



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור שני: גילוי הרצון

אחת שאלתי

שיעור 2 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

השד אינו נורא כל כך

בלי רצון אין שינוי ואין אימון. השיעור הזה עוסק בגילוי הרצון: מהו הרצון על פי הקבלה, היכן הוא שוכן, וכיצד אדם יורד מן הרצונות שעל פני השטח אל החיסרון האמיתי שבשורש נשמתו. נלמד כאן את התרגילים הראשונים של האימון, ונפתח את העבודה בתפילה.

בשיעור המבוא ראינו שהשד אינו נורא כל כך. שינוי של הרגל, בכל רמה שהיא, נראה לפעמים כמו דבר שבשמים, ובאמת הוא פשוט. המוח מחובר אל מערכת העצבים של הגוף, וכשאדם חוזר על פעולה פעם ועוד פעם, נוצר מסלול קבוע בין המוח לבין תאי העצב, מה שקרוי נוירו אסוציאציה. הגוף מתרגל לקום בשעה מסוימת, לאכול בשעה מסוימת, לסיגריה עם כוס הקפה של הבוקר, ואפילו לכעס. המוח מזהה את השעה או את המצב, ונותן פקודה שתכליתה להשיג עונג או לברוח מכאב. בתוך המסלולים האלה אנחנו חיים. בתוכם אנחנו חושבים, מדברים ופועלים. חלקם בנינו בעצמנו, וחלקם קיבלנו מן הבית ומן החברה.

מי שמפסיק לעשן מרגיש בשמונה בבוקר שהמערכת כולה תובעת את הסיגריה. הוא אינו לוקח, ואחרי עשרים דקות הלחץ חוזר, ושוב הוא אינו לוקח. ככל שהוא מתרחק מרגע הניתוק, המסלול הישן הולך ונסגר, כמו שריר שלא משתמשים בו זמן רב. לכן אמרו רבותינו: "כל התחלות קשות" (רש"י שמות יט, ה). הנועם אלימלך מורה למי שרוצה לשבור מידה שבטבעו, שירגיל את עצמו ארבעים יום רצופים לנהוג להפך, וטעמו עמו: "כי הרגל של כל דבר נעשה שלטון" (נועם אלימלך, צעטיל קטן, טז). ושגור בשם הבן איש חי, שמי שמרגיל את עצמו ארבעים יום רצופים לקום בלילה לעסוק בתורה, קונה את הדבר בנפשו קניין גמור, ומכאן ואילך הוא מתעורר מאליו. ביום הארבעים ואחד, מי שהפסיק לעשן כבר אינו מרגיש את אותה תביעה, והוא נעשה אדם רגיל. ולפעמים די

בפחות מזה, הכל לפי עומק המסלול שאדם יצר לעצמו. מי שהתחיל לעשות ספורט, אחרי שבוע או שבועיים כבר נוצר אצלו מסלול חדש.

כשאנשים שומעים את המילה קאוצ'ינג, אימון, לפעמים זה מפחיד אותם. מי שאומר שהוא הולך להתאמן בחדר כושר אינו הולך לשבת רגל על רגל. הוא הולך להזיז את הגוף ולהרים משקולות. כך גם כאן, מדובר בשינוי בפועל. ועם זאת צריך לדעת שהדבר פשוט לחלוטין. כל הקושי הוא בהתחלה, ואחר כך אדם רק קוצר ונהנה מן המסלול החדש שבנה. נוצר אצלו קישור הפוך: הוא מתחיל להתענג מן הגמילה מן העישון, מן הדיאטה עצמה, מן הספורט. ההבדל כולו הוא זמן השינוי.

ועל זה כבר הקדימה אותנו התורה הקדושה: "לא בשמים הוא... ולא מעבר לים הוא... כי קרוב אליך הדבר מאד, בפיוך ובלבבך לעשתו" (דברים ל, יב, יג, יד). הרמב"ן כותב שהפסוקים האלה נאמרו על מצוות התשובה: "המצוה הזאת, על התשובה הנזכרת" (רמב"ן דברים ל, יא). התשובה נראית לכאורה אחת המצוות הקשות ביותר, שהרי היא שינוי גמור, לעזוב הרגל רע ולהתרגל לדבר טוב. והתורה מעידה שהיא קרובה מאוד. המפרשים מתקשים מדוע הוצרכה התורה לומר שאינה בשמים. וטעם הדבר, שדמיון השקר שבאדם משלה אותו שהקושי עצום מכדי לתאר אותו במילים, שהדבר רחוק ממנו כמו השמים וכמו מעבר לים, ושחבל בכלל לצאת לדרך. והאמת היא שכל שינוי, בכל תחום, פשוט. הקושי כולו מרוכז בפרק הזמן שבו סוגרים מסלול ישן ובונים מסלול חדש.

אישור מבפנים

בלי לרצות אין על מה לדבר. אם לא נרצה להשתנות, אם לא יהיה בנו רצון לקום ולעשות מעשה, לסגור מסלול ולבנות מסלול חדש, שום אימון לא יועיל. אבל הנחמה הגדולה היא שכל מי שבא ללמוד את הדרך הזאת כבר עשה מעשה. הוא קם ויצא מביתו, ועצם ההחלטה ללמוד אימון, שפירושו שינוי ועשייה, כבר מעידה שהוא רוצה.

