

CBT יהודי

1. הכאת התודעה והתחדשות

ויסע מלאך האלהים ההולך לפני מחנה ישראל וילך מאחריהם ויסע עמוד הענן מפניהם ויעמד אחריהם, ויבוא מן מחנה מצרים ובין מחנה ישראל ויהי הענן והחושך ויאר את הלילה ולא קרב זה אל זה כל הלילה. ויט משה את ידו על הים ויולך הוי"ה את הים ברוח קדים עזה כל הלילה וישם את הים לחרבה ויבקעו המים. (שמות יד, יט-כא)

2. להתחבר אל האין סוף

אני אמרתי אלהים אתם ובני עליון כולכם. אכן כאדם תמותון (תהילים פב, ו) חבלתם מעשכם אכן כאדם תמותון (ע"ז ה,א)

3. טיפול בתבניות חשיבה

היה צריך לעשר מכות להסיר הקליפה והסתר מעשרה מאמרות לעשותן עשרת הדברות. פירוש כי בעולם הזה נסתר זה שעיקר חיות הכל רק אותיות התורה מאמרים שנבראו על ידו. וזהו שאמרו שנותנים שכר לצדיקים המקיימים העולם שנברא בעשרה מאמרות. (שפת אמת, בא, תרל"א)

4. משאב חיובי

ומעתה הא שתראה בזוהר הקדוש ושאר ספרי קודש שמרבים כל כך לגדל את ערך עבודת המחשבה באיש, ומרבים להזהיר עליה ואומרים בקדשם שבה כל עבודתו תלויה, רק על מחשבה חזקה כזו כוונתם ז"ל, מחשבה אשר התרגשויות האיש אף התלבותו היינו כל עצם האיש בה תלויה. (הכשרת האברכים, עמ' לד, האדמו"ר מפיאסצנא)

5. אתה צמצום האין סוף

דע כי טרם שנאצלו הנאצלים ונבראו הנבראים היה אור עליון פשוט ממלא כל המציאות ולא היה שום מקום פנוי בבחי' אוויר ריקני וחלל אלא הכל היה ממולא מן אור א"ס פשוט ההוא ולא היה לו בחי' ראש ולא בחי' סוף אלא הכל היה אור א' פשוט שווה בהשוואה א' והוא הנקרא אור אין סוף. וכאשר עלה ברצונו הפשוט לברוא העולמות ולהאציל הנאצלים להוציא לאור שלימות פעולותיו ושמותיו וכינויו אשר זאת היה סיבה בריאת העולמות ... והנה אז צמצם את עצמו א"ס בנקודה האמצעית אשר בו באמצע אורו ממש. (עץ חיים, א, האר"י ז"ל)

6. התבוננות יומית להיפוך התבניות

בכל יום ויום בעצמו אינה דומה תפילת השחר לתפילת המנחה או לתפילת הערב או לתפילת המוסף. ולא עוד אלא בימי החול עצמם יש שינוי גדול בין תפילת יום זה לתפילת יום שלאחריו ולא ראי זה כראי זה. ואין לך שום תפילה מיום שנברא העולם עד סוף העולם שתדמה לחבירתה כלל ועיקר. והענין בקיצור הוא לפי שתכלית מצות התפילה היא לברר הבירורים של הז' מלכי אדום שמיתו ובכל יום ויום ובכל תפילה ותפילה מתבררים ניצוצות שעדיין לא עלו בשום זמן. (שער הכוונות, האר"י ז"ל)

7. מידת ההשתוות בנפש בטיפול

מדריגת ההשתוות במידות היא עולה עד אותה המדרגה, עד שאפילו לצורך רוחני לא יהיה צריך לא שבח ולא גנות, כי לא יכניס בלבו שום רעיון של גאוה, עד שיצטרך לקבל טובה ממה שמגנים אותו, ולא ישפל בשפלות של עצבות ושל מיעוט זריזות בהארה ובשכל, בחריצות ובחריפות, בעומק הדעת ובבהירות החידוש, עד שיהיה צריך לפעמים הגדלה מסביבתו כדי לבוא למדרגתו הרוחנית העליונה. וכל זמן שיסוד השבח של בני אדם נדרש לו, אפילו לטובה רוחנית, עדיין לא בא למדת ההשתוות. אמנם רכוש גדול וכוח נעלה ונפלא צריך אדם לרכוש לו, עד שישגיע למדה עליונה זו, שלא יהיה דרוש לו לא שבח ולא גנות. ואם יעלה למדה זו, אז יהיה באמת מעדת ישרים, שהם המקבלים את כל ענייניהם בתכלית השיווי, ויקיים "חסד ומשפט אשירה לך ד' אזמרה", אם חסד אשירה ואם משפט אשירה. ודווקא כשבאים למדה זו, תוכן הכבוד הרוחני, כבוד האמת, חי הוא בנשמה, כי אין דבר שבמינו שיהיה מחריב בו, שהוא הסיג של כבוד המדומה, וקל וחומר של צורך הבוז כדי להשפיל דעתו ... (אורות הקודש ג, עמ' רמו', הרא"ה קוק)