

# קבלה לעם

www.kab.co.il

26.10.07-8.11.07 • י"ד-כ"ז חשוון תשס"ח • "בני ברק" • העיתון הדו שבועי של תנועת "בני ברק" • 24 גיליון מס'



עמ' 8

**און סמדג'ה**  
מתגבר על המכשול



עמ' 5

**שאל את המקובל**  
והפעם בין חלום למציאות



עמ' 3

**קבלה וחינוך**  
היסטוריה של אלימות



**תחת מטריה אחת**

## החוליה החסרה

"זהו כבוד גדול עבורי", אמר אל גור, סגן נשיא ארצות הברית לשעבר, בתגובה לזכייתו בפרס נובל לשלום על פעילותו ותרומתו למען איכות הסביבה. "אנו עומדים בפני מצב חירום עולמי. זהו אתגר מוסרי ורוחני לאנושות כולה", סיכם בדבריו מול הבזקי המצלמות. לאחר שירד המסך על טקס הפרסים הנוצץ, עולה השאלה, האם הגברת המודעות לאיכות הסביבה היא שתציל אותנו מהמשבר האקולוגי?



### אז מה עושים?

כדי לפתור את המשבר שאליו נקלענו, עלינו ללמוד כיצד מתפקדת מערכת הטבע וליישם את אותם עקרונות גם במערכות החברתיות. כלומר, עלינו ליישם את החוק הכללי של הטבע - את עקרון ההדריות והדאגה לטובת הזולת. כשנתחיל לעשות כן, אומרת הקבלה, נמנע את האסון האקולוגי הבא, נתעלה לדרגת קיום חדשה ונצטרף לשלמות שקיימת בטבע. קריאתו הפנה של אל גור לעולם להתעורר ולהתמודד עם האתגר הסביבתי, מקבלת אם כן משנה תוקף מצד המקובלים, אם כי הם טוענים שעלינו למקד את מרב תשומת הלב בתיקון היחסים בינינו, בני האדם. בספריהם הם התוו לנו שלב אחר שלב את הדרך לשינוי אמיתי לטובה, שיתחיל ביחסים בינינו ויוביל למפנה במצב העולם. שינוי שכיום, במאה העשרים ואחת, הופך להכרח קיומי עבורנו.

אותו, נהנה מסבלם של האחרים וכוונה את עצמו על חורבנם. אמנם לא תמיד אנו עושים זאת במודע, אבל כידוע "אי ידיעת החוק אינה פותרת מהעונש". גם אם איננו מכירים בכך, אנו מהווים חלקים אינטגרליים ממערכת הטבע, ולכן כשאנו מתייחסים לסביבה בצורה אגואיסטית ונצלנית, אנו מוציאים את המערכת כולה מאיזון. הטבע מצדו עושה כל שניתן כדי להחזיר את המערכת לאיזון. נתבונן למשל על מה שקורה כאשר הלחץ הפנימי במעמקי האדמה הולך וגובר. כשהקליפה החיצונית של כדור הארץ כבר אינה מסוגלת לאזן אותו - הר געש מתפרץ. זוהי אחת מדרכיו של הטבע לפתור את חוסר האיזון. עם זאת, חשוב לציין כי הדומם, הצומח והחי שומרים על האיזון בטבע מתוך דחף טבעי, אינסטינקטיבי. האדם, לעומת זאת, הוא הפרט היחיד שצריך להתאזן עם המערכת מבחירתו החופשית. ודווקא בכך, טמונה הייחודיות שלו. לו יבחר האדם להצטרף במודע לאיזון שבטבע, הוא יוכל להתעלות לדרגת קיום חדשה ולהרגיש את השלמות שקיימת במערכת כולה.

### מאת: מערכת קבלה לעם

די להבין מה גורם למשבר האקולוגי ולנסות להתגבר עליו, אומרת הקבלה, עלינו לעצור לרגע ולהתבונן בחוקיות שעל פיה הטבע עצמו מתנהל. מבט מעמיק במערכת הטבע יגלה כי מתקיים בה איזון מתמיד בין כל חלקיה. כל הפרטים קשורים זה לזה ותלויים זה בזה, עד כדי כך שפגיעה בפרט אחד קטן מוציאה את כל המערכת מאיזון וגורמת לנזקים בלתי הפיכים. העיקרון שעומד בבסיסו של איזון זה הוא הדאגה לטובת הזולת, והוא בא לידי ביטוי בעיקר בממלכת החי; החל ביצורים פשוטים כמו חיידקים, דרך נמלים ודבורים וכלה בקופים ובפילים. ד"ר ג'יין גודול, שהקדישה את חייה לחקר השימפנזים וחייה בחברתם, סיפרה כי לאחר שנים ארוכות של חיים בטבע, גילתה עד כמה הקופים מבינים את הטבע וחיים את חוק האהבה המניע אותו. "הרגשתי שאין בטבע כוח רע, אלא אהבה טהורה", היא סיכמה. האדם, לעומת זאת, מקפיד להפר בעקביות את האיזון ההרדי שבטבע. הוא מנצל את הסובבים

### לבני הברכה

בתחילת השבוע טפסף לו הגשם הראשון. לאחר הגשם התפשט באוויר ריח רענן של אדמה וצמחיה. גשם, במיוחד בישראל, הוא דבר מרגש. לא רק שהוא ממלא את מאגרי המים של המדינה, אלא הוא גם שוטף את הכול, כמו מנקה את הלכלוך ואת האבק ומטהר את העיר. לפעמים מתפשטת בנו תחושה כי גם בישראל של היום יש צורך עז שיבוא משהו וישטוף וינקה, יסיר את השחיתויות ואת האכזבות, את הניכור והבדידות, את השקר והגסות, ובעיקר יפיח תקווה למשהו טוב, חדש, רענן, דבר שכולנו משתוקקים אליו.

לכל אורך הגיליון הנוכחי בחרנו להציג נקודת מבט חדשה ורעננה על בעיות קיומיות שבוערות בימינו בחברה הישראלית. החל במגפת הדיכאון שמתפשטת כיום בעולם ולא פסחה גם עלינו, דרך הנושא הכואב של אלימות בקרב בני נוער וכלה באנטישמיות שנמצאת תמיד על סדר היום. אלא שלצד כל הבעיות הללו הקפדנו גם לספק הסבר קבלי לתופעה וגם פתרון.

נושא נוסף שבו נגענו בגיליון זה הוא איכות הסביבה, שהפך השנה לחלק מרכזי בדיון הציבורי. וזאת בעיקר בזכות יחסי הציבור המעולים שעושה לו אל גור, סגן נשיא ארצות הברית לשעבר והזוכה הטרי בפרס הנובל לשלום.

קריאתו הפנה של אל גור לעולם, להתעורר ולהתמודד עם האתגר הסביבתי, חשובה מאין כמוה והיא מקבלת משנה תוקף מצד המקובלים. עם זאת, בדבריהם הם מציינים שכדי לפתור את כלל הבעיות שאנו ניצבים בפניהן, הן ברמה החברתית והן ברמה הסביבתית, עלינו למקד את תשומת הלב קודם כל בתיקון היחסים בינינו, בני האדם. אם רק נלמד איך למצוא את הדרך איש אל לבו של רעהו, אם רק נפסע בדרך שכבר סללו בעבורנו המקובלים, אם רק נרצה בשינוי, הוא יבוא. ביחד לבטח נצליח.

” אבל אנו רואים, שיש דבר אחד, שהוא דבר המשותף את כולם, דהיינו בעניין מצב רוח, כמו שאמרו ”דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים“. כי בעניין שיהיה לאדם מצב רוח מרומם, לא יעזור לאדם לא עשירות ולא חכמות, וכדומה. אלא דווקא איש יכול לעזור להשני. כי בעניין מצב רוח, כל אחד יכול למצוא בחברו מקום חסרון שהוא יכול למלא אותו

ברוך שלום הלוי אשלג, ספר המאמרים א', מאמר ד', עמ' ד.

# להתראות דיכאון, שלום אהבה

זה כבר לא דבר נדיר. זה יכול לקרות לכל אחד מאיתנו. פתאום, יום אחד, הכול הופך 'גדול עלינו', ואנחנו פשוט לא יודעים איך להתמודד עם זה. החיים היו יפים כל כך, אבל הכול, מסתבר, היה רק לכאורה. לפי נתונים שפרסם לאחרונה הקולג' המלכותי של הפסיכיאטרים בבריטניה, אחת מכל חמש נשים ואחד מכל עשרה גברים עתידים לסבול מדיכאון בשלב מסוים בחייהם. נא להכיר: הדיכאון - המגפה הנוכחית של העולם המערבי. במקום שבו לפסיכיאטרים נגמרות התשובות, לקבלה יש פתרון

■ מאת: אלי וינוקור



**אדם שלומד איך ליהנות ממילוי רצונותיהם של אנשים אחרים, מגיע למצב שהתענוג שהוא מקבל אינו פוסק לעולם - הוא ממלא אנשים רבים אחרים, ונהנה מכך שהם נהנים. בדיוק כמו שאמא נהנית מכך שהילד שלה נהנה**

**אחת מכל חמש נשים ואחד מכל עשרה גברים עתידים לסבול מדיכאון בשלב מסוים בחייהם. בישראל, למשל, נרשמו כשנה האחרונה יותר מ-2.3 מיליון מרשמים לתרופות נגד דיכאון. למרות התרופות והטיפול הפסיכולוגיים השונים, לא נראה פתרון רפואי באופק, ההיפך הוא הנכון**

א' הייתה בחורה מוכשרת ואינטליגנטית, הכרתי אותה במסגרת עבודתי עם משרד עורכי דין שבו הייתה שותפה. על פניו, היה לה את כל מה שאדם נורמלי יכול לבקש, ואפילו מעבר לכך: בחורה תל-אביבית צעירה, אקדמאית, קריירה מוצלחת, כסף, חברים, בילויים... ואז, פתאום, משהו השתבש. אני זוכר את התקופה הזאת מצוין. א' מונתה לנהל צוות בפרויקט גדול שעשינו יחד. חודשיים בתוך הפרויקט, שמתי לב שמהו לא טוב עובר עליה. היא התחילה להשמין ונראתה עייפה כל הזמן, ובישיבות עבודה הבחנתי שהיא כבר לא חדה וחרפה כבעבר. בשלב מסוים התחלתי להרגיש שהיא כבר לא ממש פה. בשיחה שניהלנו פעם במשרד בשעת לילה מאוחרת היא אמרה לי שהיא מרגישה שמהו מהותי חסר בחייה, "אבד לי הטעם לקום כל בוקר לעבודה, לצאת מהבית, לחיות... אתה מביין?". ניסיתי לנחם, לדבר על ליבה, אפילו המלצתי לה על טיפול. אבל כנראה שכבר היה מאוחר מדי. מספר שבועות לאחר מכן מצבה הידרדר בקיצוניות. היא נעדרה רבות מהעבודה והפסיקה לענות לטלפונים. בשלב מסוים היא הסתגרה בביתה והתנתקה מהעולם. כמה חודשים מאוחר יותר א' החליטה לשים קץ לחייה.



