**הדרך אל הטוב – מפגש פתיחה (שקפים -1-8)**

**חוברת למורה – עמ' 6-8**

**חוברת לתלמיד – עמ' 6-10**

**מטרת מפגש פתיחה:** היכרות, תאום ציפיות

**משך המפגש:** כשעה

**נושא א' : התארגנות והיכרות**

א' : **מדבקות עם השם**

ב': **סבב היכרות**

* כל אחד יאמר את שמו,
* בכמה מילים יספר על עצמו
* למה הגיע למפגש.

ג': **סיפור אישי של המנחה** – משמעות הלימוד

קצת על עצמי: שם, גיל, בהשכלתי רו"ח, גר בשרון , מצב משפחתי, קצת על הילדים.

מה אני עושה כאן:

* אל תורת הקבלה נחשפתי בחדר כושר (מוזרות דרכי השם).
* תקופה בה הרגשתי עצב וריקנות מאוד גדולים. מצד אחד חשתי שיש לי הכל (אשה ילדים, פרנסה, בית) ומאידך אני מרגיש שאין לדברים טעם ומשמעות. אני לא מבין למה אני חי. ויותר מכך יום אחד אתה נולד יום אחד אתה מת ובאמצע שיגרה של יום רודף יום. לא היה ברור לי מה אני עושה בעולם הזה. ואם יש בכלל משמעות לחיים שלי. כנראה שביקשתי מאוד חזק כי בדרך מקרה נחשפתי לחוכמה, התאהבתי בה, אני לומד מזה 9 שנים נהנה ללמוד ממנה עוד ועוד. וזאת אולי המתנה הגדולה ביותר שקיבלתי.
* **מה המשמעות של חוכמת הקבלה בשבילי:**

לפני שהתחלתי ללמוד, חיי הנישואים שלי היו מלווים בהרבה ריבים וויכוחים. מכל ריב יצאתי מרוסק. חייב לנסוע לים להתאוורר. במשרד העומס על הכתפיים שלי היה מאוד גדול , והרגשתי שאני נמצא כל הזמן על הסף של התפרצות. לפני 12 שנים גם נולד הבן השלישי שלי, ילד שנמצא בחינוך מיוחד עם התנהגות, יכולות וצורת חשיבה מאוד שונה מילד נורמטיבי.

בהתחלה חשתי קורבן, כעסתי על כל העולם. יום שבת איתו בבית היה יכול לגמור אותי.

לימוד החוכמה עזר לי להבין את המציאות בה אני חי. לצקת משמעות לחיים. לאט לאט חשתי שאני מתפתח ומשתנה מבפנים מצליח בתהליך מדורג להשתלט על כעסים. מבין יותר את מה שמצופה ממני, ומה נכון. היום אני מצליח לנהל את עצמי נכון, לאהוב אותו ולהיות קשוח איתו לחנך אותו ולאתגר אותו.

אני יודע לקבוע בוודאות שללא החשיפה לקבלה – סבירות גבוהה שהייתי גרוש. ועם רמת העצבים שהייתי בה, לא בטוח שהייתי חי.

את הטוב הזה אני רוצה להעביר הלאה למי שרק מוכן לשמוע.

**ד. הסבר על אור פנימי**

"אור פנימי" הינה קבוצת אנשים הבאים מארצות שונות, מקומות שונים, עיסוקים שונים, בעלי רקע דתי מגוון, אך עם אמונה גדולה ומשותפת ביכולתם של עקרונות הקבלה לשנות את חיי האדם והחברה.

לפיכך הוקמה עמותת "אור פנימי" באמונה שבידה לזכות את רבים, בכך שתנגיש את פנימיות התורה לכל חפץ בכך. ובדרך זאת לזרז את הגאולה של עם ישראל והעולם.

**ה. מה הקשיים שלפנינו**

למה הכוונה כאן?

