



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור ראשון: מבוא לסדרה

חוט השערה וההר הגבוה

שיעור 1 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן התיאוריה אל המעשה

אנחנו יוצאים לדרך חדשה: אימון, קאוצ'ינג, על פי תורת הסוד, שכולו בנוי על מה שגילו לנו המקובלים. בשיעור הפתיחה נעמוד על סוד האושר, שהוא הרמוניה בין כל חלקי האדם, ועל המסלולים שאנחנו סוללים בתוכנו בכל פעולה שאנחנו חוזרים עליה. ונלמד מדברי הרמב"ם, חז"ל והמקובלים כיצד סוגרים מסלול ישן ופותחים מסלול חדש.

את האימון הזה נעשה גם בקבוצה וגם באופן אישי, ונראה איך הדברים יתפתחו. אבל הכל יהיה על פי מה שגילו לנו המקובלים, בדיוק על אותו משקל שעבדנו עד היום. איננו ממציאים כאן תיאוריות. כבר ראינו מה קורה עם תיאוריות שאדם ממציא. תיאוריה עולה, אנשים מתחילים לחיות על פיה, ולבסוף היא נסתרת, אבל העיוות שהשאירה אחריה נשאר. אני חוזר על כך בהקדמה לכל קורס: כוחו של מה שנעשה כאן הוא בכך שהכל מעוגן ביהדות, בהלכה ובדברי הזהר הקדוש.

מי שכבר למד איתנו פסיכולוגיה קבלית ומודעות עצמית עשוי לשאול מה עוד נשאר לחדש. האמת היא שגם אני שאלתי את עצמי את השאלה הזאת לפני שנכנסתי לתחום. וכשהתחלתי לעבוד על הדברים בצורה פנימית, נפתח לפניי עולם של חידושים שאין לו סוף.

וזה מה שהוליד את הקורס. קרה דבר מעניין מאוד. אנשים מגיעים לקורסים של מודעות עצמית, מגדילים את התודעה, מבינים את העניינים ולומדים איך המערכות עובדות. ובפועל, בשטח, הדברים מחזיקים שבוע, שבועיים, שלושה, ונגמר. אני זוכר בוגרים של קורס המודעות העצמית שחיו חודש ימים בחשיבה חיובית ובאופטימיות, וכעבור כמה חודשים פגשתי אותם שוב עם פנים של תשעה באב. ההתלהבות פשוט נגמרה.

מה שנעשה כאן בעזרת ה' הוא ללמוד כיצד מיישמים את הדברים בשטח. אפשר לומר שעד היום למדנו תיאוריה, ובקורס הזה אנחנו מורידים את הכל אל עולם העשייה, אל מעשים בפועל. בהמשך הדרך נעבוד גם בתרגילים מעשיים, כדי שהדברים יגיעו לידי הפנמה אצל מי שרוצה בכך באמת.

אגלה לכם סוד: כולנו מחפשים אותו דבר. שלוה, אושר אמיתי, מזון לנשמה, הרגשה טובה. לאנשים נמאס להיות מדוכאים ומתוסכלים, נמאס להם לעמוד מול סיטואציות מסוימות בלי לדעת איך להתנהג בהן.

יש אנשים שסובלים מקושי להחליט. יש מי שפשוט אינו מסוגל להכריע, ויש מי שסוחר שנים מצב קשה בזוגיות ואינו מסוגל לקום ולהחליט מה לעשות כדי לשנות אותו. בדרך כלל אנחנו טובים מאוד בעולם החשיבה, וכשאנחנו מגיעים לעולם העשייה, שם מתחילים הקשיים. לכן נצא לקורס מסודר. נלמד הרבה דברים, נלמד כיצד המערכות שבתוכנו עובדות, ונלמד להפעיל אותן.

שתי יצירות

נפתח בפסוק: "וייצר ה' אלוקים את האדם עפר מן האדמה, ויפח באפיו נשמת חיים" (בראשית ב, ז). כאן המפתח לכל תורת הנפש.

המילה וייצר כתובה בשני יודי"ן, ודורשים חז"ל: "וייצר שתי יצירות, יצירה מן התחתונים ויצירה מן העליונים" (בראשית רבה יד, ג). כאן נפתחת הזירה כולה. מצד אחד אנחנו בנויים מנפש בהמית על כל המורכבות שבה, ואל לנו להשלות את עצמנו: ברמה הפיזיולוגית האדם דומה לבעלי החיים, רק בצורה מתורבתת יותר וזקוק קומה. זה מה שנאמר "עפר מן האדמה". העפר מן האדמה הוא החלק שנקרא גוף האדם, ואיתו הנפש הבהמית. ומצד שני, "ויפח באפיו נשמת חיים", יצירה מן העליונים.

בנפש יש שלושה רבדים. הרובד העליון הוא הנשמה, ששוכנת במוח. נמוך ממנו הרוח, ששוכנת בלב. והנפש הבהמית שוכנת בכבד. היכן שזורם הדם, שם הנפש, כלשון הכתוב: "כי נפש הבשר בדם הוא" (ויקרא יז, יא). כל המערכת הפיזיולוגית שלנו שייכת לנפש הבהמית.

ארבעת היסודות

הגוף, אומרים המקובלים, מורכב מארבעה יסודות: אש, רוח, מים ועפר. לכל אחד מהם יש שלוחות, ועל כך נלמד בהרחבה. לאורך כל הקורס נדע בכל רגע מה אנחנו מתקנים ובמה אנחנו עוסקים: אם אנחנו נמצאים עכשיו בנפש, ביסוד האש, הרוח, המים או העפר, ברוח או בנשמה. נדע את האזור שאנחנו מטפלים בו, ונדע גם את הספירה שאנחנו מעוררים. הדברים יהיו מסודרים.