הרצון שהביא אותנו לכאן הוא רצון להשתפר ולהיות מאושרים יותר. ואושר הוא מלשון אישור. כשכל המערכת הפנימית שלנו, הנשמה, הרוח והנפש, נותנת אישור למעשים שלנו, אנחנו מאושרים. כל פעולה שיש לה אישור מבפנים מוסיפה לנו אושר, וכל מקום שבו אנחנו פועלים בלי אישור גורע ממנו.

ואם תבדקו את עצמכם מתי אתם מתרגזים, תגלו שזה קורה כשאתם עושים דבר שאינכם רוצים לעשות. אדם חוזר מן העבודה, עייף לגמרי, ואשתו מתקשרת ומבקשת שייכנס לסופר ויביא כך וכך. קל לשער באילו פנים ובאילו עצבים הוא עושה את הקנייה הזאת, כי הוא עושה דבר שאינו רוצה לעשות. כל פעם שאנחנו עושים פעולות שנוגדות את הרצון הפנימי שלנו, אנחנו מתוסכלים ועצבניים.

מן החיסרון נולד הרצון

הרצון הוא אור, כוח ודחף שבא לשרת את החסרונות שלנו. אנחנו חסרים ברובד החומרי וברובד הרוחני, וכדי למלא את החיסרון אנחנו זקוקים לכוח שייתן לנו עוצמה לקום ולפעול. לכן אנחנו רוצים תמיד את מה שחסר לנו, ולא את מה שיש לנו. מעולם לא שמעתי אדם מצטער על כך שאין לו רגל שלישית או יד נוספת.

וכשאנחנו ממלאים חיסרון, אנחנו נהנים. ברובד הפנימי, כל מילוי של חיסרון שווה הנאה. כמעט כל פעולה שאנחנו עושים, אנחנו עושים אחרי שנולד בנו רצון, והרצון הוא הכוח שדרכו אנחנו ממלאים את החיסרון. ככל שהחיסרון גדול יותר, הרצון להתמלא גדול יותר, וההנאה שבסוף הדרך גדולה יותר. יוצא שההנאות הגבוהות ביותר בחיינו מחכות לנו דווקא במקומות שבהם אנחנו הכי חסרים.

רבי צדוק הכהן מלובלין, מגדולי הוגי המחשבה שקמו לעם ישראל בדורות האחרונים, מלמד שבמקום שבו האדם חסר ביותר, שם כוחו ועוצמתו הגדולים ביותר, ושם הוא יכול להגיע לשלמות יותר מכל מקום אחר. וכך לשונו: "כל אחד ידע שבמה שיצרו תוקפו ביותר הוא כלי מוכן לאותם דברים ביותר להיות נקיים וזכים אצלו" (צדקת הצדיק, מט). במקום החסר ביותר אמור להתעורר הרצון הגדול ביותר להתמלא.

הרצון שבכתר

המקובלים מלמדים שהרצון שוכן בספירת הכתר. הכתר הוא הספירה הראשונה, מקור הנביעה של האדם, ודרכו יש לו קשר עם העולמות העליונים, עם הקדוש ברוך הוא ועם כל המערכת השמימית. בפנימיות הכתר יש שלושה צינורות רוחניים, שלוש נביעות שמחוברות אל העולמות העליונים: עונג, אמונה ורצון.

כשאנחנו מדברים על רצון, אנחנו מדברים על אור מקיף. אין זה אור פנימי. כמו האמונה וכמו העונג, גם הרצון נמצא ברמה של פוטנציאל, עד שאנחנו מושכים אותו אלינו ונהנים ממנו בפועל. התפקיד שלנו הוא להכניס את

המקיפים האלה פנימה, וכשאדם מושך אותם, הוא הופך את המקיף לפנימי. יש בנו רצון עז שעדיין מקיף אותנו מבחוץ, ועלינו לעשות פעולות שיגרמו לו לחדור לתוכנו. זה בכללות מה שאומרים המקובלים על הכתר.

הרצון לחיות

הרצון החזק ביותר של האדם הוא רצון בסיסי שנטוע בו מלידה, רצון שבא איתו לעולם: הרצון לחיות. ואין לאיש הסבר מדוע אנחנו רוצים לחיות כל כך. לפי מה שמתואר בספרים הקדושים, התענוגות של גן העדן גדולים לאין ערוך מכל מה שיש כאן, ובכל זאת האדם חרד מאוד מן הפרידה מן העולם. וטעם הדבר, שהרצון העז לחיות הגיע איתנו מן העולמות העליונים, והוא טבוע בנו עמוק יותר מכל חשבון.

ועל גבי הרצון הבסיסי לחיות, אנחנו רוצים לחיות טוב: ליהנות מן החיים, לברוח ככל האפשר מן הכאב ולמשוך אלינו ככל האפשר עונג.

