



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור חמישי: אור ושמו דעת

המפתח לחדרי הלב

שיעור 5 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

קצין המבצעים של הנפש

עד כה עסקנו בספירות העליונות. הכתר הוא אורות מקיפים, ופנימיותו אמונה, תענוג ורצון. החכמה היא האדריכל שבנפש, ההברקה, הכותרת. את הטיפה הזאת מקבלת הבינה, כמו רחם האם, ובכוח ההתבוננות היא בונה ממנה בניין שלם, כמו מהנדס. בלשון הקבלה הן נקראות אבא ואמא, ובכל אדם יש אב ואם כאלה בתוך המוח עצמו.

עכשיו אנחנו נכנסים לספירת הדעת, אחד המקומות המרכזיים ביותר באדם. הדעת היא הכוח המקשר בין הראש לגוף. היא לוקחת את הכותרת שהציבה החכמה ואת ההתבוננות של הבינה, ומעבירה אותן אל כל כלי העבודה שלמטה: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות. הייתי קורא לה קצין המבצעים של הנפש, ובלשון הקבלה היא מתלבשת בכל הספירות שתחתיה.

על זה אמר שלמה המלך: "ובדעת חדרים ימלאו, כל הון יקר ונעים" (משלי כד, ד). בספרי החסידות מבארים שהחדרים הם המידות שבלב, והדעת היא האור שממלא אותם. ויש שרמזו זאת במילה עצמה: חדר הוא ראשי תיבות חסד, דין, רחמים. ימין הוא תמיד חסד, שמאל הוא גבורה ודין, והאמצע שמתקבל מחיבורם נקרא רחמים. בדעת נכונה נשתמש בכל הכלים כראוי.

המקובלים מכנים את הדעת בלשון ארמית "מפתחא דכליל שית", המפתח שכולל את שש הספירות שמתחתיה: המורגש, עולם הרגשות של חסד, גבורה ותפארת, ואחריו נצח, הוד ויסוד, שמזוהים יותר עם הטבעים שלנו. הדעת היא המאסטר, ובעזרתה אפשר לעבוד עם כל הכלים.

בעל התניא מגדיר זאת בדיוק נפלא: "והדעת, הוא מלשון והאדם ידע את חוה, והוא לשון התקשרות והתחברות" (תניא פרק ג). ומיד הוא מוסיף, שגם מי שהוא חכם ונבון, אם לא יקשר את דעתו ויתקע בה את מחשבתו בחוזק ובהתמדה, לא יוליד בנפשו מידות אמיתיות, כי אם "דמיונות שוא". ולכן הוא קורא לדעת "קיום המדות וחיותן".

עשר ולא אחת עשרה

מי ששם לב לחשבון יראה שאם נמנה גם את הדעת, יהיו לנו אחת עשרה ספירות. והרי ספר יצירה קובע במפורש: "עשר ספירות בלימה, עשר ולא תשע, עשר ולא אחת עשרה" (ספר יצירה א, ד). בקורס על המודעות העצמית מנינו את הדעת, ובקורס הזה פתחנו דווקא מן הכתר.

המקובלים מלמדים שכאשר מונים את הכתר אין מונים את הדעת, וכאשר מונים את הדעת אין מונים את הכתר. וטעם הדבר: כשהדעת מצליחה להכיל בתוכה את כל העל מודע, את המקיפים, את האמונה, התענוג והרצון, ואת החכמה והבינה, מתקבל תוצר שלם שנקרא דעת. אדם כזה הכניס את המקיפים אל תוך קצין המבצעים, ולכן אין צורך למנות את הכתר בנפרד. הכתר כבר מונח על ראשו, והוא מלך.

לכן כתוב על המשיח: "ונחה עליו רוח ה', רוח חכמה ובינה, רוח עצה וגבורה, רוח דעת ויראת ה'" (ישעיהו יא, ב). וכך כתוב גם על מעשה הבריאה: "ה' בחכמה יסד ארץ, כונן שמים בתבונה. בדעתו תהומות נבקעו, ושחקים ירעפו טל" (משלי ג, יט, כ). הארץ והשמים הם החכמה והבינה, והדעת היא הכוח שבוקע את התהומות ומוריד את השפע אל כל מה שלמטה.

גם בלא דעת נפש לא טוב

אמר שלמה המלך: "גם בלא דעת נפש לא טוב" (משלי יט, ב). כשאין דעת, גם הנפש וגם הרוח אינן טובות, וכל כלי העבודה מבולבלים. אין איזון במערכת. אדם יכול פתאום לנהוג בחסד מופרז, לחלק צדקות ולעזור לכל העולם על חשבון אשתו וילדיו. ואדם אחר יכול להפוך לאכזר ולנהוג בגבורה קיצונית. המידות עצמן טובות, והחסר הוא בדעת שאמורה להלביש אותן ולמדוד אותן.

