

מבוא

במשך כעשר שנים, מאה אנשים עבדו יחד בחיפוש אחר משמעות. הם לא חלקו רקע, אמונה או נטייה משותפת, מלבד התחושה שמשהו מהותי חסר: אנו כבני אדם איננו שלמים.

הטבע מפתח אותנו עד לנקודה מסוימת ושם אנו נשארים, לא גמורים, בדיוק כמו שהוא יוצר חיטה אבל לא לחם, חלב אבל לא חמאה, ענבים אך לא יין. אם החקלאות משלימה את הטבע, אזי אמורה להתקיים מעין עבודה פנימית בכדי להשלים אותנו.

ההנחה הזאת היוותה את בסיס ההשראה להוראה שלנו מתורות ישנו וחדשות, חלקם מוכרות וחלקם נשכחו ואינם, שנשמרו בספרות, אומנות, מונומנטים ומנהגים. תורות אלו נבחנו לגופן ורק אילו שניתן היה לאמת את התועלת שבהם, הוטמעו. בתהליך זה, גוף ידע עצום של עבודה פנימית זוקק לכדי שתיים עשרה מלאכות בסיסיות, כשכל אחת מהן עוסקת בפן מסוים של טבענו הבלתי שלם. תורה ישנה חדשה.

ספר זה מציג את התמצית של מלאכות אלה, את חווית המתרגלים שיישמו אותן, את תחייתן של תורות נשכחות ואת המשא שהסכמתי לשאת בטרם הבנתי את גודלו.



ינואר

המלאכה של חודש ינואר משקיפה על שלושה כיוונים: אחור אל העבר, קדימה לעתיד והחוצה לעברינו. פני האמצע הללו ישמשו אותנו כנקודת התחלה. הרעיון בבסיס החקלאות כמודל לעבודה פנימית הוא שאנו יכולים לעשות בעצמינו שינויים יסודיים. אבל, לפני שנוכל להשתנות, עלינו להכיר בכך שההווה הוא התוצאה של מעשינו בעבר. ושינוי ההווה אינו טמון רק בחוסר הסיפוק ממצבינו הנוכחי. נהיה חייבים להיות מדויקים יותר ולשאול "מה קרה אתמול שהפך אותי למי שאני היום?" "מה אני יכול לשנות היום כדי שמחר יהיה שונה? – מהי המטרה שלי?"

עובדת היותנו כאן אינה מעידה על מטרה כלשהיא. בהיותנו כאן אנו רק עוברי אורח, הולכים בהיסח הדעת על חלקת אדמה ובעשותנו כך, איננו מעבדים אותה. לכן, החשיבות של הקניית מטרה צריכה להיות מוטבעת כבר בתחילת העבודה וללא הרף לכל אורכה כמו שהיא הוטבעה בי על ידי מי שהפך לדמות מפתח בהיכרות שלי עם העבודה הפנימית. בעבודה זאת, אדם יכול לפגוש אנשים רבים שבאופן רגיל דרכיהם לא היו מצטלבות בגלל הבדלי רקע, גיל או נסיבות חיים, וכך, אין שום תרחיש אחר מלבד עבודה פנימית שהיה מביא אותי קרוב כל כך למשה.

משה היה מבוגר ממני בדור ועם זאת הייתה לו חיוניות של אדם מחצית מגילו. הקשר ביננו הלך והתפתח במשך שעות של דיונים בהם טווינו סבך של קשרים מורכבים בין תורות עתיקות לאתגרים יומיומיים. גם לאחר עשור של תרגול, הוא שמר על ההתלהבות המדבקת כמי שפגש את

הרעיונות הללו בפעם הראשונה, והתלהבות זאת אחזה גם במאזיניו. בהירות המטרה הייתה חשובה למשה במידה כזאת עד שכל חייו הפכו שיעור על כך. אנחנו הבנו זאת רק בדיעבד.

משה יכול היה תמיד לשלוף את הציטוט הנכון לכל אירוע. "הרמב"ם אמר את זה" הכריז בסמכותיות, שיערו הכסוף גולש על מצחו, עיניו נוצצות מחדוות הגילוי, ואז מיד הוא עובד ל "תראו עכשיו איך זה מתחבר למה שרבי הילל מלמד במשנה". לא משנה כמה עתיקים היו המקורות אותם ציטט, הוא דיבר עליהם בהווה כמי ששמע אותם מוקדם יותר באותו היום. מה שהרשים אותי אף יותר הייתה העובדה שהשיחות ביננו התחילו בתאוריה וסיימו בהצעות מעשיות על איך אני אמור לשתות את הקפה בבוקר, לנסוע לעבודה, או להתמודד עם מחלוקות משפחתיות. הגעתי עם צורך נואש לשנות את עצמי כך שהיכולת לצרוף תיאוריה לכדי כלים מעשיים השפיעה עלי בעוצמה. ההתלהבות שלי בתורה, הניעה את משה. הוא שאב חיוניות מלראות את ההבנה המשתקפת מעיניו של מתלמד צעיר ובאופן טיבעי הוא הרגיש אחראי לעזור לי לבסס יסודות איתנים שיתמכו בעבודה שלי. "אל תאבד קשר עין עם המטרה שלך" הוא חזר ואמר, "וגם אם מה שמחזיק אותך כאן ישתנה עם הזמן, אל תשכח למה אתה כאן"

ובכן, מה משך אותי לעשות בחקלאות של העצמי?

הוכרעתי ע"י חוסר מטרה משתק. מיד אחרי שסיימתי את בית הספר התיכון, האפשרות לקבל תואר אקדמי שמוכתב ע"י קריירה וארוז באריזה משפחתית נדמה היה כאילו נכנסתי לבית חרושת גדול שבו שבני אדם מעובדים לכדי מוצרים חברתיים מקובלים ואז, בסופם, הם מושלכים כלאחר יד. מה הייתה המשמעות מאחרי הסבל הזה? הורי דחו את המחשבות האלה כלא רלוונטיות וילדותיות, אבל מנקודת מבטי, הם לא היו אלא קצת יותר קדימה ממני בקו הייצור הזה: חדים פחות, וכמעט ללא יכולת להטיל ספק. כהות חושיהם הגבירה את תחושת הדחיפות שלי. אם אכנע כעת למציאות שמכתיב בית החרושת הזה, מי יערוב לכך שאשוב ואזהה את המנגנון הזה כפי שהוא באמת? אז לפני שאצטרף לסרט הנע בפס הייצור, גמלה בליבי ההחלטה לגלות מה נימצא מחוץ לחומות המפעל, גם אם אצטרך להישאר מאחור.

דת, רוחניות, פסיכולוגיה ופילוסופיה היו המקומות המתבקשים לפנות אליהם, אם כי מצאתי בהם מעט מכדי לשכנע או לנחם אותי. הם חגו סביב שאלות קיומיות, ואולי נתנו לי אפשרות לדבר בשפה ברורה יותר לגבי הדאגות שלי, אך מבלי להתמודד איתן בפועל. מה גם שמי שפגשתי

בתחומים אלה: חוקרים, מתרגלים, מאמינים, נראו כמנותקים באופן תמוה מהתורות שלהם עצמם, כמו אוחזים בידע שאינם יכולים לחיות על פיו. לאחר חודשים ארוכים של חיפוש, התבהר לי שאם יש תשובות לשאלותיי העמוקות ביותר, הם נמצאות מעבר לחיפוש שטחי. אף על פי כן סירבתי להתייאש, ועלה בי החשד שהתשובות האמתיות למשמעות החיים היו, מסיבה כלשהיא, סמויות מן העין.

לאחר שנה של קראה קפדנית, השתתפות בהרצאות ופגישה עם אנשים, פניתי לקבוצה יוצאת דופן כמוצא אחרון. מספר האנשים בקבוצה היה קטן אך מגוון באופן מפתיע. הם לא היו אמונים על מסורת מסוימת. בשונה מקבוצות אחרות בהם פגשתי, שכל אחת מהן התמסרה לשיטה מסוימת: בודהיזם, אי דואליות, נצרות אזוטרית, מיינדפולנס, הקבוצה הזאת שאבה בחופשיות מכל מקור שהוכיח את עצמו שימושי. תורות סופיות ישבו לצד מיסטיקה נוצרית, תובנות קבליות התמזגו אם הפילוסופיה ההינדית, אך שום דבר לא הרגיש אקלקטי. חברי הקבוצה החזיקו ביכולת יוצאת דופן להפיק את המהות החיה ממסורות מגוונות אלה וליצוק אותן לכדי כלים מעשיים לעבודה יומיומית. בדרך זאת הידע שלהם נשאר חיוני ומתפתח דרך הניסיון הישיר של כל מתרגל.

לראשונה בחיפוש שלי, פגשתי אנשים שהיו שרויים בתרגול כנה וחופשיים מדוגמא. הם לא שיננו חוכמה שעברה בירושה או דיברו על הסמכות של גורו זה או אחר. הם שיתפו תובנות שצברו בזכות מאמציהם המאומתים. חלק מהמתרגלים המנוסים יותר הפגינו עומק שמשך אותי. הם הרגישו לי אמיתיים, כנים, כאלה שיכולתי לשאוף להיות כמותם. הם יכלו לראות דרכי ולייעץ באופן שלא פגשתי בו בעבר. שם פגשתי את משה.

תווי פניו של משה היו ההנפשה של מי שחי במלואו וחשב לעומק. הוא היה דיסקרטי לגבי מעשיו, אבל הצלצול הבלתי פוסק של הטלפון שלו רמז שהוא מתמודד עם אחריות תובענית. לצעיר שכמותי, תמיד הייתה התחושה שמישהו עלול להפריע למשהו חשוב או לקחת יותר מדי מזמנו. אף על פי כן, משה השיב לשאלותיי בתשומת לב ובנחת רוח. כך שכששאל אותי באשר למטרה שלי, הרגשתי גם מפוחד וגם להוט לתת תשובה שלדעתי הייתה ברורה ומנוסחת היטב: "אני רוצה לחיות חיים מלאי משמעות. לא אכפת לי לעבוד קשה, כל עוד זה משרת מטרה נעלה יותר."

"לא אכפת לך לעבוד קשה למען מטרה נעלה יותר" חזר משה לאט, נשען לאחור על הכיסא ושלח לעברי מבט נוקב. "זה כבר טוב מאוד. וכשאני לעצמי, מה אני?" שאל רבי הילל בפרקי אבות. אבל זה כשלעצמו לא

יוביל אותך לשום מקום. אתה חייב ללמוד לעבוד בצורה חכמה. עליך לפרוט את המשימה שלך למשימות קטנות וניתנות לניהול. ולחיות חיים מלאי משמעות זו מטרה גדולה מאוד. לפני שתוכל לשמש משהו גדול ממך, אתה חייב להפוך לאמין (הוא הדגיש את המילה). תהיה חייב ללמוד את עצמך בשיטתיות. זאת צריכה להיות המטרה שלך, ואיתה נוכל לעזור לך. הוא עצר ואז הוסיף בהדגשה "אם אין אני לי, מי לי? וכשאני לעצמי, מה אני? ואם לא עכשיו אימתי?"

"כתוב את המטרה שלך על פיסת נייר ותחב אותה לכיסך - עכשיו" הוא רכן לעבר תיק היד שלו, קרע פיסת נייר ממחברת, הושיט לי עט והתבונן בעודי כותב את המטרה שלי. "מצוין. עכשיו כוון את השעון היד שלך כך שיצלצל כל שעתיים. כשהוא יצלצל, הוצא את פיסת הנייר שלך וקרא את המטרה שלך. בעוד כמה ימים, דווח לי את ההתרשמות שלך מהמטרה במהלך היום. האם היא מחזיקה מעמד? האם היא זקוקה לשיפור? או אולי זאת בכלל לא מטרתך האמיתית?"