## המגפה של הדור הנוכחי

נזכרתי בא' לאחר שקראתי את הכתבה

מוצא אותה באמצעים מלאכותיים שונים, החל מאלכוהול, דרך כדורי הרגעה וכלה בסמים.

## צריך (רק) להפוך את השאיפות

אולם אם על פי הקבלה, מהות החיים היא ליהנות מתענוג אינסופי ובלתי מוגבל, מדוע איננו מצליחים בכך וההנאה היא רגעית וחולפת? כי אנו מרוכזים רק בעצמנו, ושואפים למלא את עצמנו בלבד, אומרת הקבלה. כל עוד יימשך מעגל הקסמים הזה לא נוכל ליהנות באמת ונישאר לעד בלתי מסופקים.

אז מה עושים? העיקרון די פשוט. אם נהפוך את השאיפה שלנו - מניסיון ליהנות מכך שנמלא את עצמנו, להנאה ממילוי האחרים - נגיע לתוצאה הפוכה וטובה בהרבה. אז נוכל להתחיל ליהנות באמת. אדם שמוצא את הדרך איך ליהנות ממילוי רצונותיהם של אחרים, יכול להגיע למצב שהתענוג שהוא מקבל אינו פוסק לעולם - הוא ממלא אנשים רבים אחרים, ונהנה מכך שהם נהנים. בדיוק כמו שאמא נהנית מכך שהילד שלה נהנה.

אבל כפי שבוודאי רובנו מבינים, הדבר אינו פשוט כל כך. ולכן נחוצה שיטה שתלמד אותנו איך לעשות את ה"היפוך הפנימי" הזה ביחס שלנו לחיים - שיטת הקבלה. אם נשכיל ללמוד וליישם בחיינו את השיטה הזו, נגלה מדוע איננו מסופקים ואיך ניתן לשנות את מצבנו. הדיכאון שבו שוקעים רבים כיום איננו מקרי. הוא מכווון ומיועד להעלות את כולנו לרמה רוחנית חדשה. כשנעפיל אליה, כבר לא נזדקק לתרופות נגד דיכאון, וגם לא יהיו לנו סיבות לחפש מפלט מן המציאות. להיפך, נחיה חיים שלמים, מלאי סיפוק ושמחה.

eli\_v@kab.co.il

הסביר כי באדם טמונה היכולת לממש את מלוא הפוטנציאל שבו בדרך נעימה ומלאת חדרות חיים, עליו רק ללמוד איך לעשות זאת.

## המרדף אחר הסיפוק

הדבר הראשון שאותו עלינו לדעת כדי לצאת מהדיכאון, אמר אשלג, הוא שהאדם נברא כדי ליהנות. מכך גם נובע כי הרצון הבסיסי ליהנות שטבוע בנו מכתוב את מהלך חייו. הוא מניע אותנו לעשות ה-כ-ו-ל כדי להגיע לסיפוק, ואינו מניח לנו עד שנמלא את מבוקשנו. מין, כסף, ידע, כבוד ושליטה הם רק חלק מסוגי התענוגים שאותם דוחף אותנו הרצון ליהנות להשיג.

יש רק בעיה אחת עם הרצון הזה, והיא מתעוררת דווקא כאשר אנו מצליחים לספק אותו. אמנם ברגעים הראשונים אנו נהנים, אבל ככל שחולף הזמן, ההנאה דועכת, ולבסוף נעלמת לגמרי. וכך, עוד לפני שהספקנו ליהנות באמת, אנו מוצאים את עצמנו שוב במרדף אחר ההנאה הנכספת. התהליך חוזר על עצמו, אכזבות מצטברות בתוכנו, אנו מתעייפים ומתחילים לאבד טעם במרדף האינסופי אחר ההנאה שנקרא "החיים". עם כל אכזבה, הולך ונפער בתוכנו חלל פנימי, ולבסוף זה הופך ליותר מידי עבורנו.

עם זאת, מכיוון שאיננו יכולים להתקיים ללא הנאה, אנו ממשיכים לפתח רצונות חדשים, מנסים לספק את עצמנו בכל דרך שהיא, רק כדי להשקיט את השאלה הכאובה על הטעם בחיים שמתעוררת בנו. אבל גם עם זה יש בעיה לא קטנה - השגת התענוג הבא מצליחה להשכיח את השאלה על הטעם בחיים לזמן קצר בלבד. די מהר אנו מגלים כי התשובה אינה נמצאת שם, בשלל התענוגים הזמניים, ואנו מתאכזבים פעם נוספת.

ההבנה כי היכולת לספק את עצמנו היא אשליה בלבד, גורמת לנו לדיכאון ולייאוש. אלה מובילים את האדם לחיפוש אחר דרך לשכוח, לברוח. הוא

"מדוכאים נמאסתם", שפורסמה במוסף "7 ימים" של ידיעות אחרונות. באותה כתבה ובפרסומים רבים אחרים מתגלים נתונים מדאיגים המובילים למסקנה חד משמעית: בשנים האחרונות מחלת הדיכאון צמחה לממדי מגפה בעולם המערבי, מגפה שלא פוסחת גם עלינו.

לפי נתונים שפרסם לאחרונה הקולג' המלכותי של הפסיכיאטרים בבריטניה, אחת מכל חמש נשים ואחד מכל עשרה גברים עתידים לסבול מדיכאון בשלב מסוים בחייהם. בישראל, למשל, נרשמו בשנה האחרונה יותר מ-2.3 מיליון מרשמים לתרופות נגד דיכאון. למרות התרופות והטיפול הפסיכולוגיים השונים, לא נראה פתרון רפואי באופק, ההיפך הוא הנכון. ד"ר יורם יובל, פסיכיאטר ופסיכואנליטיקאי, התראיין לאחרונה לעיתון ידיעות אחרונות, וטען כי תרופות כמו פרוזאק והנגזרות החדשות שלה מטפלות אמנם בסמפטומים, אבל אינן מגיעות לשורש הבעיה. "אנחנו היצור היחיד כנראה שמודע לכך שימות וכך גם האהובים לו. אנשים מדוכאים מהמוות, אין משמעות לחיים", הוא אמר.

## כשהחיים מאבדים משמעות

על אובדן המשמעות בחיים, כתב לפני קרוב לשישים שנה גדול המקובלים במאה העשרים, הרב יהודה אשלג. בחיבוריו הוא חזה שבסוף המאה העשרים ואחת, ליתר דיוק לקראת שנת 1995 תגיע האנושות אל פרשת דרכים. "והנה השאלה הזעומה הנשאלת: מה הטעם בחיינו?... בעינה עומדת, בתוקפה ומרירותה... מנקרת את מוחינו ומשפילתנו עד עפר בטרם נצליח להיסחף בלי דעת בזרמי החיים כאתמול" (הקדמה לתלמוד עשר הספירות, אות ב').

להבדיל מהפסיכיאטריה שניצבת חסרת אונים בפני המצב, טען אשלג שיש פתרון, אבל כדי לממש אותו, חייבים לטפל בשורש הבעיה. הוא

## אודות "בני ברוך"

"בני ברוך" הינה תנועה ללא כוונת רווח, א-פוליטית, העוסקת בלימוד והפצת חכמת הקבלה כדי להאיץ את ההתפתחות הרוחנית בקרב המין האנושי. היא הוקמה בשנת 1991 על ידי הרב ד"ר מיכאל לייטמן, ונקראת על שמו של מורו המקובל הרב ברוך שלום אשלג, בנו הבכור וממשיך דרכו של הרב יהודה אשלג ("בעל הסולם" - מחבר פירושו "הסולם" על ספר הזוהר).

החומר שמוגש בעיתון מבוסס על המקורות האונטניים של חכמת הקבלה.

## "קבלה לעם"

עורך ראשי: ד' אהרוני.  
עורכי משנה: א' סופר, א' וינוקור.  
חברי מערכת: ד' רושינה, נ' חסיד, י' שיא, ד' מלניצ'וק, ס' לייטמן, ת' אקרמן, ס' רץ, ט' רסלר, ד.גהרי.  
עיצוב גרפי: טודיו יניב.

