



קבלה לעם

www.kab.co.il

גיליון מס' 36 • תנועת "קבלה לעם" • קיץ תש"ע 2010

אילת

חופשה מושלמת!

הגעתם לאילת ואתם עומדים להתחיל או או שאולי כבר התחלתם את החופשה שחלמתם עליה כל כך הרבה זמן - להשתחרר מהלחצים, להתרענן בים ובבריכה, לישון במיטה מפנקת, לאכול במסעדה טובה, לקבל עיסוי מרגיע ולא לחשוב על דבר. לנח, ליהנות. עד כאן הפרטים הידועים, אבל הנה החידוש: זה לא צריך להסתיים אחרי כמה ימים. שינוי קטן יכול לגרום לחיים שלכם להיראות כמו חופשה מתמשכת וחסרת גבולות, שההנאה ממנה רק הולכת וגוברת מרגע לרגע.

עיתון "קבלה לעם", שאתם מחזיקים כעת בידכם, יוסיף לחופשה שלכם ממד חדש ויהפוך אותה למושלמת. במה עוסקת החכמה העתיקה הזאת, ואיך היא יכולה לשפר את החיים שלכם? מה אומרת חכמת הקבלה על אהבה ועל הקשר בינינו? ובעיקר, איך אפשר למקסם את עוצמת ההנאה שלנו מכל דבר בחיים, כך שהיא לא תיעלם ברגע שהתמלאנו, אלא תגדל ותתעצם בכל רגע מחדש?

או שתהיה לכם קריאה מהנה!

קבלה בים האדום עמ' 2



מאושרים עד אין סוף עמ' 3



מאחורי הקלעים של פייסבוק עמ' 4



8 דברים שלא ידעתם על אהבה עמ' 5



קבלה בים האדום

החכמה הרלוונטית ביותר לחיינו פותחת בפנינו שער לסודות החיים הכמוסים ביותר, ובאותו זמן מספקת כלים מעשיים שיהפכו את חיינו לטובים ויפים יותר

אדם ואדם. וכאן אנו מגיעים לחלק היפה ביותר בכל הסיפור...
כי היום, בניגוד לעבר, אין עוד צורך ללמוד במערה חשוכה, תוך כדי אכילת חרובים יבשים. המקובלים כותבים בפירוט כי עכשיו הוא הזמן לפתוח את חכמת הקבלה לכולם, שתהיה חופשית וזמינה, ללא שום הבדלים והגבלות. כל אחד יכול להתרווח על הספה, לפתוח את ערוץ "קבלה לעם" - 66 בטלוויזיה, או את אתר האינטרנט של "קבלה לעם" (www.kab.co.il), וללמוד קבלה בנובה העיניים. בלי מחיצות ובלי סיבוכים מיותרים. פשוט לחוות ולהרגיש את כל העוצמה, השלמות והיופי שטמונים בה.

הספרים. כוח שמטרתו להוביל אותנו פנימה, לקחת אותנו, צעד אחר צעד, אל מציאות שלמה ונצחית. לא מדובר בכוח מיסטי כלשהו, אלא בכוח רב עוצמה שנמצא בתוך הטבע עצמו. כוח שאותו יכול כל אחד מאיתנו להפעיל ולגלות, בצורה ממשית ביותר, אם רק ירצה בכך.
בניגוד למה שנהוג לחשוב, חכמת הקבלה איננה קשורה לניו-אייג' (העידן החדש), ואינה עוסקת בסגולות, קמעות וחוטמים אדומים. היא גם לא מיועדת ל"אנשים מיוחדים", חכמים גדולים או מלאכים עם כנפיים לבנות. נהפוך הוא, חכמת הקבלה היא השיטה הטבעית והקרובה ביותר לכל

• מאת: אלי וינקור
מרצה במכללת "קבלה לעם" - אילת

חכמת הקבלה היא חכמה עתיקה ומרתקת, שהתגלתה לראשונה בכבל העתיקה לפני 4,500 שנה בידי אברהם אבינו, המקובל הראשון בהיסטוריה. והיא גם החכמה הקרובה והרלוונטית ביותר לחיינו כאן ועכשיו. היא פותחת בפנינו שער לסודות החיים הכמוסים ביותר, ובד בבד מספקת כלים מעשיים שיהפכו את חיינו לטובים ויפים יותר. למה הכוונה?

