



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור תשיעי: לחישת הנחש ג

כי מתאמצת היא ללכת

שיעור 9 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

כל החיים לחישה אחת

המלחמה בלחישת הנחש נמשכת, והפעם נעבור אל שני יסודות נוספים של הגוף: יסוד המים, שממנו באות ההשוואות, הקנאה, התאוות והרגשת החוסר, ויסוד הרוח, שממנו באים הספקות, התירוצים והלחישה שאומרת שעוד לא הגיע הזמן. על כל לחישה כזאת נלמד כיצד מוציאים אותה החוצה, מפרקים אותה בשכל ועוברים מן הדמיון אל המעשה.

בינינו, כל החיים הם לחישה אחת גדולה שאנחנו מתמודדים איתה. מאז שנפלו אדם וחוה בלחישתו של הנחש ועד היום הזה, זו כל ההתמודדות שלנו. רבי נחמן מברסלב אמר פעם שצריך לכנות את היצר הרע בשם אחר, "שלא לקרותו עוד בשם יצר הרע רק בשם כח המדמה" (ליקוטי מוהר"ן כה). עם הכוח הזה, כוח המדמה, אנחנו מתמודדים בשלושת חלקי השיעור על לחישת הנחש.

וטעם השם פשוט. הלחישה מתבטאת תמיד בצורה דמיונית, ואין לה בסיס במציאות. היא מותג, כותרת שהדבקנו לעצמנו או שאחרים הדביקו לנו. אדם קם אחרי שמונה שעות שינה, והוא עייף, כי יש לו לחישה שהוא עייף. וכבר למדנו שסוד הניצחון כתוב בתורה: "עשה לך שרף ושים אתו על נס" (במדבר כא, ח). מוציאים את הלחישה מתוכנו, מפרידים בינה לביננו, ועוברים משיחה דמיונית לשיחה שכלית. והלחישה באה תמיד לפני הפעולה, כדי לעצור אותה. עמדנו גם על יסוד העפר, שממנו באות העצבות והעצלות, וכך אמר רבי נחמן: "עיקר נשיכת הנחש הוא עצבות ועצלות" (ליקוטי מוהר"ן קפט). משם הלחישות של אין לי כוח ואין לי זמן. שמים אותן על נס, והן נעלמות. ולפעמים די לשנות את ההווה, לקום מן הסלון ולעלות אל חברה בקומה השנייה, והאדם כבר אחר לגמרי.

ושפחה כי תירש גברתה

מה שאנחנו לומדים בשיעורים האלה הוא מיומנות של מלחמה. עד היום, לפחות בתחומים מסוימים, התקיים בנו מה שאמר שלמה המלך: "תחת שלוש רגזה ארץ... תחת עבד כי ימלוך... ושפחה כי תירש גברתה" (משלי ל, כא, כב, כג).

האדם מורכב מגוף ומנשמה. הנשמה מתבטאת במוח, ושפתה היא שפת השכל, שפה של מתמטיקה. הנפש הבהמית, מצד הקליפה שבה, מתבטאת דרך ארבעת היסודות, אש, רוח, מים ועפר, ושפתה היא שפת הדמיון. כך מבאר רבי חיים ויטאל בספר שערי קדושה, שאבות כל המידות הרעות הם ארבעה, "וארבעתם נמשכות מארבע קליפות היצר הרע שבנפש היסודית" (שערי קדושה ח"א, שער ב). הלחישות באות מחוסר איזון ביסודות.

וזה מה שקרה לנו. האדם רוצה לפעול, להגשים את עצמו ולהתקדם, ומגיעה לחישה מארבעת היסודות ומשתקת אותו. השפחה ירשה את הגבירה. נאמר פעם שרוב העולם פשוט קיים, ומעטים מאוד חיים. יש כאן כפייה של ממש, כפייה קולקטיבית של לחישת הנחש. נעשינו עבדים של הגוף ושל היסודות, רצים כל היום כמו מטורפים כדי להשלים את כל מאוויי הגוף על חשבון הנשמה, ואחר כך מתוסכלים, ואיננו מבינים מה חסר לנו.

עבד או אדון

ועכשיו אנחנו נעשים חכמים. אין יותר עייף אז עייף, עצוב אז עצוב עד שיעבור הגל. כך מתנהג עבד, כך מתנהגת שפחה. אנחנו נעשים אדונים, ואדון פירושו שהשכל שולט על הרגש ועל כל ארבעת היסודות. רק כשאדם מגיע למקום כזה, הוא מתחיל לחיות. משל ידוע אומר שהדג החי ניכר בכך שהוא שוחה נגד הזרם, ומי שנסחף עם הזרם אינו אלא חלק מן העדר. אדם חי הוא אדם שמתמודד, מגיב ובודק.