**נושא ב' – תאום ציפיות**

1. **ראש פתוח -** אני מבקש מכולם להגיע לשיעור עם ראש פתוח. עם פתיחות לשמוע דברים חדשים. בלי ביקורתיות ובלי שיפוטיות.
2. **אין כפיה ברוחניות -** כלל ידוע בלימודים הוא ש"אין כפיה ברוחניות". כלומר כל אחד ישמע דברים ויבחר מה הוא רוצה לקחת מתוכם ומה לא. כל אחד ישתף וישתתף כרצונו.
3. **רעיונות פשוטים שמשנים את האדם והחיים -** מנסיוני הדברים שתשמעו בחלקם מאוד פשוטים ומובנים וידועים, ובכל זאת הם מטלטלים כי הם לא נמצאים במודעות שלנו. כי אף פעם לא נעצרנו לחשוב עליהם. ואף פעם לא שמענו אותם בצורה הזאת.
4. **מטרת הסדנא אינה לימוד ידע.** (יש מקורות שהחוברת מפנה אליהם ואני מאוד ממליץ לקרוא)
5. **מטרת הסדנה –שתעברו חוויה של שינוי נפשי ורגשי**. ותתחילו לחוות רצון לשינוי פנימי.
6. **שיתוף פעולה –** כדי שהסדנא תהיה פוריה אני מבקש את שיתוף הפעולה שלכם.

**התפקיד שלי –** רק להנחות ולכוון. ולאפשר לכם להכיר לכם את עצמכם.

להאיר לכם את המנגנון הפנימי שפועל בתוככם ובסביבתכם, וכך להעלות לתודעה שלכם את הסיבה לכך שדברים קורים כמו שקורים.

בלשון הרב מנחם מנדל מקוצק: "איננו מחדשים דבר. עבודתנו היא רק להאיר על מה שחבוי בתוכו של אדם"

**התפקיד שלכם** – אתם השחקנים האמיתיים. אתם אלה שפועלים, אתם אלה שחווים.

**מטלות**

1. **בתום כל שיעור ינתנו שיעורי בית. אני מבקש לבצע את המשימות.**
2. **בחוברת הלימוד יש מקורות נוספים. אתם מוזמנים לקרוא.**

**נושא ג' – סרט פתיחה: מכונת ממתקים**

How far will you go for fantastic delights

**שאלות מנחות לדיון פתוח:**

* **מה התחושות שעולות בכם שאתם רואים את הסרט?**
* **אם המטלה היתה 5000 הקשות או השתחוות מהרגע הראשון, גם היו עושים?**

(כנראה שלא , והמסקנה שלעיתים המציאות גוררת אותנו למצב בו דברים לא הגיוניים לעשות כדי להשיג איזה תענוג נראים הגיוניים)

* **לסרט קוראים: "עד כמה רחוק אנשים מסוגלים ללכת כדי להשיג ממתק?"**

**שאלה עצמית פתוחה שאנשים יצאו מהסרט:**

* **עד כמה רחוק כל אחד מאיתנו מוכן ללכת כדי להשיג ממתק?, ניצחון?, כבוד?, חווית הצלחה?**
* **האם ייתכן שגם אנו נגררים תחת תחושה פנימית של לחץ חברתי מדומה לעשות דברים מטופשים?**

**נושא ד' – מטרת הסדנה**

לפני שנסקור את הנושאים בסדנה אני רוצה להתחיל בסיפור, שיראה את הכיוון:

מסופר על יהודי חכם שחי בעיירה קטנה ברוסיה של לפני 150 שנה, שהיה קם כל יום בשעה 5:00 בבוקר והולך למקווה. יום אחד בדרכו הוא פגש שוטר רוסי , שניכר שהיה חדש באזור.

השוטר הרוסי שהיה מופתע לראות מישהו בשעת בוקר כזאת התחיל להפגיז בשאלות::

* **מי אתה?**
* **ומאין באת בכלל?**
* **ולאן אתה הולך בשעה כזאת?**

והיהודי כמו יהודי טוב עונה חזרה בשאלה:

מי אתה? אתה שוטר חדש פה? ומה אתה עושה בחוץ בשעת בוקר מוקדמת? וחוץ מזה אם לא אכפת לך כמה אתה מרוויח?

השוטר הרוסי עונה: 100 רובל

והיהודי משיב : אתה מעוניין להרוויח עוד 100 רובל?

השוטר משיב: בטח, למה לא? מה צריך לעשות?

והיהודי משיב: בכל בוקר בשעה הזאת חכה לי כאן ותשאל אותי את השאלות ששאלת:

מי אתה?

מאין באת?

ולאן אתה הולך?

פתחתי בבדיחה הישנה הזאת כי היא מתמצתת את מטרת הסדנה.

