



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור שני: חשיבה חיובית

מתנת ה' שבמחשבה

שיעור 2 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

הכוח שבנה עולם

בשיעור הקודם עמדנו על כוחו של המוח. אותו מוח הביא את האנושות אל פסגת האוורסט החומרית, אל הטכנולוגיה ואל כל הנוחות שבני האדם המציאו כדי שהחיים על פני האדמה יהיו קלים יותר. ואמרנו שאותו כוח עצמו, כשלומדים להשתמש בו נכון, מסוגל להביא לאדם את העושר האמיתי שכולם מחפשים: שלוה, רוגע וביטחון עצמי. הכל טמון במוח, ומשם הוא יורד אל חיי היום יום.

העולם שלנו אינו מתחיל ונגמר כאן. המקובלים ממשילים את סדר העולמות לאילן הפוך, ששורשיו נעוצים בשמיים ופירותיו כאן בארץ. העולם הזה הוא כמו מראה של העולמות העליונים. ולכן ניתנה לאדם אפשרות מופלאה. כשהוא משתמש נכון במוח ובגוף שלו כאן למטה, הוא מושך לעולמו שפע מן הספירות שלמעלה. ובאותה מידה, כשהוא משתמש בהם שלא כראוי, הוא מושך לעולמו את ההפך.

מפת הספירות שבנו

המקובלים מלמדים שהקדוש ברוך הוא ברא את העולם בעשרה כלים, הנקראים עשר הספירות. חכמה, בינה ודעת מזוהות עם הראש. חסד וגבורה הן שתי הזרועות, ימין ושמאל. התפארת היא מרכז הגוף, ובה האיברים הפנימיים. נצח והוד הן שתי הרגליים, ויסוד ומלכות הם כלי ההולדה, הצינור שדרכו הדברים יוצאים אל הפועל. ובמקביל, כפי שלמדנו, הנשמה שוכנת במוח, הרוח שוכנת בלב, והנפש שוכנת בכבד. הלב הוא הכלי שמחזיק את הרוח, והרוח היא מרכז הרגשות. אהבה ושנאה, קנאה ותחרות, רוגע ולחץ, כולם יושבים שם.

ספירת הדעת מתחלקת לשני נתיבים. בצד ימין זורמים החסדים, ובצד שמאל הגבורות. כשאדם מגביר בדעתו את החסדים, הוא ממשיך חסד אל גוף הספירות. וכשהוא מגביר את הגבורות, הוא מושך אליו דינים, ובלשון פשוטה, דברים שליליים. כל מטרת הקורס הזה היא ללמוד לתכנת את ספירת הדעת נכון, כדי שתמשיך חסדים לספירות ולעולם. כשהדעת מסודרת, הנשמה מקרינה אל הרוח שבלב, והרוח משדרת החוצה את תוצאות החשיבה שלנו. הכלי שבידינו לכך הוא החשיבה החיובית.

לכל רגש יש פס ייצור

בעולם הגשמי כל אחד מבין שאין דבר שנוצר מעצמו. השולחן לא צץ פתאום, והקיר לא נבנה מאליו. לכל מוצר יש מפעל, חומר גלם, כלים ופס ייצור. וכשאנחנו מגיעים אל המושגים הרוחניים, משום מה אנחנו שוכחים את הכלל הפשוט הזה.

אנשים מספרים שאצלם הייתה אהבה ממבט ראשון. ממבט ראשון יכולה להתעורר משיכה, גירוי של הנפש הבהמית כמו אצל שאר בעלי החיים. אהבה של ממש נבנית. וכך גם השנאה. אדם אומר על חברו שהוא אינו מוצא חן בעיניו ואינו יודע למה. האמת היא שהוא עצמו ייצר את השנאה הזאת, כמו שאדם אחר ייצר אהבה. ואותו דבר בדיוק כלפי עצמנו. אנחנו מייצרים אהבה עצמית, או חלילה שנאה עצמית. אין מציאות שבה אדם פתאום אוהב, פתאום שונא, פתאום מקנא או פתאום נוקם. לכל אלה יש פס ייצור.