עד כדי כך הרחיקו רבותינו לכת, שאמרו: "רשעים, שבחייהן קרויין מתים" (ברכות יח, ב). לכאורה קשה לקרוא מתים לאנשים מצליחים כל כך, למפקדים גדולים ולאנשי כספים. אבל האנשים האלה קמו מוקדם בבוקר, הציבו מטרה וקיימו כמעט כל מה שאנחנו מלמדים כאן, ובנו את כל המערכת סביב הגוף. הם לקחו את העבד ועשו ממנו עבד רציני מאוד, ובתחומי הרוח נשארו באפס. כבר עמדנו בפתח הסדרה על כך שזו הסיבה שהעושר האמיתי התרחק מאיתנו.

אנחנו משלבים בקורס הזה את שני המישורים, חומר ורוח. היהדות אינה מסכימה בשום פנים לקחת את הגוף ולפרק אותו לגמרי. צריך לאזן את היסודות. לכן הכהן הגדול, שנכנס ביום הכיפורים לפני ולפנים, צריך להיות נשוי, שנאמר: "וכפר בעדו ובעד ביתו" (ויקרא טז, ו), ודרשו חכמים: "ביתו, זו אשתו" (משנה יומא א, א). אין אצלנו פרישות מן העולם, ומצווה על האדם לשאת אישה ולא לחיות לבדו. צריך לאכול, לשתות ולישון, אבל בפרופורציה ובצורה מסודרת.

מים מצמיחים כל מיני תענוג

נעבור עכשיו אל שאר היסודות, ונתחיל ביסוד המים. ההשלכה הרגשית של הלחישות שבאות מן המים היא חמדה, קנאה, רגשנות יתר, היעלבות, תסכול והרגשה תמידית של חוסר. אתן כמה דוגמאות ללחישות שיוצרות את ההרגשות האלה, ומכאן כל אחד ילמד את הכיוון בעצמו.

אחת הלחישות המפורסמות של יסוד המים היא ההשוואה. הנה בת הכיתה שלי, לאן היא הגיעה, איזה בעל טוב ומסודר יש לה, ואני נשארתי כאן. יש אנשים שאפילו כיסא לא יקנו בלי להשוות. ומאותו מקום באה הלחישה: הייתי מצליח, אילו היה לי רק קצת מזל כמו לההוא.

לחישה אחרת מן המים היא לקחת כל דבר באופן אישי. יש מי שנעלב מכל דבר. אף אחד לא מדבר עליו, והוא בטוח שמדברים עליו. שתיים צוחקות בצד, והוא בטוח שצוחקים עליו. הייתי אומר לו בחיבה: גם כדי שיצחקו עליך צריך למשוך תשומת לב ולהיות נושא לשיחה. מכאן הלחישות: אם אדבר יצחקו עליו, לא אדע לומר את הדברים כמו שצריך, אף אחד לא מבין אותי, לא מתחשבים בי. ועוד לחישות מן המים: החיים אינם טובים כפי שהם יכולים להיות. אין לי ביטחון עצמי. אף פעם לא קניתי מכשיר חשמלי כמו שצריך, תמיד אני חוזר לחנות, תמיד אני נתקע עם מה שקניתי.

ושורש העניין מפורש בשערי קדושה: "יסוד המים ממנו תאות התענוגים, כי כן המים מצמיחים כל מיני תענוג, ותולדותיה שתיים, החמדה... והקנאה" (שערי קדושה ח"א, שער ב). מן המים באות רוב התאוות: תאוות האכילה, התאוה שבין איש לאשתו, והתאוה לשמוע ולראות כל הזמן דברים חדשים. יוצא דגם חדש של טלפון, ועוד לא הספקנו ללמוד להשתמש בקודם, וכבר רצים להחליף. אפשר לראות מזה עד כמה התאוה הזאת שולטת בנו.

חומר שמרוקן

וזה הכלל: כל תאוה שעוברת את הגבול הטבעי מורה על חוסר. כשיש בנו רעב נשמתי שאיננו ממלאים, יסודות הגוף משתוללים, ונוצרת בנו אשליה שאם נמלא את עצמנו בחומר, נתמלא. יש בזה טשטוש מסוים, מפני שהגוף, הנפש והנשמה דבוקים זה בזה, וכשהגוף מקבל תענוג, גם הנפש מרגישה במבוכה כאילו קיבלה משהו. אבל באמת, חומר בלי רוח מרוקן את האדם.

כל זמן שהחומר מחוץ לנו, הוא יפה. אדם מעיין בקטלוג של מכוניות, והמכוניות מצולמות בשקיעה, ביער, מכל הזוויות. הוא קונה אחת מהן, נוסע בה זמן קצר, וערכה כבר ירד. עוברים כמה חודשים, יוצא הדגם הבא עם חזית מעוגלת יותר, והסיפור נגמר. המכונית התרוקנה ממנו לגמרי, ועכשיו צריך מכונית חדשה. וזו אחת הסיבות, ואינני אומר שהיא היחידה, לכך שבתים מתפרקים. מי שמתייחס לחיי הנישואין ברמה חומרית בלבד, מתרוקן לאט לאט, עד שהוא מחפש משהו אחר שנדמה לו שימלא אותו.

