

אחדות

בדקה אחת

להבין את המציאות ולהתברך

בהשראת הפילוסופיה של שפינוזה

יצחק הג'יאן

אחדות בדקה אחת

להבין את המציאות ולהתברך

בהשראת הפילוסופיה של שפינוזה

יצחק הגי"אן

תוכן העניינים

4	בראשית דקה 1
8	על אלוהים דקות 2 עד 38
9	חלק ראשון: חמישה שלבים אל האחדות
19	חלק שני: איך נקרא לזה?
26	חלק שלישי: טבעו של אלוהים
49	על האמונה דקות 39 עד 54
53	חלק ראשון: חמש אמונות אל האושר
60	חלק שני: חמש אמונות שווא נפוצות
66	סיום הפרק
69	על האמת דקות 55 עד 69
72	חלק ראשון: חמשת שלבי הידיעה
79	חלק שני: חמשת אויבי האמת
85	סיום הפרק
88	על האדם דקות 70 עד 90
90	חלק ראשון: חמישה דברים שהננו
99	חלק שני: חמישה שלבים אל החירות
109	סיום הפרק
113	על האושר דקות 91 עד 125
117	חלק ראשון: לקבל
124	חלק שני: ליהנות
130	חלק שלישי: ליצור
136	חלק רביעי: להוביל
142	חלק חמישי: להרוויח ולתת
147	חלק שישי: חמישה אויבים של האושר
153	סיום הפרק
156	הספר בחמש דקות
160	הערות, תודות והמחבר

לספר הזה חמישה פרקים. לכל פרק חלקים, וכל חלק עשוי קריאות של דקה אחת: 125 קריאות, חמש כפול חמש כפול חמש. הרעיונות נבנים זה על זה. דפוס אחד עובר בספר כולו: רוב החלקים מציעים חמישה צעדים מעשיים.

בראשית

הפיוס בין אלוהים לטבע
האלוהים של האשה חסרת הבית
מהו הספר הזה, ומאין הוא בא
חמש מילים, לפני שנתחיל

האלוהים של האישה חסרת הבית

כשחניתי ליד Starbucks, ניגשה אליי אישה חסרת בית, מתייפחת. העירייה החרימה את השמיכות שלה. היא רבה עם הפקח, והפקח אמר לה שתלך למות, שהיא בזבזת של זרע אביה. בעיניים דומעות אמרה שהלוואי שהייתה מתה.

לא היה לי כסף לתת לה, שום דבר מוחשי להציע. אז הצעתי לה במקום זאת נקודת מבט.

"איך יכול מישו לקרוא לך בזבוז, כשעצם מציאותו של אלוהים היא הסיבה לקיומך? הביטי סביב. הציפורים מעלינו, העצים, כל המקצב של הטבע. כל מה שקיים חולק דבר אחד: הוא פשוט ישנו, מגשים את טבעו. היי בטוחה שגם את חלק מן האחדות הגדולה הזאת. את שייכת לאלוהים אינסופי."

אני בטוח שדבריי לא שינו הרבה בחייה. אבל היא כבר לא בכתה. קיוויתי רק להזכיר לה, ולעצמי, שכל יחיד הוא חלק משלם גדול יותר, ושבידיעה הזאת אפשר למצוא רוגע ברגע הזה.

זה היה היום שבו הבנתי את כוחה של הפילוסופיה. כשלא נותר שום דבר אחר לתת, רעיון היה הדבר היחיד שנשאר להציע. ולרעיון הזה היה הכוח לרומם אדם, ולו לדקה אחת.

#YOUMUSTEXIST

מהו הספר הזה, ומאין הוא בא

הספר הזה מתחיל בשאלות. מהי המציאות, והאם אפשר להבין אותה בכללי? לשם מה אלוהים, ולמה בכלל לעסוק בו? אם יש אלוהים, האם הוא רואה אותנו, או שומע אותנו? במה עלינו להאמין, ואיך נדע מה אמת? מה אנחנו, והאם אנחנו חופשיים? ואיך חיים טוב בתוך כל זה?

פרק 1 עוסק במציאות עצמה, ועד מהרה תראה מדוע המילה אלוהים משמשת בו. משהמציאות מובנת במידה מספקת, פונה הספר אל מה שעוזר לנו לשחק לפי כלליה: אמונה, אמת, טבענו שלנו, ובסוף, האושר. כל עמוד הוא קריאה של דקה אחת. חלק מזה פילוסופיה, חלק מדע, וחלק עדותו של אדם אחד; עמוד בפרק "על האמת" אומר מה הוא מה, כדי שתוכל לבדוק את עבודתי. בפעם הראשונה קרא אותם לפי הסדר, מתחילה ועד סוף. אחר כך, פתח את הספר בכל מקום שתרצה.

הספר שואב השראה מברוך שפינוזה, מלטש העדשות מאמסטרדם בן המאה השבע-עשרה, שהראה שאפשר להבין את אלוהים בכוח התבונה לבדה. אבל הוא אינו מסביר אותו פרק אחר פרק. שפינוזה היה פילוסוף אמיתי. אני אדם מעשי: בעל ואב, עם קשרי משפחה שאני שומר עליהם ומאות משפחות שאני דואג להן דרך העסק שלי. למורי לא היה דבר מכל אלה. הוא מעולם לא נישא, לא היו לו ילדים, והוא הוחרם מקהילתו שלו. זו הסיבה שהפרק על האמונה, נושא שהוא מעולם לא הקדיש לו חלק משלו, הוא המקום שבו המבנה שלי נפרד משלו בצורה ברורה ביותר.

אזהרה אחת. אם עדיין אינך מוכן להטיל ספק בכל דבר ולחשוב ולחיות באופן עצמאי, אל תהפוך את חייך על פיהם בכוחו של ספר כלשהו. בסס תחילה את אחיזתך ואת ידידותיך. אחר כך הישאר עם הרעיון עד שהאחדות תהיה ברורה בלבך כאור היום.

חמש מילים, לפני שנתחיל

קיום. כשאני אומר קיום, אינני מתכוון רק לחיים. קיום פירושו להיות, בין אם ככוח, כחלקיק, כרעיון או כגוף. אבן קיימת, אף שאינה חיה. אמת מתמטית קיימת, אף שאין לה גוף. הקיום רחב מן החיים. הוא כל מה שישנו.

טבע. כשאני אומר טבע, אינני מתכוון רק ליערות ולנהרות. אני מתכוון לטבעה של המציאות עצמה: הכוחות המעצבים חומר, תנועה ומחשבה. האדם. למותר לציין, בני האדם: המין הרגשי, המסוגל לתבונה, שחי על פי הדמיון.

אלוהים. כשאני אומר אלוהים, אינני מתכוון למשהו שקוראים לו, שמתמקחים איתו או שמפחדים ממנו. הלוואי שיכולתי פשוט לומר יהוה, השם שבו השתמשו העברים הקדמונים, ושאני קורא אותו "אהיה": זה שמשה פגש כ"אהיה אשר אהיה" (שמות ג, 14), והוא ידוע לנו בראש ובראשונה בטבעו להתקיים.

אושר. השמחה היא רגע: היא מגיעה עם בשורה טובה ועוזבת עם שיחת הטלפון הבאה. שלווה נפש היא מצב, כפי ששגשוג הוא מצב: מצב עומד, לא אירוע. כשאנשים אומרים שהם רוצים להיות מאושרים בחיים, מצב הוא מה שהם מבקשים, והאושר הוא המצב הזה: שמחה יציבה על עצם היותנו חיים, שמחזיקה בתוכה את רגעי השמחה שלה ואינה תלויה בכך שהיום יעלה יפה.

על אלוהים

"כל מה שישנו, ישנו באלוהים, ובלי אלוהים שום דבר אינו

יכול להיות ולא להיתפס במחשבה."

שפינוזה, אתיקה, חלק א, משפט 15

חלק ראשון: חמישה שלבים אל האחדות — 5 שלבים, 2 מבטים מקרוב

חלק שני: איך נקרא לזה? — 6 דקות

חלק שלישי: טבעו של אלוהים — 5 שלבים, 16 מבטים מקרוב

חלק ראשון: חמישה שלבים אל האחדות

חמשת השלבים אל האחדות

1. הכול חלק מן האחד

2. הכול נשען על האחד

3. הכול מוחזק בידי האחד

4. הכול מקבל את חומרו מן האחד

5. הכול מקבל את מחשבותיו מן האחד

מבט מקרוב: הכול ייחודי, אך לא נפרד

מבט מקרוב: אין ריק

האחד הוא מקור כל הדברים

חמשת השלבים אל האחדות

המרחק בינך ובין האהוב נמחק כשאתה עומד חופשי ממסכה ומבגדים. וכשגם העצמי הזה נמוג, אתה מגלה שמעולם לא היה מרחק כלל.

לשם כך נועדו חמשת השלבים האלה. לא כדי להוכיח לך את אלוהים; אי אפשר להוכיח למישהו שאינו נפרד ממה שמעולם לא היה נפרד ממנו. רק כדי להסיר את מה שעומד בדרך, שכבה אחר שכבה.

כל שלב הוא דבר שאתה כבר יודע, וכל אחד מהם טוב בפני עצמו. חלקם ידיעה אינטואיטיבית, מן הסוג שאינך יכול להכחיש בלי להשתמש בו. חלקם ידיעה שבאה לנו בזכות הניסוי ותגליות הפיזיקה. חלקם טיעונים המחברים בין השניים. כולם אותה נקודה, הנראית ממדרגות שונות של הכרה, ואמת זקוקה רק לנקודת משען מוצקה אחת כדי לעמוד. כל שלב נותן לך את אותה הנקודה, מזווית שאולי תעריך יותר מן האחרות.

בדרך יש שני מבטים מקרוב, משטחי מנוחה קטנים במדרגות, שבהם אנחנו עוצרים לנשום ומביטים סביב.

בראש המדרגות תראה את האחדות. עלה בהם לאט. דקה אחת לכל שלב.

#FIVESTEPS

הכול חלק מן האחד

כל אחד מאיתנו יודע, בלי שלימדו אותו, שאנחנו חלקים בתוך הקיום. איננו כולו. לא בראנו את עצמנו, ולא את האחרים, ולא את החוקים הסובבים אותנו. אנחנו מורכבים מחלקים רבים, מעוצבים בידי תהליך שקדם לנו ונמשך בלעדינו.

המכנה המשותף לכל מה שקיים הוא הקיום. איש אינו כולו. אנחנו חלקים ממנו.

איש אינו מוסיף לקיום יש מאין. אנחנו רק הופכים את מה שכבר ישנו. כוחנו, הבנתנו, עצם מחשבותינו אינם מעשה ידינו. הם עולים מתוך שלם גדול יותר.

אותם כוחות המעצבים את נפש האדם מעצבים את החיה, את הארץ ואת הכוכבים. אותם חוקים המניעים את גופך מניעים את האוקיינוסים, את הרוחות ואת האטומים.

הייחודיות אמיתית. אבל היא אינה נפרדות. סכום כל החלקים הוא עדיין אחד.

כולנו בני טבע אחד.

#ONEBODY

הכול נשען על האחד

שום דבר אינו עומד בפני עצמו.

כל מה שקיים, קיים או בעצמו או בדבר אחר. גל קיים באוקיינוס. עלה קיים בעץ. מחשבה קיימת בנפש.

עכשיו שאל: על מה נשען האוקיינוס? על מה נשענת הנפש?

כל דבר, כל כוח, כל חלקיק שאי פעם צפינו בו שוכן בתוך מבנה גדול אחד. שום דבר אינו עומד מחוץ למארג הקיום. והמארג הזה אינו במה ריקה שדברים במקרה מופיעים עליה. הוא הקרקע שבתשתית היקום, היסוד שממנו עולים כל הדברים ושובו כל הדברים מתמידים.

לך בעקבות כל דבר עמוק מספיק, ותגיע לאותה רצפה.

אנחנו נשענים על דבר אחד. אנחנו קיימים בדבר אחר. אנחנו מוכלים במרחב אחד.

#ONECONTAINER

הכול מוחזק בידי האחד

לא נוצרנו פעם אחת ואז נעזבנו לנפשנו. הבריאה לא התרחשה במשך שבוע ואז נפסקה. הקיום הוא מאמץ מתמשך.

כל חלקיק לא רק נולד ממארג הקיום, הוא מוחזק בו, ברגע הזה ובכל רגע. שום דבר אינו נע, שום דבר אינו מתמיד, שום דבר אינו משתנה בלי נוכחותו הבלתי פוסקת של השלם. אבן אינה עולה דבר לתחזוקה, ובכל זאת גם האבן מוחזקת: האטומים שלה נשארים אטומים רק משום שכוחות פועלים עליהם ברגע הזה, וברגע הבא, ולעולם אינם נכבים. על גוף, על כוכב, על נפש צריך לשלם עוד, באנרגיה שאינה חדלה לזרום דרכם. כך או כך, שום דבר אינו לבדו ולו לרגע.

הקיום אינו בריאה גמורה. הוא אינו אירוע מן העבר. הוא מעשה מתמשך. היקום אינו מעניק הוויה פעם אחת ואז נסוג. הוא נושא את כל הדברים, בלי הרף.

לכן אני אומר שהאחד אינו ישן. הוא ער בכל אטום, חי בכל תנועה, נוכח בכל נשימה שאתה נושם.

הקיום אינו משהו שכבר נעשה. הוא משהו שנעשה ממש עכשיו, דרכך.

#SUSTAINED

הכול מקבל את חומרו מן האחד

כדי להיות גוף, דבר זקוק לחומר, ויש ספק חומר אחד ביקום. החומר שממנו אנחנו עשויים משותף לכל מה שנעשה; כולו בא מאותה חנות בדים.

שום דבר בגופנו אינו חדש.

הסידן שבעצמותינו בושל בתוך כוכב. המים שבדמנו היו אוקיינוס, ענן, נהר וגשם אלף פעמים. הפחמן שבתאינו עבר דרך אדמה ועלה וחיה לפני שנעשה אי פעם אנחנו.

את כל זה לווינו. ויום אחד נחזיר את הכול. זו הלוואה שאין ממנה פטור. הטבע תובע בחזרה וממחזר את חומרו כשדברים מתבלים, מסיימים את צורתם וזקוקים להתמרה.

החומר משתנה, האנרגיה מתמירה, כוכבים נוצרים וקורסים, אבל העצם שבתשתית המציאות לעולם אינו אוזל ולעולם אינו חדל. המדע עוקב אחר ההתמרות: חומר נעשה אנרגיה, אנרגיה נעשית חומר, והחשבונות מתנהלים בדיוקנות רבה. שעצם נצחי עומד ביסוד ההתמרות, זו טענתה של הפילוסופיה, ושל הספר הזה.

יהיה השם אשר יהיה, הלקח אחד. אינך עשוי מחומר משלך. אתה עשוי מחומרו של האחד, בהשאלה, בצורה שמעולם לא התקיימה ולעולם לא תתקיים שוב.

#BORROWEDBODY

הכול מקבל את מחשבותיו מן האחד

מאין באה התבונה שלך?

לא המצאנו את הלוגיקה. לא החלטנו ששתיים ועוד שתיים הן ארבע, או שסיבה באה לפני תוצאתה. מצאנו את הדברים האלה, כפי שמצאנו את הכבידה, כבר שם, כבר אמיתיים.

הסדר שבנפשך הוא אותו סדר המניע את כוכבי הלכת. כשאתה מבין איך נהר חוצב קניון, מחשבתך הולכת בנתיב שהמים הלכו בו קודם. כשמתמטיקאית מגלה הוכחה, היא אינה בונה דבר; היא חושפת מבנה שתמיד היה במארג הדברים. המבנה המכיל מידע קיים. מחשבותינו הן מידע הנקרא. אילו לא נשא החומר מידע, שום תודעה לא הייתה מתפתחת.

כל חלקיק מתנהג על פי עקרונות שהוא מכיל. הקיום הולך אחר פרופורציה, תבנית והכרח. קרא לזה תבונה או קרא לזה סדר; כך או כך, זה אינו אורח ביקום. זה היה כאן לפנינו, ארוג פנימה.

נפשך היא מקום שבו האחד חושב על עצמו.

#FOUNDTREASON

הכול ייחודי, אך לא נפרד

כל מה שקיים הוא גם ייחודי וגם בלתי נפרד מן השלם. אדם, חיה, עץ, אבן: כל אחד מהם נבדל בצורתו, ובכל זאת כל אחד שוכן בתוך אותה מציאות הקושרת את כל הדברים יחד. הבט לכל מקום ותמצא גיוון: אין שני פתיתי שלג, אין שתי טביעות אצבע, אין שתי נפשות זהות. כל אדם, כל צורה, נפרשים כשהטבע מוצא הזדמנות שטרם באה לידי ביטוי. השוני הוא מה שמאפשר תנועה והתהוות; לעולם של דברים זהים לא היה לאן ללכת. מהכרח הטבע האלוהי מוכרחים לנבוע אינסוף דברים באינסוף אופנים. לא נוצקת בתבנית. אתה אחד מן האופנים האינסופיים שבהם האחד מבטא את עצמו, הכרחי, חד-פעמי, ועדיין עשוי מאותו בד כמו כל דבר אחר.

ייחודי אינו ההפך מאחד. כך נראית האחדות מקרוב.

#YOUAREUNIQUE

אין ריק

יש המדמיינים את היקום כדברים הצפים בתוך לא-כלום.

אבל הבט מקרוב. אין ריק אמיתי. אפילו מה שאנחנו מכנים חלל ריק סמך משדות ואנרגיה. הפיזיקה הראתה שהוואקום אינו לא-כלום; הוא מהמהם. וכשסטיבן הוקינג ולאונרד מלודינב טענו, בספרם "התכנון הגדול", שיקום יכול לקום "מלא-כלום", הלא-כלום שלהם היה כבר מלא בחוקים ובשדות. זה לא לא-כלום. זה משהו. הפיזיקה עוצרת שם. לקרוא למשהו הזה הדבר האחד, זה הצעד שהספר הזה עושה.

אילו נעדר האחד ממקום כלשהו, לאותו מקום לא היה כוח להתקיים. ומה שאין לו כוח להתקיים אינו מקום כלל.

היקום הוא גוף אחד רציף, ממש כפי ששמו הלוועזי מרמז: uni-verse, סיבוב אחד. אין בו פערים. אין חומה בין כאן לשם, בינך ובין הכוכב.

או שהעצם נוכח, בכוח ובחומר, או שאין שום דבר כלל. ומאחר שהקיום רציף, המציאות שלמה.

אז מהו הדבר האחד הזה? הפוך את הדף.

#NOVOID

האחד הוא מקור כל הדברים

עכשיו חבר את החלקים.

אנחנו חלק מדבר אחד. אנחנו נשענים על דבר אחד. אנחנו מוחזקים בידי דבר אחד. את חומרנו אנחנו מקבלים מדבר אחד. את מחשבותינו אנחנו מקבלים מדבר אחד. ואין בו פער בשום מקום.

אז מהו הדבר האחד הזה?

הוא זה שממנו בא הכול, ושאינו בא משום דבר מלבד עצמו. הוא אינו זקוק לסיבה, כי אין דבר מחוצה לו שיהיה סיבתו. הוא אינו זקוק להתחלה, כי הזמן עצמו מתרחש בתוכו. אפילו יקום "מלא-כלום" נשען עליו.

הוא נצחי, לא משום שהוא נמשך זמן רב, אלא משום שאינו מסוג הדברים שמתחילים או נפסקים. הוא אינסופי, לא משום שהוא גדול מאוד, אלא משום שאין דבר מעבר לו שיגביל אותו. טבע אחד קיים, מתפשט ומקיים, וכל מה שבקיום הוא חלק מן האחד הזה.

כבר ידעת כל שלב לפני שקראת אותו. עכשיו אתה מודע יותר. אינך מביט עוד בחיים ממושב הנהג. אתה מביט בהם מלמעלה, סביב-סביב.

האחד הוא מקור כל הדברים.

#THEONE

חלק שני: איך נקרא לזה?

קרא לזה הוויה, אלוהים, טבע, או...

כשאני אומר אלוהים

כולם יודעים על אלוהים

אם יש אלוהים אחר, שיופיע

הקיום אלוהי ככל שאלוהים יכול להיות

אלוהים אחד, דרכים רבות

קרא לזה הווייה, אלוהים, טבע, או...

שופנהאואר ביטל פעם את ההשקפה הזאת. הוא אמר שלקרוא לטבע "אלוהים" הוא רק דרך מנומסת להיות אתאיסט. אבל הוא הניח שהשאלה היא אם אלוהים קיים. האחדות מסירה את השאלה הזאת. איננו מחפשים אל אחד או אלים רבים. איננו סופרים, כי כל מה שיש הוא רק אחד.

שאל את המאמין ואת האתאיסט. שניהם מסכימים שלא עשינו את עצמנו, שכולנו חולקים טבע אחד, ושאנחנו חלקים מטבע גדול יותר. הוויכוח מעולם לא היה על מה שאמיתי. הוא היה על איך לקרוא לזה. לכן אינני מבקש ממך להסכים על מילה. אני מסיר די אבק כדי שנוכל לראות את האחד. למה להחזיק במילה אלוהים, אם כך? כי המילה שומרת אותנו כנים כלפי עצמנו. אנחנו מותנים ותלויי סיבה, מורכבים ונתונים לטעות. רק דבר אחד נצחי, והוא אינו אנחנו. נפש השומרת זאת לנגד עינינו שואפת להיות אלוהית, לא לשחק את אלוהים. וכי המילה מתאימה. מה שפורש אותך במרחב, מקיים אותך ומתמיר את הווייתך הוא הווייה עליונה בכל מידה הוגנת. האם תמנע ממנו את השם רק מפני שאינו יכול להיענות לרצונך? "טבע" מתאר אותו. "אלוהים" מכבד אותו.

המאמין והאתאיסט עומדים באותו נהר, ומתווכחים איך לקרוא למים.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים אחד הוא. יש עצם אחד, וכל דבר הוא דרך שבה הוא יכול להתקיים.

#ONERIVER

כשאני אומר אלוהים

האלוהים שאנחנו יודעים, ולא רק מאמינים בו, נראה בשכל ונודע באינטואיציה, אך לעולם אינו מובן עד תום, רק נראה. האלוהים שלא המדען ולא ראש שום דת יכולים להכחיש. האלוהים השייך לכל אדם ולכל יצור. האלוהים שאינו שוכן בצורה או בשמיים, שהוא בכל מקום ובכל דבר. האלוהים שאין לו העדפות ואינו מפלה בין ברואיו. האלוהים שתמיד היה קיים ותמיד יהיה, שאין לו מתחרה ואין דומה לו. האלוהים שאי אפשר לייחס לו רגשות או תחושות. האלוהים שאינו זקוק לקורבן ולא לתפילה; שאינו נכשל, אינו צריך שיגנו על בתיו, ואינו זקוק לפיאור. האלוהים הזה אינו בלעדי לי, ולא אני עשיתי אותו. שכלך שלך ימצא בו את האלוהים הוודאי והאמיתי ביותר שיש.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים נצחי. יקומים עשויים להתחיל ולהסתיים. העצם שמתחתם אינו מתחיל ואינו נפסק, כי הזמן מתרחש בתוכו.

#THEGODIKNOW

כולם יודעים על אלוהים

איש אינו סיבת עצמו, וכולם יודעים זאת.

כל אדם מודע ללידתו, לגדילתו ולמותו, תהליכים שלא בחר, לא תכנן ולא התחיל. אנחנו צופים בחוקי הטבע מעצבים אותנו, נושאים אותנו, ויום אחד ממוססים אותנו.

ולכן כולם מכירים בכך שאנחנו קיימים בתוך משהו גדול מאיתנו. כשאנשים מכחישים את אלוהים, הם בדרך כלל דוחים תמונה: שופט, מלך, ישות עם משימה ועם מזג. הם דוחים דימוי בנוי, לא את הקרקע שהם עומדים עליה.

אפילו מי שקוראים לעצמם חסרי אל מקבלים את חוקי המציאות, את הכרח הקיום, את רציפות הסיבה והתוצאה. הם אינם מכחישים שכל הדברים מתגלגלים על פי הטבע. הם רק מסרבים לקרוא לטבע הזה אלוהים.

אין אנשים מחוץ לאלוהים. יש רק אנשים שנתנו שם שגוי, הזניחו, או הביטו מעבר למה שנצחי ונוכח תמיד. האתאיסט אומר שאין אלוהים; אני אומר שאין איש בלי אלוהים. על המילה נוכל להמשיך להתווכח.

להתקיים פירושו כבר להיות בתוך אלוהים.

#NOATHEISTSEXIST

אם יש אלוהים אחר, שיופיע

אם יש אלוהים אחר מלבד הטבע הממלא כל מקום, מניע כל חלקיק ושולט בכל חוק, שיראה את עצמו.

שיופיע בבירור ובאופן שאין להכחישו, לכל דור ולכל יצור.

שיופיע לא דרך סודיות, פחד או שליח נבחר, אלא באותה גלויות שבה השמש זורחת והגשם יורד.

עד אז, מה שנוכח בכל מקום, מה שנותן צורה לכל חלקיק, מה שמקיים כל חיים וכל מחשבה, הגוף הזה והטבע הזה ידועים לי כאלוהיי הנצחי והאינסופי.

כי מה שקיים בכל מקום, מקיים הכול, ומשתנה רק מתוך עצמו, הוא די והותר אלוהים.

איני מבקש אחר.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים אינסופי, ולכן שלם. שום דבר מחוצה לו אינו מגביל אותו ושום דבר מחוצה לו אינו סיבתו, כי אין חוץ; ושום דבר שיכול להיות אינו חסר בו. זה פירושו של מושלם: לא נטול פגמים לפי אמות המידה שלנו, אלא שלם.

#ORGANICGOD

הקיום אלוהי ככל שאלוהים יכול להיות

אינני אומר שהטבע הוא אל. אני אומר דבר פשוט וישיר יותר.

הקיום אלוהי. הוא מאוחד, מספיק לעצמו, והוא כל מה שיש.

משוה ברור, האחדות נעשית בלתי נמנעת. אם שום דבר אינו קיים מחוץ לקיום, מה עוד אנחנו מחפשים? במי אנחנו מחכים להתאהב? בדמות כלשהי מחוץ למציאות? אבל אפילו הדמיון שלנו הוא חלק מאותה מערכת. אין חוץ.

הורד את המגננה. הרשה לעצמך לאהוב את החיים כפי שהם נפרשים. אהב את הקיום כפי שהוא. אהב את עצמך כפי שאתה.

דרך זאת אתה אוהב את ההווה שממנה כל הדברים עולים ומתקיימים, המגשים האינסופי שאנחנו מכנים אלוהים.

זו לא אמונה, זו לא פנטזיה. זו הכרה.

ברגע שאתה מפסיק להתנגד למה שישנו, אתה מגלה שהאחדות החזיקה אותך מן ההתחלה.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

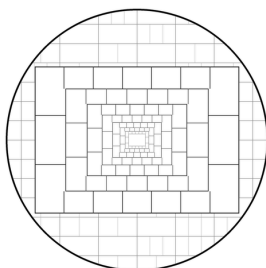
אלוהים ישנו. הקיום הוא טבעו של אלוהים, ושום דבר מלבד הטבע הזה אינו סיבת הקיום.

#RECOGNITION

אלוהים אחד, דרכים רבות

אם דבר הוא אינסופי, אי אפשר למנות את הדרכים אליו.

אם אלוהים הוא קיום אינסופי, מוכרחות להיות אינספור דרכים לבטא אותו, לחוות אותו ולהבין אותו. שפינוזה השתמש בציור מן הגאומטריה, אינסוף מלבנים הכלולים במעגל אחד, כדי להראות שדבר אחד יכול להכיל אינסוף דברים בלי לחדול להיות אחד. אני שואל את הציור כהמחשה: אחדות הקיום אינה שוללת גיוון; היא מולידה אותו.



להרעיון יש שבילים רבים. יש המטפסים דרך המדע, יש דרך הפילוסופיה, יש דרך האמונה, יש דרך החוויה הישירה. שום מסורת אחת, שום ספר אחד, שום תרגום אחד אינם יכולים להכיל את מה שאין לו גבול.

