

יואב ברנזון / הקסם שבאהבה

יואב ברנזון

# הקסם שבאהבה

מהי הדרך לאהבה אמיתית?

**ברנזון ספרים**

Yoav Berenson

# **True Love**

The art of the heart

עריכה לשונית: אמירה בנימיני-נבו  
עיצוב העטיפה: יואב ברנזון  
הפקה, הדפסה וכריכה: ניו-מידן 2000 בע"מ, נצרת-עילית

© תשס"א 2001 - כל הזכויות שמורות לברנזון ספרים,  
חבצלת השרון 58 הרצליה פיתוח, מיקוד 46747

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט,  
לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט  
בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי,  
מכני או אחר כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה.  
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה  
אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מאת המו"ל.

ניתן לפנות, להגיב או להזמין את ספרי ההוצאה  
בכל חנויות ורשתות הספרים, וכן בדרכים הבאות -  
טלפון: 050-558535  
פקס: 09-9509129  
אי-מייל: mail@ybc.co.il  
אינטרנט: www.ybc.co.il

דאנאקוד: 3-546

נדפס בישראל תשס"א  
printed in Israel 2001

ספר זה מוקדש:

לכל אלה שלא טעמו עדיין את הקסם האמיתי שבאהבה,  
לאלו שהפסיקו להאמין בקיומו של הקסם  
ולאלו שעדיין ממתינים לו בקוצר רוח.

# תוכן העניינים

הקדמה

- פרק 1: הלב
- פרק 2: הראש והבטן
- פרק 3: פסיכולוגית המעמקים
- פרק 4: ריקוד החצאים
- פרק 5: הנישואים הכפולים
- פרק 6: השביל האינטימי
- פרק 7: השוטה החכם
- פרק 8: פריחת השושנה

סוף דבר

- נספח 1: שאלות ותשובות
- נספח 2: ייעוץ אישי

# הקדמה

ישנם שלושה דברים שצריך לזכור בקשר לאהבה. הדבר הראשון שצריך לזכור הוא: **אהבה נמצאת מעבר לראש ולבטן, מעבר להגיון או לתחושות, מעבר ל"חיים" ול"מוות"**. "החיים" הם הצורך ליצור, לשנות, לזעזע ולהפוך את המציאות. החיים הם מהפכה. החיים הם היצרים והדחפים, הדמיון והחשקים. החיים הם הבטן השוקקת שלנו. "המוות" לעומת זאת הוא הצורך לארגן, לשמור, לקבע ולייצב את המציאות. המוות הוא הבורגנות. המוות הוא ההגיון והרציונל. המוות הוא הראש המתכתי שבנו. אבל האהבה אינה נמצאת לא בבטן ולא בראש, לא בתשוקה ולא בהגיון, לא בחיים ולא במוות - אלא מעבר להם. היא אינה נמצאת בחיים משום שהחיים הם רגעיים, הם שטחיים והם מסתיימים, ואילו האהבה היא עמוקה, נצחית ואינסופית. אהבה אינה נמצאת גם במוות משום שהמוות הוא קבוע, יציב ומסודר ואילו האהבה אינה דבר שניתן להקפיא או למסגר בתוך תמונה.

הדבר השני שיש לזכור הוא: **הדרך לאהבה היא ויתור ללא מאמץ**. כדי שאהבה אמיתית תגיע אליך עליך להיות פתוח ורחב. אינך יכול להגיע אליה - היא תמיד תגיע אליך. אינך יכול להתאמץ ולרצות אותה, כי המאמץ רק מרחיק אותה ממך. אבל אתה יכול לוותר על החיפוש שלה. אתה יכול לוותר על המאמץ, על הרצון שלך בה. רק כשאתה מוותר, כשאתה נכנע בפני עצמך - רק אז האהבה תתעורר מתוך לבך, כי אתה נכון לקבל, כי אתה פתוח לראות אותה. רק אז היא תפרח מתוכך כמו פריחת השושנה.

והדבר השלישי והאחרון שיש לזכור בקשר לאהבה הוא: **לאהבה כוח משלה**. אהבה אינה זקוקה לך. היא אינה זקוקה

לעזרה שלך או לתמיכה שלך, כי האהבה תמיד עומדת בפני עצמה, בכוחות עצמה, ללא כל התערבות מלאכותית. שים לב, לשינוי יש כוח משלה, כמו לאהבה. אינך יכול לעצור את פריחתה ואינך יכול לזרז אותה. אינך יכול להחיות את השינוי ואינך יכול להרוג אותה. כל שאתה יכול לעשות הוא לוותר ולצפות בפריחתה הטבעית. והשינוי, כמו האהבה, פורחת מעצמה. אין לנו שליטה על האהבה, כי היא נמצאת הרבה מעבר לנו. כל מה שנוותר לנו לעשות הוא לוותר, לא להתערב, לא להפריע לה כשהיא פורחת מתוכך.

לכן, אם האהבה שלך אינטנסיבית ומינית מדי - אתה שוחק את האהבה שלך כי היא מהירה מדי, חייתית מדי, מטורפת מדי. אתה שורף אותה והיא מתכלה במהירות. בעודה מתכלה היא גם מכלה אותך, היא שורפת אותך ואת לבך. לעומת זאת, אם האהבה שלך מחושבת והגיונית מדי - אתה מקפיא את האהבה שלך, אתה ממית אותה, אתה הורג את עצמך. האהבה שלך מתורבתת מדי, עצורה וטכנית. אבל אם אינך מושך ודוחף, אם אינך מזדהה עם דבר, אם אתה ממתין בפתיחות לאהבה ללא הטיה וללא אינטרס - אתה מגלה את הקסם של אהבה.

אלה הם שלושת העקרונות של האהבה. אלה הם שלושת העיקרים בדרך אל הקסם האמיתי של האהבה.



# פרק 1

## הלב

לפני שניכנס לעומקה של התופעה המכונה "אהבה" נתבונן מעט בלב שלנו, משום שאם ברצוננו להבין מהי אהבה עלינו להבין גם את הלב שלנו. כדי שהצעד הראשון במסע שלנו יהיה נכון, עלינו להתחיל אותו מעצמנו ולא מחוצה לנו. עלינו להגיע אל המקום הרגשי שקיים בתוכנו, אחרת כל המסע שלנו יהיה לשווא. זה בלתי אפשרי להפריד בין המושג "אהבה" למושג "רגש", משום ששניהם נובעים מאותו המקום. שניהם נובעים ממה שאני מכנה בשם "הלב".

מהו "הלב"? הלב הוא מקום הנמצא עמוק בתוכנו. הסוד הגדול ביותר עלי אדמות טמון בלב שלנו. ובכל אחד מאתנו קיים מקום שכזה. אלא שהלב הזה שלנו אינו מכיל דברים רבים. למעשה הוא אינו מכיל דבר. לכן המסע אליו הוא מסע על דרך השלילה ולא מסע פוזיטיבי. זהו מסע שבו אתה נעשה קל - לא כבד. אין זה מסע שבו אתה אוגר דברים, אלא דווקא מסע שבו אתה זורק ונפטר מכל הפסולת והידע שצברת במשך השנים. זהו תהליך של זיקוק וטיהור פנימי. עליך להניח לדברים הטפלים, לפחדים ולהרגלים לנשור ממך על מנת להגיע אל הלב שבתוכך. עליך להניח לכל ההתניות, האמונות והתבניות להתמוסס בטרם תוכל לגעת בקדושה הטמונה בכך.

### אהבה אמיתית מלמדת אותך על אי-מאמץ

עליך להבין - אתה מקודש. זו מהותך. זהו השורש הבסיסי והמהותי ביותר שלך. והקדושה הזו שלך היא הקשר שלך לאלוהות. תקרא לכך כפי שתרצה - כוח עליון, הכוח היודע כל, הכוח המניע את הדברים, ההשגחה, בורא עולם, האלוהים - אין

זה משנה דבר. הדבר החשוב הוא שהלב שלך הוא בן בנו של האלוהים. זהו אותו צלם אלוהי שבו נבראת. וזכור, אינך צריך להיות אדם דתי על מנת להגיע אל הלב. להפך. הדת היא מכשול בפני האהבה, משום שהדת ממלאת אותך בחוקים ובהתניות, ואילו הדרך לאהבה מחייבת אותך לוותר על החוקים וההתניות. הדת מלמדת אותך להתאמץ, היא מתנה אותך למאמץ ולמאבק בעצמך, ואילו אהבה אמיתית אינה מלמדת אותך על מאמץ אלא דווקא על אי-מאמץ. אהבה מלמדת אותך להתעלות מעל ומעבר למאבק, משום שהיא פותחת בפניך את הדרך הקסומה לגמישות, ליותר ולקבלה שלמה ואמיתית של עצמך.

הדת היא אוסף של חוקים מוכנים מראש. כל דת או אידיאולוגיה הם למעשה אוסף של חוקים ושל עמדות מוקדמות - ולכן אין דת או אידיאולוגיה שיצליחו להביא אותך אל האהבה האמיתית. בלב שלך אין חוקים מוכנים מראש. בלב אינך נזקק עוד להכוונה חיצונית או לידע מוקדם. בלב אתה מעל ומעבר לחוקים, כי אתה נכון. לכן אהבה אינה קשורה כלל לאמונה מוקדמת או לדת חיצונית. כשאתה נוגע בקדושה שבלבך אינך זקוק עוד לשום מתווך, כי יש לך קשר ישיר אל המעיין האמיתי שלך. וברגע שאתה שותה מהמעיין האמיתי שלך אתה הופך באופן מיידי לאדם מאמין, אך לאו דווקא לאדם דתי. אתה מכיר בקטנותך, כי אתה נוגע בגדולתך. אתה מרכין ראש בענווה ובצניעות, משום שאתה נוגע בנשגב ובנעלה שבך. אלה הם שני צדדים של אותו המטבע. אהבה הופכת אותך לנשגב, ולכן גם לצנוע. היא מביאה אותך לפסגת הפסגות של עצמך, ולכן גם אל הענווה העמוקה שבך. כל עוד לא נגעת באהבה אתה בוחר להאמין שאתה גדול או קטן. רק מרגע שנפתחת אליה - אתה מבין עד כמה אתה עולם ומלואו, עד כמה אתה עשיר וצבעוני. זו דרכה של האהבה האמיתית.

## הדרך לאהבה כרוכה ביותר ובהתעלות

אהבה קשורה קשר הדוק ביותר ובהתעלות, כי רק ברגע שאתה מסוגל לוותר על הדברים הקטנים ולהתעלות מעבר להם - אתה מסוגל גם לראות את השלמות שלך. אל תסתכל על עצמך במבט של מדען. אל תיקח חלק קטן ממך ותתחיל לחקור אותו לפרטי פרטים. סגל לעצמך את העין של האמן. הסתכל על תמונת חייך כפי שאמן מביט על היצירה שלו - כמכלול. השלמות הזו היא האומנות של הלב, אבל כל עוד אתה עסוק, כמו רוב האנשים, בפרטים הקטנים והטפלים של חייך אינך מסוגל לראות את התמונה השלמה, את ההשתקפות האמיתית של עצמך. רק כאשר אתה מבצע את ההתעלות הטוטאלית אל תוך עצמך - אתה נוגע בתודעה הטהורה והגבוהה של עצמך. אתה הופך סוף כל סוף לזאריאציה ייחודית של האלוהות בכבודה ובעצמה.

כדי לגעת באהבה, כדי להפוך לרטט של אהבה, עליך להשיר מעליך - כמו נחש המשיל את עורו - את כל אותן תבניות התנהגות וחשיבה הגורמים לך להיסגר מפני הכוח העצום והמזוקק של האהבה. וזה העיקר - אהבה אינה יעד שניתן להגיע אליו. אהבה אינה מושג גיאוגרפי אלא תוצאה של היחס שלך לעצמך. לכן רוב הדתות ורוב השיטות הפילוסופיות אינן מגיעות באמת לאהבה, כי הן שואפות למקום גבוה כלשהו, ומכאן ההחמצה שלהן. הדרך לאהבה היא דווקא ויתור על השאיפה. אהבה פירושה ויתור על הרצון להגיע, על הרצון להיות, על הרצון לחפש ועל הרצון למצוא. רק כשאינך רוצה דבר, אתה באמת נוכח, כי אתה נפתח. וכשאתה באמת נפתח - האהבה מגיעה אליך.

## המאמץ שלך גורם לך להיסגר

אינך יכול להגיע לאהבה. זה פשוט בלתי אפשרי, משום שבכל שאיפה טמון מאמץ, ואהבה אינה מאמץ. אהבה היא עוצמה שנובעת דווקא מחוסר מאמץ. היא נובעת מאוטנטיות פשוטה

ואמיתית. היא אינה נובעת משום מאמץ, כי כל מאמץ פירושו התערבות מצדך. ומרגע שאתה מתערב בעצמך, ברגע שאתה מודע לעצמך - אתה הורס את היופי של עצמך. אינך יכול להגיע לאהבה - אהבה יכולה להגיע אליך. חשוב שתזכור זאת, כי כל הכיוון של האהבה הוא הפוך מרשימת המושגים המקובלים. ברגיל, עליך להתאמץ כדי להשיג את מטרותיך. ללא מאמץ ממוקד - לא תגיע. אם לא תיקח את מה שאתה רוצה - לא תקבל את מה שאתה רוצה. אלא שלמרבה האירוניה, הדבר היחיד שאינך צריך להתאמץ לגביו זו אהבה. דווקא התופעה החשובה, העמוקה והמשמעותית ביותר עלי אדמות אינה כרוכה במאמץ, וזה נשמע לא הגיוני. אבל אהבה אינה דבר הגיוני. לכן עליך לזכור להיות רפוי ומשוחרר מן הרצון להגיע או להשיג אהבה. אם תהיה משוחרר מספיק תבין שאין שום משמעות למאמצים שאתה משקיע כדי לאהוב או כדי לקבל אהבה. להפך - המאמצים שלך מחבלים ביכולת שלך לגעת באהבה. המאמץ שלך גורם לך להיסגר. התשוקה שלך סוגרת את לבך. הרצון שלך גורם לך להתרחק מאהבה. אפילו אם הרצון שלך מכוון לאהבה בלבד - לא תגיע לעולם לאהבה, משום שהרצון שלך לעולם יעמוד לך למכשול. הוא תמיד יעמוד חוצץ בינך לבין האהבה.

#### אם אתה אוהב יותר מדי - אתה אינך אוהב מספיק

מי שאוהב יותר מדי - אינו אוהב מספיק, כי אהבה אמיתית כרוכה בויתור על הרצון, בויתור על האובססיה. זכור, אהבות נכזבות עושות לך שירות טוב, משום שהן מנפצות עבורך את האשליה של הרצון. דרך אהבות נכזבות אתה לומד שרצון חזק אינו מספיק בשביל לזכות באהבה. להפך, אהבה אמיתית מחייבת אותך לוותר על ההזדהות שלך עם הרצונות עצמך. היא דורשת ממך את היכולת שלך להיפתח ללב שלך, היא מאפשרת לך להקשיב בשקט לצרכים האמיתיים שלך.

אהבה מחייבת אותך לוותר על הרצון שלך לשלוט בדברים, לגרום לדברים לקרות - אך זו אינה דרישה קלה כלל וכלל, משום

שאתה רגיל לבקש שליטה. אתה רגיל לפעול לפי הרצונות שלך ולהזדהות איתן. אתה מותנה להאמין שהאהבה תלויה בך. האדם אינו מסוגל לסבול את המחשבה שאין לו שליטה על מה שקורה. זהו אחד הרעיונות הכי בלתי נסבלים על המין האנושי. לכן אנשים רבים כל כך דוחים את האהבה, כי הם דוחים את עצם הבסיס לאהבה. הם מוכנים לאהוב רק בתנאי שהאהבה תהיה בשליטתם. זו אחת הטרגדיות הגדולות ביותר של האנושות, משום שאינך יכול לעולם לשלוט באהבה. אהבה היא חופש, ובחופש אין כפייה, אין הכוונה ואין שליטה. חופש מחייב אותך להיות במקום לשלוט, כי כשאתה נוכח באמת אין לך צורך בשליטה כלשהי.

### אינך מסוגל לשלוט באהבה

הצורך בשליטה מתעורר אצלך דווקא כשאינך נוכח ואינך מרגיש. כשאינך מחובר אל הרגש שלך - כל הפחדים והחששות שלך מתגלים במקומך. אתה הולך, והם תופסים את החלל שנותר ממך. פחדים, חששות, מחשבות כפייתיות - כל אלה אינם אתה. אלה הספיחים שלך, הטפילים שלך. וכשאתה מוותר על עצמך ומניח לטפיל להפוך מטפל לעיקר - אתה מביא את עצמך בלי משים לניסיון נואש ומיותר לשלוט בכל - תחילה בעצמך, אחר כך באחרים. אלא שעליך להבין שזו אשליה גדולה. אין לך יכולת לשלוט בכל, משום שאתה עצמך משוחרר מכל צורך בשליטה, ואילו הפחדים שזקוקים לשליטה אינם אתה. הם משהו שנמצא מחוץ לך. כך שאתה, המהות היחידה והעמוקה שלך, אין לה דבר ועניין עם שליטה. רק אלמנטים חיצוניים לך מעוניינים בשליטה. חשוב שתזכור את הנקודה הזו, כדי שבכל פעם שאתה מנסה לשלוט או לכוון את הדברים לפי הרצון שלך לא תשכח שאין זה אתה שמנסה לשווא לגרום לדברים לקרות כפי שאתה רוצה, אלא שכוחות חיצוניים לך מנסים לספק את הרצונות שלהם באמצעותך ועל חשבונך. זכור שבכל פעם שאתה מנסה להגיע למצב של שליטה - האני האמיתי, המקודש והטהור שלך אינו

נוכח. הוא נעלם, הוא נדחק לקרן זוית, הוא נבעט על ידי זרים.  
הוא מסולק על ידי אורחים לא קרואים.

### המסע לאהבה הוא מסע על דרך השלילה

המסע לאהבה הוא מסע על דרך השלילה. למעשה הוא אינו מסע כלל וכלל. משום שמסע הוא מעבר מנקודה מסוימת לנקודה אחרת הנמצאת מעבר לה. ואילו כדי להגיע לאהבה עליך ללכת אחורה ולא קדימה. עליך להתקדם אחורה. ההתקדמות שלך נבחנת לפי היכולת שלך שלא להתקדם. מכאן כל הקושי להגדיר אהבה. מכיוון שלא ניתן להגדיר אהבה באופן פוזיטיבי אלא רק באופן נגטיבי, רבים התקשו ועדיין מתקשים להגדיר אותה, להסביר מהי ולתאר בצורה מדויקת איך וכיצד היא נוצרת. אבל לאמיתו של דבר, הקושי להגדיר אהבה אינו נובע מכך שאהבה אינה ניתנת להגדרה, כפי שהוא נובע מהקושי לתאר משהו שאינו הגדרות מדברות על הקיים, על הפוזיטיבי, ואילו אהבה אינה דבר פוזיטיבי אלא דבר שהוא הרבה מעל לפוזיטיבי או לנגטיבי. לכן, הדרך הפשוטה ביותר לתאר אהבה היא דרך שלילת כל אותם דברים שאינם אהבה.

### האהבה נמצאת מעבר להגיון או לאינסטינקט

הלב הוא מקום שנמצא מעבר להגיון או לאינסטינקט, מעבר לראש או לבטן. זהו מקום שנמצא מעבר למה שמכונה "חיים" או "מוות". יש "חיים" ויש חיים אמיתיים, וההבדל ביניהם הוא הבדל עצום. החיים הם האח התאום של המוות. שים לב, בכל יום אתה חי ומת. בכל יום אתה מתעורר ושוכח מיליוני פעמים. אינך שם לב לכך, אך זהו המחזור האינסופי של יומך ושל חייך בכלל: חיים ומוות השלובים זה בזה באופן כה הדוק עד שקשה מאוד להפרידם. כשאתה קם בבוקר - אתה מתעורר לחיים. כשאתה הולך לישון ונרדם - אתה צולל אל המוות שלך. כשאתה פועל אתה מתעורר לחיים - כשאתה חושב אתה צונח אל המוות, כשאתה מתאהב - אתה נולד מחדש, אתה ניעור אל החיות שבך,

אל הויטאליות המקננת בתוכך. כשאתה ננטש וגלמוד - אתה נסגר בתוך הקבר הפרטי שלך, אתה נעטף בתכריכים של עצבותך. כשאתה חוגג - אתה חי ובוועט. כשאתה נעשה רציני - אתה נופל אל ארון הקבורה שלך. כשאתה יוצר וממציא - אתה חש את משב החיים ניתז מתוכך. כשאתה נאחז בשגרה הבטוחה - אתה נושם את האוויר הדחוס והכבד של מותך.

אלא שהלב אינו אף לא אחד מהם. הלב שלך אינו חיים ואינו מוות. המקדש הפנימי שלך הוא החיים האמיתיים, האהבה, חופש של ממש. שים לב לאבחנה בין חופש לבין חופש אמיתי. אם אתה מותנה לחופש - אינך בחופש אמיתי. הצורך בחופש הופך למקור של הזדהות, ועל כן אינך חופשי מהחופש, כי בכל פעם שהאחריות באה אתה בורח ממנה באימה. אינך חופשי באמת אלא כאשר קיבלת את המגבלה. אם אתה חי בעולם חסר גבולות - אינך נמצא בעולם חופשי אלא בבית כלא. אתה כלוא בחופש שלך, משום שבעצם אינך חופשי באמת לצאת מהחופש אל המגבלה. אין זה משנה איך תקרא לכך. אתה קורא לכך חופש, אך אין זה חופש אמיתי. חופש אמיתי הוא גמישות, וגמישות היא תופעה גדולה ורחבה יותר מהצורך בחופש. גמישות אמיתית כוללת בתוכה לא רק את החופש מגבולות, אלא גם את גבולות החופש. האחד אינו יכול בלעדי השני. אם אין לך גבולות - אין לך חופש של ממש. אם אין לך חופש - אינך יודע באמת מהן גבולות. כפי שהטוב והרע שלובים זה בזה, כך גם החופש והגבולות שלובים באופן בל יינתק האחד מהשני.

אין טוב בלי רע ואין רע בלי טוב. לכן, אם אינך יודע מהו רוע - אינך מבין את הטוב שבך. הטוב שלך הוא מזויף, כי הוא חסר בסיס, חסר שורש, חסר עומק אמיתי. אם אינך מסוגל להיות רע אף פעם - גם הטוב שלך יוצא בחסר. הוא יוצא עמום, מלאכותי, מוגבל וחסר בהירות. הטוב שלך הוא עדיין תוצר של הניסיון להיות נחמד לאנשים במקום להיות טוב בצורה אוטנטית. אותו הדבר הפוך: אם אתה פוחד להיות טוב לפעמים - גם הרוע שלך הוא קטנוני, טכני ופתטי. הוא עדיין התוצר של הניסיון שלך

להרחיק ממך אנשים במקום להיות רע באמת. תבין דבר פשוט - הטוב והרע תמיד שלובים יחדיו בתוכך. הגמישות האמיתית שלך פירושו לנוע ביניהם ללא חשש או פחד - כי זה מה שאתה באמת. אל תפחד להיות טוב. אל תפחד להיות רע. היה חופשי בשניהם.

שמע סיפור, כי זה קורה כל הזמן: בא אליי בחור שחזר בשאלה. הוא בא ממשפחה חרדית, והיה לו מאוד קשה לעזוב את הבית. הוא החליט לאמץ את אורח החיים החילוני, ולמרות שעדיין היו לו הרבה מאוד חששות ונקיפות מצפון על ההחלטה שלו - הוא לא יכול היה אחרת, כי זה מה שהוא הרגיש. בשבת הראשונה שבו הוא נסע במכונית הוא היה בטוח שיקרה לו אסון, ושד האלוהים תבוא עליו מן השמיים ותכה אותו. למרבה הפתעתו שום דבר לא קרה לו. שום דבר לא קרה לו גם לא בשבת שאחריה. אתה מבין? החשש שלך הוא ברוב המקרים דמיון בלבד. אל תחשוש להיות רע. אל תחשוש להיות טוב. אל תחשוש - כך תוכל לנוע בין הטוב והרע ללא מחיצות, ללא הפרדות וללא אבחנות. כך תהיה אדם שלם באמת, ולא אדם חצוי ומלאכותי. כך תחייה את חייך במלואם, ולא חיים של אנשים אחרים.

### אין ניגוד לאהבה

הלב הוא החיים האמיתיים שלך, והחיים האלה שונים מאוד מהחיים שאל מול המוות. החיים שאל מול המוות מותנים במוות כי הם נובעים מהמוות. ואילו חיים אמיתיים אינם נובעים מהמוות, אלא ממקום שונה לגמרי. הם נובעים ממקום שאינו נמצא ברמה הראשונה של ניגודיות אלא ברמה השנייה - הרמה של אחדות ושלמות. ברמה הראשונה הכל מאורגן בזוגות: סדר ואנרכיה, תרבות וטבע, גברים ונשים, אומנות וטכניקה, יום ולילה, אור וצל, טוב ורע. ברמה הזו אינך יכול להגדיר דבר בלעדי בן הזוג שלו. אינך יכול להגדיר טוב בלי רע. אינך יכול לדבר על היום ללא הלילה. ברמה הראשונה אין קיום לאחד מבני הזוג ללא קיומו של בן הזוג השני. אלא שברמה השנייה אין זוגות. במקום זוגות ישנה אחדות. לא אחדות אלא אחדות, ויש



הבדל בין שני המושגים הללו. אחידות היא קולקטיביות ואילו אחדות היא אינדיבידואליות. זו הסיבה שהדת אינה נובעת מאהבה משום שהיא כופה אחידות על חבריה. עצם המושג אהבה חופף למושג ייחודיות ויצירתיות, כי כל אדם אוהב בצורה שונה ומקורית. למעשה, אינך יכול לאהוב אלא באופן ייחודי ומקורי. לכן, אם אתה מותנה לקיבוציות או לדתיות - אינך מורשה למעשה לבוא מאהבה. עליך להבין שכל תרבות, חברה או אידיאולוגיה ממוסדת מאוימת בידי האהבה, משום שאהבה היא המקור העמוק והמשמעותי ביותר לייחודיות. כל הגופים הממוסדים פועלים ללא לאות לדכא את כוחות האהבה הטמונים בתוכה, שכן אם אלה ינבעו באופן טבעי ומשחרר כל אותם גופים יאבדו חלק גדול מהחשיבות שלהם.

### אהבה היא תופעה רעננה וייחודית

אהבה היא ייחודיות צרופה. כשאתה אוהב - אין ולא יהיה כמותך. אהבה היא תופעה כל-כך רעננה וכל-כך אמיתית וחד-פעמית, שאין שום אפשרות לחקות אותה ואף לא לחזור עליה. בכל פעם היא מופיעה בצורה שונה. היא אינה חוזרת על עצמה ולו פעם אחת. עד כדי כך היא אינסופית ורבת פנים, שאין אפשרות לאהוב באותה הצורה פעמיים. הפעם הראשונה היא גם הפעם האחרונה: פעם אחת אהבת בדרך מסוימת, אבל אם אתה שוב אוהב באותה הדרך בדיוק - אתה כבר אינך אוהב, אתה פשוט חוזר על עצמך. אתה הופך את האהבה לטכניקה, וכך אתה ממית אותה. אין דרך לאהוב פעמיים באותה הצורה, אך זהו אינו ציווי. אל תכריח את עצמך לאהוב בצורה שונה בכל פעם. זהו בסך הכל תיאור המצב העובדתי של האהבה. אהוב באיזו דרך שתחפוץ, אך זכור - אל תתעש את האהבה שלך, כפי שאין זה רצוי לבצע מיסטיפיקציה של האהבה. בשתי הדרכים הללו אתה מחמיץ את האהבה האמיתית הטמונה בך. בשתי הדרכים הללו אתה משלה את עצמך ואת הסובבים אותך באהבה שלך.

## אהבה שחוזרת על עצמה אינה אמיתית

אהבה מתועשת היא אהבה שחוזרת על עצמה בהתנהגות זהה. בכל פעם שאתה אוהב אתה אומר את אותם המשפטים, אותם פחדים צפים ועולים מתוכך, אותן טכניקות פיתוי וחיזור, אותם משפטים ורפליקות שבות וצצות מגרונוך. זו אינה אהבה - זו התוצאה התעשייתית של האהבה שלך. אינך מביא את האהבה שלך מהמעין עצמו, אלא מפס הייצור. האהבה שלך אינה רעננה ומקורית, היא אינה רלבנטית ועכשווית - אלא היא ישנה. זו אהבה מיושנת וקפואה שאותה אתה ממחזר מפעמים קודמות, משנים קודמות, מנשים אחרות שאותן אהבת באמת.

מיסטיפיקציה של האהבה היא סוג של הטעייה עצמית מסוכנת פי כמה מאהבה מתועשת. מיסטיפיקציה של האהבה היא הניסיון להפוך את האהבה למשהו בעל חוקיות מיסטית וסמלית. אנשים רבים נופלים למלכודת הזו. הם מנסים להבין את האהבה על פי לוגיקה של סמלים ושל תחושות. המיסטיקנים ואנשי הרוח הם בדרך כלל אלה שעושים מיסטיפיקציה של האהבה, כי הם מאוהבים מדי בסמליות המיסטית. הטעות הבסיסית לגבי אהבה היא שאין אפשרות למצוא את החוקיות של האהבה, כי אהבה אמיתית היא תופעה נטולת חוקים וסיבות. אהבה היא הפתעה. אהבה תמיד תפתיע אותך, היא תמיד תגרום למחשבות או לתחושות שלך להיראות מגוחכות. לאהבה אין חוקים ולכן אנשים רבים מנסים לאנוס על האהבה חוקיות מיסטית, על מנת להסביר אותה. אנשי הרוח והמיסטיקה אינם מנסים להסביר את האהבה באופן רציונלי, אלא שהם מנסים להציע הסבר רוחני ומיסטי לאהבה. אבל אין זה משנה כלל, כי כל הסבר הוא ניסיון לתאר חוקיות כלשהי, כל הסבר הוא ניסיון לזהות קשר בין סיבה לתוצאה. לכן, בין אם אתה משתמש בכלים רציונליים ובין אם אתה משתמש בכלים לא רציונליים - אתה מבצע את אותה הפעולה בדיוק. אתה ממשיך לחפש הסברים למשהו שהוא נטול הסברים לחלוטין.

## לאהבה אין סיבה

הדבר העקרוני לגבי אהבה הוא שלאהבה אין סיבה. ולכן, משום שלאהבה אין סיבה, האהבה עצמה אינה תוצאה של דבר. לאהבה אין סיבה ואהבה אינה תוצאה. היא אינה תוצאה של מעשים טובים או של מעשים רעים. היא אינה הסיבה לנישואים. היא אינה התוצאה של משיכה מינית. היא אינה תוצאה של אינטרסים משותפים. היא אינה הסיבה לרצון להתרבות ולהוליד צאצאים. היא אינה תוצאה של התאמה סוציו-אקונומית. תבין דבר פשוט - אהבה היא מעל ומעבר לכל סיבה ותוצאה. אהבה היא מעבר לך עצמך, היא מעבר לחיים ולמוות, היא מעבר לכל דבר דואלי, לכל דבר קוטבי, לכל הגדרה של שניות. אהבה היא כוליות ושלמות, ולכן היא אינה קשורה ואינה יכולה להיות קשורה לסיבות ולתוצאות. סיבות ותוצאות קשורות בפחד. סיבות ותוצאות קשורות בכורות ובסגירות. סיבות ותוצאות קשורות קשר עמוק לדעות קדומות, ליהירות, לשתלטנות ולכפייתיות. סיבות ותוצאות קשורות לרציונליזציה או למיסטיפיקציה של האהבה אך לא לאהבה עצמה, כי לאהבה אין כל קשר לדבר דואלי. יותר מכך, בכל דבר דואלי אין אהבה. זה וודאי. הדואלי אינו יכול להכיל את האינסופיות של האהבה. הדואלי הוא בסך כל משחק של הפכים, אשליה של ניגודים.

## אהבה אינה ההיפוך של שנאה

ישנם יחסים זוגיים שבהם אתה אומר: "אני אוהב אותך אבל אני גם שונא אותך", כאילו שאהבה ושנאה הם הפכים. אהבה אינה ההיפוך של שנאה - הערצה היא ההיפוך של שנאה. אהבה אינה היפוך של שום דבר. אין ניגוד לאהבה, אפילו לא פחד, כי אהבה עומדת בפני עצמה והיא אינה זקוקה להגדרה קוטבית והפוכה שתשלים אותה או תגדיר אותה. אהבה אינה השלמה אלא שלמות ואחדות, ולכן אין למושג "אהבה" מושג שהוא "בן הזוג" שלה. אהבה נמצאת מעל ומעבר למציאות הקוטבית, ולכן אין שום

מושג או תופעה הפוכה היכולים לעמוד מולה. חשוב לזכור זאת, כי זה דבר בסיסי ביותר.

פחד ואופוריה, חוסר ביטחון וביטחון מופרז, שנאה והערצה, משיכה ודחייה - כל אלה הם מושגים קוטביים. לכן ניתן להסביר באמצעותם בקלות רבה יחסית את התופעה שנקראת "יחסים חצויים". ביחסים אמביוולנטיים אין אהבה, למרות שיחסים כאלה נחשבו ותמיד נחשבים למה שמכונה "אהבות גדולות". אבל לאמיתו של דבר אין שם אהבה, משום שביד אחת אתה מקרב את בת זוגתך וביד השנייה אתה מרחיק אותה ממך. ביד אחת אתה נצמד אליה בכוח - ביד השנייה אתה בועט אותה ממך. המשיכה נובעת מהדחייה, והדחייה נובעת מהמשיכה, והאהבה עצמה נדחקת למחשכים.

ביחסים חצויים דווקא המשיכה הקיצונית של בני הזוג האחד לשני היא זו הגורמת להם גם לשנוא אחד את השני. מכיוון שהמשיכה שלהם היא משיכה בלתי נשלטת, סימביוטית והרסנית - היא גורמת להם לשנוא תחילה את עצמם על חוסר האונים שלהם, וכפועל יוצא מכך הם מפתחים שנאה גם כלפי בני זוגם. המשיכה שלהם היא כה חזקה ומזיקה - שהיא מביאה אותם לחוסר אונים ולהתמכרות במושא אהבתם. זוגות כאלה נתלים אחד בשני מתוך פחד עמוק מעצמם, הם בורחים מעצמם אל בן הזוג, הכל כדי לא למצוא את השלמות של עצמם. זו הסיבה שיחסים חצויים הם בסופו של דבר יחסים בלתי אפשריים משום שאין בהם אהבה, משום שאין בהם רגש ואיזון. יש בהם עצב, יש בהם התמכרות, יש בהם חוסר אונים, יש בהם ילדותיות, יש בהם כמיהה, בריחה ופחד - אבל אין בהם את הדבר החשוב ביותר, אהבה. אין בהם אהבה שמבוססת על בחירה אלא התמכרות שמבוססת על חוסר אונים.

## ביחסים חצויים אין אהבה

יחסים חצויים הם בסך הכל אשליה. הם אשליה משום שכמעט הכל מותנה ביחסיות של הדברים. אם בן זוג אחד הוא אדיש ומרוחק, בן הזוג השני יהיה תלתי ואובססיבי. אם האחד הוא קר מזג - השני יהיה רגשן ואימפולסיבי. אבל לאמיתו של דבר זו מראית עין בלבד. למעשה, בן הזוג האדיש והמרוחק הוא תלתי ואובססיבי לא פחות מבן הזוג השני. בן הזוג האובססיבי והתלתי הוא מרוחק ואדיש לא פחות מבן הזוג שלמראית העין הוא אדיש ומרוחק, אלא שבתוך זוגיות דואלית לכל אחד מבני הזוג אין בררה אלא להצטמצם לתפקיד מוגדר וצר. מדוע? משום שביחסים דואליים ישנה חלוקת תפקידים, ישנה השלמה ללא שלמות. הסיבה שבני הזוג נמשכים האחד לשני היא דווקא הניגוד. אחד קר ולכן השני חייב להיות לוהט. אחד רציונלי וטכני, ולכן השני יהיה רגיש ורגשני. למעשה זוהי חלוקת תפקידים מטעה. למעשה אף אחד מהם אינו רציונלי או רגשני. שניהם משהו אחר, משהו שהם פוחדים להיות, משהו שהם לא יודעים ולא זוכרים שהוא המהות שלהם. במקום זאת הם מחלקים את האהבה לחלקים, לתפקידים, הם קורעים את לב האהבה לנתחים נתחים. הם פורטים את האהבה לפרוטות. הם מקטלגים גם את עצמם על פי משימות: "אתה תהיה הקר - אני אהיה החמה". הם מסכמים ביניהם בהסכם של שתיקה את הפוליטיקה של הזוגיות שלהם, את הפרדת הרשויות שלהם, את משחק האשליה שלהם. כך הם קורעים את האהבה שלהם לגזרים. על פי אותו "הסכם" כל אחד מהם מצומצם לתפקיד צר מכפי שהוא באמת. כל אחד מהם עוסק במילוי תפקידו במקום בהגשמת שלמותו ואהבתו.

אלא שאפילו בזוגיות חצויה לפעמים קורה דבר. מישוה מבני הזוג משתנה לכאורה. האישה האימפולסיבית הופכת פתאום לקרה. הגבר האטום מגלה לפתע את צדו הרגשני. נראה שמתחולל בקשר משהו חשוב, משהו משמעותי. אלא שמהפכים שכאלה אינם אלא חלוקה מחדש של התפקידים, חלוקה מחדש

של "האחריות" ושל "ההצגה". זה אינו שינוי של ממש, זו אינה מטמורפוזה שמובילה לשלמות, זו בסך הכל מהפכה שנועדה להביא לסדר חדש והפוך. זו פוליטיקה חדשה והפוכה של היחסים: עד עכשיו היא נשענה עליו. מעכשיו הוא רוצה להישען עליה. הוא הופך לרגשן והיא הופכת לרציונלית. היא מתגלית כמפוכחת, כזו שעומדת על המשמר. הוא מתגלה כמי שהתעייף, נרדם ואיבד את ערנותו. אבל המהפך הזה הוא בסך הכל החלפת משמרות - זו אינה אהבה שלמה. ביחסים שכאלה בני הזוג חצויים ביחס שלהם לעצמם, ולכן גם הקשר ביניהם נותר תמיד תופעה חצויה וחלקית בלבד.

### מהו ההבדל בין אהבה אמיתית לאהבה חצויה?

מהו ההבדל בין יחסים חצויים לבין אהבה שלמה? באהבה אמיתית כל אחד מבני הזוג הוא שלם בפני עצמו. כל אחד מהם הוא ייחודי לחלוטין. אף אחד מהם אינו מותנה להיות "קר" או "לוהט", "מרוחק" או "תלותי", "דומיננטי" או "נשלט", כי הם שניהם בני אדם משוחררים וחופשיים. ההבדל בין אהבה אמיתית לאהבה חצויה הוא בכך שבזוגיות חצויה כל אחד מבני הזוג הוא "או זה או זה", ואילו ביחסים שלמים כל אחד מבני הזוג הוא "לא זה ולא זה", אלא משהו שהוא מעבר לשני הקטבים. משהו שהוא הרבה מעבר לחלוקה או לחיבור ביניהם. משהו שהוא מעבר לחלוקה של "או זה או זה", וגם מעבר לחיבור של "גם זה וגם זה". כל אחד מהם מגלם את הקסם האמיתי של האהבה. כל אחד מהם הוא שלמות. אף אחד מהם אינו חצוי, ולכן הבחירה בבן הזוג אינה נובעת מאשליה של חוסר, אלא מידיעה והווייה של שפע, מלאות ויצירתיות. הזוגיות שלהם עצמה היא פריחה של שלמויות ולא עסקה בין חצאים.

### בלב אתה טהור ולכן גם אמיתי

בלב אתה טהור ולכן אתה גם אמיתי. בלב אתה מחוץ למשחק הקטן של בני האדם מכיוון שאין לך אינטרס מוקדם. עליך להבין

שבחיים יש שני משחקים שונים לחלוטין. יש את המשחק הגדול ויש את המשחק הקטן וההבדל ביניהם הוא אדיר. אם אתה חי בעולם הקוטבי - אתה חלק מהמשחק הקטן. אתה חלק ממשחק הרדיפה והבריחה, ממשחק המשיכה והדחיפה. זה תמיד קורה - גבר מאוהב באישה שמאוהבת בגבר אחר שמאוהב באישה אחרת וכולם מתוסכלים, כי אף אחד לא מצליח לגעת במושא אהבתו. כן, זה תמיד קורה. כל אחד מסתכל קדימה וכולם רודפים אחרי כולם. זהו המשחק הקטן: כשאתה רוצה - היא אינה רוצה, וכשהיא רוצה - אתה אינך רוצה. המשחק הקטן הוא המשחק הדואלי. זהו משחק היחסיות, ולכן הוא אינו מסתיים לעולם. הרצונות, הפעולות והמעשים שלך נקבעים לא באופן אמיתי, אלא באופן אשלייתי - בהתאם לפעולות של הצד השני. אתה אינך יודע מי אתה באמת - אתה רק יודע להגיב בצורה הפוכה למה שבן הזוג שלך אמר או עשה. אם היא נורא רוצה אותך - פתאום אתה לא תרצה אותה, לא תחשוק בה משום מה. אך ברגע שהיא תעזוב אותך ותסתובב עם אחרים - פתאום הלהט שלך יתעורר ואתה תחוש שאתה חייב להשיג אותה מחדש.

המשחק הקטן הוא משחק של תשוקות ותסכולים, רצונות ואכזבות, רדיפות ובריחות. במשחק הקטן אתה אף פעם אינך יודע באמת מה אמיתי ומה אינו. זו מציאות דואלית של כן ושל לא, של גלוי ושל נסתר, של חיצוני ושל פנימי, של שחור ושל לבן - והמתח ביניהם הוא גדול. זוהי מציאות מפוררת ומטעה. אתה מחפש חיות - ואתה מוצא דיכאון, כי מאחורי כל חיות גדולה מסתתר דיכאון ומוות עצום. אנשים ויטאליים מאוד, אנשים שנמצאים בהיפר, במאניה - הם אנשים דכאוניים ודפרסיביים. הם בורחים מהדיכאון ומכסים עליו על ידי התנהגות אקסטטי. אתה פוגש אדם אקסטטי ואתה בטוח שהוא אדם חי. עם הזמן אתה מגלה שהוא אדם שמת מבפנים, כי אנשים דואליים חיים בהצגה. הם אף פעם לא חווים את עצמם באמת. הם בסך הכל חווים את הקצוות של עצמם, אבל לא את הליבה, לא את המוקד המרכזי של עצמם, לא את הדבר האמיתי. הם אינם חווים

את הדבר עצמו, אלא את הקצוות שלו - הגזמה או צמצום של הדבר האמיתי והנכון.

שמע סיפור: באה אליי אישה. היא הייתה נלהבת מאוד. היא פגשה בחור אנרגטי, גברי ובעל ביטחון עצמי גדול. היא הייתה מאוד מאושרת, וכבר היו לה פרפרים בבטן מרוב ציפייה. לילה אחד, אחרי כמה שבועות של הכרות, היא שכבה אתו והיא הייתה מאוד מופתעת ומאוכזבת. אתה מבין? היא לא יכלה להבין כיצד בחור כל-כך כריזמטי וחזק כלפי חוץ יהיה כזה חלשלוש וחסר כוח-גברא במיטה. תבין דבר אחד פשוט, כשאתה פוגש אדם שאצלו הכל זה רוח וצלצולים - אתה כבר יכול לדעת שהתוכן שלו היא ריקני, חלשלוש ונפול. זה קורה כל הזמן - ההצגה המדומה. כל-כך הרבה שחקנים יש בעולם, כי העולם הוא במה ורוב בני האדם הם בסך הכל שחקנים: בגלוי אתה אנרגטי וחזק כביכול, אבל בנסתר אתה בסך הכל חלשלוש.

### כשתפתח את לבך - תדע מהי האמת

רק בלב הכל הוא מקשה אחת. בשלמות ישנה אחדות כוללת ועצומה. אין גלוי ונסתר. אין חיים ומוות - יש אהבה. יש את הדבר עצמו כפי שהוא. לכן כשאתה פותח את הלב שלך אתה יודע מה אמיתי. אבל במשחק הקטן אין אמיתי. אין ולא יכול להיות, כי כל דבר מותנה בקיומו של הדבר הנגדי לו. אנשים חיים ואנרגטיים הם אנשים מתים מבפנים, ואילו אנשים מתים הם אנשים בעלי כוח חיות מדהים מבפנים. תתבונן לרגע בתופעה המעניינת הזו. איך תדע מי החי ומי המת אם הכל הוא בעצם מסכות, אם הכל הוא בריחה, אם הכל הוא משיכה ודחיפה? את פוגשת בחור אקטיבי. הוא עושה הרבה רוח וצלצולים. הוא נלהב ואנרגטי, הוא פעיל ורעשני. תכירי אותו מעט טוב יותר, ותגלי את העולם החבוי שלו, את המקור שממנו הוא כביכול פועל, את הפרצוף האחר, את הפרצוף השני שאותו הוא מסתיר מפנייך. זה המוות שמבצבץ מאחורי מסכת החיים שלו. זה הכאב והצער שמסתתרים מאחורי ההתלהבות שלו. זה הספק והבלבול



שנחבאים מאחורי הנחישות והדחף שלו. ואת אינך יודעת לעולם מי הוא באמת כי בעצם הוא שני אנשים, שני פרצופים.

### ללא לב - אתה נעשה סכיזופרני

במשחק הקטן הכל הוא סכיזופרני. הקורבן הוא המקרבן, התמים הוא השטן, הפעיל הוא הדכאוני, המתלהב הוא הספקן. תמיד ישנו פיצול, ולכן אינך יכול לדעת מי מבין השניים הוא האהוב שלך. כך גם אתה - סכיזופרני. רוב האנשים חיים במשחק הקטן, ולכן רוב האנשים הם סכיזופרנים. הם אינם מאושפזים במוסד לחולי רוח, משום שאינך יכול לאשפז את כל האנושות במוסד סגור. אבל כולם סכיזופרנים: אלה שבטוחים בעצמם תמיד הם חסרי ביטחון. אלה שמתלהבים ושמחים כל הזמן כבולים למשקולת שחורה ואפלה של דיכאון כרוני. אלה שהם רוחניים או דתיים ללא פשרות הם בעצם תאבי בצע. הכל הפוך.

זכור תמיד שכל עוד אתה נשאר במשחק הקטן הכל הפוך, ושום דבר לא אמיתי. המציאות מתפצלת לגלוי ולנסתר, לחיצוני ולפנימי - וכל הזמן הם מתחלפים ביניהם. לכן המשחק הקטן הוא משחק אינסופי של תגובות. אין בו היענות אמיתית, רק תגובות לתגובות. זהו משחק מבלבל שמוביל לתסכול גדול. אתה רוצה משהו מסוים ודווקא כשאתה משיג אותו אתה מבין שקיבלת בדיוק את הדבר ההפוך. כל התסכולים והאכזבות שלך באים מהעובדה שאתה משתף פעולה עם המשחק הקטן. אתה משלה את עצמך - וכשהמציאות טופחת לך על הפנים, אתה מתפלא. מה אתה מתפלא? איך תתפלא כשהכל הוא שקרי? ההטעיה היא צפויה. אינך יכול להימלט ממנה כל עוד אתה משחק במשחק הקטן.

אבל ישנה אפשרות נוספת. אתה יכול לצאת מהמשחק הקטן. אתה יכול לוותר עליו. אם אתה מניח למשחק הקטן - אתה נכנס למשחק הגדול. במשחק הקטן הכל מפוצל, הכל סכיזופרני. אבל במשחק הגדול הפיצול נעלם. הגלוי והנסתר נמסים. החיים

והמוות נעלמים. במקומם מופיעה השלמות. במקומם מופיעים החיים האמיתיים. במקומם מופיעה אהבה מזן אחר. אהבה מאיכות שונה לגמרי. לא אהבה שתלויה בדבר, אלא אהבה שאינה תלויה בדבר. אהבה שעומדת בזכות עצמה.

אהבה אמיתית תמיד תהיה שלך, כי היא אמיתית

המסכים והמסכות עולים ויורדים כמו בנדנה, אבל האמת תמיד נשארת, תמיד עומדת. זה קורה כל הזמן: אנשים רודפים אחרי דברים, וכל הזמן הם אינם מבינים שהם רודפים אחר משהו שבעצם הם אינם רוצים באמת. אישה מתאהבת בגבר. הוא מחזרת אחריו בלהט, בתשוקה, בכאב אדיר. הוא אינו רוצה בה, וככל שהוא דוחה אותה כך היא רק מגבירה את מאמציה. יום אחד הוא מתרצה. יום אחד הוא אומר לה: "בואי אליי". אלא שעתה, כך פתאום, הלהט שלה נעלם. היא אינה מבינה כיצד או מדוע הכל השתנה בה. "אני כבר לא רוצה אותך" היא אומרת, מופתעת מעצמה. לפני רגע הוא היה כל עולמה - עתה הוא לא- כלום בשבילה. הלהט שלה נעלם, הכאב שלה התאדה. הכמיהה כבר אינה כמיהה אלא דחייה, אימה ופחד. עכשיו זה הוא שרוצה אותה, אבל דווקא עכשיו זו היא שאינה רוצה אותו. לא רק שהיא אינה רוצה אותו - היא מפחדת ממנו. היא בורחת ממנו והוא רודף אחריה. כזהו המשחק הקטן. משחק של חתולים ועכברים. והדבר המעניין במשחק האשליה הזה הוא שכשהחתול מצליח להשיג את העכבר, העכבר הופך לפתע לחתול ואילו החתול משתנה לעכבר - וכך המרדף נמשך, רק בכיוון ההפוך.

זכור, מה ששלך תמיד יהיה שלך. ומה שאינו שלך - לעולם לא יהיה שלך. אהבה אמיתית תמיד תהיה שלך, כי היא אמיתית. אבל את האהבה הדואלית לעולם לא תשיג. אני אומר שלעולם לא תשיג, כי ברגע שתשיג אותה - אתה תברח מפניה, אתה תנסה להיפטר ממנה. המשחק הקטן הוא משחק אכזרי וסתמי. זהו משחק של כמיהה ותסכול, של טיפוס ונפילה. אין למשחק הזה משמעות כי הוא סובב סביב עצמו. למשחק הקטן אין נקודת יחס

אמיתית, ולכן הוא אינו יכול להוביל אותך לשום מקום משמעותי או אמיתי. אל תתאמץ כל-כך - כי מה ששלך תמיד יהיה שלך. מה שבאמת שלך - תמיד בא בנינוחות, בטבעיות ומתוך בשלות רגשית. לכן, אל תאהב מתוך מאמץ - כי המאמץ שלך חושף את העובדה שהאהבה שאתה מבטא אינה אמיתית ואינה רגשית. אל תערב את עצמך באהבה - ואז תגלה שאינך יכול להשיג דבר שאינו שלך, שאינו אתה, שאינו קיים בך, שאתה לא אמור לקבל. הפסק לרדוף אחר הדברים הלא נכונים

צא מהמשחק הקטן, ותשתחרר לראשונה בחיך. צא מהמשחק הזה ותבין עד כמה המאמץ הוא החבלן הפנימי שלך. אתה משחית אנרגיה לשווא. אתה מנסה להשיג דברים שאינך רוצה בהם באמת. זה כל הסיפור של המשחק הקטן: מרדף אחרי הדברים הלא נכונים, ותשוקה לדברים הלא אמיתיים. דווקא כשאינך רודף - אתה משיג. דווקא כשאתה נינוח ורפוי - יש לך את מה שתמיד היה ותמיד יהיה שלך. אבל כשאתה לחוץ, מתוח ונעול מדי על המטרה - לא תשיג אותה לעולם. גם אם תיגע בה היא לעולם לא תהיה שלך, כי היא אינה תוצאה של היענות, אלא תוצאה של מרדף. ייתכן ותשיג אותה - אבל אז תמאס בה. אתה תמאס בה ותזרוק אותה, כי היא אינה אמיתית.