הקדוש ברוך הוא לימד אותנו לטבל את החומר ברוח, שהרי אנחנו מסובבים בחומר כל ימינו. חומר מטובל ברוח מקבל תכונות רוחניות, והרוח ממלאת. המכונית שלך מסיעה את הילדים לתלמוד תורה, את נוסעת בה להביא אוכל הביתה, ובדרך את עוצרת ולוקחת מישהו שמחכה בצד הכביש. המכונית הזאת רוחנית. לפעמים נדמה שהיא צדיקה יותר מבעליה: כל היום היא עוברת ממצווה למצווה.

כדי שתהא חביבה על בעלה

וזה מה שעשה הקדוש ברוך הוא בשיא החומריות. דווקא בתאוה שבין איש לאשתו, שבה ריכז כוח עצום כדי שיבואו ילדים לעולם, בנה מנגנון רוחני של טהרת המשפחה. שנינו בגמרא בשם רבי מאיר שאמרה תורה שהאישה תהיה נידה שבעה ימים "מפני שרגיל בה וקץ בה. אמרה תורה: תהא טמאה שבעה ימים, כדי שתהא חביבה על בעלה כשעת כניסתה לחופה" (נדה לא, ב).

הבורא, שברא שמש וגלקסיות, מלאכים ושרפים, נכנס כביכול אל פרטי חייו של כל זוג. וטעם הדבר: הוא ידע שהחומר כשלעצמו מרוקן, ולכן הכניס לתוך המערכת דבר רוחני. אף אחד מאיתנו אינו מבין עד הסוף את סודות טהרת המשפחה. האישה טובלת במקווה של ארבעים סאה ויוצאת טהורה, ואם חסרות כמה טיפות מן השיעור, היא נשארת בטומאתה. כל המערכת הזאת רוחנית, וכך נשמר הקשר בין בני הזוג ומתחדש.

וכך בכל דבר. את האוכל ראוי ליהנות ממנו. תפנק את עצמך בבשר טוב על האש, רק ברכה לפני וברכה אחרי. טיבלת את החומר ברוח, והוא לא יזיק לך. מי שמתעסק בחומר לבדו, נוגע בדבר שאינו פשוט כלל, שהרי אחרי החטא נאמר לאדם: "ארורה האדמה בעבורך" (בראשית ג, יז). יש בחומר קללה. שמענו לא פעם על אנשים שזכו בבת אחת בהון גדול, וההון הזה פירק את ביתם והכניס אותם לחובות ולסבך. חומר שאין יודעים לטבל אותו ברוח, יכול להפוך לקללה.

ויהרגהו בחניתו

שימו לב היטב. הלחישות שבאות מאזור המים רוצות בראש ובראשונה למשוך אותנו אל התענוגות, והדרך מולן ידועה: שמים אותן על נס. באה הלחישה שמשקה ממותק הוא טעם החיים. מי שלמד את נושא הלחישות, לוקח אותה מיד ושם אותה על נס: אני יודע מה יש במשקה הזה ומה הוא עושה לגוף שלי. נער בן ארבע עשרה שמגיעה אליו לחישה של סיגריה, של עשן ועיגולים באוויר, של להיות אחד מן החבר'ה, אם הוא בוגר הקורס שלנו, הוא שם אותה מיד על נס: העשן הזה הוא קרצייה שתלווה אותי עד סוף החיים, ואני מכניס לגוף שלי חומרים מזיקים.

רוב בני האדם אינם בזירה כלל. מה שהיסודות לוחשים, מיד עושים, ורק בבעיה קשה באמת מתחילים לדון. ורוב החיים שלנו עשויים מן הדברים הקטנים.

המקובלים מלמדים שהבעיה כולה היא במותרות, ושהקליפה ניזונה מן הדברים המיותרים. פעם אדם רצה גבינה, הלך למכולת וקנה גבינה. היום הוא עומד מול קיר שלם של גבינות. לקחנו את כל המוח האנושי ושעבדנו אותו לגוף. הגוף נעשה האדון, וכל העולם נעשה עבד שלו. הגולם קם על יוצרו.

כשמגיעה לחישה כזאת, אני אומר לה: סליחה, הדבר הזה יזיק לי, ואינני משתף פעולה. בהתחלה זה קשה. אבל כוחו של הנחש מוגבל. הוא מטיל את הארס, נותן את הלחישה ואת התאוה, ובזה נגמר כוחו. כך עשה בגן עדן. הקדוש ברוך הוא אמר מות תמות, והנחש אמר: "לא מות תמתון" (בראשית ג, ד). הוא הכניס את הארס, ומשם כבר אפשר להתווכח עד בלי די.

ואותו דבר אנחנו עושים לו. נאמר על בניהו בן יהוידע: "ויגזל את החנית מיד המצרי ויהרגהו בחניתו" (שמואל ב כג, כא). לוקחים את הנשק מידו ומשתמשים בו נגדו. הוא לוחש לנו על תענוג שעלול להזיק, ואנחנו לוחשים

הפוך. הוא לוחש: אתה סחוט, אתה גמור. ואני לוחש: אני זריז ועירני. ותראו פלא, המערכת שלנו מתחילה להתעורר ולהתאושש. והרגשת השליטה עצמה היא כבר העושר, היא כבר ההגשמה.

