

## סיכום מפגש 17 "הסליחה" באימון. הבדלה בין עובדות לאמונות

### הסליחה.

סליחה הוא התהליך השכלי, רגשי או רוחני שבו חדל אדם מלחוש עלבון או כעס כנגד אדם אחר על מעשה שהוא ראה בו כפגיעה, מחלוקת או שגיאה (ויקיפדיה)

סליחה היא הפסקת הדרישה לעונש או פיצוי (ויקיפדיה)

ורדי: כאשר אדם סולח לזולתו אין הוא מקל רק על מי שפגע בו, אלא בראש וראשונה הוא מקל על נפשו שלו ומרפא את עצמו.

הסליחה היא אקט תרפויטי לאדם. אף על פי כן, בני אדם מתקשים לסלוח.

האינטליגנציה הפילוסופית מצדדת בקיום בו-זמנית של סליחה כנה, מצד אחד, ושמירה על הזיכרון ועל הכעס, מצד שני.

האדם מסוגל לחיות בצורה מפוצלת ואינטגרטיבית כאחד, כאשר הוא אינו שוכח את מקור הפגיעה ואת הכאב שנגרם לו, אך במקביל הוא מסוגל להחליט לסלוח בצורה אמיתית ועקבית.

### תרגיל סליחה.

למי אני לא סולח?

מה המחיר שאני משלם?

### רביעיית דה קארט:

1. מה יקרה אם אסלח?

2. מה יקרה אם לא אסלח?

3. מה לא יקרה אם אסלח?

4. מה לא יקרה אם לא אסלח?

מה אני עושה כדי לסלוח?

### שאלות אימוניות מתוך נושא ה"סליחה":

למי אתה לא סולח? על מי אתה כועס? מי העליב אותך? מה יהיה אם תסלח? מה יהיה אם תותר על הכעס? מה יהיה אם תותר על העלבון? (בהמשך מה יהיה אם לא....? מה לא יהיה אם כן...? מה לא יהיה אם לא...).

## שאלון על הכסף

רק אם תעבוד קשה תרוויח הרבה כסף  
חייבים לחסוך לפנסיה  
חייבים לחסוך  
חייבים להקטין הוצאות  
משכנתאות זה משהו שאתה לעולם לא גומר לשלם אותו  
לא רוצה לעולם להיות בחוב  
צריך כסף כדי לעשות כסף  
טוב להיות שכיר עם קביעות  
שכיר לא יכול להרוויח כסף  
מה פתאום שאצליח?  
לא יפה לקחת כסף מהורים  
ההורים חייבים לתת לילדים שלהם  
מי שעשיר מגיע לו כבוד והערכה  
אני בז למי שעשיר  
אם ארוויח הרבה כסף, אקבל את העונש בצורה אחרת  
עני יכול לעשות מה שבא לו – עשיר לא  
אם אהיה עשירה, לא יאהבו אותי  
כסף אינו דבר חשוב  
כסף בא, כסף הולך.  
צריך להתאמץ כדי להרוויח כסף  
כסף אינו העיקר  
כסף הוא קריטי עבורי  
להיות עשיר פירושו חיים עם מתחים  
צריך ללמוד איך לעשות כסף  
אם אין לי כסף, אני לא מוצלח  
אילו היה לי הרבה כסף והייתי מפסיד אותו, זו הייתה בושה גדולה עבורי  
מי שפושט רגל אין לו סיכוי יותר להצליח בחיים  
מי שסוגר עסק מפסיד אין לו מה לחפש עוד בעולם העסקים  
בבורסה צריך להשקיע רק אם אתה מבין  
בורסה היא סכנת נפשות  
אני לא מבין בהשקעות וזה לא בשבילי  
להתעסק עם הבנקים זה דוחה ומלחיץ  
בנקים הם גנבים בצווארון לבן  
כשמדובר בהרבה כסף אי-אפשר לסמוך על איש  
כאשר מדובר בכסף, אין חברים  
כסף בא על חשבון דברים אחרים, אין טוב בלי רע  
כסף הוא מקור הרוע  
עשירים גדולים הם גם גנבים גדולים  
רוחניות וכסף לא הולכים ביחד  
אני חייב ביטחון כלכלי