משה לא היה היחיד שהשפיע עלי בשנים הראשונות והמעצבות ההן. זאת הייתה קבוצה המתרגלים כולה, שעבדה יחד. למדתי דרך דוגמא אישית, ולא תמיד הייתה זאת דוגמא טובה. אברהם ואני הצטרפנו בערך באותו הזמן ונראה היה שהביא אתו את ההתחבטויות הלא פתורות שלו לקבוצה שלנו. הוא היה מתווכח על עניינים של מה בכך רק לשם הוויכוח. אנה הציגה בערמומיות רעיונות ושיטות מתורות אחרות, שבתחילה נשמעו לי לגיטימיים, אבל, עם הזמן, הוכחו כדרך שלה לעוות את הלימוד כך שיתאים לפרשנות שלה. לרחל הייתה היכולת לזהות את החולשות אצל אחרים. לאחר משקה באחת מהפגישות המוקדמות שלנו, היא הציעה לי את התובנות שלה על כמעט כל מי שהיה בחדר. הבחור הזה תיאורטי מדי, זה רגשני מדי, ההיא מתעניינת יותר בלהתחבר מאשר לעבוד. היה ממש בתצפיות שלה, אבל הן היו חסרות רחמים ולא נאמרו כדי לשרת את האנשים אותם קראה בקלות שכזאת.

הבנתי בהדרגה שהאנשים שמיישמים את הלימוד הזה הם עצמם השיעורים החזקים ביותר שלו. הם התורה עצמה, הספרים הטובים ביותר שלה והעדות המכרעת ביותר. הם מגיעים מרקעים מגוונים להפליא, ומאתגרים את הדפוסים של רוב קבוצות העניין שפגשתי בעבר. כאן מצאתי ספקנים רציונאליים לצד מאמינים רגשיים, יזמים לצד פועלים, כאלה שמחפשים שגשוג חומרי לצד אלה שמתרחקים ממנו, אסירים לצד אזרחים לדוגמא. ובכל זאת, הרקע המגוון שלהם לא היה משמעותי כי למרות ההבדלים, כל

אחד מהם, בדומה לי, הגיע לאותה נקודת משבר בחיים. כל אחד מהם אבד במבוך שממנו מאמציהם והידע שהיה ברשותם לא סייעו להחלץ. בחיפוש נואש אחר הדרך החוצה, כל אחד מהם נמשך, מכל קצוות החוויה האנושית, להתכנס לאותו הסף.

פיסת הנייר המקופלת של משה שתחובה הייתה בכיסי, התבררה כיותר מנייר לקמוס למטרה שלי. הייתי מגלגל אותה בידי כאילו הייתה קמע, נוכחותה הזכירה לי שהייתה לי משימה כמוסה מעבר למה שעסקתי בו באותו הרגע. כשפתחתי את הנייר כל שעתיים לערך (כמו שמו יעץ לי לעשות) פגשתי פנים אל פנים בבעיה הבסיסית שאיתה מתעמת כל אדם שעוסק בעבודה פנימית: האשליה של היותי אחד. אם הייתי אותו אדם כל הזמן, אזי הייתי צריך להיות עם מטרה ברורה וקבועה שהייתה אמורה לייצג את התשוקה הדומיננטית שלי. אבל האם יכולתי לומר שהמטרה של להוביל חיים מלאי משמעות עמדה למולי כל רגע בכל יום? לא רק שהיה לי קשה לשם את האצבע על מה אני רוצה באמת, רצוני השתנה בצורה משמעותית מרגע לרגע. "אני רוצה עצמאות", "אני רוצה בטחון", "אני רוצה התרגשות", "אני רוצה שקט", "אני רוצה שיעריצו אותי", "אני רוצה שיניחו לי". עלו בי מטרות רבות ושונות, ואם הייתי צריך לכתוב אותם ולהשוות, הייתי פוגש בעובדה המביכה, שאי אפשר יהיה לפעול ולהשיג חלק מהמטרות הללו מבלי לשלול את חלקן האחר. החזקתי במגוון מטרות ואני עצמי מגוון חלקים נפרדים, חלקם אדישים זה לזה וחלקם מתחרים זה בזה.

התרגיל עבר, אך לא כפי שציפיתי. במקום לבאר את המטרה שלי הוא חשף את היותי מפוצל.

לאור זאת, לפני שאנו ממהרים לטמון זרעים בקרקע שאותה עדיין אננו מבינים לגמרי, העבודה פנימית חייבת להתחיל בלימוד כנה של השדה הפנימי שלנו כמות שהוא על כל הגיוון והחסרונות שלו. המתלמד מקבל מפה שמתארת כמה חלוקות פנימיות שינחו את חקר העצמי. בהקשר של חודש ינואר , אנחנו מבקרים את החלוקה היסודית ביותר של הווייתנו , החלוקה לשלושה חלקים או גופים עצמאיים שעומדים בבסיס הריבוי שבתוכנו. שלושה גופים אלה נכרכים יחד בלידה, ונשארים יחד למשך לכל חיינו. הם נפרדים חזרה במותינו. על אף שגופים אילו נאלצים לשכון יחד, הם עדיין נפרדים אחד מן השני, כל אחד עם צרכים, רצונות, ודחפים משלו. כל אחד מגיב לגירויים שונים ונכנע למגבלות אחרות. בכדי לעבד את עצמינו, עלינו לגשת לפסיכולוגיה שלנו כפסיכולוגיה קבוצתית, מכיוון שכל

עוד אנו אוחזים באשליה של היותנו אחד, אנו חוזרים ועושים את הטעות של לדאוג לצרכי גוף אחד, על חשבון שני האחרים.

שלושה גופים אלה הם גופינו הפיזי, מהות ואישיות.

התכונות והמאפיינים של הגוף הפיזי שלנו נראים במבט הראשון ברורים: אדם אחד גבוה ואחר נמוך, אחד מהיר, השני איטי לאחד עור כהה ולשני בהיר וכד'. אך לצד התכונות הברורות הללו ישנם גם מאפיינים עדינים יותר כמו צרכים, רצונות, העדפות, דחפים וגישות שנטועים עמוק בתוך הגוף הפיזי והינם בעלי השפעה על הפסיכולוגיה שלנו. אותם יש לחקור לעומק.

המהות היא הכוח החיוני שמניע את גופינו הפיזי. היא הרבה יותר מאנרגיית חיים בלבד, היא מניעה את המשיכה הפנימית שלנו ואת הנטיות והכישרונות הטיבעיים שלנו. המונח מהות נועד לרמוז על התמצית והליבה של משהו, כמו תמצית של פרח או שמן אתרי - נסתר ועם זאת, ללא ספק, קיים. כמו שתמציות אלה לוכדות את המהות של המקור שלהם, כך גם המהות שלנו מכילה את הזרעים של האינדיבידואליות שלנו. אדם אחד נמשך לטבע, אחר מצטיין בשפות, ושלישי מסתדר עם אנשים. הבדלים מולדים אלה ואחרים שמופיעים מוקדם בחיינו ונמשכים לאורכם, הינם התכונות שמרכיבות את מהותנו.

האישיות מתחילה להיווצר כמה שנים אחרי הלידה בתגובה לדרישות הסביבה שלנו. המונח באנגלית personality מגיע מהמילה הלטינית persona, המסכה דרכה מדבר השחקן. המהות שלנו לעולם לא תוכל להתאים באופן טבעי לתרבות ולזמנים שבהם נולדנו, ולכן אנו נאלצים לצפות אותה בשכבה גמישה. המעטה הזה נעשה עבה יותר ככל שאנו מתמודדים עם התכתיבים של החברה שלנו, בעיקר באמצעות חיקוי וחינוך. זהו כסות הכרחית שמועילה לתפקודינו התקין בחברה, כל עוד האיזון עם גופינו הפיזי והמהות שלנו נשמר.

אולם איזון שכזה כמעט ואינו קורה באופן טבעי. הטבע העניק לנו שלושה חלקים, אבל לא את התובנה של איך לפתח אותם בצורה הרמונית. מסיבות מגוונות שאינן בשליטתנו, חלק אחד תמיד מתפתח על חשבון השניים האחרים, כמו אדמה לא מאוזנת שבה צמחים וחיות ממינים מסוימים משתלטים על כל החלקה. לרוב, האישיות גדלה מעבר למטרה של מעטה מגונן ומכריעה את המהות. היא הופכת כה אטומה עד שהיא חונקת את המהות ומונעת את המשך ההתפתחות שלה. הזמן עובר, גופינו

הפיזי מזדקן, האישיות שלנו ממשיכה להבשיל אבל התפתחות של המהות שלנו נעצרה בילדות. אנחנו נראים מבוגרים אבל במהותנו אנו עדיין ילדים, מפוחדים וחסרי ביטחון.

אם המהות מדוכאת זמן ממושך מדי, היא נכנסת למעין תרדמת וכבר אינה ממלאת תפקיד פעיל בחיינו. אנו ממשיכים להתקיים אבל מהלך חיינו כבר לא קשור לנטיות המולדות שלנו. אנו הופכים לתבניות מושאלות שנוצרו מתוך מוסכמות החברה. במקרים הנדירים בהם המהות שורדת את החנק הזה, הכאב שלה חודר בעד המעטה הסמיך של האישיות כקריאה עמומה של מצפון. אנו חווים כאב של אבדון, ריקנות וחוסר שלימות. העולם מציע את הסחות הדעת שלו, אבל מתחת מבעבעת התחושה שחייב להיות משהוא נוסף. מהותנו חסרת האונים מול השפעות חיצוניות, מתחילה להכיר בכך. לאחר שנכלאה במשך שנים, היא לא יכולה לשאת זאת עוד. העבר שלנו אינו אלא שובל של העמדת פנים והעתיד כבר לא נושא בחובו כל הבטחה. אנו חווים דחף חזק לעשות משהוא לגבי מצבינו, עכשיו לפני שיהיה מאוחר מדי.

דחף מסתורי זה נובע מהמהות של כל אדם ללא הבדלי גזע, מין וגיל ולכן הקבוצה של האנשים הנמשכים לעבודה פנימית, הינה מגוונת כל כך. המתבגר מתעייף מהמרד, היזם עייף מלרדוף אחר הצלחה, הרווקים רואים החופש המדומה שלהם, הורים עייפים מלהראות שהם יודעים מה טוב לילדם. המהות שלנו איננה יכולה לנהל מלחמה כנגד הכוחות המלאכותיים שמכניעים אותה, אבל היא יכולה להכיר בעבדותה, והכרה זאת היא הסדק הראשון בשריון האישיות שלנו.

"החלוקה הזאת היא ידע עתיק", אמר משה כשהציג לי את הרעיונות האלה בפעם הראשונה. "כאן טמון אחד הפרדוקסים הגדולים של ההתפתחות האנושית: למרות כל ההתפתחות הטכנולוגית שלנו, הקדמונים היו בעמדה טובה הרבה יותר לראות את האמיתות שאנו עיוורים אליהן היום. אותה משמעות החיים שבאת הנה לחפש, ובכן טיבה היה בהיר הרבה יותר לאנשים שחיו בעידנים קודמים מאשר התקופה שבה אנו חיים. הם ניסחו מערכת שבה אנו כפרטים מתחילים וכיצד נוכל להתקדם לצד ההשלכות של הכישלון לעשות כך. הם קודדו את ההבנה שלהם לידע שהפך בסופו של דבר לדת. אבל ידע זה לא היה תמיד בעל אופי דתי. אתה מבין, גם לידע יש חיים משלו. הוא מתחיל טרי ורענן, מגיע לבשלות ואז מזדקן ומתדרדר. אדם צריך למצוא את המקור של הידע הזה כדי למצוא את המשמעות הראשונית והאותנטית שלו."