ורק להמחשה: יסוד העפר ממונה על העצבות ועל העצלות. כותב רבי נחמן מברסלב: "צריך לזהר מאד מעצבות ועצלות, כי עקר נשיכת הנחש הוא עצבות ועצלות, בבחינת ונחש עפר לחמו" (ליקוטי מוהר"ן קפט). ולכן אדם שנולד בטבעו עם חלק גדול יותר של יסוד העפר מחברו, יימשך יותר אל הכבדות ואל העצלות. זה מצבו מטבעו, וצריך לדעת זאת.

יסוד הרוח קשור לכל מה שנוגע בדיבור: לשקר, לחנופה, לדברים בטלים וללצנות. יסוד האש מזוהה עם הגאווה ועם הכעס. ויסוד המים מזוהה עם עולם התאוה, וכלשוננו של רבי חיים ויטאל: "יסוד המים ממנו תאות התענוגים, כי כן המים מצמיחים כל מיני תענוג" (שערי קדושה ח"א, שער ב). המים מצמיחים כל מיני מטעמים לצורכי הגוף, ושם מרכז התאוות.

אושר מלשון אישור

ועכשיו נשאל היכן נמצא האושר. התשובה פשוטה וקלה: ברגע שניצור הרמוניה בין כל החלקים, נקבל אושר. מי שלמד איתנו בקורסים הקודמים יודע שהמילים אושר ואישור באות מאותו שורש. כל פעולה וכל מעשה שיש לנו עליהם אישור של כל החלקים, שם נהיה מאושרים. וכל פעולה, מעשה או סיטואציה שאנחנו עוברים בלי אישור, שם איננו מאושרים.

ברגע שתהיה הרמוניה בין החלקים הגבוהים, הנשמה, הרוח והנפש, וברגע שגם הגוף יסכים איתנו לפעולות שאנחנו עושים, ובעזרת ה' נלמד כיצד מאמנים אותו להסכים, יגיע האושר. ככל שאחוזי האישור יהיו גבוהים יותר, כך נהיה מאושרים יותר, וככל שיהיו נמוכים יותר, כך נהיה פחות מאושרים. זה קר, זה אכזרי, וזו הנוסחה.

יש אנשים שעובדים באותה עבודה יותר משלושים שנה, ושונאים אותה. מה שמחזיק אותם שם הוא הצורך להביא משכורת הביתה, אבל ברובד הפנימי אין אישור לעבודה הזאת. מקומו של האדם הזה במקום אחר, והוא

לעולם לא ייהנה מיום עבודה שם, כי אין אישור.

זה בגדול מה שנעשה בקורס. נוציא אישורים על ידי אימון ועל ידי פעולות שנלמד כיצד מפעילים בכל אזור: במוח, בנפש, ברוח, בנשמה ובארבעת היסודות. נתאמן על כל אזור, וכשנאמן את עצמנו עליו נקבל אישור, ונהיה מאושרים.

ועכשיו שימו לב היטב. יש מצב חמור יותר. כשאנחנו עושים מעשה שלא רק שאין עליו אישור, אלא שאנחנו ממש איננו מסכימים איתו, נוצר חיכוך. ברגע שיש חיכוך בין הרבדים הגבוהים, כמו המוח, ששם האמת מוחלטת, לבין הרבדים הנמוכים יותר, הסתירה הפנימית הזאת גוררת עצב, תסכול וכעס. אנשים כועסים ואינם מבינים על מה הם כועסים. כשאין הרמוניה בין החלקים הגבוהים לנמוכים, אין אושר.

הבורחים מן הזירה

כל אדם רוצה אושר, ואי אפשר לשנות את זה. ומפני שלא ידעו איך להגיע אליו, בני האדם בנו לעצמם מנגנוני הגנה וברחו מן הזירות. בכל מקום שלא טוב לנו, יצרנו בריחה.

יש מי שברח ללימודים. הוא לומד ולומד, ולא מפני שהוא באמת רוצה ללמוד, אלא מפני שהוא בורח מתסכולים וממאבקים פנימיים. יש שברחו לצפייה בטלוויזיה, יש שברחו למשחקי קלפים, ויש שהחמירו וברחו לאלכוהול ולסמים. יש שברחו לאכילה, ויש אפילו שברחו לספורט. אין להם כוח להתמודד עם המצב האמיתי ולתקן את הדבר בשורשו, ולכן הם בורחים ממנו.

הבריחה הזאת והאושר הרגעי שהיא נותנת אינם מה שאנחנו מחפשים. הנשמה, ברבדים העמוקים שלה, יודעת שזה אינו האושר האמיתי. האושר האמיתי הוא להימצא בתוך הזירה, בתוך הסיטואציה, בתוך מערכת החיים, ולקבל עליה אישור, בלי לברוח. ולא משנה לאן הבריחה תביא את האדם. היא יכולה להביא אותו גם לפסגות, ויש אנשים שהגיעו בעולם הבריחה לשיא ההצלחה, ושם בפנים, עמוק עמוק בנפש, הם מרגישים שזה לא זה.

אדם שלא טוב לו בבית נכנס מן העבודה, מתקלח, אוכל משהו ויוצא. טוב לו כשהוא יושב עם חבר או הולך לאיזה מקום, אבל זה אינו אושר. האושר האמיתי הוא להיות בתוך הבית, להתמודד עם האישה ועם הילדים, וכן על זה הדרך.

מוכן למעלה או לחסרון

כהקדמה, כיסוד וכשורש לכל מה שנלמד, אני רוצה להביא את דברי הרמב"ם הקדוש בספרו שמונה פרקים, שהוא ההקדמה לפירושו על מסכת אבות. הרמב"ם היה מגדולי הרופאים ומגדולי חכמי הנפש שקמו אי פעם, ומי שמכיר את ספריו מבין באיזו עוצמה מדובר. בחרתי בדברים האלה מפני שהם מתאימים לכל הקורס שנלמד יחד.

