



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור שמיני: לחישת הנחש ב

ושים אותו על נס

שיעור 8 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

חדר שכור במוח

הנחש לוחש לאדם מתוך יסוד העפר שבו לחישות של עצבות ועצלות, והן מגיעות דווקא ברגע שהוא קם להגשים את עצמו. מתוך פרשת הנחשים במדבר ונחש הנחושת שעשה משה רבנו, נלמד כיצד מזהים לחישה, כיצד מעמידים אותה מול השכל ומפרקים אותה, מתי בורחים ממנה, וכיצד הופכים את הארס עצמו לתרופה.

בחלק הקודם עמדנו על העקיצה הראשונה שהייתה בבריאה. ראינו על פי הספורנו שהנחש הוא כוח חיצוני, שיצר אצל חוה מאבק פנימי בין השכל לבין הדמיון, ושהחטא בא משום שהשכל לא קם נגד הדמיון, כלשונו: "כשלא יתקומם עליהם הכח השכלי וימחה בהם" (ספורנו בראשית ג, א). במאבק ההוא ניצח הדמיון, ותכונותיו של הנחש עברו אל האדם עצמו, עד שהגוף, שהמקובלים קוראים לו משכא דחויא, עורו של הנחש, נעשה הכוח שמושך אותנו מטה. מאז ועד היום מתנהל בתוכנו אותו מאבק, בין המוח לבין הלב, בין השכל לבין הדמיון.

אדם אחד אמר לי פעם: בעבר הייתי חלש אופי. כל אחד היה שוכר אצלי חדר במוח, יושב שם ומשגע לי את השכל. היום אני לא משכיר חדר לאף אחד. זה בדיוק מה שעשה הנחש. הוא בא מבחוץ, שכר לעצמו חדר בתוך המחשבה של האדם, ומשם הוא לוחש.

היום אנחנו עולים שלב, מן העיון אל האימון. נלמד כיצד הנחש פועל בימינו, כיצד נלחמים בלחישות שלו, ובעזרת ה' גם כיצד מנצחים אותו.

ונחש עפר לחמו

הדרך שבה הנחש פועל היום פשוטה מאוד. בנויים בנו ארבעה יסודות, אש, רוח, מים ועפר, ומתוך היסודות החומריים האלה מגיעות אלינו לחישות. בשיעור הזה נעסוק באבי אבות הטומאה, ביסוד שהוא השורש לכל ההתפתחות שלנו בחיים, ולכל מה שמונע מאיתנו הגשמה עצמית, בין ברוחניות ובין בגשמיות.

רבי נחמן מברסלב מלמד שהמקום שבו מתבטאת עקיצת הנחש בעוצמה הגדולה ביותר הוא יסוד העפר, ובשורשו של יסוד העפר יש עצבות ועצלות. וזו לשונו: "צריך לזהר מאד מעצבות ועצלות, כי עקר נשיכת הנחש הוא עצבות ועצלות, בבחינת ונחש עפר לחמו. עפר היא בחינת עצבות ועצלות, שהם באים מיסוד העפר" (ליקוטי מוהר"ן קפט).

כשמתבוננים ברובד העמוק, מתגלה כאן הקבלה מופלאה. על הנחש נאמר "ועפר תאכל כל ימי חיך" (בראשית ג, יד), ולאדם הראשון אמר הקדוש ברוך הוא אחרי החטא "כי עפר אתה ואל עפר תשוב" (בראשית ג, יט). יש קשר בין הנחש לבין האדם, והקשר עובר דרך יסוד העפר. הגוף נהפך להיות דבר אחר. לפני החטא הגוף היה זך ונקי, ולא הייתה מיתה בעולם. נניח שאדם היה חי אלף או אלפיים שנה. כשהיה מגיע זמנו, היה עורך מסיבת סיום ועובר בגופו הזך למקום אחר, כמו אותם צדיקים שנכנסו בחייהם לגן עדן ולקחו איתם את הגוף, כי הגוף שלהם הזדכך עד כדי כך. אחרי החטא נעשה הגוף עבה, והוא קשור אל העפר.

ברובד הקבלי, הפסוק "ונחש עפר לחמו" (ישעיה סה, כה) מגלה ממה ניזונים כוחות הסטרא אחרא. גם להם יש מזון, ובלעדיו אינם יכולים להתקיים. כשם שהגוף שלנו צריך מזון כדי להתקיים, וכשם שגם הנשמה צריכה מזון, כך גם כוחות ההסתר צריכים מזון. כוחות הרשע, מלאכי החבלה שמשתלשלים מן העולמות העליונים ומתגשמים כאן, אינם יכולים לפעול בלי מזון שמחזיק אותם. בלי מזון אין להם כוח להזיק.

המקובלים מלמדים שאילולא הייתה לסטרא אחרא יניקה מן הקדושה, היא לא הייתה מתקיימת כלל. כך גם באדם. אפילו אדם רשע, אילולא הייתה לו איזו מצווה, איזה דבר טוב שהוא עושה ויונק ממנו, לא היה יכול להתקיים.

ועיקר המזון של הנחש הקדמוני, ושל הנחש של ימינו, שהוא היצר הרע והוא השטן, הוא יסוד העפר: עצבות ועצלות. כשאדם שרוי בעצבות ובעצלות, הוא מזין בעצמו את כוחות הרשע ונעשה כלי בידם. בעל התניא מאריך

לבאר כמה העצבות מזיקה לאדם, ומלמד שאי אפשר לנצח את היצר "בעצלות וכבדות, הנמשכות מעצבות וטמטום הלב כאבן, כי אם בזריזות, הנמשכת משמחה ופתיחת הלב" (תניא פרק כו).

הקדושה היא אש

הקדושה היא אש, היא תנועה. התבוננו בשמות העולמות: עשייה, יצירה, בריאה ואצילות. כולם לשונות של פעולה, של התהוות ושל השפעה, ובכולם פועלת עוצמה של אש שמייצרת ועושה. כך גם האדם שנמצא בקדושה. הוא תמיד בתנועה, ובלשון הקבלה הוא באורות: עושה, מייצר, מחדש ומתפתח.