## מכתבים למערכת

שאלות, הערות ותגובות למערכת: editor@kab.co.il  
ובדואר להוצאת "קבלה לעם"  
ת.ד. 1552, רמת-גן 52115  
הרשמה לקבלת הגיליון האלקטרוני של העיתון: info@kab.co.il  
מחלקת מנויים: 1-700-509-209

# היסטוריה של אלימות

יש להם הכול, לילדים שלנו, אבל כשהאלימות אורבת בכל פינה, ומאיימת לכלות כל חלקה טובה, כל אחד עלול להיות הקרבן הבא. אל תגידו "ילד שלי זה לא יקרה", עשו הכול כדי לשנות את המצב

## הטבלה לא משקרת!

שנת הלימודים הנוכחית מתקיימת בסימן "אפס סובלנות לאלימות". לא לחינם פועלים במשרד החינוך לצמצום האלימות. בעיני התלמידים המורים כבר אינם דמות סמכותית (שלא לדבר על מקרי האלימות שמתגלים נגדם), ותקשורת בין אישית, נתינה הדדית ואהבה, הם ערכים חברתיים ששקפו חיים. רק בשנת 2004, נפתחו 7,373 תיקים נגד בני נוער על עבירות שנעשו בתחומי בית-הספר. ב-2005 התפרסם סקר על ידי "מאגר מוחות" שבו כל ישראלי עשירי דיווח שנפל פעם קורבן לאלימות. והשנה פורסם סקר נוסף על ידי על"ם (העמותה לנוער במצוקה) שחשף כי שישים אחוזים מבני הנוער נחשפו לאירוע אלים בשנה האחרונה!

בעצמו, וחושב רק על איך לספק את רצונותיו, גם אם זה בא על חשבון אחרים. תופעה זו בולטת בעיקר בקרב האנשים השולטים במדיה. דומה כי אנשים אלה מוכנים לעשות הכול למען התהילה, הכסף והשליטה. הם דורשים מאנשי ייצור התוכן שיעשו כמעט הכול כדי למכור ולקדם את מוצרם ורעיונותיהם. עוצב ככל שהדבר יישמע, המערכת שמכתיבה את אופייה של המדיה מאחורי הקלעים, היא הבייביסיטר של דור המחר.

אך גם אם נכבה את הטלוויזיה ונפסיק לקנות עיתון, לא נוכל להימלט מפני האלימות. מספיק שנצא לרחוב ונראה חברה שבה אנשים מוכנים לעשות כל דבר רק שיהיה להם יותר מלאחרים. אנשים מקנאים זה בזה. שונאים. וחושבים בעיקר על האינטרסים הצרים שלהם בלבד. גדולים ממני כבר כתבו שילדים לומדים מדוגמה. אם זאת הדוגמה שאותה החברה שלנו מספקת להם, מה הפלא שהם מואסים בערכים שאנו מנסים להנחיל להם?

## שאלה של חינוך

על פי סקר שפורסם לאחרונה על ידי העמותה לנוער במצוקה (על"ם) כשישים אחוזים מבני הנוער נחשפו השנה לאירועים אלימים. במילים אחרות, החברה בימינו אינה מותירה לילדים כל ברירה, אלא לאמץ את עיקרון "אדם לאדם זאב". עוד בתקופת הילדות סופגים ילדינו דוגמאות שליליות מהסביבה, ולכן אין מה להיות מופתעים מכך שכשהם גדלים, האלימות הופכת לנורמה בעבורם. המבוגרים מנסים ללמד את הילדים להיות אדיבים ולדאוג לזולת, אבל הילדים מסתכלים עליהם, המבוגרים, ורואים שהם מתנהגים אחרת. גם אם נסביר לילד שוב ושוב מה כדאי לעשות, כיצד לדבר ואיך להתנהג, לא תהיה בכך כל תועלת, עוד שלא נספק לו דוגמה מעשית לכך, ללא מילים.

לאור המאורעות האחרונים, לא נותרת לנו ברירה. כדי לגרום לשינוי אמיתי בילדינו, עלינו, המבוגרים, לשנות את היחס האגואיסטי שלנו כלפי לזולת. למעשה, אין ביכולתנו לעשות דבר טוב יותר מזה, לא בעבור ילדינו ולא בעבור עצמנו. רק כך נוכל להבטיח לילדינו חינוך אמיתי וערכי, ולמנוע מהם ומאיתנו את מקרה האלימות הבא.

dudi\_a@kab.co.il

לצפייה בשיעור בנושא: [www.kab.co.il/links/243](http://www.kab.co.il/links/243)



**המבוגרים מנסים ללמד את הילדים להיות אדיבים ולדאוג לזולת, אבל הילדים מסתכלים עליהם, המבוגרים, ורואים שהם מתנהגים אחרת. גם אם נסביר לילד שוב ושוב מה כדאי לעשות, כיצד לדבר ואיך להתנהג, לא תהיה בכך כל תועלת, עוד שלא נספק לו דוגמה מעשית לכך**



**"אני יושב, אני מתלבש, אני שח, אני אוכל", מבהיר בעל הסולם, במאמרו "החירות", "כל זאת - לא משום שאני רוצה לשבת כך, ואני רוצה להתלבש כך, ולדבר כך, ולאכול כך. אלא מכיוון שאחרים רוצים שאשב ואתלבש ואדבר ואוכל בצורה זו**

למטען הגנטי עמו נולד הילד, אך הוא נטה לחזק את העובדה שמהרגע שבו הוא נולד, הילד מושפע אך ורק מהסביבה. "אני יושב, אני מתלבש, אני שח, אני אוכל", מבהיר בעל הסולם, במאמרו "החירות", "כל זאת - לא משום שאני רוצה לשבת כך, ואני רוצה להתלבש כך, ולדבר כך, ולאכול כך. אלא מכיוון שאחרים רוצים שאשב ואתלבש ואדבר ואוכל בצורה זו. כל זה לפי רצונם וטעמם של החברה - ולא מרצוני החופשי. אני משועבד בכל תנועותיי, בכבלי ברזל, בטעמים ונימוסים של אחרים, שהם החברה".

## נחשפים למציאות אלימה

מדברי הפסיכולוגים והמקובלים משתמע כי הסביבה היא הגורם המרכזי שמשפיע על הילד, ובימינו הסביבה העיקרית שפועלת עליו היא המדיה התקשורתית. תכני התקשורת האלימים - החל מסרטים מצוירים ועד למהדורות החדשות היומיות - חושפים את הנוער למציאות אלימה עד מאוד.

מציאות זו מניעה את הילד לפעול בצורה אלימה. אל לנו להאשים את הילד - הוא אינו יודע כיצד להתנהג במצב זה או אחר. ככל מצב נתון, הוא פשוט מפשפש בזיכרונו באופן בלתי מודע, 'שולף' מצב התנהגות מסוים - אותו ראה בעבר על גבי אחד המסכים - ופועל בהתאם, כמו רובוט.

הבעיה המרכזית של החברה שלנו היום, אומרת הקבלה, היא שהאגואיזם בה רק הולך וגובר. כתוצאה מכך, בני האדם הופכים להיות מנוכרים זה לזה, והערכים החברתיים של אהבה והערכה לאחד, נעלמים. כל אדם מתחיל להיות מרוכז

■ מאת: דודי אהרוני

**ג'** יפ שחור עוצר בחריקת בלמים מתחת לאחד הבתים בשכונה. מתוכו יוצאים מספר נערים והולכים במהירות לעבר חבורת נערים אחרת, שכבר מחכה לה במורד הרחוב. קללות וצעקות נשמעות מכל עבר. לא עוברות כמה דקות והוויכוח הקולני הופך לקטטה אלימה. לפתע, הבזקי אור מאירים את האפלה - אולרים וסכינים נשלפים, והעסק יוצא משליטה. שלושה ילדים נדקרים, אחד מהם, צחי, נפצע אנושות. הוא מנסה לברוח, אך חזוהו שותת דם, מספר רגעים מאוחר יותר הוא נכנע לפצעיו ומתמוטט על הקרקע, שרוע ללא רוח חיים. החבורה שאחראית על הרצח, נכנסת לג'יפ ומסתלקת בחריקת בלמים ממקום האירוע. במגרש הספורט הנטוש, לא הרחק משם, הם שורפים את בגדיהם, מטשטשים עקבות, ונמלטים לאילת עד שהעניינים יירגעו. הם מתאמים ביניהם גרסאות, כך שחוקרי המשטרה לא יוכלו "לעלות עליהם".

עד כאן הסיפור. נשמע כמו קטע מסרט פעולה אמריקאי? לצערנו, הסיפור אינו לקוח מ"סיפור הפרברים" וגם לא מ"היו זמנים באמריקה". האירוע הטרגי הזה התרחש כאן, אצלנו, בראשון לציון. המניע לרצח היה ויכוח על נערה, וצחי באשה ז"ל, שכלל לא היה מעורב במחלוקת, נקלע למקום הלא נכון בזמן הלא נכון, והדבר עלה לו בחייו.

## החשוד העיקרי - קווים לדמותו

עד לרגע כתיבת המאמר לא נקבעה בוודאות זהות הרוצחים, ואולם זהותו של החשוד העיקרי ברצח מפתיעה ביותר. הפרופיל אינו תואם את מה שהיינו מצפים לפגוש במקרה כזה. נער בן 18, שקט, נורמטיבי, כמעט מופנם. בן טובים שגדל בשכונה קטנה בבאר יעקב, למד בכיתת הספורט באחד מבתי הספר המובילים במרכז הארץ, ועמד להתגייס ליחידה קרבית בצבא. על פניו, ילד רגיל לגמרי. וזה מה שמפחיד באמת בכל הסיפור. מה גרם לילד כזה לעשות מעשה כה נורא? למה הפכה הסכינאות ותופעת "ילדים רוצחים ילדים" לעניין כה נפוץ בימינו? ואיזו דרך יש לנו כהורים, להפסיק להימצא בדריכות בלתי פוסקת כשהילדים יוצאים לבלות?

