



קאוצ'ינג על פי הקבלה, חלק ב' · שיעור שמיני: לחיות הוויה

כמים הפנים לפנים

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

קיימים או חיים

לחיות הוויה פירושו לחיות את הרגע שבו אנחנו נמצאים, כאן ועכשיו. רוב בני האדם אינם חיים באמת, הם רק קיימים, משום שהם שקועים בעבר או בעתיד. נלמד מהי הצלחה בעיני התורה, מדוע היא תלויה במידה שבה אנחנו נוכחים במקום שבו אנחנו עומדים, וכיצד מתאמנים להיות שם במלואנו, בזוגיות, בהורות, בפרנסה ובתפילה.

לחיות הוויה הוא מושג שעולה בדברינו פעם אחר פעם, ועד עכשיו לא העמקנו בו. כשאנחנו מדברים על לחיות הוויה, אנחנו מדברים על דבר שלצערנו כמעט אינו קיים בעולם. אחד מאנשי הרוח אמר פעם שרוב רובם של בני האדם אינם חיים, הם פשוט קיימים, ורק מעטים מאוד חיים באמת.

וההבדל בין לחיות לבין להתקיים פשוט מאוד. אדם קיים הוא אדם שאף פעם אינו נמצא באמת במקום שבו הוא נמצא בגופו. רוב רובם של בני האדם נמצאים בעבר. הם אחוזים בנזקים של העבר, במשברים שעברו עליהם ובטעויות שעשו לפני שנים. אחרים נמצאים כל הזמן בעתיד, בדאגה למחר ובתכנון של מה שעוד לא בא. מעטים מאוד נמצאים בהווה.

ועכשיו שימו לב היטב. העבר כבר חלף, ואת העתיד רק ה' יודע. כך לימדנו שלמה המלך: "אל תתהלל ביום מחר, כי לא תדע מה ילד יום" (משלי כז, א). מה שנשאר בידינו באמת הוא הרגע הזה. החיים הם הרגע שבו אנחנו יושבים עכשיו ולומדים יחד. ברגע הזה אין שום דבר אחר בעולם, יש רק את הלימוד הזה, ואנחנו נמצאים בו במאה אחוז. זה נקרא לחיות.

חכמה שירדה מן השמים

לפני שנעמיק, ראוי לומר מאין אנחנו שואבים את הדברים. ההדרכה שאנחנו מוסרים כאן נשענת על המקורות: על תורתו של האר"י הקדוש, רבי יצחק לוריא אשכנזי, מגדולי המקובלים בצפת, שעל דבריו עומדת חכמת הקבלה כפי שהיא נלמדת עד היום, על דברי רבי שמעון בר יוחאי, ועל דברי רבי משה חיים לוצאטו, הרמח"ל הקדוש. איננו יושבים בלילה, עולים על איזה קוד, ולמחרת מעבירים אותו הלאה. קוד שאדם המציא יכול מאוד להיות שגוי. ראינו אידיאולוגיות ותיאוריות רבות שכבשו את העולם, ובאו אחריהן וסתרו אותן. גם בעולם הפסיכולוגיה השתנו הדברים מן הקצה אל הקצה.

היתרון של החומר שאנחנו לומדים יחד הוא שזה חומר שמימי. אין זה רעיון שעלה בדעתו של מישהו, ואין זה תוצרת המין האנושי, ולכן אנחנו אומרים את הדברים בביטחה. גם מה שנלמד כאן על ההווה אינו טכניקה שמישהו פיתח. כך ברא הקדוש ברוך הוא את עולמו, ונראה זאת מתוך הפסוקים ומתוך דברי חז"ל.

מי שהולך בעצות האלה זוכה לאושר ולהצלחה בחיים. וכשאנחנו מדברים על אושר, אנחנו מדברים על יצירת הרמוניה בין כל החלקים שקיימים באדם. יש בנו חלקים רבים, כל חלק מושך לעצמו וכל חלק משדר משהו אחר. המקובלים מלמדים שהגוף מורכב מארבעה יסודות: אש, רוח, מים ועפר. ברגע שאנחנו יוצרים ביניהם איזון והרמוניה, יש לנו רוגע, יש לנו שלוה, יש לנו שמחת חיים, ויש לנו אושר.

והאושר קשור קשר הדוק לאישור. לאישור הזה יש שני פנים. האחד הוא אישור מן הסביבה, מן העולם. גם הוא מביא אושר מסוים, אבל זו רמה נמוכה, ועוד נגיע אליה. העבודה שלנו היא להגיע לאושר פנימי ואישי, שבו האישור בא מן האדם עצמו. כשאדם נותן אישור לחשיבה שלו, לדיבור שלו ולמעשים שלו, הוא מאושר. וכשחסר לנו אושר, הסיבה היא תמיד שחסר אישור, אם של הסובבים אותנו ואם שלנו. ובדרך כלל האישור העוצמתי, הכוח האמיתי, טמון בתוכנו, באישור שאנחנו נותנים לעצמנו.

אין גלולה של אושר

ודבר אחד צריך לומר בגלוי כבר בתחילת הדרך. האושר וההצלחה בחיים, על פי ההדרכה שאנחנו מדריכים על פי תורתנו הקדושה, תלויים במעשה. אפשר לשבת ולשמוע שיעורים נפלאים ומדהימים, ומי שאינו קם ופועל

בפועל, האושר ירחף תמיד מעליו. הוא ידע שהאושר קיים בעולם, ידע שאולי השכן שלו זכה בו, אבל אם לא נקום ונעשה מעשה, אין על מה לדבר.