מטרת הסדנה לאפשר לכל אחד מהנוכחים, אולי בפעם הראשונה בחיים להתמודד עם השאלות היסודיות ביותר בחיים. שאלות שאנשים נוטים להדחיק. לפתוח אותם ולהסביר לפי שיטתו של הרב אשלג. **יש להדגיש ולהמחיש שאצל רוב האנשים קיים חוסר הבהירות לגבי שאלות היסוד הללו.**

הסדנה מחולקת לשלושה שלבים:

**בשלב הראשון נעשה היכרות עם ה "אני":**

* **נעשה הכרה עם הרצונות הטבעיים שבנו.**
* **ננסה להבין את החוקים הרוחניים שמנהלים אותנו.**
* **ננסה להבין:**

**למה אני שואף?**

**איך אני מקבל החלטות?**

**מה היא טעות?**

**ממה אני נפגע?**

**בשלב השני נעשה היכרות עם מערכת היחסים של: "אני ואתה"**

* **נעשה היכרות עם הרצונות החברתיים שבנו. (הרצונות לקיומם של מערכות יחסים)**
* **ננסה להבין:**
	+ - **האם אני תלוי באחרים?**
		- **האם אני מרגיש את האחר?**
		- **איך אני מקבל את מבוקשי מהזולת?**
		- **עד כמה אני מושפע מהחברה?**
		- **למה אני כועס?**
		- **האם אני אוהב?**

**בשלב השלישי נעשה היכרות עם מערכת היחסים של: "אני והוא"**

* **נעשה היכרות עם הרצון הרוחני** (נמצא תוכנו אך אינו טבעי לנו)
* **מה תכלית פעולות ה' בבריאה?**
* **מה הוא רוצה מאיתנו?**
* **מה היא קרבה אל ה'?**
* **איך אני יכול להתקרב לה'?**
* **מה הקשר בין אהבת ה' לאהבת הזולת.**
* **איך נחוש את רצון הבורא?**
* **למה יש רע בעולם?**

**נושא ה' – לפני שנתחיל - חשיבה על שאלות יסוד**

להביא דפים מודפסים עם השאלות. מתבקשים לרשום את השם ולענות.

בסיום לאסוף את התשובות . אם יש מישהו שרוצה לשתף במה שכתב הוא מוזמן. בלי התייחסות.

לא פותחים דיון בשאלות כרגע.

**מהי מטרת הבריאה?**

**מהו הכוח הדוחף כל אדם במהלך חייו?**

**מה מטרת התורה והמצוות?** (מהי מהות הדת ומטרתה)

**נושא ו' - מדוע קשה לנו להתעסק עם השאלות האלה?**

**סיפור:** שטוח לנדיה – Flatland **סרט:** Dr. Quantum - Flatland

**התוכן :**

 מציאות של אנשים החיים בעולם דו מיימדי בלבד בו יש קדימה אחורה, שמאלה ימינה אבל אין את המימד השלישי מימד הגובה. כעת יש מפגש עם דמות בעלת תודעה רחבה יותר הרואה שלושה מיימדים.

**הרעיון:**

שהצופה ידמיין מה המהפך הנפשי שקורה ליצור כזה שמתחיל להכיר מציאות תלת מיימדית. ולחשוף אותו ליתרון ברעיון של פתיחת מימד נוסף רוחני.

**שאלות מנחה:**

**מה התחושות שנוצרו ביצורים כתוצאה מהמפגש? מדוע?**

**האם ניתן להסביר ליצור כזה, מציאות שהוא לא מסוגל לתפוס בחושיו?**

**מה התחושות שעוברות ביצור הזה, כאשר מאפשרים לו להתפתח למימד נוסף?**

**האם אנחנו מבינים את הפוטנציאל הטמון בהתמודדות עם הפחד והנכונות לצעוד לעבר הלא נודע?**

**נושאים להדגשה:**

1. כתוצאה מההיתקלות עם הדמות נוצר פחד והיסטריה. מדוע?
	* + האם הפחד מהבלתי ידוע?
		+ האם שומט את קרקע הידועה והבטוחה מתחת לרגליים?
2. הפחד בשאלות: אתה רוח? אתה אלוהים?
	* + איך ניתן להסביר לבן אדם שרואה שני מיימדים את המימד השלישי?
		+ אנחנו אותו דבר רק אני פרצתי מחסום תודעתי ורואה מימד נוסף.
3. כשמציע לו לפתוח לו מיימד תודעתי נוסף הוא שואל:
	* + מה יקרה לי?
		+ מה ישתנה בי?
4. הדבר שהכי מפחיד אותנו , זה גם הדבר בעל הפוטנציאל הכי גדול להצמיח אותנו.

