



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור ראשון: מבוא

האושר שאבד והדרך חזרה

שיעור 1 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מה האדם מחפש באמת

כשאדם עוזב את ביתו, את משפחתו ואת עיסוקיו ובא לשבת וללמוד, משהו עמוק בתוכו מחפש. אם נשאל את הציבור מה הוא מבקש, נשמע תשובות רבות: נחת, שלוה, הצלחה עם הילדים, זוגיות טובה, פרנסה בכבוד, כלים להתמודד עם קשיי היום יום. כל התשובות האלה נכונות, ובכל זאת כולן ענפים של שורש אחד. מאותו יום שאדם וחוה גורשו מגן עדן, כל המנועים של חכמת המין האנושי עוסקים בדבר אחד: לחזור אל הגן. וכשאנחנו מדברים על גן עדן, אנחנו מדברים על המושג שנקרא אושר. יש לאדם שבעים, שמונים, תשעים שנה על פני האדמה, וכל רצונו לעבור אותן באושר. נניח לרגע שהיו ממציאים זריקה אחת, שמי שמקבל אותה חי שמונים שנה באושר שלם, בלי קשר למה שעובר עליו. אין מדובר כאן בבריחה מן המציאות, כמו שעושים הסמים והאלכוהול, אלא במציאות פנימית שממלאת את האדם מבפנים. ספק אם יימצא אדם אחד שיסרב לה. והחידוש הגדול הוא שהזריקה הזאת קיימת.

תכלית האדם

כך פותח הרמח"ל את ספרו מסילת ישרים: "יסוד החסידות ושורש העבודה התמימה הוא שיתברר ויתאמת אצל האדם מה חובתו בעולמו, ולמה צריך שישים מבטו ומגמתו בכל אשר הוא עמל כל ימי חייו". זה השלב הראשון והבסיסי ביותר: להבין מה אני עושה כאן. יש אנשים שעוברים שבעים ושמונים שנה בעולם בלי לשאול את השאלה הזאת אפילו פעם אחת. הם עסוקים בהישרדות. שואלים אדם מה שלומו, והוא עונה "שורד", "סוחב", "יהיה בסדר". מעטים מאוד עונים מתוך מלאות אמיתית שטוב להם.

ומיד אחר כך כותב הרמח"ל בשם חכמינו: "שהאדם לא נברא אלא להתענג על ה' ולהנות מזיו שכינתו". זו לשון מדהימה. תכלית האדם בעולם היא עונג. הקדוש ברוך הוא ברא אותנו כדי שנחיה בתענוג רוחני, באושר פנימי עשרים וארבע שעות ביממה, בלי תלות במה שעובר עלינו. זו הזריקה.

פרדוקס האושר

כל ההתפתחות האנושית, מהמצאת המחרשה ועד הטיסות לחלל, נולדה בשורשה מתוך אותו רצון להביא לאדם אושר. נעשה ניסוי מחשבתי. ניקח אדם שחי היום מתחת לקו העוני, עם הכלים הבסיסיים שיש לו, ונעביר אותו אלף שנה אחורה אל העיירה העשירה ביותר באותם ימים. כולם רוכבים על סוסים והוא נוסע ברכב. יש לו טלפון, מקרר, מכונת כביסה ואור חשמלי בלילה. הוא יהיה העשיר הגדול ביותר בעיר. אפילו לשלמה המלך בכל עושרו לא היו הדברים האלה.

כל המוחות הגדולים גויסו כדי להביא לנו אושר, והגענו לפסגת האוורסט החומרנית. ודווקא שם התגלה פרדוקס: האושר התרחק. בדור שלנו צורכים כמויות עצומות של כדורי הרגעה ותרופות נגד דיכאון, ובני נוער מתחילים לברוח אל האלכוהול כבר בגיל צעיר מאוד. בריחה תמיד מעידה שיש ממה לברוח.

המסקנה פשוטה: אושר וחומר הם שני עניינים נפרדים לחלוטין. החומר יכול לתת לאדם חיים נוחים, ואושר הוא אינו יכול לתת. ראינו אנשים שטיפסו לפסגות החומר, וככל שעלו גבוה יותר כך התרוקנו מבפנים. יש לנו רגעי אושר, טפטופים יפים: תחילת זוגיות, חתונה של ילד, לידה, סכום כסף שנופל פתאום. אבל אושר מתמשך ויציב, שאינו תלוי בדבר, רוב בני האדם אינם מכירים.