כותב הרמב"ם: "אי אפשר שיולד האדם מתחלת ענינו בטבע בעל מעלה ולא בעל חסרון, כמו שאי אפשר שיולד האדם בטבע בעל מלאכה מן המלאכות" (שמונה פרקים לרמב"ם, פרק ח). האדם נולד לעולם, כמו שאומרים, מאופס, בכל המערכת שלו, בארבעת היסודות וברבדים הפנימיים של הנשמה. אין בו מעלה ואין בו חסרון. כמו שאיש אינו נולד נגר, חשמלאי או טייס, אלא צריך ללמוד את המלאכה, כך גם בעולם המידות, שבו נעסוק בקורס הזה, אין אדם שנולד עם מעלה מוכנה.

ועכשיו הקשיבו היטב. ממשיך הרמב"ם: "אבל אפשר שיולד בטבע מוכן למעלה או לחסרון, בהיות פעולותיה יותר קלות עליו מפעולות זולתה". ומביא משל: אדם שמזגו נוטה אל היובש, ועצם מוחו זך והלחות בו מעטה, יקל עליו לזכור ולהבין. זה מה שאנחנו מכנים תפיסה מהירה. לאדם כזה יש הכנה למעלה הזאת. אבל אומר הרמב"ם שאם יונח בלי לימוד כלל ולא יעורר את כוחו, "ישאר סכל בלא ספק".

כלומר, לכל אחד מאיתנו יש כוחות בפוטנציאל, בארבעת היסודות וגם בנשמה, כל אחד לפי מה שהקדוש ברוך הוא ברא אותו לייעודו. לאחד יקל העיון, לשני מלאכה מסוימת, וכן על זה הדרך. אבל רק אם נשתמש בשריר הזה ונתאמן עליו, הכוח יוצא אל הפועל.

וממשיך הרמב"ם: מי שמזג לבו חם, כשילמדו אותו את הגבורה, יהיה גיבור במהרה. ומי שמזג לבו קר, הוא מוכן יותר לפחד ולמורך. ובכל זאת, אומר הרמב"ם, אם ירגילו אותו בגבורה, "לא ישוב גבור רק בקושי גדול, אבל ישוב כשירגילוהו בלא ספק".

הרמב"ם מגלה לנו כאן סוד, ובעצם מקפל בדבריו את כל עניין האימון האישי. דע לך, אתה יכול להגיע לכל פסגה שתבחר. לא משנה אם נולדת מוכן למעלה או מוכן לחסרון. ייתכן שהדרך תהיה קשה לך יותר מלחברך, אבל לנצח במערכה יכול כל אחד.

אחרי דברי הרמב"ם, נראה בקצרה איך אנחנו בנויים, ואיך פועלת המערכת של הגוף ושל הנפש הבהמית. מי שלמד איתנו מודעות עצמית מכיר כבר את עוצמת המוח. בחלק מן הקורס נעבוד מן המוח אל הגוף, ובחלק ממנו נעבוד מן הגוף אל המוח. בלשון הקבלה זה נקרא אור ישר ואור חוזר.

המוח שלנו קולט ומפענח בכל רגע כמות עצומה של מידע, והוא המלך של כל המערכת. ממנו יוצאת מערכת העצבים, שמקבלת את הפקודות מן המוח ומעבירה מסרים חשמליים שמפעילים את כל הגוף. זו רשת עצומה של תאי עצב, שכל אחד מהם הוא כמו מחשב בפני עצמו, וכולם קשורים זה בזה. דרך המערכת הזאת אנחנו פועלים בכל דבר.

והמערכת הזאת פועלת בצורה פשוטה להפליא. מי שהיה בקורס המודעות העצמית יודע שהדעת בנויה מחסדים וגבורות, חסד ודין, וכך מתנהל העולם כולו. לצורך הקורס נקרא לזה עונג וכאב. כשברא הקדוש ברוך הוא את האדם, ברא אותו כך שינוע בשני מסלולים. המסלול האחד הוא הישרדות, שהרי אנחנו צריכים לשרוד כאן, בעולם הזה. והמסלול השני, הגבוה יותר, הוא הגשמה עצמית. על שני המסלולים נעבוד בקורס.

במסלול ההישרדות, ילד קטן נכווה ביד. זה אור חוזר: מן החושים, דרך מערכת העצבים, משודר אל המוח כאב. כשעוצמת הכאב חזקה, הדבר נחקק בבת אחת, ונגמר הסיפור. במערכת העצבים נוצר זיהוי. אנחנו רואים חום, אש, כל דבר שמזכיר אש, ומיד נרתעים ומתרחקים. ומה שגורם לנו עונג, אליו אנחנו מתקרבים. המוח קושר כל דבר לעונג או לכאב, וכך אנחנו פועלים מגיל קטן. כל אחד מאיתנו משתדל בכל יכולתו להתרחק מן הכאב ולהתקרב אל העונג. כך ברא הקדוש ברוך הוא את עולם ההישרדות.

כשהדברים עוצמתיים והרגש גדול, די למערכת הזאת אפילו בפעם אחת כדי לחרוט דבר לכל החיים. ועד כדי כך היא מופלאה, שיש אנשים שבחודש מסוים בשנה אינם מרגישים טוב, יש שבשבוע מסוים, ויש שבתאריך מדויק. המערכת יכולה לבנות מסלול ברמה של שנה. לפני שנים, באותו תאריך, הייתה איזו חוויה רגשית קשה, ובכל שנה, כשמגיע התאריך הזה או כשמשהו מזכיר אותו, עולה הכאב.

והקישור הזה פועל בשני רבדים, במודע ובתת מודע. אדם יכול להימצא בסביבה מסוימת ולא לקלוט במודע איזה גירוי עבר במערכת העצבים, אולי תמונה שמזכירה לו משהו שכבר שכח, ופתאום עולה בו הרגשה, טובה או רעה, והוא אינו מבין מאין היא באה. קחו לדוגמה את מי שעבר את השואה. די לו לראות תמונה של קצין נאצי,

אפילו תמונה שלווה על רקע של שקיעה או של חוף ים, ומיד משודרים בו כאב, פחד וחרדה. המערכת נבראה כדי להגן עלינו, אבל הרבה פעמים אנחנו סובלים ממנה.

