



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 מזהות 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 נעדר 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



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור שני: האמונה בפוטנציאל

## שלושה מעיינות בכתר

שיעור 2 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

### כלי העבודה

אמרו בעלי המוסר דבר נוקב: רע לאדם שאינו מכיר את חסרונותיו, ורע ממנו אדם שאינו מכיר את מעלותיו. מי שאינו יודע את חסרונותיו, לפחות יש בידו כוחות לתקן. מי שאינו יודע את מעלותיו, אין בידו אפילו כלי העבודה, ובלעדיהם אינו יכול להגיע לתיקון.

עשר הספירות הן כלי העבודה שניתנו לנו מן השמיים כדי לעבור את שבעים ושמונים השנים שלנו כמו שצריך. אנחנו רואים אותן גם בגוף, אבל הגוף הוא רק התוצאה. השורש הוא התוכן הפנימי של הנפש.

כפי שלמדנו, הנשמה שוכנת בראש ומזוהה עם חכמה, בינה ודעת. זה עולם המושכל. הרוח שוכנת בלב, עולם המורגש, ומזוהה עם חסד, גבורה ותפארת. הנפש הבהמית היא עולם המוטבע, ומזוהה עם נצח, הוד ויסוד. ועל המלכות נדבר בהמשך.

היום אנחנו נכנסים אל מרכז הבקרה. מעל שלושת הרבדים האלה יש שני רבדים עמוקים יותר, שהמקובלים קוראים להם מקיפים: חיה ויחידה, ומקומם בכתר. הכתר אינו נמצא בתוך האדם. הוא מונח על הראש ועוטף אותו מבחוץ, והוא הקשר שלנו עם העולמות שלמעלה מאיתנו.

### שלושה ראשים לכתר

בחיצוניות, הכתר הוא מה שהמלך והמלכה חובשים על ראשם. בפנימיות, כדי לזכות לכתר צריך לקנות שלושה רבדים שנמצאים בתוך החיה והיחידה. בספרות החסידות הם נקראים אמונה, תענוג ורצון.

חלק נכבד מן החומר שאנחנו לומדים בקורס הזה מבואר בספריו של הרב יצחק גינזבורג, מגדולי המשפיעים בחסידות חב"ד, שהעמיק בפנימיות הספירות והוריד אותה אל נפש האדם. בשיטתו אלה הם שלושת ראשי הכתר: הראש העליון, "רישא דלא אתידע", הראש שאינו נודע, הוא האמונה. תחתיו "רישא דאין", הוא התענוג. ותחתיו "רישא דאריך", הוא הרצון.

כשאדם מכיר את שלושת אלה, הוא מתחיל למשוך מן המקיפים כוחות אל עצמו, עד שכל עשר הספירות יעבדו כראוי ויהיו משכן לקבלת האור.

כל אחד משלושת הכוחות האלה פועל בשלושה רבדים: עולמות, נשמות ואלוקות, שבמידה מסוימת מקבילים לנפש, לרוח ולנשמה.

## בלי מטרה אין דרך

אומרים המקובלים שלפני שאדם יוצא למסע כלשהו, הוא חייב להציב לעצמו מטרה. רבים חיים בתסכול. שואלים אדם מה איתו, והוא עונה שהכל כבד, הכל בעייפות. אין לו אמביציה, אין לו אנרגיות. וטעם הדבר פשוט: בכל תחום, בזוגיות, בעסקים או בחינוך הילדים, אדם בלי מטרה אין לו לאן ללכת, ולכן פעם הוא פה ופעם הוא שם.

פנתה אליי פעם אישה וסיפרה על בעיות קשות בזוגיות. אמרתי לה שיש לי סדרת שיעורים על שלום בית על פי הקבלה שמתאימה לביתה בדיוק. כששמעה את המחיר, סכום צנוע, נבהלה. אמרתי לה בכנות שאין טעם שתקנה. מי שאינו מבין שכדאי להשקיע סכום כזה כדי שהבית שלו יתיישר, יכול לשמוע את הדיסקים אלפיים פעם והם לא יועילו לו. היא לא הציבה לעצמה מטרה לתקן את הזוגיות. היה לה רק רצון כללי שיהיה טוב יותר, ונמאס לה לחיות כך.

כשזוגות מגיעים אליי, כבר בפגישה הראשונה אני יודע איזה בית יסתדר מהר ואיזה יימשך חודשים, וההבדל הוא המטרה. ברגע שאדם מציב לעצמו מטרה, אם זה בזוגיות, בהרמוניה עם עצמו, בשלווה או בפרנסה, הוא מתחיל להשתמש בתוכן הפנימי של הכתר: אמונה, תענוג ורצון.

## וצדיק באמונתו יחיה

הגמרא מונה כיצד צמצמו הנביאים את תרי"ג המצוות לעיקרים מועטים: דוד העמידן על אחת עשרה, ישעיהו על שש, מיכה על שלוש. ובסוף: "בא חבקוק והעמידן על אחת, שנאמר: וצדיק באמונתו יחיה" (מכות כד, א). כל התורה כולה נשענת על האמונה. נלך מן הנמוך אל הגבוה.

## הטירה שאין בה איש

שני חברים טיילו בהרי איטליה, ואחד מהם נפרד מחברו כדי להתבודד מעט. הוא הגיע אל שער ברזל ענק, ומאחוריו אחוזה שאינה מן העולם הזה: טירה, בריכת שחייה עצומה, ספרייה ענקית, שולחן ערוך ופירות עליו, ריהוט מעץ עתיק. הוא דפק בדלת, ואין קול ואין עונה. הדלת נפתחה מעט, והוא נכנס.

רבע שעה קרא אם יש מישהו בבית, ואיש לא ענה. בצד ראה מחשב משוכלל. הדליק אותו, הזין את הנתונים, גודל הבית ומיקומו, ושאל של מי הבית, והמחשב ענה שהבית שלו. הוא חשב שטעה, הקליד שוב בזהירות, ושוב קיבל את אותה תשובה, והתחיל להזיע מהתרגשות. ואז שאל מי בנה את הבית, והמחשב ענה שהבית בנה את עצמו.

כולנו מבינים שזה אינו הגיוני. ובכל זאת, אומרים המקובלים, אדם יכול לחיות שבעים ושמונים שנה בתוך הטירה הנפלאה שנקראת כדור הארץ ולא לשים לב שיש לה בעל בית.

המשל הזה עתיק מאוד. כך דרשו חז"ל על אברהם אבינו: "משל לאחד שהיה עובר ממקום למקום, וראה בירה אחת דולקת. אמר: תאמר שהבירה הזו בלא מנהיג. הציץ עליו בעל הבירה, אמר לו: אני הוא בעל הבירה" (בראשית רבה לט, א). אברהם הסתכל בעולם, ובעל הבית הציץ אליו.

## עדותו של היצרן

השמש נמצאת במרחק של כמאה וחמישים מיליון קילומטרים מאיתנו, מנגנון מפותח לאין ערוך מן הנורה של אדיסון, שכל העולם התפעל ממנה. אילו הייתה קרובה יותר במידה ניכרת, כדור הארץ היה נשרף. אילו הייתה

רחוקה יותר, היה קופא. הירח משמש לנו מנורת לילה, ככתוב: "את המאור הגדל לממשלת היום ואת המאור הקטן לממשלת הלילה, ואת הכוכבים" (בראשית א, טז).

ומן העולם הגדול אל העולם הקטן. אנחנו עושים בדיקות דם וסופרים כדוריות לבנות ואדומות, ובתוך הגוף אין שום מעבדה, ובכל זאת משהו מאזן בדיוק כמה ממה צריך להיות. ויש המוח, שבו פועלים עשרות מיליארדי תאי עצב, וחוקרי המוח עצמם מודים שהם מבינים רק חלק קטן מן המערכת הזאת.

פעם שאלתי באחת ההרצאות למה יש לנו גבות, ואיש לא ידע. הגבות הן שובר גלים, והן מסיטות את הזיעה מן העיניים. והעין עצמה, כל המצלמות הן חיקוי עלוב שלה. אדם מביט בירח, במרחק מאות אלפי קילומטרים, ורואה אותו בבירור, ושנייה אחר כך מביט באדם שעומד במרחק מטר ממנו, והמיקוד מתחלף מעצמו.

כל הטכנולוגיה המודרנית היא חיקוי של מה שכבר קיים בנו. קיבלנו את כדור הארץ כבית אחד גדול, ואת הגוף כבית פרטי, והכל בסדר מופתי. זו האמונה ברובד הראשון, רובד העולמות: לפקוח את העיניים ולראות שיש כאן יצרן ויש כאן בעל בית. ובעל הבית אמר לנו: הכל שלך. במקום בריכה אולימפית, עשיתי לך ים.

## ידיעה ואמונה

רבים חושבים שהאמונה שייכת רק למקום שהידיעה אינה מגיעה אליו, וכשיש הוכחה אין עוד צורך באמונה. והאמת אינה כך. רבותינו לימדו שגם אחרי הידיעה יש מדרגה של אמונה. הרמב"ם פותח את ספרו בלשון ידיעה: "יסוד היסודות ועמוד החכמות לידע שיש שם מצוי ראשון" (הלכות יסודי התורה א, א). הידיעה היא הקרקע, והאמונה צומחת ממנה ועולה הרבה מעליה.

ברובד העולמות, הבריאה עצמה מעידה על הבורא. מסופר במדרש על רבי עקיבא, שבא אליו אדם וביקש הוכחה שהקדוש ברוך הוא ברא את העולם, ורבי עקיבא הראה לו שאיש אינו צריך לראות את האורג כדי לדעת שהבגד נארג. ולתלמידיו פירש: "כשם שהבית מודיע על הבנאי, והבגד מודיע על האורג, והדלת על הנגר, כך העולם מודיע על הקב"ה שהוא בראו" (מדרש תמורה).

וככל שהמוצר מתוחכם יותר, כך הוא מעיד על יצרן גדול יותר. מכאן נגיע אל אינסוף שאין לנו בו אחיזה, למעלה מטעם ודעת. הגמרא מספרת שהקיסר ביקש מרבי יהושע בן חנניה לראות את אלוקי ישראל. העמיד אותו רבי

יהושע מול השמש בתקופת תמוז, וכשאמר הקיסר שאינו יכול להסתכל בה, אמר לו: "יומא, דחד משמשי דקיימי קמי דקודשא בריך הוא, אמרת לא מצינא לאיסתכלא ביה, שכינה לא כל שכן" (חולין ס, א).

## גדול שמי בגוים

הבורא מפורסם בכל העולם. כך אומר הנביא: "כי ממזרח שמש ועד מבואו גדול שמי בגוים, ובכל מקום מקטר מגש לשמי ומנחה טהורה" (מלאכי א, יא), וחז"ל פירשו שכל העמים מכירים בו כאלוה העליון על כל הכוחות (מנחות קי, א). גם מי שמכריז על עצמו שאינו מאמין, בשעת צרה, בינו לבין עצמו, פונה אל בוראו. זו מציאות שטבועה בתוך האדם. כל אחד מאיתנו צריך להתחיל למלא את אור הכתר באמונה הפשוטה הזאת: יש כאן בעל בית.

## מי שמאבד את האמונה מאבד את עצמו

רוב הבעיות שאנשים מביאים אל חדר הטיפול נוגעות בחוסר ביטחון עצמי. אישה אינה מאמינה בעצמה שתצליח לפעול. אדם אינו מאמין שהעסק שלו יצליח. זוגות אינם מאמינים שיוכלו לתקן את הקשר ביניהם או את הקשר עם הילדים. חוסר האמונה מתפשט אל כל תחומי החיים, ומי שיושב שנים עם אנשים כאלה רואה בהם מכנה משותף אחד.

שורש הדבר הוא שבתוכנו יש חלק אלוה ממעל. "ויפח באפיו נשמת חיים" (בראשית ב, ז). בעל התניא מביא את לשון הזוהר על הפסוק הזה: "מאן דנפח מתוכיה נפח, פירוש, מתוכיותו ומפנימיותו" (תניא, פרק ב). מי שנופח בבלון, האוויר שבבלון יצא מתוכו. ממילא, ברגע שאדם הפסיק להאמין באלוקים, באופן אוטומטי הוא הפסיק להאמין בעצמו, כי הפנימיות שלו היא חלק מאותו אלוה.

מכאן אפשר להבין גם את מי שהתבלבלו והחליטו שהם עצמם אלוהות. פרעה אמר: "לי יארי ואני עשיתיני" (יחזקאל כט, ג). נבוכדנצר אמר: "אעלה על במתי עב, אדמה לעליון" (ישעיהו יד, יד). אנשים שהגיעו לפסגות שברו את הגבול שבינם לבין העולמות שמעליהם. ויש לכך שורש, כמו שנאמר: "אני אמרתי אלוקים אתם, ובני עליון כלכם" (תהלים פב, ו). הם לקחו את הכוח האלוקי שבתוכם וייחסו אותו לעצמם.

## השוטר שלא קיבל שם

בשיעור הקודם ראינו שפרויד גילה באדם מעין שוטר, מצפון, וקרא לו סופר אגו. הוא נמנע מלקרוא לו בשמו, נשמה, כי מי שקורא לו נשמה צריך מיד לשאול מי יצר את הנשמה, ובשיטה של פרויד לא היה מקום לאלוקים.

והנה התוצאה. ברגע שניתקת את האדם מאלוקים, ניתקת אותו מעצמו, ממרכז האנרגיה שלו. אדם ישן ואינו קם, וכל איבריו שלמים, ובכל זאת אין בו חיים. הפסוק מגלה מה חסר בו: "וישב העפר על הארץ כשהיה, והרוח תשוב אל האלוקים אשר נתנה" (קהלת יב, ז). וחז"ל לימדו: "שלשה שותפין יש באדם: הקדוש ברוך הוא, ואביו, ואמו" (נדה לא, א). האב והאם נותנים את הגוף, והקדוש ברוך הוא נותן את הרוח והנשמה, וכשמגיע זמנו של האדם הוא נוטל את חלקו. מי שמתנתק מאלוקים מתנתק ממרכז החיים שלו, ונעשה מת חי, בלי אנרגיות ובלי אמביציה.

נראה בעזרת ה' כשנלמד את ספירת הנצח שהביטחון העצמי נובע בראש ובראשונה מן הביטחון בה'. אדם שבוטח רק בעצמו מרוקן כל הזמן את האנרגיות שבו, ומי שאינו מחובר לאלוקות אין לו מקור למילוי.

## הקומה השנייה: הנשמות

ברובד הנשמות יש קומה שנייה, והיא מיוחדת לעם ישראל. "ובך בחר ה' להיות לו לעם סגלה מכל העמים" (דברים יד, ב). זו מציאות שאנחנו נושאים באחריותה, וזה גם שורש הקנאה והשנאה שהעולם רוחש לנו. שאלו חז"ל מדוע נקרא ההר בשם סיני, וענו: "הר שירדה שנאה לאומות העולם עליו" (שבת פט, א). ודבר מפליא: הדתות הגדולות אינן מכחישות את מעמד הר סיני ואת היותנו העם שקיבל את התורה. הן רק טוענות שהקדוש ברוך הוא עזב אותנו ובחר בהן. ורק בינינו יש מי שמכחישים את עצמם.

אל לנו לספר לעצמנו סיפורים. בנפש הבהמית, ברובד העולמות, אנחנו בני אדם כמו כל בני האדם, ואולי אף עזים יותר. חז"ל אמרו: "שלשה עזין הן: ישראל באומות, כלב בחיות, תרנגול בעופות" (ביצה כה, ב). ההבדל נמצא ברובד הנשמות. מי שקיבל מנוע גדול יכול לסחוב רכבת ארוכה, ולכן קיבל עם ישראל תרי"ג מצוות, ולבני נח ניתנו שבע מצוות. משא כבד יותר דורש כוח גדול יותר.

מכאן אפשר להבין מדוע רבים מן המהפכנים הגדולים של העת החדשה יצאו מעמנו. זיגמונד פרויד, שחולל מהפכה בכל תורת הנפש, היה יהודי. קרל מרקס, שניסח את תורת הקומוניזם, היה נכדם של רבנים, ולאן

טרוצקי, מראשי המהפכה ברוסיה, נולד למשפחה יהודית, והמשטרים שצמחו מן המהפכה הזאת גבו את חייהם של מיליוני בני אדם. תובנותיו של אלברט איינשטיין על החומר והאנרגיה פתחו את הדרך, ורוברט אופנהיימר, גם הוא יהודי, עמד בראש הפרויקט שבנה את פצצת האטום. מאז נשען הסדר העולמי על מאזן אימה. יהודי שיוצא מן המסגרת שלו אינו אדם בינוני. הוא או בונה עולמות או מחריב עולמות, כי ברובד הנשמות יש בו תוכן פנימי עצום.

גם מבחוץ הבחינו בכך. הפילוסוף הרוסי ניקולאי ברדיאייב כתב שלפי כל אמת מידה חומרית, העם הזה היה צריך לעבור מן העולם מזמן, וקיומו הוא תופעה מסתורית ומופלאה, שמעידה שחיו מתנהלים לפי גזרה מיוחדת.

## עולם מלשון העלם

בעלי החסידות לימדו שהמילה עולם באה מלשון העלם. העולם מכסה על הבורא. יש אדם שמסתובב כאן ורואה את אלוקים עשרים וארבע שעות ביממה, ויש מי שחי כל ימיו בתוך ההעלם.

לפני ימים אחדים ישבתי ללמוד עם חברותא על הדשא בחצר. למדנו ולמדנו, ובשלב מסוים עצרתי אותו ושאלתי אם הוא שומע את הציפורים. הוא לא הבין על אילו ציפורים אני מדבר. שעה וחצי צייצו סביבנו ציפורים, והוא לא שמע. אדם יכול לעבור שבעים שנה כשהקדוש ברוך הוא עוטר אותו בכל רגע, ולא לשמוע.

כבר העירו חכמים שהמילה הטבע עולה בגימטריה שמונים ושש, כמניין השם אלוקים. הקדוש ברוך הוא מסתתר בתוך הטבע, וזו הבחירה. מי שרואה את עוצמת הטבע בלי לראות את מי שמסתתר בו, מגיע למסקנה שהבית בנה את עצמו.

## מכוחה של אמונה

וכאן מגיע הרובד השלישי, רובד האלוקות, שהוא אינסוף מדרגות. זה הדלק המקורי של הכתר. בלי כתר אין ספירות, ובלי ראש אי אפשר לעשות דבר בחיים.

הגמרא אומרת: "בא וראה כמה גדולים בעלי אמנה, מניין, מחולדה ובור" (תענית ח, א). רש"י מביא שם את המעשה מן האגדה. בחור אחד הבטיח לנערה שישא אותה לאישה. היא שאלה מי יעיד על הבטחתו, והיו שם בור

וחולדה, ואמר הבחור שהבור והחולדה יהיו עדים. עברו השנים, הבחור עבר על הבטחתו ונשא אישה אחרת, ונולדו לו שני בנים. אחד נפל לבור ומת, והשני נשכה אותו חולדה ומת. כשאשתו שאלה על המיתות המשותות, סיפר לה מה שהיה. ומסיימת הגמרא: "ומה המאמין בחולדה ובור כך, המאמין בהקדוש ברוך הוא על אחת כמה וכמה".

אמונה ברובד האלוקות פירושה שאני מושך מן העולמות שלמעלה ממני, אל תוך הכתר ואל תוך כל הספירות והמעשים שלי, דלק שהוא מעל הנורמה. יהודי אינו מסתפק בדלק רגיל.

## בשם ה'

בחנוכה אנחנו מודים על כך שמסר הקדוש ברוך הוא "גבורים ביד חלשים, ורבים ביד מעטים". קומץ חשמונאים יצא להילחם בצבא אדיר של מלכות יוון. מבחינה טבעית זה כמו להכניס את הראש בקיר. והם ניצחו. הם לא יצאו בכוח כלי הנשק, הם יצאו בשם ה'. וכשאדם יוצא בשם ה', חוקי העולמות כפופים לפניו.

לכן דאג הנביא לספר לנו את מלחמת דוד וגוליית. ארבעים יום עמד גוליית מול מחנה ישראל, "ויגש הפלשתי השכם והערב ויתיצב ארבעים יום" (שמואל א יז, טז), וחירף את מערכות ישראל ודרש שיצא אליו איש אחד להכריע את המלחמה. וכל צבאו של שאול פחד.

אל המחנה הגיע נער אדמוני, רועה צאן שהביא אוכל לאחיו, וביקש לצאת אל הפלשתי. אמר לו שאול: "לא תוכל ללכת אל הפלשתי הזה להלחם עמו, כי נער אתה והוא איש מלחמה מנעריו" (שמואל א יז, לג). דוד סיפר שכבר התמודד עם ארי ועם דוב, ואמר: "ה' אשר הצלני מיד הארי ומיד הדב, הוא יצילני מיד הפלשתי הזה" (שמואל א יז, לז). שאול שמע את שם ה', שמע עוצמה, ראה לפניו נער שכבר חובש כתר של אמונה, ואמר לו: "לך, וה' יהיה עמך".

גוליית הביט בו ובז לו: "הכלב אנכי כי אתה בא אלי במקלות" (שמואל א יז, מג), והוסיף: "לכה אלי ואתנה את בשרך לעוף השמים ולבהמת השדה" (שם, מד). ענה לו דוד: "אתה בא אלי בחרב ובחנית ובכידון, ואנכי בא אליך בשם ה' צבאות אלוקי מערכות ישראל אשר חרפת" (שם, מה). אבן אחת מן הקלע פגעה במצחו, והענק נפל ארצה. והנשים יצאו במחולות ושרו: "הכה שאול באלפו ודוד ברבבתיו" (שמואל א יח, ז).

סוד כוחו של דוד גלוי בספר תהלים. מי שפותח את ספר תהלים מוצא בו את כל הבעיות שלו, ואת הדרך שבה שרד דוד את כולן. הוא עצמו אומר: "לולי תורתך שעשעי, אז אבדתי בעניי" (תהלים קיט, צב). כל המציאות של דוד הייתה אמונה.

## ויסעו

כשעמדו ישראל על ים סוף, המצרים מאחוריהם והים לפניהם, משה עמד והתפלל. אמר לו הקדוש ברוך הוא: "מה תצעק אלי, דבר אל בני ישראל ויסעו" (שמות יד, טו). בעיני הטבע זה אינו מובן. יש שם נשים וטף, ונראה כאילו הם נצטוו להיכנס אל תוך הים. ורש"י מפרש: "כדאי הוא זכות אבותיהם והאמונה שהאמינו בי ויצאו, לקרע להם הים". הקדוש ברוך הוא כאילו אומר למשה: כבר יש ביני לבינם קשר. הם יצאו אחריי אחרי עשר מכות ששידדו את כל מערכות הטבע. והפסוק מסיים: "ויאמינו בה' ובמשה עבדו" (שמות יד, לא).

ומי שמנתק את האמונה מן האלוקות מגיע למבוי סתום כאן ולמבוי סתום שם. המקובלים קוראים לזה מחסומים בכתר.

## כל אחד לפי מה שמשער בלבו

לאמונה יש אינסוף רמות. כלשון הזוהר הקדוש, כל אחד ואחד "לפום מה דמשער בליביה", לפי מה שהוא משער בלבו. מי שיעמוד מול ענק ויאמר בשם ה' בלי שהגיע למדרגה הזאת, יעיף אותו הענק בתנועת יד אחת. אין זה אישור לכל אחד להיכנס לים ולצעוק בשם ה'.

וברמות הנמוכות יותר, בחיי היום יום, אנשים עוברים שבעה מדורי גיהנום בהתלבטויות: אם להתחתן, אם לקנות דירה, כל הזמן בספקות. יהודי הוא בן של מלך, וחסרה לו האמונה העוצמתית הזאת.

התורה מספרת על שרה אמנו, שכאשר בישרו לה בגיל תשעים שתלד בן, "ותצחק שרה בקרבה לאמר: אחרי בלתי היתה לי עדנה, ואדני זקן" (בראשית יח, יב). יש שרמזו שבמילים האלה כבר גנוזים שמות הדור הבא: ותצחק רומזת ליצחק, ובמילה בקרבה נמצאות אותיות רבקה. לכאורה התגובה טבעית לגמרי, וכל אדם היה צוחק. ובכל זאת הקפיד הקדוש ברוך הוא: "למה זה צחקה שרה לאמר האף אמנם אלד ואני זקנתי, היפלא מה' דבר" (שם, יג, יד). ממדרגתה של שרה ציפו לאמונה שלמה, שאין דבר שהקדוש ברוך הוא אינו יכול לעשות.

כשאדם יוצא לתקן מידה, לסדר את הזוגיות, להגיע לאושר או להצליח בפרנסה, ורותם אליו את היצרן, אין מי שיכול לעמוד בפניו.

בתקופה ששהיתי במקסיקו ישבתי עם אחד מגדולי העשירים שם, אדם ברמות שקשה לתאר, ושאלתי אותו מה סודו. הוא אמר לי שלא אפגע, אבל הוא מאמין באלוקים יותר ממני, שכל מה שאני רואה אצלו שייך לו ולקדוש ברוך הוא ביחד, ושהוא אינו זז בלעדיו. ואני מאמין לו שהגיע לאמונה כזאת. כשאנחנו רותמים את אלוקים לתוך המערכת, אנחנו מקבלים ביטחון.

אז הכל אינו נמדד עוד בחשבונות. זוג רוצה ילד נוסף ומתחיל לחשב כמה חדרים יש בבית. חז"ל לימדו: "בא זכר בעולם, בא ככרו בידו" (נדה לא, ב). כל נשמה יורדת לעולם ופרנסתה עמה, ואנחנו רק הצינורות שדרכם מסודרים לה ענייניה. כשאנחנו מתחברים באמונה בשלושת הרבדים, אנחנו פותחים את הצינורות של המקיף, של הכתר, והוא מתחיל לזרום אל שאר הספירות.

## העונג

אחרי האמונה בא התענוג. בדרך כלל אנחנו יוצאים לפעולה כשהיא תגרום לנו עונג, ומתרחקים ממה שגורם לנו כאב. גם התענוג פועל בשלושה רבדים.

ברובד העולמות אלה תענוגות החושים. חז"ל אמרו: "שלשה מרחיבין דעתו של אדם, אלו הן: דירה נאה, ואשה נאה, וכלים נאים" (ברכות נז, ב). בא אליי אדם ואמר שמצבו הכלכלי קשה, וביקש שאכתוב לו קמיע. אמרתי לו שיש לי סגולה בדוקה: לקום, ללכת לעבוד ולהביא כסף. מי שמציב לעצמו מטרה לקנות דירה יותר בדרך על הנאות אחרות כדי להגיע אל התענוג שהציב לעצמו. ככל שהאמונה גדולה יותר והעונג הצפוי גדול יותר, כך גדל הדלק.

ברובד הנשמות, התענוג הוא ההזדהות של האדם עם הפנימיות שלו, עם העוצמה שבו. עצם ההכרה שיש בו נשמה אלוקית כבר גורמת לו עונג.

וברובד האלוקות, אם יש אלוקים, התענוג הגדול ביותר הוא להיות איתו בקשר. כך כתב הרמח"ל שהאדם נברא "להתענג על ה' ולהנות מזיו שכינתו, שזהו התענוג האמיתי והעדון הגדול מכל העדונים שיכולים להמצא" (מסילת ישרים, פרק א). נדמיין עצרת של עשרות אלפי אנשים, ומישהו יושב ליד הרב עובדיה יוסף זצ"ל, והרב

לוחש לו משהו באוזן ומדבר איתו. מול כל הקהל העצום הוא מרגיש שהוא עף. ועכשיו נדמיין שהקדוש ברוך הוא לוחש למישהו באוזן.

## לחישה באוזן

אספר לחישה אחת שהייתה לי באוזן. אשתי ילדה, ובשתיים וחצי בלילה נסעתי בכביש תל אביב ירושלים בחזרה הביתה. דיברתי עם עצמי ואמרתי שאילו הייתה נבואה בימינו, בוודאי הקדוש ברוך הוא היה אומר לי מזל טוב. עוד לא סיימתי את המשפט, ועקפה אותי מכונית ביאנקי ישנה, מן הדגמים של פעם. על השמשה האחורית שלה היה כתוב באותיות גדולות: מזל טוב.

הסיכוי שבאותו רגע בדיוק יופיע מזל טוב על שמשה אחורית קלוש מאוד. מי שרוצה יכול לחיות בצירוף מקרים. אני אינני חי בצירוף מקרים. המילה מקרה, באותיותיה, היא ה' רקם. הקדוש ברוך הוא, כלשון הזוהר, ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין, והוא סיבת כל הסיבות.

הרמב"ן לימד: "ומן הנסים הגדולים המפרסמים אדם מודה בנסים הנסתרים שהם יסוד התורה כלה" (רמב"ן, שמות יג, טז). הנס הגדול של קריעת ים סוף פוקח את העיניים לנסים הקטנים שבכל יום.

אני בטוח שכל אחד מאיתנו נמצא בקשר עם הקדוש ברוך הוא. כל יהודי בטבעו מחובר אליו. רק שיש מי שמחייג את כל המספר ואינו לוחץ על כפתור השליחה, ואחר כך מתפלא שאין מענה. ככל שנגדיל את הקשר, מה שנקרא בקבלה אור ישר ואור חוזר, כך יגדל העונג שלנו ממנו.

## הרצון

מן העונג נולד הרצון. הרצון הוא האמביציה, והוא שמוציא את האדם לפעולה. אבל אדם הולך לפתוח עסק, וסביבו כולם מסבירים לו שהמצב קשה, שזה לא עובד ככה, שעדיף שלא יפתח. ואם אדם אינו מאמין ואינו מוכן להשקיע, אין על מה לדבר.

מספרים על כפרי אחד שהתלונן שהוא נופל כל הזמן, שכל גופו חבול ופצוע, שאין לו מזל בחיים. פגש אותו אדם נבון, הביט בו ואמר שהוא באמת אינו מבין למה הוא אינו שורך את הנעליו. אנשים סובלים שבעים ושמונים

שנה רק משום שאינם שורכים את הנעליים. מסתובבים כל החיים בלי כתר, וכל הספירות מסתובבות סביב עצמן, בלי מקור לאנרגיות שדרושות כדי לבצע ולהצליח. אמרנו שבכתר "נעוץ סופן בתחלתן", וכאן נמצאות האנרגיות שאנחנו מושכים.

נגלה בקורס הזה שיש אנשים שמחזיקים בתוכם אוצרות פנימיים שאינם משתמשים בהם כלל, וטעם הדבר חוסר אמונה. ודאי שגם תסכולי הילדות משפיעים, ונגיע בהמשך גם אל הרבדים העמוקים של התת מודע. אבל כאן ההבדל בין הקבלה לבין הפסיכולוגיה המודרנית. הפסיכולוגיה עסקה תמיד בהשלכות ובהדחקות, בחפירה בשאלה מה גרם לרע. מספרים על אחד מגדולי החסידות ששאלו אותו כיצד מתמודדים עם הרע, וענה שיעשו טוב. כך אמר דוד המלך: "סור מרע ועשה טוב" (תהלים לד, טו), ובעל התניא מבאר ש"מעט אור גשמי דוחה הרבה מן החשך" (תניא, פרק יב). במקום לבזבז אנרגיות בחפירות, מושכים כוח מן הכתר, מציבים מטרה ויוצאים לדרך, וכבר ביציאה אפשר לדעת אם אדם בא כמנצח או כמפסיד.

כל מה שעלינו לעשות במערכת החיים שלנו הוא להגדיל את האמונה. "בנים אתם לה' אלוקיכם" (דברים יד, א). יש לך אבא גדול בשמיים. מי שהולך להתקבל לעבודה יכול לבקש ממנו שיסדר את הדברים, הרי הוא כל יכול. ואין שום קושי להזדהות עם הנשמה ולהבין איזו עוצמה יש בה. כשאדם אומר שזה לא ילך, חסר לו דלק. כשמגדילים את האמונה וממחישים לעצמנו את התענוג, נולד הרצון, ומשם זה עניין של זמן.

## כתר לי זעיר

ועוד דבר. המקובלים אומרים שהכתר הוא גם מלשון המתנה, כמו שאמר אליהוא לאיוב: "כתר לי זעיר ואחוך" (איוב לו, ב), המתן לי מעט ואראה לך. וכתר הוא גם מלשון הקפה, כמו "כתרו את בנימן" (שופטים כ, מג), כי הכתר מקיף את כל הספירות.

גם כשיש אמונה, תענוג ורצון, צריך לקחת בחשבון שדרושה סבלנות. כדי לשנות אופי צריך זמן. מי שנוטה לכעס או לעצבות אינו משתנה בבת אחת. אבל כשיש מטרה ושלושה מכלי דלק כאלה, כל מטרה תהיה קטנה עלינו. אנשים כבשו בכוח הרצון את האוורסט.

יש מי שנתקע ברובד הראשון. הוא מודה שיש אלוקים ושהוא משגיח, ומבחינתו זה אינו מחייב אותו בכלום. "השמים שמים לה, והארץ נתן לבני אדם" (תהלים קטו, טז). רק כשמגיעים לרובד הנשמות ומתחילים לחיות כיהודי, מתחילים הדברים לזוז, ואחר כך מגיעה גם האלוקות.

להאמין במה שאתה עושה פירושו להאמין בעצמך, וצריך לברר מיהו העצמי הזה. נפתח את הקלפים: האדם אינו שישים או שבעים קילו של בשר. הוא חלק אלוה ממעל, כמו שנאמר: "ומה חלק אלוה ממעל, ונחלת שדי ממרמים" (איוב לא, ב). וברגע שאדם מאמין בעצמו שיצליח, גם בלי שיתכוון, הוא מאמין בחלק האלוהי שבו, במנוע שלו. יש מי שנתקעו במסובב ולא הגיעו אל הסיבה.

מותר להישאר ברובד הראשון. הקורס הזה בנוי לכל שלוש המדרגות, ומי שירצה לממש בו את האמונה ואת הרצון ברובד העולמות, יצליח מאוד, והסגולה שלו היא לקום וללכת לעבוד. אבל אני מציע לעלות. מי שנשאר ברובד העולמות יכול לבנות מחשב, ורק מי שמתחבר אל יוצר הטבע יכול לשבור את מגבלות הטבע. אם הקדוש ברוך הוא רוצה, אינו זקוק לרשימת התנאים שלנו.

מסופר על אחד מאבות משפחת אבוחצירא, שהיה עני מרוד ולא היה לו כסף לעלות על אונייה כדי לחצות את הים. הוא פרש את המחצלת שלו על פני המים, ישב עליה, והגיע לחוף שלפני האונייה. ומכאן, כך מספרים, נקראה המשפחה אבוחצירא, בעל המחצלת. מי שנשאר למטה ינסה זאת מחר וישקע.

רובנו לא ידענו שיש לנו כתר בכלל. תורת הסוד מגלה לנו שלושה מכלים מעל הראש, וברגע שאנחנו מתחילים למשוך מהם, כל שאר הספירות, שנלמד עליהן בהמשך, יוצאות לפועל, והאדם יוצא לדרך חדשה ומגיע אל הפסגה, ברוחניות ובגשמיות כאחת.

יהי רצון שנזכה לחבוש את הכתר, ולמשוך ממנו אמונה, תענוג ורצון אל כל ימי חיינו.



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור שלישי: ה-GPS הפרטי שלך

## והחכמה מאין תמצא

שיעור 3 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

### הכתר שמעל הראש

בשיעור הקודם עמדנו על הספירה הראשונה, ספירת הכתר, וביארנו את שמה בשלושה פנים. כתר מלשון המתנה, כמו שאמר אליהוא לאיוב: "כתר לי זעיר ואחוך" (איוב לו, ב), המתן לי מעט ואראה לך. כאן מקור הסבלנות. כתר מלשון הקפה, כמו שכתוב "כתרו את בנימן" (שופטים כ, מג), להקיף את כל השטח ולהכיר אותו היטב לפני שכובשים אותו. והפירוש הפשוט הוא הכתר המונח על ראשו של המלך.

ראינו שבעולם הרוח יש שני ערוצים: אורות מקיפים, השורים מעל האדם, ואורות פנימיים. הנשמה מחולקת לחמישה רבדים: יחידה, חיה, נשמה, רוח ונפש. הכתר שייך למקיפים, לחיה וליחידה. הוא מאגר עצום של אנרגיה שעוטף אותנו, ואם נבנה כלים נכונים בחכמה, בבינה, בדעת ובמידות, נוכל למשוך ממנו כוחות ולהוריד אותם אל המעשה כאן בעולם.

