



# קבלה לעם

www.kab.co.il

גיליון מס' 33 • תנועת "בני ברוך" • סוכות תש"ע • אוקטובר 2009



## מתחברים לטוב

**ב** כל שנה הוא מגיע, מצוהצח וחגיגי כתמיד, מין משב רענן של רוח קרירה, שחודר מבעד לאוכך הסמיך של חודשי הקיץ הארוכים, ומביא עימו תחושה של אחרות, תקווה ואופטימיות. אך הפעם בניגוד לשנים עברו, הוא מגיע אלינו ממש כמו "אוויר לנשימה".

אז מה היה לנו השנה?

מלחמה, אלימות במשפחה, אלימות בין שכנים, הישרדות, ילדים אבודים, חניון שנפתח ועורר גל של מריבה, מגיפה עם שם מזרח שאימה לבורד אזורים שלמים בעולם ומלך (רייטינג) אחד שסיים את חייו באופן עצוב במיוחד. אבל זה לא נכון שרק השנה. המסר שמלכה את האירועים האלה נמצא איתנו כבר די הרבה זמן. הוא מוקרן לנו ממסכי הריאליטי, משלטי החוצות, מבמות הנאומים בכנסת ומהתחרות על הכותרות האדומות בעיתון. המסר הזה הוא פשוט ואכזרי: האגואיזם משתלם.

משתלם להיות תחמן, לנצל, לטובב את כולם על האצבע. כדאי לקחת בכוח, להצליח בכל מחיר, גם על חשבון האחרים. המסר הזה מכתוב את סדר היום הציבורי. בלי שנוגיש, הוא כופה עלינו נורמות וערכים אלימים, מבשל אותנו בתוך סיר גועש של קנאה, כבוד, פרסום, כסף, ותהילה מהירה. וגם מותיר אותנו בהרגשה עמוקה של ריקנות ומבוכה, משסע, ובעיקר מחליש אותנו כחברה.

אבל זה ממש לא חייב להיות כך. דווקא עכשיו, כאשר האמת יצאה לאור, יש לנו הזדמנות להפוך את הקערה על פיה. לקחת את התפאורה הסביבתית שיצרה את המסר האגואיסטי הזה, ולהחליף בתפאורה אחרת טובה בהרבה. כזו שתלווה אותנו בכל רגע, תקף אותנו בדימויים ודוגמאות הפוכות מאלה הנהוגות כיום. אין לנו ברירה אלא לפתוח במערכה ציבורית רחבה שמטרתה לייצר סולם ערכים חדש, להציף את ערוצי המדיה השונים בתכנים חדשים של התחשבות ודאגה הדדית.

ולא, זה לא מספיק שנעמוד בצד ונקרא לתקשורת להשתנות. כולנו צריכים לקחת חלק פעיל בתהליך. בדיוק בגלל זה הוצאנו לאור את העיתון שלפניכם, והעלינו את ערוץ הקבלה - ערוץ 66 ב"הוט" וב"יס". כי חשוב לנו לנסות ולהציע סביבה אחרת, בית חם לערכים כמו אהבה, נתינה ואחרות - ערכים שאנו כל כך זקוקים להם היום. וגם כי אנחנו רוצים

לנסות ולספק דוגמא לשימוש חיובי בכוח הסביבה - הנשק היחיד מול האגו המתחזק. ואולי גם קצת כדי לומר "הי, אנחנו לא לבד בכל המצב הזה", ולספק אלטרנטיבה שפוייה למי שכבר מרגיש ורוצה בשינוי. הרי שינוי אמיתי אפשר להביא רק מתוך אחרות... ותקופת החגים היא הזדמנות נפלאה להתחיל בכך. הפעם אסור לנו לתת לרוח המיוחדת של חגי תשרי לחלוף בלי להשאיר אחריה זכר. אנחנו חייבים להמשיך את הרוח הזו, לאחוז יחד בכוח השינוי הטמון בה, ולא להרפות עד שצמד המילים הפשוט והכול כך בנאלי הזה, "שנה טובה", יפרוץ את גבולות כרטיס הברכה עם השוליים המוזהבים, ויהפוך למציאות מוחשית ואמיתית.

אז... שתהיה לכולנו שנה נפלאה, כי בעצם, זה תלוי רק בנו.

תיהנו מהקריאה!

**"סוד היצירה שלי"**  
ארקדי דוכין כותב  
על מקורות  
ההשראה שלו  
עמ' 4

**לומדים קבלה  
עם הרב לייטמן**  
ראיון חגיגי לקראת  
השנה החדשה  
עמ' 2-3

**הסוכה שבלב**  
על המשמעות  
הפנימית-רוחנית של  
חג הסוכות ומנהגיו  
עמ' 6

**תפוחים ותמרים**  
רמי קלינשטיין מספר  
על חווית הלימוד  
בספר הזוהר  
עמ' 8

ערוץ  
**הקבלה**  
מתחברים לטוב

**66**

הערוץ פתוח  
חינם לכל מנוי  
yes-i HOT

www.kab.co.il

# הזדמנות להתחלה

**פגשנו את הרב ד"ר מיכאל לייטמן לשיחה מרתקת על חגי תשרי. מהי משמעותם הנסתרת, מה הקשר שלהם לחיינו, ומהו השינוי שכדאי לכל אחד מאיתנו ולכולנו יחד לעשות, כדי שהשנה הבאה תהיה טובה באמת?**

אלי וינוקור

**א**ת הרב ד"ר מיכאל לייטמן פגשנו לשיחה באולפני "ערוץ הקבלה" הממוקמים בלב אזור התעשייה של פתח תקווה. "אם אנחנו הולכים לדבר", הוא אמר כשקבענו את הראיון, "למה שלא נעשה את זה מול המצלמות?"

הערוץ שעלה לאוויר בשנה האחרונה באפיק 66 ב"ס" ולאחרונה גם ב"הוט" מאפשר לרב לייטמן ולתלמידיו להכיר את החכמה העתיקה למיליון ומאתיים אלף בתי אב בישראל. והצופים נהנים מכל רגע ומאמצים את הערוץ לחינם, כפי שמעידים הסקרים.

את הסיבה למפגש מספקת לנו תקופת החגים העומדת בפתח. חשבנו שיהיה זה מרתק לשמוע על המשמעות הפנימית והאקטואלית של חגי תשרי. איך הם קשורים אלינו? מהי משמעותם הנסתרת ומה הוא ממליץ לכל אחד מאיתנו ולכולנו יחד, כדי שהשנה הבאה תהיה טובה באמת. התוצאות לפניכם.

**אז קודם כל, אשמח אם תוכל לפרט בכמה מילים מה מסמל "ראש השנה"?**

זהו חג מיוחד מאוד שמסמל שני תהליכים עיקריים שמכונים בקבלה "מלמעלה למטה" ו"מלמטה למעלה". "מלמעלה למטה" פירושו "בריאת העולם", כלומר האופן שבו הבורא ברא את עולם אין-סוף וממנו השתלשלה כל המציאות עד לדרגה הנמוכה ביותר בכל המציאות - אותה אנו מכנים העולם שלנו - זהו כולל אותנו, בני האדם.



היינו, כל מה שהבורא הכין לאדם, כדי שהוא יגיע ויממש את תכליתו בחיים האלה. "ממטה למעלה" הוא התהליך המקביל, שבו אדם שחי בעולם הזה לומד להכיר את עצמו ואת העולם הסובב אותו, ומתחיל לגלות את כל העולמות הרוחניים עד שהוא מתעלה לדרגת ההתפתחות הגבוהה ביותר.