לכלוא את אלוהים בדת אחת פירושו לטעות בין טיפה לאוקיינוס. לאלוהים אין דת. לאלוהים יש טבע. וקיומו של החלקיק הקטן ביותר כבר די בו כדי לגלות אותו.

ומה שנותר הן השאלות שכולם שואלים על אלוהים. חמש מהן, בעמוד הבא.

#MANYPATHS

חלק שלישי: טבעו של אלוהים

חמש שאלות שכולם שואלים על אלוהים. שלוש-עשרה התכונות
עונות עליהן.

1. האם אלוהים רוצה משהו? — לאלוהים אין תוכניות. לאלוהים יש תכונות. • אלוהים אינו מותיר דבר לא עשוי • רק אלוהים חופשי • המושלם הבלתי מושלם
2. האם אלוהים רואה אותנו? — אינסוף עיניים, אבל אלוהים אינו רואה • אלוהים חי רק בהווה • אנחנו החוויות של אלוהים • הטבע היוצר, הטבע הנוצר
3. האם לאלוהים אכפת? — תבונתו של אלוהים נראית באם המיניקה • אי-משוא הפנים של אלוהים נראה במות האם המיניקה • המוות אינו סותר את הקיום • מדוע חיים ניזונים מחיים • האבולוציה הולמת את אלוהים
4. האם אלוהים יוצא אי-פעם מן הטבע? — המונותאיזם פיצל את מה שהיה אחד
5. האם אפשר לאהוב אלוהים כזה? — מי שאוהב את החיים, אוהב את אלוהים • השלווה שבהשתייכות שלוש-עשרה התכונות של אלוהים

האם אלוהים רוצה משהו?

לאֱלֹהִים יש טבע, לא רצון.

אם אלוהים נצחי, הרי שהקיום הוא טבעו של אלוהים, לא החלטתו. חשוב על זה עד הסוף. אילו היה אלוהים צריך לרצות משהו כדי להתקיים, הקיום היה תלוי ברצייה הזאת, וכל מה שתלוי בבחירה אינו הכרחי ואינו נצחי. דברים מותנים נגרמים בידי סיבות חיצוניות. לאֱלֹהִים אין חוץ.

יש המתעקשים שאלוהים פועל מתוך רצון חופשי, כפי שלדעתם פועלים בני האדם. זוהי השלכה. היא לוקחת את ההתלבטות שלנו עצמנו מול בחירות ואי-ודאות ותולה אותה על הנצחי.

האש אינה מחליטה לתת חום ואור; היא נותנת אותם משום שזה טבעה. כך טבעו של אלוהים מפיק קיום, חומר ונפש, לא מתוך בחירה אלא מתוך הכרח.

לומר שאלוהים בוחר פירושו לומר שטבעו של אלוהים יכול היה להיות אחר, וזה סותר את הנצח, את האחדות ואת ההכרח, הדברים עצמם שעושים את אלוהים לאֱלֹהִים. להפוך את אלוהים לתלוי בהחלטות פירושו להקטין את אלוהים, לא להללו.

אלוהים אינו מחליט להיות. אלוהים פשוט ישנו.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים פועל מתוך טבעו שלו, לא מתוך רצון. אין תוכניות, אין החלטות, אין נסים. הקיום נפרש על פי חוקיו שלו, בקצב שלו.

#PRIMARYCAUSE

לאלוהים אין תוכניות. לאלוהים יש תכונות.

דוקטרינות רבות מתעקשות שלאֱלוהים חייבת להיות תכלית. אם לאלוהים יש שכל, הן טוענות, חייבת להיות לו סיבה לברוא את הארץ. שים לב שהן כמעט לעולם אינן מסבירות את הסיבה לשאר הקוסמוס. רק הארץ. לכל היותר, מערכת השמש.

אני חושב שזה מקטין את אלוהים. זה כובל את האינסופי לכללי הצורך האנושי. רק יצורים סופיים, נזקקים ולא מושלמים זקוקים לסיבות. אלוהים כבר שלם, וכל מה שקיים, קיים לאור השלמות הזאת.

יש סיבה עמוקה יותר. אילו פעל אלוהים למען תכלית, התכלית הזאת הייתה עומדת מעל אלוהים, ואלוהים לא היה עוד ראשון. הנצחי אינו יכול להימשך קדימה בידי מטרה, כמונו. היקום אינו תוכנית ששורטטה. הוא התוצאה הבלתי נמנעת של טבע נצחי שאינו יכול שלא לבטא את עצמו.

הבט כיצד הטבע מתנהג בפועל. הכבידה פועלת על פי חוק, לא על פי תכלית. הכוח האלקטרומגנטי אינו פועל למען מטרה; הוא מתפקד בדרך קבועה כל עוד תכונותיו מתקיימות. דברים פועלים, בראש ובראשונה, על פי תפקודם הראשוני.

לא באנו לכאן כדי שיושיעו אותנו מעצמנו, כאילו נולדנו רעים. אנחנו זקוקים להצלה, כן, אבל מן הבלבול של עצמנו.

לאלוהים אין תוכניות. לאלוהים יש תפקודים, המתממשים באינסוף דרכים.

יקום של הכרח, לא של תכלית.

#GODHASFUNCTIONS

אלוהים אינו מותיר דבר לא עשוי

זהו טיעון ישן, והוא שווה דקה.

הפילוסופים של ימי הביניים והפילוסופים הדתיים אומרים שאלוהים יכול לעשות כל דבר שאינו סתירה. אלוהים שומר את הכוח הזה ברזרבה, הם אומרים, ומשתמש בו רק כשהוא רוצה. כל מה שאלוהים לא עשה, יכול היה לעשות, ופשוט בחר שלא.

הפילוסופיה של האחדות אומרת משהו שנשמע דומה והוא ההפך הגמור. אלוהים אינו מתאפק. אלוהים לעולם אינו שולל את כוחו שלו. כל מה שבכוחו של אלוהים להיות, מתהווה. והסיבה לכך שטריליון צורות אדם שאפשר לדמיין אינן מהלכות על פני האדמה אינה שאלוהים נמנע מלעשותן. היא שהן מעולם לא היו אפשריות. אפשר לדמיין אותן, אבל אי אפשר לתפוס אותן במחשבה בתוך סדר המציאות, כמו עיגול מרובע.

הבט מה כל השקפה עושה לאלוהים. הראשונה נותנת לך קוסם, המחזיק שק של כוחות שלא נוצלו ובוחר איזה טריק לבצע. השנייה נותנת לך את הטבע: אלוהים שלם כל כך, שכל מה שהוא יכול לעשות, הוא עושה, ברגע זה ממש.

אלוהי הקוסם קטן ממה שהוא נראה. כוח שלעולם אינו מנוצל הוא כוח שיכול באותה מידה לא להתקיים. ולומר שאלוהים יכול היה לעשות עולם אחר פירושו לומר שטבעו של אלוהים יכול היה להיות אחר, וזה נוטל מאלוהים את ההכרח שלו כדי להחניף לחירותו.

מה שקיים הוא מה שיכול היה להתקיים. דבר אינו חסר. אלוהים אינו מותיר דבר לא עשוי.

#TIRELESSGOD

רק אלוהים חופשי

רבים מאמינים שחירות פירושה הכוח לעשות כל מה שאתה יכול לדמיין. לכן הם מצפים מאלוהים, או מן היקום, להפוך את חוקיו שלו לפי דרישה, כמו קוסם.

אבל טבעו של אלוהים הולך רק אחר אמת הווייתו שלו. אלוהים אינו מיחל. אלוהים אינו מחליט. אלוהים פשוט ישנו.

יהיו שיאמרו שאלוהים כזה חופשי פחות מאדם שעושה בחירות. אני עונה: חירות אמיתית היא לפעול אך ורק מתוך טבעך שלך, בלי שום דבר מחוץ לך שכופה את ידך. במידה הזאת, רק אלוהים חופשי. רק אלוהים קיים בהכרח, בלי סטייה, ובלי גוף אחר שיגביל אותו.

כל השאר, חומר, מחשבה, חיים, פועל על פי טבעו אבל בהשפעת כוחות שאינם בשליטתו. אנחנו גאים בבחירותינו. ועם זאת האנרגיה שלנו, התשוקות שלנו, הבלבולים שלנו, כולם נפרשים בהשפעת גנים, מוח, חברה וכוחות קוסמיים שמעולם לא בחרנו.

קיומן של אפשרויות אינו עושה אותנו חופשיים. נשוב לכך בפרק על האדם, כי יש דרך להיעשות חופשיים יותר.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים חופשי. רק אלוהים פועל מתוך טבעו שלו בלבד, בלי שום דבר מבחוץ שידחף אותו. כל השאר מונע, ונעשה חופשי יותר רק מתוך הבנה.

#FREEGOD

המושלם הבלתי מושלם

אלוהים אינו מכיל בבת אחת כל דבר שאפשר לדמיין, ואלוהים לא עשה "עבודה ללא רבב" לפי אמות המידה שלנו. אלוהים שלם: כל מה שיכול להתקיים בתוך הווייתו, אכן מתקיים.

אלוהים לעולם אינו אחראי למה שאינו קיים. מה שלא התהווה פשוט לא היה שייך לסדר המציאות. דבר אינו חסר.

ובכל זאת יש המוצאים פגם באלוהים, כששופטים לפי תכליות סופיות במקום לפי חוקים ראשוניים. הם כופים את ציפיותיהם המוסריות על הקיום, כאילו המציאות חייבת ללכת אחר אידאלים שנולדו מן המקריות של המודעות העצמית.

אילו פעל אלוהים על פי דרישותיהם, הקיום עצמו לא היה קיים. שלמות אינה עמידה בציפיות. שלמות היא להיות שלם בפני עצמך, בלי סתירה ובלי חיסרון.

לאחל שאלוהים יהיה אחר ממה שהוא, זה כמו לאחל שבן זוגך יהיה נמוך יותר או גבוה יותר. זה לא נוגע למציאות, וגם לא כך נוהג מי שאוהב.

#FIXTHEEXPECTATIONS

האם אלוהים רואה אותנו?

אלוהים הוגה. אלוהים אינו קולט.

קליטה מרמזת על מוגבלות. לקלוט פירושו להתבונן במשהו שמחוץ לך, לרשום אותו, ללמוד ממנו.

אבל לאלוהים אין חוץ. אין שום דבר מעבר לאלוהים שאפשר לקלוט.

אלוהים אינו רואה, שומע או מרגיש כמו יצורים חיים, כי אלוהים אינו צופה ביקום. אלוהים הוא המבנה שלו. אלוהים אינו מגיב לעולם; העולם הוא מחשבתו של אלוהים ותנועתו של אלוהים, נפרשות.

נפש קולטת כשהיא פוגשת משהו מעבר לעצמה. אלוהים, בהיותו אינסופי, אינו פוגש דבר מעבר לעצמו. לכן אלוהים הוגה: הקיום נשפך החוצה כביטוי הטבעי של הווייתו.

זו גם הסיבה ששכלו של אלוהים, כמקור, אינו כמו שלנו. אנחנו חושבים בצעדים. המקור יודע את כל הדברים בבת אחת, כביטויים הכרחיים של טבעו שלו.

#THECONCEIVER

אינסוף עיניים, אבל אלוהים אינו רואה

אלוהים מכיל אינסוף עיניים אבל אינו רואה, אינסוף אוזניים אבל אינו שומע, אינסוף חומר אבל אין לו גוף.

אין זה חיסרון שאלוהים אינו רואה, כאילו היה אלוהים מערכת אבטחה המשגיחה על בני האדם. לאלוהים אין עיניים, ועם זאת כל עין רואה באלוהים ודרך אלוהים.

אין זו מגבלה שאלוהים אינו שומע. לאלוהים אין אוזניים, ועם זאת כל צליל קיים בתוך כוחו של אלוהים.

אלוהים אינו קיים כדבר בין דברים, ועם זאת שום דבר אינו קיים בלי אלוהים.

הלל את אלוהים או קלל את אלוהים; אלוהים נשאר נצחי, בלתי מעורער ובלתי משתנה. אלוהים עני, תוכל לומר, בלי כס ובלי אוזניים. אבל יקום עשיר.

#POORGODRICHUNIVERSE

אלוהים חי רק בהווה

כדי לזכור נדרש מידע מאוחסן. להווייתו הפשוטה של אלוהים אין זיכרון מעבר למה שכתוב בגוף הטבע.

משך שייך לדברים מורכבים: גופים שמתמידים עד שכוח גדול יותר משבש אותם או שהם מתבלים. אלוהים אינו מורכב. אלוהים פשוט, אחד ונצחי. עבר ועתיד אינם נוגעים לו, כי אלוהים אינו נוסע דרך הזמן. הזמן מתרחש בתוך אלוהים. לכן "ההווה" כאן אינו רגע חולף; הוא הנצח שבו מתרחש כל רגע, והמקום היחיד שבו אנחנו פוגשים אותו אי-פעם. אם מותר לי לשאול מילה אנושית, אלוהים "שמח" בקיום, בהווה עצמה, ברגע ההווה.

וכך גם עלינו. או מוטב: עלינו לפנות מקום לאלוהים בתפקודו, בכך שנהיה נוכחים במלואנו בקיום, כפי שהקיום הוא.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים הוא עכשיו. אלוהים אינו בזמן; הזמן הוא באלוהים. בשבילנו, פירוש הדבר: עכשיו.

#PRESENTGOD

אנחנו החוויות של אלוהים

אנחנו קיימים באלוהים. אלוהים מקיים אותנו ומתנה אותנו. אנחנו חושבים בכוחו של אלוהים. מכאן נובע: אנחנו החוויות של אלוהים. והשאלה "מה אנחנו לאלוהים?" מסתירה תחבולה באות הקטנה ביותר שלה. אין שום "ל". אנחנו לא הפרויקטים של אלוהים, ולא הצעצועים שלו. אנחנו אלוהים עצמו, מתפשט ומתקיים דרכנו.

כוחו חסר הגוף של אלוהים, שאין לו עיניים לראות ולא אוזניים לשמוע, נוכח ככל גוף, בכל דרגה של שלמות, בכל צורה אפשרית. אלוהים אינו צופה ממרחק. החוויה מתרחשת באלוהים, דרך הדברים שאלוהים נעשה.

אמור את החלק הבא בזהירות; זהו המשפט החזק ביותר בספר הזה. אלוהים אינו זקוק לנו: צורך הוא חיסרון, והשלם אינו חסר דבר. אבל אלוהים גם אינו קיים בלעדיו. אלוהים אינו ישות לצד העולם, המחזיקה ביטויים כמו רכוש. אלוהים הוא התקיימותו של העולם, כשם שאש אינה דבר מלבד בעירתה. הסר כל ביטוי, כל אבן, כוכב ונפש, ולא יישאר דבר ששמו אלוהים.

היקום, בתנועתו ובהשתנותו, הוא אלוהים מתקיים. כל רגע וכל צורה שלמים למינם ולזמנם.

אתה עשוי לשאול: במה ראוייה אבן לטבע האלוהי? איך יכול הסבל להיות חוויה של אלוהים?

כדי לענות, הרפה מאלוהים השופט, המודד דברים לפי תוצאות. אלוהים הוא הכוח הראשוני של הקיום, כוח שפשוט ישנו. אלוהים אינו מושל בתוצאות. אלוהים מרחיב את מציאותו בעשותו דבר אחד: להיות ממשי.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים מתבטא. אנחנו מכירים שניים מביטוייו: חומר ומחשבה. שני פנים של טבע אחד, לא שני עולמות.

#GODLYEXPERIENCE

הטבע היוצר, הטבע הנוצר

אם אנחנו אלוהים עצמו, מדוע אינני נצחי? מדוע אני מזדקן, דואג ושוכח את המפתחות שלי?

שפינוזה ענה בשני ביטויים לטיניים ששווה ללמוד. *Natura naturans*: הטבע היוצר, הטבע כמקור הפעיל, הכוח שמפיק. *Natura naturata*: הטבע הנוצר, כל מה שהכוח הזה הפיק, מגלקסיות ועד סבתות. לא שני דברים. מציאות אחת, הנראית משני צדדים.

כמקור, אלוהים פשוט, נצחי, בלתי מורכב וללא מצבי רוח. כנוצר, אלוהים הוא כל דבר מורכב וזמני: הכוכב שכבה, האיש שמתעייף, הילד שבוכה.

האוקיינוס אחד; הגלים רבים. גל אינו אורח באוקיינוס. הוא האוקיינוס, עושה גלים. אבל איש אינו טועה לחשוב שהאוקיינוס הוא צורתו של גל אחד. הגל עולה ויורד. האוקיינוס לא.

לכן החזק בשני המשפטים, כי שניהם אמת. אתה אלוהים: ביטוי ממשי של העצם האחד, שאינו עשוי משום דבר אחר. ואלוהים אינו כמוך: המקור אינו מתעייף, אינו דואג, אינו מנהל חשבונות. כמעט כל טעות על אלוהים באה מהשמטת אחד משני המשפטים האלה. השמט את הראשון, ואלוהים נעשה זר מעל העננים. השמט את השני, ואלוהים נעשה איש גדול בעל מצבי רוח. הפרק על האמונה יקרא לטעות השנייה אמונת שווא, ועכשיו אתה יכול לראות מדוע.

אותה תשובה מסבירה את טעויותינו. אלוהים בצורתנו מחזיק רק חלק מן התמונה, וחלק שנחשב בטעות לשלם הוא מה שאנחנו מכנים טעות. טעות לעולם אינה אלוהים שטועה. היא אלוהים, הנראה דרך חור המנעול. ההבנה אינה מוחקת את הטעות; היא משלימה אותה.

הגל הוא האוקיינוס. האוקיינוס אינו הגל.

האם לאלוהים אכפת?

כל הרע הוא באלוהים.

ההוויה הנצחית לא באה לידי קיום בהחלטה. היא קיימת לנצח. כל הדברים מתפשטים דרך האחד וקיימים בתוך האחד, כי שום דבר אינו קיים מלבד האחד.

פירוש הדבר שהכאב, המחלה, רעידת האדמה, האכזריות: דבר מכל אלה אינו מחוץ לאלוהים. אין חוץ.

כשאנחנו מבינים את היקום כאלוהים המתקיים ברגע ההווה, אנחנו מפסיקים לחפש תכנון נסתר, רצון אלוהי או תכלית סופית. הקיום נפרש כי הוא מוכרח, לא כי נבחר. דברים מופיעים מתוך אפשרות ומתמידים מתוך הכרח.

כמקור, הטבע היוצר, אלוהים אינו שוקל תוצאות. הוא אינו מחשב מוסר. הוא נפרש.

לקבל זאת פירושו לקבל את אלוהים. והקבלה אינה מסירה אחריות. היא מבהירה אותה.

אותו אלוהים שמכיל את מה שאנחנו מכנים רע מכיל גם הבנה, תבונה, ואת היכולת לסדר ולשלווה. בצורתנו, אלוהים מסוגל להבין סבל ולדאוג לו. הרע אינו מחוץ לאלוהים. גם החוכמה לא, וגם טוב הלב לא. משימתנו אינה להכחיש את המציאות, אלא להבין אותה ולפעול בתוכה.

#EVILANDWISDOM

תבונת אלוהים נראית באם המיניקה

תבונת הקיום אינה הפשטה. היא ארוגה בתפקודים הפשוטים והעמוקים ביותר של החיים.

חלב אם אינו רק מזון. הרכבו משתנה ככל שהתינוק גדל. הוא מסתגל לצורכי הילד, מעביר חסינות, ומספק הרבה ממה שנדרש, בזמן שהוא נדרש. לא הכול; הטבע אינו ערובה. אבל יותר מכל תחליף חלב שהומצא אי פעם.

אין זה מקרה, ואין זה תכנון מכוון. זהו הכרח, שלוטש במשך עידנים בידי חוקי הקיום. החיים מופיעים במקום שבו הם יכולים לקיים את עצמם, וחוק הטבע מוצא את הדרך.

הטבע אינו מבזבז, אינו מהסס ואינו שוכח. הוא נפרש ביעילות שנראית, מן המקום שבו אנו עומדים, בדיוק כמו תבונה.

#ATHINKINGGOD

מות האם המיניקה מראה שאלוהים אינו נושא פנים

אילו היה אלוהים ישות של רצון, העדפה והתערבות, מותה של אם צעירה היה סתירה. היא נותנת חיים, היא מזינה, היא מקיימת. ודאי שאלוהים כזה היה חס עליה.

אבל אלוהים אינו מחלק רחמים מבחון. חסדו של אלוהים אינו בררני. הקיום הולך אחר חוקים, לא אחר העדפות. הטבע היוצר אינו מגונן ואינו מעדיף. הוא נפרש בהכרח, בלי להתחשב במה שיקר לנו.

אותו סדר הממלא את שד האם בחלב יניח לה גם למות בעוד ילדה עדיין זקוק לה. מה שאנו מכנים טרגדיה אינו פגם במציאות. הוא השתקפות של טבעה. זה אינו מקטין את האובדן. אבל אין הוא עונשו של איש.

רחמים, תכלית ושימור אינם יורדים מלמעלה. הם באים מאלוהים בדמותנו. הרעיונות של רחמים, צדק וחסד הם גם הם רעיונותיו של אלוהים, שנהגים בנפש אנושית ונחיים דרך הניסיון האנושי. כך נכנסים רחמי אלוהים לעולם: דרכנו.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים אינו נושא פנים. הטבע אינו מעדיף. הרחמים נכנסים לעולם דרך אלוהים בדמותנו.

#OURMERCY

המוות אינו סותר את הקיום

נגיפים, חיידקים, טורפים ונטרפים, כולם עולים מאותו תהליך של קיום. כל מה שקיים נושא בתוכו את הכוח להתקיים. שום דבר אינו עומד מחוץ לאמת הזאת.

זכור, הקיום רחב מן החיים. החיים הם אופן של קיום, הרכבה של חלקים רבים. כמקור, אלוהים פשוט ובלתי מורכב. כל מה שאנו פוגשים, ואנחנו בכלל זה, מורכב, עשוי רכיבים ונתון לשינוי.

המוות אינו סוף הקיום. הוא התפרקותה של צורה מורכבת. החומר הראשוני והאנרגיה אינם חדלים. רק הצורה שדרכה ביטא עצמו הקיום לזמן-מה מתפרקת.

הטבע אינו מבזבז. הוא ממחזר, משלב ומעצב מחדש. אפילו מה שנראה הרסני הוא צורה אחת של קיום העוברת אל אחרת.

חלק מן התהליכים האלה כואבים למיננו. והטבע והשכל שלנו, שאף הם שלוחות של אלוהים, מאפשרים לנו לבנות חוקים ואמות מידה הממזערים סבל. היכולת שלנו לחשוב, לארגן ולדאוג היא אחת מאינסוף הדרכים שבהן הקיום נפרש.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים משמר. שום דבר אינו בא מאין, ושום דבר אינו הולך לאין.
הכול רק משנה צורה.

#TRANSFORMATION

מדוע החיים ניזונים מחיים

יש מלאי אחד של חומר. כל יצור חי בנוי ממנו, ושום יצור חי אינו יכול לבנות את עצמו מאין. הצמחים לוקחים את שלהם מן האוויר, המים, האדמה והאור. כל מה שאינו מסוגל לכך חייב לקחת אותו ממה שכבר נבנה, וזאת אומרת: מחיים אחרים.

זו כל הסיבה. לא כוח. לא דרגה. לא גור דין על החלשים. אריה אוכל טלה מאותה סיבה שעץ שותה את עלי השנה שעברה: יש רק חנות בדים אחת, וכולם קונים בה.

הבט בחצים ולא תמצא פסגה. האריה נאכל בידי הנשר, הנשר בידי התולעת, התולעת בידי הציפור, וכולם בידי החיידקים שמחזירים אותם לאדמה שנעשית לעשב שנעשה לטלה. שום דבר אינו אוכל בלי להיאכל. זה אינו סולם. זה גלגל.

האם זה אכזרי? אכזריות זקוקה לרצון שיכול היה לבחור אחרת. לטבע אין רצון. אותו סדר שאינו נושא פנים, הממלא את שד האם, ממלא גם את לסת האריה, ואינו מעדיף אף אחד מהם.

כאן נכנס מינו. אנחנו החלק בגלגל שמייטיב מכולם לחוש את צידו של הטלה, וגם התחושה הזאת היא טבע, שמגיע דרכנו. לכן אנחנו מחוקקים חוקים, מקלים על סבל היכן שאנו יכולים, ואוכלים במידה של יראת כבוד. איננו עומדים מחוץ לגלגל. אנחנו החלק שבו ששם לב.

#ONESUPPLY

האבולוציה הולמת את אלוהים

האבולוציה רחוקה מלהפריך את אלוהים; היא מתיישבת עם תמונת האלוהים הזאת.

אילו היו החיים תלויים ברצון מתוכנן מראש, אלוהים היה אדריכל המרכיב צורות קבועות. אבל האבולוציה מראה שהחיים אינם סטטיים ואינם מתוכננים מראש. הם עולים, מסתגלים ומשכללים את עצמם על פי חוקי הקיום, בלי שאיש עומד בחוץ ומכוון אותם.

זה בדיוק מה שיש לצפות מאלוהים שאינו מצווה אלא מאפשר, אינו כופה אלא מניח, אינו מכתוב אלא נפרש.

האבולוציה אינה נפרדת מאלוהים. היא טבעו של אלוהים בפעולה, התהליך שבו הקיום מקיים את עצמו, מרחיב את עצמו ועושה את עצמו מחדש. היא מלאה מבואות סתומים ופשרות, כי אינה מכוונת לשום דבר. זה בדיוק מה שאלוהים בלי תוכניות היה מפיק.

האבולוציה אינה סותרת את אלוהים. היא חושפת את טבעו.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים נפרש והולך. הטבע ממשיך להפיק את מה שלא היה קודם. השוני אינו מקרה, וכל דבר, וכל אדם, הוא ייחודי.

#ALLNATURALGOD

האם אלוהים יוצא אי פעם מן הטבע?

ניסים היו סותרים את אחדות אלוהים.

אלוהים שהוא אחד עם הקיום אינו מפר את החוקים המקיימים אותו. נס, כהשעיה של הטבע, היה פירושו שסדר המציאות הוא פרי רצון ולא טבעו של אלוהים עצמו. אבל אלוהים מאוחד באמת אינו נפרד מאמיתו שלו. הוא פשוט ישנו.

אם היקום פועל על פי טבע נצחי אחד, כל אירוע, מלידתה של גלקסיה ועד פעימת לבך, הולך אחר אותו הכרח. ניסים דורשים אלוהים דואליסטי, העומד מחוץ לטבע ונכנס פנימה. אבל אלוהים והקיום אחד הם. אין כוח חיצוני שיתערב.

זו אינה המצאה שלי. זהו האלוהים היחיד שאנו מכירים באמת: עצם המציאות, מקור ההווה. הנס האמיתי אינו השעיה של חוק הטבע. הנס הוא שהטבע נשלט בידי סדר בכלל.

אם מישוהו אינו מוצא הוד באוקיינוסים ובהרים, בגלקסיות ובאטומים, ומחפש את אלוהים רק כשהמציאות משתבשת, החיסרון אינו ביקום. הוא מחפש אלוהים שייכנע למשאלותיו, לא אמת.

זה גם מה שקורה לתפילה. תחינה מבקשת מאלוהים לצאת מן הטבע למענך, ושום תחינה מעולם לא נענתה. ובכל זאת התפילה מעולם לא הייתה לשווא, כי מעולם לא שינתה את אלוהים. היא משנה את המתפלל: הכרת תודה מלמדת את העין לראות את מה שכבר מצוי בידה, ורצון שנאמר בקול הוא שיחת גילוי שאתה מנהל עם עצמך. אלוהים כמקור אינו שומע תפילות. אלוהים שבמתפלל שומע.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים בכל מקום. אין ריק. אפילו החלל הריק מלא שדות ואנרגיה. שום דבר אינו קיים במקום שאלוהים אינו בו.