לפי חכמת הקבלה, אנו נמצאים בתוך אוקיינוס עצום של אור, שמקיף אותנו באהבה אינסופית. אבל כרגע אנו מסוגלים להרגיש רק טיפה זעירה מתוך האוקיינוס הזה, מפני שאנו כלואים בתוך קליפה של אגו המפרידה בינינו. כדי לפרוץ את הקליפה הזו עלינו לפתח מעין חוש נוסף, כלי מיוחד שדרכו נוכל להרגיש את העולם הנצחי במלואו ולחוות תענוג והנאה אינסופיים.

איך עושים זאת?

לשם כך בדיוק קיימים ספרי הקבלה. ספרים אלה הם כמו ספרי הדרכה רוחניים על העולם המופלא שנמצא מחוץ לטווח הקליטה שלנו. אלא שכאן, בניגוד לרומן בדיוני, מדובר על מציאות ברורה ומוחשית. בזמן שאנו קוראים עליה, מתעורר בנו רצון חזק להרגיש אותה, לעבור בדלת הקסמים המובילה אליה, ממש כמו ילד שרוצה "לבלוע" את העולם כולו בעיניו. ומתוך הרצון וההשתוקקות הגדלה אנו מושכים עלינו בהדרגה כוח מיוחד שטמון בתוך

סיפורו של המקובל הראשון בהיסטוריה

בבל העתיקה, האלף השלישי לפני הספירה. כל תושבי המקום חיים כמשפחה גדולה ומלוכדת ומדברים בשפה אחת של אחדות, הרדיות ואהבה. פתאום הם מתחילים להתרחק זה מזה, והקשרים שהתקיימו עד כה מפנים את מקומם לפילוג אגואיסטי שהולך וגדל.

בתוך הפירוד שמתגלה, מעורר הכוח העליון עובד אלילים בבלי בשם אברם, וגורם לו לחפש אחר הסיבות למתרחש סביבו. אברם החל לחקור את המציאות וגילה את הכוח שמנהל אותה וכן את שתי צורות ההתייחסות הבסיסיות שלנו אליה:

1. להשיג את המציאות העליונה, באמצעות עבודה נגד האגו המתגבר.
2. להיכנע לאגו.

מתוך השגותיו הוא פיתח שיטה להתגבר על האגו ולהשתמש בו כאמצעי, כמניע לשינוי חיובי - חכמת הקבלה.

"תפקידו של האגו הוא לא להרחיק ביניכם, אלא דווקא לקרב ולחזק את האהבה ביניכם", חידש אברם לבבלים, "אם תצליחו להתגבר עליו ולשמור על אהבת האחים ביניכם, תזכו לתמיכה מהכוח העליון ותעלו לממד חדש של קיום".

אלה שהקשיבו היו הראשונים שהצטרפו לקבוצת המקובלים שהקים. ברבות הימים גדלה קבוצה זו לממדים של אומה שלמה, והפכה לעם ישראל. את עיקרי שיטתו כתב אברם ב"ספר יצירה", והוסיף לשמו הפרטי את האות ה' כסימן לאלוקות שהשיג - אברהם.

מאושרים לרגע?

מאושרים עד אין-סוף!

תארו לעצמכם שהייתם חוזרים למציאות שבה כולם היו מתייחסים זה לזה בחום ובאהבה, כמו במשפחה אחת גדולה...

• מאת: ניב נבון
"מרגצה במכללת "קבלה לעם"

הקבלה, שמלמדת אותנו איך לפתוח את הלב האחד לשני, ולחיות בהתחשבות הודנית. אלה לא סתם מילים יפות, מאחוריהן עומד ניסיון מוכח של אלפי שנים. הרי עם ישראל נוסד על עקרונות של הערכות ההודיות ואהבת הזולת. נכון מאז חלפו אלפיים שנה של גלות וניתוק בינינו, אבל אף פעם לא מאוחר להחיות את אש האהבה. יותר מזה, אומרים המקובלים, עכשיו זה הזמן המתאים ביותר לכך!