כאן מתבארים דברים רבים בהלכה. ילד קטן ששבר חלון או הזיק לרכב של שכן פטור מן הדין, וכך שנינו במשנה: "חרש, שוטה וקטן, פגיעתן רעה. החובל בהן חייב, והם שחבלו באחרים פטורין" (בבא קמא ח, ד). רבותינו

מסבירים שהוא חסר דעת, וכוונתם שהדעת שלו עדיין בכוח ולא יצאה אל הפועל. הדעת היא המקשרת בין הראש לגוף, ולכן מי שהזיק בלי דעת כאילו עשה את המעשה בגוף בלי ראש.

גם עולם המשפט בודק אם הנאשם היה שפוי בשעת המעשה, כלומר אם הייתה לו יכולת להבחין בין טוב לרע והוא בחר ברע מתוך מודעות. מי שלא היה בו כוח ההבחנה הזה, אי אפשר לדון אותו. לכן גם השוטה פטור מן המצוות.

פעם ביקרתי אדם שאושפז במחלקה פסיכיאטרית. ישבתי איתו, והוא פרש לפניי תיאוריות שלמות איך לתקן את המדינה, בחכמה שקשה לתאר במילים. מי שאינו נורמלי יכול להיות לפעמים דווקא מעל הנורמה. החכמה הייתה שם, והחסר היה בדעת: אין מקשר, אין תיאום, אין הבחנה, אין צמצום. מצב כזה צריך טיפול רפואי מקצועי, והקבלה מלמדת אותנו להבין את המבנה הפנימי שלו.

עץ הדעת

הפעם הראשונה שאנחנו פוגשים את הדעת בתורה היא בגן עדן: "מכל עץ הגן אכל תאכל. ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו, כי ביום אכלך ממנו מות תמות" (בראשית ב, טז, יז). המקובלים מסבירים שהעץ, האילן, רומז לחכמה. הקדוש ברוך הוא התיר לאדם לעסוק בכל החכמות שבגן, ורק מן החכמה שנקראת טוב ורע הזהיר אותו, כי מי שנחשף אליה נכנס לזירה שבה הטוב והרע מעורבים, ומשם עליו לבחור ביניהם כל הזמן.

ומצבו לפני כן היה שונה. המקובלים מלמדים שבגן עדן היה בירור, ותורת הבירורים היא תורה שלמה בקבלה, אבל הבירור היה בין טוב לטוב. בגן עדן הכל טוב, ויש מדרגות של טוב ושל יותר טוב, ורע אין שם כלל. כשאכל האדם מעץ הדעת התערבב הטוב ברע בכל הבריאה. החכמה, הבינה, הדעת והמידות נעשו כולם מעורבים, ומאז העבודה שלנו היא לברר את הטוב מתוך הרע.

חז"ל אומרים שאדם הראשון היה גדול מאוד, "וכיון שסרח, הניח הקדוש ברוך הוא ידיו עליו ומיעטו, שנאמר: אחר וקדם צרתני ותשת עלי כפכה" (חגיגה יב, א, ותהלים קלט, ה). המקובלים מבארים שהמיעוט הזה הוא קודם כל מיעוט רוחני. הבריאה כולה ירדה מדרגה, ומה שאנחנו רואים היום הוא עולם של טוב ורע מעורבים.

מכאן גם "ביום אכלך ממנו מות תמות". הרמח"ל מבאר שבעקבות החטא נעשה המוות חלק מן הבירור עצמו: הגוף צריך להיפרד מן הנשמה כדי שיזדכך, ויחזור ויקום בתחיית המתים כשהוא מבורר. ואילולא החטא, היה

האדם יכול לעבור עם גופו אל העולם העליון. חז"ל מונים צדיקים שזכו לכך ונכנסו בחייהם לגן עדן, ובהם אליעזר עבד אברהם, "ויש אומרים אף רבי יהושע בן לוי" (מסכת דרך ארץ זוטא א). ועל אליהו הנביא כתוב "ויעל אליהו בסערה השמים" (מלכים ב ב, יא). אלה דברים גבוהים מאוד, ואין לנו כלים להבינם עד הסוף.

תורת הבירורים

את הבירור הזה אנחנו פוגשים בכל מערכת החיים. אדם זורע חיטה, ואחר כך קוצרים, דשים, זורים ומנפים, טוחנים ואופים, ולאורך כל הדרך עושים דבר אחד: לוקחים את הטוב וזורקים את המוץ והתבן, עד שמגיעים ללחם.

כך גם הגוף שלנו: את המיטב שבמזון הוא מעביר אל האיברים, ואת הפסולת הוא מוציא החוצה. זו תורת הבירורים בזעיר אנפין.

