



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

חוט השערה וההר הגבוה

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

מן התיאוריה אל המעשה

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

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

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

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

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

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

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

שתי יצירות

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

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

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

ארבעת היסודות

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

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

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

אושר מלשון אישור

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

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

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

לעולם לא ייהנה מיום עבודה שם, כי אין אישור.

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

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

הבורחים מן הזירה

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

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

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

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

מוכן למעלה או לחסרון

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

המסלול הראשי

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

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

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

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

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

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

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

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

גם עץ עקום מתיישר

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

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

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

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

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

מה שלימד אותי בני

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

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

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

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

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

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

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

כחוט של בוכיא

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

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

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

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

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

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

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

ארבעים יום

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

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

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

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

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

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

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

אור ישר ואור חוזר

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

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

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

בפיו ובשפתיו כבדוני

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

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

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

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

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

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

מנע רגלך מנתיבתם

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

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

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

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

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

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

בעקבי הצאן

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

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

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

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

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

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



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, בפיו 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 ומרכזו. 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, שאליה 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 • 050-590-1349 • קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א', שיעור 2



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 צנורות 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 שייוולד 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 ויאתיני, 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.



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור רביעי: הקסם שבהחלטה

וידעת היום והשבת אל לבבך

שיעור 4 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן הכוונה אל ההחלטה

יש רגע שבו עובר האדם מן הרצון ומן הכוונה אל החלטה של ברזל, שממנה יוצאים לפעולה. מתוך ההחלטה הראשונה שהתקבלה בעולם, בגן עדן, נגלה את הסוד שעליו בנוי התהליך כולו: הגדלת הידע מגדילה את הרצון, את העונג ואת הכאב, ואף את האמונה, ומתוכם נולדת החלטה שאין ממנה דרך חזרה.

בשיעור על כוונה יוצרת עמדנו על כך שכאשר אדם דבק במחשבה מסוימת, המחשבה עצמה יוצרת מציאות. אחרי שיש רצון, האדם חושב על מה שהוא רוצה. ככל שהמחשבה דבוקה יותר ומוחשית יותר, בעזרת הדמיון המודרך, כך אנחנו רואים בפועל כיצד הדברים יורדים מן העולמות העליונים אל עולמנו, אל עולם העשייה.

והיום נלמד בעזרת ה' את השלב הבא. יש לנו רצון, יש לנו כוונה, אנחנו כבר חושבים על מה שאנחנו רוצים, ועכשיו צריך ללמוד כיצד מגיעים להחלטה בפועל, החלטה שמוציאה את הדברים אל המציאות כאן בעולם. אדם עשוי לתמוה: אם הכוונה יוצרת מציאות, לשם מה צריך עוד החלטה, ולשם מה צריך לקום ולעשות. והתשובה היא שבמדרגה שלנו, כדי שהמציאות תרד אל הארץ, עלינו לבנות לה כלים. כדי שהאור יתלבש כאן בעולם העשייה, אנחנו צריכים להיות שותפים במעשה.

רצון יראיו יעשה

יש בעניין הזה שלוש מדרגות. המדרגה הראשונה היא של הצדיק הגדול. אצלו עצם הרצון, עוד לפני שהוא חושב על מה שהוא רוצה ולפני שהוא מגיע לכוונה יוצרת, כבר יוצר את הדברים. על זה נאמר: "רצון יראיו יעשה" (תהלים קמה, יט). אדם במדרגה גבוהה כזאת רק רוצה, והדבר כבר נעשה בעולם הזה. המדרגה השנייה היא

הכוונה היוצרת, וגם היא מדרגה גבוהה. והמדרגה השלישית, הכללית יותר, שמתאימה לכל אדם, היא כוונה יוצרת שמצטרפת אליה עשייה כאן בעולם הזה.

הרמב"ן כותב דברים חריפים על עושי רצון ה' שפונים אל הרופאים: "ומה חלק לרופאים בבית עושי רצון השם, אחר שהבטיח וברך את לחמך ואת מימך והסרתי מחלה מקרבך" (רמב"ן ויקרא כו, יא). הוא מסתמך על הפסוק: "ועבדתם את ה' אלוהיכם, וברך את לחמך ואת מימך, והסרתי מחלה מקרבך" (שמות כג, כה). כלומר, אם הקדוש ברוך הוא רוצה לרפא אותך, הוא יכול לרפא אותך גם על ידי שתיית מים ואכילת לחם.

אבל הרמב"ן עצמו מדבר שם על זמן שבו ישראל שלמים, ועל אדם שה' רוצה בדרכיו. וכבר ביארו גדולי ישראל שהדברים אמורים באנשים שעומדים במדרגה גבוהה מאוד, שהדבקות שלהם בקדוש ברוך הוא עצומה, ועליהם באמת נאמר "רצון יראיו יעשה". אצלם ללכת לרופא היה כמעין חיסרון. אבל להלכה ולמעשה שנו חז"ל, וכך פסק הרמב"ם, שכל עיר שאין בה עשרה דברים, ואחד מהם רופא, "אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה" (סנהדרין יז, ב; רמב"ם הלכות דעות ד, כג). הדרך שלנו היא ללכת לרופא, להשתדל ולעשות כל מה שצריך בדרך הטבע, ולצד זה לחזק את הקשר עם הבורא.

וזו המדרגה שלנו גם בענייני ההחלטה. אחרי שיש לנו רצון ואחרי שיש לנו כוונה יוצרת, אנחנו יורדים אל עולם העשייה ומגיעים להחלטה בצורה מסודרת.

נקודת האל חזור

ככל שההחלטה חזקה יותר, כך רמת הביצוע בשטח גבוהה יותר, וכך גם הכוונה שאמורה ליצור מציאות נמשכת ומתממשת ברמה גבוהה יותר. וככל שהרצון קטן יותר, כך הביצוע בשטח קטן יותר. מה שנלמד היום הוא כיצד יוצרים מציאות שבה ההחלטה שלנו היא ברזל.

אחת הבעיות הגדולות של האדם היא פשוט לקום ולהחליט. אנחנו רוצים המון דברים, אבל מעטים הם אלה שקמים, מחליטים ופועלים. ולפני כל פעולה חייבת לבוא החלטה, אותו רגע שבו האדם אומר לעצמו: אני הולך על זה, די, סגור, החלטתי, ואינני חוזר לאחור. זו נקודת האל חזור. וכשההחלטה אינה חזקה מספיק, בדרך כלל אנחנו מפרקים אותה בשטח.

לצערנו, לרוב האנשים קשה להחליט, ולכן אנחנו מתייעצים בלי סוף. יש יועץ נישואין ויש יועץ כלכלי, ויש מי שמיעץ ליועצים. אנשים יודעים מה הם רוצים, ובכל זאת קשה להם להחליט. כדי להחליט החלטה מסודרת צריך דרך, ואת הדרך הזאת נלמד היום בעזרת ה'.

ראשית צריך להבין יסוד, שעליו נבנה את כל מה שנלמד. היסוד פשוט: ככל שהרצון בתחום מסוים גדול יותר, כך ההחלטה תהיה ברמה גבוהה יותר. וככל שהרצון קטן יותר, כך ההחלטה חלשה יותר.

כמה פעמים אנשים רצו ורצו, ודבר לא יצא מזה, משום שלא באמת רצו. אדם רצה לסיים את הש"ס, ועוד לא סיים מסכת אחת. פירוש הדבר שמעולם לא רצה באמת לסיים את הש"ס. אדם רצה להגיע למדרגות גבוהות בקדושה, עברו שנים והוא נשאר באותו מקום. מתברר למפרע שלא באמת רצה, או שרצה ברמה כל כך נמוכה שמעולם לא הגיע להחלטה.

וכך בכל תחום. יש מי שכבר עשרים שנה רוצה לעשות דיאטה, ויש מי שכבר עשרים שנה רוצה להפסיק לעשן וממשיך לעשן. אין זה נכון לומר שהם באמת רצו. אילו היה הרצון חזק מספיק, הוא היה גורר אחריו החלטה, והאנשים האלה היו מפסיקים לעשן, עושים דיאטה, מגיעים לקדושה ומסיימים את הש"ס. וכן הדבר במי שרוצה להכפיל את פרנסתו, להחליף דירה, לשמור על בריאותו או להתחיל לעסוק בספורט. בכל תחום שהוא, אם לא מגיעים להחלטה, אין מה לדבר על עשייה, ואין מה לדבר על הצלחה.

האנשים המצליחים ביותר הם בעלי הכישרון לקבל החלטות במהירות ובנחישות ולצאת לדרך. ומי שמצליחים פחות הם אלה שקשה להם להחליט. רמת ההחלטות שלהם נמוכה, מספר ההחלטות שלהם קטן, ממילא העשייה שלהם מועטת, וממילא גם ההצלחה. דבר גורר דבר. ולכן נעסוק בשורש: כיצד מגדילים את הרצון.

הכאב שמכריע

כדי להבין כיצד מגדילים את הרצון, נתבונן בראשית הבריאה, בהחלטה הראשונה שהתקבלה בעולם. אמנם ההחלטה הזאת הייתה שגויה, אבל ממנה נלמד כיצד מגיעים להחלטה.

הקדוש ברוך הוא אומר לאדם הראשון: "מכל עץ הגן אכל תאכל, ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו, כי ביום אכלך ממנו מות תמות" (בראשית ב, טז, יז). הקדוש ברוך הוא קושר את האכילה מעץ הדעת עם המוות, עם

שיא הכאב. הוא משתמש בכאב, בדין, כדי להרחיק את אדם וחוה ממקור החטא, מעץ הדעת, שעלול להביא על העולם חורבן גדול, וזה מה שאנחנו רואים במציאות עד היום.

וכך הדבר גם בחיים שלנו. כמה אנשים שהיו צריכים להפסיק לעשן או להיכנס לדיאטה רצינית גררו את הדבר שנים, עד שיום אחד אמר להם הרופא: אם לא תתחיל דיאטה מסודרת, אם לא תפסיק לעשן, אתה מסכן את חיך. ואז הם הפסיקו לעשן ונכנסו לדיאטה מסודרת. מה שהשתנה הוא שהסכין כבר הונחה על הצוואר, והכאב נעשה מוחשי. כל זמן שהאזהרה כתובה על קופסת הסיגריות ואנשים מדברים עליה, היא מולידה לכל היותר רצון קלוש להפסיק. וברגע שהכאב בא והוא ברור לנגד העיניים, יש בו כוח ועוצמה לגרום לנו להחליט ולצאת לפעולה.

מישהו אמר פעם שאם ראית אדם שעושה דבר שאינו טוב, שגורם לו כאב, והוא ממשיך לעשות אותו, הסיבה פשוטה: הוא עוד לא סבל מספיק. ברגע שהסבל יגיע לרמה גבוהה, הוא יעזוב את הדבר, גם אם יהיה לו קשה. ולצערנו כך הדבר גם בחיי המשפחה. יש מי שמושך מערכת יחסים כואבת שנים ארוכות, ורק כשהכאב שבה גובר על כל הכאבים שכרוכים בפרידה, הבדידות, החשש והדאגה לפרנסה, רק אז הוא מחליט ויוצא לפועל.

זה בצד של השלילה, של הדין והכאב. ובאותו משקל בדיוק הדבר פועל בצד של העונג. ברגע שנבין שיש עונג שעוצמתו גדולה פי כמה וכמה מן העונג שיש בידינו עכשיו, נחליף דבר בדבר, נחליט ונצא לפועל.

ועכשיו שימו לב היטב. כדי להגיע להחלטה צריך להיכנס למצב שבו התודעה שלנו גדלה, שבו הידע שלנו באותו נושא גדל. והידע פועל בשני כיוונים: מצד אחד הכאב גדל, ומצד שני העונג גדל.

לא מות תמתון

אדם וחוה הגיעו להחלטה בצורה מבהילה. הם החליטו החלטה שגויה, הביאו על העולם את התערובת של טוב ורע, גררו אחריהם גלות ארוכה, והורידו לעולם את המיתה, את צער גידול הבנים ואת "בזעת אפיק תאכל לחם" (בראשית ג, יט). כולנו יודעים איזה אסון גדול נגרם בעקבות ההחלטה ההיא. ובכל זאת נאמר: "מאיבי תחכמני מצותך" (תהלים קיט, צח). גם מן הנחש אפשר ללמוד כיצד מחליטים, ואנחנו נשתמש בזה להחלטות טובות. נתבונן אפוא כיצד הנחש פועל, מה כוחו, וכיצד הצליח להביא אותם להחלטה.

חוה אומרת לנחש שאם אוכלים מן העץ מתים. בנפשה, במערכת העצבים שלה, נקשרה האכילה עם המוות. הקדוש ברוך הוא יצר אצלם את ההתניה הזאת, אכילה שווה מוות, ולכן אינם אוכלים. והמשפט הראשון שאומר לה הנחש הוא: "לא מות תמתון" (בראשית ג, ד). קודם כל תירגעי, הדבר אינו כפי שנדמה לך, לא מתים כל כך מהר.

על כוחו של הנחש ועל כל העיכובים שבאים אחרי שכבר החלטנו ויצאנו לפעולה נלמד בשיעורים על לחישת הנחש. כאן אנחנו לומדים ממנו רק כיצד מגיעים להחלטה. הצעד הראשון שלו הוא להטיל ספק בכל הכאב הגדול שגרם להם להימנע מן העץ. זו הייתה הכפירה הראשונה בבריאה. הקדוש ברוך הוא אמר "מות תמות", והנחש בא ואמר "לא מות תמתון". הוא מטיל ספק, וזה כוחו של עמלק. ידוע שעמלק בגימטריה ספק, ושתי המילים עולות מאתיים וארבעים.

ואינני יכול להתאפק מלספר מעשה. חודשיים או שלושה אחרי שהפסקתי לעשן, ישבתי בחצר בית המדרש ולמדתי. הגיע יהודי בן תשעים ושבע, נשען על מקל, וישב על כיסא בחוץ לנוח מן הדרך. הוא בא לשלם נדר לבית הכנסת. הוציא מכיסו חפיסת סיגריות, הדליק סיגריה בעונג גדול והתחיל לעשן. נכנסנו לשיחה, והוא התפאר באוזניי שהוא בן תשעים ושבע.

שימו לב מה עושה הנחש. גם אחרי שהחלטנו ויצאנו לפעולה, הוא מעמיד מולנו מראה כזה: תירגע, אדוני. הנה יהודי בן תשעים ושבע, בריא, הולך ברגליו, משלם נדרים, חוזר הביתה ומעשן סיגריות. מה אתה עושה רעש כזה גדול מסיגריות. ומיד הוא מוסיף: עכשיו תסבול כל החיים בגלל ההפסקה, ומי יודע אם בכלל תרוויח מזה משהו. זה כוחו של הנחש, להכניס את הספק. אבל על כך נדבר בשיעור בפני עצמו.

ותרא האשה כי טוב העץ

אחרי שהנחש ערער את האמונה, ואחרי שערער את ההתניה שיצר הקדוש ברוך הוא בין האכילה לבין המוות, הוא אומר לה: "והייתם כאלוקים ידעי טוב ורע" (בראשית ג, ה). כלומר, מה את מדברת על מוות. ברגע שתאכלו מעץ הדעת יקרה בדיוק ההפך. תתרוממו לגבהים ולתענוגות, ותתענגו בעונג שאלוקים מתענג בו. הידיעה הזאת של טוב ורע היא עונג עצום ועוצמה עצומה, וכביכול תוכלו לברוא עולמות במו ידיכם.

ואז כתוב: "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל, וכי תאווה הוא לעינים, ונחמד העץ להשכיל, ותקח מפריו ותאכל" (בראשית ג, ו). והדבר מפליא. העץ הזה עמד שם כל הזמן ולא השתנה בו דבר. מה שהשתנה הוא הראייה שלה. מתחיל כאן שכנוע עצמי. התענוגות שאמורים לבוא בעקבות ההחלטה גורמים לה לראות את העץ כולו בצורה אחרת. עד אותו רגע ראתה את העץ דרך ההתניה של המוות, אכילה שווה מוות. ופתאום העץ טוב למאכל, נחמד להשכיל ותאוה לעינים. כל הראייה כלפי העץ השתנתה.

הדבר פשוט. ברגע שנכנס הספק, ירדה רמת הכאב. אחר כך התחיל השכנוע העצמי, משום שהנחש הגדיל את הידע שלה לגבי העץ: זה עץ שדרכו יוצרים עולמות, עץ שדרכו מגיעים לתענוגות עצומים, להתענג במה שאלוקים מתענג. וממילא היא מחליטה, לוקחת מפרי העץ ואוכלת. זו הייתה החלטה שגויה, ובעקבותיה קרה מה שקרה בבריאה. אבל אנחנו רואים כאן שהמרכז של הגדלת הרצון, זה שהוליד את ההחלטה ואת נקיטת הפעולה, היה הגדלת הידע. הנחש מערער קודם כל את הקיים, אחר כך מזרים את הידע שלו לכיוון שהוא רוצה, מגדיל את התענוגות, "והייתם כאלוקים", וממילא באה ההחלטה ובאה הפעולה.

זה בדיוק מה שעלינו ללמוד. על זה נאמר "מאיבי תחכמני מצותך", ועל דרך זה מסופר בבניהו בן יהוידע: "ויגזל את החנית מיד המצרי ויהרגהו בחניתו" (שמואל ב כג, כא). את הנשק עצמו לוקחים מיד האויב.

ושלמה המלך אמר: "טוב אחרית דבר מראשיתו" (קהלת ז, ח). אם ראית דבר שבאחריתו יצא טוב, שלם ועוצמתי, דע לך שהטוב הזה היה בו כבר בראשיתו, כבר כשהיה בכתר, שהוא ראשית כל הדברים. והטוב שבראשית הוא הידע. כדי לנקוט החלטה צריך להגדיל את הידע בצורה כזאת שהעונג שבהפסקת הרגל מסוים יגדל, והכאב שבאי הפסקתו יגדל גם הוא.

ברכה וקללה

התחומים שבהם אנחנו עוסקים הם תחומי הנפש וההגשמה העצמית, שכל אחד מאיתנו יגשים את עצמו. אנחנו מדברים על תיקון המידות, על הפסקת הרגלים רעים ועל נקיטת החלטות ברמה גבוהה, וגם על עולם העסקים. ובכל אינפורמציה שאנחנו נחשפים אליה, בין שנרצה ובין שלא נרצה, יש דין ורחמים, עונג וכאב. כך פועלים הדברים. אם אני רוצה להפסיק לעשן, לעשות דיאטה או לחזור בתשובה, כשאפתח את הספרות בנושא, מה שאמצא שם בדרך כלל הוא עונג וכאב. וככל שאגדיל את הידע בתחום, אגדיל את העונג ואגדיל גם את הכאב.

וכך עשתה התורה: "ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה, את הברכה אשר תשמעו אל מצות ה' אלוהיכם... והקללה אם לא תשמעו" (דברים יא, כו, כח). התורה פעלה באותה שיטה, והקדוש ברוך הוא ברא את עולמו באותה שיטה. ככל שנגדיל את הידע, יגדל העונג.

אנשים רבים לא הפסיקו לעשן עד היום משום שאינם יודעים באמת מה הסיגריות עושות להם. הם אינם יודעים די על הנזקים, ואינם יודעים מה תיתן להם ההפסקה. יש מי שחי באשליה שברגע שיפסיק לעשן, יסבול כל ימי חייו. וכשהוא מתחיל ללמוד ולהיחשף לידע, הוא רואה פתאום שכל ימי חייו יתענג. מי שמפסיק לעשן מגלה מחדש את הטעם ואת הריח, והנשימה שלו משתחררת. זה עולם אחר לגמרי, והמצב הפוך בדיוק ממה שדמיין. ברגע שהוא נחשף לידע ורואה מה טומנת בחובה הפסקת העישון, הוא מגלה שזה עונג, וקל לו יותר להחליט ולפעול. הכל מתחיל ונגמר בידע.

השכל שבכל דבר

על זה כבר נאמר: "וידעת היום והשבת אל לבבך" (דברים ד, לט). זה הצופן של ההצלחה. כל תחום שאתה הולך לכבוש, כל דבר שאתה רוצה להחליט עליו, דע לך שהכלל הראשון הוא וידעת היום. אתה חייב לדעת את הדברים עד שיאירו לך כמו היום, עד שתהיה בהם עוצמה.

וזה מה שכתב רבי נחמן מברסלב, מגדולי חכמי הנפש שקמו לעם ישראל, בתורה הראשונה שבספרו ליקוטי מוהר"ן: "כי איש הישראלי צריך תמיד להסתכל בהשכל של כל דבר, ולקשר עצמו אל החכמה והשכל שיש בכל דבר, כדי שיאיר לו השכל שיש בכל דבר להתקרב להשם יתברך על ידי אותו הדבר, כי השכל הוא אור גדול, ומאיר לו בכל דרכיו" (ליקוטי מוהר"ן, תורה א). כדי שיתקיים וידעת היום, כדי שהדברים יגיעו לידיעה של יום, של אור ושל עוצמה, שיש בה די כוח להוליד החלטה ויציאה לפעולה, צריך להגיע אל השכל שבכל דבר.

וזה בעצם תפקידו של מאמן אמיתי וטוב, ושל כל מי שמדריך את הנפש. מה שקורה בשיעורים האלה פשוט: אני מגלה לכם צורה של שכל, צורת חשיבה חדשה. אבל כולנו מסכימים עם דברי המשנה: "אם אין אני לי, מי לי" (אבות א, יד). אם לא תיקחו את צורת החשיבה הזאת, תשתמשו בה יום יום ותתאמנו בה בעצמכם, השכל הזה יישאר אצלי ואתם לא תקנו אותו.

לבוש שמסתיר ומגלה

כדי להבין את דברי רבי נחמן צריך לדעת שהבריאה בנויה מלבושים ואורות, מכלים ואורות. על כך נאריך בשיעור אחר, אבל בקצרה, אין סוף ברוך הוא מתכסה כאן בבריאה. המקובלים מלמדים שהמילה עולם היא מלשון העלם, שהרי מי שנעלם בעולם הוא הקדוש ברוך הוא. ומצד שני היא נקראת בריאה, ואפשר לשמוע בשם הזה את הראייה, כי הוא גם נראה בה. אותו כוח אין סופי שמחיה את כל הדברים, סיבת כל הסיבות, ברא את הבריאה בצורה כזאת שהוא נעלם בתוכה, והאור נמצא מאחורי הלבושים.

התבוננו בלבוש. מצד אחד הוא מסתיר את הגוף, את הפנימיות. ומצד שני הוא גם מגלה עליה. אדם לא ילך לבית המשפט בבגדים שבהם הוא יוצא לשחק טניס, משום שהלבוש מעיד על הפנימיות שלו באותו מקום ובאותו מצב. הלבוש מסתיר ומגלה בעת ובעונה אחת. וכך אין סוף ברוך הוא מסתתר בכל המאורעות שאנחנו עוברים, בכל הבעיות שיש לנו בחיים, בכל מה שאנחנו רואים, שומעים וחווים. הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו, אור אין סוף, מסתתר מאחורי הדברים.

רבי נחמן מלמד להסתכל בשכל שבכל מאורע שפוגשים. אינני אומר שאדם צריך להתעכב בכל שבריר שנייה ובכל תהליך על השכל שבדבר, זה עומס גדול מדי על המוח. אבל לפחות במאורעות שאינם שגרתיים, אל תעברו לידם בלי להתבונן. וכשאדם מסתכל על השכל שבדבר, הוא מגיע אל האלוקות שבו, אל המניע שלו, אל המשמעות שלו.

וכך הדבר אפילו בסבל גדול. כשאדם מגיע אל המשמעות של הסבל, הסבל נעלם, משום שבמשמעות, בעומק, בשכל שבכל דבר, הכל טוב. שם נמצא ה', וה' הוא טוב. תחושת הייסורים באה מפני שלא הגענו אל השכל שבדבר. ומי שיורד לאותה עמק, מסיר את כל הלבושים ורואה מה המניע של הדבר ולשם מה הוריד אותו ה' לעולם, מגלה ששם הכל טוב. וכך כותב רבי נחמן באותה תורה, שאפילו "במקום שהיה אפל וחשך, מאיר לו השכל, כשזוכה להסתכל על השכל שיש שם בכל דבר, ומקרב אותו להשם יתברך" (ליקוטי מוהר"ן, תורה א').

והיה עקב תשמעון

צורת החשיבה הזאת היא מה שאנחנו צריכים לצאת איתו מכאן. דברו עם בחור ישיבה צעיר, ותשמעו אותו שואל כל הזמן: מדוע, מי אמר, הוכח לי שזה נכון. הגמרא לימדה צורת חשיבה כזאת, שאינה מקבלת את הדברים

בצורה שטחית. מדוע, כיצד, מתי. כל דרך הלימוד, הדיון והחקירה מלמדת את המוח לרדת לעומק.

הרי קיבלנו מוח עצום, חכמה בלי גבול. הכלי הזה לא ניתן לנו כדי לייצר מיקרוגל או כדי לשרת את הגוף. קיבלנו אותו כדי שנגיע אל השכל שבכל דבר, וכך נגיע גם לתיקון שלנו ולייעוד שלנו. וצורת החשיבה שאנחנו לומדים כאן פשוטה: לשאול שאלות טובות ולרדת לעומק הדבר, ואז יהיו לנו תשובות טובות. זו הגדלת הידע.

וכך מגדילים את הידע: לא מסתפקים בעטיפה החיצונית. סיגריות מזיקות לבריאות, תודה רבה, ונמשיך לעשן עד גיל מאתיים. צריך לחזור בתשובה, אנחנו לפני ביאת המשיח, תודה רבה. כל זמן שלא נגדיל את הידע, לא נגדיל את הרצון ולא נגיע להחלטה.

וזה מה שכתוב: "והיה עקב תשמעון" (דברים ז, יב). פעם זכיתי לומר בזה בסייעתא דשמיא: כל זמן שלא מגיעים אל העקב, אל הסוף, אל עומק הדבר, אין תשמעון. ואין הכוונה לשמיעת האוזן, שהרי יש בעלי חיים ששומעים הרבה יותר טוב מאיתנו. הכוונה לשמיעת הלב, כבקשתו של שלמה המלך: "ונתת לעבדך לב שמע" (מלכים א ג, ט). כל זמן שלא נגיע אל העקב, אל עומק הדברים, לא נצליח לשמוע אותם בלב, וממילא לא נחליט ולא נצא לפעולה.

וזה שאמרנו: "וידעת היום". כשהדברים יהיו ברורים לך כמו היום, אז "והשבת אל לבבך", אז הם יגיעו אל הלב, שהוא מקור כל המחסומים, מקור כל התאוות ומקור כל המניעות. כשיש וידעת היום בעוצמה גדולה, ממילא יש והשבת אל לבבך, ואתה יוצא לפעולה.

זה מה שלמדנו מרבי נחמן: לאמן את המוח להסתכל בשכל שבדבר. וכשאין לאדם כוח לענות בעצמו על השאלות, הוא נחשף לאינפורמציה בספרים, בשיעורים מוקלטים ואצל חברים, ומתייעץ. כך נוצרת הגדלת הידע.

סוד השכנוע

זה כל סוד השכנוע. הדרך לשכנע אדם להתרחק מכאב ולעשות הכל כדי להגיע לעונג עוברת דרך האינפורמציה. מיידעים אותו וחושפים אותו לדברים שלא ידע. ככל שתראה לי שיש לי עונג גדול יותר ברכישת המוצר או בשינוי שאני עורך, כך תשכנע אותי יותר. ומה שאנחנו הולכים לעשות לעצמנו הוא שכנוע עצמי, על ידי הגדלת הידע.

פעם פנתה אליו אישה בעניין בנה. שאלתי מה יש לו, והיא אמרה שאינה יודעת. בכל שבוע, פעם ופעמיים, היא יושבת איתו בקופת חולים, ובכל פעם בגלל סיבה אחרת. ודאי שכל תלונה של ילד בודקים אצל הרופא, וכך עשתה. אבל אחרי כעשר דקות של שיחה התגלה דבר נוסף: הילד היה חסר תשומת לב. הוא נבלע בין הילדים הרבים בבית, ונוצרה אצלו התניה: כשאני חולה, לוקחים אותי, נוסעים איתי, מחזירים אותי, וקונים לי משהו בקיוסק בדרך. המערכת התת מודעת שלו קשרה את העונג עם החולי. אמרתי לה: התחילי לשים לב גם אליו. צאי איתו לסיבוב וקני לו סוכרייה בקיוסק, בלי שום קשר לחולי, והוא יקבל את מנת תשומת הלב שמגיעה לו ולא יצטרך לקחת אותה בכוח. וכך היה, והתלונות פסקו.

זו הסתכלות על השכל שבכל דבר. וכך גם בבית: כשבן הזוג חוזר בפעם המאתיים על אותה טענה, שאלו מה כואב לו ומה מסתתר מאחורי הרצון הזה, וכך תגיעו אל השכל שבדבר. כשמגיעים אל השכל שבכל דבר הוא מאיר לנו, כדברי רבי נחמן, וכמו שאמר שלמה המלך: "וראיתי אני שיש יתרון לחכמה מן הסכלות כיתרון האור מן החשך" (קהלת ב, יג). השכל הוא אור, ובו טמונה האלוקות.

וכך בכל דבר שאנחנו הולכים להחליט עליו. עד שלא נגיע אל העקב, אל העומק שבדבר, לא יהיה לנו האור הזה, ולא תהיה לנו עוצמה מספקת להחליט ולפעול. כשאני עמל ומתייגע, כותב, עובד עם דף עבודה ומתאמן, אני נכנס לתוך הדבר. ברחוב קוראים לזה להידלק. אדם נדלק, כלומר מתחבר. וכשאנחנו מתחברים אל השכל שבדבר, אנחנו מתחברים אל האלוקות.

