



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור שלישי: מעגל האשמה

מן הצרה אל הצוהר

שיעור 3 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן ההרגל אל המעיין

בשיעור הקודם עסקנו בחשיבה החיובית ובהצהרות החיוביות. בתחילת הדרך זו עבודה של כפייה. אנחנו מתרגלים במודע נגד ההרגל הישן, ההרגל לחשוב שלילי, לראות שלילי ולדבר שלילי. זה סוד הכלל שכתב בעל ספר החינוך: "אחרי הפעלות נמשכים הלבבות" (ספר החינוך, מצוה טז). הפעולה החיצונית מושכת אחריה את הלב, עד שהדבר נעשה טבע שני, כמו מעיין נובע של ראייה טובה ומחשבה טובה.

היום ניגש לאחד הפרקים המרכזיים בקורס כולו. נעמוד על אחד השורשים העמוקים ביותר שגרמו לנו לראות את העולם בצורה שלילית, ובעיקר להרגיש בתוכו שלילי. השורש הזה נקרא מעגל האשמה.

הכלים שדרכם יורד האור

אחזור בקצרה על היסוד שעליו בנויה השיטה. האור האלוקי עצום כל כך, שאף נברא לא היה יכול לעמוד בו ישירות. כמו שנאי שמקטין את הזרם החשמלי כדי שהמכשיר לא יישרף, כך ברא הקדוש ברוך הוא עשרה כלים, הם עשר הספירות. בראש שוכנות חכמה, בינה ודעת, ואחריהן גוף הספירות, מן החסד ועד המלכות. כל השפע מתכנס אל היסוד, ומן היסוד הוא יורד אל המלכות, שהיא ההוצאה לפועל של המציאות בעולם הזה.

ובידי האדם ניתן כוח עצום להשתמש נכון בספירות. "במדה שאדם מודד, בה מודדין לו" (משנה סוטה א, ז). מי שמתנהג בחסד עם זולתו ועם עצמו, מגביר את החסדים ומשפיע חסד לעולם.

ספירת הדעת היא מרכז הקורס הזה. היא מתחלקת לחסדים ולגבורות, ועליה אמרו חז"ל: "דעה קנית מה חסרת, דעה חסרת מה קנית" (ויקרא רבה א, ו). כשהדעת מיושבת, החסדים והגבורות שבה נמצאים באיזון, ואז

יורד חסד לשאר הספירות, וטוב יורד לעולם ולאדם.

אותו מבנה קיים גם בנו, שהרי "בצלם אלהים ברא אתו" (בראשית א, כז). ובפנימיות האדם יש שלוש קומות: הנשמה שוכנת במוח, הרוח בלב, והנפש בכבד. העבודה שלנו בקורס היא על הקומה העליונה. כשאנחנו מתכנתים את המחשבה נכון ומגבירים את החסדים שבדעת, הנשמה מקרינה אל הלב, מרכז הרגשות. ודרך הלב אנחנו רואים את העולם. מי ששרוי בעצבות ובמרה שחורה רואה הכל שחור. וכשהגבורות שבדעת גוברות, יורדים אל הלב עצב וכעס.

האשמה הראשונה

מעגל האשמה נפתח עוד בראשית הבריאה. מיד אחרי שאכלו אדם וחוה מעץ הדעת, שואל הקדוש ברוך הוא את האדם: "המן העץ אשר צויתוך לבלתי אכל ממנו אכלת" (בראשית ג, יא). והאדם עונה: "האשה אשר נתתה עמדי, הוא נתנה לי מן העץ ואכל" (בראשית ג, יב). אצלו הכל בסדר. האשמה כולה על האישה.

רש"י על המילים "אשר נתתה עמדי" כותב בשלוש מילים חדות: "כאן כפר בטובה". האדם אינו מאשים רק את חוה. הוא מאשים כביכול גם את מי שנתן לו אותה. זו דרכה של האשמה: היא מתחילה בכפיות טובה, ובסופה האדם אינו רואה אף טוב סביבו.