ולחפש אחר התשובה לה. עלינו רק לדעת שקיימת דרך, חכמה גדולה, עמוקה וקרובה מאוד אלינו שמתגלה היום ומספקת מענה לשאלה הזאת. ומה הוא יגלה בחיפוש הזה? הוא יבין את התהליך - למה הוא עובר את החיים,

האדם לתקן את עצמו ולהיולד למציאות טובה יותר. עליו להיות מסוגל לפתוח את הוילון שמפריד בינינו לבין העולם הרוחני, לחיות בשני העולמות כאילו היו אחד. מצד אחד, הוא צריך לדעת מה קורה בעולם שלנו, אבל לא רק. הוא חייב כבר להתחיל להבין, מה מקור האירועים הללו, האם מה שקורה לו הוא

בתורה, מופיע סיפור הבריאה פעמיים. והרב הוא רמז לשני התהליכים הללו: האחד, מצד הבורא כלפי המציאות והאדם שחי בה, והשני, מצד האדם ש"פותח" את המציאות ומגלה את הבורא.

אם כך, "ראש השנה" זו לא רק התחלה, אלא גם מעין סיכום ההישגים הרוחניים של האדם בשנה החולפת ו"הכרזה" על תוכנית העבודה והיעדים הרוחניים שהאדם רוצה להשיג בשנה החדשה. כל מה שקיים בראש, במחשבה, מתממש לאחר מכן בפועל במהלך השנה.

**על פי הקבלה, מציין ראש השנה גם את יום בריאת האדם, נכון?**

כשאנו אומרים "אדם" איננו מתכוונים ל"יצור הולך על שתיים", שחי בעולם הזה ודואג למימוש צרכי גופו בלבד, כמו כל בעל חיים אחר על פני כדור הארץ. "אדם", מלשון "אדמה לעליון", הוא מי שכבר התפתח בו החלק הרוחני, שנקרא "נשמה", והוא מתחיל לגלות נטייה כלשהי למימוש. אומרים על כך, שמתגלה בו חלק שנקרא "חלק אלוקה ממעל". כתוצאה מכך הוא מתחיל להרגיש צורך בהתפתחות רוחנית אמיתית, לא בספקולציות למיניהן או בקיצורי דרך רגועים לשיפור החיים.

כשבן-אדם רוצה לשנות את תפיסת המציאות שלו, להתעלות בהרגשתו, מעל החיים הגשמיים האלו לדרגה אחרת, וכבר בוער בו הצורך להבין בשביל מה הוא חי, אז הוא מוכן לראש השני. להתחלה החדשה שעליה מדבר "ראש השנה".

ואחרת האדם לא חוגג את ראש השנה הרוחני? לא, כי הדבר היחיד שמשתנה אצלו מאתמול להיות זה השעון על הקיר. ואילו השינוי שאני מדבר עליו הוא פנימי.

### דרוש שינוי מהותי

ברשותך, הייתי רוצה לדבר איתך קצת על מה שקורה היום לחברה הישראלית. לאחרונה, אנחנו עדים למתיחות גדולה מאוד מבית ומחוץ. בבית: קיטוב, אלימות שגויה וכמו תמיד, חוסר סובלנות וקיטוב חברתי. עיתון "הארץ" אף הגדיר את השנה הזאת כ"שנת השנאה".

ומחוץ: מלבד למשבר הכלכלי שממנו אנחנו מנסים להתאושש, מדינות שכאילו היו בנות בריתנו או מתחילות לשנות מגמה, וככול שחולפים הימים המצב רק הולך ומדרדר. האם לדעתך יש משמעות כלשהי לכך שהאירועים האלה מתעצמים דווקא לפני תקופת החגים?

כן. מעוררים אותנו לעשות חשבון נפש. אבל לא כמו שבדרך כלל עושים: דופקים על בית החזה וצועקים "אשמנו, בגדנו", או נוטנים צדקה, בבחינת "עשיתי את שלי", וממשיכים להתנהל בחיים באותה דרך. האירועים הללו הם כמו צירי לידה שדוחפים את

מקרי? מה מקומו בחיים ומה קורה לו אחרי המוות. האדם צריך לחיות את כל המציאות, וכרגע חציה העיקרי עדיין נסתר ממנו.

**איך אדם יכול לעשות את זה?**

בזה שימיר את רמת הקיום שלו מחיצונית לפנימית. אז הוא יגלה שהוא חייב לעשות שינוי מהותי בתוך עצמו - להבין בשביל מה הוא חי. זו נקראת התחלה חדשה.

**במקום לשקוע בתוך הצרות הקטנטנות שלנו וכך להעביר את החיים עד שהופ, הכל נגמר, בואו נתרום קצת ונהיה "אדם" - אותו החלק שגבוה מהטבע. ואז זו תהיה שנה חדשה באמת**

לא במקרה החיים שלנו נעשים יותר ויותר קשים. המטרה מאחורי הקושי הזה היא לדחוף אותנו לשאול את השאלה הזו. וזו לא סתם שאלה תיאורטית או פילוסופית. אם מתעוררת באדם שאלה על משמעות חיו, זה כבר סימן לכך, שהוא יכול וצריך לצאת



ארבע לפנות בוקר, הרב לייטמן וקבוצת המקובלים "בני ברוך" בשיעור הקבלה היומי

מה מטרת גלגולי חיי, מה עומד בבסיס המציאות הקטנה הזאת ולאן אנחנו מתקדמים?

חגי תשרי זו תקופה של חשבון נפש. מזמינים אותנו להביט על עצמנו קצת מהצד. במקום לשקוע בתוך הצרות הקטנטנות שלנו וכך להעביר את החיים עד שהופ, הכל נגמר, בואו נתרום קצת ונהיה "אדם" - אותו החלק שגבוה מהטבע. ואז זו תהיה שנה חדשה באמת.

**מעבר לשאלה על משמעות החיים, יש דברים נוספים שאנחנו צריכים לעורר בנו בתקופה הזאת?**

האדם צריך לגלות גם, שהוא לא נמצא כאן לבד, ושיש תפקיד חשוב לסובבים אותו, לנשמות שסביבו. עליו להתחבר עימן ולהשפיע להן, כדי ללמוד איך להיות נותן כמו הבורא. כי כדי לממש את מלוא הפוטנציאל הטמון בו, ולהגיע לדרגת הבורא, עליו להידמות בפעולותיו לבורא כלפי יתר הנשמות. וזה הרבה יותר פשוט משזוה נשמע. על התהליך הזה מספר "מפטיד יונה" קראנו ביום הכיפורים. בסיפור, למרות שיונה רצה לברוח מההשפעה והעזרה לאחרים, הבורא בכל זאת חייב אותו לעשות זאת. ואם הדבר הזה קרה ל"נביא", כלומר לאדם שמרגיש את הבורא, מכל שכן שהמסקנה נוגעת גם לנו, הקטנים. אנחנו בתקופה שבה כבר חייבים להתקשר עם

**ערוץ 66**  
מתחברים לטוב

**קלינשטיין מתעצבן: היה מצב שלם, הייתה אחדות, היה חיבור. אני לא מבין למה, למה נשבר הקשר בין הנשמות? "**

רביעי' ומוצ"ש, 22:15

**פותחים את הזוהר עם רמי קלינשטיין וגלעד שדמון**

# חדשה



**בלתי מציאותי זה בלשון המעטה...**  
אבל זה לא כך. אם אנחנו מגלים בעזרת חכמת הקבלה את החלק הנסתר של המציאות, את הכוח העליון - וזה בעצם המוקד של חגי תשרי, לגלות את "המלך" - אז אין גבול ליכולות שלנו. נכון, אם ננסה לתקן את עצמנו לבר לא נצליח, אבל אם נניס לעזורנו את הכוח העליון, נוכל להשתנות, לחיות "כאיש אחד בלב אחד" וגם לחבר אלינו את כל האנושות. זו המטרה שאנחנו צריכים לממש בימים אלה, בחיים שלנו כאן בעידן החדש. וזה מה שאני מאחל לעם ישראל - לגלות את הכוח העליון, הבורא.