איננו מוכרים כאן גלולות שבולעים בצאת מן השיעור ומרחפים. גם כשמדברים על דמיון מודרך, צריך לשבת ולדמיין, ואין מה לעשות. אנחנו דור מפונק מאוד, ומחפשים מישהו שייתן לנו משהו בלי שנעשה דבר. דבר כזה אינו קיים, ופשוט צריך לשכוח ממנו. כשהתפשטו בעולם ספרים שהבטיחו הגשמה קלה בכוח הדמיון, נזרקה לאוויר אשליה שהנה יש כאן משהו קל. אבל כשאנשים התחילו לעבוד באמת בדמיון מודרך, הם קלטו כמה זו עבודה קשה.

כך גם בחשיבה חיובית. עמדנו בארוכה על עוצמתה ועל כוחה, ועל ההשלכות הקשות של המחשבות השליליות. מי שלא עמל ולא יגע ולא אימן את המוח לחשוב חיובי, גם אחרי כל הלימוד עדיין חושב שלילי. אין כאן אשליות. מה שאנחנו עושים כאן הוא אימונים, כדי לקנות את העצות בקניין.

שימו לב כיצד אנחנו נוהגים בקריאת שמע. אנחנו חוזרים עליה כמה פעמים בכל יום, והרי את המשמעות של "שמע ישראל ה' אלהינו ה' אחד" (דברים ו, ד) מבינים כבר בפעם הראשונה. את הרעיון אפשר להבין בשיעור אחד. חוזרים עליו כדי להפנים אותו, וכך נאמר: "ושננתם לבניך" (דברים ו, ז), מלשון שינון. וחז"ל אמרו: "ארבעה צריכין חזוק, ואלו הן: תורה, ומעשים טובים, תפלה, ודרך ארץ" (ברכות לב, ב). אם איננו חוזרים ומשננים את הדברים, איננו מחוברים אליהם, וכשאין חיבור, זה לא עובד. והחיבור הזה הוא בדיוק הנושא שלנו. אני אומר לכם מניסיון דבר שלא יאומן כי יסופר. אנשים שחיו את הדברים, שעשו את התרגילים בפועל, שנפלו וקמו ושוב קמו, אומרים לי שהם פשוט נולדו מחדש. ואין כאן צעדים רבים או דברים מסובכים. די שאדם יעבוד באמת על דבר אחד, על חשיבה חיובית, והוא נעשה אדם אחר לגמרי, אדם חדש.

יושבי בית המדרש ויושבי קרנות

כששואלים אנשים מהו אדם מצליח, שומעים תשובות רבות. יש אומרים שמצליח הוא מי שמגשים את שאיפותיו, יש אומרים שהוא מי שמגיע לכל מה שהוא רוצה בלי להתאמץ, ויש שמודדים את ההצלחה בכסף. ויש בדברי חז"ל מאמר מעניין מאוד, שמאיר את השאלה הזאת באור אחר לגמרי.

כשאנחנו נכנסים לבית המדרש אנחנו מתפללים תפילה קצרה, וכשאנחנו יוצאים ממנו אנחנו אומרים תפילה אחרת: "מודה אני לפניך ה' אלהי ששמת חלקי מיושבי בית המדרש ולא שמת חלקי מיושבי קרנות... אני עמל והם עמלים. אני עמל ומקבל שכר, והם עמלים ואינם מקבלים שכר" (ברכות כח, ב).

בגדול, כל מי שנמצא בכדור הארץ עובד. "כי אדם לעמל יולד" (איוב ה, ז), וכך הוא הדבר. אין טעם לחלום על בריחה מן העמל. ואם כן קשה מאוד להבין את לשון התפילה. אדם שעובד במשרד או בהייטק מקבל שכר. כל נגר מקבל שכר, כל חשמלאי מקבל שכר. כולם עובדים וכולם מקבלים שכר, וצריך להבין מה פשר הדברים שהם עמלים ואינם מקבלים שכר.

אמשול לכם משל. אדם ביקש מנגר לבנות לו פינת אוכל, ולא סגרו ביניהם מחיר מראש. הנגר עבד חודש וחצי, ובסוף קרא לו והראה לו את המוצר המוגמר. שאל האיש כמה עליו לשלם, והנגר נקב בסכום עצום. נדהם האיש ושאל על מה. אמר לו הנגר: אסביר לך. הנגריה שלי פרימיטיבית. אין בה מסורים חשמליים ואין בה מלטשות, הכל ידני, אני מנסר ביד. מה שלוקח במפעל מודרני שבוע, לקח לי חודש וחצי, ולכן עליך לשלם הרבה. ענה לו האיש: מה אכפת לי שאתה תקוע עם מסור ידני. לי אכפת מן המוצר המוגמר. העמל והיגיעה שלך אינם ענייני.

כך הוא בעולם. מקבלים שכר על המוצר המוגמר בלבד. ורבותינו הקדושים מלמדים שאצל הקדוש ברוך הוא הדבר שונה. הקדוש ברוך הוא משלם שכר לאדם לפי העמל, לפי היגיעה, לפי המאמץ וההשתדלות שלו, ולא לפי התוצאה. וזה פשר הדברים, אני עמל ומקבל שכר.

ודעו שכולנו עובדי ה', אם נרצה ואם לא נרצה. כמו במפעל גדול, שכל מי שנמצא בו עובד. יש עובדים מדעת ויש עובדים שלא מדעת, ויש גם מי שמנסים להשתמט, וגם הם מגיעים בסופו של דבר, כל אחד בדרכו.

הצלחה שאינה נמדדת בתוצאה

מכאן שמצליח הוא מי שמגשים את הפוטנציאל האישי שלו, שעמל ויגע במאה אחוז, ואין לזה שום קשר לתוצאה. אישה יכולה להיות עקרת בית פשוטה, שהבית שלה מסודר, החינוך שלה נפלא והיחסים שלה עם בעלה נפלאים, והיא מצליחה מספר אחת בעולם. ואישה אחרת יכולה לשבת בפסגת הקריירה ולהיות כישלון מוחלט כלפי הסובבים אותה וכלפי בני ביתה.

