



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור עשירי: הכח שבתודה

סוד המלכות שבהכרת הטוב

שיעור 10 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

כאן כפר בטובה

יש דבר אחד שהוא בעיניי בית הספר של החיים כולם, הצינור שדרכו אנחנו מורידים שפע לעולם. הדבר הזה נקרא הכרת הטוב. ואם נחפש את שורשו, נמצא אותו כבר בפרשת בראשית, בשיחה הראשונה שבין הקדוש ברוך הוא לאדם אחרי החטא.

הקדוש ברוך הוא שואל את אדם הראשון אם אכל מן העץ, והאדם עונה: "האשה אשר נתתה עמדי, הוא נתנה לי מן העץ ואכל" (בראשית ג, יב). ורש"י מעיר שם במילים קצרות: "כאן כפר בטובה". הגמרא במסכת עבודה זרה (ה, ב) מוסיפה שמשה רבנו קרא לישראל "כפויי טובה בני כפויי טובה", ומביאה ראיה מן הפסוק הזה.

לכאורה יש כאן קושי גדול. הטענה של אדם הראשון הייתה אמת. אילולא האישה, לא היה חטא ולא הייתה גלות, ומי שמעמיק בספרי הקבלה רואה שכל המציאות שלנו נפגמה בחטא עץ הדעת. ובכל זאת נאמר עליו שכפר בטובה.

והעומק הוא זה. נכון שהאישה גרמה למה שגרמה. אבל באותה אישה יש עוד ים של טוב שהיא עושה בשבילי, והוא התרכז ברע. בגלל הריכוז ברע, כל הטוב נעלם מעיניו. היה עליו לראות שמה שהיא מיטיבה עמו גובר על מה שהכעיס אותו, ובמקום להודות, התחיל להתלונן.

דיינו

הגמרא מספרת על רבי חייא שאשתו הייתה מצערת אותו. ובכל זאת, כל פעם שמצא משהו טוב, היה צורר אותו בסודרו ומביא לה. שאל אותו רב, תלמידו ובן אחיו, איך הוא נוהג כך עם אישה שמצערת אותו. ענה לו רבי חייא:

"דיינו שמגדלות בנינו, ומצילות אותנו מן החטא" (יבמות סג, א).

ולכאורה הצער לא נעלם. אבל כאן לומדים יסוד גדול. כשאדם מגיע למדרגה של הכרת הטוב, הרע מאבד את כוחו. הוא רואה כל כך הרבה טוב במה שהשני עושה בשבילו, שהטוב ממלא את תודעתו ותופס את כל המקום. עצם ההתייחסות לטוב והריכוז בו גורמים לרע להתמעט עד שאינו נראה עוד.

הצינור והמקור

רבנו בחיי מביא מדרש על הפסוק "ויקם מלך חדש על מצרים אשר לא ידע את יוסף" (שמות א, ח): "כל הכופר בטובתו של חברו סופו שיכפור בטובתו של הקב"ה". והראיה מפרעה עצמו. בתחילה כתוב עליו שלא ידע את יוסף, ולבסוף הוא אומר "לא ידעתי את ה'" (שמות ה, ב).

הטובות של הקדוש ברוך הוא מלובשות כמעט תמיד בטבע, והן באות אלינו דרך בני אדם ודרך חוקי הטבע. איננו חיים כמו דור המדבר, שזכו למן מן השמים. ההורים, בן הזוג, החבר, המעביד, כולם צינורות שדרכם עובר אלינו השפע. ולכן, אם אדם אינו מצליח להכיר טובה למי שעומד לפניו ומיטיב עמו בדבר מוחשי, קשה מאוד שיכיר טובה לבורא, שטובותיו נסתרות בתוך הטבע. מי שכופר בצינור, כופר גם במקור שממנו הצינור נמשך.

ושלמה המלך הרחיק לכת עוד יותר: "משיב רעה תחת טובה, לא תמוש רעה מביתו" (משלי יז, יג). אדם שלא רק שאינו רואה את הטוב, ומוכן אפילו להחזיר רע תמורתו, אחוז כל כך ברע, שמה שהוא מושך מן העולמות העליונים ומן הספירות הוא רע. אין זה עונש שבא מבחוץ. זו התוצאה הטבעית של הדרך שבה הוא חי.