חלק גדול מן הבעיות הגופניות שלנו נובע מן המותרות, ממה שאנחנו אוכלים ושותים מעבר לצורך. הרמב"ם, שהיה גדול הרופאים בדורו, כתב אחרי שפירט את דרכי הבריאות: "כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו, אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו" (הלכות דעות ד, כ). אינני אומר שנתנזר. פרופורציה ואיזון, ואז גם יסודות הגוף יירגעו. ודאי שאין בזה תחליף לרופא ולטיפול רפואי כשיש בו צורך, אבל הרבה מונח בידינו.

כיחיד הבודד

נחזור עכשיו להשוואות, שהן מן הקשות שבלחישות המים. יש מי שנכנסת לחדר ובודקת מיד מה ההבדל בינה לבין האחרות, ויש מי שמשווה הצלחות. על ההשוואות אני רוצה להביא דברים של רבנו בחיי, מגדולי הראשונים, בעל חובות הלבבות. לדעתי, מי שישים אותם על נס, לא ישווה את עצמו לאיש עוד.

רבנו בחיי מלמד שהאדם צריך לראות את עצמו כגר בעולם הזה, כמו שאמר דוד: "כי גרים אנחנו לפניך" (דברי הימים א כט, טו). אנחנו עוברי אורח כאן, שבעים, שמונים, תשעים שנה. וכדי שירגיש האדם שהוא גר באמת, כותב רבנו בחיי: "ואלו היית מעלה על לבך כי העולם כלו לך לבדך נשאר מאין יושב, לא היה זה מוסיף בטרפך המגיע אותך אל אחריתך כשעור חרדל. וכן אלו היו נוספים אנשי העולם כפלים, לא היה חסר לך מטרפך הנגזר לך כחרדל" (חובות הלבבות, שער חשבון הנפש, פרק ג).

דמיינו: אין אנשים, כל הבתים פתוחים, ואתה לא יכול להוסיף לעצמך אפילו כגרגר חרדל. ואם יהיו בעולם פי שניים אנשים, וכולם אוהבים אותך, לא יוסיפו לך כלום. ומסיים רבנו בחיי שהאדם בעולם הזה הוא כיחיד הבודד, שאין לו חברה אלא אדוניו, ואין מי שחומל עליו אלא בוראו. בעולם יש אתה והקדוש ברוך הוא, וכל השאר דמיון.

שגור בשם הרבי מקוצק שלכן נברא אדם הראשון יחידי, כדי שכל אחד מאיתנו ידע שהוא בן יחיד אצל הקדוש ברוך הוא. כל השאר שליחים. הקדוש ברוך הוא משתמש בהם כדי להיטיב לנו או כדי לעורר אותנו, אבל הכל ממנו, "אין עוד מלבדו" (דברים ד, לה).

ממילא כל השוואה היא שקר ביסודה. כשאתם רואים סוס, איש מכם אינו מתלונן שאינו רץ כמו הסוס. דוד המלך אמנם אמר "מי יתן לי אבר כיונה אעופה ואשכנה" (תהלים נה, ז), ובכל זאת איש מאיתנו אינו מתוסכל מכך

שאינו עף. אנחנו מבינים בשכל שזה עולם אחר, עם חוקים אחרים. ובני אדם, אותו דבר בדיוק. החברה שאת משווה את עצמך אליה היא אדם אחר. הקדוש ברוך הוא מתנהג איתה אחרת, יש לה גלגול משלה, יש לה צנרת ספירות משלה. זה עולם אחר לגמרי.

כבר סיפרתי פעם על שני זוגות שיצאו יחד למסעדה. בעל אחד הומוריסט, מן הדומיננטיים שכל המסעדה מקשיבה להם. והשני יושב כמו תמונה, לא זז. באחת בלילה כל אחד עולה עם אשתו למכונית. האחת אומרת לבעלה: אולי תפסיק להיות תמונה, תהיה כמו בעלה, איזה הומור, איזו חיות. והשנייה אומרת לבעלה: אולי תפסיק להיות הליצן של הערב, תהיה כמו בעלה, רציני, עוצמתי, כל מילה במשקל. ואין כאן טוב ולא טוב. הכל דמיון.

