

ארבע ההסכמות / דון מיגל רואיז מדריך מעשי לחופש אישי

כל בני האדם חולמים כל הזמן.

לפני שנולדנו, יצרו בני האדם שחיו לפנינו חלום חיצוני גדול שהוא החברה: חלום של משפחה, קהילה, עיר, ארץ ושל האנושות כולה. החלום כולל את חוקי החברה, והכללים שלה, אמונותיה, הדתות התרבויות ואורחות החיים.

אנו נולדים עם היכולת ללמוד איך לחלום ומלמדים אותנו לחלום כפי שהחברה חולמת בעזרת ההורים שלנו בית הספר המדינה והדת.

בעזרת תשומת הלב שלנו אנחנו מתרכזים אך ורק במה שאנו רוצים לקלוט ולראות ומציבים זאת במקום בולט בתודעתנו.

המבוגרים לוכדים את תשומת לב הצעירים ע"י חזרה על המידע וכך למדנו את כל מה שאנחנו יודעים. וכך יש לנו חלום שלם. למדנו איך להתנהג בחברה, במה להאמין, ובמה לא להאמין, מה מקובל ומה לא, מה טוב ומה רע, מה יפה ומה מכוער, מה נכון ומה לא נכון. הכול היה כבר קודם.

השפה היא הצופן להבנה ולתקשורת בין בני האדם, כל אות ומילה היא הסכם שאנו מבינים וזה לוכד את תשומת ליבנו והאנרגיה מועברת מאדם אחד לאדם אחר.

אם איננו מסכימים לקבל את המידע אנחנו לא מאחסנים אותו. ברגע שאנו מסכימים אנו מאמינים בו וכך צומחת אמונה. אמונה היא להאמין ללא תנאי. ילדים מאמינים לכל מה שהמבוגרים אומרים.

זהו תהליך של אילוף של בני האדם. בדיוק כפי שמאלפים בעלי חיים. מענישים או מעניקים גמול. הפרס הוא תשומת הלב שהעניקו לנו הורינו או אנשים אחרים כאשר פעלנו על פי הכללים. כך הפכנו לעושי דברם של אחרים, והתחלנו להעמיד פנים שאנחנו מה שאיננו, רק בכדי לרצות אחרים ולהיות טובים מספיק, כך אנו הופכים למישהו אחר. כך הנטיות הטבעיות שלנו אובדות. האילוף חזק כל כך עד שאנחנו כבר מאלפים את עצמנו. אנו גם לומדים לשפוט את עצמנו ואחרים.

בתודעתנו קיים שופט פנימי השופט כל אחד וכל דבר. השופט משתמש בספר החוקים שלנו שבו כל הדעות והאמונות שלנו. וכך אנחנו נשפטים על כל מה שאנו עושים או חושבים, וכשאנו עושים דבר המנוגד לספר החוקים אנחנו אשמים ועל כך עלינו להתבייש ולהיענש. קיים בנו חלק נוסף שמקבל את השפיטה, חלק זה נקרא הקורבן. " אני לא מספיק טוב, אני מיסכן, אני לא ראוי לאהבה", כיוון שכל מה שנמצא בספר החוקים חייב להיות אמת, כל מה שקורא תגר על אמונותינו גורם לנו להרגיש לא בטוחים. גם כאשר ספר החוקים אינו אמת, הוא גורם לנו להרגיש בטוחים.

לכן אנו זקוקים לאומץ כדי לקרוא תגר על אמונותינו שהסכמנו לקבל על עצמנו. השופט מגנה, והקורבן נושא באשמה ובעונש. אנו משלמים שוב ושוב אלפי פעמים על אותה טעות, כי אנחנו בעלי זיכרון חזק וכל פעם שאנחנו נזכרים אנחנו שופטים את עצמנו שוב.

החלום כולו מבוסס על חוק שיקרי. תשעים וחמישה אחוזים מהאמונות ששמרנו בתודעתנו הם אך ורק שקרים, ואנו מאמינים בכל השקרים הללו.

בחלום של הפלנטה בני האדם רגילים לסבול, לחיות בפחד, וליצור דרמות רגשיות. החלום החיצוני הוא חלום בלהות: חלום של אלימות, מלחמה, פחד, חוסר צדק. החלום האישי של בני האדם משתנה מאחד לשני, אולם ברוב המקרים גם הוא חלום בלהות.

