

עולם הרגש

רוב העולם לא מכיר את עולם הרגש שלו. היום יש לאנשים תנועה מחשבתית חזקה וקשה להם להבין, לזהות איזה רגש פועל אצלם – הם יותר מנותקים מהרגש. הם יותר חושבים את הדבר. והמטרה שלנו עכשיו לעורר מחדש את כל המציאות הרגשית שלנו.

רוב העולם בעולם הרגש כמו טייס אוטומטי – לא בעלי בחירה. בא רגש והם מתפעלים ממנו ועושים כל מיני פעולות, שאם זה בא מעולם הכעס אז אנחנו מצטערים על זה אחר-כך. ורוב העולם גם לא יודע מהו הכוח שמעורר את אותו הרגש.

כשאדם בתוך הרגש הוא לא יכול להתבונן על הרגש – יש איזו מערבולת שהוא הלך לטבוע בה ואם האדם דווקא מתנגד למערבולת אז הוא טובע. אם האדם ופשוט מסתכל על המערבולת, לוקח הרבה אוויר ומרשה למערבולת לקחת אותו – אלה האנשים היחידים שסובלים את מערבולות המים: המערבולת לוקחת אותו למטה וזורקת הצידה ואז הוא יכול לעלות בחזרה. אבל אם הוא נלחם בה – זה לא עובד.

לנו יש שתי דרכים להילחם ברגש:

- לבלוע את הרגש

מרגיש שאני בכעס אבל זה מישהו מאוד חשוב שאני לא יכול להוציא עליו את הכעס (הבוס בעבודה) אז ה-בפנים בוער, אבל בחוץ אנחנו מחייכים (קיבלתי את מה שאתה אומר). אנחנו בולעים ויסוד האש בוער וזו אש רעילה לחלוטין. לכן חשוב לא להגיב אבל גם לא לבלוע את הרגש.
הרגש.

- דחיית הרגש

האנשים דוחים את הרגש: לא רוצה קבל עכשיו את הכעס הזה. האדם לא מודע לתנועה הזו. מה שעושים שם: או שמעלים אמונה ומנסים לדחוף את הרגש החוצה, או שמתנתקים מן המציאות שלהם ודוחים את הרגש לגמרי. ואז כביכול לא מרגישים את הרגש.

וכל זה - גם הבליעה וגם הדחיה – זה רק מעין פלסטר זמני שלא פותר כלום – לא את הרעילות של הרגש ולא את כאב הרגש. כי בד"כ המערכת צריכה לפלוט את הרגש הזה. ואיך המערכת פולטת? היא פשוט מעלה שוב ושוב אל המודע של הבן-אדם יחד עם ההתעוררות הרגשית. ואז הוא ידחה את זה עוד פעם והמערכת תעלה את הרגש שוב.

העבודה הנכונה עם הרגש

אנחנו נלמד רק להתבונן ברגש – זו התנועה הנכונה. ברגע שהאדם רק מתבונן על הרגש: "ברוך אתה בבואך", אתה פה – ישתבח שמו. עכשיו אני מחכה שתלך. לא אומר מה שאתה אומר לי להגיד, לא הולך אחרי מחשבות שאתה אמר לי לחשוב, לא הולך אחר המעשים שאתה אומר לי לעשות. רק לאפשר לך להיות. ככל שהאדם יותר מתרגל את זה כך הרגש עצמו פחות ופחות מפעיל אותו, עד שמגיע למצב שהרגש עולה, הוא מתבונן בו ואחרי דקה הוא הולך. הוא לא מפעיל את האדם מכוח רגשי שלישי, אז לאדם יש יותר

יכולת לעבוד , להתבונן על המצב : יש פה מציאות – בוא נראה איך להתייחס אליה נכון, לא מתוך מה שהכעיס אותי עכשיו.

הרגשות השלייליים

"קפד כעס" - קנאה, פחד, דאגה, כעס, עצב, שנאה.

כנגדם שני רגשות חיוביים : הרגש השמחה ורגש האהבה – כוחם ועצמתם הרבה יותר גדול מהרגשות השלייליים.

האדם מתפעל מאיזה שהוא אירוע – ואם האדם היה עובד נכון לא היה מתפעל מהאירועים כי זה גורם לך לצער: כשכעסתי, שנאתי, דאגתי - מה הרווחתי מזה ? היחידי שסובל מרגש שלילי זה אני.

"אני לא יכול לשלוט בדאגה שלי" – אתה יכול לשלוט אם אתה מכיר את חוקי המערכת: עיקר העבודה זה רק להסתכל על הרגש ולא לעשות כלום. הרגש יריץ לך הרבה מחשבות בפנים - להתבונן בהן.

כל מה שרואים במידות ורגשות שלילים – אלה מזרזים כדי להגיע לגמר התיקון שלנו. למזרזים האלה יש תפקיד חשוב ולא צריך לפחד מהם או להיבהל מהם – הם באים לטובתנו.

הכעס

הכעס שייך ליסוד האש. התוכנה של האש: חמה ושורפת את זה שמזין אותה – חייבת חומר, בלעדיו לא יכולה להתקיים. הכעס מכלה את מי שנותן לו את הכוח ואת החיות – שורף אותנו. "אדם שכועס כל מי גהינום שולטים בו": מחשבות שליליות – זה ה-"כל מיני גהינום שולטים בו". ברגע שמתעורר אצלי איזה שהוא כעס זה השם שולח לי אזהרה: "שים לב, אתה במקום לא נכון. תתעורר". עכשיו תתבונן רק על הכעס: אל תדחה ואל תבלע, ותבין שאתה צריך עכשיו להפעיל את כל האזעקות שלך - פה תיכנס למתח וללחץ - ואם אתה בכעס, סימן שאתה ברצון לא נכון.

רמב"ם אמר שכעס זה הרגש יחיד שאין לו קו אמצע - אותו צריך לבטל לגמרי. כי לכל רגש אחר יש תיקון: קנאה זה קנאת סופרים, פחד, דאגה זה יראת שמים, שנאה זה לשנוא את אויבי השם שבך – אלה שגורמים לך לחטא. כעס נברא באותו יום שנברא גהינום ואין לו תקנה.

