



לְהִישָׁתַחֲרַר מִהַנָּחִישׁ

ולרפא את הזוגיות שלנו

לאישה

סוד ההאַרְקָה
והלְדָה הַרְגִישִׁית

לגבר

סוד הַדְּבָקוּת
וְגִמּוּר הַדַּעַת

גרסת היכרות והתנסות

מרים ויהונתן קליין

לרכישת שני הקבצים הדיגיטליים במחיר סמלי:

<https://yonatan-klein.com/product/lehishtacherer-mehanac>

[/hash](#)



לְהִישָׁתַחֲרַר מִהַנָּחִישׁ

ולרפא את הזוגיות שלנו

לאישה

סוד ההאַרְקָה
והַלְדָּה הַרְגִישִׁית

מרים ויהונתן קליין

גרסת היכרות והתנסות

האם את מרגישה שהאיש שלך לא מצליח לשמח אותך?

לשמח באמת.

לתמוך בו,
לפרגן לו,
לשחרר אותו,
לעודד אותו להגשים את חלומותיו...

למלא אותך, בצורה העמוקה שאליה את כמה?

בצורה שהשתוקקת אליה,
עוד טרם נפגשתם?

ואולי את עדיין משתוקקת.

אבל אולי
כבר אינך בטוחה בסיכוי
לממש את כמיהותייך העמוקות.

את מרגישה שאולי
הן אינן מחוברות למציאות,
אינן אפשריות באמת.

הוא לא מכוון,
לא מרוכז,
לא יוזם,
לא זוכר,
עייף,
מוסח,
אינו נוכח,
לא רואה אותך,
לא קשוב אלייך,
טרוד בענייניו?

לא משנה
מה את עושה,
איך את מבקשת,
איך את מסבירה,
כמה נפגעת או סבלת,

כמה את מנסה
לעזור לו,
להכיל אותו,

בתקווה שמתוך כך הוא ישיב לך חזרה...

ואולי כבר איבדת
תקווה
עניין,
אמון,
אמונה,
פתיחות
כלפיו.

את מרגישה
שהוא כבר לא רואה אותך?

נסוג
מתעלם,
נוטש,
מבטל אותך,
לא מכבד
מזלזל?

כבר עולה בך האמונה
או אפילו תחושה של ידיעה-
שהוא לא באמת רוצה
אותך.

הוא לא באמת רוצה
בטובתך.

או שהוא לא מסוגל,
או שהוא לא מבין את תפקידו,
או שהוא אפילו חסר תוחלת,
חסר סיכוי,
חלש,
קבור בילדיות שלו.

שהוא לא ראוי לך.
שאינ לכם סיכוי יחד.

כל אלה הם רצף של ספקות, שהתחילו בסדק קטן.

חווית החוסר הזו
איננה תהום ללא תחתית,
היא פשוט התבנית המופלאה
של מי שאת באמת.

כשהיא איננה מתמלאת-
זה יכול להרגיש כמו תהום ללא תחתית.

כשהיא מתמלאת-
יש לה צורה,
יש לה תחתית
יש לה צדדים
יש לה גבולות
יש בה כל כך הרבה יופי.

כשהיא מתמלאת באמת
היא גם עולה על גדותיה
ומעניקה כל כך הרבה הלאה לאחרים.

היא איננה חסרת תחתית.
היא פשוט ריקה כרגע.

והכאב הזה של ההיעדר-
מרגיש אינסופי,
כי זהו הרושם ההפוך בתכלית
לחווית העונג והשמחה האינסופית
כשהיא מתמלאת.

**כגודל הכאב שאת מרגישה
כך גודל השמחה שנועדה לך.**

היא שלך.
והיא בדרך אלייך.

הדרך להזמין אותה אלייך
היא דרך ריפוי.
לא דרך מאמץ.

**ריפוי של הכלי שלך.
לא מאמץ למלא אותו.**

הסדק הזה הלך ונפער
עד היכן
שהוא נפער ביניכם.

וכל זה איננו טעות.

ואיננו בעיה.

ואיננו גזרת גורל.