פס הייצור של האהבה מתחיל בחשיבה חיובית על אדם מסוים, או של האדם על עצמו. חשיבה חיובית ממושכת מולידה הרגשה של אהבה. ההרגשה מקרינה אל הנפש, שצמודה לגוף, ומשם יוצאות הפעולות של נתינה והענקה. והנתינה עצמה מעמיקה את האהבה. הרב אליהו אליעזר דסלר ביאר בקונטרס החסד שבספרו מכתב מאליו שהנתינה היא המולידה את האהבה, ושהאדם אוהב את מי שהוא נותן לו.

חז"ל אמרו: "אדם רוצה בקב שלו מתשעה קבים של חבירו" (בבא מציעא לח, א). האדם קשור אל מה שהשקיע בו ויגע בו. מי שצבע את הבית במו ידיו או התקין מדף, מראה אותו לכל אורח ומתפעל ממנו. מי ששתל עץ בחצר קשור אליו יותר מכל עצי היער. כך פועל הגלגל. ככל שאדם חושב טוב יותר, נותן יותר ומעניק יותר, האהבה הולכת ומתעצמת. הכל מתחיל בדעת, במחשבה, משם הוא מוקרן אל הלב, ומן הלב אל הנפש.

ספר החינוך כתב על כך יסוד גדול: "כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות" (ספר החינוך, מצוה טז). מה שאדם עושה בעקביות מעצב את לבו. וכשם שהמעשה מושך אחריו את הלב, כך המחשבה שחוזרת על עצמה מושכת אחריה את הרגש.

ההגה שמושך שמאלה

המצב של רובנו היום הוא חשיבה שלילית. כך חונכנו, וכך העולם משדר. בחדשות כמעט אין בשורות טובות, ושומעים בעיקר על צרות, בעיות ואסונות. בבתים רבים דיברו בשפה שלילית, והאווירה סביבנו הייתה שלילית. פשוט תוכנתנו כך, ואנחנו ממשיכים לחשוב שלילי מתוך הרגל.

לכן כשאדם מחליט להשתלט על ספירת הדעת ולפנות ימינה, הדרך אינה פשוטה. בכל פעם שינסה לחשוב חיובי, ההרגל שנעשה לו טבע ימשוך אותו שמאלה. כולנו מכירים רכב שההגה שלו מושך לצד אחד. אפשר להתאמץ עם היד וליישר את ההגה כל הזמן, ואפשר לגשת למוסק ולכוון את הפרונט. במובן מסוים הקורס כולו הוא כיוון הפרונט, עקירה של הדברים מן השורש. בשיעורים הבאים נעסוק במה שגרם לחשיבה השלילית מלכתחילה, ובדרך לצאת ממעגל האשמה. אבל כבר עכשיו, בשיעור השני, אנחנו מתחילים לאמן את המוח לפנות ימינה, ואפילו בכוח.

באמת, חשיבה טובה הייתה צריכה להיות אצלנו טבעית, מתוך רוגע ושלווה. כשפוגשים אדם אופטימי, כמה נעים להיות בחברתו. האופטימיות הייתה אמורה להיות נחלת הכלל, והפכה לנחלתם של יחידים. ולכן בתחילת הדרך אנחנו יוצרים בעצמנו מצב של כפייה מסוימת, ומושכים את ההגה ימינה.

לדחוף את המכונית

שמעתי משל נפלא, שנאמר אמנם בהקשר אחר. כך מתניעים רכב. מסובבים את המפתח, הסטארטר מסובב את המנוע, וכשהמנוע מתחיל לפעול מחברים אותו אל הגלגלים והרכב נוסע. וכשהסטארטר אינו עובד, עושים את הפעולה ההפוכה. דוחפים את המכונית, הגלגלים מסתובבים, מחברים אותם אל המנוע, והגלגלים הם שמניעים את המנוע. מרגע שהמנוע פועל, הוא חוזר להניע את הגלגלים.