"אם תיקח את החלוקה לגוף פיזי, מהות ואישיות, תמצא שזה מוזכר בסיפור בריאת אדם וחווה. מכיר את הסיפור? 'וייצר יהוה אלהים את האדם עפר מן האדמה ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה.' כתוב בספר בראשית. האם שמת לב לך שאדם וחווה נוצרו משלושה חלקים?"

"חשבתי שהיו רק שניים," עניתי. "לא הזכרת אדמה ונשמה?"

"שני חלקים בהתחלה," ענה משה, ועיני זרחו באורו של מורה הצופה בתלמידו נופל למלכודת שהכין מראש. "העפר מן האדמה מייצג את גופינו הפיזי. נשמת החיים מייצגת את מהותנו. אבל מה קורה כשאדם וחווה אוכלים מפרי עץ הדעת?"

"הם מבינים שהם עירומים ומתכסים בעלי תאנה." (את זה כבר זכרתי מלימודי התנ"ך בבית הספר)

"והינה החלק השלישי שלך," אמר משה. "המהות נולדת עירומה ובורה. רכישת הידע מתחילה את היווצרות המעטה שיגדל ויהפוך לבסוף לאישיות שלנו. קח למשל את הילדות שלנו. אנחנו היינו צעירים מכדי להעמיד פנים אבל מבוגרים מספיק להבין. מצאנו עצמינו במצבים שבהם ההתנהגות הטבעית שלנו לא הייתה במקום. נזפו בנו על כך שלא אמרנו שלא אמרנו בבקשה ותודה – תגובות שמעולם לא היו חלק מהמהות שלנו. כשלקחנו צעצוע של משהוא אחר, נזפו בנו על כך שלא בקשנו רשות. כשהבענו את רגשותינו הכנים לגבי קרוב משפחה, העירו לנו שאנחנו חצופים. וכך בהדרגה הבנו שדרכינו הטבעיות אינן עולות בקנה אחד עם הציפיות של החברה מאיתנו. הבנו שאנחנו חייבים לעטות על עצמינו שכבה של מוסכמות שנראו בעינינו שרירותיות, אבל נדרשו בעקביות על ידי המבוגרים מאיתנו. זאת הייתה הנביטה של האישיות שלנו. זה מה שקורה ברגע שאדם וחווה נוגסים בפרי עץ הדעת.

הטלפון הנייד של משה רטט. הוא שלף אותו מכיסו בחופזה, פניו השתנו. המורה הלהוט הוחלף במשהו אחר, זהיר יותר ורשמי. עיוות של עצבנות חלף בפניו כשהוא התעלם במופגן מהצלצול הראשון ואז מהשני, הלסת שלו התהדקה במעט. בצלצול השלישי הוא ענה בחוסר רצון בולט. "לא כרגע" הוא אמר בשקט, קולו גבוה רק במעט מלחישה. "טפל בזה כמו שהסברתי לך – אני אתקשר חזרה מאוחר יותר." הוא ניתק במהירות, כמעט בסתר, ואז חזר אלי. לקח רגע עד שהמחנך הלהוט חזק במלואו.

"בתחילה אדם וחווה מכסים עצמם בעלי תאנה, אבל בגירוש מגן עדן, הם כבר לובשים "כותנות עור". אז האישיות מתחילה לצמוח באותם שנים מוקדמות ואינה מפסיקה. המעטה הזה נחוץ בגלל שללא אישיות, המהות שלנו תישאר לנצח לא כשירה לנווט בחברה האנושית. הבעיה מתחילה כשכותונת העור מתעבה והופכת שריון לא חדיר, כאשר האמצעי ההסתגלות הופך למטרה בפני עצמה.

לכל אחד מאיתנו יש כמה אישיויות שאנו מחליפים במהלך היום, אולי שש או שבע. אילו שכבות שאנו פיתחנו כדי להסתגל למצבים חוזרים ונשנים בסביבה שלנו. ולכן זאת הסיבה שבכל פעם שקראת את המטרה שלך זה הרגיש שונה. בכל פעם קראת אותו מאישיות שונה. זה הפתיע אותך מכיוון שלא שמת לב לשינויים הללו. עכשיו בוא ניקח את התרגיל שלך צעד אחד קדימה. התבונן בעצמך באינטראקציה עם אנשים שונים וראה אם אתה יכול לרשום כמה "אסף" שונים אתה יכו לספור. לבסוף שתף אותי במה שתגלה."

הטלפון של משה צלצל שוב. "אני חייב לענות" הוא אמר תוך כדי שקם מהכיסא. הוא ענה ב"כן?" חד והלך לעבר המרוחקת של החדר, מוריד את קולו כדי לטפל במה שהיה ברור שהוא עניין עסקי מורכב יותר

השיחה הייתה ארוכה מן הצפוי ובכך הביאה את שיחתינו לסיומה. אבל קיבלתי את מה שרציתי, לקחתי על עצמי משימה מסוימת של התבוננות עצמית.

היה לי שבוע ליישם את ההוראות של משה לפני שהקבוצה שלנו תתכנס שוב. במהלך השבוע הזה גיליתי שישה תפקידים שונים. (או בשמם הנוסף "אני"ים" כפי שלמדתי מאוחר יותר) שיכולים להופיע אפילו במהלך יום בודד אחד. היה 'אני' אחד להורי - קצר רוח, מרדן, דעתן ועקשן. והיה 'אני' של חברי הילדות – מתלוצץ, קליל וחסר דאגות. בנוכחות נשים יפות הופיע 'אני" נוסף – רציני, מהורהר, לעיתים מנסה למשוך תשומת לב על ידי אווירה מלנכולית. היה 'אני' לעמיתים בעבודה – פרגמטי, מנוסה, מנסה לומר את הדבר החכם כדי להתבלט. היה גם 'אני' שפעל מול המתרגלים בשיטה הזאת – שקט, צייתן, להוט לתת את רשות הדיבור לאחרים, ומלא בשאלות שיעזרו לגלגל את השיחה שלהם. ולבסוף היה 'אני" בודד, משוחרר מהלחץ של להופיע לפני אחרים, המחשבות והתנועות זרמו בטבעיות אבל עדיין נשלטו במידה רבה על ידי אסוציאציות.

בדיוק כמו שאדם וחווה מיהרו לכסות את מערומיהם, כך גם אני ברגע שהפכתי לחלק מהחברה, המודעות החדה לתפיסותיהם של אחרים כיסתה אותי מיד באחד מן הכובעים הללו. זאת לא הייתה, בשום אופן, החלטה מודעת. בהתאם למי שהיה נוכח בסביבה, התעורר לחיים התיאטרון של מניירות מומצאות. איך לדבר, איך לזוז, איך לצחוק, איזה דעות להביע ואיזה דעות לשמור לעצמי. טון הדיבור שלי השתנה בהתאם לחברים והקרובים שלי, היציבה שלי התאימה עצמה אליהם, המתחשבות שלי עיצבו עצמם כדי לפגוש את מה שדמיינתי שהוא הציפיות שלהם ממני. יתרה מזאת, המשימה שמשה נתן לי, להתבונן בעצמי משתנה מישות אחת לשנייה, עמדה כנגד משחק התפקידים הלא מודע הזה. הייתה בי התנגדות עמוקה לראות את המשחק הזה. הייתה העדפה שלא להדליק את האור, להשאיר את המנגנונים של המעברים האלה בחשיכה, רחוק מהמודעות העצמית שלי. כתוצאה מכך, את רוב האישיויות האלה תפסתי רק בדיעבד. יכולתי לראות שאני מחליף כובע בזמן אמת רק פעם אחת (שהפכה להיות חוויה מביכה ביותר) וגם אז במקרה. חבר מהעבודה ביקר אותי בבית וכך התפקיד של 'בן' ושל 'עמית לעבודה' התנגשו. אני לא יכולתי לעבור בנינוחות מאחד לשני מכיוון ששניהם נדרשו בו זמנית. בשאר המקרים, המעבר בין האישיויות התרחש בלי שימת לב. אבל המקרה היחיד הזה היה מספיק להוכיח שהשינוי נגרם תמיד על ידי הנסיבות, לעולם לא על ידי ההחלטה המודעת שלי. הייתי מביט אחורה על האינטראקציות שלי עם אנשים אחרים ומתכווץ מכך שהייתי צריך לשנות את עורי בצורה קיצונית כל כך, רק בכדי לספק את מה שדמיינתי כ-'דעה' שלהם עלי. נשארתי בתחושה של מריונטה חסרת עמוד שידרה, נתון חסדיהם של כוחות חיצוניים.

ההבנה המטרידה הזאת השאירה אותי חסר מנוחה. הרגשתי רחוק עוד יותר מהמטרה של לחיות חיים מלאי משמעות מהמקום בו התחלתי את העבודה הפנימית. איך אוכל להיות אדם אמין אם אין שום 'אני' קבוע בתוכי. הרגשתי כמו חקלאי שצועד על אדמה מחורצת בשנים רבות של הזנחה ומכוסה בשיחי בר כך שלקצור משהוא משמעותי בזמן הקרוב יהיה קרוב לוודאי, בלתי אפשרי. הייתי חסר סבלנות להבחין בשינוי. אכזבה עמוקה קיננה בתוכי עד די כך שפקפקתי לחלוטין ביכולת שלי להתאים לדרישות העבודה הפנימית. האם הייתי נמהר ותמים לקחת על עצמי את העבודה הזאת? האם יש ביכולתי להשיג התקדמות אמיתית כשנקודת ההתחלה שלי הייתה כל כך בעייתית?

משה דחה לחלוטין את הביקורת העצמית שלי. "כי שבע יפול צדיק וקם" אומר ספר משלי. "כולם מתחילים כך, ונשארים כך זמן רב מאוד" התעקש משה. "ובכלל התצפיות שלך חשובות לא רק לך אלא לכולנו. שתף אותם עם כל קבוצה בפעם הבאה שניפגש ונסח שאלה לגבי התובנה שלך. על ידי הצגת שאלה אמיתית, אתה תלמד אותנו. אתה מבין, אסור לנו הוותיקים להיכנע לשגרה, והדרך היחידה שלנו לעמוד על המשמר היא לאתגר אותנו עם שאלות שאת התשובות להם אנחנו מניחים שאנו יודעים, עד שזה בא לידי מבחן.

הדפוסים אותם משה זיהה בקשיי המוקדמים, יתבררו כאוניברסליים. עשרים שנה מאוחר יותר, כאשר אנשים חדשים הצטרפו לקבוצות שלי, נוכחתי לדעת שוב ושוב כיצד הקשיים שאתגרו אותי באותם ימים מעצבים, קיבלו את פניו של כל מצטרף חדש. התובנה שהנצה באשר למצב העגום בו שרויה חלקת האדמה שלנו, בנוסף להבנה באשר לחולשה המובנית שלנו בהיותנו מפוצלים ולא עקביים, היוו, כמעט תמיד, את המכשול הראשון. רבים לא שרדו את ההתפקחות הזאת.

מאה המתלמדים איתם גיבשתי את 'התורה הישנה חדשה' היו התמצית של כאלף איש שהצטרפו לניסוי שלנו בנקודות שונות ושעזבו באמצע מסיבות מגוונות. הראשונים לעזוב היו תמיד אלה שחיפשו תוצאות מהירות. הם דמיינו שהם יכולים לעקוף עבודה מאומצת ושיטתית על ידי קיצורי דרך: השגת גישה לידע נסתר, חוויה מיסטית חד פעמית ועמוקה או שליטה בטכניקה עוצמתית כלשהיא. אחרי הכל, למה לעמול שנים עבור משהוא שניתן להשיג במהירות? אבל אין קיצורי דרך בעבודה פנימית מאותה הסיבה שחקלאי אינו יכול להקיש באצבעותיו כדי להצמיח חיטה או לגדל גפנים. רק משום שהפסיכולוגיה שלנו איננה דבר מה פיזי, אנו מצפים שהיא תהיה נוחה יותר לעיצוב, שהיא תהיה נתונה להשפעת משאלותינו במידה רבה יותר מאשר העולם החומרי. אנחנו חושבים – או ליתר דיוק מקווים – שאנו יכולים לרמות מבלי לשלם את המחיר, וככל שאנו משלים עצמינו יותר, כך אנו דוחים את הרגע שבו נפשיל את השרוולים וניגש לעבודה האמיתית.