## סביבה או תורשה?

מאז ומתמיד שאלו הפסיכולוגים את השאלה הנצחית: האם האדם הוא תוצר של החברה, או שמא התנהגותו היא עניין מולד שאינו נתון לשינוי? זיגמונד פרויד, אבי תורת הפסיכואנליזה, היה הראשון שהתייחס אל הסביבה והתורשה כאל שני מרכיבים שפועלים יחד, אך עיקר נטייתו הייתה אל המולד. לעומתו, בורוס פרדריק סקינר, מאבות הפסיכולוגיה ההתנהגותית, סבר כי הסביבה החיצונית היא הגורם היחיד שקובע כיצד יתנהג האדם. אחת מאמירותיו המפורסמות הייתה: "תנו לי ילד, ואעצב אותו כראותכם". לשיטתו, תנאים סביבתיים מסוימים יוכלו להפוך ילד לכל דבר - מעורך דין ועד לרוצח. אלפרד אדלר, מייסד הפסיכולוגיה האינדיבידואליסטית, סבר גם הוא כי החברה בלבד מעצבת את אישיות האדם.

בדומה לסקינר ולאדלר, גם הרב יהודה אשלג, "בעל הסולם", ראה בסביבה אמצעי מכריע בעיצוב האדם. הוא לא פסל את המשקל שיש



# אם רק נדע לאהוב...

איך זה, שעם אחד כל כך קטן, מצליח לעורר עליו שנאה כל כך גדולה? מה יש בנו, היהודים, שגורם לרבים לכעוס עלינו? לקבלה יש תשובה, ממש לא מסובכת. בידינו המפתח. צריך רק לרצות להכניסו לחור המנעול, ולסובב...

■ מאת: ניב נבון

**ע**וד מילדותו שנא הנרי את היהודים. הוא חש שקיים בהם משהו מסתורי ואפל. הוא אף פעם לא הצליח להבין את תחושותיו, או לפחות למצוא להן הסבר הגיוני, או סיבה פסיכולוגית כלשהי. אבל ככל שחלפו השנים, הלכה התחושה הזו והתגברה בו.

לימים גדל הנרי פורד, והתפרסם כאיש שהמציא את הגלגל והיה מהראשונים שהפכו

## התופעה צוברת תאוצה

אולם סיפורים אלה מהווים רק את קצה הקרחון. בשנים האחרונות אנו עדים לגלי אנטישמיות הולכים וגואים, ורק לפני ימים ספורים היינו עדים להתבטאותו של נשיא איראן, מחמוד אחמדי-נג'אד, לפיה יש לקיים משאל עם ולקבוע להיכן תועבר ישראל.

רוח של המכון לחקר האנטישמיות והגזענות באוניברסיטת תל אביב מוצא, כי מספר הפגיעות

הרחוקה. ובעצם, איפה לא? אפילו בישראל התגלתה תנועה ניאאו-נאצית שהפתיעה את כולם באלימות ובחוסר הבושה שלה להיחשף לציבור.

אז מה כבר עשינו שכולם כל כך אוהבים לשנוא אותנו?

## מסע שורשים

על מנת להתחקות אחר המקור לאנטישמיות נצא למסע בזמן ונחזור כחמשת אלפים שנים לאחור. באלף השלישי לפני הספירה התרכזו סביב מסופוטמיה - ערש התרבות האנושית באותם ימים, מספר האנשים הגדול ביותר בעת העתיקה. תושבי האזור חיו בנחת כמשפחה מאוחדת

עיקרי שיטתו כתב בספר הקבלה החשוב שמיוחס לו, "ספר יצירה".

אלה שהקשיבו והתרכזו סביבו, למדו את השיטה והפכו לקבוצת המקובלים הראשונה בהיסטוריה. עם השנים גדלה הקבוצה וממנה נולדה האומה הישראלית. ייחודה של אומה חדשה זו מושרש במטרה הרוחנית לשמה נוצרה: יישום שיטתו של אברהם - חכמת הקבלה - להתעלות מעל האגו.

## בחזרה לעתיד

בימינו הגיע האגו האנושי לדרגת התפתחות הסופית. המקובלים כתבו בכל הדורות כי בתקופתנו, בשונה מתקופת בבל, האנושות תהיה בשלה לקלוט את שיטתו של אברהם. הם אף הרחיבו ואמרו כי האנושות תזדקק לשיטה זו, ותתבע אותה מאלה שמחזיקים בה - בני האומה הישראלית. תפקידה של האומה הישראלית, על פי בעל הסולם, הוא ליישם תחילה את שיטת הקבלה על עצמם ולאחר מכן להעבירה לאומות העולם. כל זמן שהאומה הישראלית מונעת שיטה זו מן האנושות, מעמיק הסבל הכללי. אומות העולם חשות בסבל הזה, ולכן ככל שאנו מתעכבים במימוש תפקידנו, אנו מעוררים עלינו שנאה גדולה יותר בקרבן. העולם מרגיש שיש

**בעשור האחרון האנטישמיות באירופה נמצאת במגמת עלייה מתמדת; אפילו בישראל התגלתה תנועה ניאאו-נאצית שהפתיעה את כולם באלימות ובחוסר הבושה שלה להיחשף לציבור**

בנו, היהודים, משהו מיוחד, ושנאנו מחזיקים את המפתח לגורלו הטוב בידינו.

העובדה שהאומה שייסד אברהם שכחה את ייעודה, אינה מבטלת את חובת מימוש המשימה מעלינו.

## הכול תלוי (בעיקר) בנו

הבנת תפקידו של עם ישראל כמעין "מתאם" שתפקידו להעביר את השיטה להתעלות מעל האגו לכלל האנושות, מסייעת לנו להבין את השורש לאנטישמיות.

במאמריו הרבים חוזר בעל הסולם ומסביר שתופעת האנטישמיות אינה תלויה באומות העולם, אלא אך ורק בתפקודו של עם ישראל, או ליתר דיוק, במימוש תפקידו. אל לנו להסתמך על אומה מסוימת שתסייע לנו, או לקוות שיחסו של העולם ישתנה לטובה, כל עוד איננו ממלאים את תפקידנו כלפיו.

הרב קוק, אחד מגדולי המקובלים במאה העשרים, תיאר זאת בשפתו הפיוטית: "עתה קרבו הימים, שהכל יכירו וידעו, שישועת ישראל וישועת העולם כולו תלויה רק בהופעת חכמת אור הגנוז של פנימיות רזי התורה [הקבלה] בשפה ברורה... רק כשנהיה מה שאנו צריכים להיות, תשוב לאנושות הסגולה העליונה" (ספר האורות, דף קנה).

niv\_n@kab.co.il



ושלווה: "יְהִי כֹל-הָאָרֶץ, שְׁפָה אֶחָד, וְדְבָרִים, אֶחָדִים" (בראשית, י"א, א'). עד שלפתע הפר כוח לא מוכר בעוצמתו את השלווה הפסטורלית.

לראשונה בהיסטוריה, פרץ האגו בכל אוכלוסיית המקום, וכתוצאה מכך נדחפו בני האדם לשלוט על הטבע, ולנצל את הכול ואת כולם לטובתם האישית. בניית מגדל בבל מסמלת את צמיחתו של האגו, ומיטיבה לתאר את השינוי שהתרחש באותה התקופה: "...אם נפל אדם ומת לא היו שמים את לבם אליו, ואם נפלה לבנה אחת היו יושבים ובוכים ואומרים: אוי לנו, אימתי תעלה אחרת תחתיה" (פרקי דר' אליעזר, כד).

## קבלה בהתהוות

בעת שכולם היו שקועים בעצמם, התגלה באחד מן הבבלים רצון להבנת סוד החיים. אותו בבלי, אברהם שמו, הרגיש כי אין טעם להמשיך ולהשתעבד לאגו שהורס כל חלקה טובה, והחל לחפש אחר חיים נעלים יותר. הוא חיפש, חקר ופיתח שיטה רוחנית, שיכולה להעניק לאדם את היכולת להתעלות מעל לאגו המפריד בין בני האדם ולהתאחד על בסיס אהבת הזולת. את

ביהודים בעולם הוכפל בשנת 2006 בהשוואה לשנת 2005; בחודש יולי האחרון פורסם דוח מטעם ארגון זכויות האדם האמריקני, "זכויות אדם תחילה", ובו פסקו העורכים באופן חד משמעי כי בשנה האחרונה "הפשעים אנטישמיים הגיעו לרמות שיא". עוד עולה מהדוח כי בעשור האחרון האנטישמיות באירופה נמצאת במגמת עלייה

**עלינו להתחיל ללמוד מחדש את שיטתו של אברהם וליישם אותה בינינו, על מנת להשלים את ייעודנו האמיתי כעם. כאשר נשיג את האחדות בינינו מתוך גילוי אהבת הזולת, נוכל להגיש לאנושות כולה את השיטה לאיחוד ולאהבה בין בני האדם**

מתמדת; בארגונינו נרשמה עלייה של כשלושים ושישה אחוזים במספר האירועים האנטישמיים בשנת 2006 לעומת שנת 2005. עלייה חדה באירועים האנטישמיים נרשמה גם באוסטרליה

את תעשיית המכוניות באמריקה למנוף לפיתוח הכלכלה האמריקנית כולה. אולם ככל שגדלה חברת המכוניות שייסד, כך התעצמה בו תחושת השנאה ליהודים. ההון הרב שצבר אפשר לו לממן את הקמתו של העיתון האנטישמי "The Dearborn Independent", וכן להפיץ ברכים את "הפרוטוקולים של זקני ציון" בהיקף שהיכה גלים אף באירופה. יש האומרים, שפורד אף הרחיק לכת ושכר צוות חוקרים פרטיים מיוחד, שעקב אחר דמויות יהודיות בולטות בניסיון לחשוף את הרשת היהודית שתכננה, לדבריו, להשתלט על כל העולם.

פורד היה גם האמריקני היחיד שהוזכר בספרו של היטלר "מיין קאמפף", וגם קיבל את אות ההוקרה הגבוה ביותר שהעניק הרייך לאדם שאינו גרמני.

