד אֲשֶׁר תּוּכְלוּ לְהַפֵּר אוֹתוֹ וּלְאַמֵּץ בְּמִקְוֵמוֹ הַסָּכֵם חֲדָשׁ. תִּרְגְּלוּ אֶת הַהִסְכָּם הַחֲדָשׁ שֶׁלָּכֶם עַד אֲשֶׁר יִהְיֶה יָפֹךְ לְהַרְגֵל. בְּזִמְנָן יוֹסִיפוּ לְגַבּוֹר, עַד אֲשֶׁר תִּשְׁיָבוּ לְיַדֵּיכֶם דֵּי כּוּחַ כְּדֵי לְהַפֵּר אֶת כֵּל הַהִסְכָּמוֹת וְהַהִסְכָּמִים אֲשֶׁר מַגְבִּילִים אֶת הַחֹפֶשׁ וְאֶת הָאוֹשֵׁר שֶׁלָּכֶם.