פנימיות הכתר היא תענוג, אמונה ורצון. האדם רוצה את מה שיענג אותו, ולפי גודל התענוג שהוא מצפה לו כך גודל הרצון. וכדי להוציא את הרצון לפועל הוא צריך אמונה.

### אמונה שמעל הטבע

כשמדברים על הספירות, מדברים תמיד בשלושה ממדים: ממד העולמות, ממד הנשמות וממד האלוקות. כך גם באמונה. יש אמונה ברמת העולמות, יש אמונה ברמת הנשמה היהודית, ויש אמונה ברמת האלוקות. ככל שהאמונה גדלה, גדל התענוג וגדלה עוצמת הרצון. וכשאדם מגיע לקומה העליונה, גם חוקי הטבע מתכופפים לפניו. הוא עלה לממד שמעל הפיזיקה, והעולם מתנהג בהתאם.

מספרים על צדיק אחד מדור קודם, שבאה אליו אישה שהייתה עקרה עשר שנים וביקשה ברכה לילד. אמר לה בפשטות שבשנה זו הופקדו בידו אלף נשמות, שהנשמה האחרונה יצאה זה עתה עם האישה שנכנסה לפניה, ושתבוא אליו בשנה הבאה. אלה מדרגות שאיננו מבינים, ומי שזכה לפגוש אנשים כאלה יודע שהם חיים מעל גדרי הטבע.

והגמרא מספרת דבר כזה בטבעיות גמורה. בערב שבת אחד רבי חנינא בן דוסא את בתו עצובה. התברר שכלי של חומץ התחלף לה בכלי של שמן, והיא הדליקה ממנו את נר השבת. אמר לה: "מי שאמר לשמן וידלוק, הוא יאמר לחומץ וידלוק". ומוסיפה הגמרא: "היה דולק והולך כל היום כולו, עד שהביאו ממנו אור להבדלה" (תענית כה, א). יבוא מדען ויסביר למה שמן דולק, ועדיין נשאר השאלה מי קבע לשמן את החוק הזה. מי שקבע אותו לשמן יכול לקבוע אותו גם לחומץ. ומי שמגיע לממד הזה של אמונה כבר נמצא במקום אחר.

מספרים סיפור על הרבי מליובאוויטש. אדם אחד, רחוק מאוד מתורה ומרבנים, עמד מול מחלה קשה של בנו בן האחת עשרה, והרופאים כבר הרימו ידיים. חבר לעבודה, חסיד חב"ד, הציע לו לכתוב לרבי. הוא לא האמין בכך, אבל הסכים, שהרי אינו מפסיד דבר. הרבי השיב במכתב, והחסיד הבין מן התשובה שהדבר יסתדר ושימח את חברו. מאז התחיל האיש להתחזק מעט, ואף קנה תמונה של הרבי מחיך ותלה אותה בסלון.

יום אחד הודיעו לו בבית החולים שנותר לילד שבוע לחיות. הוא חזר הביתה בשתיים בלילה, שבור ומיואש, הרים את עיניו וראה את הרבי מחיך אליו מן הקיר. נשבר לגמרי, זרק נעל על התמונה, הוריד אותה מן הקיר והשליך אותה. למחרת חל שיפור עצום במצבו של הילד, ותוך יומיים היה בריא לגמרי. לא נחה דעתו עד שנסע עם אשתו ובנו לברוקלין להודות לרבי. הם עמדו בתור הארוך של יום ראשון, וכשהגיע תורו, לחש לו הרבי באוזן שעד עכשיו כואב לו מן הנעל שזרק.

ואין הדבר שמור לצדיקים בלבד. גם יהודי פשוט שמחזק את אמונתו חי בניסים ונפלאות. אני מכיר נשים פשוטות שכשיש בעיה הן מדליקות נר, פונות לקדוש ברוך הוא בפשטות, והעניין מסתדר. בנותיי לפני כל מבחן מתקשרות לסבתא שתדליק נר לכבוד הבבא סאלי. אין צורך להיות מקובל בשביל זה.

## אין מזל לישראל

המקובלים אומרים שלא בכדי היו האמהות עקרות. שרה עקרה, רבקה עקרה, רחל עקרה. בגמרא נאמר שאבותינו היו עקורים "מפני שהקדוש ברוך הוא מתאוה לתפלתן של צדיקים" (יבמות סד, א), ועל שרה אמרו "אפילו בית ולד אין לה" (יבמות סד, ב). הדבר כוון מאת ה' כדי שיבינו כל הדורות הבאים: כמו שהאמהות הביאו ילדים בנס, כך כל תולדותיהן אינם אנשי טבע.

אברהם אבינו ראה במזלות שאינו ראוי להוליד בן, ואמר לו הקדוש ברוך הוא: "צא מאיצטגנינות שלך, שאין מזל לישראל" (שבת קנו, א). ובמדרש נאמר: "אברם לא מוליד, אברהם מוליד", וכן "שרי לא תלד, שרה תלד" (בראשית רבה מד, י). זה כוח שינוי השם שלמדנו בקורס הנומרולוגיה. אנחנו מעל המזל. ומי שאינו רוצה לחיות מעל המזל, הקדוש ברוך הוא מניח לו לחיות בתוך המזל. זו בחירה חופשית שלנו.

## לדעת ליהנות

גם התענוג הוא בשלושה ממדים. יש תענוג של עולמות, תענוג החושים: אכילה, שתייה, מראה ושמיעה. ולצערנו גם כאן איננו יודעים ליהנות. אדם יושב במסעדה, שילם כסף טוב, ובמקום ליהנות מן האוכל הוא עסוק בכך שחסרה מנה ושהמזלג לא נקי. הוא אוכל וחושב על הבעיות. אישה עומדת מול המראה ורואה רק מה שלא בסדר. בזה עסקנו בקורס על המודעות העצמית.

יש תענוג ברמת הנשמות, ההתענגות על הנשמה היהודית. ויש תענוג ברמת האלוקות. אם יש בורא לעולם, אין תענוג גדול מלהיות עמו בקשר. נסו לדמיין שהקדוש ברוך הוא לוחש לאדם דבר באוזן. אין עונג גדול מזה. מתוך התענוג והאמונה נולד הרצון, והדברים יוצאים לפועל.

## אבא ואמא שבתוכנו

מכאן אנחנו יורדים אל תוך הספירות. הספירה הראשונה שמקבלת את האור מן הכתר היא ספירת החכמה, ובקבלה קוראים לה אבא.

חז"ל אמרו "מלכותא דארעא כעין מלכותא דרקיעא" (ברכות נח, א), המלכות שבארץ היא כדמות המלכות שברקיע. העולם הזה הוא כמו אספקלריה, מראה של העולמות העליונים, וכמו שכאן יש אבא, כך גם בספירות. החכמה כשהיא לעצמה נקראת חכמה, וכשהיא מתפשטת לקומה שלמה היא נקראת פרצוף אבא. הבינה נקראת אמא. שש הספירות חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד ויסוד נקראות זעיר אנפין, ז"א, והן הבן שנולד כביכול מחיבור האב והאם. וכמו שבילד ניכרים האב והאם, בתווי הפנים ובתכונות, כך הבן העליון כולל את שניהם. ספירת המלכות נקראת הבת, ועליה נדבר בהרחבה בהמשך.

כל זה רמוז בשם הוי"ה. החכמה היא הוי"ד, הבינה היא ה"א הראשונה, הוא"ו היא ז"א, שש הקצוות, והמלכות היא ה"א האחרונה. לכן גם מצוות פרו ורבו מתקיימת על פי ההלכה בבן ובבת. מי שיש לו רק בן או רק בת, עדיין לא נשלם שם הוי"ה במערכת שלו.

והשם הזה חתום גם בגוף האדם. חמש האצבעות של יד אחת כה"א, וחמש האצבעות של היד השנייה כה"א השנייה, הגוף כוא"ו והראש כיו"ד.

## הברקה של שכל

דבר ראשון צריך לדעת שהחכמה בקבלה איננה השכל. החכמה היא מה שמעל השכל. הבינה, האמא, היא השכל המעבד, ועליה נלמד בשיעור הבא. החכמה היא הניצוץ, ההברקה. אני מגדיר אותה כך: החכמה מושכת מן הכתר כותרות. רק כותרת, הברקה של רעיון. משם הכותרת עוברת לאמא, לבינה, והבינה מפרקת אותה, בונה ומעבירה הלאה אל המידות, עד שהיא מגיעה למלכות ונעשית מעשה.

בעל התניא כותב שהשכל שבנפש "נקרא בשם חכמה, כ"ח מ"ה" (תניא, פרק ג). כוח של מה, כוח שעדיין אין לו צורה מוגדרת, נקודה שכל הבניין עתיד לצאת ממנה. ובהמשך דבריו הוא מבאר שהחכמה והבינה "הן הם אב ואם" שמולידים את המידות.

המקובלים ממשילים את החכמה לטיפת הזרע. היא כמו הצופן התורשתי, שכל הבניין טמון בו בכוח. הבינה מקבלת אותה ברחם, מחלקת, מסדרת ובונה כמו אדריכל, ואחריה באים המוציאים לפועל.

## חכמה ברובד העולמות

לחכמה שלושה רבדים. הראשון הוא חכמת העולמות. שני האחים רייט ישבו וחלמו לעוף. בני דורם צחקו עליהם וראו בהם תמהונים. הכותרת הייתה פשוטה: אנחנו רוצים לעוף. נולד רצון, נולדה הברקה. אחר כך התבוננו שעות בציפורים ובאופן שבו הן מטות את כנפיהן, ניסו דאונים פעם אחר פעם, ומן הניצוץ ההוא נולד המטוס.

כך גם בטלפון. מישוהו רצה לדבר עם אדם שנמצא בארץ אחרת. זו החכמה. ואז באה הבינה: נלמד כיצד בנויה האוזן, נלמד מהם גלי הקול, נבנה מכשיר שמחקה אותם, ואחר כך נמצא דרך להגדיל את המרחק. כך הגענו גם ללוויינים ולכל מה שבא אחריהם. ומספרים על ניוטון שראה תפוח נופל מן העץ, והבין שאם האדמה מושכת את התפוח, היא מושכת גם את הירח. מן ההברקה הזאת צמחה תורת הכבידה, אבן יסוד של המדע כולו.

ויש אנשים שנשארים כל חייהם בכותרות. כל יום יש להם הברקה חדשה, הם ממציאים פטנטים, ואין להם פרוטה בכיס. יש להם חכמה, וחסרה להם בינה, הכלי שיודע לתכנן את הדבר ולהוציא אותו לפועל.

וזה גם בבית. האבא נכנס הביתה ומודיע שהוא רוצה פה סדר. כותרת. האמא, אשת חיל, מתרגמת את הסדר הזה לעשרות פעולות קטנות, וזו כבר עבודה של ממש. הוא רוצה שהילדים יצליחו בלימודים ובהתנהגות. שוב כותרת. הגברים אלופים בכותרות. ובכל אחד מאיתנו יש אבא ואמא, יש חכמה ויש בינה. אדם רוצה בית, רוצה זוגיות בריאה. זו הכותרת. ממנה זה עובר לבינה, ומשם לשאר הספירות, עד שהדבר מיושם.

ברובד העולמות אנחנו משתמשים בחכמה כדי לשפר את החיים הגשמיים, ובזה הצלחנו מאוד. בזכות ההברקות האלה אנחנו נוסעים ברכב ממוזג, מחזיקים מקרר בבית וטסים מעל הים. בני אדם שהיו עסוקים כל כולם בשאלה איך לפנק את הגוף, הם שהולידו את כל עולם הטכנולוגיה. בעיני בני דורם רבים מהם נראו משוגעים, ובזכותם אנחנו נהנים היום. גם מי שחי היום מתחת לקו העוני חי ברמה חומרית שדורות קודמים לא חלמו עליה. ובכל זאת שומעים סביבנו בעיקר תלונות.

## חכמה ברובד הנשמות

הרובד השני הוא חכמת הנשמות: כל מי שחקר את פנימיות האדם, הפילוסופים, הפסיכולוגים ואנשי הפסיכואנליזה. עיקר מחקרם נעשה על הנפש הבהמית ועל השכל האנושי. ברוח ובנשמה, וכל שכן בחיה וביחידה, כמעט לא נגעו. ולכן, כמו שראינו אצל פרויד, הם המציאו מושגים כמו אגו וסופר אגו, כי לא ידעו לאן

לשייך את הממדים שגילו. כאן אנחנו חוקרים את הנפש לאור הנשמה האלוקית, וכשנסיים את כל המערכת יהיו בידינו כלים עצומים להתמודד עם החיים ולהגיע לאושר.

## חכמה ברובד האלוקות

והרובד השלישי הוא חכמת האלוקות. הדבר החכם ביותר בעולם הוא האדם. כל מה שיש בעולם המעשה, האדם יצר. ומכאן שמי שיצר את האדם הוא אינסוף של חכמה. "מה רבו מעשיך ה', כלם בחכמה עשית" (תהלים קד, כד).

על שלמה המלך מעיד הכתוב "ויחכם מכל האדם" (מלכים א ה, יא), ובכל זאת לא היה לו טלפון ולא מכונית, והוא רכב על סוסים. אפשר להתווכח אם כל הטכנולוגיה של ימינו טובה לנו, אבל המקובלים מלמדים שעומק הדבר הוא שכל מה שהומצא ברובד העולמות נועד לקרב אותנו אל האלוקות.

לפני אלף שנה, כשהרב או ההורים אמרו לילד "דע מה למעלה ממך, עין רואה ואזן שומעת, וכל מעשיך בספר נכתבין" (אבות ב, א), הדבר נשמע לו פשוט. היום קשה לאדם להבין את זה. בא המדע והמציא את הטלפון. אתה מדבר עם אדם בצד השני של העולם, והוא שומע. ואם אתה, הנברא, מסוגל לבנות דבר כזה, קל וחומר מי שברא אותך. כך אומר דוד המלך: "הנטע אֶזֶן הלא ישמע, אם יצר עין הלא יביט" (תהלים צד, ט). המצאנו מצלמה שמתעדת כל מה שקורה, ושומרים את התמונות עשרות שנים. המצאנו מכשירים שכותבים מכתב במקום אחד והוא נכתב בצד השני של העולם. מספרים על החפץ חיים שהיה מביא ראיה מן ההמצאות של דורו לכך שכל מעשה ודיבור נרשמים למעלה.

ויש כאן דבר יסודי. לא יצרנו מצלמה לפני שהייתה לנו עין, ולא טלפון לפני שהייתה לנו אוזן, ולא מטוס לפני שראינו ציפור. כל מה שהאדם ממציא כבר קיים בבריאה בכוח. ואם הקדוש ברוך הוא ברא את מערכת החכמה, הבינה והדעת, הרי שורשה כביכול למעלה. אני אומר זאת רק לסבר את האוזן, כי יש בזה עיון גדול בעולם הקבלה.

נשארה השאלה היכן נמצאת החכמה של הבורא. הזוהר הקדוש אומר: "אורייתא מחכמה נפקת" (זוהר ח"ב פה, א), התורה יצאה מן החכמה. ובגמרא דרשו על המילה הראשונה של עשרת הדיברות: "אנכי, אנא נפשי כתבית

יהבית" (שבת קה, א), אני את עצמי כתבתי ונתתי. הקדוש ברוך הוא הכתיב למשה את חכמתו ונתן אותה לנו. החכמה העליונה ביותר שיכולה להימצא בעולם נמצאת בתורה.

## ה GPS

רוב הבלבול שלנו בחיים דומה לאדם שנכנס לעיר שאינו מכיר, ובידו כתובת. יש מי שגאווה אינה מניחה לו לפתוח חלון ולשאול. הוא פונה ימינה ושמאלה, מסתובב בכל העיר, מאבד את הסבלנות ומתמלא עצבים. יש מי שפותח חלון ושואל, אחד שולח אותו ימינה ואחר שולח אותו שמאלה, והוא מסתובב עוד יותר. בסוף, בתוך כל הלחץ, הוא מתקשר לחבר. החבר שומע אותו ואומר לו בפשטות שיש לו בטלפון GPS. הוא מסביר לו, האיש מקליד את הכתובת, ופתאום הוא נוסע כמו מלך. בעוד מאתיים מטר פנה ימינה. ימינה, שמאלה, והוא בשער.

עכשיו נדמיין שיש GPS כזה לא רק לכבישים, לכל מערכת החיים. אין אדם מאושר ממנו. ומי שברא את המוח והלב, את הכליות והריאות, את הילדים שלך, את אשתך ואת פרנסתך, מי שיצר את כל הקוסמוס, השאיר בידינו GPS משלו. זו התורה. שלמה המלך כתב: "בטח אל ה' בכל לבך, ואל בינתך אל תשען. בכל דרכיך דעהו, והוא יישר ארחתיך" (משלי ג, ה ו). והנביא ישעיהו תיאר את הקול הזה ממש כמו מכשיר ניווט: "ואזניך תשמענה דבר מאחריך לאמר: זה הדרך לכו בו, כי תאמינו וכי תשמאלו" (ישעיהו ל, כא). ודוד המלך אמר: "נר לרגלי דברך, ואור לנתיבתי" (תהלים קיט, קה).

גם התורה מדברת בכותרות. "איזהו עשיר, השמח בחלקו" (אבות ד, א). זו כותרת, והבינה צריכה לעבוד ולברר איך מיישמים אותה.

נראה איך ה GPS עובד ביום יום. אישה צועקת בבית. במקום להגיב מתוך כעס, האיש מקליד ב GPS ומקבל תשובה: "דרכיך דרכי נעם, וכל נתיבותיה שלום" (משלי ג, יז). ועוד הוא קורא שחכמים שיבחו את "האוהב את אשתו כגופו, והמכבדה יותר מגופו" (יבמות סב, ב). הוא נוהג לפי ההוראה, והבית נרגע. ילד לפני גיל מצוות עושה רעש ונזקים. ה GPS עונה שזה טבעו עד שיתבגר, ואם לא יזיק עכשיו, לא יועיל כשיגדל. אישה בהריון עוברת תהפוכות. ה GPS אומר להמתין ולמשוך מן הכתר סבלנות. עוד כמה חודשים זה יעבור, וכמו שגופה יחזור לעצמו כך גם נפשה.

## מה אני עושה כאן

מי שרוצה להיות חכם בפיזיקה לומד פיזיקה, ומי שרוצה להיות חכם במתמטיקה לומד מתמטיקה. ומי שרוצה להיות חכם בחכמת האלוקות, בשאלה מה הוא האדם ומה הוא עושה על הכוכב הזה, צריך ללמוד את החכמה שלו. קשה להאמין שזה כל העניין: לעבור את כל המהומה של החיים, להגיע לגיל שבעים או שמונים עייף מכל העניינים, להסתכל על הממלכה שבנית ולשמוע מן הילדים שהגיע הזמן לפנות את המקום, ובלבד שתשאיר להם ירושה טובה. כשהשאלות האלה מתעוררות, הגיע הזמן להפעיל את ה GPS.

כשאתה GPS, כל מי שקיבל הברקה מתחיל להנהיג את העולם. בא קרל מרקס עם רעיון השוויון, נולד הקומוניזם, וראינו לאן הגיע. באו אחרים והעמידו הכל על חירות השוק והקפיטל. באו תורות של כוח ועוצמה, ובאו תורות שאמרו עזבו אותנו מכל זה, העיקר שיהיה לחם לילדים. בא זיגמונד פרויד, וכולם הלכו אחריו. אין מדריך, ולכן כל הברקה חדשה הופכת לדרך שמובילה המונים.

ומנגד, יהודים שהולכים בדרך אבותיהם מניחים אותן תפילין, באותו ריבוע ובאותן רצועות, ומדליקים אותם נרות שבת. "צאי לך בעקבי הצאן, ורעי את גדיתיך על משכנות הרעים" (שיר השירים א, ח). יש כאן עקבות. אנחנו עם עתיק שקיבל ספר מן השמיים. הם הולכים בדרך בבטחה, ובכל צומת שיש בו ספק פונים לאנשים שמבינים את התורה לעומק. "איזהו חכם, הרואה את הנולד" (תמיד לב, א). מי שמסתכל קדימה רואה שה GPS הזה ליווה אותנו אלפי שנים.

ואין הכוונה שכל אחד צריך להפוך את חייו ברגע אחד. ההלכה הראשונה שאנחנו לומדים בחכמה היא שהאדם, הדבר החכם ביותר בעולם, צריך להתבטל לפני מי שיצר אותו. החכם הגדול ביותר מרים טלפון לבעל הבית בכל צומת.

## כוח מה

המקובלים אומרים שחכמה היא כ"ח מ"ה. מי שרוצה למשוך את הכותרת, את העוצמה שנקראת חכמה, צריך להיות "מה". משה רבנו, שהגיע לפסגה בכל הספירות ובפרט בספירת החכמה, אמר על עצמו ועל אהרן: "ונחנו מה" (שמות טז, ז). כשאדם הוא "מה", כשאנו מחזיק בעצמו, הוא נעשה כלי. זו פנימיות ספירת החכמה, וכפי

שראינו בשיעור המבוא, בתורת החסידות ובשיטתו של הרב יצחק גינזבורג היא נקראת ביטול. כדי לבנות כלי לקבל חכמה צריך להיות ריק, ברמה מסוימת להיות כלום, כדי שהכותרת תבריק בנו ותעבור לשאר הספירות. אברהם אבינו אמר: "ואנכי עפר ואפר" (בראשית יח, כז). דוד המלך, שהנשים שרו לכבודו "הכה שאול באלפו, ודוד ברבבתיו" (שמואל א יח, ז), שהיה אריה בגופו וברוחו ומלך על כל ישראל, אמר: "ואנכי תולעת ולא איש" (תהלים כב, ז). רבותינו מבארים שבזכות המדרגה הזאת הגיע לכל מה שהגיע. השפע יורד תמיד, והאדם צריך לבוא עם כלי כדי לקבל אותו.

וזה פשוט גם בכיתה. את מלוא החכמה מן המלמד מקבל רק מי שמתבטל. מי שמלא באגו ובגאוה, אין מקום להשפיע לו. לכן אמרו "איזהו חכם, הלומד מכל אדם" (אבות ד, א). אדם בביטול מסוגל לשבת עם ילד בן ארבע וללמוד ממנו, כי בילד יש אור שאולי הוא עצמו שכח, והוא יכול לשאוב אותו ממנו. שלמה המלך אמר: "ואת צנועים חכמה" (משלי יא, ב). והגמרא ממשילה את התורה למים: "מה מים מניחין מקום גבוה והולכין למקום נמוך, אף דברי תורה אין מתקיימין אלא במי שדעתו שפלה" (תענית ז, א). ככל שאתה בטל יותר, ככל שאתה אין, כך אתה יש.

## משה איש האלוקים

משה רבנו הגיע לביטול שלם. התורה מעידה עליו: "והאיש משה ענו מאד מכל האדם אשר על פני האדמה" (במדבר יב, ג), ובאותו מקום אומר הקדוש ברוך הוא: "פה אל פה אדבר בו" (שם, ח). מי שהוא כלום גמור יכול לקבל את המקסימום. חז"ל אמרו "חמשים שערי בינה נבראו בעולם, וכולן ניתנו למשה חסר אחד", ודרשו על כך את הפסוק "ותחסרהו מעט מאלהים" (ראש השנה כא, ב). והתורה קוראת לו "משה איש האלהים" (דברים לג, א), ודרשו חז"ל: "מחציו ולמטה איש, מחציו ולמעלה האלהים" (דברים רבה יא, ד). האינסוף התלבש בו ממש.

הרמב"ם מבאר שהמידות הפגומות, וביניהן הגאוה, הכעס ואהבת הממון, "הן מחיצות המבדילות בין האדם ובין השם יתברך" (שמונה פרקים, פרק ז). הנביאים ראו את הקדוש ברוך הוא מאחורי מחיצות רבות או מועטות, כל אחד לפי מדרגתו, ועל משה אמרו שראה "מאחרי מחיצה אחת בהירה". הוא הסיר כמעט את כל המחיצות, והמחיצה האחרונה הייתה שקופה כמראה מזהירה.

ועדיין ביקש משה "הראני נא את כבדך" (שמות לג, יח), ונענה "כי לא יראני האדם וחי" (שם, כ). הוא ראה עד המקסימום שאפשר לראות בגוף, ומעבר לזה צריך להפשיט את המחסום שנקרא גוף. את המקסימום שאפשר להכניס באדם, הכניס הקדוש ברוך הוא במשה.

ומשה היה אדם. רועה צאן, בעל אישה וילדים. הוא הגיע למצרים, האימפריה הגדולה של זמנו, והודיע שבני ישראל יוצאים. באו המכות ונקרע הים. אדם בשר ודם שהתבטל עד שהאור האלוקי פעל דרכו. וכך גם המשיח, שהרמב"ם מתאר אותו כמלך מבית דוד, "הוגה בתורה ועוסק במצות כדוד אביו" (הלכות מלכים יא, ד). הוא יהיה אדם, ויתעברו בו, כפי שאומרים המקובלים, אורות החיה והיחידה. ככל שנהיה יותר כלום, כך יוכל אור אינסוף להיכנס בנו ולהבריק בנו חכמה בכל הרבדים.

זה זיכוכ הכלי, והוא נוגע לכל הספירות ולא רק לחכמה. מי שאין לו כלי שמכיל את האור, נשאר כל חייו בכותרות.

## אין אני והוא

חז"ל אמרו על בעל גאוה: "כל אדם שיש בו גסות הרוח, אמר הקדוש ברוך הוא: אין אני והוא יכולין לדור בעולם" (סוטה ה, א). לכאורה הדבר קשה מאוד. אור אינסוף ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין, והשפע יורד תמיד. הקדוש ברוך הוא אינו עוזב מקום. וטעם הדבר: המחסום נמצא באדם. הגאוה עצמה היא המחיצה.

התורה מזהירה מפני הרגע שבו יאמר האדם בלבבו "כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה" (דברים ח, יז). וכשהאדם בטוח שהכל תלוי בחכמתו ובכוחו, מתקיים בו "ואבדה חכמת חכמיו, ובינת נבניו תסתתר" (ישעיהו כט, יד). חסר הביטול.

דוד יצא אל גלית בלי שריון. גלית בא עם כל כלי הנשק של זמנו, ודוד עם מקל, קלע וחמש אבנים חלקות. לפני כן אמר לשאול: "ה' אשר הצלני מיד הארי ומיד הדב, הוא יצילני מיד הפלשתי הזה" (שמואל א יז, לז). ולגלית אמר: "אתה בא אלי בחרב ובחנית ובכידון, ואנכי בא אליך בשם ה' צבאות" (שם, מה). אתה בא מן העולמות, ואני בא מעולם האלוקות. כשבאים בשם ה', אין חוקים. וזו גם ההבטחה של התורה לעם כולו: "אם בחקתי תלכו, ואת מצותי תשמרו", ומיד אחר כך "וחרב לא תעבר בארצכם" (ויקרא כו, ג ו). ויהושע אמר לעם לפני מותו: "איש אחד מכם ירדף אלף, כי ה' אלהיכם הוא הנלחם לכם" (יהושע כג, י). מי שעבר מלחמות יודע כמה ניסים ראה שם.

גם בפרנסה כך. אנשים אינם מושכים שפע בגלל הגאווה שלהם, בגלל החשבונות שלהם, כי הם שקועים בעניין עד צוואר במקום לבוא לקדוש ברוך הוא ולבקש ממנו לסדר את הדבר. רבים עוברים אצלי עם בעיות מכל הסוגים, ותמהים איך הדברים מסתדרים להם. התשובה פשוטה. אני מחבר אותם לשיבר הראשי. הוא מכיר את כל המערכת פי מיליון ממני. פונים אליו, והכל מסתדר. כשאדם מתבטל ליצרן, הוא מושך חכמת חיים ונעשה רואה את הנולד. "והחכמה מאין תמצא" (איוב כח, יב), מן האין דווקא. רק כשתהפוך להיות אין בכל הרבדים, פתאום תראה מה קורה כאן.

מספרים על הרבי מקוצק ששאל היכן נמצא הקדוש ברוך הוא, והשיב: היכן שנותנים לו להיכנס. והדרך להכניס אותו היא הביטול.

## שורש המריבות

אגלה לכם סוד. כל הבעיות בזוגיות וכל הבעיות עם הילדים יונקות בשורשן מן הגאווה. היא אב הנזיקין, אבי כל הקלקולים, מה שקוראים לו היום אגו, ונלמד עליה בפירוט בהמשך. כדי שבעל ואישה יתמזגו זה בזה בעולם הרוח, חייב להיות ביטול. בהלכה יש מושג של "בטל בשישים", התמזגות גמורה של דבר אחד בתוך האחר. זה קורה רק כשמתבטלים. ומול האלוקות, כשאדם מגיע לביטול מלא, אור אינסוף נכנס בו כמעט לגמרי, כמו שנאמר על משה איש האלוקים.

דוד המלך אמר: "אני אמרתי אלהים אתם, ובני עליון כלכם" (תהלים פב, ו). יש בכך עוצמה עצומה, ואתה נשאר קטן בחכמה, בבינה, בדעת ובמעשים. גם פרעה רצה להיות אלוה קטן, ואמר "לי יארי ואני עשיתיני" (יחזקאל כט, ג), וראינו מה עלה בגורלו. מי שאומר שהוא מפרנס את הבית, שבזכותו כל הבית הזה עומד, מעמיד את עצמו במקום שאינו שלו.

שאלתי פעם אדם שחיתן עשרה ילדים מה הסוד שלו, שהרי גם לי, בלי עין הרע, יש עוד ילדים לחתן. אמר לי שהגמרא מלמדת ש"שלשה שותפין הן באדם: הקדוש ברוך הוא, ואביו, ואמו" (קידושין ל, ב). ההורים מביאים את הגוף, והקדוש ברוך הוא נותן את הנשמה. בכל חתונה, סיפר, הוא אומר למחותנים שאת חלקם של שני השותפים הראשונים כבר עשו, וכעת הוא מזמין את השותף השלישי לעזור. ואמר לי שאינו יכול לתאר אילו ניסים ראה. כשאנחנו מתבטלים, אנחנו מכניסים את השותף השלישי.

# להרים טלפון לבעל הבית

יש לנו קו פתוח אל היצרן. האדם שהסתובב בכל העיר והשתגע לא פתח חלון לשאול מתוך גאווה, ואין סיבה שנהיה כמותו.

יש לך אבא מיליארדר, ואתה משתגע לעבוד שעות נוספות ואינך מרים אליו טלפון לבקש עזרה. "לי הכסף ולי הזהב, נאם ה' צבאות" (חגי ב, ח). הילד שלך חולה. ודאי שתלך לרופאים הטובים ביותר, שהרי חז"ל למדו מן הפסוק "ורפא ירפא" ש"ניתנה רשות לרופא לרפאות" (ברכות ס, א). ויחד עם זה יש לך כוח עליון, כלשון הברכה "רופא כל בשר ומפליא לעשות", ואתה יכול לפנות אליו. בכל מקום שאתה נמצא, אתה מרים את הראש לשמיים, אפילו במחשבה, ועוד יותר טוב בדיבור, וכבר אתה בקשר. ומי שלא דיבר אתו זמן רב, תאמינו לי שהוא ישמח מאוד לשמוע ממנו.

המקובלים אומרים שאנחנו מרגישים מלוכלכים בעוונות, ונדמה לנו שאין זה מתאים להתקשר למלך. יש מי שאומרת לעצמה שהיא נוסעת בשבת, ואיך תדבר עם המלך. זה שקר וכזב. כל יהודי הוא בן של מלך, והמלך אוהב אותו. מובא בשם הבעל שם טוב שאמר שהלוואי שיאהב את הצדיק הגדול ביותר בישראל כמו שהקדוש ברוך הוא אוהב את הרשע הגדול ביותר בישראל. ואנחנו רחוקים מלהיות הרשעים הגדולים ביותר. אפשר לדבר עם המלך, והמלך משיב.

ממילא מתחילים להתבטל, ומתוך הביטול מתחילות לרדת כותרות נכונות. משם הן עוברות לבינה, לרחם שמקבל את הכותרת ובונה ממנה עולם שלם, ועליה נלמד בשיעור הבא.

יהי רצון שנזכה לחכמה אמיתית, זו שעליה נאמר "ראשית חכמה יראת ה'" (תהלים קיא, י).



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור רביעי: סודות בים השמחה

## ההיריון של הנשמה

שיעור 4 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

### הסבא, האבא והאמא

אנחנו מתקדמים בעזרת ה' בתוך עולם הספירות שבנפש האדם. ספירה מלשון דבר ספור ומדוד, דבר שיש לו גבול, לעומת הכוח האינסופי שמחזיק את כל המערכת. חכמה, בינה ודעת מזוהות עם הנשמה, עולם המחשבה. חסד, גבורה ותפארת מזוהות עם הרוח, עולם הרגש. נצח, הוד, יסוד ומלכות מזוהות עם הנפש, עולם המעשה. ומעל כולם הכתר, האורות המקיפים, שפנימיותו אמונה, תענוג ורצון.

כל הרעיון של האדם בבריאה הוא להשליט את המוח על הלב, את הנשמה על הרוח ועל הנפש. לכן אנחנו הולכים מלמעלה למטה: מי שיודע להשתמש נכון בראש, כל שאר כלי העבודה שלו יישלטו על ידי הנשמה.

החכמה היא הניצוץ, ההברקה של השכל, כמו הגן שבו מקופל כבר כל העתיד. בלשון הקבלה היא נקראת פרצוף אבא. הבינה נקראת פרצוף אמא. והכתר נקרא אריך אנפין ועתיק יומין, כביכול הסבא שבנו. כך אמר הכתוב: "שאל אביך ויגדך, זקניך ויאמרו לך" (דברים לב, ז). בכל אדם יש סבא, שממנו שואבים את הכוחות, יש אבא, שנותן את הכותרת, ויש אמא.

ראינו שאדם יכול להיתקע בחכמה. אלה בעלי הכותרות, שיש להם חמישה רעיונות איך להיות מיליונרים ואין להם שקל בכיס. חסרה להם אמא. האבא נותן את טיפת הזרע, את הקוד, ורחם האם הוא שלוקח את הקוד ומחלק אותו לידיים ולרגליים, עד שנוצר הילד. הילד הנולד נקרא בקבלה זעיר אנפין: המידות שנולדות בנו, חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד ויסוד. וכשהחכמה והבינה עובדות כראוי, וזה נקרא זיווג אבא ואמא, נולדת באדם הדעת, שאמורה להלביש את כל המידות. על זה אמרו חז"ל: "דעה קניית, מה חסרת" (ויקרא רבה א, ו). ועל ההפך אמר שלמה המלך: "גם בלא דעת נפש לא טוב" (משלי יט, ב).

הערב אנחנו נכנסים אל האמא. החיצוניות של הבינה היא כוח ההתבוננות, והפנימיות שלה היא כל עולם השמחה, כמו שנאמר: "אם הבנים שמחה" (תהלים קיג, ט).

## עלמא דחירו

בלשון המקובלים נקראת הבינה עלמא דחירו, עולם החירות. בשלמותה היא עולם החופש והגאולה מכל המיצרים של העולם הזה. ולכן היא קשורה למספר חמישים. חז"ל אמרו: "חמשים שערי בינה נבראו בעולם, וכולן ניתנו למשה חסר אחד" (ראש השנה כא, ב). ובשנה החמישים, שנת היובל, ציוותה התורה: "וקראתם דרור בארץ לכל ישיבה" (ויקרא כה, י). הבינה היא שורש החירות.

ועוד אומרים המקובלים על הבינה: דינין מתערין מינה, דינים מתעוררים ממנה. ונראה עוד מעט שאין סתירה בין שני התיאורים.

ובפתח אליהו שבהקדמת תיקוני הזוהר נאמר: "בינה ליבא, ובה הלב מבין". הבינה היא המפתח של הלב, של כל עולם הרגשות, ולכן היא נקראת גם אובנתא דליבא, תבונת הלב. מה שאדם מתבונן בו בראשו, זה מה שהוא מרגיש בלבו.

## בינה מלשון בניין

המנוע הפנימי של הבינה הוא ההתבוננות. אחרי שקיבלתי הברקה, כותרת של חכמה, אני צריך להתבונן בה. בעל התניא מגדיר זאת בדיוק: כשהאדם מוציא את כוח שכלו אל הפועל, "שמתבונן בשכלו להבין דבר לאשורו ולעמקו, מתוך איזה דבר חכמה המושכל בשכלו, נקרא בינה" (תניא, פרק ג).

בינה מלשון בניין. גם הבן נקרא כך מלשון בניין. אם תתבונן נכון בילד שלך, גם אתה תיבנה. הוא בונה אותך ואתה בונה אותו. ההתבוננות היא הכוח היחיד שמסוגל לבנות את האדם.