גם האנושות הבינה שיש כאן בעיה. מי שייכנס לחנות ספרים ויבקש ספרות על אושר, ימצא קיר שלם. כל מחבר מבטיח בהקדמה שגילה את הנוסחה. ומה שקרה בחומר חוזר על עצמו ברוח: הבטחות גדולות, ובפנים חסר משהו. כמה פעמים ישבתי עם אנשים רציניים, שקראו הרבה ויישמו בפועל, והם אמרו לי בפשטות: "יש הכל, וחסר משהו".

גבול השכל האנושי

השאלה היכן נמצא האושר העסיקה כבר את הפילוסופים של יוון. סוקרטס ותלמידיו חיפשו את האמת המוחלטת שעל פיה יחיה האדם ויהיה מאושר. אבל מהר מאוד מתגלה מכשול. הכלי שבו אני מחפש את האמת הוא המוח שלי, והמוח איננו אובייקטיבי. הוא פועל דרך כל המידות של האדם, דרך הנטיות, הפחדים והרצונות שלו. מי שבונה בניין עם פלס עקום, כל הבניין יוצא עקום.

ואפילו אם יצליח אדם לנקות את עצמו ולהיות אובייקטיבי במעט, מי יערוב שלא יבוא אחריו חכם גדול ממנו ויסתור את כל דבריו. כך קרה פעם אחר פעם במדע: תיאוריות שהרעישו את העולם נסתרו כעבור דור או שניים. כך קרה גם בתורת הנפש. זיגמונד פרויד, אבי הפסיכולוגיה המודרנית, רבים מאנשי המקצוע של היום כבר אינם הולכים בדרכו וסבורים שטעה בדברים רבים.

באחד הדיאלוגים של אפלטון, המתאר את ימיו האחרונים של סוקרטס, אומר אחד התלמידים דבר מפליא: עלינו לקחת את הטוב שבדברי בני האדם ולהפליג בו בחיים כמו על רפסודה, אלא אם נזכה לכלי שיט בטוח יותר, דבר אלוקי. אפילו הפילוסופים הבינו שהאמת השלמה חייבת לבוא ממקום שמעל לאדם.

וזה גם מצבו של כל אחד מאיתנו מול המטפל. הפסיכולוג הוא אדם כמונו. יש לו ידע, והוא יודע על הנפש יותר מרוב האנשים, אבל בשטח כולנו נמצאים באותה ספינה.

אינפורמציה שמימית

כאן נכנסת תורת הקבלה. איננו באים עם נוסחה חדשה שמישהו גילה אתמול. אנחנו הולכים ללמוד נוסחאות עתיקות, חלקן בנות אלפי שנים, והיתרון הגדול שלהן הוא שהן שמימיות. אין בהן פרי שכלו של בשר ודם שעלול לטעות. אנחנו מדברים על פנימיות התורה, על רבי שמעון בר יוחאי, שעל פי המסורת גילה לו אליהו הנביא את סודותיה, ועל רבי יצחק לוריא, האר"י הקדוש, שלמד גם הוא מפי אליהו.

כמו שאמר הרב יצחק גינזבורג: דרווין בא ואמר לאדם שהוא קוף. פרויד בא ואמר לו שהוא גרוע מקוף פי כמה, רק שאינו יודע זאת, כי הכל קבור בתת המודע. פרויד פתח את המרתף הזה ונתן לחיה שבאדם לפרוץ החוצה. אחריו באו קרל יונג, אריך פרום ורבים אחרים, כתבו תיאוריות ונגעו ולא נגעו. אין להם אינפורמציה אמיתית על הנפש.

על הגוף אפשר ללמוד במעבדה. על הנשמה יכול ללמד רק מי שברא אותה. לכן גם הרפואה הנפשית, עם כל הכבוד לה, נוגעת ולא נוגעת. כשיש חוסר איזון קשה בנפש, הגוף מפסיק לייצר חומרים מסוימים, והרופא נותן תרופה שתחליף אותם. זה חשוב, ולעיתים מציל חיים. אבל השאלה למה הגוף הפסיק לייצר אותם נשארת בלי מענה, כי השורש נמצא בנפש, ורק משם הוא פורץ אל הגוף.