המסלול הראשי

ברוב הדברים אין חוויה עוצמתית אחת שנחקקת בבת אחת, והמערכת נבנית בדרך אחרת. אפשר לדמות זאת למסלולים. סיבי העצב מקשרים את כל מערכת הגוף אל המוח, וכל קישור כזה הוא כמו מסלול.

אתן דוגמה מזוג שטיפלתי בו. האישה סיפרה לי: בעלי מגיע בארבע וחצי ואוכל, ובחמש בדיוק הוא יוצא אל חבר שגר שני רחובות מאיתנו, יושב איתו עם בירות ופיצוחים, חוזר בשעה מאוחרת ועולה לישון. אלה החיים שלי.

שימו לב היטב למה שקרה אצל האדם הזה. ראינו את דברי הרמב"ם. כשאנחנו עושים פעולה, ועוד פעם, ועוד פעם, אנחנו יוצרים מסלול. אני קורא לו, להמחשה, המסלול הראשי.

וכך הוא פועל. ברגע זה ממש עוברים במערכת העצבים שלנו ים של מסרים בבת אחת. כדי להתרכז, המערכת מסננת. והיא מתרכזת ופועלת היכן שתאי העצב מפותחים יותר, היכן שהדבר השתרש, היכן שנבנה מסלול רחב יותר, כמו כביש ראשי. לשם אנחנו הולכים.

קחו לדוגמה את העישון. זה לדעתי אחד המסלולים הקשים ביותר, כי הוא בנוי חזק מאוד ומלווה בהרבה פסיכולוגיה. סיגריה כל עשרים דקות. סיגריה לפני המקלחת וסיגריה אחריה, סיגריה בשיחת טלפון וסיגריה אחרי האוכל, הכל סובב סביב הסיגריה. ככל שעושים יותר פעולות בתוך המסלול, וחוזרים ושונים, הוא נעשה רחב יותר, ונוצרת מין כפייה פנימית.

ולא רק בעישון. יש אנשים שבשעה מדויקת פותחים את המקרר. מגיעה השעה ארבע, ואדם אינו יודע מה קרה לו, וכבר הוא עומד מול המקרר. במוח נקשרה השעה ארבע אל העונג שבאכילה, ומיד הוא הולך אל המקרר. כך אנחנו פועלים.

ויש אנשים שנקשר אצלם העונג אל הכעס. הוא צועק כמה צעקות בבית, יש לו עונג רגעי, והכל בסדר. האדם הזה מכור לכעס כמו לסיגריות. אם עובר יום שבו לא צעק, הוא אינו מרגיש טוב.

כדאי לבדוק את עצמנו. לפעמים אדם פתאום אינו מרגיש טוב, ואינו מבין מה חסר לו. ייתכן ששכח לשתות את כוס הקפה של שמונה בבוקר, וייתכן שלא דיבר בטלפון עם החבר שהוא רגיל לדבר איתו. התבוננות קלה תגלה מה חסר. זו מערכת פשוטה ואכזרית: היכן שנקשר עונג, שם היא דורשת את העונג הזה, וכשהוא אינו מגיע, כל הגוף וכל הנפש הבהמית עורכים הפגנה. מי שהפסיק לעשן יודע על מה אני מדבר. כשאני הפסקתי, ניגשתי פעם לפתוח את דלת המכונית עם הטלפון. הכל מבולבל, שוכחים דברים, כל המערכת משובשת. בסיגריות יש גם הניקוטין, שפועל ברמה הפיזיולוגית ממש, אבל עיקר העניין הוא שחוזרים ושונים על הדבר. והקדוש ברוך הוא ברא את המערכת בצורה כזאת כדי להקל עלינו את המלאכה.

גם עץ עקום מתיישר

זה חוק קר ואכזרי, וזה מה שכתב הרמב"ם: גם מי שאינו מוכן למעלה, אם יחזור וישנה באותו מסלול, יגיע אליה. כולנו רוצים אושר, רוצים להרגיש טוב יותר. ככל שנשנה פעולות טובות, נהיה אנשים טובים יותר ומאושרים יותר. וככל שנשנה מעשים שמשתייכים לצד הדין, לכאב ולרוע, יהיו מנת חלקנו רע, סבל ועצבות.

ויש מסלולים שבהם התהפכו הכאב והעונג עד שהאדם כבר אינו מבחין ביניהם, וזה חמור מאוד. על זה אמר הנביא: "הוי האמרים לרע טוב ולטוב רע, שמים חשך לאור ואור לחשך, שמים מר למתוק ומתוק למר" (ישעיה ה, כ). מצב כזה צריך עקירה מן השורש ומן היסוד, וגם בעקירה כזאת נעסוק.

מה שנלמד כאן בגדול הוא להיות מודעים לפעולות שלנו. לצערנו אנשים אינם יודעים למה הם מדוכאים ולמה הם עצובים. ממשיכים מגל לגל, ואומרים לעצמם שה' יעזור ומחר יהיה בסדר. יש מי שסוחר שנים קושי בזוגיות ואינו מבין איך אפשר לסדר ואיך אפשר לבנות, ואין לו אומץ. איך בונים אומץ, איך מסירים פחד וחרדה, כל אלה דברים שצריך להתאמן עליהם. כשנשנה פעולה, ובעזרת ה' נראה בהמשך באילו פעולות מדובר, נבנה לעצמנו מסלולים ראשיים חזקים.

לכאורה הדברים נשמעים מייאשים. אם כך פועלת המערכת, אדם שכבר עשרים שנה הולך עקום יישאר כך, וכמו שאומרים, עץ עקום אינו מתיישר. אבל האמת הפוכה בדיוק, ודווקא זה צריך לנחם אותנו. אם זו המערכת, הרי שכדי לצאת ממסלול מסוים צריך פשוט להפסיק את הפעולה.