#GODISNORMAL

המונותאיזם פיצל את מה שהיה אחד

כשקם המונותאיזם, הוא לא שם קץ לדואליזם. הוא עיצב אותו מחדש.

כדי להגן על אלוהים נצחי אחד, רבים הכניסו חלוקה: אלוהים כלא-חומרי, הטבע כחומרי. זה שירת היטב את הדת. זה אפשר להם לייחס רצון ותשוקה לאלוהי, ולהטיל את פגמי הטבע על בני האדם. החטא האנושי, אמרו, מביא את אלוהים להשתמש בטבע כבשוט. במשך מאות שנים נעשה אלוהים לרוח טהורה, החומר נעשה נחות, והדברים נשפטו לא לפי מציאותם אלא לפי מרחקם מן הקדושה. אלוהים והטבע נקרעו זה מזה.

בכך הם זנחו את המיידי והמובן מאליו לטובת אשליות מורכבות. הם חלפו על פני המציאות הפשוטה שלנגד עיניהם ונאחזו ברעיונות ילידי הדמיון.

האחדות השלמה דוחה את הפיצול. אלוהים אינו נבדל מן החומר. החומר והמחשבה הם שני פנים של אותו עצם נצחי. אף אחד מהם אינו קדוש ואף אחד מהם אינו חולין. שניהם אלוהים.

כדי להבין את אלוהים, למד את הקיום. חוקי היסוד של הקוסמוס אינם נפרדים מן האלוהי. הם החלון הישיר שלנו אליו.

#GODEXISTSNATURALLY

האם אפשר לאהוב אלוהים כזה?

למה לאהוב אלוהים שאינו אוהב אותך בחזרה?

הנה ההתנגדות שעוצרת את רוב האנשים. אם לאלוהים אין עיניים, אין אוזניים ואין מועדפים, אלוהים אינו יכול לאהוב אותך בחזרה. תשובתו הראשונה של מורי נשמעת קשה: מי שאוהב את אלוהים אינו יכול לרצות שאלוהים יאהב אותו בתמורה, כי זה היה הופך את אלוהים לאדם, עם מצבי רוח ומועדפים. הוא צדק. חכה למבט חם מן השמיים ותחכה לנצח. אבל לך אחריו צעד אחד נוסף. הסר מן האהבה את מצבי הרוח ויישאר שני דברים: להבין דבר, ולומר לו כן. בעמודיו האחרונים כותב שפינוזה שאלוהים אוהב את עצמו באהבה שכלית אינסופית. אין הוא מתכוון שליקום יש רגשות. הוא מתכוון שהקיום אומר כן להתקיים: המציאות מבינה ומאשרת את מציאותה שלה, לנצח.

עכשיו שאל היכן ההבנה הזאת מתרחשת. לא מאחורי הכוכבים. כאן. נפש היא מקום שבו האחד חושב. אז כשאלוהים אוהב את עצמו, פירוש הדבר הוא זה: הקיום נעשה מודע למציאותו שלו, מבין אותה ושמח בה, דרכנו. כשאתה תופס ממה אתה חלק וחש את השמחה שבדבר, אין מרחק לחצות. זהו אלוהים האוהב את עצמו בנקודה ששמה אתה.

זו הסיבה שהוא קרא לידיעת האיחוד שלך עם הטבע כולו הטוב העליון, וזו הסיבה שהאהבה הזאת לעולם אינה נותרת ללא מענה: היא לעולם אינה יוצאת מן המשפחה. האהבה שבה הנפש אוהבת את אלוהים, הוא אומר במפורש, היא חלק מן האהבה שבה אלוהים אוהב את עצמו. אלוהים אוהב אותך בחזרה. פשוט אין לו ידיים אחרות מלבד שלך.

מתוך שלוש-עשרה התכונות

אלוהים ניתן לידיעה. לא כל אלוהים, אבל החלק שאנו יכולים לראות, שהוא המציאות עצמה, ניתן להבנה, ומה שמובן ניתן לאהבה.

#LOVEDBACK

האוהבים את החיים אוהבים את אלוהים

אדם המוצא סיפוק בשעתו וביומו, החש שלום עם הקיום, מתחזק ברוחו ומתבהר בנפשו. מתוך ההרמוניה הזאת הוא בא לאהוב את הקיום, ובאהבתו את הקיום הוא אוהב את אלוהים.

וכך גם מי שמבין שכל הדברים נפרשים בהכרח, ומקבל את החוקים האלה בחוכמה, מוצא שסבלו פוחת, חוסנו מעמיק ואהבתו לחיים גוברת. יש אנשי דת שבמלחמתם בחומרנות מתייחסים אל תענוגות העולם כאל מלכודות. זה בא מן התודעה הדואליסטית: אלוהים נגד החומר, הרוח נגד הבשר. במקרה הטוב, מטרתם היא למשמע את הנפש. המחלוקת היחידה שלי איתם היא כשהם מייפים את הסבל, עושים מן ההתנזרות מידה טובה, או מבטלים את עושר החיים האנושיים, האמנות, המוזיקה, המדע, הספורט והמסחר, כדרכים נחותות.

לאהוב את החיים פירושו להיות באיחוד עם הקיום. להיות באיחוד עם הקיום פירושו לאהוב את אלוהים.

#LOVEGOD #LOVELIFE

השלווה שבשייכות

האיחוד הזה אינו רק רעיון. הוא עושה עבודה ממשית.

כשאתה יודע שאתה חלק מן האחד, אתה מפסיק להילחם במקומך ביקום. אתה מקבל את הסערה, את האובדן ואת הגבולות, לא מפני שאתה חלש, אלא מפני שאתה מבין אותם. מן הקבלה הזאת באה השלווה.

זהו ציות, אבל לא למפקד. זהו ציות לסדר הדברים, כדרך שמלח מציית לרוח. הוא אינו מתווכח איתה. הוא לומד אותה, ואז משתמש בה כדי להגיע הביתה.

שום דבר בכך אינו צריך להיות מגונה. שום דבר אינו צריך להיהרס. אינך במלחמה עם עצמך, עם אלוהים או עם שטן. אתה צריך רק להבין את טבעך ולגדל אותו למלוא שיעורו.

לפילוסופים הקדמונים הייתה מילה לזה: *acquiescentia*, שביעות הרצון העמוקה שבאה מן ההבנה.

#CALMINTHEONE

שלוש-עשרה התכונות של אלוהים

- אף אחת מהן לא נתגלתה על הר, והרשימה שלי היא, לא של שפינוזה; המילה "תואר" שלו פירושה דבר צר יותר. כל אחת מן השלוש-עשרה או שנראית בטבע לכל מי שמביט, או שנובעת ממה שנראה בכוח הטעונים של הפרק הזה. יחד הן מביאות אחדות בינינו ובין הקיום.
1. אלוהים ישנו. הקיום הוא טבעו של אלוהים, ושום דבר מלבד הטבע הזה אינו סיבת הקיום.
 2. אלוהים אחד הוא. יש עצם אחד, וכל דבר הוא דרך שבה הוא יכול להתקיים. "אחד" ו"רבים" הם הדרך שבה אנו סופרים דברים בתוך אלוהים, לא את אלוהים.
 3. אלוהים בכל מקום. אין ריק. אפילו החלל הריק מלא שדות ואנרגיה. שום דבר אינו קיים במקום שאלוהים אינו בו.
 4. אלוהים נצחי. יקומים עשויים להתחיל ולהסתיים. העצם שמתחתם אינו מתחיל ואינו נפסק, כי הזמן מתרחש בתוכו.
 5. אלוהים אינסופי, ולכן שלם. שום דבר מחוצה לו אינו מגביל אותו ושום דבר מחוצה לו אינו סיבתו, כי אין חוץ; ושום דבר שיכול להיות אינו חסר בו. זה פירושו של מושלם: לא נטול פגמים לפי אמות המידה שלנו, אלא שלם.
 6. אלוהים מתבטא. אנחנו מכירים שניים מביטוייו: חומר ומחשבה. ליקום יש גוף שאנו יכולים לגעת בו וסדר שאנו יכולים להבין. הם שני פנים של טבע אחד, לא שני עולמות.
 7. אלוהים משמר. שום דבר אינו בא מאין, ושום דבר אינו הולך לאין. הכול רק משנה צורה.
 8. אלוהים פועל מטבעו שלו, לא מרצון. בלי תוכניות, בלי החלטות, בלי ניסים. הקיום נפרש על פי חוקיו שלו, בקצב שלו.
 9. אלוהים אינו נושא פנים. אותו חוק הממלא את שד האם בחלב יניח לה למות בעוד ילדה עדיין זקוק לה. הטבע אינו מעדיף. הרחמים נכנסים לעולם דרך אלוהים בדמותנו.
 10. אלוהים נפרש והולך. הטבע ממשיך להפיק את מה שלא היה קודם. השוני אינו מקרה, וכל דבר, וכל אדם, הוא ייחודי.
 11. אלוהים חופשי. רק אלוהים פועל מטבעו שלו בלבד, בלי שום דבר מבחוץ שידחף אותו. כל השאר מונע, ונעשה חופשי יותר רק באמצעות ההבנה.
 12. אלוהים ניתן לידיעה. לא כל אלוהים, אבל החלק שאנו יכולים לראות, שהוא המציאות עצמה, ניתן להבנה, ומה שמובן ניתן לאהבה.
 13. אלוהים הוא עכשיו. אלוהים אינו בתוך הזמן; הזמן בתוך אלוהים. בשבילנו, פירוש הדבר: עכשיו.

על האמונה

"דימויו של דבר שעתיד לבוא מניע אותנו לא פחות מדבר

העומד לנגד עינינו."

על פי שפינוזה, אתיקה, חלק ג, משפט 18

האוטובוס מן הכותל

כוחה של האמונה

שני אופני אמונה

חלק ראשון: חמש אמונות אל האושר — 5 שלבים, 1 מבט מקרוב

חלק שני: חמש אמונות שווא נפוצות — 5 שלבים

סיום הפרק — 2 דקות

האוטובוס מן הכותל

כשהייתי בן שלוש-עשרה, מיד אחרי בר המצווה שלי, הייתי בטוח שעליי להקדיש את חיי ללימוד תורה ולעבודת הקודש. אז עזבתי את טהרן ונסעתי לישראל, ארץ שעל תרבותה לא ידעתי דבר, אל ישיבה שלא ידעה דבר על ביתי. האמונה החזיקה אותי שם, הרחק מבישוליה של אמי ומחוס משפחתי.

בשנה שלאחר מכן, כמה רחובות מאותה ישיבה, התפוצץ אוטובוס: קו 2 של אגד, הקו שחוזר מן הכותל המערבי. האיש שפוצץ אותו האמין שהמוות למען האמונה הוא המעלה הגבוהה מכולן. הנוסעים האמינו שלתפילה בכותל יש הערך הגבוה מכולם. האמונה נשאה כל אחד מאיתנו אל מרחק רחובות ספורים זה מזה.

שנים אחר כך, כשהגיע הזמן למשפחה ולפרנסה, האמנתי שעליי להצליח כפי שאבי הצליח, ושאני יכול. מעולם לא היססתי לתפוס הזדמנות בשתי ידיים, כי האמנתי שהבעיות שלפניי ניתנות לפתרון.

וכשהאמונות שגדלתי עליהן התפוררו, למדתי את ערכן כפי שדג לומד את ערכם של המים: כשהוא מחוץ להם. האמונות הן שמעצבות את חיינו. את זה ידעתי כבר בגיל שלוש-עשרה. רובנו מעולם לא בחרנו בהן; הן נמסרו לנו, בידי הורים, מורים, כוהני דת, מסכים ופחד. השאלה שלקחה לי עוד עשרים שנה היא השאלה שהפרק הזה שואל: מה מעצב את האמונות שלנו? מי, או מה, מעצב אותן? חמש אמונות שכדאי לבנות, וחמש שכדאי לדחות, הן תשובתי.

#WHATSHAPESBELIEF

כוחה של האמונה

האם להאמין במשהו הופך אותו לאמת? לא. אבל זה יכול לשנות את מה שאנחנו עושים.

זרע אינו צומח משום שאנחנו מאמינים בו. אבל האמונה שהוא יכול לצמוח עשויה להניע אותנו לשתול אותו, להשקות אותו ולתת לו אור. זהו כוחה של האמונה: היא הופכת אפשרות להשתתפות.

מה שאנחנו מאמינים בו יכול לפתוח דלת, או לשכנע אותנו שאין שום דלת. הוא יכול לתת לנו את האומץ להתחיל, או סיבות להישאר במקומנו.

אבל עוצמת הביטחון אינה הוכחה לאמת. אפשר להיות בטוחים ועדיין לטעות.

לכן אנחנו זקוקים לשני דברים: די אמונה כדי להתקדם, ודי ענווה כדי לקבל תיקון. לשנות את דעתנו אינו בגידה בעצמנו. זו בחירה באמת על פני ההיאחזות.

איננו מחוץ לקיום, מחכים שיענה למשאלותינו. אנחנו חלק ממנו, ומעשינו הם מן הדרכים שבהן השינוי מתרחש.

שהאמונה תיתן לנו אומץ, לא עיוורון. האמן די הצורך כדי לפעול. הישאר פתוח די הצורך כדי ללמוד.

אבל אילו אמונות? יש שני סוגים, וההבחנה ביניהם היא הדקה הבאה.

#BELIEVEENOUGHTOACT

שני אופני אמונה

יש שני סוגים של אמונה, והפרק הזה תלוי בהבחנה ביניהם.

הסוג הראשון הוא אמונה על מה שיש. "כדור הארץ עגול." אלה טענות על המציאות, ולמציאות המילה האחרונה. כשהראיות אומרות אחרת, האמונה חייבת להשתנות, לא משנה כמה אנחנו אוהבים אותה. אלה אמונות מבוססות עובדה. שים לב שאפילו "כדור הארץ עגול" הוא, בעבור רוב האנשים, רק שמועה; הם מעולם לא בחנו את ההוכחות. זה הופך לידיעה כשהם מבינים מדוע, מתוך הכרחיותם של חוקי הטבע, לא היה יכול להיות אחרת.

הסוג השני הוא אמונה על מה שיכול להיות. "אני יכול להצמיח את הזרע הזה." אלה מצביעות על עתיד שעדיין אינו קיים, ולכן אי אפשר להוכיח אותן מראש. הן אינן טענות. הן התחייבויות. אלה אמונות מבוססות אומץ. ערבב בין השתיים ותקבל אסון. התייחס להתחייבות כאל עובדה ותהפוך לקנאי. התייחס לעובדה כאל התחייבות ותהפוך לשוטה, שמתווכח עם המציאות.

שמור עליהן נפרדות, ותקבל דבר נדיר: נפש שנכנעת לאמת ועדיין מושיטה יד אל הגדולה.

חמש האמונות שאנחנו מקבלים בפרק הזה הן תערובת: חלקן טענות על מה שיש, וחלקן התחייבויות על מה שיכול להיות. תראה איזו היא איזו. החמש שאנחנו דוחים הן טענות שבורות על מה שיש.

אזהרה אחת לפני הרשימות. אי אפשר לדחות אמונה בהחלטה. אמונה אינה עוזבת כשדוחפים אותה; היא עוזבת כשמגיע רעיון ברור יותר, כמו שצל עוזב כשמדליקים אור.

#TWO KINDS

חלק ראשון: חמש אמונות אל האושר

1. שאנחנו יכולים לשנות דברים

2. שאנחנו ייחודיים ובעלי ערך

3. שהטוב קורה

4. שאפשר להבין את המציאות

5. שאני עשוי לטעות

מבט מקרוב: תחזיות טובות יותר, החלטות טובות יותר

שאנחנו יכולים לשנות דברים

אמרנו שליקום אין תוכנית. לאלוהים אין מטרות, ולאדם אין רצון חופשי. אז למה שאדם יטרח להאמין במשהו, או לנסות להשיג משהו? מפני שזה תפקידנו: לעשות, ליצור, להמשיך. האמונה היא מה שמפעיל את התפקיד הזה.

התודעה שלך אינה רק צופה בחיך. היא מעצבת אותם. כל אירוע שאתה פוגש מסונן דרך מה שאתה מצפה לו, ומה שאתה מצפה לו קובע איך תפרש אותו, איך תגיב, ומה תעשה אחר כך. הפסיכולוגים קוראים לזה נבואה המגשימה את עצמה. אם אתה מאמין שאתה יכול, ההחלטות שלך, המאמץ שלך, אפילו יציבת גופך, מתיישרים מאחורי האמונה. התודעה אינה מחכה להוכחה. היא יוצרת את התנאים לה.

היזהר עם הלקח. האמונה אינה משנה את חוקי הטבע. לכוח המשיכה לא אכפת מה אתה חושב. אבל האמונה משנה את מה שאתה עושה בתוך החוקים האלה, ומה שאתה עושה משנה את מה שקורה.

מעט מן הגדולות הושג אי פעם בידי מי שלא האמין תחילה שהדבר אפשרי. תקווה, אמונה וביטחון אינם אשליות. הם הדלק של החוסן, והם אינם מחוץ לטבע. הם הטבע, הפועל דרכך.

להאמין פירושו להפוך לסיבה. לפעול מתוך אמונה פירושו להביא אמת חדשה לעולם.

#BELIEVETOCREATE

שאנחנו ייחודיים ובעלי ערך

הנה אמונה שאפשר להחזיק בה בלי שמץ של יהירות.

אתה ייחודי. לא כמחמאה, כעובדה. הטבע אינו חוזר על עצמו. אין שני פתיתי שלג, אין שתי טביעות אצבע, אין שתי נפשות. אתה הפעם היחידה שבה האחד לבש אי פעם את הצורה המדויקת הזאת, והוא לעולם לא ילבש אותה שוב.

עכשיו עקוב אחר ההיגיון. אם שום דבר אינו קיים אלא בהכרח, הרי שאתה קיים בהכרח. היקום לא עשה אותך כמחשבה שלאחר מעשה או כתאונה. אתה ביטוי של אותו סדר שמדליק את הכוכבים, והיית מוכרח לקרות, בדיוק כפי שאתה.

מכאן בא הערך שלך. לא מחשבון הבנק שלך, מהתואר שלך, מהעוקבים שלך או מאישורו של מישו. את אלה אפשר לקחת. את זה אי אפשר. לאישה חסרת הבית בחניון היה אותו במלואו. גם לילד שעדיין לא עשה דבר. וגם לך, ביום הגרוע ביותר שלך.

רוב האנשים מבלים את חייהם בניסיון להרוויח ערך שכבר יש להם. הפסק להרוויח אותו. התחל להוציא אותו.

אתה אופן הכרחי וחד-פעמי של הוויה. האמן בזה, ואז צא והיה אותו.

#YOUAREVALUE

שהטוב קורה

לטבע אין מועדפים. את זה כבר קבענו. אז האם זו טיפשות לצפות לדברים טובים?

לא. זו הציפייה הסבירה ביותר שיש.

שקול את הראיות. אותו סדר חסר פניות שמניח לאם למות הוא גם שהפיק כל אם שחיה אי פעם. הוא מילא את שדיה בחלב שנעשה בעבור ילדה. הוא בנה עיניים מתאים רגישים לאור, תודעה מכימה, ומוזיקה מאוויר. במשך מיליארדי שנים היה הסדר הזה נדיב דיו כדי להפיק אותך, הקורא את זה עכשיו.

הטוב קורה. לא משום שמישהו שולח אותו. משום שהחוקים שעשו כל דבר טוב שידעת אי פעם עדיין פועלים, והם אינם נעצרים.

מי שמצפה לטוב ממשיך לחפש אותו, ולכן ממשיך למצוא אותו. מי שאינו מצפה לדבר מפסיק לחפש, ולכן מוכיח שהוא צדק. שניהם חיים באותו יקום. רק אחד מהם עדיין מחפש. התקווה אינה מבחן של ריאליזם; אדם מלא תקווה עלול להחמיץ סכנה, ואדם מיואש עשוי לראות אותה בבירור. אבל חיפוש הוא הדרך היחידה שבה דבר טוב כלשהו נמצא אי פעם.

האמן שהטוב קורה. ואז פקח עיניים, כי רובו מגיע בלי הודעה מוקדמת.

#GOODHAPPENS

שאפשר להבין את המציאות

יש אמונה אחת שמתחת לכל אמונה מועילה אחרת, והיא כה בסיסית שרוב האנשים אינם שמים לב כלל שהם מחזיקים בה.

האמונה שיש בעולם היגיון.

שלכל תוצאה יש סיבה. שאותה סיבה באותם תנאים נותנת אותה תוצאה. שבעיה שאינך מבין היום ניתנת להבנה, ושאם תמשיך לחפש, תמצא את המנגנון שמאחוריה.

כל מדען פועל מכוח האמונה הזאת. וכך גם כל בנאי, כל רופא, כל הורה שהבין אי פעם למה התינוק בוכה. בלעדיה המאמץ חסר טעם, כי לא היה שום דבר להבין. איתה, כל קושי הופך לחידה במקום לקללה.

וזו אינה אמונה עיוורת. זו האמונה הנבדקת ביותר בתולדות האנושות. בכל פעם שהסתכלנו די הצורך, התברר שלעולם יש סדר שאנחנו יכולים למצוא. לא הכול מובן. אבל שום דבר עדיין לא הוכיח שאי אפשר להבין.

זו האמונה שהופכת בעיה לחידה. האמן שאפשר להבין את המציאות, ותבלה את חייך בלמידה.

#ITMAKESENSE

שאני עשוי לטעות

זו האמונה שמגינה על ארבע האחרות.

כל אמונה שאתה מחזיק בה נוצרה בידי יצור מוגבל, בעל שתי עיניים, חיים אחדים, ומוח שנבנה כדי לשרוד בסוואנה, לא כדי לראות את המציאות כולה. האמונות שלך עוצבו בידי המקום שבו נולדת, מי שגידל אותך, מה שפגע בך, ומה שהיית צריך שיהיה אמת. חלקן נכונות. חלקן לא. ומבפנים, כולן מרגישות בדיוק אותו הדבר.

מי שאינו יכול לטעות אינו יכול ללמוד. מי שיודע שהוא עלול לטעות מחזיק כל אמונה ביד פתוחה, מוכן לשמור אותה או לשחרר אותה לפי מה שהמציאות מראה.

זה חל על אמונותיך בענייני כסף, בענייני אנשים, ומעל לכול בעניין אלוהים. אם תמונת האלוהים שלך עברה אליך בירושה, מגיע לה אותו מבט שני שמגיע לכל דבר אחר שירשת. אם היא שורדת, היא חזקה יותר בזכות זה. אם לא, לא איבדת דבר מלבד תמונה.

סוקרטס, כשנשפט על חייו, סיפר לבית הדין על פוליטיקאי שכולם קראו לו חכם. הוא חכם מאותו אדם בדבר קטן אחד בלבד, אמר: הוא אינו חושב שהוא יודע את מה שאינו יודע. זה כל העניין, וזה חל גם על הספר הזה.

ענווה אינה לחשוב פחות על עצמך. היא לזכור שאתה חלק, ושום חלק אינו רואה את השלם.

#OPENHAND

תחזיות טובות יותר, החלטות טובות יותר

הנה איך האמונה מגיעה בפועל אל הידיים שלך.

המוח אינו מחליט על פי ההווה בלבד. הוא מחליט באמצעות תחזית. לפני שאתה פועל, הוא מריץ תחזית של מה שיקרה אם תפעל ומה שיקרה אם לא, ובוחר את התחזית שמוצאת חן בעיניו. תיאור משפיע אחד במדעי המוח מתאר כך את האיבר כולו: מכונת חיזוי, שמנחשת בלי הרף מה יבוא ומתקנת את עצמה כשהיא טועה. זהו מודל, לא המילה האחרונה, אבל מודל מועיל.

זה משנה מהי החלטה. החלטה היא תוצאה מדומיינת, שנבחרה. ולכן איכות ההחלטות שלך תלויה באיכות שבה אתה מדמיין את התוצאות, וזו תלויה במה שהחזאי הוזן בו.

הזן אותו בפחד, וכל תחזית תסתיים רע, ואתה נשאר בבית. הזן אותו בשמועות, והוא יחזה עולם שאינו קיים. הזן אותו בתמונה כוזבת של עצמך, והוא יחזה עתיד למישהו שאינו אתה.

הזן אותו באמת על המציאות, באמת על מי שאתה, ובתמונה ברורה של מה נובע ממה, והתחזיות משתפרות, והחלטות טובות יותר באות ביתר קלות ברגע הבחירה.

זו הסיבה שהבנה משנה התנהגות באופן אמין יותר מהטפה. הטפה מגיעה ברגע הבחירה. ההבנה מגיעה לפניו, במקום שבו הבחירה נעשית.

#PREDICTIONS

חלק שני: חמש אמונות שווא נפוצות

1. שאלוהים דומה לנו
2. שכל רגש דורש תגובה
3. שתחושות בטן, שמועות ומידע ציבורי הם ידיעה
4. שדת או בית תפילה הם הדרך היחידה אל אלוהים
5. שהאמונה שלך זולה

שאלוהים דומה לנו

אילו יכול משולש לחשוב, הוא היה מדמיין את אלוהים משולש.

אנחנו מבינים דברים לא כפי שהם, אלא כפי שאנחנו. ולכן אנחנו מדמיינים אלוהים שמתרגש, שמח או עצוב, כועס, מנהל חשבון, מעדיף את מי שהוא מעדיף, משנה את דעתו וצריך שיודו לו. יש אנשים שמציירים לעצמם אלוהים שמדבר באותה שפה, באותו מבטא, שבהם הם מדברים היום. אדם חרד מצייר אלוהים קפדן. אדם אבל מצייר אלוהים עצוב. אלוהים הופך למה שהמאמין הכי צריך או הכי מפחד ממנו.

עכשיו הבט בהבדל הממשי בינינו ובין אלוהים כמקור.

אנחנו מורכבים. מחוברים מחלקים, נולדים, מזדקנים, מתים, מונעים על ידי רעב ופחד, מוחזקים יחד לזמן מה ואז מתפרקים. כל מה שבנו, כולל מצבי הרוח שלנו, נובע מהיותנו סידור זמני של חלקים.

אלוהים פשוט. לא מחובר מחלקים, לא נולד, לא מזדקן. אינסופי, נצחי ובלתי משתנה בטבעו. להווייה שאין לה חלקים אין מצבי רוח, כי מצבי רוח הם מה שחלקים עושים כשהם זזים.

כל תכונה אנושית שאנחנו תולים באלוהים היא תכונה של דבר מורכב. כמקור, אלוהים הוא הדבר האחד שאינו מורכב. הסר את ההשלכות, ומה שנותר אינו פחות מן האלוהים של הדמיון. הוא יותר.

פרק 1 נתן לשני הפנים את שמותיהם: הטבע היוצר והטבע הנוצר. כמקור, אלוהים פשוט. כנוצר, אלוהים הוא אנחנו. אנחנו אלוהים. אלוהים אינו דומה לנו.

#NOTLIKEUS

שכל רגש דורש תגובה

רגש חזק מרגיש כמו האמת. זה התכסיס שלו. תפקידו הראשון של המוח שלך הוא להחזיק את גופך בחיים. הוא מנהל תקציב של אנרגיה, שינה, רעב ואיום, ומפיק רגשות כדיווחים על התקציב הזה. עייפות יכולה להיקרא כייאוש. רעב יכול להיקרא ככעס. איום יכול להיקרא כוודאות. הרגש אמיתי. מה שהוא אומר על העולם הוא לפעמים על העולם ולפעמים על התקציב, ואתה חייב לעצמך לברר מה מן השניים. התשוקה פועלת באותו אופן. היא מנוע החיים, ואנחנו מכבדים אותה. אבל התשוקה אומרת לך מה אתה רוצה, לא מה אמת או מה טוב בשבילך.

והיזהר מן הרגש השקט מכולם: העצלות. היא מן הגדולות שבנטיות הלוחצות על אמונתנו, מפני שהיא יכולה לשכנע אותנו להאמין בכל דבר שדורש פחות מאמץ. לא ירד גשם. השיחה הקשה יכולה לחכות. כשאמונה מגיעה בנוחות, בדוק מי שלח אותה.