הסדק הזה,
כפי שהוא היווה
את הפתח למעגל הכאב שאתם בו,

יכול

ונועד

להיות הפתח לריפוי הכי עמוק

שלך,

שלו

ושל החיבור ביניכם.

במקום הזה שאת בו כעת
טמונה ההזדמנות הגדולה של חיך-
לגלות
את התבנית המופלאה שאת,
ואת הלחישה של הבורא אלייך
שפועלת בך
ופועמת בך כוחות חיים.

כשהאיש שלך לא איתך

יש שתי אפשרויות
מי ייכנס לחלל הזה.

להיעדר שאת חווה.

לחווית החוסר שבתוכך,
שמרגישה כמו תהום ללא תחתית.

ריפוי של מערכת היחסים שלך עם הטבע החסר שבך.

הרחם הפיזי והרגשי בתוכך,
שכמהה למילוי ולהפריה.
לעתים הוא מלא.
ולעתים חסר.

שיקום חויית הערך שלך
כלפי התבנית הטבעית שלך.

והיפתחות לאהבה
כלפי עצם חויית היעדר שבך,
במקום התנגדות
למי שאינו ממלא אותו.

כשאינך מלאה

מי ייכנס לחלל הזה?

הבורא?

או הנחש?

זוהי השאלה היחידה
שעומדת לפתחך בכל עת.

והשאלה הזו
היא הפתח של חיך
לריפוי
של שכבות על גבי שכבות
של אבק דרכים
בין דורי.

היא השער שלך לגילוי של מי שאת באמת.

איפה הסדק התחיל?

איפה נמצאות

נקודות התורפה
של המבנה הזוגי
היציב שלנו?

איפה נקודות הכח
החבויים בתוכנו,
שמחכות לנו
לבחור אחרת,
ולייצב
את האיחוד הזוגי שלנו
מהתשתיות?

הסדק הוא בחוויית הבדידות שלנו כנשים.

במקום
שבו האיש שלנו
אינו דבק בנו.

שם הנחש נכנס
למערכת שלנו,
ומתחיל לפרק.

לאחר הציווי
לאכול מכל עץ הגן,
ולא לאכול מעץ הדעת טוב ורע,
ההנחיה הבאה
של הבורא אל האיש היא:
"על כן יעזב איש
את אביו ואת אמו
ודבק באשתו
והיו לבשר אחד"
(בראשית ב', כד')

כשהאיש שלנו
דבק בנו,
המבנה שלנו יציב.

יש דבק,
שמחזיק
את המבנה כולו
חזק ואיתן,

ואין סדקים.
הסדקים
הם במקום
שהוא אינו דבק בנו.
מתעלם,
מבטל,
מזלזל.
הנחש רואה זאת,
את חוסר הדבקות.
הנחש אינו מנסה
לפתות את האיש לאכול,
כי הוא יודע
שהוא לא יצליח
לעשות זאת ישירות.
הוא גורם לנו
להביא לו את הפרי.
הוא גם האיבה
שהבורא משית
אינה פועלת
ישירות
בין הנחש
לבין האדם.
היא פועלת
דרך האישה:
"ואיבה אשית
בינך ובין האישה
ובין זרעך ובין זרעה..."
(בראשית, ג', טו')
האיש איננו שם לב
לפעולתו של הנחש
במערך הפיתוי
לאכול מן העץ.
הוא רואה רק

הנחש בא אל האישה כשהאיש אינו

נמצא

אם האיש היה
נמצא איתנו
כשהנחש בא-
הוא היה אומר משהו.
הוא היה עושה משהו.
הוא היה חוסם אותו,
מסיט אותו,
קוטל אותו,
מגן עלינו מפניו.
הוא לא היה שם איתנו.
האיש שלנו לא שם
כשהנחש מדבר איתנו.

הוא רואה רק

בהיעדרו.

**הוא לא יודע מה הכח האדיר של
ההיעדר שלו,
כי הוא לא נמצא שם כדי לדעת**

עד כאן גרסת ההיכרות עם
הספרים לנשים.

