



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור שלישי: כוונה יוצרת

בדרך שאדם רוצה לילך

שיעור 3 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן הרצון אל המחשבה

הכוונה היא השלב שבו אדם שכבר בירר את רצונו מתחיל לחשוב עליו, להתמקד בו ולראות אותו בעיני רוחו. מתוך דברי רבי נחמן מברסלב, הגמרא והמקובלים נלמד שמחשבה חזקה ומכוונת יוצרת מציאות ומושכת סייעתא דשמיא, כיצד משתמשים בכוח הזה בזהירות ולמטרות טובות, ואיך מתרגלים אותו יום יום בכתיבה ובדמיון מודרך.

בשיעור על גילוי הרצון התחלנו לעסוק בספירה העליונה שנקראת כתר. הכתר בנוי משלושה רבדים, שלוש צנרות רוחניות: עונג, רצון ואמונה. שם עסקנו בדבר אחד בלבד, ברצון. ישבנו וביררנו לעצמנו מה אנחנו רוצים ולמה אנחנו רוצים, ובנינו סולם של רצונות, מן החזק ביותר ועד החלש ביותר. הרצון החזק ביותר הוא השורשי ביותר, ושם נמצא מרכז האנרגיה. כל הרצונות כבודם במקומם, ורצונו של אדם, כמו שאומרים, הוא כבודו. אבל מאחורי כל הרצונות מסתתר רצון אחד אמיתי, ואילו ביקשנו להגיע.

המקובלים מלמדים שעצם העיסוק בדבר מעורר אותו. יש אנשים שכבר התייאשו, והמקום הזה אצלם רדום. אתם מכירים את הלשון: עזוב אותי, אני לא יודע מה אני רוצה, אל תסבך לי את החיים. אנחנו התכנסנו כאן כדי ליצור התפתחות ברובד הרוחני, וגם ברובד הגשמי. ברגע שהתחלנו לברר, לשאול ולכתוב, התחלנו לעורר את אזור הכתר, גם בתוכנו וגם בעולמות העליונים. ומי שעדיין לא סיים את העבודה הזאת, אין שום צורך להיכנס למרוץ. החומר מונח לפניכם, ואפשר לעשות אותה בשבוע, בשבועיים ואף בשלושה.

לאחר שהגענו אל הרצון, אנחנו עוברים לתחנה אחרת, שנקראת מחשבה. כשאני חושב על מה שאני רוצה, זה נקרא בפי המקובלים כוונה, ובה נעסוק עכשיו.

שער הכוונות

אחד מספריו המרכזיים של רבנו האר"י הקדוש, רבי יצחק לוריא אשכנזי, הוא שער הכוונות. הוא אחד משמונה השערים שכתב רבי חיים ויטאל מפי רבו, ומן החזקים והשימושיים שבהם. בשער הכוונות לומדים המקובלים את הכוונה שמאחורי כל משפט ומשפט שבתפילה.

אני זוכר שישבתי פעם עם מורי ורבי ועטרת ראשי, המקובל הרב ציון שמעון בוגנים, ארבעה חודשים על פסוק אחד שאנחנו אומרים בפתיחת תפילת העמידה: "אדני שפתי תפתח ופי יגיד תהלתך" (תהלים נא, יז). ארבעה חודשים עסקנו במה שמסתתר מאחורי המילים האלה בעולמות העליונים, בשמות הקדושים ובספירות. מי ששם לב בתפילה רואה שהניקוד משתנה, פעם בפתח ופעם בסגול, ואין זה סתם. מאחורי כל פרט כזה עומדת כוונה.

ומגלים המקובלים כך: ברגע שאני חושב על מה שאני אומר, וברגע שאני חושב על מה שאני רוצה, זו כוונה. והכלל הגדול של השיעור הזה הוא שכוונה חזקה ומסודרת יוצרת מציאות. אם עברתי את עבודת הבירור, ויש לפניי רצון מסודר וכתוב, ואני יודע מה אני רוצה, עכשיו אני נכנס לאזור אחר לגמרי, אזור המחשבה. אני מתחיל לחשוב על מה שאני רוצה, ובאותו רגע התחלתי לכוון.

הרצון עצמו הוא התקנת הצנרת. בכוונה אנחנו כבר מתחילים למשוך דרכה שפע. רבותינו הקדושים אמרו על התפילה דבר נפלא, שתפילה בלא כוונה היא כגוף בלא נשמה. בגוף בלא נשמה כל הצנרת קיימת, אבל חסר האור, חסרים החיים שאמורים לזרום בתוכו. ועל אותו משקל בדיוק, רצון בלא כוונה הוא כגוף בלא נשמה.

והכוונה נוצרת כשאדם חושב על הרצון ומתמקד בו. דעו לכם שבדרך כלל ההבדל בין אלה שהצליחו להגשים את עצמם לבין אלה שאינם מצליחים, הוא הכוונה. העוצמה של קרן לייזר, שחודרת פלדה ובטון, כולה ריכוז של אנרגיה בנקודה אחת. וכל הבעיה שלנו היא הפיזור. כאן אנחנו מתחילים להתאמן על האזור הזה שבמוח, שנקרא כוונה, ולהתרגל להיות מרוכזים בנקודה. עבודת בירור הרצון כבר הכינה אותנו לכך. המוח התרגל לבירורים, לשאלות ולתשובות. מתוך אלף רצונות בררנו רצון אחד, דירגנו, ועכשיו אנחנו מתחילים להצטמצם ולהתרכז בנקודה אחת.

מפתחות של שמים וארץ

וכאן אני מבקש להעיר הערה חשובה. אנחנו הולכים לראות מהי העוצמה של כוונה, ומי שלמד איתנו בקורס על מודעות עצמית כבר טעם מעט מן הנושא הזה. דמיינו לעצמכם אדם שרב עם אשתו אלף וחמש מאות פעם, ובשבוע שעבר הייתה ביניהם המריבה האלף וחמש מאות ואחת, וזה היה הקש ששבר את גב הגמל. עכשיו הוא יושב לכתוב את רצונותיו, ויכול מאוד להיות שהרצון החזק ביותר שיצא לו הוא להתגרש ולהעיף מעליו את כל הלחץ הזה. או אדם שחסר לו כסף כבר שנים, ובדיוק השבוע נשבר מן המחסור, ובבירור הרצונות יצא לו שהוא צריך לשדוד.