המשמעות הנסתרת של חגי תשרי מרמזת על האפשרות שיש לכל אחד מאיתנו לגלות את פעולתו במציאות, "לדבר" איתו כמו שאני מדבר איתך עכשיו...

**"ומאיפה היית ממליץ להתחיל?"** אני שואל את הרב לייטמן רגע לפני שאנחנו נפרדים. "מערון 66" הוא עונה בחיך מאיר עיניים. "אתה יודע", הוא שוב מרציץ לרגע "כשהכוח העליון מתגלה לאדם הוא לא מבין איך הסתבכתי עם זה? איך לא ראינו? זה כמו להסתכל על תמונה מעורפלת, חסרת פוקוס, ואז פתאום לגלות איך היא מתבהרת. וזה פשוט מאוד. אני מזמין את כולם לצפות בערוץ ולגלות בעצמם שזה אפשרי".

**הרצאה פתוחה של הרב ד"ר מיכאל לייטמן**  
**נערכת בבית "קבלה לעם"**  
**ז'בוטינסקי 112 פתח תקווה, בימי ג' 19:30-21:00**

ועד שלא נגיע ליחסים כאלה בינינו אנחנו לא עם? אנחנו לא עם, ולכן המדינה שלנו אינה "מדינת ישראל". מדינת ישראל היא מקום שכל תושביו נמצאים בדרגה רוחנית, כמו שהיה לפני החורבן. למה התדרדרנו פתאום למצב של "שנאת חיים"? כדי שעכשיו נעלה מתוך המצב הזה, ונשוב למערכת יחסים המבוססת על הערך של "ואהבת לרעך כמוך". לאחר שנממש את זה על עצמנו, יהיה עלינו להעביר את השיטה הזו לכל העולם. בדיוק כמו יונה. ואז, נהיה עם ותהיה לנו מדינה אמיתית. למה אתה מסתכל עלי כן? זה נשמע לך בלתי מציאותי?

## על האדם להיות מסוגל לפתוח את הילון שמפריד בינינו לבין העולם הרוחני, לחיות בשני העולמות כאילו היו אחד

את הערכים שלה. כדי לחזור ולהיות לעם, עלינו להיות באמת "ישר-אל". צירוף המילים, "ישר-אל", פירושו לחיות באהבה ובהשפעה הרדית זה לזה, בחיבור.

האחרים ולקבוע את חיינו בצוותא, "כאיש אחד בלב אחד", באהבה כללית. במציאות החיים הישראלית, מילים כמו חיבור ואהבה נשמעות קצת נאיביות... לא לא, זה לא ציני ולא נאיבי. כשקיימנו את התנאי של "כאיש אחד בלב אחד", היינו עם. אך מאז שאיבדנו את הרבקה בינינו, מ"חורבן בית המקדש" ואילך, חדלנו להיות עם. אנחנו אמנם אומרים על עצמנו שאנחנו עם ישראל, אבל אנחנו לא "עם ישראל" כמוכנו האמיתי, השלם. אנחנו סתם קבוצת אנשים שאיבדה

## שיעור הקבלה היומי עם הרב לייטמן

**מה גורם לאלפי אנשים לקום מדי יום בשלוש לפנות בוקר ולצפות בשיעור הקבלה היומי - התוכנית הנצפית ביותר ב"ערוץ הקבלה"?**

את המציאות הרוחנית. ואדם שצופה בשיעור בוקר בערוץ 66 ב"יס" או ב"הוט" נכלל באותו כוח שעובר שם, כאילו שהוא נמצא עם כולם בתוך חדר הלימוד. גם אם הוא עדיין לא מרגיש את זה, ואולי לא מודע לתהליכים שתיארת כאן? זה לא חשוב. זה כמו תינוק שיוצא מרחם אימו. למרות שהוא עדיין לא מבין, לא שומע ולא רואה, מרגע שהוא נולד, הוא כבר נמצא בעולם שלנו. גם כאן, הדלקת טלוויזיה? אתה כבר נמצא בעולם הרוחני. גם אם אתה עדיין לא מרגיש אותו, נולדת. כבר נכנסת למערכת של כוחות שיפעלו עליך ויפתחו אותך מעכשיו והלאה. אדם שמדליק טלוויזיה וצופה בשיעור, ולא חשוב עד כמה הוא מבין, מוסיף לחיים שלו עולם אינסוף, מבלי להגביל את עצמו בכלום ומבלי לשנות דבר בחייו. אז שווה לנסות...

**הרב לייטמן וקבוצת המקובלים "בני ברוך"**  
**שידור חי, א'-ג' 06:00-03:10 בבוקר**  
**ש.ח. 01:00-22:50, 21:40-20:40**

הוא החזק ביותר שיכול להיות בעולם שלנו. ב"בני ברוך" לומדים מספר הזוהר, כתבי האר"י וכתבי בעל הסולם. מה כל כך מיוחד במקורות הללו? הספרים הללו נכתבו כדי לקשר בין כל נשמה ונשמה לבין הבורא בצורה מכוונת מאוד, שיטתית ועקבית. אדם שמסוּן את הרצון, הלב ואת השכל שלו להיכנס אל תוך המקור, מתחיל להרגיש את התמונה שהמקובלים מתארים לו, ומגלה דרכה את כוח הטבע שפועל אחריה, ומכוון את מאורעות חייו. הספר מספר לי על משהו שאני לא מכיר? אני רוצה להכיר את הדבר הזה. עם כל הרצון שלי, אני רוצה להיכנס לתוכו; להדביק את עצמי לכתוב, כך שאחיה בו. אני רוצה להרגיש את התמונה שעליה הוא מספר דרך המילים, דרך האותיות, דרך מושגים, כאילו שאין לפניי דף ספר שטוח, אלא תמונה תלת ממדית. ואז הספר הזה משפיע על הרצון שלי ומפתח בי כלים להרגיש מציאות רוחנית. המקובלים קוראים לזה "המאור המחזיר למוטב". צריך להבין שהתורה אינה נתפסת בשכל אלא ברגש,

או קודם כול, הרב לייטמן, למה בלילה? המנהג ללמוד בלילה נפוץ בקרב המקובלים עוד מימי אברהם אבינו. חכמת הקבלה מסבירה, שכל מה שקורה לאדם במהלך היום הוא תוצאה של תהליך הכנה שהוא עובר בשעות הלילה. לכן היום של אדם שקם ללמוד בלילה נראה אחרת. הוא ספוג באור רוחני שמקדם אותו למטרתו. דבר מיוחד נוסף בשיעור הוא הכוח הרוחני שיוצרים מיליוני בני האדם מכל רחבי העולם שצופים בנו בטלוויזיה ובאינטרנט באותה השעה. כשהרצונות שלנו מתחברים יחד, ודורשים לפתוח את העולם הרוחני שעליו אנחנו לומדים, נוצרת אווירה שאין גבוהה וחזקה ממנה. אדם שמתחנף בשיעור הזה, אפילו במקצת, מרגיש את הכוח הזה גם מבלי שיכיר את כוחות שפועלים עליו. נצרך לכך את הלימוד מפתחי המקור שחיברו המקובלים, המסבירים את הקשר בין שני העולמות הללו, ונקבל את כל התנאים לגילוי המציאות הרוחנית במקום ובזמן אחד. לכן ודאי שהאירוע הזה

**דמיון מתעורר: אחרי 20 שנה שאני 'משחק בנאילו' הם על הבמה וגם בחיים, פתאום הבנתי מהם חוקי המשחק האמיתיים!**

שני, 22:15 ומוצ"ש, 21:40

**מאחורי הקלעים עם ישראל (סשה) דמיון**

ערוץ  
**הקבלה**  
מתחברים לטוב

**66**

# חמישה טיפים לחינוך

**רגע אחרי שהתחילה שנת הלימודים החדשה, בואו נראה במה אנחנו יכולים להשתפר כדי להפוך אותה למהנה ולמועילה עבור ילדינו**



## דוכין מתחדש

**ארקדי דוכין מספר על המחסום היצירתי שעובר בעזרת חכמת הקבלה ועל יחס חדש לחיים. בדרך לאלבום המבוסס כולו על תכנים קבליים**

אני מרגיש שדווקא בתחום האומנות, כשאנשים מגיעים לגיל מסוים הם נתקעים. אין להם על מה לכתוב, הם מרגישים לא פוריים והשירים שלהם לא מצליחים. אבל אין לזה הצדקה ממשית, כי רובם מוכשרים מאוד. הקבלה תפסה אותי בצומת דרכים שבו באמת לא היה לי על מה לכתוב. הכתיבה על הכאבים של עצמי שעממה אותי, והרגשתי שכבר מיציתי.