### רק כשתפסיק לרדוף - תשיג

בלב אתה רפוי. אינך לחוץ עוד. לכן התודעה שלך אינה מחפשת. היא אינה עסוקה בכלל ברדיפה. היא אינה רצה אחרי דברים שקריים, כי אין לה את הרצון הזה, אין בה את הכפייתיות הזו. זכור - מה ששלך תמיד יהיה שלך, כי הדברים האמיתיים באים בצורה חלקה, בצורה נינוחה, מתוך היענות. אלה הדברים שתמיד יהיו שלך, כי לא היית מעורב בהם. ברגע שתתערב - אתה תאבד אותם. ברגע שתלחץ - אתה תרסק אותם. ברגע שתזדהה אתם - אתה תהרוס אותם, כי אתה הרסת גם את עצמך.

בלב אין מה לחפש ואין מה למצוא, כי הכל כבר קיים. הרגע קיים, אתה קיים, והנוכחות האמיתית שלך עושה את ההבדל. סוף כל סוף אתה רואה. המחפש נעלם - כי אין מה לחפש. הרודף נעלם - כי אין אחרי מה לרדוף. הכל נינוח ובהיר כי אין צורך לברוח. אין צורך למשוך או לדחוף, כי אתה - המהות הבסיסית שלך - עומדת בפני עצמה. סוף כל סוף אתה נוכח, ומרגע שאתה נוכח אינך זקוק לתיאום הסכיזופרני שלך. אינך בתגובה למציאות. אינך כבול למציאות הדואלית. זה השחרור האמיתי והיחיד שלך - ויתור. ויתור טוטאלי ועמוק על המשחק הקטן. ויתור טוטאלי ועמוק על הרצונות שלך, על הרצונות המוכנים מראש שלך. הויתור הזה הוא הדבר היחיד שיגרום לך להתעלות מעל ומעבר לשניות, מעל ומעבר למשיכה ולדחיפה. שחרר - ותשחרר, זה כל הסוד. רסן את הרצונות שלך - ותשיג דברים בקלות רבה הרבה יותר, זה כל הקסם.

### השלמות נמצאת בך - לא באחרים

אנשים תמיד חיפשו את השלמות. אנשים תמיד מחפשים את מה שנמצא מעבר. השאלה הקריטית היא היכן אתה מחפש? מהיכן אתה מביט? רוב האנשים מסתכלים החוצה. הם מחפשים את השלמות בחוץ, באנשים אחרים. לכן הם לעולם אינם מוצאים את מה שהם מחפשים. לכל היותר הם מוצאים השלמה של חצאים, אך לא את השלמות של עצמם. עליך לזכור - השלמות היא שלך. אתה יכול לשתף בה אנשים אחרים, אבל היא תמיד נובעת ממך. רק ממך. אינך יכול ליצור שלמות עם מישהו אחר. אם אתה מתמזג עם מישהו אחר - אתה בסך הכל הופך את עצמך למשהו סימביוטי. אתה מנסה להשלים את חוסר השלמות שלך על ידי בחירה באדם אחר בעלי תכונות הפוכות כביכול לעצמך.

אנשים חצויים הם אנשים ש"השלמות" שלהם יכולה להתממש רק דרך התמזגות עם אנשים אחרים. כשהם קטנים הם מתמזגים בהורים שלהם, מבלי משים. וכשהם גדלים הם כבר מורגלים ומותנים להתמזג בבני הזוג שלהם. וכל הזמן הזה - אין ולא תהיה

בהם שלמות, כי הם מעולם לא הסתכלו על עצמם כשלמות. הם תמיד הסתכלו על עצמם כמשהו חסר, כתופעה יחסית וחצויה הקשורה בטבורה לאדם אחר. שמע סיפור: פעם באה אליי אישה צעירה. היא הייתה מאוד מבולבלת מהחיים שלה. משהו לא הסתדר לה. הייתה לה מערכת יחסים סימביוטית עם אבא שלה. היא הייתה "הילדה של אבא" ואבא שלה היה אדם רציונלי מאוד, אדם שהסתיר מעצמו את הרגשנות שלו. בלי משים היא התפצלה לתוכו והוא התפצל לתוכה. היא אמרה לי: "החיים שלי הם סרט. אין סדר ואין הגיון בחיים שלי. אני אמוציונלית מדי, רגשנית מדי". שאלתי אותה: "איזה גברים את מושכת לחיים שלך?". והיא אמרה לי: "אנשים נכים מבחינה רגשית. אנשים מאוד רציונליים, מאוד מאופקים". שאלתי: "מה היית רוצה שיהיה?", והיא ענתה: "הייתי רוצה להפסיק להיות הילדה הקטנה. אני מרגישה שאני לא יכולה להימלט מהילדה הקטנה שבי". אתה מבין? הראש שלה נלקח ממנה. הוא נמצא באביה. והבטן שלו נמצאת בה. אלה בדיוק יחסים סימביוטיים. יחסים ללא מוצא, ללא תקווה, ללא חופש אמיתי. הכל קשור, דבוק, מותנה וסמיך. אין אוויר ביחסים שכאלה, אין מרווח נשימה, כי אין שלמות אלא הרכבה של שני אנשים על מנת ליצור אדם שלם אחד.

צריך להבין את הנקודה החמקמקה הזו היטב. האבא הוא רציונלי כי הבת היא אמוציונלית, והבת אמוציונלית כי האבא הוא רציונלי. זוהי בדיוק הטרגדיה של הפיצול. זו בדיוק הדרך שבה אדם הופך את עצמו לחיה בעלת שני ראשים. אמרתי לה: "אבא שלך לקח לך את הראש שלך, ואת לקחת מאבא שלך את הבטן, את הרגשנות והילדותיות. שניכם סובלים כי שניכם לא שלמים. השלמות שלכם תלויה האחד בשני ומכאן הבלבול והסבל". "מה עליי לעשות?" היא שאלה, כי זו תמיד השאלה: "מה לעשות?". אבל מה יש לעשות? - שום דבר. כי כל עוד העושה עסוק בעשייה מאומצת אתה רק מזדהה יותר עם הפיצול של עצמך. זו בדיוק המלכודת שמותירה אותך בלתי שלם. אם אתה רוצה להשתחרר ולהיות שלם - היה רפוי, ואז תשחרר. אבל אם אתה מנסה לברוח מעצמך במלוא המאמץ - אתה תמיד תיפול חזרה

עמוק יותר אל הכלא שלך, אל נקודת המוצא שלך. אמרתי לה: "הניחי לעצמך, והראש שלך יתגלה מעצמו. אפשרי לעצמך להשתמש בהגיון וברציונל שלך. אבל אל תיאבקי בעצמך בכוח - כי זה מה שעשית עד היום. אם תיאבקי בעצמך - הראש שלך תמיד יישאר מחוצה לך, הוא תמיד יישאר אצל אבא שלך, ואת תמשיכי להיות כבולה לילדותיות ולתחושת חוסר האונים והקורבנות שלך".

### שלמות היא תוצאה של הרפיה

שלמות היא תוצאה של הרפיה - לא של מאמץ. עשייה מאומצת מחבלת בשלמות שלך, כי היא נובעת ממקום לא שלם. לכן, עליך ללמוד כיצד לא לעשות. עליך ללמוד על אי-עשייה. זו תהיה הגאולה שלך. לרוב האנשים זה נשמע בלתי הגיוני או בלתי אפשרי. אם אין תכלית אז מה הטעם? כיצד ניתן להשיג דבר מה ללא תכלית, ללא כיוון, ללא מטרה? למעשה, רק ללא תכלית וללא מטרה אתה מסוגל להיפתח לאהבה, כי כשאין לך תכלית או מטרה מוגדרת מראש - אתה מתגלה. דברים קורים, ואז - תוך כדי ההתרחשות וההיענות שלך - אתה מתגלה. אתה מתגלה תוך כדי הדברים. אתה מתגלה בסינכרוניזציה לדברים. לעומת זאת, כשאתה חותר למטרה ידועה מראש - אתה נעלם. אתה נמחק. המטרה הופכת לעיקר - ואילו אתה הופך לטפל. ואם אתה הופך לטפל - מי יהיה שם כדי לקבל? מי יהיה שם כדי להכיל את אותה המטרה שבשמה אתה חותר?

### בלב אין ידע מוקדם

בלב אינך רוצה מראש דבר. אתה נענה לרגע. אתה גמיש. אתה רפוי ופתוח לקבל. אינך יודע מה יבוא. איך תדע? בשביל מה לך לדעת? הרי לא תוכל להעלות אפילו לא בדמיוןך את המתנות שתקבל מהחיים האמיתיים. אם תדע מראש מה אתה עומד לקבל - לא תוכל לקבל באמת, כי הקבלה שלך מותנית באי-ידיעה, וכשאתה יודע מראש אתה אוטומטית נסגר.

אנשים רבים רוצים לדעת מה יהיה בעתיד שלהם. הם הולכים לכל מיני ידעונים, לפותחים בקלפים או בקפה. יש המון שיטות וכולן שקריות. הן שקריות לא משום שהן אינן נכונות, אלא משום שברגע שאתה יודע מה צופן לך העתיד - אתה נסגר. גבר הולך לפותחת בקלפים. היא אומרת לו שבעוד שנה הוא יפגוש בחורה כזאת וכזאת ויתחתן אתה. הוא יוצא ממנה מאושר. הוא מבסוט, כי הנה הוא יודע מה יהיה, וכעת הוא יודע שיהיה טוב. הפחד והחשש שלו נרגעו, כי הקוראת בקלפים אמרה לו שהוא יתחתן בעוד שנה. והנה עומדת לחלוף לה שנה, ושום דבר עוד לא קרה. הגבר מתחיל להילחץ. הוא מתחיל לשאול את עצמו: "מה יקרה? מה יהיה? אולי היא לא אמרה לי את האמת?". במקום להיות בפתחות - הוא בלחץ. במקום להיות רגוע - הוא בהמתנה מתוחה. הוא כבר אינו נינוח, כי אינך יכול להיות נינוח עם ידע שכזה. זהו ידע מוקדם שסוגר אותך מפני מה שקורה לך עכשיו באמת. כל הזמן הזה אתה ממתין למשהו מסוים, ואינך מסתכל סביבך. אתה בא עם ידע מוקדם - והידע הזה מחבל בשלמות שלך, בגמישות שלך, ביכולת שלך לנוע בחופשיות עם מה שהחיים האמיתיים מזמנים לך.

### ככל שאתה יודע יותר - אתה יודע פחות

אנשים בעלי ידע רב הם אנשים סגורים מאוד, כי ככל שהם יודעים יותר - כך הם יודעים פחות. הם סגורים בתוך תפישות מוקדמות. ידע הוא מכשול אם אתה מזדהה אתו. ידע אינו משרת אותך אם אתה מניח לו להוביל אותך. השאר את הידע שלך בצד. אל תתמזג עם הידע שלך. אל תרכוש בעלות על הידע שלך, כי הוא ממילא ידע ישן. זהו ידע מיושן שאינו תקף למה שקורה לך כעת. הידע הזה חוסם אותך מללמוד כעת. ככל שאנשים צוברים יותר ידע כך קשה להם להתפתח וללמוד באמת, משום שעתה הם מסוגלים להיפתח רק לידע שתואם או עומד בקנה אחד עם הידע המוקדם שלהם. וכך זה נמשך ונמשך ואתה נעשה צר כל כך, סגור ונעול כל כך עד שאפילו סיכה אינה מסוגלת לחדור אליך. עזב את הידע המוקדם שלך בצד. הנח לו. הוא אינו רלבנטי. הוא

הנטל שלך. הנח לידע הזה - ותיפתח למה שקורה כעת. היה פתוח ומשחרר באמת - ותלמד את החיים האמיתיים. אל תצבור ידע - רק כך תדע יותר.

### כשהאבה היא נכונה - אתה פשוט יודע

בלב אין ידע מוקדם, וזה דבר שחשוב לזכור. יש הבחנה חשובה בין ידיעה לידע מוקדם. כשמשהו נכון - אתה יודע. איך אתה יודע? אתה פשוט יודע שזה הדבר הנכון. איך יודע זאת בגלל הידע המוקדם שלך. הידיעה הזו, ההרגשה הזו, הגיעה אליך עכשיו, היא רעננה וטהורה - ולכן אתה יודע. היא לא הגיעה אליך לפני כשנה או שנתיים. היא הפתיעה אותך עכשיו, וזה בדיוק ההבדל בין ידע מוקדם לידיעה. ידע הוא דבר ישן. ידיעה היא דבר חדש. והחדש הוא נכון יותר מהישן משום שהוא רלבנטי למה שקורה עכשיו, הוא נמצא בהתאמה עם הנסיבות שמתרחשות בחייך כעת. הידע המוקדם שלך אינו רלבנטי משום שהוא בא מהעבר, הוא בא מרגע שכבר מת, מרגע שחלף לעד. אל תנסה לכפות את הרגע הקודם על הרגע הנוכחי, כי זה פשוט בלתי אפשרי. אתה אינך מסוגל ללמוד מידע מוקדם דבר על הרגע הנוכחי. אם אתה בא עם ידע מוקדם אתה פשוט הופך את חייך למשהו טכני, למשהו שחוזר על עצמו במעגל אינסופי. היה פתוח למה שקורה - והידע שלך יהפוך לידיעה.

### אל תילחם באגו שלך ואל תברח ממנו

כיצד נפתחים? זו אחת השאלות הבסיסיות ביותר וגם הממולכדות ביותר. אחת המלכודות הקלאסיות היא זו הטוענת שכדי להגיע לפתיחות עליך לוותר על האגו של עצמך. מה פירוש לוותר על האגו? אל תוותר על האגו במובן של ביטול, כי אז תהפוך לחסר עמוד שדרה. פשוט אל תזדהה אתו, אל תיקח אותו ברצינות. אנשים רוחניים רבים אומרים שיש לחסל את האגו כדי להגיע אל האהבה העילאית - אולם זו פעולה פוזיטיבית, ולכן היא אף פעם אינם מביאה לך את האמת. אין צורך בפעולה



כוחנית שכזו, כי האגו ממילא נושר מעצמו כשאתה נינוח. להפך - אם אתה מנסה לחסל אותו הוא רק מתחזק. לכן אנשים רוחניים נכנסים למאבק תמידי בעצמם. הם נלחמים באגו שלהם עד שהמאבק באגו הופך לאגו בפני עצמו. אם הם לא מצליחים לנצח במאבק - האגו של המאבק נפגע, ואז הם רואים בכך כישלון אישי. אבל זו פשוט תחבולה עצמית. הם מחליפים את האגו הישן באגו חדש. והאגו החדש חייב להיות גדול ועצום יותר מקודמו, כי האגו החדש הוא "המאבק באגו הישן", ולכן הוא חייב להיות גדול וחזק מהאגו הישן אם ברצונו לנצח אותו. תבין, זו בסך הכל תחבולה עצמית, זו בסך הכל הונאה מטופשת וילדותית שאינה מביאה אלא לנזקים לעצמך.

אל תילחם באגו שלך ואל תברח ממנו - הישאר היכן שאתה, כפי שאתה. קבל את האגו שלך בחום, בחיוך. תן לו להתמוסס בתוכך. עליך להבין דבר פשוט - אין צורך שתרצח בעצמך דבר. שום חלק בך אינו זכאי להיות מחוסל. אם תהיה רפוי ונכון - מה שמיותר וטפל ממילא יתחיל לנשור מעצמו ממך. אינך צריך להתערב בפעולה הזו. להפך. כשאתה מתערב - אתה הורס את התהליך של הנשירה הטבעית, וכשהתהליך נפגע - אינך נעשה קל אלא כבד יותר. אתה חושב שאתה עושה משהו נכון - אבל לאמיתו של דבר אינך בכיוון הנכון. אינך נכון כי אתה שוב מעורב במטרה, במקום להיות שותף לתהליך. אתה מנסה לחסל בתוכך דברים ובכך אתה רק מעצים אותם, רק מכביד על עצמך יותר, רק טוען את עצמך יותר באנרגיה מלאכותית של מאמץ ומתח.

### נשירה של האגו היא תהליך טבעי

התבונן בעץ התפוחים. לטבע דרך משלו, והדרך של הטבע היא יפהפייה. שים לב, הפריחה באה ועמה הניצנים הראשונים שעל העץ. הניצנים נובטים ומתמלאים באדמומיות מתקתקה וריחנית של תפוחים חיים ומבריקים. ואז מתרחשת הבשלה ואחד אחרי השני התפוחים הבשלים מתחילים לנשור מן העץ - מעצמם.

מדוע אתה קוטף את התפוחים בטרם עת? אל תקטוף את התפוחים כי הם ממילא ינשרו. כל שעליך לעשות הוא לא להתערב בפעולה. וזכור - זו אינה הפעולה שלך. זאת עליך להבין, כי ברגע שאתה נוטל בעלות על נשירת התפוחים אתה מחמיץ את האמת, אתה מחמיץ את הפריחה האמיתית שלך. נשירה היא תופעה של זיקוק שאינה זקוקה לעזרה שלך. זוהי תופעה שממילא מתרחשת מכוח עצמה. לכן, ההתערבות שלך היא מיותרת, היא ממש מזיקה. התפוחים שנותרים על העץ הם ממילא התפוחים היפים. אלה שנושרים הם ממילא רקובים. לכן, הנח לתהליך הזה לקרות מעצמו. זה כל מה שעליך לעשות - להיות שותף לתהליך אך לא להתערב בו. צפה בתהליך אך אל תהיה מעורב בו. ברגע שאתה מעורב - אתה משבית את התהליך. אתה הופך אותו מתהליך של פריחה טבעית למאמץ מכוון של "פריחה" מלאכותית.

### אהבה היא שחרור

אהבה היא שחרור. אהבה היא חופש. לכן אומרים: "אם אתה אוהב מישהו באמת - שחרר אותו". וזה נכון. אלא שרוב האנשים דווקא נצמדים למי שהם אוהבים. למה אתה נצמד לאהובים שלך? אינך בוטח באהבה שלך? אתה חושש שמא היא תאבד לך? זכור שמה ששלך תמיד יישאר שלך. לכן אם תשחרר מישהו שבאמת אוהב אותך - הוא תמיד ישוב אליך. אבל אם תשחרר מישהו והוא לא ישוב אליך - תדע שממילא לא איבדת דבר, כי איך תוכל לאבד משהו שלא היה שלך באמת? הכפייה שלך יוצרת מצב שקרי. היא גורמת לך לחשוב שאהוביך נמצאים אתך. שחרר - ותראה את האמת. מי ששב - הוא האמת. מי שהלך לבלי שוב - ממילא לא היה אמיתי, אז לשם מה כל המאמץ שלך?

אהבה היא שחרור, ולכן אהבה מתעצמת עם השחרור. הכפייה ממיתה את האהבה - השחרור מפיח בה עומק נוסף. השחרור מעצים את האהבה, ולכן ככל שאתה אוהב יותר אתה מסוגל לשחרר יותר. לא לכפות או להיצמד - אלא דווקא לשחרר רחוק

יותר, עמוק יותר, בטוח יותר. זו דרכה של האהבה האמיתית, שהיא חופשית ומשחררת. אין בה תנאים או כפייה. יש בה ביטחון ואמון. אין בה את הפחד או את החשש, אלא יש בה את המסוגלת והפתיחות לראות את האמת כפי שהיא. אנשים כפייתיים פוחדים לשחרר את האהובים עליהם כי הם חוששים מהאמת. אדם אובססיבי אומר: "אם אני אשחרר את אהובתי - היא לא תשוב אליי לעולם". הוא אפילו אינו מוכן להיפתח לסיכוי שאולי האהבה שלו היא אמיתית. הוא אינו נותן פתח לאהבה, ולכן הוא חייב כל הזמן לתחזק אותה עם מניפולציות, עם כפייתיות, עם החלשה של אהובתו כדי שזו תישאר עמו.

### אהבה אמיתית מעצימה אותך

אהבה שקרית היא אהבה שמחלישה את בני הזוג. אהבה אמיתית היא אהבה שמעצימה את בני הזוג. האמת תמיד משחררת - השקר תמיד כולא ומחליש. רבים הם האנשים שיוצרים זוגיות של תלות. האחד מחליש את השני על מנת שזה לא יברח לו. "אני אחליש אותך ואת תחלישי אותי - וכך נישאר קשורים אחד לשני בקשר בל יינתק, משום שלא יהיו בנו הכוחות לברוח האחד מהשני". זהו קשר מלאכותי. זו דרך ליצור נכות הדדית, שתבטיח את המשכיותו של הקשר. אנשים פוחדים מחופש אמיתי, כי חופש נתפס כדבר מאיים. אבל חופש אמיתי אינו מאיים. חופש אמיתי הוא דבר בטוח מעין כמותו. אין דבר יותר נינוח ונעים כמו החופש האמיתי.

דווקא הקשר המלאכותי הוא מפחיד וקשה. הוא כרוך כל הזמן בעמידה על המשמר, במאבק, במלחמה אינסופית על משהו שהוא בכלל לא שלך, כי לא שחררת אותו כדי לדעת. שחרר את בן הזוג שלך - הענק לו את החופש שאתה יכול להעניק גם לעצמך - ותראה מהי האהבה שלך. רק כשאתה באמת חופשי אתה מסוגל לעצום את עינייך בביטחון גמור, ללא חשש מאובדן, ולשחרר את בן הזוג שלך. זכור, מה שבא - בא, ומה שילך - ממילא ילך. כשאתה באמת אוהב - אינך מודאג, אינך במתח.

אתה בטוח ורגוע, שוקט ונינוח - דווקא משום ששחררת, דווקא משום שהנחת לאמת להתגלות. הנחת לאהבה, הנחת לניסיונות הפתטים שלך לשלוט בה - וזכית בה מחדש בעוצמה גדולה יותר. חיה - ותן לחיות, ותראה שהחופש רק מעצים ומעמיק את האהבה האמיתית שלך. כשהאהבה יוצאת משליטתך, דווקא אז אתה תהיה נינוח יותר משום שהמשא הכבד והעול - הכפייתיות והמאמץ - כל אלה ירדו ממך, נשרו ממך. כשנגמר המאבק - בא השחרור. כשנגמר המאמץ - באה הגאולה שלך. כשהמתח מתמוסס - הלב מתגלה, והוא מחלחל לתוכך, לכל הנימים ולכל התאים של גופך. הלב מתמיר אותך, הוא מחולל כך טרנספורמציה של איכות, הוא גורם לך להתעלות אל הפשוט והנשגב שבתוכך, אל המקום האמיתי והבוטח שבך. זה דרכה של אומנות הלב. זו דרכה של אהבה אמיתית.

# פרק 2

## הראש והבטן

מילים וסמלים אינם הדבר האמיתי. מילים וסמלים באים רק לכוון אותנו אל הדבר האמיתי, אל הנקודה המהותית. מילים וסמלים באים לסייע לנו להריח את הריח של האהבה האמיתית, הם גורמים לנו לטעום את הטעם של ההרגשה הנכונה, את ההרגשה שמעבר למילים ולסמלים. חשוב לזכור זאת. חשוב להבין שיש הבדל אדיר בין מילים וסמלים לבין הדבר האמיתי. הדבר האמיתי הוא תמיד מעבר לכל ביטוי. אהבה היא תמיד מעבר לכל ביטוי של מילים או סמלים. רגש הוא מעבר לכל ביטוי מילולי או ציורי. ובכל זאת, אנו זקוקים למילים ולסמלים. לא נוכל להגיע לאהבה רגשית ללא סמלים ומילים, כי אין קיצורי דרך לאהבה. רק ברגע שאנו חוצים את אותו קו עדין המפריד בינינו לבין מה שמעבר לנו - רק ברגע שאנו נמצאים באהבה של ממש - אז ורק אז באמת שאין לנו עוד צורך במילים ובסמלים. בכל מצב אחר - אנו זקוקים לכלים, לחוקים, למילים, לסמלים.

### אין חוקים לאהבה

לאהבה אין חוקים. זו העובדתיות הפשוטה של האהבה. אבל האם פירושו של דבר שכל החוקים מיותרים? וודאי שלא, מכיוון שזה בלתי אפשרי להגיע למצב של העדר חוקים כשלא למדת עדיין את החוקים. עליך ללמוד תחילה את החוקים, ואז להניח אותם בצד ולפעול לפי ההרגשה שלך. החוקים נחוצים לנו כדי שנוותר עליהם. רק מרגע שהויתור מתרחש - איננו זקוקים עוד לחוקים. אולם ללא חוקים יקשה עלינו להגיע לויתור.

האבסורד של אהבה אמיתית הוא זה: כדי להגיע למצב של העדר חוקים חיצוניים אתה חייב לשלוט בחוקים הללו ולהכיר אותם היטב, כי רק מרגע שאתה שולט בהם - אינך זקוק להם יותר. רק ברגע שאתה באמת יודע את החוקים - אתה מסוגל לוותר עליהם, אחרת אתה לעולם לא תוותר עליהם, כי עדיין לא הבנת אותם. אם לא הבנת את החוקים - אתה תמיד תפחד לפעול על פי ההרגשה שלך. אתה תרגיש כמו עיוור שרץ אל התהום. אתה תתמלא בחסמים ובעכבות. לכן, רק כשאתה באמת מוותר על החוקים של האהבה - סימן שאתה יודע שתוכל להסתדר בלעדיהם. סימן שהם הפכו לנטל עבורך, ואז הם נושרים מעליך בטבעיות וללא מאמץ. כשאתה מסוגל לפעול על סמך ההרגשה הפנימית שלך - אין לך עוד צורך בחוקים חיצוניים של אחרים. כשאתה מסוגל לבטוח בצורה מלאה במה שאתה מרגיש בלב אתה גם מסוגל לנוע מעבר לעצמך ללא חשש, ללא פחד - חופשי וקל. כל עוד אינך מרגיש - אתה זקוק לחוקים כתחליף להרגשה האמיתית שלך, אבל רק ברגע שאתה מניח ללב שלך להוביל אותך - אינך זקוק לחוקים חיצוניים, כי מצאת את המצפן הפנימי שלך.

למד את החוקים של הראש והבטן - אך אל תישען עליהם

אל תחשוש לעסוק בחוקים של האהבה. אל תזניח אותם, אחרת תישאר נאיבי מדי או מפוכח מדי. נכון, הם אינם האהבה עצמה. אבל איך תגיע לאהבה? אתה זקוק לכלים שינחו אותך לעבר הדבר הנכון. אתה זקוק לחוקים שיכוונו אותך אל הלב שלך. אתה זקוק לסמלים ולמילים כדי שברגע הנכון תוכל להתעלות מעבר להם. התבונן על המילים והסמלים בעירבון מוגבל. הסתכל על ההגיון ועל היצר בעירבון מוגבל. אל תאמין בראש או בכטן שלך. אל תשים מבטחך בהגיון או באינטואיציה שלך. אל תזדהה אתם. אל תייחס להם משמעות גדולה מדי. והחשוב מכל - אל תישען עליהם, כי הם לעולם לא יובילו אותך אל המקום הנכון באמת. הם תמיד יסיטו אותך מהנכון. הם תמיד יפריעו לפעולת הלב שלך. תמיד.

## הניגוד בין הראש והבטן הוא בלתי נמנע

הראש הוא ההגיון שלך. זהו רק סמל, לכן נסה להיכנס לעומקו של הסמל הזה. הבטן מייצגת את כל מערך התחושות, היצרים והדחפים שלך. גם זה סמל בלבד. הראש והבטן מסמלים את הדואליות שלך, את הסכיוזופרניה הבלתי נמנעת שלך, את הניגוד הפנימי הטבעי שבין ההגיון והיצרים שלך.

הראש הוא יסודי, מאורגן, זהיר ומחושב. הבטן היא נועזת, ספונטנית, מהירה ואינטואיטיבית. הראש הוא הצד המעשי והשיטתי שלך. הבטן היא הצד הרוחני והיצירתי שבך. כיצד תיישב בין השניים? כיצד ייתכן ליישב בין שני מוקדים קוטביים ומנוגדים כל כך? המאבק ביניהם הוא בלתי נמנע. הניגוד ביניהם הוא כמו מאבק בין שני ראשים הפוכים, בין שתי מהויות מנוגדות, בין שתי תפישות קוטביות, בין שני עולמות ותרבויות שונות לחלוטין. הראש הוא מרוחק, דואה, צופה ממרחק בטוח על הנעשה למטה. הראש הוא ההגיון הקר והמנותק שלך שמסתכל על עצמך ממקום מרוחק ובטוח. הבטן לעומת זאת, היא המוקד הלוהט שלך. זהו מרכז היצרים, הדחפים, התחושות והאינסטינקטים. הבטן היא הצד החי והבועט שלך. זהו המקום שממנו אתה מתפלש בחיים. זהו המקום החי והסוער שבך. דרך הראש אתה מוצא את המזון ואת הביטחון הכלכלי והחומרי שלך בחיים. דרך הבטן אתה מוצא את הניצחונות, הכיבושים והריגושים שלך בחיים. אבל רק דרך הלב והרגש אתה מסוגל להרגיש את האהבה שלך באמת - כי רגש הוא הגשר היחיד בין הראש והבטן.

## בראש אתה קר ומרוחק - בבטן אתה להוט ותלתי

אם אתה רגיל לפעול מהבטן - עליך ללמוד להשתמש בדבר הנפלא הזה שנקרא ראש. עליך ללמוד לפעול בצורה הגיונית, יסודית, רגועה ותכליתית. עליך ללמוד כיצד לפתור בעיות באופן פרקטי וטכני - לא רק בדרכים הרוחניות שבהן אתה מורגל. ללא

הלמידה החיונית הזו לא תוכל לעולם לגעת בשלמות שלך, כי תמיד החלק הזה יישאר חסום בך. אותו הדבר הפוך - אם אתה רגיל לפעול מהראש עליך ללמוד לפעול בצורה אינטואיטיבית יותר. עליך להרשות לעצמך להשתחרר מהחוקים ומהטכניקות המזויפות שלך ולפעול באופן ספונטני ואוטנטי יותר.

שמע סיפור: באה אליי מורה שנהגה במשך שנים להכין הרצאה כתובה לפני כל שיעור. בלי הכתוב - היא חששה שהיא לא תוכל להעביר את השיעור כמו שצריך, והיא הייתה מורה וותיקה מאוד. יום אחד היא שכחה את מערך השיעור בבית, ולא הייתה לה בררה אלא לאלתר הרצאה. זה היה יום שהיא לא תשכח לעולם - משום שהיא העבירה את ההרצאה הטובה והיצירתית ביותר שלה כמורה. תבין, אם אתה רגיל לפעול מהראש אתה מחמיץ את כל יכולת האלתור שלך, את כל היצירתיות והגאונות שבך, כי אתה כבול לחוקים טכניים, נוקשים ומטופשים. אם אתה רגיל לפעול מהבטן - אתה תמיד תיפול בגלל שהחמצת את הפרטים הקטנים, משום שלא היית יסודי ורציני מספיק, משום שאין לך שורשים במציאות, בגלל שאתה מנותק מהקרקע. לכן, אם ברצונך לגעת בשלמות שלך - עליך להניח לראש ולבטן לבטא את עצמם במלואם, לא זה על חשבון זה אלא זה לצד זה, זה עם זה. כך תיצור איזון בריא בתוכך - איזון שבו תוכל גם לזרום וגם לחשוב, גם ליצור וגם לתכנן, גם להפתיע את עצמך וגם לשמור על סדר ושיטה. כך תיצור שלמות אמיתית בך. כך תוכל לפתוח את לבך, כי הלב הוא המקום שנמצא מעבר לראש ולבטן, והלב מתגלה רק כשהראש והבטן מאוזנים ומשוחררים.

### אהבה דורשת ממך להתעלות מעבר לראש ולבטן

אהבה דורשת ממך להתעלות מעבר לראש ולבטן, כי אף לא אחד מהם יביא אותך לאהבה. אם תבחר באחד מהם לעולם לא תגיע לאהבה שלמה. שמע, בכל העולם אנשים מתלבטים באותה שאלה נצחית: האם ביחסים יש להקשיב לראש או לבטן? האם ללכת בצורה זהירה ומחושבת או שמא לזרוק את כל החוקים



ולאבד את הראש? לכאורה יש כאן בעיה קשה, כי בכל דרך שתלך אתה מחמיץ משהו חשוב. אם תקשיב לראש - תחמיץ את הריגוש ואת הספונטניות. אם תקשיב לבטן - תתרוסק ותיפגע, כי אתה מאבד את הראש, ובלי ראש אתה בסכנה. אז למי להקשיב? שוב אותה שאלה בלתי אפשרית. זו הבעיה כשהשאלה הלא נכונה נשאלת. שאלה לא נכונה מובילה בדרך כלל לתשובות לא נכונות, ותשובות לא נכונות מובילות לשאלות נוספות, נכונות יותר. וכך אתה מתקרב יותר ויותר על השאלות הנכונות.

מדוע אתה שואל למי להקשיב? מדוע אינך שואל איך להקשיב? אל תבחר בראש או בבטן - הישאר פתוח. אינך חייב לבחור באחד מהם. אם תבחר - תחמיץ. לכן אל תבחר אלא תתעלה. נוע מעבר לראש ולבטן. נוע אל הלב שלך, כי רק בו שאלת הבחירה כלל אינה עולה. היא אינה עולה, כי בלב ישנה הקשבה ולכן ישנה בהירות. במאבק בין הראש לבטן תמיד ישנה התלבטות שנובעת מחוסר הקשבה פנימית. לכן גם הבחירות הרומנטיות שאתה בוחר הן תמיד שגויות, תמיד מפספסות את עיקר העיקרים, את לב העניין. רק בלב אתה מסוגל באמת לדעת "האם זה זה?", כי בלב אינך מכריע בין שתי אפשרויות הפוכות. בלב ישנה בהירות נדירה שמאפשרת לך פשוט לדעת את הדבר הנכון.

### אין הבדל אמיתי בין אנשי בטן לאנשי ראש

יש אנשי ראש וישנם אנשי בטן. מה ההבדל ביניהם? אנשי ראש הם אנשים ארציים, מעשיים, הגיוניים, ומאופקים. הם פועלים על פי התפישה הלוגית. הם מרוחקים, זהירים, צופים למרחוק, מתכננים תוכניות לטווח הארוך. אנשי ראש הם אנשים יציבים וקרי רוח. הם ממוקדים וחדים כתער. שום דבר לא יסיט אותם מהדרך שהם קבעו לעצמם. הם נישאים על פני הרוח, דואים בעקביות אחרי מטרתם, שומרים על האנרגיה שלהם עד לרגע שבו הם צוללים ללא פשרות אל טרפם. לעומת זאת, אנשים רגשניים, רגישים, יצירתיים ואידיאליסטים הם אנשי בטן. הם קרובים מדי לאש, הם אוצרים בתוכם מטענים שברבות הימים

מתפרצים החוצה בעוצמה שורפת מדי, באינטנסיביות שמכלה את מלאי האנרגיות שלהם. אנשי בטן הם אנשים בלתי יציבים, בלתי צפויים, אימפולסיביים וחמי מזג. אנשים שמתפרצים ופורצים, עולים יורדים, מזגזגים לכיוונים שונים, מהמרים ומעיזים - הכל כדי לכבוש ולנצח.

ובכל זאת אין הבדל מהותי בין אנשי ראש לאנשי בטן, משום ששניהם נמצאים באותה הרמה. שניהם נמצאים בדואליות, אך לא במה שמעבר לה. אנשי ראש ואנשי בטן הם בעצם ציידים, וציידים אינם יודעים מהי אהבה אמיתית. אלה הם לוחמים, לא אנשים אוהבים, ואהבה אינה צייד. אהבה אינה פיתוי. אהבה אינה מלכודת ואהבה אינה כאב או שריפה בוערת. אבל אנשי ראש ואנשי בטן נמצאים בתודעה בסיסית מאוד. הם נלחמים, כי הם במאבק תמידי לשרוד. הם כבולים למטרה אחת - הישרדות. הם מותנים למטרות, ולכן הם אינם נוגעים לעולם באהבה האמיתית. מרוב שהם נמצאים בתודעה של קיום הם הופכים את האהבה לעוד משימת הישרדות שיש צורך לכבוש אותה - ולכן הם תמיד מחמיצים אותה. אהבה אינה הישרדות. אהבה היא הרבה מעבר להישרדות, כי בהישרדות אתה כמו חיה, ואהבה אינה חייתיות אלא פסגת האנושיות. אהבה אינה מטרה אלא מהות. אהבה אינה יעד - היא פשוט ישנה. אהבה אינה מאבק אלא ויתור. אהבה אינה קונספציה - היא התגלות.

### אהבה אמיתית תמיד תוביל אותך מעבר לקונספציה שלך

אם אתה איש ראש או איש בטן - אתה בקונספציה. והקונספציה הזו תמיד מובילה אותך לכלא ולמבוי סתום - משום שהראש והבטן מוגבלים מעצם טבעם. רק הפתיחות מאפשרת לך לגלות דברים חדשים, לגלות את מה שנמצא מעבר לך. לכן, רק אם אתה פתוח מעבר לקונספציה של הראש או של הבטן שלך אזי תוכל ללמוד דברים חדשים, תוכל לצמוח, תהיה מסוגל להעשיר את עצמך. זו הסיבה שעליך להישאר פתוח, אבל לא פתוח במובן הטכני של המילה. עליך להבין שהחיים האמיתיים הם חכמה,

ולכן אתה לומד כל חייך כיצד לחיות. החיים האמיתיים אינם משהו טכני שתוכל ללמוד בכמה שיעורים. רוב האנשים תופסים את מושג הפתיחות בצורה פשטנית. הם שומעים שטוב להיפתח - אז הם נפתחים לכול. הם נפתחים ללא חכמה, ללא סינון, ללא אבחנה וללא רגש. זו אינה פתיחות - זה עיוורון. החכמה בפתיחות היא שעליך ללמוד לסנן. לא להיות פתוח לכל דבר, כי זו פתיחות עיוורת, פתיחות ללא מודעות, ללא שום משמעות.

כשאתה אוהב דרך הבטן - אתה פתוח בצורה עיוורת. כשאתה אוהב דרך הראש - אתה סגור בצורה עיוורת. רק כשאתה מניח לעצמך להרגיש - אתה פוקח את עיניך, אולי לראשונה בחייך. היה פתוח באופן בסיסי - זה הכל. אל תשלול מראש דברים, אלא הנח לעצמך ללכת אל מעבר לקונספציה שלך, לאופי שלך, לראש או לבטן שלך. זרום עם החיים, היה קל, פתוח ורגשי. זכור שאינך יכול להישאר סגור ולהניח שתוכל לאהוב. כי ברגע שאהבה תגיע היא ממילא תוביל אותך למקום של פתיחות. היא תגלה לך דברים על עצמך שלא חשבת ולא הנחת שהם בכלל אפשריים. היא תשלול חלק מ"האמיתות" שבהם אתה דוגל. היה מוכן לכך, כי זה יקרה לך. היה פתוח לכך, כדי שזה לא יכאיב לך. פתיחות היא דבר מכאיב מאוד אם אינך גמיש. אהבה היא דבר לוחץ ומעיק מאוד כשאינך באמת נינוח, רפוי וקל. היה כמו מסננת - חזק אבל מקבל. יציב, אבל גמיש וסופג. אוטנטי אבל פתוח ללמוד דברים חדשים, פתוח לקבל גם את הראש וגם את הבטן שבך.

כדי להיות באהבה עליך לחוות את "האחר" שבך

אם אתה אדם שפועל מהראש - כיצד תבין את הבטן שלך אם לא חווית אותה? כיצד תכיל אותה אם לא נפתחת אליה באמת? רוב האנשים שופטים אחרים משום ששיפוט היא הדרך הקלה להישאר בקונספציה של עצמך, להיתקע בראש או בבטן שבך. רוב האנשים אומרים: "בוא אתה אליי" במקום לומר "אני אבוא אלייך". כשאתה שופט את ההתנהגות או את הפילוסופיה של

מישהו אחר אתה בעצם אומר: "תנסה אתה להבין אותי, כי אני לא מבין אותך". אבל הגשר האמיתי אינו נוצר כשאתה מתבצר בעמדה השיפוטית שלך. הוא נוצר רק כאשר אתה מוכן ללמוד מהו ומיהו הצד השני. ולשם הבנת הצד השני עליך לעבור לצד השני. אין זאת אומרת שעליך לבטל את הצד שממנו אתה בא או שאליו אתה רגיל. כל מה שזה אומר הוא שאתה מוכן להעשיר את עצמך בעולמות אחרים. וכשאתה מוכן, אתה גם נכון - כי הגישה הבסיסית שלך היא פתיחות.

רק כשתבוא אתה אל האחרים - רק אז תתחיל להבין אחרים. וכשתתחיל להבין אנשים אחרים - סימן שהתחלת להבין את "האחר" שבך, סימן שהתחלת להכיר את עצמך, לראשונה בחיך. בשיפוט אתה מסרב להבין לא רק את מי ששונה ממך, אלא בעיקר את השוני שקיים בתוכך. אינך מכיר בצדדים שלמים באישיות שלך, אינך מעניק אישור ליכולות רבות שלך כאדם.

אם תכיל את הראש ואת הבטן גם יחד - תבין מהי אהבה

אם ברצונך להבין אדם רציונלי, עליך להפוך בעצמך לאדם רציונלי. וזכור, אין דרכי קיצור. רבים יבטיחו לך דרכי קיצור בדרך לשלמות שלך, אבל אין דרכי קיצור, כי שלמות אמיתית היא חכמה של ניסיון חיים. שלמות היא משהו שחווית והפנמת עמוק בתוכך. לכן, לעולם לא תוכל להבין אדם הגיוני, אלא אם כן עמדת בדיוק מקום שבו הוא עומד. וזכור - לא משנה מה תעשה, רק כשתעמוד במקומו באמת תבין אותו. אם לא תעמוד במקומו - לא תבין אותו. אתה רק תחשוב שאתה מבין אותו, אבל לעולם לא תבין פסיק ממה שהוא באמת. לכן, רק כשתעמוד במקומו - תוכל להבין שהדרך שלו היא גם הדרך שלך. רק אז תבין שההגיון הקר הוא גם חלק ממך. רק אז תבין כיצד ניתן להכיל את הראש והבטן גם יחד. רק אז תהיה בשל להשיר מעליך את שניהם כדי ללכת אל מה שמעבר להם.

כל עוד אתה מתבצר בעמדה האינטואיטיבית או האימפולסיבית שלך - לעולם לא תוכל לתפוש מהו בעצם הגיון קר. לעולם תביט הראש ממבט של בטן. לעולם לא תבין אותו, אלא אם כן תהפוך בעצמך לראש. אם תהפוך לראש - תביט על הראש במבט של ראש. אתה תבין את הראש של האדם שנמצא מולך רק כאשר הראש התעורר לחיים בתוך עצמך. שים לב, הראש והבטן הם הפכים גמורים, לכן הדרך היחידה לגשר ביניהם היא להכיל את שניהם מבלי להזדהות עם אף אחד מהם. עליך להיות משוחרר ופתוח מספיק כדי להכיל את שניהם ולא רק אחד מהם, אחרת הפער והניגוד בין שניהם לעולם יישאר. אחרת התהום ביניהם לעולם תיוותר פעורה ומאיימת. הפחד תמיד יציף אותך בכל היתקלות עם גישה שונה מזו שאתה אתה מזדהה.

עליך להבין שסגירות היא תמיד תוצאה של עמדה חד-צדדית. לכן, הגאולה שלך והשחרור שלך טמונים ביכולת שלך להיות ראש ובטן גם יחד. אל תיצמד לבטן שלך, כי אהבה אינה רק כימיה. אל תיצמד לראש שלך, כי אהבה אינה רק מתמטיקה. פשוט היה פתוח מספיק כדי להכיל את שניהם. רחף בין שניהם - ללא הזדהות עם אף לא אחד מהם. רחף בין שניהם ותראה את התמונה הגדולה. רחף בין שניהם ותבין את השלם. רחף בין שניהם ותגיע לאהבה עמוקה ובלתי מסויגת. רחף בין שניהם - והספק ייעלם, השיפוט ינשור, הפחד יתמוסס, הלב יפתח והבהירות תתגלה. זו דרכה של האהבה האמיתית.

# פרק 3

## פסיכולוגית המעמקים

בעולם ישנן הרבה דתות. ישנן דתות חילוניות וישנן דתות רוחניות. פסיכולוגיה היא דת. היא הפכה לדת השלטת החל מתחילת המאה העשרים, לאחר שהנצרות נחלשה. וכשהפסיכולוגיה נחלשה, לקראת סוף המאה העשרים, הפסיכיאטרייה והמיסטיקה עלו. אבל מה שעליך לזכור הוא שכולם כוהנים וכל כוהן תמיד יציע לך את אותה הסחורה - את הדרך להגיע למעמקים. הכלים שלהם תמיד יהיו שונים, חדשניים ומסקרנים אבל החתירה תמיד תהיה זהה - להגיע למעמקים של עצמך.

שמע סיפור: באה אליי רווקה די מבוגרת. היא הייתה אצל פסיכולוג במשך שלוש שנים. שתי פגישות לשבוע, וכל הכסף שהיה לה הלך למימון הפסיכולוג. היא הלכה אליו כי הייתה לה בעיה להיכנס למערכות יחסים. "מה הפקת משלוש השנים שבהן הלכת לפסיכולוג?" שאלתי אותה. "אני מבינה היום יותר מה זו אהבה", היא ענתה מבלי להתבלבל. "ואיך חיי האהבה שלך?" שאלתי. והיא אמרה: "איך אתה רוצה שיהיה לי חבר? הייתי עסוקה מדי בפגישות עם הפסיכולוג!". זו הבעיה עם המעמקים. המעמקים הם כמו חור שחור. הם אינסופיים, ולכן אם אתה מתחיל לנוע לתוכם - אתה לעולם לא יוצא מהם. אתה נשאב לתוך חוסר המשמעות שלהם, עד שאתה שוכח לשם מה נכנסת לשם מלכתחילה.

## המעמקים הם אשליה

אל תחפש את המעמקים, כי המעמקים הם אשליה. המעמקים הם הונאה מטופשת. כמו סמים. ממש כמו סמים. אתה צולל וצולל פנימה, עמוק יותר ויותר, ואז פשוט נגמר לך החמצן. אתה צולל עמוק מטה אל תוך נבכי הלא מודע האינסופי שלך והלחץ הברומטרי מכלה אותך. אנשים רוצים להיות חופשיים - זה מובן. יש כאלה שסבורים שאם הם יפרקו את העבר שלהם לגורמים הם יהיו משוחררים ממנו. אבל אינך מסוגל להשתחרר ממה שהו שאתה מתעסק אתו כל הזמן. אינך יכול לרפא פצע אם אתה מחטט בו שוב ושוב באופן כפייתי. הבעיה שלך אינה המעמקים כמו שהיא האובססיה המושכת אותך אל המעמקים. אנשים שמתעסקים עם עצמם כל הזמן הם אנשים כפייתיים. הם גם אלה שתמיד מתפתים לכזב של פסיכולוגית המעמקים. הם אלה שתמיד נופלים לאותה המלכודת הישנה והמוכרת.

תביט על המעמקים שלך, אבל אל תיכנס לתוכם. הבט אל האוקיינוס האינסופי הזה - אבל אל תנסה לבלוע אותו, כי הוא רק יציף אותך. הוא גדול ממך עשרות מונים. אתה אינך מסוגל להכיל אותו - רק לצפות בו. אמרה לי אישה: "אני חושבת שאבא שלי התעלל בי כשהייתי ילדה. אני לא בטוחה, אבל נראה לי שיש לי רתיעה מגברים כתוצאה מכך". שאלתי אותה: "האם העובדה שלדעתך אבא שלך דפק לך את החיים מעצימה אותך או מחלישה אותך?" זו תמיד הבעיה עם העבר. אינך יכול לשנות אותו, אינך יכול להחזיר את הגלגל אחורה. לכן, תמיד יבוא הרגע שתיאלץ להשלים עם כך. פשוט לקבל את זה בפשטות עובדתית. אבל אם אינך מקבל את זה, ואתה מנסה להילחם בעבר שלך - אתה רק הופך את העבר שלך להווה שלך. אתה רק מחליש את עצמך במקום להעצים את עצמך, כי אתה שב אל חוסר האונים שלך כילד.

## אל תחפש אשמים למצבך - כי לא תמצא

אחרי שתאשים את כל הסובבים אותך בבעיות של עצמך - אחרי כל זה אתה תבין שאף אחד לא אשם. אין אשמה, כי אין סיבה. אבל הפסיכולוגים הם אנשים רציונליים שכבולים להגיון. וההגיון אומר שלכל תוצאה ישנה סיבה. וכך הם ממשיכים להעמיס על המטופלים שלהם את הפחד שלהם מהלא נודע. אפשר לומר שהפסיכולוגיה הפכה עם השנים לענף משפטי חדש. הפסיכולוג הפך לזרוע הארוכה של העורך דין ושל השופט. מה עושה הפסיכולוג? הוא מנסה למצוא את האשמים. הוא מנסה לעורר מהעבר את הפשעים כדי למצוא את האשמים. בשביל מה? כדי להסיר את האשמה מהמטופל כמוכך. אבל האבסורד הוא שאף אחד לא אשם. לא המטופל ולא הוריו. אין אשמה, כי אין סיבה ותוצאה - אבל יש תקווה. התקווה אינה טמונה במציאת האשמים, אלא בשחרור שאתה עושה כאן ועכשיו בתוכך. חיפוש אשמים הוא מסע ללא תקווה. לעומת זאת, שחרור הוא תקווה ללא מסע, כי הוא מתרחש כך ברגע אחד. ברגע אחד אתה יכול להשתחרר מחיפוש האשמים במצבך, מחיפוש הסיבות למצבך.

אם תמצא את האשמים שלך - האם תהיה מאושר? אם תנקום באלה שפגעו בך - האם תהיה אדם טוב יותר? אם תשקיע את זמנך באיתור האשמה - האם תהפוך לאדם רגוע יותר או פרנואידי יותר? זה קורה כל הזמן. אנשים יוצאים למסעות נקמה. הם משקיעים בכך את כל מרצם. אחרי שנים של מאבקים הם נותרים בלא כלום. הם חסרי תקווה לחלוטין. אתה רואה את תוצאות המאבק הזה בעיניהם - עיניים חלולות וריקניות של אנשים כפייתיים. שמע סיפור אמיתי: אישה תבעה את הזרעים הקפואים של בעלה הגרוש, כי היא רצתה להפרות את עצמה ולהביא ילדים. המאבק היה מתוקשר בכל המדיה. שנים של מאבקים אינסופיים, כספים רבים הוצאו, רגשות נשחקו עד לדק. בסוף, אחרי למעלה מעשור, ניתנה ההחלטה הסופית. בית המשפט קיבל את תביעת האישה. אבל למרבה הפלא, דווקא כשהזרעים היו בבעלותה, היא לא השתמשה בהם. כל הזמן הזה היא נאבקה



בגרוש שלה, כי היא הייתה בטוחה שהוא "האשם" בנכות האימהית שלה. מרגע שצדקתה יצאה לאור היא הבינה שהיא ניסתה בעצם לנקות את עצמה מתחושת אשמה כבדה. אבל אין אשמים, כי אין סיבות. החיפוש אחר אשמים הוא מגוחך, כי אתה מחפש דבר שלא קיים באמת. אתה מחפש את המקור לכל הצרות שלך, וכשאתה מחפש באופן אובססיבי, כשאתה מחפש דרך מאבק, אתה אף פעם לא מוצא דבר.