מה שהתאזרח אצלנו, ומה שהראו לנו כל השנים, הוא שהצלחה היא רכבים חדשים, דירות פאר ואחוזות. זו אינה הצלחה. והראיה, שרבים מאוד שרדפו אחרי עושר והצלחה מן הסוג הזה נשברו בדרך. האושר וההצלחה נמדדים במשהו אחר לגמרי.

ולעניות דעתי, וזה מה שנראה בהמשך, אנחנו מאושרים ומצליחים במקום שבו אנחנו מחוברים. במקום שבו הצלחנו להתחבר במאה אחוז, להיות כאן ועכשיו, שם אנחנו מצליחים. אישה שנמצאת בעסק שלה בשבעים אחוז, ההצלחה שלה בעסק היא שבעים אחוז. כשהיא יושבת בסלון ומשוחחת עם בעלה ונמצאת בשיחה בחמישים אחוז, הפירות של השיחה, הקשר שייווצר ביניהם, יהיו חמישים אחוז. וכשהיא עם הילד במאה אחוז, יש לה הצלחה של מאה אחוז עם הילד. ככל שנהיה מחוברים יותר, נהיה מצליחים יותר.

ומי שמסתכל בעין חדה יראה זאת גם אצל אנשי הבמה. אין זו דוגמה לחיקוי, אבל זו המחשה טובה. ההבדל בין שחקן שמצליח יותר לשחקן שמצליח פחות פשוט מאוד. מי ששיחק את התפקיד וחי אותו יותר, אמיתי יותר ומחובר יותר, הצליח יותר. ומי שלא הצליח להתנתק מן המריבה עם אשתו לפני שהגיע לצילומים, הבמאי ראה את זה, העורך ראה את זה, וגם הקהל ראה את זה. שחקן טוב הוא שחקן שמזדהה עם התפקיד, והשחקנים שכבשו את העולם היו אנשים שפשוט הזדהו עם תפקידם במאה אחוז.

הכובע של הגננת

נהוג לומר שהעולם כולו במה, וכולנו שחקנים. אל תטעו, אין במשחק הזה שום דבר שלילי. כל החיים שלנו אנחנו מחליפים במות, מחליפים כובעים ומחליפים תפקידים. כך ברא ה' את העולם, והעולם דינמי.

ומתכון בטוח לכישלון הוא לא לעשות את ההפרדה. באו אליי פעם בני זוג. הבעל התלונן שאשתו מתייחסת אליו כמו אל אחד הילדים, מדברת אליו בקול רם ושואלת אותו כל הזמן אם אכל או לא אכל. לדבריו, היא חושבת שהוא אחד הילדים שלה. אחרי עשר דקות של שיחה התברר שהאישה היא גננת. היא נכנסה הביתה עם הכובע של הגננת, ופשוט שכחה להוריד אותו. אבל כשהיא נכנסת הביתה ובעלה עומד מולה, יש לה כובע אחר, היא אישה. כדי להצליח בזוגיות צריך כובע של גבר וכובע של אישה, במלואם. וכך גם כדי להצליח בהורות.

ויש היום דבר מעניין מאוד. התחילו לדבר על זמן איכות. המצב הגיע לכך שאף אחד אינו מחובר, עד שצריך לייחד זמן מיוחד כדי להיות עם הילד או עם בן הזוג. בלשון שלנו זה נקרא להיות כאן ועכשיו. אבל אחרי האימון

שנעשה, על פי מה שנלמד, כל היום שלנו יהיה איכות אחת גדולה, ולא נזדקק לזמן איכות. כשנשב לשיחה עם בן הזוג, נהיה שם עם הלב, עם השכל, עם כל ארבעת היסודות ועם כל הרגשות, כי נהיה בתוך המציאות.

חלון אל הפנים

מה שאמרתי עד כאן הוא בכללות, לאן אנחנו צריכים להגיע. אבל יש כאן רובד עמוק הרבה יותר. אמר שלמה המלך: "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט).

רבותינו מלמדים שהקדוש ברוך הוא ברא בעולם חיצוניות, וברא גם פנימיות. את החיצוניות כולנו מכירים. אבל כדי להגיע אל הפנים של אדם אחר, אל פנימיותו, יש חלון אחד, חלון שקוף, למי שמבין. דרך הפנים, הפרצוף, אפשר להגיע אל הפנים, אל הפנימיות, ולא בכדי זו אותה מילה ממש. בפרצוף משתקפת כל פנימיותו של האדם, ובתורת הקבלה יש פרק חשוב ונרחב שנקרא חכמת הפרצוף. אבל החלון הזה פתוח רק למי שנמצא כאן ועכשיו. מי שאינו כאן, אינו רואה דרכו דבר.

כמו שאדם מסתכל במים או במראה ורואה בהם את פניו שלו, כך לב האדם לאדם. הקדוש ברוך הוא ברא באדם רגש שנקרא לב, ואי אפשר לשחק איתו משחקים. בעל יכול לבוא הביתה עם מתנה ולהרעיף מחמאות, והלב של אשתו מרגיש. היא מרגישה שהוא מחפש משהו, שהוא רוצה להיעלם לכמה ימים, שאין כאן אמת. חז"ל אמרו: "ניכרין דברי אמת" (סוטה ט, ב). כשהדברים הם דברי אמת, הם ניכרים.

מסופר על החפץ חיים שבא לבית המשפט להעיד על אחד מתלמידיו. הוא עמד, יהודי זקן, לפני השופט, ודיבר בלשונו מכל לבו, והשופט פסק לטובת התלמיד. אמרו לשופט: הרי אינך מבין את השפה שבה דיבר. השיב להם: יש שפה אחת שכולם מבינים, והיא שפת הלב.