האושר נמצא ממש כאן מתחת לאף. הוא מתחיל בהכרה הפשוטה שלאהוב זה הרבה יותר מהנה מאשר לשנוא. אז אתם מוזמנים להשאיר מאחור את הדאגות והלחץ, ולצאת לחופש האמיתי, ולא רק לנפש זמני וחולף, אלא לחופש שהמקור שלו נמצא עמוק בתוככם, ורק מחכה שתגלו אותו כדי שתרגישו מאושרים עד אין-סוף.

באהבה לזולתו, כדי "להדביק" את כולנו ולגרום לכולנו להיות מאושרים! אין ספק שזה נשמע מצוין, אבל בינינו, מי, ובעיקר איך, יכולים ליישם את זה? גם בהרווארד לא מצאו את הפטנט שיהפוך אותנו לאנשים מתחשבים ואוהבים. לא נעים להודות, אבל מטבענו אנחנו די אגואיסטים. בכנות, לא ממש אכפת לנו "לחתוך" את הנהג שלידינו, לא אכפת לנו להשיג קידום ומשכורת טובה על חשבון אנשים אחרים, ובכלל לא אכפת לנו כשהאחרים מפסידים. וממי כן אכפת לנו? מעצמנו. לא שמדובר פה על רשעות לשמה, אלא זה פשוט הטבע שלנו.

חופשה לכל החיים

אז מה עושים? איך בכל זאת נגיע לאושר המיוחל? בדיוק בשביל זה מתגלה חכמת

מ י אמר שצריך הרבה בשביל להיות מאושר? אם תשאלו אותי, בשביל כמה ימים של אושר מספיק לי בית מלון טוב, אוכל משובח, שקט ורוגע. בערך כמו עכשיו, נופש של בטן-גב על החוף בלי דאגות.

עכשיו תארו לעצמכם שההרגשה הזו של בטחון וחוסר דאגות הייתה ממשיכה איתכם תמיד, גם כשהייתם חוזרים הביתה מהחופשה. תסריט כזה היה אפשרי אילו הייתם חוזרים למציאות שבה כולם היו מתייחסים זה לזה בחום ובאהבה, כמו במשפחה אחת גדולה. תארו לעצמכם איך הייתם יוצאים מהבית עם חיוך בכל בוקר, שהנהג שלידיכם מרגיש שאתם באיחור ומסמן לכם לעקוף אותו, שבעבודה כולם דואגים לכם ורוצים בטובתכם ושכסוף היום אתם חוזרים הביתה בתחושה נעימה, בידיעה שלכולם אכפת מכם עד כדי כך שאתם בכלל לא צריכים לדאוג לעצמכם. כמה טוב היה יכול להיות אם כל אחד מאיתנו היה משנה רק דבר אחד - את היחס שלו לזולת...

נשמע רחוק? אז תקשיבו לזה: מחקר חדש שנערך בבית הספר לרפואה באוניברסיטת הרווארד קובע שהאושר ושמתחת החיים הם דבר מידבק. מידת האושר שלנו, טוענים החוקרים, תלויה במידת האושר של החברים שלנו, ושל החברים של החברים שלנו, גם אם הם זרים לנו. במילים אחרות, מספיק שחלק קטן יחסית מאיתנו יתחיל להתייחס

מאחורי הקלעים של

facebook



הקשרים בינינו לקשר עמוק ופנימי יותר. על פי הקבלה, המערכות הווירטואליות שמתגברות על מחסום הזמן, המקום והשפה, מכינות אותנו לשלב הבא בהתפתחותנו - הכרה בכך שאנו מהווים חלק מרשת אינסופית של נשמות שקשורות זו לזו בקשרי אהבה הדדית. בינתיים, אנחנו יושבים מאחורי הצג, חושפים רגשות בזהות בדויה ונזהרים שלא לעשות זאת בפומבי (שלא ניפגע חלילה). השלב הבא יהיה להוריד את המסכות ולהתחבר באמת, דרך הלבבות.