ולכן, אם הקבלה חושפת בפנינו את הנוסחה ואדם לא הגיע לאושר, הסיבה פשוטה: הוא לא יישם את הדברים. דוד המלך סיכם את סוד האושר בארבע מילים: "ואני קרבת אלוקים לי טוב" (תהלים עג, כח). כשאני משתמש נכון במנוע הגדול שנקרא נשמת האדם, כשאני מפעיל נכון את הספירות שמרכיבות את התוכן הפנימי שלי, טוב לי.

אושר מלשון אישור

המילה אושר קרובה למילה אישור. רוב בני האדם מחפשים את האישור הזה בחוץ. אומרים לאדם מילה טובה, והוא מאושר. מישהו קם בבוקר על צד שמאל ומעיר לו הערה, וכל עולמו חרב. זה אושר שתלוי בדבר, כמו אהבה שתלויה בדבר: בטל הדבר, בטל האושר. לא נעים שהאושר שלי נמצא בידיים של אחרים.

הגדלות האמיתית היא כשהאדם נותן לעצמו את האישור. ולא כל חלק בו מוסמך לתת אותו, רק החלק העליון שבו. כדי להבין זאת צריך להכיר את מבנה הנפש.

ויש כאן עוד רובד. בלשון הקודש יש לשורש אשר גם משמעות של הליכה ישרה קדימה. כך אומר שלמה המלך: "עזבו פתאים וחיו, ואשרו בדרך בינה" (משלי ט, ו). המאושר הוא מי שצועד בדרך ישרה בלי לסטות, ודרכו היא דרך הבינה. ונראה בהמשך שהבינה היא שורש השמחה.

שלושת חלקי הנפש

כפי שלמדנו, האדם מורכב מעשר ספירות. בראש שוכנות חכמה, בינה ודעת. שש הספירות הבאות מזוהות עם הגוף, ובסוף באה ספירת המלכות. ובמקביל יש בנפש האדם שלושה רבדים: נפש, רוח ונשמה.

הנפש הבהמית משכנה בכבד. היא הקרובה ביותר לגוף, והיא המוציאה לפועל. בה מרוכזים היצרים, וגם כל המטען שהאדם סוחב: תסכולי הילדות, הקשיים עם ההורים, ולפי הקבלה גם תיקונים מגלגולים קודמים ועניינים של דורות שלמים שעדיין לא תוקנו. זה מה שהעולם מכנה תת מודע.

מעליה הרוח, שמשכנה בלב. היא מרכז המידות, ושם מתבטאות שבע הספירות שמחסד ועד מלכות.

ובראש, במוח, שוכנת הנשמה האלוקית. היא האמת המוחלטת שטבועה בנו, כמו שאנו אומרים בכל בוקר: "אלוקי, נשמה שנתת בי טהורה היא". על פי הקבלה הנשמה נכנסת בשלמות אצל הבן בגיל שלוש עשרה ואצל הבת בגיל שתים עשרה, ולכן עד אז הילד פטור מן המצוות.

בספר התניא מתאר בעל התניא שתי נפשות באדם מישראל: הנפש הבהמית, שממנה כל המידות הטבעיות, ו"נפש השנית בישראל היא חלק אלוה ממעל ממש". כל חיי האדם הם המפגש בין השתיים.

פרויד והשוטר שלא ידע את שמו

פרויד גילה את מה שקרא לו האיד, הצד הפראי והסתמי שבאדם. אצלו כל היצרים התרכזו בשניים: מין ותוקפנות. אחר כך תיאר את האגו, הרובד שלוקח את כל הלבה הרוחת הזאת ומנהל אותה בחכמה. בא לאדם לצעוק באמצע מקום ציבורי, והאגו מרסן אותו וממלא את הצורך בזמן ובדרך המתאימים.

ואז נתקל פרויד בקושי. הוא גילה שיש לאדם מצפון, מעין שוטר או אב שעומד מעל האגו ומעל האיד ואומר לאדם: זה מותר וזה אסור. וכשהאדם אינו שומע לו, רע לו. אם כל האדם הוא יצר ואגו, נשארה השאלה מאין בא השוטר הזה. פרויד פתר את הקושיה כפי שמדענים ופילוסופים עושים לעיתים קרובות: הוסיף עוד ממד וקרא לו סופר אגו, האני העליון.