למדנו שיש באדם שני מרכזים, הנפש הבהמית והנפש האלוקית. בשיעורים האלה אנחנו עוסקים ברצונות כלליים, אוניברסליים, ולא ברמה האישית של כל אחד. כל אחד יכול לשבת עם עצמו ולמצוא את הדרך שלו, ואנחנו לומדים את הכללים. וכשמתקנים את הכלל, כבר מתאפסים. ואני יוצא מנקודת הנחה שכל מי שלומד כאן הגיע לרצונות טובים ונורמטיביים, כי אנחנו עומדים ללמוד עוצמה. אנחנו עומדים ללמוד מפתחות של שמים וארץ, ואינני יכול לחלק מפתחות כאלה לאנשים שיעשו בהם בלגן. אני סומך על כך שאתם אנשים בוגרים, שרוצים באמת את הטוב.

לכן אני תמיד מציע: לפני שיוצאים לשלב הזה של כוונה יוצרת, אם יש ספק בעניין הרצון, טוב להתייעץ. עם חבר או חברה, עם בן הזוג, עם רב, עם ההורים, עם מישהו שאינו נוגע בדבר. אדם שנמצא בסערת רגשות אחרי מריבה יביא את כל הראיות ואת כל ההוכחות לכך שצריך לסיים את הקשר. פעמים רבות מגיע אליי אדם ומשכנע אותי כל כך, שאני כמעט בוכה איתו ביחד ואומר לו שהוא חייב לסיים את הקשר. וכשאני שומע גם את אשתו, אני רואה שחלק גדול מן הדברים הם דמיונות שלו, עקמומיות שלו ומידות רעות שלו. ואחרי שמאפסים אותו, הבית מסתדר.

על דברים שיש בהם ספק אין משתמשים בצעד הזה. הצעד הזה הוא כבר עשייה, אמנם עדיין בעולם הרוחני, אבל עשייה ממש. משתמשים בו רק בדברים שמבורר לנו שהם טובים באמת. אדם שמחליט לצאת לדרך של תזונה נכונה, להיות בריא יותר ולעסוק בספורט, אדם שמחליט להתחיל לשמור שבת או להניח תפילין, אינו צריך להתייעץ עם איש. אלה דברים מבוררים ועומדים מהר סיני, ומבוררים בעולם שהם טובים. עליהם אנחנו מתחילים להפעיל את הקסם הזה.

עונג שמוליד עונג

כשנתחיל להתאמן בדברים הטובים האלה, נקבע לעצמנו רצון ומטרה, ניישם אותם ונצא אל הדרך של הגשמה עצמית, יקרה לנו דבר נוסף. מתוך שנעשה הרבה טוב, יבוא איפוס מסוים, והאדם יתחיל להבין מאין באים רצונותיו, אם מן הנפש הבהמית שבעולם ההישרדות או מן הנפש האלוקית.

ובכל זאת, שיהיה בידנו מעין קוד פשוט. כשאדם רוצה דבר ועומד לצאת איתו לדרך של כוונה יוצרת, יש בדיקה ראשונית. כבר בשיעור המבוא למדנו שאנחנו מחפשים בדרך כלל עונג. מה שמסב לנו עונג אנחנו רוצים, כחיסרון שאנחנו מבקשים למלא, וממה שגורם לנו כאב אנחנו מתרחקים. וצריך להיות אובייקטיביים ולבדוק באמת אם הגירושין האלה יסבו לי עונג או כאב.

עונג רגעי עדיין אינו סיבה לצאת לדרך. אנחנו מחפשים עונג שיוליד עונג גם בעתיד. מי שמשתמש בסמים מרגיש לשעה עונג שאין לו תיאור, הוא מרחף ודואה בשמים ואין לו שום צער. אבל אנחנו אנשים בוגרים, ויודעים לאיזה כאב העונג הזה יכול לגרום.

זו הבדיקה הראשונית. רצון אוניברסלי הוא דבר שכל העולם מסכים שהוא טוב, ואין מי שחולק עליו. אף אדם לא יבוא ויאמר שגילה שאכילת דברים לא בריאים היא הטוב. אם אנחנו עוסקים ברצון שאינו אוניברסלי, שאינו ברור ואין לנו עם מי להתייעץ עליו, או שלא יוצאים איתו לדרך, או שבודקים אותו לפחות ברמה הזאת. בהמשך הסדרה נראה גם בדיקות עמוקות יותר.

ובראש ובראשונה צריך להבין שכאשר אנחנו מדברים על הרצון וכותבים אותו, המקובלים מלמדים שזו כבר בניית כלים. כמו שהסברנו בשיעור המבוא, העיסוק שלי בדבר יוצר כלים לקבלת האור: התיבות, הדיבורים, השיחה עם חבר על העניין. ובכלל, בכל העבודה הזאת מה טוב ומה נעים כשיש לאדם חבר, בן זוג או מישהו קרוב שמלווה אותו בתהליך השינוי. כששני אנשים חולקים רצון זהה, יש בזה עוצמה. כך אמר שלמה המלך: "טובים השנים מן האחד... כי אם יפלו האחד יקים את חברו" (קהלת ד, ט, י). בהמשך נדבר על הקשיים שבדרך, ושם טוב במיוחד שיהיו שניים. גם בלי שניים הדבר עובד, אבל טוב שיהיו שניים.

ברגע שהגדרנו מה אנחנו רוצים והתחלנו לחשוב על כך, יצרנו מציאות של כוונה, וכבר מתחיל לזרום שפע.

רצון יראיו יעשה

כאן אני רוצה להקדים הקדמה קצרה, כי יש בדבר הזה דרגות. מלמדים המקובלים שגם לקדוש ברוך הוא, כביכול, יש רצון. אנחנו אומרים בכל בוקר בתפילה: "המאיר לארץ ולדירים עליה ברחמים, ובטובו מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית" (ברכת יוצר אור). לכאורה השמש והירח הם המאירים לארץ. מבארים המקובלים שעצם רצונו של הקדוש ברוך הוא שיהיה כאן אור, הוא שמפעיל את המערכת. עצם רצונו שכדור הארץ יפעל, הוא חוק הכבידה, חוק הכלים השלובים וכל חוקי הטבע המוכרים.