זה בדיוק מצבנו. המנוע של החשיבה הטובה אינו מתניע מעצמו, ולכן מתחילים מבחוץ. מדברים טוב ומצהירים טוב, עד שהדיבור מניע את המחשבה, והמחשבה חוזרת ומניעה את הכל.

הצהרה חיובית

הצעד הראשון הוא הצהרה חיובית. כל אחד ואחת, כבר מהיום, מתחיל להצהיר בפיו: אני מוכן להשתנות. אני יכול לשפר את החשיבה שלי. אני יכול לחשוב חיובי. החיים שלי משתפרים מיום ליום. המודעות העצמית שלי הולכת וגדלה. ומהיום אני לוקח אחריות על המחשבה שלי.

עד היום נהנתה המחשבה מחופש מוחלט. היא חשבה מה שרצתה, מתי שרצתה ואיך שרצתה. מהיום והלאה אנחנו משתלטים עליה ואחראים לה. בכל פעם שאנחנו חורטים בדעת הצהרה טובה, אנחנו מעוררים את החסדים הרדומים, אלה ששקעו בתרדמה בזמן שהגבורות עבדו שעות נוספות. לאט לאט נראה איך הדבר מקרין אל הלב, אל הרגשות ואפילו אל הבריאות.

כל אחד צריך לזהות את ההצהרות השליליות שהוא אומר כבר שנים, ולהחליף אותן מיד בהצהרות חיוביות. כשעולה מחשבה על כמה קשה הבעל, מיד הופכים אותה ואומרים איזה בעל נפלא. כשעולה בלב שהחיים שחורים, שאין מזל ושהכל סגור ונעול, מחליפים מיד ואומרים שהכל נפתח ושהמזל מאיר. במקום "אין לי כוח" אומרים "אני מלא מרץ". אני מצליח ברוב תחומי החיים שלי, והשמחה שחיפשתי נעשית נחלתי.

בתחילה זה עלול להיראות כמו שקר. אין סיבה לדאגה. על ידי התגברות החסדים ההצהרה תהפוך למציאות בשטח. הדבר דורש זמן, והוא פועל. מובא בשם הרבי הצמח צדק מליובאוויטש שאמר "חשוב טוב, יהיה טוב". המחשבה הטובה עצמה היא שמביאה את הטוב.

הרפיה שנותנת להצהרה עוצמה

הצהרה אפשר לומר בכל זמן, אבל בתחילת הדרך עדיף מאוד לומר אותה מתוך הרפיה. כשאדם נמצא ברוגע ובאווירה נינוחה, קל הרבה יותר לחרוט בדעת דברים חיוביים. כך הדבר גם בין אדם לחברו. מי שרוצה להעביר מסר חשוב לא יפתח בו כשהשני נוהג או ממהר. וכששני אנשים יושבים על חוף הים בשעת שקיעה ומשוחחים, לכל מילה יש משקל אחר. האווירה משנה הכל, וכך גם בין האדם לבין עצמו.

יש כמה דרכים פשוטות ליצור רוגע. הראשונה היא נשימה נכונה. אם נשים לב, רוב האנשים נושמים חצי נשימה, ולפעמים רבע נשימה. כשנושמים עמוק ומשחררים לאט, הגוף כולו נרגע והאדם נכנס לשלווה. הנשימה היא החיים שלנו, וכדאי להיות מודעים גם לה.