שחקן המפתח בהיווצרות הנתק בין חלקי הנשמה הכללית הוא האגו. אותו אגו שמוביל אותנו להישגים מעוררי השתאות, אך גם פוער בלבנו חלל עמוק ומחריב ביסודיות כל קשר אנושי וחס שאנו מנסים לייסד. לכאורה, היינו יכולים להיות לעד בניתוק... אלא שהטבע פועל קצת אחרת - הוא שואף להחזיר אותנו למצב הנעלה והמאוחד שבו היינו בעבר. בין השאר, על ידי תופעות כמו הגלובליזציה ורשת האינטרנט. אופני הקשר שמתפתחים בינינו כיום, מהווים דוגמה מצוינת לקוטביות שהאדם המודרני שרוי בה: מצד אחד - אנחנו רוצים להיות עם כולם, ומצד שני - האנו שלנו גורם לנו לרצות להישאר מוגנים מאחורי מסך המחשב. אך מאחורי הקוטביות הזו מסתתר צורך לחיבור אמיתי, כזה שלא ניתן לקיים דרך מדיה וירטואלית, אלא רק על ידי שדרוג רשת

• מאת: ליאור גור
מרצה במכללת "קבלה לעם"

העובדה שעשרות מיליוני גולשים ברחבי העולם מבליים כיום שעות ארוכות מול מסך המחשב, מעידה על צורך אמיתי שקיים בכל אחד מאיתנו - הצורך להתחבר. חכמת הקבלה מסבירה שפעם כולנו היינו מחוברים לנשמה אחת וקיימנו בינינו קשר הדדי ורציף. בשלב מסוים הנשמה הכללית הזו נשברה לאין ספור חלקים - אנחנו. עם שבירתה איבדנו לחלוטין את תחושת הקשר בינינו, ומאז אנחנו לא מפסיקים לחפש תחליפים להרגשה השלמה שחוינו פעם. למעשה, בכל המערכות החברתיות שיצרנו יש ניסיון בלתי מודע לחפש את הדרך לשחזר את הקשר הנעלם ההוא.

חדש!

קבלה לעם

אילת

מפגשים • הרצאות פתוחות • קורסים • ספרים

נפגשים עם קבלה הרצאה שבועית למתחילים. חוויה ושמה קבלה מפגש שבועי בשידור חי עם הרב ד"ר מיכאל לייטמן. חנות ספרים מגוון גדול של כתבי מקור מגדולי המקובלים וספרי קבלה למתחילים

הכניסה
חופשית

בית "קבלה לעם" אילת - רח' הסתת 11, קומה ב'
לפרטים: 08-6330245, 052-4619161, 050-8679673

8 דברים שלא ידעתם על...

אהבה



1. המושג השלם ביותר

אהבה אמיתית מתקיימת כאשר אהבתו של אדם לאדם אחר היא כה גדולה, עד שהוא מרגיש את הרצונות והתשוקות של זולתו כאילו היו שלו. כשאדם מתעלה למדרגה רוחנית כזו, הוא מרגיש את המושג האמיתי והשלם ביותר של האהבה.

2. אהבה שאינה תלויה בדבר

כשאדם אוהב את זולתו מבלי לרצות להפיק מכך תועלת אישית, אהבתו נחשבת ל"אהבה שאינה תלויה בדבר". זוהי מדרגה רוחנית נעלה מאוד, והדרך להגיע אליה היא באמצעות הלימוד בספרי הקבלה המקוריים. בעת הלימוד האדם מעורר על עצמו את השפעת האור העליון, שמקדם אותו לאט ובביטחון בנתיב שמוביל אל הרגשת "אהבה שאינה תלויה בדבר".

3. רשת של קשרי אהבה

בעולם שלנו אנו מכירים בני זוג שחיים ומסתדרים היטב, ממש כמו זוג יונים, אך בעולם הרוחני אין זוג נשמות שנועדו במיוחד זו לזו, אלא כל הנשמות נועדו להתחבר זו עם זו בקשרי אהבה אמיתית. כשיעשו זאת, הן יגלו ביניהן את הכוח העליון, כוח האהבה והנתינה.

4. אהבה אגואיסטית

כמעט כלנו אוהבים דגים, אבל אוהבים יותר לאכול אותם... אהבה אגואיסטית משולה לאהבתנו לדגים. האהבה האגואיסטית היא הרגשת התענוג והסיפוק שהאדם מפיק מניצול הזולת, כלומר, מכך שהזולת מספק את רצונותיו.

5. אהבת אם

בשונה מהאהבה האגואיסטית, אהבת האם לילדיה היא אהבה טבעית. הילד נתפס בעיני אימו כחלק בלתי נפרד ממנה, והוא חשוב לה יותר מחייה. לכן באופן טבעי היא עושה הכול כדי למלא את צרכיו, ואף מציבה אותם מעל לצרכיה. וכשילדה נהנה, היא מתמלאת סיפוק ותענוג.