קשה לנו להבין זאת, כי אנחנו רואים שהשמש זורחת בכל יום, והטבע פועל בכל יום באותם חוקים, והחוקים אינם משתנים. ועל כך נאמר: "אני ה' לא שניתי" (מלאכי ג, ו). רצונו שיהיה כאן אור עומד וקיים תמיד, ואינו צריך לשום כוונה. הוא רוצה, והדבר נעשה.

והצדיקים הגדולים, שאנחנו עדיין רחוקים ממדרגתם, הגיעו לכך שהם רוצים, והדבר נהיה. עד כדי כך אומר הפסוק: "אני אמרתי אלוקים אתם ובני עליון כלכם" (תהלים פב, ו). הצדיק הגדול הוא נברא, אבל הוא מתחיל לקבל את סגולותיו של הבורא. עליהם נאמר: "רצון יראיו יעשה" (תהלים קמה, יט). אין כאן כוונות, יש רצון בלבד, והוא נעשה. וכן נאמר: "והיה טרם יקראו ואני אענה, עוד הם מדברים ואני אשמע" (ישעיה סה, כד).

הצדיקים האלה הזדככו וביטלו את עצמם לרצון ה', עד שהם משדרים כביכול על אותו תדר, כי רצונם הוא רצון ה'. ולכן הם רק רוצים, והדבר נהיה. זה לא יאומן כי יסופר, אבל אני זכיתי לראות צדיקים כאלה, שמה שהם רוצים נהיה, ויש להם כוח כביכול כמו של הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו.

אנחנו עדיין איננו במדרגה הזאת, ואנחנו זקוקים לכוונה. אבל טוב שנדע שקיימת מדרגה כזאת אצל הצדיקים. אנחנו רוצים, וצריכים לחשוב על מה שאנחנו רוצים, וזו הכוונה.

אבא ואמא

הבה נראה את הדברים כסדרם. בתחילה עומד הרצון האישי המבורר. אחריו באה המחשבה, והמחשבה בנויה מחכמה, בינה ודעת. ההשלכה של ספירת החכמה היא השכל שבכל דבר, וההשלכה של ספירת הבינה היא הדמיון המודרך. לאחר שיש בידנו רצון מבורר ומסודר, אנחנו מתחילים לחשוב עליו, וזו הכוונה. כאן אנחנו

עובדים בחכמה ובבינה, שנקראות בקבלה אבא ואמא, האב והאם של כל מה שיוולד בעתיד. ומה שאנחנו לומדים עכשיו הוא כיצד כוונה יוצרת מציאות.

כוונה שיוצרת מציאות היא כוח ועוצמה שהקדוש ברוך הוא ברא בעולמו. בשיעור המבוא דיברנו על מערכת העצבים, וכיצד המוח ומערכת העצבים פועלים בתיאום. כשאדם חוזר על פעולה שוב ושוב, נוצר אצלו קישור קבוע, מעין מסלול סלול, והקושי נעלם. ועכשיו דמיינו לעצמכם שמערכת כזאת קיימת גם בשמים. ההתחברות אל המערכת הזאת ומשיכת השפע ממנה נעשות על ידי כוונה. אני חושב על מה שאני רוצה, ובזה התחברתי אל הצנרת.

ובדיוק כמו שבעולם הזה חזרה על פעולה יוצרת מסלול, כך נוצר כביכול מסלול בין הכתר שלנו לבין העולמות העליונים. אני חושב שוב ועוד פעם, ותכף נראה כיצד משכללים את המחשבה, ובכל פעם אני מרחיב את הקשר אל אותו מקום. וכשאנחנו מתחברים אל העולמות העליונים, הם יודעים בדיוק מה אני צריך כדי להגשים את עצמי, גם מה שאני עצמי אינני יודע. ואז, כפי שנראה בהמשך, כל כדור הארץ כאילו מתכנס כדי לעזור לי להגשים את הרצון.

כוח של יצירה

כאן צריך זהירות גדולה. הכוח הזה דומה לכוח ההולדה. הקדוש ברוך הוא נתן לאדם כוח להוליד אדם. הוא יכול להוליד ילד עם אשתו, בדרך של טהרה וקדושה, והוא יכול חס ושלום להוליד גם באיסור. ואם יעשה כן, הבריאה לא תעצור ולא תזעק, היא תמשיך לפעול כרגיל. כוח היצירה פועל לשני הכיוונים, לקדושה ולהפכה. אנחנו לומדים כאן סוד, כוח עצום של יצירה, ועליו נאמר "אני אמרתי אלוקים אתם" (תהלים פב, ו). כל זה נאמר על הכוונה, על ריכוז המחשבה ברצון, ולכן נדרשת כאן זהירות גדולה.

נעשה בעולם רעש גדול סביב סרט וספר שהציגו את הסוד הזה, סוד שרבותינו גילו לנו כבר לפני כאלפיים שנה, מימי רבי שמעון בר יוחאי. הם מכרו את הסוד לאנשים, ושילבו בתוכו דמיונות של שטר של מאה דולר שהופך למיליון, של בריכות שחייה ומכוניות יוקרה. לא ראיתי זאת בעצמי, אבל סיפרו לי שכך נראות שם הדוגמאות, ולא נראה שם אדם שדמיין כיצד הוא נעשה אדם שמיטיב עם הבריות, שמתקדם בהתפתחות אישית, או שהופך לרופא. הם יצאו מנקודת הנחה שכולם רוצים רק כסף וגשמיות, שכל בני האדם בהמיים, ובאו ואמרו: הנה הסוד, בואו תשכללו את הבהמיות שלכם.