וכך כתוב שלפני החטא "ויהיו שניהם ערומים, האדם ואשתו, ולא יתבששו" (בראשית ב, כה). לא היה מושג של בושה, כי לא היה רע. הבושה נולדה מן המציאות של הרע. ומיד אחרי החטא "ויתפרו עלה תאנה, ויעשו להם חגרת" (בראשית ג, ז).

חונן הדעת

כדי להבין את מהותה של הדעת נתבונן בתפילה. בכל מוצאי שבת אנחנו אומרים בתפילת ערבית את ההבדלה: "אתה חוננתנו", והבדלת בין קודש לחול, בין אור לחושך, בין ישראל לעמים, בין יום השביעי לששת ימי המעשה. ההבדלה הזאת נאמרת בברכה הראשונה של בקשות החול, מיד אחרי שלוש הברכות הראשונות שנקראות אבות, ואת הברכה הזאת אנחנו חותמים "חונן הדעת".

חז"ל דנו מדוע קבעו את ההבדלה דווקא שם, ואמרו "מתוך שהיא חכמה, קבעוה בברכת חכמה" (ברכות לג, א). ובתלמוד הירושלמי נאמר בקצרה: "אם אין דיעה, הבדלה מניין" (ירושלמי ברכות ה, ב).

הנה הפעם הראשונה שאנחנו פוגשים את העומק שבדבר. הדעת היא היכולת של האדם להבחין בין טוב לרע ולעשות ביניהם הבדלה מוחלטת. חוסר היכולת להבדיל בין טוב לרע הוא במידה מסוימת אי שפיות. ולכן ילד עד

גיל שלוש עשרה פטור מן המצוות, כי אצלו הכל עדיין בערבוב.

ויש בזה מדרגות. בדעת קטנה אפשר להבחין בהבדלים גסים, כמו בין לגעת בחוט חשמל חשוף לבין להתרחק ממנו. ככל שהדעת גדלה, ההבחנה נעשית דקה יותר. מי שמראיינים מועמדים למשרות רגישות יודעים לקרוא כל תנועה קטנה וכל פליטת פה. כך גם בחיים: ככל שנגדיל את הדעת, נבדיל בין טוב לרע בדקות רבה יותר.

ואחד הכלים הגדולים להגדלת הדעת הוא הלימוד. כשאנחנו לומדים, אנחנו מזרימים אל הנפש נתונים נכונים, וכשהנתונים שמימיים, אין למעלה מזה. ככל שאדם מחכים, כך הוא מסוגל להבחין יותר. ויש מדרגות גבוהות עוד יותר, של הפיכת הרע עצמו לטוב, ועליהן נדבר במקום אחר.

התפילין של בר המצווה

"בן שלש עשרה למצות" (אבות ה, כא). כשהנער מקבל את הדעת, המצווה הראשונה שעושים ממנה שמחה גדולה היא התפילין: תפילין של ראש ותפילין של יד. כאילו אומרים לו שקיבל דעת, ועכשיו הוא יוצא לדרך.

השולחן ערוך מגדיר את הכוונה בהנחת התפילין: להניח אותן "על הזרוע כנגד הלב ועל הראש כנגד המוח", כדי ש"ישעבד להקב"ה הנשמה שהיא במוח, וגם הלב שהוא עיקר התאות והמחשבות" (שולחן ערוך אורח חיים כה, ה). הלב הוא מרכז המידות, חסד, גבורה ותפארת, וכל שכן נצח, הוד ויסוד. כל הכלים האלה צריכים להיות משועבדים לראש, ולא שהראש יהיה משועבד לחלקים הנמוכים.

וזה מה שכתוב: "וידעת היום, והשבת אל לבבך" (דברים ד, לט). קודם האדם קונה דעת, ואחר כך יש לו כוח להשיב את הדברים אל הלב ולבצע אותם.

יש אנשים מבריקים שאינם מסוגלים לבצע. הוא מבין כמה חמור לכעוס, הוא מבין כמה חמורה הגאווה, וכשמגיע הרגע עצמו, הכל מתפורר. אין בו דעת חזקה מספיק כדי להלביש את המידות, וכדברי בעל התניא, חכמה בלי התקשרות מולידה דמיונות. ולכן בגיל שלוש עשרה נותנים לנער כלי עזר. כשמניחים תפילין מושכים אורות מן הדעת שבספירות העליונות, אל המוח ואל הלב, והם מסייעים לו להגיע למצב שבו הדעת שולטת במערכת, שתהיה נפשו טובה ולא יתקיים בו "גם בלא דעת נפש לא טוב".