וזה המשך ישיר למה שלמדנו על כוונה יוצרת. תחילת החיבור שלנו אל המערכת היא בכוונה, בעולם המחשבה, וכאן אנחנו ממשיכים ומגדלים אותה על ידי הידע. כשהידע גדל, העונג גדל, ואנחנו מקבלים כלים חדשים וידיעות חדשות על מה לכוון, ורואים בדיוק מה אנחנו רוצים. ועל רצון כזה נאמרה האמרה הידועה שאין דבר העומד בפני הרצון. רצון חזק ועוצמתי כזה עוקר הרים ומשבר סלעים. ראינו אנשים שחוללו מהפכות בעולם והגיעו לתגליות שאין מילים לתארן, מתוך רצון עצ לעזור לאנושות. זו עוצמתה של כוונה יוצרת, כשמצטרפת אליה פעולה.

אמונה, תענוג ורצון

וכאן אני רוצה לשים את הדגש על עוד דבר קטן, שהוא בעצם גדול. דיברנו על השורש, אם הוא טוב או רע. אני יוצא מנקודת הנחה שכולנו כבר יודעים מה טוב ומה רע, ושאנחנו הולכים להגדיל רצון לכיוון רע, חס ושלום.

אנחנו מדברים על אנשים שרוצים להשתפר, להיות טובים יותר ברוחניות ובגשמיות, בדרך נכונה וטובה. אצלנו המטרה אינה מקדשת את האמצעים. המטרה צריכה להיות קדושה, נכונה ואמיתית, וגם האמצעים צריכים להיות כאלה. אין מציאות שנדרוך על גבם של אחרים כדי להצליח, והצלחה כזאת גם לא תחזיק מעמד. מה שאנחנו לומדים כאן הוא חוק פשוט: ככל שהידע גדל, הרצון גדל, וזה שווה החלטה ברמה גבוהה.

והמקובלים מבחינים בספירת הכתר שלושה רבדים פנימיים: אמונה, תענוג ורצון. עד עכשיו עסקנו ברצון ובענוג, וכאן נגלה שככל שנגדיל את הידע בצורה מסודרת יותר, תגדל גם האמונה שלנו.

שימו לב היטב. ברוב המקרים, אחד ממחסומי העל שעומדים בדרכנו אל ההצלחה הוא התחושה: מי אני ומה אני לעומת הצלחה כזאת, עזוב, תן לי משהו קטן. זה חוסר אמונה. איננו מאמינים בעצמנו שאנחנו באמת יכולים להצליח, או שאיננו מאמינים שה' ייתן לנו להצליח, שאנחנו טובים מספיק ושמגיע לנו שה' יסייע בידנו. יש כל מיני סוגים של חוסר אמונה, בה' או בעצמנו. והגדלת הידע מגדילה גם את האמונה, גם את הענוג וגם את הרצון.

כשנחשפים לאינפורמציה, רואים פתאום שחוסר האמונה נבע מפחד ומחרדה. אדם שעומד להחליט על דבר מסוים, יש לו פחד, יש לו חרדה. אחד הדברים שמלמדים את מי שלומד להיות יועץ פיננסי הוא לא לפחד ממספרים גדולים. כשהולכים לבצע עסקה של מיליונים, מלמדים לגשת אליה בקור רוח, בדיוק כמו אל קנייה של מוצר קטן. אלה רק עוד כמה אפסים, הכל עניין של מספרים. ברגע שמגדילים את הידע, כל החרדות, הספקות והחששות, שהם אלה שגרמו לחוסר האמון בעצמנו, מתמוססים. מי שחושב שהוא עומד לחצות את האוורסט, בוודאי לא ייצא לדרך. וברגע שהוא נחשף לאינפורמציה, הוא שומע: על מה אתה מדבר בכלל, אלפים עברו את זה.

וזה סוד ההצלחה של החזרה בתשובה בדורנו. רבים מן המחזירים בתשובה הגדולים הם אנשים שחיו אורח חיים חילוני ופשוט זכו לחזור בתשובה: שחקנים, שחקני כדורגל, אנשי מדע. כשעומד על הבמה יהודי שחי חיים כמו שלך, והשכיל והבין שהחיים הטובים באמת הם בחזרה בתשובה ובקשר הדוק עם אלוקים, הוא יכול לומר לך: הייתי כאן והייתי שם, ואני יכול להעיד שכאן הענוג גדול יותר, ושם אתה בורח מכאב גדול יותר. מתמטיקה פשוטה.

כשאני רואה לנגד עיניי אדם שעבר את הדרך והצליח, נולדת בי התחושה שגם אני יכול. אין לו פלטינה בראש, והוא אינו עשוי מאלומיניום. הוא בשר ודם, לב וכליות, פחות או יותר כמו כלנו. ובכל ספרות שתיחשפו אליה, בכל

נושא, תמצאו בדרך כלל סיפורים כאלה. יש מי שעישן שלוש וארבע קופסאות ביום, הגיע כמעט עד מחנק, יצא מזה וכתב ספר, ורבים הפסיקו לעשן בעקבותיו. כשנחשפים לאינפורמציה כזאת, פוגשים גם את כל אלה שכבר עברו את הדרך בהצלחה וחיים באושר ובעונג, וממילא אנחנו מושכים לעצמנו הגדלה של האמונה. והכל מתחיל ונגמר באמונה: ככל שהידע גדל, כך האמונה גדלה.

ענו מכל האדם

שאלה נפוצה היא כיצד ייתכן שגדולי ישראל נמצאים בשיא הענווה. לכאורה זה פרדוקס. קחו את משה רבנו: מדבר עם אלוקים פנים אל פנים, מוסר לעם ישראל את התורה, קורע את הים ומביא עשר מכות. ועליו נאמר: "והאיש משה ענו מאד מכל האדם אשר על פני האדמה" (במדבר יב, ג). והרי אנחנו מבינים שככל שאדם חכם יותר ועשיר יותר, הוא עלול להיות גאוותן יותר.

התשובה פשוטה. ככל שהאדם מכיר את אלוקים יותר, הוא מבין כמה אלוקים גדול, וממילא חווה בתוכו כמה הוא עצמו קטן. וככל שהאדם מכיר את אלוקים פחות, אלוקים קטן בעיניו, והוא עצמו גדול בעיניו. ולכן הענווה נמצאת דווקא אצל גדולי העולם.

ואותו דבר בהגדלת הידע. ככל שנגדיל את הידע בתחום מסוים, הידיעה עצמה היא הביטחון. מה שנותן לאדם אמונה בעצמו וביטחון בעצמו הוא שהוא יודע את הדברים. קחו לדוגמה את מסירת ההרצאות. יש מי שלמדו את זה, ויש מי שהקדוש ברוך הוא נתן להם כישרון טבעי והם צריכים רק לפתח אותו. ובקורסים לדיבור מול קהל מלמדים שרוב הביטחון על הבמה הוא ידיעת הדברים בצורה ברורה. כשאתה יודע מה אתה הולך למסור, יש לך ביטחון. וכשאינך מאמין בדברים בעצמך, כשאתה מסופק, כשאינך זוכר פיסות מידע ואינך יודע לקשר ביניהן, אתה עומד מול הקהל חסר ביטחון. ידע הוא ביטחון, ידע הוא כוח וידע הוא עוצמה.

כל מה שאנחנו לומדים בשיעור הזה נועד לשבור את קליפת העל של העצלות, שעליה נדבר בנפרד. העצלות הגדולה ביותר בדורנו היא עצלות המחשבה. מי שיוצרים, מתפתחים ומצליחים הם אנשים שמשתמשים בשכל, שמגיעים אל השכל שבכל דבר, והשכל שבכל דבר מאיר להם. אנחנו לומדים כאן לצאת מן השטחיות, מן הראייה של הלבושים בלבד, ולאמן את המוח להסתכל לעומקם של הדברים. כך המוח שלנו נעשה גמיש. הוא אינו רואה עוד את העולם בצורה חד גונית וחד צדדית, ומתחיל לראות שיש עוד פנים לכאן ולכאן, שיש עוד צורת חשיבה.

וזה עניין שבעים הפנים. חז"ל אמרו: "שבעים פנים בתורה" (במדבר רבה יג, טז). לכאורה היה די בפנים אחת. אבל התבוננו: גאון עולם לומד את פרשת השבוע עם רש"י, וגם ילד בן שבע לומד את פרשת השבוע עם רש"י, ושניהם מוצאים עניין באותו פסוק ובאותו פירוש. מקובל שפירוש רש"י נכתב ברוח הקודש, ומה שמוצא הגאון בפירוש רש"י אינו מה שמוצא הילד. יש בו עמקות, וכל אחד רואה את השכל שבדבר לפי הכלים שלו ולפי מדרגתו, וכך מאיר לו השכל.

רגליים על הקרקע

אחוזי ההצלחה שלנו תואמים את אחוזי הידע שלנו. אינני מדבר כאן על הניסים שנראה בדרך. חז"ל אמרו: "בא ליטהר מסייעים אותו" (שבת קד, א), והקדוש ברוך הוא נותן לפעמים קיצורי דרך. בנית לך מפת פעולה, ואחרי ההחלטה אתה אמור להגיע ליעד בעוד שנתיים, ופתאום אתה מגיע בתוך שנה, משום שהקדוש ברוך הוא החליט לקצר לך את הדרך. על זה אינני מדבר. ישנם גם תחומים שבהם הכוונה היוצרת תיצור את המציאות, וגם על זה אינני מדבר כאן, כי בזה עסקנו בהרחבה במקום אחר. כאן אנחנו עוסקים ברמה הטבעית, הנורמטיבית.

וכך אומרת הגמרא. על הפסוק "ואספת דגנך" (דברים יא, יד) אמר רבי ישמעאל: "הנהג בהן מנהג דרך ארץ". ורבי שמעון בר יוחאי, מגדולי התנאים, שהזהר הקדוש יצא ממנו, אמר: "אפשר אדם חורש בשעת חרישה, וזורע בשעת זריעה, וקוצר בשעת קצירה, ודש בשעת דישה, וזורע בשעת הרוח, תורה מה תהא עליה" (ברכות לה, ב). כלומר, אם האדם ילך עם עונות השנה ועם דאגות הפרנסה של הבית, התורה תהיה מונחת בקרן זוית. לדעתו צריך למסור את כל כולו לעסק התורה. ואמר על כך אביו: "הרבה עשו כרבי ישמעאל ועלתה בידן, כרבי שמעון בן יוחי ולא עלתה בידן" (שם). רבים רצו לעלות מעל מדרגתם ולהיות כרבי שמעון בר יוחאי, הסתגרו ועסקו בתורה בלבד, ולא עלתה בידם. גם לא זכו לתורה, וגם חיו בעוני קשה.

לכן עלינו להיות מציאותיים, ברגליים על הקרקע. כבר אמרו שמי שעומד על הקרקע אינו נופל לעולם. הקדוש ברוך הוא דורש מאיתנו עשייה, ולכן העולם הזה נקרא עולם העשייה. עלינו לעשות את הכל בצורה שכלית וקרה, ולאמן את המוח בהחלטות. מתחילים בהחלטות קצרות, מהירות וקלות, בדברים שהוזנחו עד היום מחמת העצלות. מגדילים את הידע, ואיתו את הרצון ואת העונג, מחליטים ונוקטים פעולה, ומתחילים להתרגל לקצור פירות.

ברגע שמחליטים ומבצעים, אין עונג גדול מזה, משום שכמו שלמדנו, זה מילוי החיסרון, זה מה שחסר לנו. אז מתחילים להתענג ולהיות בשמחה. עונג גורר עונג, והחלטה גוררת החלטה. זו הדרך להצלחה. כאן אתה כבר בנתיב של מי שמחליט ומבצע.

העבודה המעשית

ועכשיו לעבודה המעשית. ראשית, כותבים בצורה מסודרת את העונג הגדול שיהיה לי בעקבות ההחלטה. אני עומד להחליט בתחום מסוים, נחשפתי לאינפורמציה ולידע, ודרך הידע הזה קניתי לי ידיעות על התענוגות שיבואו לי בעקבות הפסקת ההרגל הישן או התחלת ההרגל החדש. את כל זה אני רושם בצורה מסודרת.

אחר כך עושים את ההפך, ומפרטים את הכאב שייגרם לי אם אמשיך בספקות, באי ההחלטה ובמציאות שאני חי בה היום. כותבים בצורה מסודרת את כל הכאב, כמובן אחרי הגדלת הידע. ואז מגלים כאבים רבים שהיו חבויים ובלתי נודעים לנו כלל.

לאחר מכן עורכים רשימה של אנשים שאנחנו מכירים, שכבר החליטו בעניין הזה וכבשו את היעד. מה הם מספרים, כיצד הם נראים היום, איך עשו זאת. מדברים איתם, כמו שהרחבנו לעיל.

אחר כך עורכים רשימה מסודרת של השכל והמשמעות שיש בדבר שאני הולך להחליט עליו, ומתחילים אימון אישי של המוח: לשאול שאלות טובות ולתת תשובות טובות, לאמן את המוח להסתכל על השכל שבדבר. בנקודה הזאת האימון אינו חייב להיות דווקא בנושא ההחלטה. אפשר להתאמן גם על דברים פשוטים שחוויתי במשך היום, במשך השבוע או במשך החודש.

השלב הבא הוא לכתוב בצורה מסודרת מה מנע ממני ליישם את הדבר עד היום. הרי הרצונות האלה היו קיימים, כל הזמן רצינו. כל אחד ירשום אם אלה מניעות של מחשבה, או שפשוט לא ידע, לפחות לא ברמת הידיעה שיש לו היום. בשיעורים על לחישת הנחש נתעכב על כך הרבה יותר, אבל כבר בשלב הזה טוב שאדם ירשום מה מנע ממנו. לפעמים יראה שמה שמנע ממנו הוא ממש צחוק, ואחרי הגדלת הידע יתברר לו שזה כלום, ויהיה לו קל יותר להחליט.

ויש אנשים שאומרים: עזוב אותי, בגיל הזה אתה בא לספר לי סיפורים על עונג, ברוך השם הכל טוב, אין לי על מה לדבר. אין כאן שותף להגשמה עצמית. כדי לעזור לאנשים כאלה יש עוד שני שלבים. כותבים בצורה

מסודרת מה הטוב והעונג שייגרמו לסביבה הקרובה שלי אם אחליט ואצליח ליישם את הדבר. אם העונג שהאדם עצמו יקבל אינו מצליח להניע אותו, לפעמים חשובים לו הילדים, האישה וההורים יותר מעצמו, ובזה הוא יכול להגיע למדרגות גבוהות. ואחר כך כותבים מה הכאב והסבל שייגרמו לסביבה אם לא אחליט ולא אפעל, אם לא אפסיק את ההרגל הישן ולא אתחיל את החדש. כך אנחנו נעזרים גם בסביבה. אם הסביבה חשובה לי יותר, העונג שלה יכול להפעיל אותי, וגם הכאב שלה יכול להפעיל אותי. אנחנו משתמשים בשני המישורים, ובקיצור: מגדילים את העונג ומגדילים את הכאב, על ידי הידע.

והשלב האחרון הוא ליצור מפה מסודרת של ההחלטה. כיצד בונים מפה כזאת, זה שיעור בפני עצמו, אבל בכללות, שיהיה לאדם כיוון. ראו מה קרה בעולם מאז שהגיעו מכשירי הניווט. פעם, כשהייתה לאדם חתונה בעיר רחוקה, הוא היה כולו מבולבל, כולו בחרדה. היום אנשים מתלבשים, עולים לרכב, ורוגע גמור. יש ניווט. הוא מקיש את שם הרחוב, ויש מי שמכוון אותו.

כשיש לנו מפה מסודרת, אנחנו יודעים מה נעשה מחר, היכן אנחנו אמורים להיות בעוד שבועיים ובעוד חודש, וכל החרדות והחששות קטנים. בעזרת ה' נלמד כיצד עורכים מפה מפורטת. אבל כבר היום כל אחד יכול לכתוב בכללות עם מי הוא הולך להתייעץ בנושא, מה נראה לו שצריך לעשות, ומה הוא צריך כדי להתחיל לפעול. גם מפה כללית כזאת כבר נותנת עוצמה וכוח: יש כאן נתיבים, יש מסלול, אני יודע לאן אני הולך. כשאנחנו יודעים לאן אנחנו הולכים, זה הדבר הקשה ביותר, והוא שיוצר את החרדה. הפחד הגדול ביותר הוא הפחד מן הבלתי נודע, וכשהכל נודע, אין פחד.

כל התחלות קשות

מישהו חכם אמר פעם שלפעמים, כדי להפסיק לסבול, צריך לסבול קצת. זה עניין השינוי שעליו דיברנו בשיעור המבוא לסדרה: הפסקת הרגל, התחלת הרגל חדש, השיבוש של המערכת כולה, ההתחלה החדשה. חז"ל אמרו: "כל התחלות קשות" (מכילתא, הובא ברש"י שמות יט, ה). ההתחלה קשה, אבל אחר כך, כמו שלמדנו, הכל רץ. לפעמים כדי להפסיק לסבול צריך לסבול מעט, אבל העונג שנקצור בהמשך הוא בלי סוף.

התבוננו באנשים שהתחילו לשמור שבת. אילו קשיים עברו עליהם בשבתות הראשונות. אבל דברו איתם אחרי חודש או חודשיים של שמירת שבת: יום כזה לא ימכרו בכל הון שבעולם. שקט ושלווה, ניתוק מוחלט מכל המכשירים האלקטרוניים, מן הטלפונים ומכל המדיה. הכל נקי, אין עבודה, ואפילו מים על הגז אינם מחממים.

בית הכנסת, איחוד המשפחה, שירי השבת. מעין עולם הבא בעולם הזה. ומה שהפריד אצלם בין שמירת השבת לבין חילולה היה חודש אחד, כמו שאמרנו בשיעור המבוא. וכדי לצאת לחודש הזה צריך הגדלת ידע. הגדלת הידע שווה הגדלת הרצון, שווה הגדלת העונג והכאב, ושווה הגדלת האמונה. וככל שתגדל האמונה שלנו בעצמנו ובמשימה שאנחנו הולכים לעשות, בכל תחום שהוא, כך יגדלו אחוזי ההצלחה. יהי רצון שנזכה כולנו לקיים "וידעת היום", שהדברים יאירו לנו כיום, ומתוך כך "והשבת אל לבבך", ונזכה במהרה לביאת גואל צדק, אמן.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א', שיעור 4



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור חמישי: האור שבחושך א

רימון מצא, תוכו אכל

שיעור 5 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

כרטיס מסך חדש

בכוח לדון את כל האדם לכף זכות מסתתר סוד גדול: הדרך שבה אנו שופטים את הזולת קובעת לאן אנו מחוברים למעלה, ומשפיעה גם על מי שאנו שופטים וגם עלינו. מתוך המשנה באבות, הגמרא, הרמב"ם, תורת הבעל שם טוב ורבי נחמן מברסלב, נלמד לראות את האור שמסתתר מאחורי הלבושים, ונתחיל לאמן את השריר הזה שבמוח.

הדרך שאנו טווים בקורס הזה היא נוסחה להצלחה אמיתית ולהגשמה עצמית. מי שילך בה בעקביות יגיע ליעד, ומי שלא הגיע, צריך לבדוק מה החמיץ בדרך. כשם שאיש לא יקום ויטען שגילה שחוק הכלים השלובים אינו פועל בסוג מסוים של מים, כך החוקים הרוחניים שאנו לומדים כאן פועלים על כל אדם.

עד כאן עסקנו בעיקר בצד העיוני. עברנו על המערכת הגשמית והרוחנית של האדם, למדנו כיצד מגלים את הרצון, עמדנו על כוחה של הכוונה היוצרת, והגענו אל הקסם שבהחלטה. כל חיינו הם תוצאה של החלטות, והקוד להגיע להחלטה פשוט: מגדילים את הרצון על ידי ידע. הידע מגדיל את תחושת החיסרון ואת העונג שצפוי לנו כשנגיע ליעד, ועמו גדלה גם האמונה, כי מי שנחשף לידע נחשף גם לאנשים שכבר עברו את הדרך. כשאדם רואה לפניו מי שהגיע ליעד, והוא שלם ומאושר ומפיץ את הדבר ברבים, קל לו יותר להבין שגם הוא יכול, וכך בכל תחום. וכשהרצון גדל דיו, ההחלטה באה מאליה. על זה אמר שלמה המלך: "טוב אחרית דבר מראשיתו" (קהלת ז, ח). מי שרוצה לדעת מה יהיה בסוף, יסתכל בהתחלה.

ועכשיו, כשבידינו הכוח להחליט, עמדתי בצומת לא פשוט: במה נפתח את שלב הביצוע. ודאי הייתם שמחים לשמוע שנפתח בדרך לעשות כסף רב בזמן קצר. גם לזה נגיע בעזרת ה', אבל הכסף הוא כלי להשגת מטרות ואינו מטרה בפני עצמו, ויש דברים חשובים ממנו.

ישבתי וחשבתי בעומק, והגעתי למסקנה שלפני שמתחילים להפעיל תוכנות חדשות במוח, צריך לפרמט אותו. אי אפשר לתת למחשב מלא וירוסים ובלגן להתחיל לקבל החלטות. אדם מדוכא ומיואש, שרואה הכל שחור, שכועס על כל העולם ועל עצמו, יישב עם דפי העבודה, יבחר לו יעד, וכל הדיבורים על חזון אישי ועל פריצות דרך לא יזיזו אותו מילימטר. לכן קראתי לשלב הזה כרטיס מסך. במחשב, כרטיס המסך קובע כיצד ייראה כל מה שמופיע על המסך. כך יש בתוך המוח מערכת שקובעת כיצד נראה לנו העולם, ובשיעור הזה נבנה בתוכנו כרטיס מסך חדש.

לפי הנוסחה שלנו, נגדיל היום את הרצון על ידי ידע. נלמד את הצד העיוני של הדבר, ואת העבודה המעשית, בדפי עבודה מסודרים, נלמד בחלקו השני של השיעור. קראתי לשיעור הזה האור שבחושך. נלמד כיצד מתרגלים בחסד ולא בדיון, וכיצד מאמנים את השריר של המוח שנקרא כף זכות.

רעלים במאגר

אדם שכועס על כל העולם סוחב איתו רעלים. אלה הווירוסים: רעלים של כעס, של טינה ושל האשמה. ואני מודה שבשבוע שבו התכוננתי לשיעור הזה עבר עליי שבוע לא קל, וראיתי בעצמי עד כמה הדבר אמיתי. כשאדם עצבני ומתוסכל ממשו, צפים פתאום אנשים מן העבר. הוא נזכר במישהו שפגע בו לפני שש שנים, ובמנהלת של בית הספר. אמרתי לעצמי שהדבר בא לי מן השמים, כדי שגם אני אתקן.

ראו מה קורה. אישה רבה עם בעלה, ומן המאגר יוצאים פתאום שבעה עשר, שמונה עשר דברים ישנים, וכולם עולים יחד. אילו היה המאגר נקי, היה עומד לפניה רק הדבר האחד שבעלה עשה עכשיו, והעניין היה נגמר בעשר דקות. כשהמאגר מלא, עשר הדקות נעשות שעות ארוכות, כי יש שם הכל: המנהלת, השכן, הפחח, וכל מי שפגע בה אי פעם.

ואין זה רק בשעת הכעס. המקובלים מגלים שגם כשהרעל אינו צף, הוא רדום בפנים ופועל. הוא משפיע על מצבי הרוח, על כושר השיפוט, על כל המערכת, ובוודאי על ההחלטות שלנו. הוא מדכא רצונות. לכן בחרתי לפתוח דווקא בזה. נתחיל לנקות את הנשמה, וכבר תרגישו קלים ונקיים יותר.

עשה לך רב וקנה לך חבר

המקור לכל הנושא הזה הוא משנה במסכת אבות: "יהושע בן פרחיה אומר, עשה לך רב, וקנה לך חבר, והוי דן את כל האדם לכף זכות" (אבות א, ו). כאן אנו מתחילים להתאמן על שריר במוח, שמטרתו להסתכל בשכל שבכל דבר, עד שהשכל שבדבר מאיר לנו.

ויש לעיין בקשר שבין חלקי המשנה, בין "עשה לך רב" ו"קנה לך חבר" לבין "והוי דן את כל האדם לכף זכות". וזה פשר הדבר: מי שאינו דן לכף זכות, לעולם לא יהיה לו רב, כי גם ברבו ימצא את כל פגמי העולם. וחבר ודאי לא יהיה לו. וכך מבאר בעל תפארת ישראל, שכל שכן שיש לדון לכף זכות את רבך ואת חברך, שאם לא תדון אותם לכף זכות לא תרוויח מהם כלום (תפארת ישראל על אבות א, ו). כבר אמרו בדרך צחות: ריבונו של עולם, שמור אותי מאוהביו, ומאוהביו אשמור אני בעצמי. מי שאינו דן לכף זכות, אוהביו הקרובים ביותר נעשים לו לאויבים הגדולים ביותר.

ועכשיו שימו לב היטב ללשון המשנה: את כל האדם. מצינו את הביטוי הזה גם במקום אחר: "רבי מתיא בן חרש אומר, הוי מקדים בשלום כל אדם" (אבות ד, טו). ועל רבן יוחנן בן זכאי מספרת הגמרא: "אמרו עליו על רבן יוחנן בן זכאי שלא הקדימו אדם שלום מעולם, ואפילו נכרי בשוק" (ברכות יז, א). כלומר, מעולם לא קרה שאדם הקדים לו שלום, כי הוא תמיד היה הראשון לברך לשלום כל אדם, גם את האדם הפשוט שמוכר את מרכולתו בשוק. הדגש כאן כפול: שוק, ואפילו נכרי. כל אדם.

התורה מצווה במקום החולשה

כדי להבין מדוע הוצרכו לכך התנאים, נקדים כלל פשוט: התורה מצווה במקום שיש בו חולשה. אין בתורה מצוה לכבד את הילדים, כי אין לנו חולשה בזה. אבל יש מצות כיבוד אב ואם, כי שם יש חולשה, וצריך לחזק אותה במצוה. כך גם האיסורים לא תגנוב ולא תנאף, ואמרו חז"ל: "גזל ועריות, שנפשו של אדם מתאוה להן ומחמדתן" (מכות כג, ב). האדם קרוץ מחומר, ולכן הוצרכה התורה לצוות עליו. וכך לא תרצח, שהרי אדם שאחזה בו חמה עלול לשלוח את ידו בנפש חברו. אבל אין מצוה שלא לעלות לירח, כי אין שם חולשה.

והחולשה שלנו בענייננו היא זו: מאחר שאנו קרוצים מחומר, רובנו, לצערנו, מתעניינים ברע הרבה יותר משאנו מתעניינים בטוב. וכל העבודה שלנו בשיעור הזה היא לאמן את השריר במוח להתחיל להתעניין בטוב.

ראו את מהדורות החדשות. הן מן התוכניות הנצפות ביותר, כי הן התמצית של הרע. מתוך עשר תאונות דרכים בוחרים את המצמררת ביותר, ומי שחושב שמקרה האלימות ששמע עליו הוא היחיד שאירע באותו יום, טועה. בוחרים את הרע הגדול והמזעזע ביותר, וזה מה שמגיע אל המסך. וטעם הדבר: הם יודעים שטבעו של האדם, הקרוץ מחומר, להתעניין ברע, ומי שמתעניין ברע צריך שיספקו לו אותו. ונסו לדמיין מהדורה מרכזית שכל חצי השעה שלה מוקדשת למעשים טובים שקרו באותו יום. ספק אם מישהו יצפה בה.

וכך גם כוח המשיכה של לשון הרע. תראו שתי נשים שיושבות ומדברות בשקט, בסגנון שכולנו מכירים. ניגשת אליהן שלישית לשמוע, ואם יתברר לה שהשיחה היא על חסד שעשתה מישהי, היא תלך לדרכה, כי חשבה לשמוע משהו מסעיר. הכל פשוט: יש בנו צד של רע. הגוף, הנפש הבהמית, ארבעת היסודות שאינם מאוזנים. ואת הצד הזה אנחנו באים לפרמט.

לכן אומרים לנו התנאים: הקדם שלום לכל אדם, דון את כל האדם לכף זכות, והתחל מן הקשה אל הקל. התחל בשוק, שיש בו אולי אנשים פחותי ערך, אנשים שמקללים, אנשים שרבים זה עם זה. אנחנו יוצאים מנקודת הנחה שכולם רוצים לרמות אותנו. אנחנו חשדנים, כולם רמאים, כולם מסוכנים, וכל נהג בכביש נראה לנו מטורף. אנחנו יוצאים אל העולם בהסתכלות שכל העולם עוין.

אומר לך התנא: עצור והחלף כיוון. הירגע. המוכר בשוק הוא אדם נפלא. הוא קם מוקדם בבוקר כדי לפרנס את בני ביתו, והוא מקל עליך את החיים. במקום שתטע בעצמך שדה של אבטיחים, הוא מביא את האבטיח עד אליך, ואתה נותן לו את פרנסתו. אולי הוא מכבד את הוריו, אולי הוא בעל נפלא ואב נפלא. הוא גדל בסביבה מסוימת, למד בבית ספר מסוים, ואלה הכלים שקיבל. מאוד ייתכן שהוא אדם נפלא.

מגלה לנו התנא שגם בשוק, במקום הנמוך ביותר, יש ים של אור. צא מן ההסתכלות שלך על פחותי הערך ועל השוליים. ואם כך בשוק, ואפילו כלפי נכרי בשוק, קל וחומר כלפי המשפחה שלנו, ועל זה אין צריך להרחיב.