### אל תשקיע את עצמך בעבר שלך

הנח לעבר שלך להתמוסס. עזוב את זה. היה קל ומשוחרר מהמשא הבלתי אפשרי והאינסופי הזה. אל תשקיע את עצמך באויבים שלך, אל תשקיע את עצמך בעבר שלך, בהורים שלך, באהבות הישנות שלך. אל תשקיע את עצמך בכלום - וכלום לא ישפיע על הנינוחות שלך. היה קל ומשוחרר - ותיגע במהות האמיתית שלך. העבר, בדיוק כמו העתיד, הוא חסר משמעות להווה שלך. מה תעשה אחרי שתרשיע את כל הנאשמים שלך? קרוב לוודאי שתיפול. קרוב לוודאי שתתנפץ לרסיסי רסיסים. סביר להניח שהרעל שבו אתה מנסה להרעיל את האחרים ירעיל אותך מבפנים. טהר את עצמך מכל הרעלים והפסולת הזו. אל תניח לסרטן הזה להמשיך ולקנן בך. דע לך שאנשים שקשים עם עצמם נוטים יותר לחלות בסרטן, כי הטינה מכרסמת אותם מבפנים. הנח לטינה, הנח לשנאה, הנח לפחדים. אל תבטל אותם. פשוט הנח להם. לכל אחד יש את העבר האפל שלו - מה אתה יכול לעשות? האם באמת תוכל למחוק אותו?

### אין צדק בחיים

החיים אינם צודקים, חשוב שתבין זאת כי זו תובנה בסיסית ביותר לגבי החיים. העולם אינו פועל על פי חוקי הצדק שלך. העולם הוא תעלומה. אין קשר הכרחי בין הדברים שאתה עושה לבין היחס של העולם כלפיך. שמע סיפור אמיתי: ואן-גוך היה צייר פנומן. הוא מת חסר כל - לא מכר בחייו ולו תמונה אחת.

כמה עשרות שנים לאחר מותו הוא הפך לאגדה. זכור, אין צדק בעולם וגם לא צריך להיות צדק. צדק נובע מהרצון שלך בהכרה. אבל החיים האמיתיים הם בכלל לא בעניין של הכרה. החיים האמיתיים פשוט נעים להם, ואתה מחמיץ אותם כשאתה עסוק בצורך שלך שיכירו בך, שיכירו במעלות שלך, בהישגים שלך, בייחודיות שלך. אתה מחמיץ את עצמך ואת הייחודיות שלך דווקא כשאתה מתחיל להתעסק בשאלה - איך אנשים אחרים רואים אותך? אם אינך זוכה להכרה שאתה סבור שמגיעה לך בצדק - האם תחדל מלצייר? אולי העולם יפסיד אומן דגול, אבל אתה תפסיד הרבה יותר. אתה תפסיד את החיים האמיתיים שלך. חייה את חייך כפי שאתה מביין. ההכרה תבוא או לא תבוא - אין זה עניינך. אל תשחית את זמנך על הכרה מצד מישהו, משום שאינך זקוק לשום הכרה זולת ההיכרות העצמית שלך עם המהות האמיתית שלך. אם המהות שלך תזכה להכרה שלך - תבין עד כמה מיותרת היא הכרה מצד אחרים. אם תכיר את עצמך באמת אתה תבין עד כמה ההכרה החברתית עלולה להשחית אותך, להסיט אותך מהמעין האמיתי והיחיד שיש לך.

### החיים הם אקראיים

אדם קם בבוקר - חייו שחורים. אבל בערבו של אותו יום הוא מצא את אהבת חייו. כך זה בחיים, כי החיים הם אקראיים. אין צדק, כי אין סיבה. אבל ישנה התקווה, והתקווה טמונה ברגע הזה. ברגע הזה אתה יכול לשחרר את לבך ולתת אמון בחיים. אתה יכול לראות את תנועת החיים, להרגיש מחדש - כך סתם, ללא סיבה. זה האושר. אושר נובע ללא סיבה. הוא נוחת עליך כך פתאום. הוא נובע מתוכך, ושוב אתה מופתע מחדש. אינך יודע מהיכן הוא בא, ולעולם גם לא תדע. אבל אתה מרגיש מאושר. חיפשת את האושר, אבל דווקא כששכחת ממנו, כשהנחת לו לחלוטין, התודעה שלך הפכה טהורה, הפסולת נזרקה והנה נפתחת למשהו גדול ממך. בשכחה העצמית הזו טמונים דברים טובים עבורך. כשאתה שוכח את עצמך - אינך מתעסק עוד בעצמך, ואז הרגעים היפים של החיים קורים לך.

## פסיכולוגיה ופסיכיאטרייה לעולם לא יביאו אותך אל פסגת האהבה

הפסיכולוגים נוטים לנתח כל דבר, כי הפסיכולוגים מביטים על העולם ממקום של הגיון. זו בדיוק המגבלה שלהם, ולכן עם פסיכולוגים לעולם לא תוכל לנוע מעבר להגיון. פסיכולוגים אינם אנשי לב, הם מקצוענים. הם אנשי ראש. המניע שלהם הוא מתמטי. הם מפענחים אותך כמו שהם מפענחים חידה. במקום לפתור תשבצים הם פותרים אנשים. עכשיו הם המציאו משהו חדש - תרופות פסיכיאטריות. זה עוד תעלול מבית היוצר של המדע המערבי. קח כדור - והכל יסתדר. הם הבינו שפסיכולוגית המעמקים אינה מבוקשת כפי שהייתה מבוקשת בעבר, ושנשים החלו להתעייף ממנה. מה הם עשו? הם המציאו מוצר חדש למכור לך, אשליה חדשה שתוכל להיאחז בה.

מה הן תרופות פסיכיאטריות? חשוב שתדע מהן התרופות הללו באמת, כי כל מיני אנשים יגידו לך דברים שונים. יש כאלה שיגידו לך שהתרופות הללו הצילו אותם, ויש כאלה שיגידו לך שהתרופות רק הרסו אותם. אבל עליך להבין את הנקודה האמיתית, והיא הפונקציה שהתרופות הללו מנסות למלא. תרופות פסיכיאטריות אמורות לעשות לך דבר בסיסי אחד - הם אמורות לשפר את התפקוד שלך. זוהי כל מטרתן. וכדי להשיג את המטרה הזו - הם פוגעים במנגנונים המורכבים והעדינים שלך. כדי לגרום לך לתפקד התרופות חייבות לדכא את מנגנוני השפל והגאות שלך, הן חייבות לסרס את המנגנונים הטבעיים שלך. אם אתה נוטל תרופות - לעולם לא תגיע אל העילאי. אינך יכול, משום שהתרופה מדכאת את העילאי. היא אינה מרשה לו להתגלות. התרופה גורמת לך לבטא את הצד הטכני שבך, היא מעצימה את הצד הפונקציונלי שלך על חשבון הצד היצירתי האמיתי שקיים בך. אבל אתה לא נועדת רק כדי לתפקד היטב בחברה - אתה הרי נועדת לחיות, לאהוב, להיות מאושר.

התרופות עוזרות למי שמצליח לתפקד בזכותן. הן אינן עוזרות למי שהתפקוד שלו לא השתפר באמצעות התרופות. אולם זה הטפל. העיקר אינו התפקוד אלא החיים האמיתיים, אחרת בשביל מה אתה חי? האם זו כל משמעות חייך? האם לתפקד היטב היא משאת נפשך האמיתית? זכור, אינך מכונה - אתה אדם, והאדם הוא נשגב מהמכונה. הוא נשגב מהיצרים שלו. הוא נשגב מההגיון שבו. כך, כרגע, טמונים הזרעים של האהבה. אם תניח להם להכות שורשים - אתה תפרח באמת. ובפריחה האמיתית הזו גם התפקוד שלך ינסוק כלפי מעלה. זה אינו התפקוד הממוצע שאליו אתה שואף כרגע - זהו תפקוד מקסימלי. למעשה, זה הרבה מעבר לתפקוד גרידא - זו סימפוניה של אהבה, יצירה, שמחה והגשמה. לכן הכל תלוי בדרך שבה אתה רואה את הדברים. אם כל מה שאתה מסוגל לראות כרגע זה את הרצון שלך לתפקד ולהיות "נורמלי" כמו השכן שגר מולך - קח תרופות כל בוקר. אבל אם ברצונך להגיע אל הייחודיות המופלאה והקסומה שלך - פתח את לבך. הנח לכל הדברים ופשוט אפשר לעצמך להיפתח לאט. אלה החיים האמיתיים. אלה הרגעים היפים שבמהלכם אתה מבין מדוע בכלל נולדת ומדוע אתה חי את חייך.

אם אתה מתעסק ללא הרף בבעיות שלך -  
אתה רק מעצים אותן

אנשים רבים באים אליי בתחושה שמהו לא בסדר אתם. "אני רווקה בת 35 - לכן משהו חייב להיות דפוק בי. אם לא התחתנתי עד היום כנראה שאני עושה משהו לא נכון". מה עושים הפסיכולוגים? הם מנצלים זאת. הם מצדיקים את המטופל, כדי שתהיה להם פרנסה לשנים רבות. "כן. כנראה שיש לך הרבה בעיות. אבל לשם כך צריך לבדוק בצורה מדוקדקת את ילדותך ולבחון מהו הגורם שמונע ממך מלקיים יחסים". כך זה עובד. הפסיכולוג והמטופל מסכמים שיש בעיה, ואז הבעיה נוצרת. וככל שעובר הזמן הבעיה גדלה, כי מתעסקים בה ללא הרף. במקום לטפח את הפתיחות - מטפחים את הסגירות ואת הבעייתיות. במקום לטפח את הלב ואת הרגש - מטפחים את

הניתוח השכלתני בצורה אינסופית, לעתים לאורך שנים על גבי שנים.

### אהבה היא תופעה אקראית לחלוטין

זכרי, אהבה היא אקראית לחלוטין. אם את בת 35 ועדיין לא מצאת את אהבת חייך - אין זה אומר שום דבר. האם את חושבת שאם תשני את ההתנהגות שלך תמצאי אהבה? אהבה אינה קשורה כך, במעשים שלך, בכוונות שלך או ברצונות שלך. זה הכל אשליה. אהבה היא כמו לוטו או פיס. אהבה היא אקראית לחלוטין. לכן, אל תרגישי ייסורי מצפון אם אינך מצליחה לאהוב מישהו, אם אינך מצליחה להרגיש שלמה עם בן הזוג שלך. מה תוכלי לעשות? לאהוב בכוח? את יכולה לטפל "בבעיות" שלך במשך שנים ולא תמצאי אהבה. ואז יום אחד, כך פתאום, היא תגיע אלייך. לכן הבעיה עם הפסיכולוגיה היא שהיא משאירה אותך באשליה שהאהבה תלויה בכך. פסיכולוג יכול להקל עליך. הוא יכול להראות לך כמה דברים לגבי עצמך, כי הוא צופה בכך מהצד. אבל שום טיפול פסיכולוגי אינו יכול להבטיח לך שתזכי באהבה, משום שאהבה היא מעבר לכל מה שאנחנו עושים, חושבים או שואפים אליו. הפסיכולוגיה יכולה לעזור לך בדברים הטכניים. מעבר לכך, אין לך גאולה זולת עצמך, זולת הפתיחות שלך.

### המדע אינו מסוגל להשיב על שאלות משמעותיות

הפסיכולוגיה הפכה לדת חדשה משום שהיא יצרה את האשליה שהיא יכולה להעניק לאדם את כל התשובות לכל הבעיות. אבל כבר מזמן התברר שהמדע אינו יכול להשיב על שום שאלה משמעותית, כמו אהבה או אושר למשל. המדע מסוגל להשיב על שאלות טכניות, כי המדע עצמו הוא טכני. אבל המדע אינו מסוגל לעולם להשיב על שאלות קיומיות ושורשיות, כי המדע הוא דבר הגיוני ואילו שורש האהבה הוא בכלל תופעה רגשית. במובן זה, הפסיכולוגיה היא דת שטחית ועקרה הרבה יותר מכל הדתות

הרוחניות, כי דתות רוחניות לפחות משלכות גם רגש בתוכן. תפילה היא רגש. אמונה בכוח גדול ממך היא עובדתיות רגשית. אבל המדע כלל אינו מכיר באלוהים. התפיסה המדעית נוצרה על ברכי המחשבה שהאדם הוא האלוהים. הגישה המודרנית ההומניסטית הציבה את האדם במרכז ודחקה את אלוהים לשוליים. אלא שלמרבח האירוניה, דווקא הגישה המודרנית אשר הרגה את האלוהים - הביאה גם להריגתו של האדם. דווקא המאה המתיימרת להיות המאה הכי הומניסטית - היא המאה שהכי רחוקה מהומניזם אמיתי. דווקא התפיסה שלכאורה מקדשת את חיי האדם - היא זו שמבזה ומוזילה את ערך האדם יותר מאי-פעם. אך אין להתפלא על כך, משום שברגע שרצחת את אלוהים גדעת גם את השורש האלוהי של האדם ואת זהותו המהותית. ברגע שביטלת את האל - נטלת גם מהאדם את התוכן, את הרגש, את עיקר העיקרים שבו.

אל תלכו שבי אחר טכניקות מדעיות. יום אחד הן עובדות וביום שלאחריו כבר לא. זו הסיבה שבכל יום יש טכניקה חדשה שמציעים לך לקנות. אבל הלב תמיד עובד. האמת תמיד עומדת. אולי אינך מודע לכך, כי אתה סגור כעת. אבל הלב שלך עובד כל העת. אפילו ברגע זה. התבונן לתוך לבך - ותרגיש זאת. רחף מעל לראשך המדעי - ותרגיש את מהותך המקודשת. תן לעצמך להתנסות בהכרה הזו - ותרגיש קל כנוצה, רחב כמו הים, ונישא כמו פסגות ההרים. זו דרכה של האהבה, שהיא רחבת ידיים, גבוהה וקלה.

### אהבה אמיתית שמה את העבר שלך בצד

הבטן והראש צוברים דברים - כאבים, אכזבות, כישלונות, פחדים, פרטים לא חשובים. הראש והבטן שלך אוספים הכל - ללא אבחנה. הלב לעומת זאת, נשאר תמיד נקי, כי הלב הוא קל וריק ולכן הוא אינו צובר דבר. הלב הוא חלל של פתיחות לחדש ולרענן. זו נקודה בסיסית שחשוב לזכור. מהי בעצם פתיחות? פתיחות היא היכולת לבוא אל הרגע בצורה נקייה, ללא זיכרונות,

ללא משקעים, ללא פחדים וללא דעות מוקדמות. פתיחות פירושה להיולד מחדש כמו עוף החול. מה עושה הפסיכולוגיה? במקום להביא אותך אל הנקי שמעבר לזיכרונות, במקום להביא אותך אל הרענן שמעבר לישן - היא דוחפת אותך אל כל משא הזיכרונות שבך. במקום לכוון אותך אל הטהור והמואר, היא מטילה את אלומת הפנס של השכל שלך אל כל המשקעים והזיכרונות שלך. כיצד תהיה נקי אם אתה עסוק כל הזמן בצבירה של כל הזיכרונות שלך, ברשימות המלאי האינסופיות שלך, באוסף המחשבות הבלתי נדלה שמתרוצץ בתוכך? הפסיכולוגיה לוקחת אותך אל הר הפסולת שקיים בך, ואז היא אומרת לך "תתחיל לנבור, אולי תמצא משהו". אהבה אמיתית שמה בצד את הכל, ומותירה אותך נקי ממחשבות ומזיכרונות כדי שתוכל סוף כל סוף לחוות את עצמך באמת בלי כל המטען החורג הזה. הפסיכולוגיה מזכירה לך מה היית - האהבה מזכירה לך מי אתה באמת כרגע. אצל הפסיכולוג אתה מעורר את כל השדים שלך, אתה נזכר בכל המגרעות שבך. באהבה אתה מניח לעצמך לשכוח את עצמך - ואז היופי האמיתי קורן ממך, ללא דאגות, ללא ניתוחים, ללא חששות וללא פחדים. כי ללא ספיחים אתה נקי, טהור וקל. אתה בא חדש אל החדש שבחיים. אחרת אתה בא ישן אל החיים - ואז לא תראה את החדש שבחיים. בוא חדש אל החדש - זו הדרך לאהבה אמיתית.

# פרק 4

## ריקוד החצאים

שאלה אותי אישה: "מדוע כשאני מכירה בחור הוא הופך למאצ'ו או שהוא הופך לתלתי? מדוע אני לא מוצאת מישהו שיהיה באמצע?" זו בדיוק הבעיה עם אנשים חצויים. הפיצול שהם עושים לעצמם מבפנים לא מאפשר להם לראות בצורה שלמה. הם מסוגלים לראות כל פעם חצי בנאדם, אבל לא את הבנאדם השלם. "או מאצ'ו או תלתי" - זה מה שהם מסוגלים לראות, משום שזה מה שהם מניחים לעצמם להיות. איך תוכל לראות אנשים בצורה שלמה אם אתה עצמך עדיין חצוי?

אנשים חצויים רוצים לראות את השלמות, אבל הם אינם מאמינים שהשלמות באמת קיימת, כי הם מעולם לא ראו אותה. הם מעולם לא הרגישו אותה, לכן הם לא נותנים לעצמם לראות אותה. תחילה עליהם להשתכנע שהשלמות קיימת, שקיים משהו שהוא מעבר לפיצול, אבל איך תשכנע מישהו שאינו מוכן להשתכנע, מישהו שאינו מוכן להתמסר, מישהו שאינו מוכן לוותר על העקרונות המטופשים שלו? זה בלתי אפשרי.

כדי להיות אדם שלם  
עליך להניח לכל מה שאתה חושב שאתה יודע על עצמך

אם אינך פתוח מספיק, אם אתה מחזיק בחוזקה בעקרונות ובדפוסים מסוימים, אם אתה בעצם עבד לחוקים חיצוניים ששולטים בך - לא תוכל לראות את השלמות שבך לעולם. עליך לוותר ולהתעלות כדי לראות את ההשתקפות האמיתית שלך. נסה להיות פתוח באמת להתנסות חדשה. שכח את כל מה שאתה



יודע, ואת כל מה שאתה בטוח שאתה יודע - זו דרכה של  
האהבה.

אם אינך שלם - אתה סוחב מטען אדיר ומכביד על עצמך. אתה  
חושב שאתה המון דברים, אבל רק חלק קטן ממה שאתה חושב  
על עצמך הוא באמת נכון. רק אם תניח למה שאתה יודע על  
עצמך - תוכל להיות קל יותר, אמיתי יותר ונוכח יותר בהווה. שים  
לב, אם אתה בא עם דעות מוקדמות על עצמך, כיצד תוכל באמת  
להיות רפוי ומשחרר? כיצד תוכל לגלות על עצמך דברים  
חדשים אם אתה סוחב בתוכך מטען כבד ומיושן על עצמך?

### שתלטנות נובעת מאי קבלה עצמית

כשאתה חצוי - לא רק שאתה כבד, אלא שאתה גם לחוץ ושתלטן.  
אנשים חצויים תמיד כבולים למאבקי שליטה עם בני הזוג שלהם.  
מדוע? משום שהם נשלטים בידי העקרונות שלהם. השליטה  
שלהם בבני הזוג נובעת מכך שהם נשלטים על ידי דברים שלא  
באמת נובעים מהם. וכך הם נעשים בלית ברירה, מבלי משים,  
שתלטניים גם כלפי אחרים. תבין דבר פשוט, אם אתה אדם  
שתלטן פירושו של דבר שצד אחד כך שולט בצד השני שלך.  
פירושו של דבר שאתה חצי בנאדם ולא בנאדם שלם, משום  
שבנאדם שלם מקבל את עצמו ואת האחרים ללא מאבק, ואילו  
אדם חצוי לא מסוגל לקבל את עצמו, ולכן הוא גם אינו מסוגל  
לקבל אנשים אחרים. אדם חצוי מסוגל רק לשנות אנשים ולבקר  
אותם, משום שכך הוא מתייחס בדיוק גם אל עצמו.

### אל תנסה להיות משהו מסוים - הנח לעצמך להיות מה שאתה

מה תעשה כדי להשתחרר מהשתלטנות שלך? האם אתה יכול  
לשלוט בשתלטנות שלך? כשאתה מנסה לשלוט בשתלטנות שלך  
אתה רק מעצים אותה, כי אתה שוב משתמש בשליטה, כי אתה  
שוב משתמש באותם כלים שנגדם אתה יוצא כביכול. כשאתה

מנסה לשלוט בעצמך באופן כוחני ומלאכותי אתה רק מעצים את המאבק הפנימי בתוכך. כשאתה עסוק בניסיון לשלוט על החיים - אתה משקיע מאמץ לריק, כי בדרך הזו לא תגיע לשום דבר משמעותי. בדרך הזו אתה בסך הכל מתיש את עצמך עד שבסופו של דבר תיכנע - כי החיים חזקים ממך, ואתה קטן מדי מכדי לשלוט בהם. אפילו אם תצליח לשלוט בכל מרכיבי חייך - לא יישאר לך זמן לחיות את החיים שלך, כי אתה תהיה כבול לריצה אינסופית אחרי השליטה שלך.

לעומת זאת, אתה יכול לשחרר את השתלטנות שלך. אתה יכול לוותר על הצורך של להיות משהו מסוים. אל תנסה להיות הגיוני או אינטואיטיבי - הנח לעצמך להיות מה שאתה. אל תנסה להיות איש של ראש או של בטן, אל תנסה להיות רק הגיוני או רק ספונטני - היה מה שאתה בכל רגע מחדש, הנח לעצמך להיות מה שתהיה. כך תניח השתלטנות העצמית שלך להתפוגג. הנח לעצמך לנוע באופן טבעי, והנח לאחרים לנוע בדרך שלהם. תראה עד כמה ההרגשה הזו היא משחררת. אם תשחרר את הרצון שלך לשלוט בעצמך ובאחרים - הרצון הזה ישתחרר לגורמים. הוא יתמוסס למשהו יפה ושלם.

אדם חצוי תמיד נשלט בידי הדפוסים שלו. אדם חצוי אינו בטוח מספיק בעצמו, הוא אינו מקבל את עצמו בצורה מספיק שלמה, ולכן הוא מתקשה לשחרר את עצמו מהדפוסים ומתבניות התגובה שלו. הוא מזדהה עם הדפוסים שלו, ואינו נועז מספיק כדי להתבונן על עצמו מהמקום שנמצא מעבר לאותם דפוסים. הוא פוחד לשחרר את עצמו, כי אז הוא יישאר ללא חוקים כביכול, ללא משענת. לכן, כשאדם חצוי פוגש בן זוג זה לא הוא שנפגש עם בן הזוג - אלה הדפוסים שלו שנפגשים עמו. והדפוסים הללו מוציאים גם מבן הזוג את הדפוסים שהוא סוחב אתו, וכל הזמן הזה הוא לא מבין מדוע החיים משחקים בו, מהתלים בו. החיים לא מהתלים בך - אתה מהתל בעצמך. אתה לא מה שאתה באמת, ולכן אתה מסוגל לראות רק השתקפויות חלקיות וחצויות של עצמך - כי זה בדיוק מה שאתה. רק אם

תווך על העקרונות שלך ותתמסר לעצמך - תהיה פתוח מספיק כדי לאהוב, כדי לראות, כדי להשתחרר מהמעגל האינסופי הזה.

### כשתבוא מאהבה - אתה תוציא גם מאחרים אהבה

לאהוב פירושו לאפשר לעצמך להוציא את העילאי שבך. אהבה פירושה בחירה בעילאי, בהתעלות, בשלמות. לכן, כשאתה בא מאהבה - אתה מוציא גם מאחרים אהבה. אבל אם אינך בא מאהבה, אם לא התעלית לרמה של פתיחות מספקת, של קבלה אמיתית - לעולם לא תהיה באהבה, משום שאתה גם לא תניח לאנשים לאהוב אותך. אתה תוציא מהם את התכונות הרעות, את התגובות הבלתי נשלטות, את כל הרעלים. אתה תגרום להם לשנוא אותך, לכעוס עליך, להיפגע ממך, להיסגר מפניך. אם אתה בא מסגירות זה בדיוק מה שתוציא גם מאחרים - סגירות.

הריקוד בין אנשים חצויים הוא ריקוד טראגי, משום שאין בו שלמות. בריקוד החצאים חסרה הבחירה בשלמות, ולכן כל מה שקורה בקשרים חצויים הוא תמיד טראגי. זו נדנדה בלתי נשלטת של תגובות - פעם ככה ופעם ככה, ולעולם אין את הדבר האמיתי. פעם משיכה ופעם דחייה, פעם תשוקה ופעם שנאה - עליות ומורדות אינסופיים שמובילים בסופו של דבר לשחיקה ולפרידה.

### אנשים חצויים הם אנשים שתמיד חיים בפחד

באה אליי אישה שאמרה לי: "אני לא פוחדת מגברים כמו שאני פוחדת מעצמי", וזה נכון. אנשים חצויים הם אנשים שתמיד חיים בפחד. הם כמו פצצה מתקתקת. הם נצמדים לדברים הלא נכונים, ואין להם שליטה על כך. הבעיה שלהם אינה אנשים אחרים - הבעיה שלהם היא העדר דיאלוג פנימי אמיתי עם עצמם. הם כמו מריונטות. משהו מפעיל אותם, והם אינם מסוגלים לעצור זאת. ובמשך הזמן הם כבר מכירים את התגובות שלהם. הם יודעים מה עומד לקרות, עד כדי כך הם הפכו את החיים שלהם למשהו צפוי.

הכל מוכתב מראש, הכל צפוי - כי אין פתיחות לחדש, לשלמות. אין מסוגלות לוותר על הישן והחצוי. בעל הבית אינו נוכח - ולכן הטרגדיה היא בלתי נמנעת. האורחים שולטים בנעשה - ואתה כלל אינך שם. כל התבניות והסימפטומים שלך שם, כל המורכבות והתסבוך שלך שם. אבל אתה, מה שהנך באמת, אינו נוכח ואינו נגלה.

רק כשאתה מוכן לאבד את הכל - אתה חופשי לעשות הכל

אנשים חצויים מותנים לגישה של "או זה או זה". אנשים שלמים מסוגלים להתעלות מעבר ל"לא זה ולא זה". זה ההבדל, וזהו הבדל עצום. אנשים חצויים תמיד נקרעים בין מה שבאמת קורה להם לבין מה שצריך לקרות על פי החוקים והעקרונות המוקדמים שלהם. ומכיוון שהפער הזה תמיד יהיה קיים - הכל חסום ואין זרימה אמיתית של רגשות. הטעות של אנשים חצויים היא שהם מבקשים להגיע להכרעה בין שני דברים לא נכונים: בין מה שצריך להיות לדעתם לבין מה שקורה בפועל במציאות, בין הצד הנסתר לצד הגלוי, בין הפנימי לחיצוני. אבל זו בדיוק הבעיה. החיצוני והפנימי - שניהם אינם נכונים. שניהם תוצאה של העדר שלמות, של העדר שחרור. החיצוני הוא בסך הכל התיאום הסיאמי של הפנימי. החיצוני הוא המראה הקוטבית וההפוכה של הפנימי. לכן, עד שלא שחררת את הפנימי, המציאות החיצונית תחזור על עצמה במין דיוק מדהים. עד שלא הנחת לחיה הדו-ראשית שלך - לעולם תישאר בפיצול סכיזופרני נטול מוצא. כשאין שלמות גם אין בהירות והכל מטושטש ונוקשה. כשהנחת לעצמך - רק אז אתה רפוי, גמיש ובהיר. הבהירות בחיים אינה נובעת מהכרעה בין הראש והבטן אלא היא נובעת מהיותך על המאבק ביניהם ומשחרור העמדות המוקדמות. זכור, רק כשאתה מאבד את הכל - אתה חופשי לעשות כל דבר.

## אם תנסה להכריע בין הראש לבטן - אתה תמיד תיקרע

הראש אומר דבר אחד והבטן אומרת דבר אחר - איך תכריע? אם תנסה להכריע ביניהם אתה תמיד תיקרע. אם תחליט שאתה הולך עם מה שהבטן אומרת לך אתה תמיד תעצים את ההתנגדות של הראש. אם אתה בוחר בראש - הבטן תתמרד בצורה חזקה יותר. עליך להניח לשניהם, אחרת תיקרע תמיד ביניהם. אחרת תמיד תאבד בתוכם, במקום להתגלות. כשאתה חצוי - אתה במשחק של תפקידים. פעם הראש גובר ופעם הבטן גוברת - אבל אתה תמיד מפסיד. פעם אתה מאצו' ופעם אתה תליתי - ואתה עצמך אינך. אתה נע כמו מטוטלת בין שני קטבים מטעים. אתה כבול למשחק הקטן ומנותק מהמשחק הגדול. זכור, אינך מאצו' ואינך תליתי - אתה חופשי, ובחופש הרגשי והמובהק הזה טמון היופי שלך, היופי שמעבר לקיצוניות, לנוקשות, למורכבות ולמלאכותיות.

אדם שאינו מכיל בתוכו את הבטן והראש אלא רק את אחד מהם - תמיד יהיה בבעיה. או שהוא יהיה מחושב מדי או מבולבל מדי. או שהחיים שלו יהיו מסודרים מדי או כאוטיים מדי. או שהיחסים שלו תמיד יהיו מרוחקים מדי או תלתיים מדי, בשליטה או בטירוף - לעולם לא בזרימה, לעולם לא בנכון. שים לב, כשזה נכון אתה מרגיש את זה. כשזה לא נכון - אתה גם מרגיש את זה, אבל אתה נוטה להתעלם מזה, כי זה לא נוח לך. אבל לאמת יש דרך להטריד אותך. היא אינה מניחה לך, כי האמת היא מה שאתה מרגיש עמוק בתוכך. הדרך היחידה לחיות חיים של שקר היא להפסיק להרגיש. אבל אם אתה מפסיק להרגיש - אתה מפסיק לחלום, אתה מפסיק לנשום, אתה מפסיק לחיות באמת. בעצם, אתה הופך למסכה ללא תוכן. אתה הופך את עצמך לאדם נטול רגשות, נטול שורשים, נטול משמעות.

הפסק להאמין בדואליות - ותתעלה מעבר לה. אל תחשוב שהדואליות היא הכל. מעבר לדואליות שלך ישנו עולם שלם שמחכה לך שתגלה אותו - זהו העולם הרגשי האמיתי. אם תוותר על האמונה בשלמות שלך - תישאר תמיד אדם חצוי. אבל אם

תווך על האמונה שלך בדואליות שלך - הדרך לשלמות תיפתח בפניך.

### להיות אדם שלם פירושו להרגיש - במקום רק לחשוב או לחוש

להיות שלם פירושו להרגיש. להיות שלם פירושו להיות נכון, לפעול לפי מה שאתה מרגיש. אבל שים לב, רגש אינו תחושה. רוב האנשים מבלבלים בין רגש לתחושה, ולכן הם פועלים על סמך תחושות בטן מטעות במקום על פי הלב. שים לב היטב להבדל בין תחושות לרגשות, כי זהו הבדל דק וחמקמק. תחושות באות מהבטן, ואילו רגש נובע מהלב. תחושות הם העצמה של רגשות, כי תחושות נובעות מהצד השורד והחייתי שבך. כשאתה נמצא במצוקה או בריגוש - הגוף שלך מגיב בעוצמה רבה יותר, במהירות גדולה יותר, בהעצמה רגשית. וההעצמה הרגשית הזו משלה אותך, היא מטעה אותך, כי היא אינה הדבר האמיתי אלא הקצנה של הדבר האמיתי. אותו הדבר בצמצום. כשאתה מסתכל על המציאות דרך הראש אתה מצמצם את מה שאתה מרגיש. יש אנשים שהם כל כך רציונליים עד שהם מדחיקים את רוב הרגשות שלהם. לכן, רק כשהלב שלך נפתח אתה מסוגל להרגיש בצורה נכונה, בצורה מדויקת. רק בלב אתה מדויק ונכון עם האמת שלך. בראש ובבטן אתה תמיד תפספס, תמיד תחמיץ את האמת הפשוטה שלך. הדבר הנכון אינו נמצא בראש או בבטן, אלא בלב, ולכן עליך להתעלות מעבר לשניהם כדי להגיע אל המוקד האמיתי שלך. תשחרר את עצמך - ותמצא את עצמך באמת.

### כשאתה מרגיש שזה נכון - זה נכון

זה קורה כל הזמן: אישה הולכת לקנות שמלה. היא נתקלת בשמלה מדהימה, אבל היא אינה בטוחה אם לרכוש אותה. עכשיו היא מתלבטת. הראש אומר לה שהשמלה יקרה. הבטן אומרת לה שהיא חייבת לקנות אותה. והאישה מתלבטת בבלתי אפשרי. אם היא תקנה את השמלה היקרה - היא תרגיש החמצה כי המחיר

היה יקר מאוד. אם היא לא תקנה את השמלה - היא תרגיש החמצה כי היא מאוד רצתה את השמלה. בכל מקרה - היא בהחמצה. אבל לפעמים אישה הולכת לקנות שמלה, ולמזלה היא מוצאת שמלה יפהפייה וזולה. היא רוכשת אותה, ובמשך שנים היא מתענגת על הרכישה. מדוע? כי השמלה הספציפית הזו הייתה נכונה, בכל מצב, בכל עת, לא רק באותו רגע. תבין, אהבה מחייבת אותך להיות לחלוטין אמיתי ומדויק עם עצמך. אל תתפשר, ואל תתלבט. אם אתה מתפשר או מתלבט בקשר לבת הזוג שלך - סימן שהתרחקת מהנכון. כשאהבה נכונה ושלמה מגיעה לחייך אתה לא בהתלבטות או בפשרה - אתה בידיעה. איך אתה יודע? אתה פשוט יודע, ואת הידיעה הזו אין אפשרות להדחיק כי היא שלמה כל-כך ונכונה כל-כך, עד שכל נימי נפשך זועקים את אותה האמת. כשתמצא אהבה נכונה - הראש והבטן שלך ידברו באותה השפה, הם יאמרו לך את אותו המשפט: "זה פשוט נכון", ואין לכך הסבר. זה רק העובדות הפשוטה של האהבה.

### כשאתה אדם חצוי - אתה תמיד בוחר בן זוג שהוא מראה הפוכה לעצמך

אם אתה חצוי - בן הזוג שלך תמיד יהיה המראה ההפוכה שלך. בן הזוג שלך ישקף את הצל של עצמך. הוא ישקף את מה שאתה כביכול אינך. שים לב, אם אתה מתנהג בפתיחות גדולה מדי - הצל שלך הוא נוקשות ולכן אתה תבחר בבן זוג נוקשה, משום שאתה עצמך נוקשה מבפנים. את הנוקשות שלך אתה מסתיר דרך הפתיחות המוגזמת שלך, בדיוק כפי שאתה בוחר להסתיר אותה באמצעות בן הזוג שלך.

אנשים חצויים הם מראות הפוכות של עצמם. אבל אנשים שלמים אינם מראה או השתקפות - הם שיתוף של שני אנשים ייחודיים, לא הפוכים ולא זהים. שים לב לתופעה הזו כי זה דבר מאוד בסיסי בקשר למערכות יחסים. אצל אנשים חצויים הקשר הוא תמיד מפוצל והופכי. היא רגשנית - הוא מאופק, היא תוססת -

הוא שקט. דרך הדיכוטומיה הזו אתה רואה לא רק את ההפכיות של בני הזוג אלא גם את הקוטביות הפנימית של כל אחד מהם. האישה היא רגשנית, אבל בפנים היא מאופקת ונוקשה. איפוק ונוקשות הם הצל הנסתר שלה, וכדי להסתיר את הצל החבוי שלה היא בוחרת בבן זוג מאופק. וכך, כל עוד היא בקשר אתו אין לה צורך לגלות את הצל המאופק והנוקשה שבתוכה, משום שיש לה גבר נוקשה. במקום להצמיח את הצל שלה בכוחות עצמה, היא יוצרת קשר עם גבר שיעשה את העבודה בשבילה, וישאיר אותה בנכות שלה, בחוסר השלמות שלה, בפיצול שלה. זכור, רק אם אתה מצמיח את הצל של עצמך, הדרך לשלמות נפתחת בפניך. כשאתה והצל של עצמך מתגלים יחדיו - אתה מסוגל לראות גם את מה שנמצא מעבר לשני ההפכים שלך עצמך, מעבר לפיצול שלך. זו הסיבה שקשר שלם אינו מתאפיין כלל בפיצול. להפך, הוא מתאפיין בהרמוניה עמוקה, משום שבקשר שלם אין יחס בין שני אנשים קוטביים - יש יחס בין שני אנשים רגשיים, יצירתיים, שלמים וייחודיים. בקשר חצוי ישנה השלמה של שני חצאים הפוכים, ואילו בקשר שלם ישנה שלמות של שני אנשים שלמים.

### הנח לצל שלך להתגלות מתוכך

שמע סיפור: אישה באה אליי. הייתה לה מערכת יחסים מאוד חצויה. היא הייתה עצלנית - בעלה חרוץ. היא הייתה פטפטנית - בעלה שתקן ומעשי. היא הייתה מופחדת ובעלת ביטחון עצמי ירוד - בעלה היה בעל ביטחון עצמי מופרז. הוא לא נהג לדבר אליה, הוא נהג לפקד עליה. הוא היה עצמאי לחלוטין - היא הייתה תלותית ומלאת חששות. אלא שלמרות הפער העצום ביניהם הם לא היו מסוגלים להיפרד האחד מהשני. מדוע? הסיבה שהם פחדו להיפרד היא שכל אחד מהם שיקף את הצל של השני. במקום שכל אחד מהם יהיה שלם, כל אחד מהם הוא מחצית. יחד הם היו אדם שלם, אבל הקשר שלהם לא היה שלם, משום שקשר שלם הוא מפגש בין שני אנשים שלמים ולא מפגש בין שני אנשים חצויים. זו אחת הסיבות המרכזיות לכך שאנשים מפחדים לעזוב קשרים. אפילו כאשר הקשר הוא גרוע, הפחד להצמיח את



הצל של עצמך הוא לעתים קרובות גדול יותר מהסבל שבלהישאר מחצית.

### באהבה אמיתית עליך להיות נכון רק מול בן זוג אחד

אם אתה חצוי - יכולת האבחנה שלך תמיד תהיה חצויה. זה קורה כל הזמן: גבר מתאהב בבחורה. הבטן אומרת לו שזה הדבר הנכון, אבל הראש שלו מתנגד ואומר שזה הדבר הכי לא נכון. אם אתה חצוי - גם התגובות שלך חצויות, אמביוולנטיות. צד אחד אומר "כן" והצד השני אומר "לא". יש גם את המצב ההפוך: גבר נפגע מהתאהבות מטורפת בבחורה. לאחר שהוא מתאושש מהטראומה הקשה הוא פוגש בת זוג שאתה הוא חושב שהוא יכול לבנות חיים שקטים ובטוחים. הפעם הראש אומר לו שזה הדבר הנכון, אבל הבטן מתנגדת כי היא אינה מאוהבת. זכור, אין זה משנה מה הראש או הבטן אומרים לך - הלב הוא היחיד שיודע באמת. הראש והבטן תמיד רבים ביניהם מהו הדבר הנכון - כי שניהם תמיד טועים. לכן, אל תתפשר ואל תתלהב, אל תאיץ ברגש שלך ואל תדחיק אותו, אל תחצין אותו ואל תדכא אותו - היה נכון. אל תשלה את עצמך שהתאהבות תביא אותך לאהבה השלמה, ואל תשכנע את עצמך שהשיקולים הרציונליים יביאו אותך לאהבה הנכונה - כי שניהם תמיד טועים ומטעים. האהבה הנכונה תגיע אליך רק אם תהיה פתוח באמת לקבל אותה, רק אם תאפשר לה להפתיע אותך, רק אם תניח לה לבוא מעצמה. אם לא תאפשר לבטן ולראש לשלוט בך - תהיה נכון. אם תפסיק את משחק הדואליות - תהיה נכון. אם תניח לרגש שלך להוביל אותך - תהיה נכון. רק אז הראש והבטן ידברו בשפה אחת, רק אז שניהם יגידו "כן", כי כשזה באמת נכון - הכל נכון, וכשהלב אומר "כן" - גם הראש והבטן מצטרפים אליו.

כשהאהבה שלך נובעת מהבטן - אתה בכלל לא מבין את מושא האהבה שלך, אתה רק יודע שאינך יכול בלעדיו, כי הפכת אותו לחלק בלתי נפרד ממך. כשהאהבה שלך נובעת מהראש - אתה מבין יותר מדי את מושא אהבתך, אבל בכל רגע נתון אתה יודע

שאתה יכול לקום ולעזוב אותו, כי הקפדת להיות תמיד מרוחק ממנו. כשהיחסים שלך נובעים מהבטן - אתה אוהב את בן הזוג שלך למרות שהוא רע אליך ופוגע בך כל הזמן. כשהיחסים שלך נובעים מהראש - אתה לא אוהב את בן הזוג שלך, למרות שהוא טוב אליך ומסייע לך כל הזמן. אבל כשאהבה שלך נובעת מהלב - אתה פשוט אוהב את בן הזוג שלך ואתה טוב אליו, והוא פשוט אוהב אותך וטוב אליך.

זכור דבר בסיסי אחד - לכל סיר יש את המכסה שלו, ולכל אדם יש בן או בת זוג שנכונים לו. כשאהבה היא נכונה - היא הדדית. כשהיא נכונה - היא ייחודית. כשהיא נכונה - היא מתאימה וזורמת מעצמה. כשהיא נכונה - היא רק משביחה עם הזמן, כמו יין איכותי וטוב. לכן, כל שעליך לעשות הוא להיפתח לעצמך, ויום יבוא והאהבה הנכונה תגיע גם אליך. היה מי שאתה, ללא הסברים או מסכות, ללא התאמצות או פשרות, כי עליך להיות נכון רק מול בן זוג אחד. אל תנסה להיות נכון מול כל האנשים - זה בלתי אפשרי. היה קל עם עצמך, ואז תהיה קל ופתוח גם לאהבה הייחודית שלך. זה הקסם האמיתי שבאהבה.

# פרק 5

## הנישואים הכפולים

בחיים אתה מתחתן פעמיים. פעם אחת אתה מתחתן עם העבודה שלך. פעם אחרת אתה מתחתן עם בת הזוג שלך. שתי החתונות הללו הן הבחירות הכי חשובות של החיים שלך, משום שאת רוב חיך אתה חולק עם העבודה ועם בת הזוג שלך. ומכיוון שהן בחירות כל כך משמעותיות - יש קשר הדוק ביניהם. מה הקשר? אם אתה עובד מאהבה - קל לך יותר להיפתח גם לקשר שמבוסס על אהבה, כי אתה יודע במה המדובר. גם ההפך הוא נכון. אם אתה נמצא בקשר של אהבה - קל לך יותר למצוא גם את העבודה שאתה אוהב, כי אתה יודע במה המדובר, כי אתה כבר יודע מהו הטעם של האהבה שלך. ברגע שטעמת את הידיעה שבאהבה אינך יכול ללכת לאחור כי זה הטעם העילאי, כי טעמת את הטעם הנכון, כי הטעם העילאי הזה רודף אותך ואינך מסוגל לשכוח אותו.

### אהבה היא תופעה "מדבקת"

אהבה היא תופעה שמתפשטת, כי אהבה היא תופעה מדבקת. אהבה מתפשטת כמו אבן שנזרקת לבריכה ויוצרת סביבה גלים מתפשטים. ויברציות רגשיות הן בעלות ההשפעה הארוכה והעמוקה ביותר על עצמך ועל אחרים - כי רגש הוא הדבר האמיתי היחיד שקיים בעולם. לכן, אם מצאת את הייעוד המקצועי שלך, אתה קרוב יותר גם לאהבת חיך - כי אהבה היא תופעה מתפשטת ומדבקת. מכיוון שאהבה מושכת אליה עוד סוגים של אהבה - השלמות המקצועית שלך והאהבה שלך לעבודה מקרבים אותך גם אל האהבה הזוגית שלך. זכור, אם אתה עובד בעבודה שאינה אתה - אינך מבין מהי אהבה, לא

הרגשת מעולם אהבה, לא הרחת את הריח הייחודי שלה, אז כיצד תדע? אהבה למקצוע היא שיקוף של המהות שלך. אתה עובד אבל אינך מרגיש שאתה עובד - אתה מרגיש שאתה אתה. אתה מרגיש שאתה עושה את הדבר המהותי שבגללו באת לעולם. אתה אמנם עובד, אבל כל הזמן הזה אתה מרגיש כמו בבית - חמים, נוח ונכון. עבודה מאהבה היא הרבה מעבר לסתם עבודה - זהו ביטוי עילאי וקסום של עצמך. אל תשכח זאת, כי זה קיים בתוכך וזה ממתין לך.

### כל אדם נולד עם מתנה שאותה עליו לתת לעולם

שים לב, כל אחד נולד לעולם עם מתנה. המתנה הזו היא המהות שלך, ואת המתנה הזו הוא אמור לתת, להעניק לעולם, לתרום אותה ולהיתרם ממנה. את המתנה הזו הוא אמור לתת לעולם ודרכה הוא גם יקבל את העולם. לכן, אם מצאת את הכלי בעזרתו אתה מסוגל להעניק לעולם את המתנה שלך - מצאת את הייעוד שלך בחיים, מצאת את האהבה המקצועית שלך, מצאת את מקור העוצמה האמיתי שלך. אך אם לא מצאת, סימן שלא התחנת עדיין עם עצמך. סימן שאתה אינך נכון עדיין, כי העבודה הנוכחית שלך אינה מתלבשת עליך כמו כפפה ליד. יש בעבודה הנוכחית שלך החמצה כלשהי, היא אינה מדויקת מספיק כי היא אינה משקפת באמת את מה שאתה.

### לעבוד מאהבה ולהתחנן מאהבה - זו דרך המלך

רוב האנשים אינם עובדים מאהבה, אלא מסיבות אחרות לגמרי. רוב האנשים עובדים בעבודה שהם שונאים, כדי שהם יוכלו לקנות דברים שהם לא צריכים. זכור, אדם שעובד מאהבה הוא אדם שעושה את מה שהוא עושה גם ללא קשר לכסף. אדם שעובד מאהבה עושה את מה שהוא עושה, כי זה מה שהוא יודע הכי טוב לעשות. הוא עושה זאת בצורה הזו, כי הוא לא מסוגל לעשות זאת אחרת. זה פשוט כך. זו העובדתיות הפשוטה של עבודה מאהבה. הרבה אנשים ינסו לשכנע אותך שעבודה היא

פרנסה. הם יאמרו לך שעליך למצוא מקצוע מבוקש, מקצוע מכניס. אותם אנשים יגידו לך בדיוק את אותם הדברים גם לגבי האהבה. הם יטיפו לך שעליך לחפש קשר רגוע ויציב, קשר כדאי שיעזור לך להתמסד ולהסתדר בחיים. אלה אותם אנשים עם אותם הרעיונות - והם אינם יודעים על מה הם סחים, כי הם בעצמם מעולם לא חוו אהבה לשמה. הם ינסו לשכנע אותך במה שהם יודעים, אבל הידיעה שלהם אינה ידיעה אלא הנחה, השערה מוטעית. זו אינה ידיעה רגשית אלא תוצר שכלתני ומפוחד. אם ברצונך ללכת על בטוח - אל תשאף למעבר. תתפשר על חיים בינוניים, על עבודה בינונית, על אהבה שגרתית. אבל אם אתה פתוח למה שקיים מעבר לבינוניות - אתה בדרך לאהבה שלך. אתה בדרך המלך, כי זו הדרך הנכונה. לעבוד מאהבה ולהתחתן מאהבה - זו דרך המלך ואין בלתי, כי זו הדרך שבה תרגיש תמיד שלם, פשוט, צנוע ונשגב כאחד. בדרך הזו אתה תחייה באמת. בכל דרך אחרת החיים שלך יהיו תוצר לוואי לתפקוד שלך.

בחיים בינוניים העיקר הוא התפקוד, ההישגיות, התוצאה והרושם. חיים בינוניים הם חיים מלאכותיים ושקריים, חיים חצויים ומוחמצים. רבים הלכו וילכו בדרך הפשרה, אך מה אתך? יש אנשים שמתפכחים במהלך הדרך, כי השקר הופך מבחינתם לבלתי נסבל. אחרים קוברים את עצמם כל חייהם, ורק ברגע המוות, שניה לפני הנשימה האחרונה - הידיעה הרגשית מתגלה בפניהם במלוא הדרה. באחרית חייהם הם מודים בפני עצמם בהחמצה הגדולה שלהם. ואתה? במה תבחר? בהחמצה או בנשגב?

רק כשאתה עובד מאהבה - אתה נותן אמון מלא בעצמך

האם תבחר בבינוני או בעילאי? האם תבחר בשקרי או באמיתי? פתח את לבך, היה כנה עם עצמך - והדרך הנכונה תתגלה בפניך. אל תחשוש ואל תפחד - כי כשאתה עולה על דרך המלך, הביטחון והאמון הם ידיך הטובים ביותר. כשאתה הולך בדרך הבטן או בדרך הראש - הפחדים והחששות הם הטפילים

הקבועים שלך. כל דבר שאתה עושה כרוך בפחד, בחשש, במתח ובפאניקה. רק כשאתה עובד מאהבה - אתה באמת בטוח, אתה באמת בוטח, אתה באמת נותן אמון מלא בעצמך. זהו ההבדל הגדול בין סתם עבודה לבין עבודה מאהבה. עבודה מאהבה היא עבודה שנובעת מאמון בלתי מסויג בעצמך. אתה מספיק בוטח בעצמך כדי להתעלם מכל הדברים שהם חסרי משמעות ולהתרכז רק במשמעותי.

עבודה מהראש או מהבטן היא עבודה מסוג אחר, כי היא משרתת מטרה אחרת, כי היא אינה מטרה בפני עצמה. זכור, אהבה אמיתית אינה משרתת שום מטרה מוקדמת - היא עומדת בזכות עצמה. כך גם עם עבודה מאהבה. זו עבודה שעומדת בפני עצמה. היא המרכז - וכל היתר טפל. מדוע זה כך? משום שהביטוי שלך הוא המרכז - לא השכר שתקבל. משום שהעילאיות שלך היא החשובה - לא הדירוג שאתה מקבל. משום שהמהות שלך היא בעלת הקדושה - לא הבונוס שבו תזכה. משום שהסיפוק וההגשמה שלך הם עיקר העיקרים - לא סמלי הסטטוס. סמלי הסטטוס הם בסך הכל האמצעים הזמינים ביותר כדי לכסות ולהסתיר את הנכות שלך, את הפחד שלך, את העובדה שעמוק בפנים אתה סובל, שעמוק בפנים אתה יודע שאתה משקיע את כל חיך בפרנסה שאינה משקפת את עצמך, בעבודה שאינה מתירה לך לבטא את עצמך, במחויבות שאינה מניחה לך להעניק את המתנה שקיבלת מהעולם.