לרכישת שני הקבצים

הדיגיטליים במחיר סמלי:

[https://yonatan-klein.com
/product/lehishtacher-m
ehanac](https://yonatan-klein.com/product/lehishtacher-mehanac)

את החלק של האישה,
ושם עליה
את האחריות והאשמה:

"...האשה
אשר נתתה עמדי
היא נתנה לי מן העץ
ואכל"
(בראשית, ג', יב')

הוא לא רואה
שהנחש הוא זה
שלפת אותה
בכוחו הערמומי
וגרם לה לעשות כן:
"ותאמר האישה
הנחש השיאני
ואכל"
(בראשית, ג', יג')

**הוא לא רואה
שכל זה קרה**

[/hash](#)



לְהִישָׁתַחֲרַר מִהַנְּחִישׁ

ולרפא את הזוגיות שלנו

לנבר

סוד הדבקות

וגמור הדעת

מרים ויהונתן קליין

גרסת היכרות והתנסות

רשימת הפרקים:

- א. האם אתה מרגיש עיף בזוגיות שלך? - 3
תרגיל: קבל כוחות מהעמיד
- ב. הסוד איננו במה אתה עושה, אלא במה אתה רואה - 5
תרגיל: גלה את כוחה של הסליחה
- ג. היא איננה יכולה למלא את עצמה - 7
תרגיל: גלה את כוח ההפרייה שלך
- ד. הרצון שלך הולך יד ביד עם הראיה שלך - 9
תרגיל: ראה את האור בוקע מהמעמקים
- ה. האשה שלך לא נועדה להיות מרצה - 11
תרגיל: גלה את כוחו של הרצון שלך
- ו. היא יכולה לעבר מהרצון אל הרגש בן רגע ובקלות - 13
תרגיל: הזמן אותה אל הנקבי
- ז. מהי דבקות? - 15
תרגיל: הזמן אותה אל הנקבי
- ח. היא החצי המשפיע שלך. תמיד. - 17
תרגיל: שלח לה קרן אור
- ט. מה אתה מאחל ומיחל לה להרגיש? - 19
תרגיל: זהה את האור החוזר שלך
- י. מה קורה בגופך כשאתה רואה את תמונת ההגשמה שלך בעיני רוחך? - 21
תרגיל: גלה את כוח ההשפעה שלך
- יא. הבהירות שלך היא שמנקה ופותחת את צנורות השפיע שלכם - 23
תרגיל: הפתח לכוחה של הענוה
- יב. האשה שלך מרגישה בגופה את התפיסות שמחזקות בך כלפיה - 25
תרגיל: נקה את התודעה שלך
- יג. המחשבות שלך מתחוללות בגוף שלך - 27
תרגיל: כתב לך מכתב סודי
- יד. האשה שלך לא יכולה להיות מרצה ממך ומלאה ממך באותו הזמן - 30
תרגיל: הקדם אותה
- טו. אינך אחראי לרגשות שלה - 32
תרגיל: פתור את הסיטואציה בדמיוןך
- טז. כשהיא בסערה שלה, זה מרגיש מפחיד - 34
תרגיל: כנס לנעליים שלה
- יז. דרך סדק השפוט שלך כלפיה הנחש נכנס אליה - 37
תרגיל: הסכם לראות את ההפוך
- יח. אתם בפתח גן עדן, כל שעליכם לעשות - הוא ללמד להכנס - 39
תרגיל: הזכר ברגע הזה
- יט. במקום שבו אתה נעדר אינך יודע מה קורה - 41
תרגיל: אני אתך
- כ. קשה לאיש להבין את כוחו של הנחש על האשה שלו - 43
תרגיל: גלה את כוחה של הסקרנות
- כא. הפתח לקבל את הכוחות שלך מבורא עולם - 46
תרגיל: מכתב אליך מבורא עולם
- כב. הדבקות היא שפותחת את השפע - 48
תרגיל: צר טבעת של דבקות סביב הלב של האשה שלך
- כג. אילו צפיות נמצאות בלבה של האשה שלך? - 50
תרגיל: הסר את היילון מהלב שלה
- כד. האשה שלך זקוקה שתכיר ביפי של הכמיהה שלה - 51
תרגיל: היה השמש שלה
- כה. הצפיות שבה הם החמך החזק ביותר שפועל בה - 53
תרגיל: הכן את האדמה לזריעה
- כו. הצפיה שלה היא שיוצרת את פוטנציאל ההפרייה הגופנית והרגשית - 56
תרגיל: זהה את הצפיות שבתוכה
- כז. אילו צפיות נוכחות בתוכה? - 58
תרגיל: קח אחריות על הצפיות שעוררת
- כח. למד להתחבר לתנוחת הדבקות - ללא מאמץ - 60
תרגיל: מכתב תודעה ממנה אליך
- כט. קשה אתה מאוד? - 62
תרגיל: צלל מתחת לגלים
- ל. זה נועד לך ואתה מסגל - 64
תרגיל: שים לך תזכרת