תמוה ככל שיהיה, סיפורו של פורד אינו יחיד במינו. מצטרפת אליו שרשרת ארוכה של אנשי רוח, מדינאים והוגים ביניהם המחזאי המפורסם וויליאם שיקספיר, המלחין הגרמני וואגנר, המשורר פושקין, הסופר דוסטויבסקי ועוד רבים אחרים.

שלם א. סל

# בין חלום למציאות

שאלות ותשובות מתוך תוכנית הטלוויזיה "שאל את המקובל"



**שאלה:** כיצד הקבלה מתייחסת לחלומות? איך לפרש חלומות, ולהוציא מהם רמזים או עצות לחיים?

חלום הוא תופעה גופנית, פיזיולוגית - ולראיה, גם חיות חולמות. לחלומות אין קשר לנשמה או לרוחניות. החוויות שעליהן אנו חולמים, הן בסך הכול תוצאה ממאורעות חיינו השונים. בזמן החלום מוחנו ממשיך לעבוד ולעבד את החוויות שעברנו, בדומה למחשב, הוא מאתחל מחדש ופורק את עצמו מכל אותן התרשמויות שצברנו במהלך היום. בזמן החלום אנו "מסדרים" את המידע שנצבר ומאחסנים אותו בתאי הזיכרון שבמוח.

**ובכל זאת, מדוע בספרים הקדושים, וביניהם גם בספר הזוהר, אנו רואים התייחסות רחבה לנושא החלומות ולפירושו חלומות?**

כל הספרים הקדושים מתארים אך ורק את המציאות הרוחנית, את התפתחות הנשמה, ולא את האירועים שקורים בעולם הזה. מכאן נבין, כי גם באותם ספרים על חלומות מדובר על הבחנות רוחניות שהאדם חווה בנשמתו.

למשל, אדם שמגלה את אור הבורא בתוך נשמתו, נקרא "ער". במצב אחר שבו האור מסתלק מנשמת האדם, נקרא שהאדם "נכנס לחלום". כשהאדם מתעורר מהסתלקות האור ונשמתו חוזרת להתמלא באור הבורא, זה נקרא שהוא "התעורר ליום חדש". כאמור, מדובר על תיאור גילויים רוחניים שמרגיש המקובל בנשמתו, ולא על תופעות פיזיולוגיות שאנו מכירים מהעולם שלנו כחלומות. המקובל יכול לחוות את המצב הרוחני שנקרא "חלום", גם כשהוא ער, משום שעל פי הקבלה, הנשמה נבדלת מהגוף לחלוטין, ואין שום קשר ביניהם.

**שאלה:** למה אין היום מנהיגים כמו פעם? יש תחושה שהמנהיגים של היום רואים בעיקר לכיס הפרטי שלהם ושל המקורבים להם. מנהיגים כמו ולאדימיר פוטין וג'ורג' בוש - או שהם נגועים בתאוות שליטה בלתי מוגבלת, או שהם מחפשים איך להרוויח כסף על חשבון העולם כולו. גם בארץ המצב לא מזהיר, בלשון המעטה. מדוע המנהיגים בזמננו מושחתים כל כך? האנושות מתפתחת היום מהר מאוד בכיוון של

## קבלה: מדריך למתחיל

מהי קבלה?

הקבלה היא שיטת גילוי האלוקות לאדם שנמצא בעולם הזה. היא מסבירה לנו מהי מטרת החיים וכיצד לממש מטרה זו. הקבלה שופכת אור על התהליכים שאנו עוברים במהלך חיינו, ומתארת גם את מה שקורה עם הנשמה לאחר שמסתיימים חיינו בעולם הזה.

מהם המקובלים?

המקובלים הם האנשים שגילו והבינו את המציאות הכוללת, את העולם שלנו ואת העולם העליון. הם מסבירים לנו איך יכול כל אדם להגיע לחיים נצחיים עוד במהלך חייו בעולם הזה.

קבלה - למה דווקא עכשיו?

כדי לגלות את חכמת הקבלה כשיטה להשגת חיים מאושרים ושלווים, האנושות צריכה הייתה לעבור מספר שלבי התפתחות. המקובלים מסבירים שבימינו, כאשר האנושות הגיעה לשלב האחרון בהתפתחותה, הדור כבר מוכן ובשל לגילוי האלוקות לכולם.

שאלות נפוצות על קבלה

האם הקבלה קשורה לקלפי טארוט, אסטרולוגיה ונומרולוגיה?

לא. קלפי טארוט, אסטרולוגיה ונומרולוגיה הן מיסטיקות נפוצות שנקשרו לשמה של הקבלה במאה השנים האחרונות.

מהי מדיטציה קבלית?

אין מדיטציה קבלית. הקבלה מלמדת את האדם איך לעשות שינוי פנימי ביחס שלו כלפי הזולת - משנאה לאהבה.

האם יש קמעות בקבלה?

לא. בעולם שלנו אין שום חפץ גשמי בעל תוכן רוחני. חפצים כאלה יכולים לסייע לאדם בתמיכה פסיכולוגית בלבד.

מה הקשר בין קבלה, חוטים אדומים ומים קדושים?

אין קשר. חוטים אדומים, מים קדושים ושאר מוצרים הינם המצאה מסחרית משגשגת של עשרים השנים האחרונות.

מיתוסים על קבלה

המיתוס: קבלה היא דת.

האמת: הקבלה היא מדע מדויק, הפיזיקה של המציאות הכללית. היא חכמה שעוסקת בגילוי המציאות העליונה, שנסתרת מחושינו.

המיתוס: הקבלה מוגבלת למעטים ורשאים ללמוד אותה רק גברים מגיל 40 ומעלה.

האמת: בתקופת הגלות הייתה הקבלה מותרת רק ליחיד סגולה, אך מתקופת האר"י (המאה ה-16) ואילך היא פתוחה לכולם.

המיתוס: הקבלה עוסקת בקסמים.

האמת: קבלה אינה עוסקת בקסמים או במאגיות אחרות, אלא במחקר ריאלי של המציאות.

המיתוס: הקבלה היא כת.

האמת: הקבלה היא חכמה וגם מדע, שפתוח לכל אדם ללא שום הגבלה.

המיתוס: הקבלה קשורה לניו אייג' (העידן החדש), והיא טרנד - תופעה חולפת.

האמת: קבלה היא החכמה העתיקה באנושות, והחלה להתפתח לפני 5,000 שנה.

לצפייה בקליפ בנושא [www.kab.co.il/links/179](http://www.kab.co.il/links/179)

זה לא קבלה!



**רוצים גם אתם לקבל תשובות לכל מה שתמיד רציתם לדעת?**

את שאלותיכם לתוכנית תוכלו להעביר בטל: 1-700-509-209 או דרך האתר [www.kab.tv](http://www.kab.tv)

## קבלה לומדים בטלוויזיה

**ערוץ 98**

ערוץ הטלוויזיה הקהילתית - "מכאן" ב-HOT וב-YES (ערוץ 25 ב-HOT אנאלוגי)

**שאל את המקובל** שידור חי

ימי חמישי 20:30

**בוקר אור** תכנית הבוקר שתעשה לכם את היום!

ימים א'-ד', 6:00-7:00 ימים ה'-ו', 6:00-7:30

**לילות קבלה** שיעורים בשידור חי

א'-ו', 03:00-06:00

**סביב השולחן** עם אומנים ואנשי רוח

ימי שישי 15:00

ערוץ הקבלה באינטרנט: [www.kab.tv](http://www.kab.tv) 24 שעות ביממה

# עולם הפוך ראיתי

מהי המציאות? כיצד אנו תופסים אותה? האם היא קיימת גם ללא תלות בנו, או שמא היא תמונה שמצטיירת בתוכנו ותלויה בתכונותינו הפנימיות? לכאורה, מי אינו יודע מהי המציאות?! הרי היא כל הנראה לעין - הבתים שמסביב, האנשים, היקום כולו. המציאות היא מה שאפשר למשש ולגעת בו, מה ששומעים, טועמים ומריחים. זוהי המציאות. מה, לא?!



■ מאת: גלעד שדמון

האדם מתפקדים כחלקים במערכת אחת, פועלים בהדרגות ונוצר ביניהם מעגל הנאה תמידי. עקרון החיים של מערכת זו הוא עקרון הנתינה ההדדית, עיקרון הזהה לתכונתו של הכוח העליון, ולכן התענוג בה הוא אינסופי ומושלם.

על פי הקבלה, קיומנו הנוכחי ברמה הראשונה הוא שלב מעבר, שכל מהותו היא להביא אותנו להעפיל בכוחות עצמנו אל רמת המציאות השנייה. המקובלים - אלה שכבר העפילו לרמה השנייה - מגדירים את קיומנו הנוכחי בשם "החיים המדומים" או "המציאות המדומה". לעומת זאת, את הקיום המתוקן, השלם והנעלה, הם מכנים בשם "החיים האמיתיים" או "המציאות האמיתית". במבט לאחור, הם תיארו את קיומם האגואיסטי כחלום, באומרים: "היינו כחולמים".

באופן טבעי, המציאות האמיתית נסתרת מאיתנו. איננו מרגישים אותה, משום שאנו תופסים את עצמנו ואת העולם בהתאם לתכונות הפנימיות שבנו, וכרגע הן אגואיסטיות. איננו חשים עתה שכל בני האדם מחוברים כאחד, כיוון שאנו מרגישים דחייה מתמונת יחסים כזו. הרצון האגואיסטי שטבוע בנו אינו מעוניין ביחסים שכאלה, ולכן הוא אינו מאפשר לנו לתפוס את תמונת המציאות האמיתית.