לעומת זאת, הטומאה הגבוהה והחזקה ביותר היא עצבות, עצלות ודכדוך, והקול שלה הוא קול של יללה. לכן כל השירים העצובים והמייללים מזינים את מי שמחובר לצד ההוא. אדם קדוש לא יוכל לשמוע אותם, ולהפך, מי שמחובר לטומאה לא יוכל לשמוע מוזיקה שמחה. יש אנשים שאתה בא להוציא אותם מן הבית, והם מסרבים: עזוב אותי, לא עכשיו. אנחנו מרחמים עליהם וחושבים שהם סובלים, ולפעמים האמת היא שהם נהנים. יש הנאה בלהיות מדוכדך, יש הנאה בתפקיד הקורבן, המסכן והמיילל, וזו תאוה לכל דבר.

אינני מדבר כאן על מי שסובל ממצוקה נפשית של ממש. מי שנמצא במצוקה כזאת צריך לפנות לאנשי מקצוע ולקבל טיפול, והעבודה הפנימית שאנחנו לומדים באה לצד הטיפול ולא במקומו. אני מדבר על העצבות ועל הכבדות שכל אחד מאיתנו מכיר, אלה שהנחש לוחש לנו יום יום. וזה מה שלימד רבי נחמן: עיקר עקיצת הנחש הוא עצבות ועצלות.

אדמה לעליון

השם אדם קשור באדמה, ויש בו שני כיוונים. השל"ה הקדוש מבאר שכאשר האדם דבוק למעלה ומתדמה לבוראו ללכת בדרכיו, הוא נקרא אדם מלשון "אדמה לעליון" (ישעיה יד, יד), וכאשר הוא מפריד את עצמו מן הדבקות, הוא נקרא אדם על שם האדמה שממנה לוקח, שעפר הוא ולעפר ישוב (של"ה, תולדות אדם, הקדמה).

יש בי כוחות פנימיים להידמות לעליון. כשם שהוא ברא ויצר, גם בי יש כוחות להגשים את עצמי ולהגיע לדרגות גבוהות של קדושה, של עלייה ושל יצירה. ומצד שני אני יכול להישאר אדמה, צמוד אל המקום שממנו באתי.

הנחש דבוק ממש לאדמה, צמוד לקרקע. זה העצל, וזה העצוב. כשאתם רואים אדם שיושב שקוע ומכונס בעצמו, דעו שהוא קיבל עקיצה. הנחש הכיש אותו.

לא מצב נתון

ועכשיו שימו לב היטב. בעזרת ה' יתברך נלמד בצורה מסודרת כיצד מתמודדים עם הלחישות של הנחש, אלה שמגיעות מן השורש שנקרא עפר.

התרגלנו לחשוב שכאשר אנחנו רואים אדם עצוב, כבד ועצל, זה מצב נתון. כמו שאדם מצונן הוא פשוט מצונן, כך אדם עצל וכבד, שאין לו חשק לשום דבר, נמצא כביכול במצב נתון. זה שקר וכזב. המצב שהוא נמצא בו הוא תוצאה של סיבה מסוימת. העצבות והעצלות הן תוצאה של לחישות.

אביא כאן מגוון של לחישות. כל אחד מכיר את הלחישות שלו, ואני אדבר באופן כללי על הלחישות שמגיעות מיסוד העפר וגורמות לנו לעצור ולוותר על ההגשמה העצמית. וחשוב להבין: כשאנחנו מדברים על לחישה, הכוונה ללחישה שכבר נכנסה אל תוך המוח ופועלת בו. היא יוצרת את המצב עצמו. כשהיא אומרת שאין כוח, באמת אין כוח, בלי משחקים. עוד מעט נראה כיצד זה עובד.

הלחישה הנפוצה ביותר היא אין לי כוח. ולצדה: אין לי זמן, אין לי כסף, אין לי כישרון, אין לי אנשים שתומכים בי, אין לי משפחה תומכת. כל אלה לחישות של הנחש שמגיעות מיסוד העפר.

ויש לחישות של ויתור: זה בטח לא יצליח, זה גדול עליי, זה כבד מדי, אין סיכוי. אני לא נכנס לנעליים גדולות כאלה. רגע, לאט לאט, זה כמו לעבור דרך קירות, זה כמו להגיע לחלל. ויש לחישות של השלמה: אני צריך להשלים עם המצב, זה מה יש, זה כבר לא הגיל להשתנות.

ויש סוג נוסף, לחישות של הקטנה עצמית: אני לא טוב בזה, אני גרוע, אני וחיסכון אלה שני עולמות, אני אף פעם לא אצליח כמו החבר ההוא, אני עצלן כרוני, אני דחיין כרוני. ובכל פעם שאנחנו באים לבצע, מגיעה הלחישה: מחר. אדם שואל את אשתו מתי היום האחרון לתשלום חשבון החשמל, והיא עונה שנשארו עוד שבועיים. איזה כיף, ויסוד העפר מרוצה. ועוד לחישות: יש לי חוסר ביטחון, אני לא יודע ממה להתחיל, אני בחיים לא אשתנה. כל אלה לחישות שמגיעות כשאנחנו הולכים להגשים את עצמנו, בין בחומריות ובין ברוחניות.

ברגע היציאה לדרך

הלחישה מגיעה בדרך כלל ברגע שאתה כבר רוצה לבצע. אנחנו נמצאים בשיעור השמיני של הקורס. גיבשנו רצון, החלטנו, אזורנו כוחות, ואנחנו רוצים לצאת לדרך. ואז באים ארבעת היסודות, והנחש אומר: רגע, תירגע. עד היום ישבת בפינה שלך ולא הרעשת עולמות, ופתאום אתה רוצה הגשמה עצמית, פתאום אתה רוצה לשנות את איכות החיים, פתאום אתה רוצה לרדת במשקל. יש לך כאן ארבעה יסודות מוזנחים, וכל עוד לא תטפל בהם, נישאר תקועים.

זה כמו לנסות להמריא כשחבל קשור מן הטבור אל האדמה. עולים לגובה מסוים, החבל נמתח, ושוב יורדים למטה. לכן אנחנו הולכים לטפל עכשיו בלחישות שמגיעות לפני שאנחנו רוצים לבצע. הלחישה מגיעה, ופשוט מנטרלת את הביצוע.