אותם מחפשים מנוסים המוצאים את העבודה הזאת לאחר שהשלימו עם העובדה הבלתי נמנעת של הצורך ביגיעה. כמו חקלאים שדורכים על אדמתם בפעם הראשונה, הם מתחילים בסקר כנה של החלקה שלהם לפני שהם נוקטים בפעולה כל שהיא, שכן כל חלקה הינה ייחודית. היכן הקרקע פורייה והיכן היא דלה? איזה חלקות מקבלות אור שמש ואילו נשרכות

שעות ארוכות בצל? האמת הכנה טומנת בחובה חוסר נוחות, אבל אם נדמיין שחלקת האדמה שלנו במצב טוב יותר מכפי שהיא באמת, לא נשיג שום דבר. זהו בדיוק המקום שבו השפעתם של חברינו לעבודה מתגלה כבעלת הערך הרב ביותר.

כאשר שיתפתי את התובנות שלי והצגתי את השאלה – מה הטעם בניסוח מטרה אם אני מפוצל ולכל חלק ממני יש רצונות משלו? – הבחנתי בהנהונים ומבטים מצטלבים של הכרה בין חברי הקבוצה. כמו חקלאי טירון שחוזר מהשבוע הראשון שלו בשדה כשהמיכון החקלאי שבור והמגפיים מכוסים בוץ, חיפשתי הכוונה מאילו שנאבקו באדמה של שדות דומים אין ספור פעמים בעבר. זה היה כאילו הייתי חייב לעבור את טקס החניכה הזה כדי לזכות בהערכתם. הפגיעות שבחשיפת הבלבול שלי הביאה לתחושת ענווה ובו בזמן ובאופן מוזר גם להרגשת שחרור, כאילו שעצם ההודאה בעובדת היותי מפוצל הייתה למעשה הצעד הראשון לקראת אחדות.

"אז אימתת שהינך מכיל אישיויות שונות," ענה האיש המבוגר ביותר בקבוצה, גבר בשנות השבעים לחייו שבדיעבד הבנתי שכבר פרש לגמלאות. הוא דיבר לאט ובנינוחות, עם חמימות מיוחדת בעיניו שתמיד גרמה לי להרגיש רצוי. "כל אחת מהאישיויות האלה נכנסת לפעולה כאשר היא מופעלת ע"י גירוי מסוים. זה נכון לגבי כולנו. יש שנים עשר מאיתנו כאן היום. אם לכל אחד מאיתנו יש שש אישיויות, אז אתה יושב בחברת שבעים ושתיים איש. אתה בחברה טובה," הוא אמר, תוך שהוא מביט סביבו בחיוך עדין. שאר חברי הקבוצה צחקקו בהזדהות.

ישבנו במעגל, במה שלימים אלמד לזהות כמבנה המסורתי של המפגשים שלנו. כל מי שרצה לשתף את נקודת המבט שלו הרים את היד ומתאם המפגש פנה אליהם אחד אחד. לא הייתה היררכיה בקבוצה, לכולם הקשיבו, ואל כולם פנו כשווים אל שווים.

"בנוגע למה שעומד מאחרי ניסוח מטרה," הוסיפה אישה בשנות השלושים לחייה, היא הייתה זאת שקיבלה את פני כשדפקתי על דלת הבית הזה בפעם הראשונה כמה חודשים קודם לכן, ותמיד הרגשתי ממנה דאגה אימהית, "אני לא מרגישה שהניסיון שלך מוכיח את חוסר התוחלת שבקביעת מטרות, אולי אפילו להיפך. זו הדרך היחידה לחוות את החלקים השונים שלנו. לא רק לאישיויות השונות שלך יש מטרות שונות. לגוף הפיזי שלך ולמהות שלך יש מטרות משלהם, ולעיתים קרובות הם אדישים לחלקים האחרים שלך ולפעמים אפילו נמצאים איתם בקונפליקט. הנחת

תשתית חשובה להיכרות עם ההיבטים השונים האלה של עצמך. גם אם אתה לא רואה את התועלת, הניסיון הזה של ניסוח מטרה הפגיש אותך פנים מול פנים עם ריבוי האישיויות שלך. איך אפשר היה להשיג זאת אחרת?"

"הגוף הפיזי תמיד רוצה בטחון, נוחות ואיזון" המשיך מתרגל אחר בשנות הארבעים לחייו. גבוה ורזה עם לחיים כחושות, יכולתי לדמיין אותו בקלות כנזיר מתבודד וסגפן. אבל חייו לא יכלו להיות רחוקים יותר מחיי נזירות. הוא היה אב לשלושה שעבד שעות ארוכות, ועייפותו ניכרה בעיניו הטרוטות. הוא דיבר במשפטים קצרים ומדויקים. "הגוף מתנגד לשינוי. הוא רק רוצה לספק את מאווייו. אכילה, שינה, מין. כמו חיה."

"האם גם אתה חווית התנגדות פנימית כשהתבוננת בעצמך?" שאלה אישה עם מבטא שלא נישמע מוכר. אולי ספרדי. שיערה היה אסוף ומכודרר, ולמרות שהייתה לבושה בפשטות, היא התהלכה באצילות שלא הותירה ספק בכך שחוגי החברה הגבוהה לא זרים לה." אישרתי את חשדותיה, והודיתי ששמתי לב להעדפה עמוקה להשאיר את המנגנון של מעברים אילו באפלה, הרחק מהמודעות שלי. "למעשה," הוספתי, "ראיתי רק לעיתים רחוקות את המעברים בין האישיויות שלי בזמן אמת. לרוב הבנתי אותם בדיעבד."

"ההתנגדות הגיעה מן האישיות" היא הסבירה. "האישיות תמיד רוצה להימנע מהתפקחות לא נעימה לגבי עצמה. מנקודת מבטה של האישיות, העבודה הזאת מרגישה כנסיגה ביכולות. קח את עצמך לדוגמא, רק לפני זמן קצר החזקת באמונה שאתה הינך אחד. עכשיו נוכחת לדעת שאתה מורכב מהרבה 'אני"ם' רבים ומנוגדים. מנקודת מבטה של האישיות, מנקודת מבטה של התמונה הדמיונית שלך כלפי עצמך – מצבך גרוע משהיה קודם. חווית נסיגה."

"כאשר אנחנו מצטרפים לעבודה הזו, אנחנו מתחילים לבנות אישיות חדשה סביבה," אמרה מתאמת המפגש. "מרבית הדיונים והוויכוחים מגיעים מהאישיות החדשה הזאת. אבל לבסוף, עבודה פנימית לא באה להחליף אישיות אחת באחרת. העבודה שלנו חייבת בסופו של דבר לחדור אל המהות. העיקרון שעומד מאחרי ניסוח מטרה הוא להבין מה המהות שלנו רוצה. לבודד את הדחף האמיתי שמשך אותך אל עבר העבודה הפנימית. לאחוז בקול הרפה ההוא שקורא לך מבעד המעטה הכבד של האישיות, להגביר אותו ולהביא אותו אל קדמת הבמה."

"אבל איך אוכל להיות בטוח שיש בי חלק שכזה?" שאלתי בסערת רגשות. רק לאחר שהקריאה הנואשת נפלטה מפי, קלטתי שלא הרמתי את היד.

השאלה שלי נותרה תלויה באוויר, חושפת לא רק את הספק שלי אלא גם את הציפייה שלי לערבויות. הייתי מאוד חדש בקבוצה הזאת ורק בהדרגה למדתי שהיא רחשה סלידה מסוימת מרחמים עצמיים ומביטול עצמי. הודאה בחוסר מסוגלות, שבכל סביבה אחרת היו מעוררים רחמים ותמיכה חומלת, מעולם לא השפיעו על חברי הקבוצה בצורה צפויה. "אתה חושב שאתה שונה? אתה חושב שאתה חסר יכולת באופן ייחודי?" שאלה המתאמת בטון שלא היה קשוח אבל גם לא מלטף, טון עניני. "אתה עדיין מתעקש להרגיש מיוחד, אפילו במחיר של חוסר התאמה לעבודה שכזאת. תצטרך ליותר מזה." היא פנתה למשה ואמרה, "משה, נראה שיש לו הערכה גדולה אליך והוא שומע להוראות שלך. למה שלא תיקח אותו לבקר במפעל שלך? זה ילמד אותו שיעור ששווה אלף מילים."

צל חלף על פניו של משה. כה מהיר היה שלא יכולתי להיות בטוח שלא דמיינתי את זה. הרתיעה שהייתה שם רק לרגע נעלמה כלא הייתה והוחלפה בארשת פניו השקולה והרגילה. תהיתי האם הוא באמת אימץ את ההצעה של המתאמת או שפשוט נעתר כדי להימנע מיצירת מתח מול הקבוצה. בדינאמיקה הקבוצתית העדינה הזאת, סירוב היה בולט לעין. ללא יכולת לפענח את רגשותיו האמיתיים, הנחתי בצד את הסקרנות שלי והשיחה נסבה למחוזות אחרים.

כך או כך, הדיון הזה שהתמקד בחוויה האישית שלי הותיר בי חומר רב למחשבה. הסכמתי עם נקודות המבט ששותפו, בעיקר על כך שלנסח מטרה הייתה הדרך הטובה ביותר להפגיש אותנו עם עובדת היותנו ריבוי. זה היה כך בדיוק עבורי.

קיוויתי שההנחיות של משה לגבי קביעת מטרה יאלצו אותי לגלות דחף אמיתי שיוכל להנחות ולתדלק את מאמציי. אולם הם רק הניבו תובנה עמוקה יותר באשר לריבוי שבי. התחלתי לחשוד שהעבודה פנימית מתקדמת בצורה הזו, באופן לא לינארי, שתי צעדים קדימה וצעד אחורה, רושם שילווה אותי כל השנים הבאות. לאור זאת, ההבנה שלי לגבי התקדמות הפכה מעגלית יותר. מדי שנה כשהמתרגל מעבד את אדמתו, הוא מביא עימו את הניסיון של השנה החולפת אל אותן המשימות, וזוכה בהזדמנות לכופף את טיבעה המחזורי של עבודתו לכדי ספירלה. בהתאם לכך, ניסוח מטרה אינה משימה שאנו עושים פעם אחת ולתמיד. זו הינה משימה שעלינו לחזור עליה באופן קבוע כך שגם אם מה שמשאיר אותנו

בעבודה הזאת השתנה, אנחנו, למרות הכל, יכולים לאחוז אחיזה איתנה בסיבה שעבורה אנחנו כאן.

מצטרפים חדשים שמקבלים את המשימה של לגלות מה המהות שלהם רוצה, מתחילים באופן טבעי בהתבוננות מעמיקה יותר במה שמשך אותם לעבודה הפנימית מלכתחילה. אילו שהתייאשו מכך שהם לא מצליחים לעמוד במועדים סופיים, מציבים לעצמם מטרה להתגבר על דחיינות. אילו המותשים מהניסיון לנהל את האופן שבו אנשים אחרים תופסים אותם, שואפים להשתחרר מכבלי דעת הקהל. אילו המבועתים מלראות עצמם צועקים על ילדיהם (בדיוק כמו שהוריהם צעקו עליהם), שואפים לשבור את דפוסי ההורים הרעילים שלהם. מטרות אילו – לצד שפע של אפשרויות אחרות – פותחות את הדלת לינואר, אך הן אינן מלאכת ינואר עצמה.