אילו ידע פרויד קבלה, היה מבין שהחלוקה הזאת כבר כתובה. האיד הוא הנפש הבהמית שבכבד, המידות הן הרוח שבלב, והשוטר הוא הנשמה האלוקית שבמוח. הנה האב שמדריך את האדם.

ומכאן ההגדרה המדויקת של אושר. ברגע שהנשמה שולטת ברוח ובנפש, האדם מאושר. זה האישור. כשיש לאדם אישור פנימי של החלק הנשמתי שלו על מעשיו, הוא האדם המאושר עלי אדמות. וכשיש קונפליקט בין הנשמה לבין הרוח והנפש, הקונפליקט מוליד אי נוחות, עצב וייסורי מצפון. לפעמים זה מודע, ולפעמים לגמרי

לא. יש אדם שבטוח שכל מה שהוא עושה בסדר גמור, ואינו מבין למה רע לו. הנשמה שבפנים יודעת שההתנהגות הזאת אינה תואמת אותה.

ויהי האדם לנפש חיה

בבריאת האדם כתוב: "ויצר ה' אלוקים את האדם עפר מן האדמה, ויפח באפיו נשמת חיים, ויהי האדם לנפש חיה" (בראשית ב, ז). הכתוב פותח בנשמת חיים ומסיים בנפש חיה. ורבותינו מדייקים: לא נאמר "ויעשה לנפש חיה" אלא "ויהי". האדם עצמו גרם לכך. הוא בעצמו הוריד את עצמו ממדרגת נשמה אל מדרגת נפש, ונתן לנפש הבהמית לשלוט בו. וכשהנפש הבהמית שולטת, הנשמה עומדת מבחוץ, ויש מצבים קשים שבהם היא מסתלקת כמעט לגמרי.

ועיר פרא אדם יולד

אסור לברוח מן האמת הזאת. בתוכנו יש צד בהמי של ממש. במובן הזה פרויד צדק במה שראה, רק לא ידע מה לעשות עם מה שראה. כבר אמר הכתוב: "ועיר פרא אדם יולד" (איוב יא, יב).

התורה עצמה מעידה על כך. לא אומרים "לא תרצח" למי שאין בו שום אפשרות לרצוח, ולא "לא תגנוב" למי שאין בו נטייה לגנוב. מן האיסורים שנתנה לנו התורה אפשר לדעת במי מדובר.

מספרים על הרבי מקוצק שאמרו לפניו שהמהר"ל מפראג ברא גולם. אמר: פלא גדול הוא לברוא גולם, אבל פלא גדול ממנו הוא להפוך גולם לאדם. זו כל עבודתנו בחיים. ולא בכדי אמרו חז"ל "דרך ארץ קדמה לתורה" (ויקרא רבה ט, ג). כשאין שימוש נכון בספירות, אין היכן להניח את התורה. אי אפשר לקשור תפילין לסוס.

ומכאן גם הסוד שהחומרנות מרוקנת. כל זמן שהנפש הבהמית שולטת, האושר רחוק.

פרויד טען שכל הבעיות נובעות מהדחקה: אנחנו מרסנים את היצרים, דוחקים אותם אל התת מודע, והם פורצים אחר כך בלבושים שונים. ממסקנה זו צמח עולם שלם של מתירנות: אל תרסן, עשה מה שבא לך, וכך תהיה משוחרר. היום אפשר לראות את פירות השחרור הזה בעיניים: אומללות, דיכאון ועצבות.

החרדה הראשונה

אנשים מחפשים את סוד החרדה וממציאים תיאוריות. התורה מגלה את האמת בפשטות. החרדה מופיעה לראשונה אצל אדם הראשון, בתוך גן העדן, מיד אחרי החטא: "את קולך שמעתי בגן, ואירא כי עירם אנכי, ואחבא" (בראשית ג, י). יש כאן פחד, יש תחושת עירום, ויש ריקנות.

חטא פירושו החטאת המטרה, שימוש לא נכון בכלים שהקדוש ברוך הוא נתן לנו. הנפש היא מכונה מדויקת. כמו שהגוף חולה כשמכניסים לו רעלים, כך הנפש חולה כששתמשים בה שלא כדרכה.

עשר הספירות ופנימיותן

במהלך הקורס נעבור על כל הספירות: כתר, חכמה, בינה, דעת, חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות. לכל ספירה יש חיצוניות ויש פנימיות. החיצוניות היא הכוח, והפנימיות היא החוויה שבלב הכוח.