ומי שכבר נגוע בקנאה, יש לו דרך להפוך אותה לטובה. רבנו יונה מביא את מאמר חז"ל "קנאת סופרים תרבה חכמה" (בבא בתרא כא, א), ומבאר שיש דרך טובה בקנאה, שהרואה את חבריו חכמים מתאמץ להיות כמותם. אבל הוא מוסיף במפורש: "אך יותר היא שוה אם בלא קנאה חפץ באלה" (רבנו יונה על אבות ד, כא). טוב יותר שירצה בחכמה בלי שום קנאה. התחרות היא עזר למי שעוד לא הגיע למדרגה, מין משענת לחולה. לכתחילה יש בנו עוצמה גדולה בלי שום תחרות סביבנו. אדם הראשון היה יחיד בעולם, ועל אברהם נאמר "אחד היה אברהם" (יחזקאל לג, כד), ודרשו על אברם העברי: "כל העולם כלו מעבר אחד והוא מעבר אחד" (בראשית רבה מב, ח). ומי שמרבה חכמה באמת, מפסיק לקנא, כי הוא מבין שלכל אדם יש שורש נשמה משלו. הוא לא ישווה את עצמו לחברה, לבית של השכנה ולאופן שבו היא מגדלת את ילדיה. אלה שני עולמות.

עט ודף מול הדימוי העצמי

ועכשיו ללחישה של ההיעלבות, וכאן צריך להסתכל לעומק. אדם שנעלב מכל מילה, שחושב שצוחקים עליו, או שיש לו פחד לדבר, סובל מדימוי עצמי נמוך. ההיעלבות היא רק התוצאה. והדימוי העצמי הנמוך נבנה מן הלחישות האלה עצמן: יצחקו עליי, מדברים עליי. לפעמים זה התחיל בילדות, מותג שהצמידו לו, ולפעמים הוא הצמיד אותו לעצמו.

מה שצריך הוא לשבור את המיתוס. נניח שעולה הלחישה: אין לי ביטחון עצמי. והאדם צריך ללכת לעשות משהו, והלחישה באה בדיוק בשביל שלא יעשה. לוקחים עט ודף ורושמים כמה פעמים כן דיברת, כמה פעמים פירגנו

לך, כמה פעמים עשית דברים מן הסוג הזה, כאן, וכאן, וכאן. ואז מתברר שיש לך ביטחון עצמי מצוין. קום ועשה. זו מתמטיקה, ואחרי החשבון באה הפעולה.

ועוד דבר אני טוען: תפסיק להתעסק בעצמך. כולם צוחקים עליי, כולם מדברים עליי. אתה חושב שאתה מרכז העולם. צא קצת מעצמך. יש אנשים שמרוכזים בעצמם עד כדי כך שכל מיחוש קטן תופס אצלם את כל המחשבה. צריך לשחרר את הלחץ ולהרפות קצת מעצמנו, ואז נהיה משוחררים ושמחים יותר.

ואחת הסגולות להפסיק להתעסק בעצמנו היא להתעסק באחר. יש לך בעל, תתעסקי בו קצת. יש לך ילדים, ותמיד יש ילד אחד ששכחו אותו, והוא גדל לו בצד כמו עציץ. תשקי אותו קצת, תדברי איתו. היציאה מעצמנו עוזרת מאוד מול הלחישות האלה.

השמח בחלקו

ועוד הרגשה שבאה מן המים: הרגשת החוסר. יש מי שתמיד חסר לה משהו. הבית מסודר ונקי, ותמיד חסר עוד דבר. קונים לה אותו, ומיד חסר דבר אחר. גם זה מיסוד המים.

כשרואים לחישה מן הסוג הזה, צריך לדעת שהנשמה רוצה עכשיו חידוש. תן לה חידוש. בוא לשיעור, היחשף לספרות, לידע חדש, ושם תמצא את עצמך באמת. עוד עציץ לא יעשה לך את החיים. אבל עצה אחת נכונה בחינוך ילדים יכולה להציל את הילד שלך לכל החיים. "איזהו עשיר, השמח בחלקו" (אבות ד, א). צריך ללחוץ לעצמנו את הלחישות הפשוטות האלה.

ואגלה לכם סוד: באמת לא חסר לנו כלום. יש לנו אבא כל כך גדול, שאיננו מבינים כלל את מידת גדולתו, והוא נותן לכל בן ולכל בת שלו בדיוק את מה שהם צריכים, על המילימטר. כל מה שאנחנו מרגישים שחסר לנו הוא פרי הדמיון, תוצר של לחישות ושל השוואות. אילו היה לאדם לפני שלוש מאות שנה כל מה שיש היום לאדם העני ביותר, היה נחשב בעיני עצמו לעשיר. נמצא שעוני ועושר הם במידה רבה השוואות, ומן ההשוואה נולד החוסר.

החותמת על הכישלון

נעבור עכשיו ליסוד הרוח. ההשלכות הרגשיות שלו הן חוסר בהירות וחוסר ודאות. יש בי מקום שאומר כך ויש בי מקום שאומר אחרת. טוב ללכת לפרויקט הזה, אבל מצד שני זה רע. אתם מכירים את הפלפולים האלה. הם באים מאזור הרוח.

ויש לחישות מאזור הרוח שהן הקטלניות ביותר, הלחישות הרציונליות. יש להן הסבר, וזה הגרוע מכל. אדם נמצא תמיד במינוס בבנק, והלחישה מסבירה לו שכל העולם במינוס ושכל מינוס אי אפשר להתקדם. זה שקר. יש קבוצה של אנשים שתמיד נמצאים במינוס, ואתה בתוך הקבוצה הזאת. כדי לצאת ממנה, צריך להפסיק ללחוץ לעצמך שכולם במינוס.