6. אהבה מתוך יראה

האהבה שלנו קשורה תמיד ביראה, כלומר, בפחד שמא נאבד אותה. על פי הקבלה קיימים שני

סוגים של יראה: יראה גשמית ויראה רוחנית. בעולם שלנו האדם דואג כל הזמן לכך שהאחרים יאהבו אותו, כי הוא פוחד שבמצב אחר הוא יינזק. ברוחניות, האדם אוהב את הזולת ללא שום כוונה לתועלת עצמו, והוא פוחד שאהבתו תתמעט או תיפסק.

7. אהבה לפי מידה

כדי להתעלות לרוחניות עלינו לאהוב את הזולת בדיוק באותה מידה שאנו אוהבים את עצמנו. אבל איך נדע מהי המידה ומהו האופן שבו אנו צריכים לאהוב את האחר? נבראנו עם טבע של אהבה עצמית כדי שנלמד עד כמה אנו אוהבים את עצמנו, ומתוך כך נדע לאהוב את הזולת באותה מידה.

8. אהבת הזולת

אדם שהולך בדרך הרוחנית ולומד בספרי הקבלה, מפתח בתוכו רצון עז להביא את העם כולו לאחדות ולאהבה. לכך פעלו וקיוו כל גדולי המקובלים.

הכול בא אהבה

התחקות אחר הטבע

משחק לטווח ארוך המשפחה

בני האדם מסתכלים על המציאות הערוכה לפנייהם, ולומדים להתחקות אחריה...

הוראות המשחק: **א.** גזרו את הקלפים לפי הסימון בתחתית הדרך. **ב.** ערבבו את הקלפים. **ג.** קראו מימין לשמאל כל שאלה ותשובה. **ד.** סדרו את הקלפים בהתאמה. **הערה:** אפשר להוסיף עוד דוגמאות מחיי היומיום ולשלב אותן במשחק.



איך הנגר יודע לעשות שולחן בן ארבע רגליים?



הלא התחקה אחר תצפית הזרוא
עשה בריות עוצרות על ארבע רגליים



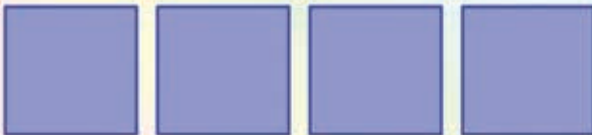
ממה כל טעם ויופי הצבעים שאנו משתמשים?



אתוך התחקות אחר הצבעים תצאוי הטעם והיופי
אלון תוצאים כרחוק



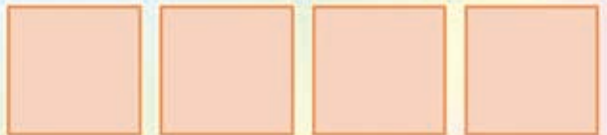
למה לאוירון יש כנפיים?



אתוך הסתכלות תצפית הזריאה,
בנו אוירון כדאמת העוף בעל כנפיים



איך הנגר יודע לשלב שני עצים זה בזה?



הלא התחקה אחר אצרי תאוף התאכזרים מה צמה,
והלך ותיקן את העצים כדאמתן



איך לשמר את האהבה?

איך באמת ניתן לגלות אהבה, ולהצליח להתחבר עם מישהו אחר. רוצים כמה טיפים לייצור זוגיות מעולה? זה דורש נחישות, התמדה והכי חשוב - רצון לאהבה

■ מאת: שלי פרץ
כתבת "קבלה לעם"

טיפים לזוגיות נכונה

אתכם מלכתחילה זה לזו, ולמה כדאי לכם להמשיך להיות ביחד... כאשר יש לבני הזוג מטרה משותפת, היא מחייבת את האהבה להתקיים גם מעל לכל הכעסים והאכזבות.

השקעה

קצת השקעה ומאמץ, בבקשה: ההשקעה והנתינה שלנו לאדם אחר מטפחות ומעצימות את האהבה שלנו כלפיו. אז כדי להצית את גחלת האהבה ולשמור שלא תדעך, אנחנו צריכים להמשיך ולהשקיע בכך הזוג שלנו, גם אם נדמה לנו שהוא כבר ממילא "בידיים שלנו".