אחרי הלחישה, כמו במחשב, באות מיד ההשלכות הרגשיות. את התהליך אתם כבר מכירים: הלחישה עוברת מחכמה, בינה ודעת אל חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד ויסוד, ומשם אל הגוף. ההשלכות הרגשיות הן קודם כל עצלות וכבדות. אמרת שאין לך כוח, ובאמת אין לך כוח. ואחריהן באים עצבות, ייאוש, ויתור, האשמה עצמית, דכדוך ותסכול. וכך, אחרי הלחישות, אנחנו פשוט מנוטרלים מן העשייה.

ולא די לנחש שהוא לוחש לפני, הוא לוחש גם אחרי: אני לא מתקדם, אני תקוע במקום. הוא עצמו עצר את ההתקדמות, ואחר כך הוא מביא את ההלקאה העצמית. זה מעגל ההאשמה. יש לחישות שבאות אחרי שלא עשינו את מה שרצינו, בעקבות הלחישה הראשונה, וכך אנחנו חיים בתוך הלחישות האלה ומסתובבים סביבן. והקשה מכל הוא שאנחנו מתעייפים מן הדו שיח הזה עם עצמנו, עם הלחישות ועם ההאשמה העצמית. באמת אנחנו מותשים, ולא עושים כלום.

אתם מכירים את הביטוי דיבורים כמו חול ואין מה לאכול. יש אדם שיש לו סידור בעירייה, והוא טוחן אותו במוח עד שהוא מתעייף ממנו, ובסוף לא הולך. כששואלים אותו למה לא הלך, הוא אומר שהיה גמור. הוא לא עשה דבר, הוא נשחק מן הוויכוח עם עצמו. יש מי שקם עייף מן המיטה אחרי לילה שלם של שינה. העייפות שלו באה מן המאבק של הבוקר: השעון מצלצל, אני אקום, אני אקום, יש עוד חצי שעה, יש זמן. הוא קם גמור מן המאבק אם לקום או לא לקום. ומי שקם מיד, קם מלא אנרגיות.

ונפשנו קצה בלחם הקלקל

יש בתורה הקדושה פרשה מפורשת שמלמדת כיצד מתמודדים עם לחישות. נלמד ממנה יסוד גדול, ומי שיקיים אותו בעזרת ה' יזכה להגשים את עצמו.

בפרשת חוקת כתוב: "וידבר העם באלוקים ובמשה, למה העליתנו ממצרים למות במדבר, כי אין לחם ואין מים, ונפשנו קצה בלחם הקלקל" (במדבר כא, ה). בני ישראל מתלוננים כלפי מעלה וכלפי משה, על כך שהוציאו אותם ממצרים כדי למות במדבר. הם אכלו את המן שירד מן השמים, ומפרש רש"י: "לפי שהמן נבלע באברים קראוהו קלקל" (רש"י במדבר כא, ה). המן לא הותיר פסולת, והם טענו שיום אחד הוא יתפח בתוך מעיהם, שהרי אין ילוד אשה שמכניס ואינו מוציא. לכן קראו לו לחם קלוקל.

ודעו מה היה המן. רבותינו מלמדים שכל טעם שרצו יכלו לטעום בו, "טעם כל המינין טעמו במן" (יומא עה, א). מי שרצה צלעות כבש, חשב על צלעות כבש וטעם צלעות כבש. מי שרצה שיפודים או סטייק, טעם את מה שרצה. כל הטעמים היו במן. היה בו רק חיסרון אחד: אותה צורה ואותו צבע, בלי הגירוי החיצוני.

אחרי שאמרו את הדברים האלה, אומרת התורה: "וישלח ה' בעם את הנחשים השרפים וינשכו את העם, וימת עם רב מִיִּשְׂרָאֵל" (במדבר כא, ו). כתוב הנחשים, בה"א הידיעה. המדבר היה מלא נחשים מטבעו, וענן הכבוד שהלך לפני ישראל היה הורג נחשים ועקרבים (רש"י במדבר י, לד). ומבאר החזקוני שאלה הם הנחשים שהענן היה שורף, ושהענן היה בזכותו של אהרן, וכשנסתלק הענן במיתתו של אהרן, נשארו הנחשים להזיק (חזקוני במדבר כא, ו). ה' רק הסיר את ההגנה, והם נתקלו בנחשים הטבעיים של המדבר, ורבים מן העם הוכשו ומתו.

אז בא העם אל משה וביקש ממנו שיסיר מעליו את הנחשים, ומשה התפלל אל ה'. ותשובתו של הקדוש ברוך הוא הייתה: "עשה לך שרף ושים אותו על נס, והיה כל הנשוך וראה אתו וחיי" (במדבר כא, ח). "ויעש משה נחש נחשת וישמהו על הנס, והיה אם נשך הנחש את איש והביט אל נחש הנחשת וחיי" (במדבר כא, ט).

דרך אגב, נחש שכרוך על מוט הוא עד היום סמל הרפואה המוכר, ואפשר לראות אותו על שלטים של קופות החולים. הנחש הוא סמל המחלה, והוא גם סמל הרפואה. ובסוף השיעור נראה שמן הארס עצמו אפשר להכין תרופה.

וכי נחש ממית

צריך להבין מה מתרחש כאן. בני ישראל באו אל משה וביקשו שיסיר את הנחשים והשרפים. משה רבנו היה אמור להתפלל, כמו בכל פעם. כך היה לאורך כל הדרך: העם חטא, קיבל הסתרה, בא אל משה, ומשה פנה אל אבינו שבשמים, כמו שהתפלל גם במצרים להסיר את המכות מעל פרעה. כאן אמר לו הקדוש ברוך הוא: הפעם זה לא יעבוד כך. אני רוצה שתעשה כאן דבר מוחשי. בנה תבנית של נחש ענק מנחושת, הצב אותה על נס גבוה, וכל מי שנשוך יבוא, יסתכל ויתרפא.