הדרך השנייה היא הסליחה. לפני ההצהרות אומרים בפה שאנחנו סולחים לכל מי שהכעיס אותנו, הקניט אותנו או עשה לנו עוול. מי שמגיע למצב של סליחה משחרר מתוכו את הרעלים הקשים של השנאה, הקנאה והנקמה. ואין זה חידוש שלנו. בכל לילה, בקריאת שמע שעל המיטה, אנחנו אומרים: "רבונו של עולם, הריני מוחל לכל מי שהכעיס והקניט אותי או שחטא כנגדי", ומוסיפים "ולא יענש שום אדם בסבתי". חכמינו קבעו את הסליחה בשעה שלפני השינה, השעה שבה הנפש נרגעת ומתמסרת.

עוד עצה היא להעלות מן הזיכרון אירועים משפחתיים או רגעים שגרמו לנו אושר בעבר. הזיכרון הטוב מכניס את האדם למצב חיובי ושליו. ועצה פשוטה מכולן היא החיוך. מי שמנסה לחייך דווקא ברגע של עצבים, מגלה כמה רוגע נכנס בו. בלשון הקבלה זהו מיתוק הדינים.

כדאי גם להיכנס לחדר שקט ומבודד, בלי רעשים, ולהיות לבוש בבגדים רחבים ונוחים. אדם בחליפה ובעניבה צמודה יתקשה להירגע ולהצהיר הצהרות מתוך שלווה.

החיים נמצאים ברגע הזה

עוד דבר חשוב הוא ללמוד ליהנות מן הרגע. אדם יושב בשיעור, ובמחשבתו הוא נמצא בעבר או בעתיד. הוא מפסיד את החיים עצמם, כי החיים אינם בעבר ואינם בעתיד. החיים הם עכשיו, ברגע שבו אתה לומד ונחשף למודעות חדשה. ההווה מלא בחיים, באנרגיה, בשמחה ובלמידה. כל רגע שאדם אחוז בו בעבר או בעתיד בא על חשבון ההווה, כלומר על חשבון החיים.

רבי נחמן מברסלב כתב על כך כלל גדול: "כי אין לאדם בעולמו כי אם אותו היום ואותו השעה שעומד בו, כי יום המחרת הוא עולם אחר לגמרי" (ליקוטי מוהר"ן א, רעב). מי שחי את היום הזה בלבד, המשא נעשה לו קל.

ולכן כשנכנסים להרפיה ומצהירים את ההצהרות הטובות מתוך נוכחות ברגע, מתחילים להגביר את החסדים שבדעת, ורואים לאט לאט איך ההרגשה משתנה.

כשהגבורות מתעוררות

צריך לדעת מראש שבוודאי יבוא שלב שבו ההגה ימשוך שוב שמאלה. אין להתייחס לכך ואין להיבהל. המקובלים מלמדים שכשאדם רוצה להשתנות ולהגביר את החסדים שבדעת, דווקא אז הגבורות מתגברות. וחז"ל אמרו כעין זה: "כל הגדול מחבירו, יצרו גדול הימנו" (סוכה נב, א). ההתנגדות היא סימן שהדבר נוגע בעומק. ממשיכים ועולים.

גם הסבלנות היא חלק מן הדרך. ההצהרה והחשיבה החיובית הן כמו זרע שזורעים באדמה. מקלידים אותן בדעת, הן נקבעות בחסדים, ועם הזמן קוצרים את הפירות. ויש גם צד שני למטבע. לפעמים מה שאנחנו קוצרים היום הוא פרי של חשיבה שלילית שזרענו לפני שנה. גם בספירות הדבר יורד מן הראש אל הגוף, משם אל היסוד והמלכות, ורק אחר כך אל עולמנו. בין הזריעה לקציר עובר זמן.

לוח השעונים של הנפש

יש דרך פשוטה לדעת אם גוברים אצלנו החסדים או הגבורות. ברכב יש לוח שעונים. כשנדלקת נורה, היא מראה על תקלה במנוע. נכנסים למוסך, המוסכניק רואה את הנורה, מתקן את התקלה והנורה כבה. ממש כך נתן לנו הקדוש ברוך הוא לוח שעונים במערכת החיים.