פנימיות החכמה היא ביטול. פנימיות הבינה היא שמחה, ועליה נאמר "אם הבנים שמחה" (תהלים קיג, ט). פנימיות הדעת היא ייחוד, כמו שכתוב "והאדם ידע את חוה אשתו" (בראשית ד, א). פנימיות החסד היא אהבה, ופנימיות הגבורה היא יראה. פנימיות התפארת היא רחמים, של הנצח ביטחון, של ההוד תמימות, של היסוד אמת, ושל המלכות שפלות.

זוהי המפתח המעשי. מי שסובל מפחדים וחרדות, השורש אצלו הוא חוסר איזון בספירת הגבורה, שפנימיותה יראה. כשלומדים להלביש דעת בגבורה, הפחדים מסתלקים. מי שמתקשה לתת אהבה או לקבל אהבה, הקושי שלו בספירת החסד. וכשכל המערכת עובדת בהרמוניה, הספירות מאירות.

את העיקרון הזה ניסח הרמב"ם בהלכה: "הדרך הישרה היא מדה בינונית שבכל דעה ודעה" (הלכות דעות א, ד). גבורה בלי חסד הופכת לאכזריות, וחסד בלי גבורה הופך להפקרות.

התורה מספרת שהעולם עצמו עבר את השיעור הזה. בתחילה היו קין והבל, שני קצוות של דין ושל רחמים, והעולם אינו יכול להתקיים ברחמים בלבד ולא בדין בלבד. אחר כך בא נח עם שלושת בניו, ועדיין העולם לא התייצב. רק כשבאו האבות, אברהם איש החסד, יצחק איש הגבורה ויעקב שמיזג ביניהם במידת התפארת, נבנה היסוד לעם ישראל.

היסוד מכנס לתוכו את כל מה שמעליו. לכן יוסף הצדיק, שעמד בניסיון בבית פוטיפר ושמר על היסוד, נקרא "צדיק יסוד עולם" (משלי י, כה) וזכה למלוכה: "ויוסף הוא השליט על הארץ, הוא המשביר לכל עם הארץ" (בראשית מב, ו). ולא בכדי אצל פרויד הכל מתנקז ליצר המין: כל ליקוי שלמעלה מתבטא בסופו של דבר בספירת היסוד.

המלכות היא המוציאה לפועל של כל המערכת, ו"לית לה מגרמה כלום", אין לה מעצמה כלום. היא נמשלה ללבנה, שאין לה אור משלה והיא מקרינה רק את מה שקיבלה מן השמש. ולכן פנימיותה שפלות.

הכתר והמלך

הכתר יושב על הראש, מעל הגוף. המקובלים מגדירים אותו כאורות מקיפים. יש אורות פנימיים, ויש אורות מקיפים שעוטפים את האדם מבחוץ כמו הילה. לצד נפש, רוח ונשמה יש עוד שני רבדים מקיפים: חיה ויחידה. פנימיות הכתר היא אמונה, תענוג ורצון.

כל אחד מאיתנו רוצה כתר על הראש. כשאומרים על אדם שהוא חי כמו מלך, הכוונה שאצלו הדברים עובדים כמו שעון. אבל אני מדבר על הפנימיות: על אדם שרואים אותו מחייך ויודעים שמאחורי החיוך יש הר שלם של אושר, ותוכו כברו.

בעם ישראל לא היו מלכים בסיטונאות. דוד היה מלך אחד, שלמה מלך אחד, ומלך המשיח יהיה מלך אחד. מלך הוא אדם שהגיע לפסגה, ששולט על כל רמ"ח איבריו ושס"ה גידיו. המילה מלך עצמה היא ראשי תיבות מוח, לב, כבד: נשמה, רוח ונפש בשליטה אחת. ושליטה כאן פירושה הרמוניה בכל כוחות הנפש. כשהגבורה מתגברת בלי איזון, כל המערכת משתבשת.

על אסתר נאמר "ותלבש אסתר מלכות" (אסתר ה, א). היא לבשה את המלכות מבפנים, הייתה מלכה על עצמה. ואני מגלה לכם סוד: כולנו בני מלכים. "ואתם תהיו לי ממלכת כהנים וגוי קדוש" (שמות יט, ו), וחז"ל אמרו "כל ישראל בני מלכים הם" (שבת קיא, א). הגנים של המלכות נמצאים בתוכנו, ולכן השאיפה של יהודי להיות מאושר עזה כל כך.