ועל כך שנינו במשנה: "וכי נחש ממית, או נחש מחיה. אלא, בזמן שישראל מסתכלין כלפי מעלה ומשעבדין את לבם לאביהן שבשמים, היו מתרפאים, ואם לאו, היו נמוקים" (משנה ראש השנה ג, ח). מי שהיה נשוך, הגיע, הרים את עיניו כלפי מעלה, אל אביו שבשמים, ועשה תשובה, ומיד נרפא.

ועדיין צריך להבין את ההמחשה הזאת. כאן מסר הקדוש ברוך הוא למשה צופן לכל הדורות. אילו היה מרפא אותם בדרך אחרת, לא היינו יודעים כיצד מתרפאים מעקיצת נחש. וצריך להבין גם מדוע שלח בהם דווקא נחשים.

רבותינו מלמדים שהם דיברו לשון הרע על ה' ועל משה, כשאמרו למה העליתנו למות במדבר, אין כאן לחם ואין כאן מים. אמר להם הקדוש ברוך הוא: אתם חוזרים על הטעות של הנחש הקדמוני. הנחש הקדמוני פתח בלשון הרע על הבורא. הוא אמר לחוה: את רואה את העץ הזה. ממנו אכל הקדוש ברוך הוא וברא עולמות, ולכן ודאי שהוא אומר לכם לא לאכול, כי אם תאכלו תהיו כמוהו. וכך מביא רש"י: "כל אומן שונא את בני אומנותו, מן העץ אכל וברא את העולם" (רש"י בראשית ג, ה).

ועל זה אמר שלמה המלך: "אם ישך הנחש בלוא לחש ואין יתרון לבעל הלשון" (קהלת י, יא). ודרשו חז"ל: "לעתיד לבוא מתקבצות ובאות כל החיות אצל הנחש, ואומרים לו: ארי דורס ואוכל, זאב טורף ואוכל, אתה מה הנאה יש לך. אמר להם: ואין יתרון לבעל הלשון" (תענית ח, א). הנחש מכיש וממית ואינו מרוויח דבר, ובעל הלשון הרע כמותו. אדם מדבר לשון הרע, הורס חיים של אנשים, גורם שיפטרו אנשים מעבודתם, ואין לו מכל זה שום רווח.

זו מידה כנגד מידה. כששלח בהם את הנחשים, רמז להם הקדוש ברוך הוא שהתלונה שלהם הייתה תוצאה של לחישת נחש. הנחש הקדמוני, הגוף עצמו, יסוד העפר, כבר התחיל לבשל אצלם במוח את המחשבה מה אנחנו

ורש"י מבאר את המידה כנגד מידה בעומק נוסף: "יבא נחש שלקה על הוצאת דבה ויפרע ממוציאי דבה, יבא נחש שכל המינין נטעמין לו טעם אחד ויפרע מכפויי טובה שדבר אחד משתנה להם לכמה מטעמים" (רש"י במדבר כא, ו). אמר להם הקדוש ברוך הוא: נתתי לכם מן, שיש בו את כל הטעמים, ואתם אמרתם עליו לחם קלוקל. יבוא הנחש, שאצלו הכל הפוך. הוא אוכל את כל המאכלים, וטועם בכולם טעם אחד, טעם העפר. אתם טועמים בדבר אחד את כל הטעמים ומתלוננים, ויבוא נחש שטועם בכל הטעמים טעם אחד, ויפרע מכם.

שים אותו על נס

ועכשיו שימו לב היטב לסוד שבפרשה. "עשה לך שרף ושים אותו על נס, והיה כל הנשוך וראה אותו וחיי" (במדבר כא, ח). ברגע שגילינו את הנחש ושמנו אותו על נס, הוצאנו אותו מחוצה לנו. לוקחים את הלחישה ושים אותה על נס, ופירוש הדבר: מעמידים אותה מול העיניים ודנים בה בשכל. את הדמיון יכול לנצח רק שכל קר, וזו הנקודה כולה.

כבר אמרו חכמי החסידות שאת החושך אין מגרשים במקלות ובאבנים, ומעט מן האור דוחה הרבה מן החושך. החושך הוא הדמיון. מבחינת התורה הקדושה, כל דבר שאינו מציאות מוכחת הוא חושך. וכל עוד לא בא השכל הקר, החשבון הקר והמדויק, ועמד מול הדמיון, הדמיון הוא עוצמה שאי אפשר לתאר במילים.

לחישה נשמעת כמו לשון הרע. היא באה מכוח הדמיון, ואין לה ראיות, וזה בדיוק כוחה. היא מעין סיסמה, מעין מותג: אתה עצלן, אתה דחיין כרוני. לכל אחד יש הלחישות שלו. בהמשך נעבור על הדברים אחד לאחד, ובינתיים אני מציג אותם באופן כללי.

כשנדלק האור באולם

בעלי תשובה רבים נשאלים שאלה אחת. אומרים להם שמוכן שהשתכנעו שיש בורא לעולם ושהתורה מן השמים, ושואלים אותם מאין שאבו כוח להיפרד מכל מה שהיה זורם בדמם, מן הבוהמה, מן הסרטים ומן החיים של פעם. ורבים מהם עונים במשל ששמעו מאחד מבעלי המוסר.

פעם היו בתי קולנוע. יושבים באולם אחד מאתיים, שלוש מאות או חמש מאות איש, ורואים סרט עצוב. אנשים בני ארבעים, חמישים ושישים בוכים ומזילים דמעות, ובגופם חלים שינויים של ממש. והרי השחקן הראשי, באותו רגע שבו הוא מת על המסך, כבר מזמן קיבל את שכרו והלך הביתה. סרט מפחיד, וכל האולם שקט. המוזיקה מלווה בדפיקות לב, הלב דופק והלחץ עולה, גם אצל מי שכבר ראה את הסרט, ואז פתאום נופלת גופה מן הגג, וכל האולם קופץ. סרט מצחיק, וכולם מתגלגלים מצחוק ומרוצים.

בעל המוסר תמה כיצד ייתכן שאנשים מבוגרים, בעלי מעמד ובעלי תבונה, בוכים, צוחקים ומפחדים מדמויות שעל הקיר. וביאר שהסיבה פשוטה: כולם יושבים בחושך. כשאתה בחושך, כל דמות על הקיר משנה לך את הגוף, מפחידה אותך ומרגשת אותך. אבל די שילד בן שש יקום וידליק את האור באולם, וכל הדמויות שעל הקיר נעלמות.