אם נשווה את החלום של החברה האנושית לתיאורי הגיהנום שהפיצו הדתות נגלה דמיון מחריד. הדתות אומרות שהגיהנום הוא מקום של עונש, פחד, כאב, סבל, אש השורפת כל חי. אש נוצרת מרגשות. בכל פעם שאנו חשים כעס, קנאה, שנאה אנו חווים אש הבושרת בנו מבפנים. אנו חיים בחלום של הגיהנום. אנו כבר נמצאים בו.

לכל אדם חלום אישי משלו, שגם הוא נשלט במקרים רבים ע"י הפחד. אנחנו לומדים לחלום גיהנום, רגשות שליליים, כעס, קנאה, שנאה, אך איננו חייבים לחלום חלום בלהות, אפשר ליהנות מחלום נעים.

האנושות כולה מחפשת אחר האמת, הצדק והיופי. אנו במסע חיפוש נצחי אחר האמת כי אנחנו מאמינים בשקרים ששמרנו בתודעתנו. אין לנו צדק ואין יופי ואנו ממשיכים לחפש למרות שהכול קיים כבר בתוכנו. אנו עיוורים מכיוון שהאמונות השקריות שלנו פורשות מסך בינינו לבין המציאות. אנו חיים בתוך ערפל שמונע מאיתנו לראות את מה שנמצא מול עינינו ומתחת לאפנו.

התודעה כולה היא ערפל שהמקסיקנים קוראים לזה מיטוטי, ההודים קוראים לזה מאיה, והפירוש אשליה.

זוהי הסיבה לכך שבני האדם מגלים התנגדות לחיים. הפחד הגדול ביותר שלהם הוא לקחת את הסיכון לחיות – הסיכון לחיות ולבטא מה שאנחנו באמת. במשך תהליך האילוף אנו יוצרים בתודעתנו דימוי של מושלמות על מנת לנסות להיות טובים במידה מספקת כדי לזכות באישור ובהסכמה של כולם ובמיוחד מאלה שאוהבים אותנו. אנו יוצרים דימוי המבטא בעינינו את כליל השלמות אך איננו תואמים את הדימוי הזה, ולכן לעולם לא נהיה מושלמים. מכיוון שאיננו מושלמים אנו דוחים את עצמנו. אנו חשים מזויפים מתוסכלים וכדי למנוע מאחרים להבחין בזיוף אנו עוטים מסכות חברתיות ומסתתרים מאחוריהן.

קיים בנו צורך להיות רצויים ואהובים ע"י אחרים, אך איננו יכולים לקבל ולאהוב את עצמנו. ככל שיש בנו יותר אהבה עצמית, אנו חווים פחות התעללות-עצמית. התעללות-עצמית נובעת מדחייה-עצמית ודחייה-עצמית נובעת מכך שאיננו עונים לדרישות המושלמות שלנו.

הקדמה לחלום חדש

אלפי הסכמים בני האדם עושים עם עצמם, עם אחרים, עם חלום חייהם, עם אלוהים, עם החברה, עם ההורים, עם בני הזוג, עם הילדים; אולם ההסכמים החשובים ביותר הם ההסכמים שבן אדם עושה עם עצמו. הבעיה היא שנעשו הסכמים רבים הגורמים למתח ולסבל ומביאים לכישלונות. אם הרצון הוא לחיות חיי שמחה והגשמה יש צורך באומץ להפר את ההסכמים המושתתים על פחד ולתבוע את כוחכם האישי. הסכמים הנובעים מפחד מחייבים השקעת אנרגיה רבה, אך הסכמים הנובעים מאהבה מסייעים לנו לשמר אנרגיה ואף לזכות באנרגיה נוספת. כל אחד נולד עם מידה של כוח אישי שאותו הוא משקם במנוחה כל יום, אך כאשר אנו מבזבזים את האנרגיה על יצירת ההסכמים ושמירתם אנו נותרים ללא כוח ליצור שינוי ולו הקטן ביותר.

ברגע שהבנו שההסכמים שלנו שולטים בחיינו ומונעים מאיתנו הנאה נסכים כי עלינו לשנות אותם.

ישנם ארבעה הסכמים רבי עוצמה שיסייעו לנו להפר את ההסכמים הנובעים מפחד ומדלדלים את האנרגיה שלנו.