ואז הופיעה פתאום חכמת הקבלה בחיי, ופתחה לי דרך חדשה, שההליכה בה עזרה לי גם לפרוץ את המחסום היצירתי הזה. פתאום נפתחו בפניי המון מטרות חדשות שסביבן אפשר ליצור. אם פעם היה חסר לי רצון, עכשיו הדבר שהכי חסר לי זה זמן.

אבל השינוי הטוב שהקבלה הביאה לחיי לא היה רק בצד המקצועי. זה היה רק התוספת. המנה העקרית היתה בעיצוב מחדש של היחס הנכון לכל מה שקורה בחיים שלי - לזוגיות, לעבודה, למוזג האוויר ובכלל, לסדר העדיפויות בחיי. היא נתנה לי כלים להסתכל על החיים בפרופורציה. למשל, בקרוב יש לי הופעה מאוד משמעותית ברוסיה, שיכולה להיות התחלה של משהו ענק. פעם הייתי מקבל התקף לב מדבר כזה, אבל הקבלה לימדה אותי להתייחס לחיים בצורה נכונה ומאוזנת, ולא משנה אם מה שקורה הוא טוב או רע.

עדיין, לא פעם האגו תופס אותי ומסובב לי את הראש, אבל אחרי טיול קצר בצורת החיים הישנה שלי, אני קולט מיד שאם אני לא מוכנים לחיים סיבה גבוהה יותר, ברגע שאני מתמלא - אני מתרוקן. פסנתר חדש, אולפן חדש, שיר חדש... ומה הלאה? אז מה שאני יכול להגיד זה רק "איזה מזל שיש לי ברקע את ערוץ הקבלה שמחבר אותי באופן הפשוט ביותר למסר, שברוך האגואיסטית אין שום דבר טוב, ושיש דרך אחרת."

מה אני מאחל לעם ישראל? אולי זה יישמע מתאים יותר לפסח, אבל אני מאחל את זה יום יום - שנכיר בזה שכולנו, מקטן ועד גדול, עבדים של האגו והוא זה שמנהל אותנו. שנגלה את זה, ונשנסא את זה. כי כשזה יקרה, כולנו נבנה כאן חיים טובים בהרבה.

אני רוצה לסיים עם בית מתוך שיר שכתבתי עם סקאי לאחורונה. הבית נלקח כמעט בשלמותו מדברים שאמר הרב ד"ר מיכאל לייטמן בקונגרס הקבלה הבינלאומי שנערך בישראל ב-2008:

*"כי לא יכול להיות שבאנו לכאן סתם ככה  
לא ייתכן שאין תוכנית ומטרה  
עלינו ללמוד מהטבע, טבע זה חוק האהבה  
כמו גלגלי שיניים, נשלב ידיים  
נאחד בין שני העולמות  
נתעלה מעל עצמנו ואז נגלה  
שאין נשמה מקולקלת  
מה שהתקלקל זה הקשר בין הנשמות"*

**ארקדי דוכין**

**זמר ומלחין, משתתף בתוכנית "שיר מהשרוויל", ראשון, 18:25 ושלישי, 16:00**

• אורן לוי

### חנוך לנער על פי דרכו

התנהגות הילד אינה מוצאת חן בעיניכם? אין טעם להילחם בו או לנסות "לכופף" אותו לפי רצונכם. התנהגות כזו תגרור תגובה טבעית של התנגדות, מפני שהשאיפה לשינוי לא הגיעה ממנו, והוא לא מרגיש את התועלת שתצמח לו מכך. כדי ליצור תשתית לתקשורת טובה ובריאה עם הילד חשוב להבין, שלכל דור חדש יש ערכים חדשים, שאינם תואמים את הציפיות שלנו.

התעלמות מהקונפליקט הזה - בין שאיפותינו כהורים לבין דרגת ההתפתחות החדשה של הילד, תסתיים במרד.

התבוננות בטבעו של האדם מובילה למסקנה, שהסיכוי היחיד שהילד יקשיב להורה, הוא אם הילד ירגיש שיהיה לו טוב יותר אם יקבל את העצה. לכן החכמה היא להעניק עצה או הסבר, שיקנו לילד תחושה שמצפה לו תועלת אישית שאינה קשורה להורה. לשם כך כדאי שנהיה כנים עם עצמנו, ונשאל בכל פעם: "את מי באמת העצה שלי משרתת?"

חשוב שהעצה לא תבוא בלבוש של "מותר ואסור", אלא תהיה כזו שתגרום לילד להבין בעצמו, מתוך עצמו, מה עליו לעשות. כך נחזק את העצמאות שלו, את ביטחונו העצמי והוא לא ירגיש שכופים עליו התנהגות מסוימת אלא שהשינוי מגיע מתוכו.

**תפקידנו כהורים הוא לכוון את הילדים בהתאם לתכונות ולנטיות הטבעיות שלהם, ולעזור להם לממש אותן בצורה הטובה ביותר**

### גליה מאור או פנינה זלצמן

בהמשך לעצות הקודמות, נסו להתייחס אל הילד בהתאם לנטיותיו הטבעיות ולדחפים שלו. הוא מדגל בחן משך רוב היום על ספות הקטיפה החדשות שקניתם? אולי כדאי לקנות לו טרמפולינה במקום לצעוק עליו, וגם לנסות לשלוח אותו לחוג ספורט, כדי שיפרוק אנרגיות. אתם צופים לבתכם קריירה מזהירה כמנכ"לית הבאה של בנק לאומי?

טוב ויפה, רק שכדאי לברר איתה, כי יתכן והיא חולמת להיות פסנתרנית.

כלומר, מומלץ לפתח רגישות וליזום שיחות נינוחות עם הילדים על "מה שהם רוצים להיות". זכרו - תפקידנו כהורים הוא לכוון את הילדים בהתאם לתכונות ולנטיות הטבעיות שלהם, ולעזור להם לממש אותן בצורה הטובה ביותר.

### חבר אמיתי

מחקרים מראים, שאחת מתקוותיו הגדולות של הילד היא לגלות בהוריו חברים אמיתיים. עמוק בפנים, הוא מוכן למערכת יחסים כזו עם הוריו. כדי ליצור דיאלוג אמיתי עם הילדים, על ההורה ללמוד איך להיות לפעמים גם חבר וגם אח גדול. עליו לנסות ליצור מערכת אמון הדדית שאינה מושתתת על כבוד ושליטה, אלא על חברות אמיתית ושותפות בהשגת מטרה משותפת, המעוגנת באהבה ללא תנאי.

### דוגמה אישית

כולנו רוצים להבטיח את העתיד הטוב של ילדינו, רק שלא תמיד ברור לנו איך עושים זאת. מסתבר, שבעידן הגלובלי שבו אנו חיים, הדרך אל האושר לא קשורה בהישגיו האישיים של הילד או בציונים שלו, אלא דווקא ביחסיו עם הסביבה. התלות ההדדית שקיימת בין בני האדם מחייבת אותנו לבנות חברה חדשה שמתפקדת בהרמוניה, ולעצב אדם שיוודע איך להתחבר עם הזולת. בנקודה זאת להורים תפקיד מפתח.