כשכעס מתחיל לפעול, הלב מתחיל לבעור וגם הכבד מתחיל לבעור כי זה האיבר שלו. האיבר שרגש הכעס בא ממנו זה הכבד, לכן כשהאדם כועס, אומרים שהגהנום יושב בכבד, ולכן אש הכעס ואש הגהנום זה אותה האש. אז הגהינום מתחילה לבעור בליבו של האדם ואז היא חותמת בדם את איכות הזו של רעילות מצד האש. ואז הלב עושה תנועה פשוטה של לסגור את עצמו – הוא מתכווץ, הדם הרעיל הזה העולה למוח, מרעיל את כל המנגנון החשיבתי – מתחילה להיות חשיבה רעילה. הנשמה עוזבת באותו הרגע. ואז אין לאדם דעת ולכן "כל מיני גהינום שולטים בו". נאמר שנשמה ודעת זה הינו הך, לכן אם אין לאדם דעת אז הוא דומה לשוטה ולכן כתוב "כעס בחיק כסילים ינוח". ומי שכועס באתו רגע נהפך להיות לכסיל - לטיפש. ואז יש לך פתאום רצון גדול להגיד דברים שבחיים לא הייתי אומר. ואנחנו כל הזמן מצטערים עליהם. זה מקום של חוסר שליטה – מישהו אחר שולט עלינו - אין לנו זכות בחירה. המציאות שמישהו אחר שולט עלינו – זה אך ורק דברים נוראים יכולים לצאת משם.

לפעמים מספיק כעס אחד כזה ובית שלנו יכול להתפרק – הדברים חדרו ונחקקו בצד השני. זה יותר בינך לבין הצד השני מרחק – המרחק הזה זה התחלה של התנהלות לא נכונה ובעיות שלום בית. ואז מתחיל פינג-פונג של כעס ועוד כעס.

וככל שהאדם יותר כועס, מה שנוצר אצלו בתוך הלב : כעס פעם אחת – נוצר מין צלופן, כעס פעם שנייה – זה נהפך להיות קיר גבס, כעס פעם שלישית – זה נהפך להיות קיר מבלוקים, כעס פעם עשירית – זה כבר נהפך להיות קיר בטון ולך עכשיו תעבור אותו. אתה הכועס : איך תגיע לעצמך עכשיו ? אתה בעצמך יצרת קיר בטון. אתה נהפכת ללא אמן בעיני עצמך – כי דיברת דברים שלא רצית לדבר אותם. משהו בתוך שכנע אותך לעשות דברים שלא רצית לעשות.

כעס באופן טבעי נוטה להתפרצות . באופן טבעי התנועה שלנו היא לצעוק ולהתפרץ ללא גבולות. באותו הרגע שהתפרצת אתה נשרף – כוח האש שורף אותך – הגוף מתמלא ברעילות, הנשמה עוזבת ואתה נשאר עם כל ה-מרעין ביישין שמנהלים אותך עכשיו. ואתה לא פה.

האנשים מאמינים שבכוח הכעס יכולים להחזיר לעצמם מה שנחסר מהם, להשיג שררה, להשיג כבוד – לכן כועסים. אבל אם היו מבינים את כל הנזק לעצמם בחיים לא היו כועסים. הרבי מגור אמר : עדיף שתיקח כדורים פסיכיאטריים כל החיים ולא תכעס אפילו פעם אחת.

כל כעס הוא מעין טראומה לנפש. אם הוצאת את הדבר על הצד השני אז הוצאת אותו. ואז קורה שהנפש מתחילה להעלות לך את הסרט הזה שוב, ואתה מנסה להשתחרר ממנו הוא עולה לך שוב. ואתה מנסה להשתחרר ממנו והוא עולה לך שוב. ואתה מנהל דיאלוג עם הסרט. למה לא אמרתי לה כך ? והייתי צריך להגיד לה כך ! מה פתאום - היא לא צודקת, אני צודק, הייתי צריך כך וכך ובוודאי הייתי צודק. הנפש חוותה טראומה והיא עכשיו פועלת לרפא את עצמה - תהליך רפואה טבעי – השם מחזיר לו את זה שוב. הרעיון הוא באותו רגע לא להגיב – פשוט להסתכל. להבין שעכשיו אתם עוברים תהליך ריפוי של הכעס שלכם , זה חלק מייסורים וכפרת עוונות של הכעס. עכשיו רק להתבונן, להתבונן, להתבונן. לשחרר. השחרור ייעשה עוד פעם, ועוד פעם, ועוד פעם. אחרי שהנפש תעשה כך כמה פעמים היא תגיע למקום של רפואה.

והסיבה לכעס זה הפער בין הרצוי למצוי ברצון שלכם : הרצון שלכם רוצה מציאות מסוימת והשם נותן לכם מציאות אחרת. ואז אנחנו נופלים פעמיים:

- פעם ראשונה אנחנו לא מבינים שזה מאת השם וזה לטובתנו - אנחנו נופלים.
- פעם שנייה אנחנו אומרים שיש פה מקרה וטבע וזה מנתק אותנו מהשם שזה "הסתר כפול" - ואנחנו נופלים.

כשאנחנו נכנסים לתוך הפער בין הרצוי למצוי אנחנו יוצרים מצע מדהים לכעס , אתה לא מזהה את השם וחושב שזה מקרה ואז אתה לבד בתוך האירוע : אתה מתייחס אל האדם שיצר לך את הסרט כמציאות חסרת בית והיא לא לטובתך – ברגע זה את המצע לכעס ואתה בבעיה. עכשיו הכעס יורד מתוך המציאות שלך והוא פוגש אותך – הוא מתחיל לכבוש את הלב שלך ולעורר בו אש, ופה יש לך רגע אחד של הסתכלות – לתפוס את המציאות ולשדר שני דברים : זה הפער בין הרצוי למצוי שלי והסרט מאת השם. והכעס הוא שליח נאמן כי כאשר אתה נמצא בפער בין הרצוי למצוי התנועה היא אגואיסטית והתנועה האגואיסטית איננה חביבה אצל השם, גם לא אצלכם. כשיש את הפער הזה השם שולח לנו את הכעס בכוונה: תדעו, אתם במקום של גהינום - הצורה הזו של הרצון שאתם משתמשים בה – זה צורה של גהינום. ואז צריך לעורר את כל האזעקות שבנפש לעשות עצירה.