אם נשנה את תכונת האגואיזם לתכונת כוח הטבע - האהבה והנתינה, נרגיש ונזהה סביבנו דברים אחרים לחלוטין, שלא זיהינו לפני כן. בנוסף לכך, כל אשר ראינו בעבר, ייראה פתאום אחרת לחלוטין - שלם, נצחי ובעל תכלית. את המצב הזה מתארים המקובלים במילים "עולם הפוך ראיתי".

## מניצוצות קטנים - לאור אינסופי

חכמת הקבלה מלמדת שמטרת החיים היא לעלות מרמת הקיום הנוכחית שלנו אל רמת הקיום האמיתית, מתוך מודעות והכרה עצמית.

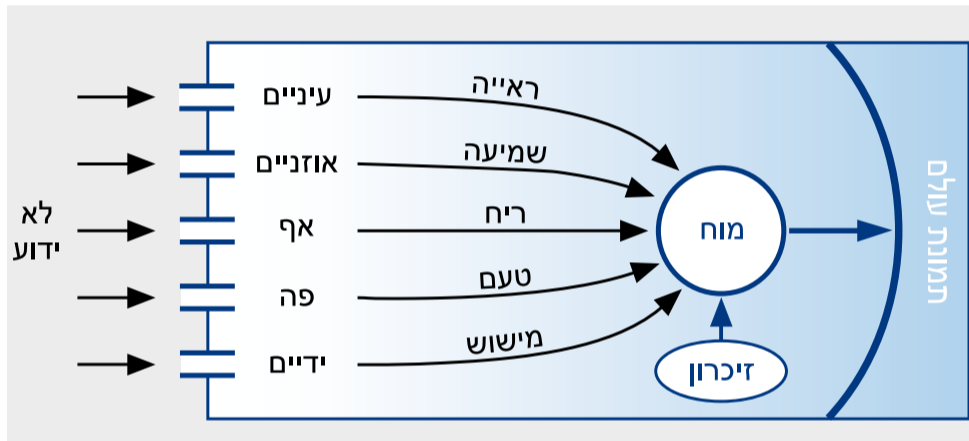
איך עושים את זה? פשוט מאוד. עלינו להבין שיש רק אמצעי אחד לשנות את תכונת האגואיזם, והוא הכוח שטמון בספרי הקבלה האוטנטיים. למה דווקא ספרי הקבלה? כי את הספרים הללו כתבו המקובלים, אותם אנשים שגילו את המציאות האמיתית. בספריהם מספרים לנו המקובלים על מצבנו המושלם, על אותה מציאות אמיתית שנמצאת ממש כאן, לידנו. באמצעות הקריאה בספרים, האדם מעורר על עצמו כוח שמפזר בהדרגתיות את הערפל מעל לחושינו, והוא מתחיל להרגיש. לא ההבנה משפיעה על שינוי תכונותינו, אומרים המקובלים. אפילו אם האדם אינו מבין את מה שהוא קורא, הכוח שנסתר בכתבים "פועל עליו", מקדם אותו לעבר המצב המושלם, ומשנה את חייו לטובה.

ההבדל בין הרגשת החיים שאנו מרגישים עתה, לבין הרגשת החיים שביכולתנו להשיג, הוא עצום. כדי לתאר אותו - ולו במקצת - משתמש ספר הזהר בהשוואות בין עוצמת האור של נר דקיק או של ניצוץ קטן לעומת אור אינסופי, וכן בין גרגיר אחד לעומת עולם ומלואו. השגת המציאות האמיתית היא מימוש הפוטנציאל שטמון בנו כבני אדם, וכל אחד מאיתנו צריך ויכול להגיע לכך במהלך חייו בעולם הזה.

gilad\_s@kab.co.il

לצפייה בשיעור קבלה בנושא: [www.kab.co.il/links/246](http://www.kab.co.il/links/246)

בהם. העין האנושית מכוונת לאורך גל המתאים לטווח שבין הצבע הסגול לבין הצבע האדום. לכן איננו מסוגלים לראות גל שאורכו קצר מן הסגול, למשל, האולטרה-סגול. הדבורה לעומת זאת, מסוגלת לראות קרינה אולטרה-סגולית שבאמצעותה היא מאתרת פרחים מסוגים שונים. עוברות אלה ועוד רבות אחרות רק מחזקות את



הקביעה כי אילו היו לאדם חושים אחרים, הייתה נוצרת בו תמונת עולם שונה לחלוטין.

## מציאות מדומה ומציאות אמיתית

המקובלים מסבירים כי קיימות שתי רמות שבהן יכול האדם לתפוס את מציאותו. שתיהן מושפעות באופן מוחלט מתכונותיו הפנימיות:

ברמה הראשונה, התכונה הפנימית של האדם היא ה"אגואיזם" - תכונה ההפוכה לתכונתו של הטבע. בתכונה זו - שבה אנו מתקיימים כעת - כל אחד מאיתנו מרגיש את עצמו נבדל מהאחרים, אינו מתחשב בזולת ומנסה לנצל אותו לטובתו. האגואיזם הוא גם הסיבה לכך שבתמונת המציאות שלנו, אנו חווים עולם שיש בו מלחמות ומאבקים, עוני ושחיתויות. אולם אט אט, ניסיון החיים מתחיל להביא אותנו להכרה שהקיום האגואיסטי אינו מקדם אותנו לאושר, ושלא ניתן יותר להמשיך ולהתקיים בו.

ברמה השנייה, הגבוהה יותר, התכונה הפנימית של האדם היא אהבה ונתינה מוחלטת, בדומה לתכונתו של כוח הטבע. מכיוון שכך, אותו אדם יכול "לקלוט" את התדר האמיתי שנמצא מחוצה לנו, את כוח הטבע, את הבורא, וליהנות משפעו. אדם שמגיע לרמה זו רואה כיצד כל בני

כל האותות שמגיעים מכלל החושים עוברים אל מרכז הבקרה שבמוח. שם, המידע החדש שהתקבל מושווה עם המידע שכבר מצוי בזיכרון שלנו. אותו מידע מוקרן אל מעין "מסך קולנועי", ועליו מוצגת לאדם תמונת העולם. עולם, שכביכול, נמצא לפניו. כך נוצרת בנו תחושה של המקום בו אנו חיים (ראה שרטוט).

אז מה בעצם אנחנו תופסים? רק את התגובה הפנימית שנוצרת בתוכנו למציאות החיצונית, וכלל לא את מה שמחוץ לנו. אנו "סגורים בתוך הקופסא שלנו", ולכן לעולם איננו יודעים מה באמת מתרחש בחוץ.

תמונת המציאות, אם כן, היא תוצאה ממבנה החושים של האדם ומהמידע הקודם שיש במוחו. כבר לפני שנים רבות גילה המדע כי ניתן ליצור במוחו של האדם גירויים חשמליים, שבשילוב עם המידע שכבר מצוי בזיכרונו, הם יגרמו לו לחוש שהוא נמצא במקום ובסיטואציה מסוימים.

גם למדענים שעוסקים במדעי החיים כבר ידוע שיצורים שונים תופסים את העולם בצורה שונה; סף החושך שבו חתול עדיין רואה, גבוה פי ששה מזה של האדם. חוש השמיעה של כלבים חד ורגיש יותר מזה של בני האדם - הם מסוגלים לשמוע רעשים רגילים הרבה לפני שבני אדם מבחינים

בוקר. אתם פוקחים את העיניים ומתחילים להתמתח על המיטה. יום חדש. השמש זורחת, הציפורים מציצות. אבל עמוק בפנים אתם מרגישים שזה לא זה. התעוררתם על "צד שמאל", והדבר האחרון שאתם רוצים לעשות הוא לצאת מהמיטה ולהתחיל את היום. אתם נזכרים ביום האתמול, שהיה יום מושלם; מהרגע שהתעוררתם הרגשתם שזה הולך להיות יום נהדר, ולא הפסקתם לזרוח. והיום, היום אין לכם חשק לכלום.

אז מה בעצם השתנה? האם המציאות השתנתה? או אולי אנחנו השתנינו?

על פי הקבלה, תמונת העולם שמוכרת לנו, למעשה, אינה קיימת. "העולם" הוא תופעה המורגשת בתוך האדם, והיא משקפת את מידת ההתאמה שבין תכונותיו לבין תכונת הכוח המופשט שמחוץ לו, כוח הטבע.

תכונתו של כוח הטבע, למי ששואל, היא תכונת האהבה והנתינה המוחלטת. המקובלים גילו, שמידת ההשתוות או אי ההשתוות בין תכונות האדם לבין תכונתו של כוח הטבע, היא שנתפסת בעיני האדם כ"תמונת העולם". למה אני מתכוון? אדגים באמצעות מקלט הרדיו. תחנות הרדיו משרדות ללא הפסקה, אולם אנו קולטים את שידוריהן רק כאשר אנו מכיילים את מכשיר הרדיו לתדר מסוים. מה יוצר המקלט כדי לקלוט תדר כזה או אחר? הוא בסך הכול מייצר בתוכו תדר זהה לגלים שנמצאים באוויר גם לפני שהפעלנו אותו. בדיוק באותו אופן, אומרים המקובלים, אנו קולטים את המציאות שמחוץ לנו - רק על פי "התדר הפנימי שאנו מייצרים בתוכנו". במילים אחרות, תמונת המציאות שסובבת אותנו תלויה לחלוטין בתכונות הפנימיות שלנו, ורק בידינו לשנותה. עדיין מבולבלים?

## אדם בתוך עצמו הוא חי

כדי לנסות ולהבין את האופן שבו אנו תופסים את המציאות, נדמה את האדם לקופסא סגורה ובה חמישה פתחים: עיניים, אוזניים, אף, פה וידיים. איברים אלה מייצגים את חמשת החושים שלנו: ראייה, שמיעה, ריח, טעם ומישוש, דרכם אנו תופסים את המציאות הסובבת אותנו. טווח הצלילים שנקלוט, המראות שנראה וכן הלאה תלויים לגמרי ביכולת הקליטה של חושינו הפנימיים. ניקח לדוגמה את הדרך שבה פועל מנגנון השמיעה

ההרשמה בעיצומה!