א.האם אתה מרגיש עייף בזוגיות שלך?

יאוש,
בקרת,
האשמה כלפיה?

האם אתה מרגיש כלוא
במבוך ללא מוצא,
נתון
לכוחות מערבלים
של תהו וחסר בהירות,
ללא כללים
וללא אפיק ברור להצלחה?
אולי הגעת לבהירות בתוך-
"זה שלה".

זו התהום הפנימית שלה,
שלא קשורה אליך.
היא תצטרך
למצא את הדרך
להתמודד עם זה בעצמה.

או שהבנת-
שזה ענין של
אי התאמה ביניכם?

אולי קבלת בלבך,
שהמצב הזה בגללך,
אבל אין לך משג
איך לשנות את המצב,
והגעת לנקדת יאוש?

או שאין לך בררה
אלא להתמודד עם המצב,
אבל אתה מבין שזה אומר
שחייך נדונו להיות
חיים של מאמץ וכאב?

או שאולי אתה מרגיש בלבך
שיש כאן את הפתח
הכי גדול
לצמיחה של חייך,
ואתה רוצה בה.

מסח,
מתסכל
תשוש מלנסות לרצות,
מלהרגיש אשם
על מה שאינך מצליח?
אשתך אינה שמחה?
היא עיפה,
סגורה,
עמוסה,
מתסכלת,
מבצרת,
מתלוננת,
מאשימה?

אתם מרגישים
שהזוגיות שלכם
מעייפת ומיאשת אתכם,
במקום
לחזק ולהעניק לכם כוחות?

אתה מרגיש
שכבר שהשקעת
את כל כליך?

עשית כל מה שהיא בקשה,
רצתה,

היתה צריכה,

צפתה ממך?

ועדין- זה פשוט לא צלח.

נשארה בה תחושת תסכול,
אכזבה,
החמצה,

אבל לא ממש יודע
מאיפה להתחיל?

מדהים.

זה עשוי להרגיש
כמו על סף אבדון,
אבל באמת
אתה בפתח גן-עדן.

כל שצריך
זה ללמד להכנס.

החיים כאן
לא נועדו להיות
חיים של מאמץ,
כאב וכשלונות רצופים.

הם נועדו להיות
מסדרון היציאה לחרות
של הנשמה.

תרגיל כתיבה מעשי לפרק זה:

קבל כוחות מהעתיד:

ראה את עצמך 10 שנים קדימה, לאחר שצלחת את
המהמורות הנפוצות שלך.
אשתך שמחה ומוארת ואתה חזק ושמח.

התמזג עם הדמות הזו בגופך. הרגש את העוצמה שלו
נטמעת בתחושת הגוף הנוכחית שלך, ומפעמת בך
כוחות חיים, בטחון ועוצמה.

הסתכל מתוך תחושת הגוף הזו על הקשי הנוכחי שלך
בחיוך עדין של בטחון, שאתה הולך לגדל ממנו
לגבהים אדירים.

מהמקום הזה- כתוב מכתב חזוק לאני הנוכחי שלך.