אחר כך פונה הקדוש ברוך הוא אל האישה: "מה זאת עשית". והיא עונה: "הנחש השיאני ואכל" (בראשית ג, יג). שוב האשמה עוברת הלאה, הפעם אל הנחש.

ואת הנחש הקדוש ברוך הוא כבר אינו שואל. מביא רש"י מדברי חז"ל שאילו נשאל, היה לו מה להשיב: "דברי הרב ודברי התלמיד דברי מי שומעין" (רש"י בראשית ג, יד, על פי סנהדרין כט, א). כלומר, גם הוא היה מחזיר את האשמה אל אדם וחוה, שהיה להם לשמוע לדברי רבם ולא לדבריו. כך נסגר המעגל. מעגל הקסמים הזה, שנפתח בגן עדן, מלווה את האדם מאז ועד היום.

כל הפוסל במומו פוסל

בואו נראה מה קורה בפועל. כשאדם מאשים את זולתו בכישלונות, בבעיות ובצרות שעוברות עליו, הוא מוליד בזולת רגשי אשם. והצורך להאשים נובע מרגשי האשם של האדם עצמו. אילו לא היו לאדם הראשון רגשי אשם על מה שאכל מעץ הדעת, לא היה צריך להאשים את אשתו.

חז"ל אמרו: "כל הפוסל פסול", ושמואל הוסיף: "במומו פוסל" (קידושין ע, א). ובמשנה נאמר: "כל הנגעים אדם רואה, חוץ מנגעי עצמו" (משנה נגעים ב, ה). בשם הבעל שם טוב מובא פירוש עמוק לדברים: הנגעים שאדם רואה אצל אחרים הם בעצם הנגעים שלו עצמו, רק שאת עצמו אין הוא רואה. ייתכן שאדם שהיה טוב לגמרי לא היה מסוגל כלל לראות רע אצל זולתו.

ומכאן המעגל. אחד נושא רגשי אשם ומאשים את השני, השני מתמלא ברגשי אשם ומאשים את השלישי, והמעגל הולך ומתרחב.

איך המעגל נולד בבית

המעגל הזה מתחיל אצלנו מגיל צעיר מאוד. אב שואל את בנו למה לא הצליח במבחן. נשמע כמו שאלה תמימה, אבל מאחורי המילים מסתתר מסר פסיכולוגי ברור: אתה כישלון, לא השתדלת מספיק, אתה מואשם בזלזול בלימודים. אמא שואלת את בתה למה החדר לא מסודר, והמסר הסמוי הוא שהבת אשמה בזלזול ובחוסר אכפתיות.

כל אחד יכול לפתוח את הארכיון הפרטי שלו ולמצוא שם מגיל קטן את כל הלמה האלה. כל למה כזה, וכל שיפוט אחר, הוא בעצם האשמה. כך יצרנו אצל הילדים רגשי אשם, והם גדלים וממשיכים את המעגל. גם הם מאשימים אחרים, וגם הם אשמים בעיני עצמם.

הנכות השקופה

אילו נעצר המעגל כאן, היה זה רע במיעוטו. אבל הנזק עמוק הרבה יותר. כשאדם מסתובב בעולם עם רגשי אשם, הנפגע הישיר הוא הערך העצמי שלו. מי שמרגיש אשם בשורה ארוכה של דברים, נאשם בעיני עצמו באלף

ואחת עבירות ובאלף ואחת טעויות, והערך העצמי שלו יורד.

ברמה מסוימת הוא הופך לבעל נכות, נכות רגשית ומנטלית, ולפעמים היא ניכרת אפילו בגוף. אין כוונתי לנכות של ממש, חלילה, אלא לאותה תחושה של כבדות, של סגירות ונעילה, של חוסר מוטיבציה וחוסר שאיפה להמשיך וליצור. אנשים נעשים שקועים ברחמים עצמיים ובתחושת קורבנות.

מעגל האשמה פוגע ישירות באחד הדברים המרכזיים ביותר בחיי האדם, והוא האני. כשאנחנו אומרים אני, האני הזה הוא התוצר של האופן שבו אני מעריך את עצמי.