זה הפשט, שמה שיש סביבנו הוא השתקפות של מה שיש בנו. ושגור בשם הבעל שם טוב פירוש עמוק יותר. כשאדם ניגש אל המים ועומד מולם, הוא רואה בהם את בבואתו, בבואה גדולה. כשהוא מתכופף, היא נעשית קטנה יותר. ככל שהוא מתכופף יותר, היא מתקרבת אליו ונעשית קטנה יותר, עד שכאשר הוא מתכופף לגמרי ומרכין את ראשו לשתות מן המים, הוא והבבואה שלו משתווים. זו השוואת הצורה.

וכך לב האדם לאדם. כשאתה מגדיל את עצמך על חברך, גם הוא מגדיל את עצמו עליך. כשאיש באה אל חברתה בגאווה, כאילו היא היודעת הגדולה והמבינה הגדולה, גם חברתה נעשית היודעת והמבינה. כשהיא באה

אל בעלה בתחושה שהיא בסדר והוא הכישלון, גם הוא יבוא אליה בתחושה שהוא בסדר והיא הכישלון. והעולם כולו מגדיל את עצמו כנגד מי שמגדיל את עצמו. ורק כשאדם מקטין את עצמו בפני חברו, עד שאין עוד לאן להקטין, גם חברו מקטין את עצמו בפניו, ונעשית ביניהם השוואה.

ועל פי זה מבארים את מה שנאמר במשה רבנו: "ודבר ה' אל משה פנים אל פנים, כאשר ידבר איש אל רעהו" (שמות לג, יא). משה הקטין את עצמו בפני ה', כמו שנאמר: "והאיש משה ענו מאד, מכל האדם אשר על פני האדמה" (במדבר יב, ג). והקדוש ברוך הוא, כביכול, הקטין גם הוא את עצמו כנגדו, עד שהגיעו להשוואה, פנים אל פנים. התבוננו באיזו דרגה מדובר.

רוח הבריות ודברי חן

ועכשיו שימו לב. כך ברא הקדוש ברוך הוא את עולמו, שההצלחה תלויה הרבה גם בחברה, באישור שהסביבה נותנת לנו. אי אפשר שלאדם יהיה אישור פרטי משלו, ובכל מקום שהוא הולך ישדרו לו את ההפך: אתה כישלון, אתה לא בסדר, אתה טועה. אדם כזה לא יחזיק מעמד זמן רב עם האישור שלו. ובדרך כלל, כשהאישור הפנימי אמיתי, גם הסביבה נותנת אותו. אמרו חז"ל: "כל שרוח הבריות נוחה הימנו, רוח המקום נוחה הימנו" (אבות ג, י). הבריות הן מעין מד של לבבות, שנותן אישור לליבו של אדם ולפנימיותו, לכך שהוא אמיתי.

והדרך לזכות באישור מן הזולת היא כמים הפנים לפנים, להיות כאן ועכשיו. כשאישה משוחחת עם חברתה, והחברה מספרת לה על בעיה, והיא שם במלואה, החברה מרגישה את זה. זו שיחה בריאה. בשיחה כזאת האורות זורמים, ונעשית ביניהן תנועה של נתינה וקבלה. יש בקבלה מושג שנקרא מ"ן ומ"ד, מיין נוקבין ומיין דכורין. הקדוש ברוך הוא ברא את העולם כך שלכל אחד יש מה שאין לחברו, וכולנו נותנים ומקבלים זה מזה, משפיע ומושפע. המקובלים מדברים על ניצוצות שעוברים מאחד לשני, ואנחנו זוכים להתחבר אליהם רק כשאנחנו נמצאים כאן ועכשיו.

רבי נחמן מברסלב מלמד שהסיבה העיקרית שתפילות ובקשות אינן מתקבלות היא שאין להן חן. וזה לשונו: "כי עקר מה שאין נתקבלין הבקשות הוא מחמת שאין להדברים חן, ואין נכנסין בלב של זה שמבקשין ממנו" (ליקוטי מוהר"ן א). כמו אדם שמבקש מחברו משהו: כשיש לדבריו חן, הם נכנסים אל לבו של השני והוא נותן לו, וכשאין בהם חן, הם אינם נכנסים ללבו והוא אינו נותן.

ואני אומר לכם דבר פשוט מאוד. כשאדם נמצא כאן ועכשיו, כשהוא חי את המציאות שהוא מדבר עליה, את מה שהוא שומע ואת הפעולה שהוא עושה, יש לדבריו חן. כשהדברים יוצאים מן השכל בצורה קרה, אין להם חן. הזמר שנתפס בלבבות הוא הזמר שחי את מה שהוא שר. יש זמרים ששומעים אותם עשרות שנים, משום שהשירים שלהם היו החיים שלהם והצרות שלהם, והם שרו מתוך המציאות שלהם. זו העוצמה.

ועוד דוגמה. אישה עורכת לבעלה מסיבת יום הולדת בהפתעה. הבעל נכנס, ואם הוא חד מעט, הוא קולט מיד אם זו מסיבה לצאת ידי חובה או מסיבה אמיתית. הוא קולט אם העוגה נקנתה בדרך אגב בקונדיטוריה, או שהתאמצו בשבילו. קולטים, רואים, מרגישים, חשים. זה נקרא להיות מחוברים. כדי להיות מצליח, צריך להיות מחובר. ותראו אנשים שהצליחו בעסקים: הם חיים את העסק כל הזמן.

הרואה את הנולד

ומכאן גם הסיבה שקשה לנו כל כך לחזות את העתיד. איננו חיים את ההווה. התבוננו ברבי נחמן מברסלב. הוא נסתלק מן העולם לפני יותר ממאתיים שנה, ועד היום הוא מן הדמויות שאנשים נמשכים אליהן יותר מכל, אנשים מכל הסוגים ומכל הקצוות. הוא אינו עומד על במה, אינו צועק ואינו מוציא הקלטות. וסוד הדבר פשוט: הוא חי הווה. הוא חי את המציאות בתמציתה וקלט את העולם שסביבו. אני מדבר על הרוחניות של העולם. הוא ראה כיצד העולם נראה בימיו, קלט את ההידרדרות שכבר החלה, וידע לאן היא מובילה. ולכן כתב דברים שמדברים אל הדורות שאחריו, ועד היום רבים כל כך עולים אל ציונו באומן בראש השנה.