ברוב המקרים, אנו ההורים, משמשים עבור הילד מודל לחיקוי. ילדים, כדאי לזכור, לומדים מדוגמא אישית ולא ממילים יפות. לכן עלינו להשתדל, עד כמה שאפשר, להפגין רגישות ליחס שלנו אל בן הזוג, השכנים או הנהג ש"חתך" אותי בכביש.

### שחקו אותה מחוברים!

משחק, גבירותי ורבותי, הוא עניין רציני! אם משתמשים בו נכון, הוא הופך לפעילות שמאפשרת לילדים להכיר את עצמם ואת העולם שסובב אותם. משחקים קבוצתיים שדורשים שיתוף פעולה בין מספר אנשים (גם ענפי ספורט קבוצתי), ומלמדים את הילד שעל ידי גיבוש, עזרה



shutterstock

הדדית ועבודה משותפת עם האחרים קל יותר להשיג את המטרה, עוזרים מאוד להתפתחות נכונה של הילד. כמו כן, מומלץ להפוך את המשחק לעניין משפחתי. לדוגמה, "לשחק" בהכנת ארוחת ערב משותפת על ידי כל בני הבית, כשלכל אחד מהם תפקיד חיוני. תנו דוגמה לילד כיצד כל אחד מכם מוותר קצת על עצמו למען המטרה המשותפת, ואל תשכחו כמובן לשבח אותו בסוף, ולהביע התפעלות מכמה שהאוכל טעים יותר כשמכינים אותו יחד ומתוך אהבה לסועדים.

לסיכום: שנה חדשה היא הזדמנות להתחלה חדשה, ועתידם הטוב של ילדינו נמצא ממש כאן. אז בואו נתקדם לעברו יחד. שתהיה לכולנו שנה טובה ומתוקה!

**אורן לוי, מנחה התוכנית "שאל את המקובל", ראשון וחמישי, 19:30**



ערוץ **66** הקבלה מתחברים לטוב

**מהאן תוכניות לילדים עם ארקדי דוכין, גלילה רון פדר-עמית, ישראל (סשה) דמידוב, הנרי דוד ועוד...**

מדי יום, 18:00, 15:40, 6:40

**עולם הילדים**

# איך נמנע את המשבר הבא?

**בעולם שבו כולנו תלויים זה בזה, משבר כלכלי מפסיק להוות עניין אישי. כדי לשפר באמת את המערכות הכלכליות שלנו, עלינו לשנות את כללי המשחק בין אדם לזולתו - מניצול הדדי להתחשבות הדדית**

• רונן אביגדור ואביהו סופר

הטבע, והקץ לכל המשברים. וזה בדיוק ההבדל בין טיפול נוסף בסימפטומים של המשבר, לבין טיפול שורש יסודי בסיבות האמיתיות שבגללן הוא פרץ. המפתח לשינוי פני החברה האנושית ולשיקום האמון ההדדי בינינו טמון בחינוך, שרק באמצעותו יוכשרו הלבבות לשינוי המיוחל, שינוי שכולנו נהנה ממנו. והפעם, לצמיתות.

**רונן אביגדור, מנכ"ל "מנורה מבטחים קרנות נאמנות" ואביהו סופר, מנהל תוכן בערוץ הקבלה, מנחי התוכנית "אפקט הפרפר", שני ורביעי, 19:30**



היא הופכת למנוגדת יותר לחוק שמגדיר את היחסים הנכונים במערכת טבעית. וכך, בדומה לתא בגוף חי המתחיל לדאוג לעצמו בלבד, היא נהפכת לגידול סרטני - פוגעת בכלנו, אבל גם מכרסמת בחוסנה האישי.

אם כך, הגורמים שהובילו למשבר - ובראשם האגו האנושי - נותרו עימנו, מאיימים אולי יותר מבעבר, וטומנים בחובם את הזרעים למשבר הבא. כדי לשפר באמת את המערכות הכלכליות והחברתיות שלנו, עלינו לשנות את כללי המשחק בין אדם לזולתו - מניצול הדדי להתחשבות הדדית. אפשר לקרוא לזה "רגולציה פנימית".

אם נבין שההתנהלות האגואיסטית מנוגדת לטבע העולם הסגור שבו אנחנו חיים, אם נפנים שהפעולות שאנחנו עושים עתידות לחזור אלינו לבסוף משום שכולנו קשורים, תהיה לכולנו המוטיבציה האגואיסטית לשנות את יחסנו. אם רק נתחיל לפעול בכיוון הזה, נתחיל להתאזן עם חוקי

שלא הפנמנו את הלקחים הנדרשים, וייתכן שכולנו נצטער על כך בעתיד.

## "רגולציה פנימית"

כדי להימנע ממשברים נוספים עלינו להפנים את משמעות המילה "גלובליזציה". בעולם שבו כולנו תלויים זה בזה, משבר כלכלי מפסיק להוות "עניין פנימי". מרגע שנקשרנו זה לזה והפכנו למערכת

**המפתח לשינוי פני החברה האנושית ולשיקום האמון ההדדי בינינו טמון בחינוך, שרק באמצעותו יוכשרו הלבבות לשינוי המיוחל, שינוי שכולנו נהנה ממנו**

סגורה, כמו כל מערכת אחרת בטבע, התנהלות אגואיסטית, חמדנית ולא מתחשבת אינה מסכנת רק את כספי הציבור, אלא גם את המערכת הכלכלית כולה.

כפי שהעיד פרופ' גונטר בלובל, זוכה פרס נובל על מחקרו בתחום התאים, הישרדותה ושגשוגה של כל מערכת בטבע תלויים בכך שכל תא לוקח מהמערכת רק את ההכרחי לקיומו, ובשאר כוחותיו פועל לטובת המערכת כולה. במילים אחרות, בבקתה הגלובלית והמקושרת שבה אנחנו חיים, ככל שהאגו במערכת הפנימית תופח,

בתי הקפה הסמוכים לבורסה ב"אחד העם" שוקקים חיים. אנשי הפיננסים מחייכים. גם הלקוחות. מראשית 2009 רגילים המשקיעים לחתום את יום המסחר על רקע מסכים ירוקים. קריסת ליהמן ברדרס? חשש מוחשי מהתמוטטות המערכת הפיננסית העולמית וקריסת הבנקים? בבורסות בעולם זה נראה כמו סיוט מהעבר הרחוק. המשקיעים בקופות הגמל וקרנות ההשתלמות הספיקו להחזיר את רוב ההפסדים מ-2008. חלקם אפילו צברו רווחים.

בכנס כלכלי בינלאומי שנערך לאחרונה בווינגטון, מיהרו נגידי הבנקים המרכזיים ושרי האוצר להכריז על סופו של המיתון ועל חידוש הצמיחה העולמית. וגם אצלנו, בנק ישראל החל לאחרונה להעלות את הריבית במשק - עדות מוחשית לחידוש הצמיחה הכלכלית ולאיינפלציה הנלווית אליה. אך שאלת "מיליון הדולר" היא, האם ניצני ההתאוששות בפעילות הכלכלית ברחבי העולם, המלווה בגאות פיננסית גלובלית, אכן מעידים כי המשבר הכלכלי הסתיים? ולא פחות

**כדי להימנע ממשברים נוספים עלינו להפנים את משמעות המילה "גלובליזציה". בעולם שבו כולנו תלויים זה בזה, משבר כלכלי מפסיק להוות "עניין פנימי"**

חשוב, האם הופקו הלקחים האמיתיים מהמשבר הגלובלי הקשה ביותר שפקד אותנו מאז 1930? האם השוקים הפיננסיים יוצאים מהטראומה בריאים והוגנים יותר? האם כעת הם יתבססו על שקיפות? האם שוב ישרור אמון בין המשקיעים, מנהלי הכספים, החברות המנפיקות והרגולטורים? ואולי ההקלה המשמעותית שאנו עדים לה היא זמנית בלבד?