וכך העיד בעל תשובה אחד: כשהדליקו אצלי את האור, לא נשאר כלום. כך קרה לשחקני כדורגל, למדענים ולאנשים שעמדו בשיא, שנדלק להם האור והם עזבו הכל. שנים הרציתי בסמינרים, והייתי רואה שם דבר שלא יאומן. נכנסים לסמינר משפחות ואנשים בוגרים, ואדם בן ארבעים או חמישים נכנס בדלת אחת חילוני, ויוצא בדלת השנייה שומר תורה ומצוות. מה שקרה שם הוא שנדלק האור.

זה דומה להתבגרות. ילד קטן מוכן לריב על גולות, להסתבך עם בית הספר, ובלבד שלא ייקחו ממנו שתי גולות. עוברת שנה או שנתיים, ואם תדבר איתו על גולות, הוא לא יבין על מה אתה מדבר. ככל שאדם מתבגר, כל מה שהיה חשוב לו עד עכשיו מתגמד. ההתבגרות היא האור.

וזו המודעות. כשאנחנו מגדילים את המודעות, נעשה סדר במערכת: מה חשוב יותר ומה חשוב פחות. יש אנשים שנלחמים בתוך הבית על הדבר השולי ביותר והופכים בגללו את כל הבית, ואת הדבר העקרוני, שהוא דבר לדורות, אינם רואים כלל. אם יכולה לריב עם בתה ולהפוך את כל הבית משום שהמיטה לא סודרה, ובאותה שעה הבת מסתובבת עם חברה שכל הבית שלה עקום מיסודו, והיא עלולה להינזק ממנה נפשית. המיטה היא עניין של הבת, וכשתתבגר תבין לבד. כאן חסרות פרופורציות, חסר סדר של חשוב ופחות חשוב, וזו בעיה של מודעות.

לפרק את הלחישה

זה מה שאומר הקדוש ברוך הוא: קח את הנחש, את הלחישה, ושים אותה על נס. העמד אותה מולך ודון בה בשכל, בצורה קרה, כמו בחשבון.

ניקח דוגמה. אישה עברה את הקורס בצורה מסודרת, עם מחברת, כתבה וגילתה את הרצון שלה. היא החליטה, והיא יוצאת לדרך. מגיעה לחישה ואומרת: מי צריך את הלחץ הזה. הרב הזה בא עלינו עם כל מיני תרגילים, עם הגשמה עצמית, ואני, טוב לי ככה ברוך ה'. ועוד לחישה: זה כבד, אין סיבה שאעמיס על עצמי, ממילא אני מסובכת עם הזמן ותמיד לחוצה, לא אוסיף עוד משימה. ועוד לחישה: זה גדול עליי, אני לא צריכה את ההרפתקאות האלה.

ועכשיו מקיימים את הציווי לשים את הנחש על נס, ומתחילים לפרק. בודקים אם היא באמת עמוסה כל כך, ופתאום מתברר שיש ביום שלה ים של זמן שעובר סתם, בשיחות טלפון ארוכות ובעיסוקים של מה בכך. כבר העפנו את טענת העומס.

ועוד יותר מזה. עוצרים ושואלים מה למדנו בקורס, ועכשיו מתנהל דיון שכלי בין השכל לבין הדמיון. העומס הזה הוא ההגשמה העצמית עצמה: המתח, הנפילה והקימה, הטיפול על האוורסט. זו ההגשמה העצמית: לחיות, להיות דינמי, לברוא, ליצור ולעשות, ולא לעמוד במקום. העומס שהלחישה מפחידה ממנו הוא כל ההנאה שבדבר. הלחישה מזהירה: עומס, תיזהר, ואנחנו נבהלים ועונים שלא נעמיס על עצמנו. והרי אנחנו מדברים על הגשמת חלום. החלטת, יש לך חזון, ובהמשך נלמד כיצד יוצרים חזון. יש לך מטרה, את רוצה להשתנות, לשפר את מצבך. אצלנו הדרך הפוכה ממה שהלחישה מציירת.

ובכלל, אין לך לחץ, הכל דמיון. נשים בדורות הקודמים ירדו אל הנהר לכבס, קטפו מלפפונים ועגבניות, רעו כבשים, שחטו ומלחו. ואת מספרת לי על עומס. את נמצאת בנופש שאי אפשר לתאר. אילו היו נותנים לאדם שחי לפני מאתיים שנה את המצב השגרתי שלך, זה היה בשבילו טיול על הירח. קחו משפחה שחיה לפני מאתיים או שלוש מאות שנה, והנחיתו עליה את כל הטכנולוגיה שבה אנחנו חיים היום. כל השכנות הולכות אל הנהר, והיא לוחצת על כפתור של מכונת הכביסה. המילה עומס לא תעלה על דל שפתיה. זה כל העניין של הלחישה: הכל דמיון, ואת בכלל לא בעומס. וזה מה שאנחנו לומדים, לפרק את הלחישה.

לחישה אחרת: אין לי כוח. עוצרים ובודקים. שואלים אותו כמה שעות ישן בלילה, והוא עונה שמונה. הוא גם אכל ארוחת בוקר כמו שצריך, ומתברר שלא עשה שום דבר מאמץ שהתעייף ממנו. אם כך, אין כאן שום חוסר כוח. הוא מלא אנרגיות ומלא כוחות. הוא לא עשה כלום, הוא צבר אנרגיה, ויש לו המון כוח. אנחנו שבעים מן היסוד של העפר, ומאמינים לו כשהוא אומר שאין כוח, שאנחנו שפוכים וגמורים. וזו משמעות השמת הנחש על הנס: פירוק הלחישה בהיגיון ובשכל.

ועוד לחישה: אין לי זמן לעוד פרויקט. בודקים באמת. נראה את סדר היום, וכמה זמן מתבזבז לנו על דברים של מה בכך. יש ים של זמן. וכשתרצי להגשים את עצמך, יהיה לך המון זמן, ואת זו שבחרת את סדר העדיפויות. בלי נדר נלמד כיצד מנהלים את הזמן ושולטים בו, אבל דעו כבר עכשיו שיש המון זמן.