או הלחישה של אין לי זמן: כשיהיה לי זמן, אתפנה ואעשה את זה. כל תפקידה של הלחישה הזאת למנוע ממך לעשות עכשיו את מה שאתה צריך לעשות. ויש את ההסברים לכישלון, ואני קורא להם חותמת על הכישלון. נכשלתי, לא בגלל שאני לא בסדר: המצב במשק, החבר שהטעה אותי. זה נקרא לא לקחת אחריות. ויש הסבר גם לתקיעות: המצב שלי בסדר גמור, ואני יכול להישאר כך. יש לי אליבי.

אני עדיין לא בשל

ולחישה נוספת מן הרוח: אני עוד לא בשל לזה. פעם שאלתי אדם ששומע הרבה תורה אם אינו רוצה לחזור בתשובה, ואמר לי שהוא עדיין לא בשל. אמרתי לו בחיוך שאולי הוא מחכה שיכניסו אותו לאיזה תנור למעלה ויבשלו אותו. יכול להיות שהוא בשל וחצי.

והמקובלים אומרים יותר מזה: דווקא כשיש לחישה של אני לא בשל, אתה הכי בשל. וטעם הדבר: הלחישה מגיעה לפני הפעולה, כדי לנטרל אותה. עולה בך רצון טוב להתקדם ביהדות, לקבל על עצמך שבת או תפילין, ומיד מגיעה הלחישה: לאט לאט, זה יכול להרוס לך את הבית. ואני אומר: לא שמענו על בתים שנהרסו מן התורה. שמענו על בתים שנהרסו מחוסר תורה.

שגור בשם הגאון מווילנא כלל גדול, שבו אדם יכול לדעת אם הדבר שהוא הולך לעשות שייך לקדושה. במקום שיש יותר קדושה, יש יותר התנגדות, כלשון הרמב"ן באגרתו מארץ ישראל: "כל המקודש מחבירו חרב יותר

מחבירו" (כתבי הרמב"ן, אגרת ז). ברגע שאדם הולך לעשות דבר שבקדושה, נופלת עליו כבדות, ולחישות של נחש מנטרלות את גופו. זה הסימן שמה שהוא הולך לעשות הוא דבר גדול, בין בחומר ובין ברוח.

ולהפך, אם את הולכת לעשות דבר רוחני ומרגישה שהכל קל וזורם, צריך לבדוק. ייתכן מאוד שזה אינו מצד הקדושה. את קמה לעשות חסד עם השכנים, כל כך זריזה וקלה, ובבדיקה עמוקה מתברר שזה בא על חשבון הבעל והילדים. החסד הזה אינו חסד כלל, וההלכה מלמדת שבני ביתו של אדם קודמים לאחרים. יש מי שקל לו לתת לאחרים, והבית שלו יבש. קל לו שם, מפני שזה אינו חסד של אמת.

ואת זה רואים ברות ונעמי. רות רוצה להיכנס לעם ישראל, ואומרת לנעמי: "כי אל אשר תלכי אלך ובאשר תליני אליו, עמך עמי ואלהיך אלהי. באשר תמותי אמות" (רות א, טז, יז). ונעמי דוחה אותה שוב ושוב: "שבנה בנתי למה תלכנה עמי, העוד לי בנים במעי והיו לכם לאנשים" (רות א, יא). נעמי אינה מבטיחה לה דבר. היא חוזרת ענייה, וכמו שאמרה אחר כך לנשות בית לחם: "אני מלאה הלכתי וריקם השיבני ה'" (רות א, כא). ופתאום כתוב: "ותרא כי מתאמצת היא ללכת אתה, ותחדל לדבר אליה" (רות א, יח). נעמי ראתה שנופלת על רות כבדות, שהיא צריכה להתאמץ, שלחישות של נחש תוקפות אותה. ובזה הבינה שהדבר קדוש, והפסיקה לדחות אותה. ורות נעשתה אמה של מלכות. ממנה יצא דוד מלך ישראל, ומזרעו יבוא המשיח.

נמצא שהדבר הפוך ממה שנדמה. כשמגיעה לחישה שאני לא בשל, שזה לא הזמן, ייתכן מאוד שזה בדיוק הזמן המתאים ביותר. הגוף מריח שהולכים להשתלט עליו ולהגשים את עצמנו, וזה לא מתאים לו. הוא אוהב עצבות, עצלות, תענוגות ומרירות.

לכן שמים את הלחישה על נס ובודקים אותה ביושר. את יודעת על הדבר הזה כבר זמן רב, רצית בו מגיל צעיר, ואת בשלה לגמרי לקום ולעשות. אדם אומר שאינו בנוי עכשיו לפתוח עסק, והרי למד, הבין, יש לו ניסיון ויש לו חבר טוב שמוכן לעזור. ילך להתייעץ עם איש מקצוע, וזה יאמר לו אם זה הזמן. קח את השרף, שים אותו על נס, ופרק אותו בצורה מתמטית.