שור בן יומו

נחלק את התמונה לשני צדדים. בצד שמאל עומדת הנפש הבהמית, ובצד ימין הנפש האלוקית. ירדנו לעולם הזה עם חסרונות בשני הרבדים: ברובד הבהמי, שהוא הגוף, וברובד הנשמתי, הגבוה יותר, שהוא הרוח והנשמה. יש מקומות שבהם אנחנו חסרים מעצם הטבע.

הגמרא אומרת: "שור בן יומו קרוי שור" (בבא קמא סה, ב). שור שהגיע לעולם יש בו כבר כל המורכבות של שור. מעולם לא ראיתם שור שמגישים לו בקבוק או מחליפים לו חיתולים. בעלי החיים מגיעים לעולם ומסתדרים. האדם הוא היחיד שמגיע לכאן מלא בדברים שעליו למלא במערכת חייו.

ולכאורה הדבר תמוה. האדם הוא בחיר הבריאה ומרכזה. השמש והירח, הגלקסיות והכוכבים, המים, בעלי החיים והצמחים, הכל נברא בשבילו, והוא הגיע ביום השישי כמו אורח שמוצא לפניו שולחן ערוך. העץ צומח בשלמותו, ובעלי החיים נולדים בשלמותם, ודווקא בחיר הבריאה נולד חסר, וכבר ביום השמיני עליו לעבור ברית מילה. בעל ספר החינוך מגלה את הסוד בשורשי מצוות מילה: "ורצה להיות ההשלמה על ידי האדם ולא בראו שלם מבטן, לרמז אליו כי כאשר תשלום צורת גופו על ידו, כן בידו להשלים צורת נפשו בהכשר פעלותיו" (ספר החינוך, מצוה ב).

כבר ביום השמיני, ביציאתו לדרך, מלמדים את התינוק שיעור ראשון: דע לך שנולדת חסר, ועליך להשלים את עצמך. לפעמים ההשלמה תבוא בדם, ביזע ובדמעות, ורק כך נעשה האדם שלם, ורק כך הוא קונה אושר ושמחה. והנוסחה ברורה. כדי להרגיש טוב, צריך להיות אנשים טובים יותר. כדי להיות מאושרים, צריך שיהיו בידינו יותר אישורים על המעשים שלנו מן הפנימיות האמיתית, מנקודת האמת שבנו. ככל שהאישורים יכסו שטח גדול יותר, כך נהיה מאושרים יותר.

את החסרונות הטבעיים משלימים לנו ההורים בגיל מסוים, ואחר כך אנחנו משלימים את עצמנו בבית הספר, בחברה ובלימוד. האדם משלים את עצמו כל הזמן, נחשף למידע חדש ומתעלה, וכל ימיו הוא בתהליך של הגדלת התודעה והשלמת החסרונות שנולד איתם.

ויש חסרונות שהחברה יוצרת. ילד חוזר יום אחד מבית הספר ומודיע שהוא רוצה נעליים של מותג יקר. עד אתמול הלך בנעליים פשוטות, ופתאום הוא חסר. מתברר שחמישה ילדים בכיתה כבר קנו את הנעליים האלה. הוא אינו צריך אותן, ובאמת הן אינן חסרות לו. החברה יצרה לו את החיסרון. זו הנורמה החברתית, והיא נקבעת בלבוש, ברכבים ובדירות, ואפילו בידיעות ובהשכלה. החברה יוצרת לנו חסרונות, וממילא רצונות, ואנחנו רצים למלא אותם.

ויש חסרונות שהקדוש ברוך הוא בעצמו הוריד אותנו איתם לעולם, חסרונות ברמה הנשמטית. זה התיקון שבאנו לתקן. גם בנשמה אנחנו חסרים, ואת החסרונות האלה עלינו להשלים.

תרי"ג רצונות

הכל בנוי על אותו משקל של הרמה הגופנית. אדם רעב רוצה לאכול. הגוף חסר ויטמינים ומינרלים, נולד בו רצון, והוא קם ואוכל ומשקיט את רעבונו. והקדוש ברוך הוא יצר מערכת נפלאה כל כך. הביטו באבטיח, שהאדום שבתוכו שובר את הירוק שבחוץ, בתפוזים שצבעם נפלא, ובכל הפירות על שלל צבעיהם. הבורא עשה כך כדי שיהיו לנו גירויים מבחוץ, וכך נשלים את מה שהגוף צריך. הוא השתמש בכוח הראייה: רואים את הדבר, הדבר מגרה, ואנחנו לוקחים וממלאים את החיסרון.

על אותו משקל ברא אותנו גם ברמה הנשמטית. המקובלים מלמדים שתרי"ג המצוות הן בעצם תרי"ג רצונות של הנשמה. וכשמתבוננים בעומק, מתגלה מה רצונו של הקדוש ברוך הוא ביחס אלינו. אינני מדבר על רצונותיו

שלו, שאין לנו בהם השגה. ביחס אלינו, הוא רוצה שכל אחד ואחד יהיה מאושר, שיהיה לו אישור מן הנשמה על כל פעולה שהוא עושה, ושם טמון האושר הגדול.