יש לי פער בין הרצוי למצוי – אני רוצה משהו, אני רוצה מהשני משהו: יצאת מן הבית קצת באיחור אז אתה כבר כועס על הצד השני – למה הוא גרם לך לצאת באיחור. למה הוא לא עוזר לך לצאת בזמן? אתה אמור להגיע לשיעור מול אלפיים אנשים ואתה מאחר. מה קורה בד"כ? יש לי פער בין הרצוי למצוי – מיד הכעס ייכנס כי שכחתי את בורא העולם ואני נכנס אל מציאות כאל טבע ומקרה. הצורה האגואיסטית של הקבלה הופכת להיות מורגשת ממש: אני רוצה להגיע בזמן כי אני רוצה שיתייחסו אלי בצורה מכובדת והרצון סביב עצמי ואז הכעס מתעורר. רובני עולם משתלחים או בולעים. זה שמשלח מרעיל את עצמו ואת מי שהוא משתלח עליו. זה שבלע מרעיל את עצמו מאוד. צריך להכיר שמדגדג לי הכעס – שאני בפער בין הרצוי למצוי ואני צריך לצאת משם. אני יכול להסתדר עם הרצון: אני רוצה להגיע בזמן, נו אז מה? אתה רוצה ואתה עכשיו צריך להתגבר כי זה יכאב לך (כמו ילד שלא נותנים לא סוכרייה כי זה ייעשה לו חור בשן).

קורה לכם שאתם בעבודה והבוס הכעיס אתכם – הבוס נכנס בכם בגלל משהו שלא הסתדר לכם בעבודה. ולא טיפלתם בפער בין הרצוי למצוי שלכם ולא דאגתם לשחרר את התנועה הזו ברעילות הרגשית שלכם, ואתם מתחתם את הקפיץ של הכעס פנימה, ואחרי זה הבוס הכעס אכם עוד פעם ושוב מתחתם את הקפיץ פנימה. בפעם העשירית כשהבוס הכעיס אתכם – אתם לא יכולים לכעוס עליו – והקפיץ מתוח עד הסוף, אתם תגיעו הבייתה והילד בטעות ישפוך עליכם את המים, והקפיץ הזה שהיה עמוס על הבוס, ישתחרר, וכל המטען השלילי על הבוס – הכול מושלך על הילד. וזה עושה לו נזק. אין מה לכעוס עליהם: לעשות את עצמינו "כאילו" כועסים אבל אין מה לכעוס עליהם. גם כשהם גדולים בגיל 16-17 – הם לא עושים דברים כדי להכעיס אותנו בדרך כלל. ואם כבר עלה לך הכעס כי אתה בפער בין הרצוי למצוי אז תדע לך שאתה בפער וזה לא קשור אליהם.

אנחנו יכולים לשים מסך על הרצון כדי להתגבר על עצמינו – זה יראת שמים.

הכבד נשרף ונהפך להיות רעיל במיוחד בגלל הכעס יותר מאברים אחרים כי זה האיבר של הכעס. הכבד משחרר רעילות לתוך מחזור הדם ואז כל הדם הופך להיות מורעל.

הכעס עצמו זה סוג של הרגשה מסוימת וכוחה עצום – אנשים יכולים בכוח הכעס יכולים לפגוע באחרים ואפילו בעצמם קשה.

העבודה עם הכעס

כשמדגדג הכעס האדם ישתדל לשמור על פיו. הצד השני ינסה להרתיח אותו – שירד אתו למטה ל-גהינום. לא להיגרר.

שנאה

רוב האנשים לא מבדילים בין שנאה לכעס: אף אחד לא שונא - רק את חיזבאלה. זה לא נכון.

מי שמכעיס אותנו שוב ושוב – אנחנו שנא אותו.

מיש מצער אותנו שוב ושוב – הצער הזה יכול להביא אותנו לידי שנאה.

מי שגרם לנו טראומה , אנחנו יכולים לשנוא אותו.

השנאה , כמו הכעס, פועלת מכוח הפער בין הרצוי למצוי. הרעל בשל שנאה יותר קשה מהרעל של כעס. כי שנאה יכולה להישאר שנים. אדם יכול לשנוא מישהו אחר שנים. ואז הרגש הזה נמצא אצלו בתוך המערכת והוא מרעיל אותו באופן קבוע יום-יומי במשך שנים. לאט-לאט הוא שורף לו כל מיני מקומות בגוף. הרעילות הזו תצטבר באחד האיברים – שם תיווצר איזו שהיא שריפה כי היסוד של החומר הזה זה יסוד האש. לכן חומצה שיש לנו בקיבה באה מיסוד האש. לכן היא מתגברת : כשהאדם שונא מישהו או כועס על מישהו ובוולע את הכעס, החומציות בקיבה תעלה ותשרוף את הקיבה כי יש פצע וזה נקרא אולקוס. ואז הגוף צועק ובמקום לעשות עבודה , נותנים לו בסיס שאמור להרגיע את הכאב. כי רפואה מערבית לא מקשרת בין הבעיה הגופנית לבין רגש שנאה/כעס.

השוני בין השנאה לבין הכעס: שנאה יש בה דבר אחד נוסף והוא שהשאיפה בשנאה זה להעלים את האובייקט. זה לא שאתה הולך להרוג אותו אלא אה הולך להיפרד אתו במאה אחוז פירוד. אם כעסת על הבית ואת אומרת שאת לא יכולה להכיל את זה ויוצאת מהבית – ה-בפנים עכשיו זה שנאה. פגעתם אחד בשני ונפרדתם ואתם לא מדברים עכשיו איזה יום – זה שנאה. נכון, אתם לא מרגישים שנאה אליו כי יש לכם אהבה אליו. אבל זה שנאה. וזה פועל עכשיו וזה מפריד אתכם: זה התפקיד של שנאה – להפריד לגמרי.