לא תאמינו, רוב רובן של הלחישות שקריות ביסודן. כשתקומו ותפעלו, תראו זאת בעצמכם, והאדם קולט שיכול היה לעשות את הדבר כבר לפני עשר שנים. אנשים קונים דירה בגיל מאוחר ומתפללים כמה פשוט היה הדבר, אחרי שנים שבהן לחשו לעצמם שהוא אינו בהישג ידם.

לא מצאתי לגוף טוב משתיקה

ועוד בעניין יסוד הרוח מבאר בעל שערי קדושה: "יסוד הרוח ממנו נמשך דבור הנקרא שיחה בטלה, לדברים שאין בהם צורך כלל" (שערי קדושה ח"א, שער ב), ומשם החנופה, השקרים ולשון הרע. הדברים הבטלים, הליצנות ונבול הפה, שורשם ברוח. כבר דיברנו על כוחו של הפה, מרכז האנרגיה שלנו והייחוד שלנו. על הפסוק "ויהי האדם לנפש חיה" (בראשית ב, ז) מתרגם אונקלוס: "לרוח ממללא", לרוח מדברת. לכן אמרו חז"ל: "ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה" (אבות א, יז). כשאדם שותק, מדבר כשצריך וחושב כשצריך, הוא שומר על כוחותיו.

יש אנשים שמתעייפים מלחשוב. כל היום הם בשיחות דמיוניות, מפרשים לעצמם מדוע לא לעשות, ועוד לפני שעשו משהו הם כבר גמורים. יש מי שכבר הלכה לעירייה והתווכחה עם הפקידים, והכל בראש. בפועל היא עדיין בסלון. אילו היו פחות ויכוחים עם עצמנו ויותר עשייה, היינו רואים שהצלחה בחיים נובעת מן העשייה, ורק ממנה.

מי שהתחנך לדבר סתם, גם חושב סתם, ומחשבותיו דמיונות. אחד מגדולי בעלי המוסר הסביר מדוע אנשים נהנים כל כך לצפות בסרטים, אף שהכל שם דמיון: מפני שגם מערכת החיים שלהם בנויה על דמיונות. הם משועבדים לכוח המדמה, וכשהם צופים בסרט הם מרגישים בבית. גם הם חיים בסרט. לכן כשאנחנו עוברים משיחה דמיונית לשיחה שכלית, השיחה קצרה יותר, יעילה יותר, ומביאה לפעולה. השיחה הדמיונית מביאה לתקיעות.

ועשייה פירושה דברים פשוטים מאוד. יש לך חלון שבור במקלחת, ובחורף נכנס ממנו קור אל תוך העצמות של אשתך, וזה נמשך כבר שש שנים. קום ותקן את החלון.

כל מה שאתה רואה סביבך הוא תוצר של עשייה. גם אני יכולתי לומר: שכל אחד יחיה את חייו כרצונו, למה לי לחקור נפשות ולעזור לאנשים, כל אחד והגורל שלו. אילו כל אחד היה אומר כך, לא היה דבר בעולם. כל מה שאתה נהנה ממנו היום, בין בחומר ובין ברוח, הוא פרי עמלם של אחרים. אילולא זיכר משה רבנו את עצמו ועלה למרום והוריד תורה, איננו יכולים אפילו לשער כיצד היינו נראים היום.

לילדים, דעו לכם, אין שום לחישות משל עצמם. ילד נולד כפנקס ריק, ואנחנו לוקחים עט וכותבים בו. כבר הבאנו בפתח הסדרה את דברי הרמב"ם, שהאדם אינו נולד בטבעו בעל מעלות או בעל חסרונות (שמונה פרקים לרמב"ם, פרק ח). הלחישות של הילדים שלנו הן תוצר של טעויות שלנו, של מורים, של חברים ושל האחים בתוך הבית. לכן צריך עשר עיניים.

פעם דיברתי בטלפון עם בני, בן תשע, שקיבל ארבעים וחמש במבחן. אמרתי לו: אתה גאון. הוא לא הבין איזה גאון, ושאל איך אם כן קיבל ארבעים וחמש. אמרתי לו: תגיד לי את האמת, בשבת לא לי היה חשק ללמוד ולא לך. הוא הודה שלא היה לו כוח. אמרתי לו: לא חזרנו על החומר, וטבעו של כל אדם לשכוח. משם באו הארבעים וחמש. ולפני שבועיים קיבלת מאה, מפני שחזרת על החומר. אז אתה גאון. והוא אמר לי: טוב, אז אני גאון.

הילד הזה גדל עם הבנה שהוא גאון. אינני יודע אם יהיה גאון, אבל לפחות יחזיק את עצמו לחכם כל חייו, ולא לכישלון. הרוב בידיים שלנו, ואיננו יכולים להאשים את הילדים בשום לחישה.