ניקח שוב את העישון. מפסיקים את הפעולה. מגיעה כוס הקפה של הבוקר, ואין סיגריה. ההרגשה אינה נעימה, המערכת מבקשת את העונג שלה ואינה מקבלת אותו. מבליגים. עוד עשרים דקות, ואין עונג. עוד עשרים דקות, ואין עונג. והשריר הזה, תא העצב הזה, המסלול הזה, פשוט מתנוון. כל אחד לפי עוביו של המסלול שבנה, אבל בסופו של דבר המסלול נחלש, והקישור בין העונג לסיגריה נפסק. אם האדם ימצא לעצמו תחליף, יהיה לו קל יותר, ועל כך נלמד במשך הקורס. ואחרי חודש או חודשיים, נגמר הסיפור.

מה שלימד אותי בני

אספר לכם מה שקרה לי. עישנתי עשרים ושלוש שנים, ה' ירחם. בשבת אחת, בסעודה השלישית, לקראת מוצאי שבת, ישב איתי בני שיחיה, אז נער צעיר, ואמר לי: תפסיק עם הדבר הזה. הגבתי בתמיהה: עשרים ושלוש שנה אדם מעשן, ואתה מבקש ממני פשוט להפסיק. ובאמת, מעצם הדיבור על כך התחיל הלב שלי לדפוק מהר.

וכאן תראו דבר נפלא, שמלמד הרבה על שומרי השבת. אדם ששומר תורה ומצוות, גם אם הוא מעשן כל ימות השבוע, בדרך כלל אינו מרגיש בשבת אפילו רצון קל לעשן. המערכת יודעת שבשבת יש הפסקה של העונג לעשרים וארבע שעות. מי שמתחיל לשמור שבת מרגיש בשבתות הראשונות כמה זה קשה, אבל שבת אחרי שבת אחרי שבת, המערכת מתרגלת, ונקודה.

והנה איך שכנע אותי בני. ישב איתי ראש בראש ואמר לי: בוא נדבר על מה שיהיה אחרי חודש. הוא לא דיבר איתי על תאי עצב ועל קישורים במוח. הוא אמר בפשטות: הרי אחרי חודש ברור כשמש שהמערכת הגופנית והרוחנית כבר תרפה מן הדבר. אם כן, כל הוויכוח הוא על חודש אחד של כאב מסוים ושל סבל מסוים, מול קצירת פירות של שנים.

אילו הייתה הפסקת העישון כרוכה בכך שמן הרגע שהפסקת ועד יום מותך אתה סובל, זו הייתה בעיה רצינית מאוד, ואינני יודע אם משהו היה מפסיק. אבל כשמבינים שאחרי חודש הצורך חולף, השריר מתנוון והמסלול נסגר, הכל נראה אחרת. אנחנו סוגרים מסלול מסוים, ובזה כל העניין. כבר אמרו רבותינו: "כל התחלות קשות" (רש"י שמות יט, ה). ההתחלות קשות בגלל המערכת הזאת, ואחרי ההתחלה הכל רץ.

ומכאן לעיקר העניין. אם נזהה את המסלולים שנותנים לנו עונג מדומה, שהוא בעצם מה שגורם לנו את האי אושר, נוכל לשנות אותם. בינינו, סיגריה כל עשרים דקות נותנת לגוף הקלה רגעית, מין תחושה של רוגע. כך

פועלים חיינו: מתח, ואחריו הקלה. אבל רבים מן המעשנים מודים שבתוך ההרגשה הטובה הזאת עולה גם מחשבה מרה: איזה מין אדם אני, שאינני מסוגל לשלוט בקצת עשן, שאני הורס את הבריאות שלי, ומה יהיה מחר ומחרתיים. אם כן, האושר כאן מדומה, ובעצם הוא כאב. ואילו ידע אדם מראש כמה הוא עתיד לשלם על כך, ה' ישמור, ודאי שלא היה מתחיל.

וכך גם בכיוון ההפוך. אדם רוצה שנים לעשות ספורט, קונה מכשיר הליכה, הולך עליו פעם או פעמיים, ואחר כך מפרסם מודעה שהוא מוכר אותו. כאן נלמד כיצד קונים קניין אמיתי. בשיעורים הבאים נלמד כיצד מקבלים החלטות, כך שנוכל להחליט בכל הדברים, ונלמד כיצד מחליפים מסלולים: סוגרים מסלולים ישנים ופותחים מסלולים חדשים.

כחוט של בוכיא

חז"ל הקדושים כבר גילו את כל התורה הזאת בגמרא במסכת סוכה, וטראו איך קלעו לכל עולם הפסיכולוגיה של היום. אומר הנביא: "הוי משכי העון בחבלי השוא, וכעבות העגלה חטאה" (ישעיה ה, יח). ודורשת הגמרא: "יצר הרע בתחילה דומה לחוט של בוכיא, ולבסוף דומה כעבותות העגלה" (סוכה נב, א). היצר הרע הזה הוא כל היצרים הרעים שגורמים לנו את הכאב ואת התסכול, את העצב ואת הדיכאון.

מפרש רש"י שבוכיא הוא העכביש. כך נראה היצר הרע בתחילתו, כשאדם בא לפתוח מסלול חדש: כחוט דק של קורי עכביש. ועבות העגלה, מפרש רש"י, הוא "חבל עבה שקושרין בו את הפרה למחרישה" (רש"י סוכה נב, א). לאחר שאדם שונה בדבר, החוט הדק נעשה חבל עבה, וקשה מאוד להתנתק ממנו.

חוט העכביש והחבל העבה הם בדיוק מערכת העצבים שאנחנו מדברים עליה. נער שלוקח סיגריה ראשונה כדי להיראות טוב בעיני חבריו, זה חוט של עכביש. אילו ידע שהיא עתידה ללוות אותו כל חייו, ושהיא עלולה לגרור מחלות קשות, לא היה נוגע בה. ואילו ידענו שפעולות מסוימות הן שגורמות לכל הבלבול בחיינו, לא היינו ממשיכים בהן, וספק אם היינו מתחילים אותן בכלל.