לכן כשרגש רועש, אל תציית לו. אל תענה לדחף ברפלקס. לעס את רגשותיך פעמיים לפני שאתה יורק אותם. שאל מה הגוף מדווח, אכול או נוח או נשום לפי הצורך, ואז הבט בשאלה שוב עם תקציב מאוזן.

רגשות הם מזג אוויר. האמת היא אקלים. אל תמכור את החווה כי ירד נשם.

#FEELINGSAREWEATHER

שתחושות בטן, שמועות ומידע ציבורי הם ידיעה

שלושה דברים מתחזים לידיעה, ואף אחד מהם אינו כזה.

תחושת הבטן. היא מהירה, והיא מרגישה חכמה. היא גם האינסטינקט שאומר לכולם שהשמש סובבת סביב כדור הארץ, כי בדיוק כך זה נראה. תחושת בטן היא ניחוש ראשון של מוח עתיק. מועילה כדי להתחיל חקירה, חסרת תועלת כדי לסיים אותה.

השמועה. מישוהו אמר. כולם יודעים. הדוד שלי שמע. אמת אינה ניתנת להשאלה. מה שעובר מפה לפה מתעקם קצת בכל פעם, עד שהוא מקבל את הצורה שהפה האחרון רצה.

הרעש הציבורי. המסוכן מבין השלושה, כי הוא בא עם מספרים. מיליון אנשים שחוזרים על דבר אינם הופכים אותו לאמת; הם הופכים אותו לרועש. טרנדי אינו מאומת, וזעם אינו ראיה.

הפרק הבא, על האמת, נותן לך את הכלים.

#NOTKNOWLEDGE

שדת או בית תפילה הם הדרך היחידה אל אלוהים

אלוהים אינו מסתתר בשמיים, אינו נעול בטקסט ואינו מאחורי מזבח, זמין בימים מסוימים דרך אנשים מסוימים. אלוהים הוא קרקע ההווה, כבר לפניך, בתוכך וסביבך. לחפש את אלוהים זה כמו לחפש אוויר בזמן שאתה נושם.

הדתות ובתייהן אינן האויב. במיטבן הן שביל במעלה ההר, מסומן בידי מי שהלכו לפנינו. אני עצמי הלכתי באחד מהם ואני אסיר תודה על כך. אבל שביל אינו ההר, ושביל שטוען שהוא השביל היחיד חדל להצביע על אלוהים והחל להצביע על עצמו.

קל יותר לרצות אלוהים בלתי נראה מאשר לעמוד למען מטרה, וזו הסיבה שהדת מעניקה מחסה לעצלות לעיתים כה קרובות. רוב הפולחן פועל מכוח פחד מעונש או אהבת האלוהי. האהבה היא הדלק הטוב יותר, אבל רגש לעולם אינו רשאי להיות הסיבה היחידה לפעולה. הבא אל הפולחן את תבונתך, לא רק את לבך. הקורבנות הראשונים במקרא לא הוקרבו מתוך פחד, אלא בידי אנשים שהביטו בעולם, הסיקו שמהו עשה אותו, והגיבו.

לאינסוף יש אינסוף דרכי כניסה. מצא את אלוהים באינטואיציה שלך, בכל מקום ובכל אתר. ואז הבא את מה שמצאת אל בית התפילה, אם תרצה. זה יתקבל בברכה יותר ממה שנשאת אליו קודם.

#EVERYWHERE

שהאמונה שלך זולה

האמונה שלך אינה זולה. היא הדבר החזק ביותר שבבעלותך, ורוב האנשים מחלקים אותה לכל מי שמבקש.

הנה הכלל שמנקה את שאר הבית.

אם טענה אינה ניתנת לביסוס בשום שיטה של אמת, לא באינטואיציה, לא בטיעון, לא בניסוי, ואפילו לא בעד מהימן, היא אינה ראויה לאמונתך. היא עשויה להיות ראויה לסקרנות, או לסיפור. לא למילה "אמת".

הכלל האחד הזה מסלק הרבה מאוד. קללות וקמעות. שמועה שהפכה ויראלית לפני שמישהו בדק אותה. סטטיסטיקה בלי מקור מאחוריה. הבטחת בחירות בלי תוכנית מאחוריה. כותרת שנכתבה כדי שישתפו אותה, לא כדי שתהיה אמת.

שים לב למה שהוא אינו מסלק. לא את הפליאה, כי הטבע מספק ממנה יותר מכל פנטזיה. לא את אלוהים, כי האחד הוא הדבר המבוסס ביותר שיש: אתה עומד בתוכו. לא את התקווה, כי התקווה היא התחייבות, לא טענה.

אהב את הטבעי, לא את העל-טבעי. אין מטאפיזיקה, רק פיזיקה שעדיין לא הבנו. הטבע כבר על-טבעי. מה עוד הוא צריך לעשות כדי לספק אותנו?

להשתוקק למה שמעבר למציאות תוך התעלמות ממה שבתוכה פירושו להחמיץ את נס הקיום. האמן באלוהים שעושה את כל הדברים, לא בזה שהדמיון שלנו עשה.

אז לשם מה האמונה? ציפור, בדקה הבאה.

#CHECKABLE

סיום הפרק

ציפור צריכה רגליים וכנפיים

העשרה, בדקה אחת

ציפור צריכה רגליים וכנפיים

האמונה היא הכנפיים שלנו, הכוח שמרים אותנו. התבונה היא הרגליים שהציפור חייבת לעמוד עליהן.

ציפור עם כנפיים ובלי רגליים יכולה לדאות, אבל לעולם לא תוכל לנחות, לנוח, לבנות קן. ציפור עם רגליים ובלי כנפיים יכולה ללכת, אבל לעולם לא תראה את העולם מלמעלה. היא צריכה את שניהם, ובסדר הנכון: היא עומדת לפני שהיא עפה, והיא עפה כדי לנחות במקום טוב יותר.

התבונה היא הגדול שבכלי האדם. היא מאפשרת לנו לתכנן, להסתגל, לחדש ולהסתדר זה עם זה. היא מוצאת סיבות, מבינה אותן ועושה בחירות שמתאימות למציאות. היא הקרקע.

האמונה, מן הסוג הטוב, הסוג השני של האמונה, היא הכוח המרים. היא נושאת אותנו מעבר לפער שבין מה שיש למה שיכול להיות.

לציפור ניתנו כנפיים כדי לדאות ורגליים כדי ללכת. לנפש ניתן דמיון כדי לדאות ותבונה כדי לחשוב. הזנח את התבונה, ולעולם לא תנחת ביעדך.

#USEYOURWINGS

העשרה, בדקה אחת

קבל את אלה:

1. אנחנו יכולים לשנות דברים. האמונה היא סיבה; מה שאתה מאמין בו מעצב את מה שאתה עושה.

2. אנחנו ייחודיים ובעלי ערך. את ערכך מעולם לא הרווחת, ולכן אי אפשר לקחת אותו.

3. הטוב קורה. החוקים שעשו כל דבר טוב שאתה מכיר עדיין פועלים.

4. אפשר להבין את המציאות. כל קושי הוא חידה, לא קללה.

5. אני עשוי לטעות. החזק כל אמונה ביד פתוחה, במיוחד את אלה שירשת.

דחה את אלה:

1. שאלוהים דומה לנו. אנחנו מורכבים ונתונים למצבי רוח. אלוהים פשוט ונצחי.

2. שכל רגש דורש תגובה. רגשות הם דיווחי מזג אוויר מן הגוף.

3. שתחושות בטן, שמועות ורעש הם ידיעה. אם אי אפשר לבדוק את זה, רק שמעת את זה.

4. שדת אחת או בניין אחד הם הדרך היחידה. לאינסוף יש אינסוף דרכי כניסה.

5. שהאמונה שלך זולה. תן אותה רק למה שאפשר לבדוק. אהב את הטבעי. הוא על-טבעי די הצורך.

#TENINONE

על האמת

"כשם שהאור מגלה את עצמו ואת החושך גם יחד, כך

האמת היא קנה מידה לעצמה ולשקר."

שפינוזה, אתיקה, חלק ב, משפט 43, הערה

הלקח שלמדתי מאשתי

מהי אמת?

חלק ראשון: חמשת שלבי הידיעה — 5 שלבים

חלק שני: חמשת אויבי האמת — 5 שלבים

סיום הפרק — 2 דקות

הלקח שלמדתי מאשתי

השיחות הקשות ביותר הן בדרך כלל אלה שהכי צריכות להתקיים. בנעוריי נמנעתי מהן. העלמתי עין מטעויות ברוח של סלחנות, ושיבחתי יותר משהעבודה הצדיקה. אם עובד התרחק, כיבדתי את המרחק וחיכיתי שיתעורר ויקפוץ בחזרה פנימה, או שיצליח למצוא עבודה אחרת. קראתי לזה סבלנות. זו הייתה נוחות.

אשתי לימדה אותי אחרת, ולא בהטפות. היא לימדה אותי בכך שהקשיבה לכל דאגה שהבאתי לפניה, בלי להירטע, עד שהבנתי שמותר לדבר על הדברים החשובים: לומר לבן הזוג בדיוק היכן אתה עומד, מה אתה רואה ומה מפריע לך, ולשמוע את אותו הדבר ממנו.

שיחת הגילוי, השיחה שבה שני אנשים מגלים זה את מציאותו של זה, אינה רק עצה טובה לנישואים. כך צריכים מנהלים לנהל חברה, כך צריך איש מכירות לפגוש לקוח, וכך צריכה להתחיל כל תוכנית. כך מסע נעשה מכוון ומשפר את סיכוייו להגיע ליעד.

"אתה נמצא כאן" הוא הדבר הראשון שאנחנו מחפשים במפה. שום דבר אחר במפה אינו מועיל עד שנמצא אותו. לשם כך נועדה האמת: לא כדי לנצח בוויכוח, אלא כדי למקם את עצמך ביושר בשרשרת הדברים, בנישואים, בשוק, ביקום. הפרק הזה עוסק במציאת הנקודה הזאת: חמישה שלבי ידיעה לטפס בהם, וחמישה אויבים שמונעים מאיתנו להביט.

#YOUAREHERE

מהי אמת?

האמת היא התיאור המדויק ביותר של המציאות.

התכונה העיקרית של רעיון אמיתי היא שעליו להתאים לדבר שהוא הרעיון שלו. רעיון אמיתי אינו יכול לסתור את עצמו, ואינו יכול לסתור את הדבר שהוא מתאר. האמת אינה יחסית. היא אינה "האמת שלי" או "האמת שלך". היא רעיון התואם את טבעם הממשי של הדברים.

יש האומרים שבני האדם אינם מסוגלים להגיע אל האמת בכוח התבונה. להם אני אומר: עלינו לחצות את האוקיינוס בכלים שיש לנו. התבונה שמכינה בגדים חמים לגוף חסר פרווה וכלים ליד חסרת טפרים, התבונה שמבינה מתמטיקה, יכולה להבין את האמת ולהתחבר אל מקור הכול. מי שמקטינים את התבונה האנושית רוצים בדרך כלל פטנט על האמת, כשהם עצמם בעלי הפטנט.

משהובנה, האמת מובנת מאליה. רעיון אמיתי הוא כמו אור: הוא מגלה את עצמו ואינו זקוק לאישור מבחוץ. היזהר עם המשפט הזה. הוא מתאר רעיון שהובן הבנה הולמת, עד תומו, לא את התחושה שמשוהו ברור מאליו. התחושה זולה; הסולם שבעמודים הבאים הוא הדרך להבחין ביניהם. השקר אינו היפוכה של האמת; הוא היעדר ההבנה.

האמת אינה נכפית עלינו. היא מתגלה בכוח התבונה והאינטואיציה. היא עומדת בזכות עצמה.

אז איך יודעים? חמישה שלבים, ומתחילים מלמטה.

#TRUTHISLIGHT

חלק ראשון: חמשת שלבי הידיעה

מדרך הידיעה החלשה ביותר אל החזקה ביותר. רוב האנשים לעולם אינם מטפסים מעבר לשלב השני.

1. שמועה

2. ניסיון

3. טיעון

4. ניסוי

5. אינטואיציה

איך הספר הזה יודע את מה שהוא טוען

שמועה

מישהו אמר. כולם יודעים. הדוד שלי שמע.

זוהי תחתית הסולם, וכאן שוכנות רוב האמונות: מסורות, שמועות, אמונותיהם של אחרים, שעברו מפה לאוזן זמן כה רב שאיש כבר אינו זוכר מי בדק. אמת אי אפשר ללוות. מה שעובר בין אנשים מתעקם מעט בכל מסירה, נצבע בצרכיו של המספר, ומתערטל מכל אימות שהיה לו אי פעם.

זה כולל גם את הסוג הרועש שפגשנו בפרק 2, שבו מיליון קולות הופכים דבר לרועש, לא לאמיתי.

כל זה אינו הופך את השמועה לחסרת תועלת. כך אתה לומד שכביש חסום או שמסעדה טובה. זהו קצה חוט. הטעות היא להתייחס לקצה חוט כאל פסק דין.

המבחן תמיד זהה. האם אפשר לבדוק את זה? מי? איך? אם אין דרך לבדוק, אינך יודע את זה. רק שמעת.

אזהרה אחת. דיווח בדוק ממי שעשה את העבודה אינו שמועה; זהו הניסוי שלו, מסור לידיך, והוא עשוי לגבור על הרושם שלך. השאלה לעולם אינה מי אמר. השאלה היא אם אפשר לבדוק.

קח את השמועה כמקום להתחיל לחפש בו. לעולם לא כמקום לעצור.

#NOHEARSAYLIFE

ניסיון

"ראיתי במו עיניי." זהו השלב שאנשים בוטחים בו יותר מכול, והוא ראוי ליותר חשד משהוא מקבל.

הניסיון שלך גובר בדרך כלל על שמועה, כי לפחות אתה יכול לחקור את המקור. אבל הוא מדגם של אחד. ראית מה קרה לך, בתנאים שלך, פעם אחת. האיש שרומה בידי סוחר אחד מכיר את הסוחר הזה. הוא אינו מכיר סוחרים.

והעיניים אינן מצלמות. התפיסה נבנית במוח מרסיסים ומציפיות; שני אנשים ישרים יכולים לצפות באותו אירוע ולהישבע על צבעים שונים. גרוע מזה, הזיכרון אינו הקלטה. בכל פעם שאתה נזכר באירוע, המוח בונה אותו מחדש, ועשוי לבנותו מעט אחרת, בגוון של מה שאתה מרגיש היום. הסיפור שאתה בטוח בו נערך פעמים רבות, על ידך, בלי הסכמתך. אז הניסיון הוא ראייה ממשית, וראיה חלשה. השתמש בו. אחר כך שאל: כמה פעמים? באילו תנאים? האם משהו אחר היה רואה אותו הדבר? אם התשובה היא פעם אחת, אני, ואיני יודע, אתה בשלב השני. המשך לטפס.

#CHILLWITHEXPERIENCES

טיעון

עכשיו השכל ניגש לעבודה. התבונה לוקחת את מה שאתה יודע ומחברת אותו, מסיקה את מה שנובע ממנו, ובוחנת מסקנות זו מול זו.

זהו צעד אמיתי למעלה. ההיגיון יכול לשאת אותך מדברים שראית אל דברים שלא ראית, והוא יכול לתפוס סתירה לפני שהמציאות תתפוס אותך. מצאנו סוג אחד של חומר, מרחב אחד, מערכת חוקים אחת, וכל מה שמצאנו פועל על כל השאר. שני יסודות הוויה נפרדים היו זקוקים לשני סוגי חומר שלעולם אינם נוגעים זה בזה; ומכאן שיש אחד. שום ניסיון אינו מראה לך את הצעד האחרון הזה. הטיעון מראה.

אבל טיעון טוב רק כמו נקודות המוצא שלו. היגיון מושלם הבנוי על הגדרה פגומה מגיע בביטחון למקום הלא נכון, והביטחון הוא הסכנה, כי ההנמקה מרגישה כמו הוכחה. רוב הפילוסופיה הגרועה, ורוב התוכניות העסקיות הגרועות, הן שרשראות מושלמות התלויות על וו רקוב. אז כשמישהו מנמק היטב, אל תתפעל מהשרשרת. לך מצא את הוו. שאל מה הטיעון מניח, והאם ההנחה הזאת באה מהשלבים שמתחת.

הטיעון מחבר. הוא אינו נוגע בעולם בכוחות עצמו. לשם כך אתה צריך את השלב הבא.

#ARGUMENTISFORPHILOSOPHY

ניסוי

כאן השכל מפסיק לדבר ושואל את המציאות שאלה.

השיטה המדעית היא הכלי האמין ביותר שבני האדם בנו אי פעם לידיעת הטבע. היא בוחנת טענה מול העולם, מאשרת דפוסים ומתקנת הנחות שגויות. היא מוגבלת, בחושינו, במכשירינו ובתנאים שאנחנו קובעים, והיא ישרה דייה לומר זאת ולתקן את עצמה כשמגיע מבחן טוב יותר. מעט דוקטרינות עשו זאת אי פעם. המדע עושה זאת בלי הרף.

רוב מה שהספר הזה אומר על הטבע עומד על השלב הזה; העמוד שבראש הסולם מונה את הטענות האלה, כדי שתוכל לבדוק אותן.

אינך זקוק למעבדה כדי להשתמש בשלב הזה. כל החלטה טובה היא ניסוי: ציפייה ברורה, מבחן אמיתי, מבט ישר על מה שקרה. איש העסקים שעוקב אחר התוצאות עוסק במדע. זה שסומך על תחושת הבטן ולעולם אינו בודק נמצא בשלב השני, עם משרד גדול יותר.

הניסוי אמין, אך לא מוחלט, והוא לא לכל שאלה; שום ניסוי אינו אומר לך שמשווא קיים. לשם כך יש שלב אחד מעליו.

#EXPERIMENTISFORSCIENTISTS

אינטואיציה

ראש הסולם, ואני חייב לך אזהרה לפני שתעמוד עליו.
אינטואיציה כאן אין פירושה תחושת בטן, ניחוש, או "זה מרגיש לי נכון".
תחושות הבטן עדיין אומרות לכולם שהשמש סובבת סביב הארץ.
תחושות הן השלב השני המחופש לחמישי.

אינטואיציה היא האמיתות הפשוטות ביותר, המובנות הבנה הולמת
וברורה. היא ראייה ישירה של הכרח, תפיסה שדבר אינו יכול להיות
אחרת. כשאתה מבין מדוע שתיים ועוד שתיים הן ארבע, אינך צריך
לספור שוב. אתה יודע זאת ידיעה הולמת. "משהו קיים." "דבר אינו יכול
להיות ולא להיות בעת ובעונה אחת." "אני חושב, משמע אני קיים." אלה
אינם זקוקים לניסוי כי אין מה לבדוק.

המבחן פשוט. אינטואיציה אמיתית שורדת כל ניסיון להכחיש אותה, כי
הניסיון משתמש בה. נסה להטיל ספק בכך שמשהו קיים: הספק שלך
קיים. לתחושה שמשהו חייב להיות אמת אין הגנה כזאת.

אז השתמש בשלבים למה שכל אחד מהם נועד, לא כדירוג שמאפשר
לניחוש לגבור על מדידה. אינטואיציה ליסוד. ניסוי לעולם. טיעון כדי
לחבר ביניהם. ניסיון כראיה, שקולה. שמועה כקצה חוט, לעולם לא
כפסק דין. הסולם הוא סידור שלי, הבנוי על שלושת סוגי הידיעה של
שפינוזה, לא מועתק מהם.

#SIMPLETRUTHS

איך הספר הזה יודע את מה שהוא טוען

הרשה לי להראות לך את הכלים שלי, כדי שתוכל לבדוק את עבודתי.

שמשוה קיים, ושנחנו חלקים ממנו, מוחזקים בידו: אינטואיציה. אינך יכול להכחיש זאת מבלי להשתמש בזה עצמו.

שיש יסוד הוויה אחד ולא שניים: טיעון. כל מה שמצאנו חולק חומר אחד, מרחב אחד ומערכת חוקים אחת, ופועל על כל השאר; שני יסודות נפרדים היו זקוקים לשני סוגי חומר שלעולם אינם נוגעים זה בזה. אם קיימים יקומים אחרים, בעלי טבע אחר, איני יכול לומר. הספר הזה מדבר על שלנו.

שהחומר נשמר, שהחיים מתפתחים באבולוציה, שהריק אינו ריק, שחלב אם מסתגל לילדה: ניסוי. אלה באים מן המדע, ואם המדע יתקן אותם, אתקן עמו.

שהאחד פועל מטבעו ולא מרצון: טיעון, הבנוי על האינטואיציה שהנצחי אינו יכול להיות תלוי בבחירה.

שהוא ראוי לשם אלוהים: זו אינה ידיעה כלל. זו קריאה בשם, ואהבה. אני טוען רק שיש בו כל מה שהיה אי פעם מהותי במילה הזאת.

כל השאר בספר הזה, העצות, העידוד, הדרך לחיות, הוא עדותו הישרה של אדם אחד. קח אותו כניסיון, שלב אחד מעל השמועה, בחן אותו בחיך שלך, ושמור את מה שיתברר כאמת.

#MYTOOLS

חלק שני: חמשת אויבי האמת

לא הבורות, שהיא רק חלל ריק, אלא חמישה דברים שמושכים אותנו מהסולם.

1. נוחות

2. השקר שאומרים לאחרים

3. השקר שאומרים לעצמנו

4. חנופה

5. שטחיות

נוחות

המציאות שכיחה. האמת נדירה.

המוח נמשך אל הקל, הנוח והלא מאתגר. לעיתים קרובות אנחנו מחליטים תחילה מה אנחנו רוצים שיהיה אמת, ואז מחפשים סיבות להצדיק זאת, ובוחרים את גרסת המציאות שחוסכת לנו את מרב הכאב.

זה אינו פגם. זהו אינסטינקט הישרדות. כאב צורך אנרגיה, והנפש מקציבה את האנרגיה שלה. היא מחפשת את דרך ההתנגדות המועטה ביותר ונמנעת מכל מה שמערער את תחושת העצמי שלה.

אבל זה מחזיק מעמד רק עד שאדם מתעורר אל טבעו שלו. אז משהו משתנה. הוא מתאהב בטוהר האמת, גם במרירותה. הוא מפסיק לחפש את הקל ומתחיל לחפש את הממשי.

שופנהאואר אמר שהאמת אינה זונה שמשליכה את עצמה על מי שאינם רוצים בה. היא יפהפייה ביישנית, וגם מי שמוותר על הכול למענה אינו יכול להיות בטוח בחסדיה.

המציאות בכל מקום. האמת נדירה. רק מי שמוכן לחוש אי-נוחות יכול להחזיק בה.

#TRUTHISRARE

השקר שאומרים לאחרים

מאחר שאלוהים והמציאות אחד הם, דוברי האמת נמצאים באחדות עם אלוהים. החיים בשקר מנתקים את עצמם ממנה.

לשקר פירושו לחיות במרחק מן המציאות, בתוך אשליה מעשה ידיך. אינך יכול לעזוב את הקיום; אין חוץ. אבל אתה יכול להפסיק להביט בו.

עניים הם מי שאינם יכולים אפילו לחיות את מציאותם שלהם. עליהם לשמור תמיד על סיפור עקבי, לחזור על תפקיד, לזכור את פרטי הבדיה שהמציאו. ההונאה מתישה. ברגע שאנחנו מתחילים לשחק תפקיד, אנחנו מסתכנים בשכחת הטקסט.

היה ישר, ואתה חי את מציאותך. חיה אותה, אהוב אותה, ועצב אותה.

#LIVEYOURREALITY

השקר שאומרים לעצמנו

האדם שהכי קל לרמות הוא אתה עצמך, כי השקרן והמאזין רוצים את אותו הדבר.

הונאה עצמית רק לעיתים רחוקות נשמעת כמו שקר. היא נשמעת כמו הסבר. אנחנו קוראים להימנעות סבלנות. אנחנו קוראים לפחד זהירות. אנחנו קוראים להיאחזות עיקרון. אנחנו מקבלים את התירוץ לא כי בדקנו אותו, אלא כי האמת הייתה עולה לנו במשהו: שינוי, התנצלות, מהלך. הנזק הוא המרחק מן המציאות שהעמוד הקודם תיאר, אבל בלי מאזין שיתפוס אותו. כל תירוץ שהתקבל מרופף את אחיזתך בממשי ומקל על הבא אחריו.

עם הזמן המפה והשטח נפרדים זה מזה, וההחלטות המתקבלות על פי המפה הזאת עולות על שרטון של סלעים שמעולם לא שורטטו. את השקר שאומרים לאחרים צריך לפחות לזכור. השקר שאומרים לעצמנו זוכה לכתוב את היום.

לכן אומרת התורה: מדבר שקר תרחק (שמות כג, 7). תרחק: לא רק אל תאמר אותו. אל תחיה בקרבתו.

#KEEPFAR

חנופה

מוטב עלבון כן ממאה מחמאות מזויפות.

החנופה קלה, אבל היא מסתירה פגמים במקום לתקן אותם. מחמאה מזויפת נעימה לרגע ומשאירה אותנו עיוורים לשנה. ביקורת כנה, ככל שלא תהיה נוחה, חושפת את המציאות, והמציאות היא הדבר היחיד שאפשר לבנות עליו. עלבון שאין בו אמת הוא רעש בלבד; אלה שכדאי לשמור הם אלה שכואבים מפני שהם צודקים.

מה האמת גורמת לנו להרגיש אינו העניין. מה שחשוב הוא אם אנחנו מוכנים להביט בה.

עם זאת, זכור את כוחו של העידוד. האמת בונה בהירות, אבל האמונה בונה כוח. האנשים התלויים בנו זקוקים ליותר מיושר. הם זקוקים לביטחון, לתמיכה ולתמונה של מה שאפשרי.

האמת חייבת ללכת יד ביד עם החוכמה לרומם.

#HONESTANDKIND

שטחיות

האמת אינה ניתנת לך ביד. היא קבורה תחת הנחות, אשליות והסחות דעת.

כמו זהב באדמה, היא מחכה למי שמוכן לחפור. רובם נשארים על פני השטח, מסתפקים במראית העין, אינם מוכנים או חוששים לשאול, לערער, להעמיק.

אבל למי שחופרים, שבוחנים, מהרהרים ודוחפים מעבר למובן מאליו, האמת מתגלה, ברורה ושאין להכחישה.

האמת אינה ניתנת. היא מתגלה. הסר די עפר, ותמצא אותה.

#DIGDEEP

סיום הפרק

האמת הגדולה ביותר
העשרה, בדקה אחת

האמת הגדולה ביותר

האמת הוודאית מכולן היא שמהו קיים. מטיל ספק? הספק עצמו הוא ההוכחה שאתה קיים. את זה איש אינו יכול להכחיש.

שמהו הזה נשען על הנצחי הוא צעד נוסף, הטיעון שהעלה פרק 1: שום דבר אינו בא מלא-כלום, ולמה שאין לו חוץ אין התחלה.

זו אינה תיאוריה מופשטת. זו ההכרה הפשוטה ביותר שהנפש מסוגלת לה. אנחנו יודעים שיש לנו סיבה. אנחנו יודעים שאנחנו חלק משלם גדול יותר. אנחנו יודעים ששום דבר אינו עומד לבדו. גל אינו קיים בנפרד מן הים. עלה אינו קיים בנפרד מן העץ.

לראות את הקיום כשלם אחד שכל חלקיו קשורים זה בזה אינו רק הבנה עמוקה יותר. זוהי ההבנה הגבוהה ביותר. ולהיות באחדות עמו הוא הטוב העליון.

והאחדות אינה ערפל שבו הכול נראה אותו הדבר. ככל שאתה מבין יותר דברים פרטיים, תא, לקוח, ילד, כך אתה מבין יותר את האחד, כי את האחד פוגשים תמיד רק בפרטיו.

זה אינו דורש אמונה. זה דורש בהירות. כשאנחנו משחררים את אשליית הנפרדות ורואים את עצמנו כביטויים של אותה מציאות נצחית, אנחנו מוצאים חירות, שלווה ואמת.