אני הרבה יותר מפחד מאלה שהשנאה שלהם מופנמת. כי כשזה יתפרץ אצלו – זו אש בוערת - הוא באמת ירצה להעלים את האובייקט, אפילו לגרום להרג. אלה שמצהירים בגלוי שהם שונאים - הם אומרים את האמת ואיתם אני יכול להתמודד. חז"ל מאוד החמיאו לאחרים שאמרו שהם שונאים את יוסף – הם היו אמיתיים, הם לא התחנפו. ואז הוא ידע מה לעשות ואיך להתמודד. אם אנחנו לא אהבים את מישהו, אנחנו לא צריכים להיות לידו. אנחנו צריכים מאוד-מאוד להשתדל לאהוב אותו אבל אם אין לנו את היכולת - וזה לא קורה לא מעט – מה לעשות, אנחנו לא מסתדרים ביחד, מותר להתרחק.

האיבר של שנאה זה הלב.

השנאה יכולה להיות מופנית לשני כיוונים – ממני החוצה וממני פנימה. יש חוק שדומה בדומה נפגשים. החוק הזה פועל בצורה שגוף עושה אותה תנועה בדיוק מה שנפש עושה. ברגע שאנחנו שונאים מישהו והמישהו הזה זה אנחנו - האדם ששונא את עצמו שואף להעלים את עצמו – ואז הגוף עושה את אותו הדבר: מחפש להעלים את עצמו. אז יוצר בתוך המנגנון רעילות כל-כך קשה שהגוף לא יכול להתגבר עליה והאדם יכול להגיע למחלה אוטואימונית קשה. ואם הצלחנו לעזור לו לצאת מהשנאה הזו – והיו מקרים כאלה – האנשים יצאו מהמחלה.

אדם שנוטה לשנאה עצמית ניכר בכך שהוא מאוד ביקורתי כלפי עצמו. אדם שביקורת עצמית או כלפי הסביבה עולה לו בראש והוא מסתכל על המציאות והוא רואה רק את הצרות – זה האדם שהמנגנון שלו מצוי בצורה של אגואיזם מוחלט – הוא רואה רק את המציאות של עצמו והם אלה שהכי שונאים את עצמם. הוא לא מצליח לראות טוב בעצמו, הוא רואה רק חסרונות בעצמו – הוא שונא את עצמו. לכן אלה, דבר ראשון שצריכים לדעת, זה לבטל ביקורת עצמית. ולעבוד לאט-לאט כדי לקבל מה שהם, איך שהם. רוב בני האדם לא מקבלים את עצמם בכלל. נהפוך הוא – לא רק שהם לא מקבלים את עצמם, הם דוחים את עצמם. עד כדי כך שהיום לא מעט בני הנעורים מחפשים להחליף את השם שלהם (לא מדובר על אלה שהולכים לצדיקים והצדיקים נותנים שם אחר לתיקון הנשמה). למה בן-אדם רוצה להחליף את שמו ? צריך להאמין ששם האדם זה המהות שלו. ברגע שהוא לא נקשר אל המהות שלו כי הוא שונא את עצמו, אז הוא לא מתחבר לשם שלו. הוא ימציא לעצמו

הרבה תירוצים בשביל להחליף את השם. כי הוא פשוט לא נקשר למציאות שלו. כי שונא את המציאות הזו.

צריך לעזור להם: והם צריכים לעזור לעצמם בשלב ראשון צריך להפסיק לבקר את עצמם: זה יעלה לך – לא להתייחס, לא להאמין לזה, להמשיך הלאה. ולאט-לאט הרעילות הזו של שנאה עצמית תעזוב אותם ולאט-לאט תתחילו לקבל את עצמם. לא עכשיו להתאמץ בשביל לקבל את המציאות שלי. לא. זה אני, גם אם יש בי פרי בוסר - הכול בסדר, מותר להיות פרי בוסר. אבל צריך לדעת והכיר שפרי בוס הזה הולך להיות מתוק. אם אני אשנא אותו ואבקר אותו הוא יפול מהעץ בעודו פרי בוסר – אנחנו נגמור את עצמיני, חס ושלום, בעודנו צעירים. שנאה זה רגש מאוד קשה – הוא יוצר ההיפך מתכלית שלשמה האדם נולד – הוא יוצר פירוד בין האנשים, ופירוד מוחלט בין האדם לבין עצמו.

קורה לא מעט שאנשים שצורכים סמים והם מתנתקים מעצמם ועוברים תהליך של "כרת" – מתנתקים מן השורש שלהם לגמרי. שנאה עצמית עושה את אותו הדבר – האדם נפרד מן השורש שלו לגמרי.

בד"כ האדם מגיע לשנאה העצמית דווקא בגלל שהוא מתייחס רק לעצמו וחושב רק על עצמו. דווקא כשאתה דואג לעצמך וחושב על עצמך – השנאה עולה.

לכן עיקר הנקודה האמיתית של האדם זה במקום שהוא פועל על מישהו אחר, עוזר למישהו אחר – זו התכלית של האדם. כמה שיותר יחשוב על מישהו אחר, כך בריאות נפשית מובטחת לו. כמה שיותר חושב על עצמו, כך קלקול נפשו מובטח לו. לכן מומלץ לאנשים האלה להפסיק לבקר את עצמם ולהתחיל לראות בתועלת זולתו.