המערכת שבנינו לעצמנו

בואו נראה כיצד המערכת שלנו עובדת. המפתחות שבכיס משמיעים רעש, ואינני צריך לבדוק של מי הם. אדם מגיע הביתה בעשר בלילה, הילדים ישנים בחדר, והוא אינו בודק אם אולי ישן שם ילד של השכן. יש בנו מערכת שעובדת באופן אוטומטי ומפרשת את הדברים מעצמה.

ולצערנו, באותו אופן בנינו לעצמנו מערכת נוספת. הבעל מגיע מאוחר, ובכיוור עומדת ערימת כלים. המערכת כבר קובעת: בטח ישבה כל היום בטלפון עם אמא שלה, ולכן הכלים נשארו כך. השכן ממול צועק על אשתו, והמערכת קובעת מיד שהם עומדים להתגרש, שהוא תמיד שנא אותה. ייתכן מאוד שהוא צועק עליה מרוב אהבה, כי אכפת לו מדבר שהוא רוצה שתשנה. גם זו מערכת שכבר נכנסה לפעולה. בנינו לנו מערכת פנימית שדרכה אנחנו שופטים את העולם.

ועכשיו שימו לב לחידוש. אילו רצו חז"ל לומר לנו את מה שאומרים היום, אל תהיה שיפוטי, היו צריכים לומר: אל תשפוט. ראית מצב מסוים, שתוק, מי מינה אותך לדיין. אבל חז"ל אמרו "והוי דן את כל האדם לכף זכות". זה ההפך הגמור מן הגישה המודרנית. האדם נולד שופט, ואי אפשר לעקור ממנו את השיפוטיות.

נלמד לאורך כל הקורס שאיננו עוקרים מידות. מידה, יצר, הם אנרגיה, הם אש, ויש בהם קודש, וצריך ללמוד לכוון אותם אל הטוב. כך גם כאן, איננו עוקרים את השיפוטיות. שפוט, אתה שופט בטבעך, אבל כשאתה משתמש בכוח הזה, דון את כל האדם לכף זכות. התורה מצווה עלינו להתחיל להתעניין בטוב, ויש סביבנו ים של טוב.

מעגל אכזרי

ראו מה קרה לאנשים. כולם מסתגרים מאחורי חומות. יש מי שגרה עשרים שנה מתחת לשכנתה ומעולם לא נכנסה לביתה. אדם יוצא מן העבודה, ממחר אל המעלית ומן המעלית אל המכונית, כי העולם עוין. ואז הוא מגיע הביתה, וכל העולם שבחוץ נכנס איתו פנימה. אם זה המאגר שלו וזה כרטיס המסך שלו, הם ממשיכים לפעול גם בבית. גם אשתו לא בסדר, היא סובלת מכך וכך, ולא אכפת לה מכך וכך. גם הילדים לא בסדר. ואז הוא רוצה לברוח גם מן הילדים וגם מן האישה, ובורח אל צפייה במשהו. אבל לאן שלא יברח, אותו כרטיס מסך הולך איתו, ובסוף הוא נתקל בעצמו. ואם יפגוש צדיק, את האדם הנפלא ביותר, גם בו יראה אדם עקום, ובסופו של דבר יראה את השליליות שבעצמו. זה מעגל אכזרי, וזה בעצם עיקר ההסתר.

מכאן יוצא שהקדמת שלום לכל אדם היא תוצאה של הדין לכף זכות. אדם מקדים שלום למי שהוא מבין שהוא בסדר, ומי שרע בעיניו, לא יאמר לו שלום. ואם שמתם לב, אנשים כבר אינם אומרים שלום. ואם מישהי מגיעה עם חיוך ואומרת בוקר טוב, מה שלומך, חברתה כבר חושבת בלבה שהיא בוודאי רוצה ממנה משהו, או שקרה

לה דבר מה. לפעמים אני מתבונן באנשים ותמה בלבי על מה שקרה לנו, והאמת היא שלא קרה כלום. כרטיס המסך עקום, והכל נראה שחור.

ויש חוק ידוע: האומללות מחפשת חברה. אחת מספרת לך את האומללות שלה, ואתן ממשיכות ומדברות על האומללות של השכנים. במקום להסתכל בשכל שבדבר ולראות את הטוב שבו, אנחנו מסתכלים ברע.

בצדק תשפט עמיתך

מבאר רש"י על המשנה באבות: "על כל שתשמע עליו אמור שנתכוון לטובה עד שתדע בבירור שאינו כן, שאם אתה תדין כן ידונו אותך מן השמים לזכות" (רש"י על אבות א, ו). והגמרא למדה זאת מן הפסוק "בצדק תשפט עמיתך" (ויקרא יט, טו), ודרשה: "בצדק תשפט עמיתך, הוי דן את חבירך לכף זכות" (שבועות ל, א).

אם ראית את חברך, או כל אדם, עושה מעשה שאפשר לפרש לכאן ולכאן, אפשר לפרש אותו לחובה ואפשר לפרש אותו לזכות, מוטלת עליך מצות עשה מן התורה להטות את הדין לכף זכות. כשם שאתה מבין שעליך לשמור שבת, וכשם שאת מבינה שעליך לקיים כל הלכה אחרת, צריך להבין שיש עוד הלכה שרובצת עלינו כחיוב: לדון לכף זכות. ופירוש הדבר הוא להתעניין בטוב.

ובעל פלא יועץ מלמד שיש ללמד זכות "אפלו בטענות שאינם ברורים לו", ושהקדוש ברוך הוא "מקבל כל מין טענה מהמלמד זכות" (פלא יועץ, ערך סנגוריא). כלומר, גם אם צריך לחפש סיבות שאינן ידועות לך בבירור, על אותו אדם ועל אותו מעשה, יש לך היתר. העיקר שבסוף יצא פסק הדין: זכאי, ולא חייב.

קופסת הטבק

אילו היה העניין נגמר כאן, דיינו. אבל יש כאן רובד עמוק בהרבה, ואת זה גילה בראש ובראשונה הבעל שם טוב הקדוש, מענקי העולם, שממנו יצא כל עולם החסידות. ואחריו התייחס לכך ישירות רבי נחמן מברסלב.

היו לבעל שם טוב כוחות ועוצמה שספק אם יש כדוגמתם בדורנו, וידוע שזכה לעליות נשמה. המקובלים מלמדים שיש מציאות שבה מקובל, על ידי שמות קדושים ועל ידי ריכוז מסוים, כוונה שיוצרת מציאות, מסוגל

להפריד את החלק שנקרא נשמה מן הרוח ומן הנפש, ובחלק הזה לעלות לעולמות העליונים, לשוטט בהם, לקבל ידיעות ולחזור. אצל הבעל שם טוב, עליית נשמה הייתה דבר שגרתי.

מסופר שבראש השנה אחד, בבית הכנסת של הבעל שם טוב, דמיינו לעצמכם איזו תפילה הייתה שם ואיזה ציבור התפלל איתו, נפלה לאחד המתפללים קופסת הטבק באמצע תפילת שמונה עשרה. הוא התכופף, הרים אותה, פתח, הריח מן הטבק, סגר את הקופסה והחזיר אותה לכיסו. מתפלל שעמד לידו, אחד מתלמידיו של הבעל שם טוב, ראה את כל המעשה והתרעם בלבו. בשמונה עשרה האדם עומד לפני המלך, השכינה כנגדו, ואסור לזוז. שנינו במשנה: "ואפלו נחש כרוך על עקבו, לא יפסיק" (ברכות ה, א), וזה עוצר באמצע התפילה כדי להריח טבק. וכשהרהר כך בלבו, תפס הבעל שם טוב את ראשו באמצע שמונה עשרה, וסיים את התפילה.

והתברר שברגע שהלה הרהר כך על אותו אדם, נפסק עליו דין מוות באותה שנה. ראש השנה הוא יום של דין. בסוף התפילה עשה הבעל שם טוב עליית נשמה והתחנן בשמים: זה אדם, יש לו ילדים, יש לו אישה. התפלל, התחנן, הפך את השמים, ואמרו לו שהגזירה נחתמה. אחרי יומיים ניסה שוב, ושוב לא הצליח. לאחר כמה ימים עשה שוב עליית נשמה, ואמרו לו: את הגזירה איננו יכולים לבטל. דבר אחד אפשרי: אם אותו מתפלל שהרהר וזן את חברו לכף חובה יחזור בו, רק כך תתבטל הגזירה.

מיד הלך הבעל שם טוב לבית המדרש. אותו אדם ישב ולמד תורה, והבעל שם טוב, בכוונות שכיוון, בלבל אותו כך שלא יוכל ללמוד. הוא פתח את הגמרא ולא הצליח ללמוד. משלא הצליח, יצא החוצה והתחיל להרהר בנפלאות ה'. פתאום שאל את עצמו מדוע דווקא בדור הזה נמצאה המצאת הטבק, שלא הייתה בדורות הקודמים, ולא בימי התנאים. הוא התבונן והגיע למסקנה שיש נשמות כה זכות, שקשה להן לחזור לעולם ולהתלבש בחומר, בגלגול של בהמה או של אדם, ולכן ניתנת להן האפשרות להתלבש בדבר דק מאוד, בטבק. כשהצדיק מריח מן הטבק, הוא מתקן את הנשמה.

ואז נזכר: רגע, אותו אדם שכעסתי עליו, הרי אני מכיר אותו, הוא אדם גדול. ייתכן שלא סתם הריח את הטבק. אולי הייתה שם נשמה מגולגלת, ולכן תקפה אותו התשוקה להריח דווקא באותו רגע, והוא תיקן אותה. ואני סתם דנתי אותו לכף חובה.

הגיע ליל הושענא רבה, הלילה שבו נמסרים הפתקים. המנהג אצל הבעל שם טוב היה שבאותו לילה נכנס אליו כל תלמיד בפני עצמו, והוא היה אומר לו בקווים כלליים מה נגזר עליו לאותה שנה. נכנס גם אותו תלמיד, ושאל

אותו הבעל שם טוב איזה חידוש התחדש לו. סיפר לו את החידוש על הטבק. אמר לו הבעל שם טוב: דע לך שכל השבוע הפכתי את השמים, ושיתף אותו בעליית הנשמה ובכל מה שאירע. ואמר לו: היזהר על נפשך, והבן את אשר לפניך. כשאתה דן את זולתך לכף חובה, ייתכן מאוד שבאותה שעה אתה חורץ את דינו, ואתה עלול לגרום מוות לאדם. קבל עליך שלעולם לא תדון את חברך לכף חובה.

וכבר שנינו במשנה: "ונפרעין מן האדם מדעתו ושלא מדעתו" (אבות ג, טז). ייתכן שאדם דן את חברו בלי דעת כלל, וכפי שנראה, ייתכן שהוא דן גם את עצמו בלי דעת. הוא אינו מבין שהוא יושב בדין, בדיני נפשות, בפשטות.

דין יוצר מציאות

עולה לנו מכאן מדרגה נוספת. אמרנו שהכוונה יוצרת מציאות. הדין יוצר מציאות בעוצמה גבוהה פי כמה וכמה מן הכוונה. כשם שבימינו שופט יושב וחורץ דין, ופסק הדין יוצא לפועל, דעו שגם אנחנו שופטים קטנים, ובשמים מתחשבים בדין שלנו. יש בכוח השיפוט שלנו להשפיע על הקרובים אלינו יותר ממה שאנו מעלים על דעתנו. כדאי לזכור זאת כשאנו כועסים על ילד ודנים אותו לכף חובה, וכשאישה דנה את בעלה או בעל את אשתו.

הקדוש ברוך הוא נתן לנו כוח של שיפוט, ואין בזה סתירה לכך שהוא מנהיג את עולמו. כל אחד מבין שיש לו בחירה אם להזיק לחברו בגופו או בממונו. אדם יכול מתוך בחירה לתת לחברו מכה, לגנוב את מכוניתו, להזיק לו, ואיש אינו שואל היכן הקדוש ברוך הוא בזה, כי כך ה' ברא את עולמו. כמו שיש מערכות גשמיות, יש גם מערכות רוחניות, ובאותה מידה בדיוק אדם יכול להזיק לחברו כשהוא דן אותו לכף חובה. זכרו את הקוד הזה: דין שאתה דן יוצר מציאות.

וזה אינו פועל רק על הזולת. זה פועל גם עלינו, ואין כאן משחקים. לא ייתכן שאדם יכעס על כולם, כולם בעיניו גנבים, אשתו עקומה, הילדים עקומים, הוא דן את כל העולם לכף חובה, כולם עקומים והוא לבדו ישר. אין דבר כזה בעולם. אם כרטיס המסך עקום והאדם פסימי כלפי העולם, אגלה לכם סוד: כלפי עצמו הוא גרוע פי כמה. לא ייתכן שהוא מחשיב את עצמו שלם ובסדר וכל השאר מקולקלים. הדבר נובע ממנו. אמרו חז"ל: "כל הפוסל, פסול", ושמואל הוסיף: "במומו פוסל" (קידושין ע, א). המום מתחיל בו.

מימינים ומשמאילים

הבעל שם טוב מגלה שיש בעולם ברומטר. כל אחד מאיתנו רוצה לדעת מה מצבו בשמים ולאן הוא מחובר. ומי שלמד איתנו כבר יודע שיש שני נתיבים: קין והבל, ישמעאל ויצחק, עשו ויעקב. יש טומאה ויש טהרה, יש קליפה ויש קדושה, יש סטרא אחרא ויש סטרא דקדושה. והברומטר הזה מראה לאדם לאיזה צינור הוא מחובר ברגע נתון.

כך מתאר הנביא: "ראיתי את ה' יושב על כסאו וכל צבא השמים עמד עליו מימינו ומשמאלו" (מלכים א כב, יט). ושואלים חז"ל, כפי שמביא רש"י: "וכי יש שמאל למעלה", ומשיבים: "אלא אלו מימינים ואלו משמאילים, מימינים מלמדים זכות, משמאילים מלמדים חובה" (רש"י שם). למעלה אין מקום ואין זמן, ושמאל וימין שם הם המקטרגים והסנגורים. וידוע שבראש השנה, כשהמלך יושב על כיסא הדין, קול השופר ממתיק את הדינים.

מובא בשם הבעל שם טוב שבקדושה יש היכל של זכות, ולעומתו בקליפה יש היכל של חובה. ההבדל ביניהם הוא שבהיכל החובה תמיד פותחים בחובה. כשהם באים לפני הקדוש ברוך הוא בעניינו של אדם, הפתיחה שלהם תמיד בשלילה. ואילו המימינים, בני היכל הזכות, תמיד פותחים בזכות. ומכאן יוכל כל אדם לדעת את עצמו ואת מדרגתו: אם הוא דן את כל האדם לכף זכות, הוא מחובר לקדושה, ואם הוא דן את כולם לחובה, הוא מחובר לקליפה, ששם דנים את כולם לחובה.

מי שרוצה לדעת לאן הוא מחובר, יבדוק מהו כרטיס המסך שלו. אם אתה רואה הכל שחור, אם אתה רואה הכל חושך, אתה מחובר לחושך. ואם אתה רואה הכל אור, אתה מחובר לאור.

האור שבחושך

כאן אנחנו נוגעים בלב העניין, בהסתכלות בשכל שבדבר. יש אורות ויש כלים, יש לבושים ויש אור. הלבוש הוא מה שאנחנו רואים: המעשים של בני האדם, הדיבור שלהם, צורת ההתנהגות שלהם. אבל לכל התנהגות יש מניע, ולכל מסובב יש סיבה. אם נגיע אל הסיבה, אל המניע, נמצא שהמניע תמיד טוב, כי ה' הוא סיבת כל הסיבות. מי שמגיע אל המניע, מגיע אל האור. ורוב האנשים אחוזים בלבושים.

בעלך צועק. זה הלבוש. מאחוריו יש כאב, יש מניע, וייתכן שאילו הבנת את המניע, היית מפרגנת לו ומחבקת אותו. אב שהתפרץ על ילדיו, מעשה אשר לא יעשה, ואין להצדיק אותו. אבל גם לו יש מניע. ייתכן שכבודו נרמס

עד עפר, שהגיעו מים עד נפש. זו כף הזכות. ומי שמגיע לכף זכות, מגיע לאור, מתחבר לקדושה.

ולכן קראתי לשיעור הזה האור שבחושך. בעצם אין חושך. יש רק אור, ויש הסתר. הקדוש ברוך הוא מסתיר את פניו, אבל האור עצמו טוב לגמרי, והבחירה בידינו אם להיתפס בלבוש או לרדת אל העומק. מי שיורד אל העומק, רואה שהכל טוב. כבר אמרו שמעטים בני האדם שחיים באמת, ורובם פשוט קיימים, במצב של הישרדות. הגשמה עצמית פירושה להסתכל בשכל שבדבר. בקורס הזה אנו קונים שכל חדש, ראייה חדשה. כשיורדים לעומק, לוקחים איתנו את האור, ופתאום כל האנשים מסביב נעשים אנשים נפלאים.

קראתי פעם על אדם שנדון לכף חובה במשך שנים רבות, ולבסוף התגלה שתרם כליה לאדם שנזקק לה. ומי שחשד בו סיפר כיצד השתנה כל מבטו עליו ברגע אחד. ועלינו להבין שהציווי שלא לדון לכף חובה בא גם משום שאיננו מסוגלים באמת לדון. אמר הלל: "ואל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" (אבות ב, ד), ולמקומו של אחר לעולם לא נגיע. איננו יודעים את כל הנתונים, איך גדל ומה עבר. איננו יודעים דבר, וממילא איננו יכולים לשפוט. אדם שעם עצמו אינו יודע מי נגד מי, איך יבקש לדעת את הנעשה בלבו של אחר.

אבא אומנא

אחרי שקראתי את דברי הבעל שם טוב, זימן לי הקדוש ברוך הוא גמרא במסכת תענית, ובה הברומטר הזה בצורה נפלאה. מסופר שם על שלושה צדיקים בני אותו דור: "אבא אומנא הוה אתי ליה שלמא ממתיבתא דרקיעא כל יומא, ולאביי כל מעלי יומא דשבתא, לרבא כל מעלי יומא דכיפורי" (תענית כא, ב). לאבא אומנא הגיע שלום מן הישיבה של מעלה בכל יום, לאביי בכל ערב שבת, ולרבא בכל ערב יום הכיפורים. וחלשה דעתו של אביי בגלל אבא אומנא, והשיבו לו מן השמים: "לא מצית למיעבד כעובדיה", אינך יכול לעשות כמעשיו.

ואלה היו מעשיו. אבא אומנא היה מקיז דם, ובשעת עבודתו הושיב את הגברים לחוד ואת הנשים לחוד. וכשבאה אליו אישה, היה לו לבוש מיוחד שהלביש אותה בו כדי שלא יסתכל בה. והיה לו מקום מוצנע שבו הניחו את הכסף: מי שהיה לו, הניח שם, ומי שלא היה לו, לא התבייש. וכשבא אליו תלמיד חכם, לא נטל ממנו שכר, ואחרי הטיפול אף נתן לו מעות ואמר לו לך וחזק את עצמך, שהרי אחרי הקזת דם הגוף נחלש, והאדם צריך לאכול כדי להתחזק.

יום אחד שלח אביו שני תלמידי חכמים לבדוק אותו. הוא הושיב אותם, האכיל והשקה אותם, ובלילה הציע להם שטיחים יקרים לישון עליהם. בבוקר גללו את השטיחים, לקחו אותם ויצאו אל השוק, ושם פגש אותם אבא אומנא. אמרו לו: יעריך נא מר כמה הם שווים. אמר להם: כך וכך. אמרו לו: ואולי שווים יותר. אמר להם: בסכום הזה קניתי אותם. אמרו לו: שלך הם, ומידך לקחנו אותם. בבקשה ממך, במה חשדת בנו. השיב להם: "אמינא, פדיון שבויים איקלע להו לרבנן, ואכסיפו למימר לי" (תענית כב, א). אמרתי בלבי שבוודאי נזדמן לכם עניין של פדיון שבויים, והתביישתם לבקש ממני. אמרו לו: קח אותם עכשיו בחזרה. אמר להם: "מההוא שעתא אסחתינהו מדעתאי לצדקה" (שם). מאותה שעה הסחתי אותם מדעתי לטובת צדקה.

והדבר תמוה בעיניי. אביו כבר שמע מן השמים מה הם מעשיו של אבא אומנא, ולכאורה לא היה צורך לשלוח ולנסות אותו. אלא שכאן העומק, וזה בדיוק מה שגילה הבעל שם טוב. ייתכן מאוד שאדם הוא צדיק, שהקופה עומדת אצלו בצד והוא אינו מסתכל בנשים, ובכל זאת הוא דן את העולם לכף חובה, וממילא הוא מחובר לצד השני. אביו רצה לבדוק בעומק לאן מחובר אבא אומנא, האם השלום שמגיע אליו בכל יום בא מן הקדושה ולא ממקום אחר. ואבא אומנא עמד במבחן: גם כשראה את האורחים שלו מוכרים בשוק את השטיחים שלקחו מביתו, מיד מצא להם כף זכות. וכדי לבדוק לאן אדם מחובר, בודקים דבר אחד: האם הוא דן לכף זכות או לכף חובה.

מאיר בני אומר

ראינו בדברי הבעל שם טוב שכאשר אדם דן את חברו, הוא פועל בו. ורבי נחמן מברסלב כתב זאת במפורש: "דע, כי צריך לדון את כל אדם לכף זכות, ואפילו מי שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצא בו איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע, ועל ידי זה שמוצא בו מעט טוב, ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות" (ליקוטי מוהר"ן א, רפב). כשאתה דן אדם לכף זכות, אתה מוציא אותו מכף חובה ומכניס אותו לכף זכות. זה בדיוק ההפך ממה שראינו קודם. כשם שאדם יכול להוריד דינים, הוא יכול להוריד שפע. את יכולה להוריד שפע על בעלך, על הילדים, הצלחה על השכנים. ואין שום סיבה שלא תהיי שותפה בשמחתה ובהצלחתה של השכנה, כשכל מה שנדרש ממך הוא לדון אותה לכף זכות.

ותראו דבר מדהים בגמרא במסכת חגיגה. רבי מאיר למד תורה מפי אלישע בן אבויה, הוא אחר. אלישע בן אבויה היה רבו, והוא אחד מן הארבעה שנכנסו לפרדס, וזה נושא לשיעור בפני עצמו. הוא טעה שם, קיצץ

בנטיעות ויצא לתרבות רעה, וגם אחר כך הוסיף רבי מאיר ללכת אליו וללמוד ממנו תורה.

והגמרא עצמה מקשה על כך מן הפסוק: "כי שפתי כהן ישמרו דעת ותורה יבקשו מפיהו כי מלאך ה' צבאות הוא" (מלאכי ב, ז), ודורשת: "אם דומה הרב למלאך ה' צבאות, יבקשו תורה מפיהו, ואם לאו, אל יבקשו תורה מפיהו" (חגיגה טו, ב). בתורה אין פיצול. אין אדם אחד שמלמד ואדם אחר שחי. אם הרב דומה למלאך ה' צבאות, מבקשים תורה מפיו, ואם לא, איננו מחפשים ממנו ידיעות.

ומספרת הגמרא שרבה בר שילא פגש את אליהו הנביא. ראו איזו מדרגה: אליהו הנביא עולה ויורד בין שמים לארץ, ורבה בר שילא פוגש אותו בדרך כמו שאדם פוגש את חברו, ושואל אותו: "מאי קא עביד הקדוש ברוך הוא", מה עושה הקדוש ברוך הוא. השיב לו שהקדוש ברוך הוא אומר הלכה מפי כל החכמים, ומפי רבי מאיר אינו אומר, משום שלמד תורה מפי אחר. אמר לו רבה בר שילא: "רבי מאיר רמון מצא, תוכו אכל, קליפתו זרק". מצא רימון, אכל את תוכו וזרק את קליפתו. ומיד אמר לו אליהו: "השתא קאמר, מאיר בני אומר" (חגיגה טו, ב). עכשיו אומר הקדוש ברוך הוא: מאיר בני אומר, והתחיל לומר תורה בשמו.

ולכאורה תמוה, שהרי הקדוש ברוך הוא ידע היטב את כף הזכות שאמר רבה בר שילא על רבי מאיר עוד לפני שנאמרה. אלא שה' ברא את עולמו כך, שאחרי שרבה בר שילא דן כאן למטה את רבי מאיר לכף זכות, הוציא אותו בשמים מחובה לזכות. על זה נאמר: "תנו עז לאלוקים" (תהלים סח, לה). כביכול הקדוש ברוך הוא לוקח את כל המערכת של השמים ונותן אותה בידינו.

ומכאן גם כלפי עצמנו. אדם שמסתובב ודן את עצמו לכף חובה, כמה אני עקום, כמה אני לא בסדר, כמה אני מכעיס את הקדוש ברוך הוא, כביכול הקדוש ברוך הוא משיב לו: אם כך אתה אומר, כך יהיה. ולהפך. דרשו חז"ל על הפסוק "רבים מכאובים לרשע והבוטח בה' חסד יסובבנו" (תהלים לב, י): "אפילו רשע ובוטח בה' חסד יסובבנו" (ילקוט שמעוני תהלים, תשיט). שם הוי"ה הוא שם הרחמים, ומי שאוחז במידת הרחמים, אפילו רשע, החסד מקיף אותו.

הדן חבירו לכף זכות

יש עוד גמרות רבות בעניין. מי שירצה, ימצא במסכת שבת מעשיות רבות על אנשים שדנו את חבריהם לכף זכות, ושם נפסק במפורש: "הדן חבירו לכף זכות, דנין אותו לזכות" (שבת קכז, ב). זה מעין צינור. ברגע שאתה

נמצא בהיכל של זכות ודן את העולם לכף זכות, אתה מושך זכויות על העולם ומוציא אותו מכף חובה לכף זכות, וגם עליך דנים כך בשמים.

אישה שאינה מקבלת לשון הרע, באה אליה שכנה ואומרת לה: שמעת מה עשתה פלונית, והיא משיבה: סליחה, אינני רוצה לשמוע לשון הרע. כשיבוא מקטרג בשמים לומר עליה לשון הרע, גם שם יאמרו לו: איננו רוצים לשמוע. אבל מי שמיד שואלת: באמת, ומה עוד, ומוציאה מן המספרת כל פרט, אפילו פרטים שלא היו, העיקר לספק את הסקרנות, גם עליה בשמים, כשבא המקטרג, שואלים אותו: באמת, ומה עוד. אמרו חז"ל: "במדה שאדם מודד, בה מודדין לו" (משנה סוטה א, ז).

ותראו מה כותב הרמב"ם על תלמיד חכם: "תלמיד חכם לא יהא צועק וצווח בשעת דבורו כבהמות וחיות, ולא יגביה קולו ביותר, אלא דבורו בנחת עם כל הבריות. וכשידבר בנחת יזהר שלא יתרחק עד שיראה כדברי גסי הרוח. ומקדים שלום לכל האדם כדי שתהא רוחן נוחה הימנו. ודן את כל האדם לכף זכות. מספר בשבח חברו ולא בגנותו כלל. אוהב שלום ורודף שלום" (רמב"ם הלכות דעות ה, ז). גם כשמדברים, צריך לדבר בנחת, ולא בשקט כזה שמשגע את השומע. ועל הקדמת השלום כותב הרמב"ם טעם מפורש: כדי שתהא רוח הבריות נוחה ממנו. זו הלכה בתלמיד חכם, וכל אחד מאיתנו מחויב בה.

ופשר הדבר ברור. אם את עצבנית וכועסת כל הזמן, וכל הילדים שלך תמיד לא בסדר, השעה שבה קמו אינה טובה, איך שאכלו אינו טוב, איך שסידרו את החדר אינו טוב, הכל רע, קשה מאוד להיות בחברתך. ואחר כך את באה אל בעלך ושואלת מדוע אינו יושב איתך, אבל קשה לשבת לידך כשבקוטר של קילומטר כולם בלחץ. אדם שכל הזמן מתלונן ורואה רק פגמים, אנשים אינם אוהבים להיות בחברתו. אנשים אוהבים להיות בחברת מי שמפרגן להם, מי שמסתכל על האור שבהם ומאיר להם. לכן הסדר ברמב"ם מדויק: מקדים שלום, כדי שתהא רוח הבריות נוחה ממנו, ודן את כל האדם לכף זכות, ומספר בשבח חברו ולא בגנותו. תלמיד חכם לעולם לא תמצאו אותו מדבר בגנותו של אדם. וכלשון הלל: "הוי מתלמידיו של אהרן, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות ומקרבן לתורה" (אבות א, יב).

מליץ אחד מני אלף

ועכשיו שימו לב לשאלה עצומה ששואל בעל שיטה מקובצת. אם מי שדן לכף זכות מקבל מתנה, ומן השמים דנים גם אותו לכף זכות, הרי זה לכאורה עיוות של הדין. אם עשית טעות, אין סיבה שידונו אותך לזכות רק משום

שדנת אחרים לזכות, והרי נאמר "אל אמונה ואין עול, צדיק וישר הוא" (דברים לב, ד). וכך הוא מקשה: "קשה לי מהו שכך דנין אותו למעלה, וכי למעלה אין יודעים אם נתכוון לטובה או לרעה" (שיטה מקובצת נדרים מ, א).

ותשמעו מה הוא משיב, דבר מבהיל: "לפי שהקדוש ברוך הוא מרחם על בניו ומכסה על פשעיהם", ולכן "טוב בעיני המקום שידונוהו למטה למטה לטובה לכסות ממדת הדין ומן המקטרגים" (שם). הקדוש ברוך הוא מבקש למצוא בנו זכות, וכשאנו דנים למטה לטובה, אנו נותנים לו כביכול את הפתח לכסות על האדם מפני מידת הדין ומפני המקטרגים.