בינתיים נראה שעל אף המאמצים להידוק הרגולציה (הפיקוח על השווקים הפיננסיים), עולם כמנהגו נוהג: חגיגות הבונוסים מתחדשות וגיוסי ההון במכשירים מסוכנים ומעורפלים עושים "קאמבק". פירמות שקרסו וחזרו לסיוע ממשלתי, מתאמצות להחזיר את הסיוע שקיבלו כדי לשוב למשטר הבונוסים וההונאה שקדמו למשבר.

סיכום ביניים: התאוששות כלכלית החלה, אך היא עדיין שברירית. השווקים הפיננסיים שלא חיכו ועלו בצורה מוגזמת, חושפים את העובדה

**בואו להתרגש מחוויה שהולכת ומתעצמת בסדרת הספגשים**

## כולנו יחד

**הרצאה של הרב ד"ר מיכאל לייטמן, שאלות ותשובות, מופעי תרבות ומוזיקה ובעיקר מפגש מרגש של צופים ותלמידים מכל רחבי הארץ**

**5.11.09, באר שבע, 18:00, היכל התרבות של ההסתדרות**

**30.11.09, תל אביב, 18:00, ביתן 10, גני התערוכה**

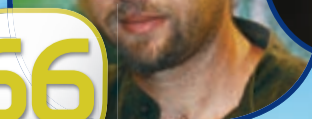
**הרשמה: 209-509-700 ו באתר kab.co.il**

**קופטש מקשה: אז מי בעצם כתב את התורה? יש אנשים שמאמינים שהספר הזה נפל מהשמיים,**

**ככה עם הכריכה ...**

שישי, 15:00

**פרשת השבוע עם גיל קופטש והרב לייטמן**



**66**

ערוץ **הקבלה** מתחברים לטוב

# הסוכה שבלב



**על פי חכמת הקבלה, חג הסוכות ומנהגיו מסמלים את האופן המיוחד שבו כל אחד מאיתנו יכול לקבל לידי את הכוח והשכל לקבוע את גורלו**

טפל ומיותר, בדומה לאותה פסולת. אולם בהמשך הוא מגלה את האהבה לזולת כדבר הנעלה והחשוב ביותר, ובכך קושר את עצמו עם הכוח העליון - כוח האהבה והנתינה.

וכעת לארבעת המינים, המאופיינים בטעמים ובריחם המיוחדים. הטעם והריח מציינים את חמשת החושים שבאמצעותם האדם חווה הנאה. כרגע אנו מסוגלים לחוות דרכם רק הנאה שהושגה בצורה אנטאיסטית (גם אם היא נעלמת אחרי דקה, שעה, יממה. מחקרו את המיותר). אהבת הוולת אינה מורגשת כמשהו "טעים" או "ריחני" במיוחד... אך כאשר האדם מכיר בחוסר יכולתו להרגיש אהבה אמיתית כלפי האחרים, ועם זאת מבין שאין דבר גדול וחשוב ממנה, הוא פונה מתוך ליבו אל הכוח העליון בבקשה לאפשר לו לרכוש את היכולת להיות אוהב ונתון כמותו. והמנהג לאגד את ארבעת המינים יחד ולנענע אותם - הוא מסמל את הבקשה הזו שמתעוררת בליבו של האדם. דרך אגב, אותו מנהג מרמז גם על האיחוד בין כל חלקי העם השונים. לאף אחד מהמינים אין ערך בפני עצמו. אך מהחיבור של כל המינים יחד נוצרת השלמות.

בימים אלו, הרוויים כל כך בגילויים של שנאה וחוסר סובלנות, חכמת הקבלה מזמינה אותנו לפתוח בתוכנו חלון שדרכו נוכל להרגיש את המציאות הנצחית והשלמה, שעליה מרמזים מנהגי החגים. אתם מוזמנים להצטרף להרפתקה!

כל מנהגי החג מתארים את צורות הגילוי וההשגה של הממד הזה. דוגמאות? הסוכה מסמלת את הצורה המתוקנת, השלמה, שאליה עתיד כל אחד מאיתנו להגיע. חוקי בנייתה מבטאים את האופן המיוחד שבו נפתח בפנינו העולם הרוחני. בבניית הסכך למשל, נהוג להקפיד להותיר בסוכה יותר צל מאשר אור. מנהג זה מסמל את היכולת של האדם להשתמש באגו שלו כדי להיטיב עם האחרים במקום לנצל אותם.

### המנהג לאגד את ארבעת המינים יחד מרמז על האיחוד בין כל חלקי העם השונים. לאף אחד מהמינים אין ערך בפני עצמו. אך מהחיבור של כל המינים יחד נוצרת השלמות

כרגע איננו חשים בכוח האהבה והנתינה שמקיף אותנו משום שאנחנו מנוגדים לו - אנו פועלים מתוך הרצון שלנו ליהנות, גם אם הדבר בא על חשבון אחרים. אדם שמתקדם בנתיב הרוחני רוכש בהדרגתיות את היכולת להתנתק מחשבונות אישיים וצרים, ומתחיל להרגיש את האור - הכוח שעוטף באהבה את כל המציאות.

את הסכך עצמו אנו מתקינים מענפים המכונים "פסולת גורן ויקב", כלומר, דברים בעלי חשיבות פחותה בעברוננו. גם מנהג זה מסמל תהליך שחווה אדם בדרכו הרוחנית: בתחילה, הצורך להתחשב באחרים נראה

### משה אדמוני

**מ** אז ומעולם היווה ראש השנה בבית משפחת דיין סיבה טובה למריבות. איכשהו, בתהליך סוכות הוא אחד החגים המשונים בלוח השנה שלנו. שימו את עצמכם לרגע בפויציה של תייר שמבקר כאן לראשונה: אלפי אנשים מיושבים ברעם (בניח שהוא עדיין לא עלה על כבישי ישראל), מחליפים פתאום את ביתם המוכר, באוסף ארעי של קרשים וענפי אקליפטוס ריחניים. ואם זה לא מספיק, אז הם גם מנפנפים באוויר בכל מיני לימונים ושיחים. אכן מחזה משונה. אלא אם כן אנו חורדים אל העמקות שטומנים בחומם אותם מנהגים לא ברורים.

### סוכת שלום

על פי הקבלה, חג הסוכות מרמז על המתנה הגדולה ביותר שכל אחד מאיתנו יכול להעניק לעצמו בחייו - האפשרות לגלות את הסיבות לכל מה שקורה איתו, ולקבל לידי את הכוח והשכל לקבוע את גורלו. או במילים אחרות - לגלות את העולם הרוחני, עולם הסיבות. עולם שלא נמצא אי שם בגלקסיה מרוחקת, אלא ממש מתחת לאף, או נכון יותר, מעבר לרצון האנטאיסטי שלנו.

חכמת הקבלה מסבירה שמחוץ לכוונה הקטנה שבה האדם חי, נמצא כוח האהבה - הכוח החיובי היחיד שקיים במציאות. הקבלה מדריכה אותנו כיצד לפרוץ את קליפת האגו הצר שמקיף אותנו ולחוות ממד אחר - ומהנה בהרבה - של קיום.



## מאחורי הקלעים

אחרי 25 שנה ששיחק כל דמות אפשרית והציג על במות נבחרות בכל רחבי העולם, ישראל (סשה) דמידוב - אחד השחקנים האיכותיים והמצליחים בישראל - מגשים את חלום חייו ומשיק תוכנית תרבות אישית בערוץ הקבלה. טור אישי בעשרים וחמש השנים האחרונות אני שחקן.