עיניו בראשו

כתוב בקהלת: "החכם עיניו בראשו, והכסיל בחשך הולך" (קהלת ב, יד). לכאורה עיניו של כל אדם בראשו, והפירוש הוא שהחכם רואה את העולם דרך הדעת שלו, דרך הראש.

יש אדם שרואה את העולם כולו דרך הרגליים, דרך כלי ההולדה, וכל מה שהוא פוגש מתורגם אצלו לתאוה. יש אחר שרואה הכל דרך הרגש, דרך חסד, גבורה ותפארת, וכל דבר מתורגם אצלו לאמוציה. ויש גבוה מהם, שרואה הכל דרך הדעת.

ואין הכוונה לדכא את הרגש. חייבים רגש בעבודה, אבל מכוונים אותו ועושים ממנו כלים במידה נכונה. לכן הספירות נקראות גם מידות, מלשון מידה, מדוד וספור.

ארבעה עולמות

המקובלים מלמדים על סדר של עולמות: אצילות, בריאה, יצירה ועשייה, העולם שבו אנחנו נמצאים, ומעל כולם אדם קדמון. האר"י בספר עץ חיים מתאר את מצבו של כל עולם: באצילות אין הרע יכול להתערב כלל, בבריאה הטוב רב על הרע, ביצירה "חציו טוב וחציו רע", ובעשייה "רובו רע ומעוטו טוב" (עץ חיים שער מז, פרק ד).

ונראה איך זה משתקף בנפש האדם. עולם האצילות הוא אלוקות גמורה, כולו טוב. חז"ל מספרים על שלושים ושישה צדיקים שמקבלים פני שכינה בכל יום ועליהם העולם עומד. אלה צדיקים שהצליחו להפוך את נצח, הוד ויסוד ואת חסד, גבורה ותפארת לחכמה, בינה ודעת. הדעת הליבישה אצלם את כל החלקים הנמוכים עד שהכל נעשה טוב.

בבריאה יש רוב טוב ומעט רע. זו מדרגת מי שחז"ל מכנים צדיק ורע לו (ברכות ז, א): הוא צדיק, רובו טוב, ועדיין יש בו רע.

היצירה היא עולם היצרים, חציו טוב וחציו רע, ושם נמצא מי שנקרא בינוני. כך מגדיר הרמב"ם: "מחצה למחצה בינוני" (הלכות תשובה ג, א). פעם הוא טוב ופעם אינו טוב. פעם האישה מכינה לבעלה ארוחת ערב נפלאה, ופעם הוא חוזר הביתה ואין בבית כלום. וכך גם הבעל, פעם המפנק שבבעלים ופעם איננו. זה עולם היצרים.

בעולם העשייה, שבו אנחנו נמצאים, רובו רע ומיעוטו טוב. זה נקרא רשע וטוב לו: רוב מעשיו רעים, ובכל זאת יש בו טוב. מכאן נקיפות המצפון, התחושה שאני לא בסדר, השאלה למה עשיתי. יש בו טוב, אבל הוא עדיין אינו מצליח לממש אותו.

ולמטה מזה עולם הקליפות, שהוא כולו רע. זה נקרא רשע ורע לו. אין נקיפות מצפון, אין חרטה. הוא הרג בתוכו את כל החכמה, הבינה והדעת, ונשאר כולו מידות ויצרים, בלי ראש בכלל. כל זה נוצר מן הערבוב.

ובכל מדרגה שבה אנחנו נמצאים, העבודה אחת: לברר את הטוב מן הרע. ובסופו של המעגל יהפוך הקדוש ברוך הוא גם את הרע עצמו לטוב, וזו עבודת הבירורים של המשיח.

וידע האדם

אחרי שהאדם קנה את כוח ההבדלה, הוא מגיע אל פנימיות הדעת, שנקראת ייחוד. הפעם השנייה שהדעת מופיעה בתורה היא "והאדם ידע את חוה אשתו" (בראשית ד, א). הדעת רומזת לחיבור, לאיחוד.

אדם שאין לו דעת אינו מסוגל להתייחד עם בני אדם. כל מושג התקשורת נובע מדעת שלמה. ככל שדעתו של אדם גדולה יותר, כך הוא יכול להכיל בתוכו יותר בני אדם. וההכלה הזאת קשורה ישירות להבדלה. אם בא אליו אדם שרוב עם אחיו לפני עשרים שנה, בעל הדעת יודע להבדיל בין הרע שבו לבין הטוב שבו, ולהתקשר אל הטוב.