הוא אמר: "אין שום יאוש בעולם כלל" (ליקוטי מוהר"ן תנינא, עח). את המשפט הזה לא היה צורך לומר לפני מאות שנים בצפת, לאר"י הקדוש, לרמ"ק, לאלשיך ולרבי יוסף קארו. אצל ענקי העולם האלה, בדור של גילויים עליונים, לא היה מקום ליאוש. רבי נחמן דיבר אל הדורות שיבואו, אל הדור שלנו, ולכן דבריו נתפסו כל כך.

אמרו חז"ל: "איזהו חכם, הרואה את הנולד" (תמיד לב, א). אי אפשר לראות את הנולד בלי לראות את מה שיש כאן, לידך. רק מי שחי את ההווה יכול לראות את העתיד.

ממלא כל עלמין

רבותינו מלמדים שהקדוש ברוך הוא ממלא כל עלמין, סובב כל עלמין ומחיה את כל העולמות. ובכל זאת, לצערנו הרב, יש אנשים שמסתובבים כאן שנים ואינם רואים אותו, אינם מדברים איתו ואינם שומעים ממנו. הסיבה היא שה' נמצא במקום שבו אנחנו נמצאים כאן ועכשיו, ובמידה שבה אנחנו שם. אם אני כאן ועכשיו בשישים אחוז, אני רואה אותו בשישים אחוז. הקדוש ברוך הוא, שממלא כל עלמין, מדריך אותנו ומוסר לנו מסרים כל הזמן. העולם דינמי, וה' נמצא איתנו בתוך הדינמיות הזאת.

אנחנו כאן כדי לתקן, ונתחיל לתקן את מה שבאנו לתקן רק כשנהיה במקום שבו אנחנו נמצאים. וזה לא יאומן כי יסופר: רוב רובם של בני האדם אינם נמצאים במקום שבו הם נמצאים, וזו הסיבה לכישלונות הגדולים ביותר שלנו בחיים, בעסקים, בלימודים, בזוגיות ובהורות. אנחנו אף פעם לא נמצאים במקום שבו אנחנו נמצאים באמת.

ומכאן גם המרוץ שאינו פוסק. מסופר שכאשר המציאו את הרכבת, באו לאחד מגדולי ישראל וסיפרו לו בהתפעלות שעכשיו אלפי אנשים יכולים לעבור במהירות ממקום למקום. אמר להם: איני מבין לאן העולם ממחר כל כך. ואני אומר לכל אחד: עצור רגע, הרפה. אינך צריך לרוץ לשום מקום. וכמה סכנה יש בנהג שאינו נמצא באמת מאחורי ההגה.

הלב של היום

אמרו רבותינו שהאדם הוא עולם קטן, והעולם הוא אדם גדול. ואם לאדם יש לב, גם לעולם יש לב. העולם בנוי מחיצוניות, והוא בנוי גם מפנימיות. וצריך ללמוד להתחבר אל הלב של העולם, ובלשון פשוטה, אל הלב של היום. אדם מתעורר בבוקר ולפניו יום שלם. ליום הזה יש לב, יש לו פנים, ה' נמצא בו, יש בו הצלחה, יש בו חיבורים בין דברים, ויש דברים שעתידיים להגיע אליך בו. זה נקרא סייעתא דשמיא. כולנו מוקפים בסייעתא דשמיא מכל צד, ויש מי שחיים אותה.

תראו ילדים. ילדים הם כאן ועכשיו, ואיזה עושר יש בהם.

ודרך אגב, גם למודעות עצמית יש צד שצריך להיזהר ממנו. מרוב מודעות, לפעמים נעשה אצלנו בלבול. אדם יוצא לנופש, ובמקום פשוט ליהנות הוא בודק כל הזמן אם הוא נהנה או לא, ומשווה לנופש של השנה שעברה.

הוא נמצא בכל מקום חוץ מכאן ועכשיו. אנשים יושבים במסעדות ואוכלים, ואינם מרגישים את טעם האוכל. מתקלחים, ואינם מרגישים את המקלחת. כל הזמן כולם רצים. אדם נמצא במקלחת, הטלפון מצלצל, והוא יוצא בבהלה כאילו העולם כולו תלוי בשיחה הזאת. אפשר לגמור להתקלח ולחזור אחר כך. הדינמיקה הזאת, לעולם לא להיות במקום שבו אני נמצא, פירושה לעולם לא לחיות.

וכשאנחנו כאן ועכשיו, כל כדור הארץ נעשה חבר. האנשים נעשים עוזרים, והבריאה כולה משתנה כלפינו. פתאום רואים עולם חדש, וכולם איתנו. עד היום היה נדמה שכולם נגדנו, ובאמת זה מפני שלא היינו שם, וזה מרגיז. אישה מדברת עם בעלה, והיא איננה. וכך גם תינוק. הוא בוכה, אמו מרימה אותו ושרה לו, והוא נרגע. היא יכולה להמשיך לשיר, אבל אם היא כבר אינה איתו, אם מחשבתה אצל מישהו אחר, הוא מרגיש וחוזר לבכות. יש בהם את הרגש הזה.

כמים הפנים לפנים. כשם שבבחירה חופשית אנחנו יכולים להיות עצובים או שמחים, כך אנחנו יכולים לחוש את האחר. רבים מכירים את ההרגשה שמישהו נכנס לחדר עוד לפני שראו אותו או שמעו אותו. ניתנה בנו היכולת לחוש את האחר, כדי שהאחר יאיר לנו ונקבל ממנו, וכדי שהבריאה כולה תבוא לעזרתנו. כאילו כדור הארץ אומר: אני עוזר למי שנמצא איתי באמת.