שנאת הילדים להורים: זה קשור למציאות של היום: אנחנו נמצאים עם הילדים במקרה הטוב 12-13 דקות ביום (על-פי סקר עולמי). ובזמן הזה או שאני נותן להם מטלות לעשות או ביקורת שלילית. ילד שרואה את אבא שלו רק 12 דקות והאבא רק אומר לו מה לעשות ונותן ביקורת שלילית – למה שיאהב אותו? ילדים בד"כ לא רואים את כל הטוב שהאבא גורם לילד. אבא עובד כדי לפרנס אותו, עושה כל מיני דברים כדי להועיל לילד – הילד לא רואה את זה, הוא שם לב בעיקר לתקשורת האישית הקרובה. הילד בא ומבקש: אני רוצה כך, אני רוצה ללכת מאוחר. אתה אומר לו: לא. למה שלא ישנא אותי? אני בעצם מונע ממנו את מילוי החיסרון שלו. לכן זה לא נדיר שהילד שונא את ההורים שלו, אף על פי שהשם טבע בהם את הטבע לאהוב את ההורים שלו. יש שנאה בין ילדים להורים וגם היום בדורנו בין הורים לילדים. לפעמים האבא מתעכב 20-30 דקות לאסוף את הילד. והילד צועק: איך השארת אותי במקום הזה לבד?

הילד הולך אל החברה והטענה שלו שהחברה אוהבת אותו יותר מההורים. וזה דווקא אלה שההורים לא שמו לילד את הגבולות – ילדים כאלה יאהבו ת החברה וישנאו את ההורים. אלה ששמו להם גבולות מאוד ברורים ובתוך הגבולות אהבו את הילדים – הילדים יאהבו אותם ולא ילכו החוצה. יהיו קשורים מאוד לבית. לכן חשוב מאוד לשים לילד את הגבולות מאוד ברורים וציבים ובתוך זה יש מישהו שקובע בשבילו ונותן לו ביטחון וחוזקה פנימית ומאפשר לו לאהוב.

ילד שההורה נתן לו סתירה: אם זה מול האחים שלו, תנסה להבין מה שקורה לו בפנים. הערך העצמי שלו צונח פלאים, הוא הופך להיות חסר ביטחון, ואז הוא ישנא אותך. גם אם אתה נותן לו סתירה - ממקום של כעס - לבד, זה עושה לו שהמקור שהוא בוטח בו נהפך להיות לא אמין בשבילו כי הוא גורם לו צער. הוא ישנא אותך, הוא לא יאמין לך – הוא מרגיש

אץ-הבפנים שלך. לכן לעולם לא לחנך אותם ממקום רגשי. לא רק שזה לא מועיל – זה מזיק. מספיק פעם אחת כזו טעות והילד ננעל – לא מאמין בך יותר.

פריקת הרעילות הרגשית

לא הולכים לישון עד שפורקים את הרעילות הרגשית. יש חמש דרכים של פריקה נפשית שכל אחת היא יותר עמוקה מו השנייה. ולמרות זאת, אפשר לעשות רק את הדרך הראשונה (להזיע) וזה מועיל.

1. הזעה פיזית

הזעה משחרר רעילות פיזיולוגית. חז"ל אמרו שהזיעה במקומות המכוסים רעילה ואסור לגעת בה : למשל, ברגלים. דרך השחרור זה לעשות פעילות פיזיולוגית ספורטיבית שמכוונת להוצאת הרעילות החוצה.

2. צעקה

יש כוח בצעקה. השם אמר למשה : "מה תצעק אלי ?" . כי לפני כן הוא אמר לו לצעוק – ביקש ממנו. הצעקה משחררת מאוד ומוציאה רעילות מהרבה מקומות במערכת, במיוחד מהכבד. לא צועקים מהגרון – רק ילך לך הקול - ולא יהיה שחרור. צריך לצעוק מהמעיים, ובאמת את הכאב לצעוק. לצעוק ולצעוק. עד שזה משתחרר. אם יש לך כעס או שנאה על מישהו אתה צריך לצעוק עד שתרגיש שאתה מוחל לו. אם מחלת לו – נגמרה לך הרעילות. לצעקה יש כמה רבדים:

- שירה – אדם ששר וזה משחרר אותו.
- בכי
- ריקוד
- צחוק

כל הדברים האלה משחררים רעילות נפשית ויוצרים לאדם בנפש שחרור מאוד גדול.

3. כתיבה

הכתיבה חייבת להיות כזאת שאתם משחררים דיוק מה שעולה לך: "עצבנת אותי היום, עשית לי דברים שכאבו לי ורציתי להרוג אותך !..". הכתיבה היא כלי עצום, ענק לשחרור רעילות רגשית. תשליכו עליו את הכול – הוא סופג הכול. תפרקו לגמרי על הדף את כל הכעס והשנאה – תנו לדף לסבול. ואחרי זה תשמידו את הדף (שמה בן-/בת זוג ימצא אותו). סוף התהליך - מחילה למי שכועסים עליו. יכול שבדרך יתחזק הכעס, אבל זה רק שלב בדרך – תעברו אותו עד שזה נעלם ואז מגיעה המחילה.

4. וידוי

למה אומרים וידוי ? "מודה ועוזב ירוחם" – השם מרחם על אלה שמודים אבל עוזבים, לא אוחזים. אם נפלתי על אותו הדבר אז שוב מתוודה לפני השם. וידוי: האדם בא לפני בורא העולם ואומר : אני מתוודה עכשיו על דברים לא נכונים שעשיתי. טעיתי. כי "אין צדיק שלא יחטא". וככל שהאדם יותר גדול , כך הוא רואה

יותר חטאים במציאות שלו, הוא מאוד מתרגש מטיפת כעס, מטיפת קינאה – זה מזעזע אותו.

אנחנו לא שם, אנחנו צריכים להתוודות במציאות שלנו : אם האדם עושה משהו לא נכון ברמה הרגשית או חטא שכנגד תורתנו הקדושה, משהו קורה בתוך המציאות שלו, משהו קשה קורה בתוך הנפש שלו: הכוח של מעשה שהוא עשה מתלבש בדיבר : האדם עבר על אחת מעשרת הדיברות : הוא לקח את כוח הדיבר, את החיות שבדיבר והכניס פנימה למעשה הרע ואז המשעה הלא נכון נחקק לו בעצמותיו בצורה של דיבר. אם שיקרתי, עברתי על "לא תשקר", אם גנבתי, עברתי על "לא תגנוב", אם כעסתי, עברתי על "לא יהיה לך אלוהים אחרים על פני". לקחת כביכול את כוח החיות של הדיבר בצד הטוב שלו, והכנסתי אותו עכשיו אלי בצורה רעה אל תוך העצמות. ומשם הכוח הזה שואף עכשיו להרע לי כל הזמן. מה הוא עושה ? הוא מעלה את עצמו אלי למחשבה שוב ושוב, ואם אני לא יודע לעבוד נכון ואז מנסה להסתיר אותו – אני רק אסבול ואסבול והדבר הזה לא יתנקה מפשי.