וכדי להתכלל בשני, אני צריך גם להבדיל את עצמי מן האגו שלי. כדי להקשיב לאדם באמת, להפנים את מה שהוא אומר, לזרום איתו ולהועיל לו, עליי לצאת לרגע מעצמי. כל זמן שאני עסוק בעצמי, זה בא על חשבון מה שאני נותן לשני. אחת הבעיות הגדולות בזוגיות היא שאנשים סובבים סביב עצמם. מה שהפסיכולוגיה מכנה נרקיסזם מתאים לילדים קטנים, ויש שממשיכים בו גם כשהם מתבגרים, עד שהוא יוצר הפרעות של ממש בנפש.

הקדוש ברוך הוא ברא את העולם כך שיהיה איחוד בין בני אדם. חלק נרחב מן התורה עוסק בזה, "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח), וכל המצוות שבין אדם לחברו.

לשבת בדעת

המקובלים מלמדים שאחת הבעיות העמוקות בנפש האדם היא שאיננו מצליחים להיות כאן ועכשיו.

שימו לב היכן אנחנו נמצאים רוב שעות היממה. או במחשבות על העבר, או בפנטזיות: איך היה צריך להיות, ואילו זכיתי בפיס, ואילו היה לי בן זוג אחר. או בעתיד, בפחדים ובחרדות, ובזה נעסוק בספירת הגבורה. ההווה נעלם.

יש ביטוי עממי עמוק: אדם מיושב בדעתו. פירוש הדבר שהוא מסוגל לשבת, להיות נוכח במקום שבו הוא נמצא. הבעל שם טוב לימד שבמקום שמחשבתו של אדם, שם הוא נמצא כולו. מי שגופו כאן ומחשבתו בעבר או בעתיד, אינו כאן.

לעבר יש השלכות על ההווה, ואין לזלזל בהן, אבל אנחנו חיים עכשיו. ומי שנמצא תמיד בעבר או בעתיד, הפסיד את החיים עצמם. יש מי שחי שבעים שנה ובכלל לא חי. על זה אמרו חז"ל: "רשעים שבחייהן קרויין מתים" (ברכות יח, ב). אדם בלי דעת, שאינו מסוגל להיבדל מן העבר ומן העתיד ולחיות את הרגע, הוא מת חי.

השק שעל הגב

יש אנשים שקמים בבוקר ומיד ממלאים שק: הגירוסים, תאונת הדרכים, החוב בבנק. שמים את השק על הגב ויוצאים לעבודה. העבר השאיר בנו רשמים, אבל בהווה כוחו תלוי ביחס שלי אליו. אם אני מתייחס אליו כעבר, הוא עבר. אם אני מכניס אותו אל ההווה, כל השק עליי. לכן אנשים מסתובבים כבדים ועייפים, בלי חשק לכלום.

על זה אמר דוד המלך: "כי עונתי עברו ראשי, כמשא כבד יכבדו ממני" (תהלים לח, ה). עוון שלא השתחררתי ממנו נשאר עליי כמשא כבד.

ויש רמז במילה עבירה, שיש בה גם עבר וגם רעב. את העבירה עשינו מתוך רעב, רעב של הרבדים העמוקים בנפש, של הנשמה היהודית שמשתוקקת למשהו עוצמתי. רק שלא ידענו במה להאכיל אותה, וניסינו להאכיל נשמה במזון של גוף. זה לא עובד. אפשר להביא לאדם סטייק משובח במסעדה הטובה ביותר, וזה מזין את הרובד הגופני שלו. הנשמה נשארת רעבה.

אמר שלמה המלך: "וגם הנפש לא תמלא" (קהלת ו, ז). ובמדרש משלו משל לבן כפר שנשא בת מלך: גם אם יביא לה כל מה שבעולם, אין הדבר חשוב בעיניה כלום, כי היא בת מלך. "כך הנפש, אלו הבאת לה כל מעדני עולם אינם כלום לה, למה, שהיא מן העליונים" (קהלת רבה ו, ז). כל זמן שלא נזין את הנשמה במזון שלה, לא נהיה מאושרים.

זו הסיבה שבדור שלנו רואים נהירה גדולה אל הקבלה. אנשים, לפעמים צעירים מאוד, כבר ניסו להאכיל את הנשמה בכסף, בכוח ובהנאות, ושום דבר לא השביע אותה. עכשיו הם מחפשים את המזון המקורי שבפנימיות התורה.

לטעום את החיים

כשאני מצליח להפריד את עצמי מן העבר ומן העתיד, אני מתחיל לחיות, ואז מתחיל ייחוד. האדם מתייחד עם המציאות. אנשים מסתובבים עם הלוואי ועם אילו, ובפועל יש מה שיש, ואיתו צריך להתמודד. בהמשך הספירות נלמד איך עושים זאת.

כשאדם מתייחד עם החיים, הוא מתייחד גם עם עצמו. הוא נעשה שלם ומזדהה עם כל העוצמה הפנימית שלו. וכשהוא מנותק מן הרגע, הוא נטול אנרגיה, כמו מכשיר שאינו מחובר לשקע.