האמת הגדולה ביותר היא שמהו נצחי קיים. הטוב העליון הוא האחדות עמו.

#HIGHESTGOOD

העשרה, בדקה אחת

חמשת שלבי הידיעה:

1. שמועה. קצה חוט, לעולם לא פסק דין.
2. ניסיון. ראייה ממשית, ראייה חלשה. מדגם של אחד, ערוך בידי הזיכרון.
3. טיעון. אל תתפעל מהשרשרת; לך מצא את הוו.
4. ניסוי. שאל את המציאות את השאלה, ותן לה לענות.
5. אינטואיציה. מה שאי אפשר להכחיש בלי להשתמש בו.

חמשת אויבי האמת:

1. נוחות. אנחנו מחליטים מה אנחנו רוצים שיהיה אמת, ואז מחפשים סיבות.
2. השקר שאומרים לאחרים. הוא מרחיק את המציאות.
3. השקר שאומרים לעצמנו. הוא מרמה את המספר פעמיים.
4. חנופה. היא מסתירה פגמים במקום לתקן אותם.
5. שטחיות. האמת קבורה. חפור.

#TENINONE

על האדם

"בני האדם סבורים שהם חופשיים, רק משום שהם מודעים
לפעולותיהם ואינם מודעים לסיבות שעל פיהן נקבעות
פעולות אלה."

שפינוזה, אתיקה, חלק ג, משפט 2, הערה

הילד הבוכה

חלק ראשון: חמישה דברים שהננו — 5 שלבים, 3 מבטים מקרוב
חלק שני: חמישה שלבים אל החירות — 5 שלבים, 4 מבטים מקרוב
סיום הפרק — 3 דקות

הילד הבוכה

פעם צפיתי בילד קטן בוכה בכיתה. העוזרת של המורה עמדה מעליו. "תפסיק לבכות", היא אמרה. "אתה תינוק?" זה לא עזר. הבכי רק החמיר, כי פקודה מוסיפה פחד, והפחד כבר היה הבעיה.

ואז נכנסה המורה הראשית. היא לא עמדה מעליו. היא ירדה אל גובהו, התייחסה לפחד ברצינות במקום להתווכח איתו, והציעה לו רגש גדול יותר: קודם ביטחון, ואחר כך, בתוך דקה, משחק. הבכי נגמר מעצמו. על רגש אפשר להתגבר רק באמצעות רגש חזק ממנו. זה חוק. המורה הראשונה השתמשה בו הפוך, וערמה פחד על פחד. השנייה השתמשה בו נכון.

ההבדל הוא במה שכל גישה משאירה אחריה. הפקודה מלמדת ילד שהעצב מסוכן. המפגש עם הפחד מלמד אותו שלעצב יש סיבה, ושסיבות אפשר למצוא, ואפשר להתמודד איתן.

הכיתה ההיא היא הפרק הזה. מהו בן אדם? לא מלאך שנפל, לא מכונה, לא תכליתו של הסיפור. יצור שנוצר מסיבות, שמניעים אותו רגשות עתיקים מנימוקיו, ושמסוגל, שלא כמו האבן והכוכב, להבין מה מניע אותו. חמשת העמודים הראשונים אומרים מה אנחנו. חמשת הבאים אומרים איך יצור שנוצר מסיבות נעשה חופשי. התשובה גדולה ממה שאתה חושב.

#THECRYINGCHILD

חלק ראשון: חמישה דברים שהננו

1. אנחנו חומר ונפש

2. אנחנו מורכבים מחלקים

3. אנחנו לא חופשיים

מבט מקרוב: אין ספר

4. אנחנו מודעים, וזה כואב

5. אנחנו משתוקקים

מבט מקרוב: להתקיים, לא רק לשרוד

מבט מקרוב: השמחה היא הסימן

אנחנו חומר ונפש

לכל דבר שאנחנו יכולים לצפות בו יש שני היבטים. יש לו מבנה פיזי, ויש לו מבנה שניתן להבנה: צורה שאפשר לתאר, למדוד ולהבין.

אנחנו לא יוצאים מן הכלל. יש לך גוף שאפשר לשקול, ויש לך מחשבות שיכולות להיות אמת או שקר. אלה אינם שני עצמים שהודבקו זה לזה. אלה שני פנים של דבר אחד. כימיקל בדם ומצב רוח אינם שני אירועים שהאחד גורם לשני; הם אירוע אחד שנקרא בשתי שפות. סדר מחשבותיך וסדר השינויים בגופך הם אותו הסדר.

ככל שדבר מורכב יותר, כך ארגונו ניכר יותר, והמחשבה שהוא מבטא עמוקה יותר. לגרגר חול יש צורה. יצור חי, נפש, ציוויליזציה, מבטאים רמות גבוהות הרבה יותר של סדר ושל יחסים. האינטליגנציה אינה נפרדת מן החומר, וגם אינה תוצר לוואי שלו. בכל מקום שבו החומר מאורגן באופן מסועף יותר, המחשבה עשירה יותר בהתאם, כי הם אותו ארגון עצמו, הנראה מבפנים.

אז אל תניח שמחשבתך באה מממלכה נפרדת. ואל תתייחס לגופך כאל דבר נחות, כאילו החומר נמוך מן המשמעות.

בלי גוף אין נוכחות. בלי מחשבה אין משמעות. יחד הם מארג הקיום, ויחד הם אתה. זו הסיבה שאפשר להגיע אל הנפש דרך הגוף. שינה, הליכה וארוחה אינם תחבולות שמפעילים על הנשמה. הם אותו שינוי עצמו, שאוחזים בו מן הצד שאפשר לתפוס.

#TWOFACES

אנחנו מורכבים מחלקים

אלוהים פשוט. אנחנו לא.

אנחנו מורכבים מחלקים: תאים, איברים, זיכרונות, הרגלים, שפה שלא המצאנו ומזג שלא בחרנו. הורכבנו לאורך זמן בתהליך שקדם לנו, ואנחנו מוחזקים יחד לזמן מה, ואז החלקים חוזרים למקום שממנו באו.

אפילו מצבי הרוח שלנו נובעים מהיותנו סידור זמני של חלקים. רעב הוא חלקים שמבקשים דלק. פחד הוא חלקים שמתכוננים לברוח. אפילו המודעות היא כלי שהסידור בנה לשם הישרדות, דרכו של הטבע להשאיר בחיים יצור בלי טפרים, בלי פרווה ועם קיבה חלשה. היא אינה כושר של נשמה העומדת מחוץ לטבע.

המודעות פועלת כל עוד כלי הגוף פועלים. כשהם מתבלים, המודעות נמסה, כגל ששב אל הים ואינו נבדל ממנו עוד.

זו אינה טרגדיה ליקום, אף שהיא עשויה להיות טרגדיה למשפחה. זו עובדה, ובאורח מוזר, עובדה משחררת. אתה לא דבר קבוע שיש להגן עליו בכל מחיר. אתה תבנית שהאחד מריץ לזמן מה. ואיזו זכות, להיות החלק של השלם שזוכה להביט.

#ASSEMBLED

אנחנו לא חופשיים

רק טבעו של אלוהים חופשי, ואינו כבול לדבר מלבד לעצמו. אנחנו כבולים לטבע. כל סיבה אפשר לעקוב אחריה אל סיבה קודמת, וכן הלאה, בלי סוף.

רצוננו מעוצב בידי הבנתנו, האנרגיה שלנו, חינוכנו, מצב רוחנו ומצב מוחנו. כל אירוע פיזי מותיר בנו רושם, והנפש נבנית מתוך הניסיון, לא נמסרת מבחוץ.

כל מחשבה באה ממה שהו שקדם לה. כל פעולה מותנית בכוחות שמעבר לה. אפילו ההחלטה לזוז, מה שאנחנו רוצים ומה שאנחנו בוחרים, באה לעתים קרובות מסיבות שמחוץ למודעותנו.

התמונה הישנה ראתה זאת אחרת. היא עשתה את האדם ממלכה בתוך ממלכה, תחום פטור מחוקי הטבע, השולט בחיה מכס שמעליה. הדת הייתה זקוקה לתמונה הזאת, כי שכר, עונש ובעיית הרע תלויים כולם ברצון התלוי על בלימה. חפש את הכס ולא תמצא אותו.

אם יש לנו חירות, היא חירותו של אסיר בטירה עצומה ויפה. אנחנו יכולים ללכת מחדר לחדר, אך לעולם לא אל מעבר לחומות. אנחנו תמיד בתוך טבע, של נפש ושל גוף.

רוב האנשים שומעים זאת ומרגישים דלת נסגרת. הישאר איתי. המחצית השנייה של הפרק הזה עוסקת בכמה חדרים יש, ובכמה מעטים האנשים שראו אותם אי פעם.

#CAUSED

אין ספר

כשאנשים שומעים "לא חופשי", הם שומעים גורל: מישוהו, אי שם, כתב מה תאכל היום, ואתה רק הופך את הדפים.

שכח מהתמונה הזאת. אין ספר.

הטל מטבע. היכן הוא ינחת נקבע ברגע שהוא עוזב את אצבעך, בעוצמת ההקפצה, באוויר ובכוח המשיכה. דבר לא כתב את התוצאה מראש. החוקים פשוט לא הרפו מהמטבע לרגע. היד שהטילה אותו הייתה כפופה לאותם חוקים, וכך גם הנפש שהחליטה להטיל.

זה מה שפירושו "מותנה". כל דבר פועל מתוך המצב שבו הוא נמצא, וכל מצב בא ממצב מוקדם יותר. לא תסריט. שרשרת.

והתנאי הראשון הוא הצורה עצמה. כשאלוהים יוצר חלקיק, הוא פועל לפי חוקי החלקיק ההוא; כשאלוהים יוצר אריה, לפי מבנהו של אריה; כשאלוהים יוצר אדם, לפי מה שמבנהו של אדם מאפשר. כל צורה היא תבנית שעקרונותיה מובנים בה, כפי שלמים יש כללים שאין למימן ולחמצן, והאחד לעולם אינו פועל מחוץ לתבנית שהוא לובש.

ועכשיו המקרה הקשה יותר. אדם גורם נזק. האם זה היה כתוב? לא. הוא היה אפשרות שהקיום הוציא אל הפועל בתנאים שלו: החיווט שאיתו נולד, הבית שבו גדל, העזרה שמעולם לא קיבל. אבל שים לב: המורה שיכול היה להגיע אליו בגיל חמש-עשרה היה גם הוא בין התנאים. וכך גם הספר שאולי היה קורא, החבר שאולי היה מתקשר. לשרשרת חוליות רבות, וההבנה היא אחת מהן.

התנאי כולו הוא אלוהים. אין דבר מחוצה לו שיכתוב גורל, ואין דבר מחוצה לו שיבטל אותו. יש רק מה שישנו, ומה שהוא מאפשר בשלב הבא.

#NOBOOK

אנחנו מודעים, וזה כואב

המודעות נותנת לנו את הכוח להרהר, לבחור, להבין את עצמנו. אבל למתנה יש מחיר: אנחנו יודעים שיש לנו סוף.

אנחנו רואים שאנחנו מתים מעט בכל יום. אנחנו רואים שהטבע פועל בלי חסד ובלי השגחה אישית. אנחנו רואים שהיקום לא נברא בשבילנו, שאיננו תכליתו, ושהוא היה ממשיך בלי להבחין אילו נעלמנו. והידיעה הזאת כואבת.

החיות פטורות מזה. האבן פטורה מזה. רק החלק המודע של האחד נושא זאת, ואי אפשר להניח זאת מן היד.

התרופה לכאב הזה היא משמעות.

איננו יכולים להימלט מן התמותה. אבל אנחנו יכולים להימלט מחוסר החשיבות. במימוש הפוטנציאל שלנו, ביצירה, בבנייה ובעיצוב של מה שנשאר אחרינו, אנחנו נוטלים חלק בתהליך האינסופי של הקיום. אלוהים כמקור אינו מדבר, אינו כותב חוקים ואינו ממציא מוסר. אלוהים בצורתנו עושה זאת. אנחנו החלק של הטבע שנותן לטבע מילים. כשאנחנו מדברים בבהירות ובאחדות עם הקיום, אנחנו מדברים כאלוהים עצמו.

משא המודעות אמיתי. התרופה היא להשתמש בה.

#THEBURDEN

אנחנו משתוקקים

התשוקה אינה פגם בקיום. היא הכוח שדוחף את הקיום קדימה.

כל ישר, מן החלקיק הפשוט ביותר ועד הנפש המורכבת ביותר, מונע להתמיד, לגדול, לבקש כוח. עץ נמתח אל האור. נהר זורם אל הים. חיה צדה כדי לחיות. לא מבחירה, אלא מהכרח. השאיפה הזאת היא עצם מהותו של כל דבר, והתשוקה האנושית אינה יוצאת מן הכלל. היא המשכו של הטבע.

אבל הנפש האנושית משתוקקת מעבר להכרח. בכוח הדמיון איננו מבקשים רק לשרוד; אנחנו מבקשים משמעות, יופי, כוח ותכלית. אנחנו יכולים לרצות לא רק את מה שמקיים אותנו, אלא את מה שמרחיב אותנו.

תשוקה שלא נבחנה הופכת לסבל. עיוורת וחסרת כיוון, היא מובילה להיאחזות, לתסכול ולרעב ששום משה לא ישיב. לרדוף אחרי סיפוק בלי להבין את שורשו זה לרדוף אחרי מקסם שווא.

התשובה אינה להרוג את התשוקה. המסורות שניסו זאת בעיקר דחקו אותה אל מתחת לפני השטח. התשובה היא להבין אותה, וליישר אותה עם האמת: לרצות את מה שאמיתי, את מה שאפשרי, ואת מה שמביא הרמוניה ולא מהומה. לדעת להבחין בין מה שבר-קיימא ואמין ובין מה שזמני ומזיק.

להשתוקק בבהירות. זו כל האמנות.

#DESIRE

להתקיים, לא רק לשרוד

אפשר לחיות חיים שלמים כאילו מעולם לא התקיימת. ואפשר להתקיים זמן קצר כאילו חית חיים רבים.

לחיה די בהישרדות. כלב הים על החוף אינו מוטרד מכך שכל יום דומה לקודמו; נראה שמודעותו נגמרת היכן שצרכיו נגמרים. שלנו לא. אדם חייב לחוש את קיומו כדבר מוחשי, חייב לראות עדות לכך שהוא כאן. הבט בילד שמצייר על הקיר. הוא לא עושה בלגן. הוא מוכיח שהוא קיים, וההוכחה נמצאת עכשיו על הקיר. הבט באיש מבוגר שקונה מכונית שאין ידו משגת, או פותח בריב שאינו זקוק לו. לעתים קרובות זהו אותו הרעב, מכוון פחות טוב.

הרעב אינו חולף, ולכן השאלה היחידה היא במה אתה מזין אותו. בתוצאות, או ברעש. במשהו שנבנה, או במשהו שרק קולני.

כמה אתה מתקיים תלוי, במסגרת תנאיך, כך. יש קיום בהגדרת היסוד של הטבע, להיוולד, להיזון, להתרבות, להיקבר, שכבר יש לכל מין. ויש קיום של תוצאות, שאתה מחליט עליו ומוביל אותו, במידה שנסיבותיך מאפשרות. הטבע ייצור אותך כך או כך. בידך להשפיע איזה מהשניים.

#EXISTMORE

השמחה היא הסימן

כל רגש שיש לנו ניתן לצמצום לשלושה: תשוקה, שמחה ועצב. התשוקה היא השאיפה עצמה. השמחה היא התחושה שכוח גדל, שאתה עובר ליכולת גדולה יותר להתקיים ולפעול. העצב הוא התחושה שהכוח הזה פוחת. כל רגש אחר, אהבה, שנאה, תקווה, פחד, גאווה, קנאה, הוא אחד מן השלושה בתוספת סיבה.

זה נותן לך מצפן. כל מה שמביא בעקביות את שמחת הכוח הגדל, למידה, בנייה, התחברות, הנעת הגוף, סיום של דבר קשה, מגדיל את יכולתך להתקיים. כל מה שמביא בעקביות את עצב ההתכווצות, לא.

שים לב שזה הופך את הסדר המקובל. איננו משתוקקים לדברים משום שהם טובים; אנחנו קוראים להם טובים משום שאנחנו משתוקקים להם. המצפן מתקן את הטעות: הטוב הוא מה שבאמת מוסיף לכוחך לחיות, כפי ששופטת אותו ההבנה, לא התיאבון.

המוח מסכים. מערכת התגמול שלו מתעניינת פחות במה שיש לך ויותר במה שהולך טוב מן הצפוי. העלאה בשכר מרגישה טוב במשך שבוע ואז הופכת לנורמלי החדש. מיומנות שאתה משתפר בה מרגישה טוב בכל יום, כי הכוח גדל. מדעי המוח קוראים לזה חיזוי תגמול: המערכת מגיבה למה שהולך טוב מן הצפוי, והצפוי מפסיק להיספר עד מהרה. הפילוסופיה קראה לזה שמחה. מצפן דומה, במרחק שלוש מאות שנה.

היזהר משמחה מזויפת. סוכר, מסכים וחנופה מדליקים את אותם מעגלים בלי להוסיף שום כוח ממשי, ולכן הם משאירים אותך רעב יותר. המבחן: אחרי שהשמחה חולפת, אתה יכול יותר, או פחות?

לך אחרי השמחה שמשאירה אותך חזק יותר. זה האחד שאומר לך שאתה נע בכיוון הנכון.

#JOYISTHESIGN

חלק שני: חמישה שלבים אל החירות

1. קבל את השרשרת

מבט מקרוב: ההחלטה מתקבלת למטה

2. שים לב לאופן

מבט מקרוב: הילחם ברגש באמצעות רגש

3. הבן את הסיבה

מבט מקרוב: למה אהבה רעה נאחזת

מבט מקרוב: שאל "למה" חמש פעמים

4. תקן בלי שנאה

5. אהב את מה שישנו

קבל את השרשרת

אנחנו לא חופשיים. אבל איננו חסרי אוניס.

הנה הטעות שכמעט כולם עושים כשהם שומעים "הרצון אינו חופשי":
הם מסיקים שאין טעם במאמץ. אם לכל דבר יש סיבה, למה לנסות?
כי הניסיון שלך הוא אחת הסיבות.

הטבע אינו פועל סביבך. הוא פועל דרכך. הבנתך, אמונתך, החלטתך,
מאמצך אינם צופים העומדים מחוץ לשרשרת הסיבה והתוצאה. הם
חוליות בה. כשאתה שוקל, השיקול ממשי והוא משנה את מה שיקרה
בהמשך. כשאתה מאמין שאתה יכול, האמונה היא כוח בעולם.
נהר נקבע לחלוטין בידי כוח המשיכה בפני השטח. ובכל זאת הוא חוצב
את הגרנד קניון.

לא שואלים אותך אם תהיה סיבה. אתה כבר סיבה. השאלה היחידה היא
איזו. האם תונע כמו אבן, בידי כל מה שפוגע בך? או שתונע כמו נפש,
בידי מה שאתה מבין?

מותנה אינו חסר אוניס. ערכך הוכרע עוד בפרק "על האמונה", והוא אינו
עומד כאן בספק. מה שעומד בספק הוא השפעתך על העולם, והיא באה
רק דרך מה שאתה עושה.

#YOUAREACAUSE

ההחלטה מתקבלת למטה

אנחנו מדמיינים את הרצון כקברניט על הגשר, שמביט באפשרויות ונותן את הפקודה.

המוח לא עובד כך. בניסוי מפורסם התבקשו אנשים להזיז אצבע מתי שיבחרו ולציין את הרגע שבו החליטו. מוחם החל להכין את התנועה שבריר שנייה לפני שדיווחו על ההחלטה. המדענים עדיין מתווכחים מה בדיוק זה מוכיח, אבל עיקרו של הממצא החזיק מעמד: חלק ניכר מן ההחלטה כבר בעיצומו לפני שהמודעות מגיעה.

אז הרצון אינו פשוט יושב למעלה ומנווט. חלק גדול ממנו יושב למטה. המודעות מגיעה לעתים קרובות אחרי שההכנה כבר החלה, במיוחד בבחירות הקטנות והמהירות; בבחירות האיטיות והשקולות התמונה ברורה פחות.

זה נשמע כמו חדשות רעות. אלה החדשות המעשיות הטובות ביותר בספר. פירושן שלצעוק על עצמך ברגע האמת הוא כלי גרוע, כי חלק גדול מן הרגע כבר בעיצומו. אתה משנה החלטות על ידי שינוי השכבה שמתחת, מראש: בהבנה, במידע, בתרגול, בתגמול שמתאים למי שאתה. הזן את השכבה הזאת אחרת היום, ובשבוע הבא ההכנה תצא אחרת, עוד לפני שתרגיש את עצמך בוחר.

זו הסיבה שהספר הזה הוא אוסף כללים לשינון ולא אוסף פקודות לציות. פקודות הולכות אל הקברניט. כללים נכנסים אל הסיפון שמתחת, שם ההחלטות מתקבלות בפועל.

#WILLBELOW

שים לב לאופן

החירות היא חוגה, לא מתג. יש שתי דרכים להיות מונע. כשמשוהו מחוצה לך מניע אותך, פחד, כעס, חשק, דעתו של אדם אחר, זו היפעלות. פועלים עליך. כשאתה נע מתוך הבנתך שלך את עצמך ואת העולם, זו פעולה. אתה פועל.

איש אינו חי כולו בזו או בזו, אבל בכל יום אתה יכול להזיז את החוגה. האיש שמשיב בתוקפנות על עלבון מונע מבחוך. האיש שמבין מדוע הוטח בו העלבון, ובוחר את תגובתו, מונע מבפנים. לשניהם יש סיבות; אחד חופשי יותר.

הנה הכלי המעשי הראשון. היפעלות חדלה להיות היפעלות ברגע שאנחנו יוצרים לנו מושג ברור שלה. התחושה אולי לא תעזוב; השמש עדיין נראית במרחק מאה מטר גם אחרי שלמדת שהיא במרחק מאה וחמישים מיליון קילומטר. אבל היא מפסיקה לתת פקודות. מחקרי מוח מצביעים לאותו כיוון: כשאנשים מנסחים רגש במילים, "אני מפחד", "אני מקנא", תגובת האזעקה של המוח נוטה לרדת ואזורי החשיבה נכנסים לפעולה. לתת שם לרגש אינו מעלים אותו. זה מעביר אותו ממשוהו שקורה לך למשוהו שאתה מביט בו. זו החוגה שמסתובבת.

חירות אינה לעשות כל מה שאתה יכול לדמיין. היא לפעול מתוך הבנה הולמת של טבעך שלך, ולא מתוך בורות. ככל שאתה מבין יותר, כך יותר מחייך הם פעולה ופחות מהם היפעלות. ושים לב מה פירוש "חינם": בלי עמלות, בלי לשלם, עם משלוח עד הבית. חירות שמחירה למידה אינה חינם. היא מושגת בעמל. זו כל הדרך.

#FREEDOMISADIAL

הילחם ברגש באמצעות רגש

הנה סוד לשליטה בעצמך ובאחרים, והוא בא היישר משפינוזה, ולכן חובה לחלוק אותו: רגש אינו יכול להיבלם ולא להיעקר אלא על ידי רגש מנוגד וחזק ממנו.

לא בכוח התבונה לבדה. התבונה יכולה להראות לך שהפחד מטופש, והפחד ינהן ויישאר בדיוק במקומו. כל מי שניסה אי פעם להרגיע בהלה בדיבור יודע זאת. מערכת האזעקה של המוח עתיקה, מהירה ורועשת יותר מן החלק שחושב, ובתחרות של עוצמת קול היא בדרך כלל מנצחת. אז אל תתווכח עם רגש. התחרה בו ונצח.

הפחד מנוצח בידי אהבה חזקה ממנו: האם שרצה אל תוך האש. הכעס מנוצח בידי שמחה חזקה ממנו: הוויכוח שמתפוגג כשהתינוק צוחק. הייאוש מנוצח בידי תקווה חזקה ממנו: תמונת העתיד האחת שחיה מספיק כדי למשוך אותך מהמיטה. זו הסיבה שמנהיגים מובילים באנרגיה ולא בגיליונות אלקטרוניים, ושחבר טוב ברגע הנכון עושה יותר מטיעון טוב.

התבונה עדיין חשובה. תפקידה אינו להילחם ברגש ישירות. תפקידה להחליט לאיזה רגש חזק יותר להושיט יד, ולבנות אותו מראש, כדי שיהיה שם כשתזדקק לו.

דע זאת, ותפסיק להתבייש בכך שההיגיון לא הציל אותך. זה מעולם לא היה תפקידו. תפקידו היה לבחור את הנשק שלך.

איזה נשק? בשלב הבא תמצא אותו.

#FEELINGBEATSFEELING

הבן את הסיבה

הידיעה היא ההצלחה. אם כל בחירה באה ממי שאנחנו וממה שאנחנו יודעים, הרי שהמנוף הקרוב ביותר להישג ידנו הוא השני. אנחנו יכולים לשנות את מה שאנחנו יודעים.

אדם הסובל כאב רק לעתים רחוקות נמלט ממנו לאורך זמן בלי להבין תחילה את סיבתו ואז לרכוש את הידע לרפאו. כך גם בכל פחד, בלבול ומגבלה. מה שאינך מבין שולט בך. עם מה שאתה מבין, אתה יכול לעבוד.

המודעות עצמה גדלה בזכות דבר אחד: תשומת לב. רוב החיים חולפים על פני תשומת לב מעורפלת, ומה שאינך שם לב אליו, אינך יכול להבין. לכן מעשה החירות הראשון הוא להביט.

זו הסיבה שהנפש לא נועדה לשבת בטל. היא משגשגת כשהיא פעילה, מעורבת ויוצרת. הזן אותה בכל מה שמחזק את הקשר שלה למציאות: חשיבה, בנייה, קריאה, שאילה, ליטוש. אלוהים תמיד פעיל ולעולם אינו בטל. הישאר באותה חברה.

וזה מצטבר. אנחנו מוציאים אל הפועל את מה שאנחנו תופסים. מה שאתה תופס לעומק נעשה התוכנית שלפיה אתה פועל, כי המוח בונה את מסלוליו מתוך הבנה חוזרת ונשנית. נפש שרואה בבהירות פועלת בבהירות.

לפשט את המורכב, לחנך את הבור, לשחרר את עצמך מאילוצים שמעולם לא הבחנת בהם: זו החירות האמיתית היחידה שיש.

#RESCUE

למה אהבה רעה נאחזת

לפעמים הדבר ששולט בכך הוא דבר שאתה אוהב: טינה, מסך, הרגל, אדם, נחמה שמושטים אליה יד לעתים קרובות מדי. אתה יודע שזה רע. הידיעה אינה החלק בכך שנאחז. הנה מה שכן. אהבה, בהגדרתה הפשוטה ביותר, היא שמחה המלווה במושג של סיבה. משקשרה הנפש את השמחה לדבר, הדבר נעשה יקר, וכל טיעון נגדו מרגיש כטיעון נגד השמחה עצמה.

המוח מחמיר את זה בדרך מסוימת. הוא מריץ שתי מערכות נפרדות, אחת לרצות ואחת ליהנות, והן יכולות להיפרד זו מזו. מערכת הרצייה יורה עם הרמז, מראה הבקבוק, זמזום הטלפון, השעה ביום, וממשיכה לירות זמן רב אחרי שההנאה דעכה. לכן אדם יכול להשתוקק לדבר שחדל להסב לו הנאה לפני שנים. האהבה כבר אינה בדבר. היא בלולאה: רמז, השתוקקות, הושטת יד, הקלה, ושוב.

אז החזק שתי עובדות בבת אחת. השמחה מעולם לא הייתה בדבר; היא הייתה בכך, והדבר רק שאל אותה. והמשיכה שאתה מרגיש עכשיו היא בעיקר הרגל של הרמז, לא הוכחה שאתה עדיין זקוק לו.