לוח השעונים הראשון הוא הרגשות שלנו. מי שמרגיש עצבות, דכדוך, כעס או חוסר שמחה, יכול לדעת שבדעת הוא חשב שלילי, והנה התוצאות. ברגע שנדלקת הנורה של העצבות או של הרוגז, צריך לחזור מיד אל הדעת ולהתחיל להזרים חיובי. מי שמזניח את המקום הזה ונותן לעצבות ולמרמה השחורה להשתלט עליו, הדבר יורד אל הנפש, ומן הנפש הוא עלול לפרוץ אל הגוף. ועל כך כתב רבי נחמן מברסלב: "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד" (ליקוטי מוהר"ן ב, כד).

לוח שעונים שני הוא מה שאנחנו רואים ושומעים. מובא בשם הבעל שם טוב שכל מה שאדם רואה ושומע בעולם נשלח אליו כדי ללמד אותו דבר. יש אנשים שבכל נסיעה רואים אמבולנסים, נידות משטרה ותקריות, ושומעים רק בשורות רעות. ויש אחרים שבכל נסיעה, בכל פגישה ובכל טיול פוגשים דברים יפים, שמחת חתונה, שקיעה מרהיבה, נוף, בשורה טובה. ההבדל ביניהם פשוט. מי שאחוז בגבורות נמצא כביכול באתר של גבורות, ומשתייך

לכל מי שנמצאים שם. כשאדם שבור ומדוכדך, מגיע אליו עוד אדם ומתחיל לספר לו את צרותיו, ושניהם יושבים ובוכים על חייהם. מי שנמצא במקום כזה מושך אליו מציאויות מאותו עולם.

הנה שני כלי עבודה נפלאים שהקדוש ברוך הוא ברא בעולמו. אנחנו מרגישים טוב, סימן שחשבנו טוב. אנחנו מרגישים רע, סימן שחשבנו רע. אנחנו רואים ושומעים טוב, סימן שחשבנו טוב. וכשאנחנו רואים ושומעים רע, זה סימן לחזור אל הדעת. דרכם אפשר לדעת מה מסתובב אצלנו בספירת הדעת, במה שהעולם קורא לו תת מודע.

מתנת ה'

המילה מחשבה מגלה את סודה. כשממלאים את אותיותיה, מם, חית, שין, בית, הה, אותיות הסוף של המילוי יוצרות לפי הסדר את המילים "מתנת ה'". המוח הוא המתנה הנפלאה ביותר שהקדוש ברוך הוא נתן לאדם. ואם נשתמש בה נכון, נצא לעידן חדש בחיינו.

אשר יגרתי יבא לי

הנוסחה פשוטה. החשיבה מזוהה עם הראש. כשאדם מתרכז ברעיון חיובי וחוזר עליו שוב ושוב, הדבר מוקרן אל גוף הספירות, אל חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד ויסוד, ומשם אל המלכות. הלב, שנמצא במקום ספירת התפארת והוא מרכז הרגשות, מקבל את ההקרנה, ונולדת הרגשה של שלווה, ביטחון, שמחה ומילוי. משם הדבר יורד אל הנפש, הצמודה ביותר לגוף, ואז גם הגוף מרגיש קל יותר ומלא מרץ.

וכך הדבר פועל גם בעולמות העליונים. כשהחסדים גוברים בדעת, כשם שהדבר יורד אצלנו אל הגוף, כך הוא יורד בספירות אל גוף הספירות, ומשם אל היסוד והמלכות, הצינור שדרכו השפע יורד לעולמנו. בלשון הזוהר זו אתערותא דלתתא, התעוררות מלמטה שמעוררת כנגדה התעוררות מלמעלה.