בכל תחום, במשחק, בעסקים ובזוגיות, מצליח מי שחווה את המציאות ברגע שבו היא מתרחשת. שחקן שבאמצע הצילומים חושב על הריב שהיה לו עם אשתו בבוקר לא ישחק טוב. אדם שבא לסגור עסקה וכל חושיו במקום אחר לא יקלוט את האדם שמולו ולא יסגור אותה כראוי. הצלחה פירושה לחיות את הרגע ולהתחבר לכל האנרגיות שבך, וזה בא מן הדעת.

לא פלא שילדים מלאי חיים. הם חיים את העכשיו. קונים לילד מכונית צעצוע, והוא נמצא כולו בתוך המשחק. קונים למבוגר מכונית אמיתית, ומיד הוא מחשב את הביטוח לשנה הבאה ואת הטיפולים שיצטרך לעשות. הילד חווה את השמש ואת האוויר, מריח וטועם.

יש אנשים שיושבים לאכול ואינם טועמים את האוכל. רבים כבר שכחו מתי הרגישו לאחרונה את המים החמים במקלחת ואת כל העונג שבה. אנשים מתקלחים והראש שלהם בעבודה, ואינם לא כאן ולא שם. אדם יושב עם

אשתו ואינו עם אשתו, מדבר עם בנו ואינו עם בנו. ומי שחסר דעת כך, בסוף גם אינו עם עצמו. אני קורא לזה לעבור ליד החיים. ומי שעובר כל הזמן ליד החיים, לפעמים מן השמיים מורידים אותו לקרקע כדי שיתעורר.

הדעת בכוחה היא ריכוז בנקודה אחת. היא לוקחת את החכמה והבינה ומרכזת אותן בנקודה, ואז מתחילים לחיות. וברגע שאדם מרגיש שהוא נודד, יש דרך פשוטה לחזור.

עוצרים. נושמים עמוק, ומוציאים את האוויר לאט. מתחילים לחוש את המקום שבו יושבים, את הכיסא, את הבגד שעל הגוף, את מה ששומעים, את הריח, את הדיבור. מתחילים לחוות את המציאות. המקובלים מלמדים שכל החיים מרוכזים ברגע הזה: האלוקות, הספירות, התיקון שלך, הכל נמצא עכשיו. מה שהיה היה, ומה שיהיה אינך יודע. מרכז החיים כאן.

וכאן חוזרים אל הדעת. ברגע הזה אנחנו עושים הבדלה וחותכים מאיתנו את העבר, כי העבר עבר. ומיד אחרי ההבדלה בא הייחוד, כחוק קבוע. זה סוד "וידע האדם את חוה אשתו", ביטוי לאיחוד הגבוה ביותר, שבא אחרי חכמה, בינה ודעת ואחרי מידות מתוקנות. אז הקומה כולה שלמה, הראש מנהיג את כל כלי העבודה, ונוצר איזון.

אחד מגדולי המקובלים אמר פעם שהקדוש ברוך הוא אינו מחפש כאן מלאכים. אפילו בקדושה אפשר לצאת מן האטמוספירה. אדם יכול לעסוק כל כך בעולמות העליונים, שאשתו נכנסת לחדר והוא רואה רק ספירות, ומדברים איתו והוא שומע רק אלוקות. הוא נעשה תושב השמיים. והקדוש ברוך הוא אינו חפץ בזה. הוא רוצה אדם שהוא כמו הסולם שבחלום יעקב: "מצב ארצה, וראשו מגיע השמימה" (בראשית כח, יב). זה הכוח האמיתי, וזו המדיטציה האמיתית: לחוש את האדמה ואת המציאות, וליהנות מריח, מטעם ומקשר עם אדם אחר.

הווייה מלשון הווה

אפשר לטעות כאן. יש מי שמשתמש בסיסמה "לחיות את הרגע" כדי להצדיק כל הפקרות, בלי לחשוב על מחר. אבל אדם עם דעת כבר הבדיל בין טוב לרע. הוא לא ילך לעשות עכשיו טעות שמחר יסבול ממנה. הוא חי הווה בריא, מציאותי ואמיתי.

ומי שמתאר את עצמו כך, אגלה לכם סוד: גם הוא אינו חי עכשיו. יש בו רק סיסמאות שנותנות לגיטימציה למעשים פסולים. אדם ששותה אלכוהול כל היום אינו חי את העכשיו. הוא בורח ממנו. ההתמכרויות למיניהן מעידות דווקא על אדם שאינו מסוגל להיות בהווה.