אורח טוב ואורח רע

תשמעו את לשון הגמרא. בן זומא היה אומר: "אורח טוב מהו אומר, כמה טרחות טרח בעל הבית בשבילי, כמה בשר הביא לפני, כמה יין הביא לפני, כמה גלוסקאות הביא לפני, וכל מה שטרח לא טרח אלא בשבילי". והאורח הרע אומר שאכל רק פת אחת וחתיכה אחת ושתה כוס אחת, וכל מה שטרח בעל הבית, לא טרח אלא בשביל אשתו ובניו (ברכות נח, א). אותה סעודה עצמה, ושני אנשים שיושבים לפניה. אחד רואה טרחה ואהבה, והשני רואה חשבון.

הגמרא (בבא קמא צב, ב) מביאה משל שהיו העם רגילים בו, "בירא דשתית מיניה לא תשדי ביה קלא", באר ששתית ממנה אל תשליך בה רגב, ולומדת אותו מן הפסוק "לא תתעב מצרי כי גר היית בארצו" (דברים כג, ח). המצרים שעבדו אותנו, השליכו את ילדינו ליאור, מררו את חיינו. ובכל זאת, הייתה תקופה שבה נתנו לנו מקום ואכסניה בשנות הרעב, והתורה מצווה שלא לתעב אותם. וכך אומר המדרש על משה רבנו, ששלח אחרים למלחמת מדין ולא יצא בעצמו, מפני שגדל בארץ מדין, ואמר שאינו בדין שיצר למי שעשה לו טובה (במדבר רבה כב, ד).

מספרים על אחד מגדולי ישראל בדורנו, שיום אחד יצא מביתו בגשם, ואדם שעבר ברכבו הסיע אותו עד בית המדרש. אחרי שנים רבות זיהה אותו גדול מתוך רכבו את האיש עומד בגשם, ביקש מן הנהג לעצור והסיע אותו עד מקומו, ואמר לו שכל השנים האלה חיפש הזדמנות להחזיר לו את הטובה. כך חושב צדיק.

רק מי שמרוכז בטוב זוכה להכיר טובה, ומי שמרוכז ברע אינו מכיר טובה. כמה ההורים נותנים לילדיהם, כמה הם מעניקים ומשפיעים. נכון שלפעמים הם גם עושים דברים שאינם נכונים, כועסים שלא במקום, ולפעמים אף מביישים. ילד שאינו מכיר טובה להוריו, תודעתו מרוכזת במה שעשו לו רע, וכל הטוב נשכח.

תודה לדומם

הגמרא מספרת על רבי שמעון בן חלפתא שהיה בעל בשר, ויום אחד היה לו חם מאוד. עלה וישב על שן סלע בהר, וביקש מבתו שתניף עליו במניפה, והבטיח לתת לה צרורות של נרד, בושם יקר. בינתיים נשבה רוח. אמר רבי שמעון: "כמה ככרין דנרד למרי דיכי", כמה צרורות של נרד אני חייב לאדון הרוח הזאת (בבא מציעא פו, א). כמה אנשים חיים כל הקיץ עם מזגנים, ואז מגיע ערב קריר, רוח נעימה נכנסת לבתים של עולם שלם. ומעטים עוצרים לרגע להכיר טובה.

רש"י מביא מן המדרש שבמכות דם וצפרדע לא היכה משה את היאור, ואהרן היכה תחתיו, "לפי שהגן היאור על משה כשנשלך לתוכו" (רש"י שמות ז, יט). וכך במכת כינים: "לא היה העפר כדאי ללקות על ידי משה, לפי שהגן עליו כשהרג את המצרי ויטמנהו בחול" (רש"י שמות ח, יב).