יש צורך בכוח רצון חזק כדי לאמץ את ארבעת ההסכמים – אך אם תתחילו לחיות בעזרתם, יחול בחייכם שינוי מדהים. תראו את דרמת הגהנום נעלמת לנגד עיניכם ממש. במקום לחיות בחלום של הגיהנום, תיצרו חלום חדש – גן העדן האישי שלכם.

ההסכם הראשון - שימרו על טוהר המילה

המילים שלכם הן הכוח שניחנתם בו כדי ליצור, הן המתנה המגיעה מאלוהים. באמצעות המילים אתם מבטאים את הכוח היצירתי שלכם וכל דבר בעולם הגשמי. המילה היא כוח העומד לרשותכם על מנת לתקשר, לחשוב להתבטא, ובכך ליצור את האירועים בחייכם. המילים הן הכלי החזק ביותר שניתן לבני האדם. הן כלי של קסם. אך בדומה לחרב פיפיות, יש בכוחן ליצור את החלום היפה ביותר או להרוס את הכול. המילה היא קסם טהור והשימוש לרעה במילה הוא קסם שחור (כישוף).

במילים טמונה עוצמה כל כך גדולה שהיא יכולה להרוס חיים של מיליונים כפי שקרה במלחמת העולם השנייה כאשר היטלר השתמש במילים שהתבססו על אמונות והסכמים שנבעו מפחד והביאו בני אדם להשמיד בני אדם אחרים מתוך פחד ועיוורון.

כל אדם הוא קוסם לטוב או לרע. שמירה על טוהר המילה משמעה שימוש נכון באנרגיה של כל אחד מאיתנו כדי לנוע לעבר האמת והאהבה כלפי עצמנו. קשה לנו לעשות זאת כי למדנו לעשות את ההיפך למדנו לשקר כעניין רגיל בתקשורת שלנו עם אחרים ועם עצמנו.

כאשר אנו משתמשים במילה כדי לקלל, להאשים, להכפיש, להרוס ולהשמיד, אנו משתמשים בה לרעה.

רכילות היא הכישוף הגרוע ביותר, היא הפכה לצורת התקשורת העיקרית בחברה האנושית. באמצעותה אנו חשים קרובים אחד לשני, כאשר מישהו מרגיש רע כמונו זה משפר את הרגשתנו. כמו הפתגם "האומללות אוהבת חברה".

המילה היא קסם טהור, זו המתנה בעלת העוצמה הגדולה ביותר העומדת לרשותנו. עלינו להתחיל להבין מהי המילה ומה כוחה. אם מבינים את ההסכם הראשון ומאמצים אותו, כל הרעל הרגשי יתנקה בסופו של דבר מתודעתנו וממערכות היחסים שלנו. טוהר המילה גם מחסן מפני כל כישוף שלילי. כאשר אתם שומרים על טוהר המילה אתם אוהבים את עצמכם יותר ויותר, אתם שמחים יותר, שלווים יותר, חופשיים יותר. אמרו לעצמכם כמה שאתם נפלאים ומוצלחים, וכמה אתם אוהבים את עצמכם.

טוהר המילה יכול להוביל לחופש אישי, להצלחה ולשפע; הוא יכול לסלק את הפחדים ולהתמיר אותם לשמחה ולאהבה. אתם יכולים להתעלות מעל חלום הפחד ולחיות חיים אחרים, אתם יכולים לחיות בגן העדן גם בקרב אלפי אנשים החיים בגיהנום מפני שאתם מחוסנים מפני גיהנום זה. אתם יכולים להשיג את מלכות השמיים באמצעות הסכם זה בלבד: שמרו על טוהר המילה.

ההסכם השני – אל תיקחו שום דבר באופן אישי

שלושת ההסכמים הבאים נגזרים מההסכם הראשון.

לא משנה מה מתרחש סביבכם, אל תיקחו זאת באופן אישי. ברגע שאתם מסכימים עם הנאמר, לא משנה מהו, הרעל זורם בכם ואתם לכודים בחלום הגיהנום. הסיבה לכך היא מה

שאנו מכנים חשיבות עצמית. במהלך תקופת האילוף שלנו למדנו לקחת כל דבר באופן אישי, אנו חושבים שאנו אחראים לכול.

שום דבר שאנשים אחרים עושים אינו נעשה בגללכם אלא בגללם. לא חשוב לי מה אתם חושבים עלי, ואני לא לוקח את דעותיכם באופן אישי, כי אני יודע מה אני, אין לי צורך להיות מקובל, אין לי צורך שמישהו יאמר לי מי אני לטוב או לרע. נקודת הראות שלכם היא נקודת הראות האישית שלכם היא רק האמת שלכם, לכן ברגע שאתם כועסים עלי זו ההתמודדות שלכם עם הפחד שלכם וזה לא שייך לאף אחד אחר. אם אינכם פוחדים לא יתכן שתכעסו עלי או תקנאו בי.