ואגיד דבר עמוק עוד יותר. מי שמצליח לחיות את העכשיו במלואו, פוגש אלוקות, בין שירצה ובין שלא. לא ייתכן שאדם יחיה באמת את הרגע ולא יפגוש את ה'. השם המפורש מורה ש"היה והוה ויהיה" (שולחן ערוך אורח חיים ה, א). ההווה האלוקית מחיה את הבריאה בכל רגע ורגע, וכל הסיבה שאנחנו עוברים לידה ואיננו פוגשים אותה היא שאנחנו בעבר או בעתיד, והיא בהווה. אדם שיגיע למצב שבו הוא חי באמת רק את העכשיו, יפגוש את אלוקים. וכפי שמספרים על הרבי מקוצק שאמר שאלוקים נמצא במקום שמכניסים אותו.

כעס בחיק כסילים

נעסוק בכעס בהרחבה כשנגיע לספירת התפארת, אבל כבר כאן אפשר לראות את שורשו. כתוב: "אל תבהל ברוחך לכעוס, כי כעס בחיק כסילים ינוח" (קהלת ז, ט). הכעס הוא מי שאינו מצליח לעשות הבדלה, ולכן אין לו גם ייחוד.

אדם שחי בהווה ויודע להבדיל, יש לו ייחוד עם עצמו. הוא אוהב את עצמו ומסתדר עם עצמו. הוא יכול להכיר את הרבדים האפלים שבנפשו ואפילו להתיידיד איתם, ולאט לאט הדעת מתקנת אותם. ובאותה צורה הוא מסוגל לעבוד גם עם הזולת. אם אשתו טעתה, או שאינה מבינה מה הוא רוצה, או שהילד פועל הפוך מרצונו, יש לו כוח של הבדלה. אצלו מוגבלות נפשית ומוגבלות פיזית עומדות באותה רמה. כשם שאיש לא יכעס על אדם בכיסא גלגלים שאינו עולה במדרגות, כך אינו כועס על מי שאינו מבין אותו.

אתן דוגמה מוחשית. ילד בן שבע נכנס הביתה וטורק את הדלת בכל הכוח, ואתה באמצע כתיבה. חסר הדעת קם וצועק עליו שהוא מטורף ושלא כך סוגרים דלת. הוא מדבר אליו כאילו עמד מולו אדם בן שלושים. בעל הדעת מבדיל את עצמו מן הילד, ודווקא בזכות זה הוא מסוגל להתייחד איתו. הוא מבין שמדובר בילד בן שבע, ומדבר איתו בשפה של בן שבע.

וכך לגבי כל אדם בעולם. אמרו חז"ל: "כשם שאין פרצפותיהן דומין זה לזה, כך אין דעתן שוין זה לזה, אלא כל אחד ואחד יש לו דעה בפני עצמו" (במדבר רבה כא, ב). ומשום כך ביקש משה מנהיג "שיהא סובלם לאחד ואחד לפי דעתו".

מלאה הארץ דעה

שלמה המלך כבש את העולם בלי להילחם באיש. כתוב בימיו: "ושלום היה לו מכל עבריו מסביב. וישב יהודה וישראל לבטח, איש תחת גפנו ותחת תאנתו, מדן ועד באר שבע, כל ימי שלמה" (מלכים א ה, ד, ה). המלכים הביאו לו מתנות מכל קצוות הארץ. הוא עשה זאת בחכמתו ובדעתו.

והמשיח יעלה על כולם. חז"ל דורשים על הפסוק "הנה ישכיל עבדי, ירום ונשא וגבה מאד" (ישעיהו נב, יג): "ירום מאברהם, ונשא ממשה, וגבה ממלאכי השרת" (תנחומא תולדות יד). תהיה לו דעת גדולה כל כך, שהוא יצליח לאחד סביבו את העולם כולו, ועל ימיו נאמר "כי מלאה הארץ דעה את ה', כמים לים מכסים" (ישעיהו יא, ט).

כשאני עושה הבדלה, אני מפסיק לכעוס. ויש מדרגה גבוהה עוד יותר, שבה כבר אין מי שמכעיס. יש רק הוויה אלוקית שמתקנת אותי כל הזמן ומובילה אותי אל התיקון שלי. והתיקון הוא ההיפרדות מן האגו. לכן לוחצים לי תמיד על אותם כפתורים. האדם יכול להתייחד עם אשתו ועם חברו רק כשהוא מצליח להפריד מעליו את עולם האגואיזם ולחדור אל השני. המקובלים מלמדים שכשנוצר מצב כזה, הטוב שנמצא אצל הזולת מגיע אליו, והטוב שאצלי מגיע אליו. זה נקרא התכללות, וזה מצב של שלמות, הרמוניה ועוצמה. והוא בא רק אחרי הבדלה.