בקורס הזה אפשר להשתמש בכוח הזה גם לצרכים הגשמיים. בשיעור על גילוי הרצון דיברנו על עולם ההישרדות ועל הדברים שאנחנו צריכים כאן בכדור הארץ. אבל הכוח הזה של יצירה הוא מפתח לחיים מאושרים. אדם שנכנס למסלול של הגשמה עצמית, להיות טוב יותר, נותן יותר, מעניק יותר, רחמן יותר, מתחשב יותר, אוהב יותר וקרוב יותר אל ה', נכנס לאזורים עוצמתיים פי מיליארד מאזורי הגשמיות. אינני אומר שנבטל את הגשמיות. אדם יכול להשתמש במפתח הזה גם כדי למשוך לעצמו גשמיות. אבל שנבין: אם כבר נתנו בידנו כוח למשוך, יש הבדל גדול במה שמושכים.

מטוס בשדה של איכר

אדם יכול להגשים את עצמו בזירת האגרוף, בהכאת אנשים. ורופא בכיר שהמציא שיטת ניתוח שהצילה רבבות בני אדם, גם הוא הגשים את עצמו. שניהם הגשימו את עצמם, אבל האחד הגשים את עצמו בהצלת אנשים ובבניין עולם, והשני בהכאתם. הגשמה עצמית צריכה להיות בפרופורציה ובשכל.

מסופר על אדם שבא להתארח אצל איכר אחד. באחת המלחמות נחת מטוס נחיתת אונס בשדה של אותו איכר ונשאר שם. והנה רואה האורח את האיכר מעמיס על המטוס תפוחי אדמה מן השדה ומעביר אותם בו אל ביתו. אמר לו האורח: מה אתה עושה. יש בידך מטוס, אתה יכול למכור אותו בכמה מיליוני דולרים, ואתה מעביר בו תפוחי אדמה מכאן לשם.

ומסופר על אחר שמצא אוצר של צלוחיות זהב. היה לו לול של תרנגולים, והוא לקח את צלוחיות הזהב ונתן בהן מים לתרנגולים, ובאחרות שם חציר לבהמות, ולא ידע שבידו זהב.

אותו דבר בדיוק יש בידנו כאן. אנחנו לומדים עכשיו על כוונה שיוצרת מציאות, ובכוח הזה אפשר לבנות זוגיות בריאה יותר, קשר עמוק ובריא יותר עם הילדים, קשר עם עצמנו וקשר עם הקדוש ברוך הוא. אדם שפותח קשר עם ה' ברמה גבוהה נמצא בקומה שבה כל מה שמוכרים באותם סרטים הוא בשבילו צעצועים. אינני אומר לבטל את הגשמיות לגמרי, נשתמש בכוח הזה גם לצרכינו בכדור הארץ. אבל העיקר צריך להיות בנתיב של הגשמה עצמית אמיתית.

מים גנובים ימתקו

ועכשיו שימו לב היטב. למדנו שאנחנו הולכים למלא חיסרון, ומתחילים בכוונה שתמשוך ותיצור כאן מציאות. ואנחנו רוצים למלא את החיסרון משום שאנחנו מבקשים הנאה, וכל מילוי חיסרון יוצר הנאה.

ועל כך שואלים בעלי המוסר שאלה נפלאה, והיא שגורה בשם הרב אליהו דסלר. אם כך הוא, לכאורה אין הבדל בין מי שמגשים את עצמו ברוחניות לבין מי שמגשים את עצמו בגשמיות, שהרי שניהם מחפשים בסופו של דבר הנאה. יבוא איש הגשמיות ויאמר: אתה נהנה מזוגיות בריאה, ואני נהנה מן המריבות, מן הבלגן, מן הבריחה מן הבית ומן החזרה אליו. אתה נהנה מהשלמת החיסרון הרוחני, ואני נהנה מהשלמת החיסרון הגשמי, ושנינו בסופו של דבר רודפי הנאות. ותשובתם היא שזו טעות מיסודה.

יש כאן סוד שאנשים אינם יודעים, והוא היכן מרוכזת ההנאה באמת. כל מי שהגיע לכאן, גם מי שמבקש רוחניות, מבקש בסופו של דבר עושר פנימי, שלוה והנאה רוחנית. ועל ההנאה הזאת מלמדת אותנו הגמרא במסכת נדרים.

הגמרא מספרת על אדם שנחשד שהוא בא אל אשת איש. פעם אחת היה בביתה, ובא בעלה, והאיש התחבא בפתח הבית. היה מונח שם ירק שנחש טעם ממנו, ובעל הבית ביקש לאכול ממנו. אמר לו אותו אדם: אל תאכל ממנו, שנחש טעם ממנו. ופסק רבא שהאישה מותרת לבעלה, שאילו עשה אותו אדם איסור, היה נוח לו שהבעל יאכל וימות, ואז יוכל לשאת את אשתו בגלוי.

שואלת הגמרא: "פשיטא" (נדרים צא, ב), כלומר דבר פשוט הוא. אם הציל אותו ממוות, ודאי שלא חטא עם אשתו. ומשיבה הגמרא שהדבר אינו פשוט כל כך. הייתי יכול לומר שבאמת עשה איסור, ושהציל את הבעל משום שנח לו שהבעל יחיה והאישה תישאר אסורה עליו, כי "מים גנובים ימתקו ולחם סתרים ינעם" (משלי ט, יז). ככל שהדרך אל הדבר קשה ומסובכת יותר, כך נהנים ממנו יותר. ובאה הגמרא ללמד שאין אומרים כך.

ומבארים שם התוספות: "קמ"ל דנואף אינו יודע זה" (תוספות נדרים צא, ב). החוטא אינו יודע את הסוד הזה. ומכאן לומדים בעלי המוסר יסוד גדול. האנשים שרודפים רק אחר הבהמיות אינם יודעים שההנאה כלל אינה מרוכזת בהשגת הדבר. מקומה בדרך אליו. ככל שהדרך קשה ומסובכת יותר והכוונה חזקה יותר, כך כשנשיג בסוף את הדבר ונמלא את החיסרון, ההנאה תהיה גדולה יותר. ובשיעורים הבאים נלמד בעזרת ה' על המניעות שבדרך ועל לחישות הנחש שבדרך.