קראתי פעם על אדם שפנה אל מאמן ואמר לו שהוא רוצה להתאמן על זריזות, כי הוא עצלן כרוני. אחרי שיחה של ארבעים דקות התברר שהאיש אינו עצלן כלל. המאמן ביקש ממנו לספר על דברים שביצע בחייו, על המעלות שלו, על הדברים שבזכותם הוא נותן לעצמו טפיחה על השכם. האיש התחיל לספר, והתברר שמדובר בארי. הוא הקים פרויקטים, הגה רעיונות והוציא אותם לפועל. אמר לו המאמן: ואתה קורא לעצמך עצלן. השיב האיש שכל זה היה פעם. אמר לו המאמן: זה לא היה פעם, זה אתה, הפרויקט האחרון שלך היה לפני חצי שנה. האיש סחב איתו לחישה שאינה מציאות. זה כוחה של הלחישה, דמיון גמור שאנחנו מתייחסים אליו כמו אל מציאות.

קליפה של התניה

ללחישות יש שורשים שונים. יכול מאוד להיות שהלחישה עצלן היא בעצם צעקה של אמא מן הילדות. כבר דיברנו על ההתניה שנוצרת אצלנו, על הקישור שנקבע במערכת העצבים ובמוח. אדם הולך לסדר סידורים, מפסיד יום שלם, ובדרך עוד נפגע לו הרכב. נוצרת אצלו התניה: סידורים שווים צער שאי אפשר לתאר במילים. מאז, בכל פעם שהוא צריך לעשות סידורים, עולה בו התחושה של כאב. את הקליפה הזאת אנחנו רוצים לשבור. הכאב הזה הוא מנגנון הגנה. המערכת אינה מבחינה בין המקרים. היה לה צער במקום מסוים, והיא מתרחקת ממנו.

קראתי פעם, בספר מבוא לפסיכולוגיה, על ניסוי שבו נתנו לבעלי חיים מאכל טעים, ואחר כך הוסיפו לו מעט חומר שגרם להם כאב והרגשה רעה. כשניסו אחר כך להגיש להם שוב את אותו מאכל, הם לא נגעו בו בשום

פנים. נוצרה אצלם התניה, ואנחנו פועלים באותה דרך.

יש מצבים שאנחנו לא אשמים בהם, וזו הקורבניות שממנה באנו. זעקה של אמא: את עצלנית. אספת הורים שבה נאמרו דברים קשים, ואבא ואמא שחוזרים הביתה כועסים ומענישים. כך נוצרת התניה של לימודים שווים אסון. ויש דוגמה אחרת. תקופה של מבחנים שבאה על חשבון טיולים: כל החברות יצאו לבלות, ואת נשארתי בבית ללמוד. נוצר אצלך קשר: להיות טובה בלימודים פירושו לוותר על טיולים, לוותר על החיים. ומאז, בכל פעם שאת רוצה להתפתח בלימודים, עולה הלחישה.

יש מצבים שבהם הלחישות הן מנגנוני הגנה שמערכת ההתניה שלנו יצרה. יש במערכת דברים שגרמו לנו כאב, ובכל פעם שאנחנו רוצים להתפתח בתחום הזה, המערכת מושכת אחורה. ואנחנו אומרים לה: זה היה פעם. זה נעלם, זה כבר לא קיים. זו שיטה אחת: פשוט לקחת את הלחישה ולשים אותה על נס.

אגלה לכם סוד, זה מה שאני עושה כשבאים אליי בענייני שלום בית. האישה אומרת על בעלה שהוא אגואיסט, שהוא דואג רק לעצמו ואינו רואה אף אחד ממטר. זה משפט שהוא תוצאה של לחישות שהיא לוחשת לעצמה עליו שנים. אני עוצר אותה, לוקח את הלחישה ושם אותה על נס. נבדוק את העניין. אני שואל אם הוא מחסיר ממנה משהו, והיא עונה שבזה דווקא אין לה תלונות. האיש עובד שתים עשרה ושלוש עשרה שעות ביום, קורע את עצמו ומביא הכל הביתה, והוא כביכול דואג רק לעצמו. והיא מתייחסת אליו, בעקבות הלחישה, כמו אל אדם שדואג רק לעצמו. זו מודעות. כל עניין המודעות הוא לקחת לחישה ולשים אותה על נס.

וינס ויצא החוצה

יש גם שיטה אחרת, הפוכה מזו. רבי נחמן מברסלב מלמד שאין צריך להיכנס למלחמה עם המחשבות הרעות, וכלשוננו: "שאין צריכין לעשות מלחמה ולנענע ראשו אנה ואנה כדי לגרש המחשבות רעות, כי אין זה מועיל כלל, אדרבא על ידי זה מתגברים יותר", אלא "לבלי להשגיח עליהם כלל, רק לעשות את שלו במה שהוא עוסק" (ליקוטי מוהר"ן רלג). אל תיכנס לוויכוח עם הפיתוי. ברח.

כשאתה בתוך לחישה, שנה הוויה, שנה מקום, שנה חברה, ותוך כמה דקות תצא ממנה. כאן מניחים את השכל בצד ופועלים. עם כל הכבוד לדיון בין השכל לבין הדמיון, והשכל אכן חזק, יש מצבים שבהם הדמיון מסוכן מכדי להיכנס איתו לזירה.

וגם להתניות שלנו יש בזה תיקון. יכול מאוד להיות שסיטואציה מסוימת, אווירה מסוימת, טון דיבור מסוים, יוצרים אצלך עצבות, וכל זה מתרחש בתוך הנפש בלי שנדע. ברגע שמשנים את המקום ואת האווירה, משתנים הקישורים שבתוך המערכת, ויכול להיות שהלחישה נעלמת פתאום ואת מרגישה אחרת.