אבל כדי לחבוש את הכתר צריך לסדר את כל המערכת. רק כשכל הספירות עובדות כראוי, הכתר מגיע. בכתר כלולות כבר כל עשר הספירות, "נעוץ סופן בתחלתן" (ספר יצירה א, ז), "מגיד מראשית אחרית" (ישעיהו מו, י).

כשנסדר את פנימיות הכתר יהיו בידינו כלי העבודה של חכמה, בינה ודעת על כל הספירות, ומה שיגיע עד המלכות, עד עולם העשייה, יהיה הרגשה פנימית של מלכות. זה האושר הנחשף.

הכנעה, הבדלה, המתקה

נוסחה נוספת שנלמד בעומק היא מדרכו של הבעל שם טוב: הכנעה, הבדלה והמתקה. שלושה שלבים שמקבילים לנפש, לרוח ולנשמה. ניגשים לכל קושי בחיים בשלושה רבדים. קודם מכניעים את הצד הבהמי, אחר כך מבדילים בין הטוב לרע שבדבר, ולבסוף ממתיקים, והקושי עצמו נעשה מקור של טוב. זו דרך לפתור בעיות בפשטות, גם בלי להיות פסיכולוג.

לטפל בשורש

ברוב הבעיות שלנו אנחנו מטפלים בסימפטום. כואב הראש, לוקחים כדור. הכאב נעלם לשעה, והמחלה נשארת. אדם אינו מבין למה הוא כועס, למה הוא עצוב, ומתחיל להילחם בעצב ובכעס. הקבלה מלמדת ללכת אל האבות, אל השורש. רבי חיים ויטאל מבאר בספר שערי קדושה שארבעת היסודות שבנפש הבהמית הם שורש כל המידות הרעות, ומיסוד האש נמשכים הגאווה והכעס.

הכעס הוא תולדה. אבי הכעס הוא הגאווה. אדם ענו אינו כועס, כי אין לו מה להגן עליו. וכשלומדים להשתמש נכון בפנימיות המלכות, שהיא שפלות, הכעס יוצא מן החיים מאליו, בלי שנצטרך להילחם בו. מי שיודע כמה מאמץ השקיעו אנשי המקצוע בטיפול בכעס, יבין כמה גדול הדבר.

העולם כמראה

המקובלים אומרים: כל מה שיש סביבך הוא השתקפות שלך. אדם קם בבוקר, נכנס למעלית, והשכן אינו אומר לו שלום ופניו חמוצות. הוא כועס על השכן שאינו מסוגל לומר בוקר טוב. והאמת העמוקה היא שבפנים גם הוא לא אמר לעצמו בוקר טוב, וגם הוא אינו שמח כל כך לקראת עוד יום עבודה.

באה אליי אישה והתלוננה שכל מי שסביבה קמצנים: בעלה קמצן, אביה קמצן. שאלתי אותה איך היא עצמה, והיא אמרה שהיא נדיבה מאוד. וזו הייתה אמת. בכסף היא נדיבה שאין לתאר. אבל אחרי כמה פגישות התגלה

שבמקום אחר היא קמצנית גמורה: ברגש. קשה לה לחלק מחמאות, לתת אהבה לבעלה ולילדים. העולם הראה לה את מה שחסר בה.

הייתה אצלי אישה אחרת שסיפרה שכולם מבקרים אותה, בעבודה, ההורים, בעלה, עד שכבר אין לה כוח. התברר שמהרגע שהיא פוקחת עיניים בבוקר היא מבקרת את עצמה: כמה היא לא בסדר, לא מוצלחת, לא אמא טובה. אמרתי לה: זה מה שאת מקרינה לעולם, וזה מה שהעולם מקרין אלייך בחזרה.

זה מה שאמרו חז"ל, "כל הפוסל, במומו פוסל" (קידושין ע, א), והבעל שם טוב העמיק בזה ולימד שכל פגם שאדם רואה בחברו הוא מראה לפגם שבו עצמו. ושלמה המלך אמר: "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט).