ועוד מלמדים המקובלים שתרי"ג המצוות הן כנגד תרי"ג האיברים והגידים שבגוף, וכנגדם יש תרי"ג איברים לנשמה. אלה הם החסרונות שנולדנו איתם, ואותם עלינו למלא.

ניקח דוגמה פשוטה. התורה אמרה: "ונשמרתם מאד לנפשיכם" (דברים ד, טו), והרמב"ם הקדיש פרק שלם להדריך את האדם מבחינה הלכתית כיצד לאכול וכמה לישון. וכך הוא פותח: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא... לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים" (הלכות דעות ד, א). השמירה על בריאות הגוף היא אחד מרצונותיו של הקדוש ברוך הוא. ואם ציווה עלינו על הבריאות, הוא ידע שבעקבות תשוקות מסוימות נרגיש חסרים ונרצה למלא דברים שהנפש הבהמית תבקש מאיתנו, ולפעמים זה יבוא על חשבון הבריאות. הנפש הבהמית מתגרה מכל דבר ואינה מתחשבת במה שעלול להזיק, וזה עולם התאוות. לכן בא הציווי, ובציווי עצמו גילה לנו הבורא היכן אנחנו חסרים.

כל הציוויים הם במקומות שבהם אנחנו חסרים. יש מצוות שסובבות את הגוף, ויש מצוות שסובבות את הנשמה, והמצוות הן בעצם הרצונות העמוקים שלנו עצמנו. מכאן יכול כל אחד להבין לעומק שהאושר הגדול נמצא בקיום רצון ה', שהרי רצון ה' ביחס אלינו, אם נצמצם אותו לנקודה אחת, הוא שנהיה מאושרים. ואת החסרונות שלנו ברבדים העמוקים באמת יודע רק מי שיצר אותנו, והוא שגילה לנו שהחיסרון הנשמתי הוא המצוות. וגם על החסרונות של הגוף נתן לנו ציוויים.

הישרדות והגשמה עצמית

את הרצונות והחסרונות של הנפש הבהמית, של גוף האדם, אני קורא הישרדות. את הרצונות והחסרונות של הנפש האלוקית אני קורא הגשמה עצמית, וההגשמה העצמית של הנשמה היא האח הגדול של ההישרדות.

הנפש הבהמית רוצה לשרוד. אני צריך בית, אני צריך רכב כדי לנוע, אני צריך לאכול טוב ולישון טוב, להתענג ככל האפשר ולברוח מסבל ככל האפשר. זה עולם ההישרדות. נשלחתי לכדור הארץ, יש בו בלגן גדול, ואני צריך לשרוד בו. כל הרצונות, החסרונות והתשוקות של הנפש הבהמית סובבים סביב נקודה אחת: לשרוד.

הנפש האלוקית אינה מסתפקת במדרגה נמוכה כזאת של הישרדות בלבד. היא בדיוק להפך. היא מחפשת את הטיפוס אל פסגת האוורסט, את ההגשמה העצמית. היא מבקשת להשתלם ולהיות שלמה יותר.

ושימו לב היטב. לכל אחד מאיתנו יש שני מקורות של רצונות ושל חסרונות, אחד מן הנפש הבהמית ואחד מן הנפש האלוקית. בקורס הזה, בעזרת ה', נתייחס לשני הרבדים ונלמד כיצד ממלאים כל אחד מהם בצורה נכונה. איננו באים להרוג את הנפש הבהמית ולעסוק רק בנפש האלוקית. גם התורה אינה מבקשת זאת. התורה מבקשת מן האדם להיות אדם נורמטיבי, לדאוג לחסרונותיו, לחסרונות בני ביתו ולמי שמופקד בידו. מה שנלמד הוא כיצד עושים זאת נכון.

שני מנהיגי האדם

לפני שיוצאים אל העבודה המעשית, הקדמה קצרה. רבי צדוק הכהן מלובלין דן בשאלה עצומה. יש לאדם שני מניעים גדולים, וכך הוא כותב: "השכל והרצון הם שני מנהיגי האדם" (רסיסי לילה, ב). התורה מזהירה: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם, אשר אתם זנים אחריהם" (במדבר טו, לט). העיניים הן עיני השכל, והלב הוא מקום הרצון. וחז"ל לימדו שמיתרי העין תלויים בלב (עבודה זרה כח, ב). יש קשר ישיר בין העין ללב ובין המוח ללב, והלב קשור ישירות אל מערכת המוח, שבה שוכנות החכמה והבינה.

והנה הפסוק מקדים את הלב לעיניים. קודם הלב, שהוא הרצון, ואחר כך מה שאני רואה. וכך מגלה התורה על השוחד: "כי השחד יעור עיני חכמים ויסלף דברי צדיקים" (דברים טז, יט). השוחד הוא עיוות של הרצון. אחרי שהדין קיבל את הכסף, החיסרון שמולא בשוחד מעוות את עיני שכלו, והוא רואה דברים אחרים. כלשונו של רבי צדוק: "כי הרצון מטה השכל" (שם). יוצא שאנחנו רואים את מה שאנחנו רוצים.