### רוב האנשים בוחרים עבודה רק בגלל השיקול החומרי

אנו חיים בעולם מאוד רציונלי, ולכן בחירת עבודה הפכה למשהו רציונלי מדי. יותר מדי אנשים בוחרים עבודה רק בגלל השיקול החומרי, רק בגלל רמת הביקוש שיש לעבודה. הם מתעלמים מהלב - מעניקים עדיפות כמעט מוחלטת לראש, וחבל. זו החמצה גדולה של החיים, אבל אתה אינך חייב להחמיץ, אינך חייב להתייחס בכזו רצינות לכל הסחת דעת קטנה. אתה יכול להתחתן עם עבודה מאהבה, ולהתחתן עם אישה מאהבה. וכדי

לעשות זאת, עליך להיפתח ללב שלך. עליך לתת אמון ברגשות שלך. עליך להיות פתוח מספיק כדי להקשיב להם. עליך להסתכל על עצמך בכנות מלאה. במה אתה טוב באמת? מה אתה באמת אוהב לעשות? מהו אותו הדבר שאותו עושה בקלות ובמצוינות? זאת תהיה הבחירה המקצועית שלך. זו גם תהיה הבחירה הזוגית שלך, כי זו למעשה הבחירה האמיתית של חייך: האם אתה הולך להיות איש ראש, האם אתה הולך להיות איש בטן או האם אתה הולך להיות בנאדם של לב?

אנו חיים בעולם רציונלי מדי, משום שיש הרבה נשרים מסביב, ומספרם עולה כל העת. לאנשים רציונליים יש תכונה אחת מובהקת - הם אינם פועלים על פי הלב ועל פי השלמות, ולכן הם אינם מכירים את המושג שנקרא "ידיעה". כדי לדעת הם צריכים לבדוק, לקבל הוכחות אובייקטיביות. הם חוששים מרגשות. הם חוששים מכל דבר שהוא אומנותי, למרות שהחיים והאהבה הם הסוג הנעלה ביותר של האומנות. אבל אנשי הראש בשלהם - הם מעדיפים את הטכני והידוע על פני הבלתי ידוע או מה שמעבר לידוע. כדי לדעת הם צריכים הוכחות. בלי הוכחות מוצקות הם אינם מוכנים להרגיש, בלי הוכחות מוצקות הם אינם נפתחים למעבר. אנשי הראש הם הנשרים המודרניים. לא במקרה הסמל של ארצות הברית הוא הנשר, כי ארצות הברית היא הקן הגדול ביותר של הנשרים.

ידיעה אמיתית אינה נובעת אף פעם מהראש - אלא מהלב

תבין דבר אחד, האהבה של אנשים רציונליים היא אהבה מוצקה, אהבה חומרית. אהבה של אנשים חשים היא אהבה נזילה, אהבה רוחנית ומיסטית. אבל האהבה האמיתית אינה נזילה או מוצקה אלא מעבר לשניהם, ולכן היא כוללת את שניהם והרבה יותר מכך. ידיעה אמיתית אינה נובעת אף פעם מהראש - אלא מהלב. בראש אינך בטוח אף פעם. בראש אתה מניח הנחות, אתה בודק אותם ללא הרף, אתה משווה, מעריך, מנסה להסיק מסקנות, כי בראש אתה כמו מדען, כמו רואה חשבון - זהיר ומחושב בכל עת.

כל הזמן אתה עורך בדיקות וניסויים ואף פעם אינך יודע בוודאות, אלא אתה יודע רק את מה שאתה מסוגל לראות. לכן, אם אתה איש ראש אתה יוצר אהבה מוצקה, אהבה שניתן לגעת בה, אהבה שאתה מסוגל לראות אותה כל הזמן, לבחון אותה ולקבל תוצאות. זוהי אהבה פונקציונלית, אהבה של תוצאות - לא אהבה של ידיעה אמיתית. זו בסך הכל אהבה של מנהלי חשבונות. אהבה של מספרים ומאזנים.

### אנשים שפועלים על סמך תחושות בטן - תמיד נופלים

בבטן אתה תמיד חושב שאתה יודע - אבל רוב הזמן אתה טועה. אתה משלה את עצמך שאתה בידיעה, אבל אינך בידיעה אלא בתחושה, וההבדל בין ידיעה לתחושה הוא דק מאוד. בבטן אתה בטוח שאתה יודע, כל-כך בטוח, שאינך עוצר לרגע. בבטן אתה יהיר ומהמר, דעתן וטיפש - ללא צניעות וללא עכבות. האהבה של אנשי הבטן היא אהבה של מהמרים ומכורים כפייתיים. בבטן אתה עוצר רק כשאתה נופל, וזה קורה כל הזמן. אתה הולך לקזינו ויש לך תחושת בטן חזקה מאוד שהיום הולך להיות היום הגדול שלך. אתה חש שאתה עומד להרוויח המון כסף, אבל הזמן עובר ולא נשאר לך דבר בארנק - אז אתה הולך וממשכן שעון או אוטו או בית. אתה עושה את זה כי אתה נשען על התחושה החזקה שמשלת עלך: התחושה שהיום הולך להיות היום הגדול שלך. הטרגדיה של הבטן היא שרק כשאתה נותר ללא כלום - רק אז אתה מוכן להודות שאולי טעית. אנשים שפועלים על סמך תחושות בטן תמיד נופלים מאהבה, תמיד נפגעים מאהבה, כי הם אינם יודעים אלא חשים, הם אינם רואים אלא רק מקווים שהגישוש שלהם הוא נכון. זכור, הבטן היא מאוד מטעה, אינטואיציות יכולות להביא עליך אסונות, כי אינטואיציות אינן וודאיות - בדיוק כמו הראש.



## רק בלב אתה באמת יודע - ללא הישענות על דבר

רק בלב אתה באמת יודע. אתה יודע - ללא הוכחות. אתה יודע - אבל ללא הישענות על תחושות. איך אתה יודע? זה כל הקסם של הלב. אתה פשוט יודע. אין לכך סיבה, וכך זה אמור להיות. אין לכך הסבר - אבל הסבר אינו נחוץ. תמיכה אינה נדרשת כשאתה מחובר לרגש של עצמך. דווקא משום שאתה רואה בצורה בהירה מאוד - דווקא משום כך אינך נזקק לשום סיוע. כשאתה בהיר, אין לך צורך להישען על הסברים ועל חיזוקים. רק כשאתה חלש ומבולבל - אתה מחפש כל העת תמיכה ממקור חיצוני כלשהו. רק כשאתה חלש ומבולבל - אתה מנסה לגשש אחר האמת באמצעות כלים, הסברים, תיאוריות ושיטות. הנח לכל אלה. היה בהיר - ותדע.

# פרק 6

## השביל האינטימי

אומרים שאינטימיות נמצאת בפרטים הקטנים, אבל זו אשליה שמוטב שתהיה מודע לה. הפקה טובה נמדדת אולי בפרטים הקטנים, אבל אהבה אמיתית אינה רק הפקה טובה. היא קצת יותר מזה, בלשון המעטה. "כשהחבר שלי מפתיע אותי בזר הפרחים האהוב עלי - זו בשבילי אינטימיות", אמרה לי פעם אישה. זו מחווה רומנטית אבל זו אינה אהבה אמיתית. אינטימיות היא הפתעה הודית, לא הפתעה חד-צדדית. יש גברים שיודעים להפתיע נשים, הם יודעים להתחשב בהן, הם יודעים בדיוק מה ידבר לאישה. הרבה נשים נופלות בפח של המחזורים הללו. אלה גברים שפשוט יודעים לומר את המשפטים הנכונים - גם אם הלב שלהם בכלל לא נמצא שם. הרבה נשים מתפתות להבלים הללו, למרות שלאמיתו של דבר אלו בסך הכל של הפקות רומנטיות טובות. גם גברים נופלים בדיוק באותו הפח - בפח של הנשים המפתות. אלו בסך הכל נשים שאוהבות לגרום לגברים להתאהב בהן. אין בנשים האלה שמץ של אמת או אינטימיות - רק יכולת הפקה טובה של אינטימיות מזויפת. לכן, אל תיפלו בפח הזה של הפקות רומנטיות במסווה של אינטימיות - תתפלאו עד כמה ההפקות הללו זולות.

### אינטימיות אמיתית היא התגלות משותפת

אינטימיות מתרחשת כששני בני הזוג מופתעים ממה שקורה. שניהם לא התכוונו להתרחשות עמוקה ביניהם. שניהם לא ציפו ולא כיוונו לפריחה הזוגית שתקרה להם, להתגלות המשותפת שלהם. אבל אם אחד משני הצדדים לא היה שם, אם הוא לא הופתע ממה שקרה אלא כיוון את ההפתעה ויצר אותה, הוא

למעשה לא היה שותף, אלא המושך בחוטים. לכן, אינטימיות אינה הפתעה חד-צדדית, אלא היא אירוע רגשי שמתרחש בו זמנית ובאותה הצורה אצל שני אנשים אוהבים. באינטימיות אתה אינך המושך בחוטים וגם הפרטנר שלך אינו מכוון את הדברים - באינטימיות אלוהים הוא המושך בחוטים.

אינטימיות פירושה לראות את השלמות יחד. באינטימיות אתה מספיק בטוח על מנת לחלוק את המהות האמיתית שלך עם אדם נוסף. לחלוק את עצמך כדי לחלוק משהו ביחד. לא להשתפך בפניו, אלא להיות בהשתפכות משותפת, בהתמסרות עמוקה, בהפתעה בו-זמנית. בדרך כלל, כשבן זוג אחד בוכה - השני מנחם. כשאחד סגור - השני פתוח. כשאחד כועס - השני מפיס. זו אינה אינטימיות - זה שיתוף פעולה. זוהי עבודת צוות טובה. אבל אינטימיות היא משהו הרבה מעבר לפעולת צוות טובה.

### אינטימיות היא משהו שקורה לך בהפתעה

אינטימיות מתחילה בגילוי עצמי. לפתע אתה מגלה משהו חדש לחלוטין על עצמך. פתאום אתה צומח - דרך הבכי שלך, דרך האושר שלך, דרך השמחה שלך, דרך כל דבר רגשי. אבל אצל מרבית הזוגות כשאחד מבני הזוג מאושר - השני בדרך כלל מאוים, מכיוון שמרבית האנשים חוששים מהאושר של בן הזוג שלהם. כשאינך אינטימיות בזוגיות שלך - אין מי שיחלוק עמך את האושר. כשאינך אינטימיות אמיתית ביחסים שלך - אין מי שיקבל את המתנה שלך באמת. לכן, כשאינך לך אינטימיות אתה מגלה שבעצם אינך יכול לחלוק את האושר שלך עם בן הזוג שלך, וזו עובדה מטרידה. אתה מסוגל לשתף עמו פעולה - אבל לא לחלוק באמת את הרגעים הנשגבים שלך, כי העצמה הזו מפחידה אותו, כי הכוליות והשלמות הזו מאיימת עליו. מה תעשה? אינך יכול לעשות דבר, כי אינטימיות היא לא דבר שתלוי בך, זה משהו שפשוט קורה לך. זכור, אינטימיות אמיתית היא התגלות שנובעת מהשלם, ולכן אינטימיות אמיתית היא דבר נדיר. שיתוף פעולה

או חשיפה עצמית חד-צדדית הם דבר נפוץ. "פעם אני איחשף מולך ופעם אחרת את תיחשף מולי, וכך נבנה את האמון בינינו" - זו דרכה של החשיפה. חשיפה חד-צדדית היא עסקה. יד רוחצת יד. אתה מקשיב לבן הזוג שלך, אבל אינך באמת בהקשבה אלא בהמתנה לתור שלך לדבר, לחשוף. אבל תזכור שאינטימיות אמיתית אינה נובעת מהראש, היא אינה עסקה - היא מתרחשת מעצמה, היא מפתיעה בעוצמתה, היא מתגלה ללא שום הסכמה מפורשת או מוקדמת בין בני הזוג, וזה כל היופי שבה.

**כשאתה באינטימיות - אתה פעור פה מהיופי הניבט אליך**

אהבה אמיתית מביאה בכנפיה רגעים נשגבים. זה אינו הרטט של הריגוש השטחי - אלה התגלויות עמוקות ויפות ביותר. אלה אינן הסכמות בין שני אנשים עם עמדות דומות - אלה הן בשורות. זהו הרטט העילאי ביותר, המקסים ביותר, המדהים ביופיו. אבל אין על מה להתפלא - כשאתה נתקל בעילאי, בשלם, אתה בפליאה מהשלמות, אתה פעור פה מהיופי הניבט מולך. זה עוצר נשימה, כי זה מעל ומעבר למה שאנו רגילים. לכן, רק כאשר ההתגלויות הללו התרחשו כתוצאה מהחיבור המשותף שלכם - תוכלו להרגיש מהי אינטימיות אמיתית.

כשתרגישו אינטימיות אמיתית תבינו שאין שני לה. אינך יכול לחלוק טוב את אותו הרגע עם מישהו אחר, כי הוא לא יתרחש לעולם, ואתה רק תנסה ללא הצלחה למחזר אותו. אינך יכול להסביר את אותו הרגע למישהו אחר - הוא לעולם לא יבין זאת, כי הוא לא היה שם. זה היה רגע משותף שנוצר דרך שניכם, דרך האינטראקציה הייחודית של שניכם - ואין דרך לייצר זאת שוב בעבור אף אחד אחר.

**אינטימיות היא דבר פרטי וסודי**

באינטימיות יש יסוד של סודיות. יש עניין של נסתרות, כי אינטימיות היא תופעה מאוד אישית ומאוד ייחודית. זו אינה

התגלות קולקטיבית. זו אינה תופעה פופולרית או המונית, משום שהיא נובעת מהמקום הייחודי והפרטי ביותר שקיים בך. לכן, כדי לראות את הסוד - עליך להיות בפתחות ובקבלה בלתי מותנית. אם אתה בהתנגדות, ולו הקטנה ביותר - לא תראה דבר. אם אתה בפחד - לא תביט למקום הנכון. אם אתה מודע מדי לעצמך - לא תהיה חופשי כדי להתבונן בעצמך באמת. זו דרכה של אהבה אינטימית.

אינטימיות היא מושג בלתי ברור לרבים. זוהי פסגת הקשר הזוגי בין גבר לאישה, ולכן זה כמעט בלתי אפשרי לתפוס אותה. אמר לי פעם מישהו: "אינטימיות היא תשוקה וחמלה". זו הבעיה עם הגדרות - הן תמיד מפספסות. באנגלית זה נשמע טוב יותר: פאשיין אנד קומפשיין. אבל זו אינה אינטימיות - זו סכיוזופרניה. בתשוקה ובחמלה היחס אל מושא האהבה שלנו עדיין נובע מהמודע שלנו, ואילו אינטימיות אמיתית היא התגלות משותפת, שנובעת מהלא ידוע. ההתגלות נובעת מעבר לנו, והיא נחשפת בו-זמנית בפנינו ובפני בן הזוג שלנו. אלה הם רגעים של חסד, רגעים של קדושה אמיתית. אלה הרבה יותר מרגעים של תשוקה וחמלה, של כמיהה או רחמים.

### אינטימיות אינה ניתנת לזיוף

אינטימיות היא תופעה שאינך יכול לזייף בשום צורה, כי היא אינה קשורה בך. לעומת זאת, התחשבות היא משהו שאתה מסוגל לזייף בקלות, כי אתה יכול ליצור גינונים של התחשבות באופן מלאכותי. שמע סיפור: פעם בא אליי בחור. הייתה לו מערכת יחסים עם אישה שהוא מאוד אהב. "בשלושת החודשים הראשונים של הקשר היא הייתה ממש מלאך" הוא אמר לי. "היא עשתה בדיוק מה שאהבתי. היא ידעה בדיוק מה לעשות תמיד. היא הייתה מושלמת. לפתע, אחרי שלושה חודשים - היא הפכה את עורה. היא הפכה ממש לשטן, כי סירבתי להתחתן אתה בכזו מהירות". עליך להבין, התחשבות אינה אינטימיות כי התחשבות דורשת ממך להכיר את בן הזוג שלך, את ההרגלים שלו, את

הצרכים החשובים שלו - זה הכל. אינטימיות דורשת ממך הרבה יותר מכך. היא דורשת ממך לדעת את בן הזוג שלך, לראות את המהות שלו. היא דורשת ממך לראות אותו הרבה מעבר להרגלים שלו, לדפוסים שלו או לחסכים שלו. באינטימיות המהות המשותפת שלכם מתגלה - וזה דבר נדיר ביותר, עילאי ביותר ופרטי לחלוטין. לכן, אם אתה גבר מתחשב - אתה תכבוש את ליבן של בחורות רבות, אבל אתה לעולם לא תזכה בלב השלם שלהן. אם אתה טיפוס שיודע להתחשב בנשים אתה תמיד תגרום לנשים תסכול. אתה תשבור לנשים את הלב, כי הן תמיד ירגישו שמהו יסודי חסר בגינוני ההתחשבות שלך כלפיהן. הן ירגישו שמהו שם אינו אמיתי אלא מאולץ. הן ירגישו כל חייהן החמצה עמוקה. זכור, התחשבות באישה יכולה להוביל אותך למיטה שלה ואולי אף לחופה אתה - אבל אין בה כדי להביא אותך לידיעה אמיתית של המהות שלה, אין בה כדי להביא אותך היישר אל ליבה.

### אינטימיות, אושר ואהבה - אלה אינם דברים שנמצאים בשליטתך

תבין דבר אחד, בני אדם תמיד נאבקים על דברים שהם אינם רוצים באמת. אנשים נאבקים לזכות באהבה מבין זוג שעמוק בפנים הם בעצם לא רוצים את אהבתו. מדוע? כי המאבק שלך רק מעיד שאינך באמת רוצה את מה שעליו אתה נאבק. דברים נכונים באים דווקא בצורה קלילה, בצורה חלקה, נעימה וטבעית. כן, זו עובדה פשוטה. כמובן שהרבה אנשים יחלקו עליי. הרבה אנשים יגידו שאלה הן שטויות, אבל זה כל הקסם של האהבה, שהיא מתגשמת בצורה שהיא הרבה יותר עמוקה וחריגה מהדרך הרגילה שבה אנו תופסים את פעולתו של העולם. אהבה היא דבר לא ידוע, וגם החוקים הקסומים שעל פיהם פועלת האהבה לעולם יישארו עלומים וסתומים. אתה יכול להמשיך ולפעול בדרך שבה אתה רגיל, אבל בדרך הזו אתה תמיד תחמיץ את האהבה. אתה אולי תרגיש צודק - אבל אתה לא תהיה נכון. אתה אולי תחשוב שכך הדברים צריכים לפעול, לפי חוקי ההגיון שלך, לפי עקרונות

הצדק שלך, לפי תחושות הבטן שלך, אבל האהבה תמיד תנתן את ההגיון ואת הצדק שלך. אהבה, רגש, אינטימיות, אושר - אלה אינם דברים בשליטתך. אין ולא תהיה לך גם דרך להגיע אליהם באמצעות רצון, דרך מאמץ, על ידי התכוונות מודעת. שכח מזה. הנח לזה, אחרת חייך יהיו מסע ארוך ומייגע של תסכולים ואכזבות. היכנע בפני עצמך, היכנע לאהבה. מסור את עצמך והנח לדברים להתנהל גם מכוח עצמם. בדברים הטכניים - תעשה, כי כך תגיע. אבל בדברים המהותיים של החיים - אל תתאמץ יותר מדי, כי ממילא זה לא יעזור.

### באינטימיות אתה שווה נפש - אינך מוטה לשום תוצאה

שים לב, כל יחס קיצוני שלך למהו מעורר בתוכך גם את היחס ההפוך לו. אם אתה שונא משהו - אתה גם נמשך אליו. אתה שונא אותו - כי עמוק בפנים אתה נמשך אליו. אתה קשור אליו, תחילה דרך שנאה, ובהמשך דרך משיכה. אין הבדל מהותי בין משיכה ודחייה. שניהם זהים - רק הכיוון הפוך. אבל במהות הם זהים - משום שהן תופעות של תגובה ולא תופעות של שלמות. אם אתה רוצה להיות משוחרר באמת, אינטימי באמת - עליך לוותר על היחס המוקדם שלך. אם אתה ניטראלי, אם אין לך בעיה עם משהו - רק אז אתה חופשי ממנו באמת. אבל שים לב, המטרה אינה להיות פתוח לכל, המטרה אינה להיות ניטראלי כלפי הכל - כי כך אתה מאבד את עצמך, אתה מאבד את ההעדפות הייחודיות לך. אם אתה מקבל הכל ומוכן לכל - מי אתה? במה אתה שונה מכל יתר האנשים שפועלים כמוך? אל תנסה להיות כמו כולם. היה ייחודי, והייחודיות שלך נמדדת באוטנטיות שלך. יש לך העדפות משלך, ואסור לך לסלק אותם. הרעיון בפתוחות ובאינטימיות הוא להיות חופשי כפי שאתה באמת מרגיש, ולא חופשי כמו כולם. חופשי פירושו לא להיות אמביוולנטי, לא לעשות דברים ואחר-כך להצטער עליהם, לא לפעול בצורה לא שלמה, לא לפעול דרך הסחות דעת. היה שלם עם עצמך. תן אישור למה שאתה ולמה שדאתה מרגיש. זרום עם מה שקורה לך בגמישות מרבית. כששום דבר לא משנה לך - האנושיות שלך

נחשפת. כשאתה באמת מקשיב לעצמך - הקבלה האמיתית שלך מתגלה, השלמות שלך מופיעה והאינטימיות שלך מתרחשת. אכפת לך, אבל זה לא משנה לך, כי בפתיחות אתה שווה נפש. אינך נוטה לשום צד. אתה מוכן לכל כיוון, לכל תוצאה, כי אתה באמת פתוח.

שים לב, אצל רוב האנשים פתיחות היא הצעד שאחרי הייאוש. רגע אחד אחרי הייאוש העמוק - אתה נפתח לחלוטין, כי אין לך כבר מה להפסיד, כי אתה מוכן לשחרר את האחיזה שלך בתקווה. אתה כל-כך מיואש ועייף מהחיים - שאתה מוכן כבר לכל. זה בדיוק הרגע שבו אתה מוותר ונפתח סוף כל סוף, אבל אינך חייב להגיע לפתיחות דרך הייאוש דווקא. אתה יכול לסגל לעצמך גישה גמישה לחיים, גישה שלמה לחיים - ואז לא תהיה חייב להיות מיואש על מנת להיות פתוח. כשאתה מיואש - אתה מגיע לפתיחות באין בררה. כשאתה גמיש באמת - אתה בוחר בפתיחות ובאינטימיות כדרך חיים. אתה בוחר לוותר על המאבק בחיים וללכת אחרי הלב שלך - לא אחרי שום דבר אחר.

### אל תכפה על עצמך דבר - כך תהיה גמיש

יש דבר מעניין לגבי גמישות. קח לדוגמה אנשים מוסריים וצדקניים. הם אינם מסוגלים לשנוא אף אחד - וזה דבר לא אנושי ולא נכון. הם מותנים לאהבה, ולכן האהבה שלהם היא טכנית, מלאכותית ומכוערת. אין דבר מכוער יותר מאשר לאהוב באופן מזויף. אנשים צדקניים כופים על עצמם אהבה, ולכן האהבה שלהם אינה אמיתית. הפתיחות שלהם מקפלת מאחוריה סגירות אדירה. הם פשוט מיומנים מאוד בהסתרה של הסגירות שלהם. גמישות היא דבר אחר לחלוטין. גמישות היא החופש לבחור מתי לשנוא ומתי לאהוב. גמישות היא היכולת לשנוא ולאהוב, הכל בהתאם למה שאתה מרגיש. גמישות היא היכולת להבין שכל רגע הוא ייחודי ולכן אם ברגע הזה אתה שונא, יכול להיות שברגע הבא הדברים ישתנו. ומכיוון שכל יום הוא יום חדש, אתה תמיד בזרימה, בתנועה גמישה ואוטנטית עם מהלך חייך. גמישות היא



היכולת להיפתח למה שקורה עכשיו, ממש ברגע זה, ולתת למה שקרה בעבר לנשור ממך כעלה נידף. גמישות היא התחדשות. אתה מתעורר מחדש כל הזמן. אתה נולד מחדש. הרגע עבר ואתה עברת. עכשיו הרגע הוא חדש, ואתה נע אליו בצורה חדשה. גמישות היא יצירתיות, היא פתיחות, היא היכולת ללמוד במקום לעצב השקפות ועמדות נוקשות וצרות לגבי העבר או העתיד. תן לעצמך להתחדש כל העת - ותרגיש חדש ורענן, נטול משקעים וזיכרונות לא נעימים. תן לעצמך את החופש הזה - הוא יטיב עמך.

### הדרך שבה אתה מכיר את עצמך היא הדרך שבה אתה מכיר אחרים

אינטימיות היא היכולת שלך להכיר את המרחב הפנימי העצום שקיים בתוכך. אדם סגור מכיר רק חלק קטן מעצמו. אדם חופשי מכיר את האוקיאנוס השוקק שבתוכו. אינטימיות מתחילה בכך שאתה מניח לעצמך סוף כל סוף להכיר את עצמך מעבר לדימוי שלך, מעבר לפרסונה החברתית שיצרת לעצמך, מעבר לרצונות המזויפים שלך ומעבר להתניות החברתיות שאתה כופה על עצמך. אינטימיות היא קודם כל היכולת שלך להכיר את עצמך מחדש בכל עת, בכל תקופה, בכל עונה. והאינטימיות הזו מביאה אליך הפתעה, חידוש, צמיחה וחכמה. אבל אינך יכול לצפות שתהיה לך אינטימיות עם עצמך אם אתה עדיין סגור. אתה חייב להרוויח את האינטימיות שלך, כי זה תהליך שדורש הקשבה, סבלנות, מוכנות ופתיחות עצמית. אם לא פעלת בצורה נכונה - לא תרוויח את ההרגשה האינטימית. אם אתה קצר רוח, אם אינך מוכן ללמוד להקשיב, אם אתה לחוץ מדי - לא תיפתח לעצמך באמת. אם אין בכך את הרוגע בפנימי - ההכרות שלך עם עצמך תמשיך להיות שטחית וסטריאוטיפית, ומכאן שגם ההכרות שלך עם אחרים תהיה שטחית מדי.

שים לב, ככל שאתה מכיר את עצמך טוב יותר - כך אתה מסוגל להכיר אחרים עמוק יותר. העומק שאליו הגעת בתוך עצמך, הוא

העומק שממנו תוכל להביט על אחרים. אם אינך בעצם מכיר את עצמך - הבן שאינך מכיר את האחרים. לכן הדרך הטובה ביותר להכיר אנשים בצורה אינטימית היא להתחיל מעצמך. ערוך הכרות אינטימית עם עצמך - ועולם שלם יתגלה בפניך. איך תכיר? התחל להקשיב למה שהרגשות שלך אומרים לך. הקשב לקולות השונים העולים מתוכך. למד לזהות מתי הראש שלך מדבר, מתי הבטן שלך מדברת ומתי הלב שלך מדבר. האדם הוא כמו יבשת. עליך להכיר את היבשת שלך דרך מסעות פנימיים. עליך להכיר את ההרים ואת הגבעות שלך, את הנחלים ואת הנהרות שבך, את העמקים ואת הקניונים שבתוכך. אם לא תכיר את עצמך - לא תוכל לנוע מעבר לעצמך. אם אינך מכיר את עצמך - אתה רק מגרד את פני השטח של מי שאתה. אתה חושב על עצמך כל מיני דברים שהם ממש לא נכונים. אתה חי באשליה גדולה, ואינך מודע לכך שבעצם אין לך מושג מי אתה באמת. שכח ממה שאתה יודע על עצמך - ואז תדע הרבה יותר על עצמך.

### כשאתה נמצא בעמדה מוקדמת - אינך יכול להכיר את עצמך בצורה אינטימית ואמיתית

היה חופשי - ואז תוכל להכיר באופן אינטימי את מה שנמצא מעבר לעכבות שלך, מעבר לחוקים ולפחדים שלך. כל החששות, התסכולים, הזיכרונות - כל אלה יוצרים חסימות בתוכך. לכן כדי להיות אינטימי עליך לשחרר אותם. איך תשחרר אותם ממך? אל תהיה בעמדה. אל תגנה אותם ואל תאמץ אותם - הנח להם לחלוף, כדי שתוכל לראות את מה שנמצא מעבר להם. שים לב, אם אתה אדם שמגנה אלימות - אתה בעצם אדם אלים. אתה מנסה להיפטר מכל גילוי של אלימות, וזו אלימות כשלעצמה. אין זה משנה אם אתה נגד אלימות - בכל מקרה אתה קשור אליה, אתה כבול אליה, כי בכל פעם שתראה כל סוג של אלימות - אתה תהיה בתגובה. זה יפריע לך. אתה לא תוכל לסבול את זה. מדוע? בגלל שאתה מותנה לאי-אלימות. אתה כבול לגינוי של האלימות. סך התגובה שלך לאלימות מצטמצם בדבר אחד - שלילה. יש בך רק שלילה, אין בך שום חיוב. מדוע? אם רק תהיה מוכן להפסיק

להילחם באלימות בצורה משיחית שכזו, אם תהיה נכון להפסיק לגנות אותה כל הזמן - אז השתחררת ממנה, כי היא תפסיק לטרוד את מנוחתך כל-כך. אז תהיה מסוגל לצפות בה, מבלי להיות שיפוטי, בלי לאבד את העשתונות, מבלי לכעוס ולהתעצבן כל-כך. זה יהיה השחרור האמיתי שלך, כי אינך קשור עוד לעמדה שלך בצורה בלתי הפיכה, בצורה קיצונית ומותנית. שחרור ואינטימיות נובעים מהיכולת שלך להישאר פתוח למרות ועל אף העמדות המוקדמות שלך. קבל את העובדה שאלימות היא לעתים בלתי נמנעת. אל תיסגר בגינוי מוחלט, משום שבדרך הזו אתה הופך את עצמך למשהו אלים ביותר, נוקשה ביותר. פתיחות אינה אלימות, גמישות אינה אלימות. אלימות היא דבר מוחלט, טוטאלי, נוקשה וחד. כשאתה מוחלט, ביקורתי, מתוח ושלול - אתה אלים, גם אם היחס הזה שלך מופנה כלפי האלימות עצמה. אבל אם תוותר על היחס המוקדם שלך - תלמד מהי גמישות ואינטימיות. תלמד להכיר צדדים נוספים של עצמך. תלמד להניח לעצמך להיות חופשי, כי זה מה שאתה באמת. הנח לחיים להפתיע אותך - ותחווה אינטימיות עם עצמך. תנו לאהבה להפתיע אתכם - ותחוו אינטימיות משותפת.

### אל תיפתח מול בן הזוג שלך - היפתח אתו

זכור דבר בסיסי ופשוט, כשאתה לבד עם עצמך - היפתח לעצמך וכך תחווה סוג של גילוי, של אינטימיות עצמית. כשאתה נמצא עם בת הזוג שלך - היפתח אֶתה, לא מולה. זהו ההבדל. אם אתה נפתח בפניה - זה דבר חד-צדדי ולכן עקר. אם אתה נפתח אתה, יחד אתה, נוצר ביניכם משהו משותף. זו אינטימיות. לכן אל תיפול לנוסחה השקרית: "אני אשתפך בפנייך - ואחר כך את תשתפכי בפניי". זו אינטימיות מזויפת. לא רק שהיא מזויפת ומלאכותית, היא גם ישנה. אינטימיות אמיתית היא רעננה וחדשה, כי היא קורה לך עכשיו, ממש ברגע זה, בפעם הראשונה. אינטימיות היא גילוי חדש, התגלות עכשווית, ולא העלאת זיכרונות כמו גמל שמעלה גרה שוב ושוב. זהו אוכל שכבר לעסת. אינטימיות היא כמו מזון שזה עתה אתה מבשל. אתה אפילו לא

אוכל אותו מוכן כי אתה שותף לתהליך ההכנה שלו, ואתה נפעם ונרגש לקראת מה שהולך לקרות כשתסיים. אינטימיות היא תהליך גילוי משותף - כמו מסע מרגש למחוזות לא ידועים בתוכך.

### אינטימיות מגלה לך את הערך הרגשי של עצמך

ישנו הבדל עצום בין הדימוי העצמי שלך לבין ההערכה העצמית שלך. דימוי זה משהו שאתה מתחזק. אתה מתחזק אותו על ידי דברים חיצוניים כמו כסף, בית נאה, מכונית חדישה וכיו"ב. אבל הערכה עצמית זה משהו שאינו תלוי כלל בחיצוני או בפנימי אלא ברגשי. הערכה עצמית היא מידת ההכרות העצמית שלך, מידת ההבנה והידיעה העצמית שלך. היא אינה קשורה בכלל במקורות החיצוניים שלך. אינטימיות היא השביל שמוביל אותך לידיעת עצמך, להכרה בערך של עצמך כאדם, כמהות, כתופעה ייחודית. לכן, ללא אינטימיות אתה תלוי בדימוי העצמי שלך. המשאבים שלך מופנים לתחזוקה השוטפת שלו, ואילו הערך העצמי שלך מוזנח בצד, ננטש ללא תשומת לב, ללא התייחסות. אינטימיות היא המקום שבו אתה מגלה בעצם את הערך הרגשי של עצמך. המקום שבו אתה מבין מה חשוב ומה טפל עבורך. המקום שבו אתה פתאום יודע שהכל טוב, שהכל בסדר, ושאינך לבד בעולם - כי ישנו כוח אדיר ממדים שמלווה אותך לכל אורך הדרך. זהו השביל האינטימי. זה גם השביל הקסום לאהבה.

# פרק 7

## השוטה החכם

כל אהבה שמבוססת על תשוקה והתאהבות רגעית דינה להסתיים בטרם עת. זו דרכה של תשוקה - שהיא מכלה את עצמה מהר, כי היא מתכלה מהר. תשוקה ללא רגש אמיתי היא תופעה בעלת אורך חיים מוגבל ביותר, כמו מהלך מסעו של כוכב שביט. לכן אהבה שמבוססת על משיכה בלבד תמיד תהיה קצרה. לעומת זאת, לקשר שמבוסס על הראש יש אורך חיים הרבה יותר גדול, אבל הראש מתבסס על אינטרסים, ואינטרסים משתנים עם השנים, כך שאחרי כמה שנים בני הזוג עלולים למצוא את עצמם במקומות שונים לגמרי - זרים לחלוטין האחד לשני. רק הלב הוא הקשר היחיד שמשביח עם הזמן ואורך החיים שלו הוא לכל החיים. בלב אתה לא תלוי באינטרסים משתנים או בתשוקה עקרה שנשחקת - בלב אתה מעבר למגבלות הללו.

כשאתה מדכא חלק כלשהו בך - אתה יוצר פיצול בתוכך

הדתיים בונים יחסים של ראש. דת בבסיסה היא מערכת רציונלית לחלוטין, כי היא מסדרת לך את החיים עד לפרט הכי קטן. אבל מתחת לפני השטח אנשים דתיים משתגעים. הכפייה הבלתי מתפשרת של הראש מדכאת את כל עולם היצרים של הבטן, מה שעלול להפוך כל אדם נורמלי לאדם בעל הפרעות נפשיות רבות. זכור, דיכוי אחד החלקים בתוכך, בין אם זה הבטן ובין אם זה הראש, רק יוביל אותך לדיכוטומיה ולפיצול אישיותי. צד אחד פעיל וחי - השני מדוכא ומסורס. צד אחד שולט - השני נשלט. השלמות שלך לעולם לא תתגלה אם אתה רוצח חלקים מתוכך. השלמות האוטנטית יכולה להתגלות רק אם תניח לשני הצדדים להיות חופשיים באמת, גלויים ומשוחזרים. אם רק תניח להם

לחיות בשלום האחד עם השני, בהרמוניה ובשיתוף פעולה. אינך חד-ממדי, אתה רב-ממדי וחופשי. אבל אם אתה מדכא את אחד הצדדים שלך משהו בסיסי חסר בך. אם אתה רק רציונלי - אתה חסר שמחת חיים, אתה מתוכנן מדי, רציני מאוד, כבד ונעול על מטרות. אם אתה רק אינטואיטיבי - אתה לא בוגר, מפוזר, מבולבל ולא אחראי. כך שהשלמות שלך תלויה בחופש של שני הצדדים שבך - ולא בחופש של האחד על חשבון הדיכוי של השני.

### השלמות שלך מותנית בהרמוניה בין השוטה והחכם שבך

השלמות שלך מבוססת על שני צדדים שמזינים אחד את השני. צד אחד הוא השוטה - זו הבטן שלך. הצד השני הוא החכם - זה הראש שלך. השוטה הוא הצד השטותי שלך, הצד המשתטה שלך. זה הצד שרוצה לחיות, לבלות, ליהנות, להתפרע, להשתולל, לשחק כילד קטן, להשתובב בחופשיות, לצחוק בקול רם, לבחון את העולם, לחוות חוויות ולהתנסות בהרפתקאות, ריגושים ומצבי סכנה. החכם הוא הצד הרציני שלך. זהו הצד המבוגר, הרגוע, המיושב, השיטתי והמאורגן. החכם הוא הצד שצופה מהלכים קדימה, שאינו מרשה לעצמו לחרוג מדרך הישר, זה הצד שמכריח אותך להסתכל על כל דבר ממבט בוגר, חד ואחראי.

שים לב לתופעה הזו, כי היא מעניינת. אם אתה חכם מדי - יש בך סוג של טיפשות, כי מרוב החכמה אתה כבר מסתבך עם כל דבר קטן. אם אתה שטותי מדי - יש בך סוג של חכמה, הברקות מעניינות על החיים ועל טיבם, כי לפעמים ברגע של שטות אתה מבין דברים עמוקים על החיים. אבל אם יש בך את שניהם - אתה חופשי להיות מה שאתה מרגיש. אתה חופשי להיות נכון לפי הנסיבות. ללא מגבלות, ללא חרטות - חופשי להיות מה שאתה בשלמותך. לא משנה מה אתה עושה - העיקר הוא שתעשה זאת בצורה קלה, ללא משקולות, ללא צער או חרטות. לא משנה אם תפעל או לא - העיקר שתהיה שלם ובהיר לעצמך. רק אם תהיה

מוכן לאבד כל ציפייה ומשאלה - זה יהיה החופש שלך. רק כשאתה מרפה מעצמך - אתה סוף כל סוף מרשה לעצמך ללכת לאיבוד אל התהום השלמה. רק כשאתה מרשה לעצמך לוותר על האחיזה בכל האשליות והשקרים של עצמך - אתה נפתח למשהו פשוט, שלם, דומם ונכון מאוד. זו כל התורה.

החכם הוא שוטה והשוטה הוא חכם, אבל מי אתה? השוטה עושה מהחיים שלו צחוק. הכל שטויות ושום דבר אינו חשוב או משמעותי. לעומת זאת, החכם לוקח את החיים שלו ברצינות רבה מדי. הכל חשוב ולכל דבר יש משמעות. אלה החיים האידיאולוגיים שבו הכל צריך להיות מאורגן בהתאם לשיטה ולאדיאולוגיה. ומי אתה? זכור - כל החכמים הם שוטים, וכל השוטים הם גם חכמים. החכם הוא שוטה, משום שאינך יכול לייחס משמעות לכל דבר. השוטה הוא חכם, כי אינך יכול לרדד את כל החיים למשהו חסר משמעות. פרויד אמר שלפעמים סיגר הוא רק סיגר, ללמדך שלא צריך לקחת את החיים בכזו רצינות. הוא עסק כל חייו בפרשנות של סמלים ואובייקטים, כך שהוא ידע על מה הוא מדבר. מה שפרויד ניסה לומר הוא דבר פשוט: תקשיבו למה שיש לי להגיד לכם - אבל אל תיקחו את זה ברצינות רבה מדי, כי כל מה שאני אומר לכם אינו תמיד נכון. לא תמיד סיגר מסמל איבר מיין. לפעמים סיגר הוא בסך הכל סיגר. זו אמירה יפה ונכונה.

### באהבה עליך לקבל את כל מה שאתה

באהבה עליך להיות שוטה אבל גם חכם, חכם אבל גם שוטה, כי האהבה חובקת הכל. עליך להיות מסוגל להסתכל על דברים בחיך, בצחוק, במבט רדוד ושטחי, כדי שלא תשתגע מרוב רצינות. עליך להיות מסוגל להסתכל על הדברים החשובים ברצינות, בהקפדה, באכפתיות ובתשומת לב, כדי שלא תתבלבל מכל הצחוק. השוטה והחכם, הרדוד והעמוק, הפנימי והחיצוני - לכולם יש מקום באהבה. אל תוציא את האחד, משום שממילא הם קשורים אחד בשני. זכור, אינך יכול להיות סתם שוטה. זה

בלתי אפשרי, כי השוטים הכי גדולים הם אנשים מאוד מתוחכמים. אותו הדבר להפך. לך לאנשים חכמים יותר מדי - ותגלה בהם טיפשות כל כך גדולה, שאתה ממש תופתע.

### אל תכפה על עצמך דבר

אל תנסה להבין את האהבה - כי אז אתה הופך לחכם מדי. אל תנסה לטשטש את האהבה - כי אז אתה הופך לטיפש מדי. היה נכון - נסה להרגיש מהו הדבר הנכון באמת. כך תוכל להתעלות מעבר לטיפשות ומעבר לחכמה - ישירות אל מהותך, אל האהבה שבך. קח לדוגמה את המושג "כנות". כנות הופכת לבעיה אם אתה מכריח את עצמך לומר את האמת בכל עת. זו התניה לכנות - זו אינה כנות אמיתית. כנות אמיתית אינה נובעת מצורך מוקדם, מקונספציה שאומרת ש"צריך לומר את האמת". כנות נובעת ממקום של הרפיה, ממקום שבו אתה אומר את מה שאתה אומר לא בגלל שאתה חייב, ולא בגלל שאתה צריך, ולא בגלל שככה זה נכון, ולא בגלל ש"זוהי הדרך שלך", אלא משום שאין לך שום סיבה להיות כנה, ובכל זאת אתה כנה. משום שאין לך שום אינטרס להיות כנה, ובכל זאת אתה כנה. משום אין לך שום כוונה או מטרה להשיג באמצעות הכנות שלך, שום הצהרה או התרסה.

### כשאין בתוכך פער - לבך ופיך שווים

הכנות הצנועה, הפשוטה, הבוטחת והרפויה - זו כנות אמיתית. כנות מעצימה אותך רק כשהיא נובעת מלב פתוח. אם הלב שלך פתוח - אתה יכול להיות כנה באמת. אם הלב שלך סגור - גם הפתיחות שלך היא מזויפת, בדיוק כמו הכנות שלך. אתה אומר את האמת, אבל הדרך שבה אתה אומר אותה היא שקרית לחלוטין. אתה אמיתי, אבל בצורה לא אמיתית. אתה אומר את האמת בכוח, בהתרסה, במגננה, בתוקפנות, בבושה, בכל דרך זולת בדרך הפשוטה. כך אתה יוצר פער בין מה שאתה אומר לבין הדרך שבה אתה אומר. התוכן של דבריך הוא אמיתי - אבל הדרך היא שקרית, כי שוב יצרת פיצול בתוכך. אותו הדבר הפוך: אתה



יכול לשקר בצורה אמינה. שוב ישנו אותו הפער. התוכן הוא שקרי, אבל הטכניקה שבה אמרת אותה היא אמינה. זו תכונה של שקרנים טובים, שהם יודעים לגרום לאנשים להאמין בשקרים שלהם. לכן, היה מודע לכך שחייבת להיות בתוכך אחדות בין החוץ לפנים, בין התוכן לבין האופן שבו אתה מבטא אותו. אם ישנו פער - זה אינו אמיתי. אם אין פער - לבך ופיך שווים. זו כנות אמיתית.

אותו הדבר בחכמה ובטיפשות. אם אתה עוטה על עצמך כסות חכמה - אתה בסך הכל מנסה להסתיר את הטיפשות שמסתתרת בפנים. אתה מנסה להיות חכם כל כך - עד שהדברים שלך מאבדים את הטעם האמיתי שלהם. זה קורה כל הזמן. זה קורה לילדי פלא. ילדי פלא נחשבים מבריקים בגיל צעיר, אולם על כמה מהם שמעת בהגיעם לבגרות? רובם נעלמים, נשכחים - כך חולפת לה תהילת עולם. רובם שוקעים לבינוניות ולכישלונות. רובם צוללים לדיכאונות - משום שבצעירותם ההורים שלהם דחפו אותם להיות הכי חכמים. אל תנסה להיות חכם - היה שווה נפש. אל תנסה להיות חכם כל כך - רק כך תהיה חכם באמת, מבפנים ומבחוץ. אל תהיה מטופש כל כך - כך תוכל להיות טיפש בצורה חופשית, טיפש מבפנים ומבחוץ. העיקר הוא שלא תנסה להיות משהו שאינך מרגיש שאתה. כך אתה יוצר פיצול, כך אתה יוצר אשליה. תחילה אתה משלה את עצמך ואחר-כך אתה משלה את האחרים, אבל ההחמצה היא אותה ההחמצה.

זה קורה כל הזמן. שמע סיפור: באה אליי בחורה צעירה. היא הכירה בחור והתאהבה בו קשות. בהתחלה הוא רצה אותה, אבל יום אחד היא אמרה לו שהיא אוהבת אותו ומאז הוא נעלם. היא הייתה במצוקה. היא הייתה בטוחה שבגלל המשפט הזה - אבדה לה האהבה. במשך חודשים היא ניסתה להבין מדוע אותו בחור מאס בה. היא התחבטה עם עצמה זמן רב ביותר, עד שהיא פשוט התעייפה. אתה מבין עד כמה זה טיפשי? האם בגלל משפט אחד תאבד קשר אמיתי? זה בלתי אפשרי. לכן, אל תעסוק בכך. זו אינה הסיבה, משום שאין סיבה. מה שלא נועד להיות - לא יהיה.

מה שנועד להיות - יהיה למרות כל מה שתעשה. שים לב, עליך להיות מה שאתה. מי שיאהב אותך - יאהב אותך דווקא משום כך. מי שלא יאהב אותך - לא יאהב גם את ההצגה שלך. ההצגה שלך רק תדחה אותו עוד יותר. ההצגה שלך לא תועיל. היא רק תיצור בכך אכזבות, תסכולים וצלקות. המאמץ למצוא חן רק ייצור בכך חששות להיות מה שאתה. המאמץ הזה יגרום לך לא להביע את עצמך בצורה אמיתית אלא בצורה מלאכותית.

### השוטה החכם הוא זה שנמצא מעל לדברים

מיהו השוטה החכם? זה שנמצא מעל לדברים. השוטה החכם רואה את התמונה משום שהוא נמצא מעליה. הוא מבין את המגבלות אבל רואה את המרחבים, הוא מודע לקשיים אבל מחזיק בלבו את החזון. הוא אינו חד-ממדי - הוא שלם, ובשלמות הזו טמון הקסם שלו. הוא נע לכל כיוון דווקא משום שהוא אינו מנסה להיצמד בחוזקה לשום דבר. באהבה - עליך לשחרר ולא להיצמד. באהבה עליך לנוע בגמישות לכל הכיוונים. זה הקסם שבאהבה. כשאתה שלם - אתה חי חיים ככל אחד אחר, אבל בהבדל משמעותי אחד: אינך צובר צלקות, אינך צובר פסולת רעה. אתה חי את חייך בזרימה, אינך מותיר אחרריך שובל של תסכולים, אינך משאיר אחרריך טביעות אצבע או חריטות עמוקות. אתה נע עם החיים - לא נגדם, ולכן אתה רוכב עליהם ולא מוכרע על ידם. אינך מצפה או דורש מהחיים דבר - לכן אין בכך ספק, חרטה או אכזבה. אתה פתוח - זה הכל, סופג את החיים ללא עמדה מוקדמת, ללא העבר המכביד. אתה חדש ורענן, כי אינך סוחב עם עצמך את כל הבית שלך, את כל ההתנסויות שלך, את כל הפצעים שלך, את כל העבר המכביד שלך.

עליך להבין שהשוטה החכם נמצא מעל לדברים, משום שהדברים עצמם הם אשליה. אדם מפוזר הוא למעשה אדם מסודר מדי. כדי לא להגיע למצב של אנרכיה ואי-סדר - הוא כופה על עצמו סדר כפייתי. הבעיה שלו אינה שהוא מסודר מדי. הבעיה שלו אינה גם שהוא מפוזר מדי. הבעיה האמיתית שלו נובעת מכך שהוא כבול

לדואליות הזו. הוא מפוזר מדי כי הוא מסודר מדי, והוא מסודר מדי כי הוא מפוזר מדי - וכך חייו נעים כמטוטלת חסרת משמעות. רק אם אתה יוצא מהנוסחה הקוטבית הזו - רק אז תוכל לראות את הדבר השלם והאמיתי. כל עוד תישאר בנוסחה הקוטבית - שום דבר אמיתי לא יקרה לך בחיים. אתה תהיה בסך הכל בתגובה לעצמך. רק אם תפסיק להיות מפוזר מדי - גם הכפייתיות לסדר תלך ותנשור ממך. היא תלך ותיעלם כי אין עוד מה שיזין אותה. כל עוד אתה כפייתי בקשר לסדר שלך, אתה בסך הכל מזין את האנרכיה הפנימית שבך, וכך המעגל השוטה שבתוכך רק מתעצם.

הדרך היחידה לצאת מהמעגל השוטה היא להיות שווה נפש לגבי סדר ובלגן. אם תקבל את שניהם באותה המידה, אם תניח לשניהם ולא תנסה לשלוט בהם - רק אז תתעלה מעל שניהם. שים לב, החיים הם טובים ורעים. זה וודאי שיקרו לך דברים רעים בעתיד, בדיוק כפי שזה וודאי שיקרו לך דברים טובים. אינך יכול להימנע מזה. זה וודאי שמה שעולה גם יורד ומה שיורד גם עולה, כי אלה מנגנוני הגאות והשפל של החיים השלמים. אבל אם אתה רק שואף אל הטוב, ומגנה ובורח מהרע - זה וודאי שדברים רעים יותר יקרו לך, משום שאתה מעצים את הקונפליקט בין הטוב והרע שבחיים שלך. הנח לחיים השלמים לנוע במסלולם. הנח לטוב ולרע להיות - רק כך תוכל להתעלות מעל שניהם. היי שווה נפש, היי שוטה וחכם - כך תוכל לקבל את החיים במלואם. כך לא תתרגש מכל תנועה קטנה, מכל הסחת דעת טיפשית. קבל את הבלתי נמנעות של החיים - כך תתעלה ישירות אל החיים ממש. היה שוטה חכם - ותגיע אל האמת.