האור שלא נכנס הביתה

זה קורה הרבה בהתקדמות רוחנית. אחד מבני הזוג מתחיל ללמוד, מתעלה, נפתח לעולם שלם. פנתה אליי פעם אישה בשנות הארבעים לחייה, משכילה מאוד, שהייתה רחוקה לגמרי מן היהדות והתחילה ללמוד מודעות עצמית. היא הייתה כולה באורות, ממש יצאה מן האטמוספירה. והיא סיפרה שבני ביתה אינם מכילים את האור הזה, ואינה יודעת איך להתמודד.

כאן היא צריכה לקנות דעת ולעשות הבדלה בין ההתפתחות שלה לבין ההתפתחות של בעלה, של ילדיה, של האנשים בעבודה. כשאין הבדלה כזאת, האדם מתחיל לכעוס על כל העולם. הוא אינו מבין איך הסובבים אותו אינם רואים את האלוקות ואת גן העדן שלפניהם, ובסוף הוא מבודד את עצמו מכולם.

רבי נחמן מברסלב חינך בדיוק להפך, לחפש בשני את הנקודות הטובות: "צריך לדון את כל אדם לכף זכות, ואפילו מי שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע" (ליקוטי מוהר"ן א, רפב). וכשמוצאים בו את הטוב הזה, מעלים אותו באמת לכף זכות.

ומה שאמר דוד המלך "הלוא משנאיך ה' אשנא" (תהלים קלט, כא), מבואר ברוח דבריה של ברוריה, אשת רבי מאיר. כשרצה רבי מאיר להתפלל על בריונים שציערו אותו שימותו, אמרה לו שכתוב "יתמו חטאים", ולא חוטאים, ושיבקש עליהם רחמים שיחזרו בתשובה. הוא ביקש עליהם רחמים, והם חזרו בתשובה (ברכות י, א). אני שונא את הרע שבאדם, ואת היהודי שבו אני אוהב באהבת "ואהבת לרעך כמוך". "אהבי ה' שנאו רע" (תהלים צז, י), כדי שהרע לא ישפיע עליי. וגם כשאני ניגש לקרב אדם שלילי מאוד ולתת לו דעת, אני צריך להיזהר מאוד מן הרוע שבו, ולשם כך דרושה הבדלה. וכשאדם עושה הבדלה, נוצר ממילא ייחוד.

הקדושה מייחדת

כל הקבלה עוסקת בזה. המקובלים עושים כל הזמן ייחודים: ייחוד הוי"ה ואדנות, ייחוד הוי"ה ואהי"ה, ייחוד הוי"ה ואלוקים. כל הזמן מייחדים בין הכוחות. ולכן הדעת היא גם, במובן מסוים, הזיווג של אבא ואמא, של החכמה והבינה.

והקליפה היא בדיוק ההפך: הפירוד. כל מה שהקדושה רוצה לייחד, הטומאה רוצה להפריד. הרבה זוגות שמגיעים אליי, כבר בבדיקה הראשונה אני רואה שהסטרא אחרא נכנסה ביניהם ורוצה להפריד, כי ברגע שהם ביחד יש שם עוצמה. וכך האדם עם עצמו. ברגע שהוא שלם עם עצמו, יש בו כוח. לכן הצד האחר מעדיף לזרוק אותו אל העבר או אל העתיד, ושם ממילא אין ייחוד.

הרוכב והרסן

יש בנו כוח עצום שאפשר לפתח, והוא ילביש את כל הספירות הבאות. בשיעורים הבאים נראה שבכל מידה אנחנו משתמשים בראש. הנפש הבהמית היא כמו סוס, והדעת היא הרוכב. צריך לעלות על הסוס, לרכוב עליו וגם לשים לו רסן.

כשרואים גדול בתורה יושב, לבושו המכובד הוא רק סמל חיצוני לפניו שבו. מדובר באדם שיש לו כתר של מלכות, שכל המקיפים נכנסו אצלו לתוך הדעת, והוא חי אותם. זה מה שנקרא דעת תורה. ולכן כשאדם צריך עצה, כדאי שיתיעץ עם מי שלמד את פנימיות התורה, כי אצלו הדעת שלמה.

עד כאן עסקנו בראש, בחכמה, בבינה ובדעת. מכאן נרד אל הגוף ואל כלי המעשה: נדבר על אגואיזם, על כעס, על גאווה, על חרדות, על הרגלים ועל כל המידות, ונלמד איך הדעת מלבישה כל אחת מהן.

יהי רצון שנזכה לדעת שלמה, שתמלא את כל חדרי הלב באור, ונחיה כל רגע מיושבים בדעתנו, מחוברים לעצמנו, לזולתנו ולבורא עולם.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · פסיכולוגיה על פי הקבלה, שיעור 5