ומצד שני אמרו רבותינו: "העין רואה והלב חומד וכלי המעשה גומרין" (טור אורח חיים, סימן א). קודם רואים את הדבר, אחר כך נולד הרצון, ואז מוציאים אותו לפועל. אדם רואה עוגת שוקולד ועליה קצפת לבנה, הלבן שובר את השחור, ובאמצע דובדבן ששובר את הלבן. מיד מתעורר בו החשק למשהו מתוק, והוא אוכל. ולפעמים קורה להפך: מתחשק לו משהו מתוק, ואז הוא הולך, רואה, קונה ולוקח.

רבי צדוק מכריע ששני הדברים אמת. לפעמים העין מפעילה את הלב והשכל מעורר את הרצון, כלשונו: "עין רואה ולב חומד, שהשכל מוליד הרצון" (שם). ולפעמים להפך, הרצון מפעיל את השכל. ועל שניהם הוא כותב:

"שניהם קשורים יחד זה בזה, והא בלא הא לא סגי" (שם). והוא מביא לכך ראיה מן המשנה: "אם אין חכמה, אין יראה. אם אין יראה, אין חכמה" (אבות ג, יז).

שני מנועי על קיבל האדם כדי לעבור בהם את העולם: רצון ומחשבה. אנחנו רואים את מה שאנחנו רוצים, ורוצים את מה שאנחנו רואים. אנחנו חושבים על מה שאנחנו רוצים, ורוצים את מה שאנחנו חושבים עליו.

תנה בני לבך לי

עד כדי כך גדול כוחם של השניים, שחז"ל אמרו בשם הקדוש ברוך הוא: "אי יהבת לי ליבך ועינך, אנא ידע דאת לי" (ירושלמי ברכות א, ה). אם תיתן לי את לבך ואת עיניך, אני יודע שאתה שלי. כך דרשו את הפסוק "תנה בני לבך לי, ועיניך דרכי תצרנה" (משלי כג, כו).

אדם שנותן לקדוש ברוך הוא את חכמתו ואת שכלו, ומשתמש בשכלו ובלבו רק בשבילו, נמצא עם ה', שהרי יש בו גם רצון וגם מחשבה למלא את רצון ה'. ואת רצון ה' כבר ראינו. אנחנו "חלק אלוה ממעל" (איוב לא, ב). בתוך הנשמה הטהורה, שאלוה אנחנו רוצים להגיע, שהיא מקור הנביעה ומקור העושר הפנימי, שוכן עמוק בפנים חלק אלוה ממעל. וחלק אלוה ממעל נושא בתוכו את רצון האלוקות, ורצונה, כפי שאמרנו, שנהיה מאושרים. והדרך לשם עוברת שוב דרך קיום תרי"ג הרצונות.

לשחרר את הרצון מכבלי

אחרי שהבנו שיש לנו שני מנועי על, רצון ומחשבה, אנחנו מתחילים לעבוד: להעיר את האזור הזה שבכרת ולהתחיל למשוך את אור הרצון. פעמים רבות אנחנו מסתובבים עם סיסמאות: אין דבר העומד בפני הרצון, ובצבא נוהגים לומר שאין לא יכול, יש לא רוצה, כאילו די שארצה מספיק. ובכל זאת רוב האנשים, לצערי, אינם יודעים באמת מה הם רוצים.

לכן מתחילים בעבודה מעשית, וכל אחד עושה אותה לעצמו בבית. הדפים שכותבים נשארים אצלכם, ואיש אינו רואה אותם. זו עבודה אישית.

התרגיל הראשון הוא לשחרר את הרצון מכבלי המחשבה. כותבים כל מה שהיינו מדמיינים, כל מה שהיינו רוצים, כל מה שנדמה לנו שחסר לנו, גם אם באמת אינו חסר. אין כאן היגיון ואין כאן טבע. נניח שיש בידינו כל האפשרויות, כל הכסף, כל הזמן וכל הכוחות. מבחינתי, מי שרוצה יכול לכתוב שהוא רוצה לעוף באוויר, או שתהיה לו יאכטה באמצע האוקיינוס. כל מה שעולה על הדעת, פשוט לכתוב.

בתרגיל הזה אנחנו עושים פעולה פסיכולוגית של הפרדת המחשבה מן הרצון. המקובלים מלמדים שהמחשבה היא בסוד הגבורות, וכך אמר שלמה המלך: "ויסיף דעת יוסיף מכאוב" (קהלת א, יח). החכמה מצמצמת. אדם בא לרצות משהו, והמחשבה מיד קובעת שזה אינו הגיוני, שזה אינו אפשרי עכשיו. המחשבה מצמצמת אותנו תמיד. ולפעמים, מרוב צמצום, עולם הרצון ננעל לגמרי, ואנשים פשוט הפסיקו לרצות ולעסוק ברצונות.

התרגיל הראשון מעורר את האזור. מתחילים למשוך רצונות, ומעירים את המקום כמו שריר שמתחילים לעבוד עליו, והרצון ששוכן בכתר הוא אחד השרירים המרכזיים שבנו. רושמים הכל. אחד יכתוב שהוא רוצה להיות צדיק, אחרת תכתוב שהיא רוצה להיות רזה, והשלישי יכתוב משהו אחר לגמרי. שופכים על הדף ברוגע ובשלווה את כל הרצונות.