כאן גם ההבדל בין ילד למבוגר. לילד אין עדיין הכישרון לבנות עתיד, לתכנן אסטרטגיה של שנים. המבוגר, שהבינה שלו פועלת, כבר מסוגל לכך. ויש אנשים רבים שאינם מצליחים לכלכל את ביתם ולחיות בהתאם למשכורת. חסרה להם בינה, הכוח לסדר את הדברים ולרקום עור וגידים בכל מערכת הבית.

המקובלים ממשילים את הבינה לאדריכל. החכמה רואה את הבניין כולו בהבזק אחד, והבינה פורסת את התוכנית: היכן היסודות, היכן הקירות, כמה יעלה וכמה זמן יימשך.

## עצור

ומכאן נבין למה דינים מתעוררים מן הבינה. כשהקדוש ברוך הוא רואה שאדם רץ בעולם ואינו נבנה, הוא עוצר אותו, ובדרך כלל העצירה באה בפשטות דרך ייסורים.

חז"ל שאלו למה נקראת הארץ בשם הזה, ואמרו: "שרצתה לעשות רצון קונה" (בראשית רבה ה, ח). אבל יש ריצה אחרת, ריצה של טירוף, של מרוץ בלי הפסקה. ובתוך הריצה הזאת אין שום בינה.

קחו לדוגמה את תמרור העצור ואת הרמזור האדום. כמה הם מעצבנים. אדם כבר בתנופה, והנה עצור. אבל הוציאו את התמרורים ואת הרמזורים מן הכבישים, ותקבלו אנדרלמוסיה שלמה. העצירה היא שבונה את הכביש. כשאני עוצר אני מסוגל להסתכל ימינה ושמאלה, אני מסוגל להתבונן.

זו אחת הסיבות שזוגות רבים נבנו מחדש דווקא מתוך משבר. המשבר יוצר את העצירה, ובעצירה האדם מתחיל לעבד את הניצוץ שקיבל מן החכמה ולרקום לו עור וגידים.

ואני בטוח שכל מי שמגיע לשבת וללמוד דברים כאלה הגיע מתוך עצירה כלשהי, שבה התחיל להתבונן ולשאול מה הוא עושה כאן, ונולד בו רצון להיחשף לאינפורמציה על העולם ועל עצמו.

על זה אמר דוד המלך: "אל תהיו כסוס כפרד אין הבין" (תהלים לב, ט). הסוס רץ, ולכן אינו מסוגל להבין. להבין מלשון בינה.

## החוש השישי

המקובלים אומרים שבבינה, ברבדים העמוקים שלה, טמון גם החוש השישי. על בריאת האישה נאמר: "ויבן ה' אלוקים את הצלע" (בראשית ב, כב), ודרשו חז"ל: "מלמד שנתן הקדוש ברוך הוא בינה יתירה באשה יותר מבאיש" (נדה מה, ב). הבינה היתרה הזאת היא האינטואיציה, כוח על שכלי שמעל המודע.

וזה מה שצריך להיות לכל יהודי. כשנפתח את הספירות כראוי, נוכל לראות את העולם ברבדים עמוקים, ולקבל מסרים ותדרוכים שמעל השכל הרגיל.

## ההיריון של הנשמה

המקובלים מלמדים שכל רעיון, כל הברקה, עובר תהליך של עיבוד בתוך הבינה, וזה סוד ההיריון. אחרי קליטת הזרע יש תקופה שבה נרקמים עור וגידים ונוצר הוולד. וכשאנחנו מדברים על הנפש, הוולד הוא מידה חדשה, שכל חדש, ראייה חדשה ונכונה של כל המציאות שסביבנו.

בקבלה התהליך הזה נקרא עיבור, יניקה ומוחין: אחרי העיבור באות הלידה והיניקה, ואחר כך המוחין, תחילה מוחין דקטנות ואחר כך מוחין דגדלות.

בחודשים הראשונים של ההיריון יש בחילות והקאות, כי הגוף מתרגל לקבל משהו חדש. כך בדיוק בנפש. רבים שואלים אותי: מאז שהתחלתי ללמוד, לחפור וליישם, התחיל אצלי בלגן. אני אומר להם שהם בהיריון. הגוף הרוחני מתרגל לקבלת אור חדש.

וגם כאן יש דינים. מי שעובר תהליך אמיתי של שינוי בעולם החשיבה ונולדים בו שכלים חדשים ומידות חדשות, מגלה שהוא מתחיל לכעוס על הסובבים אותו. והם מצידם מבינים עבודה, אוכל ושינה, ונדמה להם שהוא מדבר אליהם צרפתית. צריך להתגבר על הדינים האלה כדי לעבור את ההיריון בנפש בצורה נכונה.

## כוח המדמה

הכוח שמלווה את הבינה בכל ההיריון הזה, בעיבוד הנתונים וברקימת עור וגידים, נקרא כוח המדמה, כוח הדמיון. הוא המכשיר שממחיש את הדברים. כל עולם המשלים והמטאפורות, כל "למה הדבר דומה", נובע מספירת הבינה. הדמיון לוקח את מה שנקלט בחכמה ומלביש אותו בתמונה שאפשר לגעת בה.

ולכן גם הדמיון של הנשים פורה בדרך כלל יותר, כי יש בהן בינה יתרה. השאלה היא רק איך משתמשים בו.

# הפלה, היריון מדומה והיריון מחוץ לרחם

כמו בגוף, גם בנפש יש לפעמים הפלות, היריונות מחוץ לרחם והיריונות מדומים. אומרים ברחוב: אין שכל, אין דאגות. מי שמגלה את כוחותיו הפנימיים פותח ארגז כלים כבדים, וכלים אפשר להפעיל לטובה ולרעה.

ההפלה היא כך. במהלך ההיריון מתחילים מאבקים בין הרובד העליון שבראש לבין המידות, שאינן מוכנות לקבל. אדם נכנס להיריון של שלושה ושל יציאה מן הכעס, וכל המערכת, שרגילה להירגע דרך הכעס, אינה מבינה מה קורה כאן. מתחילים קונפליקטים, וזה צער ההיריון.

המקובלים אומרים שהצער הזה נולד מחטא אדם הראשון, ועליו נאמר: "בעצב תלדי בנים" (בראשית ג, טז). לפני החטא הדברים היו נעשים בלי צער. עכשיו כל עלייה עוברת דרך מאבק פנימי. מי שרוצה לעלות קומה צריך מאמץ, וכאן לצערנו רבים נופלים בדרך. היו מקומות שבהם פתחתי שיעורים עם חמש מאות איש, ובסוף נשארו מאתיים. לשלוש המאות האחרים כבד ההיריון.

ויש היריון מדומה. אדם לקח כותרת של חכמה, האמא קיבלה אותה, והוא השתמש שלא כראוי בכוח הדמיון. החכמה אמורה לשמור על הבינה בתוך גבולות האמת, וכשהאדם חורג מהם הוא בונה לעצמו בניינים באוויר. ויש מצבים נפשיים קשים, שבהם אדם עולה פתאום לשיאים ואחר כך צונח אל התהום. ברובד הפנימי זה חוסר איזון בבינה, ומי שסובל מכך חייב כמובן לקבל טיפול רפואי מסודר ומקצועי. אבל השורש הרוחני הוא אור גדול שנכנס בלי כלי לקבל אותו.

ויש היריון מחוץ לרחם: אדם מסגל לעצמו כותרת שהוא אינו בנוי לקבל. לכן בשיעורי קבלה חלק מן הלומדים ממשיכים, הנשמות שמסוגלות לקבל את האור הזה, ואחרים פורשים ואומרים שסיבכו להם את החיים. עליית מדרגה דורשת פרופורציות נכונות והרבה בקרה.

## שלושה רבדים

עכשיו נלמד את נוסחת הקסם. כל ספירה פועלת בשלושה רבדים: רובד העולמות, רובד הנשמות ורובד האלוקות. נראה את הבינה בכל אחד מהם.

ברובד העולמות, באה כותרת של חכמה: אני צריך בית משלי. הבינה מקבלת אותה ומתחילה לרקום עור וגידים. זה האדריכל. כמה אנחנו מכניסים בכל חודש, כמה אפשר להחזיר. ושימו לב. בעצב תלדי בנים, ובעצב תלדי בתים. פתאום, במפה שהבינה מכינה, מתברר שצריך לצמצם כאן ולצמצם שם, לעבוד עוד שעתיים ביום, לוותר על יציאות. הנה התחיל ההיריון. בכותרת של החכמה הכל היה טיול נעים. כשהבינה מעבדת את הנתונים, מגיע המחיר.

או שאדם רוצה להחליף את הרכב. האמא מקבלת, פורסים את התשלומים, ופתאום הבית כולו מחושבן. מכבים אורות, שמים שעון על הדוד, ובני הבית תמהים מה קרה. מחליפים את הרכב. הבינה יוצרת דין, כי התוכנית יוצרת גבולות, ואדם שחי עד היום בלי חשבון מרגיש שצעדיו הוצרו.

ואת הבית ואת הרכב יקנה באמת מי שמשך מן הכתר רצון, תענוג ואמונה. כשהכתר משפיע על האדם, והוא מושך ממנו רצון עז, אמונה בכוחו ותענוג מן המטרה, הוא מצליח לעבור את התהליך גם ברובד החומרי.

וההפלה ברובד הזה היא כשאחרי שיש תוכנית ויש אדריכל ויש הכל, האדם אומר: עזבו אותי, תנו לי לחיות חופשי, מי צריך את כל הלחץ הזה. כך גם בזוגיות. פעם מצליחים לא לכעוס, ופעם הכעס מתפרץ שוב. זה ההיריון שבדרך, עד שתיוולד מידה מתוקנת. ויש מי שמתייאשים באמצע.

## הדלק של השמחה

כאן מגיע אחד ממרכזי הדלק הגדולים, והוא השמחה. ראיתי נשים בהיריון שהקושי ניכר בהן, ובכל זאת בפנים יש שמחה, כי עוד מעט ייוולד התינוק.

וכך האדם בכל דרך, גם ברובד העולמות, חייב להיות בשמחה. עליו לראות כבר עכשיו את העונג של התוצר, וגם התהליך עצמו צריך לשמח אותו. הבינה יוצרת את התוכנית, ובתוכנית יש דינים, וכשיש לידה יש שמחה. "אם הבנים שמחה".

## רובד הנשמות

ברובד הנשמות ההתבוננות פונה אל תוך עצמנו, אל הנשמה היהודית, אל העוצמה והכוח שבה. המילה יהודי קרובה למילה ייחוד. יש לנו ייחודיות, כמו שאנו אומרים בתפילה: "אתה בחרתנו מכל העמים". מדובר בכוחות פנימיים מיוחדים, שעליהם דיברנו בהרחבה בפתיחת הקורסים.

כשאדם מתבונן ברובד הזה, הוא מתחיל להזדהות עם העוצמה שבנשמתו, וממנה עם העם היהודי כולו. בקבלה זה נקרא התחברות הנשמות, והחיבור הזה הופך לאנרגיה עצומה. ויש לצערנו אנשים מבודדים, ועל כך נרחיב בספירת הדעת, שהיא סוד הייחוד.

## רובד האלוקות

ברובד השלישי האדם מתחיל להתבונן באלוקות. כאן מתעוררות השאלות הגדולות על רצון הבורא ועל פשר הייסורים, וכאן נבנה הקשר עימו. גם בקשר הזה יש עליות וירידות, עד שהאלוקות מתגלה בתוך האדם ובחיו. כשאתה מתבונן בדבר, אתה מתחבר אליו. כשבעל מתחיל להתבונן באשתו, בעומק, בתכונות שלה ובאופי שלה, במה הוא יכול לשמח אותה ובמה להעניק לה, עצם ההתבוננות הזאת יוצרת קשר. "בינה ליבא, ובה הלב מביין". הבינה מפעילה ישירות את הלב.

ולכן גם כאן מקור כל הפחדים, ועל כך נרחיב בספירת הגבורה. שימוש לא נכון בבינה, בדמיון שבבינה, יוצר פחד וחרדה. העולם נראה מאיים, והדאגה למחר ממלאת את הלב. אם הבינה מתבוננת בצד השלילי שבעולם, הלב מתמלא חרדות. ואם היא מתבוננת בטוב, ובאלוקים שמתגלה גם בתוך מה שנראה לנו רע, הלב מתמלא שמחה.

## הטוב והמטיב

בעולם שלנו אלוקים מתגלה לכאורה בטוב וברע. כשעולים לרובד האלוקות, לעולם האחדות, מגלים שהכל טוב. בקבלה זה נקרא ייחוד הוי"ה ואלוקים.

הנביא אומר: "ביום ההוא יהיה ה' אחד ושמו אחד" (זכריה יד, ט). הגמרא מקשה שהרי גם היום הוא אחד, ומשיבה: "העולם הזה, על בשורות טובות אומר ברוך הטוב והמטיב, ועל בשורות רעות אומר ברוך דיין האמת. לעולם הבא, כולו הטוב והמטיב" (פסחים נ, א).

והמקובלים מלמדים שאדם יכול, עוד כאן בגלות, לטעום מן העולם הזה שבו הכל טוב, שבו גם הרע מתגלה כטוב. והדרך היחידה לשם היא ההתבוננות. כשהאדם מתבונן באלוקות הוא מתחבר אל ההנהגה האלוקית, ושם כל העונג וכל השמחה. זה עלמא דחירו, עולם הגאולה.

למקובלים גדולים אין קושיות על הקדוש ברוך הוא. אנחנו, במדרגתנו, אומרים גם זו לטובה: אינני מבין, זה אינו מתאים לי, ובכל זאת הכל לטובה. זו מדרגה טובה, אבל היא הנמוכה. המדרגה העליונה היא ראייה שכלית של הטוב. על זה אמר שלמה המלך: "החכם עיניו בראשו" (קהלת ב, יד). הוא רואה את העולם דרך החכמה והבינה, מלמעלה, ומשם אין קושיות.

## אני יוסף

זה כמו מה שקרה ליוסף ואחיו. אחרי כל הטלטלה, ההאשמה בריגול והדרישה להביא את בנימין, הם עומדים מול שליט מצרים שנראה להם אכזר. ובבת אחת: "ויאמר יוסף אל אחיו אני יוסף, העוד אבי חי, ולא יכלו אחיו לענות אותו כי נבהלו מפניו" (בראשית מה, ג). ומיד הוא מסביר להם: "ועתה לא אתם שלחתם אתי הנה, כי האלוקים" (בראשית מה, ח).

אחרי התדהמה בא שחרור עצום. השליט הנורא הוא יוסף אחינו, וכל מה שנראה כגזירה התגלה כהשגחה. זו התפרצות השמחה אחרי משבר גדול.

בתורת החסידות מבואר שהמתקת הגבורה, שפנימיותה יראה ופחד, באה דווקא בשמחה ובצחוק. ולא בכדי יצחק אבינו, איש הגבורה, נקרא על שם הצחוק, כמו שאמרה שרה: "צחק עשה לי אלוקים, כל השמע יצחק לי" (בראשית כא, ו). כשאני מבין פתאום מה הקדוש ברוך הוא רצה, אני מתמלא שמחה.

ויש אנשים שבתוך משבר עמוק כבר רואים אותם מחייכים. אין זה שיגעון. הם קלטו את התמונה. אינני שוכח תלמיד חכם גדול שהכרתי, שבנו היה מאושפז בבית החולים כבר שלושה ימים, והרופאים לא הבינו מה עובר עליו. בשבת בבוקר יצאנו יחד מן התפילה, וראיתי אותו מחייך. שאלתי אם הילד כבר בבית, והוא אמר שעדיין

לא, ושאלתי מאין השמחה. אמר לי שבתפילה קלט מה הקדוש ברוך הוא רוצה ממנו, וסידר איתו את העניין. במוצאי שבת, כך אמר לי, הוא יחזור עם הילד הביתה. וכך היה. הוא הבין שהאשפוז הוא חלק ממערכת היחסים שלו עם הקדוש ברוך הוא, קלט את התקלה ותיקן אותה. כל הרעיון הוא להפעיל את הבינה.

## אשרי הגבר אשר תיסרנו יי

דוד המלך אומר: "אשרי הגבר אשר תיסרנו יי" (תהלים צד, יב). כבר למדנו ששם הוי"ה מקביל לספירות. היו"ד היא אבא, החכמה. הה"א הראשונה היא אמא, הבינה. הוא"ו היא שש הקצוות, מחסד ועד יסוד, והה"א האחרונה היא המלכות. אשרי האדם שהייסורים שלו נמשכים מן יי"ה, מאבא ואמא, שבאים להדריך אותו ולעצור אותו, שבאים ליצור בו התבוננות. עצור, תירגע, לאן אתה הולך. זה כל סוד הבינה.

ואותו דבר כשהקדוש ברוך הוא רואה שהאדם מאבד את הקשר איתו. אנחנו כמו עדר עם הרועה. לפעמים הכבש סוטה מן המסלול ונבלע ביער. על זה מתפלל דוד המלך: "תעיתי כשה אבד, בקש עבדך" (תהלים קיט, קעו). אם אתה רואה שאני מאבד את הכיוון, עשה לי טובה ובקש אותי.

ועל זה אמר: "שבטך ומשענתך המה ינחמני" (תהלים כג, ד). השבט עצמו הוא הנחמה, כי הוא אומר לי שאינך מוותר עליי. ומי שהגיע לשפל גמור, שאין עוד שבט ואין עוד מי שמבקש אותו, עליו נאמר: "ודרך רשעים תאבד" (תהלים א, ו). אבד הקשר לגמרי.

ופחות מזה, כשהקדוש ברוך הוא רואה שאדם מתבלבל. אדם נכנס לשכרון חושים, בטוח שהוא הגאון שיועד לסדר כל דבר. הקדוש ברוך הוא סוגר לו את הברז לחודשיים. האדם מפרפר ופתאום פונה אליו: ריבונו של עולם, מה קורה. והתשובה: תתעורר, ואל תחשוב שאתה עושה הכל בעצמך. התורה הזהירה על כך במפורש: "ואמרת בלבבך כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה. וזכרת את ה' אלוך, כי הוא הנתן לך כח לעשות חיל" (דברים ח, יז יח). כך קורה ליחידים, לפעמים למנהיגים, ואפילו לאומות שלמות אחרי ניצחונות גדולים.

יש תדר שבו האדם אמור לבקש את הקדוש ברוך הוא. ואם אנחנו איננו מבקשים אותו, הוא מבקש אותנו. זה כל עניין הייסורים. המקובלים אומרים שמי שנמצא בקשר מלא עם הקדוש ברוך הוא אינו צריך ייסורים, ואם בכל זאת באים עליו ייסורים, זה כבר עניין אחר, של תיקונים מגלגולים קודמים, שאינו שייך לגלגול הזה.

## טעמו וראו

על הקומה הזאת נאמר: "טעמו וראו כי טוב ה'" (תהלים לד, ט). אפשר לדבר על עונג השבת שעות, על המשפחה סביב השולחן והנרות הדולקים, ומי שלא טעם יתמה אם האנשים האלה נורמליים. בשבילו שבת היא חוף ים וכוס משקה ביד. אי אפשר להסביר לו. צריך לטעום.

וכך בעניין הצניעות. נשים שלא הכירו את העולם הזה שמעו על בת מלך הלבושה בכבוד, ולא הבינו על מה מדברים. וכשחוו את החוויה בעצמן, הרגישו אצילות בנפש, כאילו חוט של חסד משוך עליהן, ואמרו שזה עולם אחר. "כל כבודה בת מלך פנימה" (תהלים מה, יד). אין כאן עניין של חיצוניות. אנחנו מדברים על פנימיות.

## גם הקדוש ברוך הוא שמח

המקובלים אומרים שברובד הזה, בהתבוננות באלוקות, נמצא מקור השמחה. טעם הדבר: גם הקדוש ברוך הוא שמח בנו. "ישמח ה' במעשיו" (תהלים קד, לא). רצונו שנכיר אותו. כך ציווה דוד המלך את שלמה בנו: "דע את אלוקי אביך ועבדהו בלב שלם" (דברי הימים א כח, ט).

הקדוש ברוך הוא אינו מחפש עדר שהולך אחריו בעיוורון. כך נאמר למשה רבנו לפני מתן תורה: "הנה אנכי בא אליך בעב הענן, בעבור ישמע העם בדברי עמך, וגם בך יאמינו לעולם" (שמות יט, ט). קודם שומעים ורואים, ואחר כך מתחזקת האמונה, אחרי עולם הידיעה. ויש אמונה ברבדים גבוהים עוד יותר, שהיא נשיאת ההפכים, ועליה נדבר בהמשך.

והרמב"ם קובע שהדרך לאהבת ה' היא ההתבוננות: "בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים, ויראה מהן חכמתו שאין לה ערך ולא קץ, מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר ומתאוה תאוה גדולה לידע השם הגדול" (הלכות יסודי התורה ב, ב). כל שיר השירים בנוי על האהבה שבין עם ישראל לקדוש ברוך הוא, בתיאורים מופלאים, והדרך אליה היא אחת: התבוננות במעשה ה'. בעל התניא מוסיף שהחכמה והבינה הן "אב ואם המולידות אהבת ה' ויראתו ופחדו" (תניא, פרק ג). מן ההתבוננות נולדים הרגשות.

וכך בבית. גם אהבת הבעל לאשתו נולדת מהתבוננות. מי שאינו מסוגל להתבונן בעמל שלה, ביגיעה שלה, במה שהיא מעניקה לבית בטבעיות, בצער ההיריון, בהבאת הילדים לעולם, בקימות בלילה, אינו מסוגל לאהוב אותה.

מבחינתו היא אינה עושה דבר מיוחד. זה נקרא בינה קבורה. ולעומתו יש מי שעושה מכל דבר קטן רעש גדול של הכרת טובה.

## לא מגיע לי כלום

וכאן סוד עמוק. המקובלים אומרים שהבינה קשורה ישירות למלכות, ופנימיות המלכות היא שפלות. האדם שמח באמת, ברובד העמוק, כשהוא מבין שלא מגיע לו כלום. אנחנו נבראים, והבורא אינו חייב לנו דבר. לא מגיע לנו בית, לא מגיעה לנו אישה ולא מגיעה לנו בריאות. ברובד הנשמות, לא מגיע לנו שנולדנו יהודים עם נשמה יהודית. יכולנו להיוולד בכל מקום אחר בעולם. וברובד האלוקות, לא מגיע לנו הקשר עם הקדוש ברוך הוא.

ומי שמבין זאת מצליח לשמוח בכל הרבדים. יש אנשים שאין להם קורת גג, ויכולנו להיות במקומם, ולכן על הבית שנתן לי הקדוש ברוך הוא אני שמח עד השמיים. וזה מתחיל בדברים הפשוטים ביותר, בגוף. נדמה לנו שטבעי שהכליות עובדות, ודי לראות כמה אנשים מחכים להשתלת כליה. נדמה לנו שטבעי להיות בריא, ודי בסיבוב אחד במחלקות של בית חולים גדול כדי לראות עיר שלמה. מה שנראה לנו טבעי, הבינה צריכה ללמד אותנו להתבונן בו.

חז"ל אמרו: "איזהו עשיר, השמח בחלקו" (אבות ד, א). העשיר הוא מי שמשתמש בבינה ומבין בהמחשה שיכול היה להיות חסר כל. והוא שמח בכל הרבדים, גם באלוקות. אל תשווה את עצמך לגדולים ממך. יש לך קשר עם הקדוש ברוך הוא, ואפילו גרם אחד ממנו הוא אוצר. יכולת לעבור כאן שבעים או שמונים שנה בלי לדעת עליו ובלי להיות בקשר איתו, בלי להבין מה הן ספירות ומהי נשמה יהודית, ולחשוב שאתה בסך הכל בעל חיים מפותח.

## נקודות טובות

ואגלה לכם סוד. המקובלים אומרים שמי שמח בחלקו, מגדילים לו את החלק. יש למי להגדיל, כי כל הגדלה תגדיל גם את שמחתו. ומי שאינו שמח בחלקו, אם יגדילו לו, רק יבכה יותר. על זה אמר הלל: "מרבה נכסים, מרבה דאגה" (אבות ב, ז). כשלא הצלחת לראות בבינה את היופי ואת האור שבחלקך, אין למה להגדיל.

רבי נחמן מברסלב לימד בתורה הידועה "אזמרה" (ליקוטי מוהר"ן א, רפב) שעל האדם לחפש ולמצוא נקודות טובות, באחרים ובעצמו. הוא דורש את הפסוק "ועוד מעט ואין רשע, והתבוננת על מקומו ואיננו" (תהלים לז, י): כשמוצאים עוד מעט טוב ומתבוננים בו, האדם כבר אינו במקומו הקודם. ומיד הוא מוסיף שכך צריך האדם למצוא גם בעצמו, כי צריך להיזהר מאוד להיות בשמחה תמיד ולהרחיק את העצבות. ובלשוננו: מה שהצלחת להבין שהוא טוב, שם תחיה. שם תתרכז, על זה תודה, ושם תהיה. וזה הדלק להיריון הבא, ולעוד היריון, ולעוד עלייה. ואדם שאין לו שמחה, אין לו דלק לנסוע.

השמחה היא אחד מן הדלקים הגבוהים ביותר, ולכן יש עליה ציווי מיוחד: "עבדו את ה' בשמחה" (תהלים ק, ב). והתורה אף מונה בין סיבות הקללות "תחת אשר לא עבדת את ה' אלוך בשמחה ובטוב לבב" (דברים כח, מז). ומסופר על האר"י הקדוש שגילה כי את כל מה שהשיג, השיג בכוח השמחה שבה קיים את המצוות. ובחסידות אומרים: שמחה פורצת גדר.

גם בגוף זה כך. כיום גם הרפואה והפסיכולוגיה מכירות בכך שמצבה הרגשי של האם בזמן ההיריון, מצב רוחה ומצב הזוגיות שלה, משפיעים על התינוק. אישה צריכה לשמוח ביום נישואיה ולהשלים עם נישואיה, כדי שתוכל לקלוט ולבנות את הוולד, ובמהלך ההיריון לשמוח, עם כל הקושי ועם כל התהליך. וכולנו, בנפש, נמצאים באיזשהו תהליך של עיבור.

## הדור הזה

המקובלים אומרים שעכשיו, באלף השישי, כולנו נכנסים אל הקומה של האלוקות. ככל שזה נשמע גבוה, אגלה לכם שהנשמות שירדו בדור הזה הן נשמות גבוהות מאוד. בדור סוער כזה לא היו שולחים נשמה חלשה, היא לא הייתה שורדת. מכאן החיפוש של היום, שיעורי הקבלה וקורסי המודעות. כל אחד יודע לומר שהכל בסדר, ובכל זאת חסר. ומה שחסר הוא אלוקות. חסר הקשר עם היצרן. אפשר לחיות בלי קשר עם האבא הגדול שנה ושנתיים, ופתאום הנשמה מתחילה לבעוט.

ותראו את הסדר. בתחילה השקיעה האנושות את כל הבינה שלה בעולמות. האחים רייט רצו לעוף, וזו הייתה ההברקה של החכמה. אחר כך התבוננו במעוף הציפורים ולמדו איך הן נשענות על הרוח, וזו הייתה הבינה. כך נולדו התגליות המדעיות, ברובד העולמות. אחר כך עלינו לקומת הנשמות ושאלנו מיהו יהודי. ועכשיו, גם בלי

שנרצה, אנחנו חוקרים באלוקות. ההנהגה האלוקית היא שמביאה אותנו לקומה הזאת, ובה אדם מתחיל להיות מבוגר באמת.

## הטלפון לאבא

תארו לעצמכם את העוצמה: קשר ישיר עם היצרן. אני מכיר נשים ואנשים שפתחו איתו קשר רציני, עם תפילה ושיחה של ממש, ורואים בעיניים איך הדברים עובדים. אחת מהן סיפרה לי שמאז שהיא בקשר, הכל אחרת.

האבא רוצה את הקשר. רק שיש לנו הרגשה של בושה. כמו מי שלא ראה את אביו עשרים שנה, לא מכתב ולא ביקור, ופתאום נתקע בלי כסף ומרים אליו טלפון. אדם אומר לעצמו: עם כל הבלגן שאני נמצא בו, איך ארים אליו טלפון, ועוד לבקש. זו הרגשה שקרית. מה שלא יהיה, הקדוש ברוך הוא שמח בטלפון. והטלפון יכול להיות תפילה ובקשה, ויכול להיות גם התבוננות, לראות איך הקדוש ברוך הוא מתגלה בתוך החיים.

על זה אנו מברכים בכל בוקר "פוקח עורים", ובכל תפילה "מחיה מתים". המקובלים מעירים שאיננו רואים בכל יום מתים שקמים לתחייה, ולכאורה היה מתאים יותר לומר שעתיד להחיות. ומבארים שכל אדם, בכל שלב של התפתחותו, נחשב מת ביחס לקומה הבאה, והעיניים הנפקחות הן האור הגדול שמתגלה בתוכו. ועם כל זה, העבודה ברבדים האלה אינה סותרת את העולמות, והאדם ממשיך להשתמש בבינה גם בענייני העולם הזה.

## אין עוד מלבדו

וכשמגיעים לרובד האלוקות, יש פסוק אחד שאני נותן לכם כמפתח: "אין עוד מלבדו" (דברים ד, לה). אין אנשים, אין עולם, יש רק הוא. בלשון הזוהר הקדוש, הקדוש ברוך הוא ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין, וכך מביא בעל התניא שמן ההתבוננות בזה נולדות היראה והאהבה. הוא ממלא כל עולם מבפנים ומקיף את כל העולמות מבחוץ.

ממילא, אם מישוהו ציער אותך, גם זה מאת ה'. דוד המלך אומר: "בקמים עלי מרעים תשמענה אזני" (תהלים צב, יב). כשאחרים קמים עליי, אוזניי שומעות. אני מקשיב: מה אתה רוצה לומר לי, אני מבין, תודה. זה מברק מן הקדוש ברוך הוא. רוב האנשים מסתובבים בעיניים עצומות, כמו בתרדמה, ולכן לפעמים נותנים להם טלטלה קטנה: פקח את העיניים, יש כאן מלך.

ומובא בשם הבעל שם טוב שאדם הנמצא בצרה, בצומת דרכים, אם יעצור ויתבונן ויאמר בלב שלם שאין עוד מלבדו כלל, שהוא בעל הכוחות כולם והכוח היחיד שמניע את הגלגל, העניין כבר מסודר. אפילו רגע אחד בקומה הזאת ממתיק את הדינים.

וההתבוננות הזאת פתוחה לכל אחד: בים, בבעלי החיים, בכל רובד של הבריאה. המוח שלנו מכיל עשרות מיליארדי תאי עצב, וכולו גוש של פחות מקילו וחצי. ובאמת אין זה חומר בלבד. אלה הספירות, הכוח האלוקי שמניע את כל המערכת. אדם שמתפעל מחכמה כזאת מתאהב ביצרן. ואפשר גם לעבור כאן שבעים שנה בלי להבין דבר, כמו סוס, שאין לו הספירות שאנחנו מדברים עליהן.

## ביקשתי כוח

ראיתי פעם מאמר יפה, שכותבו אינו ידוע, והוא מסכם את הנושא בכל שלושת הרבדים.

ביקשתי מאלוקים כוח, ואלוקים נתן לי קשיים כדי לחשל אותי. ביקשתי חכמה, ואלוקים נתן לי בעיות לפתור. ביקשתי שפע, ואלוקים נתן לי מוח, בריאות וכוח לעבוד. ביקשתי אומץ, ואלוקים נתן לי מכשולים להתגבר עליהם. ביקשתי אהבה, ואלוקים נתן לי אנשים עם בעיות כדי שאעזור להם. ביקשתי טובות, ואלוקים נתן לי הזדמנויות. לא קיבלתי שום דבר ממה שביקשתי, וקיבלתי כל מה שנחוץ לי.

אדם יכול לבקש כוח ולחשוב שיקום בבוקר גיבור על. זו אחת המכות של הדור שלנו: הכל עכשיו, אין כוח להריונות, אין סבלנות לתהליכים. והקדוש ברוך הוא בנה את עולמו בשבעת ימי בראשית, יום אחר יום. בהתבוננות אפשר לראות אותו גם בבעיות שנתן לנו לפתור, וגם בכלים שנתן לנו לפתור אותן.

קחו לדוגמה את העישון. כמה אדם מתייסר ממנו, יוצא החוצה בקור ובגשם ובקושי נושם, ובכל זאת ממשיך. הקושי הוא שבספירת הבינה לא הצלחנו לבנות תוכנית, כי בתוכנית נצטרך לוותר על התענוג ועל ההרגל. וכשנשכיל בבינה ונפרוס תוכנית נכונה, ונמשוך מן הכתר רצון ואמונה בכוחנו, נפרק את ההרגל צעד אחר צעד. כך בזוגיות וכך בכל תחום. כששתמשים נכון בחכמה ובבינה ומושכים מן הכתר, נולדת הדעת, וממנה יורדים אל המידות, אל ההתמודדות עם החרדות ועם הכעסים, עם כל הקשיים הגדולים של היום יום.

הבינה מלמדת אותנו לקחת בחשבון ש"בעצב תלדי בנים", ולדעת שבסופו של דבר "אם הבנים שמחה".

יהי רצון שנזכה לעבור את כל ההיריונות של הנשמה בשמחה, ולראות בעינינו את הוולד הנולד, אדם רגוע, שלם ומאושר.

---

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · פסיכולוגיה על פי הקבלה, שיעור 4



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: הגירושים, 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 שחוזה 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 והוא 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 אליי, 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



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור שישי: אורות האהבה

## עולם חסד ייבנה

שיעור 6 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

### מן הראש אל הגוף

עד עכשיו עסקנו בראש. דיברנו על הכתר, שבפנימיותו אמונה, תענוג ורצון. דיברנו על החכמה, שפנימיותה ביטול, ועל הבינה, שפנימיותה שמחה. ובשיעור הקודם הארכנו בספירת הדעת, שיעור שכדאי לחזור עליו כמה פעמים, כי בלעדיו אי אפשר לתפוס את המערכת כולה. כשאומרים על אדם שהוא בר דעת, מיושב בדעתו, הכוונה לאדם שהצליח להלביש את הדעת בכל הספירות, בכל כלי העבודה שמוציאים לפועל את מה שיש בראש.

מכאן אנחנו יורדים אל הגוף: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות. ראש בלי גוף אינו כלום, וגוף בלי ראש אינו כלום. הגוף צריך להיות מחובר לראש, והראש צריך בסופו של דבר להנהיג את כל הגוף, והדעת היא הכוח המקשר ביניהם.

הספירה הראשונה שפוגשים בירידה מן הראש היא ספירת החסד. בגוף האדם היא מזוהה עם יד ימין. החיצוניות שלה היא נתינה, והפנימיות שלה, כפי שמלמדת תורת החסידות, היא אהבה. המקובלים מכנים את החסד "יומא דכולהו יומין", היום שמאיר בכל הימים.

ומכאן חשיבותה. אם יש תקלה בספירה הזאת, נמצא חוסר איזון בכל שאר הספירות, וכשהיא מאירה, היא מכשירה את השטח לכל הספירות שאחריה. בגדול, כל הבעיות שלנו בחיים הן חוסר איזון של הספירות, ואדם שמאוזן באורות שהקדוש ברוך הוא נתן בו, חיינו אמורים להיות שלווים ומאושרים.

## שבעה רועים

בזוהר הקדוש מתוארים שבעה רועים, כנגד שבע הספירות שנעסוק בהן מכאן ועד סוף הקורס. אלה שבעה בני אדם שחכמה, בינה ודעת היו אצלם שלמות, ולכן יכול כל אחד מהם לפתוח את הסתימות שנוצרו עד ימיו ולהוריד אל העולם את אורה של ספירה שלמה.

הראשון הוא אברהם אבינו, כנגד ספירת החסד. אחריו יצחק אבינו, שהוריד את הגבורה. יעקב אבינו הוריד את התפארת, משה רבנו את הנצח, אהרן הכהן את ההוד, יוסף הצדיק את היסוד, ודוד המלך את המלכות. ממלכות בית דוד יוצא המשיח, אדם שיגיע להארה המלאה של כל עשר הספירות, ולכן יזכה גם לאורות המקיפים של הכתר, לחיה וליחידה, ויהיו בו כל חמשת חלקי הנשמה, נרנח"י. הוא יהיה האדם השלם, והוא יביא את העולם כולו אל השלמות הזאת.