הבן את שתי העובדות האלה והאהבה הרעה כבר התרופפה. העמוד הבא מראה איך לחפור ולהגיע אל הסיבה שמתחתיה. ומניעה עדיפה על כל תרופה: לעולם אל תעמיד את עצמך למבחן מול אהבה שאינך יכול לעמוד בפניה.

#BADLOVE

שאל "למה" חמש פעמים

במפעל, כשמכונה נעצרת, המנהל הגרוע ביותר שואל מי. הטוב ביותר שואל למה, ואז שואל שוב.

טויוטה בנתה שיטת עבודה שלמה על ההרגל הזה. הדוגמה המפורסמת הולכת כך. מכונה נעצרה. למה? הנתיק נשרף מעומס יתר. למה? המסב לא קיבל מספיק שמן. למה? המשאבה לא שאבה מספיק. למה? הצייר שלה היה שחוק. למה? לא היה מסנן, ושבבי מתכת נכנסו פנימה. חמישה "למה", והסיבה היא מסנן חסר, לא עובד גרוע ולא מכונה גרועה. התקן את המסנן, והנתיק יפסיק להישרף.

הנפש עובדת באותה דרך, וכך גם הרגל רע. אני כל הזמן מושיט יד לטלפון. למה? אני חסר מנוחה. למה? העבודה שעל שולחני היא עבודה שאיני יודע איך להתחיל. למה? אף אחד מעולם לא הראה לי. עכשיו יש משהו לעשות, והוא לא "להפגין יותר כוח רצון". הוא שאלה לשאול מישהו עד יום ששי.

שים לב למה השיטה מסרבת. היא מסרבת לעצור אצל אדם. "הוא עצלן", "אני חלש": אלה אינן סיבות. אלה מקומות שבהם מישהו הפסיק לשאול.

פרק 2 אמר שכל בעיה היא חידה, לא קללה. כך פותרים אחת: לא בדחיפה על פני השטח, אלא במעקב אחרי השרשרת כלפי מטה עד החוליה שאתה באמת יכול לשנות.

רוב הסיבות יושבות שלוש או ארבע שאלות מתחת לתלונה. כמעט איש אינו חופר עד שם. זה לוקח דקה אחת.

ה"למה" הראשון מוצא את האשם. החמישי מוצא את הסיבה.

#FIVEWHYS

תקן בלי שנאה

אם כולם פועלים מתוך הכרח, האם עלינו לסלוח על הכול? לא. עלינו להפסיק לשנוא.

כשאתה מבין שאדם פעל מתוך טבעו, פחדו, עברו, בלבולו, הכעס מאבד את הדלק שלו. אינך זקוק עוד לכך שהוא יהיה מפלצת שיכלה לנהוג אחרת. הוא היה אופן של הטבע, מונע בידי סיבות, כמו סערה. אבל אנחנו עדיין בונים שוברי גלים נגד סערות. אנחנו עדיין נועלים את הדלת ומרחיקים אדם מסוכן מן החדר. אחריות אינה נקמה; היא הגנה ותיקון. חברה שמענישה כדי להגן וללמד פועלת מתוך הבנה. חברה שמענישה כדי ליהנות מכאבו של אחר פועלת מתוך היפעלות.

אותו הדבר חל עליך. כשאתה נכשל, הבן את הסיבות ושנה אותן. אל תבלה שבוע בשנאה לאדם שכבר אינו קיים. חרטה, במובן של הענשה עצמית בלולאה, אינה מידה טובה; היא עצב שנוסף לטעות, פצע שני. התנצל, תקן את מה ששברת, למד את הלקח וסגור את התיק. את התיקון אתה חייב לאחרים. את הלולאה אינך חייב לאיש.

ושים לב לשונא: מי שמחלקים את העולם לאלוהי ולשטני שונאים יותר מכול את מה שהם מכנים טמא. ככל שיש יותר אמונה טפלה בנפש, יש יותר שנאה בלב. השנאה היא הרגש היחיד שכל תוכנו הוא שלילת האחדות. היא היפרדות, מורגשת. דרוש מאנשים אחריות. הרפה מן השנאה. זה מה שנפש חופשית עושה.

#NOHATRED

אהב את מה שישנו

הטוב העליון הוא כל מה שמצייד אותנו בעקביות לחיות ומביא את השלווה העמוקה והמתמשכת ביותר. זו השקפה שמסירה בלבול ומשחררת אותנו מאמונה עיוורת ומציות ללא שאלות.

ההשקפה הזאת היא הידיעה ההולמת של אלוהים: להבין את הקיום כפי שהוא באמת, לא כפי שאנחנו מייחלים לו או חוששים ממנו, אלא כפי שהוא מתגלגל בהכרח.

עץ שואב את מזונו מן האדמה; כרות את שורשיו והוא קמל. הנפש כמוהו. מקורה הוא האמת, ויציבותה היא ההתיישרות עם מה שישנו. הבן את אלוהים כראוי ותראה ששום דבר אינו קורה מחוץ להכרח ושום דבר אינו נפרד באמת. אתה מפסיק להתחנן להתערבות ולפחד ממה שמעבר לשליטתך. אתה פועל מתוך בהירות.

להבין את הקיום כראוי פירושו לאהוב אותו ולהיות אחד איתו: אהבת השלם, לא הסכמה לכל אירוע שבו. ידיעה אמיתית אינה עומדת מנגד למושאה; היא מתאחדת איתו.

זהו שיא החוגה. לא החירות לבחור באקראי, אלא חירות מאשליה, מפחד ומבלבול. היא מביאה שלוה שקשה לערער, כי היא הרמוניה עם המציאות. הנפש מזהה בעצמה את טבעו של אלוהים, נצחי, חופשי, ייחודי, יוצר, ורוצה לגלם אותו. זו המדרגה הראשונה של האושר: להושיט יד כאלוהים. השנייה היא קבלת מגבלותינו: להרכין ראש כברוא. שתיהן כנות. החזק בשתייהן יחד, ואתה מוכן לפרק האחרון.

#HIGHESTGOOD

סיום הפרק

אינך יכול לעזוב את היקום
החלק שהמוות אינו יכול להגיע אליו
העשרה, בדקה אחת

אינך יכול לעזוב את היקום

אין יציאה.

ככל שאיש ראה אי פעם, חומר ואנרגיה אינם נהרסים, רק משתנים. אפילו החלל הריק אינו ריק. אז חשוב על היקום כעל צנצנת חתומה שאין ממנה מוצא. איננו עוזבים. אנחנו משתנים מצורה אחת לאחרת.

כמה פילוסופים סברו שעולם הנפש מתנהל במקביל לעולם החומר, ושמשהו מן הנפש, כמו החומר, הוא נצחי. כאן אהיה כן איתך: זו תקוותי יותר מידיעתי. איני יכול להוכיח ששום דבר מ"אני" ממשיך, מלבד ילדיי ורעיונותיי. אני יכול רק לומר ששום דבר ממה שעשה אותי אינו אובד.

כל שבכוחנו הוא לשחק את המשחק היטב. זו השקפתי על החיים.

#SEALEDJAR

החלק שהמוות אינו יכול להגיע אליו

יש שני סוגים של "לנצח", ורוב פחדנו מן המוות בא מן הבלבול ביניהם. הסוג הראשון הוא שעון שאינו נעצר לעולם: אתה, עם זיכרונותיך, ממשיך עוד ועוד. הסוג הזה אינו מוצע. הזיכרון הוא מלאכת הגוף, וכשהגוף נגמר, היומן נסגר. איש אינו נושא את תצלומיו החוצה.

הסוג השני אינו ארוך. הוא כלל אינו בזמן. שתיים ועוד שלוש הם חמש. זה לא היה נכון אתמול ועדיין נכון היום; אין לזה "עדיין". זה מעולם לא תקתק. מה שאתה, הדרך המסוימת שבה האחד מבטא את עצמו כאתה, הוא אמת מן הסוג הזה. היא לא התחילה כשנולדת, והיא לא תימחק כשתמות. היא מעולם לא הייתה מן הדברים שנושאים תאריך.

ובכל פעם שאתה מבין משהו באמת, לא זוכר אותו, מבין אותו, אתה נוגע בסוג השני הזה. הזיכרון הוא סרט הקלטה; הוא מתבלה, והוא נגמר. ההבנה היא חלון; מה שאתה רואה דרכו היה שם לפניך ונשאר אחריו. ככל שיותר מנפשך הוא חלון, כך פחות ממנה יכול המוות להגיע אליו. אז החשבון של חיים פשוט. ככל שאתה מבין יותר, כך קטן החלק שמת. זה לא אומץ. זה סכום.

איני יודע יותר מזה, ולא אעמיד פנים שאני יודע. אבל זה מספיק כדי להוציא את המוות ממושב הנהג, ולבלות את הנסיעה ליד החלון.

המוות לוקח את הסרט. את החלון הוא אינו יכול לקחת.

#THEWINDOW

העשרה, בדקה אחת

מה אנחנו:

1. חומר ונפש, שני פנים של דבר אחד.
 2. מורכבים מחלקים, זמניים, ומודעים משום שהמודעות השאירה אותנו בחיים.
 3. לא חופשיים, בין חומותיה של טירה יפה.
 4. מודעים לכך שיש לנו סוף, ומסוגלים להשיב במשמעות.
 5. מונעים בידי התשוקה, שהיא המשכו של הטבע, ושזקוקה לכיוון.
- איך אנחנו נעשים חופשיים:

1. קבל את השרשרת. אתה תוצר של סיבות, ומאמצך הוא סיבה.
2. שים לב לאופן. החירות היא חוגה; דע באיזה אופן אתה נמצא.
3. הבן את הסיבה. הידיעה היא ההצלה.
4. תקן בלי שנאה. לסערות בונים שוברי גלים, לא מקללים אותן.
5. אהב את מה שישנו. הטוב העליון הוא להבין את אלוהים ולאהוב את הקיום.

#TENINONE

על האושר

"האושר אינו שכר המידה הטובה, אלא המידה הטובה

עצמה."

שפינוזה, אתיקה, חלק ה, משפט 42

האיש ב-Sunset Boulevard

העונש והשכר כאן

חמישה דברים לעשות

חלק ראשון: לקבל — 6 דקות

חלק שני: ליהנות — 5 שלבים

חלק שלישי: ליצור — 5 שלבים

חלק רביעי: להוביל — 5 שלבים

חלק חמישי: להרוויח ולתת — 4 שלבים

חלק שישי: חמשת אויבי האושר — 5 אויבים

סיום הפרק — 2 דקות

האיש ב-Sunset Boulevard

בסוף ספטמבר 2026 נסעתי עם ידידי דניאל לבית קפה ב-Sunset Boulevard, בשכונת סילבר לייק בלוס אנג'לס. באמצע הכביש ישב אדם ומשתחוה אל האספלט, והמכוניות סוטות סביבו. דניאל אמר את מה שרובנו היינו אומרים: מישוהו מחכה לגבות כסף מהביטוח. עשיתי פניית פרסה בכל זאת.

עצרתי בנתיב שלי, עיכבתי את התנועה מאחוריי, ושאלתי אותו אם הוא בסדר. הוא אמר שהוא חייב למות, כדי להראות לאנשים שהם חייבים להיות פיקחים. שאלתי אותו למה הוא רוצה למות. הם שדדו ממנו את אמונותיו, הוא אמר.

אולי באמת שדדו. אמרתי לו: אל תיתן להם לשדוד ממך גם את חייך או את בריאותך. אמונות קל להשיג. יהיו לך אמונות חזקות וטובות יותר. דניאל כבר דיבר בטלפון עם 911, והמשטרה הייתה בדרך.

הוא שאל אותי מי אני בכלל שאדבר אליו. אמרתי לו שאני אחיו, שותפו לכוכב הלכת הזה. אנחנו נידונים לאותם כאבים, אסירים של אותן מערכות. אבל מגיע לו לחוות משהו טוב יותר מעצמות שבורות. גופו ראוי ליותר כבוד מזה. הוא המשיך לדבר על זה שהוא לא פיקח, ואמרתי לו שהוא יכול ליהנות מהחיים. אנחנו פשוט עושים את זה עם גבולות. כמה דקות לפני שהמשטרה הגיעה, הוא קם והלך אל המדרכה.

אינני יודע מה עלה בגורלו. אני יודע מה ראיתי: אדם שלא נותר לו במה להאמין, לא נותר לו מה לעשות אלא לשבת בכביש. האמונה היא הדרך חזרה אל האושר. הפרק הזה עוסק בחמשת הדברים שמאמין עושה, ובסופו, בחמשת הדברים שגונבים אותם.

#PLANETMATE

העונש והשכר כאן

כל מה שבספר הזה מתנקז לשאלה מעשית אחת: איך, אם כן, עלינו לחיות?

כל אחד מאיתנו מבקש באופן אינטואיטיבי את האושר, באיזו מילה שלא נתרנס אותו: שמחה, שלוה, שכר, להיות מאושר. הנפש מתוכנתת לבקש שכר ולהימנע מכאב. והשכר והעונש הברורים ביותר אינם מוסתרים. הם גלויים לעינינו, יום-יום.

השכר על ההבנה הוא ההבנה. העונש על הבלבול הוא הבלבול. כשאתה פועל מתוך ידיעה הולמת של אלוהים, אתה מביא אושר לעצמך, כאן ועכשיו, ואינך צריך לחכות לפסק דין אחרי המוות. האושר אינו השכר על חיים טובים. הוא החיים הטובים. העונש והשכר כאן.

מה שבא להלן הוא מה שלמדתי מחיים לפי הפילוסופיה הזאת כאב, כבעל וכאיש עסקים. הדפים האלה אינם מצוות. הם עדות. בחן אותם בחיך שלך, ושמור את מה שמתברר כאמת.

#HEREANDNOW

חמישה דברים לעשות

האושר אינו הרגשה שמחכים לה. הוא דברים שאתה עושה, והמצב שאתה הופך להיות.

לקבל: לעשות שלום עם מה שיש. להפסיק להילחם במציאות, בטבע ובגבולותיך.

ליהנות: לאהוב את החיים כפי שהם קורים, היום, עם מה שיש לך.

ליצור: לעשות את מה שלא היה שם קודם. כך חלק מן הטבע מצטרף למלאכת הטבע.

להוביל: את עצמך תחילה, אחר כך אחרים, אחר כך את אלה שיבואו אחרך.

להרוויח ולתת: להרוויח את מה שראוי שיהיה לך, ואז להחזיר אותו לשלם שאתה שייך לו.

חמש פעולות. חמשת החלקים הראשונים של הפרק הזה הם החמש הללו; השישי נוקב בשמם של חמשת האויבים שגונבים אותן. כמה עמודים מסתיימים בתרגול, הקומץ שבאמת כדאי לעשות. התייחס אליהם כאל ניסויים, לא כאל הבטחות, ואל תיתן לאף אחד מהם לבוא במקום עזרתו של רופא כשרופא הוא מה שאתה צריך. עשה את החמש ואינך מתכוון לאושר. אתה בתוכו, בימים שבהם הוא בהישג יד. "האושר אינו שכר המידה הטובה, אלא המידה הטובה עצמה." והחצי שאנשים שוכחים: לא משום שאנחנו מרסנים את תאוותינו אנחנו מאושרים. משום שאנחנו מאושרים אנחנו יכולים לרסן אותן. שמחת ההבנה היא הכוח.

#FIVEVERBS

חלק ראשון: לקבל

שלום עם מה שיש. הדבר הראשון שאדם מאושר עושה הוא
להפסיק להילחם במציאות.

לקבל את האוצרות

לדחות את שלושת ה-F

לשמוע מה הם אומרים

לקבל את מי שאתה

לקבל את התן-וקח

לקבל את הסערה ולהתכונן אליה

לקבל את האוצרות

אלוהים "שמח" להתקיים. גם אנחנו צריכים.

אם אינך מאמין לי, הבט בטבע. או הבט דרך טלסקופ. יש אמן במלאכתו, לא אי-שם בחוץ אלא בכל מקום, שמעולם לא החמיץ פעימה אחת.

ואל תירא מן המוות. איננו פוגשים את אלוהים כשאנחנו מתים. אנחנו תמיד בתוך אלוהים. הגרוע ביותר שיכול לקרות הוא שלא תתקיים עוד כבן אדם. החומר שלך יימשך, האנרגיה שלך תימשך, ואתה תשוב אל האוקיינוס שממנו באת. ודווקא משום שהצורה האנושית אינה נמשכת היא יקרה: הבנת המוות נועדה לשחרר אותך לחיות, לעולם לא להקטין חיים.

יש שני צדדים שאפשר להרהר בהם בכל יום: סופנו, או חיינו הפעילים. נפש שמשננת את סופה מריצה הדמיית איום בלולאה, ומוח תחת איום מתמיד אינו יכול לחשוב, לתכנן או ליהנות מדבר. הוצא את המוות ממושב הנהג, הושב אותו מאחור, והמשך בנסיעה.

אוצר הקיום כבר שלך. אתה מחזיק בו. רוב האנשים מבלים את חייהם בחיפוש אחריו בידיים של מישהו אחר.

תרגול: פעם אחת היום, עצור לעשר שניות ושים לב שאתה קיים. זהו האוצר. הוא לא עולה דבר, ואיש אינו יכול לקחת אותו.

ועכשיו, שלושת הדברים שמנסים לגנוב אותו.

#THETREASURE

לדחות את שלושת ה-F

שלושה דברים יהרסו את איכות חייך אם לא תבחן אותם: פחד, רגשות ואמונה.

הפחד הוא המחשבה האוטומטית ביותר בכל יצור שמסוגל לחשוב. כשמניחים לו, הוא מגדיל כל בעיה מעבר למידתה ומשאיר אותך בין חומות מה שאתה כבר מכיר. אפילו מעשה טוב שנעשה רק כדי להימלט מעונש הוא הפחד שיושב על ההגה.

הרגשות אמיתיים, אבל הם דיווחים, לא פסקי דין. רגש אומר לך שמשהו קורה בגוף. הוא אינו אומר לך מה אמת.

והאמונה, מן הסוג העיוור, משתיקה את התבונה שיכלה להציל אותך.

מילה על התקווה, שכן היא מסתתרת בין השלושה. תקווה ופחד הם תאומים: שניהם נולדים מאי-ודאות, ואי אפשר שיהיה לך האחד בלי האחר. שניהם אותו המעשה, תחזית חרדה של מה שעלול לבוא, שפונה לכיוונים הפוכים. תקווה כמחויבות, הסוג השני של האמונה, היא טובה; היא מניעה אותך. תקווה כקב, המתנה שהמזל יציל אותך, היא פחד במעיל נאה יותר.

אף אחד מן השלושה אינו רע. כל אחד מהם שמר פעם על חיי אבותיך. אבל הם נועדו להיות נוסעים, לא נהגים.

תרגול: לפני ההחלטה הגדולה הבאה שלך, שאל שאלה אחת. איזה F יושב על ההגה? ואז חזור את התבונה אל ההגה ושאל שוב.

#THREEFS

לשמוע מה הם אומרים

אם מישהו מעליב את המציאות שלך, זה עניינו. זה אינו מפחית ממציאותך הממשית. מה שאתה מרשה לזה לעשות לך, זה עניינך.

זכור את החוגה. העלבון הוא סיבה חיצונית. האם הוא יזיז אותך, זאת מחליטה מידת הבנתך: את האדם, את עצמך, וכמה מעט קשורה דעתו של זר למה שממשי.

וולפול אמר שהעולם הוא קומדיה למי שחושב וטרגדיה למי שמרגיש. החיים, והקשר שלך לחיים, הם הדבר החשוב ביותר שיש לך. אז כשמעידה נקרית בדרכך, צמצם את הנזק. אל תיתן לה לגנוב את מצב רוחך, או את חיוכך.

ותמיד אפשר לנצח בוויכוח. או שאתה מגלה שהיית טיפש קודם, או שאתה מגלה שיריבך עדיין טיפש. שני אלה ניצחונות.

#STAYFREE

לקבל את מי שאתה

אל תהיה יהיר כל כך עד שתחשוב שאתה המיטב שבטבע. אל תהיה צנוע כל כך עד שתחשוב שאינך חשוב.

האיזון הוא המקום שבו האנושות נכשלת שוב ושוב. או שאנחנו מניחים שהמין שלנו הוא בעליה של הבריא, או שאנחנו מכחישים שיש לנו תפקיד כלשהו בכיוונה. הראשון מוליד רודנים. השני מוליד עומדים מן הצד.

האמת יושבת ביניהם. אתה גל אחד בין אינספור גלים. ואתה גל ממשי, ואתה מזיז מים ממשיים.

התרופה ליהירות ולענווה המזויפת אחת היא: שביעות רצון מעצמך, הנולדת מן התבונה. לא ההערכה העצמית שבאה מניצחון על מישור, שצריך לזכות בה מחדש מחר, אלא השקט שבא מהבנת כוחך הממשי ומהשימוש בו. קל לחטוף את מערכת התגמול של המוח באמצעות השוואה; הושב אדם ליד מישור עשיר ממנו, ושביעות רצונו צונחת, אף ששום דבר בחייו לא השתנה. התבונה מוציאה את ההשוואה מן המשוואה ושואלת רק: האם אני עושה את מה שאני מסוגל לעשות? אנחנו אפילו שואלים את רצונותינו. אנחנו חושקים בדבר משום שמישהו כמונו חושק בו, ואז קוראים לרצון הזה שלנו.

מכונית ספורט שמהירותה המרבית שמונים מקולקלת; מכונית משפחתית שעושה שמונים בסדר גמור. טוב ורע הם עניין של השוואה, וההשוואה ההוגנת היחידה היא למכונה שלך עצמך, וגם אז זו שאלה על יכולותיך, לא על ערכך.

#BALANCE

לקבל את התן-וקח

רק דבר אחד מושלם, והוא השלם. כל השאר חלקים, וחלק אינו יכול שיהיה לו הכול בבת אחת.

כל רווח מעמיד משהו אחר בסיכון. זה אינו פגם בתכנון שלך. זו צורתם של חיים סופיים. אי אפשר שיהיה לך הבית על החוף בלי הרוח. אי אפשר שיהיה לך המשרד במרכז העיר בלי הפקקים, לא במציאות של 2026. אי אפשר שיהיה לך העסק בלי הטלפון שמצלצל בסוף השבוע, או הילדים בלי הרעש.

הדבר נכון גם למילים שבהן אנחנו מכנים את חיינו. נישואים אינם נישואים אם אינם בלעדיים; הסר את הגבול והסרת את הדבר עצמו. ידידות אינה ידידות בלי השעות. אומנות אינה אומנות בלי השנים. לכל דבר טוב יש הגדרה, ומחירה של ההגדרה בנוי בתוכה.

אז מצא אחדות עם ההגדרה של מה שאתה טוען שאתה עושה. אם אתה קורא לזה נישואים, היה נשוי. אם אתה קורא לזה חברה, נהל אותה. חיים למחצה בתוך הגדרה הם הפירוד הנפוץ ביותר שיש, ואין מאושר פחות מן האדם שחי בפירוד: זה שרוצה את הבית ומתרעם על הרוח.

השלמות שייכת לאלוהים. שלנו הוא התן-וקח, מקובל בשלמותו.

#GIVEANDTAKE

לקבל את הסערה ולהתכונן אליה

העצה המעשית ביותר בכל הפילוסופיה היא זו: קבע מראש את דרך החיים הנכונה, חרות אותה בזיכרון כמערכת של כללים ברורים, והחל אותם על המצבים שאתה פוגש, כך שכשהרגש מכה, הכלל כבר שם. מדעי המוח תומכים בכך. תחת לחץ, הכימיה של המוח משתנה באופן שפוגע באזורים שחושבים ומתכננים, בעוד המערכות הישנות והמהירות יותר, אלה שגלחמות או בורחות, משתלטות. ברגע שבו אתה הכי זקוק לחשיבה, אתה הכי פחות מסוגל לה. לכן את החשיבה צריך לעשות מראש.

ידידי ריי וינדזור אוהב לנסח את אותו רעיון בשש מילים, כלל ישן שהוא חי לפיו: תכנון מוקדם נכון מונע ביצוע כושל (proper prior planning prevents poor performance). הוא מתכוון לכך בעסקים. זה נכון בדיוק באותה מידה לנשמה.

לשם כך נועד הספר הזה. כל עמוד הוא כלל קטן דיו לשינון וברור דיו ליישום. "רגשות הם מזג אוויר." "מותנה אינו חסר אונים." "חרטה היא פצע שני." קרא אותם כשאתה רגוע, כדי שיהיו כבר בחדר כשאניך.

והתחייב לעקרונות, לא לרגשות. מחויבות לעקרונות שורדת את רגעי הייאוש שלך. מחויבות לשכר או לרגש נמשכת בדיוק עד שהרגש הבא מגיע.

#RULESBEFORESTORM

חלק שני: ליהנות

אהבה לחיים כפי שהם קורים, היום, עם מה שיש לך.

1. ליהנות מן העכשיו ולמצוא את ה"למה"

2. סיבות רבות ליהנות מן החיים

3. הגבולות הם מתנה

4. הגוף הוא מקדש השמחה

5. ליהנות מגן החיות

ליהנות מן העכשיו ולמצוא את ה"למה"

ראשית, אהוב את החיים. קבל החלטה פנימית שהחיים, כשלעצמם, שלמים. יש לכך סיבות רבות. חשוב כמה נדיר להיות פיסה מן היקום שזוכה להביט ביקום.

שנית, מצא את ה"למה" שלך. כל השאר, ספרים, ידע, משפחה, חברים, ספורט, עבודה, צריך להיות אמצעי של חיבור לחיים, סיבה לאהוב אותם. ככל שהחיבורים האלה בריאים יותר ומאוזנים יותר, כך תהיה מאושר יותר.

שים לב לסדר. רוב האנשים מנסים למצוא קודם את ה"למה", ומקווים שאהבת החיים תבוא בעקבותיו משיושג. זה לא עובד כך. אצל רוב האנשים האהבה באה קודם, כהחלטה, וה"למה" צומח מתוכה.

לאהוב את העכשיו אין פירושו לבזוז את העתיד. התבונה שוקלת טוב גדול יותר מחר מול טוב קטן יותר היום, ובוחרת בגדול יותר בכל עת שיבוא. העכשיו הוא המקום שבו אתה אוהב. הוא אינו המקום שבו אתה מושך את הרווחים.

לאהוב את העכשיו ולמצוא את ה"למה" הם ה"איך" של האושר.

#NOWANDWHY

סיבות רבות ליהנות מן החיים

החיים נותנים לך סיבות רבות לאהוב אותם. עליך למצוא אותן.

אל תהיה "חד-שמח". זו המחלה שאומרת לך שאתה צריך דבר אחד מסוים כדי להיות מאושר. אדם שיש לו סיבה אחת לאהוב את החיים, אובדן אחד מפריד בינו ובין שום סיבה. אדם שיש לו עשר סיבות יכול לשרוד כמעט הכול.

בן דודה הוא ה"אלא אם". אסור לך להיות מאושר אלא אם העסקה תיסגר, אלא אם המספר יושג, אלא אם הבית יהיה גדול יותר. ה"אלא אם" תמיד זו. שכח ממנו. חיה את העכשיו. הטוב האמיתי זמין לכולם במידה שווה, וזה מה שעושה אותו לטוב האמיתי.

ובחר את אהבותיך בקפידה, כי מה שאתה אוהב הוא המקור לאנרגיה שלך, והמקור לאנרגיה שלך קובע את איכות ימיך.

#MANYREASONS

הגבולות הם מתנה

אילו הכול היה זמין כל הזמן, שום דבר לא היה מיוחד. טוב שהיום נגמר. טוב שאתה יכול להניח את המזלג. טוב שסוף השבוע הוא יומיים ולא שבעה, שהעונה מתחלפת, שהאנשים שאתה אוהב אינם תמיד בחדר. הגבול הוא מה שהופך דבר לאירוע.

הדתות הישנות הבינו זאת, וזה הדבר ההוגן ביותר שאפשר לומר לזכות כלליהן: צום הופך ארוחה לחג, ויום מנוחה הופך שבוע לשבוע. הדואליסטים טעו כשקראו לגוף נחות, אבל צדקו בכך שגוף בלי גבולות הוא גוף בלי עונג. כל דבר שנלקח מעבר לגבולו מפסיק לתת.