ובגמרא מובא: "אפילו תשע מאות ותשעים ותשעה באותו מלאך לחובה ואחד לזכות, ניצול, שנאמר: מליץ אחד מני אלף" (שבת לב, א). והפסוק כולו אומר: "אם יש עליו מלאך מליץ אחד מני אלף להגיד לאדם ישרו, ויחננו ויאמר פדעוהו מרדת שחת" (איוב לג, כג, כד). כלומר, נניח שכל המלאכים דנים את האדם לכף חובה, ואפילו המלאך שבא ללמד עליו זכות, תשע מאות ותשעים ותשעה חלקים ממנו מצטרפים אל המקטרגים. מה שנשאר הוא גרגיר אחד של טוב, חלק אחד מאלף. והחלק הזה, שמלמד עליו זכות, מכריע, והקדוש ברוך הוא מכריע את האדם לכף זכות.

יוצא שהמתנה שאנו מקבלים, שה' דן אותנו לכף זכות, היא צורת הדין שבה ה' דן את העולם. הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו כל הזמן חופר בנו כדי למצוא בנו טוב ולתת לנו טוב. כשאנחנו מתחילים לפעול כך, אנחנו נעשים דומים לו, ומתחילים להתחבר אליו.

ולהבדיל, מי שנמצא בצד השני מחובר למקטרג העליון. המקטרג מוצא לו כאן למטה שליחים: מי שרואה שחורות ודן לכף חובה עושה את מלאכתו בלי שהוא יודע, מושך דינים על אנשים, ואנשים סובלים. עלינו להשתדל להיות מן המחנה השני, ולהבין שזה בומרנג, שחוזר בסוף אלינו.

מה שעשינו בשיעור הזה פשוט. הגדלנו את הרצון לדון לכף זכות על ידי ידע. ואת העבודה המעשית, כלפי הזולת וגם כלפי עצמנו, נלמד בחלקו השני של השיעור.

מחשבת הכתר

ולסיום אביא דבר נפלא מדברי רבי משה קורדובירו, בעל תומר דבורה, מגדולי המקובלים בצפת, שקדם לאר"י. הוא מלמד כיצד ידמה האדם לקונו במידת הכתר, וכותב: "מחשבתו תדמה למחשבת הכתר, כמו שאותה

החכמה לא תפסק תמיד לחשב מחשבות טובות, והרע לא יכנס בה, מפני שהיא רחמים גמורים, ואין שם דין ולא שום קשי כלל, כך האדם תמיד תהיה מחשבתו פנויה מכל דבר מכער" (תומר דבורה פרק ב). מי שמרגיל את עצמו לדון את כל האדם לכף זכות, מחשבתו מתחילה לדמות למחשבת הכתר, ומה שלמדנו כאן הוא התחברות להיכל הזכות.

כמובן שלא יהיה פשוט. זה אימון של שריר. ברגע שנתחיל, יעלו בנו כל כפות החובה שאנו נושאים על עצמנו ועל אנשים אחרים, ונצטרך לשנות אותן. תהיה כאן מלחמה. אבל דמיינו את הסוף, כמו שלמדנו שכדאי לראות את סוף הדרך כבר בתחילתה. אחרי חודשיים שלושה של עבודה עקבית על השריר, את יוצאת לשוק והולכת אל המקום הנפלא ביותר בעולם. אמר שלמה המלך: "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט). חייכי לעולם, והעולם יחייך אלייך. אנחנו פשוט בורחים מן הגיהנום אל גן העדן.

זו עבודה, ומי שיזכה לעבוד ולהתמיד בעבודה על השריר הזה, יגיע בסוף גם אל עצמו, וידון גם את עצמו לכף זכות. נמשוך עלינו חסדים, ונראה בעינינו כיצד הדברים פועלים בשטח.

יהי רצון שנזכה להפנים את אשר שמענו, לראות בכל אדם את התוך ולא את הקליפה, ולמשוך על עצמנו ועל כל הסובבים אותנו חסדים ורחמים, עד ביאת גואל צדק במהרה בימינו.



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור שישי: האור שבחושך ב

המר ששורשו מתוק

שיעור 6 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

הסורק הפנימי

מן העיקרון יורדים עכשיו אל השטח, ולומדים כיצד מאמנים את המוח לדון לכף זכות גם כשכל המאגר שבתוכו נוטה לכף חובה. נעבור יחד על החשבון הפשוט של טובת האדם עצמו, על חילוף העמדות ועל הסכנה שבדוכן הנאשמים, ומשם נעלה אל סוד מיתוק הדינים בשורשם: היכולת להגיע אל המניע הטוב שבעומק כל מעשה, אפילו הקשה שבמעשים, ולמשוך משם רחמים.

בחלק הראשון של השיעור על האור שבחושך עמדנו בהרחבה על דברי המשנה "הוי דן את כל האדם לכף זכות" (אבות א, ו). פעלנו שם לפי החשבון הפשוט שלמדנו בקורס הזה: את הרצון מגדילים על ידי ידע. הבאנו מן הזוהר הקדוש, מדברי הבעל שם טוב ומליקוטי מוהר"ן, הגדלנו את מאגר הידע בעניין, ועמו גדל הרצון, עד שהגענו להחלטה של ממש לשנות את צורת החשיבה שלנו.

וזה שינוי גדול מאוד. לצערנו, רוב המין האנושי מתעניין ברע: ברע של עצמו, ברע של הזולת וברע של הסביבה. לא בכדי החדשות והעיתונות, שבהן מרוכז הרע, הן מה שאנשים צורכים בשקיקה. תחשבו על אישה שפוגשת חברה שלא ראתה שנה שלמה. היא יוצאת מתוך הנחה שהחברה מתעניינת בתסכולים ובבעיות, ולכן היא עושה סריקה על כל השנה ושולפת ממנה את הצרות הגדולות ביותר: מה עשו לה כאן, מה קרה לה שם, מה עבר עליה. וכשהיא גומרת את שלה, החברה עושה בדיוק את אותה סריקה.

אחרי אימונים, הסורק פועל הפוך באופן אוטומטי. ברגע שיש פגישה כזאת, הוא סורק את השנה ומוציא ממנה את כל הדברים היפים והטובים שהיו בה, וזה מה שהן מעבירות זו לזו. אני קורא לזה החלפת כרטיס מסך. אנחנו מחליפים את הכרטיס עצמו, שדרכו אנחנו רואים את כל המציאות.

כאן מתחילה המערכה. ברגע שאני יוצא לדון לכף זכות, הדבר סותר את כל המאגר שלי, את כל צורת החשיבה שלי ואת כל הפרשנויות שלי על העולם. במוח שלנו יש הבנות שאיננו בודקים בכלל. כשהמפתחות בכיס, איש אינו שואל את עצמו אם אלה המפתחות של המכונית שלו או של מישהו אחר. הילדים ישנים בחדר, ואין צורך לבדוק שאלה ילדיו ולא ילדי השכן. ובאותו מאגר יושבים עוד נתונים, שפועלים באותה אוטומטיות בדיוק. אישה חוזרת הביתה ורואה ערמה של כלים בכיור, ומיד צף מן המאגר: בעלי בטח ישב כל היום בטלפון, ולכן הבית נראה כך. אנחנו רוצים שכשנראה את הכלים, יצוף מן המאגר משהו אחר לגמרי. ואם לא נתקין במאגר נתונים חדשים, שום דבר לא ישתנה.

לכן השיעור הזה מעשי מאוד. הוא דומה לאימון של לוחמים, ואנחנו יוצאים עכשיו ללמוד תרגילים.

השבון קר של אינטרס אישי

התרגיל הראשון נקרא אינטרס אישי. אנחנו יוצאים מתוך הנחה שכולנו דואגים קודם כל לעצמנו, וצריך להשלים עם העובדה הזאת. התורה אומרת: "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח). המידה של האהבה לזולת היא האהבה לעצמך, ואם אדם אינו אוהב את עצמו, אין עם מי לדבר. ברוך ה', אהבה בסיסית לעצמנו יש לכולנו, ועליה בנוי כל הקורס הזה, שעוסק בדיון וברחמים, בעונג ובכאב: אנחנו מושכים אלינו עונג ובורחים מכאב.

ועכשיו שימו לב היטב. נתקלתי בסיטואציה מסוימת עם אישה, עם בוס, עם חברה. שמעתי שמועה על מישהו. הבעל מאחר. הבעל צעק עלייך ליד אנשים. הבת שלך התנהגה אלייך בזלזול ליד חברות שבאו לבקר אחרי ארבע שנים שלא נפגשתן. הדוגמאות אינן נגמרות. המוח עומד מול הנתונים, ועליו לפעול: לדון לכף חובה או לדון לכף זכות.

כאן נכנס האינטרס האישי, בחשבון קר, כמו בשדה הקרב. הסביבה אינה מעניינת אותי כרגע. אני בודק דבר אחד בלבד: מה טוב יותר לי עצמי, לדון את המצב לכף חובה או לדון אותו לכף זכות.

נבדוק מה קורה כשדנים לכף חובה. הבת הזאת חסרת טקט, היא אינה רואה איש מלבד עצמה. הבעל הזה הוא טעות מיסודה, לא הייתי צריכה להתחתן איתו, הוא אינו מתחשב בכלום ועסוק כל היום בעצמו. אלה הפרשנויות של המוח שלנו, והוא אלוף בהן. בלשון חז"ל זה נקרא כף חובה: אני מטה את הכף לצד החובה.

ועכשיו נבדוק איך אני נראית בסיטואציה הזאת, ומה ההשלכות הרגשיות. כעס, תסכול, הרגשה של נחיתות. הבת פגעה בי בכוונה. הבעל פגע בי בכוונה ולא בטעות. ואם כך, אני כלום, אני אפס. הפכתי אותו לאדם האכזרי והשלילי ביותר בעולם, והנפגע הראשון מכל הסיפור הוא הדימוי העצמי שלי, שהרי לא רואים אותי. וכן הלאה: כעס ותסכול, ומהם עלולים להיגרר פחדים וחרדות.

ההשלכות הרגשיות האלה יוצאות מן החב"ד, מחכמה, בינה ודעת, שהן עולם הפרשנויות, ויורדות אל הגוף, אל חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד ויסוד, אל כל מערכת הגוף. כשכף החובה חזקה, צריך להתכונן גם להשלכות גופניות: חולשה, לחץ בחזה, אדם שמתהלך כפוף. מי שדן פעם לכף חובה כמו שצריך, יודע על מה אני מדבר. זו הרגשה איומה. הדבר נדבק אל המוח, חוזרים עליו ומשננים אותו שוב ושוב, ואם יש מריבה, מתחילים לצייר בדמיון מה היינו רוצים שיקרה לאותו אדם. ויש בזה אפילו מעין הנאה, כי זה נותן איזה רוגע לצד הבהמי שבנו. המקובלים מלמדים שהצד של כף החובה הוא הצד השלילי שבנשמה, הנפש הבהמית. חיה שהזיקו לה מגיבה בהתגוננות לוחמנית, בלי שום פרשנות. מעולם לא ראה אדם נמר שדן לכף זכות. אצלנו יש פרשנות, ומן הפרשנות נולדות השלכות רגשיות שליליות בצורה מבהילה, שיכולות לחדור עד הגוף. כבר עמדנו בקורס על מודעות עצמית על הקשר העמוק שבין המצב הנפשי לגוף. מי שחש בגופו סימנים כאלה, יפנה כמובן לרופא, והעבודה הפנימית באה לצד הטיפול הרפואי ואינה באה במקומו.

כמים הפנים לפנים

וזה עוד כלום. שימו לב מה ההמשך. אתם זוכרים את הכלל: "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט). אני מתרכז כאן בבית, ואתם תיקחו את הדברים לעבודה, לשכונה ולכל מקום שתרצו. אינני יכול להרבות בדוגמאות, כי היינו צריכים לשבת כאן שעות.

ברגע שיש פרשנות של מצב, בעצם אין עולם, אין אנשים ואין מציאויות. יש רק אדם אחד, ואותו אדם הוא אתה, ומה שיש סביבך הוא הפרשנות שלך למציאות. אישה שבעלה עשה דבר מה, תחווה מן המאורע את הפרשנות שהיא עצמה נתנה לו. המאורע עצמו נשאר אותו מאורע, ותכף נראה זאת.

הכעס, התסכול והרגשת הנחיתות גוררים גם פעולות בשטח. היחס שלך לבעלך יהיה עוין וקר, את מחזירה לו, את אינך מתחשבת, ויש מתח באוויר. כל הבית מורעל מפרשנות מוטעית שלך לעניין אחד. והנפגעת מספר

אחת מן הפרשנות הזאת היא את, או אתה, אין זה משנה. וזה רק בקטן, זה רק הצעד הראשון של האינטרס האישי.

וכאן מתחילה תגובת שרשרת, ספירלה כלפי מטה. כמים הפנים לפנים. לפעמים הוא אינו יודע בכלל מה את רוצה ממנו. הפנים שלך נעשים חמוצים, ההתנהגות שלך עוינת, והוא אינו מבין דבר, כי בעולם הפרשנות שלו הוא לא עשה כלום. הבת מזמן שכחה שצעקה ליד החברות שלך, היא אפילו לא שמה לב שהיו בבית, כי היא באמת עסוקה בעצמה. אין מה לעשות, אנשים עסוקים בעצמם. וכך את מחמיצה פנים, הוא מחמיץ פנים, וכל הבית מורעל. מי שמעט רגיש, כמו שלמדנו בקורס על מודעות עצמית, נכנס לבית כזה ומרגיש את האנרגיות השליליות. כולם יכולים לחייך משום שיש אורח, ובכל זאת מרגישים שהבית מלא ברעלים. הרעלים האלה, שבנשמה ושבאוויר, הם המחסומים שלנו בחיים.

חילוף עמדות

עד כאן ראינו מה קורה כשדנים לכף חובה. עכשיו נלמד תרגילים שמונעים מאיתנו להגיע לשם. התרגיל השני נקרא חילוף עמדות: להעמיד את עצמך במקומו של האחר.

נניח שמגיעה עובדת חדשה למקום העבודה שלך. היא נלהבת, מראה את עצמה, רוצה שכולם יראו כמה היא טובה, כדי שבעל הבית יחבב אותה. וכבר ביום הראשון את מרגישה מאוימת. עד עכשיו היית הכוכבת כאן, ופתאום בא כוכב חדש. מיד מגיעה הפרשנות של כף החובה: היא שוויצרית, היא רוצה להראות שהיא טובה ממני. ועל פרשנות נערמת עוד פרשנות.

תעצרי. החליפי עמדות. תחשבי שאת היא זו שהגיעה עכשיו למקום עבודה חדש. סביר מאוד שהיית מתנהגת בדיוק כמוה. ושאלי את עצמך כיצד היית רוצה שיפרשו את מעשיך אילו את היית במקומה. ומיד את אומרת לעצמך: רגע, אילו אני הייתי שם, הייתי מסבירה זאת כך וכך. כאן המאגר משתנה, כאן הנתונים משתנים. זה אימון של המוח, כיצד להוציא ממנו פרשנות נכונה.

לא פעם קורה שנשמעים מבחוץ צעקות ובכי של ילד. מוציאים את הראש מן החלון, רואים שזה לא הילד שלנו, וחוזרים פנימה בשלווה. כשזה הילד שלי, הכל נראה אחרת לגמרי. ברגע שאנחנו בחילוף עמדות, כל הפרשנות שלנו משתנה.

ושימו לב שעדיין לא נתנו פרשנות טובה למעשה. בשלב הזה אנחנו עומדים במדרגה של "סור מרע" (תהלים לד, טו). קודם כל, אל תדון לכף חובה.

אתה על דוכן הנאשמים

התרגיל הבא מסוכן מאוד, ולכן אני מבקש להקשיב לו היטב. הוא נקרא: אתה על דוכן הנאשמים.

שנינו במשנה: "החנות פתוחה, והחנוני מקיף, והפנקס פתוח, והיד כותבת, וכל הרוצה ללוות יבא וילוה, והגבאים מחזירים תדיר בכל יום, ונפרעין מן האדם מדעתו ושלא מדעתו" (אבות ג, טז). העולם פתוח לפניך, ואתה חופשי לעשות כרצונך, אבל דע לך שהגבאים גובים את החוב.

כך זה גם בחיים הרגילים. אדם יכול שלא לשלם את הקנסות ואת הדוחות, ולנסוע בחופשיות ברחובות העיר. איש אינו מעקל אותו, ואין שום בעיה. אבל יגיע היום שבו יצטרך לחדש את רישיון הנהיגה, ושם יאמרו לו: אין רישיון עד שתשלם את כל הקנסות.

על המשנה הזאת כותב רבי נחמן מברסלב: "כי שמעתי בשם הבעל שם טוב, כי קדם כל גזר דין שבעולם, חס ושלום, מאספין כל העולם אם מסכימין להדין ההוא. ואף את האיש בעצמו שנגזר עליו הדין, חס ושלום, שואלין אותו אם הוא מסכים, אזי נגמר הדין" (ליקוטי מוהר"ן קיג). כלומר, כשנגזר על אדם, רחמנא ליצלן, איזה דין, אין מבצעים אותו עד שהוא עצמו מסכים לו.

ומבאר רבי נחמן כיצד משתפים אותו בדין: "כי בודאי אם ישאל לו בפרוש על עצמו, בודאי יכחיש ויאמר שאין הדין כן. אך מטעין אותו, ושואלין אותו על כיוצא בו, והוא פוסק הדין, ואזי נגמר הדין" (שם). מזמנים לו סיטואציה דומה למעשה שעליו יושבים עכשיו בדין. הוא עצמו כבר שכח שעשה אותו, עברו מאז שנים, והנה עכשיו הגיע המשפט.

וכך מביא רבי נחמן מדוד המלך. נתן הנביא בא אליו וסיפר לו על שני שכנים, אחד עשיר שיש לו צאן ובקר הרבה, ואחד עני שאין לו אלא כבשה אחת קטנה. בא אורח אל העשיר, והוא חס על צאנו ולקח את כבשת הרש. ודוד, שלא ידע שמדברים עליו, פסק מיד: "חי ה' כי בן מות האיש העשה זאת" (שמואל ב יב, ה). אמר לו נתן: "אתה האיש" (שם יב, ז). חז"ל אמרו: "כל האומר דוד חטא אינו אלא טועה" (שבת נו, א), ויש בזה מהלך עמוק שאין כאן המקום להאריך בו. ובעיקרו של דבר, זה מה שעשו לו: הציגו לפניו תמונה, ואמרו לו לפסוק.

אילו היו אומרים לנו במפורש שעכשיו דנים בנו, מיד היינו מסנגרים, מורחים ומעגלים פינות. לכן נותנים לנו סיטואציה שנראית חיצונית, ושואלים מה דעתנו. ואנחנו פוסקים בלהט: צריך להוריד לו את הראש, כפוי טובה שכמותו. ובאמת הסיטואציה היא שלנו.

זה פירוש המשנה, וכך מבאר רבי נחמן: "ונפרעין מן האדם מדעתו, כלומר ששואלין דעתו. ואף על פי כן הוא שלא מדעתו, כי אינו יודע שהדין הוא עליו" (שם).

נניח שאת אומרת על מישהי בעבודה שצריך לפטר אותה. ייתכן מאוד שבאותה שעה ישבו עלייך בדין למעלה, לא ידעו מה לפסוק, שיתפו אותך, ואת פסקת לעצמך. או שחברה מספרת לך על מריבה קשה עם בעלה, ואת פוסקת מיד: אני במקומך הייתי זורקת אותו מן הבית. ייתכן מאוד שגם את עברת סיטואציה דומה עם בעלך, ואת פוסקת עכשיו את הדין שלך. אינני אומר שכל סיטואציה שאנחנו רואים נוגעת לנו. אבל יכול מאוד להיות שבין הסיטואציות שאת רואה, את עומדת בראש. זה נקרא גול עצמי.

לכן כותב רבי נחמן באותה תורה שצריך להיזהר בזה מאוד: "לבלי לגמר הדין עד שישנה וישלש, כי הוא סכנת נפשות" (שם). אתה בא לשפוט, ויכול להיות שאתה הנידון.

כל אחד מן התרגילים האלה מספיק לבדו כדי לשנות את כל הפרשנות שלנו על המעשה. ועדיין אנחנו בשלב של סור מרע. הצעדים האלה מלמדים אותנו לעצור, כך שלא תהיה פרשנות של רע. עכשיו נעבור אל "ועשה טוב".

ועשה טוב

המוח שלנו אינו יודע שקט. תשכחו מזה. הוא עובד או ברע או בטוב, והוא זקוק לפרשנות. לכן עכשיו צריך לפרש את המאורע לטוב.

ניקח דוגמה, וכל אחד יכול למצוא דוגמאות משלו בבית. בעל חוזר מן העבודה בשעה מאוחרת. הוא לא אכל כל היום, וכבר כמה פעמים הודיע לאשתו בטלפון שהוא בדרך ושלא אכל כלום. בדרך הוא כבר ראה בדמיונו את הארוחה. הוא מגיע הביתה, ולא דובים ולא יער. פרשנות שלילית כבר אין כאן, את זה למדנו. ועכשיו נראה מה ההשלכות הרגשיות של פרשנות טובה. איזו אשת חיל יש לי, איזו אישה נפלאה. כמה פעמים אמרתי לה בטלפון שאני רעב ושאגיע מאוחר, והיא, מרוב טרדות, מרוב העיסוק בילדים, בשיעורי הבית ובכביסות, בכל מה שאני אינני מספיק לעשות, הייתה עמוסה כל כך, עד שלא הספיקה להכין לי לאכול. איזו אשת חיל.

וההשלכות הרגשיות חיוביות. קמים בבוקר עם חיוך. תראו לעומתו את מי שקם בבוקר עם פרשנות שלילית: הוא מביט באשתו כאילו היה רוצה לבלוע אותה. וזה רק בקטן. כך בכל סיטואציה, וכך עם הילדים. הבת לא עזרה לאמא: איזו ילדה נפלאה, כמה היא מתמידה בלימודים, כמה היא עסוקה. והמרוויחה הראשונה היא האם עצמה.

ועכשיו שימו לב היטב לסוד של כמים הפנים לפנים. הפנים בלשון חז"ל מורים על הפנימיות, והדבר אינו תלוי בפנים החיצוניים. את יכולה לחייך לחברה ובלב לשנוא אותה, והיא מרגישה זאת מאה אחוז. הקדוש ברוך הוא ברא בנו חיישנים ברמות שאיננו מבינים כלל. אדם נכנס לחדר מלא בשליליות, וכולם מרגישים זאת באוויר. אם פירשתי את המאורע בצורה חיובית, המרוויח הראשון הוא אני, כי כמים הפנים לפנים.

כך בעבודה וכך בשכונה. יש אנשים שנתקלים כל הזמן באנשים שאינם בסדר, ואינם מבינים את פשר הדבר. מי שמשתייך לקבוצה של אלה שמפרשים את החיים לשלילה, את השכונה, את האנשים ואת הנהגים בכביש, פוגש בדרך את חברי הקבוצה שלו. מי שנוסע מתל אביב לירושלים, פוגש בדרך את כל מי שנוסע מתל אביב לירושלים, ואינו פוגש את מי שנוסע לבאר שבע. כך יש מסלולים גם בעולם הרוחני. כשנאמן את המוח שלנו לפרש את הדברים לחיוב, נמצא את עצמנו פתאום בחברה אחרת לגמרי.

וקודם כל, הבית שלנו משתנה. וזה הסוד: כשאחד משתנה, כל הבית מקבל צורה אחרת. די שאחד בבית יתחיל לפרש את המאורעות בצורה חיובית, וכל הבית משתנה. ההשלכות הרגשיות הן קודם כל שלנו, ומשם הן מקרינות על הסביבה. וכשמתרגלים לכך, המוח מאומן להתעניין בטוב. מגיעה סיטואציה, והמוח שלי מחפש מעצמו מה הטוב שבה.

עד שתגיע למקומו

מן הסביבה אנחנו מגיעים אל עצמנו. גם אנחנו עושים לפעמים דברים לא מוצלחים. לפעמים אנחנו טועים, לפעמים התנהגנו אל אחר בזלזול. כשאנחנו לומדים דברים כאלה, אנחנו נעשים מודעים יותר. אבל יש אנשים שאינם מודעים כלל.

פעם בא אליו אדם וסיפר לי על משהו שעשה מעשים של שטות גמורה. הוא אמר לי: אינני מבין איך אתה רואה דבר כזה ונשאר רגוע. אמרתי לו: תבין, כרטיס המסך שלו שונה. אצלו התמונה בשחור לבן. מה שאתה רואה, הוא אינו רואה. מדובר כאן בנכות של מודעות, ולכן אינני כועס.

כשילד קטן עושה טעות, את אינך כועסת. וכשבעלך עושה טעות את כועסת, משום שהוא גדול. אבל בתחום הזה הוא הילד הקטן שלך. זה לא מצחיק, זו המציאות.

יש כאן שני שלבים עמוקים. השלב הראשון, להבין שכרטיס המסך שלו שונה. השלב השני, להבין שאנחנו מוגבלים. איננו יודעים הכל, ואיננו יודעים מה עבר על האדם. זה מה שאמרו חז"ל: "ואל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" (אבות ב, ד). במילים אחרות אמרו לנו: למקומו לעולם לא תגיע. אם הוא גבר, את לעולם לא תהיי גבר, ולכן לעולם לא תוכלי לדון את בעלך לכף חובה. ואם מדובר באישה אחרת, לעולם לא תוכלי לחזור אל ההורים שלה, אל הבית שגדלה בו ואל מערכת החינוך שעברה. יש לנו מוגבלות בנתונים, ולכן לכף חובה אי אפשר לדון לעולם.

החושד בכשרים לוקה בגופו

התחלנו להתעניין בטוב, והמוח מתאמן בכך. ועכשיו אנחנו עולים קומה.

חז"ל הקדושים אמרו: "החושד בכשרים לוקה בגופו" (שבת צז, א). והדבר טעון הסבר, מדוע צריך להלקות אותי דווקא בגופי משום שחשדתי באדם כשר. יש כאן דבר נפלא.

כי בינינו, כל מה שדיברתי עד עכשיו יפה לכלים בכיור, לבעל שמאחר, לבת שצעקה ליד אורחים. אבל יש מעשים אחרים לגמרי: אדם שרצח, אדם שקילל אותך קללה נמרצת באמצע הרחוב, בעל שעשה את הדברים האיומים ביותר. עד עכשיו כביכול טיילנו על החוף. עכשיו אנחנו נכנסים אל הדברים שזועקים לדון אותם לכף חובה, ובשבילם אנחנו עולים אל מושג קבלי שנקרא מיתוק הדינים בשורשם.

ראית אדם שרצח. ראית אדם שגנב מחברו את כל רכושו ועקץ אותו במיליונים. קשה להבין כיצד אפשר לדון אדם כזה לכף זכות, ואם התורה בכלל דורשת זאת מאיתנו.

נחזור לדברי חז"ל, החושד בכשרים לוקה בגופו. רבי נחמן מברסלב כותב כבר בתורה הראשונה של ליקוטי מוהר"ן: "כי איש הישראלי צריך תמיד להסתכל בהשכל של כל דבר, ולקשר עצמו אל החכמה והשכל שיש בכל דבר" (ליקוטי מוהר"ן א). השכל שבדבר הוא העומק שלו, הנשמה שלו, המניע שלו, השורש שלו.

לכל דבר בבריאה יש גוף ונשמה, וגם לכל מעשה. הגוף של מעשה הרצח הוא הרצח. הגוף של אדם שקילל אותנו הוא הקללה. הגוף של הבת שצעקה ליד האורחים הוא הצעקה. ויש לכל מעשה גם נשמה: השכל שבדבר, העומק, השורש, המניע.

ומכאן פשר הדבר שהחושד בכשרים לוקה בגופו. לא טרחת להיכנס אל העומק של המעשה, וראית רק את הגוף שלו. לכן אתה לוקה בגוף, כדי לרמוז לך: התחל להיות מעט יותר עמוק, התחל להיכנס אל הנשמה של הפעולה של האדם. ותכף נראה שבשורש הכל טוב. אפילו במעשים הגרועים ביותר, בשורש ובעומק שלהם, הכל טוב.

הצמצום ושורש הדינים

כדי להבין זאת, נתבונן מהיכן נוצרים בכלל דינים ודברים רעים בעולם. המקובלים מלמדים שכאשר רצה הקדוש ברוך הוא לברוא את העולם, הוא צמצם את אורו. הוא סילק כביכול את האור לצדדים, כדי שתהיה אפשרות לברוא עולם. כמו שלמדנו על השנאים, הקדוש ברוך הוא לא יכול היה לברוא אותנו כשהוא נוכח במלוא עוצמתו, כי היינו נשרפים. לכן הוא כביכול הסתלק.

תסתכלו איך העולם נראה. כאילו אין בעל הבית. רבים אינם מרגישים את ה' כלל, ואינם מבינים על מה מדברים. "עולם כמנהגו נוהג" (עבודה זרה נד, ב), והכל בסדר. אבל מי שמתבונן יודע שיש מי שמפעיל את המפעל: הוא שמדליק את המאור בבוקר, הוא ששם לנו את הירח בלילה, הוא שמחזיק את כל המערכת. ודווקא משום שהוא מנהיג אותה בצורה טבעית כל כך, זה הצמצום הגדול ביותר. בזה הוא הסתיר את עצמו.

והצמצום הזה הוא השורש של כל הדינים. כשהמלך נוכח, אין דינים ואין רע. אם בא אלייך הביתה אורח חשוב, הבת שלך לא תצעק, ובעלך לא יכעס ולא ירים את קולו, וכל זה בגלל האורח. הנוכחות של ה' במלוא עוצמתה מסלקת את הדינים. ניקח דוגמה קיצונית כדי להמחיש: אילו הוצמד שוטר לכל אדם במדינה, לא היו רציחות ולא גניבות. הן קיימות משום שהשוטרים אינם שם, כביכול הם מסתירים את עצמם, ובחלל הזה נוצר הדין.