אברהם אבינו פותח את הדרך. ממנו יצא העולם לעידן חדש, ועליו נאמר "כי אב המון גוים נתתיך" (בראשית יז, ה). וחז"ל אומרים "אין קורין אבות אלא לשלשה" (ברכות טז, ב): אברהם, יצחק ויעקב. הם ראשי החג"ת, ראשי האורות, וכל מה שבא אחריהם נבנה עליהם.

## עולם חסד ייבנה

דוד המלך מגלה במה נבנה העולם: "כי אמרתי עולם חסד יבנה" (תהלים פט, ג). המילה עולם קרובה למילה העלם. בבריאה האלוקות נעלמת ומוסתרת, וגם בתוכנו יש רמות רבות של העלם בכל הספירות. כדי להפוך את העולם הנעלם הזה למקום שרואים בו את הקדוש ברוך הוא, צריך לבנות בניין. הבניין הוא ספירות הגוף, והיסוד שלו הוא החסד.

שימו לב לסדר אצל אברהם. קודם כל הוא משלים את עצמו בדעת, שבחיצוניותה היא ההבדלה בין טוב לרע. אברהם נקרא "העברי", ודרשו רבותינו: "כל העולם כלו מעבר אחד והוא מעבר אחד" (בראשית רבה מב, ח). רק אחרי שהבדיל הבדלה גמורה בין הטוב לרע, הוא מתחיל לתת מן הדעת המתוקנת שלו אל העולם, ובראש ובראשונה הוא נותן חסד.

"ויטע אשל בבאר שבע" (בראשית כא, לג). חז"ל נחלקו אם האשל היה פרדס או פונדק (סוטה י, א), והמפרשים דרשו את המילה אשל כראשי תיבות של אכילה, שתייה, לינה, ויש שהוסיפו לווייה, ללוות את האורח בצאתו.

מספרים שאוהלו של אברהם היה פתוח לארבע רוחות העולם, כדי שמכל כיוון שיבוא אדם, ייכנס מיד. והתורה מתארת את המהירות שבה הוא משרת את אורחיו: "וימהר אברהם האהלה אל שרה ויאמר מהרי שלש סאים קמח סלת לושי ועשי עגות, ואל הבקר רץ אברהם" (בראשית יח, ו עד ז). כל כולו נתינה.

ובסוף הסעודה, כשבאו האורחים לברך אותו, היה אומר להם: "וכי משלי אכלתם, משל אלהי עולם אכלתם, הודו ושבחו וברכו למי שאמר והיה העולם" (סוטה י, ב). וכך, מתוך הסעודה, היה מלמד אותם מיהו בורא העולם. כשאברהם משביע את אליעזר עבדו הוא אומר: "ואשביעך בה' אלוקי השמים ואלוקי הארץ" (בראשית כד, ג), ומבאר רש"י שכשיצא אברהם מבית אביו היה ה' אלוקי השמים בלבד, ועכשיו הוא גם אלוקי הארץ, "שהרגלתיו בפי הבריות" (רש"י בראשית כד, ז).

יש כאן שתי רמות של נתינה. הראשונה היא נתינה ברמת העולם הזה: אוכל, שתייה ומקום לינה לאדם שבא מן הדרך. והשנייה היא נתינה רוחנית: אברהם נותן להם דעת.

## עולם שכולו שלי

לפני אברהם עמד העולם כולו ברמה האגואיסטית, ברמה של לקחת. על דור המבול אמרו חז"ל: "לא נחתם עליהם גזר דינם עד שפשטו ידיהם בגזל" (סנהדרין קח, א). ועל סדום אומר הנביא: "הנה זה היה עון סדם אחותך, גאון שבעת לחם ושלות השקט היה לה ולבנותיה, ויד עני ואביון לא החזיקה" (יחזקאל טז, מט). היה להם שפע, והיד נשארה סגורה.

והשורש עוד קודם לכן, אצל אדם וחוה. יש לחוה גן עדן שלם, והנחש מכניס בה את הארס: "והייתם כאלוקים ידעי טוב ורע" (בראשית ג, ה). במדרש מובא שהנחש טען לפניה: "מאילן הזה אכל וברא העולם" (בראשית רבה יט, ד), כלומר מן החכמה הזאת ברא הקדוש ברוך הוא כביכול את העולם, ואם תאכלו ממנה, תבראו גם אתם עולמות. ומיד: "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל, וכי תאווה הוא לעינים, ונחמד העץ להשכיל" (בראשית ג, ו). הכל אליי, הכל בשבילי. זה מה שהביא את העולם לחורבן, דור אחרי דור, עד דור הפלגה. ואז בא אברהם ומלמד את העולם איך בונים בניין.

## הילד שלא גדל

את האגו לא קיבלנו מבחוץ. אנחנו נולדים איתו, ואם נחבר את כל מה שלמדנו יחד, נראה שהכל סובב סביבו. כשאדם מגיע לשלמות, כל כולו נתינה. וכל זמן שהוא מסובב באגואיזם, יש חוסר איזון בכל מערכת הספירות. אדם כזה יכעס כשלא צריך, יפעיל גבורה כשאין בה צורך, יתפאר כשאין במה, ויסבול מפחדים ומחרדות. בלי לחדור אל תוך המערכת ולהתחיל להשפיע מתוך ספירת החסד, אין על מה לדבר.

תראו ילד קטן: אבא שלי, הבית שלי, הגננת שלי, הרחוב שלי. זה טבעי ומתאים לגילו. גם זיגמונד פרויד כתב על הנרקיסים, וראה בו שלב ראשוני בהתפתחות התינוק, שבו כל עולמו מכונס בעצמו. הבעיה מתחילה כשאדם מתבגר ונשאר שם. מבוגר שכל עולמו "שלי ושלי ושלי" כבר נוגע בחולי של הנפש.

וכשזה פורץ את כל הגבולות, אדם יכול להגיע עד כדי כך שהוא חושב את עצמו לאלוקים. כזה היה פרעה, "אשר אמר לי יארי ואני עשיתיני" (יחזקאל כט, ג). הכל סיפח לעצמו, עד שאמר שהיאור שלו ושהוא עשה את עצמו.

## מים שמטהרים

יש אור אחד שיכול לפרק את האגואיזם, והוא החסד. המקובלים מלמדים שבעולם הגשמי החסד מזהה עם המים ועם הצבע הלבן. כוח הטומאה הוא כוח הנטילה, ומכל הטומאות נטהרים במים. המים רומזים לנו שכדי להיטהר מן האגואיזם צריך לקחת את יד ימין ולהתחיל להשפיע.

כשנער מגיע לגיל שלוש עשרה, מיד רובצת עליו התורה כולה, ותורה זו כולה חסד. אמרו חז"ל: "תורה תחלתה גמילות חסדים וסופה גמילות חסדים. תחלתה גמילות חסדים, דכתיב ויעש ה' אלוקים לאדם ולאשתו כתנות עור וילבשם, וסופה גמילות חסדים, דכתיב ויקבר אתו בגי" (סוטה יד, א). הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו מלביש את אדם וחווה, ובכבודו ובעצמו קובר את משה רבנו.

ואומרים המקובלים: אדם שפגום בחסד, אין עם מי לדבר. לא ייתכן שאדם תיקן את מידותיו כשהוא עדיין ברמה של נטילה, כי הנטילה היא שורש הטומאה. "לא תגנוב" הוא נטילה, ו"לא תרצח" הוא נטילת חיים. הקנאה היא נטילה, ואדם כועס בדרך כלל על מה שלקחו ממנו או לא נתנו לו. התורה כולה סביב הבחירה בין נטילה לנתינה.

לכן כשאברהם בא לבנות את האומה ושולח את אליעזר למצוא אשה ליצחק, הבדיקה הראשונה היא בחסד: "הגמייני נא מעט מים מכדך" (בראשית כד, יז). כשהיא מתוקנת בחסד, הכל ייבנה עליה. כשיש תקלה בחסד, אין על מה לבנות.

וגם החסד עצמו יכול להיות נגוע. יש חסד שאדם עושה לעצמו, לכבודו ולשמו, והמקובלים קוראים לו חסד ש"לגרמיה עבד". בחסד כזה אין זרימה. האור נשאר כלוא בפנים ואינו עובר אל שאר הספירות ואל הזולת, ואדם כזה מאבד את הכיוון ואינו מסתדר עם הסביבה.

## הקנאה, התאוה והכבוד

אמרו חז"ל: "הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם" (אבות ד, כא). הם מוציאים אותו מאותו עולם פנימי של ספירות שהוא אמור להעיר. ושורש שלושם אחד. התאוה היא לקחת ועוד לקחת. הקנאה היא הכאב על כך שלך יש ולי אין, ושוב רצון לקחת. ולכן התורה מצווה "לא תחמוד" ו"לא תתאוה בית רעך", ומי שמוצא אבידה מצווה להשיב אותה לבעליה.

והגמרא מביאה דין מופלא. אדם רואה שני חמורים שנפלו תחת משאם. האחד של אוהבו וצריך לפרוק ממנו את המשא, והשני של מי שהוא שונא וצריך לעזור לו לטעון. ובדרך כלל פריקה קודמת, משום צער בעלי חיים. ובכל זאת פוסקת הגמרא: "אוהב לפרוק ושונא לטעון, מצוה בשונא כדי לכופ את יצרו" (בבא מציעא לב, ב). העזרה לשונא עוקרת מן הלב את השנאה ואת המחשבה השלילית שנוצרה בגלל מה שהכעיס אותי. אני מעיר בעצמי אור של חסד, ומתחיל לראות אותו באור חיובי.

ועל הכבוד אמרו חז"ל: "כל המחזר על הגדולה, גדולה בורחת ממנו" (עירובין יג, ב). רודף הכבוד הוא אדם מסכן. הוא יכול להיות גיבור גדול, אבל אם נכנס למקום ולא כיבדו אותו כראוי, הוא אבוד, משועבד לגמרי לדעות של אחרים. כבוד פירושו: אני במרכז, וכל העולם תפאורה. זה עולמו של ילד. וברגע שאנחנו מתבגרים מוטל עלינו "כבד את אביך ואת אמך". כל התורה כולה היא נתינה, והנתינות האלה מעירות בנו את החסד ובוקעות את החומה האיומה שנקראת אגואיזם.

וזה דבר טבעי לגמרי. כשמראים לאדם תמונת מחזור, הראשון שהוא מחפש בה הוא עצמו. כך נולדנו, עם החיסרון הזה. וכל עבודת המקובלים, כל הזוהר הקדוש וכל תורת הקבלה, סובבת על ציר אחד: להפוך מנוטל

## האוצר שאיש לא רצה

נטילה ונתינה הן רמות בתודעה של האדם. המדרש מספר שאלכסנדר מוקדון הגיע אל מלך אחד מאחורי הרי החושך, וביקש לראות איך דנים אצלו. בא לפני המלך אדם שקנה מחברו חורבה, חפר בה ומצא אוצר. הקונה טען שקנה חורבה ולא אוצר, והמוכר טען שמכר את החורבה וכל מה שבתוכה. כל אחד מהם דחה את האוצר אל חברו.

שאל המלך את האחד אם יש לו בן, ואת השני אם יש לו בת, ופסק: ישיאו את זה לזה, והממון יהיה לשניהם. ראה המלך שאלכסנדר משתומם, ושאל איך היו דנים אצלו. השיב אלכסנדר שאצלם היו הורגים את שניהם, והמלכות הייתה לוקחת את הממון. שאל אותו המלך אם יורד אצלם גשם, אם זורחת אצלם השמש ואם יש להם בהמות דקות. וכשהשיב בחיוב, אמר לו המלך שלא בזכותם יורד הגשם וזורחת השמש, רק בזכות הבהמות, ככתוב: "אדם ובהמה תושיע ה'" (תהלים לו, ז), אדם בזכות בהמה (בראשית רבה לג, א).

אלכסנדר מוקדון הוא סמל לכוח הנטילה. תלמידו של אריסטו, מצביא אדיר שכבש ממלכות רבות מיוון ועד הודו, וכל דרכו הייתה לקחת עוד.

## העין שאינה שבעה

הגמרא מספרת עליו סיפור נוסף (תמיד לב, א עד ב). הוא ביקש להגיע אל ארץ רחוקה, שהדרך אליה עוברת בהרי החושך. החכמים יעצו לו לקחת חמורים שיודעים ללכת בחושך ולקשור חבלים לאורך הדרך, כדי שיוכל למצוא את הדרך חזרה. כך עשה, והגיע אל מדינה שכל יושביה נשים.

ביקש לערוך עמן מלחמה, ואמרו לו שאם ינצח, יאמרו שהרג נשים, ואם יפסיד, יאמרו שהמלך נהרג בידי נשים. ביקש מהן לחם, והביאו לו לחם של זהב על שולחן של זהב, ואמרו לו שאם לחם ביקש, היה לו לחם גם במקומו. כשיצא, כתב על שער העיר שהוא, אלכסנדר מוקדון, היה שוטה עד שבא אל המדינה הזאת ולמד עצה מנשים.

בדרכו משם ישב לאכול ליד מעיין. היו בידו דגים מלוחים, וכשרחץ אותם במי המעיין עלה מהם ריח נפלא, והבין שהמעין בא מגן עדן. הלך אחריו עד שהגיע אל פתח גן עדן וקרא שיפתחו לו. אמרו לו: "זה השער לה", צדיקים יבאו בו" (תהלים קיח, כ). אמר להם שגם הוא מלך וביקש שיתנו לו משהו, ונתנו לו גלגל עין אחד. כשחזר הניח אותו על כף המאזניים, ועל הכף השנייה את כל הזהב והכסף שלו, והעין הכריעה את כולם.

שאל את החכמים מה פשר הדבר, ואמרו לו: זו עינו של בשר ודם, שאינה שבעה לעולם. לקחו מעט עפר וכיסו אותה, ומיד נעשתה קלה. על זה נאמר: "שאל ואבדה לא תשבענה, ועיני האדם לא תשבענה" (משלי כז, כ). הראו לו מן השמים את עצמו: עין של אדם שרק לוקח ולוקח, ולעולם אינו שבע, עד שמכסה אותו העפר.

וזה הסוד הגדול של עולם הנטילה, שנרחיב בו בספירת הגבורה: הנטילה אינה משביעה, היא יוצרת רעב. אומר שלמה המלך: "לא תשבע עין לראות, ולא תמלא אذن משמע" (קהלת א, ח). אנשים סובבים את כל העולם ונשארים רעבים. שומעים חדשות כל חצי שעה, שומעים דיבורים ורכילות שנים על שנים, ועדיין אינם שבעים.

ושאלתי את עצמי על הגמרא הזאת. אלכסנדר עבר באותה דרך גם בהליכתו, ובוודאי ישב לאכול גם אז, ובכל זאת רק בדרך חזרה גילה את הפתח של גן עדן. נראה לי שאת ההתעוררות הראשונה נתנו לו הנשים. הן אמרו לו בעצם: התעורר, עברת הרי חושך בשביל לחם, וזה מה שחסר לך בחיים. הפתח של גן עדן הוא תחילת ההבנה להפסיק לקחת ולהתחיל לתת. ומי שעבר את השיעור הראשון, נותנים לו עוד שיעורים בדרך.

כשאדם מבין שהנטילה היא שורש לתסכולים, לכעסים ולקנאה, "ורקב עצמות קנאה" (משלי יד, ל), ושובר את הקליפה הזאת בתחילת הדרך באור החסד, כל הדרך שאחריו פרוסה לפניו.

## היציאה מן הג'ונגל

שבט אחד חי בלב ג'ונגל, ובשבט הייתה מסורת שאין יוצאים מגבולותיו, כי בחוץ אין כלום. נער אחד בן שלוש עשרה אזור כוח, טיפס על ההרים וראה מן הפסגה עולם שלם. חזר נפעם ולא סיפר דבר לאיש, ואחרי כמה ימים לקח תרמיל ויצא. הוא הגיע לעיר, ראה מכוניות וחשמל, ועייף מן הדרך נרדם על ספסל. כשהתעורר ראה לפניו זקן שתווי פניו כתווי פני בני שבטו. אמר לו הזקן: את העיר שמשמאל בנה סבו של סבי, את העיר שמימין בנה סבי, ואת המקום שבו אתה עומד בניתי אני. וסבו של סבי היה בדיוק כמוך, נער בן שלוש עשרה שאזר כוח ויצא מן הג'ונגל.

מי שענינו פקוחות רואה שהעולם כולו נמצא היום עמוק בתוך הנטילה. הרציחות, הגניבות, כל המהומה, הכל סובב סביב הרצון לקחת. מי שיוצא מן הג'ונגל הזה בונה עולם.

## שלוש קומות

כשאנחנו מתבגרים אנחנו עוברים שלושה שלבים. השלב הראשון, בילדות, הוא קבלה גמורה. הקדוש ברוך הוא מבין זאת ואינו מחייב את הילד לתת, וילד שהזיק פטור. המקובלים קוראים למצב הזה ז"א, זעיר אנפין, ספירות שעדיין אין מעליהן ראש. כדי להתחבר לראש, הוא צריך לצאת מעולם האגואיזם ולהשתמש בכל כוחותיו על מנת לתת.

השלב השני הוא שלב ביניים. אי אפשר להעביר אדם ממי שכולו נוטל אל מי שכולו נותן במכה אחת. כך אנחנו עושים עם הילדים: תכין שיעורי בית ותקבל פרס, תצליח במבחן ונצא לטיול. גם בין בעל לאשה יש לא מעט מן הרמה הזאת. עושים טוב, ומקבלים משהו. תן וקח, משא ומתן באמונה, וזה מצב לגיטימי בדרך. והשלב השלישי הוא נתינה בלבד.

חז"ל תיארו את המדרגות האלה במשנה: "ארבע מדות באדם. האומר שלי שלי ושליך שלך, זו מדה בינונית, ויש אומרים זו מדת סדום. שלי שלך ושליך שלי, עם הארץ. שלי שלך ושליך שלך, חסיד. שלי שלי ושליך שלי, רשע" (אבות ה, י). מה שאצל ילד קטן הוא טבע, אצל מבוגר נקרא רשע. מי שמחזיק בשלו ואינו נוגע בשל אחרים, עומד במדה בינונית. ויש אומרים שזו מדת סדום, כי מי שננעל בתוך החשבון שלו, סוף שהוא סוגר את ידו בפני העני. והחסיד אומר: שלי שלך ושליך שלך.

כל עולם החסידות נגזר מן המילה חסד, ובלשון הזוהר הקדוש: "איזהו חסיד, המתחסד עם קונו". תראו את חסידי חב"ד, שעוברים מבית חולים לבית חולים ומבסיס לבסיס, ורק נותנים ומשפיעים. תראו את חסידי ברסלב שרוקדים בצמתים. כולם עומדים ברמזור עייפים וחמוצים, ופתאום קבוצה שמחה מפריחה בהם רוח של שמחה. בקומה השלישית הנתינה מתגלה בכל עוצמתה.

## להידמות לבורא

כשאדם נותן על מנת להשפיע בלבד, הוא מגיע לרמה של אלוקות. זה נקרא השתוות הצורה. כך כותב הרמח"ל: "הנה התכלית בבריאה היה להטיב מטובו יתברך לזולתו" (דרך ה' א, ב, א). הקדוש ברוך הוא אינו צריך מאיתנו דבר, הוא רק משפיע. וחז"ל לימדו: "הוי דומה לו, מה הוא חנון ורחום, אף אתה היה חנון ורחום" (שבת קלג, ב).

והוא רמז לנו את זה בבריאה כולה. האדמה מצמיחה ונותנת, עצי הפרי נותנים, הגשם נותן, השמש מזרימה אנרגיה בלי הפסקה. אתה יושב על ספסל, ושתי ציפורים באות לשיר לך. אמרו חז"ל: "בשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן, ואמר לו: ראה מעשי כמה נאים ומשובחין הן, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי. תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי" (קהלת רבה ז, יג). העולם כולו ניתן לאדם במתנה, והדרך להחריב אותו היא ליפול אל האגואיזם, אל הארס של הנחש.

וכך נופלות גם האימפריות הגדולות. ממלכת מצרים יכלה להחזיק מעמד עוד דורות רבים, אבל פרעה התלהב מעצמו יותר מדי, שעבד עמים ובנה פירמידות, ונפל. וגם בדורנו ראינו שליטים שהתנפחו בגאוותם, ובן רגע התמוטטה ממלכתם. כשהאגו מתנפח יותר מדי, אין זרימה, ומתוך כך באה שבירת הכלים.

נהר שאינו זורם הוא נהר מת. ים המלח נקרא בפי העמים ים המוות, כי אין בו דגים ואין בו חיים, והטעם הוא שהמים נכנסים אליו ואינם יוצאים ממנו. הוא רק מקבל. הכנרת מקבלת ונותנת, ולכן היא שוקקת חיים.

## אור האהבה

אדם אחד ניגש אליו פעם אחרי הרצאה וטען שאני מלמד את האנשים לוותר על עצמם ולהיות פתיים. הוא אמר לי שהוא נשאר בקומה השנייה, של תן וקח, ושאדבר איתו בשפה הזאת. ובשטחיות הוא צודק.

כאן מגלים המקובלים סוד. כשאדם נותן על מנת להשפיע, הוא פורץ את חומות האגו, ומתגלה בו הפנימיות של ספירת החסד, שהיא אהבה. הוא מתמלא באור כל כך עצום, שהוא מקבל פי מיליון ממה שנתן. כך מבאר גם הרב יצחק גינזבורג בשיטתו על פנימיות הספירות: החוויה הפנימית שבלב החסד היא אהבה.

כל אם מבינה על מה אני מדבר. הנתינה לילד היא נתינה בלי קבלה. רחצת אותו, האכלת אותו, קנית לו בגדים ונעליים, ואת רואה אותו עכשיו לבוש ומאיר. איזה מילוי. ובעצם לא קיבלת דבר. בקעת את עולם האגואיזם.

זה מה שאמר דוד על יהונתן: "נפלא אתה אהבתך לי מאהבת נשים" (שמואל ב א, כו). יש מי שקראו בפסוק הזה פירושים זרים ושפלים, שלא עלו על דעת שום מפרש. ופירושו האמיתי הוא שגם באהבה שבין איש לאשה נשאר עדיין משהו של קבלה, ואילו האהבה שבין דוד ליהונתן הייתה טהורה לגמרי, בלי שום נקודה של אגואיזם. ואת זה אמרו חז"ל במשנה: "כל אהבה שהיא תלויה בדבר, בטל דבר, בטלה אהבה. ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם. איזו היא אהבה התלויה בדבר, זו אהבת אמנון ותמר. ושאינה תלויה בדבר, זו אהבת דוד ויהונתן" (אבות ה, טז).

ופלא נוסף קורה אצל המקבל. כשהוא מרגיש שהנתינה שלך היא בלי שום אינטרס, הוא מתבלבל. כל עולם האגואיזם שלו מתערער, החומה שלו נפרצת, וגם בו נולד רצון להשתמש באור הזה.

## הרכב שעמד בחניה

בתחילת דרכי נסעתי לחוץ לארץ לסדרת הרצאות. המארגנים דאגו לכל צרכי, אבל ביקשו שאסע במוניות, ואני רגיל לנהוג בעצמי ואמרתי להם שאני צריך רכב. הם טענו שכבר הוציאו עליי הוצאות גדולות.

באותו מקום היה תלמיד חכם גדול, גאון עצום, שלמדתי איתו, והוא גר בדירה שמעליי. כששמע על כך, נכנס איתם למאבק של ממש, עד שהביאו לי רכב חדש. כשראיתי אותו נלחם כך, הייתי בטוח שהוא רוצה שאסיע אותו כל בוקר.

והנה, מן הרגע שהרכב הגיע ועד שעזבתי, הוא לא ביקש ממני אפילו פעם אחת להסיע אותו. כשהייתי בדרכי לאותו מקום, הצעתי מעצמי, אבל הוא לא ביקש דבר. וכך התנהג בכל עניין. ובאדם כזה רואים אור, שלוה ועוצמה.

חינכו אותנו מילדות שנותנים כדי לקבל, ושהנטילה היא שמביאה את האושר. זה שקר. רוב התסכולים נובעים מזה, ורוב הבעיות בזוגיות נובעות מזה. כבר הבאנו את משל שני הזאבים שבתוך האדם, ושמנצח מי שמאכילים אותו. אדם שמאכיל את האגואיזם שלו נראה למראית עין כמי שמתרחב, שולט יותר, צובר נכסים. שבו בצד והתבוננו, כמו שאומר דוד המלך: "ועוד מעט ואין רשע, והתבוננת על מקומו ואיננו" (תהלים לז, י). בסופו של דבר ההתנפחות יוצרת סתימה במערכות, ואנשים מרגישים ריקנות ותסכול, ויש שמגיעים, השם ישמור, למקומות אפלים מאוד.

## חיוך ששווה יותר מחלב

יש נתינה פיזית, ויש נתינה גבוהה ממנה. יש אנשים שקיבלו על עצמם לתת משהו לכל אדם שהם פוגשים, והם מספרים שנכנסו לעולם אחר לגמרי. אמר רבי יוחנן: "טוב המלבין שיניים לחבירו יותר ממשקהו חלב" (כתובות קיא, ב). פגשת אדם והארת לו פנים, זרקת לו מחמאה, מילה טובה, זו נתינה גבוהה עוד יותר. ושמאי מלמד: "הוי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות" (אבות א, טו).

תני רבי יהושע: "יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני, העני עושה עם בעל הבית" (ויקרא רבה לד, ח). וטעם הדבר, שלעני אין מה להחזיר, ולכן הנתינה אליו שלמה, בלי שום חשבון. דווקא היא פורצת את חומות האגו של הנותן וממלאת אותו באור, עד שהוא מקבל יותר ממה שנתן. מי שחילץ פעם אדם ממצוקה כלכלית, מי שעודד פעם אדם שבור, יודע על מה אני מדבר.

כל מצוות הכנסת האורחים היא בעצם טיפול נפשי. מאכילים את האדם ומשקים אותו, ועיקר העניין הוא הארת הפנים שמקבלים אותו בה. ויש בחז"ל משל על כלה בבית אביה: "כל זמן שעיניה יפות, אין כל גופה צריכה בדיקה" (תענית כד, א). ובדרך רמז יש לומר שהעין היפה היא העין הטובה. אשה שאחראית על הבית חוששת לפעמים כשבעלה מביא אורח ופותח את השולחן. ואם שברה את הקליפה הזאת ויש לה עין טובה, אין צורך לבדוק אותה בשאר המידות. מי שבקעה את האגואיזם וספירת החסד מוארת אצלה, הכל מואר אצלה.

והאור הזה מתפשט בתגובת שרשרת. אתה מחייך לאדם, והוא מחייך בחזרה. אתה נותן לאנשים לעבור בכביש, ולא תאמינו כמה זה משנה. בעל הסולם, רבי יהודה אשלג, תיאר שאילו עבר כל אחד מאיתנו מקבלה לעצמו אל השפעה לזולת, היה כל אדם מוצא סביבו ציבור שלם שדואג לכל מחסורו. ואנחנו עסוקים בלקחת. זה הרשע, וזה החושך.

## לשם ה'

גם מול הקדוש ברוך הוא, שאינו צריך דבר מאיתנו, יש אותן שלוש קומות. בקומה הראשונה אנחנו כמו ילדים: רק תביא, ומתלוננים על כל מה שחסר. בקומה השנייה אנחנו מתבגרים: אדם עובד את ה' כי הוא רוצה בריאות, פרנסה, שהכל יסתדר. ואין לזלזל בזה, כי אמרו חז"ל: "לעולם יעסוק אדם בתורה ומצות אף על פי שלא לשמה, שמתוך שלא לשמה בא לשמה" (פסחים נ, ב).

והקומה השלישית נקראת לשמה, ויש שדרשו: לשמה, אותיות לשם ה'. וכאן מגלים המקובלים דבר מופלא. טבעו של הטוב להיטיב, וכל רצונו של הקדוש ברוך הוא הוא לתת. הנתינה שלנו אליו היא להיות כלי לקבלת השפע. כביכול הוא אומר לנו: תן לי את ההנאה להיטיב איתך, אל תגרום לסתימה בצינורות. כמו אב שיש לו חסכונות ונכסים, וכל רצונו לתת לבנו, והוא מבקש ממנו רק דבר אחד: תהיה בן אדם, ותן לי את השמחה לתת לך. ככל שאנחנו מזדככים ועושים את רצונו, אנחנו נעשים ראויים לטובה.

בקבלה זה נקרא ייחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה. כשיש זיווג למעלה, יורד שפע. המקובלים קוראים לזה העלאת מיין נוקבין: על ידי מעשינו אנחנו מעוררים מלמטה את הרצון לשפע, וכנגדו יורדים מיין דוכרין, השפע שיורד מלמעלה למטה. משל לבעל ששב מעבודתו ומוצא את אשתו שמחה לקראתו, והיא מעוררת בו חשק להשפיע ולתת. כך כביכול גם למעלה. השכינה, שהיא כנגד ספירת המלכות, היא כביכול האם הגדולה, וכשאנחנו מתנהגים כראוי, היא יכולה לבקש שפע לילדיה ולהראות שכולם חסד וקדושה.

וכשאנחנו גורמים לקדוש ברוך הוא למנוע מאיתנו את השפע, זה צערו הגדול, כמו שכתוב: "עמו אנכי בצרה" (תהלים צא, טו). וצערו הוא אפילו על אויבינו. כשטבעו המצרים בים ביקשו מלאכי השרת לומר שירה, ואמר להם הקדוש ברוך הוא: "מעשה ידי טובעין בים ואתם אומרים שירה" (מגילה י, ב).

והתורה מלמדת אותנו להכיר בכל נתינה, אפילו של אויב. "לא תתעב מצרי כי גר היית בארצו" (דברים כג, ח). ומבאר רש"י: "אף על פי שזרקו זכורכם ליאור. מה טעם, שהיו לכם אכסניא בשעת הדחק". ולעומתם: "לא יבא עמוני ומואבי בקהל ה', גם דור עשירי. על דבר אשר לא קדמו אתכם בלחם ובמים בדרך בצאתכם ממצרים" (דברים כג, ד עד ה). הם לא היו מוכנים לתת אפילו לחם ומים. ועמלק, שהתנפל על החלשים בדרך, הוא שורש הנטילה כולה, ולכן נצטוונו "תמחה את זכר עמלק מתחת השמים" (דברים כה, יט).

## ברית ונתינה

אברהם אבינו הוא הראשון שנימול. ברית המילה היא התיקון ליצר החזק ביותר של הנטילה. כבר בתחילת הדרך כורתים את הערלה, את המיותר, ונרחיב בזה בספירת הגבורה. מסירים את הנטילה מן ההתחלה, כדי שיהיה לנו כוח לעבוד בהמשך הדרך.

ואחרי המילה, אומרת הגמרא שביום השלישי למילתו "הוציא הקדוש ברוך הוא חמה מנרתיקה כדי שלא יטריח אותו צדיק באורחים" (בבא מציעא פו, ב), ואברהם, בכאבו, יושב בפתח האוהל ומחפש אורחים. מי שזוכה לקומה השלישית מגלה שהנתינה הופכת אצלו לצורך פנימי, הוא אינו יכול בלעדיה. זה אור של אהבה שאי אפשר לתאר במילים. ולכן אמר הנביא: "תתן אמת ליעקב, חסד לאברהם" (מיכה ז, כ).

## במידה שאדם מודד

וזה אור ישר ואור חוזר. כשהחסד בוקע אצלך, הוא בוקע גם אצל השני, "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט). תארו לעצמכם בית שלם שעובר מעולם הנטילה אל עולם הנתינה, ילדים שמתחנכים שכל הבית סובב סביב נתינה. הבית הזה מתמלא באור של אהבה.

"במדה שאדם מודד, בה מודדין לו" (סוטה ח, ב). אדם שמתנהג בחסד מפעיל את ספירת החסד בעולמות העליונים. ורבותינו מלמדים שמי שאינו מקבל לשון הרע, שבאים לספר לו מה עשה השכן והוא מסרב לשמוע, גם עליו, כשבאים בשמים עם קטרוגים, אומר הקדוש ברוך הוא שאינו רוצה לשמוע. מידה כנגד מידה. כשאדם מתנהג בנתינה, גם מן השמים נותנים לו.

## עשר דקות על האחר

לאנשים קשה לתת צדקה, כי מי שכל חייו עסוק בנטילה מרגיש תמיד שהוא עצמו צריך לקבל, וכשבאים לבקש ממנו הוא מרגיש שלוקחים ממנו. ולכן הצדקה הראשונה היא צדקה מן האגואיזם שלנו.

כדאי לבדוק מתי בפעם האחרונה השקענו עשר דקות של מחשבה על האחר. כל היום אנחנו סובבים סביב עצמנו, ואפילו העבודה על המודעות העצמית סובבת סביבנו. אדם שמקדיש עשר דקות למחשבה על אשתו, מה היא צריכה ומה ישמח אותה, נעשה אדם אחר לגמרי.

יכולים בני זוג לחיות יחד בבית אחד, וכל אחד מהם סגור במעגל משלו. גם הנתינות ביניהם הן בחשבון, נותנים על מנת לקבל. והבעיה מתגלה כשהתמורה אינה מגיעה: הוא נתן ולא קיבל, והוא בעצבים. היא נתנה ולא קיבלה, והיא בעצבים. הנתינה עצמה לא הייתה אמיתית מלכתחילה.

וכשנתחיל לתת במלואנו, על מנת להשפיע, נידמה לבורא, שכל כולו השפעה. וכשאני דומה ליוצר, אני מחובר אליו. אז יוצאים לממד אחר, ומתגלה האור הגדול של פנימיות החסד, האהבה. וצריך לזכור גם את החסד עם עצמנו: לתת לעצמנו ברמה הנשמטית, ברמת האלוקות, לא פחות ממה שאנחנו נותנים ברמת הגוף.

יהי רצון שנזכה להתנהג בחסד, לראות את האחר באור חיובי ולהעיר בתוכנו את האור הגדול של החסד, ונזכה בקרוב לגאולה השלמה.

---

המימד הנוסף • הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 • ravbiton.com • פסיכולוגיה על פי הקבלה, שיעור 6



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור שביעי: הסוף לחרדות

## מפחד יצחק אל צחוקו

שיעור 7 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

### לדעת איזו ספירה פועלת

עברנו יחד כמעט מחצית הדרך. דיברנו על כתר, חכמה ובינה, ובשיעור הקודם הארכנו בספירת החסד, אותו כוח נפלא של נתינה והשפעה שבאדם, שממנו נובעת גם מסירות הנפש של הורים כלפי ילדיהם. הנשמה היא עוצמה שמתחלקת לכוחות, והכוחות האלה נקראים ספירות. הן הדרך שבה הנשמה מתבטאת בפועל כאן בעולם הזה.

המטרה של הקורס היא שאדם ידע מתי להפעיל כל ספירה. כשאדם יושב ומתבונן בדבר, הוא יודע שעכשיו פועלת בו הבינה. כשמתעורר בו רצון עז, או אמונה גדולה שפורצת מבפנים, הוא יודע שמאיר בו הכתר.

ויש בזה עוד סוד. הרמ"ק פותח את ספרו תומר דבורה במילים "האדם ראוי שיתדמה לקונו" (תומר דבורה א, א). המקובלים מלמדים שכאשר אדם מתנהג כאן למטה במידה מסוימת, הוא מעורר את אותה מידה למעלה ומושך אותה אל העולם. מי שמתנהג בחסד כלפי אשתו וילדיו מעורר בשמיים את ספירת החסד ומושך חסד. ולמדנו על שבעת הרועים, אברהם, יצחק, יעקב, משה, אהרן, יוסף ודוד, שכל אחד מהם חי את ספירתו בשלמות כזאת, עד שההנהגה העליונה כביכול ירדה דרכו אל הארץ. זה מה שאמר ריש לקיש: "האבות הן הן המרכבה" (בראשית רבה מז, ו).

היום נעבור מן החסד אל ספירת הגבורה שעומדת מולו, ומשם אל ספירת התפארת שמאחדת את שתיהן. ובתוך הגבורה נמצא את שורש הפחדים והחרדות, ואת הדרך לצאת מהם.

## גבול שהוא חסד

ספירת הגבורה היא במידה מסוימת ההפך של החסד. החסד הוא התפשטות, הענקה, שפע שמורעף על הזולת בלי גבולות ובלי חשבון של כוחות המקבל. זה אברהם אבינו, שמכניס אורחים לביתו בלי לשאול מי הם, ואפילו ביום השלישי למילתו הוא יושב בפתח האוהל ומחכה לעוברים ושבים.