### לעולם לא תשיג משהו שאתה להוט מדי אחריו

אם אתה אוהב משהו יותר מדי - למעשה אינך אוהב אותו מספיק. הרצון המוגזם שלך נובע מאי רצון, וכך אתה נע באשליה עצמית. זכור, לעולם לא תשיג משהו שאתה רוצה אותו יותר מדי. לעולם לא תשיג משהו שאתה להוט לגביו. מדוע? משום שעמוק

בפנים הסיבה שאתה רוצה אותו ונואש אליו כל-כך נובעת דווקא משום מכך שאינך רוצה בו. לכן גם אם תשיג אותו - אתה בסופו של דבר לא תרצה אותו. אותו הדבר הפוך. מדוע אתה משיג בקלות דווקא את הדברים שאתה אינך רוצה בהם? משום שעמוק בפנים אתה רוצה אותם מאוד. אבל האם אתה שמח לקבל את מה שאתה לא רוצה? מובן שלא, משום שבסופו של דבר אינך רוצה בהם. עליך להבין את האשליה של הרצון שלך. ברגע שתבין שרק כשאתה שווה נפש אתה משיג דברים באמת, ברגע שתפנים את העובדה שאתה משיג דברים אמיתיים רק כשאתה אמיתי - אולי אז אתה תניח לעצמך להיות שווה נפש כלפי עצמך וכלפי הדברים שאחריהם אתה רודף. אין משמעות למשיכה קיצונית או לדחייה קיצונית - אלה אותם הדברים רק בהיפוך כיוונים. אין משמעות לרצונות כפייתיים או להמתנה כפייתית למה שהו שיקרה - משום שהם אף פעם לא מתממשים בדיוק ברגע שאתה רוצה. בשורה התחתונה - רק אם תתעלה מעל לשניות תוכל להיות אמיתי, ולכן גם הדברים שתשיג יהיו אמיתיים. אתה באמת משיג רק את הדברים שאתה יודע בלבך שתשיג. אתה אף פעם לא באמת משיג את הדברים שאתה רוצה אלא את הדברים שאתה באמת מאמין בהם בכל לבבך. זו הדרך של השוטה החכם. זה הקסם של אהבה אמיתית.

# פרק 8

## הפריחה

התבונן במושג - היא פורחת בכוחות עצמה. הסתכל על אנשים - הם פורחים על חשבונם של אנשים אחרים. בעולם של בני האדם - הסבל של האחד הוא הפריחה של השני. מדוע? משום שאנשים אינם מאמינים דיים ביכולת שלהם לפרוח מתוך עצמם. רוב האנשים מחזקים את עצמם על חשבון אנשים אחרים, וכך הם מחמיצים את הפריחה האמיתית של עצמם. מה ההבדל בין פריחה אמיתית לפריחה מלאכותית? בפריחה מלאכותית אתה זולל אנרגיה שאינה שלך. אתה ניזון מתשומת הלב של אחרים, ולכן, כשאתה לבד עם עצמך - אתה נובל, כי מקור העוצמה שלך אינו נמצא בכך אלא באחרים.

שתה רק את המים של עצמך - תמיד, כך תפרח באמת. אל תתרגל לתחזק את עצמך דרך תשומת לב של אחרים - זו הדרך הבטוחה לאבד את הקשר הרגשי עם עצמך. באהבה אמיתית אינך יכול לשתות את המים של בן הזוג שלך - כי כך אתה מחליש לא רק אותו, אלא גם את עצמך. עליך להניח למים שלו - כדי להגן על עצמך מפני הפיתוי. הרבה זוגות חוטפים אחד לשני את המים. אחרי חצי שנה או שנה אתה רואה אותם כבויים, נובלים, מרוקנים לחלוטין. כל אחד שתה לשני את המים שלו - ושניהם החמיצו את הפריחה של עצמם. שניהם נבלו והתייבשו.

אל תשווה את עצמך לאחרים כי החיים שלך הם ייחודיים

עזוב את מה שיש לאחרים. התבונן רק במה שיש לך. הנח להשוואות - היה אתה עצמך. אם ברצונך לפרוח, אם ברצונך לאהוב ממקום באמת אמיתי עליך להכיר את המעיין שלך, את

העוצמה הפנימית שלך, את המקור שלך - ורק אותו. אין לך צורך לגשש אחר מקורות מים אחרים. כל שיש לך לעשות הוא לאתר את המעיין הנובע שלך ולשמר אותו. המעיין שלך הוא התכונות הייחודיות שלך, הכשרונות שלך, החלומות שלך, החזון שלך, יכולת הנתינה שלך. כל אלה הם שלך ותמיד יהיו שלך - אם רק תביט עליהם, אם רק תנצל אותם ותשתמש בהם. אל תשחית את זמנך בנטילת מים מאחרים - אלה לא המים שלך, ולכן הם ממילא לא יועילו לך בדבר. אלה הם מים מורעלים - לא מי החיים. אם תשתה מים של אחרים - אתה תתנוון ותתייבש. אם תשתה מהם - אתה תאבד את צלמך הייחודי, כי מים של אחרים הם אף פעם לא המים שנכונים עבורך.

הבט בשושנים - כולן פורחות. הסתכל בבני האדם - חלקם פורחים וחלקם נובלים. איך זה שכל השושנים פורחות? הן פורחות משום שכל אחת נוטלת את המים שלה, ושלה בלבד. כך גם עם אנשים. אם תיקח את המים שלך בלבד - אתה תפרח. זה וודאי שתפרח. אינך יכול שלא לפרוח אם אתה שותה את המים של עצמך. זה בלתי נמנע שתפרח, כי אלה המים הנכונים שבילך. רק הם אלה שיביאו אותך לפריחה של ממש.

**אל תאהב את כולם - אהוב רק את מי שאתה אוהב**

זכור - פריחה אינה אהבה לכל. אנשים רבים סבורים שכשאדם פורח - הוא אוהב את הכל. זו אידיאליזציה של מושג הפריחה. כפי שאינך יכול לצפות שכל העולם יאהב אותך - כך אינך יכול לצפות שאתה תאהב את כולם. אהבה היא חופש, לכן אהוב את מי שאתה מרגיש שאתה אוהב אותו. אל תכפה על עצמך אהבה לכל. זו פריחה כפויה, זו פריחה מאולצת. יש הרבה אנשים שמנסים להיות בסדר עם כולם, כדי שכולם יאהבו אותם ואף אחד לא ישנא אותם. אבל זה בלתי אפשרי, לכן דווקא האנשים האלה הם אנשים כעוסים מבפנים. כלפי חוץ הם מחויכים ונעימים לכולם - אבל בפנים הם נושאים אנרגיות מרוכזות של זעם, כעס ושנאה. הם אינם מניחים לעצמם לשנוא, הם אינם

מניחים לאחרים לשנוא אותם - וכל האנרגיה הקשה הזו, כל הפסולת הזו מצטברת בתוכם. בסופו של דבר היא תמצא את הדרך לצאת החוצה, לכן אל תתפתה לחשוב שפריחה היא אהבה לכל. פריחה היא אהבה אוטנטית. אהוב את מי שאתה אוהב. היה חופשי לשנוא את מי שאתה שונא. אל תהיה יפה נפש, כי יפי נפש הם אנשים אלימים מאוד - כלפי עצמם.

שמע סיפור: באה אליי בחורה צמחונית אדוקה, שלא הייתה מוכנה לאכול כל דבר מן החי. היא הסבירה לי שלאכול מן החי פירושו לרצוח חיים, ולכן היא אוכלת רק צמחים. "כשאני רואה בשר טוב וטרי על השולחן אני רוצה לאכול אותו, אבל אידיאולוגית אני לא יכולה להרשות את זה לעצמי", היא הסבירה. אתה מבין? היא לא הייתה מוכנה לרצוח אף חיה - אבל לא הייתה לה בעיה לרצוח את הרצונות של הקיבה שלה. היא הפכה לרוצחת סדרתית - של עצמה. זה מה שקורה כאשר אתה הופך את עצמך ליפה נפש ואת חייך לאידיאולוגיה כפייתית.

ישנה אכילה מוסרית וישנה אכילה לא מוסרית. אכילה מוסרית היא אכילה דרך הקיבה שלך. לא משנה מה אתה אוכל, העיקר שאתה אוכל את מה שאתה אוהב כשאתה רעב. אכילה לא מוסרית היא אכילה דרך העיניים שלך. אתה לא אוכל בגלל שאתה רעב, אלא בגלל שאתה מרגיש ריקני או משום שיש לך אידיאולוגיה כלשהי. לגוף יש חכמה משלו - אל תניח לראש לשלוט בך. זכור, אל תקריב את הצרכים שלך על מזבח של אידיאולוגיה - יפה ככל שתהיה. אל תהיה יפה נפש - כי בכך אתה הופך את עצמך לרוצח סדרתי. זה בלתי אפשרי להיות יפה נפש ולהישאר תמים. זה בלתי אפשרי להיות יפה נפש ולהישאר רגשי ואמיתי. לכן, אל תאמץ לעצמך אידיאולוגיה של אהבה לכל, פשוט משום שזה בלתי אפשרי. אם לא תניח לעצמך גם לשנוא, סופך שתהפוך את עצמך למצבור של שנאה פנימית.

## פריחה אמיתית היא החופש להיות מה שאתה

פריחה אמיתית היא החופש להיות מה שאתה - ללא התנצלויות, ללא ייסורי מצפון וללא והיסוס. אם אתה מנסה לאהוב את כולם - אתה כבר אינך חופשי. בכל פעם שתרגיש דחייה ממישהו - אתה תכפה על עצמך אהבה. זכור - אין אהבה בכפייה כי אין כפייה באהבה. אהבה באה בזכות עצמה. אם אתה כופה על עצמך לאהוב אינך פורח - אתה מאלץ את עצמך לפרוח. כיצד תגרום לשובנה לפרוח בכל עת? האם אתה יכול לכפות על השובנה לפרוח כעת? הנח לאהבה לבוא ממך, אל תנסה להוציא אותה בכוח, ואל תנסה להסתיר אותה - זו כל התורה.

אינך מוצר - אתה ייחודי. אל תביט על מה שיש לך למכור לעולם - הבט על מה שאתה אוהב בעצמך. היי אוטנטי - והייחודית שלך תפרח. כשאתה מרגיש אהבה - אהוב. כשאתה מרגיש כעס - תן לכעס לצאת כפי שהוא. אבל כשאינך מרגיש אהבה - מדוע שתאהב? איך תוכל לאהוב? שים לב, כעס הוא מנגנון הישרדות נפלא - אם אתה נותן לו לעשות את פעולתו. כשאתה באמת כועס - אינך נובל. להפך - אתה פורח. אתה פועל נכון, כי הנסיבות הן כאלה שאתה כועס. כשמישהו פוגע בך - טבעי שתרגיש כעס. זהו מנגנון ההגנה שלך. זהו המנגנון שמאפשר לך למנוע מאנשים לנצל אותך או לשחק ברגשות שלך. לעולם אל תניח לאף אחד לפגוע בלב שלך, כי זהו הלב שלך ועליך לדעת כיצד להגן עליו. אם תחייך ותושיט למי שפוגע בך את הלחי השניה - אתה מחניק את הכעס בתוך עצמך במקום להניח לו לעשות את פעולתו. לכן, אל תהיה יפה נפש, אל תהיה צדקן ומוסרני - הייה חופשי ואמיתי. חופשיות היא התגלמות הפריחה בכל שלמותה והדרה.

## אל תחפש את עצמך באחרים

אל תהפוך את ההחצנה לשיטה שלך ואל תהפוך את ההדחקה לשיטה שלך. היה אמיתי ומדויק עם עצמך, כך תרוויח את החופש של עצמך. אם אינך מרוויח את עצמך - לעולם לא תפרח.



אנשים נוטים לזלזל במה שבא בקלות. הם מעריכים דברים שיש להם מחיר, כי הם מרגישים שהם הרוויחו את הזכות ליהנות מאותם דברים. כיצד תפרח? תרוויח את עצמך. לך עם האמת שלך, ואם תשלם עליה מחירים אבל תמשיך להיות שלם אתה - סימן שהרווחת את הזכות ליהנות מעצמך. הרווחת את הזכות להיות אתה.

פריחה היא היכולת להתבונן על עצמך דרך עצמך ולא דרך עיניו של אף אדם אחר. אל תחפש את עצמך דרך אחרים - כך לא תפרח לעולם. אם אתה מסתכל על עצמך דרך העדשה של מישהו אחר לעולם לא תדע מי ומה אתה באמת. זה רק יבלבל אותך יותר, כי כדי לפרוח עליך ליצור קשר ישיר עם מעיין המים שלך, ולא קשר עקיף דרך עיניו של מישהו אחר. אותו הדבר הפוך: אל תתבונן באחרים דרך עצמך. גם זה אינו נכון, כי כל אחד הוא ייחודי ושונה, לכן אין שום משמעות להתבוננות שלך באחרים. היה פתוח לקבל את עצמך והיה פתוח לקבל את האחרים. התבונן על עצמך, כדי שתוכל להרגיש - והנח לאחרים להיות מה שהם. תתמקד בעצמך, לא באף אחד - ואז תפרח מבלי משים, כי המוקד שלך הוא נכון. אין דבר שיכול להעצים אותך ולהביא אותך לידי פריחה זולת עצמך. כל אירוע חיובי חיצוני בחייך אינו יכול להביא אותך אלא לעידוד זמני. אבל התמיכה האמיתית תמיד תבוא רק מהפריחה שלך, מהיכולת שלך להתבונן רק על עצמך ולסמוך רק על המים שלך.

אם לא תלך בדרך שלך -  
לעולם לא תגיע לדבר משמעותי

מהי פריחה? פריחה פירושה ללכת בדרך שלך, בדרך הייחודית שלך, בדרך שאף אדם לא הלך בה ולא ילך בה, כי היא שלך בלבד. כאשר אתה הולך בדרך הייחודית שלך - אינך מושפע ממה שאומרים לך, אלא אתה מניח לרגש להוביל אותך, גם אם פירושו של דבר ללכת בדרכים לא מקובלות, בדרכים שאף אחד לא הלך בהם עדיין. הרבה אנשים חוששים ללכת בדרך של עצמם. הם

מעדיפים להתאים את עצמם לדרישות המקובלות - זו הדרך  
הבטוחה להחמיץ את הפריחה של עצמך. זכור, פריחה היא משהו  
ייחודי, חדש ורענן. פריחה היא אף פעם לא משהו ישן. פריחה  
היא אף פעם לא משהו ממוחזר, מושאל או מוכר. אל תנסה  
להיות שונה ממך שהנך - זו הדרך הבטוחה לאומללות, לדיכאון  
ולנוירוזה. היה גלוי לב עם מה שאתה וכך תוכל להביע את  
הייחודיות שלך. זה קורה כל הזמן: אנשים מנסים לשכנע אותך  
לעשות דברים בצורה שנראית להם. מומחים משכנעים אותך  
שאיך לך סיכוי אלא ללכת בדרך מסוימת. אלה דברי הבל. אם לא  
תלך בדרך שלך, לעולם לא תגיע לשום דבר משמעותי. אל  
תקשיב למומחים ולכל מביני הדבר. הקשב לעצמך - זו הדרך  
היחידה שתהיה מי שאתה. זו הדרך היחידה שבה תוכל להגיע  
לדבר משמעותי בחיים שלך. זו הדרך היחידה שבה תוכל להפוך  
את חייך לברי-משמעות.

# סוף דבר

אהבה היא תופעה קסומה ומסתורית, וכך היא לעולם תישאר. היא אינה נראית - אך היא מורגשת. היא אינה הגיונית - אך היא תקפה. אהבה היא הכוח המעניק לנו את הטעם לחיים של ממש. אהבה היא הבית, היא השורש, היא המהות והמקור. אהבה היא הדרך לאומנות הלב שלך. אהבה היא היכולת שלך לבטא את הרגש שלך בצורה זורמת ומדויקת. לכן, אם ברצונך לגעת באהבה - הבט אל תוך לבך. אל תשקיע את כל זמנך בניסיון לרדוף אחר האהבה - רק כך תוכל להיות באמת באהבה. רק כך תוכל להרגיש את אומנות הלב שלך.

לאורך הספר ראינו שני דברים בסיסיים לגבי האהבה: בכל מה שקשור לרגשות - אינך יכול לעשות דבר זולת לקבל את מה שאתה מרגיש ולפעול בהתאם לכך, כי רגשות הם האמת הפנימית היחידה שלנו. בכל מה שקשור למחשבות או לתחושות - אינך יכול להסתמך עליהם משום שהם מטעים, זמניים ומשתנים. תשתמש בהם בחכמה, באיזון ובעדינות - אבל אל תישען עליהם כי הם יובילו אותך לטעויות רבות. תחושות יובילו אותך לאהבות נכזבות. מחשבות יובילו אותך לאהבות עקרות וחסרות תוכן. לך בעקבות הלב שלך - ותמצא אהבה אמיתית.

אשר לאיזון שבין הראש לבטן - עליך לדעת שללא איזון חייך יהיו חצויים. לכן, אם אתה איש בטן - כל חייך תיאלץ ללמוד כיצד להפעיל יותר את הראש, כי הבעיה הבסיסית של אנשי בטן היא שהם אינם משתמשים מספיק בהגיון ופועלים בצורה אימפולסיבית וחסרת אחריות. אם אתה איש של ראש - כל חייך אתה תלמד כיצד להפעיל את הבטן שלך, כי הבעיה הבסיסית של אנשי ראש היא יחסי האנוש הפגומים שלהם. אם תיצור איזון בריא והרמוני בין הראש לבטן - אתה מתקרב לשלמות שלך

כאדם. אתה מניח לעצמך להיות רחב, מקבל, עדין ונחוש. זו גם הדרך להתקרב אל הלב - להיות רחב, הרמוני, שלם ופתוח.

במסע אל האהבה עליך לגייס את החכמה כדי להבדיל בין אמון לפחד. עליך להיות נועז מספיק כדי להיות אמיתי עם עצמך. עליך להניח לאוטנטיות שבך לגעת בך. עליך לאפשר לעצמך לחזור הביתה, לחזור אל הדבר המוכר ביותר, העמוק ביותר, אל הבסיסי ביותר שקיים בתוכך. עליך להיפתח לעצמך - רק כך תוכל לחזור לעצמך. עליך לפתוח את לבך אל הקסם שבאהבה - רק כך תיגע בקסם האמיתי.

# נספח 1

## שאלות ותשובות

ש: מהו ההבדל בין התאהבות לאהבה?

ת: צריך להבחין בין שלושה מצבים - "להתאהב", "לאהוב" ו"להיות באהבה". להתאהב ולאהוב הם שני הסוגים הבסיסיים של האהבה חצויה. כשאתה מתאהב - אתה מונע על ידי הבטן שלך. זה מה שנקרא "אהבה עיוורת", על כל הסימפטומים שלה - פרפרים בבטן, תחושת התעלות מוגזמת, סוג של טירוף נפשי, העצמה של רגשות, אינטנסיביות, חוסר יכולת לשקול דברים בצורה רציונלית, ובאופן כללי - אובדן של הראש. לעומת זאת, כשאתה אוהב - אתה פועל דרך הראש שלך. אינך מאוהב ואינך מרוגש, אבל יש לך הערכה עמוקה כלפי בן הזוג שלך, יש לך חברות טובה עמו, התקשורת ביניכם היא טובה, ישנה הדדיות וישנה יכולת לשתף פעולה ולבנות דברים יחד.

הבעיה באהבה חצויה שהיא אף פעם לא באמת מספקת מבחינה רגשית, פשוט משום שהיא אינה שלמה, פשוט משום שהיא אינה נובעת מהלב אלא מהראש או מהבטן. כשאתה אוהב - חסר לך הריגוש. כשאתה מאוהב - חסרה לך חברות אמת. כשאתה אוהב - חסרה לך הרומנטיקה האמיתית. כשאתה מאוהב - חסרה לך השלווה והרגיעה. לכל מקום שאליו תפנה - אתה מרגיש חסר. שמע סיפור: באה אלי אישה ששאלה אותי - "פגשתי שני גברים. אחד מרתק, מסעיר ומושך מאוד. השני ישר, רגוע, יציב ואמין. במי לבחור?" עלייך להבין שכשאת חצויה אין משמעות אמיתית לבחירה שלך. אין צורך אמיתי להכריע בשאלה כזו, כי כל הכרעה תהיה החמצה. אהבה שלמה היא לא זה ולא זה. "שני הגברים אינם נכונים עבורך כי שניהם חצויים", אמרתי לה. "שניהם

חצויים כי גם את חצויה, וזה מה שאת מסוגלת לראות באופן של נפשך.”

שים לב, אם כל מה שאתה מסוגלת לעשות הוא ליצור מערכות יחסים חצויות - סימן שגם אתה חצוי. אבל אם אתה רואה מעבר לפיצול שלך, אם הייתה לך מערכת יחסים שלמה - אתה מעבר לפיצול. אנשים חצויים מביאים את עצמם לבחירות לא נכונות, משום שהם אינם מבינים שהאהבה נמצאת מעבר לפיצול. כיצד תכריע אם שתי הבחירות שלך אינן נכונות? זה בלתי אפשרי שלא לטעות.

להתאהב ולאהוב הם שני הצדדים של אותו המטבע. זו אותה אשליה, אותה החמצה, רק שהכיוון שלה הוא הפוך. כשאתה מאוהב - אתה מאבד את הראש, כי בבסיס התאהבות עומדת המהפכה והאנרכיה. לכן קשר של התאהבות תמיד יהיה קשר כאוטי, בלתי ברור, שמבוסס על יצרים ולא על מחשבה. לעומת זאת, כשאתה אוהב - חסרה לך הבטן, כי הבסיס שממנו אתה אוהב הוא סדר, יציבות ובטחון. לכן, יחסים שבהם אתה אוהב יהיו תמיד יחסים מאוד נוחים, מאוד רגועים, מאוד יעילים ומאוד מתפקדים. אתה תרגיש בנוח - אבל תמיד תהיה חסרה לך ההתרגשות, הרומנטיקה, הפרפרים ואותה אוריה קסומה ומיוחדת האופיינית להתאהבות. מה תעשה? במה תבחר? הרבה אנשים בוחרים לאהוב, כי הם מגיעים למסקנה שעדיף לאהוב מאשר להתאהב. בהתאהבות אתה תמיד יוצא פגוע וכואב, ואילו כשאתה אוהב אתה מרגיש הרבה יותר מוגן. הבעיה היא שכשאתה אוהב אינך שם לב כיצד באופן הדרגתי, יום אחרי יום, אתה פשוט הולך וממית את עצמך, הולך ומרבע את עצמך, הולך ונעשה עבד לנוחות.

הסיבה המרכזית לכך שרוב האנשים בוחרים להתחתן עם מי שהם אוהבים ולא במי שהם מאוהבים היא משום שהם אינם יודעים שיש משהו מעבר. רק כשאתה באהבה אמיתית אתה נמצא מעבר לשניהם. באהבה אמיתית אתה גם אוהב וגם מאוהב, גם

מפוכח וגם עיוור, גם שוטה וגם חכם, גם בריגוש וגם בטוח - הכי בטוח שבעולם. שים לב, כשאתה אוהב יש לך לכאורה קשר בטוח. אתה סומך על כך שהאינטרסים המשותפים יבטיחו את יציבות הקשר. אבל למעשה זה הקשר הכי לא בטוח שיש, משום שהקשר שלך מבוסס רק על נוחות ולא גם על ריגוש. אינך יכול לסמוך על קשר רציונלי בלבד, כי החיים אינם רציונליים, ואינך יכול לדעת מתי אתה או אשתך תעזבו את הקשר לטובת פרטנר אחר שיצליח גם לרגש אתכם. רוב האנשים בוחרים להתחתן עם מי שהם אוהבים בדיוק בגלל הסיבה הזו. הם רוצים שקט. הם רוצים בטחון. הם רוצים להפסיק את כל המשחקים המטופשים של זוגות מאוהבים. הם בוחרים בקשר רציונלי כדי להבטיח את עצמם - אבל הביטחון הזה הוא מזויף ומסוכן מאוד. זו אשליה של בטיחות. זכור, אינך יכול להבטיח את עצמך מראש באהבה. אהבה אינה תוכנית ביטוח שאתה חותם עליה מראש. לכן, דווקא הזוגות האלה מוצאים את עצמם בסופו של דבר בבגידה, בשקר ובהסתרה, כי אינך יכול להמית את הבטן שלך ולחשוב שכל חיך תחיה בכלוב מזכוכית. יבוא היום והבטן שלך תתמרד. יבוא היום וזה יקרה לך - אתה תיחנק מרוב ביטחון. אתה תחפש את הריגוש, ואז אתה עלול לאבד את כל הנוחות שבנית לעצמך.

שים לב היטב, כי זו נקודה מאוד בסיסית לגבי אהבה ויחסים - באהבה אמיתית אתה לראשונה בטוח באמת, משום שהקשר הוא שלם. אין חשש לפיתוי מהצד, כי אף אחד לא יכול לספק לך את מה שיש לך בזוגיות שלך. מידת האמון היא כל-כך גבוהה, ומידת החיבור היא כל-כך נכונה שכל מה שאתה זקוק לו נמצא בידיים שלך. אתה לא רואה את כל הפיתויים כי אתה שבע ושלם, מלא וחי מתמיד. אהבה שלמה היא האהבה הטובה ביותר שאתה יכול להעלות בדמיוןך. זה הקסם של האהבה האמיתית - שהיא אינה מכתובה לך מה עליך לקבל ועם מה עליך להתפשר, אלא שהיא מספקת לך בדיוק את מה שאתה אוהב כך שהרגשת ההחמצה בכלל אינה מתעוררת בך.

ישנם הרבה מאוד זוגות שחיים בהחמצה. ביניהם יש כאלה שבוגדים, כי הם אינם מסוגלים להדחיק את ההחמצה. האחרים מדחיקים את ההחמצה, וסוחבים את החיים שלהם בהכחשה מתמדת. אבל באהבה אמיתית אין החמצה כי זו האהבה הנכונה. אתה שלם עם הבחירה שלך עד כדי כך שאינך מעלה בדעתך בכלל להחליף את מה שיש לך במשהו אחר או במישהו אחר. זה פשוט לא עולה על דעתך, כי זה כל-כך נכון, כל-כך בהיר, כל-כך ברור - שהשאלה כלל לא מתעוררת.

באהבה אמיתית אינך מרגיש צורך לעורר ספק לגבי נכונות היחסים. לעומת זאת, ביחסים חצויים אינך מצליח להדחיק או לסלק את הספק - כי הספק הוא הצל הקבוע של יחסים חצויים. הוא מנכר בך, מטריד אותך ומלווה אותך כל הזמן. כדי להתמודד עם הספק אתה יוצר לעצמך הרבה מאוד הסברים ותירוצים, אבל הספק תמיד יישאר שם תחת המעטה העבה והסמיך של ההכחשות שלך. זכור - האמת אינה נעלמת. היא תמיד נשארת שם. היא תמיד מקננת בתוך לבך, ברגש שלך. היא תמיד תטריד אותך כדי שתכנע לה. לכן, אינך צריך לחיות בהחמצה, בבורות או בחוסר ידיעה - פשוט הקשב ללב שלך ותיפתח לאהבה הנכונה שממתינה לך.

אם אתה בוחר בקשר חצוי - לעולם תישאר ביחסים מוגבלים, כי אינך יכול להפוך את המוגבל למרתק ואינסופי. אינך יכול להפוך יחסים חצויים ליחסים שלמים, כי זה לא משהו שתלוי בך - זה משהו שאו שהוא קיים מלכתחילה או שהוא אינו קיים. זה משהו שהמזל מביא לך או לא מביא לך. לכן, אל תמסד את עצמך בגלל התאהבות רגעית או רק בגלל שאתה אוהב ונוח לך. תמסד את עצמך מפני שאתה נמצא באהבה. בוא לאהבה מהשלמות שלך, הקשב ללבך - ותדע את ההבדל הבסיסי הזה: כשאתה אוהב - זה מהראש. אתה מעריך את אשתך, אתה רגיל אליה, אתה מתקשר אתה, אתה חבר שלה - אבל חסר לך הריגוש, הפרפרים, הרומנטיקה ותחושת הכמיהה. כשאתה מאוהב - זה מהבטן. אתה משתוקק לאשתך, אתה מעריך אותה, אתה נמשך אליה, אתה לא



מפסיק לחשוב עליה, אתה הופך אותה למיתוס - אבל חסרה לך החברות אתה, גובה העיניים, המפוכחות, השגרה, הביטחון והשלווה. להיות באהבה פירושו גם לאהוב וגם להיות מאוהב, פירושו להכיל את שני הדברים יחד ואף הרבה מעבר לכך. אתה גם חבר של אשתך, וגם המאהב שלה. גם השותף שלה וגם המעריך שלה. גם היועץ שלה וגם המיתוס שלה. זה בדיוק הקסם שבלהיות באהבה.

ש: מדוע נשים נוטות להימשך יותר לגברים "הרעים" והקשוחים?

ת: הרבה גברים יוצרים לעצמם דימוי קשוח, אפטי ואטום. לעיתים הם נדחפים לעמדה הזו משום שבת הזוג שלהם מתעקשת להיות אמוציונלית מדי, ואין להם ברירה אלא לאזן את הזוגיות באמצעות קשיחות ואטימות יתר. אבל זהו רק דימוי. יש להבדיל בין הדימוי הגברי לבין המהות הגברית. הדימוי הגברי הסטריאוטיפי הוא הדימוי הקשוח והמנותק. לעומת זאת, המהות הגברית היא מהות מגוננת ועוטפת. לאבחנה הזו יש חשיבות עצומה. כשגבר באמת אוהב אישה הוא מרגיש צורך להגן עליה מכל משמר. הוא מרגיש צורך לעטוף אותה בביטחון, כי היא הופכת עבורו למשהו יקר ערך. אבל כשגבר אינו אוהב אישה באמת הצורך הבסיסי שלו יהיה לכבוש אותה, להיות אתה קשוח, לשחק את המשחק המאצ'ואיסטי והמוביל. זהו ההבדל העצום שבין אהבה לבין גבריות, בין גבר שבטוח בעצמו לבין גבר שמשחק את המשחק הגברי, בין גבר שנמצא באהבה אמיתית לבין גבר שעסוק בעצמו ובאגו הגברי שלו.

הרבה נשים מבלבלות בין גבריות לאהבה. נשים רבות מדי רואות בגילויי הגבריות והכוח של הגבר שלהן חיזוק לאהבה שלהן כלפיו, אבל זו טעות בסיסית. זו טעות שבדרך כלל אופיינית לנשים צעירות יותר, שעדיין לא בשלות מבחינה רגשית וחסרה להן האבחנה הבהירה בין אהבה לגבריות, בין רגש לבין כוח ועוצמה, בין האמת לבין הדימוי החיצוני השטחי.

### ש: מהי ההרגשה המאפיינת את האהבה האמיתית?

ת: על פי רוב נוטים לייחס לאהבה את המושג חופש ואינטימיות, לכן המילה המתאימה ביותר כשמדברים על אהבה היא "בית". זה המקום ממנו אתה יוצא ואליו אתה תמיד חוזר. אהבה אמיתית היא הרגשת הביתיות העמוקה ביותר שלך עם עצמך ועם בת הזוג שלך. בית, בהגדרה, הוא מקום מקבל, בטוח, נעים, אכפתי וחם. הבית הוא המקום שגם מגדיר את זהותך, מי אתה, מאיפה באת ולאן אתה הולך. אהבה אמיתית עונה בדיוק על השאלות הללו.

ניגודים נמשכים. הרבה אנשים שונים וזרים נמשכים אחד לשני, אבל חשוב מאוד לזכור שזרות אינה ביתיות. זרות אינה מאפשרת אהבה חופשית ואמיתית, כי בזרות אתה תמיד מרגיש בצד, מנותק, מחוץ לעניינים, בעוד שביית אתה אמור להרגיש בלב העניינים. לכל בית שפה משלו, אמונות משלו, בדיחות פרטיות משלו. כך גם לגבי האהבה. היא מאוד אישית, מאוד פרטית, מאוד ביתית ומאוד מוכרת. כשאתה פוגש את אהבת חייך אתה מרגיש משהו מוכר מאוד. משהו ביתי מאוד. מין הרגשה שסוף כל סוף חזרת למקור. אינך יכול להסביר זאת, אבל זו הרגשה מאוד חזקה - הרגשת של שייכות.

יש רבים שטוענים שאנשים בדרך-כלל פוגעים דווקא באלה שהם אוהבים, אבל זו אינה אמיתה. אם אינך אוהב - אתה פוגע, כי אין לך גבולות, כי אתה קרוב מדי או רחוק מדי, כי אתה מרגיש זר, דחוי, פגוע ושונה. אבל באהבה אמיתית הדברים הללו אינם קיימים. באהבה אמיתית בן הזוג שלך הוא הדבר החשוב ביותר, האמיתי ביותר והבטוח ביותר. אינך צריך לפגוע בו כי הוא אינו מאיים עליך, כפי שאתה אינך מרגיש שום צורך לאיים עליו. שים לב לנקודה הזו. ביחסים חצויים ישנו סוג של מאזן אימה, מאבק כוחות אינסופי בין הגבר לאישה. הגבר מאיים על האישה והאישה מאיימת על הגבר באופן קבוע. מדוע? מפני שמשהו חסר בזוגיות, ולכן יש צורך בערנות תמידית, חייבים לעמוד על המשמר כל הזמן שמא החבילה תתפרק, שמא מישהו ייפגע -

ואתה אינך רוצה שזה יהיה אתה. לכן אתה פוגע באהובים שלך, משום שאתה חייב להבטיח שהם יישארו אתך, שהם יישארו חלשים - אחרת כל החבילה תתפרק. עליך להבטיח שאתה תמיד תהיה צעד אחד לפני האירועים, כי קשר חצוי הוא קשר שמבוסס על מאמץ, על מאבק, אפילו על מלחמה. אולי אלה "מלחמות אוהבים", אבל בכל זאת - מלחמה היא מלחמה. אולי מלחמה היא מילה בוטה מאוד - אבל זהו מצב הדברים.

באהבה חצויה אתה תמיד נאבק על מעמדך, על מקומך, על ביטחונך - כי אתה כל הזמן מאוים. אינך הוזה שאתה מאוים - אתה באמת מאוים. אתה מאוים משום שחסר בקשר את האמת הרגשית שתרגיע אותך. אותה אמת שעליה אתה יכול לסמוך. אותה ידיעה עמוקה מבפנים שאתה נמצא בבית, בטוח מכל רע ומכל צרה. בקשר חצוי אתה חסר את הידיעה הזו - ולכן אתה נוטה לפעול ממקומות של פחד, של חשש, של קנאות, של כפייתיות ושל מאמץ. בקשר אמיתי אין מאמץ - כי אין חשש. יש ביטחון אמיתי - לא ביטחון מזויף. באהבה אמיתית אין ספק. הוא מתמוסס ובמקומו מופיע האמון. זה לא האמון שיצרת במשך שנים עם בת הזוג שלך, אלא זהו אמון שהתעורר מתוכך באופן ספונטני וטבעי. זה לא אמון שתרגלת את עצמך במשך שנים כדי להגיע אליו - זהו אמון אמיתי וקסום שהופיע משום מקום וללא סיבה, וחלחל עמוק לתוכך.

ש: מה ההבדל בין זוג שהוא שלם לבין זוג שהוא מושלם?

ת: זה בדיוק ההבדל בין אדם שנמצא באהבה לבין אדם שמנסה לאהוב. כשאתה חושב שאתה מושלם פירושו שאתה מנסה להיות בסדר עם כולם. כשאתה שלם - אתה שלם עם עצמך. אינך מנסה עוד להיות מושלם. אתה בכלל לא בהתאמצות להיות משהו - אתה פשוט מניח לעצמך להיות מה שאתה, איך שזה קורה לך, לאן שזה ייקח אותך. להיות מושלם פירושו להיות במאמץ ובמתח אינסופיים. להיות מושלם פירושו להיות הכי רחוק מעצמך שאתה רק מסוגל להיות. להיות שלם לעומת זאת, פירושו

לא להתאמץ. אתה מרפה את עצמך. אתה מניח למאבק, למאמץ, לתחרות, להשוואה, לתשוקה, למותגים, לכל הדברים הטפלים שנתת להם להידבק בך. להיות שלם פירושו להיות קל מאוד. להיות מושלם פירושו להיות כבד ביותר. להיות שלם פירושו לקבל את הקל והפשוט. להיות מושלם פירושו לשאוף כל הזמן למורכב, למתוחכם ולקשה. להיות שלם פירושו לדעת ולא לפחד. להיות מושלם פירושו לפחוד כל הזמן ואף פעם לא לדעת באמת. להיות שלם פירושו לעבור מהשגרתי ליצירתי. פירושו ללכת בדרך חדשה לחלוטין, דרך לא מקובלת ולא מוכרת. להיות מושלם פירושו לא לקחת סיכונים לעולם. פירושו ללכת תמיד בדרך סלולה שאנשים אחרים כבר הלכו בה.

יש הרבה זוגות מושלמים. אין בהם ולו טיפה אחת של כתם. הם הכי טובים בכל. הם הכי מושלמים מכולם. הם לעולם לא רבים, לעולם לא מתעצבנים, לעולם לא מפסידים, לעולם לא מתבלבלים. הקליפה שהם יוצרים מבהיקה, מבריקה ומצוחצחת למשעי. אבל כל זה הוא תוצר של מאמץ. מה יקרה אם המאמץ ייעלם? הכל יקרוס כמובן. המתח והפחד הזה הם בדיוק הבעיה השורשית של זוגות מושלמים. אנשים מושלמים הם האנשים הכי מתוחים שיש, כי הם חייבים להמשיך את המרוץ ולעולם לא לעצור. עצירה קטנה אחת, וכל האיפור נמרח. השתהות קטנה אחת - וכל הדימוי המלאכותי מתרסק. כל הזמן הם במאמץ, והם אף פעם לא באמיתי. כל הזמן הם הכי נחמדים, ולעולם אין בהם שמץ של אנושיות. רובוטים יכולים להיות מושלמים, אבל אין להם לב או נשמה. כך זה עם זוגות מושלמים. אלה זוגות שחיים "לפי הספר". לכאורה הכל הוא בדיוק כמו שצריך. אבל למעשה - אין שם דבר זולת ריקנות אדירה, פחד מהלא ידוע, ומאמץ בלתי אנושי להחזיק את הכל באריזה נוצצת. הכל כמו שצריך - אבל שום דבר לא חי אצלם, כי החיים שלהם הם תוצר רציונלי ומזויף. אין תחושות, אין רגשות - יש שלטון אחד והוא השכל. שלטון ללא מיצרים של הראש. שלטון המוות.

דווקא בשלמות יש משהו מושלם, אבל לא מכוון. הברקה גאונית היא תופעה של מושלמות אבל היא אינה מתוכננת - היא פשוט יצאה בצורה הזו. אתה לא שואף לאידיאל מושלם - אתה פשוט אתה. ומתוך הזרימה הנינוחה הזו אתה יוצר דברים שניתן לומר עליהם - "מושלמים". כשאדם מנסה להגיע למושלם על ידי עבודת תכנון דקדקנית, על ידי תיקון ומחיקה, על ידי מאמץ, מתח, סבל, כאב, תובענות, אמביציה וקשיחות עצמית - אפילו אם התוצאה נוצצת היא לעולם לא תהיה מושלמת. היא תראה נפלא - אבל חסרה בה הנשמה, חסר בה התהליך המזוקק. מושלמות אמיתית היא תוצאה בלתי מתוכננת. לא התכוונת בכלל להגיע למשהו - ויצא לך משהו מדהים ביופיו. לא תכננת את מה שאתה עומד לעשות לפרטי הפרטים - הפרטים פשוט נפלו למקום הנכון מעצמם. אתה נתת לזה לקרות מעצמו - והתוצאה הפתיעה אפילו אותך. אין לך הסבר לכך, אבל התוצאה היא מרהיבה. זה דבר שלם. זה גם דבר מושלם. הוא מושלם כי הוא נוצר בצורה נקייה לחלוטין, ללא המעורבות האקטיבית שלך, ללא הידע המוקדם שלך, ללא התסכולים והאכזבות שלך, ללא ההתאמצות החבלנית שלך. הוא נוצר מתוך ריק עשיר וצבועוני. ריק ייחודי ואמיתי. הוא נוצר ממה שהו שקיים מעבר לך, ולכן יש בו איכויות שהם מעל ומעבר לשגרת. אנשים מושלמים הם אנשים ששואפים כל הזמן לשיפור עצמי. אבל אם תניח לעצמך - לא תצטרך לשפר את עצמך כל הזמן, כי נקודת המוצא שלך אינה שאתה טעון שיפור אלא שאתה מה שאתה נהייה. שים לב, אל תשאף לאידיאל כלשהו - אפילו לא לאידיאל שאומר שעליך להיות מה שאתה. הנח לעצמך להיות אדם עם פגמים. רק כך תהיה שלם. רק כך אולי אפילו תהיה מושלם מפעם לפעם.

ש: מדוע קשרים חצויים נוטים להיות קשרים עם עליות ומורדות רבים?

ת: בקשרים חצויים ישנם שני כוחות מנוגדים שכל אחד מהם מושך אותך בכיוון שונה, בכיוון מנוגד. לכן העליות והמורדות. אחד מתקרב - השני מתרחק. אחד רוצה את הקשר - השני דוחה

אותו. אחד מתאמץ לבנות - השני מנסה כל העת לחבל בו. קשר חצוי הוא קשר שבו אתה חצוי בין שני כוחות מנוגדים בעצמך. אינך מחובר לרגש - אתה מחובר בכל פעם או לראש או לבטן, ולכן זו סכיזופרניה קלאסית. צד אחד כך הוא מאורגן ומחושב, הצד השני הוא אנרכיסט ומהפכן והמלחמה ביניהם היא בלתי נמנעת, כי כל אחד מהצדדים הללו שואף לנצח את הצד השני ולזכות בבכורה. אבל זכור שאלה הם רק צדדים שקיימים כך. הצדדים הללו אינם אתה. אתה לא אנרכיסט ולא בורגני. אתה מעבר להגדרות הפשטניות הללו.

שים לב, אם אתה מאמין שאתה בורגני - אתה מזין למעשה גם את קיומו של האנרכיסט שבך. אם אתה מאמין בקיומו של האחד - גם השני מתעורר לחיים. אבל אם אינך מאמין בקיומם של השניים - שניהם נעלמים. זה תלוי בך. האם אתה נותן כוח גדול מדי לאחד מהם? האם יש בך העדפה מוגזמת לאחד מהם? אם תהיה שווה נפש לגביהם, אם הנוכחות של שניהם לא תשנה לך דבר - אז נגאלת משניהם. אז אתה משוחרר משום שאינך מנסה להיות אחד מהם, ואינך מנסה לבטל או למנוע מהשני מלהתקיים. רק כשזה באמת כבר לא ישנה לך, רק כשתרים ידיים - תראה כיצד המציאות שלך מתייצבת באמת והזוגיות שלך לובשת צורה ברורה ובהירה יותר.

זה הפרדוקס האולטימטיבי - כשאתה כל הזמן מנסה לשלוט על המציאות, המציאות נעשית כאוטית ומורכבת פי כמה. אבל כשאתה מרפה ומשחרר את השליטה שלך - המציאות מתייצבת, מתאזנת, לובשת את צורתה האמיתית והפשוטה. בכל פעם שתתערב - יתחילו הבעיות. בכל פעם שתניח לדברים - הדברים יהיו מפתיעים אבל נכונים, מפתיעים אבל בהירים, משום שהקונפליקט הפנימי שבך ייעלם. המאבק בין שתי הדמויות שמתרוצצות בתוכך ייפסק, וכך גם העליות והמורדות. כשהבהירות נוכחת - אתה מתחיל לבחור באמת לראשונה בחיך. כשהבהירות מתגלה - אתה מבין, מקבל, משלים ובטוח במה שאתה עושה. אינך בתגובות, אינך בחוסר הבנה - אתה רפוי אבל

יציב, אתה חסר שליטה אבל אתה יודע היטב את דרכך, אתה נכנע למציאות אבל אתה יודע בדיוק מה הדבר הנכון לעשות. איך אתה יודע? אין תשובה. זה כל הקסם שבאהבה אמיתית. אתה פשוט יודע, כי התחברת לרגש של עצמך.

ש: מדוע הכמיהה או השאיפה לאהבה דווקא מחבלים בה?

ת: כשאתה ממתין לאהבה בקוצר רוח, כשאתה מנסה לזרז את בואה, כשאתה שואף אליה וחולם עליה כל הזמן - אינך מניח לה להגיע אליך בצורה טבעית. תבין דבר אחד פשוט, כשאתה במאמץ או בהתערבות כלשהי במציאות - אתה משנה את המציאות וצובע אותה בצבעים שלך. לכן, אם אתה לחוץ עמוק בפנים - המציאות תהיה לחוצה. אבל אם אתה שווה נפש, רגוע ובטוח - המציאות לובשת את אותה הצורה שלך.

קח לדוגמה את השאיפה לשלום במזרח התיכון. השאיפה הזו פשוט מחבלת בשלום. רוב הבעיות באזור שלנו הם תוצאה של מאמץ בלתי פוסק ומזיק ביותר להביא שלום. מי שרוצה שלום, בדיוק כמו מי שרוצה אהבה, יוצא מתוך נקודת מוצא פסימית וסגורה ביותר ולפיה - אין שלום ואין אהבה ללא תמיכה, כי השלום והאהבה אינם עומדים בזכות עצמם. שים לב לנקודה הזו, כי היא נקודה בסיסית ביותר. אם אתה אדם שמאמין שללא מאמץ לא יהיה שלום - למעשה אינך מאמין בשלום, אינך מאמין בכוח של השלום, באוטונומיה של השלום. במקום להאמין קצת בשלום - אתה תולה את הכל בעצמך. אתה בטרופ של אגו במקום להבין שאתה אינך מנהל את העולם. לאהבה ולשלום יש את הדרך שלהם והם אינם זקוקים לעזרתך. הנח להם להתגשם מעצמם. אל תתערב בהם.

מה אתה חושב? אתה חושב שהטבע אינו יודע איך לגדול ולצמוח? אתה חושב שהאהבה זקוקה לך כדי שתאמר לה כיצד להגיע, מתי ובאיזו צורה? מי אתה בכלל? מי אתה חושב שאתה?

שלום ושלמות באים מאותו השורש, ללמדך שהם זהים. אהבה ושלום הם היינו הך. אבל איך אתה חושב שתוכל להביא שלום - כשהשלום צריך לבוא אליך? איך אתה חושב שאתה מסוגל להביא שלום - כשאתה עצמך דוחה את השלום בעצם השאיפה אליו? אולי אינך מודע לכך, אך זוהי העובדתיות הפשוטה של מצבך. הקונפליקט שלך הוא פשוט: אתה רוצה שלום, אבל לא שלום אמיתי, אלא שלום מזויף. אתה רוצה את השלום שלך, את השלום שאתה מדמיין בראשך. אינך מסוגל להכיל את השלום הכולל, כי אינך מאמין בשלום הכולל. אתה מאמין שצריך להתאמץ כדי להביא שלום, ולכן אינך מאמין בשלום שהוא תוצר טבעי ואוטנטי של הנסיבות, שלום שהוא משהו טבעי שבא מעצמו - ללא שכנוע, ללא התחננות, ללא קורבנות שווא, ללא טריקים למיניהם. וכך הקונפליקט שלך מונע את התגשמות השלום, משום שמצד אחד אתה רוצה שלום אך מצד שני אינך מאמין בשלום. מצד אחד אתה רוצה שהשלום יגיע, אבל מצד שני אתה פשוט לא מוכן שהוא יגיע. איך אתה רוצה להיות שלם כשאתה בקונפליקט כזה בסיסי?

לטבע יש חכמה משלו. הטבע יודע את דרכו, והוא אינו זקוק לך שתלמד אותו איך להיות טבעי. שמע סיפור אמיתי: בארצות הברית החליטו ששרפות ביערות אינם דבר טוב. הם פיתחו כל מיני טכניקות כדי למנוע שרפות. אחרי כמה שנים הם הותקפו על ידי שרפות-ענק הרסניות שמעולם לא היו כמותן. מדוע? משום שהעלים והזרדים היבשים הצטברו במשך השנים שלא היו שרפות, והשרפות שהתעוררו היו אכזריות פי כמה מכל השרפות שקדמו להן. עכשיו האמריקאים למדו שיש צורך בשרפות מבוקרות ביערות משום שהשרפות מטהרות את היער ומביאות לחידוש, ואילו מניעת שרפות מביאה בעצם לניוון של היער ובסופו של דבר להרס היער. עכשיו אתה מבין? בסופו של דבר האדם לומד מהטבע, כי אין דרך אחרת. לטבע חכמה משלו - אל תתערב בו. גם לאהבה כוח משלה, חכמה משלה, עצמאות משלה - אל תתערב בה כי אתה רק תהרוס אותה. תסמוך על האהבה שהיא יודעת מה לעשות. תסמוך על השלום שהוא יודע מה עליו



לעשות. אל תחשוב שאתה יוצר את האהבה או את השלום בעולם. אתה אינך יוצר דבר. שב בשקט, אל תפריע - ותתבונן כיצד הטבע עושה את שלו.

ש: מהו אותו אלמנט שעליו ניתן לומר שהוא זה שמאפיין הצלחה ביחסים?

ת: בשתי מילים - בהירות ונחישות. זוגות שחיי האהבה שלהם הם מוצלחים אינם הזוגות האמביוולנטיים אלא הזוגות הנחושים והבהירים. הרבה חששות ופחדים מתלווים למסע החיפוש אחר האהבה. לכן, רק אם אתה בהיר לעצמך ונחוש בדעתך תוכל להגיע לחוף מבטחים. אם יש בך ספק - אתה תמיד תיפול. אם יש בך חשש - אתה תמיד תזוגג. אם יש בך אי-בהירות - אתה תמיד תקבל החלטות לא נכונות. אהבה היא מבחן לאמת שלך, לשלמות שלך, ליכולת שלך לקבל החלטות אמיצות ונכונות שמתאימות באמת לך. אל תנסה לרצות את כולם. אל תנסה להיות תמיד נחמד. אל תנסה למצוא את דרך הפשרה, כי אהבה היא דבר מוחלט, היא דבר שורשי, היא דבר שאתה לא יכול לשחק אתו. באהבה כל שקר שאתה מסתיר בתוך לבך - ייחשף ויצוף בסופו של דבר על פני השטח. כל חשש שאתה מדחיק - יופיע ויתגלה בבוא העת. אתה חייב להיות נקי מאוד, טהור מאוד, ישר מאוד עם עצמך. רק בדרך הזו תעמוד במבחן האישי של עצמך. אהבה אינה מבחן למידת הפופולריות שלך - היא מבחן למידת האוטנטיות והיושר שלך.

ש: האם אהבה היא גם עניין של מינון ומידה?

ת: אהבה אינה סוג של ממוצע בין שני הקטבים - הראש והבטן. אהבה אינה רק מינון נכון בין עצמאות לתלות, בין משיכה לחברות, משום שאהבה אינה דבר טכני, ולכן אין זה נכון להתייחס אליה כאל משהו טכני. אהבה היא עניין רגשי, ורגש מטיבו אינו דבר קיצוני אלא דבר גמיש. תחושות הם דבר קיצוני. אתה חש שנאה תהומית כלפי מישהו, אתה חש פחד ואימה מפני

משהו, את חש הערצה בלתי מסויגת כלפי מישהו - בכל מקרה, תחושות הן תמיד תופעה טוטאלית של שחור ולבן. גם מחשבות יכולות להיות קיצוניות כי מחשבות הן דבר קר, דבר שחותך בבשר. אבל רגש אינו דבר טוטאלי אלא דבר של חכמה, של הבנה, של אינטליגנציה, של מודעות, של אנושיות. לכן באהבה יש הרבה עניין של מינונים, אבל לא מינון שהוא ממוצע אלא מינון רגיש יותר שהוא תוצאה של נסיבות. אם אתה אדם רגשי יש לך יכולת שאין לאנשים אחרים - אתה מרגיש מה נכון בכל מצב. אם אינך מחובר לרגש - אתה פועל על פי נוסחאות מוקדמות, וכך אתה מחמיץ הרבה מאוד מצבים. לכן, הרגש עצמו מקפל בתוכו הבנה וידיעה שמאפשרת לך לפעול בצורה גמישה וזורמת ולא בצורה מוקדמת ונוקשית. תבין, אין חוקים באהבה. עליך לפעול על פי ההרגשה הגמישה שלך.