מסלול תלת שנתי  
לימודי "קמפוס קבלה" (ימי א' 18:00-21:15)

חנות ספרים במקום

את ספרי הוצאת "קבלה לעם" ניתן להשיג גם ברשת "סטימצקי" ו"צומת ספרים" בכל רחבי הארץ

1-700-509-209 info@kab.co.il

בית קבלה לעם

הרצאה פתוחה לקהל מאת הרב ד"ר מיכאל לייטמן  
בכל יום ג' בשעה 19:00

בית 'קבלה לעם' - רח' ז'בוטינסקי 112 פ"ת (בכניסה לק. אריה)

ג'אב' אהרן

# לא מתחילים מאפס

אז נכון שאנחנו רק ילדים, אבל גם לנו, מסתבר, יש מה ללמד את המבוגרים. ויש לנו, כמובן, גם הרבה מה ללמוד מהם. סיפור קצר על סבלנות, חוכמה, התפתחות ותורשה

■ מאת: יעל סופר



זה כך? למה לנו קל כל כך לגשת למחשב ופשוט לשחק, להיכנס לאתרים ולפלטט בצ'טים? בסוף ה"שיעור" ניגשתי אל סבא ושאלתי אותו על כך. אולי הוא לא מומחה גדול במחשבים, אבל הוא מומחה גדול בלהסביר כל מיני דברים מעניינים. סבא התיישב על הספה ואמר שטמון פה סוד קטן. הסוד הוא שנקודת ההתחלה בינינו לבינו היא שונה, מפני שאנחנו פשוט נולדנו דור או שניים אחריו. יובל ואני לא ממש הבנו למה הוא התכוון.

וסבא הסביר: כולנו רואים שילדים דומים להורים שלהם. כך למשל, לך, רואי, יש אף בדיוק כמו לאמא שלך, והעיניים הירוקות של יובל דומות לעיניים של אבא. ולא רק תכונות של מראה חיצוני עוברות בתורשה אלא גם תכונות אופי כמו ותרנות, קמצנות ושפתנות. ככה רואי קיבל את חוש ההומור שלו, ממני כמובן.

"סבא", שאל יובל, "גם את הכישרון למחשבים קיבלתי מההורים שלי?"  
"נכון", אמר סבא.  
"אז איך זה יכול להיות שאתה... לא?" גמגם יובל.

**סבא הוא אולי לא מומחה גדול במחשבים, אבל הוא מומחה גדול בלהסביר כל מיני דברים מעניינים. סבא התיישב על הספה ואמר שטמון פה סוד קטן. הסוד הוא שנקודת ההתחלה בינינו לבינו היא שונה, מפני שאנחנו פשוט נולדנו דור או שניים אחריו. יובל ואני לא ממש הבנו למה הוא התכוון**

שלא היו להורים שלהם. "ובגלל זה את כל מה שהמציאו ולמדו בדור הקודם, אנחנו לומדים מהר יותר ובקלות?" המשכתי את דברי סבא.  
"נכון מאוד", אמר סבא והסתכל על השעון. יובל ואני רצינו נורא לשמוע עוד, אבל כבר היה מאוחר, וסבא צריך היה לחזור הביתה. שבוע לאחר הביקור של סבא התחילה שנת הלימודים ואיתה הגיעו גם החגים. יובל ואני ציירנו וכתבנו בתוכנת הצייר ברכת שנה טובה לסבא, ושליחנו לו אותה במייל. סבא הצליח לפתוח את הדואר האלקטרוני ולקרוא את הברכה, בעזרתו של אחי, יובל, כמובן. והיום שמחנו למצוא בתיבת הדואר מכתב עם בול ובתוכו כרטיס ברכה, מסבא היקר שלנו. ככה זה. כל דור וההרגלים שלו.

סבא צחק ואמר: "זאת שאלה מצוינת. אני חושב שיהיה קל יותר ללמד חתול לנגן על גיטרה מאשר ללמד אותי מחשבים".  
גם אנחנו צחקנו וחיבקנו את סבא. "אתה יודע שאנחנו אוהבים אותך בכל מקרה!"  
סבא המשיך: אז למה קשה לי עם מחשבים? כי בכל דור בני האדם מתפתחים, ובכל דור הם מציאים המצאות חדשות ומורכבות יותר. ובדור שלי, עוד לפני שאתם נולדתם, המציאו את המחשבים. זה היה תחום חדש לחלוטין, ובהתחלה אנשים מעטים בלבד הצליחו ללמוד אותם. אבל במשך השנים נצבר ניסיון בתחום המחשבים, והתחום התרחב והתפתח מאוד. לניסיון הזה שהצטבר בטכנולוגיה, במדע ובכל תחומי החיים, יש תכונה מעניינת ביותר – הוא לא נעלם, אלא פשוט עובר מהדור הקודם אל הילדים בדור הבא. הם נולדים עם תכונות ונטיות חדשות,

**ס** בא שמעון בא לבקר אותנו בכל שבוע. אבל בשבוע שעבר זה לא היה עוד ביקור רגיל, הפעם סבא הגיע למטרה מיוחדת – אחי הצעיר, יובל, התחיל ללמד את סבא שלנו מה זה אינטרנט, איך גולשים בו, ואיך משתמשים בדואר האלקטרוני. יובל בן ה-9 וסבא בן ה-60 התיישבו יחד מול מסך המחשב, ואני ישבתי בצד וצפיתי במתרחש. האמת היא, שבקושי הצלחתי להתאפק שלא לצחוק. בפעם הראשונה שיוכל אמר לסבא "תקליק על העכבר ותפתח את החלון", סבא שאל "מה זה להקליק?" וקם לפתוח את התריס. אבל יובל הפתיע אותי. הוא הסביר לאט, בסבלנות רבה וכל הזמן חיכה עד שסבא יהנהג בראשו או יאמר "הבנתי".

התפלאתי: איך זה שסבא החכם, שידוע חשבון והיסטוריה וארבע שפות, מתקשה בתחום כל כך פשוט כמו מחשבים? ובכלל, בטח גם אתם שמתם לב שאנחנו, הילדים, "קולטים" הרבה יותר מהר מההורים ומהסבים שלנו את כל העניינים שקשורים לתחום המחשבים. חשבתם פעם למה

family@kab.co.il

## על חסידות ועבודת צוות

בכל שנה בסתיו חולפות בשמים מעל ארצנו חסידות. הן עפות מרחק עצום מעל הים ומעל ארצות רבות. הן עושות זאת כדי לעבור מארצות הצפון הקרות בחורף, דרומה, אל אפריקה החמה.

בסתיו הבא, כשתראו חסידות בשמיים תוכלו להבחין שהלהקה שלהן היא בצורת >. מדוע הן עפות בצורה כזו? מדענים חקרו וגילו את הסיבה.

ברגע שאחת הציפורים מכה בכנפיה, היא גורמת לציפור הבאה בעקבותיה לעלות ולעוף יותר בקלות. מעוף בצורת > של כל הלהקה מאפשר לה לעוף למרחק גדול הרבה יותר מן המרחק שהייתה עוברת כל ציפור אם הייתה מתעופפת לבדה.

שכן חוק טבע הוא, שאנו מצליחים להתקדם רק ביחד, האחד בעזרת השני.

# מה הקשר

## בין ספורטאי, שחקן, מוסיקאי ומשורר?

נדמה לנו שהעולם הוא רע ומושחת, המכשולים באים בזה אחר זה. איך ייתכן שהבורא מתכנן לנו התמודדות שכזו, ולאן נעלם כל הטוב והשפע? ספורטאי זוכה מדליה אולימפית, שחקן נחשב ומצליח, מוסיקאי איכותי ומשורר איכותי לא פחות, מבררים עם הרב ד"ר מיכאל לייטמן מהם טוב ורע על פי הקבלה. צריך רק לפקוח את העיניים ולראות את התמונה השלמה



רוני סומק, משה איבגי, אורן סמרג'ה, באלדי אולייר

זה ייתן לך כלים מעשיים לשנות משהו? אני חושב שלא. לא תוכל אפילו להבין את המציאות. אומר רק דבר אחד - חכמת הקבלה יכולה להביא אותך למקום שבו תפקח עיניך, תראה את התמונה השלמה ואז יתברר לך הכול. אבל להסביר את מה שתראה, במקום שאתה נמצא בו כעת, זה ממש בלתי אפשרי. ממצבך ודאי שלא תוכל להצדיק את הבריאה. גם לי הייתה גישה כמו שלך - כל טענותיך מוצדקות. עליך להבין שכרגע אתה נמצא במקום שבו אתה רואה פיסה מזערית מהתהליך הגדול, השלם.