ואז כתוב: "אברהם הוליד את יצחק" (בראשית כה, יט). העולם היה צריך מיד איזון. הגבורה בחיצוניותה היא הכוח שמצמצם את האור. היא מציבה גבולות, מגבילה ומרסנת. ובהמשך נראה שהפנימיות שלה היא יראה.

הרעיון של הגבורה הוא להתחשב בכוחות המקבל. אדם אוהב את חברו ואוהב להיות בביתו. הוא מגיע תמיד עם מתנות, וטוב לכולם, אבל מרוב אהבה הוא כבר אינו יוצא משם. על זה אמר שלמה המלך: "הקר רגלך מבית רעך, פן ישבעך ושנאך" (משלי כה, יז). כאן נכנסת הגבורה ומצמצמת את החסד לפי מה שהשני יכול לשאת.

אפשר להוליד בחסד בדיוק את ההפך ממה שרצינו. ילד שמרעיפים עליו רק פינוקים, בלי גבולות, אפשר לשלול ממנו ביטחון עצמי ועצמאות. אמא שנותנת לבנה כל סכום שהוא מבקש מגדלת ילד שאין לכסף ערך בעיניו. אם מתוך אהבה פוטרים אותו מכל סדר ועזרה בבית, מחר הוא מתחתן, אשתו מבקשת שייתן יד, והוא אינו מבין על מה היא מדברת. הרבה מן הבעיות בזוגיות מתחילות בכך שהבן חושב שהוא מתחתן עם אמא שלו.

כך גם רב שאוהב את תלמידו ורוצה להרעיף עליו את כל חכמתו. אם ימסור לו דברים שלמעלה ממדרגתו, הוא עלול לשבור את כליו. בקבלה זה נקרא ריבוי אור, ותוצאתו שבירת הכלים. הוא רצה להיטיב, וקלקל.

## גבורות גשמים

לכן אמרו חכמים שמזכירים "גבורות גשמים" (משנה ברכות ה, ב). המים והגשם הם סוד החסד, ונשאלת השאלה למה נקרא הגשם על שם הגבורות.

טעם אחד הוא שאילו ירד הגשם בחסד גמור, היו המים נשפכים מן השמיים בזרם אחד. החסד משפיע, והגבורה מחלקת אותו לטיפות, כדי שלא ייגרם נזק לעולם. ושלג הוא כבר צמצום גדול מדי, ולכן אף שמקורו במים, בקבלה הוא מייצג דינים.

ויש שהוסיפו טעם נוסף. לפעמים האדמה קשה, והגשם צריך לרדת בעוצמה כדי לחדור אל מקומות שזרם רך לא היה מגיע אליהם. וכך בנפש. יש אנשים בעלי חסד גדול, אבל קרים, והנתינה שלהם יוצאת יבשה. כאן צריך את הגבורה, שהיא חמה יותר וקרובה לאש, כדי להכניס חיים בתוך החסד.

ולפעמים צריך גבורה כשהמקבל אינו מוכן לקבל את החסד. נער אינו מבין למה עליו לחזור הביתה בשעה סבירה בלילה. האם שמציבה גבול עושה עמו חסד, והוא עדיין אינו רואה זאת. זה נקרא הגבורה שבחסד. יצחק לא בא להתנגד לאברהם. הוא בא להשלים אותו, כדי שהחסד יהיה חסד של אמת. האיזון המלא יעשה רק בתפארת.

וכך עם עני שבא אליו תמיד לבקש עזרה, ואני יודע שאם אתן לו ארבע מאות שקלים יגמור אותם תוך יומיים. מוטב שאתן לו מאה, ואחרי יומיים עוד מאה. נראה כאילו אני מונע חסד, ובאמת זה החסד הגדול ביותר. נתן לנו הקדוש ברוך הוא שתי ידיים: הימין כנגד החסד, והשמאל כנגד הגבורה. משא כבד מרימים בשתי הידיים. מי שרוצה להשפיע באמת צריך להיות ביקורתי על החסד שהוא עושה.

## מלך במשפט יעמיד ארץ

בהיסטוריה מיוצגת הגבורה על ידי יצחק אבינו. אילו היה העולם מתנהל רק במידתו של אברהם, היה כל חוטא משתחרר מיד, בלי משטרה ובלי בתי משפט. בא יצחק ומלמד שעולם אינו יכול לעמוד כך. "מלך במשפט יעמיד ארץ" (משלי כט, ד). ואמרו חכמים: "הוי מתפלל בשלומה של מלכות, שאלמלא מוראה, איש את רעהו חיים בלעו" (אבות ג, ב). מערכת הדין היא גבורות, והדין הזה בונה עולם.

## כשהגבורה משתלטת

כאן מאירים המקובלים נקודה שכולנו צריכים לשים אליה לב. אם אדם מגיע למצב שבו הגבורה התגברה עד כדי כך שהיא מונעת מן הזולת כל חסד, כשהוא מכריע שלילד הזה לא מגיע שמץ של אהבה, ולאישה הזאת לא מגיעים לא כסף ולא אהבה, זה נקרא בקבלה התגברות הגבורות, דינים.

הדינים האלה מתבטאים בכעס, בשנאה ובכל המידות הרעות. ועוד מלמדים המקובלים שבכך האדם מעורר למעלה את ספירת הגבורה ומושך על עצמו דינים. נוצרת תגובת שרשרת, דין גורר דין, ואנשים נכנסים למערבולת שקשה מאוד לצאת ממנה.

ויש מצב חמור עוד יותר, כשאדם מונע את החסד מעצמו. החיים הם חסד, והמוות הוא סילוק האור לגמרי. כשאדם שוקע בייאוש עד שאינו מרשה לעצמו לחיות, הגבורה כביכול השתלטה בו על הכל. לכן כשאדם קרוב, בן משפחה או חבר, אומר שנמאס לו לחיות, אסור לטאטא את המשפט הזה. צריך לקחת אותו ברצינות גמורה, להיות לצדו, ולפנות מיד לעזרה של אנשי מקצוע. זו הוראה של פיקוח נפש.

כשאדם מזהה בעצמו גבורה שהגיעה לקצה, מלמדים המקובלים להפעיל חסד מיד, בלי לחכות להבנה. לפי החשבון שלך לאשתך לא מגיע כלום, ואתה בכל זאת מגיע עם פרח ומתיישב לדבר איתה. זה נקרא להשלים. כשהברוגז מגיע לקצה, משלימים מיד, עם האישה, עם הילד ועם עצמך.

היו מצבים כאלה גם בעולם כולו. בדור המבול נתמלאה הארץ חמס וגזל, והמעשים עוררו למעלה גבורה גמורה, עד שהעולם נמחה. בסדום מי שהכניס אורחים נענש. במקום שאין בו חסד כלל נשאת גבורה גמורה, ועל סדום ירדה אש, והאש היא גבורה.

## שמאל דוחה וימין מקרבת

רבותינו לימדו כלל זהב: "לעולם תהא שמאל דוחה וימין מקרבת" (סוטה מז, א). הימין היא היד החזקה, ובה מקרבים. השמאל היא היד החלשה, ובה מרחיקים. הגבורה צריכה להיות תמיד ביד החלשה.

כשצריך לכעוס בבית, מעמידים פנים של כועס, ובפנים אין כעס. כך פוסק הרמב"ם: "ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו... יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי ליסרם, ותהיה דעתו מישבת בינו לבין עצמו, כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו והוא אינו כועס" (הלכות דעות ב, ג). אב שצריך להעיר על מה שקרה ליד השולחן, הערתו צריכה להיות חיצונית בלבד. וכשרואים אדם שמפעיל את הגבורה ביד ימין, במלוא הכוח, זו סכנה.

זה מה שאני מדריך אנשי חינוך. מחנך שמפעיל יותר מדי משמעת, ועל כל תזוזה קטנה מוציא מן הכיתה, מעלים את פנימיות החסד, שהיא אהבה, ונוצר מרחק. אבל כשמציבים גבול ובד בבד התלמיד מרגיש שכל זה בא ממקור של אהבה ואכפתיות לעתידו, הוא מקבל.

כך גם בין הורים לילדים. נער שאינו קולט שהוריו רוצים בטובתו, פעמים רבות השתמשו איתו בגבורה ביד ימין, ונעלמה האהבה. המשנה מתארת את הימים שלפני ביאת המשיח, ימים של בלבול גדול: "בן מנבל אב, בת קמה באמה, כלה בחמתה, איבי איש אנשי ביתו" (משנה סוטה ט, טו). אני מכיר הורים וילדים שהפכו לשונאים זה לזה. הגבול והמשמעת הם השמאל, והיד החזקה צריכה להיות החסד. ובתפארת, שהיא התוצאה, צריך החסד תמיד לגבור.

## פלוס ומינוס

ובאמת שני הכוחות האלה אינם מנוגדים. יש שהמשילו אותם לפלוס ולמינוס במנוע חשמלי. כל אחד מהם לבדו אינו מייצר כלום, ורק המשיכה והדחייה יחד יוצרות זרם. כך גם בהתקדמות האישית: מצד אחד טפיחה על השכם על מה שכבר עשיתי, ומצד שני דחיפה שלא לשקוט על השמרים.

ובזוגיות, האהבה והחסד שבין בני הזוג צריכים גבורה שתשמור עליהם, צמצום, ולפעמים גם מעט מרחק. אשה בגימטריה דבש, שתיהן עולות שלוש מאות ושש. ועל זה אמר שלמה המלך: "דבש מצאת, אכל דרך, פן תשבענו והקאתו" (משלי כה, טז). התורה עצמה בנתה את הצמצום הזה בתוך הבית כדיני טהרת המשפחה. כך היה רבי מאיר אומר: "מפני מה אמרה תורה נדה לשבעה, מפני שרגיל בה וקץ בה. אמרה תורה: תהא טמאה שבעה ימים, כדי שתהא חביבה על בעלה כשעת כניסתה לחופה" (נדה לא, ב). הגבורה שומרת שהחסד יישאר חי.

## איזהו גיבור

זו הקומה הראשונה של הגבורה, בין אדם לחברו. הקומה השנייה היא בתוך האדם עצמו: הכוח להציב לעצמו גבול ומסגרת, לומר מכאן אני לא יוצא. וגם כאן מייצג אותה יצחק אבינו. הרצון העמוק ביותר של האדם הוא לחיות, ויצחק בציווי ה' פשט את צווארו על גבי המזבח. מכאן למדו שעבודתו של יצחק הייתה לעקוד את היצר, את הצד הגופני שבו, זה שעומד מול הרוח והנשמה כשאין מתנהגים עמו נכון.

שלמה המלך אמר: "טוב ארך אפים מגבור, ומשל ברוחו מלכד עיר" (משלי טז, לב). אדם שכובש עיר עשה מעט. אדם שמושל ברוחו ומתגבר על הכעס, שהוא השלכה ישירה של הגבורה שיצאה מאיזון, עשה יותר. ועל הפסוק הזה בנו חכמים את המשנה: "איזהו גבור, הכובש את יצרו" (אבות ד, א).

ויש לדיוק. לא נאמר ההורג את יצרו. מי שכובש שבוי נותן לו לחיות ומאכיל אותו. על הפסוק "וירא אלוקים את כל אשר עשה, והנה טוב מאד" (בראשית א, לא) דרשו חז"ל: "והנה טוב מאד, זה יצר רע", ומיד הסבירו: "שאלולי יצר הרע לא בנה אדם בית, ולא נשא אשה, ולא הוליד, ולא נשא ונתן" (בראשית רבה ט, ז). המקובלים מגלים ששורש היצר הוא בגבורות. הוא אש, הוא אנרגיה. ילד בלי האש הזאת לא יבנה כלום, ולכן אמרו על ילד קטן שאם לא יזיק לא יועיל. האש שבו היא שאמורה לבנות אותו בעתיד.

יש בקבלה מושג של נה"י שעולים לחג"ת, וחג"ת שעולים לחב"ד. הרעיון פשוט: האש של היצר נועדה לתת לנו את הדחיפה לעלייה רוחנית. והיצר הגדול מכולם, יצר הקשר בין איש לאשה, נברא חזק כל כך משום שבו תלוי המשך המין האנושי.

## מרעיבו שבע

על היצר הזה גילו לנו חכמים סוד: "אבר קטן יש לו לאדם, מרעיבו שבע, משביעו רעב" (סוכה נב, ב). מי שרוצה לשבוע מן האש הזאת, ושתהפוך בו לאור שמניע אותו למעלה, צריך דווקא להציב לה גבול. זה שימוש נכון בעוצמה גדולה כל כך שהיא מסוגלת ליצור חיים, ושאפשר גם לזרוק אותה לאבדון. ויש שרמזו שבתוך המילה עבירה טמונות אותיות רעבה. מי שפורץ גבול אינו שבע. הוא נשאר רעב.

## הדחקה מודעת והדחקה שאינה מודעת

כאן מתעוררת שאלה שכל פסיכולוג היה שואל. לפי פרויד, רוב התסביכים שלנו הם הדחקות מן הילדות, דברים שנדחקו אל התת מודע ופורצים כשאנחנו מבוגרים. אבא שנוהג בתוקפנות כלפי בנו מעורר בו רצון לתקוף בחזרה, אבל הילד ירא מאביו, ולכן הוא מדחיק. הוא גדל, והתוקפנות פורצת החוצה בקטטות ובאלימות. מן התיאוריה הזאת צמחה התביעה לשחרר את היצרים. ואם כך, לכאורה כל מי שחי בעולם התורה ועוסק בכבישת היצר היה צריך להיות מלא תסביכים.

אומר על כך הרב יצחק גינזבורג דבר נפלא: צריך להבחין בין הדחקה שאינה מודעת לבין הדחקה מודעת. פרויד לא הבחין ביניהן, ומה שתיאר נכון להדחקות שאינן מודעות.

בנפש יש מנגנוני הגנה, ואחד מהם הוא ההעתקה. ילד שמפחד מאוד מאביו אינו יכול לחיות כל הזמן מול פחד כזה. הנפש מעתיקה את הפחד אל מושא אחר, אל סוס או נחש שהוא פוגש פעם ביובל, וכך הוא יכול לחיות עם אביו. כשהוא גדל ופוגש סוס, הוא מפחד ואינו מבין למה. אלה מנגנונים שהקדוש ברוך הוא ברא בנפש כדי שנוכל לעבור את שנות הילדות.

אבל כשאדם מתגבר במודע על יצרים שליליים, קורה ההפך הגמור. הוא מתמלא באור ובעוצמה. הוא אינו מפזר את כוחותיו בלי גבול, והאנרגיה הזאת היא האושר, הרגשת הסיפוק של מי שאינו עלה נידף ברוח. אומרים שדג חי ניכר בכך שהוא שוחה נגד הזרם. ושימו לב מה מרגישים כל פעם שנותנים דרור ליצרים: ריקנות. מי שהתפרץ בצעקות מרגיש אחר כך קטן.

ויש לי בזה דעה, ואני מאמין שהיא אמת. מי שבעולם המודע אין לו שליטה, אין לו גבולות ואין לו ריסון, גם התת מודע שלו יודע זאת, ולכן הדברים צפים ופורצים, כי יש מי שיבצע אותם. אבל אדם ששולט בעולם המודע, גם כשיצוף משהו מן התת מודע, הוא ישלוט בו. כבישה מודעת חודרת בסופו של דבר גם אל המעמקים.

## ואירא כי עירם אנכי

ומכאן אנחנו עולים קומה. פנימיות הגבורה היא יראה, פחד. והיום נעסוק בפחדים ובחרדות.

זו אחת המצוקות הנפוצות ביותר של הדור. אנשים רבים מגיעים לרופא עם כאב, עוברים בדיקות, ולא נמצא דבר, ופעמים רבות הכאב הוא השלכה גופנית של חרדה. כל כאב צריך להיבדק אצל רופא, וכשאינ ממצא, יש מקום לשאול מה הנפש מבקשת לומר.

לפסיכולוגיה המודרנית יש אלף ואחת תיאוריות על מקור החרדה. התורה מגלה את השורש בפשטות, במקום שבו מופיע הפחד בפעם הראשונה: אצל אדם הראשון, אחרי שאכל מעץ הדעת. ה' קורא אליו "איכה", והוא עונה: "את קלך שמעתי בגן, ואירא כי עירם אנכי, ואחבא" (בראשית ג, י).

נפשו של אדם נתקפת בפחד כשהוא חוצה גבול. גנב פוחד כשהוא פורץ לדירה גם כשאין איש בבית, כי עצם ההרגשה שפרץ את גבולו של האחר מעוררת בו פחד. וגם בעל הבית מפחד כשנכנס גנב לביתו, אף שהגנב לכל היותר ייקח משהו ויברח, משום שמישהו חדר אל הגבול שלו, אל הטריטוריה שלו.

זו מידת הגבורה עצמה. הגבורה דואגת שהחסד שלי לא יפרוץ אל הגבול שלך, והגבורה שלי שומרת על הגבולות שלי. ולכן החרדה מגיעה בשני פנים: כשפרצתי גבול, וכשפרצו את גבולי. כמו אדם שעבר את הגדר ומצא את עצמו בשדה מוקשים.

## פחד שיש לו שם ופחד שאין לו שם

יש פחד שיש לו מושא. אדם יודע ממה הוא מפחד: מנחש, ממקומות הומי אדם, ממעליות. בזה גם הפסיכולוגיה יודעת לטפל היטב, ואחת הדרכים היעילות היא להתמודד עם הפחד פנים אל פנים. בטיפול מדורג מקרבים את האדם שוב ושוב אל מה שהוא מפחד ממנו, עד שהנפש מתרגלת. כך גם פחד במה: מרצה שקופא על הבמה משתחרר ממנו בשעות על הבמה, שוב ושוב. וכבר אמרו שחייל פוחד לפני היציאה לקרב, וכשהוא בתוך הקרב הפחד נעלם.

הקושי האמיתי הוא בפחד שאין לו שם. הלב דופק, והאדם אינו יודע ממה. זה פחד של נפש שיודעת מה עשתה: היא חצתה את הגבול. זה מה שאמר אדם הראשון: כשקלטתי שעברתי את הגבול, הרגשתי עירום וריקנות, ונכנסתי להסתתרות. הפחד וההסתתרות נובעים מן העירום, והעירום נובע מחציית הגבול. גם כאן פועלים מנגנוני הגנה והשלכות, אבל הכל סובב במעגל סגור, עד שהוא מתפרץ בהתקפי פחד וחרדה.

## מזליה חזי

ויש סיבה נוספת לפחד שאין לו מושא. הגמרא מספרת על דניאל, שראה מראה, והאנשים שעמו לא ראו, ובכל זאת "חרדה גדולה נפלה עליהם". ושואלת הגמרא למה נבהלו אם לא ראו, ועונה: "אף על גב דאינהו לא חזו, מזלייהו חזו". ומכאן למדו: "האי מאן דמיבעית, אף על גב דאיהו לא חזי, מזליה חזי" (מגילה ג, א). מי שנבהל פתאום בלי סיבה, אף שהוא לא ראה דבר, שורש נשמתו ראה. לפעמים הנשמה מרגישה דבר עוד לפני שהוא מגיע.

ותקנתו, אומרת הגמרא, היא "ליקרי קריאת שמע": קבלת עול מלכות שמיים, תפילה שהכל יהיה לטובה, שבני הבית וכל הקרובים יהיו בשלום. הפחד הזה הוא קריאה לפנות אל ה'.

## נורה שנדלקת

בעיקרו של דבר, פחד וחרדה הם סימן שחציתי גבול. ברגע שחציתי, הנשמה מרגישה. זה כמו נורה שנדלקת בלוח המחוונים של הרכב. הנורה באה לומר: חזור הביתה. חזור אל עצמך, אל הטריטוריה האמיתית שלך.

יש מצבים שבהם החרדה קשה, ותרופה היא עזרה נחוצה וחשובה. את זה קובע הרופא, ואסור להפסיק טיפול בלי הוראתו. אבל מי שמסתפק בכדור שמשתיק את הנורה וממשיך בדיוק באותה דרך, טיפל בסימפטום והשאיר את השורש. ואת הנפש אי אפשר לנצח. מה שלא תוקן בשורשו יפרוץ שוב. העבודה הרוחנית באה לצד הטיפול, ושואלת מה הנורה באה לומר.

שימוש לא נכון בגבורה, כלומר ויתור על הריסון, על השליטה ביצרים ועל הצבת הגבול, מוליד בנו ישירות פחד וחרדה.

## פחד יצחק

יעקב אבינו קורא לה' "אלוקי אברהם ופחד יצחק" (בראשית לא, מב). יצחק אבינו הוא המלך של הגבורות, והוא שהתמודד עם הפחד בשורשו.

כי כל הפחדים שיש להם מושא נובעים בשורשם מפחד אחד: הפחד מן המוות. מתחת לבהלה מכאב פתאומי, מן הפחד ממקום גבוה או מנחש, עומד הפחד למות, שמלווה אותנו מן הרגע שיצאנו לעולם.

בעקדה התמודד יצחק עם שיא הפחד, עם המוות עצמו, ופשט את צווארו. זה נקרא תיקון הגבורות בשורשן. מי שהתגבר על פחד המוות, כל שאר הפחדים מסתלקים ממנו מאליהם.

ומלמדים המקובלים שגם לפחד מן המוות יש שורש עמוק יותר: הפחד מניתוק. מי שעולה למקום גבוה מדי, מי שנכנס למקום ומרגיש שאינו שייך, מרגיש מנותק, ומשם מתחילה החרדה. והאמת היא שאין ניתוק כלל. וכלשונו המפורסמת של רבי נחמן מברסלב, אין שום ייאוש בעולם כלל. גם המוות, אחרי מאה ועשרים שנה, הוא נפילה אל זרועותיו של הקדוש ברוך הוא. כך אמר דוד המלך: "גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע, כי אתה עמדי" (תהלים כג, ד).

ומי שיתבונן בחייו יראה שמרוב רובם של הפחדים שעבר, בסוף לא קרה דבר.

## מן הפחד אל הצחוק

כפי שמבאר הרב יצחק גינזבורג, שמו של יצחק אומר הכל. הפחד הגדול של העקדה הפך לצחוק. כך אמרה שרה בלידתו: "צחק עשה לי אלוקים, כל השמע יצחק לי" (בראשית כא, ו). והדרך להמתיק את הפחד היא הצחוק. כשנראה את התמונה בשלמותה, נבין שהרבה ממה שהפחיד אותנו היה דמיון.

מספרים על אדם שבסוף ימיו ראה את חייו כמו הליכה על חוף הים, ולאורך כל הדרך שני זוגות של עקבות, שלו ושל הקדוש ברוך הוא. אבל בקטעים מסוימים, דווקא בזמנים הקשים, בנפילות ובמכות, נראה רק זוג אחד. פנה אל בוראו ושאל היכן היה באותם זמנים. ענה לו הקדוש ברוך הוא שהעקבות שראה שם היו עקבותיו שלו, כי באותן שעות נשא אותו בזרועותיו.

כל הצרות שאנחנו עוברים יתבררו בסוף כצחוק אחד גדול. כמו אישה שמפחדת מן הלידה, וצירים וקושי, ובסוף ברית ושמחות.

וכדי להמתיק את הפחד בשורשו, צריך לדעת שגם אם נפלנו, גם אם חצינו גבול ואנחנו מפחדים מן הנפילה ומן החוויה שבה, הקדוש ברוך הוא נמצא בכל מקום. גם מחוץ לגבולות הוא איתך, וגם שם תפילה מועילה. "בכל המקום אשר אזכיר את שמי, אבוא אליך וברכתיך" (שמות כ, כא). כשאדם יודע זאת, הפחד כבר מתחיל להתמתק.

## הכנעה, הבדלה, המתקה

נוסחה נוספת להתמודדות עם פחד ודאגה באה מדרכו של הבעל שם טוב, נוסחה בת שלושה שלבים: הכנעה, הבדלה והמתקה.

השלב הראשון הוא הכנעה. המצב המלחיץ בא להנמיך אותנו, וגודל הבעיה תלוי בגודל האגו. אדם גאה שאשתו אמרה לו מילה קשה כולו כעס וגבורות. אדם עניו שומע את אותה מילה ולא קרה לו כלום. כך גם בפחד. מי שחושב שהוא לבדו זן ומפרנס ומחזיק את הכל, נבהל מכל דבר.

אנחנו נתקפים בחרדה כשאין לנו שליטה. אם יושבת ערה בלילה, ובנה עוד לא חזר בשעה שאמר, והראש כבר מצייר את כל הצרות שבעולם. אנשים פוחדים בחושך, כי כשאני רואה אני שולט. יש מי שפוחד לנסוע בלי טלפון

נייד, ודורות שלמים חיו בלי טלפון. ויש לכל אחד מאיתנו קו ישיר אל בורא העולם. כאן נדרשת ההכנעה: אינך שולט בילדים, באשתך ובהכנסות שלך. כשמתחילים לשבור את האגו, נפתח הפתח לשלב הבא.

השלב השני הוא הבדלה. כבר אינני מנתח את הבעיה במונחים של עצמי. הבעיה עומדת מבודדת, ואז מתחילה התמודדות אמיתית. במקום לשבת ולדאוג, קמים ופותרים. אנשים משותקים מפחד כי אין אצלם הבדלה.

מספרים שבא אדם אל הבעל שם טוב כשהוא מלא צרות. ביקש ממנו הבעל שם טוב שיפרט אותן אחת אחת. האחת הייתה משפט שייערך רק בעוד חצי שנה, ואותה הניחו בצד. אחרת כבר חלפה ואיננה. וכך הלאה, עד שנשארה בעיה קטנה אחת של אותו יום. כשעושים הבדלה גמורה, הבעיה מקבלת את ממדיה האמיתיים, בלי הדמיונות ובלי התסבוכים. זו העבודה של פסיכולוג טוב, וזו העבודה שאנחנו יכולים לעשות עם עצמנו.

ואז מגיע השלב השלישי, ההמתקה. הבעיה שבודדה וקיבלה את ממדיה האמיתיים נעשית מקור של טוב, מקום של קירבה לה' ושל צמיחה. זה הצחק של יצחק שצומח מתוך הפחד.

## יראת שמיים

ראינו מה קורה כשפורצים גבולות. עכשיו נראה מה קורה במצב ההפוך, כשאדם כובש את יצריו, מרכז את האנרגיה שלו ואינו שולח אותה החוצה לכל עבר. גם אז מתגלה יראה, ושמה יראת שמיים.

כאן האדם מתחיל לקלוט את עוצמת נשמתו, ונשמתו מתחילה להיות בקשר עם ה'. כדי להיות ירא שמיים צריך להכיר את השמיים.

יש קומה של יראת העונש, כמו מי שמפחד מן המלך שלא יקבל מכות. גם זו קומה. אבל היראה האמיתית היא יראת הרוממות, יראת הכבוד מפני עוצמתו של ה'. כך מתאר הרמב"ם את הדרך לאהבה וליראה: "בשעה שיתבונן האדם במעשיו וברואיו הנפלאים הגדולים... מיד הוא אוהב ומשבח ומפאר... וכשמחשב בדברים האלו עצמן מיד הוא נרתע לאחוריו ויפחד, ויודע שהוא בריה קטנה שפלה אפלה, עומדת בדעת קלה מעוטה לפני תמים דעות" (הלכות יסודי התורה ב, ב).

אנשים רבים אינם יראים משום שאינם בשמיים. לבהמה אין יראת שמיים, כי ראשה מונח בעשב. מי שקומתו היא הקרקע אינו מכיר את דרגת הנשמה ואת דרגת האלוקות. והיראה הזאת, כשהיא באה, מלאה עוצמה ועונג.

## ה' שפתי תפתח

תפילת השחרית בנויה כעלייה דרך ארבעת העולמות, שסדרם מלמעלה למטה הוא אצילות, בריאה, יצירה ועשייה. בתפילה עולים מלמטה למעלה. הקרבנות הם כנגד עולם העשייה. בפסוקי דזמרה עולים לעולם היצירה. בברכות קריאת שמע ובקריאת שמע עולים לעולם הבריאה. ובתפילת העמידה, שמונה עשרה, עומדים בעולם האצילות, כביכול פנים אל פנים לפני המלך, בלי מסכים.

ושם, בפתח העמידה, תיקנו חכמים לומר "אדני, שפתי תפתח, ופי יגיד תהלתך" (תהלים נא, יז). ונראה שזה עומק הדבר: מי שעומד באמת לפני המלך, מרוב יראת הכבוד אינו מסוגל לפתוח את פיו. לכן הוא מבקש שה' עצמו יפתח את שפתיו. ובסוף התפילה, כשאומרים "עושה שלום במרומיו" ומשתחוים, השמיים כביכול כבר ירדו אל הארץ.

אדם שהגיע למדרגה כזאת של התגברות, אורותיו אינם מתבזבזים בכעסים, בדאגות ובעצבות. הם מרוכזים, והנשמה, כשמזינים אותה נכון, נקשרת בה, וה' מחזיר קשר.

## תפארת: היראה והאהבה נפגשות

כאן משתלבות האהבה, שהיא פנימיות החסד, והיראה, שהיא פנימיות הגבורה. ומן המפגש ביניהן נולדת ספירת התפארת. התפארת היא הנהגה בשלמות. האדם יציב על הקרקע. יש לו ימין ויש לו שמאל. הוא יודע מתי לקרב ומתי להרחיק. לא הכל חסד ולא הכל גבורה. הוא מאוזן.

המקובלים מזוהים את התפארת עם יעקב אבינו. זה מיזוג מופלא, שנוטה מעט יותר לצד החסד. ולכן יעקב הוא היחיד מן האבות שכל זרעו המשיך בדרכו. שנים עשר השבטים הם כולם דור ההמשך, וכלשון רש"י, "שהיתה מטתו שלמה ולא היה בה רשע" (רש"י בראשית מז, לא).

## גאות אדם תשפילנו

וכשאין איזון, והגבורה גוברת בתוך התפארת, האדם מתחיל להתפאר. כאן שורש הגאווה, ועליה כבר דיברנו בהרחבה. שלמה המלך אמר: "גאות אדם תשפילנו, ושפל רוח יתמך כבוד" (משלי כט, כג). פרעה ביקש להיות

גאה, ועליו אמר הנביא: "הנני עליך פרעה מלך מצרים... אשר אמר לי יארי ואני עשיתני" (יחזקאל כט, ג). וראינו זאת גם בדורות שלנו: שליטים שהתרברבו בעוצמתם, ואחרי זמן מה נפלו. זה חוק. מי שמתגאה, חשבונו ישיר עם הקדוש ברוך הוא.

אתה נוהג בגאווה, גם מן השמיים נוהגים עמך בגאווה. אתה נוהג בענווה, גם מן השמיים נוהגים עמך בענווה. "במדה שאדם מודד, בה מודדין לו" (משנה סוטה א, ז). מי שחי בגבורות ורואה באנשים רק את השלילי, כך מתנהגים איתו מלמעלה, ומי שחי בחסד, יורד עליו חסד.

## רחמים

פנימיות התפארת היא רחמים, וזו מדרגה גבוהה מן החסד. בעל החסד יכול לתת לעני חמישים שקלים כדי שיניח לו, כי הוא מטריד אותו. הוא נותן, אבל לבו אינו באמת אצל העני. הרחמן כל ראשו עסוק איך להסיר מן האחר את צערו. אדם שמרחם על אשתו עסוק כל כולו בשאלה איך להקל מעליה את העול ואיך להבין את לבה, ואצלו החסד והגבורה מאוזנים.

## התורה כולה תפארת

על יעקב אבינו כתוב: "ויעקב איש תם ישב אהלים" (בראשית כה, כז), ודרשו חכמים שישב באוהלי התורה. והמקובלים מלמדים שהתורה היא מבחינת התפארת. בתורה אנחנו רואים את המיזוג הנפלא ביותר בין חסד לדין.

הנה דוגמה מהלכות השבת אבדה. אני הולך ברחוב ורואה אבדה. "ואהבת לרעך כמוך": עליי לדאוג לאחר ולהחזיר לו את שלו. וכאן מלמדת הגמרא: "פעמים שאתה מתעלם ופעמים שאי אתה מתעלם. הא כיצד, היה כהן והיא בבית הקברות, או שהיה זקן ואינה לפי כבודו... לכך נאמר והתעלמת מהם" (בבא מציעא ל, א). אילו מצא רב זקן אופניים ברחוב, אין זה לפי כבודו להסתובב איתם בעיר, והוא פטור. זה צמצום וגבול בתוך החסד.

ומצד אחד "בצדק תשפט עמיתך" (ויקרא יט, טו), שממנו למדו חכמים לדון כל אדם לכף זכות. ומצד שני, מי שעבר עבירה, יש הלכות ויש בתי דין. התורה כולה היא תפארת אחת גדולה, שממזגת חסד ודין בתוך מערכת החיים שלנו.

# אהבת עולם

ופנימיות התפארת, שהיא רחמים, מתגלה בדרך שבה ה' אוהב אותנו. בתפילה אנחנו אומרים: "אהבת עולם בית ישראל עמך אהבת, תורה ומצות חקים ומשפטים אותנו למדת".

נסו לדמיין את כל האהבות שהיו אי פעם במין האנושי, מאדם הראשון ועד האדם האחרון: אהבת איש לאשתו, אהבת הורים לילד שנולד, אהבת רעים, ואפילו האהבות של היצרים והתאוות. כך המשילו את "אהבת עולם": אהבה בשיעור של עולם שלם, שהקדוש ברוך הוא אוהב בה את עם ישראל.

והאהבה הזאת, כל הרחמים שיש לבורא על כל יהודי, התבטאה במתנה אחת: תורה ומצוות, חוקים ומשפטים. דרכם אנחנו עוברים את העולם הזה באיזון הגדול ביותר, וזוכים לחיי נצח. התורה עצמה היא התפארת הגדולה ביותר בעולם.

## כוחו של הגבול

אפשר היה לדבר עוד שעות על הגבורה ועל התפארת, אבל העיקר למדנו. צריך איזון בין גבורה לחסד, וצריך את הצמצום. האושר טמון דווקא בכבישה ובשליטה, והעירום, העצב, הפחד והחרדה באים דווקא כשמשלחים את הרסן. זו מציאות שכל אחד מאיתנו חווה על עצמו בכל פעם שהתגבר.

במילה גבר טמונה הגבורה. גבר הוא מי שכובש את יצרו.

יהי רצון שספירת הגבורה תפעל בנו כראוי, שנזכה לפעול נכון בכל מה שאנחנו לומדים, ושנזכה לביאת גואל צדק ברחמים גדולים.



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור שמיני: ביטחון עצמי

## רגלי הנשמה

שיעור 8 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

### מן המחשבה אל המעשה

עד כה עלינו וירדנו בסולם הספירות. התחלנו בחכמה, בינה ודעת, שהן כולן רוח, עולם המושכל. משם ירדנו אל חסד, גבורה ותפארת, שכבר מזוהות עם הגוף, ובפנימיותן הן עולם המורגש, עולם הרגש. ועכשיו אנחנו נכנסים אל נצח, הוד, יסוד ומלכות, אל עולם המוטבע. מה שריחף עד עתה במחשבה ובלב יורד כאן אל תוך הטבע, אל המציאות עצמה. זה המימוש של כל מה שלמדנו.

בפתח אליהו שבתיקוני הזוהר מתוארות הספירות כאיברי הגוף: "חסד דרועא ימינא, גבורה דרועא שמאלא, תפארת גופא, נצח והוד תרין שוקין" (תיקוני זוהר, הקדמה, יז, א). החסד הוא הזרוע הימנית, הגבורה הזרוע השמאלית, התפארת הגוף, והנצח וההוד הם שתי הרגליים. הנצח רגל ימין, וההוד רגל שמאל.

הרגליים הן החלק הנמוך ביותר בגוף, ובכל זאת הן נושאות את כולו. כל מה שיש לאדם בראש ובלב, כשהוא רוצה להביא אותו לידי מעשה, הוא הולך עם הרגליים ומיישם. בלי רגליים אדם אינו זז ממקומו, גם אם יש לו ראש גאוני ולב רחב. ועל אותו משקל ממש יש רגליים גם לנפש. היום אנחנו לומדים על הרגליים של הנשמה, על הכוח שמוציא לפועל את כל מה שנמצא במדרגות שמעליו.

### משה ואהרן

למילה נצח שני פירושים. האחד הוא נצחיות בזמן, כמו שנאמר "וגם נצח ישראל לא ישקר" (שמואל א טו, כט). והשני הוא ניצחון, מלשון לנצח במלחמה.