אנשים החיים ללא פחד הם אנשים אוהבים שמרגישים טוב ואז כל הסובב הוא טוב, ואז כל דבר גורם לאושר. אתם אוהבים את הסובב אתכם כי אתם אוהבים את עצמכם, את מי שאתם, ואתם שבעי רצון מחייכם.

אם אדם מסוים אינו נוהג בכם באהבה ובכבוד תהיה זו מתנה אם הוא או היא יתרחקו מכם. הפרידה עלולה להכאיב לזמן מה, אך הלב יתרפא ואז תוכלו לבחור מה אתם רוצים באמת. ביטחו בעצמכם ובבחירות שלכם.

רשמו את ההסכם הזה על דף נייר והצמידו אותו למקרר לתזכורת תמידית.

ברגע שתיישמו את שני ההסכמים הראשונים תיפטרו משבעים וחמישה אחוז מההסכמים הרבים שגורמים לכם להישאר לכודים.

אם תקיימו הסכם זה תוכלו לצאת למסע בעולם כשלבבכם פתוח ואיש לא יכול לפגוע בכם. תוכלו לומר "אני אוהב/ת אותך" מבלי שילעגו או ידחו אתכם. תוכלו לבקש את מה שאתם צריכים, לומר כן או לא, ללא אשמה או שפיטה עצמית. ואז אפילו בלב הגיהנום תוכלו לחוות שמחה ושלווה פנימית.

ההסכם השלישי - אל תניחו הנחות

קיימת בנו הנטייה להניח הנחות בנוגע לכול דבר, והבעיה היא שאנו מאמינים שהן האמת.

אנו מניחים הנחות בנוגע למה שאחרים עושים או חושבים, לוקחים זאת באופן אישי, ואז מאשימים אותם ומגיבים בשילוח רעל רגשי דרך המילים שלנו. בדרך כלל אנו מתחילים לרכל על ההנחות שלנו. כיוון שאנו חוששים לבקש הבהרות, אנו מניחים הנחות, ומאמינים שאנו צודקים, ואז אנו מגנים על הנחותינו ומנסים לגרום למשהו אחר להיות הטועה. לכן תמיד מוטב לשאול שאלות מאשר להניח הנחות, מפני שההנחות גורמות לנו לסבל.

כאשר אתם בתחילתה של מערכת יחסים עליכם להצדיק את העובדה שאתם מחבבים את אותו אדם, אתם רואים בו רק את מה שאתם רוצים לראות ומתכחשים לכך שיש דברים שאינכם מחבבים. אתם משקרים לעצמכם כדי להיות צודקים ואז אתם מניחים הנחות שאחת מהן היא "האהבה שלי תגרום לאדם זה להשתנות" אבל זה לא נכון. הוא ישתנה רק אם הוא ירצה להשתנות. אתם נפגעים ופתאום רואים את מה שלא רציתם קודם לראות, והרעל הרגשי מעצים אותו, ועליכם להצדיק את הכאב הרגשי שלכם ולהאשים אחרים בבחירות שלכם.

כאשר מחליטים להתחתן מניחים שבן/בת הזוג רואה את הנישואין בדיוק כמוכם אך לאחר מכן מגלים שזה לא כך, נוצרים סכסוכים ועדיין אינכם מסוגלים להבהיר את רגשותיכם בנושא.

אנו מניחים שבני הזוג שלנו יודעים מה אנחנו חושבים ואין צורך לבטא זאת במילים. אם זה לא קורה אנחנו נפגעים "היית צריך/ה לדעת". תקשורת ברורה תגרום לשינוי בכל מערכות היחסים שלכם. לא תצטרכו להניח הנחות מפני שהכול יהיה ברור כל כך.

ההסכם הרביעי – עשו תמיד כמיטב יכולתכם

הסכם זה קשור להוצאה לפועל של שלושת ההסכמים הראשונים – עשו תמיד כמיטב יכולתכם. לא יותר ולא פחות. אז לא תהיה לכם סיבה לשפוט את עצמכם וכך לא תסבלו מרגשות אשמה.