והמעגל נכנס לכל פינה בחיים. בזוגיות שואלת אישה את בעלה למה עשה את העסקה ההיא, ואילו היה רציני יותר בעבודה הקודמת, המצב הכלכלי היה טוב יותר. בחינוך הילדים כל אחד מן ההורים מטיל את הכישלון על השני.

האמונות השקריות

כל האמונות השקריות שלנו הן תוצאה ישירה של מעגל האשמה שפגע בערך העצמי. אדם אומר לעצמו שלא מגיע לו, שהדבר הזה לא בשבילו, שאינו יכול להרשות לעצמו.

ויש אמונות שקריות שנעשו לפתגמים של ממש. צרות באות בצרורות. אחרי משהו טוב תמיד מגיע משהו רע. אחרי העלייה באה הנפילה. כדי להבין מאין הן באות, צריך להיכנס אל תוך הספירות.

בית הדין שבדעת

ספירות החכמה והבינה הן המקום שבו מיוצרות הסיבות לאשמה. הבינה היא הכוח להבין דבר מתוך דבר, ושם גם מקור הדמיון שמגדיל את הדברים. שם אנחנו מסבירים לעצמנו למה אנחנו כישלון ולמה אנחנו אשמים במציאות שירדה עלינו.

וכאן יש עומק שכדאי להתעכב עליו. בתורת פנימיות הספירות, כפי שמבאר הרב יצחק גינזבורג, פנימיותה של ספירת הבינה היא שמחה, וכך נאמר "אם הבנים שמחה" (תהלים קיג, ט). כלומר, מעגל האשמה משתלט בדיוק על המקום שבו אמורה להיות השמחה. הכוח שנועד להבין ולשמוח נעשה מפעל לכתבי אישום.

משם הדברים יורדים אל הדעת. נצייר לעצמנו את הדעת כאולם של בית משפט: יש בו שופט, יש קטגור ויש סנגור. אבל מן החכמה והבינה אנחנו מגיעים אל הדעת כבר עם כתב אישום מוכן, עם כל הפירוט למה אנחנו אשמים. ייתכן שאת כתב האישום הכנו לעצמנו, וייתכן שהכינו אותו בשבילנו ההורים או בן הזוג. אין זה משנה. העיקר שמגיעים אל הדעת עם תיק סגור, וממילא יוצאים אשמים.

וברגע שיצאנו אשמים, האשמה גוררת אחריה את השיפוט של ספירת הדעת. היא מגבירה את הגבורות, ומן הגבורות שבדעת יורדות גבורות אל גוף הספירות. ובסוף יורד לעולם הזה עונש.

והפלא הגדול הוא מה שקורה אחר כך. העונש שירד לעולם נעשה חותמת אישור לכך שבאמת היינו אשמים. האדם אומר לעצמו שהנה נפלה עליו הצרה, וזו ההוכחה שהוא אשם. וכך מעגל האשמה גדל, נכנס שוב אל הדעת, מוריד שוב גבורות, ושוב יורדים עונשים. אשמה, שיפוט ועונש, וחוזר חלילה.

ועכשיו מובן הפתגם שצרות באות בצרורות. אנחנו עצמנו המפעל שמייצר אותן, בעקבות האשמה העצמית שנרשמה בדעת.

למה אחרי הטוב בא הרע

נצייר לעצמנו אדם שאשם בעיני עצמו באלף ואחד דברים, ופתאום נופל עליו דבר טוב, למשל עבודה שחלם עליה. הטוב הזה סותר את מה שמוקלד אצלו בדעת. הרי לפי כתב האישום לא מגיע לו. מיד מתגברות הגבורות, והאדם מוצא את עצמו מסתבך: בעיה בזוגיות, תקלה, צרה כלשהי. ואז, באופן מוזר, הוא נרגע. המערכת חזרה לאיזון שהיא מכירה.