ועוד אומרת הגמרא שם: "לעתיד לבא, מביאו הקדוש ברוך הוא ליצר הרע, ושוחטו בפני הצדיקים ובפני הרשעים. צדיקים נדמה להם כהר גבוה, ורשעים נדמה להם כחוט השערה. הללו בוכין והללו בוכין. צדיקים בוכין

ואומרים: היאך יכולנו לכבוש הר גבוה כזה! ורשעים בוכין ואומרים: היאך לא יכולנו לכבוש את חוט השערה הזה!" (סוכה נב, א).

לכאורה הדברים סותרים זה את זה, שהרי יצר הרע אחד הוא, ופעם הוא הר גבוה ופעם חוט השערה. וזה פשר הדבר. הרשעים בוכים כי הם מבינים לפתע איך חוט השערה הפך להר גבוה כל כך. אדם ששיחק בקלפים על סוכריות בגיל שש עשרה, ונעשה מהמר כפייתי לכל החיים. אנשים שישבו להרים כוסית לחיים, ונעשו מכורים לאלכוהול לכל החיים. לרשע נדמה היצר כחוט השערה, כי עכשיו הוא קולט מה התחיל את כל הסיפור, והוא בוכה: איך לא הצלחתי לעבור חוט שערה. והצדיקים בוכים מרוב אושר. הם רואים במו עיניהם את ההר הגבוה, ומבינים שאילולא התגברו על חוט השערה, לשם היה מגיע הדבר.

ודאי שלכל אחד מאיתנו יש מסלולים שכבר אינם מתאימים לו לחיות בהם. אבל הייאוש והעצלות אומרים לו להמשיך כרגיל. בשיעורים על לחישת הנחש נלמד על נשיכת הנחש מראשית הבריאה, על מה שמונע מאיתנו להחליט, כיצד מזהים את הלחישות, כיצד מפרקים אותן, וכיצד מנצחים בעצם את עצמנו.

ארבעים יום

חז"ל מגלים לנו את הסוד: "כיון שעבר אדם עבירה ושנה בה, הותרה לו", ומבארת הגמרא: "נעשית לו כהיתר" (יומא פו, ב). מי שצעק על הילדים בשמונה בבוקר, יצעק גם מחר וגם מחרתיים. הילדים כבר מתרגלים, והאוזניים שלהם כבר אינן שומעות, ואפשר להמשיך לצעוק כך כל החיים. כי נבנה מסלול: הצעקה מרגיעה, היא נותנת מין הרגשה טובה רגעית, ולכן צועקים. כל אחד מאיתנו, כל אחד ברמה שלו, בנה לעצמו מסלולים, ובתוך תוכנו אנחנו מבינים שזה לא זה.

אמרו חז"ל: "מצוה גוררת מצוה, ועברה גוררת עברה. ששכר מצוה, מצוה. ושכר עברה, עברה" (אבות ד, ב). פעולה גוררת פעולה. טוב גורר טוב, ורע גורר רע. מי שמחובר לטוב, טוב לו, ומי שמחובר לרע, רע לו. ועד כדי כך אמרו, ששכרה של מצווה הוא המצווה הבאה.

מי שבא ללמוד את הדרך הזאת הוא אדם בוגר, שהגיע לדרגה מסוימת ורוצה להתקדם. רבים כבר קראו ספרים והשתתפו בקורסים במקומות אחרים. כולנו נמצאים באותו תדר. בקורס המודעות העצמית עסקנו באינטרנט

האנושי, ברשת שמחברת את כל הנשמות, וכולנו מחוברים כאן לאותו אתר: כולנו רוצים שיפור, כולנו רוצים להתקדם, כולנו רוצים מסלולים חדשים. והקדוש ברוך הוא הפגיש אותנו יחד.

והקוד של כל הקורס הוא שכאן צריך לעבוד. אם עד היום החשיבה החיובית החזיקה אצלנו שבועיים שלושה, נהנינו מן החיים וחזרנו לעצמנו, כאן אנחנו צריכים לבנות מסלול באמת. ואני חוזר ומדגיש: אין צורך לעבוד על המסלול כל החיים. עובדים חודשיים שלושה, בונים את המסלול, ומשם והלאה האדם קוצר את הטוב.

שגור בשם הבן איש חי דבר מבהיל: כל מעשה טוב שאדם רוצה לקנות כקניין בנפשו, יחזור עליו ארבעים יום רצופים בלי להחסיר אפילו יום אחד, והוא קונה אותו. לדוגמה, אדם רוצה לקום בשתיים בלילה ללמוד תורה. יש לילות שהוא הולך לישון בשתיים עשרה, יש לילות באחת, ויש שהוא נרדם מוקדם. איך יגיע להחלטה כזאת, את זה נלמד בשיעור על הקסם שבהחלטה. אבל אם הגיע להחלטה ויצא למלחמה ארבעים יום רצופים, נגמר הסיפור. המערכת שדיברנו עליה עד עכשיו קונה את הדבר כקניין, ובכל יום הוא יקום בשתיים בדיוק, לא משנה אם הלך לישון באחת או באחת וחצי.

ויש הלכה מעניינת מאוד, שבה רואים כמה מהר נבנה מסלול. מי שנהג חומרא או מנהג טוב שלוש פעמים, ולא התנה שיהיה הדבר בלי נדר, ואחר כך רוצה לחזור בו, צריך התרה, כמו בנדר (קיצור שולחן ערוך סז, ז). כלומר, כבר אחרי שלוש פעמים נבנה מסלול. נסו זאת בעצמכם: קחו דבר חדש ועשו אותו שלוש, ארבע, חמש פעמים, אפילו באופן מכני, ותראו שלמחרת, באותה שעה, המערכת תבקש אותו.