מלאכה מרמזת על גישה מעשית, פעולה מדודה – משהוא שאנחנו יכולים להתחיל לעבוד עליו כבר עכשיו. הרצון להתגבר על דחיינות נותר עקר עד שאנו מתמקדים במשימה פשוטה אחת, משתמשים בה כדי להתבונן על הריבוי שבנו, ומתמודדים עם המקור לחוסר היכולת שלנו לפעול בזמן אמת. המטרה לשחרור מהכבלים של דעת הקהל לא תניב דבר אלא אם נוריד אותה לקנה מידה של מקרה מסוים עם אדם מסוים, ובקנה המידה הזה, ניקרא תיגר על מנגנוני השעבוד שלנו. השאיפה לשבור דפוסי הורות שליליים לא יכולה להתממש בלי יכולת קפדנית ללמוד על רגשות שליליים באופן כללי, על מה מעורר אותם, טבעם החקייני והעמדות השליליות שעומדות בבסיסם. כל מטרה, שהשאיפה אליה היא כנה, מאלצת אותנו להתעמת עם הריבוי שבנו. אך מטרה מנוסחת הייטב, תניח את התשתית לתוכנית העבודה העתידית שלנו.

חידוד זה של רעיונות כללים לכדי גישה מעשית מעורר התנגדות פנימית מפתיעה. כל עוד העניין שלנו בעבודה פנימית נותר כללי ותאורטי, האישיות שלנו נשארת אדישה אליו, היא עשויה אפילו לתמוך בו, כשהיא מתרפקת על רעיונות נשגבים בדיוק בגלל שהם לא מצריכים יישום מעשי. הקניית מטרה תוך ירידה לקנה מידה מעשי של פעולה מידית שוברת את המבוי הסתום הזה. וזה בדיוק מה שגורם לאישיות להרגיש מאוימת. המאמצים המעשיים שלנו עלולים לפרק אותה מנשקה. יתרה מכך, הם נראים כה קטנים וחסרי חשיבות, עד שהאישיות אינה יכולה להעריך את התוצאות שהם עשויים להניב. ענבים משובחים נשמעים טוב, פנוי סבך נשמע מייגע. וכך האישיות תניא אותנו מלעסוק בעבודה אמיתית, מכיוון

שהאישיות שלטה בעולמינו הפנימי מילדות, והיא לא תוותר בקלות על הכתר. היא תלחם חזרה, כמו כל עריץ.

יכולתי להבין עכשיו מה אכזב אותי בספרים, בהרצאות ובקבוצות שחקרתי לפני שפגשתי בלימוד הזה. הם הבטיחו הרים וגבעות – התעוררות, שלווה פנימית, הגשמה עצמית – אך כשלו ביכולת לחדד את התאוריות שלהם לכדי מעשה. איך הם ציפו בדיוק שהמתרגלים ישיגו את הדברים האלה? מדוע אילו שתרגלו אותה לא שכנעו אותי בהישגיהם? יכולתי לראות כיצד הם הזינו את החלק של האישיות בקהל שלהם, כיוון שהאישיות משגשגת על רעיונות דמיוניים ותתמוך בכל מאמץ שעשוי להזין את הדימוי העצמי שלה. אולם ברגע שתפרק את המטרה הנשגבת למאמצים פשוטים, האישיות מאבדת עניין. היא תתנגד לכל דבר שמתעתד לחשוף את טבעה השיקרי והמפוצל. זה מסביר את הנטייה לדיונים פילוסופיים מול הענווה שבעבודה פשוטה שמייצרת שינוי ממשי. זה גם הסביר מדוע היה כל כך קשה למצוא שיטות מעשיות במהלך החיפושים שלי. הן לא הוסתרו בכוונה על ידי אילו שהחזיקו בהן, הן פשוט נותרות חבויות מאחרי ערמות של שיטות שנשמעו פנטסטיות ומן הסתם היו פופולריות הרבה יותר. שיטות מעשיות היו כאבני חן נדירות הפזורות בשדות פרא שמעטים טרחו לחפש בהם.

אפילו בקרב אלה שיכלו לראות מבעד למסך האשליה ונרתמו לעבודה שיטתית, הקרב לפירוק האישיות מנשקה יוכח כעיקש ומפותל הרבה משציפיתי, כפי שביקורי במפעל של משה עתיד לחשוף.

כבר במהלך הנסיעה שלנו לשם, ההתנהגות שלו הפכה לאחרת משהכרתי. בתחילה, השינוי היה עדין. השיחה שלנה נמשכה כרגיל, אבל האדם מאחרי המילים של משה החל להשתנות בהדרגה. פתאום שמתי לב לכך שהטלפון שלו היה שקט יחסית במהלך המפגשים הקודמים שלנו, שכן ברגע שהתחלנו לנסוע לכיוון המפעל שלו, הוא כמעט לא הפסיק לצלצל. כל שיחה נראתה כמי שמושכת אותו עמוק יותר אל תוך הדמות העסקית שלו. קולו הפך לחד ותכליתי, וגופו הפך דרוך יותר.

הידיעה שהצטרפותי אליו הייתה ניסוי מכוון, ולא ביקור שגרתי, אפשרה לי לחוות את השינוי הזה באופן שונה. ברגיל, הייתי אולי מפרש את השינויים שהתחוללו במשה מבעד לעדשת חוסר ביטחון שלי – האם אמרתי משהוא לא במקום? האם כשלתי למול ציפייה נסתרת? – אך מכוון שהוזהרתי מראש שיהיה בחוויה זאת שיעור, יכולתי להניח לחששות אלה. השנוי של

משה לא היה קשור אלי. כל אחד במקומי היה עד לאותה התופעה. הוא החליף את האישיות של מנטור נלהב לאישיות שלא יצא לי לפגוש עדיין.

כאשר חצינו את סף המפעל, המהפך הושלם. סגנונו האינטלקטואלי והנלהב של משה נעלם, ובמקומו הופיעה הילה של סמכותיות ותכליתיות. הוא התהלך כאילו נשא את העולם על כתפיו. הייתה שם גאווה וחשיבות עצמית וסיפוק על כך שכה רבים תלויים בו. התנהלותו עוררה דפוסי התנהגות ספציפיים מאוד בקרב הסובבים אותו. העובדים נדרכו כשחלפו על פני הבוס הגדול ועטו על פניהם חיוכים מאולצים. חלקם פלטו ברכות חפוזות ואחרים מצאו סיבות דחופות להיעלם. המנהל הכללי נכנס אל ממלכתו, ומשה האינטלקטואל שהכרתי, לא נראה בשום מקום.

הוצגתי כסטודנט במכללה המתלווה למשה כחלק מהתמחותי. תחת התפקיד המדומה, הורשיתי להתלוות אליו לכל מקום. עברנו דרך אולמות ייצור עם מכונות מאסיביות, מעבדות בקרת איכות עם טכנאים בחלוקים לבנים, ומשרדי הנהלה אלגנטיים בהם התקבלו ההחלטות העסקיות. למשה הייתה דרך להתנהל מול אנשים כך שלמרות שהיה תקיף, הוא השרה בהם תחושה שהוא נותן בהם אמון מלא. כשהוא סקר את נתוני הייצור עם צוות הניהול שלו, הוא שלט בשיחה על ידי מעברים מחושבים בין ביקורתיות ודברי שבח. כשמנהל המשלוחים דיווח על עיכוב, משה נעץ בו מבט קשה שהיה מיבש אותי אילו הייתי במקומו. אולם רגעים ספורים לאחר מכן, הוא שיבח את אותו מנהל בחמימות אבהית. הוא חתך דרך דעות מנוגדות ביעילות קרה, כמעט אכזרית. אם נניח לטקטיקות, הרושם שהתגבש בתוכי היה של פטריארך של משפחה גדולה. עובדיו של משה נשאו עיניהם אליו וסמכו עליו. הוא היה השמש שלאורה הם הזדקפו ופרחו ואז קמלו ברגע שעזב.

לקראת הצהריים, עברנו במקרה ליד חדר ישיבות מלא בעובדים שחגגו משהו. משה נכנס ושתיקה שררה בחדר. למדנו שאחת העובדות ילדה את ילדה הראשון. "לחיים!" עלתה הקריאה מעברו שני של החדר "משה, תרים איתנו לחיים!" משה צעד קדימה, במבט מדומה של חוסר רצון, אך יכולתי להבחין בקלות שהוא נמצא בסביבתו הטבעית. הוא הזדקף מלא קומתו וסקר את החדר בכובד ראש של מדינאי. "מהמהר"ל מפראג," הוא פתח, וקולו הדהד בכל פינה בחדר, "ילדים הם לא רק העתיד שלנו; הם הנצח שלנו." הוא השתתק לרגע מאפשר למילים לשקוע. "מי ייתן וילד זה יגדל להגשים את כמיהתם של החיים, ומי ייתן ואת, שרה, תמצאי באימהות

גם את האתגר הגדול ביותר אבל גם את הגמול הגדול ביותר." הוא הרים את הכוס בדיוק טקסי, וכולם הצטרפו כשעל פניהם מבטים מלאי הערכה.

מאוחר יותר באותו היום, משה זימן את שרה למשרדו ונתן לה מעטפה. "תרומה לעתידו של הקטנצ'יק," הוא הסביר. "כל המלמד את בנו תורה, מעלה עליו הכתוב כאילו לומדה לו, ולבנו, ולבן בנו, עד סוף כל הדורות." שרה הודתה לו ולחלוחית בעינה ואני הצצתי לרגע במשה אחר; לא המנהל הסמכותי, גם לא המורה הנלהב, אלא משה עדין ונדיב. האם זאת הייתה המהות שלו? את זאת לא יכולתי לדעת בוודאות – עדיין לא ידעתי מספיק על המהות כדי לקבוע מסקנה חותכת – אך זה היה הרגע היחיד שבו הרגשתי נוח במחיצתו לאורך כל היום.

יכולתי להבין, במידה מסוימת, מדוע משה היה כה שקוע בתפקידו כמייסד חברה. הוא שיתף אותי בסיפור חייו יוצא הדופן. על כך שסבל חרפת רעב במלחמת העולה השנייה, ולאחר מכן טיפס ועלה שלב אחרי שלב בסולם ההישגים. לאורך הקריירה שלו, הוא עבד בתפקידים שונים ומגוונים בתחום ההנדסה, מהטכנאי הצנוע ביותר ועד להקמה וניהול מפעל משלו. הוא גילם את דמותו המובהקת של האדם שעשה הכל בעשר אצבעות והקים אימפריה מאפס. פריצת הדרך שלו הגיעה כאשר פטנט שפיתח התגלה כחיוני עבור כוחות צבאיים ברחבי העולם. מאותו הרגע, המפעל שלו קיבל חוזים בשוויי עצום. זה לא היה הישג של מה בכך. והאישיות שהתפתחה למול הישג כזה לא הייתה שלילית מטבעה.- ואכן היא שירתה אותו ורבים אחרים באופן יוצא מן הכלל. הבעיה הייתה נעוצה לא בטבעה של האישיות אלא בטוטאליות שלה. ברגע שאישיות מייסד החברה השתלטה, החקלאי הפנימי כבר לא נראה בשום מקום.