הנאה

ואל תשכחו ליהנות בחופשות משותפות, כי אחרי הכול, נבראנו על פני האדמה כדי ליהנות...

הרגשה

השתדלו להרגיש את רצונו של בן הזוג שלכם: זה אולי נשמע מופרך, אבל אם באמת רוצים לגלות מה רוצה השני - מצליחים. ואחרי שהרגשתם, נסו לכל הפחות להתחשב בו, אם לא למלא אותו, כלומר - להעניק לו את מבוקשו. לא, זה לא הופך אתכם לסמרטוטים או לפראאירים, להפך - זו הנוסחה להצלחה. ככל שנתעמק פחות בעצמנו ובצרכים (האינסופיים) שלנו, ונשים לב יותר לאחר ולרצונות שלו, כך המלחמות בינינו ילכו וייעלמו. ובלי להתכוון לכך, נצליח גם ללמד את הצד השני מה זאת אהבה...

מטרה

בססו את הקשר על מטרה משותפת: ברגעים קשים של כעס או מריבה נסו להיזכר למה בכלל אתם יחד, מה חיבר

סוף, כששניכם בשיא החופשה, רגועים בגוף ובנפש, נפתחת בפניכם הזדמנות פז להתבונן במי שנמצא הכי קרוב אליכם בכל ימות השנה. זה שמתעורר לצדך בכל בוקר במיטה, זו שמגדלת את הילדים, זה שלא פעם מוציא אותך משלוותך, זו שהפכה במרוצת הזמן לדמות כל כך מוכרת. יש לכם פתאום זמן להסתכל זה על זה מהצד, בלי כל התלונות ההרדיות, בלי הלחצים, בלי ה"מה עושים" ו"מה לא עושים", בלי השגרה. יש לך זמן להיזכר במקום בתוכך שאוהב אותה, שרוצה שהיא תישאר אתך, שהוא יישאר איתך, לכל החיים, אם אפשר. אבל אולי למרות הניסיון שרכשתם במהלך השנים, שניכם כבר לא כל כך בטוחים שאתם יודעים איך לטפח את הזוגיות הזו, איך לא מתעייפים, איך מציתים את האהבה בכל פעם מחדש?

ישנה חכמה אחת שרואה גבוה יותר מכל הכאבים הקטנים ומהאינטרסים הצרים שלא פעם מנהלים אותנו, והיא מגלה לנו איך אפשר באמת לאהוב ולהצליח להתחבר עם מישהו אחר. זה לא קל, זה דורש נחישות, התמדה והכי חשוב - רצון כן לאהבה.

66 ערוץ קבלה לעם

מתחברים לטוב



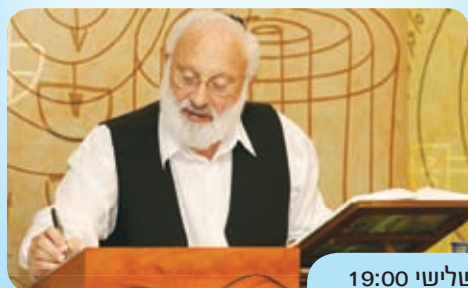
שני, רביעי וחמישי
18:45

זוהר לעם שידור חי ספר הספרים של הקבלה, ספר הזוהר, בשיעור ערב אינטראקטיבי עם הרב לייטמן



שישי 15:00

שבת אחים שידור חי מפגש חברים שכולו שמחה וחיבור, כמנהג המקובלים



שישי 19:00

חוויה ושמה קבלה שידור חי אולפן פתוח עם אורחים ומיד הרצאה עם הרב לייטמן בשילוב שאלות הקהל



חמישי 20:00

כולנו יחד מגזין אקטואלי שבועי המסקר את פעילות האיחוד בישראל



מדי לילה 6:00-3:10
ש.ח. 22:50

תיקון חצות שיעור הקבלה היומי של קבוצת המקובלים עם הרב לייטמן



הנקודה שלב אנשים בעקבות לבם, סדרת שיחות אישיות עם הבמאי סמיון וינוקור

"קבלה לעם" ערוץ 66 - פתוח חינם למינוי **yes** ו-**HOT**

ניתן לצפות בכל תוכניות הערוץ באתר "קבלה לעם" www.kab.co.il טל' 1-700-509-209