בלי משים תבחינו כי אתם משתחררים מכישוף רב-עצמה שהייתם נתונים לו.

אם תעשו כמיטב יכולתכם תחיו את חייכם בלהט. תהיו פוריים, תהיו טובים לעצמכם, תעניקו מעצמכם למשפחתכם, לקהילתכם, לכול. העשייה היא שתגרום לכם להרגיש מאושרים. כשאתם עושים כמיטב יכולתכם אתם פועלים מתוך אהבה לפועלכם ולא מצפים לגמול. רוב האנשים עושים רק כשהם מצפים לגמול ואינם נהנים מהעשייה, ולכן לא עושים כמיטב יכולתם.

משמעות העשייה היא לחיות את החיים במלואם. אי-עשייה היא התכחשות לחיים, הפחד לקחת את הסיכון לבטא את עצמכם. אלוהים הוא החיים. הוא החיים בפעולה. הדרך הטובה ביותר לומר "אני אוהב אותך אלוהים" היא לחיות את חייכם כשאתם עושים כמיטב יכולתכם. אם חיים בחלום מהעבר, לא נהנים מהמתרחש ברגע זה ורוצים כל הזמן משהו אחר, כלומר חיים למחצה וזה מוביל לרחמים-עצמיים לסבל ולדמעות. לכן יש להרפות מהעבר ולחיות את הרגע כאן ועכשיו. כאשר אתם מוותרים ומרפים מהעבר אתם מאפשרים לעצמכם ליהנות מהחלום המתרחש ברגע זה. הזכות לאושר היא זכותכם מלידה. נולדתם עם זכות לאהוב, ליהנות ולחלוק.

ביטול הסכמים ישנים – הנתיב אל החופש

האם אנחנו חופשיים? האם אנחנו חופשיים להיות מי שאנחנו באמת? התשובה היא כמובן, לא.

חופש אמיתי זהו החופש להיות מי שאנחנו באמת והוא נובע מהנשמה האנושית. מי מונע מאיתנו להיות חופשיים? אנו מאשימים את הממשלה, מזג האוויר, ההורים, אלוהים. מי באמת מונע? ניחשתם נכון, אנחנו מונעים מעצמנו. כשאנו מסתכלים על ילדים קטנים אנו רואים אדם חופשי. כי הם עושים כרצונם. רוב הזמן הם מחייכים באושר, הם חוקרים את העולם, אינם חוששים לשחק, אינם מוטרדים מהעבר, אינם מודאגים מהעתיד ונמצאים כל כולם אך ורק ברגע הנוכחי. הם מלאי אהבה ואינם חוששים לאהוב. הנטייה האנושית הטבעית היא ליהנות מהחיים, לשחק, לחקור, לשמוח ולאהוב.

מה קרה לאדם הבוגר? מדוע הוא כה שונה? ובכן יש לנו ספר חוקים, השופט הגדול והקורבן אשר שולטים בחיינו. איננו חופשים מפני שהשופט, הקורבן ומערכת האמונות אינם מאפשרים לנו להיות מי שאנחנו באמת. לאחר שהתודעה שלנו תוכנתה בכל הפסולת הזו איננו מאושרים עוד.

אל תכעסו על הורכים, הם לימדו אתכם רק מה שהם יודעים? הם עשו כמיטב יכולתם, אך גם הם עברו אילוף חוו פחדים ואמונות שהוחדרו בהם. זה לא היה בידיהם והם לא יכלו לנהוג אחרת.

זה הזמן להפסיק את הפגיעה ולהשתחרר מרודנות השופט ומתפקיד הקורבן.

האני האמיתי שלכם הוא עדיין ילד קטן שמעולם לא התבגר. לפעמים הוא מתגלה כאשר אתם משחקים או מאושרים, או מבטאים את עצמכם באיזו דרך.

אך קיים דבר המשנה זאת, זה נקרא אחריות. עליכם ללכת לבית הספר, לעבוד, להתפרנס. ארשת פניכם הופכת רצינית. אנו עדיין ילדים אך איבדנו את החופש שלנו. רוב הזמן אנו עושים דברים על מנת לרצות אחרים, בכדי לרכוש את הסכמתם, במקום לחיות את חיינו כדי לרצות את עצמנו.

הדבר החמור הוא שרובנו לא מודעים כלל לכך שאיננו חופשיים.