הסתכל על הלולייין. הוא הולך על חבל, והאיזון שהוא יוצר אינו איזון מתמטי. ללולייין יש את הרגישות לדעת איזו תנועות לעשות בכל רגע על מנת לא ליפול מהחבל. אותו הדבר באהבה. אם אתה מפתח ומשכלל את היכולת הרגשית שלך אתה לומד עם הזמן יותר ויותר כיצד להיות פרטנר טוב, כיצד לתקשר עם בן הזוג שלך, כיצד לעשות את הדברים בצורה נכונה. כל היכולות הללו הן תוצאה של ניסיון חיים, תרגול ומוכנות ללמוד. אבל ישנו דבר נוסף שלגביו אין לך שליטה - המזל. לא כל אדם נולד להיות לולייין מוכשר. יש אנשים שנולדו לכך, ולכן הם לוליינים. אם לא נולדת לולייין כל כמה שלא תתרגל - לא תהיה לולייין אמיתי בדם ובנפש. גם אהבה היא בפירוש לא רק עניין של תרגול אלא הרבה יותר מזה. גם אהבה אמיתית היא במידה רבה מאוד תוצאה של עיתוי, תזמון ומזל. עם הפרטנר הנכון - אתה יכול לשכלל את יכולת האהבה שלך ולהגיע לשיאים אינטימיים ורגשיים מדהימים. אבל אם עד היום לא היה לך את המזל, ולא מצאת את הפרטנר הנכון - אתה תמיד תרגיש החמצה מסוימת, כי המזל לא שיחק לך. אנשים שמוצאים את הנשמה התאומה שלהם, אנשים שזוכים בכך זוג מתאים מאוד - יש להם יתרון עצום על פניך, משום שמעבר לתרגול ולניסיון, הם קיבלו משהו שהיה

מלכתחילה מאוד נכון עבורם. משהו שמאוד מקל עליהם להגיע למינונים הנכונים.

ש: האם אהבה היא עניין של גורל?

ת: אהבה שלמה קשורה למזל, אבל לא לגורל. אהבה שלמה היא משהו אקראי בדיוק כמו זכייה בלוטו. אבל גם אם טרם זכית באהבה שלמה אתה תמיד חופשי בבחירת בן הזוג שלך. שים לב היטב כי זו נקודה מאוד בסיסית וחשובה - אקט הבחירה שלך בבן הזוג שלך הוא תמיד חופשי. העיקרון הבסיסי שיסייע לך בבחירה הזו הוא: מה בן הזוג שלך מוציא ממך ומה אתה מוציא ממנו? יש אנשים שמוציאים את הרע שבך. הם מוציאים את הפחדים שלך, את הסגירות, החשדנות, הפרנויה, הכפיתיות, הקנאה והתלות שבך. לעומת זאת יש אנשים שמוציאים ממך את הטוב. הם מוציאים ממך את הצדדים הרוגעים, הבטוחים, החיוביים, האופטימיים והאוטנטיים. לכן, כשאתה בוחר בן זוג עליך לשים לב היטב לשאלה הבסיסית הזו - האם בן הזוג שלי מוציא ממני את הטוב או את הרע שבי?

שמע סיפור: באה אליי בחורה שהייתה מאוהבת לחלוטין. ככל שהקשר בינה לבן הזוג שלה התהדק כך היא הפכה לקנאית ולכפייתית יותר כלפיו. היא הייתה בטוחה שהיא לא תוכל לחיות יום אחד בלעדיו, למרות שבלב היא תמיד ידעה שהוא אינו בשבילה. יום אחד הוא קם ועזב אותה, וזו הייתה מכה קשה מאוד עבורה. אחרי שנה היא אמרה לי: "עכשיו, כשמצאתי את האהבה אמיתית שלי, אני לא מבינה עד כמה הייתי מסוגלת להיות טיפשה וחסרת אונים לפני כשנה". אתה מביין? שום דבר לא קושר אותך לאף אחד. לא הכמיהה, לא התשוקה, לא הרצון, לא ההרגל ולא הגורל. אתה חופשי - וכך עליך להישאר. אם אתה מוציא את עצמך קשור ללא שליטה למישהו - סימן שאתה נמצא במקום מאוד לא נכון. סימן שהקשר מוציא ממך את חוסר האונים שלך.

אל תחשוב שבן הזוג שלך הוא הגורל שלך, כי בכל נקודה בחיים אתה חופשי לבחור בדרך חדשה ובבן זוג חדש ואחר. יש יותר מדי אנשים שמאמינים בצורה נאיבית שבן הזוג שלהם הוא גם הגורל שלהם. בגלל ההשקפה המעוותת הזו הם מסיקים שאין להם אפשרות להתנתק ממנו, אבל אין שטות גדולה מזו. אל תיתפס לקונספציה הזו, אל תיפול למלכודת הזו - כי היא פשוט אשליה מטעה מאוד. אם אתה חש שלא תוכל להיות ללא בן הזוג שלך כי הוא מהווה חלק בלתי נפרד ממך - תבין שאתה נמצא ביחסים סימביוטיים ולא בריאים. זה לא הגורל שלך - זו בסך הכל הנכות שלך, הסגירות שלך, ההחמצה שלך. מכיוון שיצרת יחסים ללא גבולות, יחסים של התמזגות מוחלטת ולא בריאה - אתה מכור ליחסים, אתה תלוי בהם עד כדי כך שאינך מסוגל להפריד בינך לבין הפרטנר שלך. אבל עליך לזכור דבר מה חשוב - אתה יכול להשתחרר מיחסים תלותיים. אתה מסוגל להיגמל מהסם המזיק הזה. אתה מסוגל לכך, אם רק תניח לעצמך למצוא את השלמות שלך. כשתהיה שלם תבין זאת בצורה בהירה כשמש. אתה תבין שיחסים סימביוטיים אינם יחסים בריאים, זה הכל. אתה לא תגיד שאלה הם יחסים גורליים או מיסטיים - אתה פשוט תגיד שאלה יחסים לא נכונים ולא בריאים, כי הם אינם מאפשרים לך להתבונן בעצמך בשקט. הם אינם מאפשרים לך להתפתח כאדם עצמאי, אלא שהם כובלים אותך ודנים אותך להיות תמיד חלק ממישהו אחר, חלק ממישהו אחר. ביחסים כאלה אתה הופך לחסר אונים ולחסר חופש בחירה, כי אתה מתחבר לבן הזוג שלך דרך הבטן, דרך חבל הטבור. במקום להתחבר אליו דרך הלב - אתה מתחבר אליו דרך חבל הטבור, מה שהופך את האהבה שלך לבלתי אפשרית, למזיקה ולהרסנית לחלוטין.

לפעמים אתה מוצא את עצמך ביחסים זוגיים מאוד מורכבים, מסובכים ואמביוולנטיים. מה רוב האנשים עושים במצב כזה? רוב האנשים מנסים להבין את היחסים האלה, למרות שזה בלתי אפשרי. רוב האנשים מנסים בשלב הראשון לפתור את היחסים האלה. אלא שעליך לזכור, שככל שאתה מנסה להבין יחסים

מורכבים - כך אתה מסתבך ומתבלבל רק יותר. יחסים מורכבים אינם יחסים שאתה יכול לפתור, כי הם פשוט בלתי פתירים. אל תחפש את התשובה לקשר מסוג כזה - פשוט משום שלא תמצא אותה. ישנם יחסים לא ברורים, שתמיד יהיו בלתי ברורים ובלתי פתירים. קבל את זה שיש מצבים בחיים שהם חסרי פתרון. הפתרון היחיד הוא להניח ליחסים מסוג כזה. אתה יכול להשקיע את כל חייך בניסיון להבין יחסים מורכבים - אבל אתה לעולם לא תגיע למשהו משמעותי. הנח לזה, שחרר את זה - ותשחרר את עצמך ליחסים בריאים ונכונים יותר. אל תיתקע במורכב רק משום שלא הצלחת לפענח אותו. אל תיתקע ביחסים רק בגלל שלדעתך הם יחסים גורליים. פקח את עיניך - ותדע שמגיע לך הרבה יותר מזה. פקח את לבך - ותדע שקיים משהו טוב יותר מזה. אתה מעבר ליחסים מורכבים. אתה מעבר ליחסים גורליים. האהבה שמעבר למורכב ולגורלי היא האהבה השלמה שלה אתה יכול להיפתח. זו האהבה שאתה ראוי לה. אל תשכח זאת לעולם.

ש: מדוע אהבה כרוכה בכל-כך הרבה סבל?

ת: אהבה אמיתית אינה כרוכה בשום סבל, אבל המשיכה, התקווה, הכמיהה והמשאלה כרוכים בהמון סבל ותסכול של אכזבה. אנשים בדרך-כלל אינם פתוחים באמת לאהבה אמיתית. הסגירות הזו גורמת להם לחפש דרכים עוקפות לאהבה. במקום ללכת בדרך הפשוטה ולהיפתח לאהבה - הם הולכים בדרכים עקלקלות. הם מנסים להגיע לדרך הישר בדרכים לא ישרות. הם מנסים להיות פתוחים בדרכים סגורות, הם מנסים להיות גמישים בדרכים נוקשות. וכשהמציאות טופחת על פניהם - הם מופתעים, מאוכזבים וסובלים.

מהי בעצם גמישות? גמישות אינה לחשוב בצורה חיובית, כי החיים לא תמיד יאירו לך פנים. גמישות אינה אמונה נאיבית שהכל יהיה בסדר - משום שנאיביות צרופה תמיד תפיל אותך. גמישות היא לא הציפייה שאם רק תפעל נכון הכל יהיה מושלם ויפה. זכור, החיים הם בלתי צפויים, והם אינם תוכנית כבקשתך.

החיים אינם צודקים - גם זאת חשוב שתזכור. אינך יכול לדעת מה ילד יום, ומה יביא לך הרגע הבא. אינך יודע אם תצליח הפעם או בפעם הבאה. אינך יודע ואינך יכול לדעת האם המזל יאיר לך פנים או שמא הוא יפנה לך את הגב. לכן גמישות אמיתית היא המוכנות לקבל את הטוב ואת הרע, ולא רק אחד מהם. להיות גמיש בטוב וברע - זו משמעות הפתיחות. שחרור ושוויון נפש - זו תמצית הפתיחות והגמישות שלך.

שים לב, כשאתה נכנע בפני הטוב והרע - אתה פתוח באמת ואתה חופשי באמת, לראשונה בחיך. רוב האנשים רודפים אחרי הטוב ובורחים מפני הרע, וזו הסיבה שרוב האנשים נמצאים בכאב ובתסכול. עזוב את האבחנה הזו, הנח להעדפה הזו. היה פתוח באמת. קבל את הטוב ואת הרע ללא העדפות, ללא הטיות. שוויון הנפש שלך הוא הפתיחות שלך. אם אינך שווה נפש - אתה מוטה. ואם אתה מוטה - אתה תמיד חשוף לתסכול. אם הטוב לא יתרחש כמו שציפית - אתה תכאב ותרגיש מרומה. אם מה שתכננת לא ייצא אל הפועל - אתה תהיה מתוסכל וכועס. עזוב את זה - זו אינה דרך הפתיחות. להיות פתוח פירושו להיות בעמדה שאומרת: אני נכנע בפני החיים. אני אומר "כן" גדול לחיים, ולכל מה שהם מביאים לי. אינני מחלק את החיים למשהו רצוי ולמשהו בלתי רצוי וכך נקרע ביניהם. להפך. אני נפתח לחיים השלמים, כי אני שומר על השלמות שלי. בטוב וברע - קבל את שניהם. חבק את שניהם, צחק משניהם - ותהיה שלם. שמור על השלמות שלך ועל הפתיחות שלך - כך תבין את החיים לעומקם. כך תדע מהי אומנות החיים העמוקה והיפה. צחוק ובכי שלובים יחד - אל תגנה אף אחד מהם. טוב ורע שלובים האחד בשני - קבל את שניהם בשוויון נפש, קבל את הבלתי נמנעות של שניהם, וכך תתעלה מעל לשניהם.

אהבה אמיתית אינה כרוכה בשום סבל של ממש. אתה זה שיוצר במו ידיך את הסבל והכאב שלך. אתה זה שמעמיק את הזעם והכעס שלך - פשוט כי אינך מבין שאתה סגור. היה פתוח - ותשחרר מכל הכאבים הללו. היה פתוח, תיכנע ותתמסר לחיים -

ותראה שהטוב והרע מתמוססים האחד בתוך השני. השיפוט שלך הוא שיוצר את הכאב, אבל אם תפסיק לשפוט, רק אם תפסיק לנסות להיות צודק - לא תראה עוד את הטוב ואת הרע כשני דברים נפרדים, אתה תראה אותם כחלק קטן מהשלם. רק אז תבין שאין שום משמעות לסבל שלך - כי הוא מיותר. רק אז תבין שהסבל הוא בלתי נמנע, כמו שהטוב הוא בלתי נמנע. רק אז תדע לקחת בקלות את החיים - ואז והחיים ייקחו גם אותך בקלות. להיות גמיש פירושו להיות קל - בהפסד או בניצחון, בהתעלות או בדיכאון. שום דבר אינו משמעותי כל-כך, חשוב כל-כך, רציני כל-כך. היה קל - והחיים יתייחסו אליך בקלות. תהיה קשה - והחיים יכו אותך בשוטים ועקרבים.

אם אתה מוכן לקבל את הרע בחיים שלך - הרע כבר לא יהיה רע, כי אתה מוכן לקבל אותו במקום להילחם בו. אם אתה נלחם ברע - אתה מעצים אותו. אבל אם אתה זה שבוחר לקבל אותו - הוא מתמוסס לך בידים. הוא נעלם מהר מאוד, כי הוא מאבד את המשמעות שאתה יוצק לתוכו. המשמעות היחידה לרע היא המשמעות שאתה נותן לו. אם אינך מוצא אהבה - אתה יכול לפרש את חייך כמסע של כישלון. אבל אם אתה אדם פתוח באמת אתה תבין שכל עכבה היא לטובה. אם אתה אדם סגור אתה תיכנס לדיכאון ולכעס - כי אתה כועס על החיים שאינם מביאים לך את מה שמגיע לך. אבל אם אתה פתוח - אתה לא תכעס על החיים, כי אינך מצפה או דורש מהחיים דבר. אתה פשוט נע בחיך בצניעות ובשקט, חי את הרגע עצמו במלואו, ומניח לעולם לעשות את תפקידו. מה שיבוא - יבוא. מה שילך - ממילא ילך. אין לך שליטה על כך, ולכן אין לך סיבה לכעוס על כך. היה פתוח - ותשתחרר מכל הכעסים העצמיים הפתטיים האלו. הבן - אין לך שליטה על הנעשה, אז אולי מוטב שתנוח, שתיכנע, שתתמסר? אולי מוטב שתקבל ותשלים עם העובדה שהחיים האלה אינם שלך - הם מתנה שקיבלת לזמן מה? אולי מוטב שתחייה את החיים שלך במקום לשפוט את חייך? הנח לכל - ותתעלה אל ההנאה והאושר. תילחם בכל - ולא תגיע לעולם לשלמות שלך. האהבה שלך פירושה לקבל את הטוב ואת הרע גם

יחד, לא רק את הטוב ואת הנעים. כשתקבל את החיים, בצניעות ובענווה, ללא כל התחכמות, הכל יהיה נעים עבורך, כי אתה עצמך נעת מעבר לאבחנות, מעבר לרצונות, לתקוות ולמשאלות. נעת לתוך החיים ממש, והחיים ממש הם תענוג עילאי. החיים האמיתיים הם הדבר הנשגב מכל. זכור - התסכול שלך נובע מהמלחמה שלך בחיים. השחרור שלך יכול להתרחש רק אם תשתף פעולה עם החיים. זה כל ההבדל בין אדם מתוסכל לאדם מאושר. זה כל ההבדל בין אדם שרוצה לאהוב לבין אדם שנמצא באהבה.

אל תצפה לדבר מהחיים, אל תשווה את חיך בעבר לחיך הנוכחיים, אל תבקש מהחיים דבר - פשוט אל תתערב בהם. אם לא תערב בחיים את עצמך - תהיה בפתיחות. והפתיחות הזו תאפשר לך להרגיש חופשי באמת, אולי לראשונה בחיך. אל תפצל את חיך לחתיכות קטנות של טוב ורע, כי כך תחמיץ את הדבר השלם באמת. אל תבוא עם דעות מוקדמות - כך לא תהיה בתסכול. אל תחשוב שהחיים צודקים - כך לא תיפגע מעולות. היה נקי וקל מזיכרונות, משיפוטיות, מהשוואות, מציפיות ומדרישות עצמיות. הנח לכל הדברים הללו - והחופש האמיתי יתגלה בפניך. החיים האמיתיים אינם מה שקרה לך, אלא מה שקורה לך עכשיו. החיים האמיתיים אינם מה שאתה רצית - אלא מה שהחיים האמיתיים רוצים ממך. החיים האמיתיים הם מה שאתה מקבל עכשיו, לכן התמקד בעיקר, בעכשיו, ולא בטפל. למד ליהנות ממה שאתה מקבל, ולא - אתה תמיד תהיה מתוסכל וכואב ממה שיכולת לקבל אבל לא קיבלת. זכור תמיד - מה ששלך הוא שלך, ומה שלא שלך לעולם לא יהיה שלך, לא משנה כמה תתאמץ להפוך אותו לשלך.

לכן, אם אתה נמצא במערכת יחסים לא טובה - אל תילחם בזה. קבל את זה. ואחרי שתקבל את זה - הנח לזה ותקבל מערכת יחסים טובה יותר. אם אתה אוהב מישהו ואינך מקבל ממנו אהבה בחזרה - קבל את זה, אל תילחם בזה. אל תתאמץ לאהוב, כי אתה



ראוי לאהבה כפי שאתה, גם ללא מאמץ מרוכז. פשוט קבל את זה והנח לזה. פתח את עצמך לאנשים אחרים שיאהבו אותך.

הבעיה הבסיסית בכאב ובתסכול שקשור לאהבה היא תמיד אותה הבעיה - ההתעקשות שלך. אתה מתעקש לקבל מהחיים משהו בדרך מסוימת. הנח להתעקשות ולסגירות המטופשת והילדותית הזו. היה פתוח לקבל את מה שהחיים רוצים לתת לך, בדרך שהם רוצים לתת לך, במקום להיות כל הזמן בהמתנה למה שאתה רוצה מהחיים. תן לחיים לתת לך, כי לחיים יש הרבה יותר לתת לך מאשר אתה יכול לדמיין בכלל. הנח לחיים להפתיע אותך. היכנע בפני החיים והאהבה - ותגיע לחיים האמיתיים. תילחם בחיים ובאהבה ותנסה לשלוט בהם - ולא רק שתפסיד אותם, אלא שתיצור לעצמך חיים של כאב, בדידות ואכזבה.

ש: האם אדם ספקן יכול להגיע לאהבה שלמה ואמיתית?

ת: אדם ספקן מטיל ספק בכל דבר. זו תורתו וזו אומנותו - כיצד אתה מצפה שהוא יגיע לאהבה אמיתית ושלמה? אהבה אמיתית היא מעבר לספק. אהבה אמיתית היא בהירות, אבל הספקן תמיד נוטל משהו ומתחיל להטיל בו ספק. אדם ספקן הוא ההפך מאדם בהיר. הספקן הוא אדם חשוך, אדם בהיר הוא אדם מואר. שים לב לאנשים ספקניים. הבט בהם מקרוב. תמיד תראה את ההחמצה בעיניים שלהם, תמיד תראה את שפת הגוף השלילית שלהם. אנשים ספקנים הם אנשים שבחרו להיות בעמדה תמידית של שלילת החיים. הם אף פעם לא בטוחים בשום דבר זולת הספק שלהם. הספק הוא הפילוסופיה והשקפת העולם הכי בסיסית שלהם.

ספקנות היא תכונה של הראש. בראש אתה מטיל ספק כל הזמן, כי בראש אתה כמו מדען. אתה תמיד בודק - כי אתה אינך סומך על מה שאתה מרגיש. וגם אחרי שהבדיקה הסתיימה אתה עדיין מטיל ספק בתוצאה, כי אתה חייב להטיל ספק בכל דבר. זו דרכו האינסופית של הספקן. שלילה מוחלטת של החיים, של המציאות

ושל חיי הרגש. לעומת זאת, אדם בהיר הוא אדם שאומר "כן" גדול לחיים. הוא מסוגל לומר "לא", בדיוק כמו שהוא מסוגל להגיד "כן", ומכאן מידת החופש והאמת שלו. הספקן אינו מכיר את המילה "כן" - רק את המילה "לא", ולכן הוא מחמיץ לפחות מחצית מחייו.

אהבה קשורה באמון בחיים. אם אתה ספקן - לעולם לא תגיע לאהבה, כי כדי לבצע את פריצת הדרך עליך לוותר על הספקנות שלך. אם כל החיים שלך הם בדיקה אינסופית - מתי תמצא את הזמן לחיות אותם? אמון פירושו להרגיש את נוכחותו של כוח גדול, של כוח עליון. זה משהו שאדם ספקן אינו מסוגל להגיע אליו, כי ללא הוכחות ובדיקות אינסופיות הוא לעולם לא יקבל את מה שהלב שלו מרגיש. עד שהראש שלו לא יהיה משוכנע בכל מאת האחוזים שכוח עליון אכן קיים - הוא לא ינוח ולא ישקוט. אבל שים לב לפרדוקס - הראש אינו מסוגל לעולם להגיע למצב של מאה אחוזים. הראש לעולם לא יהיה משוכנע בכל מאת האחוזים, כי הראש הוא ספקן מטיבו, ולכן הראש תמיד משאיר מקום לספק. עליך לנוע מעבר לראש כדי להגיע לאמון. כל עוד אתה ספקן - לא תגיע, כי אין סיכוי שתגיע. אבל אם תניח בצד את הספקנות - אז נתת לעצמך את ההזדמנות להיפתח לאמון. זכור - אמון אינו דורש הוכחות, כי אמון הוא תוצאה ללא סיבה, כמו אושר.

מי שחי באמון - הוא אדם שלם וקל. מי שחי בספק - הוא אדם טרחן ואכול ספקות. מי שנותן אמון בכל מה שהחיים מציעים, ולא רק במה שהחיים מסוגלים להוכיח לך - הוא אומן של החיים ושל הלב. מי שאינו נותן אמון בשום דבר ממה שהחיים מציעים לו - הוא לבורנט במעבדת החיים. אבל זכור - אהבה אינה נולדת במעבדות, היא באה מתוך אומנות החיים הרגשית, מתוך אומנות החיים שבלב. אינך מסוגל לתפוס את השלם אם אתה מפרק אותו לחתיכות ובוהן כל חתיכה בנפרד. השלם נוכח בשלמות שלו. אם תפרק אותו לחתיכות - כמו מדען - לא תמצא את השלם. השלם הוא בשלמות ולא בספקנות. זו הסיבה שספקנים אף פעם לא

מוצאים את האלוהים, כי החיפוש שלהם אינו נכון. הם מסתכלים על קטע צר של החיים ומצפים לקבל ממנו את כל התשובות. הם אינם מתבוננים על החיים במבט שלם, במבט מקיף, במבט גדול, במבט מקבל, מכיל, אוהד וחס. הם מסתכלים על החיים במבט צר, קטנוני, שלילי וטרחני. זו גם הסיבה שספקנים תמיד מוכחים שלא ניתן להוכיח את קיומו של האלוהים. הם תמיד מוכחים זאת משום שהכלי שלהם צר מלהכיל אותו.

כל עוד אתה בספק - לעולם לא תבין את השלם ולעולם לא תרגיש אותו. כדי לראות את השלם - עליך להיות שלם בעצמך. כדי להרגיש את האלוקים עליך להיות אלוקי בעצמך. פנים אל פנים - כך הוא המפגש עם האלוהים. לכן, אם אתה אדם ספקן מוטב שתטיל ספק בספק שלך - אולי אז תהיה מוכן להניח אותו בצד ולהיפתח ללב, לאמון, לאומנות ולאושר. אולי אם תטיל ספק בספק שלך - אולי אז תהיה מוכן לראשונה בחיך לסמוך על משהו, על מישהו, חוץ מהספק שלך.

הבעיה באנשים ספקנים שהם מאמינים רק לדברים הגיוניים, רק להוכחות חיצוניות - כך הם מחמיצים את החוויה של הדברים, כך הם מחמיצים את הידיעה הרגשית. שמע סיפור אמיתי: הייתי פעם בסדנה של כמה ימים. היה שם קהל של מאה וחמישים אנשים. בסוף האולם ישבו ארבעה אנשים. המרצה התחיל לדבר, והם היו קוטעים אותו באמצע כל משפט. הם הטילו בו ספק, והם היו קולניים מאוד. כל הקהל האזין בתשומת לב, ורק האנשים האלה כל הזמן הפריעו. קמו אנשים ואמרו להם "תפסיקו!", אבל הם לא ויתרו. שלושה ימים רצופים הם התנגדו, הם צעקו, הם קנטרו. שלושה ימים תמימים הם עשו הכל כדי לא להקשיב. הם עשו הכל כדי שגם האחרים לא יצליחו להקשיב. והנה, כמה שעות לפני הסיום של הסדנה, הם פתאום הפכו את עורם. הייתה להם "התגלות". משהו קרה להם והם הפכו לפתע פתאום למאמינים גדולים. ולא סתם, אלא למאמינים הכי גדולים של הסדנה. אמרתי לאחד מהם: "מה יש לך להאמין פתאום? הרי לא השתתפת בכלל בסדנה". זו הבעיה של הספקנים. הם אף פעם לא

משתתפים. הם חיים רק דרך ההגיון. לכן, אם פתאום משהו בהגיון שלהם מתחבר - הם הופכים לתומכים הגדולים ביותר של הרעיון. הם תומכים ברעיון בלי להרגיש אותו. הם תומכים ברעיונות כך סתם, על סמך ההוכחה החיצונית בלבד. זה אינו אמון שנובע מידיעה רגשית אמיתית - זו השערה או תקווה חזקה שנתמכת על ידי ההגיון. זו בדיוק הבעיה עם ספקנים. הם אינם מכירים בתחושות או ברגשות. הצו העליון שלהם הוא ההגיון, וההגיון בלבד. הם סומכים על ההגיון בצורה כל-כך עיוורת - שהם פשוט מחמיצים את המציאות הפשוטה. זכור תמיד, המציאות לעולם אינה נפגשת עם ההגיון. המציאות וההגיון בכלל לא בנויים למפגש, משום שהמציאות האמיתית היא הרבה מעבר להגיון.

ש: כיצד אדע האם האהבה שאני מבטא היא אמיתית?

ת: המבחן הוא מאוד פשוט - האם אתה עושה את מה שאתה הכי אוהב או שאתה עושה דברים שאתה חושב שאחרים יאהבו? בכל דבר בחיים - עשה את מה שהכי אמיתי עבורך. זה לא קל, כי רוב האנשים פוחדים לעשות את מה שהם אוהבים. רוב האנשים פוחדים מאהבה אמיתית, כי אהבה אמיתית תמיד משאירה אותך לבד בשלב הראשון. אתה חייב ללכת לבד אל המקום שאתה הכי אוהב, כי אף אחד לא יבוא אתך בשלב הראשון. אבל אם תהיה אמיץ מספיק וישר מספיק עם עצמך - אתה גם לא תהיה זקוק לאף אחד שיבוא אתך.

שים לב לאבחנה בין פוליטיקה לבין אהבה. פוליטיקה היא דו-פרצופית. אהבה היא בהירה ושלמה, אהבה היא אחדות. כשאתה הופך את חייך ואת חיי האהבה שלך לפוליטיקה - אתה כל הזמן מחפש רייטינג. אינך עושה דבר אם אתה אינך בטוח שתהיה לכך תמיכה מאחרים, מהסובבים אותך. בפוליטיקה אתה עבד למידת הפופולריות שלך. בפוליטיקה אין אמת או אומץ - ישנם אינטרסים בלבד. זו הסיבה שאתה יכול לספור על כף יד אחת את מספר הפוליטיקאים האמיצים בהיסטוריה האנושית. רוב רובם

המכריע של הפוליטיקאים הם פחדנים ונמושות. הם אינם מסוגלים ללכת לבד לשום מקום. הם תמיד זקוקים למסות, להמונים שילכו אתם - עד כדי כך הם אנשים מפוחדים. מנהיג אמיתי הוא אדם שמסוגל ללכת אל האין, אל הריק, אל הלא ידוע ואל המעבר לידוע. הוא הולך לבד לחלוטין, עירום לחלוטין, אמיתי לחלוטין - ללא תמיכה, ללא פופולריות, ללא רייטינג גבוה. אבל זו בדיוק התכונה שהופכת אותו למנהיג - הוא אינו זקוק לתמיכה חיצונית, ודווקא משום כך כולם הולכים אחריו, כי זה מה שכולם מחפשים.

רק הפחדנים הם אלה שנצמדים לאחרים כדי שאלה יתמכו בהם. לכן, כשאתה מחפש תמיכה מאנשים - אתה בצרה צרורה. כשכל דבר שאתה רוצה לעשות כרוך בתשלום שוחד או אתנן לאחרים - אתה אדם נובל ולא פורח. זה סימן ברור עבורך שאיבדת את הֶצֶלֶם של עצמך, שאיבדת את התמיכה הפנימית שלך, שהתנתקת מהלב שלך. ללא לב אתה בסך הכל צל חושש, מסכה ללא נפח - לא אדם עם נוכחות אמיתית. אבל בכל פעם שאתה משוחרר מתמיכה חיצונית - אתה חופשי באמת, כי אתה נוכח. והנוכחות הזו היא חסרת תלות באחרים. החופש שלך הוא היכולת שלך ללכת עם מה שאתה מרגיש למרות כל הביקורת מסביב. זכור - אהבה אינה פוליטיקה. אם אתה סקרן לגבי עצמך ולגבי האהבה שלך - היה אמיתי ותיווכח. היה נוכח - ותיווכח.

רוב האנשים פוחדים מאומץ לב, אבל הם נכנעים בפניה - משום שהיא אמיתית. אנשים מעריכים אנשים אמיצים, משום שרוב האנשים הם פחדנים. אל תחשוש להיות אמיץ - בסופו של דבר אתה תזכה לתמיכה עצומה. אבל זכור - אל תהיה עבד לתמיכה שתקבל. התמיכה הזו נוצרה בגלל האומץ שלך, לא בגלל הנחמדות שלך, לא בגלל הפוליטיקה שלך. אם תפסיק להיות אמיץ ותהפוך לפתע לנחמד - כולם ייפנו כנגדך, לכן היה אמיץ והישאר אמיץ. הייה אמיתי, והישאר אמיתי - כך תדע אם האהבה שלך היא אמיתית.

מה עושה פוליטיקאי? הוא מוכר את האמת שלו כדי לקבל תמיכה. הוא מעוות אותה, הורס אותה, ממית אותה ומשחזר אותה - הכל כדי לזכות בקולות. מה עושה אדם באהבה שקרית? אותו הדבר בדיוק. הוא מוותר על עצמו, הוא מוכר את האמת שלו, הוא מתפשר על מה שחשוב לו ואמיתי לו, הוא עושה הכל כדי לזכות במנת האהבה היומית שלו, בקצבת האהבה החודשית הזעומה שלו. אדם באהבה שקרית תמיד הופך מאדם אוהב לאדם שסוחר באהבה. ומה אתך? אם אתה מוכר את האמת שלך עבור אהבה - אתה אינך נמצא באהבה אמיתית, כי באהבה אמיתית אתה מה שאתה באמת, ומכירים כך ככזה. באהבה אמיתית לא עושים אתך דילים ועסקאות. באהבה אמיתית מכבדים את המהות שלך, את האמיתות שלך ואת החלומות שלך. זה כל היופי והקסם שבאהבה אמיתית. אינך צריך להתאמץ כל כך בשבילה - היא באה מעצמה. אינך צריך לעוות את עצמך ולחתוך חלקים שלמים מעצמך על מנת לקבל נתח ממנה. להפך. ככל שאתה יותר אמיתי - כך האהבה שלך רק מתעצמת ומעמיקה. ככל שאתה מדבר בשפה האמיתית שלך - כך מבינים אותך יותר, כי אתה מובן לעצמך. ככל שאתה מנסה לדבר בשפות זרות לך רק כדי להיות מובן לאחרים - אתה אינך מובן לאף אחד, במיוחד לא לעצמך, כי אתה מתרחק מעצמך. לכן זכור דבר פשוט: אהבה אמיתית מעניקה לך את החופש להיות. אהבה שקרית מכניסה אותך למיטת סדום. זה כל ההבדל.

אינך רוצה שאנשים יקבלו אותך בגלל מה שאתה לא, אלא דווקא בגלל מה שאתה כן. אינך רוצה אנשים שידכאו אותך או יעריצו אותך - כי אין הבדל בין דיכוי להערצה. שניהם שקריים לחלוטין, כי בשניהם לא מכירים בך, אלא רק בדימוי שלך. בשני המקרים לא מכירים בנפח הרגשי שלך, אלא רק בתדמית השטוחה שלך. זכור, אל תחפש אנשים שלא אוהבים אותך ואל תחפש אנשים שמעריצים אותך. אל תחפש אנשים שלא רוצים אותך ואל תחפש אנשים שכל מה שהם רוצים זה רק אותך. אם אתה רוצה אהבה אמיתית - היה עם אנשים שפשוט אוהבים אותך כפי שאתה.

## ש: מדוע לאהבה אין סיבה?

ת: אתה קטן ואפסי - האהבה היא אינסופית. הכמיהה שלך היא קטנה, צרה ומצומצמת - היקום הוא אדיר ממדים. מדוע אתה חושב שהכל תלוי בך? מדוע אתה כל הזמן מחפש את הסיבה? אנשים שמחפשים סיבות הם אנשים שרוצים לשלוט בתופעות. אתה מחפש את הסיבה כדי שתוכל לשלוט באהבה - אבל זה בלתי אפשרי, ומוטב שתקבל את זה אם ברצונך לחיות חיים מאושרים. אדם שאינו מאמין בכוח עליון - תקרא לו איך שתקרא לו - תמיד יאמין שלאהבה יש סיבה, ושהסיבה לאהבה תלויה בו עצמו. זו הטרגדיה הבסיסית של כל האוהבים והמחפשים. רק אם אתה נכנע בפני כוח עצום ממך - אתה תבין שלאהבה אין סיבה. כל עוד תחפש את הסיבות בתוכך - לא תמצא דבר בעל משמעות. אתה תמצא הרבה השערות - אף פעם לא תמצא בהירות וודאות. זכור - לאהבה אין סיבה. למה? ככה. פשוט ככה. זה בדיוק כל הקסם שבאהבה.

הבעיה היא שהשכל תמיד מחפש תשובות. אם אתה אומר לאדם "ככה" הוא מייד נסגר, מייד מתנגד, מייד כועס - כי האדם לא אוהב להרגיש אפסי. אבל עליך להבין שחלק גדול מהתופעות בעולם הן תופעות שאין עליהן תשובות. ההשערות והתיאוריות שהמין שהאנושי בנה עבורן הן רבות. אבל אף אחת מהתיאוריות הללו אינה עומדת. שים לב לנקודה הזו כי היא כל-כך בסיסית, עד שאינך יכול להתעלם ממנה. במשך אלפי שנים בני האדם יצרו תיאוריות מתיאוריות שונות כמעט על כל דבר שזז בעולם. אלא שלאמיתו של דבר - אף תיאוריה לא עמדה ואינה עומדת במבחן הזמן. אפילו היום - בעידן המדעי והטכנולוגי - שום תיאוריה אינה עומדת, כי כל יום ממציאים תיאוריה חדשה. התיאוריות תמיד קורסות, אפילו התיאוריות הטובות והאלגנטיות ביותר. לך אל המומחים - הם תמיד יגידו לך את הדברים הכי הלא נכונים, והם הרי לומדים במשך שנים את כל התיאוריות באקדמיה. כל ההסברים של בני האדם הם הסברים בדיעבד. למרות כל הידע האנושי העצום שנצבר - אף אחד אינו לחזות תהליכים שצופים

פני עתיד. אף אחד לא מוכן להסתכן ולנבא מה יהיה. מדוע?  
משום שעמוק בפנים כולם יודעים שאין ערך לתיאוריות. כולם  
יודעים שתיאוריות שמנסות להסביר את הקשר בין דברים - הן  
השערות בלבד. זכור, החיים הם כמו קופסה של שוקולד - אינך  
יכול לדעת מה הם מכינים עבורך.

שמע סיפור אמיתי מהחיים: שני כלכלנים אמריקאים זכו בפרס  
נובל על מודל כלכלי שהם פיתחו. המודל היה מורכב מאוד,  
ומטרתו הייתה לנבא השקעות עתידיות בבורסה. לאחר שהם זכו  
בפרס הם החליטו להקים חברת השקעות בבורסה, ואלפי  
משקיעים גדולים התחננו להשקיע את כספם בחברה החדשה  
שלהם. בשנה הראשונה הכל היה טוב. הם הרוויחו סכומי עתק  
עבור הלקוחות שלהם. המודל הכלכלי שלהם עמד בהבטחות  
שלו, והם היו באופוריה כי התיאוריה שלהם עבדה במאת  
האחוזים. הם היו בטוחים שהם גילו את סוד החיים, אבל בשנה  
השנייה הדברים התחילו להתקלקל. ההפסדים החלו להצטבר.  
הם לא הבינו מה קורה, אבל הם לא היו מוכנים להודות  
שהתיאוריה שעליה הם קיבלו פרס נובל אינה שווה דבר. בסוף  
הם החליטו להמשיך ולסמוך על המודל. הם וודאי חשבו  
לעצמם: "אם התיאוריה שלנו מתנגשת עם המציאות - הבעיה  
היא של המציאות". אלא שבשנה השלישית ההפסדים שלהם היו  
כבר קטסטרופליים. כבר לא ניתן היה להתעלם מכך. הם הפסידו  
מיליארדי דולרים בבורסה והחברה שלהם פשטה את הרגל.  
עסקים גדולים ואפילו מדינות קטנות התמוטטו כלכלית בגלל  
התיאוריה הכלכלית שלהם. תבין דבר פשוט - תיאוריות הן דבר  
זמני. אין תיאוריה שיכולה לתת לך תשובות על החיים או על  
האהבה, כי החיים אינם תיאוריה אלא משהו חי ונושם, משהו  
שמשתנה ומתפתח כל הזמן בדרכים ובצורות בלתי צפויות.

אבל האדם הוא עקשן ויהיר. הוא תמיד ימציא תיאוריה חדשה, כי  
זו דרכו של העולם. העולם נע - ובני האדם יוצרים תיאוריות  
לגביו. ככה זה - ואין מה לעשות כנגד זה, כי זה הטבע האנושי.  
אבל אתה אינך חייב לפעול בצורה הזו. אתה אינך מוכרח, כי



אתה חופשי להניח לזה. שים לב, לאהבה אין סיבה. לא המעשים שלך, לא השאיפות שלך, לא הצדק שלך - שום דבר מאלה אינו קשור לאהבה ואינו משפיע עליה. לכן, אם תיכנע בפני העולם - אתה מניח לעולם לעשות את תפקידו. אם אתה מתמסר לחיים - אתה עוזב את כל התיאוריות ונע היישר אל תוך החיים. אל תשקיף על החיים מהצד - היכנס לתוכם. אל תבנה תיאוריות מטופשות על האהבה - היכנס לאהבה, הייה באהבה. אל תחפש את הסיבות לכישלונות הרומנטיים שלך - נסה לאהוב מחדש, אולי המזל יאיר לך פנים הפעם.

קח לדוגמה את הסכסוך הישראלי-ערבי. מאה שנים אנשים מנסים להבין כיצד להפסיק את האלימות ואת השנאה. מיטב המוחות כבר ניסו הכל - ושום דבר לא צלח. מדוע? משום שלסכסוך הזה אין סיבה. כזה הוא המצב ואין לך יכולת להבין אותו. יש אנשים נאיביים שבטוחים שאם רק נעשה כך או כך - אזי הסכסוך ייגמר. אבל לסכסוך הזה אין סיבה, ולכן הוא בלתי פתיר. זה לא קל לקבל את האמירה הזו - אבל זו העובדתיות הפשוטה של המצב. אם תנתח בצורה זהירה ודקדקנית את ההיסטוריה של הסכסוך במזרח התיכון תגלה דבר פשוט - יום אחד הסכסוך הזה התעורר ומאז לא ניתן לעצור אותו. לא משנה מה תעשה - זה לא תלוי בך. מה תעשה? עשה את מה שאתה מרגיש שצריך לעשות, אבל נסה להבין שהדברים האלה גדולים ממך. תבין שהדברים מתנהלים בכוח האינרציה של עצמם - ואין שום כוח שבעולם שמסוגל לעצור זאת. מה רוב האנשים עושים? תחילה הם נלחמים. אחר-כך הם מוכנים לוותר. אחר-כך הם שוב נלחמים. וכך כל הזמן הם ממשיכים לחפש את "הפתרון". זכור - לא אתה הוא זה שצריך לחפש את הפתרון, משום שלא תמצא אותו. ייתכן והסכסוך הזה יימשך עוד מאה שנים וייתכן שבעוד שנה הכל ייגמר, אבל אתה לא תדע את זה מראש. רק אם תניח לזה ותאפשר לדברים להתנהל גם מכוח עצמם - אולי יקרו דברים שיסיימו את הסכסוך. אבל כל עוד אתה עסוק במציאת "הפתרון" - אין לך בכלל את הזמן לעשות את מה שאתה צריך לעשות עכשיו, כי אתה כבול לשורה אינסופית של הסברים ותיאוריות

מזויפות שמונעים ממך מלהיות אוטנטי ולהתמודד עם המצב כפי שהגיון הפשוט והבריא מחייב.

עשה את מה שאתה מרגיש שעליך לעשות - אבל אל תחשוב שהכל תלוי בך. אל תתרגש כל-כך ואל תהיה מפוחד כל-כך מהחיים - אם משהו צריך לקרות לך הוא יקרה ממילא, אז מה הטעם לפחד? יהיה מה שיהיה, חלק גדול ממה שקורה לך בחיים אינו בשליטתך. חלק מזערי הוא בשליטתך באמת, לכן התמקד בו והנח לכל היתר. חבל שתבזבז את משאביך המוגבלים על הכל. מוטב שתשקיע את עצמך במקומות הנכונים באמת. כך תמצא את האושר הצנוע והאמיתי שלך. אחרת תטבע בים של תיאוריות, תקוות ואכזבות. קבל את תפקידך הקטנטן בעולם - רק אז תרגיש בטוח מכל משמר, חזק ככל שאתה יכול להיות חזק, בהיר ושקט.

הנח לעצמך והייה רפוי. תן הזדמנות לחיים לבוא אליך. וכשהחיים יבואו אליך ויקרו לך - תיענה להם. זכור - תיאוריות גורמות לך לפחד, כי אם אתה מאמין בתיאוריה כלשהי אתה תפחד לנהוג בצורה טבעית. אם אתה מחזיק בתיאוריה - אתה תתנהג בהתאם לאותה תיאוריה, ולכן כשהחיים יחייבו אותך לסטות מהתיאוריה - אתה תהיה בחשש גדול. לכן, הנח לתיאוריות ותוכל לפעול באופן טבעי וספונטני. שחרר את התיאוריות - ולא תפחד כפי שפחדת עד היום. זכור - רוב הבעיות שלנו בחיים אינן נובעות מחוסר הבנה שלנו לגבי המצב, כמו שהן נובעות מחוסר המוכנות שלנו להשלים עם המצב, ואז להסיק מסקנות ולפעול בהתאם. קבלה של המצב כפי שהוא כעת משחררת אותך לפעול מול המצב בצורה חדשה, ממקום אחר וגבוה יותר. כשאתה בקבלה אתה אינך פועל ממקום שמנסה להבין את הסיבה למה שקורה - אתה פועל ממקום שידוע איזה צעד עליו לעשות. כשאתה מקבל את המצב שבו אתה נמצא - לא רק שאתה כבר אינך תקוע בו, אלא שלראשונה אתה מסוגל להתחיל ולעשות משהו בעניין. רק כשאתה מקבל את המציאות של חייך - נפתחות בפניך הרבה מאוד דלתות. כל עוד אתה מנסה

לשנות את המציאות ואינך מקבל אותה - אתה תקוע במלחמה עם המציאות, אתה כבול בחוסר האונים שלך.

שים לב, כשאתה מוכן לקבל את האפשרות הגרועה ביותר - רק אז אתה משתחרר באמת לרוץ קדימה. כל עוד אתה מנסה לעצב את המציאות כפי שאתה רוצה - אתה בבעיה, כי המציאות חזקה ממך, ולכן אתה נתקע במאבק אינסופי וחסר תוחלת אתה. לאהבה אין סיבה - וזה כל הקסם שלה. קבל זאת - ואולי תיפתח לאהבה במקום לנסות ולשלוט בה.

ש: מדוע יחסים אמיתיים אינם כרוכים במאמץ רב?

ת: מאמץ ואי-מאמץ אינם הפוכים אחד לשני, ולכן הם אינם רחוקים האחד מהשני. ובכל זאת, מהו ההבדל הבסיסי בין מאמץ לאי-מאמץ? ההבדל הוא שמאמץ נובע ממתח, מפחד, מחשש ואילו אי-מאמץ היא פעולה שנובעת מביטחון, מאמון ומאהבה. אהבה כרוכה במעשים רבים, בפעילות לא מעטה - אבל אם היא נובעת ממאמץ אזי היא אינה נכונה ואמיתית כפי שהיא יכולה להיות. שים לב, ישנם דברים בחיים שדורשים ממך מאמץ משום שבאופן טבעי אתה אינך שלם אתם. אם אתה שונא את העבודה שלך - כל בוקר הוא בוקר של מאמץ. עליך להכריח את עצמך לקום מהמיטה, לאכול את ארוחת הבוקר ולגייס את כל הכוחות על מנת לעבור את היום שמצפה לך. לעומת זאת, אם אתה אוהב את העבודה שלך אתה עושה בדיוק את אותן הפעולות, אבל אינך חש במאמץ צורם כלשהו. אתה זורם, אתה נהנה, אתה מצפה ליום העבודה החדש.

אותו הדבר ביחסים. יחסים ללא אהבה אמיתית דורשים ממך לעשות דברים מתוך כפייה עצמית, מתוך מאמץ לא טבעי. ואילו יחסים שנובעים מאהבה אמיתית גורמים לך לפעול באופן טבעי ביותר. מאמץ לא טבעי גורם לך להפיק מעצמך הרבה פחות, כי הוא גוזל ממך הרבה אנרגיות. לעומת זאת, מאמץ טבעי הופך אותך לאדם מאוד אפקטיבי ויעיל, דווקא משום שכל האנרגיות

שלך משוחררות וטבעיות. אתה בתנועה זורמת ושוטפת - ללא היסוסים וללא התנגדויות פנימיות. כשאתה בהיר - הכל זורם בסוג של אי-מאמץ טבעי ונעים. זה הסוד של אהבה אמיתית, שהיא גורמת לך לעשות דברים רבים, אבל ללא התחושה הקשה המתלווה בדרך כלל למטלות או למחויבויות שאינך שלם איתן.

הרבה אנשים מאוהבים מגיעים אליי, ולאנשים מאוהבים יש דבר בסיסי משותף - הם מתאמצים מאוד בשביל האהבה שלהם. הם מתאמצים יותר מדי בשביל הזוגיות שלהם, וככל שהם מתאמצים יותר - כך הם רק מחבלים ביחסים שלהם. אנשים מאוהבים תמיד נמצאים במאמץ יתר לגבי מושא אהבתם. הם שוחקים את האהבה שלהם, כי הם רצים מהר מדי. הם קופצים לתוך האהבה בצורה טוטאלית וקיצונית. הם פועלים מהבטן - והבטן היא תמיד בזבזנית אנרגיה. הראש הוא חסכן באנרגיה - חסכן מדי. הבטן היא בזבזנית אנרגיה - בזבזנית מדי, אבל הלב הוא נכון. רק בלב ישנה המידה הנכונה של אנרגיה.

התאהבות בבסיסה נובעת מהבטן - לא מהראש ולא מהלב, ולכן היא תמיד קשורה בבזבוז אנרגיה לשווא, לריק. זכור דבר בסיסי - אם אתה מוצא את עצמך עושה מאמצים לא אנושיים עבור האהבה שלך, אינך במקום הנכון. אם אתה עושה מאמצים אינסופיים עבור האהבה שלך - סימן שהחמצת את האהבה האמיתית שלך. אינך נמצא באהבה, אלא בהתאהבות מטופשת וחסרת תוחלת. זכור זאת, כי רבים מאמינים שככל שאתה מתאמץ יותר - כך זה מעיד על כך שהאהבה שלך היא אמיתית יותר. מאמץ מוגזם מעיד דווקא על העדר אהבה. זה נכון גם בכיוון ההפוך. אם אינך משקיע כל מאמץ, אם אתה אפטי ואדיש לחלוטין, אם אין בך שום רצון לתת אלא רק לקבל מהצד השני - אינך באהבה אלא ביחסים קרים ושכלתניים. סימן שאתה אוהב את הנוחות, אך אינך באהבה.

באהבה אין מאמץ במונח הרגיל של המילה, משום שמאמץ הוא פעולה שאתה עושה כנגד עצמך, ובאהבה אתה בהיר ושלם - אין

בך מלחמות פנימיות. כשאתה שלם - אתה נמצא בשלום פנימי. לכן באהבה אין מאמץ אלא אי-מאמץ. אתה פועל, אתה מעניק, אתה דואג, אתה נותן - אבל כל הפעולות האלה נובעות ממך בצורה חלקה וזורמת, הן נובעות ממך כמו שמים נובעים ממעיין. לא בכוח - אלא בטבעיות. לא בצורה מלאכותית - אלא בצורה בלתי מודעת כמעט. אתה פשוט עושה ונהנה מזה - כי זו האמת שלך, כי כך אתה מרגיש, כי זה הדבר הכי נכון והכי טבעי עבורך. אתה לא פועל תחת כפייה, אתה לא פועל מתוך תפקיד שאתה מחויב אליו - אתה פועל כי כך אתה פשוט מרגיש. באהבה אמיתית אינך פועל כי אתה חייב - אתה פועל כי זה הדבר הטבעי ביותר שיכול לקרות לך. זה כל היופי שבאהבה אמיתית, שהיא מוציאה ממך את הטוב ביותר שבך, שהיא מוציאה ממך את הרצון הגבוה והשלם ביותר שלך, ללא שום כפייה או מאמץ.