להיות שחקן, עבורי, הוא להיות החוליה האחרונה בשרשרת ארוכה של יוצרים ומבצעים, שבונים וממחישים תמונת עולם כלשהי. בכל השנים שבהן שיחקתי, הרגשתי שאנחנו יוצרים מציאות משלנו, ומחברים אליה את כל מי שצופה בנו.

לפעמים הייתה המציאות הזו דרמטית, לפעמים גרוטסקית, טראגית או אפילו מדומה לחלוטין, אך תמיד הרגשתי כי היא שואבת את כולי פנימה, לתוכה, ויחד איתי גם את הקהל.

גם לאחר שנים רבות, עדיין נשארו בי רשמים ממגוון הדמויות ששיחקתי, ואני בטוח שרבות מהן נשארו גם אצל מי שצפה בי.

אבל יותר מכל נחשפתי לכוחה של המדיה שבה הופעתי - התיאטרון, הקולנוע והטלוויזיה - ויכולתה להשפיע על הדרך שבה אנו רואים את העולם. ואז העלתה בי השאלה: האם אנחנו יכולים להעביר לאנשים תמונות מציאות שלא רק יבררו אלא גם יעניקו להם כלים להיות מאושרים יותר?

חשתי שהתשובה חיובית. הרגשתי שלפחות אישית, אני יכול לתת יותר. בשמונה עשרה השנים האחרונות אני לומד ומגלה את חכמת הקבלה האותנטית.

הלימודים פתחו בפניי עושר של תחושות נפלאות, ובנוסף הם הציגו בפניי הבנה חדשה לגבי טיב הקשר בין בני אדם. עם השנים, ראיתי וחוויתי איך אדם יכול למצוא את האושר שלו על ידי בניית יחס נכון לאנשים אחרים. התודעתי לתקופות השגשוג בתולדות עמנו, תקופות שהיו כאלה בגלל שאז היו "כל ישראל חברים". גיליתי מחדש את הטבע שנמצא כולו באיזון הדדי, ורק לנו בני האדם נותר לקחת מהם דוגמה...

אז למרות שאומרים ש"אי אפשר ללמד כלב זקן טריקים חדשים", גם אחרי הרבה שנים כשחקן, נפתחה לי ראייה חדשה על התפקיד האמיתי שאני מגלם. וזה מה שגרם לי לחצות את הקווים בגיל 52 (אבל מי סופר...), ולעשות משהו חדש לחלוטין. לפני כמה חודשים יצרתי עם כמה חברים טובים את "מאחורי הקלעים", תוכנית אישית שעוסקת בצדדים הלא-מוכרים של עולם הבידור.

בתוכנית, אני משתדל לשתף אתכם בתובנות וההרגשות שצברתי במהלך השנים ומארח בקביעות חברים יקרים מעולם התרבות הישראלי. אבל גם אם זפזפתם לערוץ, אין חובה שתתחילו דווקא מ"מאחורי הקלעים". מאחורי כל תוכנית אירוח, שיעור או סרטון, ניצבת כוונה לתת לצופה להרגיש במשהו חדש וטוב, כמו להציע לו משקפיים חדשים לראות בהם את העולם כדי שיוכל להסתדר בו טוב יותר. נו, ואתם יודעים מה, אולי אפילו למצוא שם פיסה של אושר...

לא חשבתי על זה בזמנו, אבל אני די בטוח עכשיו שזו המחויבות שלי בתור שחקן.

### ישראל (סשה) דמידוב

"מאחורי הקלעים" עם ישראל (סשה) דמידוב, שני, 22:15 ומוצ"ש, 21:40

ערוץ **66** הקבלה מתחברים לטוב

**איבתי מתעקש: אם אנו יצוריו של האל והיינו שלם אחד, אז למה להפוך אותנו לאנזריים כל כך? כל זה כדי ללמד אותנו משהו!?"**

שני, שלישי ורביעי, 19:00

**נפגשים עם קבלה אישי ציבור משוחחים עם הרב לייטמן**

# תוכניות נבחרות

## ערוץ 66 הקבלה מתחברים לטוב

### תוכניות לימוד



שידור חי

#### חוויה ושמה קבלה

הרצאות מובחרות של הרב לייטמן, שבה גם למבוגרים יש מה ללמוד כל יום ג', 19:30 בשידור חי א'-ו', 8:05, 16:30



#### פרשת השבוע

גיל קופטש לומד על המשמעות הנסתרת של סיפורי התורה ג', 15:00, 21:40, ו', 15:00



#### שלבי הסולם

שיחה אישית עם הרב לייטמן על החוויות שעובר האדם במסעו הרוחני ד', 20:05



#### מקובלים כותבים

הצצה לעולם המרתק של המקובלים דרך המילה הכתובה שבספר ב', 20:05



שידור חי

#### שיעור הקבלה היומי

הרב לייטמן וקבוצת המקובלים "בני ברוך" שידור חי, א'-ו' 3:10-6:00 בבוקר ש.ח. 21:40-20:40, 1:00-22:50

### עולם הילדים



#### פלפלוניס

ילדים מהרהרים יחד על החיים... תוכנית שבה גם למבוגרים יש מה ללמוד ג', 18:25, ה', 16:00



#### שיר מהשרוול

ארקדי דוכין והילדים כותבים ומבצעים שיר חדש בכל תוכנית א', 18:25, ג', 16:00



#### מאירה והחברים

חיים מהרפתקה אחת לשנייה, ולומדים איך להפוך כל רגע לשמח ומיוחד א', ה', 15:40



#### לגדול בכיף

שיעור מרתק לילדים המשלב שירים, תיאטרון ומשחק ב', ד', 18:00



#### הכיתה של מר שמלו

מר שמלו והילדים חוקרים ולומדים על עצמם ועל העולם א', ה', 18:00, ב', 16:00, ד', ו', 16:10

### תוכניות אירוח אישיות



#### אחת על אחת

שיחות אישיות ומרגשות עם נשים שבחרו להקשיב לקול הפנימי שבלבן ב', ה', 21:40



#### הנקודה שבלב

שיחות מרתקות עם אנשים שבחרו לחפש אחר משמעות חיים א', ד', 21:40

### אקטואליה ואירוח



#### אפקט הפרפר

אירועי החדשות המרכזיים מנקודת מבט קבלית ב', ד', 19:30



#### שאל את המקובל

הרב לייטמן משיב על כל השאלות שתמיד רציתם לשאול א', ה', 19:30

### משפחה וסגנון חיים



#### אין כמו בבית

פאנל מומחים מקצועי משיב על שאלות מחיי היומיום של הורים וילדים א', ב', 18:55, ד', 15:05



#### בית ספר להורים

פאנל מומחים מקצועי מעניק כלים מעשיים לחינוך טוב יותר ג', 15:05, ה', 18:20

### תוכניות אירוח



#### פותחים את הזוהר

רמי קלינשטיין וגלעד שדמון פותחים יחד את מסתרי ספר הזוהר ד', מוצ"ש, 22:15



#### מאחורי הקלעים

ישראל (סשה) דמידוב מארח חברים מעולם התרבות והבידור ב', 22:15, מוצ"ש, 21:40



#### שדרן לילה

תוכנית לייט-נייט פורצת גבולות, עם אורחים ססגוניים, מוזיקה והומור א', ה', 22:15



#### נפגשים עם קבלה

אישי ציבור, אמנים ואנשי רוח משוחחים עם הרב לייטמן ב'-ד', 19:00

## לנוחיותך - לוח משדרים יומי קבוע, להזר ולשמור

אקטואליה ואירוח	19:00
תוכניות לימוד	20:40
בידור ואירוח	21:40
תוכניות לימוד	22:50
בידור ואירוח	01:00
תוכניות לימוד	02:10

תוכניות אירוח	10:10
תוכניות לימוד	12:10
משפחה וסגנון חיים	15:05
עולם הילדים	15:40
תוכניות לימוד	16:30
עולם הילדים	18:00

שיעור הקבלה היומי	3:10
תוכניות אירוח אישיות	6:05
עולם הילדים	6:40
אקטואליה	7:30
תוכניות לימוד	8:05
משפחה וסגנון חיים	9:35

## ערוץ 66 הקבלה מתחברים לטוב

# פותחים שנה עם ספר הזוהר

מדי שבוע, בתוכנית "פותחים את הזוהר", מבררים רמי קלינשטיין וגלעד שדמון עקרון מרכזי שמלמד אותנו ספר הזוהר. לכבוד השנה החדשה נלמד ביחד על המשמעות הרוחנית של ראש השנה



## תפוחים ותמרים

רמי קלינשטיין מספר על חווית הלימוד בספר הזוהר

הכול התחיל מרעיון מבריק ומקסים של הבמאי והתסריטאי סמיון וינקור.