השם הוריד לעולם וידי. מה הווידי עושה ? עצם זה שאני מודה על האמת של מה שעשיתי, השם לוקח את הכוח שיש בתוך הדיבר הרע שנחקק בעצמותי, מוציא את הכוח הזה משם, מחזיר אותו לדיבר של עשרת הדיברות, וכל הכוח הזה, כל הדיבר הרע שהיה חקוק בעצמותי, פשוט נעלם לבן-אדם. וזה מביא שחרור וניקוי גדול לנפש.

כי כל העולם בנוי מאותיות והתחברותם למילה, למשפט, לסיפור – כל התורה כולה זה אותיות, מילים, משפטים, סיפור. יש סיפור, יש סופר ויש ספר. והכוח הזה שבתוך המילים – ויש כוח עצום בתוך המילים כי מהם נברא העולם – יכול להיחקק בעצמות. כתוב: "רקב עצמות קנאה". כשהאדם מקנא הוא קובע בתוך העצמות שלו דיבור שמרקיב לו את העצמות.

אז היום בעידן רפואה מערבית יגידו לך שיש לך בריחת סידן מהעצם. ויגידו לך עוד משהו: תוכל גבינה – זה מה שיעזור לך. הסידן לא בורח לך כי הגעת לגיל 70 – יש הרבה שעברו גיל 70 ושום דבר לא קרה להם. ומה הקשר לגבינות ? יש מערכת של איזון בגוף האדם בין זרחן לבין האשלגן. ובגבינה יש הרבה סידן. אבל יש בגבינה פי שלוש זרחן. אכלת 100 גרם, שמתוכם 30 אחוז וכל השאר זרחן. אז נכון שיש פה הרבה סידן - אבל יש הרבה יותר זרחן - וכשזה נכנס לגוף, זה מתפרק בתוך הגוף. אז עכשיו נכנס לו כמות ענקית של זרחן לעבר הסידן והגוף חייב לאזן, אז הוא יוציא את הסידן מהעצמות. וזה בניגוד הבטחה שגבינה מחזקת את העצמות.

בסופו של דבר, מי שמרקיב את העצם זה רק המעשה החיצוני: הקנאה היא זו שמחלישה את העצמות. ואנחנו צריכים לעבוד על קנאה. אני מקנא עכשיו אז אני עובר על דבר השם: לוקח את דבר השם ומעביר אותו לצורה מקולקלת. ואז דרך הטיפול זה וידי. אנחנו מתוודים אצל השם (ולא אצל הכומר כמו בנצרות): "כעסתי, קינאתי, שנאתי. תעזור לי". אחרי שהתוודית לפני ואתה עוזב את הדבר עצמו, אתה מקבל על עצמך לצאת משם – ירוחם: השם מנקה את צואת בניו. האדם מתנקה לגמרי.

ביום כיפור אנחנו עושים את זה שש פעמים. לכן ביום כיפור האדם מנקה כל חלקי הנפש: נפש, רוח, נשמה, חיה, יחידה. לכן האדם ביום הכיפורים נהפך להיות אדם חדש. אל תאמין לעצמך שאתה אומר: אני אתמול חטאתי כך וכך. אל תאמין – אתה עכשיו נולדת מחדש. הצום זה לא העניין – כל המטרה של הצום היא שהנפש שלא

אוכלת מתקרבת מאוד להשם. אז לאפשר את הקרבה הזו – זה הכול. התפילות מוסיפות לקרבה הזו והווידי' מנקה את העוונות של האדם.

אני לדבר עם השם פנים אל פנים. יש לנו שכלי שאומר שהשם מצוי בכל מקום אבל אנחנו לא מרגישים כך באמת: הוא איפה שהוא שם, הוא נסתר. השם נמצא איתנו כי "מלאה כל הארץ כבודו", ובהתבודדות אנחנו מדברים אליו כמו שמדברים אל חבר. אני מתבונן אליו ומפנה את כל המציאות אליו. אני מתבונן אתו. אני מדבר אתו: עשיתי כך וכך. ובנוסף אל הווידוי, אתה אומר: ריבונו של עולם, אני מבקש שתעזור לי. המציאות הרגשית שלי היא בידיים שלך – אתה יצרת איזושהי מערכת שאני אכעס, שאני אשנא. אני רוצה להתנקות מהם – תעזור לי. אני מתוודה על זה שכעסתי וקינאתי, אבל יחד עם זה אני צריך את העזרה שלך. כי לא תעזור לו, לא אוכל לצאת משם. וזה חביב על השם נורא ההתבודדות הזו. ואז השם באמת מפסיק את הייסורים של הבן-אדם - משחרר אותו ומנקה אותו.

שאלות

1. האם אתה יכול לחזור על עניין המערבולת?

תשובה: ברגע שהמערבולת מתחילה להסתובב ויורדת פנימה, רוב האנשים שזה תופס אותם ונשאבו פנימה לתוך המערבולת, אם האדם יסתובב על המעגל החיצוני של המערבולת – יש לו סיכוי לצאת משם. אם יגיע למעגל הפנימי של המערבולת – לא יהיה להם כוח לצאת משם. רוב בני אדם מנסים להיאבק בהסתובבות של המים וזה טעות – צריך לקחת הרבה אוויר לאפשר למערבולת לקחת אותך. ואז אתה יורד-יורד-יורד, ופה למטה היא פולטת אותך החוצה ואתה עולה מחוץ למערבולת.