ישנה מלכודת מאוד מתוחכמת שקשורה במאמץ ובאי-מאמץ. אנשים שנוטים להתאמץ יותר מדי במערכות יחסים, שנוטים להישאב לתוכם ללא שליטה וללא מודעות - מפתחים מערכת בלמים וחסמים שתעזור להם לתפקד נכון יותר בזוגיות. הם עוצרים את עצמם מלתת, הם בוחנים כל הזמן מה הצד השני נותן - על מנת שלא לשוב למצבים בעבר שבהם הנתינה שלהם הייתה חד צדדית ולא הדדית. מה שהם מנסים לעשות הוא לשלוט בבטן באמצעות הראש. זו תחבולה קלאסית, אלא שהיא אינה מסוגלת לעזור לזמן רב. בתחילה אולי זה עוזר, אבל בהמשך זה רק מחבל. זה מחבל כי כך הם בסך הכל הורגים את עצמם. הם ממיתים את הבטן לטובת הראש, הם ממיתים את הספונטניות שבאהבה.

אהבה אמיתית היא לא אהבה שבה אתה עוסק בהתחשבנויות אינסופיות. אהבה היא משהו טבעי וחופשי, לא מאזן כלכלי של רואי חשבון. אם אתה מנסה לבלום את הבטן על ידי הראש - אתה הופך את האהבה שלך לאהבה של מספרים וכמויות במקום לאהבה של איכויות ורגשות. זו אינה הדרך לאהבה אמיתית - זהו רק שלב בדרך לאיזון הפנימי שלך. אם אתה מוצא את עצמך

במערכת יחסים שבה כל הזמן עליך להיות מחושב ועצור - כי זו הדרך היחידה שבה אתה מסוגל לשלוט על הנטייה שלך להיסחף ולהישאב למאמץ מוגזם - עליך להבין שאינך נמצא במקום הנכון. עליך להבין שאינך נכון, ושאינך נמצא עם הפרטנר הנכון. מה תעשה? היפתח לאדם אחר שיוציא ממך את החלק העילאי שבך. היפתח לפרטנר אחר שהכימיה אתו תהיה כזו שבה אי-המאמץ היפה שטמון בך יתגלה. זכור, הדברים היפים ביותר יקרו לך דווקא כשאתה אינך רוצה בהם כל-כך, כשאינך מתאמץ להשיג אותם כל-כך, דווקא כשכבר וויתרת על ההתעקשות שלך לקבל אותם. זה כל הקסם של האהבה האמיתית.

ש: אם גבר מחזר אחריי במשך שנים למרות שדחיתי אותו שוב ושוב - האם זה סימן שזו אהבה אמיתית?

ת: זו תופעה ידועה ומוכרת, אך היא אינה מעידה על דבר. יש נשים שבמשך שנים מסתובב סביבן ידיד נפש או מחזר עקשן וסבלני. רק אחרי כמה שנים שבהן האישה דוחה אותו, היא פתאום מגלה שבעצם זו האהבה לה היא חיכתה כל חייה, ושהאהבה הזו המתינה לה בסבלנות ממש מתחת לאף. אבל שימי לב, אם גבר מחזר אחרייך במשך שנים למרות שדחית אותו ויצאת עם אחרים - לכל היותר זה מעיד שהוא עקשן הרבה יותר ממך. לכל היותר זה מעיד שהוא רוצה אותך מאוד. אבל אין זאת אומרת שזו האהבה האמיתית שלך.

הרבה מאוד אנשים בוחרים את בן הזוג שלהם ברגע של משבר. הם מנסים לשווא למצוא את האהבה שלהם, ואחרי שנים של מאמצים, כישלונות ואכזבות הם פשוט נכנעים לדבר הטוב ביותר שנראה בשטח באותו הרגע. המאמץ המוגזם גורם להם לנוע אל הצד השני של הקיצוניות - כניעה אקראית למחזר סבלני ומתמיד במיוחד. לעתים זו הבחירה הנכונה, אבל בדרך כלל זו החלטה שרירותית שנובעת מהפחד להחמיץ את האהבה ולא מהביטחון שבאהבה. אלה מה שנקרא: "יחסים בטוחים".

יחסים בטוחים הם תוצאה של שנות חיפוש מרירות וקשות, בהן אתה נפגע ממערכות יחסים שוב ושוב. בסופו של דבר אתה אומר לעצמך - אם זה מה שיש לעולם להציע לי, מוטב שאבחר מערכת יחסים חמה ותומכת מאשר יחסים פוגעים ופוצעים, ולכן עליי לבחור בפרטנר בטוח, בפרטנר שאני יודע שהוא נמצא בכיס שלי ולעולם לא ינטוש אותי. זכרו, זו אינה אהבת אמת אלא זה שיקול רציונלי לבחור בפחות גרוע. אינך בוחר בטוב אלא אתה בוחר בזה שפחות גרוע.

יחסים מהבטן הם יחסים פוגעים ובלתי צפויים. יחסים מהראש הם יחסים בטוחים וצפויים. אבל אהבה מהלב היא פסגת האהבה - זו אהבה פשוטה ואמיתית. רוב האנשים אינם מכוונים את עצמם לאהבה אמיתית. הם רואים את החיים כבחירה בין שתי אפשרויות: יחסים מהבטן או יחסים מהראש. לכן, רוב האנשים בסופו של דבר מחליטים בצורה קרה ורציונלית למסד את עצמם ביחסים של ראש - כי יחסים מהראש נתפסים במבט ראשון כיחסים עדיפים ובטוחים הרבה יותר מיחסים של בטן. כשאנשים עושים את ההחלטה הרציונלית הזו הם מאמינים שהם אינם מפסידים דבר משום שהם משכנעים את עצמם שהתאהבות היא דבר מיותר ומזיק, ושאהבה היא דבר שניתן לבנות בצורה רציונלית לאורך השנים המשותפות יחד. אבל זו טעות טראגית. למעשה, אנשים כאלה מחליטים בצורה קרה והגיונית לבנות מסגרת ללא תוכן, בתקווה שהתוכן יגיע עם הזמן. זו הסיבה שהרבה אנשים מתגרשים כי דווקא אחרי שהם הצליחו לבנות ביחד את המסגרת - את הבית, את האוטו ואת הילדים - הם מגלים שהתוכן חשוב לא פחות מאשר העטיפה. הם הופכים את המאמץ לבנות מסגרת לתוכן היחיד של היחסים שלהם - ולכן דווקא כשהם מצליחים להשיג את מטרתם הם נאלצים להבין שמסגרת לעולם לא תוכל להוות תחליף לתוכן.

זכרו - אין תחליף לאהבה מהלב. אין אפשרות ליצור באופן מלאכותי יחסים שהם פסגת הטבעיות. זה פשוט בלתי אפשרי. אבל אתה יכול להתפשר. וותר על הבטן - וקיבלת יחסים

בטוחים. בניית לעצמך בועה מלאכותית ובטוחה יחסית, בועה שבה אין עליות ומורדות גדולים, בועה שבה הכל מתפקד ויציב, בועה שמה שהכי חשוב בה היא המסגרת ולא התוכן. זו יכולה להיות הבחירה שלך. באותה המידה אתה יכול לבחור לך גם יחסים של בטן - ואז כל חייך יהיו מסע רצוף של עליות ומורדות, של גיהינום וגן עדן. לא תהיה לך מסגרת - רק תוכן אינסופי ומבלבל. אבל לאהבה אמיתית אין תחליף. באהבה אמיתית אתה אינך בוחר את בן הזוג שלך באופן שרירותי או כתגובה לשנים של אכזבות ותסכולים. באהבה אמיתית בן הזוג שלך הוא לא מישהו שאתה מתפשר עליו או מעריץ אותו בצורה עיוורת. באהבה אמיתית בן הזוג שלך הוא פשוט הדבר הנכון שמגיע לחייך, כמו המזל שבזכייה בפיס, ומשנה את חייך לתמיד.

היה מודע לפשרה שאתה עושה. לפחות כך לא תחייב באשליה שהאהבה שלך היא שלמה ואמיתית. לפחות כך תוכל להודות בכך בפני עצמך - שהאהבה שלך היא סוג של התפשרות שלעולם לא תוכל להביא אותך לפסגת האהבה, אבל שתוכל לסייע לך לחיות את חייך בזוגיות מתפקדת. אנשים שמאמינים בהתאהבות מהבטן - נמצאים בפנטזיה ילדותית כאילו שיחסים הם סוג של התמזגות אינסופית עם מושא אהבתם, ללא הכורח שבניהול חיי שגרה מסודרים ומשותפים. אנשים שמאמינים באהבה מהראש - נמצאים בפנטזיה הפוכה כאילו שיחסים הם סוג של שיתוף פעולה יעיל ונוח, ללא הצורך בתחושות של התאהבות וריגוש. אבל אנשים שמאמינים באהבה אמיתית מהלב - אינם נמצאים בפנטזיה או באשליית שווא, אלא בקסם הממשי והיחיד שקיים. הם היחידים שבאמת מסתכלים על המציאות במבט שאינו מוטה. הם היחידים שאינם מוותרים על הדבר האחד והיחיד שאינך יכול בעצם לוותר עליו - האמת שלך.

אנשים רציונליים הם אנשים שסבורים שהכל ניתן לשיפוץ ולתיקון, משום שאנשים רציונליים אינם מכירים במושג "טבע". בניגוד אליהם, אנשים רגשניים הם אנשים שסבורים ששום דבר לא ניתן לשיפוץ, ללימוד או להכוונה, משום שהם אינם מכירים



במושג "תרבות". אבל יש דבר משותף לאנשים רציונליים ולאנשים רגשניים - שניהם בוחרים פרטנרים לא אמיתיים. אנשים רציונליים הם "שיפוצניקים". זו הסיבה שאין להם בעיה לבחור בפרטנר שאינו באמת מתאים, כי מה הבעיה "להפוך" פרטנר למתאים? משנים לו מעט את התסרוקת, את הביגוד, אולי את המקצוע וקצת מהערכים שלו - והכל משתלב בתמונה הרצויה. גם אנשים רגשניים בוחרים תמיד בפרטנר הלא מתאים - בפרטנר שמסמל את כל מערך החסכים והתקוות הלא נכונות של עצמם. הם בוחרים במישהו שהם לעולם לא יוכלו להיות, אבל זהו בדיוק האדם שאליו הם רוצים להידמות. כל חייהם המשותפים הם מנסים "לבלוע" אותו לתוכם, להפנים אותו ולהפוך בעצמם למה שהוא. לעומתם, אנשי הלב הם מספיק מפוכחים כדי לדעת דבר בסיסי ופשוט - עם אהבה לא משחקים, ועם האמת לא עושים מניפולציות. אהבה אמיתית אינה ברת תחליף, שיפוץ או שינוי. אם שפר עליך מזלך והיא הגיעה אליך - היא תמיד תעמוד. כעת הכל נתון לבחירתך. בחר במה שאתה רוצה או יכול, אבל אל תשכח מהי האמת, וזכור תמיד מה משמעות הבחירות הלא אמיתיות שאתה עושה. הדברים הנכונים אינם תוצאה של התפשרות או התעקשות. הם פשוט נכונים. הם מדברים בעד עצמם, כי הם עומדים בזכות עצמם.

ש: האם יש עתיד ליחסים שבהם אני אוהבת את בן הזוג שלי, אבל לא מאוהבת בו?

ת: קשר חצוי הוא תמיד קשר אמביוולנטי. מצד אחד את אוהבת, מצד שני אינך מאוהבת. מצד אחד בן הזוג שלך מאוהב בך, מצד שני הוא אינו אוהב אותך. כיצד ייתכן עתיד ליחסים שכאלה? כשאת אוהבת אבל לא מאוהבת את רוצה חופש, את רוצה יחסים של חברות, הערכה וכבוד הדדי, אבל בן הזוג שלך מאוהב בך קשות ולכן הוא אינו מסוגל להיות חבר אמיתי בשבילך. הוא מוכן לתת לך הכל כי את המלכה שלו - אבל הוא אינו מוכן לכך מתוך אהבה אלא מתוך פחד שהוא יאבד אותך. שימי לב להבדל הדק הזה, כי הוא חשוב ביותר. כשאת אוהבת אבל לא מאוהבת -

את זו ששולטת בקשר. את זו שאינך לחוצה משום שאת לא מאוהבת. דווקא משום כך בן הזוג שלך נמצא במתח תמידי, משום שהוא מאוהב אבל אינו אוהב. אם הוא היה אוהב אותך - הוא היה מניח לך להיות חופשית, הוא היה מכבד את צרכיך. דווקא משום שהוא מאוהב בך - הוא מקנא לך. ההתאהבות בך גורמת לו להיות כפייתי וחסר גבולות כלפיך. את רואה את המעלות ואת החסרונות שלו כי האהבה שלך נובעת מהמקום הבטוח שנקרא ראש. הוא רואה אותך ככליל השלמות משום שהאהבה שלו נובעת מהבטח. אלה אינם יחסים שלמים ומלאים - אלה יחסים חצויים. אלה אינם יחסים אמיתיים - אלה יחסים דיכטומיים שבו הקונפליקט הוא בלתי נמנע. במקום שהחיבור יהיה דרך הלב - החיבור הוא חצוי ומפוצל. הוא בא מהבטח - את באה מהראש, והחיבור הזה הוא בלתי אפשרי. את לעולם לא תהיי מאוהבת בו, כי התאהבות זה משהו שקורה לך ולא משהו שאת מסוגלת לגרום לעצמך. הוא לעולם לא יהיה מסוגל לאהוב אותך, כי כשאתה מאוהב אתה מאבד את הראש. כל אחד מכם נותר עם חצי תאוותו בידו, וההחמצה היא גדולה. העובדה שאת אוהבת אותו אינה מספיקה. ההתאהבות שלו בך אינה מספיקה.

אהבה בלתי אפשרית תמיד תהיה אהבה שקרית. אתם מנסים לכופף את האמת, אבל השקר תמיד יוצר דברים בלתי אפשריים. האמת היא שזו המוגבלות של היחסים שאתם מסוגלים ליצור יחד. זו האינטראקציה שנגרמת ביניכם ושתיגרם ביניכם תמיד. הוא מעורר בך את היכולת לאהוב אבל לא את היכולת להתאהב. את מעוררת בו את היכולת להתאהב אבל לא את היכולת לאהוב. מה תעשי? מה ניתן לעשות? זכרי, במצבים כאלה אין אשמים - זה פשוט המצב שנוצר ביניכם. האם זה מה שאת רוצה? האם אלה היחסים שאת באמת צריכה? עלייך להבחין בין מה שאת רוצה לבין מה שאת צריכה. החיים ילמדו אותך שמה שאת רוצה אינו בהכרח מה שאת צריכה, ושכסופו של דבר את תנסי להשיג את מה שאת צריכה באמת ולא את מה שאת רוצה או משתוקקת אליו. הניחי לקשר הזה לגווע, כי בסופו של דבר לא תוכלי להימנע מכך. לקשר מסוג כזה אין עתיד - משום שהוא אינו

הדדי, אינו רגשי ואינו שוויוני. את צריכה שותף אמיתי שרואה ומכיר אותך - לא מעריך שרואה את הדימוי החיצוני שלך בלבד. את צריכה גבר שיכבד אותך כפי שאת באמת - לא עבד נרצע שימלא את כל מבוקשך. את צריכה חבר שעמו תוכלי לחלוק את הכל - לא שוליה שממלא פונקציות ומספק צרכים נקודתיים. את צריכה אהבה אמיתית - לא אהבה בלתי אפשרית.

ש: אם אהבה אמיתית היא עניין של מזל, מדוע להמתין כל החיים רק למזל?

ת: יצירתיות היא תופעה ייחודית ועילאית, משום שהיא פורצת מצבים שהם לכאורה אינם ברי פתרון, ברי שינוי או ברי תקווה. אותו הדבר עם הגישה שלך לאהבה - אם אתה מאמין שישנם שני סוגים של אהבה, אהבה רציונלית ואהבה של תשוקה, ואין מעבר להם דבר, הרי שאתה מלכתחילה סוגר את עצמך במצב מאוד תקוע שבו על כל בחירה אתה משלם מחיר מאוד יקר. זכור, מעבר להגיון וליצרים קיים עולם רגשי שלם. אל תחשוב שההגיון בא על חשבון התשוקה. אל תחשוב שהתאהבות באה על חשבון היציבות והחיים המסודרים. זה אפשרי לקבל את שניהם. זה ניתן - עליך להיות יצירתי וגמיש בגישה שלך, זה הכל.

לפני שאתה מחשב את סיכוייך לזכות באהבה אמיתית - קודם כל הנח לכל זה. קודם כל היפתח לאורח החשיבה החדש והלא קונבנציונלי הזה. היפתח לאורח המחשבה החדשה שאומרת שמעבר לדואליות קיימת אחדות, שאומרת שמעבר לקושי נמצא הקסם. נסה להרגיש את הקסם הזה בתוכך. נסה לחוות את ההרגשה של הקסם, את ההרגשה של אחדות אמיתית, שמכילה בתוכה את הראש, את הבטן ואת מה שמעבר לשילוב של שניהם יחד. השלם גדול יותר מסך חלקיו. השלמות גדולה יותר מההגיון ומהיצרים. אבל אם אינך פתוח לכך - כיצד אתה מצפה בכלל שזה יקרה לך? אם מראש אתה מחליט להעדיף אחד על חשבון השני, את היצרים על חשבון ההגיון או את ההגיון על חשבון היצרים, כיצד תראה מעבר להעדפות שלך?

ראשית, היפתח. רק אז תמתין לחיים שיבואו אליך. אבל אם אינך פתוח - החיים לא יבואו אליך. הם ינסו לבוא - אבל אתה תהיה סגור, ולכן לא תראה. היפתח - ותראה. קודם עשה את מה שעליך לעשות. רק אחר-כך תן לחיים לעשות את שלהם. תן אמון בחיים. תן אמון בעצמך. היה סבלני מעט, היה מאמין קצת, היה פתוח קצת. זה לא כל-כך קשה. זה יכול לקרות גם לך, אם רק תיפתח מעט מעבר לספקנות הצרה שלך, אם רק תצא מהקונכייה שבה אתה מסתתר כל חיך. פתח את לבך - והחיים יתחילו לחיך אליך. התמד בכך - והשמיים של חיך יתחילו להתבהר. אל תפחד ואל תחשוש מכך. הנח לזה לקרות לאט ובהדרגה. הנח לאמון להוביל אותך בחיים. הנח לרגש להוביל אותך בחיים - וכך תזכה לחיים של משמעות. הדברים הכי יפים יקרו לך כשלא תצפה להם, כשלא תתערב בהם עם ההחלטות החד-צדדיות שלך. רק כשתהיה פתוח מספיק כדי ליצור יחסים הדדיים ופתוחים עם החיים - לחיים שלך יהיה טעם אמיתי. אהבה אמיתית היא הכשרון הטבעי שלך. זו מתנה. אל תבזבז אותה לשווא.

ש: מדוע כשאני מאוהב - האישיות שלי מושפעת מבת הזוג שלי?

ת: אם אתה אוהב מישהו באמת - אתה לא הופך להיות כמותו. אתה נשאר מה שאתה, כי אהבה אמיתית היא החופש להיות מה שאתה. אבל אם אתה מכור למישהו או שונא מישהו - אתה בסופו של דבר תהפוך להיות מה שהוא. זה קורה כל הזמן. אישה נמצאת במערכת יחסים עם גבר אדיש. כל זמן שהיא אתו היא רגשנית ותלותית כי הוא אפטי ומנותק. יום אחד הוא מחליט להיפרד ממנה. אחרי שהיא מתאוששת מהפרידה היא פוגשת בחור חדש. הקשר מתהדק ולפתע היא מגלה שהיא מתנהגת ממש כמו החבר הקודם שלה. היא אינה מאמינה למשפטים שיוצאים לה מהפה. היא מגלה שהיא "נדבקה" מהאדישות של החבר הקודם שלה. זה קורה כל הזמן - שים לב לכך. בדרך כלל, אחרי מערכת יחסים שבה תפקדת כרגשן - אתה תיצור מערכת יחסים

שבה תתפקד כאדיש. אחרי מערכת יחסים שבה אתה היית בתפקיד הרודף - אתה תמצא פרטנרית שתרדוף אחריך. הסיבה לכך היא שבאהבה חצויה אתה מושפע מבן הזוג שלך באופן כזה שבמערכת היחסים הבאה אתה הופך להיות מה שהוא היה אתך.

חשוב לזכור שמה שכובל אותנו ומשפיע עלינו לרעה הם רגשות מוגזמים כלפי תופעות ואנשים. מה שמשחרר אותנו הם רגשות נכונים. אם אתה אוהב מישהו יותר מדי או שאתה ממש לא אוהב אותו - אתה מושפע ממנו יותר מבכל מצב אחר. אבל אם יש לך אהבה אמיתית, אם יש לך מידה נכונה של רגש, אזי לא תושפע בצורה קיצונית ממי שנמצא מולך. אתה לא תושפע משום שאתה נכון, משום שהתמיכה שלך היא פנימית ולא חיצונית, משום שאינך נמצא במציאות הדואלית אלא במציאות השלמה. במציאות הדואלית אתה מגיב להשפעות חיצוניות. במציאות הדואלית הכל הוא יחסי, ולכן נקודת היחס שלך אינה אתה אלא מי שנמצא אתך בקשר. אבל אם אתה אדם שלם - אתה לא תושפע בצורה קיצונית מבני הזוג שלך כי התמיכה שלך נובעת מהלב, כי נקודת היחס שלך היא מה שאתה מרגיש. זה כל היופי שבאהבה אמיתית - שהיא מניחה לך להישאר מה שאתה, ושהיא מקבלת אותך כפי שאתה.

שים לב, אם אתה מעריך מישהו - אתה קשור אליו, אבל אם אתה שונא מישהו - אתה קשור אליו באותה המידה. בשני המקרים אתה כבול לאותו אדם, לאותה נקודת יחס, רק שבכל פעם הכיוון הוא הפוך, בכל פעם אתה קושר את עצמך אליו בצורה הפוכה. אם אתה רוצה להכיר את עצמך, אם אתה רוצה להיות נקודת היחס של עצמך - עליך לוותר על הצורך שלך להפוך אנשים אחרים לנקודת היחס שלך, למושא של שנאה או הערצה. זוהי נקודה בסיסית וחשובה מאוד בעצמאות שלך. אין סיכוי שתרגיש משוחרר וחופשי באמת אם אתה מגדיר את עצמך ביחס לאנשים אחרים. כשאתה מעריך או שונא מישהו בצורה עקבית ושיטתית - אתה פוגע מבלי משים בעצמאות שלך. אם אתה רוצה להיות באמת משוחרר - אל תעריך ואל תשנא את האנשים שקרובים

אליך. קבל אותם כפי שהם, שחרר אותם ותשחרר מהם. שים לב, אינך יכול להיות מושפע ממישהו שאתה שווה נפש לגביו. אבל אם יש מישהו שכל פעולה שלו מוציאה אותך מדעתך - אתה מאוד מושפע. אם תהיה רגוע יותר, אם פחות תתרגש מאנשים - אתה תתקרב אל עצמך. אם פחות תתרגש ממה שקורה סביבך ויותר תתרגש ממה שקורה בתוכך - אתה תיפתח יותר אל עצמך.

שמע סיפור: באה אליי נערה צעירה. היא מאוד כעסה על אבא שלה, כי הוא היה מאוד נוקשה אליה. היא הייתה בחורה אידיאליסטית ורגישה, שהאמינה בערכים ובצדק - הוא היה איש עסקים קשוח וציני שפיתח עור של פיל אל מול החיים. הקונפליקט ביניהם היה בלתי נמנע - כך גם השנאה ביניהם. היא התחילה לצאת עם בחורים, אבל היא שמה לב לתופעה מעניינת - או שהיא נמשכה לבחורים שהיו הפוכים מאבא שלה, או שהיא נמשכה לבחורים שהיו מאוד דומים לאבא שלה. אתה מבין? ברגע שאתה הופך מישהו לנקודת היחס שלך - אתה מחמיץ את האהבה אמיתית שלך, אתה מפספס את החיים העצמאיים שלך, כי כל המציאות שלך היא תגובה לאותו אדם, לאותה נקודת יחס מלאכותית שאתה יוצר בדמיון שלך. לכן, אם ברצונך להכיר את האהבה האמיתית שקיימת בך עליך לוותר על נקודות היחס המלאכותיות שיצרת לעצמך. אם ברצונך להיות פחות מושפע מאחרים - עליך להיות אמיתי ביחס לעצמך, אבל נייטרלי ושווה נפש ביחס לאחרים.

נערה ששונאת את אבא שלה הופכת את חיי האהבה שלה לחיים אמביוולנטיים ובלתי אפשריים. מצד אחד היא כמהה לגבר שיהיה שונה מאביה, מצד שני היא פוחדת לאהוב גבר כי היא תמיד תזוהה את הגברים בחייה עם אביה. ככל שהיא שונאת את אביה, כך היא זורעת את זרעי השנאה לגברים בתוכה. ככל שהיא דוחה את אביה - כך היא דוחה חלקים בתוכה. שימי לב, את לא חייבת לאהוב את אבא שלך או לשנוא אותו. כל מה שעליך לעשות כדי לשוב אל עצמך הוא לקבל את אבא שלך. אל תנסי להעריך אותו - פשוט קבלי אותו כבנאדם עם מגרעות. אל תהפכי

אותו למיתוס, אל תהפכי אותו לנקודת יחס משמעותית, אל תתני לו כוחות שלא נמצאים בו - כך תצליחי לא להיות מושפעת ממנו. רק כשתביני שהוא אינו מסוגל לקבל אותך ללא תנאים - תוכלי לקבל אותו כמות שהוא. לקבל אדם ללא כל תנאים היא הדרגה הגבוהה ביותר של האהבה. לכן, רק כשתביני שאתם נפרדים, שכל אחד הוא עולם בפני עצמו - לא תשנאי ולא תכעסי עליו כל-כך. את אינך אבא שלך - את שלמות בפני עצמה. כל אחד מכם הוא בעל דרך שונה. קבלי את הדרך שלו להיות מה שהוא - ותשחררי לראשונה בחייך ללכת באמת בדרך שלך, באהבה שלך, אחרת כל החיים הרומנטיים שלך יהפכו לסוג של תגובה לא טבעית לדמות שבנית סביב האבא שלך.

ש: כיצד ניתן "לראות" אהבה?

ת: אהבה אינה משהו שאתה ממש רואה אלא מרגיש. אבל המושג "לראות" הוא המושג הקרוב ביותר לרגש משום שרגשות הן העיניים האמיתיות שלנו. שים לב, כשאתה רואה זוג שבאמת נמצא באהבה - אתה רואה משהו שהוא מעבר לדבר רגיל. אתה רואה משהו קורן מהם, אתה רואה משהו נכון יוצא מהם, אתה מרגיש שמשהו ביניהם הוא מאוד נכון.

אבל העיניים הפיזיות שלך לא תמיד מראות לך את כל האמת. אתה יכול לראות זוג אוהב ומאושר במסיבה, אבל אחרי שבוע תשמע שהם נפרדו. אתה יכול להכיר את "הזוג המושלם", אבל יום אחד תשמע שהם התגרשו, ואתה לא תבין איך זה ייתכן שהם הציגו בפני כולם הצגה כל כך מושלמת? עליך לזכור שהכל תלוי מהמקום שבו אתה מביט. אתה יכול להתבונן על העולם דרך הראש שלך - ואז כל מה שתראה יהיו רק הדברים החיצוניים. המעמד, הסטטוס, הבית, הכסף, האוטו, ההופעה החיצונית. אלה כל הדברים שאתה מסוגל לראות כשאתה מביט על העולם דרך הראש, דרך "העין הראשונה" שלך. אתה יכול להתבונן על העולם דרך הבטן - ואז כל מה שתראה יהיו הדברים הנסתרים. הפחד, החשש, המזימות, האכזבות, התקוות, והאמונות. אלה כל

הדברים שאתה מסוגל לראות כשאתה מביט על העולם דרך הבטן, דרך "העין השנייה" שלך. ויש כמוכן את "העין השלישית", זו העין הרגשית שלך. דרכה אתה רואה את המהות של העולם - את האמת, את היופי, את החופש, את הנשגב, את השלם ואת השלמות שבדברים.

דרך "העין הראשונה" אתה רואה את השטחי, את הרדוד, את קצה הקרחון. דרך "העין השנייה" אתה רואה את הפנימי, את הנסתר, את החלק השקוע של הקרחון. דרך "העין השלישית" אתה רואה את השלם, את מה שמעבר, את הקרחון השלם כולו. כאשר אתה נע מעבר לשיפוטיות שלך ומעבר לתחושות שלך - אתה מסוגל לראות דרך העין השלישית. כשאתה עצמך נע מעבר למחיצות ומעבר לאידיאולוגיות - אתה נע היישר לראייה האחרת שלך, לראייה הפשוטה והאמיתית שלך. אל תראה שחורות ואל תראה ורודות. אל תהיה פרנואיד ואל תהיה נאיבי ותמים לחלוטין. אל תפסול אנשים כך סתם, ואל תתאהב בקלות ראש. הסתכל על הדברים כפי שהם, בפשטות, בשלמות - כך תראה את האהבה האמיתית.

ש: מדוע כשאנשים מאוהבים הם נוטים לוותר על הצרכים שלהם?

ת: כשאתה מאוהב - הדבר החשוב לך ביותר הוא שלא תאבד את הקשר הזוגי שבו אתה נמצא. לשם כך אתה מוכן לוותר על כל מה שחשוב לך, הכל כדי למצוא חן בעיני בן הזוג שלך, הכל כדי לא לאבד אותו. שים לב, אנשים שבדרך-כלל מוותרים על הצרכים שלהם הם אנשים מאוד אינטרסנטים. הם מקריבים מעצמם - אבל לא בחינם. הם מוכנים להקריב ולהתפשר - העיקר שהם יצליחו להחיות את הקשר הזוגי שלהם. זכור, מי שמתפשר על הצרכים שלו - סופו שיישאר עם לא כלום, כי בדרך להשגת האהבה שלך אתה מוותר על הדברים הכי חשובים והכי מהותיים עבורך. אם ויתרת על כל הדברים החשובים רק כדי להחיות את האהבה שלך ולשמור את בן הזוג שלך לעצמך - מה יכול כבר להישאר לך?



לכן, אל תהיה אינטרסנט, כי אינטרסנט הוא אדם שמוכן להקריב את הצרכים האמיתיים שלו לטובת הרצונות השקרניים שלו. אל תהפוך את הישרדות האהבה שלך לאינטרס העליון שלך, כי כך תאבד את כל מה שבאמת חשוב לך. הייה אוטנטי - כך תדע אם האהבה שלך אמיתית באמת, או שהיא בסך הכל אשליה, יחסים של מסכות ושל אינטרסים.

אנשים שמוותרים על הצרכים של עצמם לא יודעים לבטא את עצמם. הם לא יודעים לכעוס, כי הם פוחדים שלא יאהבו אותם בכעס שלהם. אבל כעס הוא דבר יפהפה, אם הוא אמיתי. כעס הוא דבר אוטנטי ושלם הוא בא מעצמו ואתה מניח לו לקרות ברגע שהוא פורץ. כעס הוא הדרך שלך להתגונן מפני אנשים שרוצים לפגוע בך או לנצל אותך, לכן כעס הוא גם דבר חיוני לשלמות שלך. שמע סיפור: פעם באה אליי אישה שמאוד כעסה על החבר שלה, אבל היא לא ידעה איך לומר לו שהיא כועסת עליו. היא התלבטה קשות איך להעביר לו את המסר. בהתחלה היא חשבה לכתוב לו מכתב. אחר-כך היא חשבה שאולי יהיה טוב יותר לדבר אתו על כך. אחרי שבועיים של לבטים קשים היא הגיעה להחלטה שהיא תתקשר אליו בטלפון, אבל אחרי שבועיים היא כבר לא כעסה עליו יותר. אתה מבין? כעס זה משהו מיידי ואוטנטי. כעס אינו נובע מהראש אלא מהבטן. אם אינך מניח לעצמך לכעוס כשאתה כועס - הכעס שלך מאבד מעצמו. הוא מאבד מכוחו, מהבהירות שלו, מהאוטנטיות שלו. אין שום טעם לכעוס סתם. זה מכוער לכעוס על העבר. זה יפה לכעוס על ההווה. רק כשאתה באמת כועס - יש טעם לבטא את הכעס. רק כשהכעס קורה לך - תכעס.

אל תפחד לכעוס - ואז גם העדינות שלך תהיה משוחררת יותר. אל תפחד לקבל גם את הכעס שלך - כך יכולת הקבלה שלך מתעצמת. אם תלמד לקבל את הכעס שלך אתה תבין שאתה יכול לקבל הרבה מאוד דברים בעצמך, דברים שעד היום לא העזת לקבל. כך אתה הולך ונעשה שלם - לא כשאתה מכחיש חלקים מעצמך, אלא כשאתה נותן לגיטימציה לחלקים נוספים בעצמך,

לחלקים שעד היום לא העזת להכיר בהם. רק כך תוכל לאהוב בצורה שלמה, רק כך תוכל להרחיב את רפרטואר הביטוי שלך.

ש: כיצד בוחרים עבודה מאהבה?

ת: בעידן שלנו יותר מדי אנשים משתדלים להיות טובים בכל. אם אתה מנסה להיות טוב בכל - אתה למעשה שואף לבינוניות, משום שזה בלתי אפשרי להיות טוב בכל. אל תשאף להיות טוב בכל - היה כל מה שאתה טוב בו. כל אדם נולד לעבודה מסוימת, לתחום מסוים. אל תנסה להיות הכי טוב בכל התחומים - היה צנוע, ותמצא את המקום שבו אתה באמת טוב. שמע סיפור: באה אליי אישה במצוקה. היא הלכה ללמוד תכנות מחשבים, אבל היא לא הייתה שלמה עם עצמה. היה לה אח גדול שגם למד מחשבים והוא היה מאוד מוצלח בכך. היא מאוד רצתה להצליח כמוהו, לכן היא גם בחרה בתחום המחשבים. אחרי כמה שנים בתחום היא החליטה לקחת קורס מתקדם בתכנות מחשבים, אבל היו לה הרבה חששות בעניין. שאלתי אותה: "את אוהבת לעבוד עם מחשבים?". היא ענתה: "האמת היא שאין לי סבלנות לזה." שאלתי: "אז מדוע בחרת בתחום הזה?". היא ענתה: "בחרתי בתחום המחשבים משום שאני אוהבת את המחשבה על כך". אתה מבין? זה כל ההבדל בין עבודה מאהבה לאהבה לעבודה. אל תאהב את המקצוע שאתה בוחר משום שהוא נראה יפה ומכובד. אהוב אותו משום שאתה באמת מאושר מכל רגע שאתה עוסק בו. אהוב אותו משום שאתה באמת נהנה ממנו, לא בגלל התדמית שלו.

אל תבחר בתחום עיסוק לפי העיניים שלך. תבחר עבודה לפי הלב שלך. אל תבחר עיסוק לפי איך שהוא נראה, אלא לפי מה שאתה באמת מרגיש כלפיו. עבודה מאהבה היא תחום עיסוק שמשקף אותך באמת, ללא מסכות וללא משחקים. עבודה מאהבה היא עיסוק שחופף לך כמו כפפה ליד. עבודה מאהבה היא עיסוק שאתה נולדת להיות בו, כי עבודה מאהבה היא תכונה מולדת. שמע סיפור אמיתי: מייקל ג'ורדון היה שחקן הכדורסל המוכשר

ביותר אי-פעם. יום אחד הוא החליט לפרוש מכדורסל ולהפוך לשחקן בייסבול מקצועי. הוא אמר שזה תמיד היה החלום שלו, והוא היה בטוח שאם הוא הצליח להצטיין בכדורסל הוא יצטיין גם בבייסבול. הוא האמין - בטעות - שמצוינות היא משהו נרכש ולא מולד, ולכן הוא היה מאוד אופטימי. אלא שאחרי שלוש עונות בבייסבול הוא נאלץ להכיר בטעות שלו ולשוב לשחק כדורסל. למרות שהוא התאמץ כפי שהוא לא התאמץ כל ימי חייו - הוא פשוט היה שחקן בייסבול גרוע. אתה מבין? מצוינות אינה משהו נרכש - היא קודם כל תכונה מולדת. אתה נולד לעבודה מאהבה. זה פשוט מה שאתה, לכן אינך יכול לבחור עבודה מאהבה - עבודה מאהבה זה משהו שבוחר אותך.

אל תבחר עבודה לחיים בגלל החסכים שלך. עבודה מאהבה אינה מה שאתה תמיד שואף להיות, אלא מה שאתה באמת. הרבה אנשים נופלים למלכודת הזו. הם בוחרים במקצוע משום שהוא כביכול מאפשר להם להיות משהו אחר ממה שהם באמת. זו החמצה גדולה מאוד של עצמך. זכור - קודם כל קבל את עצמך כפי שאתה. אחר-כך תבחר עבודה שמשקפת את מה שאתה ולא את מה שאינך יכול להיות. לעולם אל תבחר בעבודה רק בגלל שהשכר שלה משתלם - בחר בעבודה שאתה אוהב לעשות גם ללא תמורה כספית. לעולם אל תבחר בעבודה שאתה שונא - בחר בעבודה שאינך מסוגל שלא לעבוד בה.

הרבה אנשים מבזבזים את האנרגיה שלהם על מקצועות אבודים. הם בוחרים במקצוע בגלל שהוא קשה - ולא בגלל שהוא מתאים. אם נולדת להיות שחקן - יהיה לך מאוד קשה לעסוק בראיית חשבון. זכור, דרגת הקושי אינה מגדירה את האהבה המקצועית שלך, אלא דרגת האתגר. ככל שאתה מרגיש שהמקצוע שבחרת הוא יותר קשה לך - סימן שהוא אינו מתאים לך. ככל שאתה מרגיש שהמקצוע שבחרת מרתק ומעניין אותך, ככל שאתה מרגיש שהוא קל וטבעי לך - כך הוא בשבילך. אל תזלזל במה שקל וטבעי עבורך, כי בדרך הזו אתה רק מזלזל בעצמך. תעריך את הקל, כי זו המתנה הגדולה ביותר שתקבל מהחיים.

רוב האנשים מזלזלים בקל ובוחרים בקשה, כי רוב האנשים מותנים למאמץ במקום לאי-מאמץ. הם דנים את עצמם לחיים של החמצה ולעבודה שהיא החמצה, אבל הם משכנעים את עצמם שהם הלכו בדרך הנכונה משום שהיא קשה, משום שהוא דורשת מהם להשתפר בדברים שהם גרועים בהם במקום לשכלל ולפתח את הכשרונות האמיתיים שלהם.

זכור, עבודה מאהבה היא משהו שבדרך כלל מגיע אליך בצורה מקרית לחלוטין. עבודה מאהבה אינה דבר שאתה מתכנן לפרטי פרטים, אלא היא דבר שקורה לך כשאתה עסוק בתכנון של דברים אחרים. אם אתה בוחר בעבודה שאתה מרגיש שהיא עולם ומלואו, עבודה שמהווה אתגר אינסופי עבורך, עבודה שאין לה אופק ואין לה גבול - סימן שאתה נמצא בעבודה הנכונה בשבילך. אם אתה בוחר בעבודה שלעולם לא יהיה סוף להתקדמות שלך - סימן שאתה נמצא בעבודה הנכונה בשבילך. אם אתה טוב במה שאתה עושה, אבל אינך יודע בדיוק איך אתה מצליח לעשות את זה - סימן שאתה בעבודה הנכונה עבורך. אם אתה בוחר בעבודה שאינך יודע בעצם מהי הסיבה לכך שבחרת אותה - סימן שאתה נמצא בעבודה הנכונה בשבילך, משום שהעבודה בחרה אותך.

ש: האם כדי להחזיק קשר זוגי עליו להיות בתפקיד הקשוחה?

ת: אינך יכולה לשנות את עצמך ולהיות קשוחה רק כדי "לחנך" את הגבר שלך. אינך יכולה לפעול כנגד הטבע שלך ולצפות שהחיים שלך יהיו טבעיים. תחשבי, איזה מין חיים יהיו לך? אלה לא יהיו החיים שלך אלא חיים של מסכות, של חששות, של קמצנות רגשית. תהיי מה שאת ותישארי כזו - ממילא אינך יכולה להיות משהו אחר. תחזרי לשורשים האמיתיים שלך, ללב שלך - ותביני שאין לך דרך אחרת. אבל בקשר הבא שיהיה לך הקפידי על דבר אחד - הקפידי לתת את הלב שלך למישהו שמסוגל להעריך את האהבה האינסופית שלך. אל תתני את הלב שלך לכל

גבר מתוך אמונה כוזבת שהאהבה והנתינה שלך ישנו אותו. בחרי באדם שמהרגע הראשון את רואה שהוא מעריך אותך, את הנתינה שלך ואת האהבה שלך. זה לא שאת אינך קשוחה מספיק ביחסים הזוגיים שלך, אלא שבחרת פרטנר שלא אוהב אותך באמת. אם תמצאי בן זוג שבאמת אוהב אותך, בן זוג שבאמת מפרגן לך - את תופתעי לגלות שאתו את כן יכולה להיות אוהבת כמו שאת אוהבת.

אל תנסי להיות "קשוחה" ואל תנסי להיות "רכה", כי כך את נעה כמטוטלת לאורך ציר דואלי לחלוטין: ציר הרכות-נוקשות. אל תהיי קרה ואל תהיי לוהטת - היי חמה, נעימה, רגשית ואינטימית. תני לעצמך להיות מה שאת באמת. היי בנאדם, בנאדם שלם. אל תנסי למלא פונקציה שהיא תגובה לטראומה. אל תפצלי את עצמך לתפקיד "הנוקשה" או "הרכה". שמרי על השלמות שלך - שמרי על הלב שלך ועל הדרך האמיתית שלך לאהוב.

ש: כיצד אדע אם אני איש ראש או איש בטן?

ת: אינך ראש ואינך בטן - אתה מעבר לשניהם. אבל הדפוסים שלך יכולים להיות דפוסים של ראש או של בטן - תלוי בנטייה המולדת שלך. איש ראש הוא אדם שהאונה השמאלית הרציונלית שלו מפותחת יותר מהאונה הימנית שלו, ואילו איש בטן הוא אדם שהאונה הימנית האינטואיטיבית שלו מפותחת יותר מזו השמאלית. שים לב, כל אדם נולד עם נטייה כלשהי - אין בכך כל בעיה. הבעיה מתעוררת כאשר הנטייה היא מוגזמת, כאשר אונה אחת מצלה על האונה השנייה, כאשר אונה אחת מדכאת את פעולתה של האונה השנייה, כאשר אונה אחת גלויה והשנייה נסתרת כמו צל.

אנשי בטן הם אנשים שמאוד מתקשים להיות רציונליים. הרכות והרגישות המוגזמים שלהם פוגעים ביכולת שלהם להציב גבולות לעצמם ולבני הזוג שלהם. הם מתקשים לבטא מתוכם את ממד הריחוק והעצמאות, וכך הקשר הזוגי שהם יוצרים מתאפיינ

באובססיביות ובסימביוזה לא בריאה. לעומתם, אנשי ראש הם אנשים שמאוד מתקשים להיפתח, לשתף ולבטא תחושות. נוקשות יתר זו פוגעת בכישורי האנוש שלהם וביכולת שלהם להוסיף ליחסים הזוגיים את ממד הקרבה, המגע והחום. הקשר הזוגי שהם יוצרים סובל מנכות רגשית, מניתוק ומתחושה קשה של ניכור, ריחוק ובדידות.

ככלל, נשים נוטות להתחבר לבטן - לכן הן רגישות ותוססות מגברים, אבל חזקות ושורדות יותר מהם. גברים נוטים להתחבר לראש - לכן הם נוקשים ומאופקים יותר מנשים, אבל בד בבד גם שבירים וחלשים מהן. אנשים שמחוברים יותר לבטן - הם נועזים ויצירתיים יותר, הם רגישים וחמים יותר, הם מוכנים לקחת סיכונים ולחוות את החיים. אנשים שמחוברים יותר לראש - הם מחושבים וזהירים יותר, הם קרים ומרוחקים יותר, הם משתדלים "ללכת על בטוח" ו"לפעול לפי הספר".

אם ביסוד שלך אתה פועל מהבטן - עליך ללמוד לפעול גם מהראש. עליך להניח לעצמך לבטא גם את הצד העצמאי, הקר, האובייקטיבי והמרוחק שלך. עליך ללמוד להיות תכליתי, מעשי וממוקד במטרות שלך, במקום להזדהות ולהקריב את עצמך פעם אחר פעם. לעומת זאת, אם ביסוד שלך אתה פועל מהראש - עליך ללמוד לפעול גם מהבטן. עליך ללמוד לבטא את הצד המשתף, החם והנוגע שבך, במקום להמשיך ולהתחבא מאחורי המסכות הרבות שיצרת לעצמך. עליך לשחרר את עצמך מהחוקים ומההתניות הקשיחות שאתה יוצר לעצמך, כדי שתוכל לחוות סוף כל סוף את הצד הספונטני והאינטואיטיבי שבך. שים לב, אינך עושה זאת כדי להיות מישוהו אחר - אתה עושה זאת כדי ליצור איזון פנימי בתוכך. אינך עושה זאת על מנת לברוח ממה שאתה - אתה עושה זאת משום שרק כאשר אתה מצמיח את הצל של עצמך אתה מסוגל לגעת בשלמות שלך. זכור, החיים תמיד יכריחו אותך להצמיח את הצל של עצמך, משום שהחיים הם שלמים ולכן הם תובעים ממך להיות שלם כמותם. אם תתנגד ותתעקש

להיות חצוי - תסכול. אם תיכנע לחיים ותניח לעצמך להיות שלם  
- בחרת בקל ובנכון.

הבטן היא דבר נפלא, כי היא מכילה בתוכה את כל עולם הדמיון  
והיצירה שלך. הראש הוא דבר נפלא, כי הוא מבטא את עולם  
המחשבה, ההגיון והסדר שלך. האחד אינו צריך לבוא על חשבון  
השני. להפך - אם תניח לשניהם להיות משוחררים וחופשיים  
לפעול את פעולתם אתה תיגע לא רק בשלמות שלך, אלא גם  
בפוטנציאל האמיתי שלך. אתה תרגיש רחב ועצום, כי אתה  
תשתמש בכל מה שיש לך, ולא רק בחלק קטן ממה שאתה. מדוע  
אתה מעדיף את הבטן על פני הראש או להפך? מדוע אתה יוצר  
פיצול בתוכך? אם אתה מעדיף צד אחד על פני השני - צור  
העדפה מתקנת כדי שתוכל להתבונן על עצמך ועל החיים ממבט  
לא מוטה. ללא תהליך של העדפה מתקנת - כל חייך יהיו  
מפוצלים וסתומים, חסומים ונוקשים.

שים לב לנקודה הזו כי היא חשובה ביותר לעתידך. הראש והבטן  
הם אשליה, כי כל אחד מהם מראה לך רק חלק קטן מהמציאות  
האמיתית. הבטן פוקחת עבורך את העיניים הילדותיות שלך.  
דרכן אתה מתבונן על עצמך והחיים מנוקדת מבט נאיבית  
ותמימה מדי. הראש פוקח עבורך את העיניים הקרות שלך. דרכן  
אתה מתבונן על החיים מנוקדת מבט מעשית וריאלית מדי. הבטן  
גורמת לך להיות פתוח מדי - הראש גורם לך להיות סגור מדי.  
בבטן אתה מתפזר לכל רוח - בראש אתה כובל את עצמך  
למטרות תובעניות. זכור, רק הלב הוא כולל ורחב מספיק כדי  
לגרום לך לפקוח את העיניים האנושיות והאמיתיות שלך. רק  
הלב מכיל את הראש ואת הבטן - ואת מה שמעבר להם. אבל  
למרות שהבטן והראש הם אשליה - אתה זקוק להם ואינך יכול  
בלעדיהם. אתה זקוק לראש ולבטן כדי לנוע מאשליה גדולה יותר  
לאשליה קטנה יותר. אם אתה רגיל לפעול מהבטן אתה נמצא  
באשליה גדולה מאוד. אתה נמצא באשליה ששום דבר לא נמצא  
בשליטתך והכל הוא גורלי שנקבע מראש. אם אתה רגיל לפעול  
מהראש אתה נמצא באשליה גדולה שהכל נמצא בשליטתך

וששום דבר לא יקרה אם אתה לא תגרום לו לקרות. אבל אם אתה לומד להתבונן על החיים גם דרך הראש וגם דרך הבטן - אתה הופך לאדם מלא, שלם ואמיתי יותר. אדם שמבין את העומק האמיתי של החיים. אדם שמבין שיש דברים שנמצאים בשליטתו, ויש דברים שלא. אדם שמשפיע היכן שהוא יכול להשפיע, ומשלים ומקבל את מה שאינו בר-שינוי.

כשאתה לומד להצמיח את הצל של עצמך, את הצד שאינך רגיל להתבונן דרכו, אתה לומד גם להתבונן על החיים מנקודת מבט חדשה והפוכה לזו שעד היום הסתכלת ממנה על החיים. זו בדיוק הנקודה שבה אתה מתחיל לתפוס את האשליה של החיים שלך. רק אז אתה נעשה בשל להיפתח אל הלב שלך, כדי שתוכל לצאת מהאשליה באמת - אולי לראשונה בחייך. אבל כל עוד אתה מוטה - לטובת הראש או הבטן - אתה נמצא באשליה הגדולה ביותר שקיימת, כי כל עוד אתה מוטה אתה אינך מבין כלל שאתה באשליה. לכן עליך לזכור דבר אחד פשוט: כשאתה מאזן את הראש והבטן שלך אתה מתחיל להבין שאתה באשליה. אבל רק כשאתה נפתח אל הלב שלך - אתה יוצא מהאשליה ישירות לחיים, לאמת, לשלמות ולאהבה.

חשוב שתבין את ההבדל בין אנשי בטן, אנשי ראש ואנשי לב. אנשי בטן הם אומנים. הם אנשים מאוד אינטליגנטיים. יש להם רגש חזק, יש בהם תשוקה ולהט, יש להם עמוד שדרה והם אינם מוכנים להתכופף - אבל אין להם שיטה ואין להם מעצורים או עכבות. לעומתם, אנשי ראש הם פקידים. הם אנשים מאוד טכניים ושיטתיים. הם מדחיקים את הרגשות שלהם והם חסרי עמוד שדרה, אבל יש בהם צייתנות ואחריות. אנשי לב שונים באורח יסודי ומהותי מאנשי בטן ואנשי ראש. מדוע? כי אנשי לב הם אנשי חכמה. יש להם להט ומסירות - אבל מעבר לשילוב המנצח שקיים בתוכם הם גם בעלי תכונה איכותית ונדירה ביותר: יש בהם חמימות אנושית פשוטה וקסומה.



ש: הכרתי בחור טוב אך לא מעניין מספיק. האם יש טעם ביחסים כאלה?

ת: ההתלבטות שלך היא בין האפשרות להמשיך ביחסים עם אדם טוב, שיהיה אכפת לו ממך ותמיד ירצה אותך לבין האפשרות לוותר על יחסים כאלה כי אינך מרגישה שאת ממצה את עצמך אתו. עלייך לזכור היטב שעם בחור "מושלם" כזה תמיד תהיה לך בעיה רצינית ביותר. איזה חיים יהיו לך אתו? בן זוג אינו "סידור עבודה" אלא פרטנר אמיתי לחיים. אם משעמם לך אתו כבר עכשיו - בעוד חודשיים את כבר תשתגע משעמום. כימיה בתקשורת בדיוק כמו כימיה מינית - היא דבר נתון. או שהיא ישנה או שהיא איננה. אלה אינם דברים שניתן ליצור באופן טכני - אלה בדיוק מסוג הדברים שאין לנו שליטה עליהם.