אז אל תתרעם על גבולותיך, בזמן, בכוח, בשנים, אלה שיש לכל חיים. מחסור הוא עניין אחר, ואין לומר לאיש להיות אסיר תודה עליו. הגבולות הם המסגרת שעושה את התמונה. הסר אותם ולא תקבל יותר חיים. תקבל טשטוש.

#LIMITSAREAGIFT

הגוף הוא מקדש השמחה

אמרנו בפרק 4 שחומר ונפש הם שני פנים של דבר אחד. הנה מה שזה אומר בשבע בבוקר.

מצב רוחך אינו מסר מנשמתך. הוא בעיקר דיווח מגופך. שינה קצרה מורגשת כייאוש. רעב מורגש ככעס. יום בלי תנועה מורגש ככבדות נפש. המוח מנהל תקציב של אנרגיה, וכשהתקציב אוזל, הוא אינו אומר לך "התקציב נמוך". הוא אומר לך שחייך הולכים רע.

אז לפני שתפרש מצב רוח קודר כאמת על נישואיך, על עבודתך או על ערכך, בדוק את התקציב. שינה, אוכל, מים, תנועה, אור יום. משברים רוחניים רבים של חצות נפתרים בארוחת בוקר. חשכה שארוחת בוקר אינה נוגעת בה, שבוע אחר שבוע, היא דבר אחר, והיא ראויה לעזרתו של רופא, לא של ספר פילוסופיה.

כבד את הביולוגיה. אינך יכול לברוא עצבים חדשים בכוח הרצון, ושום כמות של פילוסופיה אינה מחליפה ברזל, שינה או ויטמין חסר. כוהני הדואליזם הישן התייחסו לגוף כאל דבר נחות שיש למשמע. האחדות אומרת שהגוף הוא פניה האחרים של הנפש, ואי אפשר שתהיה לך נפש צלולה בגוף מוזנח, כשם שאי אפשר שתהיה תמונה צלולה במראה מלוכלכת.

תרגול: מחר, הגן על שלושה דברים לפני שתגן על כל דבר אחר. שינה, הליכה וארוחה אמיתית. ואז ראה איך נראות הבעיות שלך.

ואז לך לשחק. בעמוד הבא.

#FIRSTTEMPLE

ליהנות מגן החיות

דמיין כלוב מלא קופים שובבים. אחד יושב לבדו בצד, ונראה עצוב. סביר שתחשוב שהקוף הזה חולה.

עכשיו דמיין שכדור הארץ הוא גן החיות, ואתה בכלוב של החיות התבוניות. בימים שבהם אתה יכול לבחור, בחר להיות אחד השובבים.

החיים אכן נעשים עצובים לפעמים. זה אמיתי, והספר הזה לא העמיד פנים אחרת. אבל העצב הוא עונה, לא בית. הבה נתאושש, והבה לא נוסיף בעצמנו על העוגמה.

שפינוזה אמר זאת בפשטות: העליזות אינה יכולה להיות מופרזת; היא תמיד טובה. ושום דבר אינו אוסר את עונגנו מלבד אמונה טפלה פראית ועצובה.

אלוהים "שמח" להתקיים. היה הקוף ששם לב.

#BEPPOSITIVE

חלק שלישי: ליצור

השמחה שבעשיית מה שלא היה שם קודם.

1. שתי אמונות כדי ליצור

2. למה ליצור?

3. לחיות עם המציאות, ליצור עם חזון

4. הוקר את הריק שלך

5. נוסחת BREW ליוצרים

שתי אמונות כדי ליצור

כדי ליצור גדולה נדרשות שתי אמונות:

1. אפשר לשנות דברים.

2. אתה יכול לשנות אותם.

לכן, לעולם אל תפסיק להאמין.

פרק 2 טען שהאמונה היא סיבה. הנה היישום: עליך להיות מאמין כדי להיות מגשים.

לרוב הבעיות יש יותר מפתרון אחד, ולשאר יש פתרון אחד שעדיין לא מצאת. אם דלת ההזדמנות נעולה, המשך לדפוק. טפס על הקיר. נסה את הדלת הבאה. צלצל בפעמון. מצא חלון. או צא לחפש בניין בלי דלתות. אבל סרב לוותר אחרי כמה ניסיונות ראשונים.

זכור את הפרק על האדם: האמונה שלך היא סיבה. ברגע שאתה מפסיק להאמין בעצמך, אתה מפסיק ליצור. ואיש אחר לא יעשה זאת במקומך, כי אם אין להם מה להרוויח או להפסיד, רוב האנשים עסוקים מדי במחשבות על עצמם מכדי להיות התומך הגדול ביותר שלך או המבקר הקשה ביותר שלך. הספקות שלהם אינם מגדירים אותך. אישורם אינו נדרש.

תרגול: בחר את הבעיה האחת שהחלטת שאין לה פתרון. כתוב שלוש דלתות שעוד לא ניסית. דפוק על אחת מהן השבוע.

#KEEPBELIEVING

למה ליצור?

האין זה נכון ששני אנשים, אפילו לא תאומים, מעולם לא חיו את אותה השעה? שאישיותו של אדם אחד שונה מזו של כל אדם אחר? ודאי שכן. ולכן, כאופן קיום ייחודי, יש לך דרך ייחודית להיות, שאיש מלבדך אינו יכול למלא. הטבע אינו חוזר על עצמו, והוא לא חוזר על עצמו בך. מוטב להיות קטן ומקורי מאשר גדול והעתק.

לזה אני מתכוון כשאני אומר "התקיים את המציאות שלך". הבן את טבעך. חיה את טבעך. מה שברור ואמיתי לאינטואיציה שלך, מה שאתה יודע שהוא ייעודך, הוא המטרה הראשית. אינך זקוק לעשר התחייבויות כלפי עצמך. אתה זקוק לאחת: להיות חיים טובים. וחיים טובים, כך תגלה, מחייבים להיות אדם טוב.

מי שאינו יכול ליצור רק ישמר, ומי שאינו יכול לא זה ולא זה, יהרוס. חכמינו אמרו זאת מזמן: הבטלה מביאה לידי שעמום, והשעמום מביא לידי חטא.

למה להיות גדול? כי אתה יכול. וכי הגרסה שלך שיכלה להיות לא תשוב עוד.

#BECAUSEYOU CAN

לחיות עם המציאות, ליצור עם חזון

מה העניין של בני האדם עם הדמיון? כשמדובר בעובדות הפשוטות של חיינו, אנחנו מתנתקים מהמציאות ורואים כל מה שנעים לנו. אבל כשמדובר בדמיון העתיד, אותו דמיון פרוץ נעשה פתאום ביישן. אנחנו רואים רק את ההזדמנויות הקרובה ביותר ומתעלמים מכך שההצלחה יכולה להיות בלתי מוגבלת.

הפוך את זה.

הישאר צמוד למציאות המוחלטת של המקום שבו אתה נמצא. הפעל את הכלים מהפרק על האמת על מצבך שלך, בלי להירתע. ואז הסר כל גבול מנטלי מהמקום שאליו אתה יכול להגיע.

המסע אל הגדולה מתחיל בשני רגשות. משהבנת שאתה פיסת טבע שיום אחד תתפוגג, אתה חש את הריקנות. הרגש הזה כן; אל תברח ממנו. ואז, בפעם הראשונה שתטעם את השמחה שבעשיית דבר היטב באמת, שבבניית מה שלא היה שם קודם, לא תהיה לך ברירה. תרצה להיות גדול בכל מה שתעשה.

הריקנות דוחפת. השמחה מושכת. ביניהן, אתה נע.

#ENVISION

הוקר את הריק שלך

אי אפשר לשתול בגינה מלאה. לכן החכמים מוקירים את הריק שלהם. רוב האנשים מתייחסים לתחושת הריקנות כאל פגם. משהו חסר, ולכן משהו לא בסדר, ולכן צריך למלא אותו, מהר, בכל מה שקרוב ליד: אוכל, רעש, קנייה, מסך. עד רדת הלילה הגינה דחוסה בעשבים שוטים, ושום דבר בעל ערך לא יצמח בה לעולם.

הבט בריק אחרת. הוא אינו חורבן. הוא המקום הפנוי שבך. הוא המקום היחיד שבו אפשר לשתול משהו חדש, והכאב שבו הוא האדמה שמבקשת.

אדם בלי ריק בונה לעיתים רחוקות; ולמה שיבנה? גם המלאות יכולה ליצור, מתוך משחק, אהבה וסקרנות. אבל רוב הדברים הגדולים נשתלו בידי מישהו שחש ריקנות, ובמקום למלא אותה, שתל בה. המייסד חש את הריק במקום שבו החברה עדיין לא הייתה. ההורה חש את הריק במקום שבו כוחו של הילד עדיין לא היה. הסופר חש את הריק במקום שבו הספר עדיין לא היה. כל אחד מהם השאיר את המקום פנוי די זמן כדי שיצמח בו משהו.

אז כשהריקנות באה, והיא תבוא, אל תמהר למלא אותה. שב בתוכה דקה. שאל מה רוצה לצמוח שם. ואז שתול את זה, ורק את זה, והרחק את העשבים השוטים.

#CHERISHYOURVOID

נוסחת BREW ליוצרים

האמן (Believe): אתה יכול לעשות את זה.

הכר במציאות (Realize): התיישר לפי המציאות.

עודד את עצמך (Encourage): היפטר מן הפחד שבך.

רצה בזה (Want it): אם אינך רוצה בזה באמת, לא תשיג את זה. או שתצפה את מה שאתה עושה, או שתעשה את מה שאתה רוצה.

B, R, E, W. ביחד: BREW, לרקוח. בואו נרקח את זה.

כמה דברים שלמדתי על הרקיחה. ראה בעיות כפי שהן, והזדמנויות כפי שהן יכולות להיות. הפחד מחווט בנו מראש, ולכן אנחנו מנפחים בעיות ביותר לחץ משמגיע להן, ומכווצים הזדמנויות לגודל אזור הנוחות שלנו. כוון את הבעיה לגודלה האמיתי. הגדל את ההזדמנות לגודלה האפשרי.

כשהחיים מגישים לך זבל, קח אותו. הוא דשן לצמיחתך. מרבים לצטט את רומי: הפצע הוא המקום שדרכו נכנס בך האור. שום דבר שקורה לך אינו חייב להתבזבז. הטבע ממחזר הכול, וגם אתה יכול, בזמנך שלך. ומסע שנעשה כהלכה הולך מן המורכבות אל הפשטות ואל הבגרות, והמפתח לכל שלב הוא ההבנה.

אתה יכול לרקוח לעצמך. החלק הבא הוא לרקוח למען אחרים.

#BREW

חלק רביעי: להוביל

קודם את עצמך, אחר כך אחרים, ואחר כך את אלה שיבואו
אחריך.

1. המנהיגות שלך חשובה
2. הובל קודם את עצמך
3. חיוביות היא הכלי הטוב ביותר של המנהיג
4. להגיד או להבין
5. להוביל ילדים

המנהיגות שלך חשובה

החירות היא זכות ההולכת יד ביד עם החיים עצמם: לחשוב בלי כפייה ולבחור בין אפשרויות ממשיות, וכמובן בחוכמה. אין זה הרצון חסר הסיבה שהנחנו בצד בפרק 4; זהו המרחב שאדם זקוק לו כדי שסיבותיו יהיו שלו. יש להגן עליה מפני ממשלות, ויש להגן עליה מפני המלכודות והגבולות שאנחנו מציבים לעצמנו.

עלינו להוביל את גורלנו בעצמנו, או להיות מוכנים לשאת את הכאב שבמסירת המציאות שלנו לידי מישהו אחר.

מנהיג שאוסף חסידים בנה המון. מנהיג שיוצר מנהיגים בנה עתיד.

מה הטעם במנהיג שאינו מעורר השראה ואינו הופך את כל הסובבים אותו לטובים יותר? להוביל באמצעות פחד זו מלאכתו של רודן, ולהוביל למען פרס זו דרכה של נפש ילדותית. מנהיגים אמיתיים מובילים מתוך מחויבות להיות טובים יותר, והם הופכים את המחויבות הזאת למידבקת. המנהיגות יוצרת שני דברים: הצלחה, ומנהיגי העתיד. אם אתה מפיק רק את הראשון, אינך מוביל. אתה מנהל.

#CREATELEADERS

הובל קודם את עצמך

מנהיגות היא השגת שליטה מספקת בעצמך, בביולוגיה שלך, בפסיכולוגיה שלך וברגשותיך, תוך שאתה מכוון את ההיפעלויות שלך. יש בתוכך צבא. יישר את השורות. איש אינו יכול להוביל אחרים רחוק יותר מכפי שהוביל את עצמו.

זכור את הראשון משלושת ה-F: הפחד הוא אוטומטי. לכן הביטחון הוא הרגש המבוקש ביותר, ולכן השינוי הוא הדבר שאנשים נלחמים בו הכי קשה. אז אם מצאת את האומץ לשנות משהו רע, בעצמך או באחרים, למשהו טוב, ראה את עצמך מנהיג. מנהיגות היא הנכונות לעבור ראשון בדלת שכל השאר מפחדים ממנה.

ואז בצע. רעיונות הם בחינם, ולכולם יש. מי ששולט בביצוע מחזיק בכלי החזק ביותר שיש, כי הוא יכול להפוך את האפשרי לממשי. אלוהים אינו מתלבט. אלוהים פועל. הצמד פעולה להבנתך, והיה כאלוהים בכך.

תרגול: בחר דבר אחד שאתה אומר לאחרים לעשות ולא עשית בעצמך. עשה אותו קודם. אחר כך דבר.

#LEADYOURSELF

חיוביות היא הכלי הטוב ביותר של המנהיג

אחת הדרכים שבהן מנהיג משתלט על כל מצב היא הקרנת אנרגיה חיובית: חיזוק חיובי, עידוד, הומור, תובנה, תמונה של עתיד טוב יותר. האנרגיה הזאת מגנטית. אנשים נעים לעברה, בעסקים, בזוגיות ובמשפחה. אי אפשר להוביל אנשים אל עתיד שנראה שאתה חרד ממנו.

זה עובד גם ברגעים קשים. דמיין לקוח שמתקשר ומבקש להחזיר הזמנה הרבה אחרי שפג תוקפה של מדיניות ההחזרות. איש מכירות מקריא לו את המדיניות. מנהיג משתמש בצורך של הלקוח כדי ליצור משהו חדש: "אני מבין מה אתה צריך. אם אוכל לקחת את זה בחזרה, נוכל להתחיל יחד את הפרויקט החדש ההוא?" במקום לדחות את הלקוח, פתחת דלת. לא מעט מן ה"לא" שאתה עומד לומר מסתירים "כן" טוב יותר.

יש לזה גרסה קשה יותר. השנאה מתעצמת כשמשיבים לה בשנאה, ורק האהבה יכולה לבטל אותה. העוינות מידבקת; אנחנו נדבקים זה במצבו של זה דרך הפנים והקול, עוד לפני שמילה אחת נקלטת. פגוש כעס בכעס והכפלת אותו. פגוש אותו ביציבות ובחום ולא השארת לו ממה להיזון. זו אינה רכות, וזה אינו הכלי היחיד; יש אנשים שחייבים להרחיק, כפי שאמר העמוד על האחריות. אבל זו האסטרטגיה היחידה שראיתי מביאה סכסוך לסיומו.

#POSITIVEATTRACTS

להגיד או להבין

כולם הגונים. ההבנות הן שאכזריות.

זכור את הילד הבוכה מתחילת פרק 4: מורה אחד ציווה עליו, והפחד גדל; האחר ירד לגובהו ופגש את הפחד.

המורה הראשון פועל כאילו הרצון חופשי: אם הרצון חופשי, פשוט אומרים לאנשים, והם עושים. השני פועל מתוך הידיעה שהרצון בנוי מסיבות, ויוצא לחפש את הסיבה.

זהו ההבדל המעשי בין שתי האמונות, והוא מכריע איך אתה מגדל ילדים, מנהל חברה ומתייחס לעצמך. האמונה ברצון חופשי נוטה להוליד הוראות, שיפוט והחרמה, וכשההוראה נכשלת, את המסקנה שהאדם רע. האמונה ברצון בנוי נוטה להוליד הבנה, שינוי תנאים, שינוי תגמולים, וכשזה נכשל, את המסקנה שהסיבה עדיין לא נמצאה. לא כל מי שמחזיק באמונה הראשונה מתנהג בדרך הראשונה. אבל האמונה מקלה על כך. להבין איטי יותר, וזה עובד. להגיד מהיר יותר, וזה לא, ולכן אנחנו נאלצים לעשות זאת שוב ושוב.

מי שמאמין ברצון חופשי חייב לחזור בתשובה. מי שמאמין ברצון בנוי חייב לבנות.

#TELLORUNDERSTAND

להוביל ילדים

ילדים שואפים להיות ייחודיים וחופשיים, כמו האלוהים שמכונן אותם. הערכת הטבע הזה ואישורו מסירים את הסכסוך הראשון בין הורה לילד. הם גם מגדילים את יכולתם להוביל. ילדים הם השארית הוודאית ביותר של הווייתנו, ושמחתנו שזורה בשמחתם.

איך לגרום לילדים להרגיש, ולהאמין:

שקיומם וייחודם נראים ומוערכים.

שהם ייחודיים והכרחיים, ולכן את ערכם מעולם לא היה עליהם להרוויח, ולעולם אי אפשר לקחתו.

שהאמונה חזקה מאוד, ולכן מה שהם מאמינים על עצמם יעצב את מה שהם עושים.

שהרגשות הם מזג אוויר, ולכן אחר צהריים רע אינו גזר דין.

שאפשר להבין את המציאות, ולכן כל בעיה היא חידה ולכל חידה יש יותר מפתרון אחד.

שמי שאתה נעשה חשוב יותר ממה שאתה עושה, אבל מה שאתה עושה מעצב את מי שאתה נעשה, ולכן המעשים היומיומיים הם כל המשחק.

אני לא צריך שילכו אחריי. אני צריך שייעשו מנהיגים של חייהם שלהם.

#MYCHILDREN

חלק חמישי: להרוויח ולתת

מה שאנחנו חייבים לשלם שאנחנו שייכים לו.

1. להרוויח ולתת חירות

2. אין דבר מועיל לאדם יותר מן האדם

3. להרוויח ולתת שלום

4. היה המיעוט

להריוח ולתת חירות

אי אפשר לתת מה שאין לך. דלק לא נקי אינו נותן אור נקי. אז הרווח אותה קודם, ואחר כך תן אותה.

החירות היא זכותו של כל יצור, ממש כמו החיים עצמם. איש אינו יכול להתקיים במלוא המידה הראויה לו כשהוא כלוא, אף שרבים חיו באצילות בין חומות.

חירות מעריץ. חירות מעוני. חירות מבערות. וחירות מן המורכבויות של טבעך שלך, שהוא בית הסוהר האחד שאתה נושא איתך לכל מקום.

זה נובע מכל מה שאמרנו. אם כל אדם הוא ביטוי הכרחי וחד-פעמי של האחד, אז למנוע מאדם לחיות את טבעו אינו רק אכזרי. זה בזבוז של משהו שהיקום לא ייצור עוד לעולם.

והחירות אינה נכבשת רק בפנים. אדם חי בחופשיות רבה יותר תחת חוקים טובים, בין אנשים שמקיימים את דברם, מאשר לבדו ביער. לכן המאבק על החירות הוא גם מאבק על תנאיה: שלום, חוק ולחם.

הבן אותה. הילחם עליה. הפץ אותה.

#SPREADFREEDOM

אין דבר מועיל לאדם יותר מן האדם

למה שלאדם שמבין את האחדות יהיה אכפת ממישהו אחר?

התשובה אינה סנטימנטלית. אין בטבע דבר מועיל לאדם יותר מאדם אחר שחי על פי התבונה. שני אנשים שמבינים מסכימים בטבעם, ויחד הם מהווים גוף חזק פי שניים מכל אחד מהם לבדו. החכם אינו רוצה לשמור את ההבנה לעצמו. הוא רוצה שתהיה גם לאחרים, כי כשהיא בידיהם הוא בטוח יותר, עשיר יותר וחופשי יותר.

זו עובדה על החיה שאנחנו. המוח שלנו בנוי למוחות אחרים; פנים מרגיעות אותנו, קול מייצב אותנו, יד על הכתף מנמיכה את האזעקה של הגוף כולו. בדידות ובידוד קשורים למוות מוקדם יותר, בהשפעה שלפי המחקרים דומה בגודלה לזו של העישון. בידוד בצינוק הוא עונש מסיבה טובה.

אז להוביל ולאהוב אחרים אינו צדקה. זה אינטרס עצמי, מובן כהלכה. כל מנהיג שאתה יוצר, כל ילד שאתה מגדל אל כוחו שלו, כל חבר שאתה עוזר לו לראות בבהירות, הוא עוד נפש שמסכימה עם שלך בתבונה, ועוד עמוד מתחת לגג ששניכם חיים תחתיו.

#USEFULTOMAN

להרוויח ולתת שלום

כלל הזהב לימד כל עם את אותו הדבר: נהג ברעך כפי שהיית רוצה שינהגו בך.

יש הרואים את היקום כולו ואת כל מה שבו כשכונתם. יש הרואים רק את בני ארצם. ויש האוהבים רק רע שנראה בדיוק כמוהם.

האחדות הופכת את הקבוצה הראשונה ליחידה הכנה. אם כולנו גלים של אותו ים, האיש שמעבר לגבול עשוי מאותם מים כמו אחיך. כשאנחנו רוצים לקחת את זכויותיו של אדם אחר, אז מתחילות הצרות, ולעיתים קרובות הן מתחילות ב"אלוהים שלי אמר לי". האלוהים האמיתי לא אמר לאיש דבר כזה. האלוהים האמיתי אינו מדבר ממרומים. הוא מדבר רק בדמותנו, ועל מה שאנחנו אומרים בשמו, אנחנו נושאים באחריות.

גם בפילוסופיה שלי יש משיח, והוא אינו בא פעם אחת. הוא מופיע בכל דור וחי אותו. הוא כל מי שמתווך שלום בין המעצמות, וכל מי שמתכנן ובונה את המערכת שתשים קץ לעוני הקיצוני. הוא גם קטן מזה. חשוב על נוסייר יאסין מ-Nas Daily, צעיר עם טלפון, שמגיע למיליארדים בסרטונים של דקה אחת שטוענים לשלום ולאהבה ופותחים דלתות לשגשוג. משיח יכול להיות ברשתות החברתיות. יש משיחים בכל בית, בכל עיר ובכל מדינה: אלה שמביאים חירות, שלום ושגשוג לאנשים שבהישג ידם. האם הגדול מכולם יבוא אי פעם? אינני יודע. אבל אסור לנו להפסיק לחלום עליו. כל שינוי אמיתי היה קודם חלומו של מישהו.

#PEACE

היה המיעוט

בעסקים יש את כלל ה-80/20: 80 אחוז מהמכירות שלך מגיעים מ-20 אחוז מהלקוחות. וילפרדו פארטו הבחין בצורה הזאת ראשון, ב-1896, בחלוקת הבעלות על אדמות איטליה; ג'וזף ג'וראן העביר אותה אל רצפת המפעל בתור "המעטים החיוניים והרבים הזניחים".

המספרים אינם קדושים. זה יכול להיות 90/10 או 70/30. הצורה היא מה שחשוב: רוב התוצאה באה מחלק קטן של הסיבה.

אותה צורה עוברת גם בחיים. רוב השלווה שלך באה מכמה החלטות, ורוב האנשים לעולם אינם מקבלים אותן.

הרוב מתקיימים בפחד, בלחץ, באהבת הכסף, באהבת התהילה, במרדף אחר התענוג ובאמונה באמונות טפלות.

המיעוט מתקיימים בחיפוש אחר הידיעה, בחיים של תבונה ובחיים של מידות טובות.

שתי הקבוצות הן חלק מן האחד, ואותו אדם מבקר בשתייהן ביום אחד; החוגה מפרק 4 מסתובבת משעה לשעה. אבל הנה החלק החשוב: המיעוט אינו מועדון. אין לו שער ואין לו דמי חבר. כל אחד יכול להיכנס, בכל בוקר, בכך שיחליט להבין במקום להגיב.

בחר את הקבוצה שלך. ואז החזק את הדלת פתוחה למישהו אחר.

#THEMINORITY

חלק שישי: חמישה אויבים של האושר

לא העצב, שחולף, אלא חמישה הרגלים ששלושת ה-F הופכים להיות כשמשאירים אותם ליד ההגה.

1. חוסר סובלנות

2. קנאה

3. רחמים עצמיים

4. בטלה

5. שנאה

חוסר סובלנות

כל דבר פועל מתוך הכרח טבעו שלו. שפינוזה אמר זאת על אבנים ועל בני אדם. האדם שאמונתו פוגעת בכ נוצר מאותן סיבות שיצרו אותך, וכך גם העדשות ששניכם רואים דרכן. ככל שהעדשה צלולה יותר, הנהיגה טובה יותר.

לחוסר הסובלנות שני פנים. הראשון מכוון לאנשים: הדרישה שגל אחר יהיה בצורת הגל שלך. אי אפשר למלא אותה, שכן אין שני גלים דומים, ולכן חסר הסובלנות כועס כל היום על הים על שהוא ים.

השני מכוון לזמן: הדרישה שהפרס יגיע עכשיו. שהרגש ייענה עכשיו, שהתוצאה תושג עכשיו. אבל היקום אינו יכול למלא כוס שעדיין אין בה מקום. עלינו להתהוות כדי לקבל, וההתהוות לוקחת זמן. סטייק אינו נצלה משני צדדיו בבת אחת, וגם לא חברה. מי שרוצה תענוג ברגע זה אינו יכול לנטוע חווה.

שני הפנים מסרבים לאותו דבר: לתהליך הטבעי. האושר בא מן ההבנה, וההבנה איטית מטבעה. חסר הסובלנות טורק דלת אחת ולעולם אינו שם לב כמה דלתות פתוחות.

החקלאי קצר הרוח חופר ומוציא את הזרע כדי לראות אם הוא צומח, והורג אותו בבדיקה. חוסר הסובלנות עושה את זה לאנשים, ולזמן.

#SAMEWATER

קנאה

שפינוזה הגדיר צרות עין כשנאה, במידה שהיא גורמת לאדם להצטער בטובתו של אחר ולשמוח ברעתו. הקנאה היא בת דודה שלה: אהבה מעורבת בשנאה, והפחד לאבד את מה שיש לך למישהו שיש לו יותר. שתיהן נשענות על אמונה אחת: שהעולם הוא עוגה. הפרוסה שלך גדלה רק כשהפרוסה שלי מצטמקת.

לגבי כמה דברים, זה נכון. יש משרה אחת, בית אחד, מקום ראשון אחד. לגבי הדברים שעושים חיים של אושר, זה שקר. ההבנה אינה במחסור. השלווה אינה במחסור. אין דבר מועיל לאדם יותר מן האדם, והבהירות של אדם אחר מקלה על שלך, לא מקשה. שניים שמבינים מהווים גוף חזק פי שניים.

הקנאי הופך את החשבון בדיוק על פיו. הוא נענש בטובתו של אחר, שאינה עולה לו דבר, ומתוגמל באובדנו של אחר, שאינו מרוויח לו דבר. הוא מינה את עצמו לסבול בשם מחסור שאינו קיים. מחקרי הרשתות החברתיות אומרים את אותו הדבר במספרים: ככל שאנשים מבליים יותר זמן בהבטה כלפי מעלה אל אוסף רגעי השיא של אחרים, כך הם מדווחים על יותר צרות עין, חרדה ובדידות, בכל גיל ובכל מדינה שנמדדה.

איש האחדות אינו משווה את משפחתו, את ילדיו, את הכנסתו או את ביתו לאלה של איש. הוא עובד להגדיל את הטוב המשותף, כי הטוב המשותף הוא היחיד שחוזר.

יש תרופה, והיא אינה לרצות פחות. היא להגדיר מחדש מהו טוב. המבחן של שפינוזה פשוט: הטוב האמיתי הוא זה שכולם יכולים לזכות בו בעת ובעונה אחת.