בין אם צדק ובין אם לא, ככל שהיום התקדם כך נעשיתי מבולבל יותר. אם משה עצמו היה מורכב מאישיויות מגוונות שבאו והלכו מכורח הנסיבות (בדיוק כמוני), אזי מה היה הערך בעשור של עבודה פנימית? כאשר נסענו והתרחקנו מהמפעל בסוף היום ומשה המוכר החל לצוץ בהדרגה, הטלפון שלו צלצל פעם אחת ואחרונה. הוא הביט בו בהכנעה מהולה ברוגז. "כן?" ענה, בקצרנות, "לא, טפל בזה מחר... אני לא אהיה זמין לשארית היום." אחרי שניתק והבחין במבוכה שלי, נדמה היה שקרא את מחשבותיי. "זה היה עד כדי כך גרוע?" שהוא שאל, מפר את השתיקה הצוננת ביננו. אמרתי לו שאני לא ממש יכול לומר כמה רע זה היה, רק אוכל לומר שבילית את היום עם אדם זר. "אז זה היה עד כדי כך גרוע," הוא מלמל לעצמו.

"אני יודע מה אתה חושב," הוא המשיך, "ואתה צודק, האיש שראית היום אינו מעורב בעבודה הפנימית. הוא לא האני האמיתי שלי וגם כבר לא מי שאני רוצה להיות. אבל בניתי את הדמות הזאת לאורך עשרות שנים והיא שירתה אותי ורבים אחרים היטב, היא הפכה לשריון שאינני יכול להתנער ממנו."
"אבל איך אתה יכול לדעת שכל הטיעונים המבריקים שלך על העבודה הפנימית הם בסה"כ רק עוד אישיות נוספת?" שאלתי, "איך אתה יכול לדעת שהעבודה שלך מגיעה מהמהות?"

שתיקתו הממושכת העידה שנגעתי בנקודה כואבת. "כמובן, אתה מעלה נקודה חשובה," הוא אמר. "אני מחכה..." הוא אמר והשתהה לרגע, כאילו חשב בקול רם, והמשיך "אני מחכה לרגע ההכרעה שבו שני החלקים הללו של מהות ואישיות יתעמתו אחד עם השני ויאלצו לנהל דו קרב בו רק אחד מהם ישרוד. אני יודע במעמקי הווייתי שהרגע הזה יבוא, ושכל המאמצים שאעשה עד אז, קטנים וצנועים ככל שיהיו, הם שיכריעו מי יהיה הצד המנצח."

רגע ההכרעה של משה אכן הגיע, ולא זמן רב לאחר הווידוי הנבואי הזה. שנה לאחר מכן הוא אובחן כחולה בסרטן סופני.

⁂

בעבודה זאת, ספרים והרצאות המחווירים אל מול השיעורים שמציעים העמיתים לדרך. המתרגל לומד דרך האינטראקציה עם אנשים אחרים: הסכמה, חוסר הסכמה, לפעמים מתווכחים, ותמיד מגשרים על הפערים. המתרגל מפיק תועלת מההתבוננות בהצלחות וגם בכישלונות. כאשר מתרגל מתבונן בעמיתו לכוד במבוי סתום, כמו שאני התבוננתי במשה, כשהוא נאבק בכוחות פנימיים שאינו יכול להם ואינו מסוגל לפרוץ דרך למרות מאמציו הכנים, הרושם מותיר חותם עמוק. הוא מחייב בחינה עצמית: האם אני באמת כל כך שונה? האם אני בטוח שהתקדמתי יותר מהם? כל מפגש כזה, בין עם מעודד ובין אם מטריד, מותיר אותנו עומדים על המשמר.

וכך התחרות העזה בין האישיויות של משה העירה משהוא קמאי בתוכי. אך הייתה זאת רק תחילה של התפכחות רחבה יותר. ככל שהתקרבתי לעמיתים אחרים לדרך, התחלתי להבחין בחוסר עקביות דומה אצל כל אחד ואחד מהם. השוק, כך הבנתי, נבע גם מדמיוני המופלג לגביהם כמו גם ממה שהם אמרו או עשו. הצבתי אותם כמודל לשלמות, וציפיתי מהם

שיהיו ההדגמה החיה של כל מה שעמלנו להשיג. אך ככל שהכרתי אותם טוב יותר, נוכחתי לראות את המאבק שלהם באותו פיצול שראיתי בעצמי. היה כאב לא מוכר בהבנה הזאת. כאב של אבדן תמימות בכל הנוגע להתקדמותם של אחרים. אך הייתה גם נחמה פורטא שהרגיעה אותי. "אתה בחברה טובה." אמר האיש המבוגר במפגש הקבוצה שלנו. מילותיו קיבלו כעת משמעות עמוקה יותר; אני לא הייתי הרחק מאחור, אלא צעדתי באותו הנתיב שגם מוריי המשיכו לצעוד בו, לפעמים מתקדמים ולפעמים חוזרים צעד אחורה. ההתפכחות מן האשליה הזאת סימנה את המעבר משלב של תלמיד לשלב של מתרגל ועמית לדרך. מחסיד לעמית שווה מעמד. המחסום הבלתי נראה שהפריד ביננו התמוסס, ומצאתי את עצמי מול הקבוצה כולה כשווה בין שווים, אחראי על העיבוד של חלקת האדמה שלי ומקבל עלי הן את העול והן את הזכות לטפח את חלקת האדמה הזאת ללא הנחמה שבמחשבה שאחרים כבר הביאו לשלמות את מה שאני רק עושה בו את צעדיי הראשונים.

שינוי אמיתי ובר קיימא הוא כה קשה להשגה, שזה אך טבעי שמצטרפים חדשים ינשרו זמן קצר לאחר שנחשפו לעבודה הפנימית. הם באים לחוות שינוי, לא לקבל דו"ח על הפגמים שלהם. ומאחר שהזרז העוצמתי ביותר להתבוננות פנימית הוא עבודה עם מתרגלים אחרים, הם מוצאים מפלט בעבודה יחידנית. האישיות מסוגלת לשמר הרבה יותר טוב את הדימוי העצמי היקר לליבה ללא המראה המציקה של עמיתים אחרים לדרך. כמובן שהעדפה זאת, היא המנגנון שמשמר את השליטה של האישיות של המהות. כל עמית לדרך הרציני לגבי עבודתו הפנימית, יהיה חייב לראות מבעד לאשליה זו, שכן עשבי הפרא הסבוכים של ההרגל לא ייכנעו למשאלות לב או מדיטציה ביחידות.

היתרון היחיד בפיצול שלנו הוא שאיננו נתקעים בפינה מסוימת של הנחלה שלנו למשך זמן רב מדי. כאשר אנחנו עוברים מאישיות אחת לאחרת, אפילו הסיכוי לעבודה פנימית נראה שונה. ברגעים מסוימים הסיכוי נראה קלוש וחסר תקווה, כפי שלעיתים קרובות הרגשתי בעצמי. כמה מעט בי היה מסוגל להשתנות, וכמה ההתנגדות העמידה אתגר בפני הניצן הזה! אך במעבר לחלקים אחרים של הריבוי שבי, המשימה המרתיעה של עבודה פנימית נראתה פתאום מלהיבה. ברגע אחד כוה של השראה תוכניות אדריכליות של מבנה עצום נפרשו במוחי, עם שרטוטים מפורטים של חדרים, מסדרונות, מערכות תשתית ויסודות שכולם עוד עתידים להיבנות. חוויתי תמהיל מוזר של רתיעה והתלהבות. נפח העבודה היה עצום, אך למרות זאת היה משהו מלהיב בעמידה מול קנבס ריק עם כלים ביד, כשאני

מבין סוף סוף הן את מגבלות של החלקה שלי והן את הפוטנציאל הגלום בה.

עם הזמן, הצטרפו לקבוצה שלנו אנשים חדשים, והתואר "חדש" עבר ממני אליהם. דבר זה העניק לי מבט רחב יותר על העבודה שאותה התחלתי להבין רק עתה. כשהם הגיעו עם שאלות כנות וספקות מוכרים, יכולתי לזהות את המחזורים החוזרים של התלהבות והתפקחות, מחויבות ונסיגה, תסמינים שהפגנתי בעצמי עד לא מזמן.

"המטרה שלי היא לשנות את גישות ההרס העצמי שלי," אמר מצטרף חדש בשנות השלושים לחייו שתוויי פניו רמזו על כך שחי חיים קשים יותר מכפי גילו. פניו הביעו אכזבה, בעיקר אכזבה מעצמו. "לאחר כמה עימותים קשים עם אנשים הקרובים אליי (כולם באשמתי המלאה), הבנתי שחברות אמיתית תדרוש ממני להפסיק להיות מרושע ואנוכי, ולהפסיק להתלונן על כל דבר שאינני מסכים איתו. עלי להשתנות במידה רבה, אולי אף להשתנות לחלוטין."

הווידוי שלו נגע בכולנו. הוא הפגין כנות והבנה ברורה של מצבו. בכך שנטל אחריות במקום להאשים אחרים, הוא הציב את עצמו במקום הנכון אל מול האתגר שלו. אך לא חלף אפילו חודש, ואותו מצטרף חדש מצא עצמו בוויכוח סוער עם אחד החברים בקבוצה (דבר שהיה חריג כשלעצמו), ויכוח שהסלים לכדי מלחמה עם הקבוצה כולה. כרעם ביום בהיר הוא הכריז שהלימוד מפוברק, הקבוצה שלנו היא תרמית, וכל החברים בה מולכים שולל. המטרה האצילה, הווידוי העניו, הרצון לחברות אמת. במקומם ניצבה האישיות האלימה המקורית שלו, הבעיה שלשמה הוא הגיע מלכתחילה, כעת כשהיא מחוזקת ומנצחת. עבור הצופים מן הצד, לא יכלה להיות עדות ברורה יותר לפיצול הפנימי שלנו, על כל ההשלכות שבכך. מיותר לציין כי הוא לא נשאר איתנו זמן רב.

⁂

תקופת החניכות שלי עם משה הגיעה לסיומה הטבעי כאשר קיבלתי הצעת עבודה בחו"ל. ההזדמנות העסקית שהציעה המשרה החדשה לא הייתה מושכת במיוחד, אבל החלטתי לנסות בכל זאת משום שבמקום החדש הייתי יכול להיחשף לקבוצה גדולה יותר של מתרגלים. ובכל זאת, שיתפתי את משה בהחלטה בלב כבד, בידיעה שהדבר ישפיע על הקשר הקרוב שלנו, שהפך לבעל משמעות רבה כל כך עבור שנינו.

"אני באמת שמח בשבילך," הוא אמר. ישבנו במשרדו (הסכמנו שאבקר אותו שם בקביעות כדי לאלץ את האישיויות המנוגדות שלו להתעמת זו עם זו). "אתה יוצר מגע עם הקהילה הרחבה יותר של מתרגלים. אם תמשיך בקצב הזה, אין לי ספק שתגיע רחוק". הוא דיבר בחמימות אבהית, שמח על התקדמות שלי יותר משדאג מחוסר ההתקדמות שלו עצמו. מבטו נדד ממני חזרה אל הקפה שלו, וטון דיבורו השתנה. "לגבי עצמי, אינני יודע," אמר בכובד ראש. "הייתי צריך לעזוב את המקום הזה כבר מזמן. מי יודע כמה זמן עוד נותר לי, ומה אני יכול לקוות להשיג בזמן שנותר?"