המודעות היא תמיד הצעד הראשון. אין שום סיבה לסבל. בעזרת המודעות אתם יכולים להתקומם ולומר, "לא עוד!" אתם יכולים לחפש דרך לרפא ולשנות את חלומכם האישי. החלום אינו ממשי, אם תקראו תגר על אמונותיכם, תגלו שבמרבית האמונות שפגעו בתודעתכם אין ממש. כי מערכת האמונות שהוחדרה לתודעתכם מבוססת על שקרים.

מסיבה זו חשוב שתהיו בקיאים בחלומכם האישי.

שלושה תחומי מומחיות חשובים:

תחום המודעות – להיות מודעים למי שאנחנו באמת, כולל כל האפשרויות הטמונות בכך

תחום הטרנספורמציה – הדרך להשתנות, להשתחרר מהאילוץ

תחום הכוונה – הכוונה היא אותו חלק של החיים המאפשר התמרה של אנרגיה. זוהי הישות היחידה המכילה באופן סמוי את האנרגיה כולה, או מה שאנו מכנים "אלוהים". הכוונה היא החיים עצמם, היא אהבה ללא תנאי. לפיכך הכוונה היא המומחיות בכל הקשור לאהבה.

עומדות לרשותנו שתי בחירות: אחת היא להמשיך לחיות בגיהנום כמו שאנו חיים. השנייה לחיות כמו ילדים כאשר ההורים מנסים לאלף אותם: להתקומם ולומר "לא!" להלחם על החופש שלנו. להפוך את חלומנו האישי לגן העדן. להכניס אותו לתודעתנו. זהו מקום של שמחה, אושר, אהבה, להיות מי שאנחנו באמת. אנו יכולים להגיע לגן העדן בעודנו בחיים. איננו צריכים להמתין למוות.

הצעד הראשון הוא להיות מודעים לערפל שבתודעתכם שאתם חולמים כל הזמן ובאפשרויותיכם לשנות את החלום. לשם כך עליכם להתמקד במה שברצונכם לשנות.

הצעד הבא הוא לפתח מודעות לכל האמונות המגבילות המושתתות על פחד ומאמללות אתכם. הכינו רשימה של כל מה שאתם מאמינים בו, ואת כל ההסכמים והתכנותים שלכם. ניתן לאמץ את ארבעת ההסכמים כדי להתחזק. ככל שתתחזקו תוכלו לבטל הסכמים רבים יותר. תרגול זה מהווה פעולה אדירה של כוח. התחילו בפעולות ביטול קטנות וצברו כוח. מיד עם ביטול הסכם ישן מלאו את החלל שנוצר בהסכם חדש שיגרום לכם אושר.

זהו תהליך איטי ולכן עליכם לגלות סבלנות כלפי עצמכם. כי אנו מכורים להסכמים שלנו, מכורים לכעס, לקנאה, לרחמים העצמיים, "אני לא מספיק טוב, שאחרים יעשו זאת".

כל ההסכמים הישנים מושלים בחלום שלנו כי חזרנו עליהם שוב ושוב, לכן על מנת להצליח לסגל את 4 ההסכמים עליכם לתרגל אותם שוב ושוב.

חלום הפלנטה שלנו אינו מתפקד כהלכה, ובני האדם חולים בנפשם במחלה הנקראת פחד. תסמיני המחלה הם כל הרגשות אשר גורמים לבני האדם לסבול. כאשר הפחד גדול, שיקול הדעת מתחיל להיחלש, ואנו קוראים לזה מחלת נפש. איך מרפאים את המצב, לשם כך עלינו לסלוח לאלה שאנו חשים כי גרמו לנו עוול, לא מפני שהם ראויים לסליחה, אלא מפני שאנו אוהבים את עצמנו ואיננו מוכנים ורוצים להמשיך לשלם על העוול. הסליחה זו הדרך היחידה לריפוי. עלינו לסלוח להורינו, לאחינו, לחברינו ולאנשינו. עלינו לסלוח גם לעצמנו ולהפסיק לשפוט עצמנו. ברגע שנשלח לעצמנו תפסק הדחייה העצמית, ותתחילו להרגיש קבלה עצמית. כך מתחיל להיוולד אדם חופשי. הסליחה היא המפתח.

האמת מכאיבה, מפני שהיא פותחת את הפצעים העטופים בשקרים כדי שנוכל להתרפא. שקרים אלה נקראים בפינו מערכת ההכחשה. טוב שהיא נמצאת כי היא עוזרת לנו לעטוף את הפצעים ולהמשיך לתפקד. אך כשאין לנו פצעים או רעל, איננו זקוקים לה עוד.