אור ישר ואור חוזר

המערכת פועלת בשני כיוונים. אור ישר הוא מן המוח, שמשדר אל כל מערכת הגוף. ואור חוזר הוא מחמשת החושים אל המוח. אנחנו קולטים מסר, רואים תמונה או שומעים צליל, הדבר משודר אל מערכת העצבים, והיא מעבירה אותו אל המוח. המוח מפענח ומקטלג: עונג לצד ימין, ומי שלמד בקורס הקודם יודע שבדעת זה צד החסדים, וכאב לצד שמאל, צד הגבורות.

וכך ברא הקדוש ברוך הוא את העולם ברובד העמוק. כולנו גורשנו מגן העדן, וכולנו רוצים לחזור אליו. וגן העדן הוא הרמוניה בין כל רובדי הנפש והגוף. כדי להשתנות וליהנות באמת, צריך ליצור את ההרמוניה הזאת.

ודעו שיש חובה ליהנות מן החיים. יש החושבים שהעולם הזה הוא עולם של תיקון, ולכן צריך לסבול ולקבל ייסורים באהבה. מספרת הגמרא על רבי חייא בר אבא שחלה, ונכנס אליו רבי יוחנן ושאל אותו: "חביבין עליך יסורין", והשיב לו: "לא הן ולא שכרן" (ברכות ה, ב). אינני רוצה לא את הייסורים ולא את שכרם. ואמרו חז"ל: "עתיד אדם ליתן דין וחשבון על כל מה שראת עינו ולא אכל" (ירושלמי קידושין ד, יב). הקדוש ברוך הוא ישאל את האדם למה לא נהנה מעולמו.

בפיו ובשפתיו כבדוני

המערכת הזאת עוצמתית כל כך, שהיא גם מסוכנת. אומר הנביא: "יען כי נגש העם הזה בפיו ובשפתיו כבדוני, ולבו רחוק ממני" (ישעיה כט, יג). אדם יכול להיות מתוכנת עד כדי כך שבשבע בבוקר הוא קם לתפילה, לוקח את התפילין, מניח אותן, קורא את הנוסח ויוצא, ואין לו שום קשר עם הקדוש ברוך הוא. הוא ובורא העולם רחוקים זה מזה מרחק עצום. אדם יכול להגיע לדרגה שבה הוא מקיים את כל המצוות, קלה כבחמורה, רק מפני שיצר לעצמו מסלולים במערכת העצבים. והקדוש ברוך הוא מבקש מאיתנו גם את הלב, והלב מזוהה עם עולם הרגש, עם הרוח.

כשנלמד על קבלת החלטות נראה שכדי לחרוט דבר במערכת צריך לשתף בו את הרגש. מסופר על הגאון הסטייפלר זכר צדיק לברכה, שחיבר ספר באחד הנושאים, וכעבור עשרים וחמש שנה פגש אותו אדם שלמד באותו ספר והייתה לו שאלה. הסטייפלר דן איתו בסוגיה כאילו זה עתה כתב את הספר. אמר לו השואל שזה מדעים, ושכנראה הרב חוזר על ספרו. השיב לו הסטייפלר שמאז שחיבר את הספר לא פתח אותו. וכשנשאל כיצד הוא זוכר את הדברים בצורה מדהימה כל כך, אמר שכאשר למד את הסוגיה הרגיש כמו ילד שרואה פצצת אטום, ומראה כזה אין שוכחים.

גם ההתלהבות היא מסלול. ראו את הילדים. היתרון שלהם עלינו הוא שכל דבר חדש בעיניהם. הם מתלהבים וחיים את הרגע. אנחנו חושבים יותר מדי ומתכננים יותר מדי, ובדרך אנחנו מאבדים את החיים עצמם, את ההתלהבות. אצל אנשים רבים זה מסלול שנסגר. הכל קר, הכל נעשה בקרירות, ואומרים: אנחנו כבר מבוגרים, זה כבר לא מה שהיה פעם. וזה שקר וכזב. יש אנשים שבכל השלבים ובכל הגילים חיים בהתלהבות ובשמחה, והם מאושרים, ויש אנשים שיש להם הכל ואין להם כלום. אצלם המסלולים התנוונו ונחסמו. כשלא משתמשים בשריר, הוא מתנוון. זו המציאות.

וכך גם בגוף. מי שבמשך עשרים שנה אוכל בלי חשבון, ואינו מניע את גופו, ואולי גם מעשן, ושואל את עצמו למה אינו מרגיש טוב, צריך לדעת שהמערכת הגופנית שלו פשוט עמוסה. ומי שמקפיד על תזונה נכונה ועל פעילות גופנית, המערכת שלו נקייה יותר, והוא מרגיש קל יותר. וכל זה רק ברובד הגופני, עוד לפני שדיברנו על הרוח.

אנחנו רוצים לא לעשות כלום ולהיות מאושרים. אינני הולך למכור לכם אשליה כזאת. יש הרבה שמוכרים אשליות, שאפשר לשבת בבית ולהיות מאושר עלי אדמות. יש סייעתא דשמיא, ויש כוח לחשיבה חיובית, ולמדנו על כך בהרחבה, אבל דעו נאמנה: כאן לא נמכור טריקים. כאן נלמד, כמו אנשים בוגרים, כיצד עוזבים מסלולים ישנים על ידי עבודה, וכיצד בונים מסלולים חדשים.

והמסלולים יהיו בשני רבדים. יש מסלולים ברובד המוח, בעולם החשיבה בלבד. ודעו שאנשים כמעט אינם חושבים היום. המחשבה נעשתה חד צדדית. המוח הוא מחשב שתפקידו לחשוב, ואנשים פשוט אינם משתמשים בו. ויש מסלולים שנלמד לסלול בעשייה, בפועל, בשטח.