נע ונד

והדור שלנו סובל מן הדבר הזה במיוחד. בדורות הקודמים היה הרבה כאן ועכשיו. אנשים ידעו פשוט ליהנות מן האכילה, מן השתייה ומן הקימה בבוקר. ואנחנו היום חיים כמו תחת קללה שרובצת עלינו, קללת קין: "נע ונד תהיה בארץ" (בראשית ד, יב). כל הזמן נעים וכל הזמן נדים. ויש שביארו: נע בגוף, ונד בנפש. זו הקללה, שגם כשהאדם יושב במקומו, הוא נתון במלחמות פנימיות ואינו נמצא כאן.

והרי כשברא הקדוש ברוך הוא את העולם, וברא לנו את החברה ואת המציאות שסביבנו, הוא ברא אותן לעזר, שיהיו לנו מדריך. אי אפשר שלא נראה את העזרה הזאת.

כשהכנתי את הדברים האלה שוחחתי עם אחד מבניי, והוא סיפר לי על המעסיק שלו. אמר לי: אתה לא מאמין, הוא מקיים בדיוק את מה שאתה מלמד. הוא חי כאן ועכשיו. כשהוא מקבל שיחת טלפון, רואים אותו מדבר עם

האדם בהתלהבות כזאת, וכל כולו מרוכז בו. ועוד אמר לי: אני מרגיש שכל הבריאה נמצאת איתו כל הזמן. הדברים זורמים אליו בקלות, והוא תמיד נפגש בדיוק עם האנשים המתאימים.

ופעם התקשרתי ליהודי יקר שלא הגיע לכולל כבר כשבועיים. עלה במחשבתי להתקשר ולשאול מה שלומו. הרמתי טלפון, והוא אמר לי: כבוד הרב, הפעם אני מרים ידיים, יש לרב רוח הקודש. שאלתי מה קרה. סיפר שבנה בתקופה הזאת בית חדש, ובאותו רגע ישב וערך את רשימת המוזמנים לחנוכת הבית, וברגע שכתב את שמי, הטלפון צלצל. אמרתי לו: אין כאן פלא. כך אני מתקשר לאנשים פעמים רבות, בדיוק כשהם כותבים אותי או חושבים עליי. שאל איך אני עושה את זה. אמרתי לו: אני חי כאן ועכשיו. עלית לי בראש, וחייגתי.

זה נקרא אינטואיציה, דבר שהוא מעבר לרגש ומעבר לשכל, ועל פי הקבלה שורשו בכתר העליון. כשאדם מתחבר לכאן ועכשיו, כאילו הקדוש ברוך הוא אומר לו: אתה כל כך חי, אני איתך. ולא רק אני איתך. הבריאה איתך, האנשים איתך, הסובבים אותך איתך.

ויהי איש מצליח

התבוננו ביוסף הצדיק. בבית פוטיפר מעידה עליו התורה: "ויהי ה' את יוסף ויהי איש מצליח" (בראשית לט, ב), ומוסיפה: "וירא אדניו כי ה' אתו, וכל אשר הוא עשה ה' מצליח בידו" (בראשית לט, ג). ואחר כך, בבית הסוהר, שר בית הסוהר מפקיד הכל בידו, "באשר ה' אתו, ואשר הוא עשה ה' מצליח" (בראשית לט, כג).

תארו לעצמכם שיוסף היה יושב בבית הסוהר ומקונן על מזלו: איפה החלומות שלי, אחיי מכרו אותי, ונכנס לדיכאון. הוא לא היה מצליח. אבל יוסף הגיע לבית הסוהר ונעשה בו הטוב ביותר. וקודם לכן, בבית פוטיפר: יוסף היה תלמיד חכם, בנו של יעקב, שישב ולמד תורה, ופתאום הוא עבד בביתו של שר מצרי, בבית שבו אשת אדונו מנסה אותו יום יום. ויוסף נמצא באותו בית במאה אחוז. אחר כך פרעה מפקיד בידו את ארץ מצרים, והוא נעשה לכלכלן של המדינה כולה ומסדר את כל ענייניה.

וטעם הדבר שה' עמו פשוט. יוסף שם את הכובע במלואו. הוא ידע שה' הוא שהביא אותו למצרים, ואם ה' חפץ שיחבוש את הכובע הזה, הוא חובש אותו עד הסוף.

יש ביטוי מוכר: מציעים לאדם כוסית, והוא משיב: לא, אני בתפקיד. כשאדם בתפקיד, הוא בתפקיד. וכך כשאתה משוחח עם אשתך והילד קופץ פנימה, אתה אומר לו: סליחה, עכשיו אני בעל, בעוד עשר דקות אהיה אבא.

עכשיו אני בעל, עכשיו אני אבא, עכשיו אני נהג. כשאדם נמצא במאה אחוז במקום שבו הוא נמצא, הוא מצליח. וככל שאחוזי הנוכחות שלנו יהיו גבוהים יותר, ההצלחה שלנו תהיה גבוהה יותר.

אפשר לראות את זה בדברים הפשוטים ביותר. אני יכול לטעום תבשיל שהכינה אשתי ולדעת אם היא הייתה במטבח כשבישלה אותן, או שהייתה באוסטרליה. בא אליי פעם אדם וסיפר שהתארח בבית אחד ושתה שם כוס קפה, ומאז הוא אינו מצליח להוציא את הקפה הזה מן הראש. הוא היה בטוח שעשו לו כישוף. אמרתי לו: אף אחד לא כישף אותך. הכינו לך קפה מכל הלב. כשאנחנו כאן ועכשיו, הכל נעשה חי והכל מקבל עוצמה. זה החן שאנחנו מחפשים, וזו ההצלחה שאנחנו מחפשים.