ואילו ידעו החוטאים את הסוד הזה, במקום ללכת לעבירות היו הולכים למצוות. גם במצוות יש קשיים, יש בלגן בדרך ויש מכשולים. ואם ההנאה תלויה בדרך ולא בהשגת העבירה או המצווה, והדרך היא שקובעת כמה ייהנה האדם בסוף, אין שום סיבה ללכת לעבירה, ומוטב ללכת למצווה. זה סוד כמוס שאין העולם יודע. כולם מכירים את מה שאמר שלמה המלך, "מים גנובים ימתקו ולחם סתרים ינעם" (משלי ט, יז), ואינם יודעים היכן נמצאת ההנאה באמת.

ומכאן אנחנו לומדים היכן נמצאת הבחירה שלנו, עמוק עמוק. הבחירה שלנו היא באיזה חיסרון להתמקד ועל איזה חיסרון לכוון. יש לנו חסרונות בהמייים, ויש לנו חסרונות נשמתיים, ועיקר הבחירה של האדם הוא ברצון, בבחירה איזה חיסרון הוא הולך למלא. אדם אחד נעשה רופא, והלך למלא חיסרון שמיטיב עם האנושות. אדם אחר הלך למלא חיסרון אחר ונעשה פושע. שניהם רצו ליהנות, אבל מה שאדם בוחר לעסוק בו מגלה את מהותו. מצד אחד אדם שבחר להגשים את עצמו ברמה הגשמית ונעשה מיליארדר, ומצד שני אדם שנעשה רוחני יותר, מיטיב יותר, מעניק יותר ושלם יותר במידותיו, אדם שניצח למשל את מידת הכעס, ועכשיו הוא רגוע ואין בו כעס כלל. בין שני אלה פעורה תהום.

המחשבה יש לה תוקף גדול

ברגע שיש לנו מטרה, ברגע שיש לנו רצון והתחלנו לכוון ולחשוב עליו, נעשינו אנשים אפקטיביים. אדם שרוצה דבר, חושב עליו, ובעזרת ה' נלמד כיצד הוא גם פועל להשגתו, הוא אדם אפקטיבי. אדם שאינו אפקטיבי רוצה היום כך ומחר אחרת, ובכל קושי קטן מרים ידיים ומתייאש, ואין לו עקביות. זה כל ההבדל. כשיש ריכוז של אנרגיה בנקודה אחת, מחשבה על הרצון ופעולה באותו קו, זה אדם אפקטיבי, ואלה הם האנשים המצליחים. ומה שאנחנו רואים בדרך כלל הוא ההפך, רצונות שמשתנים בלי הפסק.

רבי נחמן מברסלב חי לפני יותר ממאתיים שנה, הרבה לפני כל אותם סרטים וספרים, וטראו מה הוא כותב: "דע, שהמחשבה יש לה תקף גדול, ואם יחזק ויגבר מחשבתו על איזה דבר שבעולם, יוכל לפעל שיהיה כך, ואפלו אם יחזק מחשבתו מאד שיהיה לו ממון, בודאי יהיה לו, וכן בכל דבר" (ליקוטי מוהר"ן קצג).

כשרבי נחמן פותח במילה דע, הוא פונה אל הדעת, אל החכמה, הבינה והדעת שבאדם. ובמה שאנחנו עוסקים בו כאן מדובר בקומה נוספת: יש לנו כבר רצון, ועכשיו אנחנו משתמשים במחשבה. המחשבה על הרצון, הכוונה הזאת, יוצרת מציאות. כאן נתן רבי נחמן דוגמה מעולם העשייה, דוגמה של ממון.

ובספר שיחות הר"ן כתוב: "דע, שיש בבני אדם סגלות גדולות, כי יכולין לפעל על ידי מחשבתם מה שהם חושבים... כי כשהמחשבה היא כלה אחוזה ודבוקה בדבר אחד שיהיה כן... על ידי זה הם פועלים שבהכרח יהיה כן כמו שהם חושבים" (שיחות הר"ן סב). ובאותו מקום הוא מתאר את מה שאנחנו קוראים לו דמיון מודרך: "למשל שיחשב במחשבתו שיזכה ללמד ולגמר כל הארבעה פוסקים כלם עם כל הפרושים הגדולים. ויחשב ויציר בדעתו באיזה אופן ילמד אותם ובכמה זמן, כגון למשל שיזכה ללמד חמשה דפין ביום אחד עד שיזכה לגמר כלם בשנה אחת". ומסיים: "ויכסף וישתוקק ויחשב בזה הרבה בתקף גדול אזי יזכה שיהיה כן" (שם).

רבי נחמן מתאר כאן מציאות על טבעית. מי שמבין מהם ארבעת חלקי השולחן ערוך עם כל הפוסקים והפירושים, יודע שלגמור את כולם בשנה אחת הוא דבר שלמעלה מן הטבע. ורבי נחמן מלמד אותנו כאן שעל ידי דמיון מודרך, ששייך לספירת הבינה, לוקחים את הדמיון ומתחילים לדמיון את הדרך להגשמה. ואם הדבר נעשה בתוקף גדול, בחשק גדול ובמיקוד גדול, גם חוקי הטבע נכנעים בפנינו ומפנים לנו את הדרך. ככל שהכוונה חזקה יותר, ההגשמה קלה יותר. הייתי אומר זאת כך: העזרה מן השמים באה בקלות רבה יותר. ושימו לב. בליקוטי מוהר"ן דיבר רבי נחמן אל כלל האנושות, ונתן דוגמה של ממון, כי גם בו צריך האדם בעולם. אבל כשהוא מפרט את הדמיון המודרך, הוא מדבר על לימוד התורה, על התפתחות אישית ורוחנית. ולכן כשאנחנו משתמשים בדמיון המודרך, נשתמש בכוח הזה כדי לייצר דברים רוחניים לצד הגשמיים. אינני אומר שעלינו להיות נזירים. מה שצריך, צריך. אדם צריך בית, הוא צריך רכב כמו כל אדם, ואם המשכורת שלו אינה מספיקה, שיכפיל אותה, אין בכך שום בעיה. אבל לא להשתגע בעולם החומר, ושלא יבוא הדבר על חשבון העושר האמיתי שלנו.

אוחז בהגה

מתוך האימון הזה, בלי שנרגיש, אנחנו לוקחים שליטה על שני הכוחות החזקים ביותר שלנו: המחשבה, שכוללת את הדמיון, והרצון. שגור בשם רבי צדוק הכהן מלובלין ששני מנהיגים יש לו לאדם, המחשבה והרצון. מי ששולט בהם אוחז בהגה, והוא הנוהג בחייו.