ושואלים בעלי המוסר, וכי היאור מבין. ומבארים שאם אדם יתרגל שלא להכיר טובה לדומם, ישחית את מידותיו, ולאט לאט לא יכיר טובה לבשר ודם ובסוף גם לא לקדוש ברוך הוא. אצל משה רבנו הייתה הכרת הטוב מושרשת

כל כך, שאפילו בדומם, שאין בו הרגשה ואין לו מה לתת בחזרה, לא זלזל.

כשיעקב אבינו שולח את יוסף אל אחיו, הוא אומר לו: "לך נא ראה את שלום אחיך ואת שלום הצאן" (בראשית לז, יד). ושואל המדרש, את שלום האחים מובן, אבל מה עניין שלום הצאן. ומשיב: "שאדם צריך לשאל בשלום דבר שיש בו הניה ממנו" (בראשית רבה פד, יג).

ועל דוד המלך, שכרת את כנף מעילו של שאול כדי להראות לו שהיה יכול להרוג אותו ולא הרג, אמרו חז"ל: "כל המבזה את הבגדים, סוף אינו נהנה מהם, שנאמר: והמלך דוד זקן בא בימים ויכסהו בבגדים ולא יחם לו" (ברכות סב, ב). דוד פגע בבגד, ולעת זקנתו הבגדים לא חיממו אותו.

למה קשה לומר תודה

כדאי להתבונן מדוע לאנשים קשה כל כך לומר תודה. ברגע שאני אומר תודה, אני מודה שקיבלתי. אני מודה שהייתי במצב של מושפע ולא של משפיע. כפי שלמדנו, האדם נברא בצלם אלוקים, ובטבעו העמוק הוא רוצה להידמות לבוראו ולהיות נותן. ויתרה מזו, ברגע שאני מודה שקיבלתי, אני חייב במידה מסוימת להחזיר. יד רוחצת יד. ואנשים אינם אוהבים להיות חייבים.

בלשון הקודש המילה הודאה משמשת בשני מובנים: להודות על האמת ולהודות על הטובה. ובאמת שניהם עניין אחד. מי שאומר תודה, מודה על האמת שקיבל.

אנחנו נקראים יהודים על שם יהודה. כשנולד יהודה אמרה לאה: "הפעם אודה את ה', על כן קראה שמו יהודה" (בראשית כט, לה). ואמרו חז"ל: "מיום שברא הקדוש ברוך הוא את עולמו לא היה אדם שהודה להקדוש ברוך הוא, עד שבאתה לאה והודתו" (ברכות ז, ב). ויהודה עצמו, במעשה תמר, הודה על האמת בפני כולם ואמר "צדקה ממני" (בראשית לח, כו). מתוך ההודאה הזאת יצא ממנו זרע המלוכה, בית דוד, ומלך המשיח. והמשיח עתיד להביא את העולם כולו להודות על האמת, על מלכותו של הבורא, כמו שכתוב: "כי אז אהפך אל עמים שפה ברורה, לקרא כלם בשם ה'" (צפניה ג, ט).

ולכן אמרו חז"ל: "לעתיד לבוא כל הקרבנות בטל, וקרבת תודה אינו בטל, כל התפלות בטלות, ההודאה אינה בטלה" (ויקרא רבה ט, ז). הבקשות נגמרות כשהחסרון מתמלא. התודה נשארת לנצח.

מעגל הנותן והמקבל

הקבלה מלמדת שהעולם הזה הוא אספקלריה, מראה של העולמות העליונים. בואו נתבונן מה קורה בין נותן למקבל. מישהו נותן לי משהו קטן, ואני מודה לו מעומק הלב, מברך אותו, אומר לו כמה עזר לי, ועושה מן הדבר הקטן חגיגה. אצלו בפנים, גם בלי שירגיש, נולדת הבנה שיש עם מי לדבר, ומתעורר בו רצון לתת עוד. אבל אדם שמיטיבים עמו והוא אינו אומר תודה, משדר בעצם שלא קיבל כלום. ומי שלא קיבל כלום, אין סיבה לתת לו פעם שנייה.