הרב יצחק גינזבורג מלמד, כשהוא מבאר את שבעת הרועים, שמשה רבנו מזוהה עם ספירת הנצח, ושני הפירושים מתקיימים בו. בימיו החלו מלחמות ה' של ישראל, כבר במדבר: מלחמת עמלק, ואחריה סיחון ועוג. והוא גם זה שהוריד לישראל את התורה. התורה עוזרת לנו לעבור כאן כראוי את שבעים ושמונים השנים שלנו, אבל ברובד העמוק היא מקנה ליהודי נצחיות. "והלך לפניך צדקך, כבוד ה' יאספק" (ישעיהו נח, ח). כשאדם הולך בדרכה של תורה, חייו אינם נגמרים כשהוא עוזב את העולם. המלבוש הגשמי נשאר כאן, "והרוח תשוב אל האלהים אשר נתנה" (קהלת יב, ז), ושם יש חיים נוספים.

חז"ל אמרו "הילודים למות" (אבות ד, כב). מרגע שאדם נולד, הוא מתחיל למות. כשהוא יוצא לאוויר העולם כבר מתו לו תשעה חודשים. חי עשר שנים, מתו לו עשר שנים. השנים הולכות ונעלמות, ורק מה שנעשה בהן לשם שמיים נשאר לנצח. משה רבנו, שהוריד לנו את התורה, הוריד לנו בה בעת גם את הנצחיות.

ההוד מזוהה עם אהרן הכהן. משה ואהרן הם שתי הרגליים שהוליכו את עם ישראל מן הגלות אל הארץ. איתם עברו את מתן תורה, איתם עשו את המלחמות. ואפשר לומר בדרך משל שעד שבאו משה ואהרן לא היו לעם רגליים, ולכן השתעבדו במצרים. היו לנו אברהם, יצחק ויעקב, חסד, גבורה ותפארת, והאבות היו שלמים בכל מעלותיהם. אבל רגליים לקום ולהיכנס לארץ ישראל עדיין לא היו לנו. רק כשהגיעו הנצח וההוד, משה ואהרן, לקחו את העם, העבירו אותו את המדבר והביאו אותו אל הארץ.

וכאן המפתח לשיעור כולו. כפי שלמדנו, פנימיות ספירת הנצח היא ביטחון, ופנימיות ספירת ההוד היא תמימות. אלה שתי הרגליים של הנשמה.

## בלי רגליים אין ידיים

כשדיברנו על החסד, דיברנו על הנתינה, על יד ימין. כשדיברנו על הגבורה, דיברנו על הצבת גבולות, על ריסון ועל כבישת היצרים. אבל אם אין רגליים, אין יישום לא לידיים ולא לראש.

ניקח אדם שרוצה לתת מעשר מכספו. הוא עושה חשבון פשוט: יש לי אלף שקלים, אם אתן מאה, יישארו לי תשע מאות. וכבר קשה לו להפעיל את יד ימין. אבל אם מאירה אצלו ספירת הנצח, אם יש לו ביטחון מלא בקדוש ברוך הוא, הנתינה נעשית קלה. חז"ל דרשו "עשר בשביל שתתעשר" (תענית ט, א), ועל המעשר הבטיח הקדוש ברוך

הוא בנביא: "ובחנוני נא בזאת, אמר ה' צבאות, אם לא אפתח לכם את ארבות השמים והריקתי לכם ברכה עד בלי די" (מלאכי ג, י). ובגמרא שם פירשו: עד שיבלו שפתותיכם מלומר די.

וכך גם בגבורה. אדם יודע שעליו לכבוש את יצרו, יש לו כוח, יש לו יד שמאל. אבל כדי לצאת בפועל אל המלחמה הזאת הוא צריך אמונה וביטחון בה' שיצליח, וגם ביטחון עצמי. בלי ביטחון הוא לא יצא, וכל הגבורה שבו תישאר כלואה בפנים.

## ביטחון פעיל וביטחון סביל

המקובלים מגלים שבעולם הביטחון יש שני ממדים. יש ביטחון פעיל, ויש ביטחון שהוא במידה מסוימת סביל.

במדרש מסופר על ארבעה מלכים, שכל אחד מהם ביקש מה' דבר אחר (איכה רבה, פתיחתא ל). דוד המלך אמר "ארדוף אויבי ואשיגם, ולא אשוב עד כלותם" (תהלים יח, לח). הוא שם חרב בנדן, יוצא אל המלחמה ומכריז שלא יחזור עד שיכלה את האויב. ואמר לו הקדוש ברוך הוא: אני עושה כן. זה ביטחון פעיל.

ובסוף אותה רשימה עומד חזקיהו המלך. צבא אשור כולו צר על ירושלים, והוא אמר: אין בי כוח לא להרוג, לא לרדוף ולא לומר שירה, "אלא אני ישן על מטתי ואתה עושה". והשיב לו הקדוש ברוך הוא: אני עושה. וכך כתוב: "ויהי בלילה ההוא ויצא מלאך ה' ויך במחנה אשור מאה שמונים וחמשה אלף, וישכימו בבקר והנה כלם פגרים מתים" (מלכים ב יט, לה). ובגמרא מובא שהשליח היה גבריאל המלאך (סנהדרין צה, ב). זה ביטחון סביל: אני אינני עושה דבר, ומשאיר את הכל כולו ביד ה'.

## במדבר הכל ירד מן השמיים

כל התקופה של מצרים ושל המדבר, יציאת מצרים, קריעת ים סוף, הר סיני, הייתה בעיקרה תקופה של ביטחון סביל. דם וצפרדע וכל המכות, ניסים על גבי ניסים, ועם ישראל אינו מרים נשק. מגיעים למדבר ורעבים, והמן יורד מן השמיים. צמאים, ובארה של מרים הולכת איתם. ענני הכבוד מקיפים אותם מכל צד.

ובכל זאת, גם כדי להיכנס אל הביטחון הסביל הזה צריך רגליים. הקדוש ברוך הוא מתגלה אל משה ושולח אותו אל פרעה, אל המעצמה הגדולה של אותם ימים. ומשה אומר: "מי אנכי כי אלך אל פרעה, וכי אוציא את בני

ישראל ממצרים" (שמות ג, יא), ואומר עוד "כי כבד פה וכבד לשון אנכי" (שמות ד, י). אין לו צבא ואין לו נשק. כדי לקום וללכת הוא חייב ביטחון בה, וחייב גם את אהרן לצידו, את התמימות ואת הפשטות. "תמים תהיה עם ה' אלהיך" (דברים יח, יג).

ושלמה המלך קשר את שתי הרגליים בפסוק אחד: "הולך בתם ילך בטח" (משלי י, ט). מי שהולך בתום, בתמימות של ההוד, הולך בטח, בביטחון של הנצח. רגל ימין ורגל שמאל צריכות ללכת יחד.

## לשאת שני הפכים

אומרים המקובלים שבביטחון הסביל כמעט אין בעיות. הקושי מתחיל בביטחון הפעיל, כי שם הנפש צריכה לשאת שני הפכים. אומרים לאדם: קום, עבוד, השקע את כל המרץ שלך. בסוף החודש הוא מביא משכורת ומצליח. ואחרי כל ההצלחה אומרים לו שה' עשה הכל. והוא תמה: אם לא הייתי קם כל בוקר לעבודה, לא היה בסוף החודש אפילו שקל אחד.

זו נשיאת ההפכים, וכאן יש קשר ישיר בין הנצח וההוד לבין הכתר, שפנימיותו אמונה. מצד אחד אני מעורב בכל המערכה ופועל בכל כוחי, ומצד שני אני יודע שהכל מאת ה'. כך הגדיר רבנו בחיי אבן פקודה את מהות הביטחון בספרו חובות הלבבות: "מהות הבטחון היא מנוחת נפש הבוטח, ושיהיה לבו סמוך על מי שבטח עליו שיעשה הטוב והנכון לו" (חובות הלבבות, שער הבטחון, פרק א). הביטחון אינו פוטר מן העבודה. הוא נותן לעבודה לב שקט.

ומכאן גם ההגדרה של מה שקוראים ביטחון עצמי. במובן הפשוט אין דבר כזה, כי כל מה שיש לי שלו הוא, כלשון המשנה "שאתה ושלך שלו" (אבות ג, ז). אפילו הגאון הגדול ביותר לא עשה את עצמו לגאון. ביטחון עצמי אמיתי פירושו שאני בוטח שה' נתן לי כלים לפי התיקון שלי. יש לי ספירות, יש לי ארגז כלים, ואם אפעל בהם נכון אקצור ניצחונות ופירות. ברגע שאני מאמין באמונה שלמה ובוטח בכוח שה' נתן לי, אני יוצא לדרך. חייל יכול להיות גיבור גדול, ואם אין לו אומץ וביטחון לצאת אל הקרב, כל גבורתו לא תועיל לו.

## ילד צריך רגליים

אנשי החינוך אומרים שהדבר הראשון שעלינו להקנות לילדים הוא ביטחון. וגם בקבלה כך הוא. מצב העובר בבטן אמו מכונה בלשון המקובלים "תלת גו תלת", שלוש בתוך שלוש. הכל מקופל ומכונס, ומאירים בו בעיקר נצח, הוד ויסוד. אין בו עדיין מודעות. אחר כך הוא נולד, יונק, מקבל מוחין דקטנות ואחר כך מוחין דגדלות, עד שהוא מגיע לגיל שלוש עשרה ונעשה בר דעת ובר אחריות.

כשהילד קטן, אין לו עדיין כלים של מודעות, ומה שעלינו לתת לו הוא ביטחון. ילד שלא קנה ביטחון עצמי לא יממש את עצמו בשום תחום. לפעמים הביטחון בגיל הזה מופרז, כי אין לילד כלים להשוות, וגם זה בסדר. זה הכוח שה' נתן בידי הילדים: הם ייכשלו, ייפלו ויקומו, ובדרך יקנו את מידת הביטחון.

## כשהשכל עוצר את הרגליים

כשאנחנו מבוגרים, יש לנו יותר מודעות, ואחת מן הבעיות של המודעות היא שאדם מרוב מחשבות אינו יוצא לפעולה. יש לו יועץ פיננסי, יועץ השקעות, יועץ לכל דבר, והוא מפחד להשקיע את כספו מרוב בטרות. כאן צריך להפעיל את ספירת ההוד, את התמימות, ולפעמים להניח את השכל בצד. "בטח אל ה' בכל לבך, ואל בינתך אל תשען" (משלי ג, ה).

יעקב אבינו ניצח בתמימותו את עשו, וניצח את לבן, גדול הרמאים. "ויעקב איש תם יושב אהלים" (בראשית כה, כז), ורש"י מפרש: "אינו בקי בכל אלה, כלבו כן פיו, מי שאינו חריף לרמות קרוי תם". פעמים רבות מי שהולך בתום מנצח במלחמות שבהן החכמים בעיני עצמם נכשלים. וכבר אמר שלמה המלך: "כי לא לקלים המרוץ ולא לגבורים המלחמה, וגם לא לחכמים לחם" (קהלת ט, יא).

## כחי ועצם ידי

ודווקא בביטחון הפעיל, כשאנחנו שקועים בתוך הבריאה ועוסקים בחומר, אורבת סכנה גדולה. כל זמן שהיו במדבר, הכל ירד מן השמיים. אבל לפני הכניסה לארץ אומר להם משה רבנו: מעכשיו זה נגמר. תצטרכו לזרוע ולקצור, לעבוד ולהילחם, להכין נשק, יהיו לכם אויבים ויהיו קשיים. אתם עוברים מן הביטחון הסביל אל הביטחון הפעיל, אל תוך הנצח, ההוד והיסוד. ולכן הוא מזהיר: "השמר לך פן תשכח את ה' אלהיך" (דברים ח, יא),

"ואמרת בלבבך, כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה. וזכרת את ה' אלהיך, כי הוא הנתן לך כח לעשות חיל" (דברים ח, יז, יח).

ברגע שאדם מתחיל לממש את עצמו, הוא מקבל רגליים לנפש. הוא רואה הצלחות, הוא מתחיל לצבור ניצחונות. ובדיוק אז עלול לבוא השיכרון: ושכחת את ה' אלהיך.

רבי שמשון רפאל הירש מבאר בפירושו על הפסוק "ויהי הבל רעה צאן, וקין היה עבד אדמה" (בראשית ד, ב) את ההבדל בין שני העיסוקים. עבודת האדמה דורשת מן האדם את כל כוחו, היא בולעת אותו כולו, והאדמה שהשקה בזיעתו נעשית חלק ממנו. מי שחורש וזורע וקוצר נוטה בקלות לגאוות הקניין ולגאווה על מעשה ידיו. ולא בכדי היו אבותינו רועי צאן, וכך גם משה רבנו ודוד המלך. הרועה פרוס בשטח, בחיק הטבע, ויש לו זמן להיות עם בוראו. וכבר גילו המקובלים ש"הטבע" בגימטריה "אלהים". האלוקות מסתתרת בתוך הטבע, ומי שמחובר לטבע יכול להגיע להשגות רוחניות גבוהות.

אדם שזכה בהגרלה יתקשה לומר שחישב הכל, ושם קל לו לייחס את ההצלחה לה'. מי שהשקיע שנים של עבודה ורואה פירות, הוא שעומד בסכנה לומר: אני עשיתי.

ולכן כשירדו השבטים מצרימה, הורה להם יוסף לומר לפרעה שהם רועי צאן, "כי תועבת מצרים כל רעה צאן" (בראשית מו, לד). המצרים לא סבלו את רועי הצאן, כי הרועים מחוברים לשמיים, ובמצרים שרר ניתוק מוחלט. כל העוצמה המצרית, הפירמידות, הכוח, הכל היה כחי ועצם ידי, עד שהשליט עצמו נעשה בעיני עצמו אלוה, כמו שאמר הנביא על פרעה: "אשר אמר לי יארי ואני עשיתי" (יחזקאל כט, ג).

## עיר בלי חומות

כשמשה שלח את המרגלים, ציווה אותם לבדוק את העם היושב בארץ, "החזק הוא הרפה" (במדבר יג, יח). ורש"י מפרש: "סימן מסר להם: אם בפרזים יושבין, חזקים הם, שסומכין על גבורתם, ואם בערים בצורות הם יושבין, חלשים הם". מי שמקיף את עצמו בחומות מגלה שהוא מפחד.

ועל ירושלים העתידה נאמר: "פרזות תשב ירושלם מרב אדם ובהמה בתוכה, ואני אהיה לה, נאם ה', חומת אש סביב" (זכריה ב, ח, ט). פרזות פירושו עיר בלי חומות, כי ה' עצמו הוא החומה.

וזה נכון גם לגבינו כעם. בששת הימים וביום הכיפורים ראינו ניסים ונפלאות, והכל היה בבירור מאת ה'. לאט לאט התעצמנו, באו מטוסים וטכנולוגיה, והתחלנו לייחס את הכוח לעצמנו. מי שמנתק את השמיים מן הארץ ובוחר לחיות רק בתוך הטבע, נשאר עם חוקי הטבע. ולפי הטבע הוא באמת צריך עוד ועוד חומות. וככל שאנו זוכרים מי נותן לנו כוח לעשות חיל, כך מתקרבים אנו אל אותה חומת אש.

## מי שנתן לדוב

מספרים על האלשיך הקדוש שדרש פעם בצפת וסיפר משל. רועה צאן אחד שם לב שמדי כמה שבועות יוצא כבש מן העדר ונעלם. גמר בדעתו לעקוב אחריו, והלך אחריו מרחק רב, עד שנכנס הכבש למערה. במערה ישב דוב קטוע רגליים, ולצידו ערימה של עצמות. הכבש הלך ונכנס היישר אל פיו, והדוב אכל אותו. סיים האלשיך ואמר לקהל: מי שנתן מזון לדוב, הוא נותן מזון לכל אחד ואחד מן היושבים כאן.

בקהל ישב יהודי פשוט. הוא שמע, חזר לביתו ולא יצא עוד לעבודה. כל היום היה מזמר לעצמו: מי שנתן לדוב ייתן גם לי. עבר שבוע, עברו שבועיים, והבית התרוקן. אשתו פנתה לבית הדין וביקשה להתגרש, כי כבר מכרו את חפצי הבית ולא היה מה לאכול. אב בית הדין הזכיר לו שהתחייב בכתובה לזון ולפרנס, והוא השיב גם לו: מי שנתן לדוב ייתן גם לי. ואב בית הדין אמר לאישה שאין בידו לעזור.

לילה אחד, באמצע הלילה, דפקו על דלתם שני בריונים וביקשו לשכור את החמור שלהם ליומיים. שילמו סכום נאה, והוא שמח: מי שנתן לדוב נתן גם לי. עברו יומיים, שלושה, ארבעה, והחמור לא הוחזר. אשתו התחילה לצעוק עליו שאיבד את הדבר היחיד שעוד נשאר להם, והוא המשיך לזמר את שירו.

כעבור חמישה ימים, שוב באמצע הלילה, נשמע רעש בחצר. החמור חזר לבדו, תשוש ורעב, ועל גבו שני שקים גדולים. פתחו את השקים, והנה הם מלאים דינרי זהב. והתברר הדבר: שני הבריונים שדדו אוצר. אחד מהם הלך להביא אוכל, והשני חפר בינתיים קבר כדי להרוג את חברו ולא להתחלק איתו בשלל. הראשון חשב בדיוק אותו דבר והרעיל את האוכל. כשחזר, הרג אותו חברו וקבר אותו, ישב לאכול ומת מן הרעל. והחמור עמד ועמד, וכשראה שאיש אינו מטפל בו, חזר אל בעליו, כמו שכתוב: "ידע שור קנהו וחמור אבוס בעליו" (ישעיהו א, ג).

והסיפור לא נגמר כאן. באו תלמידיו של האלשיך ואמרו לו שאותו יהודי שמע את דרשתו ובתוך שבועות ספורים נעשה עשיר גדול, ואילו הם, שלומדים ממנו על ביטחון ומפלפלים בו בדרשות, נשארו עניים. השיב להם

האלשיך: היא הנותנת. היהודי הזה הוא יהודי פשוט, ויש לו גם רגל שמאל, יש לו את ההוד, את התמימות. הוא שמע שהרב אמר שמי שנתן לדוב נותן גם לו, ובזה נגמר העניין. ואתם מפלפלים כמה צריך להשתדל.

לפעמים הבגרות המופרזת עומדת לנו לרועץ, "ויוסיף דעת יוסיף מכאוב" (קהלת א, יח). וזה נכון גם במי שבא אל צדיקים לבקש ברכה. מי שבא בתמימות, בפשטות, ומאמין בברכה, הברכה עובדת. מי שמפלפל בברכה, גם הברכה מפלפלת איתו.

## מי שנותן חיים נותן מזון

אחד התחומים שבהם אנו זקוקים לביטחון יותר מכל הוא הפרנסה. ועל כך שגור בפי רבותינו הביטוי: מאן דיהיב חיי יהיב מזוני, מי שנותן חיים נותן גם מזון.

וטעם ההשוואה הזאת: מעולם לא שמענו אדם שיושב ודואג שמא בעוד שעה לא יהיה לו חמצן. והחמצן חשוב יותר מן האוכל והשתייה. איננו דואגים שמא הלב יפסיק לפעום או שמא הכליות יפסיקו לעבוד, אף שזה מסוכן הרבה יותר. את כל אלה אנו מקבלים כמובנים מאליהם, ובהם אנו נמצאים בביטחון סביל גמור. אומרים רבותינו שגם בפרנסה אפשר להגיע לאותה מדרגה. לרובנו הביטחון בפרנסה הוא פעיל, אבל יש מי שעולה עד לביטחון הסביל, ויש בזה מדרגות רבות.

ברמות הגבוהות כותב הרמב"ן בפירושו לתורה: "ומה חלק לרופאים בבית עושי רצון השם, אחר שהבטיח וברך את לחמך ואת מימך והסרתי מחלה מקרבך" (רמב"ן ויקרא כו, יא). אבל הרמב"ן עצמו מבאר שמדרגה זו שייכת לזמן שבו ישראל שלמים, לצדיקים בזמן הנבואה. ואנחנו אנשים קטנים, קטני אמנה. עלינו נאמר "ורפא ירפא" (שמות כא, יט), ודרשו חז"ל: "מכאן שניתן רשות לרופא לרפאות" (בבא קמא פה, א). ועוד אמרו שעיר שאין בה רופא, אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה (סנהדרין יז, ב). לכן ברור שעלינו ללכת לרופא ולהקפיד על כל הוראותיו, ויחד עם זה לבטוח בה' שהוא הרופא האמיתי, ששם את הרפואה בידי השליח.

## לכתך אחרי במדבר

אומר הקדוש ברוך הוא לישראל: "זכרתי לך חסד נעורך, אהבת כלולתיך, לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה" (ירמיהו ב, ב). ולכאורה יש כאן פליאה. במדבר היה להם מן, ענני כבוד, בארה של מרים, ומשה רבנו בראשם. זה

דומה למי שנותן לחברו מזוודה מלאה כסף, ואחר כך אומר לו שלעולם לא ישכח לו את החסד שעשה כשהושיט יד ולקח אותה.

ויש בזה עומק. כשיצאו ישראל אל המדבר, לא ידעו שכל זה מחכה להם. משה לא הודיע להם מראש שמזון ירד מן השמיים ושבאר תלך איתם. הם יצאו עם הנשים והטף אל ארץ לא זרועה, באמונה ובביטחון, ורק אחר כך באו כל הטובות. ורש"י מביא שרק אחד מחמישה יצא ממצרים, וארבעה חלקים מתו בשלושת ימי אפלה (רש"י שמות יג, יח). רובם לא היו מוכנים לצאת אל המדרגה הזאת.

## בלב הבוטח אין דאגה

מי ששם את ביטחונו בה' בלב שלם, אין בלבו מקום לדאגה. הוא יודע שכל מה שה' עושה הוא לטובה, וגם מה שנראה בעולם הזה כרע, הוא מאמין ובוטח שבאמת הוא טוב. זו מנוחת הנפש שעליה כתב בעל חובות הלבבות.

וכאן הנצח וההוד מתחברים שוב אל המוחין. אנחנו ממשיכים לחשוב ולהאמין ולדמיין את הטוב, כמו המשפט הידוע בשם הצמח צדק: חשוב טוב ויהיה טוב. הדאגה היא הרגל שנתקעת בבוץ. הביטחון הוא הרגל שפוסעת קדימה.

## מה שמע יתרו

על יתרו נאמר: "וישמע יתרו כהן מדין חתן משה את כל אשר עשה אלהים למשה ולישראל עמו, כי הוציא ה' את ישראל ממצרים" (שמות יח, א). יתרו היה איש מפורסם בעולם, ורש"י מביא שהיה מכיר בכל עבודה זרה שבעולם, "שלא הניח עבודה זרה שלא עבדה" (רש"י שמות יח, יא). והוא שמע, הניח הכל, ויצא אל המדבר אל משה.

כל העולם שמע ולא עשה דבר. יתרו שמע ובא. ולכאורה, אם התעורר לחזור בתשובה, היה יכול לעשות זאת בביתו. וחז"ל חוקרים כאן את נפשו של יתרו ושואלים מה שמועה שמע ובא. בגמרא נחלקו בדבר: רבי יהושע אומר מלחמת עמלק שמע, רבי אלעזר המודעי אומר מתן תורה שמע, ורבי אליעזר אומר קריעת ים סוף שמע (זבחים קטז, א).

ונראה לפרש מדוע דווקא שני אלה, מתן תורה וקריעת ים סוף, הם שהזיזו אותו. במתן תורה אמרו ישראל כאיש אחד "נעשה ונשמע". הם התחילו מלמטה, מן הנצח וההוד, מן המעשה. ואמרו חז"ל: "בשעה שהקדימו ישראל נעשה לנשמע, יצתה בת קול ואמרה להן: מי גלה לבני רז זה שמלאכי השרת משתמשין בו" (שבת פח, א), כמו שכתוב "עשי דברו לשמע בקול דברו" (תהלים קג, כ). המלאך עושה בלי להבין. זה מה שנקרא בקבלה למעלה מטעם ודעת. קודם יוצאים אל המעשה, ועם הזמן מגיעה גם ההבנה.

ובקריעת ים סוף עמדו השבטים ודנו ביניהם מה לעשות. אמר הקדוש ברוך הוא למשה: "מה תצעק אלי, דבר אל בני ישראל ויסעו" (שמות יד, טו). וזה אומר איני יורד ראשון לים, וזה אומר איני יורד ראשון לים, עד שקפץ נחשון בן עמינדב וירד ראשון לים (סוטה לז, א). הוא השתמש בנצח ובהוד, נכנס למים, והים נקרע. ובלשון רש"י, מדברי המכילתא: "ראתה שפחה על הים מה שלא ראו נביאים" (רש"י שמות טו, ב). השפחה, המדרגה הנמוכה ביותר שהייתה שם, אישה פשוטה בלי שום כלים, ראתה מראות אלוקים. לא רק הים נקרע שם, נקרעו כל רקיעי השמיים.

וזה הסוד שגילה יתרו: מי שרוצה לראות מראות אלוקים צריך פשוט לצאת לדרך בביטחון ובתמימות.

## קום ועשה

כשאנשים קמים ועושים, הם מצליחים. פעם ישב אצלי אדם ובכה, וביקש סגולה לפרנסה. אמרתי לו שיש לי סגולה בדוקה, שמי שעושה אותה מתחיל בתוך חודש להרוויח משכורת מכובדת בכל חודש. הוא התמלא ציפייה, וחשב שאתן לו איזו כוס של ברכה או צמח מיוחד. אמרתי לו: קום וצא לעבוד, וה' ישלח ברכה במעשה ידיך. זה מה שהבטיחה התורה, "למען יברכך ה' אלהיך בכל מעשה ידיך אשר תעשה" (דברים יד, כט). הברכה שורה על מעשה הידיים, ולכן צריך מעשה.

רוב הבעיה שלנו היא שאיננו קמים לעשות. כל מי שגילה כישרון בעצמו ויצא לממש אותו, הגיע למקומות שלא שיערו מספרים על אחד ממזכי הרבים הידועים בדורנו, שנשאל איך הגיע לממדים כאלה של קירוב לבבות. סיפר שהתחיל בחוג בית של עשרה אנשים. ראה שהם שומעים ונהנים, ואמר בלבו: אם עשרה שומעים ונהנים מן הכלים שה' נתן לי, מה ההבדל אם ישמעו עשרת אלפים או מאה אלף. ויצא לדרך.

ראיתי זאת פעמים רבות. היו אנשים שישבו וחשבו וחישבו, אקח משכנתא, לא אקח משכנתא, ולא נתנו לביטחון להיכנס. והיו אחרים שקמו בביטחון, ופתאום נפתחו דלתות, ופתאום הסתדרו דברים. נדמה לי שחלק גדול ממה שחסר לנו חסר רק משום שלא היו לנו רגליים. יש לנו ראש גדול ונפלא שמבין הכל, ובעולם הרגש יש לנו דברים נפלאים, אבל בשטח אין ביטחון ואין תמימות.

הקדוש ברוך הוא נתן בנו כוח, וכל יהודי הוא בעל עוצמה על אנושית. כישרונות יש לכולנו, וכל המצליחים בעולם הגיעו לשם בזכות הנצח וההוד. יש שכירים שרועדים מלפתוח עסק, אפילו כשיש להם הון לכך. הם מעדיפים לקבל את המשכורת ולהיות בשקט. אבל מי שקם בביטחון ובאמונה ופותח, אינו יודע לאן זה יכול להגיע.

## רגליים לתשובה

כך גם בעולם הרוחני. חשבו על עולם התשובה. כשהייתי בחור צעיר נחשפתי למעט ממה שאתם נחשפים כאן. ועכשיו קחו אדם בעל משפחה, בעל מעמד, בעל עסק, שכל עולמו בנוי, ופתאום הוא צריך לשנות את כל מערכת חייו, לשמור שבת ולהניח תפילין, ולפעמים גם לשנות את החיצוניות. עם כל הכבוד לאמונה, בלי רגליים אי אפשר לצאת למערכה כזאת. צריך אומץ של ביטחון, וצריך תמימות.

אני זוכר שכשהייתי בסמינר שבו נחשפתי לראשונה לדברים האלה, אמרתי למארגנים שאיני חוזר הביתה, ושיקחו אותי לבני ברק. אמרו לי להירגע, ללכת לאט לאט. אמרתי להם שאינני רוצה להירגע ולא לאט לאט. אני רוצה לראות את התורה הזאת בעיניים וללמוד אותה. אם היא עוצמתית כל כך, אני רוצה להתחבר אליה. וכך היה. אחרים הלכו לאט לאט, וגם זה בסדר, יש רגל ימין ויש רגל שמאל.

פעם דיברתי בהרצאה על תשובה, ואישה אחת אמרה לי שאירגע, שצריך לאט לאט. שאלתי לשמה ואמרתי לה שאני מברך אותה שה' ישלח לה פרנסה לאט לאט, וזיווג לאט לאט, הראשון לא יתאים, וגם השני, וגם השלישי. היא נבהלה ושאלה אם אני מקלל אותה. אמרתי לה שחלילה, רק רציתי להמחיש: כשאנחנו מבקשים מה', אנחנו רוצים שיענה לנו מהר. וכך הוא רוצה שגם אנחנו נמהר אליו.

סיפר לי אדם שהיה מעשן שלוש קופסאות סיגריות ביום, ושמירת שבת הייתה רחוקה ממנו מאוד. יום אחד עמד בכותל ואמר לה': אתה ציווית לשמור שבת, קח ממני את התיקון הזה לעשרים וארבע שעות, שחרר אותי. הוא

האמין ובטח במלוא הלב שה' שומע, כי השכינה שורה בכותל. ומכניסת השבת ועד צאתה, לפלא, לא היה לו שום צורך בסיגריה. כשאדם רוצה לעלות מדרגה, להתחבר, לכבוש את יצרו, בלי ביטחון הוא לא יצליח.

רבי עקיבא, על פי המסורת, "בן ארבעים שנה היה ולא שנה כלום" (אבות דרבי נתן ו). בגיל ארבעים יצא לדרך, ונעשה למי שגדולי התורה בכל הדורות עומדים בהשתאות לפניו. אילולא הביטחון, לא היה יוצא לדרך כלל. גם בעולם הרוחני הכל תלוי ברגליים, עם כל הכבוד לראש.

## לא יירא לבי

זה כל סודו של דוד המלך. הוא היה גאון, בקי בכל התורה כולה ובעל עוצמה עצומה, אבל מה שמייצג את דוד יותר מכל הוא הנצח וההוד. "גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע, כי אתה עמדי" (תהלים כג, ד). "אם תחנה עלי מחנה לא יירא לבי, אם תקום עלי מלחמה בזאת אני בוטח" (תהלים כז, ג). דמיינו אדם שמחנה צבא שלם חונה סביבו, והוא מעיד על עצמו שליבו אינו ירא, שהדופק שלו נשאר שקט כאילו הוא יושב בקונצרט.

על שמשון הגיבור נאמר שמצא לחי של חמור "ויך בה אלף איש" (שופטים טו, טו), וחז"ל מלמדים ש"חיגר בשתי רגליו היה" (סוטה י, א). ובכל זאת עשה מה שעשה, בכוח הביטחון. ובימי החשמונאים יצאו מעטים נגד צבא שלם. הם אמרו: אנחנו עושים את שלנו, ויוצאים. ועל זה אנו מודים בתפילת על הניסים: "מסרת גבורים ביד חלשים, ורבים ביד מעטים".

וכך בכל תחום בחיים. אדם רוצה להיכנס למערכה של שיפור הזוגיות, ואומר לעצמו שאולי כבר מאוחר מדי. אישה הולכת לראיון עבודה וחוששת שלא יקבלו אותה. מי שבא באמונה וביטחון, ה' הולך איתו, "ה' צלך על יד ימינך" (תהלים קכא, ה). כשם שאדם מתייחס לה', כך ה' משחרר אליו אורות.

ודאי שצריך סבלנות וחכמה. דוד המלך אמר "ולא הלכתי בגדלות ובנפלאות ממני" (תהלים קלא, א), ואל יעלה אדם למעלה ממדרגתו. מי שיחליט על דעת עצמו להפסיק לעבוד, עלול למצוא את עצמו בעוני. אדם מרגיש בדרך כלל מה היחס שלו עם בוראו. רובנו נמצאים במדרגה שבה עלינו להפעיל את הנצח וההוד: לקום, לעשות, להתחיל. "כי תצא למלחמה על איביך ונתנו ה' אלהיך בידך" (דברים כא, י). מה שה' מבקש מאיתנו הוא שנצא למלחמה, שנראה לו שאנו בוטחים בו באמת, ואז נראה מה הוא יכול לעשות.

# הוד מלשון הודאה

ואחרי הנצח מגיע ההוד, שהוא בעצם האישור שעבדת נכון בנצח. הוד מלשון הודאה. אם אחרי הניצחון שלך, ברוחניות או בגשמיות, הודית לה', לא נפלת אל הסכנה של הביטחון הפעיל, לא נפלת אל "כחי ועצם ידי". אם אחרי עסקה טובה, אחרי שלום בית, אחרי ילד שגדל כראוי, הודית מיד לה', הלכת בשתי הרגליים. אבל אם אחרי הצלחה אתה אומר שישבת ועשית ושיפרת, ולא הזכרת את מי שלמעלה, אתה בבעיה. זה מה שנקרא בקבלה פירוד: להפריד, רחמנא ליצלן, את השמיים מן הארץ.

ועכשיו אפשר להבין מדוע דוד גדול מחזקיהו. שניהם בעלי ביטחון, אבל דוד היה רואה צבא ענק, לוקח את החרב ויוצא, כי ה' איתו. ואחרי שנלחם בעצמו וניצח, חזר ואמר שה' עשה הכל. זה קשה הרבה יותר מן הביטחון הסביל, שבו לא עשיתי דבר וממילא ברור לי מי עשה. ברובד העמוק, הבירור בעולם העשייה גבוה יותר: שתלך לעבוד, שתעשה, שתרוץ, שתיתן, ובתוך כל זה תייחס הכל לה'. זה נקרא בקבלה העלאת הניצוצות. הרבה יותר גבוה לעבוד עם כל המערכת, עם הראש ועם הרגליים, מאשר לשבת מסוגר ולעבוד רק במוחין.

ירמיהו הנביא אומר: "ברוך הגבר אשר יבטח בה', והיה ה' מבטחו" (ירמיהו יז, ז), ודוד אומר: "אשרי הגבר אשר שם ה' מבטחו" (תהלים מ, ה). אדם קונה ביטוח חיים וביטוח לכל דבר. וה' אומר לו שהוא מוכן להיות הביטוח שלו. כל מה שעליו לעשות הוא לבטוח. פשוט וקל.

יהי רצון שנזכה ללכת בשתי הרגליים של הנשמה, שיתקיים בנו "הולך בתם ילך בטח", ושיהיה ה' מבטחנו בכל דרכינו.

---

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · פסיכולוגיה על פי הקבלה, שיעור 8



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור תשיעי: הסוד שביסוד

## הכוח להוליד את החלום

שיעור 9 מתוך 10 בקורס פסיכולוגיה על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

### סיומא דגופא

אנחנו מתקרבים לסיום הקורס. נשארו לפנינו שתי ספירות, יסוד ומלכות. עד כאן טיפסנו במעלה ההר: למדנו בהרחבה על עולם השכל, חכמה, בינה ודעת. ירדנו אל עולם הרגש, חסד, גבורה ותפארת. ובשיעור הקודם הגענו אל נצח והוד, אל הביטחון ואל התמימות, שהם שתי הרגליים שצועדות אל היעד. בלי ביטחון ובלי תמימות אדם אינו זז ממקומו.

ועכשיו אנחנו מגיעים אל ספירת היסוד. בתיקוני הזוהר, בפתיחת אליהו, נמנות הספירות כאברי קומה אחת, ושם נאמר: "ויסוד סיומא דגופא, אות ברית קדש". היסוד הוא סיום הגוף, הגמר של כל המערכת הפנימית. המקובלים קוראים לו צינור ההגשמה. כל מה שיש באדם בעולם השכל ובעולם הרגש מתנקז בסופו של דבר אל ספירת היסוד, ומשם יוצא אל המציאות.

כך גם בעולמות העליונים. כל מה שהקדוש ברוך הוא רוצה להוריד לעולם, וכל מה שאנחנו פועלים ומושכים במעשינו, עובר דרך כל הספירות ומגיע אל היסוד. ולכן קוראים לו גם בשם כל. על הפסוק "לך ה' הגדלה והגבורה והתפארת והנצח וההוד, כי כל בשמים ובארץ" (דברי הימים א כט, יא) מלמדים המקובלים שהמילה כל רומזת לספירת היסוד, שאוחזת בשמים ובארץ יחד. כל מה שיש למעלה מתכנס בה, וכל מה שיורד למטה עובר דרכה.