הטלפון שלו צלצל, ולראשונה ראיתי את משה מביט בו בעיניו של המתרגל, ולא בעיניו של איש העסקים. היה זה כאילו הצלצול ההוא ייצג את הקללה שניסח זה עתה במילותיו. הוא הניח לו לצלצל והביט בי. "זה לא רק עניין של זמן, אתה מבין," הוא המשיך, והעביר את ידו על פניו החלקים של שולחן הכתיבה שלו כאילו קרא שם את סיפור חייו, "זו האישיות של המשרד. היא לא תאפשר לעצמה להיות מוקרבת. כמה הזדמנויות להתקרב לפעילויות הקבוצה לא דחיתי? בכל פעם צץ תירוץ מוצדק לכאורה. תחילה הייתה זו החברה שלי, שהייתה בצומת דרכים קריטי ודרשה את מלוא תשומת ליבי. 'אם רק אחזיק מעמד בשנה הזו', אמרתי לעצמי, 'אשיג חופש כלכלי שיפתח בפניי אפשרויות אינסופיות בשנים הבאות'. אבל אז מצב בריאותה המידרדר של אמי דרש ממני להישאר קרוב. ועכשיו יש לי סרטן. אם אחלים מהסרטן הזה, האם אעשה אז את הצעד? העובדות מצביעות אחרת". הוא הרים אליי את מבטו, ועיניו אורו לרגע קט. "בכל פעם שאספתי די אומץ כדי לעשות צעד משמעותי, תמיד צצה בעיה חדשה ששחקה את נחישותי. זה כאילו השטן תמיד הקדים אותי בצעד אחד".

מילותיו של משה היכו בי בעוצמה. הינה אדם בשנות השישים לחייו, מוערך, מצליח ובעל הישגים, מתוודה שאותה מערכת אליה חששתי מלהיכנס אחרי התיכון הייתה אכן המלכודת שחשדתי שהיא. הוא ראה מבעד לאשליה זו כבר לפני שנים ואף מצא דרך שהבטיחה tאת האפשרות לשחרור, ובכל זאת הוא נותר כבול לאותו מנגנון שזיהה כחסר משמעות. לא די היה רק לראות את המלכודת. אדם היה צריך שיהיה לו הרצון, ואולי אף המזל, כדי להימלט ממנה. משה השיג את המפה, אך היה חסר את האומץ לנטוש את כלוב הזהב. בעודי יושב שם, בקושי בן עשרים וקצת, זכיתי להצצה חטופה בתרחיש אפשרי אחד של עתידי, שחמקתי ממנו בעור שיניי: אדם הכלוא בידי הצלחתו שלו, המבטיח לעצמו לנצח שהשנה הבאה

תהיה שונה, בעוד השטן הנחבא בנסיבות, דואג ללא הרף שידרוך במקום ולעולם לא ירשום התקדמות משמעותית.

משה התמודד עם אתגר הסרטן כפי שהתמודד עם כל אתגר אחר בחייו, בנחישות השיטתית של גנרל המסרב להיכנע. עושרו פתח בפניו דלתות לבתי החולים הטובים ביותר בשוויץ ולפגישות ייעוץ עם מומחים יידועי שם. אך לאחר שנתיים של דחיית הבלתי נמנע, גם זה לא צלח, והוא נאלץ להישיר מבט אל האמת המרה שניתן היה לדחות את הקץ אך במעט, וגם זאת במחיר של סבל גופני רב.

השיחה הגיעה בבוקר חורפי אחד, חודשים ספורים לאחר שכבר העתקתי את מגוריי. קולו של משה, שאי אפשר היה לטעות בו, אותו קול ממש שהייתי עד לאופן שבו משך את תשומת הלב בחדרי ישיבות בסמכותיות נטולת מאמץ, בקע כעת שבור וחלש תחת השפעת חומרי טשטוש מבית חולים בז'נבה. "זה נגמר מבחינתי," אמר, כשכל מילה עולה לו במאמץ. "הייתי יכול לקנות את בית החולים הזה כולו, וזה לא היה מועיל לי במאומה." האיש שבנה אימפריה עמד לכלות את המטבע שהעושר לא יכול היה לקנות. מעט גרגירי החול שנותרו בשעון החול שלו חשפו את הריקנות של ההישגיות החומרית.

"אני חייב לבקש ממך משהו," הוא המשיך. כמובן שהבטחתי לעשות כל שביכולתי כדי לעזור לו. "אני צריך... אני צריך לראות את כולכם. אותך, ואת כל העמיתים לדרך שהיו חיוניים בצורה זו או אחרת לעבודה שלי, פעם אחת אחרונה. תעשה את זה בשבילי? האם תארגן שכולכם תבואו לבקר אותי כאן, לפני שאני... הולך? אני אכסה את כל ההוצאות טיסות, לינה, ארוחות הכל. האם תארגן זאת?"

חוסר ההיתכנות של הבקשה הזו הכה בי מיד. הרשימה הייתה ארוכה, חבריה היו פזורים ברחבי העולם, וחלקם ודאי היו כבר חלשים ותשושים בעצמם ועברו טיפולים רפואיים שונים. אך בקשתו האחרונה של משה התעלתה מעל לכל התנגדות הגיונית. נתתי לו את מילתי שאעשה כל שביכולתי כדי למלא אותה.

"יש לך מושג כמה זמן נותר לך?" שאלתי.

"שבועיים" ענה משה, קולו חנוק מדמעות. "זה מה שהרופאים נותנים לי."

משה גייס את כוח רצונו למטרה האחרונה והלא פשוטה של להישאר בחיים עד שנוכל להגיע אליו.

⁂

לחוסר האחדות יש השלכות ניכרות. אנו דומים למדינה המורכבת מפלגים שונים. כל פלג עולה לשלטון באקראי ומקבל החלטות עבור הכלל, רק כדי שיוחלף בידי פלג אחר, המשליך הצידה את ההחלטות הקודמות וכופה אחרות תחתיהן. מדינה מעין זו מבזבזת את הקופה הציבורית על מיזמים מנוגדים שננטשים לפני שהושלמו, הופכת פגיעה לניצול מצד שכנות יציבות יותר, ונותרת דרך קבע בניהול במצב חירום.

מצבו של אדם הסובל מריבוי אישיויות אינו טוב יותר, ואחת ההשלכות החמורות של ריבוי זה היא הבורות ביחס לזמן. מלבד המושג האינטלקטואלי הכללי שיום אחד נמות, ההכרה בהיותנו בני תמותה מכה בנו רק ברגעים נדירים לאורך חיינו. אנו שומעים על מותו של חבר או קרוב משפחה, או חומקים בקושי מתאונה שהייתה עלולה להרוג אותנו. אך בשל הריבוי שבתוכנו, תוך שעות ואפילו דקות, חלק אחר עולה ודוחק הצדה את ההתגלות המפכחת הזו. שוב אנו מוצאים את עצמנו שקועים בעניינים פעוטים, מתכננים כאילו יש לפנינו זמן בלתי מוגבל, ודוחים את מה שאנו יודעים שהוא חיוני.

עבודת ינואר מציבה בפנינו את האתגר לפעול כנגד האנרכיה הזו. כשאנו מציבים מטרה מסוימת, צנועה ככל שתהיה, ומתחייבים לדבוק בה בלי תלות בחלק השולט בנו ברגע נתון, אנו מתחילים לטוות חוט של רציפות מבעד לפיצול שלנו. בכל פעם שאנו נזכרים במטרתנו, אנו מבססים מחדש שלטון על פני האנרכיה. זוהי ראשיתה של אחדות, העבודה הסבלנית של כינון שלטון פנימי על חלקינו המפוזרים, וחינוכם למשמעת כדי שיתפקדו כשלם.

"המטרה שלי היא להפסיק להתלונן," שיתפה אישה בשנות העשרים המאוחרות לחייה, בארשת רצינית של מי שרגילה להתבוננות עצמית קפדנית. "כל חיי התלוננתי. למעשה, ההתלוננות היא חלק כה שורשי בדימוי העצמי שלי, עד שאיני יכולה כמעט לדמיין איזה מין אדם אהיה בלעדיה. אני עובדת כגננת, וככל שהתקרב השבוע האחרון של השנה שלנו, יכולתי להבחין בענן המוכר של רטינה המקדיר את הנוף הפנימי שלי. אהבתי להתלונן הטילה צל על הכל, והותירה אותי מחכה בקוצר רוח

שהשבוע יסתיים. לכן הצבתי לי למטרה להתנגד להתלוננות במהלך השבוע האחרון הזה."

זאת התמצית של עבודת ינואר. מתרגלת זו מגיבה לתבנית התנהגותית שהבחינה בעצמה. אבחון נכון הוא מחצית המרפא. יתרה מכך, היא צמצמה את היקף המשימה לכדי ביטוי מסוים של התנהגות זו, קרי, עבודתה עם ילדים. ההתלוננות תתבטא ללא ספק בתחומים אחרים של חייה: מזג האוויר, אקטואליה, ענייני משפחה, אך היא מרכזת את משאביה בקרב בודד במלחמה הרחבה הזו. מיקוד רחב מדי מכניע את ניצני הרצון הראשוני שלנו, וכך גם הצפי למאמץ לאורך פרק זמן בלתי מוגבל. במקום להדאיג את עצמה לגבי שטח האדמה שלה כולו, היא מתמקדת בתבונה בכמה מטרים רבועים בלבד.

בהמשך השבוע, היא דיווחה: "בתחילה, עלו כל הזמן סיבות להתלונן, כשכל אחת מהן מאתגרת את נחישותי ודורשת את ערנותי המתמדת. אך הודות לכך ששבתי ואישררתי את המטרה שלי, היא הפכה ליציבה ואמינה. ההתלוננות החלה להזכיר לי את העבודה הפנימית. וככל שהתקדם השבוע, תפסתי כל תלונה כדבר-מה המופיע בנפרד ממני. גם אם נכנעתי לה, יכולתי להתאושש במהירות ולשוב זרה למטרה שלי. הדבר פתח ממד חדש לחלוטין בימיי. חיי התנהלו בשני מישורים במקביל: האירועים החיצוניים, והתגובה הפנימית שלי אליהם".

מטרה מנוסחת היטב הופכת את חולשותינו לחוזקות. בכל פעם שהדחף הטבעי שלנו עולה, הוא אינו מושך אותנו בחוסר אונים לעברו, אלא משמש גם כתזכורת להפעיל משקל נגד ולאשרר את נחישותנו. חוויית היומיום שלנו הופכת כפולה: אנו חווים הן את כל מה שאנו במקרה עסוקים בו כלפי חוץ, והן את התגובה הפנימית שלנו אליו.

"עם כל יום שחלף, מצאתי את עצמי להוטה יותר להגיע לגן הילדים, להוטה יותר לבחון את המודעות הגוברת שלי, להוכיח לעצמי שאני יכולה לעמוד במחויבויותיי מבלי להיכנע לנטייה שלי להתלונן."

הלהיטות לחיות את חיינו, השמחה שבללמוד דבר מה חדש על עצמנו, הריגוש שבהתמודדות עם אתגר פנימי, כל אלה הם מאפיינים של המהות. ככל שהמהות משתחררת מכבלי האישיות, רגשות אלו ורבים אחרים צפים ועולים באופן טבעי, ומפיחים בעבודתנו חיוניות מחודשת. שמחה וסיפוק מעבודה שנעשתה היטב מאותתים כי מהותו של המתרגל נושמת כעת לרווחה, זהו הסיפוק האותנטי של החקלאי אשר, לאחר עבודה מאומצת,

עוצר כדי להעריך את פירות עמלו. במקום היגיעה המעיקה והשוחקת הכרוכה בדרך כלל בעבודה, חיינו מקבלים את אבק הקסמים של סיפורי אגדה.

ואם נוכל ללמוד לראות את תלונותינו בעודן עולות, להתבונן באישיויות שלנו כשהן משתנות, לחוות את חיינו שלנו כצופה החוזה בהצגה, הרי שאנו מביאים למעשה יסוד חדש לתוך הפסיכולוגיה שלנו, יסוד שיתחיל לנתב מחדש את חיינו לכיוונים חדשים. יסוד חדש שכזה הוא אכן גוף חדש, שונה מן האישיות, הגוף הפיזי והמהות. גוף זה מתבונן בהם ומסוגל למשול בהם. ככל שהוא הופך לדומיננטי יותר בנוף הפנימי שלנו, כך אנו נשלטים פחות ביד המקרה, עד שאפילו המפגש עם המוות עצמו הופך מודע.