אומרים המקובלים: בדיוק כך זה פועל בין אדם לחברו, ובאותו משקל זה פועל מול הספירות ומול השמים. כשאנחנו מכירים טובה לקדוש ברוך הוא על כל מה שהוא מיטיב עמנו, אנחנו פותחים את הצינורות של הספירות להשפיע עלינו טוב. אנחנו מאירים את ספירת החסד. עצם ההכרה שירד עלינו חסד מן השמים היא עצמה המשכה של חסד נוסף. וכשאדם כופר בטובה, כשאינו מבין שנתנו לו ושעשו בשבילו, הוא עוצר את כל המערכת.

המקובלים אומרים שטבע הטוב להיטיב. הקדוש ברוך הוא ברא את העולם בצורה של מעגל, משפיע ומושפע. המושפע אומר תודה למשפיע, הדבר מעורר במשפיע רצון להשפיע עוד, וכך הגלגל מסתובב בעולם. מי שאינו מכיר טובה עוצר את הגלגל הזה.

והסתימה הגדולה ביותר בספירות היא הגאווה. מי שעומד בגאוותו ואינו מוכן לומר תודה, אומר בעצם: אני לא מושפע, לא קיבלתי, ואינני צריך להחזיר. זו הלשון שהתורה מזהירה ממנה: "ואמרת בלבבך כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה" (דברים ח, יז). אני בניתי את העסק, בכישרון שלי ובעבודה שלי. הוא אינו אומר שהקדוש ברוך הוא נתן לו את החכמה ואת הכוח, ומייחס הכל לעצמו. ועל אדם כזה אמרו חז"ל: "כל אדם שיש בו גסות הרוח, אמר הקדוש ברוך הוא: אין אני יכולין לדור בעולם" (סוטה ה, א).

ואפילו אם יהיה לו שפע, לא יצליח ליהנות ממנו, כי השפע אינו מבורך. "ברכת ה' היא תעשיר, ולא יוסף עצב עמה" (משלי י, כב). יש עשירים מלאי עצב, דאגות וטרדות, ויש עשירים שנהנים מעושרם. כשזו ברכת ה', אין עמה עצב.

מעט ורעים

כשפרעה שאל את יעקב אבינו בן כמה הוא, ענה יעקב: "ימי שני מגורי שלשים ומאת שנה, מעט ורעים היו ימי שני חיי, ולא השיגו את ימי שני חיי אבתי" (בראשית מז, ט). בעלי התוספות על התורה מביאים מדרש: בשעה שאמר יעקב כך, אמר לו הקדוש ברוך הוא שהוא הציל אותו מלבן ומעשו והחזיר לו את יוסף, והוא מתרעם. ונגזר שיחסרו משנותיו כמניין המילים שמן "ויאמר פרעה" ועד "מגוריהם", שלושים ושלוש מילים. ואכן יצחק אביו חי מאה ושמונים שנה, ויעקב חי מאה ארבעים ושבע, שלושים ושלוש שנים פחות.

וכשמתבוננים, ההצלה מלבן באה אחרי עשרים שנה שבהן לבן רימה אותו פעם אחר פעם, והמפגש עם יוסף בא אחרי עשרים ושתיים שנות צער. ובכל זאת, התפקיד של הנברא הוא להכיר טובה בדרגה כזאת, שמה שתופס את לבו הוא ההצלה עצמה: ההצלה מלבן, ההצלה מעשו, הפגישה עם יוסף. ובמדרש אגדת בראשית (סב, ב) מושווים דברי יעקב לטענת אדם הראשון "האשה אשר נתת עמדי", ושניהם תרעומת במקום שבח.

אדם שמכיר טובה חי בתוך הטוב. אדם שכופר בטובה, שכל הזמן מתלונן שזה לא בסדר ושהוא עשה לו, חי בתוך הרע. ומסכן הוא, כי כל ההטבות שסביבו קיימות, ותודעתו מרוכזת ברע. הכרת הטוב היא החותמת שמעידה היכן האדם נמצא, בעולמות העליונים, בתוך עצמו, מול הזולת ומול העולם. מי שיש לו את החותמת הזאת נמצא בצד הימין. מי שאין לו, נמצא בשמאל, בראיית הרע של העולם ובמשיכות רעות מן הספירות. וככל שנשכיל להכיר טובה על דברים קטנים יותר, כך נראה יותר טוב, ונחיה בעולם טוב יותר.