המשמעות הנפשית של זה פשוטה ועמוקה. כשיש פגם ביסוד, יש פוטנציאל מבוזבז. אדם מלא אורות, מלא חסד, מלא גבורה, מלא חכמה ובינה, ובשטח אין הגשמה במציאות. הכל נשאר בפנים.

## פנימיותו של היסוד

כפי שלמדנו בתחילת הקורס, לכל ספירה יש פנימיות, החוויה שבלב הכוח. פנימיות היסוד היא אמת. הרב יצחק גינזבורג מרחיב בזה בשיטתו על פנימיות הספירות, והעניין פשוט להבנה: היסוד הוא הכוח שמאמת את מה שיש בנפש.

נניח שמאירה באדם ספירת התפארת. הוא פוגש מישהו בצרה, מבין את הצרה שלו בחכמה, מתבונן בה בבינה, ונולדים בו רחמים. כל זה עדיין בעולם הפנימי. אם אין ספירת יסוד, הדברים אינם מתאמתים, והרחמים נשארים רחמים של דמיון. הם אינם אמיתיים עד שהאדם קם, עושה ופועל בשטח. רק כשהרחמים יוצאים אל המעשה הם נעשים אמת.

כאן גם טמון הקושי. בחכמה ובבינה נעים לנו: תופסים, מבינים, בונים בניינים בראש. בחסד ובגבורה אנחנו מבינים מה צריך, יודעים שצריך להתגבר על היצר. אפילו בביטחון, אדם יכול להאמין ולבטוח בה. אבל ביסוד אנחנו באים במגע עם המציאות, ושם צריך לפרוט את הצ'ק. כל זמן שהכל בפנים, קל לומר לחבר שאני משתתף בצערו. לקום, להניע את הרכב, לנסוע ולפתור לו את הבעיה, זה כבר מאמץ אחר לגמרי.

## כוח ההולדה

כבר למדנו שספירת היסוד מזוהה בגוף האדם עם כלי ההולדה. ומה שמצאנו בגוף נלמד ממנו אל הנפש.

כוח ההולדה הוא הכוח שמוליד מציאות חיה וקיימת. זה חידוש של ממש בבריאה. דור שלם, מציאות חדשה, יורדת לעולם ומתלבשת בילד הנולד. וגם הרפואה מתארת את טיפת הזרע כתמצית של הגוף כולו. כל מה שאנחנו אוכלים ושותים, כל המערכות של הגוף, השופרא דשופרא של הכל, מתרכז ומתקפל שם. ובילד שנולד יש קיפול של כל מה שיש באביו ובאמו, ברובד הגשמי וברובד הרוחני כאחד.

חז"ל לימדו: "שלשה שותפין יש באדם, הקדוש ברוך הוא ואביו ואמו" (נדה לא, א). האב והאם נותנים את הגוף, והקדוש ברוך הוא נותן בו רוח ונשמה. והמקובלים מעמיקים בזה: בשעה שהאיש ואשתו מתייחדים בקדושה, נעשה כנגדם זיווג בעולמות העליונים, בספירות החכמה והבינה, שהן אבא ואמא. כאן למטה נוצר גוף, ושם למעלה, באותה שעה ממש, נולדת הנשמה שתתלבש בו.

ועל זה אמרו חז"ל: "אין צור כאלהינו, אין צייר כאלהינו" (ברכות י, א). אדם מצייר צורה על גבי הכותל ואינו יכול להכניס בה רוח ונשמה, והקדוש ברוך הוא צר צורה בתוך צורה ומטיל בה רוח ונשמה. כל אדם עם פניו, כל אדם עם יופיו. כל זה עובר דרך ספירת היסוד.

## עקרות של הנפש

אילו לא היה זיווג בין האיש לאשתו, כל המציאות הזאת הייתה נשארת בכוח. הייתה עקרות. יש בפוטנציה את כל האורות, ובלי ספירת היסוד אין ילד ואין ילדה.

ובאותו משקל בדיוק בנפש. ספירת היסוד שבנפש האדם היא הכוח להגשמה עצמית. וכמו שיש עקרות ברמה הגופנית, יש עקרות בנפש. אדם בעל כישרונות ובעל כוחות, בלימוד, במעשה, במדע, ואינו מביא את עצמו לידי מימוש. יכול להיות שבחכמה ובבינה הוא גאון, ויכול להיות שגם הרגליים שלו בריאות, יש לו נצח והוד, יש לו הליכה לקראת היעד. ובכל זאת חסר דבר אחד: לקום ולעשות.

היסוד הוא הדבקות במטרה. הוא האומץ, אחרי שיש ביטחון ויש תמימות, לקום ולעשות מעשה בפועל, להוליד. יש אנשים שמפחדים להביא ילדים לעולם, ויש אנשים שמפחדים להוליד את עצמם. יש להם הכל, ואין להם כלום. כל הספירות שלהם עוצמתיות ומאירות מבחינת הפוטנציאל, ואין יסוד, ולכן אין הגשמה.

הספירה הזאת היא כלי שהקדוש ברוך הוא נתן לכל יהודי ולכל יהודייה, כדי לממש את עצמם בכל רמה שהיא: להגשים את יד ימין, את החסד שבהם, להגשים את הגבורה ולהתגבר על יצריהם, ולהגשים את החכמה ואת הבינה. כשאין אור בספירת היסוד, כל אלה נשארים בגדר הבטחה.

## בלי עונג אין הולדה

כאן אני רוצה לשים דגש מיוחד. בתורת החסידות מובא בשם הבעל שם טוב, והרב יצחק גינזבורג מרחיב בזה, שכמו שבזיווג הגשמי אין הולדה בלי עונג ושמחה, כך הדבר בעשיית המצוות. המקובלים מלמדים שכשאנחנו עושים מצווה נעשה זיווג בספירות שלמעלה, ומשם יורד שפע לעולם. ואם האדם עושה את המצוות, מתפלל ולומד, בלי שמחה ובלי עונג, הזיווג למעלה חסר, והשפע אינו יורד כראוי.

התורה עצמה אומרת זאת בחריפות. בין הסיבות לכל הקללות שבפרשת כי תבוא נאמר: "תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב מרב כל" (דברים כח, מז). ודוד המלך מצווה: "עבדו את ה' בשמחה, באו לפניו ברננה" (תהלים ק, ב). ומספרים על האר"י הקדוש שגילה לאחד מתלמידיו כי כל מה שזכה לו, כל השערים שנפתחו לפניו, היה בשכר השמחה הגדולה שבה קיים כל מצווה.

וזה חוק גם בהגשמה העצמית: כדי להגשים את עצמנו בפועל, המעשה שאנחנו עושים צריך לעורר בנו עונג ושמחה. והעונג והשמחה נולדים כשהאדם עושה באמת את מה שהוא צריך לעשות. אז הוא מתחבר אל הכתר. זוכרים שמקור העונג הוא בכתר. כשאדם נוגע בנקודה האמיתית שלו, הוא מושך משם עונג ושמחה, ועל זה נאמר "נעוץ סופן בתחלתן": היסוד שבסוף הקומה מתחבר אל הכתר שבראשה.

דוד המלך מעיד על עצמו: "שש אנכי על אמרתך כמוצא שלל רב" (תהלים קיט, קסב). כשהוא בא במגע עם מצווה, כשהוא מחדש חידוש בתורה, כשהוא מוליד בשכלו דבר חדש או מקבל דבר ברוח הקודש, הוא שמח כמו מי שמצא אוצר גדול, כמו אדם שזכה בפרס הגדול. וצריך לשים לב שדוד אינו מגזים. התורה ציוותה "מדבר שקר תרחק" (שמות כג, ז), ודוד המלך אינו חשוד לעבור על איסור תורה. זו הייתה המציאות הפנימית שלו בכל התחדשות בעבודת ה'.

ודוד מגלה כאן את הסוד שלו: כך הגיע לפסגת העבודה, כך נעשה משיח ה', כך הצליח תמיד להוליד דברים חדשים, עד שהוליד את שלמה, בונה בית המקדש. כל עשייתו הייתה מלווה בעונג ובשמחה.

## בשורש הנשמה

מכאן מסקנה חשובה. לא נוכל לממש את עצמנו אם לא נעסוק בדברים שיוצרים בנו עונג ושמחה. מי שאינו מתענג ושמח במה שהוא עושה, כנראה אינו עוסק במה ששייך לשורש נשמתו, ושם הוא לא ימצא את שמחתו. ולצערנו, זה מה שקורה לרבים. אנחנו עוסקים בדברים שאיננו באמת רוצים לעשות, מתוך כפייה או מתוך לחץ הפרנסה. אבל אדם יכול להצליח באמת רק במקום ששורש נשמתו נמצא בו. הקדוש ברוך הוא ברא בני אדם שונים: יש מי שמלאכתו עדינה, ויש מי שמלאכתו גסה יותר. אדם בעל כריזמה שכוחו בדיבור, והולך לעבוד כל חייו בבניין, יתקשה מאוד להיות מאושר, כי מעולם לא נגע בעצמו.

רואים זאת בעיניים. האנשים שמצליחים באמת הם אלה שמתענגים על מה שהם עושים. גדולי המדע, אלה שהניחו את אבני היסוד של עולם המדע, לא עשו זאת בשביל ממון. הם הולידו דברים חדשים בעולם כי נגעו בפוטנציאל האמיתי שלהם, ומזה בא להם הסיפוק.

וזה גלגל שמזין את עצמו. מה שמניע אותנו לפעול הוא גילוי הכתר ומשיכת העונג. כשאנחנו פועלים בנקודה האמיתית, אנחנו מתענגים. עונג גורר עונג, ושמחה גוררת שמחה. זה סוד דברי בן עזאי: "מצוה גוררת מצוה" (אבות ד, ב). היסוד הוא ריכוז של כל האנרגיה בנקודה אחת, הכל מתקפל ומתכנס בו, כמו הצופן התורשתי, ה DNA שבתוך התא, ומשם הוא מתממש במציאות. נגענו בעונג הפנימי, פעלנו, קיבלנו עונג ושמחה, והם מביאים אותנו לפעול שוב. ועל זה נאמר: "ילכו מחיל אל חיל" (תהלים פד, ח).

## מיינ נוקבין ומיינ דוכרין

כאן אני רוצה לשתף אתכם במושג קבלי שקשור ישירות למימוש של ספירת היסוד. היסוד הוא הכוח המשפיע. הוא יוצר דברים חדשים, מוליד תולדות ברוחניות ובגשמיות. והמקובלים מלמדים שכמה ישפיע המשפיע תלוי במידה רבה במקבל.

בספרי החסידות מובא משל על אב שלומד עם בנו. ההשפעה הזאת, החכמה שהאב מעביר, האינפורמציה החדשה שהוא נותן, היא בחינת יסוד. וכאן הרבה תלוי בבן. ככל שהבן משתוקק יותר לקבל, ככל שהוא מגלה התעניינות וכיסופים, כך המשפיע מתענג יותר, נכנסים בו אורות מקיפים, והוא נותן יותר. ואם האב יושב ולומד לעצמו, והבן רק שומע מן הצד, אותה אינפורמציה עצמה לא תוליד בבן את אותם כוחות. כשהלימוד הוא פנים אל פנים, והאב רואה את ההשתוקקות של בנו, נולדים אורות חדשים.

חז"ל אמרו: "יותר ממה שהעגל רוצה לינק, פרה רוצה להניק" (פסחים קיב, א). הרצון להשפיע גדול מן הרצון לקבל, אבל הוא מתעורר באמת רק כשהמקבל פתוח. מי שמלמד יודע זאת היטב. יש קהל שאתה אומר לפניו את הדבר המרתק ביותר, והוא יושב אדיש. ויש קהל שכולו השתוקקות, אתה רואה בעיניים את ההתפעלות, ופתאום נפתחים לך מעיינות. אתה נזכר בעוד דבר ועוד דבר, והשיעור זורם מעצמו.

בקבלה זה נקרא העלאת מיין נוקבין, מ"ן, וירידת מיין דוכרין, מ"ד. המקבל הוא בחינת נקבה, וההשתוקקות שלו, ההתעניינות שלו והכיסופים שלו הם העלאת מ"ן. כנגדם יורדים מיין דוכרין, השפיע של המשפיע. כך בין אב לבנו,

בין רב לתלמידו, ובעיקר בין איש לאשתו. אדם חוזר הביתה עייף, ומוצא את אשתו מחכה לו בפנים מאירות, בבית מסודר ובלב פתוח. כל זה הוא העלאת מ"ן, וממילא מתעורר בו רצון להשפיע עליה, והקשר ביניהם מתחדש.

ובאותו משקל אנחנו כלפי הקדוש ברוך הוא. כשיש לנו תשוקה להתקרב אליו, כשאנחנו מתלהבים מכל השגחה פרטית ומודים לו שהתגלה אלינו, כביכול מתעוררת גם אצלו השתוקקות להתקרב אלינו. ולכן רבי נחמן מברסלב מרבה בספריו לדבר על הכיסופים, ומלמד שעיקר העבודה הוא הרצון וההשתוקקות להתקרב אל ה'. ככל שהעלאת המ"ן גדולה יותר, כך ירידת המ"ד, שהיא השפע, גדולה יותר. המקובלים אומרים שכל העבודה שלנו כאן היא העלאת מ"ן. נתאוהב הקדוש ברוך הוא להיות לו דירה בתחתונים, שהשכינה תשרה כאן בעולם, וההשתוקקות שלנו היא שמעוררת כביכול את רצונו לרדת אלינו.

## גשמי ברכה

הדבר נוגע גם לפרנסה ולשפע הגשמי. אמר רבי אמי: "אין גשמים יורדין אלא בשביל בעלי אמנה, שנאמר: אמת מארץ תצמח וצדק משמים נשקף" (תענית ח, א). שימו לב לפסוק שהגמרא מביאה: האמת צומחת מן הארץ, ואז הצדק משקיף מן השמים. זו בדיוק ספירת היסוד, האמת שעולה מלמטה ומושכת את השפע מלמעלה.

ותמונה פשוטה לבעלי אמנה היא האיכר. הוא חורש וזורע ומכין את הכל, ואין לו שום ערובה שירד גשם. הוא מאמין באמונה שלמה שהקדוש ברוך הוא יוריד גשם, וכל הזמן הוא נמצא בהשתוקקות ובתפילה לגשם. זו העלאת מ"ן, והשפע יורד.

ורש"י מגלה שכך היה כבר בבריאת העולם. על הפסוק "כי לא המטיר ה' אלהים על הארץ, ואדם אין לעבד את האדמה" (בראשית ב, ה) הוא כותב: "לפי שאדם אין לעבד את האדמה, ואין מכיר בטובתם של גשמים, וכשבא אדם וידע שהם צרך לעולם, התפלל עליהם וירדו". הגשם הראשון חיכה לתפילה של אדם.

ואולי זו אחת הסיבות לבעיות הגשם בדורנו. רובנו כבר איננו קשורים לשדה. המים מגיעים בברז, ומה אכפת לנו אם ירד גשם או לא. אנחנו אומרים "ברך עלינו" בתפילה, ורק כשבאמת יש בצורת מתחילים כולם להתפלל מעומק הלב, ואז יורד גשם.

## המשפיע צריך מקבל

העיקרון הזה פועל בכל מקום. בעל בית חכם יודע לפרגן לפועלים שלו. הוא נותן להם הרגשה שבלעדיהם המפעל לא היה עומד. הפועל מרגיש שרואים אותו, מעלה מ"ן, וממילא הוא משפיע מכל הלב. ובעל בית שמקרין לעובד שיש עוד אלף כמוהו, שבית הקברות מלא באנשים שחשבו שבלעדיהם העולם לא יתקיים, יקבל תוצרת בהתאם.

וכך בין בעל לאשתו, ששם המ"ן והמ"ד הם תמיד לתת ולקבל. בעיות רבות בזוגיות נולדות מכאן. הבעל יושב עם הילד, מתאמץ ולומד איתו, והאשה מקרינה לו שזה מובן מאליו, שזו חובתו. ואם היא אומרת לו כמה זה שימח אותה, כמה הילד התקדם בזכותו, היא מולידה בו כוחות חדשים להמשיך.

ההגשמה העצמית אינה תלויה רק באדם עצמו. אם אדם מצייר או יוצר, ואף אחד אינו מפרגן ואינו נותן לו משוב, גם זה מדכא את ספירת היסוד שלו. הדבר תלוי גם במשפיע וגם במקבלים.

## שמירת הברית

המקובלים מלמדים כמה חמור הפגם שנקרא פגם היסוד, פגם הברית. בטיפה שיוצאת מן האיש מרוכז כל האדם שבכוח. כשהכוח הזה יוצא לריק, בלי אשה שתקבל אותו, נעשתה כביכול פעולה למעלה, אבל הבינה, האם העליונה, לא קיבלה אותה. לפי דברי האר"י הקדוש אותו כוח נשמתי, שיצא מיהודי וקדוש מצד שורשו, נופל לידי החיצונים, הכוחות השליליים שבעולם, והם יונקים ממנו. לכן החמירו כל כך שהכוח הזה לא ילך להבל ולריק, ושיהיה מכוון אל אשת בריתו של האדם בלבד.

ובאותו משקל בדיוק יש פגם יסוד בנשמה. כשאדם אינו מגשים את עצמו בעולם הזה, גם זה פגם היסוד. הקדוש ברוך הוא נתן לכל אחד ואחד את הכלים שמתאימים לו כדי להגשים את עצמו, לכל אחד את כישרונותיו ואת נטיותיו.

ויש כאן נקודה עדינה. גם מי שמוליד דברים חדשים, אבל לא במקום ששורש נשמתו נמצא בו, דומה למי שמוציא את כוחו לבטלה. הכוחות הנפשיים שלו יוצאים שלא במקומם הראוי. אמחיש זאת על עצמי. נניח שאחרי שהבנתי שנתן לי הקדוש ברוך הוא כישרון לדבר ולהסביר, הייתי אומר לעצמי: למה לי כל הרעש הזה, אשב ואלמד, אתעלה, אחבר ספרים, ולא אבזבז זמן כדי להמחיש לציבור את ספירת היסוד ואת החכמה

והבינה. יכול להיות שהייתי נעשה גדול בתורה. ובכל זאת, כשהייתי מגיע לשמים, אולי היו אומרים לי שאת המדרגה הזאת כבר השגת בגלגול קודם, ולשם כך לא ירדת עכשיו לעולם. אפשר להגיע לפסגות גם בקודש, ואם אין זה ההר שלך, את תפקידך לא מילאת.

## יוסף הצדיק

כשדיברנו בתחילת הקורס על שבעת הרועים, ראינו שיש בני אדם שהמשיכו ספירה שלמה אל העולם. המקובלים אומרים על אברהם אבינו שהמשיך לעולם את ספירת החסד. את ספירת היסוד מייצג יוסף הצדיק. ולא בכדי רק הוא נקרא בפי כל יוסף הצדיק. הזוהר הקדוש מלמד שצדיק נקרא מי ששומר את הברית. ושמירת הברית כוללת שני צדדים: מי שאינו מבזבז את כוחו להבל ולריק, וגם מי שאינו עקר מן הצד השני, שכל הפוטנציאל שלו כלוא בתוכו ואינו מבטא את עצמו בתולדות חדשות בעולם.

ועל הצדיק נאמר: "וצדיק יסוד עולם" (משלי י, כה). הצדיק הוא היסוד שהעולם עומד עליו, הצינור שדרכו עובר השפע אל העולם. בכל דור יש צדיק יסוד עולם, אבל המייצג של המידה הזאת הוא יוסף, משום שהוא שמר את הברית בשני הרבדים, ברובד הגשמי וברובד הרוחני. אפילו שמו מעיד על כך. כשנולד אמרה רחל: "יוסף ה' לי בן אחר" (בראשית ל, כד). יוסף הוא כוח ההוספה וההמשכה, הכוח שמוליד עוד ועוד.

## בית פוטיפר

הסיפור מוכר, ונעבור עליו בקצרה. התורה מעידה שיוסף היה "יפה תאר ויפה מראה" (בראשית לט, ו), כמו אמו רחל שהייתה "יפת תאר ויפת מראה" (שם כט, יז). כשהתורה טורחת לציין יופי, מדובר ביופי יוצא דופן. כבר כנער הוא חולם חלומות של מלכות: האחים משתחוים לו, השמש והירח והכוכבים משתחוים לו. בגלל החלומות נולדת קנאה בינו לבין אחיו, והוא נמכר לעבד במצרים. נסו לדמיין: בן הזקונים של יעקב אבינו, נער בן שבע עשרה, נזרק לתוך זוהמת מצרים.

והנה כתוב: "ויהי ה' את יוסף ויהי איש מצליח" (בראשית לט, ב). אדוניו רואה כי "כל אשר הוא עשה ה' מצליח בידו" (שם, ג), ומפקיד בידו את כל ביתו. העבד העברי נעשה מלך בתוך בית פוטיפר.

ולפּוּטִיפּר הייתה אשה, והיא נתנה עיניה ביוסף במידה שאינה מן המידה. הגמרא מספרת: "בכל יום ויום היתה אשת פוּטִיפּר משדלתו בדברים. בגדים שלבשה לו שחרית לא לבשה לו ערבית, בגדים שלבשה לו ערבית לא לבשה לו שחרית" (יומא לה, ב). ויוסף דוחה אותה פעם אחר פעם. הוא אומר לה שאדוניו לא חשך ממנו מאומה, חוץ ממנה, "באשר את אשתו, ואיך אעשה הרעה הגדלה הזאת וחסאתי לאלהים" (בראשית לט, ט).

ולא בפיתוי בלבד עמד. אותה סוגיה מספרת שהייתה מאיימת עליו. אמרה לו שתחבוש אותו בבית האסורים, והשיב לה "ה' מתיר אסורים". אמרה שתכפוף את קומתו, והשיב "ה' זוקף כפופים". אמרה שתסמא את עיניו, והשיב "ה' פוקח עורים". ומדובר בזמן רב, יום אחרי יום.

ואז הגיע אותו יום, כשכל אנשי הבית יצאו, "ויבא הביתה לעשות מלאכתו, ואין איש מאנשי הבית שם בבית" (שם, יא). הפעם היא תפסה אותו בבגדו. "ויעזב בגדו בידה, וינס ויצא החוצה" (שם, יב). והגמרא מגלה מה החזיק אותו ברגע ההוא: "באותה שעה באתה דיוקנו של אביו ונראתה לו בחלון" (סוטה לו, ב).

ויש בזה סוד גדול. יעקב אבינו הוא מידת האמת, כמו שכתוב "תתן אמת ליעקב" (מיכה ז, כ), והוא "איש תם ישב אהלים" (בראשית כה, כז), יושב באוהלה של תורת אמת. וברגע הניסיון של היסוד, שפנימיותו אמת, נגלית ליוסף דמות האמת עצמה. הוא נאחז באמת, והיא שהצילה אותו.

وهיא, כשראתה שנמלט, קראה לאנשי ביתה: "ראו הביא לנו איש עברי לצחק בנו" (בראשית לט, יד). ויוסף יורד לבית הסוהר, שנים ארוכות, בלי משפט, כמו שאומר הכתוב: "ענו בכבל רגלו, ברזל באה נפשו" (תהלים קה, יח).

ועוד דבר כדאי לחשוב עליו. התורה מספרת לנו רק על אשת פוּטִיפּר. אבל נער יפה תואר כזה, שחי שנים במצרים ועובר בין בתים וארמונות, ודאי נתקל בניסיונות רבים נוספים, והוא עמד איתן בכולם.

## משלו נתנו לו

אבל גם בבית הסוהר חוזר אותו תהליך. שר בית הסוהר מוצא בו חן, וה' מצליח את מעשי ידיו, ושוב הוא מקבל את השליטה על כל הבית. עד שמגיע הרגע: פרעה חולם, ואין מי שיפתור. "ויריצהו מן הבור, ויגלח ויחלף שמלתיו, ויבא אל פרעה" (בראשית מא, יד). הוא פותר את החלומות, ופרעה אומר לו: "אין נבון וחכם כמוך" (שם, לט), וממנה אותו על כל ארץ מצרים.

ובמדרש רבותינו מובא: "יוסף משלו נתנו לו" (בראשית רבה צ, ג). כל המלוכה הזאת לא הייתה מתנת חינוך. "פיו שלא נשק בעברה: ועל פיו ישק כל עמי. גופו שלא נגע בעברה: וילבש אתו בגדי שש. צוארו שלא הרכין לעברה: וישם רבד הזהב על צוארו. ידיו שלא משמשו בעברה: ויסר המלך את טבעתו מעל ידו ויתן אתה על יד יוסף". וכך רגליו, שלא פסעו לעבירה, זכו שירכב במרכבת המשנה. כל אבר ששמר על קדושתו קיבל את כתרו.

כאן רואים את סוד "נעוץ סופן בתחלתן". ברגע שהיסוד שלם, ברגע שיש הגשמה עצמית, הכתר יורד. וכך נאמר: "ויסוף הוא השליט על הארץ, הוא המשביר לכל עם הארץ" (בראשית מב, ו). הוא מכלכל את כל העולם, ואת אחיו ואת משפחתו גם יחד. בזכותו הם מקבלים את ארץ גושן, והוא מפרנס אותם כל השנים. כל זה בזכות שמירת הברית.

## לאמת את החלום

יוסף מלמד אותנו מהי ספירת היסוד בהתגלמותה. הוא דבוק במטרה שלו עשרים ושתיים שנה. רש"י מחשב זאת על הפסוק "ויתאבל על בנו ימים רבים" (בראשית לז, לד): בן שבע עשרה היה כשנמכר, בן שלושים בעמדו לפני פרעה, ועוד שבע שנות השובע ושנתיים של רעב עד שירד יעקב למצרים. כל אותן שנים הוא אינו מתפשר. העבדות, מצרים, בית הסוהר, אינם מסיטים אותו. הוא בדרך להגשמת החלום.

כל אחד מאיתנו חולם, ובדרך כלל אנחנו חולמים על מה ששייך לנו. איש אינו חולם לבנות ארמון על הירח, כי זה אינו שייך לו. גם ברוחניות, הרצונות, התשוקות והחלומות של אדם הם בתדר שבו הוא נמצא. והחלום עצמו הוא רמז לשורש הנשמה.

יוסף לאורך כל הדרך אימת את הפוטנציאל שלו. הוא נולד מלך. אצל אביו היה מלך, ולכן זכה לכתונת הפסים, ומשום כך קינאו בו אחיו. הוא מגיע לבית פוטיפר, וגם שם הוא נעשה מלך ושולט על כל העניינים. הוא היה יכול להיות עבד אפור שממלא פקודות. אבל כשהגיע למקום, מימש ואימת את כל הפנים שלו, את כל הספירות, ברמה של עבד בבית פוטיפר. הוא מגיע לבית הסוהר, ואינו שוקע בדיכאון, אינו שוכב במיטה ומרחם על עצמו. גם שם הוא מאמת את המלך שבו. ולבסוף מגיע השלב שבו הוא מאמת את פנימיותו בקנה מידה עולמי.

זה היסוד. נצח והוד הם ההליכה אל היעד, וראיית המטרה. היסוד הוא הדבקות במטרה, הנעילה עליה: אני הולך להצליח, ברוחניות ובגשמיות, ובכל מצב אני מממש את עצמי, בכל קומה שאני נמצא בה.

נסו לדמיין שיוסף היה מתייחס מן החלומות באמצע הדרך, שהיה מרפה לרגע מן הדבקות. לא היה מלך, ולא היה יוסף הצדיק, ולא היה קיים כל העולם הזה שנקרא יוסף. מה שליווה אותו לאורך כל הדרך, מה שהחזיק אותו בכל הקושי, הוא שמירת היסוד.

## כשהנשמה קוראת

הקושי הגדול לשמור על הברית, גם ברובד הגופני, נובע מכך ששם מרוכזים האורות הגדולים ביותר של הנפש. זה המקום העוצמתי ביותר. כמו שמתרכז שם כל הגוף, מתרכזות שם כל העוצמה והאנרגיה של הנפש. ואם לא מפנים אותה לאפיקים הנכונים, היא פורצת לאפיקים הלא נכונים.

ואומר דבר ברמה של הגות. כשמתעוררת באדם תשוקה עזה שאינה כדרכה, יש לה אחת משתי סיבות. או שהגיע הזמן להביא ילד לעולם, בדרך הקדושה, או שהנשמה קוראת לו ומבקשת הגשמה עצמית. ההתעוררות הזאת, אפילו כשהיא מופיעה בגוף, היא רמז שהנשמה צועקת: לך והגשם את עצמך, בקשר שלך עם אלוקים, בהתקדמות הרוחנית שלך, בעשייה למען ביתך.

בדרך כלל מבינים את מימוש הפוטנציאל כהצלחה בחיים, כסף, זוגיות טובה, רכב חדש. האמת העמוקה היא שכל נשמה ירדה לעולם עם יעד ועם תפקיד, ורק כשהיא מתחילה לממש את התפקיד שלה היא מתענגת ושמחה, ושם האדם מתקן את עצמו. יש אדם שתפקידו בעבודה מסוימת, ויש אדם שתפקידו בפעולה מסוימת. אם לא יעשה אותה, לא מילא את ייעודו.

בספרי המקובלים מובא שכמו שמי שמזלזל בפירורי לחם העניות רודפת אחריו, כך מי שפוגם ביסוד העניות רודפת אחריו. ואני מבין זאת ברובד עמוק יותר: גם עניות גשמית וגם עניות רוחנית. הפגם ביסוד הגופני הוא ביטוי לכך שהאדם פגום גם ביסוד הנפשי שלו. הוא אינו מנצל את עצמו, מבזבז את כוחותיו להבל ולריק, אינו מרוכז. המקובלים אומרים שהוא נעשה מנותק משורש נשמתו, ומכאן נמשכים עצבות ותסכול. הוא לוקח את כל העולם האנרגטי הזה, הרוחני והגשמי, ומשליך אותו לריק. וכמובן, מי שסובל מדיכאון של ממש צריך גם עזרה מקצועית ורפואית כראוי. כאן אנחנו מדברים כאן על השורש הנשמתי שעומד מאחורי הדברים.

הקדוש ברוך הוא נתן לכל אחד מאיתנו מזוודה של כלים. כל השנים קראנו לה נשמה, וידענו שזה משהו רוחני שמסתתר בתוכנו ונעלם כשאדם נפטר מן העולם. היום הבנו עמוק יותר: בנשמה הזאת יש עשרה אורות, חכמה, בינה, דעת וכל הספירות, ואלה כוחות ועוצמות שיש לכל יהודי. יש אדם שהאור הגדול שבו הוא בגבורה, ויש שבחסד, ובכל אחד מאיתנו נמצאות כל עשר הספירות. אבל כל פעולה של גבורה, של חסד, של חכמה ושל בינה, אם אין יסוד, אין פעולה.

ולכן אנחנו צריכים להתאמן על מימוש עצמי, להתחיל להגשים דברים. יש ביטוי עממי: דיבורים כמו חול, ואין מה לאכול. אנשים מבזבזים אנרגיה רבה בעולם הפנימי. ושלמה המלך כבר אמר: "בכל עצב יהיה מותר, ודבר שפתיים אך למחסור" (משלי יד, כג). בכל עמל יש יתרון, והדיבור לבדו מביא רק חיסרון.

כשעמדו ישראל על שפת ים סוף, ודאי הייתה להם אמונה וביטחון בה. אבל הגמרא מספרת שכל שבט אמר שאינו יורד ראשון לים, עד ש"קפץ נחשון בן עמינדב וירד לים תחלה" (סוטה לז, א). אפשר שלכל העומדים על החוף היו רגליים, היה להם נצח והוד. מה שהיה חסר הוא היסוד, הריכוז במטרה והמעשה בפועל.

וזה לא יאומן כי יסופר: אדם קם ועושה, והקדוש ברוך הוא מצליח את מעשה ידיו. יש אנשים שבוכים ומקוננים, ואילו היו קמים ועושים מעשה, היה הקדוש ברוך הוא משרה ברכה במעשה ידיהם. כך הבטיחה התורה: "למען יברכך ה' אלהיך בכל מעשה ידך אשר תעשה" (דברים יד, כט). הברכה שורה על מה שאדם עושה. זה חוק קבוע, בגשמיות וברוחניות.

אני לא אשכח את זה. גרתי ביישוב חשמונאים, ולא היה לי שקל. הבית היה צפוף, ורציתי להגדיל אותו, לבנות עוד כשבעים מטר. זה עלה סכום של כשלוש מאות אלף שקל, ולא היה לי ממנו כלום. אבל עשיתי מה שיכולתי לעשות בפועל. לקחתי את אשתי, הלכנו לשטח שמאחורי הבית, ואני צועד וסופר צעדים: כאן יהיה החדר, כאן יהיה המטבח. לא היה שם כלום, לא חול ולא כסף בכיס. אבל אמרתי לעצמי שאת מה שאני כן יכול לעשות, אעשה. לתכנן את זה ברגליים, לא רק בראש. ואחרי כמה חודשים בניתי.

בזוהר הקדוש מובא באריכות עניין הרמת הידיים. מי שמרים את ידיו למעלה בלי סיבה, בלי תפילה ובלי בקשה, עושה פגם בעולמות. וכשהוא מרים אותן בתפילה ובתחינה, או פותח אותן כשאומר "פותח את ידך", הוא מושך לעצמו שפע. תנועת הידיים נראית לכאורה דבר חיצוני, שהרי הקדוש ברוך הוא יודע מה שבלב. אבל זה בדיוק

היסוד: אני פועל גם בפנים וגם בחוץ, ומראה במעשה שאני רוצה לקבל. את השפע מקבלים בידיים פתוחות. ומי שמרים ידיים סתם, כאילו הפעיל את כל המערכת העליונה, וכשבאים להשפיע עליו אין שם כלום.

ומכאן רואים שהקדוש ברוך הוא מבקש מאיתנו רק לעשות את הצעד. "כי תצא למלחמה על איביך, ונתנו ה' אלהיך בידך" (דברים כא, י). הקדוש ברוך הוא אומר לאדם: צא אתה למלחמה, ואת השאר אני אעשה. וכך גם בהולדה עצמה. האיש ואשתו עושים את המעשה בשמחה, אבל את הלב, את המוח ואת הכליות מעצב הקדוש ברוך הוא, הצר צורה בתוך צורה. הם שותפים, והכל מאת ה'.

## במגרש הביתי

למדנו בקורס הזה הרבה. למדנו על ספירת הגבורה, שצריך להתגבר על היצרים. למדנו על תפילה ועל התבוננות. למדנו על החסד, שצריך לקום ולעשות חסד, עם השכנה, עם הילדים, עם בן הזוג. וכל זה תלוי ביסוד, בלקום ולהגשים. נתחיל להתענג ולשמוח מכל האורות הנפלאים האלה, שהם הפנימיות שלנו, רק כשנפעל בפועל.

ורואים זאת בפועל: אנשים שעוסקים במה שהם אוהבים מצליחים. והקדוש ברוך הוא כבר מכוון את הדברים. פתאום אחת הולכת לרפואה, אחר נעשה עורך דין, אחר תלמיד חכם, אחר פותח עסק, זה עצמאי וזה שכיר. בדרך כלל ה' מוביל אותנו אל התיקון שלנו. חז"ל אמרו: "בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו" (מכות י, ב). מה שמוטל עלינו הוא להיות בכל לבנו במגרש שלנו, בלי לחפש הרפתקאות במגרשים של אחרים. כשנמצא את עצמנו במגרש הביתי, משם נלך מחיל אל חיל, ברוחניות ובגשמיות.

נממש את הרצונות ואת התשוקות שלנו, ונבקש מן הקדוש ברוך הוא שייתן לנו כוחות להתקדם: שישפיע עלינו, שיתגלה אלינו יותר, שייתן לנו כוח להתעלות. וכך נזכה להיות שלמים ביסוד, ומשם נעלה אל הנשמות ואל האלוקות.

יהי רצון שנזכה לאמת את החלומות שהקדוש ברוך הוא טמן בנשמותינו, ולהיות כולנו בבחינת צדיק יסוד עולם.



פסיכולוגיה על פי הקבלה · שיעור עשירי: כולנו מלכים

## לב שפל וכתר מלכות

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

### נעוץ סופן בתחלתן

בעזרת ה' הגענו אל ספירת המלכות, הספירה האחרונה בכל בניין הספירות. נדמה שמדובר בכוח שעומד בסוף השרשרת, אבל כמו שלמדנו כבר בשיעור המבוא, ספר יצירה מלמד "נעוץ סופן בתחלתן". בתיקוני הזוהר, בפתיחה המפורסמת של אליהו הנביא, נאמר: "כתר עליון איהו כתר מלכות". יש הזדהות גמורה בין המלכות לבין הכתר, שפנימיותו אמונה, תענוג ורצון.