סולם הרצונות

בתרגיל השני עושים דירוג. לוקחים את כל הרצונות ובונים מהם סולם, מן הרצון החזק ביותר ומטה. כך מתחילה להתקבל תמונה מסודרת. מה שעומד בראש הפירמידה הוא הרצון החזק ביותר שלנו, וממילא גם החיסרון הגדול ביותר שלנו, זה שאנחנו רוצים למלא. כל עוד הוא חסר, הוא הכאב הגדול ביותר של האדם, מקור העצבים ומקור התסכולים. כפי גודל החיסרון כך גודל הרצון, ומי שמזהה את הרצון החזק ביותר, מגלה את החיסרון הגדול ביותר.

וכשנעבוד נכון ונמלא את החיסרון הזה, דמיינו איזו הנאה גדולה תצמח מכך. ויותר מזה, רצון גדול הוא אנרגיה עצומה. זה כמו למצוא את המעיין שממנו נובע הנפט או הגז, כמו לפרק את החומר לגורמיו ולהגיע אל האנרגיה העצומה שבתוכו. כאן אדם מגיע אל מרכז הכוח שלו, אל מרכז העוצמה שלו. הוא לוקח את רצון העל הזה ומתחיל ליישם אותו ולמלא את החיסרון. ויכול מאוד להיות שבמילוי הזה ישרור שקט עצום באלף דברים אחרים שחשבנו שאנחנו חסרים בהם, כי הם היו רק השלכה של הרצון השורשי הזה.

למה אתה רוצה

בתרגיל השלישי בוחרים שלושה או ארבעה רצונות מראש הסולם ומתחילים לשאול עליהם שאלות. לוקחים את החזק ביותר ושואלים את עצמנו בכנות למה אנחנו רוצים אותו.

נניח ששני אנשים כתבו בראש הפירמידה שהם רוצים כסף. הראשון, כשהוא שואל את עצמו למה, עונה שכסף מביא רוגע ושלווה, וכל הלחץ שהוא נמצא בו ייעלם. כסף בשבילו הוא זריקת הרגעה. כשיש כסף בכיס הוא שליו ורגוע, והמתח של סוף החודש נעלם. בגלל זה הוא רוצה כסף.

השני עונה תשובה אחרת לגמרי. הוא רוצה להיראות בעיני החברה מצליח ולא כושל. החברה מעריכה אנשים בעלי עוצמה, וכסף הוא כוח ושליטה. כמו שאומרים, בעל המאה הוא בעל הדעה.

ושימו לב מה קרה. אף אחד מהם אינו צריך כסף. הראשון חסר את היכולת להתמודד עם לחץ ועם מתח, עם החיים הסוערים. יש לו קושי בהתמודדות היומיומית, ולכן הוא חי באשליה שהכסף יסלק ממנו את כל זה ויהפוך אותו לאדם רגוע. מה שהוא צריך באמת הוא להתאמן ברוגע, ללמוד כיצד מתמודדים עם לחץ. השני נמצא במקום אחר לגמרי. חסר לו ביטחון עצמי, הערך העצמי שלו ירוד, והוא תלוי מאוד בחברה ובמה שיגידו. גם הוא אינו צריך כסף. הוא צריך להתאמן בביטחון ובהעלאת הערך העצמי. וכשאנחנו מדברים על חיסרון ועל רצון, אנחנו מדברים על צינור. צינור השפע של הביטחון והערך העצמי שונה לחלוטין מצינור ההתמודדות עם הלחץ.

בקבלה זה נקרא אורות וכלים. כששואלים למה באמת אנחנו רוצים דבר מסוים, אנחנו מפשיטים את הלבושים מעל החסרונות המדומים. ובעצם הם אינם מדומים לגמרי, הם לבוש של רצון עמוק יותר. כך מגיעים אל התת רצון, הרצון האמיתי והעמוק של כל אחד ואחד, שמסתתר אי שם. לפעמים הוא שייך לנפש הבהמית, ולפעמים לנפש האלוקית.

אדם יכול לכתוב שהוא רוצה לפתוח גמ"ח, לעשות חסד ולתת לאנשים. שואלים אותו מדוע הוא רוצה כל כך להשתלם דווקא בתחום הזה, והוא עונה שהחברה מעריכה מאוד אנשים שנותנים, אנשים שמשאירים כאן דבר לנצח, מפעלים של חסד ושל "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח). ויכול מאוד להיות שמה שהוא מחפש באמת הוא כבוד. אם כך, הגמ"ח לבדו לא ימלא את החיסרון שלו. הוא צריך לגשת אל ארבעת היסודות, אש, רוח, מים ועפר, לראות מאין נובע אצלו הרצון לכבוד, ולעבוד על ענווה ועל הסתפקות במועט. עליו להעלות את ערכו

בעיני עצמו, עד שלא יצטרך כבוד ואישורים מאחרים. הצינור שלו עובר דרך מידת הכבוד, וכשיתקן אותה, יהיה מאושר.