בית הספר של התודה

מן הבוקר ועד הלילה אנחנו לומדים להודות. אדם פוקח עיניים ואומר "מודה אני לפניך". אחר כך בא לברכות השחר ומברך "פוקח עורים", "מלביש ערמים", "זוקף כפופים". אנשים התרגלו לומר תודה רק על דברים יוצאי דופן, והתורה מחנכת אותנו לומר תודה על הרגיל: על החיים, על הראייה, על בגד פשוט.

שלוש פעמים ביום אנו אומרים בתפילה "מודים אנחנו לך", ומוסיפים: "ועל נסיך שבכל יום עמנו, ועל נפלאותיך וטובותיך שבכל עת, ערב ובקר וצהרים". על כל מאכל יש ברכה לפניו ואחריו. יש ברכת הגומל למי שניצל, יש ברכת הלבנה בכל חודש וברכת החמה פעם בעשרים ושמונה שנה. כל היום שלנו בנוי סביב הכרת הטוב.

ובמשנה נאמר: "חייב אדם לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה". והגמרא דורשת את הפסוק "ובכל מאדך": "בכל מדה ומדה שהוא מודד לך הוי מודה לו" (ברכות נד, א). חז"ל שמעו במילה מאדך גם את המידה שהקדוש ברוך הוא מודד לאדם וגם את ההודאה עליה.

אבל יש הבדל גדול בין לומר את המילים לבין להרגיש אותן. נניח שאדם זר ניגש אל מישהו ברחוב ונותן לו עשרת אלפים דולר במתנה. אין צורך לבקש ממנו לומר תודה, גודל ההטבה כופה אותה עליו. על עשרה שקלים כבר יש לו ספקות. ועכשיו נדמיין אדם שמרגיש את ההטבה כשהשמש זורחת בבוקר, שיש חום ואור במקום חושך, שהוא נושם ורואה ומבין. התודה שלו יוצאת מן הלב באותה עוצמה.

אני מכיר אדם שכדי לומר את ברכת "פוקח עורים" כמו שצריך, קשר יום אחד את עיניו בבד וחי כך בביתו חצי יום. אחר כך הסיר את הבד, ומאז הברכה הזאת נשמעת אצלו אחרת לגמרי.

כך גם "מודה אני לפניך מלך חי וקים שהחזרת בי נשמתی בחמלה, רבה אמונתך". יש מי שאומר זאת כדקלום, ויש מי שמבין שיכול היה שלא לקום כלל בבוקר הזה. מי שחלם פעם שהוא מת והתעורר חי, יודע איזו שמחה ממלאת את הלב באותו רגע, ובהרגשה הזאת אפשר לומר מודה אני.

כשלוקחים מאיתנו משהו ומחזירים אותו, פתאום אנחנו מעריכים אותו. חייל שחוזר אחרי שבועות ארוכים בשטח, עם מנות קרב ושינה על הקרקע, מקבל צלחת אוכל חם ומיטה פשוטה, וכל כולו תודה. כך גם מי שעבר מחלה ויצא ממנה, פתאום יודע להודות על הבריאות. וכך ראיתי זוגות שכל הזמן דיברו רק על מה שהשני אינו בסדר, עד שהחליטו להיפרד, וכשהגיעו אל מפתן בית הדין נבהלו לפתע, התחילו לראות את הטוב שבבן הזוג וחזרו זה אל זה. ומכאן לימוד גדול: אין צורך שייקחו מאיתנו ויחזירו כדי שנכיר טובה. מי שמכיר טובה על מה שיש לו, מוסיפים לו עוד ועוד.

גם חוקרי הנפש בימינו מצאו שאנשים שמתרגלים בקביעות לשים לב לדברים שהם מודים עליהם, מדווחים על שביעות רצון רבה יותר בחייהם. התודה ממלאת את האדם בהרגשה טובה, והיא פותחת את השערים שמעליו.