בכסף אפשר לקנות הכל  
כסף לא מביא אושר  
כסף מביא אושר  
כסף נמשך למי שיש לו כסף  
אף פעם לא אהיה עשיר  
אני כבר בשלב מאוחר מדי בחיי מכדי לחשוב על התעשרות  
אין לי מה שצריך בכדי להתעשר  
אני לא יכול להיות עשיר, כיוון שהוריי לא היו כאלה  
כסף מביא שמחה  
כסף מביא עצב וכעסים  
רק כאשר יהיה לי כסף, אהיה מאושר באמת  
הכסף נוזל לי מבין האצבעות  
אני לא יודע לשמור על כסף  
הכסף בורח ממני  
לא מגיע לי להרוויח הרבה כסף  
אני עובד בשביל כל גרוש  
לעולם אין לי מספיק כסף  
טעות לרצות יותר כסף  
עשירים הם סנובים  
עניים הם צנועים  
אנשים עניים הם אנשים טובים  
אני חושש שאם היה לי הרבה כסף, אנשים יתרחקו ממני  
אני חושש שאם יהיה לי הרבה כסף, אפסיק להיות אדם טוב.  
אני חושש שאם יהיה לי הרבה כסף, אהפוך לשחצן וסנוב  
פשע להיות כל כך עשיר  
כסף משחית אנשים  
אם אהיה עשיר, אחרים יאהבו אותי ויעריכו אותי  
מפחיד אותי להיות עשיר  
מה שאני עושה לא שווה הרבה כסף, מפני שאני נהנה מזה  
מה שאני עושה לא שווה הרבה כסף, מפני שזה בא לי בקלות  
אהבה לכסף היא אהבת בצע  
דברים טובים, כמו הרבה כסף, קורים לאחרים, לא לי.  
אין עשירים שהרוויחו את כספם ביושר  
רק "חולמים" מאמינים שיהפכו לעשירים, אני מציאותי  
להיות עשיר זו רק פנטזיה לאנשים כמוני  
כדי להיות עשיר אני צריך לוותר על כל מה שאני עושה  
אי-אפשר להרוויח הרבה כסף בתחום שלי.  
יש גבול ליכולת ההכנסה שלי  
כסף מגביל את האדם  
לכסף יש גבולות  
שום דבר לא מגיע אלי בחינם  
אינני מסוגל להשיג את הכסף שאני זקוק לו

אני משווע לעוד כסף  
כל החיים לשי הם רק הלוואות  
אני קונה דברים רק בתשלומים  
כסף הוא דבר מלוכלך  
אם ארוויח הרבה כסף, אהפוך לחסר רגישות  
אם ארוויח הרבה כסף, אחשוב רק על כסף  
אם ארוויח הרבה כסף, אאבד את הפרטיות שלי  
אני לא ראוי לכל השפע הזה  
אני לא מה"זן" שמרוויח הרבה כסף

### **כל האמירות הן דעות ופרשנויות.**

כל אמירה משפיעה על החיים שלנו.  
מאחורי כל אמירה מסתתרת אמונה. האם היא מגבילה או מעצימה?  
האמונות הללו אינן אמת. האם זה משרת אותנו או מגביל?

### **חשוב לזהות:**

מהם הדברים שמנהלים אותי?  
מה מתוכם עובדות ומה דעות ופרשנויות? מה משרת אותי ואני רוצה להמשיך ולאמץ?  
מה אינו משרת אותי? אלו אמונות מגבילות מסתתרות מאחורי זה?  
מה האמונות שהייתי רוצה שיחליפו את האמונות הישנות?

### **עובדות:**

פעולות, תוצאות, נתונים, ניתן לראות אותן ו/או לשמוע אותן ו/או למשש אותן, ניתנות למדידה.

### **דעות ופרשנויות:**

רגשות, דעות, מחשבות, אמונות וערכים, מה חסר, מה אין, ציטוטים, דימויים, השלכות, ביטויים, סיפורים.

## לתקן את העולם - פאזל

מדען אחד ישב ועבד, כשלפתע ניגש אליו בנו בן ה-7, נחוש לעזור לו בעבודתו. המדען, עצבני בגלל ההפרעה, ניסה לבקש מבנו שילך למקום אחר, אך כשראה שזה לא הולך, חיפש משהו שיוכל לספק לילד תעסוקה. הוא תלש מאיזו חוברת דף עם מפת העולם, גזר אותה לחתיכות, ונתן לילד יחד עם גליל נייר דבק.

..."אתה אוהב פאזלים" הוא אמר, "קח את העולם המפורק ונראה אם אתה יכול לתקנו בכוחות עצמך.

המדען חשב שייקח לילד ימים עד שיצליח להרכיב את המפה, אבל כמה שעות לאחר מכן שמע את קולו של הבן קורא לו

"אבא, סיימתי, הצלחתי להרכיב הכל".