וזה גם עומק דברי איוב: "כי פחד פחדתי ויאתיני, ואשר יגרתי יבא לי" (איוב ג, כה). חשיבה שלילית ממושכת מגבירה את הגבורות שבדעת. הן יורדות אל הלב, אל הרוח, ושם מתחילים פחדים וחרדות. כשאין מטפלים בהם, הם ממשיכים לרדת. וכמו שאצל האדם הדבר מתבטא בעייפות, בעצבות, בבלבול ובתחושת חולשה, כך

בעולמות הוא ממשיך ויורד דרך היסוד והמלכות אל עולם העשייה. מה שאדם מפחד ממנו בעקביות, הוא סולל לו דרך אל המציאות.

חשוב לומר כאן דבר ברור. הקשר בין הנפש לגוף אמיתי ועמוק, ומצוקה נפשית ממושכת מכבידה גם על הגוף. ועם זאת, מי שסובל מדיכאון, מחרדה או ממחלה, צריך לפנות לרופא ולקבל טיפול ותרופה כשהם נדרשים. העבודה הפנימית שאנחנו לומדים כאן באה לצד הרפואה ומחזקת אותה, ואינה באה במקומה.

העולה מכל זה שאנחנו בונים במו ידינו את העתיד שלנו. העתיד כולו נמצא בספירת הדעת. יש בידינו שתי אפשרויות בלבד, להגביר את החסדים או להגביר את הגבורות. ברוב המקרים מה שאנחנו פוגשים היום בחיי היום יום הוא תוצר ישיר של חשיבה שקדמה לו. אנחנו בוחרים לחיות בגן עדן, או חלילה בגיהנום.

במדה שאדם מודד

המשנה אומרת: "במדה שאדם מודד, בה מודדין לו" (משנה סוטה א, ז). מי שרואה טוב, חושב טוב ומדבר טוב, גם מן השמיים מתנהגים עמו בטוב. והטוב הזה אינו נעצר בחייו הפרטיים. הוא מגיע אל כל הסובבים אותו.

שימו לב לדבר פשוט. אדם יוצא לקניות ואומר לעצמו שבטוח יהיה עמוס. הוא מגיע, ויש תקלה בקופה ועיכובים בכל מקום. אחר יוצא ואומר לעצמו שהכל יסתדר, ואכן הוא נכנס ויוצא בקלות. כל אחד יכול לבדוק זאת בעצמו יום יום. לפני שאנחנו יוצאים אל המציאות, אנחנו כבר מתכננים אותה. מחשבה טובה פותחת מרחבים של אור, שפע ורחמים, ומחשבה שלילית מושכת צמצום, כישלונות ותקלות. כמה פעמים ראינו אדם שלא רצה להגיע לעבודה או לפגישה מסוימת, ודווקא באותו בוקר הרכב לא הניע, המצבר התרוקן או צצה תקלה בחשמל.

לדון לכף זכות

עד כדי כך מגיע כוחה של המחשבה, שהיא פועלת גם על הזולת. רבי נחמן מברסלב מלמד שצריך לדון כל אדם לכף זכות, ואפילו מי שנראה רשע גמור, לחפש ולמצוא בו מעט טוב. וזו לשונו: "ועל ידי זה שמוצא בו מעט טוב, ודן אותו לכף זכות, על ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות" (ליקוטי מוהר"ן א, רפב). ומכאן גם ההפך. מי שדן את חברו לכף חובה וחושב עליו שלילי, עלול כביכול לנעול אותו ולמשוך עליו דין. כשם שיש עשר ספירות פרטיות בכל אדם, יש עשר ספירות כלליות של כלל ישראל, שהרי כל ישראל ערבים זה לזה. דרך המערכת הכללית

הזאת אפשר למשוך על אדם רחמים, וחלילה גם את ההפך. בעזרת ה' נרחיב בכך בשיעור נפרד, על האינטרנט האנושי.