מנע רגלך מנתיבתם

שמעתי סיפור שמתאים מאוד לשיעור הזה. אדם התארח בחג הסוכות בבית כנסת באחת העיירות. בשעת ההושענות ראה את המתפללים מקיפים את התיבה עם הלולב, האתרוג, ההדסים והערבות. בכל פעם שהגיעו למקום מסוים, כולם התכופפו, ואחר כך המשיכו. הקיפו שוב, הגיעו לאותו מקום, התכופפו והמשיכו. ניגש האורח אל אחד הזקנים ושאל אותו מה פשר הדבר. אמר לו הזקן: כל מי שאתה רואה כאן הם ילדים של הורים שכבר הלכו לעולמם, ואני מן השרידים שנשארו. כשהיו קטנים, באו עם הוריהם לבית הכנסת בסוכות, ובמקום הזה הייתה תלויה נברשת ענקית. ההורים חששו שהלולב שלהם ייפגע, ולכן התכופפו כשעברו תחתיה. הילדים חשבו שזו סגולה, והנהוג נשאר. הנברשת איננה, ועדיין מגיעים לאותו מקום ומתכופפים.

כמה פעמים אנשים אומרים: כל פעם אני חוזר על אותה טעות, ריבונו של עולם, אותה טעות. זו המערכת הזאת. יש פעולות שקנינו מן הבית. האם צעקה, והבת צועקת, ואפילו אינה יודעת על מה. ילד ראה שיש בלגן בבית, ופתאום אביו נתן צעקה, ונעשה שקט, והכל הסתדר. הילד למד שכדי לעשות שקט, צועקים. זה הנושא שלמדנו במודעות עצמית, קורבנות של קורבנות. יש מסלולים שבכלל לא סללנו בעצמנו. ירשנו אותם.

על זה פתח שלמה המלך את ספרו: "בני אם יפתוך חטאים אל תבא" (משלי א, י), ומיד הוסיף: "בני אל תלך בדרך אתם, מנע רגלך מנתיבתם, כי רגליהם לרע ירוצו, וימהרו לשפך דם" (משלי א, טו, טז). שלמה המלך אינו אומר רק שלא תלך עם אנשים שליליים. הוא אומר שתמנע את רגלך מן הנתיבות שלהם, גם כשהם עצמם אינם שם.

וטעם הדבר: המקובלים מלמדים שכאשר הולכים הרבה במקום מסוים לדבר רע, המקום קונה אנרגיה. יש אנשים שמגיעים למקום מסוים ומרגישים לא טוב, אף שהכל בסדר. יש במקום הזה אנרגיות שליליות. יש מקום שגורם לאדם לחטוא, ויש מקום שמסייע לו לעשות מצוות. בדרך שבה הלכו רבים לרע, הדרך כבר סלולה. ומי שנמצא בסביבה של בני אדם שהמסלולים שלהם שליליים, הם מקרינים עליו את השליליות הזאת. לכן אומר שלמה: אל תשאב מהם, אל תלך שם, אפילו כשהם אינם שם.

וכך אמר דוד אביו: "אשרי האיש אשר לא הלך בעצת רשעים, ובדרך חטאים לא עמד, ובמושב לצים לא ישב" (תהלים א, א). בדרך חטאים לא עמד, גם כשהחוטאים עצמם כבר אינם שם. כמו שיש בתאי העצב שלנו מסלול שיוצר את השלילי, כך נוצר בשמים, באותו מקום, מסלול של אנרגיות שליליות.

וזה הסוד הגדול שלמדנו במודעות עצמית, דומה מושך דומה. מי שנמצא על מסלול מסוים פוגש עליו את מי שנמצא באותו מסלול, כמו בכביש שבין ירושלים לתל אביב, שעליו נפגשים כל מי שנוסעים לעבודה בתל אביב. מי שנמצא איתך על המסלול משדר באותו תדר. ואם אתה על מסלול של שלילה, של כאב ושל עצב, את זה תפגוש עליו. המסלול נמצא בתוכנו, והוא גם שמימי. זה הסולם שראה יעקב אבינו: "והנה סלם מצב ארצה וראשו מגיע השמימה" (בראשית כח, יב). בשמים יש דין ויש רחמים. בסולם הזה אנחנו יכולים לעלות ולמשוך רחמים, עונג ואושר, ואנחנו יכולים, חלילה, למשוך גם את ההפך.

בעקבי הצאן

בשיעורים הבאים נלמד כיצד מחליטים. נתחיל באימונים של המוח, בעבודה עם המחשבה, ומשם נצא בעזרת ה' לפעול בשטח. ומי שיהיה ממושמע ויתמיד, יראה דברים שקשה להאמין. אינני בא אליכם עם חכמה משלי. כפי שראיתם, אני מעגן הכל בדברי רבותינו הקדושים.

כתוב בשיר השירים: "צאי לך בעקבי הצאן, ורעי את גדיתך על משכנות הרעים" (שיר השירים א, ח). אם נצעד בעקבות הרמב"ם, רבי שמעון בר יוחאי, רבי ישראל בעל שם טוב, האר"י הקדוש וכל המקובלים, נוכל לישון בשקט, ובוודאי נגיע בעזרת ה' אל היעד של אושר וטוב.

אבל אם נצעד בעקבות בני אדם שקמו בבוקר והמציאו כל מיני תיאוריות, איננו יודעים לאן נגיע. ראינו כבר שקמו תיאוריות שסותרות את התיאוריות של אבות הפסיכולוגיה המודרנית, ויש אנשי מקצוע שכבר אינם משתמשים בהן. וטעם הדבר: זו יצירה של אנוש. לדור אחד היא מתאימה, ולדור אחר אינה מתאימה. מה שנתן הקדוש ברוך הוא בהר סיני מתאים לכל הדורות. זה יעזור לנו בזוגיות, בחינוך הילדים ובכל תחומי החיים, ומי שילך בדרך הזאת בהתמדה יוכל לראות פירות כבר בתוך חודשים ספורים.

יהי רצון שנזכה בעזרת ה' לכבוש את חוט השערה לפני שיהפוך להר גבוה, לסלול בתוכנו מסלולים של טוב, ולשוב צעד אחר צעד אל ההרמוניה ואל האושר של גן העדן.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א', שיעור 1