זה פירושה של האמונה השקרית שאחרי העלייה מגיעה נפילה. מי שבטוח שלא מגיעה לו עלייה אחר עלייה, אינו יודע מה לעשות עם העלייה שקיבל, ומפתח את הירידה במו ידיו. אנחנו אלה שמייצרים את הצרה שבאה אחרי הטובה.

המציאות היא שיעור

עד כאן הכרנו את המחלה, והכרת המחלה היא חצי מן התרופה. עכשיו נראה כיצד תעבוד המערכת כשמתקנים את הדבר בשורשו.

נחזור אל החכמה והבינה, והפעם נתחיל לדון את עצמנו לכף זכות. פירוש הדבר שכל מה שעברנו, כל המציאות שחוונו וכל הכישלונות, הכל ירד מאיתנו יתברך. גם אם בחלק מן הדברים היה לנו חלק, ברגע שהם ירדו לעולם ונעשו מציאות, הם שיעור. המקרה, המשבר, הנפילה והירידה הם מערכת למידה. כמו שאומרים, ממשבר אפשר לצמוח ואפשר לצנוח. הכישלון הוא בית ספר, ושיעור שעליי לעבור בהצלחה, ללמוד ממנו ולהיבנות.

וכשאדם הופך את עצמו לאשם, כאן נגמר הכל. המערכת השלילית עובדת, ושום לקח לא נלמד.

ויש להבחין בין שני זמנים. לפני שהמציאות יורדת, יש לנו בחירה חופשית בין טוב לרע, לחשוב חיובי ולהוריד חיובי, או לחשוב שלילי ולהוריד שלילי. אבל אחרי שהמציאות כבר ירדה לעולם, היא שיעור. תפקידה לקדם אותנו ולגרום לנו לתקן דברים עמוקים יותר בנפש, ובשום אופן אין תפקידה להפיל אותנו שאולה.

אשם, אמש, משא

המילה אשם בנויה מאותיות אמש, ואמש הוא העבר. כל האשמות קשורות לעבר. ואותן אותיות ממש מרכיבות גם את המילה משא. האשמה היא משא כבד שאנחנו סוחבים על הגב, והוא מעכב את ההתפתחות ואת המוטיבציה להתקדם ולדמיין את העתיד.

לכן אנחנו מסלקים את מעגל האשמה מן החיים. הוא אינו תורם לנו דבר. מהיום והלאה אין אצלנו מושגים שיפוטיים של צודק ולא צודק. מה שקרה הוא מציאות שירדה לעולם, ואת המציאות הזאת אנחנו רוצים לקבל מתוך השלמה וחמלה.

מה שכן צריך לבדוק הוא מאין זה נבע, ולברר איזו אמונה שקרית הורידה את המציאות הזאת. אם אדם עובר תקופה שבה הצרות באות בצורות, עליו לחדור אל הדעת ולעקור משם את האמונה השקרית הזאת. במקום להוריד עונש שגורר אחריו עוד אשמה, הוא נבנה מן הדבר ומתקן אותו בשורש. וזה דורש לסלוח, וגם לסלוח לעצמנו. אם היה כישלון בחינוך הילדים או בזוגיות, עלינו לדעת שיש מעורבות שמימית בתוך מערכת החיים.

לדון את עצמו לכף זכות

רבי נחמן מברסלב מלמד שצריך לדון את כל אדם לכף זכות, ולחפש בו את המעט הטוב שבו, ומוסיף: "וכן צריך האדם למצא גם בעצמו". ובהמשך הוא מבאר "שצריך לדון את עצמו לכף זכות, ולמצא בעצמו איזה נקדה טובה עדין, כדי לחזק את עצמו שלא יפל לגמרי" (ליקוטי מוהר"ן א, רפב). מציאת הנקודות הטובות היא תחילת הפנייה ימינה, אל הגברת החסדים שבדעת.

עכשיו נראה מה קורה. החכמה והבינה מגישות לדעת תיק שבו אין נאשם כלל, ויש רק אדם זכאי. החסדים שבדעת גוברים, חסדים יורדים אל גוף הספירות, ולעולם יורדים דברים טובים, שפע ושמחה. והמציאות הטובה הזאת נעשית אישור למה שהאדם הקליט בדעת, שהוא זכאי ושמגיע לו כל הטוב. וכשיש אישור, הוא נעשה זכאי עוד יותר.