הבעיה של רוב האנשים היא שהם מאבדים שליטה על רגשותיהם, ואומרים דברים שאינם רוצים לומר, ועושים דברים שאינם רוצים לעשות. לכן כל כך חשוב לשמור על טוהר המילה, לשלוט ברגשות כדי שיהיה מספיק כוח אישי לשנות את ההסכמים המושתתים על פחד, להימלט מהגיהנום וליצור את גן העדן האישי שלנו.

החלום החדש – גן עדן עלי אדמות

תחילתו של חלום חדש מתחיל בכך שתשכחו את מה שלמדתם כל חייכם. החלום שאותו אתם חיים הוא היצירה שלכם, תפיסת המציאות שלכם, אותה אתם יכולים לשנות בכל רגע. ניחנתם בכוח ליצור גיהנום וליצור גן עדן. מדוע שלא תיצרו גן עדן?

השתמשו בדמיונכם ודבר נפלא יתרחש. דמיינו שניחנתם ביכולת לראות את העולם מבעד לעיניים אחרות, בכל פעם שתבחרו בכך, וכל פעם אתם רואים את העולם באופן שונה. ראו אהבה קורנת מהאור, מהעצים, מהשמיים, מעצמכם, מאנשים אחרים, מכל מה שקיים סביבכם, זהו מצב האושר העילאי. דמיינו שיש לכם רשות להיות מאושרים, ליהנות מהחיים, דמיינו שאתם חיים ללא פחד לתת ביטוי לחלומותיכם. אתם יודעים מה אתם רוצים, מה אינכם רוצים ומתי אתם רוצים זאת. אתם חופשיים לשנות את חייכם כרצונכם. אינכם חוששים לבקש את מה שאתם צריכים, לומר כן או לא לכל דבר ולכל אדם.

דמיינו שאתם חיים ללא חשש שמישהו ישפוט אתכם. אינכם קובעים את התנהגותכם בהתאם למה שאחרים עשויים לחשוב עליכם. אינכם אחראים לדעות של כולם, אין לכם צורך לשלוט באיש, ואיש אינו שולט בכם. דמיינו שאתם יכולים לסלוח לאחרים בקלות ולהרפות מיצר השיפוט שקיים בכם. אינכם חשים צורך להיות צודקים, ואינכם חשים צורך להוכיח שאחרים טועים. אתם מכבדים את עצמכם ואת האחרים והם מכבדים אתכם בתמורה. דמיינו שאתם חיים ללא הפחד לאהוב או לא להיות אהובים, אינכם חוששים מדחייה, ואינכם חשים צורך בקבלה ובהסכמה. אתם יכולים לומר "אני אוהב/ת אותך" ללא בושה או הצדקה. אתם יכולים להלך בעולם כשלבכם פתוח לחלוטין, בלי לחשוש מפגיעה. אינכם פוחדים לקחת סיכונים ולחקור את החיים, אינכם חוששים לאבד דבר. אינכם פוחדים לחיות בעולם הזה ואינכם פוחדים למות.

דמיינו שאתם אוהבים את עצמכם ממש כמות שאתם. את גופכם כמות שהוא את רגשותיכם כמות שהם. אתם יודעים שאתם מושלמים בדיוק כפי שאתם.

העולם הוא מקום יפהפה ומופלא. החיים יכולים להיות קלים כאשר האהבה היא דרך חייכם. אתם יכולים להיות אנשים אוהבים כל הזמן. הבחירה בידיכם. האהבה גורמת לכם אושר, מעניקה שלוה פנימית והיא תשנה את האופן שבו אתם רואים וקולטים כל דבר.

אלפי שנים חיפשנו אחר האושר, האושר הוא גן העדן האבוד. בני האדם עבדו כל כך קשה כדי להגיע לשלב הזה, זהו חלק מהאבולוציה של התודעה. זהו עתידה של האנושות. דרך חיים זו אפשרית והיא בהישג ידכם. אין שום סיבה לסבול, הסיבה היחידה לסבל היא מפני שבחרתם לסבול. יש לכם תירוצים רבים לסבלכם, אך אין לזה סיבה טובה. הבחירה בידנו לסבול או לאהוב ולהיות מאושרים, לחיות בגיהנום או בגן העדן. אני בוחר לחיות בגן העדן. מהי בחירתכם?