כל מה שאנחנו עושים באימון הזה מוביל בסופו של דבר אל מקור הנביעה, אל מקור החסרונות. כל אחד ידע להצביע על החיסרון שלו, ידע באמת מה חסר לו, וממילא ידע באמת מה הוא רוצה. וכשאדם מגיע לידיעה ברורה כזאת, בידו הסולם, מן הרצון החזק ביותר ומטה, מעין טבלה של רצונות שעליהם הוא עובד ואותם הוא מיישם.

בקורס נלמד את הנוסחה בצורה כללית, ולא נעסוק בכל רצון לגופו. נלמד על הרצונות שנובעים מאש, רוח, מים ועפר, וכיצד מאפסים ומסדרים אותם, כדי שלא נצטרך למלא חסרונות מדומים שגורמים לנו כאב. ומצד שני נלמד על הרובד הנשמתי, על הרוח והנשמה והרבדים הגבוהים יותר, וכיצד ממלאים את רצונותיהם. הדרך כולה היא לזהות את הרצון, לזהות את החיסרון, וללמוד דרכי פעולה כיצד ממלאים אותו.

כאן אנחנו עוברים על הדברים בקלות, אבל מי שעושה את החקירה הזאת באמת ומתאמץ בה, מגיע אל מקור הנביעה שלו. ואם ימלא שם את החיסרון, הוא נעשה אדם מלא אנרגיות, ואש יוקדת בו. בדרך כלל, כשאדם חופר עמוק, הוא מגיע אל ההגשמה העצמית, אל הצד הימני, כי את רצונות ההישרדות קל מאוד להבין ולזהות. הבירור הזה מביא את האדם אל השאלות הגדולות באמת: למה הגעתי לעולם, מה אני עושה כאן, ומהו החיסרון הגדול שעליי להשלים. לכל אחד מאיתנו יש תיקון משלו, ואין זה דבר אוניברסלי. המצוות הן לכולם, אבל לכל אחד יש הייחודיות שלו, החיסרון שלו, שאותו עליו למלא.

התקנת הצינור

אחרי שגילינו את מקור האנרגיה, צריך להתחבר אליו, וכאן, אומרים המקובלים, מפעילים את המחשבה. מתחילים לחשוב על מה שאנחנו רוצים, על אותו גילוי. בשלב הזה הוא עדיין ילד קטן, זרע, גרעין שעוד לא התפתח ולא גדל. בהמשך נלמד כיצד מגדילים רצון, כיצד מעצימים ומחזקים אותו. ובינתיים, אחרי שגילינו את הרצון, אנחנו מתחילים לחשוב עליו.

כשיש רצון ויש מחשבה על אותו עניין, כשאני חושב על מה שאני רוצה, המקובלים קוראים לזה כוונה. והכוונה היא התקנת הצינור בין השמים, בין כל העולמות שמעלינו, לבין הכתר הפרטי שלנו וכל מערכת הספירות שבנו.

כמו שבין המוח למערכת העצבים נוצרים מסלולים קבועים, כך יש גם מעבר לעולמנו מסלול שמחבר אותנו עם כל העולמות העליונים. כשגיליתי את הרצון ואני גם חושב עליו, שם נוצר הקשר בינינו לבין העולמות העליונים. מכאן והלאה העבודה היא אחרת, אבל את עיקר העבודה כבר עשינו.

כבר בשלב הזה תרגישו רוגע. כשאדם מגיע אל הרעיון העמוק של מה שהוא באמת רוצה, יורדת עליו מין שלוה. הוא אומר לעצמו: אם זה מה שאני רוצה, זה קטן עליו, אני יכול להשלים את הרצון הזה. יש בנו כל כך הרבה עוצמה וכל כך הרבה אנרגיות, והחיסרון, שהוא מקור הכאב והתסכול, מכביד עלינו כל עוד איננו יודעים מאין הוא בא ומה גורם לנו את הלחץ. כשמגיעים אל הרצון ומתחילים לחשוב עליו, זו הכוונה, וזו התקנת הצינור.

רצון הרצונות

הרצונות שלנו משתנים. בכל גיל רצינו משהו אחר. אנחנו מתפכחים ורוצים דברים רוחניים יותר. בהתחלה רצינו רק דברים גשמיים, ועכשיו אנחנו כבר מדברים על הגשמה עצמית ועל אימון, ואנחנו בהתקדמות מתמדת. מה שרצינו לפני עשר שנים כבר אינו מדבר אלינו היום. ילד קטן רוצה סוכרייה, ואם תציע לו שטר של מאה, הוא אינו מתעניין. הוא מבין בסוכריות. אנחנו גדלנו, ואנחנו מבינים מה ערכו של השטר.