### בדרך הטבע

רוני סומק: אני מאוד אוהב את הדרך שאתה מתאר את ההרמוניה בין הניגודים בטבע. אבל אם למשל הייתי כבש, הייתי חושב שהזאב הוא רע. הייתי חולם עליו בלילה, הוא היה מפחיד אותי כי הייתי יודע שהוא טרף פעם את בן הדוד שלי. איך הייתי מסביר לי בתור כבש, שהזאב הוא לא רע, שהוא פשוט חלק מהאיזון שיש בטבע? הרב לייטמן: הייתי מסביר לך שאין "טוב" ואין "רע", אלה שתי צורות הטבע. כמו קור וחום לדוגמה - זה לא שהאחד הוא טוב והשני הוא רע, אלא הכול תלוי באופן שבו משתמשים בכוחות האלה. באותו האופן, אתה יכול להבין שהזאב מצדו מוכרח לטרוף את הכבש, כי כך הוא בנוי מצד הטבע. הכוח שדוחף אותו לאכול ולחיות, גדול מהכוח שלו להתחשב בכבש, אם יחיה או

משה איבגי: אז אני מוותר על הלימוד. הרב לייטמן: כרצונך, אבל זו המציאות. משה איבגי: אבל אם הוא רק רוצה את טובתי, איך אני יכול לראות את זה? הרי הכול מסביב הוא רק הרס ופורענות. ומה עם הילדים הקטנים שנהרגים, נאנסים ועוברים התעללויות קשות? הרב לייטמן: אתה רק מחזק את העובדה, שאם לא

**"הזאב מצדו מוכרח לטרוף את הכבש, כי כך הוא בנוי מצד הטבע. הכוח שדוחף אותו לאכול ולחיות, גדול מהכוח שלו להתחשב בכבש, אם יחיה או ימות. כך זה מסודר בטבע, שהגדול והחזק טורף את הקטן והחלש... אנחנו צריכים לחפש בתוך הטבע לפי איזו נוסחא להפעיל את המוח והלב, הרגש והשכל, כדי שנהיה מאוזנים עם הטבע בדיוק כמו אותם זאב וכבש"**

נראה את התמונה הכללית מתחילתה ועד סופה, אם לא נבחין בכל הנשמות ובקשר שביניהן ונבין היכן נכנסות לתמונה גם הנשמות של האנשים הנוראים ביותר, ואת הקשר שקיים בין כל האנשים בעולם, ומדוע דווקא כך נעשים הברברים, אז לא נוכל להצדיק את מצבנו, ולא נוכל להצדיק את הבורא.

אין זה משנה מה תחשוב על הבורא, החיים לא ישתנו כתוצאה מכך. בלי לפקוח עיניים ולראות את המערכת כולה, תוכל להמשיך לשבת במקום הצר שלך ולחשוב שהעולם רע או טוב. אבל האם

### הכול מתחיל מלמעלה

באלדי אולייר: שלום הרב לייטמן. האם הכוח העליון שאחראי על העולם שלנו, הוא שמתכנן מלמעלה את כל הרשע שבעולם? המצב הקשה בעולם מביא אותי לשאול, מדוע לא מגיעה עזרה מלמעלה כדי לשפר את המצב?

הרב לייטמן: מלמעלה לא מגיעה עזרה לשיפור המצב, משום שמלכתחילה כל מה שמתרחש כאן הוסדר גם הוא מלמעלה. אנחנו נמצאים בתוך עולם קטן שעליו פועלים כוחות רבים מבחוץ. סך כל הכוחות האלה נקראים "הכוח העליון", הבורא. מטרתם היא להביא את עולמנו לשלמות ולנצחיות. אתה יכול לומר שיש כאן פרדוקס מסוים - מצד אחד, אותו הכוח העליון פועל פעולה אחת שכל כולה אהבה והשפעה, כמו שכתוב "טוב ומיטיב לרעים ולטובים", אך מהצד השני, אנחנו מרגישים את פעולתו עלינו כלחץ. האמת היא שאין כאן כל סתירה: הורה שאוהב את ילדיו ורוצה בהצלחתם, מתעקש על החינוך שלהם, גם אם זה בניגוד לרצונם. הוא פועל רק מתוך אהבה לילד. והילד עצמו, בגלל שעדיין לא התפתח, בגלל שהוא לא באותה דרגת הבנה כמו של ההורה, בוכה, צועק וחושב שלא רוצים בטובתו. באופן דומה, הכול תלוי בהתאמה בין רצוננו לבין רצון הכוח העליון - כאשר נלמד מה הוא רוצה מאיתנו ובאיזה אופן הוא פועל כלפינו, הכול יתבהר לנו כמערכת ברורה ומחושבת, שנוכל להיכנס לתוכה, לפעול ולשנות את גורלנו.

### כל הנשמות שבעולם

משה איבגי: אני יכול להגיד שהדבר דומה לאדם שולוקח ילד קטן, מכה בו בפטיש כבד בראש,

ולוקח אותו לבית חולים, לטיפול שלא מועיל, ואז אומר: "נו, טוב, מפגר". אז מה הפלא שהוא מפגר? הרי הבורא לקח את בני האדם, טלטל אותם והתאכזר אליהם בצורה שהפכה אותם לאנשים, רוצחים, עבריינים ופושעים, כך שבכל קנה מידה ואופן הם הורסים את העולם. ובנוסף לכך, הוא מעניק לאנשים כמו סדאם חוסיין והיטלר את השליטה בעולם, ומאפשר להם להצוץ מיליוני אנשים. וכל זה קורה רק כדי ללמד אותי משהו?

הרב לייטמן: מקובלים אומרים שבסופו של דבר, כן.

ימות. כך זה מסודר בטבע, שהגדול והחזק טורף את הקטן והחלש. אז אתה לא מצפה שהכבש יגיד לזאב: "אתה לא בסדר! אתה צריך להיות יותר גבוה מכל החשבוניות האלה, אתה חייב עכשיו אפילו למות מרעב, אבל בבקשה, אל תאכל אותי..." לאיזה משחק אנחנו נכנסים? אנחנו צריכים להבין את הטבע מנקודת המבט שלו. ועל ידי לימוד חכמת הקבלה אנחנו יכולים לגלות את החוקים הללו, ולהבין למה זה קורה. מה קורה לכבש, ומה קורה לזאב, ולמה יש תכלית כזאת. ויותר מזה, נוכל להבין מיהו באמת אדם "רע" או "טוב".

רוני סומק: אז שיטת הקבלה היא בעצם שיטת האיזון?

הרב לייטמן: בדיוק כך. אנחנו צריכים לחפש בתוך הטבע, לפי איזו נוסחא להפעיל את המוח והלב, הרגש והשכל, כדי שנהיה מאוזנים עם הטבע בדיוק כמו אותם זאב וכבש. אם האדם היה מבין את הנוסחא הזאת, והיה מפעיל את עצמו בצורה כזאת, היינו מצליחים לבנות עולם אידיאלי. כיצד? מתוך הסתכלות על העולם מנקודת מבט מדעית בלבד ולמידה של חוקי הטבע. אין כאן "סתא אמרה לי", "הרוד אמר", "הרב אמר" או "משה רבנו אמר" - מקובלים הם אנשים שחוקרים את המציאות לעומקה, מספרים לאדם על חוקי המציאות ואומרים לו: "כך וכך אתה צריך לפעול כדי להגיע לשלמות ולנצחיות".

### להתגבר על המכשול

אורן סמרג'ה: אני חייב לומר שלא הייתי רוצה שהכול יהיה רוד בחיים. הייתי רוצה להתגבר על מכשולים, לדעת שאני מסוגל להתמודד עם קשיים. לכולם יש קשיים בחיים - בחיי הנישואין, בחינוך ילדים, בפרנסה, בעבודה, בבחירות שאנחנו עושים. השאלה היא, מהם באמת דברים "טובים" ודברים "רעים" בחיים?

הרב לייטמן: "טוב" על פי חכמת הקבלה, הוא כל מה שמקדם את האדם ומביא אותו בסופו של דבר להשגת מטרת הבריאה, לעולם הרוחני. ודאי שבדרך יש תסכול ורצונות שצריכים לממש. ישנה ריקנות, חיפוש ומיני מצבים פנימיים קשים, אבל כולם קיימים במטרה שבסופו של דבר תהנה מפירות עמלך. בדיוק כמו השנים הקשות של האימונים שעברת עד שהגעת להישגיך, כך גם כאן - אתה תמיד הולך ומתקדם מדרגה אחת לדרגה גבוהה יותר, כלומר, מה שכבר השגת ורכשת הוא שלך, ולא יכול ללכת לאיבוד. אם מגיע לאדם קושי או מכשול, זהו רק אמצעי להתקדמות. ברגע שתתגבר על המכשול, תראה כיצד היה זה דווקא הוא שעזר לך להתקדם ולהתפתח.

לצפייה בראיון המלא: [www.kab.co.il/links/248](http://www.kab.co.il/links/248)

חדש!



קבלה לעם

# המגזין

החל מחודש ינואר יצא העיתון "קבלה לעם" כמגזין חודשי בצבע מלא

לפרטים נוספים חייגו עכשיו 1-700-509-209

info@kab.co.il



## מידעון - איך לומדים קבלה?

### קבלה באינטרנט

אתר העיתון "קבלה לעם" - כל הגיליונות לצד תכנים נוספים  
[www.kab.co.il](http://www.kab.co.il)

אתר קבלה למתחיל - מציג את חכמת הקבלה באמצעות מגוון קליפים ומאמרים - [www.kab.co.il/bheb](http://www.kab.co.il/bheb)

אתר קבלה למתקדם - מאמרים, ספרים וכתבי מקור  
[www.kab.co.il/heb](http://www.kab.co.il/heb)

ערוץ קבלה TV - תוכניות טלוויזיה מרתקות, סרטים וסרטונים, הרצאות ושיעורי קבלה בשידור חי [www.kab.tv](http://www.kab.tv)

### בית 'קבלה לעם'

בכל יום ג' בשעה 19:00 ובכל יום ו' בשעה 9:00 תתקיים הרצאה של הרב ד"ר מיכאל לייטמן.

### קבלה בטלוויזיה

ערוץ 98 HOT-ב ו-YES (ערוץ 25 ב-HOT אנאלוגי)  
בוקר אור - לפתוח את היום בדרך רוחנית,  
ימים א'-ד' 7:00-6:00, ימים ה'-ו' 7:30-6:00  
לילות קבלה - שיעורים בשידור חי, ימים א'-ו' 6:00-3:00  
שאל את המקובל - שידור חי עם הרב לייטמן, ימי ה' 20:30  
סביב השולחן - בהשתתפות אומנים ואנשי רוח, ימי ו' 15:00

מידע על מגוון אפשרויות הלימוד בטל: 1-700-509-209