לכל אשר יקראהו באמת

כולם מבקשים היום זמן איכות. הילד מבקש זמן איכות, האישה מבקשת זמן איכות. אבל כל עשרים וארבע השעות של היממה, נרצה או לא נרצה, אנחנו מחליפים כובעים. אם בכל פעם נחבוש את הכובע עד הסוף, נראה איזו הצלחה. כל הבית נעשה חי. האישה מרגישה את זה, והבעל מרגיש את זה.

הקדוש ברוך הוא טוב במאה אחוז. הוא ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין, ועשה הכל כאן מלא בטוב ומלא בחיים. אתן לכם משל. אדם עשיר מאוד קם בבוקר ורוצה לומר בוקר טוב, וחס ושלום נעלם ממנו הדיבור. חודשים של רופאים ובדיקות, והוא אינו מדבר. בא רופא מארץ רחוקה ושואל אותו כמה כסף יש לו בבנק. חמישה מיליון דולר, הוא עונה. אומר לו הרופא: הפקד אותם אצלי, ובתוך עשר דקות תדבר, ואפילו תשיר. ברור שהוא יחתום ויעביר את הכסף בלי לחשוב פעמיים. והנה כולנו מדברים. מכאן שכבר יש לנו חמישה מיליון דולר, כאן ועכשיו. אנחנו מדברים, רואים, הולכים ונושמים, וכל אחד מאיתנו עשיר עצום. אבל רק מי שחי כאן ועכשיו מרגיש את העושר הזה.

ויש לזה עזרים. ברכת אשר יצר, שאנו מברכים בכל פעם שאנו יוצאים מבית הכסא, ונוסחה בגמרא: "אשר יצר את האדם בחכמה, וברא בו נקבים נקבים, חללים חללים, גלוי וידוע לפני כסא כבודך שאם יפתח אחד מהם או אם יסתם אחד מהם אי אפשר לעמוד לפניך" (ברכות ס, ב). אנשים ממהרים בברכה הזאת, ולכן מישהו עשה כרזה ובה ציורים של אמבולנס, של לב, של כליות ושל כבד. מי שמסתכל בה נרעד, ומברך בכוונה. עד כדי כך היינו צריכים עזרה. לפני מאה או מאתיים שנה, כשאמרו לאדם שעומדים להתפלל ושהוא פותח ב"אדני שפתי תפתח, ופי יגיד תהלתך" (תהלים נא, יז), הוא הבין שכשהוא עומד להתפלל, הוא מדבר עם ה'.

רבים מתלוננים שתפילתם אינה נשמעת. והפסוק אומר: "קרוב ה' לכל קראיו, לכל אשר יקראו באמת" (תהלים קמה, יח). מי שקורא באמת הוא מי שנמצא כאן ועכשיו. וגם מי שזוכה לקיים "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח) הוא מי שנמצא כאן ועכשיו. אדם בא ומספר לך על צרתו. אינני אומר שעליך להיות חולה איתו ולהזדהות במאה אחוז, אבל לפחות שירגיש ששמעת אותו. עצם זה כבר הקל מעליו. לא פתרת לו את הבעיה, אבל לרגע אחד כאילו אמרת לו: תן לי את המשא לעשר דקות, תנוח, המשא עליי עכשיו. הוא ממשיך בדרכו, אבל נתת לו אוויר. לפעמים הבעל צריך את זה, לפעמים הילד, לפעמים חברה, ולפעמים גם אנחנו עצמנו.

כשאנשים היו כאן ועכשיו בתפילתם, הם חיו בין ניסים ונפלאות. בספרות החדשה יש ספרים שלמים שבנויים על כוח התת מודע ועל האינטואיציה, ודרך אגב, כולם מדברים בעצם על ה'. אחד קורא לו היקום, אחר קורא לו התת מודע, אחר קורא לו הטבע, הכוח העליון או מרכז האנרגיה. ואנחנו קוראים לו ה' יתברך ויתעלה, יוצר כל היוצרים. כדי לקרוא לה' באמת, צריך להיות כאן באמת. אנשים מרחפים מעל העניין, וממילא גם מעל העושר ומעל ההצלחה. ה' ממלא כל עלמין, ואנחנו תמיד עוברים לידו, כמו שאדם עובר כל הזמן ליד אשתו וליד ילדיו ואף פעם אינו נמצא איתם באמת.

רשימת הכובעים

ומכאן לאימון. כל אחד יערוך רשימה של הכובעים שהוא חובש בחיים. יש לי כובע של אמא, יש לי כובע של אישה, יש לי כובע של עובדת, וכן הלאה. רושמים את כל הכובעים הקיימים. ומי שרוצה להתקדם יותר, יכול לערוך בצד רשימה נוספת של כובעים שהוא מבקש לחבוש בהמשך הדרך, וגם על זה נעבוד בעזרת ה'.

אחר כך יושבים ומתבוננים, וזה קל מאוד. בודקים בכל כובע, בציון מאחד עד עשר, עד כמה אני באמת נמצאת בו: בתור אמא, בתור אישה, ואפילו בתור מי שמבשלת לבני ביתה. ואל תיבהלו מן התוצאות. היום הכל במיקרוגל, הכל סינתטי והכל בשקיות, ואנשים שכחו מה זה טעם של אוכל. הבעל רוצה להרגיש תבשיל אמיתי, לראות בו את הלב של אשתו. טוב שיש שבת.

כשנעשים מודעים לכובעים, יודעים מתי להוריד אותם ומתי להחליף אותם, ולא נכנסים הביתה עם הכובע של העבודה. איש עסקים נכנס הביתה ומדבר עם אשתו כמו עם לקוחה. היה לי תלמיד, מאמן קרטה, שסיפר לי איזה בלגן נעשה בביתו בגלל האימונים. הוא היה נכנס הביתה כמו לוחם, ואשתו הייתה מבקשת ממנו שוב ושוב

שיירגע. הוא לא הבין מה היא רוצה, הרי הוא רגוע. רק אחר כך הבין שהוא מדבר אליה כמו אל יריב על המזרן. הוא פשוט שכח להחליף את הכובע.