ולכן, אם ניכנס אל כל מאורע עד לשורשו, עד המניע שלו, שם הכל טוב, ושם מתמתקים הדינים. כלל גדול הוא בקבלה שאין הדינים נמתקים אלא בשורשם, ושורש הדינים הוא בבינה, שנקראת אימא עילאה. כך כותב הרמ"ק, רבי משה קורדובירו, בספרו תומר דבורה: "וכמו שדרך הבינה למתק כל הדינים ולבטל מרירותם, כך

האדם ישוב בתשובה ויתקן כל פגם" (תומר דבורה פרק ד). ובהמשך דבריו הוא מגלה: "שכל מר עליון שרשו מתוק" (שם). כל מר שבעולם, כשמגיעים אל שורשו, מוצאים בו מתיקות.

הדיין והרוצה

אתן לכם דוגמה מן ההלכה. כך פוסק השולחן ערוך לדיינים, כשבאים לפנינו שני בעלי דין: "לעולם יהיו שני בעלי הדין בעיניו כרשעים ובחזקה שכל אחד מהם טוען שקר, וידון לפי מה שיראה לו מן הדברים, וכשיפטר מלפניו יהיו בעיניו ככשרים כשקיבלו עליהם את הדין, וידון כל אחד לכף זכות" (שולחן ערוך חושן משפט יז, י). ומקורו במשנה: "וכשנפטרים מלפניך, יהיו בעיניך כזכאין, כשקבלו עליהם את הדין" (אבות א, ח).

בשעת הדין, הדיין צריך להיות פיקח וחשדן, כדי שלא יזכה את החייב ויחייב את הזכאי. אבל כשהם יוצאים מלפניו, הוא צריך לדון כל אחד מהם לכף זכות. ננסה להעמיק בזה ולהוליך את הדברים עד הקצה. נניח שבזמן הסנהדרין עמד לפני הדיינים אדם שרצח, והם פסקו שהוא חייב מיתה. הדיין עצמו פסק שהאיש רצח ושהוא חייב מיתה, ובכל זאת ההלכה דורשת ממנו לדון אותו לכף זכות.

מכאן אנחנו לומדים הפרדה מוחלטת. כשהדיין יושב בדין, הוא דן בצורה מסודרת: האדם הזה רצח, ועל פי הדין הוא חייב מיתה. אבל כשהוא יוצא מבית הדין, הדיין מצווה לדון אותו לכף זכות. וכדי לדון רוצח לכף זכות, עולים לשורש.

ייתכן שהמניע לרצח היה, לדוגמה, הרצון לחיות. הוא הבין שאם לא יהרוג את האדם הזה, הוא עצמו ימות. זו רק דוגמה, וזו הפרשנות שלנו כשאנחנו דנים לכף זכות. המניע הוא ערך עליון: הרצון לחיות. ושימו לב מה אנחנו עושים כאן. אנחנו מפרידים את המניע מן המחשבה העקומה ומן הפעולה העקומה. בצד אחד עומדות המחשבה הפסולה שהובילה אותו לרצוח, והפעולה של הרצח, שהיא הדבר השפל ביותר בעולם. ובצד השני עומד המניע.

המקובלים מלמדים שכאשר מצליחים להפריד בין המחשבה והפעולה ובין המניע, מגיעים אל הכתר העליון, ובכתר העליון הכל רחמים. האר"י הקדוש מלמד שהכתר העליון, שנקרא אריך אנפין, כולו רחמים גמורים. ואם נממש את מה שאני מדבר עליו כאן, כביכול נעבור לגור בכתר. נעזוב את כל עולם הדינים, את כל צד השמאל, ונעלה אל הכתר העליון. ואז גם המאורעות הגדולים ביותר אינם משתלטים עליי ואינם מעוררים בי רגשות

שליליים, כעסים ותסכולים. אני אינני בעל הבית של הבריאה, אינני יודע את הנתונים ואינני יודע מה היה. ואם אני כבר מתחיל לחקור, אין שום בעיה: אגיע אל המניע, והמניע טוב. בהפרדה הזאת אנחנו מגיעים אל הכתר, וזה נקרא מיתוק הדין בשורשו.

נניח שנכנסת הביתה ופתאום ראית את בעלך נותן סטירה לילד. הפרשנות פשוטה. המניע הוא ערך עליון: האדם הזה בא להגן על כבודו. כנראה הילד רמס את כבודו יום אחר יום, עד שהוציא אותו מכליו, ואז נתן לו סטירה. המחשבה והמעשה שליליים ופסולים, אבל המניע טהור: שמירה על כבוד עצמו.

מגלגלין חובה על ידי חייב

אתן לכם דוגמה מוחשית יותר. חז"ל אמרו: "אין אדם נוגע במוכן לחבירו" (יומא לח, ב). אדם אינו יכול לקחת מן הפרנסה שלך אפילו כמלוא נימה, אפילו שקל אחד. ואם אדם אינו יכול לקחת מחברו אפילו שקל אחד, קשה לומר שהוא יכול לקום ולקחת ממנו את חייו. אם שקל אינך יכול לקחת, נשמה ודאי שאינך יכול לקחת.

ואם כך, הנשמה נלקחה משום שבעל הבית, הקדוש ברוך הוא, החליט שהנשמה הזאת השלימה את תיקונה בעולם. ומדוע השלימה אותו דווקא בדרך כזאת ולא בדרך אחרת, אין לנו פרשנות לכך. ביום שתהיה לנו פרשנות לזה, נהיה אלוקים. על כך נאמר: לו ידעתיו, הייתי. כאן יש לנו מוגבלות.

ואתם מבינים שמצד אחד הרוצח יעמוד על דוכן הנאשמים ויתחייב על הרצח, ומצד שני מותו של האדם הוא רצון ה'. כשמגיעים אל המניע, מגיעים גם אל רצון ה', שהתגלגל דרך אותו מניע.

וכך מצינו בתורה במי שהרג בשגגה. התורה מביאה לכך דוגמה של אדם שחוטב עצים, והברזל נשמט מן העץ ופוגע בחברו, והוא נס לעיר מקלט. ועל ההורג בשגגה נאמר: "ואשר לא צדה והאלהים אנה לידו, ושמתי לך מקום אשר ינוס שמה" (שמות כא, יג). ה' זימן את הדבר לידו. ומביא רש"י מדברי חז"ל שמדובר בשני בני אדם, אחד שהרג בשוגג ואחד שהרג במזיד, ולא היו עדים לא לזה ולא לזה: "והקב"ה מזמנן לפנדק אחד, זה שהרג במזיד יושב תחת הסלם וזה שהרג שוגג עולה בסלם ונופל על זה שהרג במזיד והורגו, ועדים מעידים עליו ומחייבים אותו לגלות, נמצא זה שהרג בשוגג גולה, וזה שהרג במזיד נהרג" (רש"י שמות כא, יג, על פי מכות י, ב). הקדוש ברוך הוא מפגיש את האנשים וסוגר מעגלים.

ואין זה סותר את הכלל שאמרו חז"ל: "מגלגלין זכות על ידי זכאי וחובה על ידי חייב" (שבת לב, א). מי שהיה חייב, על ידו התגלגל הנזק. ואדם אחר זכאי, ועל ידו מתגלגלים דברים טובים: מישוהו צריך לקבל רווח או עזרה, ואת באה ונותנת לו. זה מגלגלין זכות על ידי זכאי.

בכללות, כשאני מגיע אל המניע, אני מגיע אל הכתר, ושם הכל רחמים, ופתאום הכל נרגע.

מחשבת הכתר

ועכשיו שימו לב, כי כל המעגל הזה חוזר בסופו של דבר אלינו. אדם שדן את כל העולם לכף חובה ומתוסכל מכל החיים, שאצלו כולם גנבים ורוצחים וכולם עסוקים רק בעצמם, אינו יכול לחיות עם איש. אין הכוונה שיסתגר במנהרה. הוא יכול להיות בעבודה ובתוך הבית, ואני מכיר בתים שלמים שבהם כל אחד חי בבועה שלו. תקשורת מינימלית: מה צריך, הלכתי, באתי, להתראות. הסביבה נעלמה, משום שהסביבה עוינת, וכולם חשודים ושליליים בעיניו.

ונניח שהתנתקת מן הסביבה. אז הגעת אל עצמך, ושם אתה פוגש את אותו מנוע ואת אותו כרטיס מסך, ועכשיו אתה מפעיל אותו על עצמך. אם לא נלמד להגיע אל הכתר של עצמנו, אל המניע שלי למעשים השליליים שלי, לא נצא מזה. וכשנגיע אל המניע, כל הרגשות השליליים שיש לנו על עצמנו מסתלקים, ובמקומם באים רגשות חיוביים. הרבה מן האשמה שאנחנו נושאים היא פרשנויות שליליות של המעשים שלנו. ואין זה משום שאנחנו רעים כל כך. פשוט לא ידענו שאפשר להגיע אל המניע. זה שכל חדש.

וכשבודקים מה מניע אדם לעשות רע, מגלים פעמים רבות חוסר מודעות. אפילו בבית המשפט בודקים אם אדם כשיר לעמוד לדין או שהוא חסר שפיות. ואני אומר שגם אנשים שפויים לגמרי פועלים פעמים רבות, בשטחים מסוימים, מתוך חוסר שפיות, כלומר מתוך חוסר מודעות. ולכן השוטה פטור מן המצוות. אינני אומר חלילה שמי שמגיע לכתר מגיע לאי שפיות. אבל כשמגיעים לכתר מגיעים אל המניע, וכשמגיעים אל המניע, זה כאילו טיפסת וטיפסת עד שהגעת אל המצב שלפני הצמצום.

וזה סוד גדול בקבלה. כשמגיעים במוח אל קומה מסוימת, מושכים משם אור. כשמגיעים אל הכתר העליון, מושכים משם רחמים גמורים, שאין בהם שום תערובת של דין. וזה נקרא המתקת הדינים בשורשם.

ועל מי שמגיע לכל מה שדיברנו עליו, כותב הרמ"ק: "מחשבתו תדמה למחשבת הכתר. כמו שאותה החכמה לא תפסק תמיד לחשב מחשבות טובות, והרע לא יכנס בה מפני שהיא רחמים גמורים, ואין שם דין ולא שום קשי כלל, כך האדם תמיד תהיה מחשבתו פנויה מכל דבר מכער" (תומר דבורה פרק ב). הכתר העליון אינו מפסיק לחשוב עלינו מחשבות טובות, והאדם שמחשבתו דומה לו מושך את הרחמים האלה אל עולמו. והמקובלים מלמדים שהרחמים שבכתר ממותקים כל כך, עד שהם עצמם כובשים את הדינים הקשים, מבשמים אותם וממתקים אותם.

נניח שהבית כולו ברוגז, כאילו אש בוערת בו. המחשבות שלך, בסגנון של מה שאנחנו לומדים, מושכות רחמים, ולאט לאט תראי שכל הבית משתנה. ולהפך, את מגיעה הביתה עם פרשנויות שליליות של דינים, ובתוך חצי שעה כל הבית מבולגן: הבת רבה, הבן צועק, מגיעים טלפונים של צרות. כל זה משיכה. לכן ברגע שאנחנו מתחילים להתעניין בטוב ולעבוד בצורה כזאת, אנחנו מושכים אלינו טוב.

הנחו לו ויקלל

הרבה פעמים שואלים אותי בקורסים כיצד אפשר לדון לכף זכות דבר כזה או אחר. לקחתי בכוונה את הדוגמאות הקיצוניות ביותר, את הרצח, כדי שלעולם לא נבוא לומר שדבר מסוים אי אפשר לדון לכף זכות. אפשר הכל.

ומה שלא הצלחנו לפרש, נלמד מדוד המלך. שמעי בן גרא יצא לקראתו וקילל אותו, וכלשון דוד עצמו: "והוא קללני קללה נמרצת" (מלכים א ב, ח). אבישי בן צרויה ביקש: "אעברה נא ואסירה את ראשו" (שמואל ב טז, ט). ודוד השיב: "כה יקלל כי ה' אמר לו קלל את דוד" (שם טז, י), ועוד אמר: "הנחו לו ויקלל כי אמר לו ה'" (שם טז, יא).

וכך גם אצלנו. בעלך חזר מן העבודה עצבני והרים עלייך את קולו. ייתכן שיש כאן חשבון שלך עם ה', על איזו טעות שעשית פעם, וה' זימן את הדבר לידו. במקום להתעסק עם בעלך, התעסקי עם ה'. וכשמגיעים אליו, הכל מתבשם. שם הכל טוב, ומאתו יתברך אין רע יוצא כלל.

אלה דברים גבוהים, שיתגלו במלואם לעתיד לבוא. כך כתוב: "אז ימלא שחוק פינו" (תהלים קכו, ב). דווקא אז, כי אז כולנו נגיע אל הכתר, נבין את הפרשנות האמיתית של כל המאורעות שהיו כאן, של כל ההיסטוריה, ונראה ששם הכל היה טוב.

ואתן לכם כמה דוגמאות. שמעתי סיפור מעניין מאוד. גבר ובחורה ישבו זה לצד זה במטוס. היא שלפה שקית במבה ופתחה אותה, ומיד הוא שלח את ידו ואכל ממנה, פעם אחר פעם, עד ששלושה רבעים מן השקית נעלמו. תראו איזו סיטואציה. לא נעים להעיר, והיא כולה רותחת מכעס. בסוף, בדיוטי פרי, לפני שעלתה לטיסת ההמשך, פתחה את התיק שלה ומצאה בו את שקית הבמבה שלה. השקית שממנה אכלו כל הדרך הייתה בכלל שלו. היא הייתה החוצפנית, והיא זו שלקחה.

סגורם של ישראל

כדי שתבינו מהו מוח של כף זכות, מסופר על רבי לוי יצחק מברדיטשוב שביום הכיפורים, בדרכו לבית הכנסת, ראה יהודי יושב ואוכל חצי כיכר לחם, ולידו בקבוק שתייה קרה. ניגש אליו רבי לוי יצחק ואמר לו: בוודאי אינך מרגיש טוב, והרופא הורה לך לאכול. ענה לו האיש: איזה רופא, אני בריא כמו שור. אמר לו: אם כן, בוודאי שכחת שהיום יום הכיפורים. ענה לו: לא, אני יודע היטב שהיום כיפור. ניסה רבי לוי יצחק מכאן וניסה מכאן, עד שהאיש הכריז: אני אוכל ביום כיפור כדי להכעיס את הקדוש ברוך הוא. נשא רבי לוי יצחק את עיניו לשמים ואמר: רבונו של עולם, ראה אילו ילדים יש לך. הוא אינו מסוגל להוציא שקר מפיו. ניסיתי מכאן וניסיתי מכאן, והוא דובר רק אמת. זה מוח של צדיק.

שגור בשם אחד מן הצדיקים: צדיק גדול אוהב רשעים גדולים, וצדיק קטן אוהב רשעים קטנים. צדיק גדול יכול לדון לכף זכות רשעים גדולים, וצדיק קטן יכול לדון לכף זכות רשעים קטנים. ככל שהכתר של המחשבה שלך גדול יותר, כך אתה יכול למצוא את המניעים. ויש אומרים שזה יהיה כוחו של משיח צדקנו: הוא ידון את כל העולם לכף זכות.

ועוד מסופר על רבי לוי יצחק שבפסח פגש יהודי ושאל אותו אם יש בביתו חמץ. השיב לו: חס ושלום, כבוד הרב. פגש יהודי נוסף ושאל אותו אותה שאלה, וגם הוא השיב כך. נשא רבי לוי יצחק את עיניו ואמר: רבונו של עולם, ראה את ילדיך. כתבת בתורתך "ולא יראה לך חמץ ולא יראה לך שאר בכל גבלך" (שמות יג, ז), ואין שוטרים ואין שומרים ואין בתי סוהר, ובכל זאת אין פירור אחד של חמץ בבית של יהודי. יש לך ילדים כאלה בעולם.

ומסופר שפעם אחת שמע רבי לוי יצחק את תלמידו מפרש לרעה מעשה של יהודי, ואמר לו: דע לך שאם תאמר על יהודי שעשה עבירה, אתה מפרסם בעולם שהתפילין של הקדוש ברוך הוא פסולות. זה מושג רוחני. הגמרא מלמדת שגם הקדוש ברוך הוא מניח כביכול תפילין, ודאי לא כמו התפילין שאנחנו מניחים אלא ברבדים

הרוחניים שבעולמות העליונים, ובתפילין של מרי עלמא כתוב: "ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ" (ברכות ו, א).
ושמע התלמיד ושתק.

רבי לוי יצחק מסר את נפשו על עניין כף הזכות, ולכן רבים נוהגים, כשהם בצרה וכשמתעוררים עליהם דינים, להזכיר את שמו של רבי לוי יצחק מברדיטשוב, מתוך תקווה שזכותו תעורר רחמים מן הכתר ותמתיק את הדינים.

ומסופר על הצדיק רבי אריה לוי, שגם הוא היה דן כל אדם לכף זכות. פעם שאלו אותו כיצד קנה את המידה הזאת, והוא סיפר: פעם השתתפתי בלוויה. לנפטר היה מכר קרוב מאוד, שהנפטר עשה עבורו מעל ומעבר, וגם הוא הלך בלוויה. וראיתי שמיד כשהלוויה התחילה לנוע, אותו אדם נעלם, יצא מן השורה ונכנס לחנות לקנות עציץ עם פרחים. כל הלוויה לא נחה דעתי. חשבתי בלבי שאין זה נורמלי לקנות פרחים באמצע הלוויה של מי שאהב אותו כל כך, והייתי כולי רותח מפרשנויות.

לא נחה דעתי עד שחיפשתי את אותו אדם, הגעתי אליו ואמרתי לו: אתה חייב להסביר לי. בלוויה של האדם החשוב לך ביותר, שאתה היית החשוב לו ביותר, הלכת לקנות עציץ. אמר לי: הקשב היטב. באותה עת נפטר בירושלים אדם אחר, שהיה חולה במחלה מדבקת קשה, והרופאים פסקו פה אחד שיש לשרוף את כל החפצים שבאו איתו במגע, וגם את התפילין שלו. הייתי שם, ולא הסכמתי, ועוררתי מהומה גדולה, עד שהסכימו לבקשתי: אקנה עציץ, נניח את התפילין באדמה שבתוכו, ונקבור את העציץ יחד עם הנפטר בקברו. נתנו לי שהות עד השעה שתים עשרה. חמש דקות לפני שתים עשרה נכנסתי לקנות את העציץ, ורצתי איתו מיד לשם, כדי שלא ישרפו, חלילה, את התפילין. אמר רבי אריה לוי: מאותו יום, כל מאורע שאני רואה, אני מוצא לו פרשנות ודן לכף זכות.

ניקוי המאגר

ועכשיו לעבודה המעשית. אני אומר לכם מראש שבהתחלה העבודה הזאת לא תהיה נעימה כל כך, אבל צריך לנקות את המאגרים, ואין ברירה.

הצעד הראשון: לכתוב את כל פסקי הדין של כף חובה שיש במאגר שלנו על הסביבה. אין צורך להתחיל בכל דבר קטן, הכוונה לדברים הגדולים. ואותם קל לזהות, כי בשעת כעס הם צפים מעצמם, כמו מגנט. ניקח

לדוגמה את המאגר על בעלך. לא קשה לדעת מה יש בו. ברגע שאת נכנסת לסיטואציה של כעס, צף התיק שלו. הוא דומה לתיקייה במחשב, שבראשה מופיע שמו של בעלך, ובתוכה כל השליליות. זו הסיבה שכעסים מתפתחים ונמשכים: הנתונים עולים ועולים. את כל הנתונים האלה כותבים, על הסביבה, על הילדים, על הבעל ועל עצמנו.

הצעד השני: לכתוב בצורה מסודרת פרשנות של כף זכות לכל אחד מהם. זה הניקיון של המאגר, זה הפרמוט שלו. מוחקים את התיקייה השלילית, ופותחים במוח תיקייה של כף זכות. על מה שעשה לך לפני חמש שנים, כשנעלם מן הבית, יש לך במאגר רק פירושים שליליים. עכשיו כותבים מה יכולה הייתה להיות הסיבה שנעלם. אינני יודע מה כל אחד ימצא, וכל אחד יכתוב את שלו.

הצעד השלישי: למחול ולסלוח על כף החובה שנמצאת במאגר. זה נקרא תרגיל המחילה. אני אומר לכם שמי שעושה את הצעד הזה בכנות, הופך להיות אדם אחר. זה לא ייאמן כי יסופר. מדמיינים בעיני הרוח את האדם שאנחנו כועסים עליו, שאנחנו מתוסכלים ממה שעשה לנו, מעלים אותו בדמיון, ופשוט מוחלים וסולחים. והדבר יהיה קל, משום שכבר עשינו פרשנות של זכות. כל עוד אין לי פרשנות אחרת, קשה לי לסלוח. ברגע שיש פרשנות של זכות, הסליחה באה כמעט מעצמה.

חז"ל אמרו שהאיש מקבל פיוס בקלות רבה יותר מן האשה, ותלו זאת במקום שממנו נברא כל אחד מהם (נדה לא, ב). לכן מי שהעבודה הזאת קשה לה יותר, תתמיד בה בסבלנות.

עושים זאת לאט לאט, לא ביום אחד. כל יום מוציאים מן המאגר אדם אחד, כל יום מאורע אחד. לאט לאט תרגישו איזה אוויר, איזה ניקיון. אלה רעלים. הטינה, השנאה והכעס שנעצרו במאגר עוד יום ועוד שנה ועוד שנה, מכבידים מאוד על הנפש.

הצעד הרביעי: אחרי שעשינו ניקיון, מתחילים בעבודה יומיומית. המוח שלנו עדיין מתורגל בדרכו הישנה, ובמשך היום עוד נדון לכף חובה אנשים, מאורעות ואת עצמנו. כותבים את כף החובה של אותו יום, ומיד אחריה את כף הזכות.

הצעד החמישי: לכתוב כף זכות על כלל ישראל, ולאמן את המוח בכך. לצערנו הרב, השם ישמור, אנחנו שומעים הרבה יהודים שבעקבות מה שעבר עליהם מתחילים לדבר לא טוב על עם ישראל. וראינו מה קרה למרגלים, שדיברו רע על הארץ, על עצים ואבנים. אמרו חז"ל: "ומה המוציא שם רע על עצים ואבנים כך, המוציא שם רע

על חבירו על אחת כמה וכמה" (ערכין טו, א). עם ישראל קדושים, כל עם ישראל נפלאים. לכן מתחילים להתאמן לומר כף זכות על ישראל, ולכתוב זאת. זה דבר נפלא, וראינו אותו אצל רבי לוי יצחק מברדיטשוב.

מבחן המציאות

ועכשיו שימו לב לעוקץ של כל השיעור: מבחן המציאות. סביבה שמתפתחת ומתקדמת, ואתה בראשה.

אתם זוכרים את מה שכתב רבי נחמן בליקוטי מוהר"ן, שלמדנו בהרחבה בקורס על מודעות עצמית: "ועל ידי זה שמוצא בו מעט טוב, ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות, ויוכל להשיבו בתשובה" (ליקוטי מוהר"ן רפב). כשדנים אדם לכף זכות, מוציאים אותו באמת מכף חובה ומכניסים אותו לכף זכות. וכשאני דן את עצמי לכף זכות, אני מוציא את עצמי מכף חובה לכף זכות. זו ההתפתחות, וזו המשיכה של הרחמים.

ועכשיו בדיקה קרה ואכזרית. הסתכלי סביבך. אם סביבך אנשים מחויכים, מתפתחים, מתנהגים יפה, מקבלים זה את זה בסבר פנים יפות, רגועים ושלווים, את עובדת נכון. ואם סביבך רותחים, בלגן וכעסים, אין זה אומר שלא זאת. ייתכן שאת בכיוון הנכון, אבל עדיין לא הצלחת. ואני טוען, וזה בדוק: אחד מבני הבית משנה את הפרשנות, וכל הבית מתהפך.

קראתי פעם עדות של אם אחת, שהחליטה לדון את ילדיה לכף זכות, ולקחה זאת על עצמה כפרויקט של ממש. היא סיפרה שאחרי שלושה חודשים הרגישה כאילו קיבלה במתנה ילדים אחרים. הם מתנהגים אחרת, מדברים בטון אחר, היחס ביניהם השתנה והיחס להוריהם השתנה. וזה מה שאמר רבי נחמן: כשדנים לכף זכות, מוציאים מכף חובה לכף זכות.

ואגלה לכם סוד. כשמאמנים את המוח לפרש את הדברים לחיוב, חיים בעולם אחר. קראתי פעם משל נפלא על כוחה של פרשנות. שני פועלים עובדים בעירייה של עיר גדולה, ומתקנים צינור ביוב ענק באמצע העיר, בחום כבד. זו העבודה של שניהם. האחד מקלל את העירייה ומקלל את מזלו. כל מי שעובר שם, כך הוא חושב, יושב עכשיו במשרד ממוזג, ואני תקוע כאן ומתקין צינורות ביוב, וזה כל מה שיש לי בחיים. והשני מתקין את הצינור ושר בלבו: אשרינו, מה טוב חלקנו.

כשנכנסים אל הדיסק הקשיח של שניהם, הדיסק של הראשון מובן: התעניינות ברע, פרשנות של רע, כרטיס מסך עקום. אבל אצל השני מתברר דבר מפליא. כשהוא מתקין את הצינור, הוא מבין ומאמין באמונה שלמה

שהוא שותף למעשה היסטורי שאין לו אח ורע: יישוב ארץ ישראל בפועל. מצוות יישוב הארץ, שהרמב"ן מונה אותה בין מצוות העשה שבתורה, מתקיימת בבניין, במדרכה ובצינור. כשהוא מתקין את הצינור, הוא מיישב את ארץ ישראל ועושה מצווה. ואיש המשרד הממוזג, שממציא עכשיו משחק מחשב לילדים, אינו מתקרב אליו כלל. ההבדל ביניהם הוא הפרשנות שכל אחד נותן למקצועו, כל השנים שהוא עובד בו.

ושתי טבחיות עובדות במטבח של ישיבה ומקלפות תפוחי אדמה. האחת אומרת לעצמה: אילו אמא שלי הייתה שולחת אותי ללמוד באוניברסיטה, לא הייתי עומדת כאן ומקלפת מאתיים תפוחי אדמה ביום. והשנייה מקלפת ושרה. מתברר שזו שמקלפת ושרה אינה טבחית כלל. היא שותפה בלימוד התורה של מאתיים תלמידים. תפוחי האדמה שהיא מקלפת יזינו את הרבנים ואת התלמידים, והיא שמחה ואומרת לעצמה: הלוואי שיהיו בהם הרבה ויטמינים, ושהבחורים ילמדו כמו שצריך, ואני שותפה לכל זה. "אם אין קמח, אין תורה" (אבות ג, יז), ואני ממונה על הקמח. היא נמצאת בהגשמה עצמית מלאה בתוך עבודת הטבחות.

וכך אם אחת קמה בבוקר ושולחת את הילדים לבית הספר, ואומרת: אני בונה את הדור החדש. והשנייה אומרת: עוד פעם, עוד בוקר, ה' יעזור. כל החיים הם פרשנויות של המוח למאורעות.

ברגע שנעבוד בפועל בצורה הזאת, בהתחלה יהיה קשה. אבל אחרי ארבעה או חמישה חודשים, זו כבר שירה. שינינו פאזה במוח, והמוח עובד בפרשנויות טובות. זה מבחן המציאות: סביבה מתפתחת, ואנחנו בתוכה ובראשה.

ומכאן נעלה עוד קומה, אל לחישת הנחש: הכוח שמונע מאיתנו להגיע להגשמה העצמית, וכיצד חושפים אותו ומטפלים בו.

יהי רצון שנזכה להחליף את כרטיס המסך שלנו, למצוא בכל מר את שורשו המתוק, ולמשוך עלינו ועל בתינו רחמים גמורים מן הכתר העליון.



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

והנחש היה ערום

שיעור 7 מתוך 10 בקורס קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א'. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

אל הזירה עצמה

נחזור אל גן העדן, אל הנחש הקדמוני ואל הלחישה שגרמה לאדם ולחיה להחטיא את המטרה. נלמד כיצד פועל הכוח המדמה, כיצד עבר הנחש מחוץ לאדם אל תוכו, ומה ההבדל בין היצר של כל אחד מאיתנו, שנובע מחוסר איזון בארבעת היסודות, לבין היצר שעומד מול הצדיקים. מתוך כך יתברר שהמאבק האמיתי מתחולל בין הדמיון לבין השכל, ושלחישה שעומדים מולה בשכל צלול מאבדת את כוחה.

זה השיעור השביעי, ושבע כנגד המלכות. בשני השיעורים על האור שבחושך עסקנו בטהרת הנשמה מן הרעלים שמצטברים בתוכנו: כעס, טינה, נקמה ונטירה. למדנו לדון לכף זכות, להעלות לנגד עינינו את דמותו של מי שאנחנו כועסים עליו ולפרש את מעשיו לטובה, משום שאי אפשר להדריך אדם ואי אפשר לדרוש ממנו דבר כשהוא כועס, מתוסכל ושונא את העולם ואת עצמו. כך הכשרנו את השטח לפעולה. ולפני כן, בשיעורים הראשונים, למדנו כיצד מגלים רצון, כיצד יוצרים בתוכנו החלטה וכיצד יוצאים לדרך. אחרי שרכשנו את הכלים, אנחנו יוצאים עכשיו ללמוד על הזירה עצמה.