עשר ספירות בדרך אחת

כאן נסגר המעגל של כל מה שלמדנו יחד. השיעור הראשון, על כוח המוח והמחשבה, מקביל לספירת החכמה. השיעור השני, על החשיבה החיובית, מקביל לספירת הבינה, המקור של הבנת דבר מתוך דבר ומרכז כוח

הדמיון. השיעור על מעגל האשמה מקביל לספירת הדעת. ראינו בו כיצד האשמה מגבירה את הגבורות שבדעת, וכיצד המעבר אל מעגל הערך העצמי מגביר את החסדים.

כוח המילה, הדיבור בלשון של חסד במקום לשון של דין, מקביל לספירת החסד. בשני השיעורים על הרפואה הפלאית ראינו כיצד הריכוז בשלילה מוריד את הדינים מן הרוח שבלב אל הנפש ומשם אל הגוף, וכיצד מתקנים זאת. הראשון מקביל לגבורה, והשני לתפארת, מרכז הגוף. מעגל הנתינה, נתינה נכונה וקבלה נכונה, מקביל לספירת הנצח, הרגל הימנית. האינטרנט האנושי מקביל לספירת ההוד, הרגל השמאלית. בשתי רגליים יציבות על הקרקע אנחנו מחוברים למערכת השמימית ומורידים את השפע עד חיי היום יום. השיעור על גלגולי הנשמות והתיקונים מקביל לספירת היסוד, כוח ההולדה, שבו האדם נולד שוב ושוב עד שיגיע לשלמותו.

והשיעור הזה, הכוח שבתודה, מקביל לספירת המלכות. המלכות היא כנגד השכינה הקדושה, והיא הספירה שמקבלת את כל האור מן הספירות שמעליה. המקובלים אומרים שעל המלכות נאמר "לית לה מגרמה כלום", אין לה מעצמה כלום, ולכן פנימיותה שפלות. ומי שיודע שאין לו מעצמו כלום, כל חייו הם תודה. התודה היא הסיכום של כל הספירות. בחסידות מבארים שספירת ההוד היא מלשון הודאה, ובמלכות ההודאה הזאת מתגלה בשלמותה. המלכות היא ספירתו של דוד מלך ישראל, משבט יהודה, שעליו נאמר "לא יסור שבט מיהודה" (בראשית מט, י). וכל ספר תהלים שלו שיר אחד גדול של הודאה, עד "מזמור לתודה" (תהלים ק, א).

ואמרו חז"ל שדוד דר בחמישה עולמות ואמר שירה בכל אחד מהם: במעי אמו, כשיצא לאוויר העולם ונסתכל בכוכבים, כשינק משדי אמו, כשראה במפלתם של רשעים, וכשהסתכל ביום המיתה. וכנגדם אמר חמש פעמים "ברכי נפשי את ה'" (ברכות י, א). בכל שלב של החיים, גם בחושך הגדול, ידע דוד לראות את הטוב ולשיר עליו.

ותשחק ליום אחרון

על המלכות נאמר: "עז והדר לבושה, ותשחק ליום אחרון" (משלי לא, כה). כשיבוא המשיח הוא יראה לעולם כולו שכל הגלות המרה וכל החושך שנראה לכאורה במהלך ששת אלפי שנה, הכל היה לטובה. ואז המלכות תצחק. אבל אנחנו יכולים להגיע אל המדרגה הזאת כבר עכשיו, בתוך הגלות, כשאנחנו לומדים לברך על הכל ולהודות על הכל. בזה אנחנו טועמים בזעיר אנפין מאורו של משיח.

כשהספירות כולן פועלות נכון והדעת שלמה, כשהדברים נלמדים לא רק בשמיעה אלא ביישום של יום יום, אפשר לחבוש את הכתר. בתחילת הדרך אמרנו שנעסוק בדעת ולא בכתר עצמו, כי הדעת השלמה היא שמביאה את הכתר. הכתר של יהודי הוא לחיות נכון, לקחת אחריות על כל מעשה, על כל דיבור ועל כל מחשבה.