עמלק בגימטריא ספק

ועוד לחישות שבאות מאזור הרוח: הספקות. אישה רוצה לעבור דירה. השכנה מלמעלה מוציאה לה את הנשמה, ושום דבר לא מסתדר. אבל הלחישה מיד שואלת אם במקום החדש יהיה טוב יותר, ואם יספיק הכסף. אולי כך ואולי כך. והספק מנטרל.

המקובלים אומרים שלספק יש משקל כמעט כמו לעפר, שממנו העצבות והעצלות שהן עיקר נשיכת הנחש. ורבותינו הקדושים גילו שעמלק בגימטריא ספק. בין סוגי הנחשים יש נחש ששמו עמלק, ודרכו לתקוף בספק. אדם מסתפק אם לעשות או לא לעשות, והספק עצמו הוא העקיצה. בסוף הוא אינו עושה.

אחת הדרכים הקלות ביותר לצאת מלחישה כזאת היא לקחת עט ודף. יש צדדים לכאן וצדדים לכאן, נרשום אותם. כשהצדדים מונחים לנגד עינינו, אפשר לדבר באחוזים ולראות את התמונה בבהירות, ובדרך כלל הספק כולו פשוט נעלם, ואנחנו מנצחים במערכה.

ועוד סוד גילו לנו רבותינו: שאלת רב. לא על כל דבר קטן הולכים לרב. אבל כשאני מגיע לצומת ומסתפק, אני הולך לרב שהוא מעליי, שהוא אובייקטיבי, שאין לו את הלחישות ואת הסלט שעובר בתוכי. הוא רואה את התמונה מסודרת, את המינוסים והפלוסים, ואומר לי: קום ועשה. אבל כאן צריך הכנעה. מי שהולך לשאול רב צריך להיות מוכן מראש שיאמרו לו לעשות, כי בעומק, לפעמים הספק נולד מחוסר רצון לעשות, מכבדות, מעצלות.

אני לא אשכח את זה. ביקשו ממני לעמוד בראש כולל, ואני הייתי אז בתקופה של פינוק, יושב לצד מורי ורבי, מגדולי המקובלים, ולומד איתו בחברותא. ועכשיו לצאת ללמד, להכין שיעורים. באתי אליו ואמרתי: כבוד הרב, חורף, סכנה בדרכים, גשמים, כל בוקר לנסוע ולחזור, ואני לא בטוח שאספיק להיות עם אשתי ועם הילדים. והוא חיך ונתן לי לדבר ולדבר. ואחר כך שאל אותי אם אני מתחיל מחר, ושלח אותי לעבודה. את הסיפורים האלה, אמר, תספר למישהו אחר. דמיונות. ככה אנחנו, וככה הספקות שלנו.

אנא נפשי כתבית יהבית

ומה שאמרנו על הספק, נכון גם על הלחישה הרציונלית, החותמת שאנחנו שמים על השטויות שלנו. את טוענת שהמצב כך וכך בגלל כך וכך, נרשום את זה.

ויש פלא גדול בכתיבה, זה דבר רוחני. חז"ל דרשו את המילה אנכי, הפותחת את עשרת הדיברות, כראשי תיבות: "אנא נפשי כתבית יהבית" (שבת קה, א), אני את עצמי כתבתי ונתתי. כשהדבר כתוב מולנו, הוא פרוס לפנינו, ממש כמו שרף על נס. הוא כבר בחוץ. כותבים את כל הטענות הרציונליות, מסתכלים עליהן ובודקים בכנות אם המצב כך באמת בגלל הסיבות האלה, או מפני שצריך להשתפר בכמה דברים, ואז הוא ישתנה. ופתאום רואים עולם אחר.

ומה שאנחנו לומדים כאן באימון הוא הסוד הגדול שגילה שלמה המלך: "תחת גערה במבין מהכות כסיל מאה" (משלי יז, י). ועל זה אמרו חז"ל: "טובה מרדות אחת בלבו של אדם יותר מכמה מלקיות", וריש לקיש אמר: "יותר ממאה מלקיות" (ברכות ז, א). מאה אנשים יכולים לקחת את לחישת הנחש שלך ולפרק אותה בצורה מתמטית, ולא יועיל כלום. אתה תילחם בהם ותצדיק את עצמך. אבל כשאתה עצמך עושה את החשבון ומגיע למסקנה, זה עולם אחר.

וכך גם עם הילדים. הכוח האמיתי הוא להביא את הילד שיבין בעצמו את הטעות, וכך תהיה הפנמה מלאה. כשזה בא מבחוץ, יש התגוננות, יש טענות נגד, וכל היסודות מתקוממים.

ויסוד האש, שממנו הכעס והגאווה, הוא עולם בפני עצמו, ובו נעסוק בשיעור על התמודדות עם לחץ ודחק.

יהי רצון שנזכה להפנים את מה ששמענו, לשים כל לחישה על נס ולקום אל המעשה, ושהנשמה תחזור להיות הגבירה בביתה.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א', שיעור 9