ואגלה לכם סוד. כשאין לנו שליטה על הרצון ועל המחשבה, אחרים פולשים אלינו ושולטים בנו, והם עובדים בדיוק לפי מה שלמדנו. הפרסומות כולן בנויות על עונג וכאב. המוח יוצר קישור, התניה, בין דבר מסוים לבין עונג או כאב. יודעים היום שאנשים רוצים להיות בריאים יותר, ולכן מראים לך אדם בריא, שהבריאות מסבה לו עונג,

ומיד אתה רואה את המוצר. כך שותלים בנו רצונות ויוצרים התניה של עונג. בגדול יש שתי אפשרויות: או שאתה שייך לעדר ונמשך אחרי התניות של עונג מדומה, או שאתה נעשה שליט ואוחז בהגה.

כשלוקחים על עצמנו פרויקט שאנחנו רוצים בו, ומתחילים בכוונה שיוצרת מציאות ובדמיון מודרך, מתחילים למשוך מן העולמות העליונים. לא אתן כאן דוגמאות רבות, ומי שלמד את הקורס על מודעות עצמית יודע על מה אני מדבר. בכוונה שיוצרת מציאות רואים ניסים ונפלאות ברמות מבהילות, וכל כדור הארץ כאילו יורד לממש לנו את הרצון. מי שרוצה להתפתח באופן אישי, יגיעו אליו שיעורים מוקלטים, ימצא ספרים, יפגוש אנשים שלמדו בקורסים ויוסיפו לו ידע בנושא, וכן על זה הדרך. משכנו, ופשוט ייצרנו את המציאות הזאת כאן.

אני קורא לזה התחברות. יש ביטוי שגור ברחוב, נדלק. ברגע שיש לך מטרה מסודרת, ואתה חושב עליה ומדמין אותה בדמיון מודרך מסודר, כמו שנראה מיד, אתה מחובר. התחברת לעניין, ופתאום רואים אדם שכולו אש. נגענו בנקודה והתחברנו לעולמות העליונים, והתוצאות נראות בפועל. העזרה מגיעה מכל הכיוונים כדי לממש את הרצון, והאדם אומר לעצמו: איזו השגחה פרטית, תראה איך הכל מסתדר לי. הוא נכנס לתוך העניין ומתלהב, וההתלהבות הזאת, האש הזאת והאנרגיה הזאת, דבר מוליד דבר.

ולעומת זאת, יש מי שאומרת שהיא רוצה לעשות דיאטה, כבר עשרים שנה. צריך להיות כנים עם עצמנו. היא רואה עוגה. יש לה אלף ואחת סיבות שלא לאכול אותה, אבל הטעם של העוגה מנצח את כל אלף ואחת הסיבות. וטעם הדבר, שעל אלף ואחת הסיבות היא לא חשבה, לא התרכזת בהן ולא כיוונה אליהן. הן סתם עלו בה פה ושם.

שלוש פעמים ביום

עכשיו נעבור אל העבודה המעשית. ראשית, רושמים בצורה פשוטה את הרצון שהגענו אליו. אם זה מן הנפש הבהמית, מעולם ההישרדות: אני רוצה להחליף דירה כי צפוף לנו, אני רוצה בית גדול יותר, אני רוצה לעבור עיר, אני רוצה שהבן שלי ישתפר בלימודים. ובלבד שזה רצון מבורר, ובדברים שצריך לשאול עליהם, אחרי התייעצות. או: אני רוצה לעשות דיאטה, אני רוצה להיות בריא יותר, אני רוצה לעזוב הרגלים רעים מסוימים.

שנית, רושמים את הכוונה. שלוש פעמים ביום חושבים על הרצון, ובסוף היום מסכמים בכתב מה חשבנו. לא משנה באיזו שעה ולא משנה כמה זמן. אם אני רוצה בית, חשבתי איך ייראה הבית, או חשבתי מאין אוכל ללוות

כסף. מי שרוצה לפתח ביטחון עצמי, חושבת באילו דרכים תוכל לעשות זאת. בהמשך נלמד על נקיטת פעולה בפועל. בינתיים העיקר הוא להתחיל לאמן את המוח לחשוב על מה שאנחנו רוצים, שלוש מחשבות ביום על הרצון, ולרשום אותן.

ודעו לכם חוק: כל הנושא של כוונה יוצרת מציאות נעשה בלי לחץ. לפעמים כשאדם לחוץ וחושב על מה שהוא רוצה, או מנסה לדמיין בדמיון מודרך, הכל נעלם לו. מי שלמד איתנו מודעות עצמית זוכר: הרפיה, לאט לאט, לא היום אז מחר. בהרפיה, בשקט ובשלווה אנחנו נותנים למערכת לפעול, ואנחנו מחוברים באופן טבעי לכל המערכות. המוח יודע מה לעשות לבד, בנחת.

ואגב, מקובל לומר שכתובה אחת שקולה כארבע חזרות במחשבה. נמצא שמי שחשב שלוש פעמים וכתב פעם אחת, כבר חזר על הרצון שבע פעמים, וזו כבר עוצמה.

לראות בעיני הרוח

שלישית, פעם ביום יוצאים לדמיון מודרך. בדרך כלל, כשאנחנו לא עושים דבר מבחינה פיזית ונותנים לדמיון לצוף, הוא מתנהג כבלגניסט, הולך לכאן ולכאן ועושה מה שבא לו. כאן אנחנו מתחילים לשלוט בו, להרגיל אותו ולחנך אותו, כמו שמחנכים ילד. אני רוצה לזרוע שתילים כאן, במקום הזה, ברצון הזה, ולא במקום אחר. מי שמפזר את הזריעה לכל עבר, רואה בסוף רק בלגן. וכאן אנחנו מתרכזים.

מאמנים את המוח בדמיון מודרך מתחילת הפרויקט ועד סופו: כיצד אני עושה זאת, אילו אפשרויות יש לי, עם מי אתייעץ. ומדמיינים בפועל גם את התוצאות. את כבר גרה במקום החדש, או שאת כבר רגועה יותר, מחייכת יותר, אוהבת את הבריות ודנה אותן לכף זכות. כל אחד כיד ה' הטובה עליו, בתחום שהוא רוצה בו.