לפעמים ההשתקפות אינה ישירה. אדם חסר ביטחון פוגש אדם בעל ביטחון עצמי, רגוע ושלם, ומיד קובע עליו שהוא גאוותן. כך הוא משלים עם החסר של עצמו. וזה גם כל סוד הזוגיות. הבעל והאישה הם מראה זה לזה, מראה עמוקה מאוד של הפנימיות. ולכן הם יודעים לעצבן זה את זה יותר מכל אדם אחר. לא קל לראות את עצמנו כל היום.

אור ישר ואור חוזר

בחור צעיר עם תרמיל על הגב הגיע לעיירה וחיפש מקום לגור בו כמה חודשים. בכניסה פגש אישה זקנה ושאל אותה איך האנשים בעיירה. היא שאלה אותו בחזרה איך האנשים במקום שממנו בא. "אצלנו הכל על הפנים", אמר, "כולם עצבנים, חמדנים, שונאים זה את זה". אמרה לו: "גם אצלנו אותו דבר".

אחריו הגיע בחור אחר ושאל אותה את אותה שאלה. גם אותו שאלה איך אצלו. "אצלנו", אמר, "חיוכים, טוב לב, אחדות". אמרה לו: "גם אצלנו אותו דבר".

אין אנשים. יש איך אתה מתייחס. בקבלה זה נקרא אור ישר ואור חוזר, וזה פועל בכל הרבדים: בין אדם לחברו, בין אדם לעצמו, ובין אדם לבוראו.

המחשב של הנפש

פעם, כשהייתה תקלה ברכב, המוסכניק נסע איתך סיבוב, הקשיב לרעשים וניחש. היום מחברים מחשב, נדלקת נורה במקום המדויק, ומתקנים. רוב הבעיות שלנו בחיים הן בלבול. איננו יודעים מי נגד מי. חושבים שאם נעשה כך יהיה טוב, ויוצא אחרת. הקבלה היא המחשב שמראה בדיוק היכן התקלה.

מה שסביבנו הוא הפנימיות שלנו. אם בנפש יש בלגן, אי סדר ורצונות שמתחלפים מיום ליום, גם סביבנו ישרור בלגן. מספרים על אחד מגדולי ישראל שבא לבקר את בנו בישיבה. הוא נכנס לחדר, פתח את הארון, הסתכל על הספרים ועל המחברות, סגר וחזר הביתה. לא היה צריך לשאול את המשגיח דבר.

וכל זה מכוסה לעיתים קרובות בשקר עצמי. אדם קמצן לא יאמר על עצמו שהוא קמצן. הוא חסכן, רואה למרחוק, מתכנן פרויקטים. ובאמת הוא מצומצם בנפש. בקורס הזה זה לא תמיד יהיה נעים, אבל נניח את הקלפים על השולחן. מי שאינו מכיר את המחלה אינו יכול לקבל את התרופה.

שני זאבים

זקן אחד ישב עם בנו וניסה להסביר לו את החיים. אמר לו: בתוכנו יש שני זאבים, אחד רע ואחד טוב, והם נלחמים כל הזמן. שאל הבן בתמימות מי מנצח. ענה האב: זה שאתה מאכיל.

הנפש הבהמית ממילא בהמית, וממילא הגיעה עם מטען כבד מגלגולים קודמים ומתסכולי ילדות. אם נמשיך להאכיל אותה, נקבל עצבים, פחדים, חרדות וחוסר אושר. רע מוליד רע, וטוב מוליד טוב. כשמאכילים את החלקים הגבוהים, את הרוח ואת הנשמה, המאזן מתהפך.

לרכב על הסוס

ועם כל זה, אין צורך לדכא את הנפש הבהמית. היא כוח, אנרגיה, עוצמה. ילד קטן, לפני שנכנסות בו הרוח והנשמה במלואן, עושה נזקים. אמר פעם אחד מגדולי ישראל: אם לא יזיק, לא יועיל. הורים באים אליי ומתלוננים על ילד שובב, ואני אומר להם: יש לו אנרגיות, וכשתבוא הרוח והנשמה יהיה עם מה לעבוד. הנפש הבהמית היא כמו סוס. צריך לדעת לרכוב עליו ולכוון את כל כוחו לכיוון הנכון.