כך היה עם יוסף ואשת פוטיפר. חז"ל מספרים שבכל יום היא ניסתה לפתות אותו בדברים, ו"בגדים שלבשה לו שחרית לא לבשה לו ערבית, בגדים שלבשה לו ערבית לא לבשה לו שחרית" (יומא לה, ב). יוסף היה נער צעיר, והיא ניסתה בכל דרך, עד שתפסה אותו בבגדו. "ותתפשהו בבגדו לאמר שכבה עמי, ויעזב בגדו בידה וינס ויצא החוצה" (בראשית לט, יב). הבגד נשאר בידה, והוא ברח. הוא ידע שהבריחה הזאת עלולה לעלות לו ביוקר, ואכן היא עלתה לו בשנים ארוכות בבית האסורים, ובכל זאת ברח. אומרים בעלי המוסר: כאן אין דיון. מול דמיון כזה אין לשבת ולדון בנחת. מי שאינו בורח, נופל, כי "אין אפוטרופוס לעריות" (כתובות יג, ב).

יש מקומות שבהם פועלים בדיוק להפך מן הדיון השכלי. מניחים את הוויכוח ופועלים. כשעמדו ישראל על שפת ים סוף, היה שם הרבה שכל. רבותינו מספרים שנחלקו לכיתות, אלו אמרו להילחם ואלו אמרו לשוב למצרים. ה' אמר: "דבר אל בני ישראל ויסעו" (שמות יד, טו), ונחשון בן עמינדב לא נכנס לוויכוח. הוא קפץ ונכנס אל הים ראשון (סוטה לז, א).

כשקמים ועושים, אחרי כמה דקות הלחישה נעלמת, ואיתה ההרגשה של הכבדות והעצבות. כמה פעמים אמרתם שאין לכם כוח, ובאה חברה והוציאה אתכם מן הדמיון הזה. יצאתם איתה, ופתאום פרחתם והייתם מרוצים, ואמרתם: איזה מזל שלא נשארתי בבית. אם כך, הכוח היה שם כל הזמן.

אני לא אשכח זאת לעולם. פעם אחת ישבנו, אני ומורי ורבי, עטרת ראשי, מגדולי המקובלים, ולמדנו מחצות לילה ועד הנץ, והתפללנו עם הנץ החמה. אמרתי לו: כבוד הרב, אני הולך לנוח קצת. שאל אותי למה, ואמרתי לו שלמדנו כל הלילה ואני עייף. אמר לי: אני מסכים איתך שאתה עייף. בוא נלמד עוד חצי שעה, ואחר כך תלך לנוח. פתחנו ספרים והתחלנו, קושיה ותירוץ, ספרים פתוחים על השולחן, הכל אש, אני והוא כולנו אש. ואז אמר לי: נסתכל בשעון. הסתכלתי, והשעה הייתה אחת ורבע בצהריים, ואת תפילת הנץ סיימנו בערך בשבע וחצי בבוקר. אמר לי: אתה רואה, אין עייפות, הכל דמיון. עכשיו לך תנוח קצת ותחזור.

בדרך הרגילה, מי שעייף הולך לישון, ומפסיד את כל שעות הלימוד האלה. את כל ההגשמה העצמית שלנו אנחנו מפסידים בעקבות לחישות. יש אנשים שהתגרשו בגלל לחישות. מעולם לא בדקו באמת, מעולם לא ירדו

סימני זיהוי

נסדר עכשיו את הדברים. ללחישת הנחש יש סימני זיהוי. הסימן הראשון: הלחישה עוצרת אותנו מלעשות. הסימן השני: היא נשמעת כמו לשון הרע, על עצמי או על העולם. זו תעודת הזהות שלה, ההוכחה שמדובר בלחישה. כשאת שומעת בתוכך לשון הרע על עצמך, עצרי מיד והביאי את השכל, להילחם בה פנים מול פנים. הסימן השלישי: הלחישה מדברת בדרך כלל בלשון של דמיון ולא של שכל, בסיסמאות, ובדרך כלל על מה שאין. והסימן הרביעי: היא באה עם רגשות שליליים ועם אנרגיה נמוכה, רפיון, עצבות, ייאוש, כבדות ושיפוט. כמו שאמרנו, היא באה מיד עם ההשלכות הרגשיות שלה.

העבודה מתחילה בזיהוי ובהפרדה, וזה מה שנאמר למשה, לעשות שרף ולשים אותו על נס. הלחישה אינה אני, והיא אינה המציאות. את לא עצלנית, את לא דחיינית כרונית ואת לא בזבזנית. נקודה.

זה כוחו של הנחש מן ההתחלה. אלוקים אמר לא לאכול, והנחש בא ואמר לאכול. כבר בפתיחתו הוא מכניס ארס. גם אם חוה זוכרת שאלוקים אמר לא לאכול, ברגע שהנחש אמר תאכלו, הארס כבר נכנס. חוה הייתה מלאה פחד, כאילו לא נוגעים בעץ ומי שנוגע בו מת, ובא הנחש ואמר: "לא מות תמתן" (בראשית ג, ד). מעכשיו כבר לא משנה אם מתים או לא. קודם כל הם שמעו שלא מתים, והארס נכנס. וכך בדיוק פועל הנחש שבתוכנו: את עצלנית כרונית. הוא נותן עקיצה והולך לו. ועכשיו כבר לא משנה אם את עצלנית או לא, הוא כבר הכניס את הארס.

ויש אנשים שהם נחשים מהלכים על שתיים. את מספרת לחברה בהתלהבות שאת הולכת לעשות דבר מסוים, והיא עונה בביטול: חבל לך על הזמן. זו עקיצה של קוברה. היא נותנת את העקיצה, והולכת.

מה שאנחנו עושים הוא זיהוי והפרדה. הלחישה אינה את. היא כוח שבתוכך, כוח של יסוד העפר שהיצר מתבטא בו, אבל היא אינה את. עוברים משיחה דמיונית לחקירה שכלית, כמו שעשינו קודם. אין לך זמן, בואי נבדוק. אין לך כוח, בואי נבדוק. דנים את עצמנו לכך זכות וחוזרים אל הנקודות הטובות, אל המעלות. ברגע שאת בתוך לחישה, בתוך עצבות וכבדות, עצרי. עצלנית לא יולדת ומגדלת כל כך הרבה ילדים, לא שולחת אותם לבית הספר מסודרים כמו חיילים, ולא מחזיקה בית מסודר כזה.