ומעניין מאוד מה שמצינו אצל דוד מלך ישראל, משיח ה'. כך הוא אומר: "אחת שאלתי מאת ה', אותה אבקש: שבתי בבית ה' כל ימי חיי, לחזות בנעם ה' ולבקר בהיכלו" (תהלים כז, ד). דבר אחד אני מבקש מאת ה', בקשה אחת לכל ימי חיי. דוד המלך עשה את העבודה שאנחנו מדברים עליה, והגיע למסקנה פשוטה: החיסרון הגדול ביותר שלו והרצון הגדול ביותר שלו הם קשר תמידי עם ה'. והוא הבין שכשיהיה לו קשר כזה, כל החסרונות והרצונות האחרים יתמלאו מאליהם, או לפחות יתבטלו מפני הרצון העליון, הרצון בקרבת אלוקים.

דמיינו לעצמכם את דוד המלך. הוא הגיע אל הרצון, ואחר כך חשב עליו, ישב ועסק בו יומם ולילה. אין פלא שזכה להיות משיח ה', ובוודאי היה האדם המאושר ביותר בעולם, כי היו בידו אישורים מן הנפש, הרוח והנשמה, ומן החיה והיחידה, המדרגות הגבוהות ביותר, וגם אישור מן העם כולו, שהמליך אותו עליו. ואנחנו רק מדמים לעצמנו, ואין זה אלא קורטוב, כדי שנבין היכן עמד דוד מלך ישראל. לא היו לו רצונות רבים. היה לו רצון אחד, רצון הרצונות, ובו נקשר אל מלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא, שהוא היסוד והשורש של כל הרצונות שיש לנו.

ועוד דבר לפני שמתחילים בעבודה. בראש דף העבודה כתבתי נוסח קצר של תפילה, ויסודו בפסוק שבתהלים: "כי אבי ואמי עזבוני, וה' יאספני" (תהלים כז, י). דוד המלך אומר: אבי ואמי עזבו אותי, ולכן אתה תאסוף אותי. המקובלים מגלים שאבא ואמא הם החכמה והבינה, והבינה שוכנת בלב, כלשון התיקונים: "מוחא חכמה איהו מחשבה מלגו, בינה לבא ובה הלב מבין" (תיקוני זוהר, הקדמה שניה, יז, א). ורבי צדוק, באותו מקום שהבאנו, מפרש: "אבא ואימא הוא מוחא ולבא" (רסיסי לילה, ב). ובשפה של השיעור הזה, המחשבה והרצון.

לפעמים אדם מגיע בחייו למקומות שבהם גם המחשבה עזבה אותו וגם הרצונות עזבו אותו. הכל מבולבל, הוא אינו יודע מה הוא רוצה, ואינו יודע במה להתחיל ואיפה לסיים. על מצב כזה כותב רבי צדוק: "ואין לנו שכל ולא רצון, רק מכל מקום ה' יאספני, והקב"ה עוזרו" (שם). ולכן כל אחד מאיתנו צריך להתפלל לה' תפילה כנה, שיעזור לו בבירור הזה, שיגלה לו מה הוא רוצה באמת ומה חסר לו באמת, ומה יביא לו עושר אמיתי, דבר נצחי ולא רגעי.

בתפילה כנה כזאת אנחנו פותחים את העבודה. ואני מאמין באמונה שלמה שמי שמבקש מה' בכנות שיהיה לו לעזר ולסיוע בעבודה הזאת, יזכה לסייעתא דשמיא גדולה. חז"ל אמרו: "בא ליטהר, מסייעין אותו" (שבת קד, א). והמקובלים מלמדים שכאשר אדם בא ברצינות כזאת להשתנות באמת, כל כוחות הרוח שלמעלה מעולמנו נעשים לו לעזר ולסיוע. על כך נרחיב בהמשך.

התפילה תביא עלינו סייעתא דשמיא, והקדוש ברוך הוא יחזיר לנו את האב ואת האם, את החכמה ואת הבינה. כרגע החכמה שלנו משוחדת והחסרונות שלנו מבולבלים, ואנחנו זקוקים לעזרה. הדבר אינו פשוט. אנחנו הולכים לגלות את מרכז האנרגיה שלנו, שאיתו נלך ונתפתח בתחומים הרוחניים ובתחומים הגשמיים, ולכן אנחנו צריכים סייעתא דשמיא מרובה.

כתבתי נוסח קצר, אבל אין צורך לדקדק דווקא במילים. כל אחד יתפלל כפי חכמתו וכפי לבו, שהרי "הקדוש ברוך הוא ליבא בעי" (סנהדרין קו, ב). התפללו בפשטות ובאמת, בשפה שלכם. הנוסח שכתבתי הוא רק כיוון.

כשתהיה בידינו תמונה כללית של החסרונות ושל הרצונות שלנו, תבוא אחריה המחשבה, שהיא הכוונה. בשיעור על כוונה יוצרת נראה מה עוצמתה של הכוונה הזאת, וכיצד מיישמים את הדברים בפועל.

יהי רצון שנזכה לגלות את הרצון האמיתי שבשורש נשמתנו, לבקש כדוד המלך אחת מאת ה', ושה' יאספנו
ויחזיר לנו את החכמה ואת הבינה.

המימד הנוסף • הרב יוסף ביטון שליט"א

ravbiton.com • קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א', שיעור 2