ב. הסוד איננו בְּמָה אַתָּה עוֹשֶׂה,

אֲלָא בְּמָה אַתָּה רוֹאֶה

אתה שם לב
לכל מה שעשית
בשבילה.

כמה התאמצת,
כמה יצאת מעצמך
והשקעת.

אבל זה לא מצליח
ליצר

את ההשפעה
שאתה מניחל לה.

זה לא
כי אתה עושה משהו
לא נכון.
וזה לא
כי היא בלתי אפשרית.

זה כי האשה שלך
איננה מגיבה
למה שאתה עושה.

היא מגיבה
למה שאתה רואה בה.

האנרגיה הנקבית שבתוכה,
היפי העמק שלה,
התבונה האינסופית שלה,
והעצמה השקטה האדירה שלה,
כל המקומות האלה
נמצאים בתוך הנקבה שבה.

בנסתר.

הם קבורים עמק עמק.

מתחת לתפיסות,
עמסים,
ריבים בלתי פתורים,

חשבונות סמויים,
חוזים בלתי מדברים,
פגיעויות
ובלבולים
של שניכם.

באשה שלך
יש את הכמיהה
העמקה והנסתרות
שתראה אותה
מעבר לכל אלה.

שתגאל אותה
מן הבדידות המיסרת
של לחיות לבד
עמק בתוך הנקבה,
ואפילו לא לדעת בעצמה
למה היא מרגישה
כל כך בודדה וסובלת.

היא איננה יודעת
שכך היא מרגישה.

היא אינה יודעת
לומר זאת.

והיא אינה יודעת
מה לבקש,
כדי לקבל ממך
את מה שהיא בעמק
כל כך כמהה לו.

החלל שבתוכה
כל כך משוע
להתמלא ממך,
שכשהוא לא מתמלא,
הוא מתחיל
לסחרר סביבו הכל.
כמו וניקה
של מערבלת.

תרגיל כתיבה מעשי לפרק זה:

גלה את כוחה של הסליחה

חשב על הקשר, זהה מחשבה או התנהגות מסימת
אצל האשה שלך, שאתה לא מבין.

הזכר במצב שבו אתה השקעת את מאמציך הגדולים,
ואחרים לא ראו או אפילו שפטו את כוונותיך.
כך היא כנראה מרגישה בנוגע לאותו התחום שאתה
לא מבין אותה.

כתב לה מכתב סליחה בהשראת התבנית הבאה:
"סליחה שעוד לא הצלחתי לראות מה בעצם מתחולל
בתוכך בהקשר הזה.

סליחה שהשארתי את המקום הזה בודד בתוכך, ועדיין
לא הייתי שם איתך.

מעזרי לי לראות מה קורה בתוכך כש... / בהקשר
ל...?

אני ממש רוצה לראות".

כדאי לארגן את המסר הזה בכתב או בעל-פה, לצורה
שתתאים להעביר לה אותו בצורה שתגע ללבה.

צפיות מתעופפות באויר
לכל עבר.

מה שנמצא בקרבתה
נבלע וטובע
בים הרגשות שלה.
החלל הכאוב שבתוכה
מתלבש ברצונות-
להשיג,
לגרם,
להשפיע,
להסביר לה,
לנהל אותך.

דרך כל הלבושים האלה,
כבר קשה מאוד לראות
את החלל הפנימי שבה
שכל כך מתגעגע אליך
וכמה לנוכחותך.

הכאב העצום הוא
שכמה שהיא מנסה יותר
ומתאמצת יותר
להשיג את המלוי הזה,
המלוי לא מגיע אליה.
והיא רק הולכת ומרגישה
ריקה יותר.

המערבלת שלה
מרחיקה,
מבהילה,
מבלבלת
ומתישה את הסביבה.
היא נותרת
בודדה ושקופה
להתמודד אתה לבד.

ג. היא איננה יכולה למלא את עצמה

אלא מרחיקים אותה
מלקבל
את מה
שהיא כל כך כמהה לו.

המרחק שהולך ונפער
בין מה שהיא כמהה לו
לבין הגישה שלה לקבל זאת,
צורב את
נימי גופה ולבה.