קראתי לשיעור הזה לחישת הנחש. כדי להבין את הלחישות שלו צריך לחזור אל הנחש הקדמוני, ולהבין קודם כל את מהותו של החטא. חטא פירושו החטאת המטרה. יש לנו מטרות, יש לנו החלטות ויש לנו רצונות, ובעקבות לחישות של נחש, שמגיעות אלינו בצורות רבות, אנחנו מחטיאים את המטרה.

לכן נחזור אל הזוג הראשון בבריאה, אל אדם וחיה, אל ראשיתם של הדברים, ונראה מה קרה שם: כיצד הצליח הנחש הקדמוני להביא אותם להחטיא את המטרה, עד שגורשו מגן העדן. כל מה שאנחנו רואים היום בעולם בא בעקבות אותו חטא של אדם הראשון.

מִיָּהוּ הַנַּחֵשׁ

בעניין הנחש נחלקו רבותינו. יש מן המפרשים שאמרו שלא ייתכן שמדובר בנחש הגשמי שאנחנו מכירים. לנחש אין בחירה, ואם כך קשה להבין מדוע מעניש אותו הקדוש ברוך הוא ואומר לו: "ארור אתה מכל הבהמה ומכל חית השדה, על גחנך תלך ועפר תאכל כל ימי חיך" (בראשית ג, יד). דברים כאלה אומרים לבעל בחירה. ועוד, כתוב שהנחש דיבר עם חוה, וכוח הדיבור ניתן לאדם בלבד.

בגלל הקושיות האלה נלך בעקבות אחד מגדולי המפרשים של התנ"ך, רבי עובדיה ספורנו, והשיעורים על לחישת הנחש בנויים על פירושו. כתוב בתורה: "והנחש היה ערום מכל חית השדה אשר עשה ה' אלוקים, ויאמר אל האשה אף כי אמר אלוקים לא תאכלו מכל עץ הגן" (בראשית ג, א). הנחש מתחיל לדבר איתה ולשכנע אותה, ומיד אחר כך: "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאוה הוא לעינים ונחמד העץ להשכיל, ותקח מפריו ותאכל, ותתן גם לאישה עמה ויאכל" (בראשית ג, ו). המטרה הוחטאה, ובעקבות זה גורשו מגן העדן.

ועל מה שקרה שם כותב הספורנו: "הוא שטן הוא יצר הרע, רב ההזק עם מעוט היותו נראה" (ספורנו בראשית ג, א). התורה, הוא מבאר, קוראת לדבר בשם של מה שדומה לו. כך נקרא המלך אריה, כמו שנאמר: "עלה אריה מסבכו" (ירמיה ד, ז), וכך נקראים האויבים המזיקים נחשים, כמו שנאמר: "כי הנני משלח בכם נחשים צפענים אשר אין להם לחש" (ירמיה ח, יז). ועל דרך זו נקרא היצר הרע המחטיא בשם נחש, משום שהוא דומה לנחש בערמומיות שלו, בלחשים שלו ובדרך שבה הוא תוקף את האדם. ובלשון הספורנו: "בהיותו דומה לנחש אשר תועלתו במציאות מעט מאד ונזקו רב עם מעוט הראותו". מפני שאינו נראה, הוא מזיק הרבה.

והספורנו מוסיף: "וכבר אמרו זכרונם לברכה שהיה סמא"ל רוכב עליו" (שם, על פי פרקי דרבי אליעזר יג). כוחו של השטן התלבש בנחש, והוא הכוח המחטיא. כאן הנקודה.

הכוח המדמה

והדרך שבה הדבר מתבצע מתבארת בהמשך דבריו: "והוא שהכח המתאוה המחטיא יעשה זה באמצעות הכח המדמה, המוביל אליו דמיוני התענוגים החומריים המטים מדרך השלמות המכון מאת האל יתברך" (ספורנו שם). הכוח המדמה, הכוח הדמיוני שמצייר לאדם את התענוגים החומריים, הוא שמטה אותו מן הדרך שכיוון אליה הבורא. והכוח המתאוה, יחד עם הדמיונות שמובילים אליו, הם כלשונו "מחטיאים כונת ורצון האל יתברך".

ומכאן חידוש גדול. הנחש רק עורר מאבק פנימי. הדו שיח שאנחנו קוראים בתורה בין הנחש לבין חוה הוא, לפי הספורנו, דו שיח שמתנהל בתוך האדם, בין הדמיון לבין השכל. הנחש, כלשונו, "והוא הדמיון", הוא שהתחיל להטיל בה ספק.

והדמיון מנצח במצב אחד, כשהשכל אינו קם מולו. כך כותב הספורנו: "כשלא יתקומם עליהם הכח השכלי וימחה בהם", ומביא את מאמר חז"ל: "ליבא ועינא תרין סרסורי דחטאה" (ירושלמי ברכות א, ה). העין והלב הם שני המתווכים של החטא, ועל זה הזהירה התורה: "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם" (במדבר טו, לט). נסכם את מה שקרה בגן העדן. כוח שהגיע מבחוץ, השטן שהתלבש בנחש, גרם לחוה להפעיל את הכוח הדמיוני. נוצר מאבק בין הדמיון לבין השכל. וכשהדמיון גובר, הוא מפעיל את כוח המתאווה, ואז כל הגוף חוטא.

הנחש שעמד מבחוץ

לפני חטא אדם הראשון עמד הנחש מחוץ לאדם. כך מבאר הרב אליהו אליעזר דסלר בספרו מכתב מאלהיו, וכך כותבים מפרשים רבים. המצב שלפני החטא היה שהנחש צריך לבוא מבחוץ, לגרות ולעורר את הכוח המדמה שבחוה. משהתעורר בה הדמיון, נוצר מאבק בין הדמיון לשכל, ושם ניצח הדמיון: "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל". העץ הזה עמד שם כל הזמן. רק אחרי שהנחש הטיל את הארס שלו, ולחישתו יצרה בתוכה מאבק עצום, ניצח הדמיון.

הרב דסלר מלמד שלפני החטא עמדה הבחירה בין אמת לבין שקר. כשהופיע הנחש מבחוץ לגרות, חוה ידעה שזה שקר. השקר היה ברור, והאמת הייתה ברורה. וכדי להמחיש: לעבור אז על ציווי ה' היה כמו להכניס יד לחשמל, ממש התאבדות. והנחש שכנע את חוה. הדמיון שלה גבר על השכל שבה, עד שנדמה לה שההתאבדות הזאת טובה. והרי ה' אמר במפורש: "כי ביום אכלך ממנו מות תמות" (בראשית ב, יז).

וצריך להבין את גודל המדרגה של אדם וחוה. הקדוש ברוך הוא יצר אותם בעצמו, והיחס ביניהם היה כביכול כיחס של אב לילדיו. במהלך כל ההיסטוריה זכה משה רבנו לבדו לדבר עם ה' פנים בפנים, כמו שאמרו רבותינו: "כל הנביאים נסתכלו באספקלריא שאינה מאירה, משה רבינו נסתכל באספקלריא המאירה" (יבמות מט, ב). ואילו אצל אדם וחוה כתוב: "ויקרא ה' אלוקים אל האדם ויאמר לו איכה" (בראשית ג, ט), "ויאמר ה' אלוקים לאשה מה זאת עשית" (בראשית ג, יג). הקדוש ברוך הוא מדבר איתם ישירות. הם עמדו במדרגה עצומה, עד

שהגיע הנחש. ה' אמר שביום שיאכלו מן העץ ימותו, ובא הנחש והטיל את הארס. הוא הכניס בה ספק, התחיל מאבק של דמיון ושכל, והתעוררה סקרנות: מה באמת יש בעץ הזה, ומהי הדעת הזאת.

כתנות עור

כתוב: "ויהיו שניהם ערומים האדם ואשתו ולא יתבששו" (בראשית ב, כה). הם לא התביישו, משום שלא הייתה מציאות של רע. לא היה הבדל בין איבר לאיבר בגוף, לא היה מצב של בושה, ולא היה צורך לכסות או להסתיר דבר. הכל היה קדוש. אחרי החטא נאמר: "ותפקחנה עיני שניהם וידעו כי עירמם הם" (בראשית ג, ז). רבותינו מלמדים שהם התפשטו מן האור. בתורתו של רבי מאיר מצאו כתוב "כתנות אור" (בראשית רבה כ, יב), ועכשיו הם נזקקו ל"כתנות עור" (בראשית ג, כא).

ואת כתנות העור מפרש תרגום יונתן: "לבושין דיקר מן משך חויא דאשלח מניה" (תרגום יונתן בראשית ג, כא), לבושים של כבוד מעורו של הנחש שהשיל מעליו. מכאן שהגוף שלנו, מאז החטא, עשוי מן התערובת הזאת: טוב ורע, נחש ואדם, שכל ודמיון. הכל מעורבב.

וחז"ל אמרו דבר חריף: "בשעה שבא נחש על חוה הטיל בה זוהמא" (יבמות קג, ב). המקובלים מבארים שאין הדברים כפשוטם. ברגע שחוה שמעה לו, חדרו לתוכה התכונות שלו, הערמומיות, כוח הפיתוי וכוח השכנוע, והן נעשו חלק בלתי נפרד מאיתנו. ומקום ביטויין בנו הוא הכוח המדמה, הדמיון. משם מופעלות המידות, כפי שנראה מיד.

עד כאן בקיצור: הנחש מגרה מבחוץ את הכוח הדמיוני, ויוצר מאבק בין מוח ללב, בין שכל לדמיון. אצל חוה ניצח הדמיון את השכל. ולדמיון יש פועלים שמוציאים את רצונו אל הפועל. רבותינו מלמדים שאלה ארבעת היסודות שאנחנו מורכבים מהם. הם שיוצאים לפועל וחוטאים, כלומר מחטיאים את המטרה.

לפני החטא היו הדברים ברורים: אמת ושקר. אחרי החטא נעשו טוב ורע, והכל התערבב. היום אדם אומר על דבר שהוא רע, ומיד בא אחר וטוען שאין בזה שום רע. אי אפשר עוד לומר בבירור זה טוב וזה רע, וזה מה שנקרא בירור. מאז ועד היום אנחנו מבררים את הטוב מתוך הרע. המקובלים מלמדים שבחטא עירבבו אדם וחוה את כל הבריאה בטוב ורע.

אדם רוצה לאכול, וראו כמה רע הוא צריך להוציא בדרך. הוא צריך לזרוע ולקצור, לנפות ולרקד, לברור את הפסולת מתוך האוכל ולטחון. ושימו לב מה אנחנו עושים לאורך כל הדרך: זורקים פסולת, ועוד פסולת, ועוד פסולת, עד שנשאר לנו משהו קטן וטוב. בעץ תפוחים יש גזע, עלים וענפים, ובסוף נשאר בידינו קילו של תפוחים. הרבה רע, הרבה פסולת, ומעט טוב. זה מה שקרה בעקבות החטא.

הנחש בגן העדן הפרטי

ועכשיו שימו לב היטב. אותו מנגנון שפעל אז פועל איתנו עד היום. אדם נמצא בגן העדן שלו, בזוגיות, בינו לבין ה', בעסקים, או בהרגשה הפנימית שלו. ודאי שמדובר באחוזים. את גן העדן הנחשף נקבל בעזרת ה' רק בביאת המשיח, ואנחנו עדיין בגלות. אבל במידה מסוימת, כשאדם נמצא בגן העדן שלו, מיד מופיע הנחש. ויש לו מטרה אחת: להוציא אותנו מגן העדן.

רבתינו אמרו: "שבעה שמות יש לו ליצר הרע" (סוכה נב, א). כל אחד קרא לו בשם אחר. דוד קראו טמא, דבר שאסור אפילו לבוא איתו במגע. יחזקאל קראו אבן, שנאמר "והסרתי את לב האבן מבשרכם" (יחזקאל לו, כו). יואל קראו צפוני, שנאמר "ואת הצפוני ארחיק מעליכם" (יואל ב, כ). והקדוש ברוך הוא עצמו קראו רע, שנאמר: "כי יצר לב האדם רע מנעריו" (בראשית ח, כא).

ועל האדם שאחרי החטא נאמר: "ועיר פרא אדם יולד" (איוב יא, יב). הגוף שלנו עצמו כבר נושא בתוכו את הנחש. אנשים מדברים כל הזמן על היצר הרע ומחפשים אותו בכל מקום. אל תחפש אותו בחוץ. היצר הרע הוא חלק ממך. היצר של עכשיו, שאחרי החטא, הוא זה שנאמר עליו "כי יצר לב האדם רע מנעריו".

לקרוא לו בשמו

רבי נחמן מברסלב אמר מאמר שבו הוא מכנה את כל תאוות היצר בשם כוח המדמה, ואחר כך אמר שצריך לכנות את היצר הרע בשם אחר, "דהינו שלא לקרותו עוד בשם יצר הרע רק בשם כח המדמה" (ליקוטי מוהר"ן כה). השם הזה מלמד אותנו היכן מתחולל המאבק: בדמיון. ומי שיודע שמולו עומד דמיון, יודע גם במה להילחם בו: בשכל.

ורבי נחמן מלמד עוד שיש כמה בחינות ביצר הרע (ליקוטי מוהר"ן עב). יש יצר גשמי, שנובע מן הגוף ומן הדם, וזה היצר של האדם הרגיל, הפשוט. ובלשון שבה נשתמש בשיעורים האלה: אנחנו מורכבים מארבעה יסודות, אש, רוח, מים ועפר, וחוסר האיזון בארבעת היסודות האלה הוא היצר הרע.

רבנו בחיי אבן פקודה מבאר בפתח שער התשובה שבספרו חובות הלבבות, שהאדם זקוק לתשובה מדרך השכל, מפני "מה שמצאנו על האדם מהתחלפות טבעיו והבדל שרשי הרכבתו והתהפכות מדות נפשו" (חובות הלבבות, שער התשובה, הקדמה). טבעיו של האדם מתחלפים, והרכבתו משתנה, וממילא משתנים גם מעשיו. הכל סובב סביב הגוף, סביב החומר.

מלאך כנגד מלאך

ויש יצר מסוג אחר, שאינו שייך אלינו. הוא שייך לצדיקים. ועם הצדיקים, כביכול, נוצר מצב מיוחד. הם לקחו את ארבעת היסודות ואיזנו אותם, והכל אצלם טהור ונקי. הם נעשו כמין מלאכים. כך כתוב: "כי שפתי כהן ישמרו דעת ותורה יבקשו מפיהו, כי מלאך ה' צבאות הוא" (מלאכי ב, ז), ודרשו רבותינו: "אם דומה הרב למלאך ה' צבאות, יבקשו תורה מפיהו, ואם לאו, אל יבקשו תורה מפיהו" (חגיגה טו, ב).

ואחרי שניצחו את הגוף, נשאר להבין מה נעשה בהם. אפשר היה לחשוב שיעזבו את העולם, שהרי כבר נעשו מלאכים. אבל הדרך היא אחרת, משום שחייב להיות איזון בין טוב לרע. אם אחוז הטוב עלה עד כדי כך שהאדם נעשה כמלאך, מי שנאבק איתו הוא מלאך. וזה מה שמלמד רבי נחמן: "יש בחינת יצר הרע, שהוא מלאך הקדוש, ואף על פי כן הוא יצר הרע, וצריך להתגבר ולהמלט מאד ממנו" (ליקוטי מוהר"ן עב).

על זה נאמר ביעקב אבינו: "ויאבק איש עמו עד עלות השחר" (בראשית לב, כה), ומביא רש"י: "ופרשו רז"ל שהוא שרו של עשו" (רש"י שם). מלאך ממש, כפשוטו. מי שעולה ממדרגה למדרגה עד מדרגת מלאך, צריך לעמוד מול יריב השקול לו. בזירה לא מעלים מתחיל מול לוחם בדרגת דאן עשר בחגורה שחורה. מול דאן עשר מעמידים דאן עשר. ואת הצדיקים הגדולים מעמידים מול מלאך.

ונביא דוגמה פשוטה, להבדיל, לא אצל צדיק אלא אצל פרעה. כתוב במפורש: "ויחזק ה' את לב פרעה" (שמות ט, יב), ופרעה לא שילח את ישראל ממצרים. ושואלים המפרשים היכן הבחירה, אם ה' כביכול סגר את לבו, ועל מה נענש. ומבארים שבמצרים נעשו ניסים ונפלאות, דם, צפרדע וכינים, והמצרים ראו את יד ה' בתוך ארצם.

אחוז הטוב עלה, ונשקפה סכנה שהבחירה תתבטל. כדי לשמור על האיזון חיזק הקדוש ברוך הוא את לב פרעה, רק כדי שיעמוד באיזון ותישאר לו בחירה. הבחירה צריכה להיות תמיד מאוזנת, כמו שנאמר: "ראה נתתי לפניך היום את החיים ואת הטוב ואת המות ואת הרע" (דברים ל, טו), ובהמשך: "ובחרת בחיים" (דברים ל, יט).

בסתר ההר

אחת הדוגמאות המופלאות לכך היא מעשה דוד ואביגיל, שמסופר בספר שמואל. דוד המלך שלח עשרה מנעריו אל נבל הכרמלי בשעה שגזז את צאנו, וביקש שייתן להם לאכול ולשתות ויתמוך במלכות. ענה נבל: "מי דוד ומי בן ישי, היום רבו עבדים המתפרצים איש מפני אדניו" (שמואל א כה, י). זו מרידה במלכות. הנערים חזרו וסיפרו לדוד, ודוד חגר את חרבו, לקח עמו אנשי מלחמה ויצא להרוג את נבל, שנחשב מורד במלכות.

אחד הנערים סיפר לאביגיל, אשת נבל, את מה שקרה. מיד לקחה אוכל ושתייה בשפע, רכבה על החמור ויצאה לקראת דוד ואנשיו. כתוב: "והיה היא רכבת על החמור וירדת בסתר ההר" (שמואל א כה, כ). היא נפגשה עם דוד ואמרה לו: "כי כשמו כן הוא, נבל שמו ונבלה עמו, ואני אמתך לא ראיתי את נערי אדני אשר שלחת" (שמואל א כה, כה). אילו ידעה שהגיעו, הייתה נותנת להם.

הגמרא מדייקת: "בסתר ההר, מן ההר מיבעי ליה" (מגילה יד, א), היה צריך לכתוב שירדה מן ההר. ומשיבה: "על עסקי דם הבא מן הסתרים". אביגיל הביאה לפני דוד שאלה בהלכות טהרה, שיכריע בה. אמר לה דוד: "וכי מראין דם בלילה", הרי לשאלה כזאת צריך אור יום. השיבה לו: "וכי דנין דיני נפשות בלילה". יש הלכה שאין דנים דיני נפשות בלילה, ואתה לא המתנת ליום ובאת להרוג את בעלי. אמר לה: "מורד במלכות הוא, ולא צריך למידייניה", מי שמורד במלכות אינו צריך דין. אמרה לו: "עדיין שאול קיים ולא יצא טבעך בעולם" (מגילה יד, ב). שאול עדיין חי, ומלכותך עדיין לא נתפשטה בעולם, ולכן אינך רשאי לפסוק להרוג אותו.

השיב לה דוד: "וברוך טעמך וברוכה את אשר כלתני היום הזה מבוא בדמים" (שמואל א כה, לג). ודורשת הגמרא: "דמים, תרתי משמע", שני דמים. האחד, שפיכת דמו של נבל. והשני, דבר עבירה. וכך אומרת הגמרא: "מלמד שגילתה את שוקה והלך לאורה שלש פרסאות", וביקש ממנה שתישמע לו. אמרה לו: "ולא תהיה זאת לך לפוקה" (שמואל א כה, לא). ומדייקים רבותינו: "זאת, מכלל דאיכא אחריתי, ומאי ניהו, מעשה דבת שבע" (מגילה יד, ב). אביגיל, שנמנתה בגמרא בין שבע הנביאות, ראתה ברוח הקודש שבמעשה הזה לא ייכשל, אבל

יבוא מעשה אחר. ולא ניכנס כאן לסוגיה הזאת, שהרי חז"ל אמרו: "כל האומר דוד חטא אינו אלא טועה" (שבת נו, א).

ולבי חלל בקרבי

ועכשיו שימו לב היטב. רבנו יוסף חיים מבגדד, בעל הבן איש חי, עומד בספרו בן יהוידע על השאלה במי מדובר כאן. מדובר במשיח ה'. יש בעם ישראל פסגות, אברהם ויצחק, משה ואהרן, ועל אחת הפסגות הגבוהות ביותר עומד משיח ה', האדם השלם, דוד המלך. וקשה מאוד לומר שאדם כזה ביקש לעבור עבירה מפני שנגלה לפניו שוק.

ראשית מבאר הבן יהוידע שוודאי לא ביקש ממנה דוד לעבור עבירה בעודה אשת איש. כוונתו הייתה לזמן שאחרי שייעשה דין בנבל, "שאז תהיה פנויה" (בן יהוידע מגילה יד, ב). ומלך רשאי לשאת נשים, עד שמונה עשרה.

ועוד מבאר הבן יהוידע שמה שקרה שם היה מעשה שטן, בדיוק כמו במעשה בת שבע. ובלשון שלנו: דוד המלך אינו בקטגוריה שלנו, שבה ארבעת היסודות עושים לאדם בעיות. דוד אמר על עצמו: "ולבי חלל בקרבי" (תהלים קט, כב). הלב מייצג את התאווה, כמו שנאמר "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם", ודוד אומר שלבו חלל, כלומר שאין לו בעיות שנובעות מתוכו. וכך דרשו חז"ל: "צדיקים יצר טוב שופטן, שנאמר ולבי חלל בקרבי" (ברכות סא, ב). ורבי נחמן מבאר שבפסוק הזה העיד דוד על עצמו "שהרג כבר את היצר הרע הגשמי בתכלית" (ליקוטי מוהר"ן עב). אדם כזה, כדי שיעמוד בניסיון, צריך שמשהו יבוא אליו מבחוץ, כמו אצל אדם הראשון, שהנחש בא אליו מבחוץ.

והבן יהוידע מוסיף ומקשה כיצד ראה דוד את שוקה בכלל, והרי היה חושך: "הדבר ברור דלא היתה זאת אורה טבעית, כי דרך טבע אין אורה יוצאה אלא מן שמש וירח וכוכבים והאש". ותירוצו: השטן בא והאיר את המקום, כדי שדוד יראה ויתאווה, "שרצה להכשילו ולא עלתה בידו, וראיה זו לא היתה טבעית אלא מעשה שטן" (שם). וכך עשה לו גם במעשה בת שבע. היא רחצה על הגג "במקום המוקף מחיצות וסתום כראוי, ובא שטן ואדמי כצפור ועשה נקב במחיצה" (שם). וכך מספרת הגמרא: "אתא שטן, אידמי ליה כציפרתא" (סנהדרין קז, א). השטן נדמה לו כציפור, דוד ירה בה חץ, החץ פגע במחיצה ושבר אותה, ואז ראה אותה.

ויבוא גם השטן בתוכם

כשמדובר בגדולי עולם, מדובר בניסיון שבא מחוץ להם. בשפה שלנו קוראים לזה לתפור לאדם תיק. משהו לא נורמטיבי, משהו מבחץ. לפעמים נופל על אדם פתאום מישהו שמוציא אותו מכליו, ואין לזה שום הסבר מתוכו, מן היסודות שלו. גם לנו, הקטנים, נשלחים מדי פעם דברים כאלה בקטן. אבל אצל ענקי עולם כמו דוד המלך, השטן בא ומשבש מערכות.

מסופר במדרש שכאשר הלך אברהם אבינו עם יצחק אל העקדה, בא השטן ונעשה לפניהם נהר גדול, ואברהם ירד לתוך המים עד שהגיעו עד צווארו (תנחומא וירא כב). לשטן יש רשות לעשות דברים איומים.

ובגמרא מסופר: "רבי מאיר הוה מתלוצץ בעוברי עבירה" (קידושין פא, א). הוא היה צוחק על בני אדם שאינם מתגברים על התאוה. הוא זלזל בהם משום שהוא עצמו כבר ניצח הכל ונעשה כמלאך, ומול מלאך עומד מלאך. יום אחד נדמה לו השטן כאשה בעברו השני של הנהר. לא הייתה שם מעבורת, ורבי מאיר אחז בגשר של חבל והתחיל לעבור. כשהגיע לאמצע, עזב אותו השטן ואמר לו: "אי לאו דקא מכרזי ברקיעא הזהירו ברבי מאיר ותורתו, שויתיה לדמך תרתי מעי" (שם). אלמלא מכריזים ברקיע הזהירו ברבי מאיר ובתורתו, הייתי עושה את דמך שווה שתי מעות. כלומר, הפסק לצחוק על בני אדם. ככל שהתגברת ונעשית מלאך, היזהר.

וכך באיוב: "ויבאו בני האלוקים להתיצב על ה', ויבוא גם השטן בתוכם" (איוב א, ו). יש מצבים שבהם בא השטן אל הצדיקים, וזה מה שאמרו רבותינו: "כל הגדול מחבירו יצרו גדול הימנו" (סוכה נב, א). פירוש הדבר שזה יכול להיות אותו יצר עצמו, באותה קומה ועם אותו חומר, אבל בעוצמה אחרת לגמרי, בעוצמה שאנחנו בכלל לא מסוגלים לדמיין. "והלך לאורה שלש פרסאות". מכאן אפשר להבין במה מדובר.

ויש עוד דוגמאות רבות. מסופר במדרש גם על רבי מתיא בן חרש, שהשטן בא לנסותו בדמות אשה. והגמרא מספרת על ענקי עולם שבא אליהם השטן בכבודו ובעצמו, והיו שגברו עליו, והוא הודה להם ואף נתן להם מתנות. חז"ל אמרו: "הוא שטן, הוא יצר הרע, הוא מלאך המות" (בבא בתרא טז, א). על משה רבנו נאמר: "עלית למרום שבית שבי לקחת מתנות באדם" (תהלים סח, יט), ודרשו רבותינו שכאשר עלה משה למרום, כל אחד ממלאכי השרת נעשה לו אוהב ומסר לו דבר, "אף מלאך המות מסר לו דבר, שנאמר ויתן את הקטרת ויכפר על העם" (שבת פט, א). זה סוד הקטורת שבו השתמש אהרן כדי לעצור את המגפה.

ומסופר על רב ששת שמלאך המות נראה לו בשוק, ואמר לו: "בשוקא כבהמה, איתא לגבי ביתא" (מועד קטן כח, א), בשוק כמו בהמה, בוא אל הבית. ועל רבי חייא מסופר שם שמלאך המות לא יכול היה להתקרב אליו. יום אחד התחפש לעני, דפק בדלת וביקש לחם, והביאו לו. אמר לו: "ולאו קא מרחם מר אעניא, אהווא גברא אמאי לא קא מרחם מר" (שם), על עני אתה מרחם, ועל אותו האיש, כלומר עליי, אינך מרחם. רק אז גילה לו את עצמו.

ובמסכת כתובות מסופר על רבי יהושע בן לוי, מאלה שנכנסו בחייהם לגן העדן. כשהגיע זמנו, ביקש ממלאך המות שיראה לו את מקומו, וביקש ממנו את סכיניו, "דלמא מבעתת לי באורחא", שמא תבהיל אותי בדרך. כשהגיעו לשם והראה לו את מקומו, קפץ רבי יהושע בן לוי פנימה (כתובות עז, ב). ועל רבי חנינא בר פפא אומרת הגמרא שם: "שושביניה הוה", מלאך המות היה ידידו. ראו איזו גדולה, איזו שליטה הייתה לענקים האלה.

יש אפוא מדרגה שבה הכוח בא מחוץ לאדם, וזו מדרגתם של הצדיקים. ואנחנו, בשיעורים האלה, מדברים על ארבעת היסודות.

שופטים ושוטרים בשערים

מה שנעשה בשיעורים האלה הוא לזהות בתוכנו את הלחישות שמגיעות מארבעת היסודות. ובאופן כללי: כל מקום שבו לא הצלחנו, הוא בעקבות עקיצה של נחש. והנחש הזה נמצא בתוכנו.

כל ציווי התורה, במבט כללי, מספרים את אותו סיפור. התורה ידעה את הבעיה של ארבעת היסודות, ולכן אמרה: היזהרו, הגבירו כמה שפחות את הרע שבכם, כדי שלא תסתבכו עם עצמכם.

דוגמה לכך: רבותינו שואלים מדוע אנחנו אוכלים רק בהמות מסוימות, ולא נחשים, נמרים או נשרים, שיש בעולם מי שאוכל אותם ורואה בהם מעדן. והטעם: אחוז הרע בבהמות ובחיות האלה גבוה. אילו אכלנו אותן, הברכה והשחיטה לא היו מצליחות להתגבר על הרע שבהן, והן היו נכנסות לתוכנו ומעבירות אלינו את תכונותיהן הרעות. לכן אנחנו אוכלים כבשים, פרות ויונים. ראו כיצד הן נראות: בעלי חיים טובים, ענווים, שמביאים ברכה לעולם, כמו הצמר. וכך גם בדגים, איננו אוכלים כרישים אלא דגים בעלי תכונות טובות. כך מתחזקים היסודות שבנו, ואנחנו לוקחים מהם רק את הטוב. את הרע אנחנו זורקים על ידי הברכה, ועל ידי כל מערכות העיכול, שבוררות את הטוב וזורקות את הרע.

לאדם יש חלונות: העיניים, האוזניים והפה. ועליהם נאמר: "שפטים ושטרים תתן לך בכל שעריך" (דברים טז, יח). אל תכניס דרך השערים דברים רעים, כדי שהיסודות לא יתגברו. וכך כותב הרמב"ם: "דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו, ונוהג כמנהג אנשי מדינתו" (רמב"ם הלכות דעות ו, א).