כל מה שהתנקז בספירת היסוד, שעליה למדנו בשיעור הקודם, נמסר אל המלכות. המלכות היא הכוח שמקבל את השפע ומחלק אותו בעולם.

### שכינה שוכנת בתוכנו

המלכות בספירות העליונות נקראת שכינה. הקדוש ברוך הוא אחד ושמו אחד, אחדות פשוטה, ובכל זאת אנחנו אומרים לפני כל מצווה "לשם ייחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה". כל מגמתנו לייחד את השכינה עם בעלה, ובלשון המקובלים לייחד את ז"א ונוקביה.

נתבונן בשם הוי"ה. הקוץ שבראש הוי"ד רומז לכתר, והוי"ד עצמה לחכמה. הה"א הראשונה היא הבינה. הוא"ו, שצורתה קו ארוך, היא שש הקצוות: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד ויסוד, והם הנקראים זעיר אנפין. והה"א האחרונה היא המלכות, השכינה הקדושה. כשהוא"ו מתייחדת עם הה"א האחרונה, השם שלם והשפע יורד. ועל עמלק נאמר "כי יד על כס יה, מלחמה לה" בעמלק מדר דר" (שמות יז, טז). רש"י מבאר שם שאין השם שלם ואין הכיסא שלם עד שיימחה שמו של עמלק. עמלק הוא כוח ההפרדה.

# לית לה מגרמה כלום

על המלכות אומרים המקובלים "לית לה מגרמה כלום", אין לה מעצמה כלום. היא אינה פועלת כמו היסוד, התפארת או החכמה. היא עומדת בסוף, מקבלת את כל השפע ומעבירה אותו אל העולם. לכן המקובלים מדמים אותה לירח, ואת זעיר אנפין לשמש. לירח אין אור משלו, וכל אורו הוא מה שקיבל מן השמש.

והגמרא מספרת על כך מעשה עמוק (חולין ס, ב). בתחילת הבריאה נבראו שני המאורות הגדולים. אמרה הלבנה לפני הקדוש ברוך הוא: "רבונו של עולם, אפשר לשני מלכים שישתמשו בכתר אחד". אמר לה: "לכי ומעטי את עצמך". הלבנה, שהיא בחינת המלכות, ביקשה כתר, ונצטווה למעט את עצמה. ובסוף אותו מעשה נאמר שבשמה ייקראו צדיקים: "יעקב הקטן", "שמואל הקטן", "דוד הקטן". מלכות דוד נקראת על שם הקטנות.

## אמא שיורדת עם בניה

יש לנו שני מושגים עמוקים: הקדוש ברוך הוא "סובב כל עלמין" ו"ממלא כל עלמין". הסובב רואה את כל הבריאה בסקירה אחת ומוביל אותה כולה אל התיקון. הממלא שוכן בתוך כל פרט ופרט, וזו השכינה, מלשון שוכנת איתנו בארץ. עליה נאמר "השכן אתם בתוך טמאתם" (ויקרא טז, טז). היא כמו אמא שהולכת עם בניה אל המקומות האפלים ביותר, ושם דואגת להם.

וכך גם בבית. האישה היא כנגד המלכות. האבא מסתכל על הבית בכלליות: הבית מתפקד, כולם אכלו, כולם רחוצים. האמא יודעת את צורכו של כל ילד, מה הוא אוהב ומה חסר לו. כך השכינה דואגת לכל אחד ואחד מאיתנו בפרטיות.

## עלמא דאתגליא

ועכשיו נרד אלינו. המלכות שבנפש היא הספירה שקובעת את המציאות בפועל, והיא נקראת עלמא דאתגליא, העולם הגלוי. הבינה, לעומתה, נקראת עלמא דאתכסיא, העולם המכוסה.

בתיקוני הזוהר באותה פתיחה של אליהו נאמר: "מלכות פה, תורה שבעל פה קרינן ליה". המלכות של האדם היא הדיבור שלו. כל עוד אדם חושב, מתבונן ומקיש דבר מדבר, הוא נמצא בבינה. גם שם יש דיבור, אבל הוא דיבור

שבשתיקה. חז"ל דרשו על החשמל שבמראה יחזקאל "עתים חשות, עתים ממללות" (חגיגה יג, ב), והמקובלים רואים במילה חשמל צירוף של חש ומל. החש הוא הדיבור הפנימי שאיש אינו שומע, והמל, מלשון מלל, הוא הדיבור שיוצא אל העולם. שם כל עשר הספירות מתלבשות באותיות ונעשות מציאות.

ובדרך רמז נדרש הפסוק "ואיש לפי מהללו" (משלי כז, כא) על המלל שבפיו: האדם נמדד לפי דיבורו. ממה שלמדנו בקורס המודעות העצמית אנחנו יודעים שהדיבור אינו רק כלי לתקשורת. הדיבור יוצר מציאות. "מות וחיים ביד לשון" (משלי יח, כא), ואמרו חז"ל "ברית כרותה לשפתים" (מועד קטן יח, א). לפעמים יש זמן עד שהדבר מתגשם, אבל ברובד הדק הדיבור הוא כבר המציאות עצמה.

## דאגה בלב איש

לדיבור יש עוד סגולה גדולה: הוא מאפשר לאדם לצאת מעצמו. אני יכול לשבת ולעסוק בבעיה של ציבור שאינו קשור אליי כלל, לדון בה ולפעול למענה. שאר הספירות יכולות לרחף בפנים כפוטנציאל וככוחות. במלכות אין ריחוף. היא היציאה אל הזולת.

שלמה המלך אמר "דאגה בלב איש ישחנה, ודבר טוב ישמחנה" (משלי יב, כה). בגמרא (יומא עה, א) נחלקו רבי אמי ורבי אסי בפירוש המילה ישחנה. אחד אמר "ישחנה מדעתו", יסיח אותה מדעתו, והשני אמר "ישחנה לאחרים", ישוחח עליה עם אחרים. כשאדם מדבר על מה שמעיק עליו, לאט לאט הוא רואה את הדברים ברבדים עמוקים יותר, ומחצית מן המשא כבר נפרקת בעצם הדיבור. וזה גם כל רעיונה של הפסיכולוגיה המודרנית: להביא את האדם לדבר, להוציא את המצוקות החוצה ולעשות סדר במערכת הנפש שלו.

והמקובלים ממחישים זאת כך: השמים הם זעיר אנפין, והארץ היא המלכות. הארץ מקבלת את המים מלמעלה, ומה שזרעת בה, אותו תקצור. כך הדיבורים שלנו הם הזרעים של המציאות שלנו.

## המלך שלבו שפל

דמותו של דוד המלך מזוהה בתורה עם ספירת המלכות, ולכן זכה להיות מלך ישראל. וכאן אנחנו פוגשים פרדוקס. בחיצוניותו המלך חייב לנהוג ברוממות: ההליכה שלו שונה, המרכבה שלו שונה, כל הופעתו מרוממת

מעל העם. ואילו פנימיות ספירת המלכות היא שפלות. המלך חייב להיות שפל לגמרי לפני ה', כי בלי שפלות גמורה אין בו מקום לקבל את האורות מן הספירות שמעליו.

הרמב"ם פוסק את הדבר בהלכה: "כדרך שחלק לו הכתוב הכבוד הגדול וחייב הכל בכבודו, כך צוהו להיות לבו בקרבו שפל וחלל, שנאמר: ולבי חלל בקרבי" (הלכות מלכים ב, ו). ושם הוא מוסיף: "לעולם יתנהג בענוה יתרה".

והקדוש ברוך הוא אמר למשה אחרי חטא העגל "לך רד" (שמות לב, ז), ודרשו חז"ל: "משה, רד מגדולתך. כלום נתתי לך גדולה אלא בשביל ישראל" (ברכות לב, א). אין מלך בלא עם. מי שמושל על בהמות אינו מלך. המלך מולך על עם שיש לו בחירה, ושבחר בו. כלפי חוץ הוא נוהג ברוממות כדי שמרות ההנהגה תעבור דרכו, ובתוך תוכו הוא שפל. ברגע שנכנסת בו גאווה קטנה, השפע נחסם.

השפלות היא בית הקיבול של האור. העני פושט יד, וזה שיא השפלות, ורק אל יד פשוטה אפשר לתת. במקום שאין שפלות אין קבלת שפע.

## ונקלתי עוד מזאת

ברובד הפשוט דוד מצטייר לנו כגיבור מלחמה: "הכה שאול באלפו, ודוד ברבבתיו" (שמואל א יח, ז). אדמוני וחזק, איש מלחמה שאין אצלו משחקים. אבל מי שמתבונן בספר תהלים רואה שדוד כולו שפלות אחת גדולה.

כשהעלו את ארון ה' לירושלים, דוד רקד לפניו בכל עוז, מפזז ומכרכר. מיכל אשתו כעסה עליו, כי סברה שכבוד המלכות מחייב לשמור על החיצוניות. ודוד השיב לה: "ונקלתי עוד מזאת, והייתי שפל בעיני" (שמואל ב ו, כב). ובתהלים הוא מעיד על עצמו: "ואנכי תולעת ולא איש" (תהלים כב, ז). שימו תולעת ליד אדם ותבינו מה היא מרגישה: כלום. כך מרגיש מלך ישראל בפנימיותו.

## תולעת יעקב

ומצד שני אמר הנביא "אל תיראי תולעת יעקב" (ישעיהו מא, יד), ודרשו במכילתא: "מה תולעת זו אינה מכה את הארז אלא בפה, כך אין להן לישראל אלא תפלה". דוד המלך היה חזק במלכות, והמלכות נמצאת בפה. לכן חיבר את ספר תהלים, שכולו דיבור ותפילה.

התפילה היא אחד הביטויים הגדולים ביותר של השפלות. האדם בא בתחנונים לפני מלכו של עולם ומבקש על עניינו. "תפלה לעני כי יעטף" (תהלים קב, א). יש אנשים שפוגשים את ה' רק בשעת צרה גדולה. כשהם מסתבכים הם צועקים, ובשאר הזמן הם מסתדרים לבד. דוד היה תמיד בתפילה, וכך גילה לנו את פנימיות המלכות. ורבי נחמן מברסלב מלמד שכל הצדיקים הגיעו למעלתם על ידי תפילה. אפילו השכינה, כביכול, מתפללת לפני ה' שייתן לה שפע לחלק לבניה.

ספר תהלים נקרא ברובד הפשוט כספר של צבאות ומלחמות: "גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע" (תהלים כג, ד), "אם תחנה עלי מחנה לא יירא לבי" (תהלים כז, ג). ואמת הדבר, דוד נרדף בידי שאול ובידי אבשלום בנו. אבל המקובלים מלמדים שכל הספר מדבר בשני רבדים: על האויבים שבחוץ, ועל אויבי הנפש, הנפש הבהמית. ובשני הרבדים דוד עומד עם יד על הדופק, בתפילה ובשפלות אמיתית.

## לדעת מי אנחנו

מלך ישראל פורץ גדר ועושה משפט בעצמו, ומי שמורד במלכות נענש בלי בית משפט ובלי עדים. ודווקא ממנו נדרשת שפלות גמורה. והדרך אליה פשוטה: אילו ידענו מי אנחנו באמת, היינו שפלים מאלינו.

כל אדם יכול לעשות מבחן לעצמו במחשבה, בדיבור ובמעשה, ולראות איזו נפש מושלת בו ברוב שעות היום. רוב המין האנושי נשלט בידי הנפש הבהמית. אנחנו אוכלים, שותים, מביאים ילדים לעולם, וכל הטכנולוגיה שסביבנו באה בעיקרה לשרת את הצרכים האלה. כדור הארץ הוא מגרש הבית של הנפש הבהמית, שהיא הקרובה ביותר לגוף. הנשמה האלוקית ירדה ממרום אל גלות קשה, אל תוך גוף עכור.

מורי הקבלה בדורנו, ובהם הרב יצחק גינזבורג, מדגישים שעצם הידיעה ששתי נפשות פועלות בנו מצילה את האדם מפיצול פנימי. הבעיה שלנו הפוכה: אנחנו חושבים שאנחנו מלאכים שיש להם, במקרה, גם נפש בהמית. וכשאנחנו נופלים אל עולמה של הבהמה, אנחנו בהלם.

כשמתפרסמת פרשה קשה של אלימות ופריצות, כולם המומים, ושוכחים מה ראה אותו אדם כל ימיו: עולם שכולו סובב סביב התאוה, עד שיום אחד נפרץ אצלו המחסום. מי שעומד על האמת יודע שהנס הוא דווקא הטוב. כשהנשמה האלוקית מתעוררת והאדם פתאום רוצה רוחניות ועושה טוב, שם צריך להתפעל. ולא בכדי נאמרו

עשרת הדיברות, ובהם לא תרצח ולא תגנוב, לעם שעמד למרגלות הר סיני, כי גם בדור דעה היה בכוחה של הבהמה לפרוץ.

## דוד שהרג את יצרו

מכאן מגיעה פנימיות המלכות. מי שרוצה להיות מלך על עצמו צריך לעמוד תמיד במודעות הזאת: מבחינת עצמו הוא בשר, ורצונותיו הטבעיים בהמיים. ומתוך הנקודה הזאת הוא צועק: ה', הצילני, סדר לי את העניינים. ואז מתרחש פלא. הקדוש ברוך הוא לוקח את האדם ומרים אותו מדרגה אחר מדרגה.

דוד הגיע למדרגה שבה אמר "ולבי חלל בקרבי" (תהלים קט, כב). בתלמוד הירושלמי נאמר: "אברהם אבינו עשה יצר הרע טוב... אבל דוד לא היה יכול לעמוד בו והרגו בלבבו, מאי טעמא, ולבי חלל בקרבי" (ירושלמי ברכות ט, ה). ובמה הרג את יצרו: בכך שהרגיש תמיד שהוא כלום, שפל בעיני עצמו, ירא מפני הנפש הבהמית בכל פעם שהתעוררה, ומתפלל על אויבי הנפש.

כאן נמצאת הבחירה שלנו. להגיע לשפלות, ולבקש תמיד מה' עזרה שהנפש האלוקית תמשול. לרחם על הנשמה שבגלות ולמשוך אורות מלמעלה. ברגע שאדם מייחס את התקדמותו הרוחנית לעצמו, נוצר מחסום. "גאות אדם תשפילנו, ושפל רוח יתמך כבוד" (משלי כט, כג).

ויש בזה רחמים גדולים. כשאדם מתחיל להתגאות, ה' מסיר ממנו מעט את ההשגחה ואומר לו כביכול: הבט במראה וראה מי אתה. ירידה כזאת אינה עונש. היא עזרה משמים להגיע לשפלות. גם דוד, עם כל גדולתו, ירד לעולם עם נשמה גבוהה מאוד ועם יצרים חזקים מאוד. אילו נפתחו לפניו כל השערים בלי מכשול, הכל היה הופך לגאוה. התיקון חייב לעבור דרך המלכות.

## כל הגדול מחברו

הגמרא אומרת על רבי מאיר: "גלוי וידוע לפני מי שאמר והיה העולם שאין בדורו של רבי מאיר כמותו, ומפני מה לא קבעו הלכה כמותו, שלא יכלו חבריו לעמוד על סוף דעתו, שהוא אומר על טמא טהור ומראה לו פנים" (עירובין יג, ב). ענק שבענקים, תנא אלוקי, ומסורת בידינו שנטמן בטבריה מול הכנרת.

ומספרת הגמרא (קידושין פא, א) שרבי מאיר היה מתלוצץ בעוברי עבירה, באנשים שלא עמדו בפני יצר התאוה. יום אחד נדמה לו השטן כאישה בעבר השני של הנהר. לא הייתה שם מעבורת, ורבי מאיר אחז בחבל ועבר עליו. כשהגיע לאמצע עזב אותו השטן ואמר לו שאלמלא מכריזים ברקיע "הזהרו ברבי מאיר ותורתו", היה מעריך את חייו בשתי מעות.

הניסיון שלו היה ניסיון במדרגתו, וכך אמרו חז"ל: "כל הגדול מחבירו, יצרו גדול הימנו" (סוכה נב, א). ובספרי החסידות מבואר שמי שזכה לשחוט את יצרו כמו דוד, ונפשו הבהמית כולה משרתת את הנשמה, מתמודד מול כוחות שמחוץ לו. דוד אמר "חשבתי דרכי ואשיבה רגלי אל עדתיך" (תהלים קיט, נט), ודרשו במדרש שבכל יום היה מחשב ללכת למקום פלוני, ורגליו היו מביאות אותו לבתי כנסיות ולבתי מדרשות (ויקרא רבה לה, א). אצלו כבר נעשתה הקדושה טבע. וכך מצינו שאיוב התמודד עם השטן עצמו, ויעקב אבינו נאבק עם מלאך: "ויאבק איש עמו" (בראשית לב, כה), ופירש רש"י בשם חז"ל שהוא שרו של עשו.

אצלנו המצב פשוט יותר. היצר שלנו הוא אנחנו עצמנו, גירויים של הגוף, כמו אצל כל בעל חיים. אנחנו צריכים לנצח את הנפש הבהמית שבנו, והניצחון הזה בא בעיקרו על ידי תפילה.

## לרדת אל התחתית

יצא לי ללוות אנשים שעברו את הדרך של קבוצות שנים עשר הצעדים, שעזרו לאנשים רבים מאוד בעולם להשתחרר מהתמכרות. פעם שאלתי אחד הוותיקים שם מה הסוד שלהם. הוא אמר לי שמי שמגיע אליהם הוא בדרך כלל אדם שהגיע לתחתית. אין לו כלום, הוא מחוק נפשית וגשמית. ודווקא בגלל שהגיע לשפלות גמורה, הוא מסוגל לקבל את האור ולקום.

ועוד הוסיף שאחד מעיקרי הדרך שלהם הוא שאלוקים הוא המסיר מן האדם את פגמיו, ולכן אינם מייחסים לעצמם שום הצלחה. וזה מה שדוד סיכם בשתי מילים: "ואני תפלה" (תהלים קט, ד). כל כולו של מלך ישראל הוא תפילה.

## מקבל ומשפיע

בכל אדם יש צד זכרי וצד נקבי. לפעמים אנחנו משפיעים, ולפעמים מקבלים. אמרו חז"ל: "ובמקום שאין אנשים, השתדל להיות איש" (אבות ב, ה). יש שעות שבהן אתה חייב לקום ולהשפיע. אבל כשאתה במצב של מקבל, אם אין בך שפלות גמורה, האור אינו נכנס. כך בין מורה לתלמיד, בין בעל לאשתו, בין הורים לילדים ובין רב לתלמידו.

מספרים על שני חסידים שנסעו אל רבם. כשהתקרב הראשון ראה מרחוק את צאנו של הרבי, ואמר לעצמו שגם לו יש צאן. התקרב עוד וראה את ביתו של הרבי, ואמר שגם לו יש בית גדול כזה. כך עבר מדבר לדבר, עד שהגיע למסקנה שגם הוא רבי, ושב לביתו.

החסיד השני ראה את הצאן ואמר בלבו: אילו הייתי כבש של הרבי, הייתי רואה אותו יום יום, ולא פעם בחצי שנה. הגיע אל הבית ואמר: אילו הייתי השטיח שבפתח, הרבי היה דורך עליי ותמיד היה לי מגע איתו. וכשהגיע אל הפתח ראה שכל בעל מלאכה תולה בחוץ סימן למלאכתו, הסנדלר נעל והחייט בגד. אמר בלבו שהרבי עוסק בתיקון נשמות, ולכן ראוי שהוא עצמו ייתלה שם כסימן לנשמה שצריכה תיקון.

זה כל ההבדל בין השניים. כדי להגיע להשתוות הצורה עם הרבי צריך שפלות גמורה, ורק אז נוצרת השפעה. וכשהתלמיד יוצא אחר כך למקום אחר, הוא יכול להשפיע בעצמו. אדם שאינו מתרוקן לא יתמלא לעולם. מי שחושב שהוא יודע הכל, באמת אינו יודע דבר.

## ילד על שפת הים

אנחנו עומדים בפתח הגאולה, ולכאורה היינו צריכים להיות בשיא השפלות. ובפועל טסנו לחלל, ונראה כאילו אנחנו בשיא הגובה. אבל דווקא היום מתחיל עולם המדע להבין כמה האדם קטן. בתגליות הראשונות היה רעש גדול, וחשבו שהאדם נעשה כל יכול. ככל שמעמיקים יותר רואים שהעומק שבבריאה אינסופי. מספרים על אייזק ניוטון שאמר על עצמו שאינו יודע איך הוא נראה בעיני העולם, אבל בעיני עצמו הוא דומה לילד קטן שמשחק על שפת הים, ומדי פעם מוצא צדף יפה ומתלהב ממנו, בשעה שהאוקיינוס הגדול של האמת שוכב לפניו ואיש לא גילה אותו.

והרמב"ם כתב את הדברים כהלכה. האדם שמתבונן במעשי ה' הגדולים מתמלא אהבה, "וכשמחשב בדברים האלו עצמן מיד הוא נרתע לאחוריו ויפחד, ויודע שהוא בריה קטנה שפלה אפלה, עומדת בדעת קלה מעוטה לפני תמים דעות" (הלכות יסודי התורה ב, ב). לכן המקובלים הגדולים ביותר הם הענווים הגדולים ביותר. ככל שאדם מכיר יותר את האין סוף, הוא נעשה קטן יותר בעיני עצמו.

## עני ורכב על חמור

על המשיח נאמר: "הנה מלכך יבוא לך, צדיק ונושע הוא, עני ורכב על חמור" (זכריה ט, ט). עני הוא בחינת תפילה, "תפלה לעני", והוא בחינת שפלות. חז"ל אמרו "ארבעה חשובין מת: עני...". (נדרים סד, ב), ואין שפלות גדולה מזו.

רבותינו רמזו שהחמור הוא החומר. מי שהגיע לשפלות יכול לרכוב על החומר בלי שהחומר ירכב עליו. וספרי החסידות מלמדים שבכל יהודי יש ניצוץ של משיח, נקודה של מלכות בית דוד. רבי שמעון אמר במשנה "כל ישראל בני מלכים הם" (שבת קיא, א). ככל שנכיר את האמת על עצמנו, כך יתעוררו בנו רחמים על הנשמה האלוקית ותגבר התפילה. מי שחושב שהוא כבר מלך אינו צריך את ה'. מי שיודע שהוא כלום, צריך את ה' תמיד, ולכן הוא תמיד בקשר איתו, ולאט לאט הוא לומד לרכוב.

המשיח שבנו הוא ספירת המלכות. מן היצרים, מן החושך ומן הדמיונות ניגאל מתוך הידיעה שאנחנו כלום ומתוך פנייה אל הקדוש ברוך הוא.

## דור של חומר

יש בזה נחמה לדורנו. הדור שלנו נמשל לחמור, לחומר פשוט. בדורות הקודמים הרע שבעולם היה בבחינת נחש: פילוסופיה מתוחכמת, עמקות של כפירה. גדולי ישראל נאלצו להתמודד עם הפילוסופים בימי הרמב"ם והרמב"ן, ועם שכרון הגדלות של תנועת ההשכלה. היום רוב העולם שקוע בחומרנות פשוטה, ותוצאות השקר גלויות לעין. ומאידך, אדם שמגיע לשיעור אחד, נוגע באור, והנשמה שלו מתעוררת, מתחיל ללכת בדרך התורה.

העם אינו רדוד. חסר לו גילוי. "כי קרוב אליך הדבר מאד, בפיו ובלבבך לעשתו" (דברים ל, יד). לפעמים צריך שמישהו יבוא ויסיר את המסך.

ישבו אצלי פעם בני זוג, והאישה רטנה וכעסה על בעלה. כשביקשתי דוגמה סיפרה שהיא עובדת כל היום, מסדרת את הבית ומשכיבה את הילדים, ובשעה שמונה או תשע בערב, כשהכל כבר מוכן, בעלה נכנס הביתה, פותח את המקרר ושואל למה אין שתייה קרה. הוא לא ראה את הבית המסודר ואת הילדים הישנים. הוא ראה רק את מה שחסר. שאלתי אותו בעדינות כמה אנרגיה, אכפתיות וכוח השקיעה אשתו באותו יום בסולם של אחד עד עשר. הוא אמר שעשר מתוך עשר. שאלתי כמה כוח צריך כדי להכניס בקבוק למקרר. הוא אמר שאפס. ושאלתי אותו אם יפה שהתרכז בבקבוק ולא בכל מה שהשקיעה. הוא הסתכל עליי כאילו גיליתי לו את אמריקה. לא היה צריך יותר מגילוי אחד.

כך היה גם איתי. עד גיל שמונה עשרה וחצי לא שוחחתי עם אדם חרדי, ואף פחדתי מהם. ואז נחשפתי לכמה הרצאות בסמינר, ופתאום ראיתי את התנ"ך שלמדתי בבית הספר באור אחר לגמרי. ראיתי איזו עוצמה יש בספר הזה, וכל השאר התבטל מאליו. שום דבר לא השתווה בעיניי לאות אחת בתנ"ך. מי שלא זכה לגילוי, צריך להעביר את הזמן. בעיניו, אדם שיושב ולומד תורה וקונה נצח נראה משונה.

## משפיל גאים

ה' מוביל את העולם כולו אל השפלות. מעצמות מתנפחות ובונות מגדלים עד השמים, וביום אחד יורד מהן האוויר. רעידת אדמה אחת מראה לאדם שמתגאה בכוחו כמה הוא קטן. בתפילת שחרית אנו אומרים על הקדוש ברוך הוא שהוא "משפיל גאים ומגביה שפלים", וההשפלה הזאת מכשירה את העולם לקבל את המלכות.

## הפספוס של שאול

שאול המלך היה עניו. כשבאו להמליך אותו נאמר "הנה הוא נחבא אל הכלים" (שמואל א י, כב), ולכן בחר בו ה' למלך. הוא נצטווה על ידי שמואל הנביא להחרים את עמלק, וחמל על הצאן ועל אגג מלך עמלק. שאל אותו שמואל: "ומה קול הצאן הזה באזני" (שמואל א טו, יד), ושאל השיב שהביא אותם כדי לזבוח לה'.

ואז אמר לו שמואל: "הלוא אם קטן אתה בעיניך, ראש שבטי ישראל אתה" (שמואל א טו, יז). כל עוד היית קטן בעיני עצמך, היית ראש. ועוד אמר לו: "החפץ לה' בעלות וזבחים כשמע בקול ה'" (שמואל א טו, כב). ה' רוצה ביטול. הוא ציווה להשמיד את עמלק, וזו הייתה עבודתך. ברגע שהכנסת את דעתך שלך לתוך הציווי, אפילו

לשם שמים, פגמת בשפלות. "ויאמר אליו שמואל: קרע ה' את ממלכות ישראל מעליך היום, ונתנה לרעך הטוב ממך" (שמואל א טו, כח). ורעהו הטוב ממנו היה דוד.

## יהודה מלשון הודאה

המלכות יוצאת משבט יהודה, ויהודה הוא מלשון הודאה. אמרו חז"ל: "מיום שברא הקדוש ברוך הוא את עולמו לא היה אדם שהודה להקדוש ברוך הוא, עד שבאתה לאה והודתו, שנאמר: הפעם אודה את ה'" (ברכות ז, ב). ויהודה עצמו, כשעמד מול תמר, הודה ואמר "צדקה ממני" (בראשית לח, כו). ההודאה כוללת שני דברים: תודה על הטוב, והודאה על האמת. שניהם נובעים מאותו שורש: ה' הוא הפועל, ואני כאן למטה.

כל אדם יכול לבדוק כמה הוא שפל לפי השאלה מאיזה גובה הוא מתחיל להודות. יש מי שמודה רק על הצלחה גדולה או על השגה. אשתף אתכם בדוגמה מחיי, לא מפני שאני צדיק גדול. בכל ליל שישי אנחנו לומדים בכולל כל הלילה, חלק בקבלה וחלק בפשט. עם הנץ מתפללים, טובלים במקווה, וכל אחד הולך לביתו. כשאני נכנס למיטה, אני מתחיל להודות לה' על הקרירות הנעימה של המגע הראשון עם הכר ועם השמיכה. משם אני מתחיל, ומסדר לעצמי סדר של הודאות עד שאני נרדם.

אדם שנוהג כך עם הקדוש ברוך הוא יכול לגלות בעצמו את נקודת המשיח שבו. ה' אינו חושש להרכיב אותו על החומר, כי הוא לא יהרוס את העולם. היו בתולדות עמנו מי שרכבו על החומר ועשו חורבן. היו שזכו להשגות רוחניות, לא עמדו בהן, ונעשו משיחי שקר, כמו שבתי צבי. כשאדם שפל, אין סכנה לרומם אותו. הוא לא ישתמש בכוחו לרדות בעם. ה' יכול להמליך אותו על בניו, כי הוא ינהג בהם ברחמים וידאג להם ברוחניות ובגשמיות.

## חושקני בכם

אמרו חז"ל: "אמר להם הקדוש ברוך הוא לישראל: חושקני בכם, שאפילו בשעה שאני משפיע לכם גדולה, אתם ממעטין עצמכם לפני. נתתי גדולה לאברהם, אמר לפני: ואנכי עפר ואפר. למשה ואהרן, אמר: ונחנו מה. לדוד, אמר: ואנכי תולעת ולא איש". ובאומות העולם הדבר הפוך: לפרעה נתן גדולה והוא אמר "מי ה'", ונבוכדנצר אמר "אעלה על במתי עב" (חולין פט, א).

ככל שאדם נמוך יותר, הוא דומה יותר לאדמה, וכוח המשיכה פועל בו יותר. השפעה נמשך אליו. ה' אינו חושש לתת לו עושר, כי הוא יהיה גזבר נאמן ויפזר צדקה. טבע הטוב להיטיב, וכל מה שהקדוש ברוך הוא מחכה לו הוא כלי שאפשר לתת בו. עושר שמגיע לאדם שאינו ראוי עלול להרוס את ביתו ואת נפשו. השפלות היא הכלי לקבלת השפעה.

## השמחה שבנקודה הטובה

זה כל סוד החסידות בעניין הייאוש. אדם נופל לייאוש כשהוא מרגיש שהוא בנה ויצר, ופתאום נפל. מי שיודע שמצד עצמו הוא כלום, שמח בכל הצלחה רוחנית קטנה. הוא מלא התלהבות ושמחה על כל דבר טוב, וכשהוא נופל הוא יודע שזה הוא עצמו, אומר לעצמו בוקר טוב וחוזר לעבודה.

רבי נחמן מברסלב מלמד שאסור לאדם להתיימשך לעולם. גם יהודי שנמצא בקצה העולם, רחוק מכל דבר שבקדושה, יכול לשמוח שהוא יהודי, ומשם להתחיל לצמוח. ובתורה הידועה של "אזמרה" הוא מלמד לחפש ולמצוא בעצמו עוד נקודה טובה ועוד נקודה טובה. אדם התחיל להניח תפילין, התחיל לשמור משהו מן השבת. בא אליו פעם אדם ואמר לי בבושה שבשבת, במקום שתי קופסאות סיגריות, עישן רק אחת. אמרתי לו: אשריך. וזו הייתה אמת.

מספרים על רבי לוי יצחק מברדיצ'ב, האוהב ישראל, שראה יהודי מעשן בשבת. שאל אותו אם אינו מרגיש טוב ורופא הורה לו לעשן. השיב לו האיש שהוא בריא, ושהוא מעשן בכוונה, מתוך מרד. נשא רבי לוי יצחק את עיניו למעלה ואמר: ריבונו של עולם, ראה איזה בנים יש לך. הוא מוכן לעשות עבירה, אבל שקר לא יוציא מפיו.

לראות טוב בכל יהודי אפשר רק מתוך שפלות. "ואל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" (אבות ב, ד). ייתכן שאילו עמדת במקומו, היית גרוע ממנו פי כמה. ומכאן שיש להיזהר מן הגאווה שנכנסת לפעמים במי שחזר בתשובה. היא כבר שומרת שבת, הולכת בצניעות, ומביטה על חברתה כעל זרה. זה שקר. אם את שומרת שבת, זה נס מהלך על שתיים. הבהמיות שבך אינה טובה משלה. עלייך נחה הרוח, ואת קיבלת סייעתא דשמיא.

כך גם בזוגיות. לפעמים אחד מבני הזוג מתעלה ברוחניות, ופתאום השני נראה לו נמוך. עליו לרדת מן הגובה ולהבין שהוא קיבל אור, והשני עוד לא קיבל. וכך עם הילדים: לכל ילד יש גיל ובשלות שבהם יקבל את האור.

## עול מלכות שמים

כשאני מקבל עליי עול מלכות שמים, אני מקבל עליי את השפלות. הכיפה שעל הראש אומרת שיש מעליי מלך, ואני אבק בתוך המערכת הגדולה. האוויר שאני נושם אינו שלי, וגם האוכל והמים. המדרגות הרוחניות והניסים אינם שלי. אני רק משתדל לעשות רצון קוני. "לך ה' הגדלה והגבורה והתפארת והנצח וההוד, כי כל בשמים ובארץ, לך ה' הממלכה, והמתנשא לכל לראש" (דברי הימים א כט, יא). וה' אינו מבקש זאת מפני שהוא חסר דבר. הוא רוצה לרומם אותנו למדרגת מלאכים, ודוד זכה למלכות רק בזכות זה.

המקובלים דורשים את שמו של יום הכפורים, יום כפורים, יום שהוא כמו פורים, ומלמדים שמעלת פורים גבוהה אף ממנו. ביום הכפורים כולנו עומדים כמלאכים בבית הכנסת, אבל יש בזה גם יראה ופחד. בפורים האמת מתגלה. אמרו חז"ל "נכנס יין, יצא סוד" (עירובין סה, א). שם רואים מה באמת יש בפנים. ולגלות את האמת הוא חצי תרופה. מי שחי בשקר עצמי, סוף השקר להתפרץ. ומי שיודע את האמת אינו מתייאש. הוא פונה אל ה' ברחמים ומבקש שיוציא אותו ויעלה אותו, וכך הוא נמצא תמיד בתנועה של התקדמות. זה סוד ההצלחה שלנו בחיים.

## מן הפה אל השפע

יש בזה סוד מעשי. הפרנסה והרפואה נמשכות דרך הפה, דרך המלכות. כשהפה שומר על ענווה ועל ריסון, אנחנו מושכים פרנסה לגוף ולנפש ורפואה לגוף ולנפש.

ואפילו בבית, בני הזוג הם המומחים הגדולים ביותר ליצור שפלות זה אצל זה. לפעמים, בלי לדעת, האישה מורידה את האוויר מבעלה בדיוק כשהוא מתחיל להתנפח, וזה מתקן. כשהוא חוזר לשפלות, הכלי נפתח והשפע נכנס הביתה.

## מן הכתר אל המלכות

עברנו יחד דרך ארוכה. התחלנו בכתר, באמונה, בתענוג וברצון שבראש כל הספירות. עברנו בחכמה שפנימיותה ביטול, בבינה שפנימיותה שמחה, בדעת שמייחדת. למדנו את האהבה שבחסד, את היראה

שבגבורה ואת הרחמים שבתפארת. ראינו את הביטחון שבנצח, את התמימות שבהוד ואת האמת שביסוד. ועכשיו הגענו אל המלכות, שפנימיותה שפלות.

ודווקא כאן מתגלה ש"נעוץ סופן בתחלתן". הכתר שכל אחד מאיתנו רוצה לחבוש על ראשו נמסר רק למי שליבו שפל. הלבנה שביקשה כתר נצטוותה למעט את עצמה, ועל שמה נקרא דוד הקטן, שזכה למלכות לדורות. ומי שמגיע לשפלות האמיתית, דווקא הוא נעשה מלך על עצמו: מלך שנפשו, רוחו ונשמתו נתונות בהרמוניה אחת.

החומר שלמדנו בקורס הזה עשוי להיראות גבוה, אבל לאט לאט הוא נכנס אל החיים, ואדם מתחיל לחיות את הספירות. ומה שנאמר בשיעור הראשון נכון גם כאן: מי שחוזר על הדברים ומשנן אותם, זוכה לראות את פירותיהם.

יהי רצון שנזכה לשפלות האמיתית, שתתגלה בנו נקודת המשיח שיש בכל יהודי, ושנזכה במהרה לגילוי משיח צדקנו בעולם ולאור גדול.

---

המימד הנוסף • הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 • ravbiton.com • פסיכולוגיה על פי הקבלה, שיעור 10