הגמרא מספרת (חגיגה טו, ב) שרבה בר שילא פגש את אליהו הנביא ושאל אותו מה הקדוש ברוך הוא עושה. אליהו השיב שהקדוש ברוך הוא אומר שמועות מפי כל החכמים, ומפי רבי מאיר אינו אומר. שאל רבה בר שילא מה הטעם, ואליהו השיב שרבי מאיר למד תורה מפי אחר, הוא אלישע בן אבויה, שיצא לתרבות רעה. אמר לו רבה בר שילא: "רבי מאיר רמון מצא, תוכו אכל, קליפתו זרק". רבי מאיר מצא רימון, אכל את תוכו וזרק את קליפתו. השיב לו אליהו: "השתא קאמר, מאיר בני אומר", כלומר עכשיו הקדוש ברוך הוא אומר, מאיר בני אומר. הדבר מבהיל. רבה בר שילא חשב על רבי מאיר חיובי ודן אותו לכף זכות, ובאותו רגע, כשהוציא את הדברים מפיו, התחיל הקדוש ברוך הוא לומר שמועות בשמו. זה בדיוק מה שלימד רבי נחמן, שהדן את חברו לכף זכות מעלה אותו בפועל לכף זכות.

לדון את עצמך

ורבי נחמן ממשיך באותה תורה עצמה: "וכן צריך האדם למצא גם בעצמו". גם כשאדם מסתכל בעצמו ורואה רק חסרונות, אסור לו ליפול לעצבות ולמרה שחורה. עליו לחפש ולמצוא בעצמו מעט טוב, ועל ידי כך הוא מוציא את עצמו מכף חובה ומכניס את עצמו לכף זכות.

אדם עלול לחשוב שהמחשבות שהוא חושב על עצמו הן סתם מחשבות שפרחו בראש, ושלא קרה דבר. צריך להיזהר מאוד. כשאדם מתיישב לעסוק בעצמו בכלי הנפלא שנקרא מוח, כל מחשבה פועלת. כשהוא חושב על עצמו טוב, דן את עצמו לצד ימין ומשתמש בחסדים שבדעת, הוא מרים את עצמו בפועל מעולם של חוב ושלילה אל עולם של רוגע והרגשה טובה, ומושך עליו טוב מן העולמות העליונים. הדבר פועל בינינו לבין עצמנו, וגם בינינו לבין הזולת.

ירושלים של זהב

רבי עקיבא בראשית דרכו היה עני מרוד. הגמרא מספרת (נדרים נ, א) שבחורף היו הוא ורחל אשתו ישנים בבית התבן, והוא היה מלקט את קשי התבן משערותיה. ובאותו עוני אמר לה: "אי הואי לי, רמינא ליך ירושלים

דדהבא", אילו היה לי, הייתי נותן לך ירושלים של זהב. ירושלים של זהב הייתה תכשיט יקר מאוד, עטרה שרק הנשים העשירות והחשובות ביותר ענדו.

נתבונן בזה. כשרבי עקיבא אומר לאשתו בשיא העוני שיעניק לה ירושלים של זהב, אין אלה מילים מן השפה ולחוץ. זו דרך החשיבה שלו. הוא רואה טוב בכל שלב בחייו, ומוציא את הדברים בפיו. בשיא העוני הוא מדבר על שיא העושר.

והדברים יצאו לפועל. הגמרא במסכת שבת מזכירה את ירושלים של זהב "כדעבד ליה רבי עקיבא לדביתהו" (שבת נט, ב), כמו שעשה רבי עקיבא לאשתו. ובאבות דרבי נתן (פרק ו) מסופר שלא נפטר רבי עקיבא מן העולם עד שהיו לו שולחנות של כסף ושל זהב, ועד שעלה למיטתו בסולמות של זהב, ואשתו יצאה בעיר של זהב. תלמידיו אמרו לו שבייש אותם במה שעשה לה, והוא השיב שהרבה צער נצטערה עמו בתורה.

הנה שוב חשיבה חיובית והצהרה חיובית, ועם הזמן הדברים יוצאים בפועל לשטח.