אני זורק כאן דוגמאות כלליות. אפשר לדמיין את עצמך הולכת כל ערב הליכה ארוכה בכיף, בלי להתעייף, מגיעה הביתה בנחת, נכנסת למקלחת, ונושמת מלוא הריאות. מי שמעשן יכול לדמיין את עצמו כבר נקי מן העישון, בלי הריח ובלי כל מה שמסביב, יושב שעות עם אנשים ואינו צריך לצאת ולחזור ולצאת שוב. מי שמעשן ויושב בשיעור ארוך כבר מת לצאת החוצה. אני זוכר את עצמי בימים ההם, איך הייתי ממהר לצאת רק כדי לנשום את העשן. כולם נושמים אוויר, ומי שמעשן צריך לנשום עשן, וזה דבר שאפשר להשתחרר ממנו.

אבל לא לפזר. אם תחשבי חמש דקות על דבר אחד ועוד חמש דקות על דבר אחר ותערבבי הכל בתוך הריכוז שלך, לא עשינו כלום. אני מעדיף שנתחיל כמו שעשינו בסולם הרצונות, מן החזק ביותר, ולאט לאט. כשהמוח יתאמן בכך, נהיה מתורגלים לייצר מציאות.

הזמן הטוב ביותר לכך הוא לפני השינה, כשאנחנו ממילא נמצאים בהרפיה, אם נרצה ואם לא. שם אנחנו נותנים דרור לדמיון באותו נושא שאנחנו רוצים בו, ומדמיינים את התוצאה בכל האופטימיות האפשרית. אם דיברנו על כושר ועל דיאטה, את כבר מדמיינת בעיני רוחך איך את נראית וכמה כושר יש לך. אם מדובר בבחינות, את כבר רואה את עצמך אחרי שעברת אותן, אחרי שסיימת קורס והתמחית בתחום מסוים.

אם זה הקשר עם הילדים, יש לך בת או בן שאין לך קשר אמיתי איתם. פעם בכמה זמן שואלים אותם מה העניינים, והם עונים שהכל בסדר, ונגמר. הורה צריך להיות בקשר עם ילדיו. אז את מדמיינת איך את יושבת לשיחה אמיתית עם הבת שלך או עם הבן שלך. ויש גם זוגות שאינם מדברים זה עם זה, וזה עניין בפני עצמו. שאלתי פעם אדם כמה הוא מדבר עם אשתו בשבוע, בממוצע. הוא אמר לי: בערך עשר דקות. ורק שאלות טכניות, הלכת, באת, והיא מתקשרת רק כשיש בעיה. ואחר כך מתפלאים שמרגישים רחוקים ושאינן ביניהם תקשורת. ותקשורת היא מלשון קשר. ומי שחסר לה ביטחון לסדר דברים, מדמיינת איך היא הולכת לבד, נכנסת למשרדים, מסדרת את העניינים, מדברת, ואם צריך גם מרימה את הקול.

תפילין בארון

כשאנחנו משתמשים בהרפיה הזאת, בדמיון המודרך, זו הכוונה היוצרת, ואנחנו נכנסים אפילו אל התוצאה. אם שמתם לב, רבי נחמן דיבר על הדרך, על כמה דפים ללמוד בכל יום. הוא לא תיאר את התוצאה, אדם שיושב ותלמידים סביבו והוא בקי בכל התורה. אני חושב שבהתחלה טוב שנתרגל לדמיון גם את התוצאות. כשננקוט בפעולה נדמיינן גם את הדרך, ואפשר להכניס כאן גם את הדרך, אבל בשלב הזה אני מעדיף את התוצאה המוגמרת.

ושימו לב מה קורה בנפש ובעולמות העליונים. בנפש, כשאנחנו רואים בעיני רוחנו את התוצאה, נוצרת התניה. היה צריך להרחיב בזה, ואומר זאת בקצרה, כי מי שלמד מודעות עצמית כבר נגע בכך. אנחנו צריכים ליצור אצלנו מצב של עונג. בחרתי מטרה, ואני צריך שכנוע עצמי שהיא הולכת להסב לי עונג. אני צריך ליצור בתוכי

מסלול של שאיפה, ולמשוך את העניין גם מן העולמות העליונים. וכשנוצרת בנפש התניה של עונג, הרצון מתחיל לגדול.

כשאת רוצה לעשות דיאטה, זה רצון, ורבים רצו לפניך ולא הגיעו. אבל כשאנחנו מתחילים לעסוק ברצון, לדמיין אותו ולראות אותו בעיני רוחנו, אנחנו נותנים לו חיים, ובאופן אוטומטי אנחנו מתחילים לרצות אותו באמת. בשיעור על הקסם שבהחלטה, כשנרד אל עולם המעשה, נראה כיצד מושכים מן הכתר את שני הדברים האחרים, האמונה והעונג. וכבר כאן אני רומז לכם על העונג: ברגע שיש בדמיון המודרך תוצאה, האדם הולך ונעשה רגוע יותר ושלם יותר, בכל תחום, אם בשמירת שבת, אם בטהרת המשפחה ואם בהנחת תפילין.

הנה אדם שכבר שנים רוצה להניח תפילין. התפילין שלו, עוד מן הבר מצווה, מונחות בארון. בכל פעם שהוא מוציא חולצה הוא רואה אותן, אומר לעצמו שיום אחד יתחיל, ואינו זוכר אפילו איך קושרים אותן, וסוגר שוב את הארון. כך במשך שנים. עכשיו הוא מתחיל לדמיין איך הוא קם בבוקר, מוותר על עשר דקות של שינה, ולא קרה שום דבר רע. הוא רואה בעיני רוחו איך הוא מוציא את התפילין ומניח אותן, איך הוא הולך לבית הכנסת, איך פותחים את ספר התורה. וכך כל אחד ברשימת הרצונות שלו.