הראש שלך תומך ביחסים בטוחים שכאלה, אבל הבטן שלך מתנגדת כי היא יודעת שיחסים שכאלה פירושם מוות עבורה. זכרי, יחסים שלמים אינם יחסים שבהם הראש או הבטן מקבלים עדיפות. יחסים שלמים אינם יחסים שבהם את גודעת צד שלם שקיים בך. הבטן שלך זקוקה לעניין, לכימיה, לריגוש ולמשיכה. אינך יכולה לצפות שתהיי מסוגלת לוותר על כל הדברים הללו - ולהישאר שלמה ומאושרת בחייך. בדברים כל כך מהותיים אינך יכולה לעשות "פשרה", משום שבמקרים כאלה כבר לא מדובר בפשרה אלא במשהו חמור ומזיק הרבה יותר - דה לגיטימציה אישית, ורצח אופי שאת עושה לעצמך. לכן, מוטב שתוותר על יחסים חצויים שכאלה, ועם קצת מזל תמצאי בחור כלבבך - בחור שגם הראש וגם הבטן שלך ישמחו לקראתו.

ש: מדוע כל-כך חשוב לדעת מהי אהבה אמיתית?

ת: דבר אחד עלייך לזכור היטב - האמת היא לא משהו שאתה רוצה לשחק אתו, משום שזה בלתי אפשרי לשחק עם האמת לאורך זמן. אולי לזמן קצר כן, אך לטווח הארוך לא. אם תנסה ליצור אהבה מלאכותית בחייך - בסופו של דבר היא תמיד

תתפוצץ לך בפנים, והמחיר שתשלם על כך יהיה כבד ביותר. זה לא עניין של מוסריות - זו פשוט עובדה. אחוז הגירושין הגבוה הוא דוגמה לדרך שבה אנשים נכשלים בניסיון ליצור אהבה באופן מלאכותי. אנו חיים בעידן שבו לכאורה הכל אפשרי, כי כמעט הכל הוא מלאכותי. אולי משום כך אנשים נגררים לאמונה הכוזבת שגם אהבה מלאכותית היא דבר אפשרי, אלא שהעובדות מוכיחות אחרת. למרות הקדמה ולמרות הטכנולוגיה - אנשים אינם מסוגלים לזייף אהבה לאורך זמן. ברגע שאתה בונה את החיים שלך על אהבה רגעית, על חולשה זמנית, על הדחקה שיטתית של מה שאתה מרגיש באמת - דע כי יבוא היום ובו לא תוכל עוד לסובב את הגב לאמת.

אנו חיים בשלהי "העידן הכלכלי" שאותו מובילה אמריקה, עידן שבו האמת הפשוטה והאוטנטית הפכה למושג מגונה, עידן שבו אידיאלים וערכים הפכו לבדיחה עצובה. אמריקה היא מדינה שממסחרת כל דבר וסוחרת בכל דבר. אמריקה הפכה גם את האהבה לעוד מוצר מפלסטיק והכניסה לתוכו את הפוליטיקה והצביעות. הציניות, האטימות ותאוות הבצע של אמריקה הסיטו את עמי העולם כולו מהטבעי אל המלאכותי, מהנשגב אל המסחרי, מהאנושי אל הכלכלי, מהאמיתי אל השקרי. האמריקאים המציאו את המניפולציה ואת ההונאה הפסיכולוגית ושכללו אותה לדרגה של מלאכת מחשבת קרה ומחושבת עד לפרט הקטן האחרון. השקר וההטעיה קיבלו כזו לגיטימציה תחת העידן הכלכלי עד שלעתים נראה שזה ממש מגונה לומר לאנשים את האמת, לדבר עם אנשים מלב אל לב. אבל אל תשכח שהאמת חזקה מכל שקר, והאמת תמיד מנצחת. תמיד. לפעמים האמת משתהה או מתעכבת מעט - אבל בסוף היא תמיד מגיעה.

לכן, ככל שתהיה מודע להבדל שבין אהבה אמיתית לאהבה מלאכותית - כך תוכל לקבל החלטות נבונות יותר בתחום האהבה. אל תחשוב שרק משום שאנו חיים בעידן של פלסטיק - גם האהבה שלך יכולה להיות עשויה מפלסטיק. אם אתה אוהב מהשיקולים הלא נכונים - לפחות היה מודע לכך, כדי שלא

תתפלא אם יום יבוא ולא תוכל עוד לחיות בשקר. האמת, כמו האהבה, היא עד כדי כך חשובה ובסיסית לאיכות החיים שלך, שאין לך את הפריבילגיה או הזכות לוותר עליהם. אתה פשוט אינך יכול להרשות לעצמך לשחק עם האמת.

### ש: מהו ההבדל בין רגש לתחושות?

ת: כשאתה מגיע למצב שבו אינך מפוחד, אינך חושש ואינך מתרגש מכל דבר - אתה מתחיל להרגיש. כשאתה מקבל את עצמך ואינך חושש להיות מי שאתה - אתה מתחיל להרגיש. כשאתה אינך מושפע ממה שאחרים אומרים עליך או עושים לך - אתה מתחיל להרגיש. כשאתה פועל בצורה חופשית ואינך עסוק בעצמך - אתה מרגיש. כשאתה אינך עסוק בריצה מטורפת אחרי דברים - אתה מרגיש. כשאין בך רצון כפייתי לשום דבר - אתה מרגיש. כשאתה מאושר סתם כך ללא סיבה - אתה מרגיש. כשאתה נותן אמון אמיתי בחיים - אתה מרגיש.

רגש נובע מהלב. תחושות נובעות מהבטן. רגש הוא שיקוף של העילאי שבך. תחושות הן שיקוף של החייתי והשורד שבך. רגש הוא דבר עמוק, איטי ואמיתי אשר נובע ממקום של אמון ושלווה. תחושות הן תופעה שטחית ומהירה אשר נובעת מפחד ומלחץ. רגש היא תופעה שמאפשרת לך לנוע עם החיים, בתוך החיים. תחושות מציבות אותך בעמדה שהיא מול החיים או כנגד החיים. רגש מחבר אותך עם המגע האמיתי של החיים. תחושות מסיטות אותך אל מחוץ לחיים האמיתיים, אל האשליה ואל הפנטזיה. רגש מאפשר לך לעשות רק דברים משמעותיים, איכותיים ומהותיים. הוא הופך את כל הפעולות - קטנות כגדולות - לבעלות משמעות חדשה ועמוקה. תחושות גורמות לך לעסוק בדברים השוליים. הן הופכות את הפעילות שלך לסוג של תבניות פעולה שחוזרות על עצמן ואינן מביאות לדבר. רגש נובע מהאמת שלך. תחושות נובעות מהשקר ומהפחד שלך. רגש הוא דבר מדויק ונכון. תחושות הן דבר מוגזם, היסטרי ומטעה. רגש הוא דבר נעים וחם. תחושות הן דבר כוחני ולוהט. תחושות הן תוצר סובייקטיבי

וחד-צדדי. רגש הוא תוצר של השלם ולכן רגש הוא הגשר בין אנשים, כי הוא משותף לכל בני האדם.

האבחנה בין רגשות לבין תחושות היא אחת האבחנות החשובות ביותר לגבי טבעו של האדם. מעט מדי נאמר על האבחנה הזו, משום שבדרך כלל אנשים נוהגים לכרוך תחושות ברגשות. אנשים רבים מדי נוטים לראות רגשות ותחושות כדבר זהה, אבל ההבדל ביניהם הוא עצום ורב, ולכן טשטוש הגבול ביניהם הוא טעות גדולה שמובילה באופן בלתי נמנע לבלבול גדול. זכור, רגש הוא הקול הנכון שמכוון אותך בחיים. תחושות הן אינטואיציה שטחית שברוב המקרים מטעה ומגבילה אותך.

המערב הוא רציונלי, כך היה תמיד. לכן במערב נהוג לעשות את האבחנה בין החלק החושב לחלק המרגיש, בין הראש לבין הלב, כאילו שיש ניגוד בין השניים. כאילו שהקונפליקט האנושי הבסיסי הוא בין הראש לרגש. כאילו שבקונפליקט בין הראש ללב עליך להעדיף את הראש על פני הלב כי הגיון עדיף על רגשות. אבל לאמיתו של דבר הקונפליקט האנושי הבסיסי אינו בין הראש לבין הלב - הוא בין ההגיון לבין התחושות והיצורים. הניגוד היחיד הקיים הוא בין הראש לבטן. רגש כלל אינו חלק מהקונפליקט הזה. רגש נמצא מעל ומעבר למאבק שבין הראש והבטן, משום שרגש מעצם טבעו הוא מקום שבו אין בכלל מאבק. לכן, אם יש משהו שאפשר לומר על רגש הרי הוא זה: רגש הוא התשובה לקונפליקט בין הראש לבטן - רגש הוא הדרך לסיום המאבק בין החלק החושב לחלק החש שבתוכנו. הלב הוא משכנם של הרגש, האהבה והביטחון, והאהבה אינה מנוגדת להגיון או לתחושות, היא פשוט נמצאת מעבר להם ולכן היא כוללת את שניהם והרבה יותר מכך. זכור, מי שאמין מספיק כדי להרגיש - מתעלה מעל למאבק האינסופי בין הראש והבטן. מי שנותן לרגש להוביל אותו בחיים - יחיה בשלמות עם עצמו. אבל מי שכורך רגש עם תחושות מבלבל בין הצד היצרי והחייתי שבו לבין הצד העילאי והאנושי שלו - וכך הוא מחמיץ את שניהם.

האבחנה בין רגש לתחושות היא בסיסית כל-כך עד שאינך יכול שלא להיות מודע אליה. רגש הוא חמימות, תחושות הן להט. שים לב לאבחנה המשמעותית הזו, כי היא עשויה לסייע לך מאוד בחיים. אנשים להוטים הם אנשים מלודרמטיים שאוהבים עם המון עוצמה, עם להט, עם תשוקה ועם כוח. אלה אינם אנשים שנמצאים באהבה - הם נמצאים בלחץ ובפחד. הם מבטאים את הרגש שלהם בצורה מופרזת ומוגזמת, בדיוק כפי שאנשים קרים מצמצמים את האהבה שלהם למשהו מופנם וקר. האהבה של אנשים מלודרמטיים אינה אמיתית משום שהיא כוחנית, תוקפנית, אגרסיבית ואכזרית. זכור דבר אחד פשוט: חמימות אינה להט. הרבה אנשים נופלים במלכודת הזו, אבל אתה יכול להימנע ממנה - אחרת אתה עלול להניח בטעות שהתשוקה הלוחטת והיוקדת שלך היא אהבה. הסיבה המרכזית לכך שהרבה מאוד אהבות שמבוססות רק על תשוקה ועל להט אינן מאריכות ימים היא דווקא משום שאין בהן רגש. למרות שעל פני השטח נראה שיחסים של תשוקה מונעים דווקא בידי רגשות, למעשה הן נשלטות ומונעות בידי יצרים ותחושות. יחסים שמבוססים בעיקרם על תשוקה ולהט הם יחסים ללא רגש וללא אהבת אמת - הם יחסים שורפים, ממכרים ופוצעים. היה מודע לכך שאלה בסך הכל יחסים של בטן. היה מודע לכך, ואל תקל ראש בכך - כי אלה בדיוק היחסים שבהם עליך להפעיל גם את הראש שלך.

ש: מה ההבדל בין פתיחות לגמישות?

ת: סגירות נובעת מהראש, פתיחות נובעת מהבטן - אבל גמישות נובעת מהלב, ולכן ההבדל ביניהם הוא עצום. אל תנסה להיות פתוח ככל שאתה יכול - כי אז הפתיחות שלך הופכת לנוקשות ולסגירות. זכור, ברגע שאתה מתאמץ להיות פתוח במקום להיות פתוח בצורה טבעית ורפוייה - אתה בעצם הופך לנוקשה וסגור. עליך להבין שבעידן שלנו הפתיחות הפכה לאידיאולוגיה חילונית בדיוק כפי שהסגירות של הדת היא אידיאולוגיה רוחנית. פתיחות מוגזמת יכולה להזיק בדיוק כמו סגירות, כי פתיחות מוגזמת מובילה בסופו של דבר לסגירות ולפנטיות דתית. הייה גמיש - כך

תדע מתי להיות פתוח ומתי להיות סגור, מתי לומר "כן" ומתי לומר "לא". היה גמיש ובהיר - אל תהיה פתוח ומטושטש, אחרת תתקשה להבחין בין טפל ועיקר, אחרת תתקשה להבדיל בין המהותי למיותר.

אם אתה מנסה להיות פתוח ככל שניתן - אתה בצרה צרורה, משום שבדרך הזו אתה פשוט כובל את עצמך. בדרך הזו אתה נע לאורך הציר שנקרא "פתיחות-סגירות", ואינך יכול להתעלות מעבר לו. כל עוד אתה כבול בין פתיחות לסגירות לעולם לא תגיע לגמישות אמיתית. זה קורה כל הזמן: אנשים עושים דיאטה רצחנית. הם מורידים 40 קילוגרמים במשך מספר חודשים, ואז קורה דבר מוזר. תוך זמן קצר הם מעלים 50 קילוגרמים. מדוע? משום שכל קיצוניות מובילה בהכרח גם לקיצוניות ההפוכה. משום שכל סגירות כפייתית מובילה בהכרח לפתיחות מוגזמת ומסוכנת. במשך חצי שנה אתה מנסה לחשוב בכוח שעליך להשיל 40 קילוגרמים. באיזשהו שלב אתה תשלם מחיר על הכפייה העצמית הזו. הגוף שלך יתמרד וידרדר אותך חזרה להשמנה ואולי אף לבעיות רפואיות אחרות. בגמישות אתה פתוח אבל אינך כופה על עצמך דבר. אתה מקשיב לכל החלקים בתוכך, ולא רק לחלק אחד. לכן כשאתה גמיש אתה עושה את הדבר הנכון, כי אתה פועל על סמך מה שכל הגוף שלך אומר לך. בפתיחות מלאכותית אתה פועל רק על סמך מה שחלק אחד בך אומר, ובו בזמן אתה מתעלם או מדכא את שאר החלקים. אל תהפוך את הפתיחות שלך למנטרה - כי כך תהפוך לנוקשה במקום לרפוי וגמיש.

ש: האם אין הבדל בין טוב ורע?

ת: ודאי שיש, וההבדל הזה הוא הבדל של שמיים וארץ, אבל רוב האנשים אינם רואים את ההבדל הזה, משום שהם מסתכלים על המקום הלא נכון. כדי לדעת להבחין ביניהם השאלה שעליך לשאול את עצמך היא מהיכן נובע הטוב ומהיכן נובע הרע? הטוב האמיתי נובע מהלב. הרע האמיתי נובע מהעדר לב. "הטוב"

והרע" היחסיים נובעים מהראש ומהבטן. שים לב לאבחנה  
הכפולה הזו כי היא תשרת אותך ביחסים שלך עם אנשים.

כשאני אומר "אל תבחין בין הטוב והרע, אלא קבל את שניהם" -  
פירושו של דבר הוא שכאשר הטוב והרע נובעים מתחושות או  
ממחשבות של אנשים - הם בעצם אותו הדבר, ולכן אין מה  
להתרגש מהם. הם אינם טובים או רעים באמת, אלא הם חלקיים  
וחצויים ממילא, לכן מה שאני אומר הוא שאין טעם להתייחס  
אליהם ברצינות גדולה מדי. ובכל זאת, מתי האבחנה בין טוב ורע  
היא ברורה כקריסטל? מתי לשאלה הזו יש משמעות? רק כאשר  
אתה מרגיש. ברגש אתה יודע להבחין בין פעולה טובה ופעולה  
רעה, בין מעשה טוב למעשה רע, והאבחנה הזו היא בהירה  
לחלוטין - בלי שום התחכמויות.

אם בן הזוג שלך הוא אדם אכפתי, מעניק, ואנושי - הוא טוב,  
משום שהפעולות שלו נובעות מהלב, מהרגש. הוא יכול לעשות  
דברים רעים ודברים טובים - וזה לא ישנה לך דבר, כי הבסיס  
שלו הוא טוב. השורש שלו הוא טוב. לכן, הדברים שהוא עושה  
מהראש או מהבטן הם בעלי חשיבות שולית, ואין לך מה לכעוס  
או להתרגש מהן. אבל, לעומת זאת, אם בן הזוג שלך הוא אדם  
חסר לב, אדם תלוש, נטול רגשות ומצפון - דע לך שהוא אדם רע,  
ולכן מוטב שתרחק ממנו כמה שיותר מהר, כי רק דברים רעים  
יבואו ממנו. אין זה משנה אם הוא עושה גם דברים טובים - כי  
השורש שלו הוא רע ואפל. תבין, אין משמעות לדברים הטובים  
או הרעים שאדם רע עושה - משום שביסוד שלו אין טוב, ולכן  
הרוע תמיד ינבע ממנו בסופו של דבר. שמע סיפור: פעם באה  
אליי אישה שעשתה עסק עם גנב ידוע. "אותי הוא לא יגנוב", היא  
אמרה בביטחון - כאילו שלאדם חסר מצפון יש גבולות. תבין, אם  
אתה עושה עסק עם אדם רע - הרע כבר בדרך אליך. אל תשגה  
באשליות - הרוע כבר נמצא בקרבתך. אנשים רעים ימכרו אפילו  
את האימא שלהם - כי זו בדיוק מהות הרוע: חוסר גבולות וחוסר  
אנושיות ומצפון. לכן, עליך להבדיל בין ההתנהגות של אנשים  
לבין המהות שלהם. כל האנשים עושים מעשים טובים ומעשים

רעים. אבל לא כל האנשים הם טובים - יש אנשים טובים ויש אנשים רעים, וחשוב שתדע להבחין ביניהם בצורה חדה וברורה.

אנשים רגשיים הם אנשים טובים. זה באופי שלהם, ביסוד שלהם - ולכן הם אינם יכולים להיות אחרת. אתה רואה את זה, ואינך יכול להתעלם מזה משום שזה בהיר וברור כשמש. עם אנשים רעים באמת אתה תמיד תהיה בבעיה, אלא אם כן תביט לתוך ליבם. עם אנשים רעים אתה תמיד תהיה בבעיה משום שלפעמים הם יתנהגו בצורה "טובה" ולפעמים בצורה "רעה", ואתה אף פעם לא תדע באמת מי הם ומה הם. לא תדע אף פעם האם הם אנשים טובים או רעים. זכור היטב דבר אחד: לאנשים רעים באמת יש תכונה אחת "טובה" - הם יודעים להסתיר את הרוע שלהם באלף דרכים. הם יודעים לכסות עליו באלף מניפולציות. לכן, אם אינך מתבונן ישירות לתוך הלב שלהם - אתה תמיד תתבלבל, אתה תמיד תיפול למלכודת שלהם.

האבחנה בין טוב אמיתי לרע אמיתי מצויה רק בלב, ברגשות או בהעדר רגשות של אנשים. אנשים נטולי רגשות הם אנשים רעים בעליל. אין מה לעשות - זו העובדתיות של הרוע, וזה לא דבר שאתה יכול לשנות. בדרך כלל הם יודעים ליצור רושם של אנשים טובים, כדי להסתיר את הרוע האמיתי שלהם. אנשים כאלה הם פשוט אנשים לא אנושיים. חשוב שתבין את זה, כדי שלא תופתע. חשוב שתקבל את זה - כי זו האמת. מוטב שתרחק מהם - כי אחרת תיפגע מהם.

שמע סיפור: בא אליי בחור, והוא מאוד התלבט. הוא התחתן עם אישה אחרי שלושה חודשים שהוא הכיר אותה. אחרי החתונה היא החלה לנהוג כלפיו באלימות פיזית ומילולית, ואילו ליד חברים ומשפחה היא הייתה שקטה, דואגת ונחמדה. כשהם נפגשו היא מאוד רצתה להתחתן - והוא נכנע ללחצים שלה כי היא הייתה תוקפנית ונחושה בדעתה, והוא היה מבולבל וחלש. אחרי שהתגלע ביניהם משבר חריף היא לא הייתה מוכנה לשמוע על גירושים והיא גם לא רצתה ללכת ליעוץ זוגי - מה שהיא רצתה



היה להביא כמה שיותר ילדים משותפים. באותו הזמן הוא עדיין לא קלט שהיא בסך הכל רצתה את הכסף שלו, כי הוא בא ממשפחה עשירה מאוד והיא באה ממשפחה ענייה מאוד. הבחור מאוד סבל משום שהוא לא ידע מהי האמת? הוא לא ידע מי האישה שהוא התחתן עמה? הוא היה בנאדם כל-כך טוב ונאיבי, שהוא לא היה מוכן להעלות בדעתו שקיים בעולם רוע שכזה. במשך שנה הוא התחבט בייסורים קשים, כי הוא לא ידע מה רע ומה טוב. הוא ניסה לעשות הכל כדי להגיע לשלום בית, אבל המריבות בבית רק גברו. יום אחד הוא הסתכל למקום הנכון - ואז הוא פתאום ראה והבין. אתה מביין? כשאתה מנסה להעריך מי הבנאדם שלפניך - אל תסתכל על הדחפים או על המחשבות שלו. אל תסתכל על מה שהוא אומר או מה שהוא עושה - התבונן לתוך ליבו, שם תראה הכל. מבט אחד בלב - ותדע אם הבנאדם שמולך הוא בנאדם או מכוונה. אתה תדע אם הבנאדם שמולך הוא אנושי או מלאכותי. די במבט אחד מהמקום הנכון אל המקום הנכון כדי לדעת אם הבנאדם שמולך הוא טוב או רע באמת.

כשאתה מתבונן דרך הלב של אנשים - אתה יודע אם יש בהם אהבה אמיתית או לא. שים לב לאבחנה הכפולה בין טוב ורע: הטוב והרע היחסיים תמיד יבלבלו אותך, כי המעשים והמילים של אנשים הם מאוד מטעים. אל תסתכל לשם - כי שם אתה תראה פוליטיקה, דו-פרצופיות והעמדת פנים. שם אין משמעות לטוב ולרע, כי שניהם אותו הדבר, שניהם נובעים מפחד וחולשה זמנית, מאינטרס קר או מתאווה. במקום זאת התבונן ישירות אל הלב. התבונן במהות של האדם, בשורש האלוהי שלו, התבונן אל המקום היחיד שממנו הוא מסוגל להיות אוהב וטוב באמת. אם תמצא שם עולם ומלואו - סימן שבפניך אדם מואר, טוב ואוהב. אם מצאת שם אפלה - סימן שאתה נמצא בקשר עם אדם אפל ורע.

תן לי לשאול אותך שאלה - האם ערפאת הוא אדם טוב או רע? לפעמים הוא עושה מעשים רעים ולפעמים הוא עושה מעשים טובים. לפעמים הוא אומר דברים רעים ולפעמים הוא אומר

דברים טובים, ובכל זאת - האם הוא אדם טוב או רע? איך תדע?  
רוב האנשים פוחדים משאלות מהסוג הזה. רוב האנשים פוחדים  
מאבחנה בהירה וחדה כתער, משום שרוב האנשים פוחדים  
להרגיש. הם מעדיפים לחיות בטשטוש גבולות. הם מעדיפים את  
המציאות היחסית מאשר את המציאות האמיתית, כי אנשים  
פוחדים פחד מוות מהאמת. אבל השאלה הזו היא שאלה בסיסית  
שחייבים לענות עליה ואין אפשרות להתחמק ממנה. כשאתה  
מתחתן, עושה שותפות או עושה שלום עם מישהו - קודם כל  
עליך לדעת מי הבנאדם שאתה לוחץ יד? אם לא תדע מי  
הבנאדם שמולך - לעולם לא תדע על מה אתה חותם ועם מי אתה  
עומד לחלוק את חייך. רק מרגע שתענה על השאלה הבסיסית הזו  
אתה תוכל להבין את המציאות האמיתית שבה אתה חי ושבה  
תחיה עוד שנים רבות.

האם ערפאת - במהות שלו - הוא אדם טוב או רע, האם הוא אדם  
רגשי או אדם נטול רגש, האם הוא אדם מצפוני או אדם חסר  
מצפון? ערפאת הוא אדם חסר לב, חסר מצפון, נטול רגש  
ואנושיות. הוא עשה דברים טובים ורעים בחייו, אבל דבר אחד  
אין בו ולא יהיה בו לעולם - הוא אינו מסוגל להביא אהבה לעולם  
אלא רק טרור, מוות ורצח. הוא אינו מסוגל להיות באהבה, אלא  
רק בשנאה, בתחרות ובמניפולציה. אם תסתכל ישירות אל הלב  
שלו - אתה תראה את התהום האפלה שבו. אבל אם תסתכל על  
מה שהוא אומר או מה שהוא עושה - אתה תמיד תתבלבל,  
ולעולם לא תגיע להכרעה אמיתית בשאלה הזו. עם היטלר  
הסיפור היה אותו הסיפור. זה לקח למנהיגי העולם כמה שנים כדי  
להבין שהם בעצם אינם מתעסקים עם בנאדם אלא עם מפלצת,  
עם חיה לא אנושית. זה לקח זמן, אבל בסוף האמת יצאה לאור -  
בהירה כשמש, כפי שהיא תמיד.

ש: מדוע הראש הוא "מוות" והבטן היא "חיים"?

ת: ההגיון ממית את הספונטניות, את היצרים, החשקים  
והדחפים. הראש הוא סוג של מוות, כי הוא ממית כך את הצדדים

החייתיים והספונטניים לטובת ההגיון, העקביות, הסדר והשיטה. הבטן לעומת זאת היא סוג של חיים, כי היא מעוררת בכך את האינסטינקטים הקדומים והרדומים וגורמת לחושים שלך להיות חדים וערניים. אבל זכור שמעבר לבטן ולראש, מעבר ל"חיים" המדומים ול"מוות" המדומה נמצא הדבר האמיתי והוא - הרגש, הלב, העין השלישית, הכוח הגדול, הלב, האהבה, האלוהות והאמת.

התבונן באנשים רציונליים - הם קפואים בים של קרח. הבטן באנשים ספונטניים - יש להם חיים של להט, תימרות עשן ואש. שים לב לאבחנה הפשוטה הזו. זו אבחנה שאינה רק נפשית אלא גם גיאוגרפית ודמוגרפית: מאז ומתמיד חיים בארצות הקרות עמים רציונליים יותר, ואילו בארצות החמות חיים עמים ספונטניים יותר. זו הכללה גסה, ובכל זאת היא נכונה. הצפון הוא משכיל וקר יותר - הדרום הוא חי וחם יותר. הסתכל על ארצות, הסתכל על שכונות ועל ערים, ותראה את החלוקה הזו שוב ושוב.

אבל אל תשכח שהראש והבטן מראים לך רק חלק קטן מהתמונה האמיתית. התמונה השלמה באמת נמצאת רק בלב שלך. כיצד תגיע אל הלב? רק אם תהיה רפוי ותניח לבטן ולראש לפעול בצורה חופשית תוכל להגיע אל הלב, אם כי לאנשים שונים יש דעות שונות בנושא הזה. קח לדוגמה את הדת. דתות הן רציונליות, ולכן הן מאמינות שכדי להגיע אל הלב - הראש צריך לשלוט בבטן. כמעט כל הדתות נלחמות בבטן כדי לדכא את אנרגיית החיים ולהביא את הראש לידי שליטה. מאז ומתמיד רוב הדתות נעזרות בראש על מנת לדכא את הבטן, כי רוב הדתות הן רציונליות ומאורגנות לחלוטין. דת מטבעה ממיתה את הבטן ומעדיפה את הראש על מנת להגיע אל הלב, אבל זו אינה הדרך. אינך יכול להגיע אל הלב דרך העדפה חד-צדדית של הראש או של הבטן. עליך להגיע אל הלב דרך אי-העדפה של השכל או של הבטן. זו הדרך האמיתית ללב, לרגש ולאיוון האמיתי. אחרת אתה כופה על עצמך להרגיש דרך הראש, דבר שהוא בלתי אפשרי, לא מאוזן וחד-צדדי. זה בלתי אפשרי להרגיש בצורה שלמה כאשר

אתה רוצח את הבטן שלך באמצעות הראש שלך. זו בדיוק הסיבה שרוב אנשי הדת אינם אנשים מרגישים באמת. הם אנשים שמצייתים למצוות ולחוקים - אך הם אינם אנשי לב. הם צייתנים משום שהם מפוחדים. הם אינם הולכים אחרי הלב שלהם - הם הולכים אחרי חוקים שמוכנים מראש. הם אינם לומדים להרגיש - הם לומדים לפחד ולציית לחוקים רציונליים.

הדת אינה מסוגלת להביא אותך אל הלב, משום שדת תמיד עוקרת לך את הבטן ומסרסת לך את החיים. הדת מקפא אתך במוות עמוק, משום שהיא תמיד חוצה אותך לבעד ולנגד, לטוב ולרע. זכור, רק בדרך ייחודית לחלוטין תוכל להגיע אל הלב. בקבוצה לא תוכל לעולם להגיע, כי הלב והרגש הם מסע פרטי לחלוטין. זו הסיבה שכדי להגיע אל הלב עליך להיות לבד - לא בקבוצה, לא בארגון, לא באידיאולוגיה. ללא שיטה, ללא תמיכה - זו הדרך ללב ולאהבה. בקבוצה אתה מגויס לאידיאולוגיה הקבוצתית, ולכן אינך חופשי באמת. לבד אתה רשאי להיות פתוח למה שהלב אומר לך, כי אינך מחויב לאידיאולוגיה או דת כלשהי זולת לעצמך.

ש: האם ישנו קשר בין שלום אמת לאהבת אמת?

ת: שלום ואהבה הם מושגים דומים משום ששניהם נובעים משלמות. אותן עקרונות שחלים לגבי אהבה תקפים גם לגבי שלום בין עמים. שלום בר קיימא תלוי בשני דברים בסיסיים: כימיה חזקה ואינטרסים משותפים. אם אחד מהשניים אינו קיים - השלום אינו שלום אמת, ולכן הוא יקרוס בשלב כלשהו. הסיבה שנחתם הסכם שלום בין ישראל למצרים היא ששני התנאים התקיימו - הייתה כימיה מאוד חזקה בין אנואר סאדאת לבין מנחם בגין, והיה אינטרס משותף וחזק לסיים את הסכסוך. זו גם הסיבה שברגע שסאדאת נרצח - השלום עם המצרים הפך לשלום קר, משום שהכימיה האישית שהייתה אבדה, הלהט וההתלהבות של הבטן נעלמו, ומה שמחזיק עתה את השלום הזה הוא אינטרס קר וציני בלבד. בהסכמי אוסלו המצב היה בדיוק הפוך - היה

אינטרס משותף לסיים את הסכסוך, אבל לא הייתה מספיק כימיה בין רבין לערפאת. ברגע שיצחק רבין נרצח גם מעט הכימיה האישית שהייתה שם מתה - ואתה מתו הסכמי אוסלו.

אותו הדבר באהבה. אהבה מבוססת על חיבור של הראש והבטן. אהבה מבוססת על אינטרסים משותפים וכימיה חזקה. אם האינטרסים משותפים, אבל חסרה כימיה - האהבה לא תחזיק מעמד זמן רב. אם ישנה כימיה, אבל אין אינטרסים משותפים - האהבה תמצה את עצמה תוך זמן קצר. רק השילוב הקסום של השניים מבטיח אהבת לאורך זמן רב. רק ההתעלות מעל לשניהם מבטיחה אהבת אמת.

ש: האם העולם הופך למקום אוהב יותר או פחות?

ת: מה שחסר בעולם הוא רגש ואיזון נכון וחכם בין הראש והבטן, בין השיקולים הרציונליים והכלכליים לשיקולים הנפשיים והחברתיים. בהעדר רגש - הקיטוב בין מערב ומזרח, בין גברים ונשים, בין עשירים לעניים ובין דתיים לחילוניים רק הולך ומתחזק. אנו חיים במציאות קוטבית ודואלית מאוד והיא זו שמביאה לאנשים סבל וצער רב. מצד אחד החברה המודרנית מעודדת וממריצה אנשים להיות ציניים, אפטיים, אגואיסטים ומחושבים יותר. מצד שני, החברה מנצלת את החולשה האנושית לריגושים, להיסטריה ולפאניקה. העולם מתנהל לפי חוקים כלכליים אכזריים, שאין בהם חסד או רחמים, אבל באותה נשימה העולם כולו נוהה אחר הומניות ורגישות מוגזמת ומתחסדת עד כדי כך שלעתים היא הופכת את החמור שבפשעים לדבר לגיטימי. ככל שהרגש והלב חסרים כך הקיטוב בין הקצוות הללו - בין הראש לבטן - רק מתעצם יותר. וככל שהמאבק הזה מתעצם העולם נוגע בקצוות שלו - במקום להתחבר מחדש למרכז שלו. במקום לנהוג על פי השכל הישר והבריא - העולם מתנהג כאדם שיכור המתנדנד בין רגעים של התפכחות מוגזמת לבין רגעים של בלבול וטשטוש מוחלט.

שכחנו את הפשטות האנושית היפה. שכחנו את העיניים הרגשיות האמיתיות שלנו. מרוב שאנו עסוקים וטרודים במאבק שבין הבטן והראש - שכחנו את מקומו המרכזי של הרגש והלב בחיינו. הקנאה, התחרות, האגואיזם ותאוות הבצע מתחזקים - והאהבה האמיתית מקבלת מקום קטן מדי, לעתים שולי. העולם כולו נוגע בקצוות שלו - כך הוא מחמיץ את העיקר, את הרגש, את הלב ואת האהבה האמיתית. פעמים רבות נראה שהאנושות נעה למחוזות אפלים, שקריים, מלאכותיים ומתחסדים מדי.

ש: האם הדרך שאתה מציע לאהבה אינה פשטנית מדי?

ת: כבר שנים טוענים כלפי שאני פשטני, שהמסרים שלי הם פשטניים, וזה תמיד מגיע מאותם אנשים - זה מגיע מאנשים מורכבים מדי. תבין, אנשים שמתנים למורכבות תמיד טוענים כנגד הפשטות, כי היא מאיימת על סדר החיים האינטנסיבי שלהם. אני לא מחפש בכוח את המורכב. החיים שלנו הם יותר פשוטים ממה שהם נראים במבט ראשון. העולם היום הוא כל-כך מורכב, כל-כך מסובך ומתוחכם עד שהפתרונות הפשוטים והקסומים נתפסים כבלתי אפשריים, עד כדי כך אבדנו את הטבע שלנו, את האמונה הבסיסית שלנו בטבע שלנו. מי ששואף למורכב - זו זכותו. מי שמרגיש שבבסיס החיים ישנה פשטות יפה - וודאי ייחנה מדבריי. אינני מכוון את דבריי לכל האנשים. אני מודע לכך שרק חלק קטן מהאנשים יקשיבו לדבריי בתשומת לב - וזה כל היופי שבכך, כי רק מי שדבריי יגעו בו יקשיב להם בתשומת לב, וכל מי שדבריי אינם נוגעים לו ממילא אינו זקוק לשמוע אותי. זו בדיוק אותה פשטות של החיים ושל העולם שעליה אני מדבר.

אתה יכול לנהל דיון-סרק אינסופי בשאלה "מהו הדבר הנכון?" - המורכב, הפשוט או הפשטני. אתה יכול לעסוק ללא סוף בשאלה "מהו הדבר הנכון?" - הקשה, הקל או הטבעי. אבל זכור דבר אחד: זהו באמת ויכוח עקר ומיותר, משום שבסופו של עניין כל השאלות בעולם מצטמצמות לשאלה מרכזית אחת - האם אתה

מאמין או שאינך מאמין בקסם של החיים ובקסם של האהבה?  
האם אתה מאמין או שאינך מאמין באהבה אמיתית ובחיים  
האמיתיים? זאת השאלה.

# נספח 2

## ייעוץ אישי

ש: מהי הגישה הבסיסית שלך לייעוץ?

ת: התשובה הבסיסית לבעיות של אנשים היא האהבה. אם תניח לאנשים להיות מה שהם - רוב הבעיות המהותיות שלהם בחיים ייפתרו מעצמם. אבל אם תגרום להם להתעסק עם עצמם ללא סוף - הם יצברו המון בעיות. הם אולי יפתרו בעיה אחת - אבל עשר בעיות חדשות יצוצו כתוצאה מה"פתרון" שלך. לכן הרעיון הבסיסי בייעוץ נפשי הוא כמה שפחות להתערב. עליך ללמד אנשים כמה שפחות להתערב בעצמם. כמה שיותר להניח לעצמם להיות חופשיים באמת, על מנת שהעילאי יהפוך לטבע השני שלהם, על מנת שהנשגב יוכל להיכנס ולצאת מתוכם בצורה חופשית.

ש: האם תהליך הייעוץ הוא מהיר או איטי?

ת: כדי להתחבר אל עצמך, כדי להתחבר של השלמות שלך - עליך להיות סבלני. זהו תהליך מדורג, עדין מאוד ונעים מאוד. זהו תהליך חסר ימרות, אבל הוא מביא לתוצאות נפלאות. אם יש בך את ההבנה ואת המוכנות להיפתח אתה תרגיש את השינוי מהר מאוד. אבל אם אתה רוצה שינוי מהיר - אתה תיתקע עוד יותר בתוך עצמך. רוב השיטות המהירות, רוב השיטות האינסטנט, אינן מביאות באמת לטרנספורמציה אמיתית ואיכותית בתוכך. הן דומות לטיפול בשוק. אבל אחרי שהשוק נגמר - אתה שוכח הכל, כי לא הרווחת את החכמה, לא השקעת במודעות הרגשית שלך.



הלכת לסדנה של שלושה ימים וכל מה שעשית הוא הצגה שכלתנית על עצמך.

שים לב, רגש הא דבר עמוק, אמיתי, ואוטנטי. אינך יכול לעבוד על הלב שלך. בלב ישנם תהליכים איטיים, עמוקים ויפים. הם אמיתיים, משום שכל צעד קדימה שאתה עושה הוא אמיתי. הוא אמיתי כי אינך יכול לחזור לאחור. ברגע שהרווחת את המודעות שלך - אתה כבר לא יכול לעצום את העיניים. אם הבנת משהו דרך הלב - אתה לעולם לא תשכח אותו. וזו בדיוק צמיחה אמיתית, זו למידה אמיתית, זו פתיחות והקשבה איכותיים. אבל כשאתה מנסה ללמוד מהר - אתה לא לומד בכלל. ללא רגש אתה מחמיץ את העיקר. וכך אחרי זמן מה - כל הידע נשטף ממך כי לא הבנת אותו, כי לא הפנמת אותו, כי לא עברת תהליך לימוד יפה אלא עברת סדרה מזוהזת של בליעת חומר.

בלב - התהליכים הם יפים, משום שאינך עסוק בתוצאות כמו שאתה עסוק בתהליך עצמו. כשאתה נהנה מעצם התהליך - התוצאה הופכת לטפל עבורך. רק בלב אתה מבין שהתוצאה מותנית באוטנטיות של התהליך עצמו. לכן אתה מוכן להשקיע את עצמך במה שבאמת חשוב ולא במה שאינו בשליטתך. אתה משקיע את עצמך באיטיות, בהנאה, בהבנה. אינך נשאב ללחץ המזיק ולניסיון לכוון לתוצאה מסוימת.

ש: מה אתה מנסה לעשות במהלך שיחות הייעוץ?

ת: רוב הבעיות בחיים נובעות מחוסר קבלה של הרגש, של הלב. והלב פירושו איזון חמקמק ועדין. הלב הוא מעין שביל זהב שאין להגדירו. את הדרך המוזהבת הזו אני חושף במהלך השיחות, ואז הדרך הזו מתפשטת בחלל האוויר. היא מסייעת למי שבא אליי להבין דברים ולקבל דברים שבדרכים אחרות הוא היה מתקשה לקבל. כשהקונפליקט בין הראש והבטן שוכך - אזי הלב יכול להיפתח, והידיעה מתבהרת ומתחדדת. אני מסייע בצורה כלשהי לאנשים לראות את הדרך שלהם בצורה בהירה יותר. אני מסייע

להם להריח את הריח של האיזון, של השלמות, של השלום הפנימי ושל הגמישות. אני מסייע להם להשתמש בכל הכלים שעומדים לרשותם, לא רק בראש או רק בבטן אלא בבטן, בראש ובלב כמקשה הרמונית אחת. אין ספק שכשאתה מבין שאתה רחב, אתה רואה את עצמך ואת חייך בצורה טובה יותר. כך גם באים הרעיונות הטובים באמת. כך באים הפתרונות הפשוטים, המתבקשים, האמיתיים, שמאפשרים לך לשנות את חייך. השינוי שאתה עושה אינו שינוי מהיר או מהפכני, אלא שינוי איטי. כשאתה מודע להבדל בין מה שתלוי בך לבין מה נמצא מעבר לשליטתך, ואתה מקבל את האבחנה הזו, אתה מסוגל לבצע מהפכות קטנות ושקטות בחיים שלך. רק במבט לאחור אתה מבין כמה התקדמת ואיזה קפיצה ענקית ואיכותית ביצעת.

יותר מדי אנשים מנסים להשקיע אנרגיה בדברים שהם אינם מסוגלים לשנות, עד כדי כך שלדברים שהם כן מסוגלים לשנות וכן מסוגלים להשפיע - הם נותרים חסרי אנרגיות ותשושים. אם הצלחת לגרום למישהו להבין במה הוא יכול לשנות את מצבו ובמה לא - ההבנה הזו תחולל בו תמורה. עליך לדעת במה אתה יכול לשנות וכיצד, ועליך להכיר בדברים דברים שבהם אסור לך להתערב אלא מוטב שתניח להם. זו כל התורה. ותזכור דבר חשוב, ישנם דברים ומצבים שלא משנה מה תעשה - מוטב שתניח להם כי לא תוכל לשנות אותם. ישנם מצבים בחיים שעליך להשלים אתם ולחיות אתם בטוב, כי אינך מסוגל לשנותם. אם אינך מבין זאת, כל חייך יהיו מאבק בחיים, ואת החיים עצמם אתה תאבד. החיים אינם תוכנית כבקשתך - היה צנוע וחכם, וכך תחיה את חייך בשלמות, בהנאה, בשמחה ובהכרת תודה.

ש: באיזו בעיות אתה מייעץ לאנשים?

ת: כעקרון ישנן שתי בעיות מרכזיות לאדם - אהבה וקריירה. אלה הם שני המוקדים המרכזיים בחייו של כל אדם. אם יש לך אהבה שלמה ויש לך קריירה מרתקת וממלאה - השגת את העיקר בחיים. ומכיוון שיש קשר בין שני הדברים - בין המימוש העצמי

לביטוי העצמי - אני מתייחס אל שניהם כמקשה אחת: אני מייעץ לאנשים שמחפשים את עצמם ואני מייעץ לאנשים שמחפשים את האהבה שלהם. מגוון המקרים שמגיעים אליי הוא רב מאוד - אבל הבסיס הוא דומה. בין אם באים אלי אנשים שמחפשים אהבה, אנשים מאוהבים שמתקשים לחיות עם האהבה שהם מצאו, אנשים נשואים המתקשים להתמודד עם חיי הזוגיות, אנשים גרושים שמחפשים דרך לאהבה, אנשים שפגועים מאהבה, אנשים שמנותקים מרגש ומשורשים, אנשים שנאשים לאהבה או אפילו אנשים כפייתיים ופתולוגיים בכל מה שקשור לאהבה - נקודת המוצא היא תמיד זהה. נקודת המוצא היא להתחיל מהלב, להתחיל מחדש, להתחיל לבנות את החיים ממקום איכותי, חכם ונכון.

ש: מה ההבדל בין הייעוץ שלך לבין טיפול אצל פסיכולוג?

ת: ההבדל הוא עצום. פסיכולוג טוב יכול לעזור לך בדברים הטכניים, אבל הוא אינו שואף להביא אותך אל הפסגה שלך. פסיכולוג הוא בעניין של לשפר את התפקוד שלך בחברה, הוא בעניין של להביא אותך אל הנורמה המקובלת. אני בא ממקום אחר לגמרי, ולכן האנשים שפונים אליי מגיעים בעצמם למקום אחר. אני מהווה אלטרנטיבה לפסיכולוגיה המקובלת משום שאני עצמי נמצא מעבר לנורמלי, לשגרתי, לתפקודי ולחברתי. אני מסייע לאנשים להגיע אל המקור של עצמם, אל השורש הרגשי שלהם, אל הפסגה הייחודית שבתוכם, אל האהבה הפנימית שנמצאת מעבר להם.

פסיכולוג עובד עם הראש - זו גם המגבלה שלו. אני אינני מוגבל לראש. כשאני מייעץ לאנשים אני מביא אתי את הראש, אבל אני מביא גם הרבה מעבר לו. אני עוסק לא רק בשאלות הטכניות - חשובות ככל שיהיו - אלא גם בשאלות המהותיות, הפילוסופיות והקיומיות. המטרה שלי היא להביא את האנשים למיצוי עצמי, להגשמה עצמית, לביטוי עצמי מלא. זו אינה ימרה או תיאוריה - זו יכולת שאני מסוגל להעניק לאנשים שפונים אליי משום שאני

הגעתי לשם בעצמי. הרווחתי את הזכות להיות במקום הזה, ולכן אני מסוגל לתת את המתנה הזו גם למי שפונה אליי.

ש: האם אתה מקבל כל אדם שפונה אלייך?

ת: אני מקבל רק אנשים שהמפגש המשותף בינינו מבוסס על כימיה ואמון. ללא כימיה ואמון לא ניתן להגיע אל המהות הפנימית העמוקה של האדם. עבודה טכנית - מקצועית ככל שתהיה - אינה מספיקה. פתיחות תלויה במידת האמון במי שעומד מולך. ללא כימיה אין אפשרות לצאת מהמגבלה של הראש. ללא אמון אין אפשרות להעזי ולהסתכל על עצמך בצורה משמעותית. לכן, ללא אמון ביני לבין מי שפונה אליי לא יוכל להיווצר אותו קסם שמניע את כל התהליכים המרפאים. הקסם הזה הוא תולדה של כימיה ואינטימיות אישית. בלעדיה - המפגש הוא עקר, נטול נשמה ונטול משמעות אמיתית.

ש: כמה זמן נמשך תהליך הייעוץ ומתי הוא מסתיים?

ת: כל מקרה הוא לגופו, אבל כעקרון מדובר בתהליך ולכן הייעוץ אינו מפגש חד-פעמי אלא משהו שנבנה בצורה מדורגת ואיטית. אמון הוא דבר שנבנה עם הזמן. בהירות היא דבר שנבנה עם הזמן. רגש הוא דבר שדורש זמן. התבוננות עצמית אמיתית היא תהליך חשיפה איטי ונכון. לכן הזמן הוא מרכיב חשוב בתהליך הייעוץ, ויש להתאזר במעט סבלנות.

בראש ובבטן השינויים הם מהירים מדי, ולכן הם גם שטחיים ושקריים מאוד. בלב, לעומת זאת, תהליכי השינוי הם אמיתיים ולכן גם איטיים ועמוקים יותר. כשאדם מתחבר מחדש אל הרגש והלב שלו - התמונה שהוא רואה הולכת ומתבהרת ממפגש למפגש. כשאדם מבצע תהליך רגשי אמיתי - השינוי שהוא מבצע בחייו מתרחש באופן טבעי, כמעט מעצמו.

תהליך הייעוץ מסתיים ברגע שבו ברור שאין לי עוד מה להעניק או לתרום לפונים אליי. בשלב כזה התהליך הגיע לשלב של מיצוי - והפרידה היא נכונה ואמיתית.

ש: כיצד היית מתאר את הדרך שלך לייעוץ?

ת: ישנם שלושה סוגים של מטפלים או יועצים - אנשי ראש, אנשי בטן ואנשי לב. אנשי ראש הם הרופאים והפסיכולוגים - הם בדרך כלל מקצוענים, טכניים ורציונליים לחלוטין. הם עוסקים ברפואה קונבנציונלית. אנשי בטן הם מיסטיקנים ומרפאים אנרגטיים למיניהם. הם עוסקים בתורות הנסתר, באנרגיות ובהילות, כי הם עוסקים ברפואה המיסטית. אנשי לב שונים משני הסוגים הראשונים. אנשי לב הם לא זה ולא זה. הם אינם קונבנציונליים ואינם מיסטיים. הם אינם עובדים רק עם הראש או רק עם הבטן - הם אינם עובדים עם הראש והבטן גם יחד, אלא הם עובדים קודם כל עם הלב.

אני לא רציונליסט, ואינני מיסטיקן - אני עובד לפי ההגיון הפשוט של הלב. אני עובד לפי השכל הישר. יועצים רציונליים עובדים בצורה טכנית, ללא נשמה או אינטואיציה. יועצים אינטואיטיביים עובדים על סמך תחושות ואינטואיציות, אך הם חסרים את הסדר, המשמעת, הסבלנות, השיטה וההגיון. אני לעומת זאת עובד לפי שניהם ומעבר להם. אני מביא את ההגיון ואת האינטואיציות אבל אני מביא גם דבר נוסף - החכמה של הלב והידיעה של הלב. לכן אינני יועץ קונבנציונלי ואינני יועץ מיסטי. אני מהווה אלטרנטיבה ליועצים רבים אחרים, כי אני מביא את מה שנמצא מעבר להגיון ולמיסטיקה. ההגיון הוא קר מדי - המיסטיקה היא נזילה מדי. ההגיון הוא נוקשה מדי - האינטואיציה היא מופשטת מדי. אבל הלב הוא רך, נעים, עמוק ונכון מאוד - לכן זה הכלי העיקרי שבו אני משתמש.

ש: איך הגעת לעסוק בתחום הזה?

ת: לא הגעתי אליו כמו שנולדתי לתוכו. מגיל צעיר גיליתי בתוכי את היכולת הזו, ומאז אני עוסק בה. תחילה באופן חובבני ובהמשך בצורה יותר ויותר מקצועית. זו המתנה הבסיסית שקיבלתי, ואותה אני מעניק לאנשים שבאים אליי. בצעירותי למדתי משפטים. אבל כשהתבגרתי ידעתי שמשפטים הוא רק מקצוע עבורי, ואילו ייעוץ לאנשים הוא הייעוד והאמת שלי. לכן למדתי את התחום, התמחיתי בשיטות ריפוי וטיפול רבות ושונות - מזרחיות ומערביות כאחד - והקמתי את הקליניקה שלי. באינטימיות של הקליניקה אני מקבל אנשים - גברים ונשים - ועובר אתם, יד ביד, תהליך של התקרבות לעצמם. במסגרת התהליך הזה אני מסייע להם להיחשף לייעוד המקצועי שלהם, לייעוד הזוגי שלהם - או לשניהם. זה הסיפוק האמיתי שלי.

ש: כיצד ניתן להגיע אליך?

ת: הקליניקה שלי נמצאת בהרצליה פיתוח, ברחוב רמת ים 50. לתיאום פגישת ייעוץ אישית ניתן לפנות לפלאפון: 050-5558535 או להשאיר פרטים אישיים באי-מייל של אתר היעוץ שלי: [www.ybc.co.il](http://www.ybc.co.il)