גם זו לטובה

הגמרא מספרת (תענית כא, א) על נחום איש גז, שעל כל דבר שקרה לו היה אומר "גם זו לטובה". הוא לא הסתפק בחשיבה טובה כשהמציאות טובה. גם כשהמציאות הראתה בגלוי את ההפך מן הטוב, היה מעמיק בתוכה עד שמצא בה צד חיובי.

ועד כמה הדבר מושרש בתורה, הוא נפסק להלכה. בגמרא אמרו בשם רבי עקיבא: "לעולם יהא אדם רגיל לומר כל דעביד רחמנא לטב עביד" (ברכות ס, ב), וכך פסק מרן השולחן ערוך: "לעולם יהא אדם רגיל לומר כל מה דעביד רחמנא לטב עביד" (אורח חיים רל, ה). כל מה שהקדוש ברוך הוא עושה, לטובה הוא עושה.

ואפילו בדברים הקטנים ביותר ההלכה מחנכת אותנו אל הימין. כך פסק השולחן ערוך: "ינעול מנעל ימין תחלה" (אורח חיים ב, ד), והפוסקים כתבו שכך גם בשאר הבגדים, להקדים את הימין. מה שמגלים לנו המקובלים ומה שמחייבת אותנו ההלכה הוא לפנות ימינה כל הזמן, במחשבה, בדיבור ובמעשה. ומתוך תרגול כזה אנחנו נמצאים בצד הימני, מגבירים את החסדים שבדעת ומושכים טוב לעולם.

עץ הדעת והגבורה האמיתית

כל זה מחזיר אותנו אל אדם וחווה. כשציווה עליהם הקדוש ברוך הוא שלא לאכול מעץ הדעת טוב ורע, עדיין היה הטוב נפרד לגמרי מן הרע. בעל נפש החיים מבאר (שער א, פרק ו, בהגהה) שקודם החטא היה האדם כלול רק מכוחות הקדושה ולא מכוחות הרע, ואחר החטא נכללו ונתערבו בו גם כוחות הרע. האכילה מעץ הדעת עירבה בתוך הדעת עצמה את הטוב ואת הרע. מאז יש באדם משיכה לחשיבה שלילית, כמו שכתוב: "גם את זה לעמת זה עשה האלוקים" (קהלת ז, יד). אדם וחווה הכניסו את עצמם, ואותנו אחריהם, אל זירת קרב, ומאז יש מאבק מתמיד בתוך הדעת אם להגביר את הגבורות או את החסדים.

על זה אמרו חז"ל: "איזהו גבור, הכובש את יצרו" (אבות ד, א). מי שנלחם בתוך הדעת יום אחר יום עדיין עומד באמצע הקרב. הגבורה השלמה היא להגביר את החסדים במידה כזאת, שהאדם נעשה מעיין נובע של טוב, ושוב אינו צריך להתאמץ כדי לחשוב טוב, לדבר טוב ולעשות טוב. שטח כבוש אין עליו מלחמה. ולכן נקט התנא לשון כיבוש. מי שכבש את יצרו, המלחמה עליו הסתיימה. וזה יהיה תיקון חטא אדם הראשון.

ימינה וימינה

אדם וחווה גורשו מגן עדן בעקבות האכילה מעץ הדעת. ולכל אחד מאיתנו נתונה האפשרות ללמוד את מה שהתורה חושפת לפנינו, ולצאת מן הדין אל הרחמים. כל מחשבה שלילית שצצה, ממירים מיד במחשבה חיובית. תהיה התנגדות, וההגה עוד ימשוך שמאלה, ועם הזמן נראה כיצד אנו נעשים מעיין נובע של אופטימיות, וכיצד אנו עוקרים את עצמנו מעולם הדין ועוברים לגור בעולם של רחמים.

יהי רצון שנלך תמיד ימינה, וימינה, עד שנזכה כולנו לביאת גואל צדק, במהרה בימינו אמן.