אתן דוגמה. אשה מכירה פתאום חברה אלימה, שמקללת, שתמיד עצבנית, שתמיד רבה עם בעלה ורוצה לצעוק על זה ועל ההוא. יום, יומיים, שלושה, שבוע, שבועיים, ובסוף נראה אותה עצמה אלימה. היא אפילו לא תרגיש כיצד נדבקה באלימות. החשיפה לצורת ההתנהגות של חברתה, דרך החלונות, לאט לאט, הפכה אותה לדומה לה. האדם נמשך אחר סביבתו, אחר החברה שהוא נמצא בה.

לכן לימדה אותנו התורה מראש, בגלל הערבוב שנוצר בעקבות חטא אדם הראשון: "סור מרע ועשה טוב" (תהלים לד, טו). סור מרע פירושו קודם כל להגביר כמה שפחות את הרע שביסודות שלך. אם מדובר ביסוד האש, אל תשב לראות אלימות, אל תתחבר לאנשים כעסנים ואל תיחשף לקללות, וכך האש שבך לא תתפתח. כך ביסוד המים, שהוא יסוד התאוות. וכך ביסוד העפר: אדם שומע שירים מדכאים וזמרים מדכאים, יושב ושותה, רואה סרטים עצובים, ובסוף מתפלא על העצב שלו, ואינו מבין שהוא עצמו הגביר את העפר שבו. וכך בחורף, אדם מניח לידו תנור טוב ופוך חם, ואחר כך מתפלא שקשה לו לקום. ודאי שקשה לקום. ועל כך נאמר "ועיר פרא אדם יולד". הפרא נולד עם האדם, ותפקידנו לשמור עליו במינון נמוך ולא להגביר אותו.

מוח, לב וכבד

רבותינו המקובלים מלמדים שאדם מכוון כנגד ספירת החכמה, חוה כנגד ספירת הבינה, והנחש כנגד הכבד. כך בנוי האדם: מוח, לב וכבד. המוח הוא משכן הנשמה, ותפקידו לשלוט על הלב. החכמה צריכה להנהיג את הבינה, והשכל צריך לשלוט על הדמיון. על הבינה נאמר: "בינה לבא ובה הלב מבין" (תיקוני זוהר, הקדמה שניה, יז, א), והלב הוא מקור הדמיונות.

גם הלב מתחלק לשניים, חלל ימני וחלל שמאלי, כמו שנאמר: "לב חכם לימינו ולב כסיל לשמאלו" (קהלת י, ב). וכך גם הנפש מתחלקת לשתיים: נפש משכלת ונפש בהמית.

ואחרי המוח והלב בא הכבד, משכן הנפש הבהמית. המוח והלב יחד צריכים לשלוט עליו. הכבד כולו דם, והדם רומז ליצרים, לרוע ולבהמיות. וכך אנחנו אמורים לכוון בתוכנו מלכות: המוח מושל בלב, ושניהם מושלים בכבד.

ועכשיו נפרט את ארבעת היסודות. המקובלים מלמדים, ובלשונו של בעל התניא בעקבות דברי רבי חיים ויטאל בשערי קדושה, שמן הנפש הבהמית "באות כל המדות רעות, מארבע יסודות רעים שבה, דהיינו: כעס וגאווה מיסוד האש שנגבה למעלה, ותאות התענוגים מיסוד המים, כי המים מצמיחים כל מיני תענוג, והוללות וליצנות והתפארות ודברים בטלים מיסוד הרוח, ועצלות ועצבות מיסוד העפר" (תניא פרק א).

מן העפר באות עצבות ועצלות. מן הרוח באים דברים בטלים, ליצנות, שקרים, לשון הרע, רכילות וקללות, וכל אלה תלויים ברוח. המים מצמיחים את כל התענוגים: תאוות האכילה, תאוות הגוף, תאוות העיניים וכל המראות, הכל מרוכז במים. ומן האש באים גאווה, כעס ונטירה. אלה ארבעת היסודות.

עקיצה בלא לחש

בהמשך הדרך נלמד לזהות מאיזה אזור הגיעה הלחישה. הנחש ערמומי. הוא שקט, מגיע בלחש, איש אינו רואה אותו. הוא נותן עקיצה ונעלם. כל מקום שבו שותקנו ולא פעלנו הוא בעקבות הנחש. כשרואים אדם יושב מדוכא ואינו עושה דבר, זה אדם שנעקץ על ידי נחש וקיבל לחישה כמו שצריך. יש לחישות ששיתקו אנשים חיים שלמים. יש לחישה שחוזרת אצל אדם בתוך המוח כל ימי חייו, ואין לו הגשמה עצמית, לא בחומר ולא ברוח, בעקבות לחישה אחת.

ומן הצד השני עומד לרשותנו ארגז כלים. מי שלמד בקורסים הקודמים מכיר את מערכת הספירות, ונראה כיצד בעזרתה מנצחים את לחישות הנחש. פחות לחישות, יותר הצלחות. ככל שנצמצם את הלחישות, כך נקצור יותר, ונזכה להגשמה עצמית ברוחניות ובגשמיות.

כתוב: "אם ישך הנחש בלוא לחש ואין יתרון לבעל הלשון" (קהלת י, יא). ודרשו חז"ל: "לעתיד לבא מתקבצות כל החיות ובאות אצל נחש, ואומרות: ארי דורס ואוכל, זאב טורף ואוכל, אתה מה הנאה יש לך. אומר להם: וכי מה יתרון לבעל הלשון" (ערכין טו, ב). חיות טורפות נהנות ממה שהן טורפות, והנחש נושך והורג ואינו נהנה כלל. כך בעל הלשון הרע: הוא מדבר כאן, יכול להרוג אדם שנמצא בקצה העולם, ואין לו מזה שום הנאה.

לחישות הנחש הן סוג של לשון הרע, על עצמנו, על העולם או על המצב, והן משתקות אותנו מפעולה. בשיעורים האלה נלמד להתמודד עם הלחישה, מאיזה כיוון שתבוא. ועם הזמן הלחישות יצטמצמו, והיסודות יתאזנו. הרי מה שמגביר את האש ואת המים הוא הלחישה, והמאבק של חוה היה מאבק פנימי בין הדמיון לשכל.

לחישת נחש היא מעין סיסמה, משפט על המציאות. היא שקטה לחלוטין, ועוצמתה תלויה בריכוז שלה, אבל היא אינה אמיתית. הנה הדוגמה הראשונה. הנחש אמר לאדם ולחוה: "והייתם כאלוקים ידעי טוב ורע" (בראשית ג, ה), ומפרש רש"י: "יוצרי עולמות" (רש"י שם). בפועל לא יצרו עולמות. הם גורשו מגן העדן, נגזרה עליהם מיתה, ונאמר לאדם: "בזעת אפריך תאכל לחם" (בראשית ג, יט).

קללה שהיא תיקון

ודעו שכל הקללות שקילל הקדוש ברוך הוא את אדם ואת חוה אינן קללה במובן הפשוט. הקדוש ברוך הוא אינו מקלל בני אדם. אנחנו שותפים שלו. המקובלים מלמדים שקללה היא מלשון קלקול, והקללה באה לתקן את מה שקלקלנו.

"בזעת אפריך תאכל לחם" פירושו שהקדוש ברוך הוא אומר לאדם הראשון: מה אעשה איתך עכשיו, כשכל ארבעת היסודות שבך מבולבלים. דמיינו לעצמכם שמוציאים את העבודה מן העולם. זה טירוף. לכן עשה הקדוש ברוך הוא כך: אתה עובד שמונה שעות וגמור מעייפות, לומד עוד מעט וגמור, מגיע הביתה, ישן וקם. אילו השאיר אותנו כמו שאנחנו, היינו הופכים את העולם. וכך גם מה שנגזר על חוה, ההריונות והלידות וכל השינויים שבגוף, גם הם באים לתקן ולהעמיד את הכוחות במקומם. כל מה שהקדוש ברוך הוא קילל, הוא בעצם תיקון. כשהעולם נעשה מעורבב כל כך בטוב ורע, נדרשה צורת חיים שונה כדי להתמודד עם הערבוב הזה, ולא להחריב את העולם.

וכך מספר המדרש שבשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן ואמר לו: "ראה מעשי כמה נאים ומשבחין הן, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי, תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי" (קהלת רבה ז, יג). היזהר, אתה יכול להחריב את העולם אם אתה חוטא.

לחישה אחת וחיים שלמים

בשיעורים הבאים על לחישת הנחש ניקח יסוד אחר יסוד, נזהה את הלחישות שלו, אביא כמה דוגמאות לכל יסוד ולסוג הלחישות שלו, ונראה אילו ספירות יכולות להתמודד איתן. מאז החטא ועד היום אנחנו נמצאים בתוך זירה.

ודבר שלא יאומן כי יסופר: יש אנשים שגילו בתהליך אימון שלחישה אחת הרסה להם חיים שלמים. ואחרי בירור התברר שהמאבק צריך להיות בין הדמיון לבין השכל הקר. ברגע שהתייחסו ללחישה בשכל קר, היא נעלמה. היא לא הייתה אמיתית בכלל.

קראתי פעם על תהליך אימון של אשה שכל חייה רצתה להגיע למשרה בכירה, ועבדה קשה כדי להגיע אליה. כשהגיעה לשם, ברחה. פתאום לא רצתה, ורצתה משהו קטן. בתהליך האימון התגלה שבילדותה הגיעה אל ביתם מטפלת שהתייחסה אליה בחום ובאהבה, והיא ספגה ממנה כל כך הרבה חום ואהבה, עד שכשהמטפלת הלכה, התחילה להתנהג כמו תינוקת. כולנו מכירים ילדים שפתאום חוזרים להתנהג כמו תינוקות. צעקו עליה על כך וביישו אותה. נוצרה אצלה התניה: אם אני מתנהגת בחום ובחופשיות, ומשחררת את התינוקת שבי, זה אסון. וממילא, אם אגיע לפסגה ואשתחרר לגמרי, זו סכנה. היא הרגישה שכשתקבל את המשרה, שם תפרוש כנפיים ותראה לעולם מי היא. כל הזמן הייתה בדרך לשם, וכשזה הגיע בפועל, ברחה. בשיחות איתה הגיע המאמן לכך שההתניה הזאת נוצרה עוד בילדות. איננו הולכים לחקור עכשיו מה קרה בילדות. הבאתי את הדוגמה כדי להראות שבעקבות הגילוי הזה מצאו גם את הלחישות שליוו אותה לאורך הדרך, בכל פעם שהתקרבה לפסגות.

ואתן לכם לחישה פשוטה, ששמעתי מאשה רצינית מאוד, והלחישה הייתה מדויקת להפליא. היא רצתה לשנות מערכת, ללמוד משהו חדש, והלחישה של הנחש שאלה אותה מי אמר שזה יצליח. לחישת נחש פשוטה, וכבר יש ניטרול של הפעולה. להתראות. זו לחישת נחש, וזו השפה שבה הנחש מדבר. ומי שבא באמונה ובביטחון שואל בחזרה מי אמר שזה לא יצליח, ויודע שיש בידו את כל הכלים: אני בדרך, אני רוצה, אני מיישם, ויש בי כוח רצון. לא תאמינו כיצד בנינו לעצמנו מסלול שלם של לחישות, שעוצר אותנו בכל פעם מחדש ומשתק אותנו מלפעול. וכשעומדים מול הדמיון עם שכל קר, הוא נעלם. פשוט נעלם.

ובאמת, המנצחים הגדולים הם אלה שאומרים עליהם שרגליהם על הקרקע. שכל קר, מתמטיקה. וכל הרחפנים מדברים דיבורים רבים כחול, ואין בהם ממש. וכך גם ברוחניות וכך גם בגשמיות. מי שמנצח אומר: אחד ועוד אחד, אני הולך על זה. ומיד באה הלחישה: רגע, תשמע מה מצב הבורסה. אבל מה שאפשר לבדוק כמו מתמטיקה, כמו מדע, כמו ניסוי במעבדה, עובר. ומה שאינו עומד בבדיקה, נעלם.

וכאן בדיוק אנחנו נופלים, שהרי רובן המכריע של הלחישות אינן מוכחות כלל. הן שקר. בהמשך נלמד על הלחישות הנפוצות, על הלחישות של כל יסוד, וכיצד מתמודדים עם כל אחת מהן. ותבינו לאילו פסגות אנחנו

יכולים להגיע אם נצמצם את הלחישות ונאזן את היסודות. זו ההגשמה העצמית, בעזרת ה' יתברך, ברוחניות ובגשמיות.

יהי רצון שנזכה להפנים את אשר למדנו, לעמוד מול כל לחישה בשכל צלול, ולזכות 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 7



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 והעצלנות 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 אותו וחי" (במדבר כא, ח). "ויעש משה נחש נחשת וישמהו על הנס, והיה אם נשך הנחש את איש והביט אל נחש הנחשת וחי" (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 שנשוק 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 נשוק, הגיע, הרים את עינו 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 אתו 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 לכף 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 הווה 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



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 אברהם 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 בחיך 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



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק א' · שיעור עשירי: התמודדות עם לחץ ודחק

הסר כעס מלבך

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

האנרגיה שדולפת

ללחץ ולדחק יש שורש עמוק בנפש האדם, והוא יסוד האש. נלמד מדברי רבי חיים ויטאל שהגאווה והכעס מידה אחת הם, נכיר את הלחישות שעולות מן האש, ונקבל כלים מעשיים לעבור מן הדמיון אל השכל, ומן הלחץ אל הרוגע ואל השלווה.

כל אחד מאיתנו מבין שכדי להגיע להגשמה עצמית, אדם צריך בראש ובראשונה ללמוד להתמודד עם התמורות שבחיים, עם השינויים ועם הלחץ של יום יום. החיים אינם ריחוף. יש בהם תמורות, יש בהם שינויים, וצוות בהם בעיות. מי שלקוי במידה הזאת ואינו יודע להתמודד עם לחץ, מאבד המון אנרגיה במהלך חייו. והאנרגיה שדולפת ממנו היא בדיוק העוצמה שהיה צריך כדי להגשים את עצמו.

באחד השיעורים העמדנו זה מול זה שני סוגים של בני אדם: מי שרק שורד את חייו, ומי שמגשים את עצמו. השורד לא קיבל כלים. איש לא הדריך אותו כיצד עוברים מצבים מסוימים, וכיצד עומדים בתמורות שנופלות על האדם. וכך הוא עושה המון טעויות, ספר החרטות שלו עבה מאוד, והייתי אומר שהוא כל הזמן דורך במקום. מי שרוצה להגיע להגשמה עצמית חייב לטפל במידה הזאת, שנקראת התמודדות נכונה עם לחץ.

עשה לך שרף

בשיעורים על לחישת הנחש עסקנו בארבעת היסודות שהאדם מורכב מהם: עפר, רוח, מים ואש. הראינו שם בעליל שההרגשה שלנו והמציאות שלנו אינן מצב נתון וקבוע, כמו שאנשים נוטים לחשוב. הן תוצר של לחישות,

שמגיעות בעיקר מארבעת היסודות. מאזור העפר, למשל, מגיעות לחישות כמו אין לי כוח, אני גמור, אני שפוף, זה כבד עליי, מחר. ומי שאומר לעצמו שאין לו כוח, אחרי הלחישה זה בדיוק מה שהוא מרגיש.

את הדרך להתמודד עם הלחישות למדנו מן הפסוק: "עשה לך שרף ושים אתו על נס, והיה כל הנשוח וראה אתו וחיי" (במדבר כא, ח). לוקחים את הלחישה, עושים הפרדה מוחלטת בינה לביני, מוציאים אותה החוצה ומעמידים אותה מול העיניים. ואז מתמודדים איתה בשכל קר, במתמטיקה קרה. עולה בי המחשבה שאין לי כוח, ואני עוצר ובודק: ישנתי בלילה שמונה שעות, אכלתי ארוחת בוקר, והשעה עכשיו אחת עשרה וחצי בבוקר. אם כך, אין שום סיבה שלא יהיה לי כוח. האדם מגיע למסקנה שיש לו כוח, וממילא הוא עוקר את הלחישה. עד היום רובנו חיינו בזרימה. אין כוח, אז אין כוח. אני שפוף, אז אני שפוף. אני רותח, אז אני רותח. כך חיינו. בקורס הזה למדנו לקחת שליטה ולהתמודד עם הלחישות.

היום אנחנו נוגעים ביסוד הרביעי, יסוד האש, והוא קטלני לא פחות מיסוד העפר. עקיצתו של הנחש הקדמוני, שמלובש בארבעת היסודות שלנו, באה מן העפר בדמות עצבות ועצלות. הלחישה של העפר משתקת אותנו מלפעול: מחר אסדר את זה, מחר אתחיל. באש יכול מאוד להיות שהלחישה תשתק גם היא את המעשה, אבל יכול מאוד להיות שתגרום דווקא לפעולה שאינה נכונה, וזה גרוע הרבה יותר.

הגאווה והכעס מידה אחת

רבי חיים ויטאל, תלמידו של האר"י הקדוש, כותב כך: "יסוד האש ממנו נמשכת הגאווה הנקראת גסות הרוח, להיותו היסוד הקל וגבוה מכולם. ובכללה הכעס, כי מפני הגאווה מתכעס האדם כשאין עושים רצונו, ואילו היה שפל רוח ומכיר חסרונו לא היה מתכעס כלל, נמצא כי הגאווה והכעס מדה אחת הם" (שערי קדושה חלק א, שער ב).

יסוד האש הוא הקל והגבוה מכל היסודות, ולכן ממנו נמשכות ההתנשאות והגאווה. ובתוך הגאווה כלול הכעס. זו מתמטיקה קרה, כמעט אכזרית: אדם כעסן שווה אדם גאוותן. שלא יספרו לכם סיפורים. יכול אדם לומר על עצמו שהוא כלום ואפס, שהוא שפל ברך, מה אני ומה חיי, אבל אם הוא כועס, הוא גאוותן.

ושימו לב מי אומר את הדברים. רבי חיים ויטאל, שמסופר עליו שהאר"י הקדוש השקה אותו מבארה של מרים. והאר"י עצמו, על פי המסורת, למד תורה מפי אליהו הנביא. כשהוא קובע שמי שכועס הוא גאוותן, הדברים

יוצאים מן המקור העליון ביותר, ואין מה להוסיף עליהם.

וממשיך שם רבי חיים ויטאל ומונה את התולדות של הגאווה. הראשונה היא "הקפדנות בלב, כי לולא הגאווה לא היה מקפיד בלב". בעלך עשה משהו, השכנה עשתה משהו, ואת מקפידה. אילולא הגאווה, לא היית מקפידה בלבך. השנייה היא "בקשת השררה והכבוד להתגאות על הבריות". והשלישית היא "השנאה לזולתו על היותו גדול ממנו, וזה ענף מהגאווה גם כן" (שם). הנה גם השנאה נובעת מיסוד האש, והיא ענף של הגאווה.

בכלל דבריו מלמד אותנו רבי חיים ויטאל שיש כאן יסוד, ויש לו השלכות. היסוד השורשי והעמוק הוא הגאווה, וההשלכה שלה היא הכעס. והוא מגדיר מתי אדם כועס: "כשאין עושים רצונו". פירוש הדבר, כל מקרה וכל מציאות שנוגדים את מה שנראה לי נורמלי, מעוררים בי כעס. אנחנו כועסים כשהבריאה אינה זורמת כמו שאני מבין שהיא צריכה לזרום. אדם מגיע לבנק, ובראשו כבר ברור לו איך זה צריך להיראות: האולם ממוזג, הפקידה מחייכת, הוא מתיישב ומקבלים אותו מיד. וכשהוא מגיע ורואה עשרות אנשים בתור, הוא מתמלא כעס.

לחישות של אש

ועכשיו שימו לב היטב להשלכות הרגשיות של יסוד האש. כעס, גאווה, קפדנות, שנאה, רגזנות, ומתח שנמצא באדם בצורה קבועה. כל אלה הם תוצאה של לחישות הנחש, והלחישות האלה נשמעות כך: מי נתן לו רישיון, איזה מין שירות זה, תראה איך הוא חותך אותי. כל הזמן, בלי הפסקה, ואיש אינו שם לב אליהן.

כולנו ראינו אנשים שמנפנפים על מנגל שאינו בוער כמו שצריך. יש בידם בקבוקון קטן של נפט, ועוד שפריץ, ועוד שפריץ, ועוד שפריץ. כך פועלות הלחישות האלה. אדם נוסע בבוקר בכביש, ויש לו סוג אחד של לחישות. הוא מגיע למשרד, ויש לו סוג אחר. וכל הלחישות סובבות סביב נקודה אחת: כל העולם אינו בסדר, האנשים אינם נורמליים.

עוד סימן של חוסר איזון ביסוד האש הוא קוצר רוח. אלה האנשים שאתה מדבר איתם, והם כבר אומרים לך: נו, הבנתי, תתקדם, אדבר איתך אחר כך. אי אפשר לדבר איתם בטלפון, כי הם תמיד בישיבה. הם אינם מסוגלים לשמוע, וגם כשהם עצמם מדברים, הם מדברים מהר ובתמצית. ואם השני לא הבין, זו בעיה שלו, שיתמודד.

ועוד סימן: אנשים שיש להם חוסר איזון ביסוד האש מאשימים תמיד את האחרים. כל הזמן הם מטילים את האשמה על האישה, על הילדים, על העירייה. אם נכשל במבחן הנהיגה, הבוחן לא היה טוב. אולי אתה לא

התכוננת כמו שצריך. אבל לא, כל העולם אשם, והם תמיד צודקים. כולם עצלנים, כולם טיפשים. וזה מובן מאוד, שהרי השורש של האש הוא הגאווה. ואל נטעה לחשוב שמדובר במישהו אחר. זו קבוצה, וכולנו נמצאים בתוכה במידה זו או אחרת.

כל שינוי יוצר לחץ

ועכשיו למצבי הלחץ עצמם. יש לחץ של יום יום. לאדם יש מטלות, יש לו סדר יום, והוא צריך לעמוד בזמנים. זה לחץ נורמטיבי, וכל הבריאה עוברת אותו. ויש לחצים שנגרמים על ידי תמורות בחיים: גירושין, מעבר דירה, ילד חדש שנכנס למשפחה. כל שינוי יוצר לחץ. כל דבר שמזיז אותי מן המסלול הרגיל שלי מכניס אותי ללחץ.

והלחץ הוא מן הדברים שגורמים לכעס באופן ישיר. לאדם יש מערכת התגוננות, ומשהו מפריע לו. אשתו משנה פתאום הרגל מסוים, והוא כבר כועס. כך גם עם הילדים, וכך בכל תחום. שינוי, קיצוני יותר או פחות, מוליד בנו כעסים.

והדרך פשוטה מאוד: עשה לך שרף ושים אותו על נס. קודם כל מעלים את נושא הכעס והגאווה אל פני השטח. לוקחים את הנחש הזה, מוציאים אותו החוצה ומעמידים אותו על הנס. וכשמעמידים אותו מול העיניים, מתברר שהשורש הוא גאווה.

וזה פשר הדבר. אם אני הכי חכם, אינני יכול לשמוע אותך, כי בעיניי אין לי שום דבר ללמוד ממך. ולכן אינני מסוגל לשמוע אנשים. אם אני הכי חכם, אינני מתחשב בזולת, אני אומר את הדברים שלי בתמצית, ולהתראות. אם אני הכי חכם, אני תמיד צודק והאחרים תמיד טועים. וכמה זה מעצבן: הוא לא קולט, הבן אדם. כשאני גאוותן, נפתח הפתח לכל הכעסים.

וירא בסבלתם

ועכשיו ראו את האדם העניו. הוא שפל ברך, מה אני ומה חיי. ואם השני לא הבין, הוא אומר לו בנחת: אחי, אסביר לך עוד פעם, ועוד פעם.

משה רבנו נבחר להיות מנהיגם של ישראל, והתורה מתארת אותו כבר ביום שיצא אל אחיו: "ויגדל משה ויצא אל אחיו וירא בסבלתם" (שמות ב, יא). המילה סבלותם היא מלשון סבל, וממנה גם הסבלנות. משה ידע לשאת את אחיו, והיה סבלן. וזו מעלתו של מנהיג בישראל, כמו שמבאר רש"י את בקשתו של משה, שימנה הקדוש ברוך הוא על העדה "מנהיג שיהא סובל כל אחד ואחד לפי דעתו" (רש"י במדבר כז, טז). ורק העניו יכול להיות סבלן.

ראו את ההבדל. כשאדם גאוותן, ואשתו זרקה לו מילה, מתחיל בלגן גדול. וטעם הדבר: היא פגעה במלך. בעיניו היא העזה לדבר כך אל המלך, אל הגאון, אל הצודק, אל האיש היפה ביותר בעיר. אבל אם הוא בעיניו כלום, ואשתו זרקה לו מילה, הרי זרקו מילה לכלום. והוא יכול אפילו לחייך ולומר לה: זה עוד כלום מה שאמרת, בואי אסביר לך בדיוק כמה אני אפס. שימו לב היטב: השורש של כל הכעס הוא הגאווה.

ועל זה אמר שלמה המלך: "אל תבהל ברוחך לכעוס, כי כעס בחיק כסילים ינוח" (קהלת ז, ט). שים את זה על נס: אם הגעת לידי כעס, אתה כסיל. וכסיל, במובן שלנו, הוא אדם שאינו מסוגל לקחת את הלחישה ולהעמיד אותה על הנס.

הרבה אנשים מתמודדים עם הכעס, ויש הרבה טכניקות, וגם אנחנו נלמד היום כמה מהן. אבל אם האדם לא יטפל בשורש, אם יישאר גאוותן, לעולם לא יתקן את מידת הכעס. האדם צריך לדעת את פחיתותו. אמרנו שאדם מתכעס כשאין עושים את רצונו, והרי איש מאיתנו אינו עושה את רצון ה' במלוא מאת האחוזים.

אילו היה הקדוש ברוך הוא, כביכול, מנהיג את עולמו כמו שאנחנו מנהיגים את עצמנו, וכועס בכל פעם שלא נעשה רצונו, העולם לא היה עומד אפילו רגע. רוב העולם כלל אינו הולך בכיוון של רצונו, ובכל זאת כדור הארץ פועל, יש חמצן ויש מזון לכולם, והכל מתנהל. ואם אנחנו עצמנו איננו עושים את רצון ה' במלואו, לא קרה שום אסון כשמישהו לא עשה את רצוני.

רעל בכוס של בוקר

כשאנחנו מדברים על כעס, אנחנו מדברים על דבר ממשי מאוד. מי שהתפרצה פעם בזעם כמו שצריך, יודעת על מה אני מדבר. אחר כך היא סחוטה וגמורה. לכאורה היא שחררה את מה שהיה בלבה, והייתה אמורה להרגיש רעננה וקלה. ובפועל היא מרגישה אחרי ההתפרצות לחץ בחזה, עייפה ושבורה, ובעלה המסכן עומד לידה המום. זה רעל ברמה מבהילה.

רבותינו הקדושים גילו את זה לפני אלפיים שנה: "כל הכועס כל מיני גיהנם שולטין בו, שנאמר והסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך, ואין רעה אלא גיהנם" (נדרים כב, א). גיהנם כאן הוא כינוי לכל מיני ייסורים, בעיות וצרות שאדם מביא על עצמו בכעסו. והפסוק עצמו קושר את הלב ואת הבשר: "והסר כעס מלבך והעבר רעה מבשרך" (קהלת יא, י). מי שמסיר את הכעס מלבבו, מעביר את הרעה מבשרו. גם הרופאים מכירים היום בכך שכעס ומתח מתמשכים מכבידים מאוד על הלב ועל הגוף כולו. וכמובן, מי שסובל בגופו צריך ללכת אל הרופאים ולקבל את הטיפול הנכון. העבודה הפנימית שאנחנו לומדים כאן באה לצד הרפואה, ואינה באה במקומה.

כדי להבין זאת, נתבונן במה שקורה לנו במצב של לחץ. יש בגוף מנגנוני הגנה. כשאדם נמצא תחת איום, כשהוא מרגיש שגופו בסכנה, או שממונו בסכנה, או שיש איום ממשי על קיומו, כל המערכת נכנסת לכוננות. הכבד משחרר סוכר לדם, הלב פועם מהר יותר כדי שיגיע יותר חמצן אל המוח, וכל הגוף עומד במגננה. במצב תקין, יש מצב לחץ פה ומצב לחץ שם, והמערכת עובדת. עכשיו דמיינו לעצמכם אנשים שפועלים עם המערכת הזאת בלי הפסקה. זה כמו לנסוע במכונית במהירות מטורפת כל הזמן, והמכונית הזאת תישחק מהר מאוד.

אנשים נמצאים כל הזמן במתח, כל הזמן בלחץ. יש שחורקים שיניים, ואחר כך צריכים טיפולי שיניים. יש שמחזיקים את ההגה בעצבים. יש שכותבים, וכואבת להם היד.

מישהו למד איתי גמרא, ואני תמיד מבקש מן הלומד לשים אצבע על המקום בגמרא, כדי שכשאני חוזר ומרחיב בעניין, הוא לא יצטרך לחפש שוב את המקום. יום אחד הוא אמר לי שכואבת לו האצבע. שאלתי אותו למה, והתברר שבכל פעם שהוא שם אצבע, הוא לוחץ חזק כל הזמן עד שאני מסיים לדבר. אמרתי לו: מה עובר עליך, תרפה, רק לסמן.

ויש אנשים לחוצים שאין להם זמן אף פעם. מהר, מהר, הם בודקים כל רגע את השעה ושואלים מתי מנחה. כך הם נכנסים, ואתה רואה את המתח עליהם עוד לפני שאמרו מילה.