לגבי הרגש זה אותו דבר – אל תילחם בו, רק התבונן. ואם כבר נפלת וקרתה לך הטראומה הזו – אז תאפשר לעצמך לצאת. השם יוצר את הריפוי בנפש – מעלה את האירוע שוב ושוב, רק הוא מבקש מאיתנו: אל תתערבו, אל תתייחסו לזה כאל אמת – תשחררו. כל פעם שזה עולה בנפש – זה בשביל לנקות את הנפש. עד שהיא מפסיקה להתרגש.

2. מה בנוגע לרגש השלווה?

תשובה: רגש השלווה זה הרגשה ולא רגש. ושלווה זו הרגשה חיובית. אנחנו מדברים כרגע על רגשות שליליים.

3. לפעמים בתוך סיטואציה של כעס אנחנו רק מתבוננים ולא מגיבים למי שמכעיס אותנו – הרגשת הכעס לא תמיד עוברת כי לא הגבנו.
לפעמים הפוך: הכעס מתגבר כי זה שמולנו רואה שלא הגבנו אז הוא חושב שלא אכפת לנו ואז הוא ימשיך במעשיו המכעיסים.

תשובה: אם הוא כועס עליך, אז הוא כסיל – הוא מושך אותך ל-גהינום ואתה לא יורד אתו. אם אתם מגיבים לו, אתם הולכים אתו. נכון, הוא ינסה בכל מיני דרכים להביא

אתכם לשם: יגיד אתה רק מעצבן אותי יותר, למה אתה לא מגיב, דבר! כדי שתגיבו לו. וילחץ לכם על המקומות הכי קשים רק כדי לגרור אתכם אליו. ותפקיד שלכם זה לא להגיב. כי כל פעם שראיתי שהשם סייע לידי לא להיכנס למערבולת לזו – כמה שמחה הייתה לי אחרי כן! כי אם הייתי נכנס, זה אומר כעס וכאב פנימי, ומחלוקת של איזה יומיים עם הצד השני.

אם מחוסר תגובה שלנו, אנחנו מתחילים לכעוס – מה זה יעזור אם תגיב לו? אתה כועס כי אתה מאמין למה שהוא אומר וזה יוצר אצלך את הפער בין הרצוי למצוי. אז תעבוד עם עצמך בפנים: רק רגע, הוא פוגע לי בכבוד – שומו שמים, העולם נחרב!.

אני נותן לכם כמה זמן שאתם רוצים: תרשמו לי מה זה כבוד – מה אתם מקבלים כשמכבדים אתכם? אם פוגעים בך ואתה חושב שמגיע לך כבוד, בוא תגדיר לעצמך: מה אתה רוצה מהצד השני? אז מה שהוא אמר לי שני אפס, שאני כלום – נבח של מרצה? מי שמפנים ששום דבר לא ממני, גם לא מתרגש כשהצד השני אומר לו שהוא כלום ושהוא אפס, ושאזזה כישלון הוא. זה לא מזיז אותו – באמת, שום דבר לא ממני ואם עשיתי איזו תנועה שהיא כישלון, אז הייתי צינור לפעולה לא רצויה – אני צריך לעשות תשובה מול עצמי, אבל לא מתפעל. ה-בפנים לא זז ולא נע.

4. לפעמים רק על-ידי זה שמראים לצד השני שאנחנו כועסים על ההתנהגות שלו, הוא מפנים שעשה משהו לא טוב. תעשה כאילו אתה כועס ואל תכעס מבפנים.

תשובה: אנשים שאתם כועסים עליהם והם עושים שינוי – הם עושים את זה מרצון או לא מרצון? וודאי שלא. וכל דבר שנעשה מאי רצון, בוודאי עתידו לחזור למקומו ולגמור הרבה מאוד צעד לצד השני.

5. אנשים לא מבינים את שפת המושגים בהם הרב מדבר: לחזור על "הסתר כפול"

תשובה: הסתר כפול – המציאות שהאדם מאמין בטבע ובמקרה. הוא מנתק את הסיטואציה מהשם. ואז אין למי לפנות. ואז אנחנו מתייחסים אל המציאות כאמת חסרת הנהגה, חסרת השגחה. ואז ה-בפנים שלנו באמת מגיב בצורה שהיא לא נכונה לסיטואציה. זה נקרא "הסתר כפול"

אם נתקעת בפקק של שעתיים ומבחינתך יש בורא לעולם והוא משגיח והוא עושה לי רע עכשיו: למה השם מריע לי? למה מעכב אותי בפקק? – זה "הסתר אחד".

כואב לכם הראש: אתם חושבים על השם שהוא רופא כל חי? לא. חושבים על אקמול. או אם אתה חושב שאתה צריך לשתות לימון ומים כי יש לך רעילות – זה אותה הסתכלות. כי אין בעל-הבית. מי ששם לך כאב ראש – בורא העולם – הוא יעביר לך את כאב הראש. הוא ייתן לך לעשות את זה דרך הטבע שייראה כאילו זה בדרך הטבע, כי כך הוא מנהיג את עולמו. אבל אתה צריך להכיר ואתה צריך להאמין שהשם מנהל את העניינים. ואם אתה לא מאמין, אז באותו רגע אתה נכנס להסתר כפול – המקרה.

6. כעס זה תלוי מי הכועס. אם זה אדם קרוב – זה לא נעים.

תשובה: בטח שזה לא נעים. אבל אתה – אל תיגרר אליו. אדם קרוב הגביה את קולו ונתן משפטים קשים ביותר. אבל החיים שלי יותר חשובים מלהגיב לו: אני שומר על נפשי, לא נכנס. עברו 10 דקות – הצד השני נרגע, החזיר את עצמו, ובסופו של דבר יבוא לבקש את הסליחה.

7. כבוד זה סוג של הערכה

תשובה: כשאני נותן לך הערכה – מה אני נותן לך? לא העברתי לך משהו ממשי, אלא רק "המדמה" שלך יצר מושג של ערך ושל כבוד.

8. כשמישהו לוחץ על נקודה רגישה בלי להתכוון לפגוע. וזה לא מעודן, זה ממש פוגע. האם כדאי להעיר לו או שעדיף להתבונן ולשתוק?