הגמרא אומרת (שבת קנו, א): "האי מאן דבמאדים יהי גבר אשיד דמא", מי שנולד במזל מאדים יהיה אדם שופך דם. ומיד מוסיף רב אשי: "אי אומנא, אי גנבא, אי טבחא, אי מוהללא", או מקיז דם, או גנב, או שוחט, או מוהל. אותה אנרגיה בדיוק יכולה להוביל אדם לבית הסוהר, ויכולה לעשות ממנו מוהל שמכניס תינוקות בבריתו של אברהם אבינו. ולא בכדי בעלי התשובה הגדולים, אלה שהפכו עולמות, היו לעיתים קרובות הפרועים ביותר לפני כן.

אחרי שהעברתי את ההרצאה הזאת באחד המקומות, ניגשה אליי אישה ואמרה שאני מפחיד אותה, כי משתמע מדבריי שעליה לוותר על כל התענוגות של הנפש הבהמית. אמרתי לה: את לא תוותר עליהם. הנפש הבהמית נשארת. אנחנו רק נעזר אותה, כדי שתוכלי באמת ליהנות מן האנרגיות שבה כמו שצריך.

זה בדיוק מה שכתב הרמח"ל: האדם נברא להתענג על ה'. ה' נמצא בתוכנו, בנשמה, ברוח ובנפש, וזה מרכז התענוג. כשתשרור שם הרמוניה, כשהנשמה תיתן את האישור שלה לרוח ולנפש, האדם יחיה בתענוג שלא יאומן.

אחת שאלתי

שימו לב מתי לאדם לא נוח. כשהוא מתלבט אם לקנות את הדירה, אם בעלה אוהב אותה, אם עשה טוב או לא, אם היה צריך לצעוק על הבוס. כל הבעיות שלנו הן דילמות, קונפליקטים והדחקות. אילו היה בא אליהו הנביא ואומר לך לקנות את הדירה, איזה שקט היה נכנס בלב. כשאדם יודע שבכל צעד הוא הולך נכון, הוא שלם.

הרצונות שלנו משתנים כל הזמן. צעירים באים אליי לברכה ומבקשים עבודה, כסף. מגיע אדם לגיל ארבעים או חמישים, ופתאום "העיקר הבריאות". כשהיה צעיר היה מוכן להקריב הרבה בריאות בשביל קצת כסף, ועכשיו הוא מוכן להקריב הרבה כסף בשביל קצת בריאות. מה שעניין אותו בגיל עשרים כבר אינו מעניין אותו בגיל שלושים.

דוד המלך הוא אדם מעניין מאוד: "אחת שאלתי מאת ה', אותה אבקש: שבתי בבית ה' כל ימי חיי, לחזות בנעם ה' ולבקר בהיכלו" (תהלים כז, ד). כל ימי חייו הוא נעול על בקשה אחת ואינו מחליף אותה. ואם זה יש לאדם, יש לו הכל. לחזות בנועם ה' פירושו להשתמש נכון במה שה' נתן לנו.

לא ייתכן שהקדוש ברוך הוא ברא עולם גדול כל כך כדי שנסבול בו, נהיה מתוסכלים ונשקע בדיכאון. אנחנו קלקלנו לעצמנו. "ויהי האדם לנפש חיה": הוא עצמו יצר את המכשול. ומי שירד בכוחו, יכול גם לעלות בכוחו.

ושננתם

הקורס הזה דורש יותר רצינות מן הקורס על המודעות העצמית. שם עסקנו במחשבה ובראש. כאן נתמודד ביום יום עם גאווה, עם כעס, עם המידות, שהן הספירות. העבודה מסיבית יותר, ובעזרת ה' גם הפירות יהיו נפלאים.

ראיתי לאורך השנים דבר אחד פשוט. מי שהגיעו ליעד שהקורס אמור להביא אליו הם אלה שכתבו, חזרו על הדברים ושמעו אותם שוב ושוב. יש מושג שנקרא שכחה. אדם שומע שיעור על הכרת הטוב, ושבוע או שבועיים הוא מכיר טובה לאשתו על כל דבר קטן, ואחר כך זה נעלם. דברי תורה צריכים חיזוק. זה סוד "ושננתם" (דברים ו, ז): לחזור, להפנים ולחיות את הדברים.

יהי רצון שנגיע בעזרת ה' אל הפסגה הזאת, אל האושר השלם שאינו תלוי בדבר.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · פסיכולוגיה על פי הקבלה, שיעור 1