את הכתר נותנים למלך, ומלך הוא אדם שהצליח למלוך על עצמו. הוא אינו חושב כל מה שעולה בדעתו. כל מחשבה שלו מבוקרת, כל דיבור מבוקר וכל מעשה מבוקר. על אסתר נאמר "ותלבש אסתר מלכות" (אסתר ה, א), ושואלת הגמרא, בגדי מלכות היה צריך לומר. ומשיבה: "מלמד שלבשתה רוח הקדש" (מגילה טו, א). ונראה לי שאסתר זכתה למלכות על שבע ועשרים ומאה מדינות משום שקודם לכן מלכה על עצמה, בעבודה של יום יום.

זה כל עניינו של יהודה, ועל שמו אנו נקראים יהודים: להביא את הבריאה להודות על הקיים, על הדברים הפשוטים ביותר. בתרגול של יום יום, מן הדבר הקטן ביותר ועד הגדול ביותר, אנחנו מכשירים את ספירת המלכות שבנו לקבל את האור מכל הספירות שמעליה. וזה האדם השלם.

הפחד מן הטוב

כדי לזכות לכתר הזה צריך בוודאי חודשים רבים של עבודה רצינית, רוחנית וגשמית. זכיתי לפגוש לאורך השנים אנשים שעברו את הדרך הזאת וזכו לחבוש את הכתר. הם נכנסו למציאות של ישועות ופלאות, ורבים מהם התייצבו כראוי בקומה הזאת, חיים בשמחה ובשלמות ומקרינים את הטוב על ביתם ועל כל מי שסביבם.

אבל היו גם כאלה שנתקפו מעין פחד גבהים. הם הגיעו לפסגה, ופתאום נבהלו מן הטוב עצמו. פחד להיות שלם, פחד להיות שמח. יש בזה מעין געגוע לאותו קדוש מעונה שהיו פעם, לאדם שחי במעגל האשמה. פתאום יש לו כתר על הראש, והוא נבהל לעמוד על פסגת האוורסט אחרי שנים רבות שחי למרגלותיו. וחלק מהם פשוט עזבו את הדרך, חזרו לחשיבה השלילית, למעגל האשמה ולשנאה העצמית, והורידו בידיהם את הערך העצמי שבנו בעמל רב. היו שאמרו לי שעד היום אינם מבינים מדוע עזבו, כי היה להם טוב. והתשובה פשוטה. יש פחד מן השפע ומן הטוב, בדיוק כמו שיש פחד מן הרע.

משל לאדם שחי בעוני מרוד, ויום אחד בא אליו אדם עשיר, מלביש אותו כאחד העשירים, נותן לו מפתחות של רכב חדש ושל בית מפואר, ואומר לו שמהיום אלה חיי. הוא נבהל, ויש שיאמרו תודה רבה, טוב לי בפינה שלי.

ראיתי אנשים רבים שעמדה לפניהם דרך לישועה, ובחרו להישאר בקומה הנמוכה שהם מכירים, אף על פי שהמקום רע ומלא עצבות.

הקבלה מגלה שהעצבות והראייה השלילית באות מן הסטרא אחרא. רבי נחמן מברסלב כותב: "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד, ולהתגבר להרחיק העצבות והמרה שחרה בכל כחו" (ליקוטי מוהר"ן תנינא כד). והסטרא אחרא נותנת לאדם בתוך החושך הזה איזו חיות, משהו שמושך אותו לחזור אל הבית שחי בו שנים רבות. וזו טעות. וחשוב לומר: מי שסובל מדיכאון של ממש צריך לפנות גם לטיפול מקצועי ולהיעזר ברפואה, והעבודה הרוחנית באה לצדם ומחזקת אותם.