תשובה: אם אתם באמת זוג של עובד ואוהבים להעביר אחד אל השני דברים בצורה נכונה – אין בעיה. אבל צריך לעשות את זה בצורה נכונה. לא בזמן שאתם בתקשורת לא טובה. אלא בזמן שאתם יושבים על איזה כוס יין ואתם באיזה שהוא מקום: הא, אתה יודע מה רציתי להגיד לך? תעשה לי טובה - כשאתה אומר בצורה כזאת מה שאמרת, אני לא כל-כך אוהבת. תעזור לי – אני צריכה את העזרה שלך – כי זה פוגע בי מאוד.

9. מה קורה כשיש אפליה מצד האימא: אין אחים ואתה נותן יותר מכולם זוכה ליחס לא צודק. זה מפוצץ לי כעס. מה עושים?

תשובה: אתה צריך לבדוק למה אתה נותן יחס יותר מכולם – מאיזה מקום את עושה את זה? האם אתה מצפה - כי כנראה שאתה כן מצפה - לפידבק חזרה מהאימא שתאהב אותך יותר ותתייחס אליך יותר, אז השם ילחץ אותך פה כי אתה פונה לא נכון ואתה עושה פעולה של השפעה ונתינה ממקום מאוד אגואיסטי כי אתה רוצה לקבל את התגובה החיובית מהאימא, את התודה שלה. ובטח שזה יכעיס אותך כי אתה מצפה לתשלום. ואז השם לוחץ: יעורר לך את הכעס. לכן צריך לגשת אל האימא ממקום אמיתי בתוך הלב.

10. יש בתוך פורקן הכעס ציר של הנאה – איך להתמודד עם זה?

תשובה: אם זה הנאה מעצם הכעס.

11. הבת שלי חוותה קשיים בחיים. כל כמה שבועות אומרת לי מילים פוגעות. אם אני יוצאת מהחדר אז היא מיד כועסת.

תשובה: היא חוותה קשיים בחיים – אפשר להבין. אם היא פוגעת, אתה צריך לנהל שיחה איתה לא פעם ולא פעמיים ולא שלוש - ולהעביר שעצם התנועה הזו מאוד-מאוד מעליבה אותך ופוגעת בך. קרוב לוודאי שעשית את זה לא פעם. להמשיך לעשות את זה. אם את יוצאת מהחדר והיא מיד כועסת אז זה כבר עניין שלה. לגבי המילים שהיא אומרת: להסתכל עליהם באותו הרגע כמישהו פולט ולא מתייחסים למילים שלו. אותו רגע אין שם נשמה – כמו חולי נפשי. אם היה בא חולה נפש והיה אומר לך כל מיני דברים – ברור שלא היית מתייחסת.

12. אשמח שתאיר יותר את תהליך הריפוי מתרחש כאשר הרגש שלילי עולה ואנחנו בהתבוננות?

תשובה: שתיתם קפה או קוקה-קולה: הגוף מפנה את הרעילות. ואם אני עכשיו אקח משהו כנגד הצינון או השיעול שעולה לי או שאני אקח משהו כנגד כל מיני כאבים - זה לא נכון: אני בעצם עכשיו עוצר מהגוף לעשות את הפעולה שלו.

אותו דבר הנפש: הנפש מעלה את הכאב – היא מעלה אותו שוב ושוב כדי להתרפא ולכן צריך להתבונן ולא להגיב לה. הנפש פולטת עכשיו רעילות החוצה, לא לסתום את זה – לא להגיב לזה (כמו שאם שמים אנטיביוטיקה על פריחה בשל חום על גוף, אחר-כך מתפתחת דלקת ראות – זה יוצא ממקום אחר כי המקום הקודם נסתם).

13. איך נפטרים משנאה עצמית?

תשובה: אנחנו פרי בוסר. אז מה, אנחנו מקולקלים? לא. אנחנו בשלבי התפתחות. צריכים להתקדם-להתקדם-להתקדם. עוד קצת ועוד קצת. להבין שזו הדרך ואנחנו צריכים להגיע לפרי המתוק וזה לוקח זמן.

14. מה זה אומר פרי בוסר?

תשובה: פרי בוסר זה דבר שבתחילת הווייתו. אנחנו נשמות שבאו לעשות תיקון. זה תחילת התיקון שלנו. בתחילת התיקון אנחנו עושים פעולות או שהשם עושה אתנו פעולות וזה נראה כאילו אנחנו מקולקלים. זה לא נכון. חלק מתיקון הנשמה זה לעבור דרך המידות הלא טובות האלה כדי לעצב בנפש מידות מסוימות ולהמשיך הלאה. עכשיו כשאני בתנועה כזו שאני עדיין בתחילת העבודה הנפשית, אז עדיין לא הגעתי למצב הזה שיש לי אהבה לכל הבריות ללא תנאי. אבל אני פרי בוסר – אני הולך ומתקדם להיות פרי - אני לא מקולקל, זו לא השפה שאנחנו משתמשים בה. כל מה שהשם עשה הוא עשה לתועלת ואנחנו צריכים להתקדם – זה הכול.

15. האם לכתוב רעילות? זה לא מחזק אותה יותר?

תשובה: הכותרת שאתם כותבים: "המטרה שלי לשחרר רעילות כדי להתקרב אל אותו האדם". ואז זה לא שלא מחזק אלא פשוט מעלים אותה לגמרי.

16. כיצד אפשר לכתוב רגשות קשים – הרי זה מעלה את רגש הכעס?

תשובה: הכעס יצוף ויתחזק תוך כדי הכתיבה ואז הוא ישתחרר.

17. האם הניקוי הרגשי זה על דעת התורה?

תשובה: כן. בדיקתי מול גורם מוסמך. חייבים להוציא מהנפש את הרגשות שהם כמו מים שהבאישו, יש להם ריח לא נעים: אז עושים ספונג'ה והמים הלא נקיים יוצאים מהבית ונשאר ריח נעים בתוך הבית.

לעומת זאת, מול השם - בווידוי ובהתבודדות - מדברים בצורה מכובדת.