**השלכה לעניננו:**

האדם הגיע לעולם עם **יכולות טבעיות מוגבלות** המאפשרות לו לתפוס את המציאות בחמשת חושיו. כך למשל העין יכולה לתפוס רק חלק קטן מספקטרום התדרים האלקטרומגנטי. בעבר האדם לא היה מסוגל להבין שיש מציאות שלא נתפסת בחושיו. בינתיים המדע הרחיב וכיום אנו יודעים שיש גלי רדיו ומיקרוגל וכד' ולכן אנו כבר מבינים שהמציאות היא הרבה יותר רחבה ממה שאנו מסוגלים לקלוט. כעת באים מקובלים ואנשי רוח ואומרים שיש מציאות רוחנית מעבר לכך. מציאות של חוקים רוחניים המנהלים אותנו. ומציעים לנו לעשות קפיצת מדרגה למימד הרוחני האינסופי.

* האתגר שלנו להתפתח ולתפוס אותה כי היא מהווה פוטנציאל מאוד גדול של התפתחות עבורנו.
* כדי שנצליח אנחנו חייבים לעשות שינוי בתפיסת המציאות. (שינוי בצורת ההסתכלות על המציאות).

**מבחינה רוחנית בה הסדנה מתמקדת:**

המציאות שלנו היא גם תלת מיימדית:

**המימד הראשון –**מימד "**האני**" – מימד הרצונות הטבעיים שלנו. מימד המוכר לנו. (האדם עם עצמו)

**המימד השני –** מימד "**אני ואתה**" – מימד של מערכות יחסים טבעיות עם הזולת. (בת הזוג, ילדים, הורים, חבר לעבודה, זולת).

**המימד השלישי –** מימד "אני והוא" – מימד רוחני אינסופי.

**הקפיצה ממימד 1 למימד 2 מהווה התפתחות טבעית חברתית שאנו נולדים וגדלים לתוכה. מעבר מיצורים אנוכיים המרוכזים בצרכים שלהם, לראייה חברתית של האחר.**

**האתגר נמצא דווקא בקפיצה למימד השלישי הרוחני האינסופי. הכלים הטבעיים שלנו לא מספיקים כדי לעשות את הקפיצה ואפילו מפריעים לנו. כדי שזה יקרה נדרשת עבודה של שינוי תפיסת מציאות פנימית. התפתחות כזאת גם משנה ומפתחת ללא הכר את המימד הראשון – בא לידי ביטוי ביותר שלמות עצמית, וממנה ביטחון, שמחה ושלווה. וגם את המימד השני – כי כל מערכות היחסים עוברות שדרוג כיוון שכעת הן מונחות על מערכות ערכים ותפיסת מציאות אחרת.**

**מקורות נוספים**

**מָשָׁל הַתּוֹלַעַת בַּצְּנוֹן**

**מתוך "הקדמה לספר הזוהר" של בעל הסולם**

**הַתּוֹלַעַת שֶׁנוֹלְדָה בְּתוֹך הַצְּנוֹן,**

**הִיא יוֹשֶׁבֶת שָׁם וְחוֹשֶׁבֶת,**

**שֶׁכּל הָעוֹלָם הוּא**

**כּל כָּך מַר,**

**וְכל כָּך חָשׁוּך,**

**וְכל כָּך קָטָן,**

**כְּמִידַת הַצְּנוֹן שֶׁהִיא נוֹלְדָה בּוֹ.**

**אֲבָל בְּרֶגַע**

**שֶבִּקְעָה אֶת קְלִיפַת הַצְנוֹן,**

**וְחוֹטֶפֶת מַבָּט מִבַּחוּץ לַצְּנוֹן,**

**הִיא תְּמֵהָה וְאוֹמֶרֶת:**

**"אֲנִי חָשַׁבְתִי שֶׁכּל הָעוֹלָם**

**הוּא כְּמִידַת הַצְּנוֹן שֶׁנּוֹלַדְתִּי בּוֹ,**

**וְעַתָּה אֲנִי רוֹאָה לְפָנַי**

**עוֹלָם גָּדוֹל נָאוֹר אַדִּיר וְיָפֶה לְהַפְלִיא".**