⁂

"משה ממתין לכם."

הובלתי דרך מסדרון חשוך שנפתח לחדר אוכל עגול עם נוף פנורמי. השולחן הוסר כדי לפנות מקום למיטה שבה שכב משה, מכוסה בשמיכות. החדר היה מוקף במבקרים שנאספו כדי להיפרד ממנו פרידה אחרונה. נדרשו לי שלושה חודשים כדי לאסוף את כולם – שלושה חודשים! ומשה האריך ימים עשרה שבועות מעבר לתחזיות הרופאים!

התיישבתי ופלטתי אנחת רווחה על כך שהוא עדיין בחיים, על כך שהכול הסתדר בדרך נס. שלושת החודשים האחרונים היו רצף מטושטש של לילות ללא שינה, תיאום טיסות בין יבשות, תמרון בין לוחות זמנים סותרים, ושכנוע כמה מהקרואים שהיו בעצמם חלשים בגופם או עמוסים במחויבויות, לעשות את המסע. אך עלה בידי למלא את בקשתו האחרונה של אדם זה, אדם שחשתי חוב עמוק כלפיו. מצידו השני של החדר יכולתי להתבונן במבקריו של משה ניגשים אליו אחד-אחד, חולקים דקות ספורות של קרבה כדי להחליף מילות פרידה, ואז פוסעים לאחור.

ההכרה שהוא עומד לעזוב אותנו הכתה בי בפתאומיות כגל של רגש עוצמתי מאוד. הוא כאן עכשיו, הבנתי בבהירות מכאיבה, ובקרוב מאוד ייעלם לנצח. אם בשל גודל המעמד, או חמימות האנשים שסבבו אותי, ואם בשל מצבי התשוש (אינני בטוח לגמרי מדוע) , במקום להתפרק בבכי, עלה בידי להכיל את הרגש המציף הזה, ובאותו רגע הזמן עצר מלכת. או שאולי מדויק יותר לומר שהזמן חדל, באופן מוחשי ממש, להתקיים. השניות והדקות הוסיפו להתקדם, כמובן, אך הן נחוו כמשניות להתרחשות

שנפרשה לנגד עיניי. נהדפתי מעבר לעצמי. מודעותי, שבדרך כלל מוגבלת לגופי, התרחבה הרחק מעבר לגבולותיה המוכרים והקיפה גדל בהרבה. יכולתי לתפוס את החדר, את עצמי, את משה, את המבקרים, מנקודת מבטו של צופה מהקהל המביט במחזה. כל מה שנראה קודם לכן רגיל, נראה כעת קורן מרוב משמעות. מצעד האנשים הנפרדים מחברם לעבודה הפנימית לא הצטמצם לכדי הנוכחים ומשה בלבד, הוא כבר התרחש בעבר וישוב להתרחש בעתיד. בני אדם טיפסו על סולם העבודה הפנימית משחר ימי האנושות, כשבכל שלב ושלב ניצב אדם המושך מישהו מתחתיו ונמשך על ידי מישהו שמעליו. השרשרת הזו מעולם לא נשברה, ולא תישבר לעולם. הייתי עד למערכה האחרונה של דרמה שבה כולנו גילמנו את התפקיד שיועד לנו, לא כבתוך מהלך הזמן אלא בנצח ממש.

קשה היה להעריך כמה זמן עבר, אבל בשלב מסוים המבקר האחרון נתן למשה חיבוק אחרון ואותת לי להתקרב. התיישבתי לצד מיטתו של משה. גוון פניו היה חיוור והכרתו שבה ונעלמה לסירוגין, כמו מנוע הפועל על אדי הדלק האחרונים. כל נשימה נדמתה כאילו היא זו האחרונה. "מילאת את בקשתי האחרונה", אמר כשהכרתו שבה אליו "הוכחת עצמך אמין" הוא ציחקק. נדהמתי מכך שזכר את הפרט הזה, מכך שברגעיו האחרונים, שקוע בכאב ובתשישות, עוד היה אכפת לו מהעבודה הפנימית שלי.

גופו של משה הצטמק כמעט לבלי הכר, אך ההבעה הנלהבת בעיניו לא השתנתה. יכולתי לראות ולזהות בו את המיטב שלמדתי להכיר ולהעריך, מהות חיונית המציצה מבעד לגוף גווע. "זה לא היה הכל באישיות", הצהיר בקול שביטא ניצחון של חיים שלמים. "ההבנות שלי היו שם בשעת הצורך..." הוא התערפל קלות לרגע, ואז חזר, "אני מודה שבמשך כל השנים הללו העבודה שלי הייתה שטחית מכפי שהייתה צריכה להיות, יותר דיבורים ממעשים. אך הסבל של השנתיים האחרונות דחף אותה עמוק יותר וחקק אותה בתוך המהות. בזה אני בטוח. רגע האמת הגיע וקיבלתי את מה שביקשתי. רק מעולם לא דמיינתי שזה יגבה ממני מחיר כזה!"

"איך עשית זאת?" שאלתי. "איך הצלחת להיאחז בחיים זמן רב כל כך מעבר למה שהרופאים העריכו?"

"הכול השתנה ברגע שבו היה לי ברור שלא נשאר לי זמן רב לחיות. האישיות נעלמה. ללא עתיד, אינך מוטרד עוד ממראית עין. פשטתי לבסוף את השריון הכבד הזה, ואף על פי שגופי הפיזי הלך ודעך במהירות, המהות שלי הייתה מלאת חיוניות. ידעתי בדיוק מה עליי לעשות: היה עליי להישאר בחיים עד שתגיע."

"ידעתי שלא תוכל לאסוף את כולם תוך שבועיים. לכן היה עליי לגייס את מירב המאמצים כדי להחזיק את הגוף הזה מעבר לתחזית הקודרת שניתנה לו. לשם כך חקרתי אותו כמו מדען השואף להבין בדיוק מה מתרחש בתוכו. התוודעתי אל מוזרויותיו עד כדי כך שידעתי בדיוק את ההשפעה של כל דבר: נגיסה של אוכל, לגימה של משקה, הכול. יכולתי לחזות כיצד כל דבר ישפיע על האורגניזם שלי ויאט את דעיכתו."

"היה עלי לנוח הרבה, ובכל פעם שהתעוררתי, היה עלי לאשר מחדש את המטרה שלי. אני חייב להישאר בחיים עד שיגיעו. הייתי חייב לשמור את זה בחזית של ההוויה שלי. אמרתי לעצמי שוב ושוב אני חייב להישאר בחיים עד שיגיעו. מה אני יכול לעשות ממש עכשיו כדי להישאר בחיים? לפעמים זה היה סוג מסוים של מזון שגופי השתוקק אליו, או משקה שהקל מעט על הכאב והפחית חלק מהעומס. להוסיף שמיכה בשביל עוד חום, או להסיר שמיכה כדי להתקרר. לפעמים זה היה הנוף (משום כך אתה מוצא אותי כאן, בחדר האוכל). לפעמים זו הייתה שיחה לחבר, שיחה פשוטה כדי להסיח את דעתי מעצמי. וכך, יום אחר יום ורגע אחר רגע, אישרתי מחדש את מטרתי, דחיתי את הבלתי נמנע, עד שהגעת..." עיניו נעצמו כשהוא נסחף לעולם אחר. הוא נשם כמה נשימות עמוקות תוך שהוא באזור הדמדומים הזה, ואז התעשת והביט בי כאילו הפסיק לדבר רק לפני רגע. "אבל לא על זה רציתי לדבר איתך..."

"על סף המוות נפער סדק בין החיים האלה לבין העולם הבא, ואתה תופס דברים רבים שאינך יכול לראות בדרך כלל. ראיתי כל כך הרבה דברים, אסף, יכולתי להעביר ימים בניסיון לחלוק אותם איתך דברים על עצמי, על העולם הזה... ודברים עליך."

"העברתי את חיי באיסוף שברים, אסף. כאן ציטוט מפי הרמב"ם , ושם לימוד מהילל, אך מעולם לא הייתה לי החירות לארוג אותם לכדי משהו שלם ומוגמר. לך יש הזכות הזו, החובה הזו! התורות העתיקות הללו הולכות וגוועות, מפוזרות בין מסורות שאינן מדברות עוד זו עם זו..." הוא שוב התערפל, ואז חזר במהירות ובחיוניות מפתיעות, לפת את ידי בחוזקה שלא תאמה את מראהו השברירי, והוסיף: "רצית תכלית גדולה יותר לחיות למענה? הבטח לי שתאסוף את שברי התורות העתיקות הללו. הבטח לי ליצור שיטה שלמה שמכבדת את העבר ומשרתת את ההווה!"

הייתי המום. נשארתי ללא מילים. כל מה שיכולתי לגייס היה הנהון הסכמה. כשהוא מביט בי בעיני, חיוך עדין פשט על פניו, ואז, עצם את עיניו

ברכות והטה את ראשו הצידה כדי לנוח. פרקי הזמן בהם היה ללא הכרה הלכו והתארכו כעת. הבנתי שכוחותיו אותם שמר עבור הביקור שלי הלכו ואזלו. נישקתי אותו על מצחו, קמתי וצעדתי לעבר שאר החבורה. הודינו לאשתו ועזבנו.

כשביררתי מה מצבו מאוחר יותר באותו יום, נודע לי שמשה לא שב להכרתו מאז שעזבנו. והוא גם לא ישוב עוד לעולם. הדו-שיח שלנו היה האחרון בחייו.

⁂

האנשים שמתרגלים את הלימוד הזה הם השיעורים העוצמתיים ביותר שלו. הם חורתים בהכרה שלנו רישומים בלתי נמחקים, כאלה שספרים והרצאות לעולם לא יוכלו להותיר. אנו לומדים מהמאבקים שלהם, מהסתירות שלהם, מהכישלונות וההצלחות שלהם. ואנו לומדים את המרב מקריאת הפרק האחרון של חייהם שהינו תמיד הדרמטי ביותר, הנוגע ביותר ללב, שכן ככל ששלושת הגופים שלנו שונים זה מזה במהלך החיים, הם מתגלים כשונים הרבה יותר בנקודת המוות.

המצב שבו הגופים הללו מגיעים אל הרגע האחרון הזה תלוי כולו באופן שבו עיבדנו אותם. על כן עלינו להתחיל ללא דיחוי, והדרך הבטוחה ביותר להתחיל היא להתמודד עם השאלה: מה הביא אותנו לכאן? הניסיון להשיב על שאלה הזו יבליט את הפיצול הפנימי שלנו. וככל שחומות ההפרדה בפסיכולוגיה שלנו יהפכו לנצפים יותר עבורנו, נתחבר בסופו של דבר למטרה מהותית, כזו שזועקת בתקיפות מבעד לשכבות העבות והמאובנות של האישיות. מטרה כזו תעניק לנו את הכוח להתגבר על המכשולים שבוודאי יצוצו לאורך העבודה הפנימית שלנו, שכן החלקה שלנו לא תיכנע בקלות לרצוננו. משה הצליח להשהות את קצו של גופו הפיזי הרבה מעבר לתחזית העגומה שקיבל בזכות כוחה של המטרה. בדומה לכך, גם אנו נוכל להזיז הרים אם רק נתחבר לכוחה של המהות שלנו. זוהי הרוח של חודש ינואר, ועובד האדמה שמבין זאת יפתח לרווחה את השער לעבודה תבונית שכן כעת הוא מבין שכאשר המעדר פוגש את ההתנגדות של האדמה, התוצאה תהיה תלויה לא בכוח הזרוע, אלא בבהירות המטרה.