וכשנוצר מצב כזה, עליו אמרו חז"ל: "בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו" (מכות י, ב). זה מה שלמדנו באריכות בקורס על מודעות עצמית: כוונה יוצרת מציאות. היא יוצרת חומריות והיא יוצרת רוחניות, ואנחנו בוחרים מה אנחנו רוצים. אפשר גם זה וגם זה, בצורה נורמטיבית, ולהשתמש בקסם הגדול הזה. אבל אם לא נרצה, לא יוליכו אותנו. ואם מן השמים לא יוליכו אותנו, אפשר לשכוח מללכת לבד. כשאדם רוצה מספיק, מוליכים אותו, והדמיון המודרך עוזר לנו להגדיל את הרצון. בהמשך נראה עוד דרכים להגדלת הרצון ולהעצמת החשק.

עין רואה ולב חומד

מה שאנחנו רואים כאן הוא על אותו משקל בדיוק של מה שאמרה התורה: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זנים אחריהם" (במדבר טו, לט). חז"ל אומרים: "ליבא ועינא תרין סרסורי דחטאה" (ירושלמי ברכות א, ה), הלב והעין הם שני סרסורים של החטא. וכך מפרש רש"י על הפסוק: "הלב והעינים הם מרגלים לגוף, מסרסרים לו את העברות, העין רואה והלב חומד והגוף עושה את העברה" (רש"י במדבר טו, לט). ובלשון השגורה: עין רואה, לב חומד וכלי המעשה גומרים.

הלב החומד הוא הרצון. והעין הרואה, כמו שדיברנו בעבר באריכות, היא עיני השכל. ובאותו משקל בדיוק פועלת הכוונה היוצרת. כשעיני השכל יושבות ומתבוננות בדבר, ומשקיעים בו זמן ומאמץ על ידי דמיון מודרך, זו העין הרואה. כל עניין האופטימיות, כל הצביעה בצבעים, כל הדמיון, זו העין שרואה. והיא הגורם הראשי להגדלת הלב החומד, להגדלת הרצון. וממילא, כלי המעשה גומרים.

התורה הזהירה שלא לתור אחרי הלב ואחרי העין, כדי שלא נגיע לכך שכלי המעשה יגמרו את העבירה. ועל אותו משקל בדיוק פועל הדבר בצד החיובי. כדי להגיע למימוש, להחלטה ולהוצאת הדברים לפועל, אני זקוק לעין הרואה. וזה גם הסוד הגדול של ראיית פני הצדיק, ברובד הפשוט שבו, ויש בזה רבדים עמוקים הרבה יותר. כשרואים את הצדיק, רואים את הקדושה, את הטהרה ואת עבודת ה' שלו, גם הלב חומד קדושה וטהרה, עלייה בתורה ומסירות נפש, וכן בכל שאר התחומים.

לכן בראש ובראשונה, לפני שאנחנו מקבלים החלטה ויוצאים לעשייה בפועל, אנחנו הולכים בדרך של עין רואה, לב חומד וכלי המעשה גומרים, ברובד שיש בידנו לעשות כרגע, בעולם המחשבה בלבד. זה סוד הכוונה היוצרת.

ובעומק הדברים, "גם את זה לעמת זה עשה האלוקים" (קהלת ז, יד). ברגע שיש בנו כוונה, עין רואה של עיני השכל ודמיון מודרך, הדבר קורה כביכול גם בעולמות העליונים. וכשם שאצלנו נוצר לב חומד, והרצון להוציא את הדבר לפועל גדל, כך גם בשמים כביכול הדבר יורד מן הראש של הספירות אל הגוף, ונולד שם רצון לממש את הרצון שלנו כאן בכדור הארץ.

את זה ראינו ברובד השלילי, כשדיברנו בקורס על מודעות עצמית על הפסוק "כי פחד פחדתי ויאיתיני, ואשר יגרתי יבא לי" (איוב ג, כה). שם מדובר בפחד ובחרדה, בדמיון מודרך שפונה לכיוון השלילי. אדם פסימי שחוזר אסונות ומדמיין דברים רעים, עד שהפחד והחרדה משתלטים עליו, עצם החרדה שלו כבר מורידה את הדבר לכדור הארץ. כאן אנחנו מדברים על הצד החיובי. אותו כישרון, אותה מתנת שמים שנקראת דמיון, אפשר חס ושלום להשתמש בה לדברים שליליים, ואפשר להשתמש בה בכוונה יוצרת לדברים חיוביים. מה שלמדנו היום הוא כיצד לוקחים את מתנת העל הזאת ומשתמשים בה לפחות כהכנה לקראת ההחלטה והיציאה לפועל, וזה עולם אחר לגמרי.

בא ליטהר מסייעין אותו

כשעושים את התהליך הזה כראוי, ואחר כך יורדים אל עולם העשייה ומתחילים לעשות בפועל, עושים זאת אחרי הכנה של "בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו" (מכות י, ב). זה נקרא סייעתא דשמיא, ובלשון הקבלה זו הכנת כלים לקבלת האור.

ועל כן אמר רבי נחמן מברסלב: "והכלל, שעקר הוא הרצון והכסופין שיהיה כוסף תמיד אליו יתברך, ובתוך כך מתפללין ולומדין ועושין מצוות" (שיחות הר"ן נא). ולכאורה יש כאן תמיהה, שהרי אנחנו חיים בעולם העשייה, והעיקר הוא לעשות בפועל. וכאן הסוד הגדול. ככל שהרצון, הכיסופים והחשק יהיו גדולים יותר, כך נמשוך עלינו מן השמים יותר מן הבחינה של מוליכין אותו.

וזה הסוד הגדול שבדברי חז"ל: "בא ליטהר מסייעין אותו" (שבת קד, א). מי שמכין את עצמו ברצון ובכוונה, מן השמים מסייעים לו, ומן השמים מוליכים אותו.

בשיעור על הקסם שבהחלטה נראה בעזרת ה' כיצד מקבלים החלטה, כיצד מסמנים מטרה, ומהם הצעדים הראשונים כבר כאן בעולם העשייה. אחרי שהכנו את השמים, נשאר לנו להוריד את הדברים לפועל, כאן בכדור הארץ.

יהי רצון שנזכה להפנים את מה שלמדנו, לכוון את מחשבותינו אל הטוב, ולהיות מאלה שמן השמים מוליכים אותם בדרך שהם רוצים לילך בה.