כשם שאדם מבין שלא ישתה על הבוקר בקבוק נפט, כך עליו להבין שאסור לו לשתות על הבוקר כעס. שים את זה על נס, ואל תתעלם.

הלכתי פעם לרופא שיניים, והוא ביקש שאעשה צילום פנורמי. אמרתי לו בחיור: "אין לו לדיין אלא מה שענינו רואות" (סנהדרין ו, ב). אם אתה רואה תקלה, תקן אותה, ועזוב אותך מצילומים. הוא אמר לי שזו טעות. יכול להיות שמבחוח הכל נראה בסדר, ובפנים יש משהו, ואפשר לטפל בו כשהוא עוד קטן. אותו דבר כאן. פה כעס

קטן, פה לחישה, ופה עוד אחת, ואיש אינו רואה את מה שמצטבר בפנים. ואחרי שנים רואים אדם כפוף ועייף, שכל המתח שצבר מכביד עליו. לכן צריך לטפל בזה כשהוא עוד קטן.

לא מחליטים בשעת לחץ

עוד דבר שקורה לנו במצב של לחץ: קשה לנו להחליט, ואם אנחנו מחליטים, בדרך כלל ההחלטות שגויות. שימו לב מה עושים לכם כשנכנסים לחנות של מוצרי חשמל לקנייה גדולה. המוכר עושה בלגן שלם. זה ככה וזה ככה, יודע מה, אוריד לך במחיר, יודע מה, אחלק לך את זה לתשלומים. הוא מכניס אותך ללחץ. ואז אתה יוצא מן החנות ואומר לעצמך שלא עשית עסקה טובה.

ומכאן החוק הראשון מן הכללים שנלמד להתמודדות עם לחץ: לא מחליטים בשעת לחץ. בלחץ לא מחליטים כלום, כי ההחלטות שלנו שגויות.

הסימנים שמגלים לנו שאנחנו בלחץ הם בחילות, דפיקות לב מהירות, כפות ידיים ורגליים קרות, הזעה. במצב של לחץ גדול יותר יש גם רעד בידיים. אחת סיפורה לי שהיא מרגישה כל הזמן כאילו היא בסכנה. תראו מה זה, מצב של דחק תמידי. לחץ מתמיד כזה מתיש את כל המערכת. הגוף אינו יכול להתגונן בלי סוף, ואי אפשר לעמוד בזירה כל הזמן.

מה יגידו

אחת הלחישות המפורסמות של יסוד האש היא מה יגידו. אני מכניס את עצמי למחויבות גדולה, ובכלל אין לי עניין בה, רק בגלל מה יגידו. יש מי שאינה מסוגלת אפילו להרים את קולה בביתה, בגלל מה יגידו השכנים. יש מי שקונה חולצה ונעליים במחיר מופקע, אף שאין לו כסף לכך, רק בגלל מה יגידו.

דוגמה פשוטה. את יכולה להלביש את הילדים שלך לחג בסכום צנוע, ולהיות רגועה ושלווה. אבל הם לבושים בבגדים שעולים פי חמישה, והכל בגלל מה יגידו. ועכשיו צריך להשיג את הכסף הזה, להתמודד איתו ולשלם אותו. ואותו דבר באיך ייראה הבית, ובעוד אינספור עניינים. יש אנשים שכמעט כל צעד שלהם נקבע לפי דעת הקהל.

ושימו לב: ככל שאתה גאוותן יותר ומגיע לשררה גדולה יותר, כך מה יגידו גדול יותר, כי אתה נתון לביקורת גדולה יותר. זה לחץ עצום, להיות גאוותן ולהגיע בגלל הגאווה למקומות גבוהים.

ועכשיו ניקח גם את הלחישה הזאת, נעמיד אותה על הנס ונראה מה יש בה. הלחישה אומרת לגאוותן שהוא צריך לפעול כך שיגידו עליו תמיד שהוא הטוב ביותר, שהוא הכי טוב בעבודה, שהוא הכי מוצלח. מה יגידו פירוש מה שניים ידברו עליך. וכבר למדנו שהדיבורים של בני האדם הם פרשנות למציאות. ואיך אדם מפרש את המציאות תלוי בכל העולם הסובייקטיבי שלו, במידות שלו, ביסודות שלו, בכרטיס המסך שלו. כדי שכולם באמת יגידו שאתה הטוב ביותר, צריך לאפס את כל המחשבים, להפוך את כל בני האדם לאובייקטיביים, וגם הפעולה שלך צריכה להיות טובה במאה אחוז. זו מציאות שאינה קיימת. זו אשליה.

ידוע הסיפור על החמור. אב ובנו צריכים לעבור כבדת דרך. האב רוכב על החמור, משום כיבוד הורים, והבן הולך ברגל. עובר אדם ואומר: תראו את המבוגר הזה, אינו מתבייש, בחום כזה הבן הולך ברגל והוא יושב על החמור. שמע האב, והעלה גם את בנו על החמור. עובר אדם אחר ואומר: צער בעלי חיים, שניים יושבים על חמור אחד, אתם לא נורמליים. ירדו שניהם מן החמור. עובר שלישי ואומר: תראו איזה שוטים, יש להם חמור והם הולכים ברגל. חזרו לרכוב, ושוב בא מישהו והעיר. בסוף לקחו את החמור ונשאו אותו על הכתפיים. עבר עוד אחד ואמר: תראו, שלושה חמורים.

ומעשה בזוג שהחליט לערוך חתונה שתסתום לכולם את הפה. צלחות מזהב, מזלגות מזהב, סכינים מזהב, הכל מזהב, עולם ומלואו. בסוף הערב יצא זוג מן האולם, והבעל אומר לאשתו: אלה דווקא חסכו, שמת לב שהמזלגות היו מזהב של ארבע עשרה קראט בלבד. כך הוא: את מה יגידו אי אפשר לנצח לעולם.

תארו לכם אדם שמוריד מעצמו את מה יגידו. אין לכם מושג איזו קליפה זו. אפשר לשבת שעה מול המראה בחום כבד, להתאפר ולהשתגע, בגלל מה יגידו. ואפשר לצאת עם מעט איפור, בפשטות, ולהתראות. ויש אנשים שמרעיבים את עצמם, והבריאות כלל אינה השיקול שלהם. גם כאן הכל בגלל מה יגידו.

אנחנו רוצים לקחת את מה יגידו ולהעיף אותו מן החיים, כי לעולם לא תצליח לרצות את כל העולם. חבל לך על הזמן. תחיה את החיים שלך, בנורמל שלך. ותראה כמה מן הלחץ יורד מעליך.

מן הדמיון אל השכל

שימו לב מה אנחנו עושים כאן. אנחנו עוברים משיחה דמיונית אל שיחה שכלית. זה הקוד שלנו. כל הכעס וכל הלחץ נובעים מן הלב, ולכן אמר שלמה המלך "והסר כעס מלבך". הכעס מזוהה עם הרגש. אם אני מצליח להפריד את הרגש מן הכעס, ולהוציא את הרגש מן המדורה, אני עובר באופן אוטומטי אל השכל. וכשעברנו לדיון שכלי, הכל כבר יורד ונרגע.

כמה פעמים הורדתי לאנשים את כל האש בשיחה כזאת. באה אישה נסערת, ואני אומר לה: בואי, רגע, נירגע. ספרי לי מה בדיוק קרה, מה אמרה לך אותה אישה ומתי. ואחרי שהיא מספרת, מתברר שזה כל מה שנאמר. ואני אומר לה: אשריך, אשריך, אשת חיל.

ובדרך כלל אנחנו עושים בדיוק את ההפך. מישהו פגע בי, ואני נשארת בשיחה הדמיונית. והשיחה הדמיונית היא עוד מקלות ועוד נפט אל המדורה. הוא לא מתבייש, אחרי כל מה שעשיתי בשבילו, אחרי כל מה שנתתי לו. ופתאום נזכרים בדברים שקרו לפני עשרים שנה, ועוד, ועוד, וכולו אש. ויש חברות, ולפעמים גם אמהות, שכשבאים אליהן ומספרים שרבנו עם הבעל, הן מוסיפות גחלים למדורה: זה לא בן אדם, אני אמרתי לך. והכל מתלקח.

לכן אני תמיד אומר שאחת הסגולות לצאת מן הכעס ומן הלחץ טמונה בפסוק "דאגה בלב איש ישחנה" (משלי יב, כה). ואחד הפירושים בגמרא הוא: "ישיחנה לאחרים" (יומא עה, א). לוקחים חברה, אדם נורמטיבי ושקול, ומשוחחים איתה. היא תוציא אותך מן הדמיון אל השכל, כי היא נמצאת מחוץ למדורה ואינה מעורבת רגשית במצב. לכן ללכת אל האמא לא תמיד יעזור הרבה, כי האמא מעורבת רגשית בתוך הבעיה, אלא אם כן היא אישה משכילה שלמדה לבודד את הרגש מן השכל, ויודעת לקחת אותך ולהעביר אותך לשיחה שכלית. וזה החוק: ברגע שעברת לשיחה שכלית עם עצמך, נטשת את השיחה הרגשית, וממילא הכל נרגע. פגעו בך. תירגע.

ה' אמר לו קלל

שמעי בן גרא יצא לקראת דוד מלך ישראל וקילל אותו קללה נמרצת. אמר אבישי בן צרויה אל המלך: "למה יקלל הכלב המת הזה את אדני המלך, אעברה נא ואסירה את ראשו" (שמואל ב טז, ט). ודוד השיב לו: תירגע,

"ה' אמר לו קלל את דוד" (שמואל ב טז, י).

הנה עוד יסוד שמוציא לנו את האוויר מן הבלון בשעת לחץ. בשעת לחץ אדם אומר לעצמו: האיש הזה, הוא שעשה לי את הבעיה. ועל כך אמרו רבותינו: "המקרה בגדיו בחמתו, והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו, יהא בעיניך כעובד עבודה זרה" (שבת קה, ב).

המקובלים מבארים את הקשר שבין עבודה זרה לבין אדם ששבר משהו בעצבים. אם הגעת לכעס גדול כל כך שאתה שובר דברים, אתה כועס על הבן אדם. כלומר, בעיניך האדם הוא שעשה לך את זה, ואין כאן הקדוש ברוך הוא. זו עבודה זרה. כי אם יש ה' בעולם, כל בני האדם שסביבך הם שליחים. יש שליחים טובים, שבאים ומביאים לך מעטפות יפות, מפרגנים לך ואומרים לך שאתה הכי טוב בעולם. ויש שליחים שממונים לקלל אותך, לצער אותך ולשגע אותך, ולתקן לך את המידות בדרך הקשה יותר. אבל כולם שליחים. ברגע שאתה מתעסק עם השליח, וכולך עצבני עליו, סימן שבעיניך הוא זה שעשה את הבעיה, וכאילו אין ה'.

המקובלים מזהירים מאוד מן הכעס, ומלמדים שאין עבירה קשה ממנו, שכן כשאדם בא לידי כעס גדול, נשמתו הקדושה מסתלקת ממנו, ובמקומה שורה בו רוח מן הצד האחר. וכך אומר הזוהר הקדוש על אדם שעקר את נשמתו בכעס: "אסיר לאסתכלא באנפוי" (זוהר ח"ב קפב, ב), אסור להסתכל בפניו. שימו לב במה מדובר.

והתיקון הוא להכניס בלב, טיפה אחר טיפה, ביטחון בה', ולהירגע. כל עלבון הוא כפרת עוונות. המקובלים מלמדים שאין דבר שמצחצח את הנשמה כמו ביזיון. אם בעלך זרק לך מילה, תרקדי, תשמחי.

בא אליי פעם בעל ואמר לי שאשתו אינה מפסיקה לשגע לו את הנשמה. אמרתי לו: רגע. יכול להיות שאילו הפסיקה, היה נעשה סביבך בלגן במקום אחר, בעבודה או בתחום אחר. זו העבודה שלך, וזה התיקון שלך. בבית, שתוק. שא את זה, נקה את הנשמה. יש לך עוד כמה כתמים, וברגע שתהיה מצוחצח, תראה איך אשתך הופכת להיות מלכה, והכל נעשה רגוע ושלם. וכמובן, הדברים אמורים במתחים הרגילים של חיי בית.

אנשים שעומדים בגובה הזה יודעים שאין מקרה בעולם. הכל מסודר מלמעלה, בהשגחה. ואם כך, מי שכוועס על אדם, כועס בעצם על מלך מלכי המלכים, הקדוש ברוך הוא. על הקדוש ברוך הוא אדם אינו מעז לכעוס, ולכן הוא שופך את כעסו על בני האדם. אבל בעומק, בשורש, יש כאן מידה כלשהי של כפירה.

בכוסו בכיסו ובכעסו

רבותינו הקדושים הרחיקו מאוד מן הגאווה. על ירבעם בן נבט אמרו: "גסות הרוח שהיה בו בירבעם טרדתו מן העולם" (סנהדרין קא, ב). הגאווה מפילה את האדם, כלשון הגמרא, "מאיגרא רם לבירא עמיקתא" (חגיגה ה, ב), מגג גבוה אל בור עמוק. וכך אמר שלמה המלך: "גאות אדם תשפילנו, ושפל רוח יתמך כבוד" (משלי כט, כג).

ועוד אמרו רבותינו: "בשלשה דברים אדם ניכר: בכוסו, ובכיסו ובכעסו" (עירובין סה, ב). אם אתה מחפש חתן לבתך, או חבר, או שותף, זה המבחן. ולא לטעות: אין כאן היתר לדון אדם על מה שאמר בשעת כעסו. אנחנו לא דנים אותו, אבל אנחנו בוחנים מה מסתתר בפנים.

בכוסו. אמרו חז"ל: "נכנס יין, יצא סוד" (עירובין סה, א). והסבר הדבר: במצב רגיל יש לאדם מנגנוני הגנה, ויש בפסיכולוגיה מי שקוראים להם מסכות. כולנו כאן עם מסכות. אדם יכול לצעוק בביתו בכל הכוח, ופתאום נכנס אדם זר: כן, בבקשה, שב, תשתה משהו. מסכה. האורח יצא, ושוב חוזרים למה שהיה. כולנו שחקנים, וכמו שאומרים, העולם במה, והמשחק הזה כולו מסכות. וכשנכנס יין, הוא משבש את מערכת הבקרה, המחסן של המסכות נסגר, ויוצא הסוד.

יש אנשים שכשהם שותים, הם מחבקים את כל העולם ומחלקים כסף לאנשים. אלה אנשים טובי לב באמת, ודווקא מנגנוני ההגנה שלהם שומרים עליהם בדרך כלל שלא יהיו טובים מדי, כדי שלא ייכוו. ויש מי שכשהוא שותה, מתחיל לקלל את כל העולם ולצעוק על אשתו. כל הזמן הוא היה נחמד, והנה יצאה האמת. נכנס יין, יצא סוד.

בכיסו. מדברים איתו על צדקה, והיד שלו לא יוצאת. פתאום הוא נזכר שהוא צריך להשיא את בתו, שהיא עדיין תינוקת, ושעוד לא גמר לשלם את החובות. ביקשו ממנו סכום קטן, והוא כבר מספר על החתונות שלפניו. מוטב שלא ייתן, שהרי נאמר: "אל תלחם את לחם רע עין" (משלי כג, ו).

וזה עניין שורשי. על פי הקבלה, מי ששורשו בקדושה הוא מן הנותנים, ומי ששורשו בטומאה הוא מן המקבלים. כשאני בוחן אדם בכיסו, אינני בודק רק אם הוא קמצן או נדיב. אני בוחן את השורש שלו, לאן הוא מחובר. אם יש לו לב רחב והוא מעולם הנתינה, סימן שהוא מחובר לצינור של הקדושה. ואם הוא בלקיחה, הוא מחובר למקום אחר. בן זוג שכל כולו לקיחה, שכל הזמן רק לוקח ואינו נותן כלום, קשה מאוד לחיות איתו.

ובכעסו. בכעס אנחנו מגלים, לפי דברי רבי חיים ויטאל, אם האדם גאוותן. הוא יכול להציג את עצמו כעניו ונינוח, והכל בסדר. אבל כשרואים איך הוא מתנהג בשעת כעס, הכל מתגלה. וקשה מאוד לחיות עם גאוותן. הגאוותן סובב כל הזמן סביב עצמו. אשתו אינה קיימת בעיניו, היא אוויר, רק הוא קיים. וברגע שהיא נכנסת לתמונה, היא צריכה לשרת את המלך. הוא תמיד השחקן הראשי, וכולם ניצבים. לכן אדם נבחן בכעסו. המבחן אינו כמה הוא מתפרץ וכמה הוא עלול להזיק, המבחן הוא אם יש בו גאווה.

אמרו חז"ל: "האי מאן דיהיר, אפילו אינשי ביתיה לא מיקבל" (בבא בתרא צח, א), מי שמתגאה, אפילו בני ביתו אינם סובלים אותו. ושלמה המלך אמר: "תועבת ה' כל גבה לב" (משלי טז, ה). ואמרו בגמרא: "כל אדם שיש בו גסות הרוח, אמר הקדוש ברוך הוא: אין אני והוא יכולין לדור בעולם" (סוטה ה, א). הקדוש ברוך הוא, כביכול, מסתלק משם. הגאווה שייכת לו לבדו, כמו שנאמר "ה' מלך גאות לבש" (תהלים צג, א), ובשירת הים: "כי גאה גאה, סוס ורכבו רמה בים" (שמות טו, א), ותרנגם אונקלוס שהקדוש ברוך הוא מתגאה על הגאים. כשאדם מתגאה יותר מדי, הקדוש ברוך הוא כביכול אומר לו: בוא וראה מי המלך כאן. וגאות אדם תשפילנו. כשאנחנו מדברים על גאווה ועל כעס, אנחנו מדברים על דברים ממשיים, שיכולים להרוס חיים שלמים.

שלוש נשימות

ועכשיו שימו לב היטב. אחת הדרכים הפשוטות והנפלאות להתמודדות עם כעס ועם לחץ היא הרפיה. יש הרפיה קלה. כשאדם נכנס למצב של לחץ, בבנק, לפני שיחה חשובה, לפני שעומדים מול קהל, יש לו תרגיל פשוט: שלוש או ארבע נשימות מסודרות, עמוקות, מן הבטן אל תוך החזה. לא ייאמן כמה זה עוזר.

במצב של לחץ הגוף כולו דרוך, הלב פועם מהר והנשימה מתקצרת. וזה פרדוקס מעניין אצל המעשנים: דווקא בשעת לחץ הם מרבים לעשן, ודווקא אז הגוף זקוק יותר מכל לנשימה עמוקה של אוויר נקי. כמה נשימות עמוקות כאלה מזרימות אוויר אל המוח, ומרגיעות את כל המערכת.

ויש שיטת הרפיה רחבה יותר, בעזרת דמיון מודרך. בקורס על מודעות עצמית הרחבנו בה, וכאן אתאר אותה בקצרה. נושמים שלוש נשימות מסודרות, ואם אפשר, הולכים בדמיון אל מקום אהוב. כל אחד בוחר את המקום שלו: שקיעה, חוף ים, מפל מים. נכנסים בדמיון אל מקום שבו מרגישים בטוחים. יכול להיות שמישהי תבחר להיכנס בדמיונה לתחנת משטרה, וזה בסדר גמור, העיקר שתרגיש שם מוגנת ובטוחה, במקום שמשרה עליה

ביטחון, עוצמה ורוגע. נכנסים לתוך המקום ממש. מי שבחר במפל מים, שומע את המפל, מריח את המים ואת הפריחה.

אחר כך נושמים שלוש נשימות גדולות ומסודרות, עמוקות, מן הבטן אל תוך החזה, ומשחררים לאט, לאט, לאט. בנשימה הראשונה מרפים את השרירים. יש קורסים שלמים שמלמדים הרפיית שרירים, ולא ייאמן כמה זה פועל. כשאנחנו לחוצים, הפנים שלנו קפוצות, ואנחנו בכלל לא שמים לב. דרך הגוף אפשר להרפות גם את המערכות הפנימיות של הנפש. מרפים לאט לאט את השרירים, את הראש, את הגולגולת, ובצורה מסודרת את כל שרירי הגוף.

בנשימה השנייה משחררים את כל הכעסים. נושמים עמוק, ובהוצאת האוויר משליכים בדמיון את כל הכעסים ואת כל המתחים. ובנשימה השלישית הולכים בדמיון אל עתיד ורוד יותר. אחרי שניקינו את הרעלים והרפינו את השרירים, אנחנו פשוט הולכים אל מקום טוב. תנסו, ותראו כמה רעננים, רגועים ושלווים אתם יוצאים מן התרגיל.

כשאנחנו מרגישים את הסימנים שדיברנו עליהם, בחילות, לחץ, כפות ידיים ורגליים קרות, הזעה, עוצרים את הכל. יושבים בצד. כי אם לא, מה שיבוא הוא כעס. מצב של לחץ מוליד כעס, ואחריו כעס על כעס, ובלגן שלם, והבעל אינו מבין מה קרה לאשתו. תירגעו, נשמי כמו שצריך, ואחר כך חזרי לזירה. אנחנו לא חייבים להיות תמיד בזירה.

התרגילים האלה הם כלי עזר לחיי יום יום. מי שהלחץ שלו כבד ומתמשך, צריך גם עזרה מקצועית, ועל כך נדבר עוד מעט.

לחץ מדבק

ודרך אגב, לחץ מדבק. חד משמעית. אם יש לך חברה שכל הזמן לחוצה, כל הזמן מתוחה, שמרי מרחק, כי היא תדביק אותך. פתאום תמצאי את עצמך זזה כמוה. היה אחד שבא לשיעור וישב כל הזמן בתנועה, ואחרי כמה דקות ראיתי שכולם מסביבו זזים. קודם הכל היה רגוע ושלו, ולא ייאמן, זה מדבק. כמו שאומרים, האומללות מחפשת חברה. אותו דבר הלחץ.

ומכאן כמה כללים להתמודדות עם לחץ. הכלל הראשון הוא להפחית ככל האפשר את המקורות שיוצרים אצל לחץ. הכלל השני הוא להחליף את המחשבות השליליות במחשבות חיוביות. זה כבר מוכר לכם, וזה נושא של

הכלל השלישי הוא ללמוד ליהנות מכאן ועכשיו. להירגע. נולדנו באמצע העניין, אנחנו תמיד באמצע העניין, וגם נעזוב את העולם באמצע העניין. אז תירגע. רבותינו הקדושים קיפלו את כל השיעור הזה במשפט אחד: "לא עליך המלאכה לגמור, ולא אתה בן חורין לבטל ממנה" (אבות ב, טז). מצד אחד, לא עליך המלאכה לגמור, תירגע. ומצד שני, מי שנכנס לאדישות סותר את כל הקורס, את כל ההגשמה העצמית ואת כל השאיפה קדימה. הטיפוס אל הפסגה, הבניין והחזון האיש, שבהם נעסוק בחלק ב' של הקורס, אינם סותרים את הרוע. מצד אחד אתה צריך לפרוץ קדימה, ומצד שני להיות רגוע, וזה בדיוק מה שמלמדת המשנה.

ליהנות מכאן ועכשיו. יכול אדם לשבת בשיעור, ובכלל לא להיות בו. ליהנות מכאן ועכשיו פירושו לנשום את האוויר ולראות את האנשים. יש מי שחוזרת הביתה, שואלים אותה את מי ראתה, והיא עונה שלא ראתה אף אחד. ויש אדם שנוסע קילומטרים רבים לצפון, ולא ראה את השמים, כי כל הדרך דהר כמו מטורף. רגע. להסתכל ימינה ושמאלה, לנשום אוויר, להרפות.

ולו רק בהרפיה של השרירים. מי שעושה הרפיה נכונה נעשה אדם אחר. כמה כולנו קפוצים. אדם יושב ברגליים משולבות, כולו מכווץ, ואינו מרגיש בכך. שחרר. אנחנו חושבים שזו עייפות, אבל זה הכל תוצר של לחץ. ובדרך כלל אין על מה להילחץ בכלל. רוב הבעיות והלחצים שלנו אינם עניין של חיים ומוות, ולא קרה שום דבר נורא. צריך להירגע ולעבור אל השכל. אנחנו לוקחים זבוב ועושים ממנו פיל, וכשעוברים אל השכל, מגלים פתאום שבאמת אין על מה לכעוס.

ודרך אגב, כעס הוא דבר ממכר. יש אנשים שמכורים לכעס. יש מי שמכורה לצעקות, ואם לא תצרח יום או יומיים, אני מודיע לכם חגיגת שהיא לא תרגיש טוב, כי המערכת כבר הורגלה לכך. וזה כל הסוד של תורת האימון: כמו שאימנו את המוח לכעס וללחץ, אנחנו יכולים לאמן אותו לרוגע ולשלווה.

לרדת מן הזירה

כלל נוסף הוא להפסיק עם מאבקי הכוחות. יש אנשים שהתחתנו, ודמיינו לעצמם שהם עולים לזירת אגרוף, וכל היום הם בזירה. תירגע! שבי איתי, צפי קצת מן היציע. אין צורך להיות כל היום בין החבלים: הוא אמר, הוא בא,

הוא הלך. תירגע. אינך צריכה להיות תמיד במרכז העניינים. ואתה אינך חייב להיות תמיד המוצלח ביותר במקום העבודה. כל הזמן המתח של להיות בפסגה. תירגע, תחיה.

ועוד כלל, חמור יותר וחשוב מאוד: לא להתבייש לבקש עזרה כשאי אפשר להתמודד לבד. כשהלחץ או הכעס כבדים מנשוא, כשהם מלווים את האדם זמן רב ומשבשים את חייו, נכון וראוי לפנות לאנשי מקצוע, לרופא או למטפל. אין בזה שום בושה, והעבודה הפנימית שאנחנו לומדים כאן הולכת יד ביד עם העזרה הזאת.

וללמוד לומר: מגיע לי. לפנק את עצמכם. גם לך מגיע זמן איכות, גם לך מגיע לצאת ולקנות את מה שאת אוהבת, גם לך מגיע פתאום לעשות לעצמך משהו טוב ולהתפנק. לא כל הזמן מה הוא רוצה, ומה הם רוצים, ומה אכין לזה ומה אכין לזה. תחשבי גם על מה שאת מכינה היום לעצמך. לפעמים אדם שוכח את עצמו. תפנק את עצמך. עצור, תירגע.

ובדרך אל הפסגה צריך לדעת ליהנות גם מן הדרך עצמה. אפילו כשאנחנו בדרך אל הפסגה, עוצרים באמצע, נכנסים לבית קפה, יושבים, אוכלים, רגועים ושלווים. לא קרה כלום, נמשיך עוד חמש דקות. תראו כמה אנשים לחוצים, כמה הם רצים כל הזמן.

ועוד כלל הוא לעסוק בדמיון מודרך לגבי העתיד. כשאדם מרבה לדמיון את העתיד בצורה טובה, הוא רגוע, והוא הולך בדמיונו למקומות טובים.

רשימה של לחצים

ועוד חוק, קר ואכזרי: להשתחרר מן העבר. הרבה מן הגורמים ללחץ מגיעים מטרומות שעברנו בילדות, ממשברים ומתמורות שעברו עלינו. ואז, בלי שנרגיש, אנחנו מעלים אותם מחדש. ריח יכול להעלות אותם באסוציאציה, וכך גם קול של אדם, או מראה של קרוב משפחה.

והדרך לכך פשוטה: עושים רשימה של כל מה שגורם לי לחץ, ומטפלים בכל סעיף בשכל. אחת גילתה שהחגים גורמים לה לחץ. הכסף של החגים מלחיץ אותה, כי פתאום צריך הרבה כסף. לא קרה כלום. עכשיו עברו החגים. מהיום שימי בצד בכל יום סכום קטן, וכשתגיעי לחג הבא, יהיה בידך סכום מכובד. תהיי רגועה ותעברי את החג כמו בן אדם. זה שכל.

ואם מה שמלחיץ אותך הוא שאינך מספיקה את הדברים, לא קרה כלום. קומי שעה קודם. ואז יהיה לך זמן, ולפעמים אפילו יותר מדי.

לפני שנים אמר לי אדם שיצא כל בוקר לעבודה ונתקע בפקק. הוא עמד בפקק, לפעמים שלושה רבעי שעה ולפעמים שעה, וקילל את היום שבו נולד. יום אחד הוא אמר לי שהוא גילה דבר שאני לא אאמין. אם הוא קם שעה קודם, הוא מתפלל בנץ החמה, נוסע, מגיע לעבודה מוקדם, שותה כוס קפה ויושב ללמוד בספר חק לישראל. חיים אחרים לגמרי. הוא אמר לי שבסך הכל גילה שהוא יכול לעקוף את כל הלחץ הזה.

כשאנחנו עוברים אל השכל, רגועים יותר, שלווים יותר וממוקדים יותר, אנחנו פותרים בעיות ביעילות רבה יותר. אדם רגוע ושלו הופך לאדם אפקטיבי, והוא חוסך זמן. וכשאנחנו בלחץ, ההחלטות שגויות, וצריך לחזור על הדברים שוב ושוב.

ודאי שיש עוד הרבה מה לומר בנושא הזה, ובחלק ב' של הקורס נעבור אל ההגשמה העצמית בפועל: בחירת מטרות, יצירת מפה ויומן של פריצת דרך. אבל הבסיס של הכל הוא כאן. מי שלמד להעמיד את הלחישות של האש על הנס, להשפיל את הגאווה, לעבור מן הדמיון אל השכל ולנשום עמוק, אינו מבזבז עוד את האנרגיה שלו על כעס ועל לחץ, והיא נשארת בידו לבנות בה את חייו.

יהי רצון שנזכה להסיר כעס מלבנו, ולהעביר רעה מבשרנו, ולחיות את חיינו ברוגע, בשלווה ובשמחה.