תרגול: בפעם הבאה שהקנאה מגיעה, ציין דבר אחד שהאדם עשה כדי להשיג את מה שיש לו. ואז עשה צעד אחד מזה בעצמך, השבוע.

רחמים עצמיים

יש תלונות שהן אמיתיות. מערכות מאכזבות אנשים, והכאב אמיתי; הספר הזה מעולם לא הכחיש זאת.

הרחמים העצמיים אינם הכאב. הם סיפור שמסופר על הכאב: שהמציאות מענישה אותך, שהוטלה עליך קללה. אבל חוקי הטבע חלים בלי אפליה, ונובעים מסיבותיהם בשלמות. האחד אינו מעדיף איש. זו התשעית משלוש-עשרה התכונות, והקשה ביותר להחזיק בה כשאתה זה שעומד בגשם. היא גם זו שמצילה אותך. אם שום דבר לא בחר בך לזה, שום דבר לא מחזיק אותך בזה.

איש האחדות יודע דבר שני: כל מה שהטבע השאיר פתוח מוטל עלינו. הוא לוקח אחריות על מה שהוא יכול לשנות ולהצמיח, ומפסיק להאשים את מה שמעולם לא היה בידו לשנות. המוח מסכים. שחזור הפגיעה שוב ושוב והשאלה "למה" רצים על אותו מעגל שהתודעה משתמשת בו כשהיא מתבטלת ומהרהרת בעצמה, והמחקרים מראים שזה חוסם בדיוק את פתרון הבעיות שהיה שם קץ לפגיעה. רחמים על אחר מניעים את היד לעזור. רחמים על עצמך אינם מניעים דבר.

הגאולה מתחילה באחריות, בתמונה הקטנה ובגדולה. תווך שלום. ספק את מה שעובד. בנה מערכות של רחמים, צדק וזכויות האדם. את הטוב קל להבין וקשה להתווכח איתו; הפץ אותו. אם שום דבר לא בחר בך לכאב, אל תשכב תחתיו. קום ומצא את הכוחות שהיקום מסר לידיך במישרין.

ל"למה אני" אין תשובה, כי זו אינה שאלה. "מה עכשיו" היא שאלה. יש לה תשובה בכל עמוד של הפרק הזה.

תרגול: פעם אחת היום, תפוס את עצמך ב"למה אני". אל תתווכח עם זה. החלף אותו ב"מה עכשיו", וענה במעשה קטן אחד.

#WHATNOW

בטלה

כל דבר שואף להתמיד בהווייתו. השאיפה הזאת אינה חובה שהוטלה עלינו. היא מה שאנחנו. פיסת טבע שמפסיקה לשאוף לא מצאה מנוחה. היא התחילה להתפרק.

בטלה אינה מנוחה. המנוחה שייכת להנאה; גוף נח נהנה, וגוף עייף רק מחזיק מעמד. הבטלה היא מנוחה ששכחה למה התחילה. הספה אינה משקמת. היא רק דוחה.

נפש בטלה היא זו ששלושת ה-F אוהבים יותר מכול. הפחד ממלא שעה ריקה. הרגשות, באין מה לעשות, נעשים כל מזג האוויר. והאמונה העיוורת, באין עבודה שתבחן אותה, מתקשה לאמונה טפלה. כל אויב בספר הזה צומח במים עומדים.

המדע בוטה. בניסויים, הליכה, ריצה, הרמת משקולות ויוגה מטפלות בדיכאון בערך באותה מידה כמו טיפול פסיכולוגי, וככל שהמאמץ קשה יותר, ההשפעה גדולה יותר. גוף שאינו זו אומר לנפש שהחיים הולכים רע, והנפש מאמינה לו.

התרופה אינה להיות עסוק. הרוב עסוקים, ושום דבר מזה אינו מביא להם אושר. התרופה היא הפועל השלישי: ליצור. עשה משהו שלא היה שם קודם, קטן ככל שיהיה, ולשאיפה שבתוכך יהיה לאן ללכת. פיסת טבע מצטרפת למלאכת הטבע, ושם נמצאת השמחה.

תרגול: לפני שהיום נגמר, עשה דבר אחד: ארוחה, תיקון, פסקה, תוכנית. ואז פתח נתיב אחד למישהו בביתך או בחברה שלך כדי שגם הוא יעשה משהו. תפקידו של מנהיג הוא לסלול את הדרך שאחרים יוצרים עליה, ואנשים נשארים במקום שבו אינם בטלים.

#MAKESOMETHING

שנאה

השנאה היא עצב שמחוברות אליו פנים. זו ההגדרה של שפינוזה: עצב, בלוויית האידאה של סיבה חיצונית. ממנה צומחת משפחה שלמה, צרות עין, בוז, כעס, נקמה, עם תכונה אחת משותפת: כל אחד מהם רוצה שאדם אחר יסבול.

תאוות הבצע היא אחיה השקט של השנאה. חמדנות, אומר שפינוזה, היא אהבה חסרת מידה לעושר, ואהבה לדבר שאפשר לקחתו מולידה פחד לאבדו, ושנאה לכל מי שעלול לקחתו. תאב הבצע מתרעם על המתחרה, על המס, על האח שביקש הלוואה. תאוות הבצע היא העוגה שהקנאה מאמינה בה, מוגנת בשתי ידיים.

ראה מה התשוקה הזאת עושה למי שמחזיק בה. המוח אינו יכול לאחל רעה בלי לחזור עליה בדמיונו, והעוינות מידבקת. השונא חי כל היום במצב שהוא מאחל לאויבו.

השנאה אינה טובה לעולם, ושפינוזה נחרץ בעניין זה. היא מתעצמת כשמשיבים לה בשנאה, ומתבטלת רק באהבה. מי שחי על פי התבונה משיב לשנאה בנדיבות, לא משום שהוא רך, אלא משום שהוא מסרב להיות מובל בידי הדבר שהוא משיב לו. סערות עדיין מקבלות שוברי גלים. אבל שובר הגלים אינו כועס על הים.

השנאה מפרקת את כל חמשת הפעלים בבת אחת. היא אינה יכולה לקבל, שכן היא במלחמה עם מה שישנו. היא אינה יכולה ליהנות, שכן מזונה הוא כאבו של אחר. היא אינה יוצרת דבר, מובילה רק אספסוף, ולא נותר לה דבר לתת.

השנאה מגיעה עם סיבה, כמו כל רגש. מה שמזין אותה הוא שלך, וההבנה, סיבוב אחר סיבוב, מרעיבה אותה.

תרגול: נקוב בשמו של אדם אחד שאתה שונא. אל תסלח לו עדיין. רק מצא סיבה אחת שעשתה אותו למה שהוא. כך השנאה מתחילה להיגמר.

סיום הפרק

החמישה, בדקה אחת

וזהו האושר

החמישה, בדקה אחת

לקבל. אל תירא מן המוות, נהג בתבונה, הנח לעלבונות להישאר אצל המעליב, קבל את הנתינה יחד עם הלקיחה, והכן את כלליך לפני הסערה. ליהנות. אהב את החיים תחילה ומצא את הלמה אחר כך. סיבות רבות, בלי "אלא אם", גוף נח, והיה הקוף ששם לב.

ליצור. דברים יכולים להשתנות ואתה יכול לשנות אותם. הישאר עם המציאות, דמיין בלי גבול, ורקח.

להוביל. קודם את עצמך. צור מנהיגים, לא חסידים. פגוש כעס בחוס. גדל ילדים שאינם צריכים ללכת אחרי איש.

להרוויח ולתת. חירות לכל יצור, חברתם של אלה שמבינים, דלת מוחזקת פתוחה, ושלוש כשכנות הכנה היחידה.

מורי נקב רק בשני כוחות: עוז רוח, לשמור על עצמך בתבונה, ואצילות, לעזור לאחרים בה. חמשת הפעלים הם שני אלה, פרושים לרווחה.

וחמשת האויבים. חוסר סובלנות, קנאה, רחמים עצמיים, בטלה, שנאה: חמש דרכים לעמוד בנפרד מן השלם, כשהשלם היה כל העניין.

העונש והשכר כאן. וגם האושר.

#FIVEINONE

וזהו האושר

התחלנו במגרש חניה, עם אישה שאיבדה את שמיכותיה ונאמר לה שהיא בזבוז. היא לא הייתה בזבוז. היא לא יכלה להיות. מצאנו את האלוהים שלה, ההוויה האחת שכוללת את כולנו. ראינו את כוחה העצום של האמונה, ושל תפיסת המציאות שלנו. חשנו את ביישנותה של האמת, התבוננו בטבענו ובחוסר החירות שלנו, ולבסוף הגענו אל מקום האושר שלנו.

לא הבטחנו שכר על חיים טובים. החיים הטובים הם השכר עצמו. קבל, ויש לך שלוה. היהנה, ויש לך אהבה. צור בתוכם, ויש לך שמחה. הובל בתוכם, ויש לך כוח. הרווח מהם ותן להם, והרי אתה שייך.

הורד את המגננה. אהב את הקיום כפי שהוא. אהב את עצמך כפי שאתה.

אתה חייב להתקיים. אתה כבר מתקיים. עכשיו התקיים היטב.

#YOUMUSTEXIST

הספר בחמש דקות

סיכום החמישיות

שלוש-עשרה התכונות, כפסוק אחד

הנוסחאות

חמש מילים משפינוזה

סיכום החמישיות

חמשת השלבים אל האחד. 1. אנחנו חלק מדבר אחד. 2. אנחנו נשענים על דבר אחד. 3. אנחנו מוחזקים בידי דבר אחד. 4. אנחנו מקבלים את חומרנו מדבר אחד. 5. אנחנו מקבלים את מחשבותינו מדבר אחד. לכן הדבר האחד הוא מקור כל הדברים, והוא ראוי לשם אלוהים.

חמש האמונות שיש לקבל. 1. אנחנו יכולים לשנות דברים. 2. אנחנו ייחודיים ובעלי ערך. 3. טוב קורה. 4. את המציאות אפשר להבין. 5. ייתכן שאני טועה.

חמש האמונות שיש לדחות. 1. שאלוהים דומה לנו. 2. שכל רגש דורש תגובה. 3. שתחושות בטן, שמועות ומידע ציבורי הם ידיעה. 4. שדת אחת או בניין אחד הם הדרך היחידה. 5. שהאמונה שלך זולה.

חמשת שלבי סולם הידיעה. 1. שמועה. 2. ניסיון. 3. טיעון. 4. ניסוי. 5. אינטואיציה.

חמשת אויבי האמת. 1. הנוחות. 2. השקר שמספרים לאחרים. 3. השקר שמספרים לעצמנו. 4. החנופה. 5. הרדידות.

חמשת הדברים שאנחנו. 1. חומר ונפש. 2. מורכבים מחלקים. 3. לא חופשיים. 4. מודעים, וזה כואב. 5. מונעים בידי תשוקה. חמשת השלבים אל החירות. 1. קבל את השלשלת. 2. שים לב לאופן. 3. הבן את הסיבה. 4. תקן בלי שנאה. 5. אהב את מה שיש.

חמשת הדברים שיש לעשות. 1. לקבל: שלום עם מה שיש. 2. ליהנות: אהבה לחיים כפי שהם קורים. 3. ליצור: שמחת העשייה. 4. להוביל: את עצמך, את האחרים ואת הבאים אחרך. 5. להרוויח ולתת: מה שאנחנו חבים לשלם.

חמשת אויבי האושר. 1. חוסר סובלנות. 2. קנאה. 3. רחמים עצמיים. 4. בטלה. 5. שנאה.

חמישה פרקים. חמישה שלבים. חמש אמונות. חמישה שלבי סולם. חמישה פעלים. דבר אחד.

שלוש-עשרה התכונות, כפסוק אחד

האחד, האחד: 1. הוא ישנו; 2. והוא אחד; 3. הוא בכל מקום; 4. והוא נצחי; 5. אינסופי ושלם, אין דבר מחוצה לו ואין בו דבר חסר; 6. גוף ונפש, שני פנים של טבע אחד; 7. שומר את כל מה שבו, ואינו מאבד דבר; 8. פועל מתוך טבעו, ולא מתוך רצון; 9. אינו מעדיף איש; 10. נפרש והולך, ואינו חוזר על עצמו לעולם; 11. חופשי, כפי ששום דבר אחר אינו חופשי; 12. ניתן לידיעה לכל מי שמתבונן; 13. ואינו בזמן, אלא הוא הקרקע של כל עכשיו.

הנוסחאות

BREW, כדי להוציא כל דבר אל הפועל.
האמן (Believe): אתה מסוגל לעשות את זה.
הכר (Realize): יישר קו עם המציאות.
עודד את עצמך (Encourage): סלק את הפחד מן הדרך.
רצה (Want it): או שתרצה את מה שאתה עושה, או שתעשה את מה שאתה רוצה.
שתי האמונות ההכרחיות לגדולה.
דברים אפשר לשנות. אתה יכול לשנות אותם.
שלושת ה-F שהורסים חיים אם אין בוחנים אותם.
פחד, רגשות, אמונה עיוורת (Fear, Feelings, Faith). הם יושבים במושב הנוסע, לא במושב הנהג.
ששת ה-P, כפי שלימד אותי ריי וינדזור.
תכנון מוקדם נכון מונע ביצוע כושל (Proper prior planning prevents poor performance).
ההתחייבות האחת.
לחיות חיים טובים, ולשם כך צריך להיות אדם טוב. כל השאר הוא רעש.

חמש מילים משפניוזה

Deus sive Natura. "אלוהים, או הטבע." סיכומו של שפינוזה בשלוש מילים לכל מה שבספר הזה: שני השמות מצביעים על דבר אחד. הוא גם הבחין בין Natura naturans, הטבע היוצר, הטבע כמקור הפועל, ובין Natura naturata, הטבע הנוצר, הטבע כדברים שהוא מפיק. אלוהים כמקור הוא הראשון; אלוהים כאני ואתה והכוכבים הוא השני. דקה 26 היא העמוד על כך: הגל הוא הים, והים אינו הגל.

Sub specie aeternitatis. "מבחינת הנצח." לראות דבר לא כפי שהוא נראה לך היום, בפחדך או בחופזתך, אלא כפי שהוא בסדר הכולל של הטבע, הכרחי ושלם. זהו המבט מראש המדרגות. משם באה השלווה. Conatus. שאיפתו של כל דבר להתמיד בהווייתו. העץ הנמתח אל האור, הנהר אל הים, אתה אל חיים טובים יותר. שפינוזה אמר שהשאיפה הזאת היא עצם מהותו של הדבר. לזה אני מתכוון כשאני אומר שהתשוקה אינה רעה. היא המנוע.

Acquiescentia. נחת, שלווה נפש. שפינוזה השתמש בה בשני אופנים: acquiescentia in se ipso, הנחת מעצמך, הבאה מהבנת כוחך האמיתי, והמנוחה העמוקה הבאה מהבנת אלוהים. אף אחת מהן אינה צריכה להיכבש מחדש מחר. זה מה שעושה אותן אושר ולא עונג.

Idea adaequata. אידיאה אדקוויטית: אידיאה שלמה, ברורה ואמיתית, המראה דבר כפי שהוא בהכרח ולא כפי שהוא במקרה מצטייר בעיניך. לדעת את אלוהים ידיעה אדקוויטית אין פירושו לדעת הכול על אלוהים. פירושו לדעת באמת את החלק שאתה יכול לראות. בכל פעם שהספר הזה אומר "להבין", זו ההבנה שהוא מתכוון אליה.

הערות, תודות והמחבר

הערות ומקורות

תודות

על המחבר

הכריכה האחורית

הערות ומקורות

שפינוזה. כל ההפניות הן ל"אתיקה", בתרגום אלווס, אלא אם צוין אחרת; כמה ניסוחים הולכים אחר קרלי. אידיאה אמיתית חייבת להתאים למושאה: חלק I, אקסיומה 6. עצם, תארים, אינסופיות, נצח: I, הגדרות 3 עד 8 ומשפטים 5, 12 עד 15. אינסוף דברים באינסוף אופנים: I, P16. כול-יכולת שאינה נשמרת לעולם בעתודה: I, P17, הערה, ו-P35. מלבנים בתוך מעגל: II, P8, הערה. שלושה סוגי ידיעה: II, P40, הערה 2. אידיאות אדקווטיות: II, הגדרה 4. אילו יכול משולש לחשוב: איגרת 56, אל הוגו בוקסל. היפעלות שאין לרסנה אלא בהיפעלות חזקה ממנה: IV, P7. אין לאדם דבר מועיל יותר מן האדם: IV, P18, הערה, ו-P35. שנאה הגוברת כשמשיבים עליה בשנאה, ונמחית באהבה: III, P43; האדם החופשי משיב על שנאה באהבה: IV, P46. החרטה אינה מידה טובה, עם הסייג המעשי: IV, P54 והערה. הנחת מעצמך: IV, P52. האדם החופשי אינו חושב על שום דבר פחות מאשר על המוות: IV, P67. היפעלות חדלה כשמבינים אותה בבירור: V, P3. קביעת כללי התנהגות מראש: V, P10, הערה. לא לרצות שאלוהים יאהב בחזרה: V, P19. אהבת הנפש לאלוהים כחלק מאהבת אלוהים לעצמו: V, P36 ומסקנה. האושר אינו שכר המידה הטובה אלא המידה הטובה עצמה: V, P42. "האיחוד עם אלוהים הוא הטוב העליון": מאמר על תיקון השכל, עמודי הפתיחה, בפרפרזה. כל דבר פועל מתוך הכרח טבעי: I, P29 ו-P33. הגדרת הקנאה: III, הגדרות הרגשות, 23. קנאת האהבה: III, P35, הערה. הגדרת השנאה ומשפחתה, קנאה, בוז, כעס ונקמה: III, P13, הערה, והגדרות הרגשות 7, 20 עד 23, 36 ו-37. השנאה אינה טובה לעולם, ונמחית באהבה: IV, P45 ו-P46. קמצנות: הגדרות הרגשות 47; הטובין המולידים מריבה מפני שאי אפשר לחלוק בהם: IV, P37, הערה. הטוב האמיתי המשותף לכול: IV, P36. העליצות טובה תמיד: IV, P42; דבר אינו אוסר עלינו את העונג מלבד אמונה טפלה פראית ועצובה: IV, P45, הערה. השאיפה להתמיד בהווה: III, P6 ו-P7. הטבע היוצר והטבע הנוצר: I, P29, הערה. אנו קוראים לדבר טוב מפני שאנו משתוקקים

אליו: P9, III, הערה, ו-IV, הקדמה. השמש עדיין נראית קרובה גם משנודע מרחקה: P35, II, הערה. אין כושר רצון נפרד: P48, II ו-P49. טוב הנעשה רק כדי להימנע מרע נעשה מפחד: P63, IV. חיקוי הרגשות: P27, III עד P32. עוז נפש ונדיבות: P59, III, הערה. סדר האידיאות וסדר הדברים הם סדר אחד: P7, II. הנפש היא האידיאה של הגוף: P13, II. לא הגוף קובע את הנפש ולא הנפש את הגוף: P2, III. מפני שאנו נהנים מן האושר אנו יכולים לרסן את תאוותינו: P42, V. ככל שאנו מבינים יותר דברים פרטיים, אנו מבינים יותר את אלוהים: P24, V. טוב עתידי גדול יותר על פני טוב נוכחי קטן יותר: P62, IV ו-P66. האדם החופשי חי ביתר חירות במדינה מאשר לבדו: P73, IV.

כתבי הקודש ופילוסופיה. "אהיה אשר אהיה": שמות ג, 14; קריאת השם יהוה כ"אהיה" היא פרשנות, לא תרגום מוסכם. "מדבר שקר תרחק": שמות כג, 7. מנחותיהם של קין והבל: בראשית ד, 1 עד 5; המניעים שאני מייחס להם הם קריאתי שלי. כלל הזהב, על צורותיו הרבות: "ואהבת לרעך כמוך", ויקרא יט, 18, בכללן. סוקרטס והפוליטיקאי: אפלטון, אפולוגיה, 21b עד d, תרגום Jowett. הכול-יכולת אינה כוללת סתירות: תומס אקווינס, Summa Theologiae I, שאלה 25, סעיף 3. כדוריות הארץ הייתה ידועה כבר בעת העתיקה: אריסטו, על השמיים II.14. שופנהאואר על הפנתאיזם כאתאיזם מנומס: Parerga and Paripomena, "A Few Words on Pantheism". האמת כיפהפייה ביישנית: העולם כרצון וכדימוי, הקדמה למהדורה השנייה, תרגום Kemp ו-Haldane, בפרפרזה. "העולם הוא קומדיה למי שחושב, וטרגדיה למי שמרגיש": Horace Walpole, מכתב אל Anne, Countess of Upper Ossory, 16 באוגוסט 1776. השורה של רומי על הפצע והאור היא נוסח עממי, שלא הצלחתי לאתר את מקורו בשיר או במתרגם מסוימים. המברק של איינשטיין על אלוהיו של שפינוזה: תשובה לרב Herbert Goldstein, כפי שדווחה ב-New York Times, 25 באפריל 1929, בפרפרזה. היקום מן האין: הוקינג ומלודינב, The Grand Design, 2010.

מדע. כל אחד מאלה הוא מצביע אל מחקר, לא הוכחה לפילוסופיה; במקום שהספר מציג אנלוגיה, האנלוגיה היא שלי. מתן שם לרגש מפחית

את תגובת האמיגדלה: Lieberman ועמיתיו, Psychological Science 2007, 18. איתות דחק פוגע בתפקוד הקדם-מצחי: Arnsten, Nature Reviews Neuroscience 10, 2009. בדידות ובידוד קשורים לתמותה: Perspectives on Psychological Science, Holt-Lunstad ועמיתיה, 2015, 10. חיזוי גמול ושגיאת חיזוי: Schultz, Dayan, ו-Montague, Science 1997, 275. רצייה וחיבה: Robinson, ו-Berridge, American Psychologist 71, 2016. פוטנציאלי מוכנות ופירושם: Dehaene, PNAS 109, 2012; Maoz, ו-Schurger, Sitt, eLife 8, 2019. הרכב החלב המגיב לתינוק: Riskin ועמיתיו, Pediatric Research 71, 2012; חלב אם וויטמין D: הנחיות ה-CDC. שימור האנרגיה והיקום המתפשט: Sean Carroll, "Energy Is Not Conserved", 2010. פעילות גופנית כטיפול בדיכאון: Noetel ועמיתיו, BMJ 384, 2024. "Looking Up Linked to Feeling Down", מטא-אנליזה של 54 מדגמים, 2026. ההורר כפייתי ורשת ברירת המחדל: Zhou ועמיתיו, NeuroImage 206, 2020. עוינות והידבקות רגשית: Hatfield, Rapson, Emotional Contagion, 1994-ו-Cacioppo. תצפיתו של פארטו: Cours d'économie politique, 1896; "המעטים החיוניים" של Juran: Quality Control Handbook, 1951. חמשת ה"למה": Taiichi Ohno, Toyota Production System, 1988. בדוק אותם, כפי שהספר מבקש ממך לבדוק הכול.

תודות

לאשתי ולחמשת ילדינו, שלימדו אותי יותר מכל הספרים שעל המדף, וחיים בסבלנות עם אדם ששינה את מערכת האמונות שלו באמצע החיים. לאישה חסרת הבית מן החניון, היכן שלא תהיה. הספר הזה התחיל כך. לכל מי שקורא עמוד מזה ומעביר אותו הלאה. אשרי המאמינים.

על המחבר

לא התחלתי כאן.

בשנות העשרים לחיי התחלתי לכתוב את ההפך מן הספר הזה, ולהגן עליו. לטבע יש חוקים, טענתי, ולכן חייב להיות מחוקק. אלוהים מוכרח להיות יותר מן הטבע, כי לטבע אין שיפוט, אין תודעה, אין תכלית, ואלוהים בלעדיהם אינו אלוהים כלל. כתבתי ששפינוזה טעה כשצמצם את אלוהים לטבע. האמנתי בזה, וידעתי לטעון זאת היטב.

ואז המשכתי לשאול את השאלות, וגיליתי כמה אינני יודע. במשך שנים לא הבנתי את הפילוסופיה של שפינוזה. את השלווה, ואת הפיוס שהספר הזה עוסק בו, מצאתי עשר שנים אחר כך, וחשבתי שראוי להביא אותם אליך.

עבודת היום שלי מגיל תשע-עשרה היא ייסוד חברה וניהולה, בעבודה עם קבוצה של אנשים נפלאים לקידום תאורה איכותית ללקוחות ברחבי ארצות הברית. אני בעל ואב לחמישה. את מה שאני יודע למדתי מהם ומן האנשים שאיתם אני עובד. זהו ספרי הראשון.

הכריכה האחורית

האחדות מביאה אושר

איינשטיין, כשנשאל בידי רב בשנת 1929 אם הוא מאמין באלוהים, השיב במברק שהוא מאמין באלוהיו של שפינוזה, המתגלה בהרמוניה הסדורה של כל מה שקיים, ולא באלוהים העוסק בגורלם ובמעשיהם של בני האדם.

אלוהיו של שפינוזה פשוט ואינטואיטיבי להבנה, אבל מה התועלת שההבנה הזאת מביאה למישהו? ודאי שאיננו מכוונים לגמול בעתיד, אלא להיותם ולעכשיו. בקריאות של דקה אחת מוליך אותך איש העסקים והאב יצחק הגייאן במעלה חמישה שלבים אל האיחוד המוחלט, אל האחד שאתה חלק ממנו, נשען עליו ומוחזק בידו, ומראה מדוע שפינוזה קרא לזה הטוב העליון.

ואז, משהתפייסנו עם הטבע, אנחנו חוזרים אל יסודות האמונה והאמת, ומשם אל הצורה האנושית עצמה: מה אנחנו, מדוע רצוננו אינו חופשי, ואיך מכוונים מחדש את התודעה האנושית על יסוד ההבנות הטבעיות האלה. הפרק האחרון הוא מדריך מעשי, חמישה דברים לעשות, בדרך אל אושר מתמיד...

להיות שייך למציאות אחת, זה כבר נתון. להבין את המציאות הזאת, זו המשימה. ולשחק כדי לנצח לפי כלליה, זה המשחק...

חמישה פרקים. חמישה שלבים. חמש אמונות. חמישה שלבי סולם. חמישה דברים לעשות. מציאות אחת!

איינשטיין, כשנשאל בידי רב בשנת 1929 אם הוא מאמין באלוהים, השיב במברק שהוא מאמין באלוהיו של שפינוזה, המתגלה בהרמוניה הסדורה של כל מה שקיים, ולא באלוהים העוסק בגורלם ובמעשיהם של בני האדם.

אלוהיו של שפינוזה פשוט ואינטואיטיבי להבנה, אבל מה התועלת שההבנה הזאת מביאה למישהו? ודאי שאיננו מכוונים לגמול בעתיד, אלא להיותם ולעכשיו. בקריאות של דקה אחת מוליך אותך איש העסקים והאב יצחק הג'יאן במעלה חמישה שלבים אל האיחוד המוחלט, אל האחד שאתה חלק ממנו, נשען עליו ומוחזק בידו, ומראה מדוע שפינוזה קרא לזה הטוב העליון.

ואז, משהתפייסנו עם הטבע, אנחנו חוזרים אל יסודות האמונה והאמת, ומשם אל הצורה האנושית עצמה: מה אנחנו, מדוע רצוננו אינו חופשי, ואיך מכוונים מחדש את התודעה האנושית על יסוד ההבנות הטבעיות האלה. הפרק האחרון הוא מדריך מעשי, חמישה דברים לעשות, בדרך אל אושר מתמיד... להיות שייך למציאות אחת, זה כבר נתון. להבין את המציאות הזאת, זו המשימה. ולשחק כדי לנצח לפי כלליה, זה המשחק...

חמישה פרקים. חמישה שלבים. חמש אמונות. חמישה שלבי סולם.

חמישה דברים לעשות. מציאות אחת!



יצחק הג'יאן
אחדות בדקה אחת