היא נעשית
אדמה יבשה,
חרוכה,
קוצנית
ורעילה
כל כך,
שאינך יודע
איך לגשת אליה.

או שאולי אתה מרגיש
שכבר אינך רוצה.

היא לעולם
לא תתמלא באמת,
מכך שהיא תשיג ממך
את המלוי
שהיא חושבת שהיא רוצה.
אם אדמה יבשה
מנסה להשיג משאבים,
יש לה רק קוצים לרשותה.
אם אדמה יבשה מנסה
"להשקות את עצמה",
המים המלוחים שלה
מרעילים אותה עוד יותר.

האשה שלך זקוקה
למים חיים ורעננים
שירדו אליה מהשמים.

המים האלה
הם הרצון החזק,

האשה שלך
לא יכולה
למלא את עצמה בעצמה.

כפי שהביצית
לא יכולה
להפרות את עצמה.

היא זקוקה
לזרע
שיגיע אליה,
ויכנס אליה.

היא לא יכולה
להשיג אותו.

היא לא יכולה
לצאת לקראתו.

היא לא יכולה
לשלט עליו.

אבל היא תלויה בו
לשם המלוי וההפריה שלה.

הפער הזה
בין מה שהיא כל כך כמהה לו,
זקוקה לו
ותלויה בו

לשם ההפריה שלה,
לבין חסר השליטה שלה
בדרך להשיגו,

נעשה בלתי נסבל עבורה,
ועשוי ממש לשגע אותה.

הוא גורם לה לפעל
בדרכים
שאינם מביאים לה מלוי.

העצמאי,
השמח והגבוה שלך.

היא זקוקה לרצון שלך
בשביל להתרפא,
להתרכך,
להתאורר,
להיות מפריט
ולשגשג.

כדי לפנות
את המקום
לרצון שלך,
יש לפנות
את שדה הראייה
מהמחסומים
שהם שמים בפניך
מלגלות
את הרצון האמתי שלך.

המחסומים האלה
הם בעקרם
הפחדים שקיימים בך
מלראות
את הכוחות הנסתרים
באשה שלך.

הכמיהות שלה,
החלומות שלה,
הצפייות שלה,
הצורך העצום שלה בך.

הכוחות הנסתרים האלה
באשה שלך,
החלל העצום הזה,
שמאים לטרף
את כל מה שסביבו,
הם שמפחידים את שניכם
באותה מדה.

אם אתה רואה בה,

או מפחד לראות בה
משהו שמאים עליך,
זכר:

אתה אמנם צריך להתמודד
עם הראייה
של חלקים לא פשוטים
באשה שלך.
זהו אתגר גדול.
אבל היא-
היא צריכה להתמודד
עם לחיות אתם בתוכה.

האשה שלך זקוקה
להשקיה ולהגנה שלך,
כדי להגיע לבטחון ושלום.
העוצמה הזו מתחילה
מלהשתחרר מהפחד
לראות אותה
על כל חלקיה באמת.

תרגיל כתיבה מעשי לפרק זה:

גלה את כוח ההפרייה שלך

אסף לאלבום פיסי או דיגיטלי, כמה תמונות קסומות
של האשה שלך, בהן היא קורנת את היפי המיוחד
שלה. מהאלבום הזה תוכל לבחר תמונות מתאימות
לתרגילים השונים שמזמינים לבחר תמונה.

בחר כעת תמונה, התבונן באשתך היפה, ונסח את
המשפט הבא בכתב, כפניה אישית ממך אליה במלים
שמתאימות לך.

“אני יודע שאת זקוקה לי, ולנוכחות החזקה שלי.
סליחה על כל הפעמים שלא ממש הייתי נוכח.”

אמר לה אותו בלבך כמה פעמים.
אם זה מרגיש לך מתאים, אתה מזמן גם להגיד לה
את זה בפעל.

עד כאן גרסת ההיכרות עם הספרים לגברים.
לרכישת שני הקבצים הדיגיטליים במחיר סמלי:

<https://yonatan-klein.com/product/lehishtacher-mehan>

[ac](#)