בהתחלה, לא האמין המדען: "זה לא ייתכן שבגיל שבע יוכל הילד להרכיב מחדש מפה שמימיו לא ראה". אבל הוא הניח את רשימותיו, וניגש לבנו, כשהוא בטוח שהוא הולך לראות עבודה מבולגנת.

להפתעתו, המפה הייתה מושלמת וכל החתיכות היו במקומן. "איך עשית את זה?" "שאל המדען את בנו "הרי לא ידעת איך נראה העולם".

"אבא", ענה הילד, "אני אמנם לא ידעתי איך נראה העולם, אבל כאשר תלשת את הדף מהחוברת, ראיתי שבצדו השני יש תמונה של אדם. כשנתת לי לתקן את העולם, ניסיתי אבל לא הצלחתי. אז הפכתי את כל החתיכות והתחלתי לתקן את האדם. כשהצלחתי לתקן את האדם, הפכתי את הדף וראיתי שהצלחתי לתקן גם את העולם".

ההצלחה ב 7 חוקים רוחניים – דיפאק צו'פרה סיכום שבעת החוקים

**1. חוק הפוטנציאליות הטהורה -**

- א. אתחבר עם שדה הפוטנציאליות הטהורה בהקצאת זמן מדי יום לשתיקה. מדיטציה
- ב. מדי יום אקצה זמן לתקשר עם הטבע ולחזות בדממה בתבונה שבכל יצור חי.
- ג. אמנע משיפוט. אתחיל את יומי באמירה "היום לא אשפוט דבר".

**2. חוק הנתינה -**

- א. בכל אשר אלך, אביא עימי שי לכל אשר אראה. השי יכול להיות מחמאה, פרח או תפילה.
- ב. היום אקבל בהכרת תודה את כל המתנות שהחיים מציעים לי.
- ג. בכל פעם שאפגוש אדם, אאחל לו בלא מילים אושר, שמחה וצחוק.

**3. חוק הקארמה -**

- א. היום אצפה בבחירות שאני בוחר בכל רגע.
- ב. בכל עת שאבחר בחירה, אשאל את עצמי שתי שאלות: "מהן התוצאות של הבחירה שאני בוחר?" ו "האם בחירה זו תביא סיפוק ואושר לי ולכל המושפעים מבחירה זו?"
- ג. אחר כך אבקש מליבי להנחותי, ואניח לעצמי להיות מונחה בעקבות מסר הנוחות או אי-הנוחות שישלח לי.

**4. חוק המאמץ המזערי -**

- א. היום אקבל בני-אדם, מצבים, נסיבות, ואירועים כמות שהם. אדע כי רגע זה הינו כמות שהוא צריך להיות,
- ב. אקבל אחריות למצבי ולכל האירועים שאני רואה כבעיות. אני יודע שקבלת אחריות פירושה לא להאשים איש או דבר כלשהו במצבי (כולל אותי עצמי). כל בעיה היא הזדמנות במסווה.
- ג. היום תישאר המודעות שלי מעוגנת באי-הגנה. אוותר על הצורך להגן על נקודת ההשקפה שלי. לא ארגיש צורך לשכנע אחרים לקבל את נקודת ההשקפה שלי.

**5. חוק הכוונה והתשוקה -**

- א. אערך רשימה של כל תשוקותיי.
- ב. אשחרר את רשימת תשוקותיי אלו, ואפלוט אותה לרחם היצירה, בביטחון שגם כשדברים אינם מסתדרים על פי רצוני יש לכך סיבה, וכי התוכנית הקוסמית ייעדה לי דברים גדולים בהרבה מכפי ששיערת
- ג. אזכיר לעצמי לנהוג מודעות רגע-הווה בכל מעשי.

**6. חוק ההינתקות -**

- א. היום אקבל על עצמי את המחויבות להינתק. לא אכפה את תפישתי כיצד על הדברים להיות.
- ב. היום אכלול את א-הוודאות כמרכיב בסיסי של ההתנסות שלי.
- ג. אפסע אל שדה כל האפשרויות, ואצפה לריגוש שיכול לקרות כשאני נותר פתוח לבחירות אי-ספור. כשאפסע אל שדה כל האפשרויות, אחווה את ההנאה, את ההרפתקה, את הקסם ואת המיסתורין בחיים.

**7. חוק הדהרמה -**

- א. היום אטפח ברוב אהבה את עובר האל או האלה הטמון עמוק בנשמת.
- ב. אכין רשימה של כישרונותיי הייחודיים. ואז אמנה את כל הדברים שאני אוהב לעשות.
- ג. מדי יום אשאל את עצמי "במה אני יכול לשרת?" ו"כיצד אוכל לעזור?".