כשנהיה מודעים לכובעים, נקבל שני דברים. הדבר הראשון הוא תיאום. כמו שאומרים, האצילות מחייבת. כשאדם מודע לכובע שהוא חובש, נעשה אצלו תיאום בין הכובע, הדיבור וההתנהגות, והוא נמצא כאן במאה אחוז. כמה פעמים אנחנו רואים אנשים שמתנהגים באופן שאינו מתאים למקום שבו הם נמצאים, ותמיהים מה קרה להם. הם פשוט אינם שם.

הדבר השני הוא הבדלה. במוצאי שבת אנו מבדילים בתוך ברכת חונן הדעת, כמו ששנינו: "והבדלה בחונן הדעת" (משנה ברכות ה, ב). הדעת היא שמבדילה בין קודש לחול, בין מצב למצב. מסופר על אחד מגדולי ישראל שהיה מדריך את תלמידיו: כשאתה מגיע הביתה, אל תיכנס מיד. עמוד חמש דקות בפתח. אם אתה רב, הפסקת להיות רב. אם אתה תלמיד, הפסקת להיות תלמיד. אם אתה איש עסקים, הפסקת להיות איש עסקים. בפתח מתחילים להיכנס אל תוך הבית, אל האישה, אל הילדים, אל הרעש, ונותנים לעצמנו כמה דקות להתרגל למצב החדש. ותלמידיו, כשנכנסו לבית, היו בבית במאה אחוז. הוא הדריך אותם לסגור את הטלפון בכניסה לבית. עכשיו אני אבא ובעל, נקודה. כשאצא מכאן, אהיה בעסק ועם אנשים. בבית, אני בבית במאה אחוז. ואז מתחילים לממש את הפוטנציאל האמיתי שלנו.

אחרי הפעולות נמשכים הלבבות

עמדנו כבר על החיבור שבין המוח לבין מערכת העצבים, וראינו שהרגל חדש נקנה רק על ידי חזרה. לכן זה לא יהיה קל בהתחלה. במשך כל יום נהיה מודעים למה שאנחנו מתאמנים עליו, ובסוף כל יום נבדוק: בעבודה הייתי שש, אולי שבע. בתור אישה הייתי ארבע, חמש. כך נוצרת לפנינו טבלה, ומתוכה רואים את התמונה הכוללת, כמה הייתי כאן השבוע. לאט לאט, בעזרת ה', מעלים את המספרים. הכל עניין של אימונים. אנחנו מתאמנים לחיות, וזה נקרא לחיות הוויה. וכך כתב בעל ספר החינוך: "כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" (ספר החינוך, מצוה טז).

מי שמתאמן כך מגלה בדרך כלל שהדברים מתחילים לזרום. פתאום יש סייעתא דשמיא, והדברים הולכים. אדם נעשה מעין מגנט של הצלחה. הוא מתחבר לאנשים מצליחים, לאנשים שחיים כאן ועכשיו. הוא מתחיל ליהנות משיחה, מדיבור, מאכילה, מהכנת האוכל, מן הדברים הקטנים ביותר. פתאום אנחנו נעשים כמו ילדים

קטנים שמתלהבים מכל דבר. אנשים יוצאים לטיול, נוסעים שעתיים לצפון, הכנרת פרושה לפניהם וכל הנוף נפתח, והם אינם נהנים.

ואגלה לכם סוד. ליהנות ולהיות מאושר זו בחירה. רבים בטוחים שכשיזכו בהון, כשיתחתנו, כשיגיע הדבר שהם מחכים לו, יהיו מאושרים. ואכן הם מאושרים, אבל רק לירח דבש של חודש או חודשיים. אחר כך הם חוזרים להיות מי שהיו קודם. מי שהיה פסימי ורואה שחורות נשאר כזה, ומי שחשב חשיבה שלילית על כל דבר חוזר לחשוב כך. היית בריחוף, ואתה חוזר אל עצמך. להיות מאושר ומצליח זו הבחירה החופשית שלנו, וכך גם להיות כאן ועכשיו. ואת הדבר הזה קונים באימון.

זה לא פשוט. תגלו במודעות שאתם חובשים כובע, ובכלל אינכם שם, אתם מרחפים מעליו. מהיום, כשהבעל מתקשר, העולם כולו נעלם, ויש רק בעל בכדור הארץ. הוא ירגיש את זה, כי כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם. וכשאתה בעבודה במאה אחוז, גם הבית ירגיש את זה.

ובידי האישה מונח כאן כוח מיוחד. "חכמות נשים בנתה ביתה, ואולת בידיה תהרסנו" (משלי יד, א). אישה בונה ואישה הורסת. בידה לשנות בריאה שלמה, היא מולידה ומגדלת אדם, ואווירת הבית כולו נשענת עליה. כשהיא נמצאת באמת, כל הבית חי.

ומה שמפריע לנו להיות כאן ועכשיו הוא לחישת הנחש, שעליה עמדנו בשיעורים על לחישת הנחש. מולה עומדת לחישת הנשמה, ועל המשחק שבין השתיים, משחק של סולמות ונחשים, עוד נדבר. אבל כבר עכשיו אפשר להתחיל להתאמן. אי אפשר ללמוד ולהדריך אנשים שאינם נמצאים. צריך להיות כאן ועכשיו.

יהי רצון שנזכה בעזרת ה' לחיות הווה, להיות נוכחים באמת בכל תפקיד שהוא מטיל עלינו, ולמצוא אותו בכל מקום שבו אנחנו עומדים.