אני תלמיד חדש בחכמת הקבלה, והרבה מאוד מהדברים שאני לומד לא תמיד מובנים לי. הארמית או העברית שאותה אני אמור כביכול להבין, לפעמים נשמעות לי כמו סינית... אבל למרות שאני לא מבין, אני מרגיש.

ובאמת, לא פעם גלעד, שהוא מורה נפלא בעיניי, אומר שהעיקר הוא הרצון להרגיש את החומר שאנו לומדים ולא הניסיון לתפוס את זה בשכל.

וכל זה התחבר לי בצורה מושלמת עם הפורמט שהציע סמיון. אני בא לאולפן, לומד קטע מתוך הזוהר עם גלעד, ואז עובר לפסנתר ופשוט מתחיל לנגן.

כך, שכשכל החוויה הזו עוד סוערת בתוכי, אני מנסה להביע דרך המוסיקה את הרגשות שחוויתי בזמן הלימוד. אחרי הכול, מוסיקה זו שפה שגם בה יש משהו שהוא לא לגמרי ברור...

כשלא מזדמן לי ללמוד, אני מרגיש שזה חסר לי, כי הקבלה מספקת לי מענה לצורך פנימי עמוק מאד בתוכי. הקבלה העניקה לי נקודת מבט חדשה על משמעות החיים ועל המשמעות של טוב ורע. היא פתחה בפני צורת הסתכלות חדשה על הקשר ביני לבין הסביבה שלי, ביני לבין אנשים בכלל, וביני לבין הבורא.

ולסיום, מהמקום שממנו אני כותב את הטור הזה, הדבר שהכי הייתי רוצה לאחל לעם ישראל לקראת השנה החדשה זה איחוד לבבות, וכמה שיותר ממנו. שתהיה זו שנה של אהבה ושלוש לכלנו.

רמי קלינשטיין

זמר ומלחין, משתתף בתוכנית "פותחים את הזוהר", רביעי ומוצ"ש 22:15

### גלעד שדמון

"ב חודשי השנה הם תיקון המלכות מתחילתה ועד סופה, וכיון שסופה אינו נשלם לגמרי עד גמר התיקון, על כן צריכים בכל שנה לחזור ולתקנה" (ספר הזוהר, פרשת וירא).

א. מה הם י"ב חודשי השנה על פי ספר הזוהר?  
ב. מהי "המלכות" ולמה היא זקוקה לתיקון?  
ג. ומה זו בכלל שנה, על פי חכמת הקבלה?  
באחד המשלים שמביא בכתביו בעל הסולם, מחבר פירוש הסולם לספר הזוהר, הוא מדמה את האדם שפוסע בדרך הרוחנית לאדם המסתכל במראה:

"וזה דומה לאדם, המסתכל במראה, לראות אם הוא מלוכלך. וכל המקומות שהמראה מראה לו שהוא מלוכלך, הוא הולך להתרחץ ולנקות, היות שהמראה הראה לו שיש בפניו של אדם דברים מכוערים וצריכים לנקותם. אולם הדבר הקשה ביותר הוא, לדעת מה נקרא דבר מכוער. אם הרצון לקבל, כלומר מה שהגוף דורש לעשות הכול רק לתועלת עצמו, או הרצון להשפיע (הרצון לאהוב ולתת לאחרים)

הוא דבר מכוער, שאין הגוף יכול לסבול אותו" (ספר שמעתי, מאמר י"ט).

במהלך דרכו הרוחנית, האדם בודק ובוזז את עצמו. בשלב מסוים הוא מגלה את החלק "המכוער" שבו, אותו חלק שבו שולט האגו. את החלק הזה הוא מכנה בשם "מלכות", כיוון שהאגו "מולך" עליו.

בשלב הבא של המחקר, הוא מחפש מה הם

### המושג "בורא" מבטא תכונה שמגדירה את יחס האדם לזולת, ונקראת בחכמת הקבלה - תכונת הנתינה

השינויים שעליו לעשות כדי להיות דומה יותר לבורא. במקרה הזה, המושג "בורא" מבטא תכונה שמגדירה את יחס האדם לזולת, ונקראת בחכמת הקבלה - תכונת הנתינה.

כל שינוי ומעבר משליטת האגו (תכונת הקבלה) לשליטה של תכונת הנתינה, מכונה בשם "שנה" (שנה מלשון שינוי). אולם מכיוון שאי

אפשר להעביר את כל תכונות האדם בבת אחת ממצב אחד למצב ההופכי אליו, עלינו לבצע את התהליך במהלך 6,000 שינויים שכאלה, המכונים "ששת אלפי שנות התיקון". כל שינוי ומעבר שכזה, כולל בתוכו שנים עשר חידושים שמגלה האדם על עצמו, ולכן כל שנה מכילה שנים עשר "חודשים".

חלק החשוב והמשמעותי ביותר בתהליך התיקון הוא תחילתו של השינוי, המכונה "ראש השנה". לכן הנהיגו המקובלים את המסורת לחגוג מדי שנה, את ראש השנה, כסמל וסימן לתחילתו של השינוי המבורך והמעבר שבא בעקבותיו, משליטת האגו להרגשת הנתינה שמובילה לאהבה.

אדם שעובר את כל ששת אלפי השינויים מגיע למצב שבו כבר לא צריך יותר לתקן את האגו. המצב הזה נקרא "גמר התיקון".

לקראת השנה החדשה נאחל לעצמנו ולכל העולם, שנוכה להגיע לראש השנה הרוחני ונתחיל יחד תהליך אמיתי של שינוי.

גלעד שדמון, מנחה התוכנית

"פותחים את הזוהר", רביעי ומוצ"ש 22:15



### מערכת "קבלה לעם"

עורך ראשי: א' וינקור. עורכי משנה: א' סופר, נ' נבון. חברי מערכת: א' לייבוז'קיץ, נ' חסיד, ד' מלניצ'וק, ג' ויסוצקי, י' שיא, א' זוהר, ז' סוביק, ד' פולוביץ, א' פינקו, י' תשובה, ג' קיסוס, א' ארשקוביץ, ס' לייטמן, ת' אקרמן, ס' רץ, ד' נהרי. עיצוב גרפי: ד' אהרוני, א' ונטורה.

### מכתבים למערכת

שאלות, הערות ותגובות למערכת: editor@kab.co.il  
ובדואר להוצאת "קבלה לעם" ת.ד. 1552, רמת-גן 52115  
טלפון: 1-700-509-209

## חוויה ושמה קבלה

ערוץ הקבלה מזמין אתכם להתרגש, להתחבר וללמוד מתוך כתבי המקובלים. יום שלישי, 19:15 בשידור חי

ההרצאה נערכת בבית "קבלה לעם", ד'בוטינסקי 112 פתח תקווה. הכניסה חופשית - הקהל מוזמן!

שלישי, 19:15

חוויה ושמה קבלה השיעור השבועי של הרב לייטמן

\* זמני שידור של הרצאות נבחרות נוספות: ראשון - שישי, 8:05, 16:30



ערוץ הקבלה מתחברים לטוב