ולכן מי שיגיע בעזרת ה' אל הקומה הזאת, ידע שהפחד הזה הוא עצת היצר, ועליו להחזיק חזק בצומת הזה. מה שצריך לעשות באותה שעה הוא לחזור אל השיעור השני של הקורס, אל החשיבה החיובית, אל ההצהרות החיוביות: אני ראוי לשפע הזה, אני ראוי לטוב הזה, אני בן של מלך, אני ראוי לכל הניסים והנפלאות שסביבי, ועליי להתמזג עמם, לחיות עמם וללמד אחרים להגיע אליהם. ובשום פנים ואופן לא לנטוש את הדרך. וגם מי שנטש לזמן מה, לא אבד דבר. חוזרים לזירה, מטפסים שוב ומגיעים שוב לפסגה, כדי שכל מה שלמדנו לא ילך לאיבוד.

על כל נשימה ונשימה

דוד המלך חותם את ספר תהלים בפסוק "כל הנשמה תהלל יה, הללויה" (תהלים קנ, ו). ודרשו חז"ל: "על כל נשימה ונשימה שאדם נושם צריך לקלס לבורא" (בראשית רבה יד, ט).

נוהגים בעם סגולה מפורסמת: אדם שנקלע לצרה מקבל על עצמו שאם יינצל ממנה, יאמר "נשמת כל חי" בבית הכנסת בציבור. התבוננתי בעומק הסגולה הזאת. בנשמת אנחנו אומרים: "אלו פינו מלא שירה כים, ולשוננו רנה כהמון גליו", ובכל זאת "אין אנחנו מספיקים להודות לך" על אחת מן הטובות, הניסים והנפלאות שהבורא עושה עמנו. כל עניין הישועה הוא שנגיע להודות לה. ומכאן, אדם שחי כך בכל יום, אינו צריך להיכנס לצרה כדי להגיע להכרה הזאת. הוא חי בתוך נשמת כל חי בכל רגע ורגע.

ובזה טמון סוד גדול. מי שמודה על הנס, מכין את עצמו לנס הבא, כי כל תכלית הניסים היא שנגיע להכרה, להודות ולהלל ולשבח את בורא העולם. כשאדם מתחיל להודות על הניסים שמלווים בתוך הטבע, הוא נעשה

כלי שאפשר לעשות עמו גם נפלאות שמעל לטבע. לשם אנחנו רוצים להגיע. בכל יהודי יש את הכוח הזה, ואילולא היה בנו, לא היו מגלים לנו את הדברים.

וכל זה אינו רק בינינו לבין הקדוש ברוך הוא. אותו דבר בדיוק בין איש לאשתו, בין הורים לילדים, מול כל חבר, כל עובד וכל מעביד. הכרת הטוב מתחילה בחפץ דומם ונגמרת בשמים.

שורשים מרים ופירות מתוקים

פתגם עתיק אומר שהסבלנות היא אילן ששורשיו מרים ופירותיו מתוקים. מה שלמדנו כאן דומה לזרע שזורעים באדמה. הוא אינו מצמיח פירות ביום אחד, ולאחד זה ייקח יותר זמן ולשני פחות. וחז"ל לימדו: "יגעתי ולא מצאתי, אל תאמן. לא יגעתי ומצאתי, אל תאמן. יגעתי ומצאתי, תאמן" (מגילה ו, ב). אדם שעמל ומאמץ לעצמו את הדרך כולה, שנדבק בטוב, יראה טוב וישמע טוב, וירגיש טוב וימשוך טוב. ואם עדיין לא הגענו לתוצאות, עלינו לבדוק אם עבדנו נכון ואם עבדנו די, ולחזור על הדברים שוב ושוב.

ומה שנשאר לנו הוא להודות לקדוש ברוך הוא על הדרך שזכינו לעבור, מן החכמה ועד המלכות, ועל כל צעד קטן של שינוי ושל מחשבה חדשה שהתחיל להאיר בנו. גם זו תודה, והיא החותמת של כל השיעורים כולם.

יהי רצון שנזכה כולנו להודות ולהלל את ה' על הגאולה השלמה, לראות בבניין בית מקדשנו ותפארתנו ולשמוע את קול שופרו של משיח, במהרה בימינו, אמן.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · מודעות עצמית על פי הקבלה, שיעור 10