את המעלות צריך להפעיל מיד, ואין צורך לחפש אותן. מי שלמד לדון את עצמו לכך זכות כבר כתב רשימות של מעלותיו. יש מי שיודעת להפעיל אנשים ולנהל, וזה דבר גדול, כי לא כל אחד יודע לנהל. וצריך להיות עקביים: להיות בשמחה, לשנות הוויה ולצאת מן הלחישה.

הטוב שבנחשים

השלב הראשון הוא הזיהוי וההפרדה, ואת התרגיל הזה כדאי לעשות בבית, בכתב. זה דבר נפלא ועוצמתי. השלב השני הוא פירוק הדמיון. רבותינו אמרו: "הטוב שבנחשים רצץ את מוחו" (ירושלמי קידושין ד, יא). כך עושים גם ללחישה.

שואלים את הלחישה מאין היא יודעת שהמצב כך, האם הוא תמיד כך, והאם יש אפשרות אחרת. בודקים מהן הנחות היסוד שמאחורי לחישת הנחש ומאין היא מגיעה, מהן הנקודות הטובות שלי, ומה בחיים כבר הוכיח שהיא אינה נכונה.

הלחישה אומרת שאת עצלנית. אם כך, צריך להסביר מי בנה את כל המפעל הזה, שהרי אדם עצל לא יכול לייצר דבר כזה. תראי איזה יופי יש סביבך, איזה ילדים לתפארת, הכל מסודר, בבית, בעבודה ובלימודים. לפעמים שומעים אישה בעלת תואר שלישי מתלוננת על כך שהיא עצלנית. היא למדה שנים ארוכות כדי להגיע לתארים האלה, ואין שום קשר בינה לבין עצלות.

ושימו לב היטב לשאלה האחרונה: לבדוק כיצד הצלחתי במקומות אחרים לעבור את לחישת הנחש. זה הניסיון האישי שלנו. באומנויות הלחימה יש סגנון שמשלב את כל השיטות יחד, ומול לוחם כזה קשה מאוד לעמוד. כך גם אצלנו. לכל אחד יש צירופים משלו, אפילו בזוגיות. אישה אחת למדה שכאשר בעלה מתפרץ, היא יוצאת מן החדר וזה עובר לו. אישה אחרת יודעת שאם תעשה כך, הוא רק יתרגז יותר. לכל אחת יש הטכניקות שלה. צריך לבדוק כיצד עברנו בעבר את אותה לחישה, ולהשתמש באותה דרך. סוסים טובים ומנצחים לא מחליפים. ניצחת בשיטה מסוימת, תמשיך בה.

כדאי גם לכתוב את הלחישה על גבי ציור של נחש. כך היא נעשית מוחשית יותר, ממש נחש על נס. והשלב השלישי נוגע לעתיד: כיצד בונים חזון אישי, וכיצד מתמודדים בגדול עם העתיד. בזה נעסוק בעזרת ה' בהמשך.

הארס שנעשה תרופה

ודבר אחרון שאני רוצה לומר. חלק מן הרפואה לעקיצת נחש הוא הארס עצמו. כך כותב הרמב"ן על נחש הנחושת, שזו מדרכי התורה, "שכל מעשיה נס בתוך נס, תסיר הנזק במזיק ותרפא החולי במחליא" (רמב"ן במדבר כא, ט). ה' ציווה שיתרפאו דווקא בדמותו של הנחש שהכיש אותם.

לחישת הנחש היא דמיון. אנחנו לוקחים את עולם הדמיון ומשתמשים בו בהפך הגמור. יסוד העפר לוחש לנו שאנחנו עצלים, ואנחנו משתמשים בדמיון כדי לראות את עצמנו זריזים, מבצעים את העבודה. במקום ליפול לתוך הלחישה, לוקחים את הארס, ובאותו כוח של דמיון שמכניס אותנו עכשיו לעצבות ולעצלות, נכנסים לשמחה ולזריזות.

הדמיון הוא כוח עצום, וזה נושא לשיעור בפני עצמו, ואני מקווה שבעזרת ה' נקדיש לו שיעור מסודר. גדולי המוסר השתמשו בעוצמה הזאת. מסופר על אחד מגדולי ראשי הישיבות שנכנסו אליו יום אחד ומצאו אותו מסדר את כל הכיסאות בשתי שורות, חומה מכאן וחומה מכאן, והולך ביניהן ושר "אז ישיר משה ובני ישראל" (שמות טו, א), כמו בקריעת ים סוף. שאלו אותו לשם מה הכיסאות, והשיב שהוא רוצה להמחיש לעצמו ככל האפשר, להרגיש ככל האפשר את מה שהרגישו ישראל, והחומות האלה עוזרות לו.

כך גם בענייננו. נדבר על המעלות, על הנקודות הטובות ועל ההצלחות, ונתעניין בטוב ולא בלחישות. יש אנשים שהם מומחים לזה בכיוון ההפוך. אפילו לחישה קטנה הם מבעירים ומייפים, כמו לשון הרע עסיסי. יש מי שמספרת לשון הרע במשפט אחד והולכת, ויש מי שצובעת את הסיפור בכל הצבעים. ואנחנו עושים בדיוק כך לעצמנו. אז נשתמש בארס של הנחש עצמו: מול לחישה שלילית נלחש לחישה חיובית, נתעניין בדמיון בטוב, ונצבע אותו בכל הצבעים.

וזה יבוא על חשבון ההתעסקות בלחישה הרעה. רבי נחמן מלמד שאי אפשר בשום אופן שיהיו שתי מחשבות בבת אחת (ליקוטי מוהר"ן רלג). המוח אינו יכול ללחוש שתי לחישות בבת אחת, וזו אחת המתנות שנתן לנו ה'. או שהנחש לוחש, או שלוחשים הכוחות הטובים שבנו, כוחות הספירות והכלים שקיבלנו.

יהי רצון שנזכה בעזרת ה' יתברך ללחישות טובות, שנזכה לרצוץ את מוחו של הנחש, ונזכה לביאת גואל צדק במהרה בימינו, אמן.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א', שיעור 8