ובמקום שהצרות יבואו בצרורות, הטובות מתחילות לבוא בצרורות. במקום שאחרי הטוב יבוא רע, אחרי הטוב בא טוב גדול ממנו. זה המעגל הימני, והוא פועל באותה שיטה בדיוק. "את זה לעמת זה עשה האלהים" (קהלת ז, יד).

על זה אמרו חז"ל: "בדרך שאדם רוצה לילך בה, מוליכין אותו" (מכות י, ב). למקום שאליו נמשכים רצונותיו, ולמה שהוא מקליט בדעת, לשלילה או לחיוב, לשם מוליכים אותו. הספירות משפיעות לאדם בהתאם למה שהוא מקליט בתוכן.

והתורה כבר אמרה: "ראה נתתי לפניך היום את החיים ואת הטוב ואת המות ואת הרע" (דברים ל, טו), וסיימה: "ובחרת בחיים" (דברים ל, יט). החיים הם השמחה והטוב, והבחירה בידינו.

הערך העצמי עולה

במעגל השלילי ראינו שבעקבות האשמות העצמיות הערך העצמי יורד, ואנחנו נעשים כמו נכים ברגש ובנפש. במעגל החיובי קורה ההפך. השפע מאשר שאנחנו זכאים, הערך העצמי עולה, והאני הולך ומתחזק. וכשהוא מתחזק, המעשים, הדיבור והמחשבה נעשים חיוביים יותר. זה גלגל של פלאים שבו האדם עולה מעלה מעלה, כמו שנאמר "ילכו מחיל אל חיל" (תהלים פד, ח).

השפע שבבריאה מוכן לכולנו. מה שחסר לנו הוא הכלים לקבל אותו. ומי שמתבונן באנשים שהצליחו בחייהם ימצא שרבים מהם גדלו בבית שבו האמינו בהם ועודדו אותם.

וכך גם בחינוך. ילד שכל מבחן שהוא מביא וכל מעשה טוב שהוא עושה זוכים לטפיחה על השכם ולאמירה שיש בו פוטנציאל אדיר, נבנה בו ביטחון עצמי. ההפך הוא לומר לו שהוא פוטנציאל מבוזבז. כשמגדילים את ביטחונו, מעגל הקסמים החיובי גדל.

המתנה והנורה

אותו דבר בבית. בעל קנה לאשתו מתנה. היא יכולה לבטל אותה ולומר לו שהיא מתאימה לגיל של אמו. והיא יכולה להודות לו בחום על שחשב עליה, ואם תרצה, להחליף אותה אחר כך. בדרך השנייה היא מולידה בו רצון להמשיך לשמח אותה. בדרך הראשונה, ייקח זמן רב עד שתראה ממנו מתנה נוספת.

שמעתי פעם מאחד הרבנים תיאור קולע. בבית שלו, כשנשרפת נורה או מטפטף ברז, לפעמים עוברים חודשים עד שהדבר מתוקן. אבל כשמשהו מתקלקל בבית של אמא, הוא לוקח מיד את ארגז הכלים, נוסע אליה, ובתוך רגעים הכל מתוקן. ושם, מיד כשהוא מסיים, אמא מגישה לו מאכל חם ואומרת לו בהתפעלות איזה ידי זהב יש לו, אף שרק החליף נורה. כיף לו לתקן אצל אמא. ובבית שלו, כשהוא מתקן, אומרים לו שסוף סוף זה קרה.

וכך עלינו לנהוג גם עם עצמנו. כשאנחנו טופחים לעצמנו על השכם, דנים את עצמנו לכף זכות כדברי רבי נחמן ומוצאים בעצמנו נקודות טובות, אנחנו מעלים את הרף החיובי שבנו, מושכים שפע דרך הספירות, והולכים מחיל אל חיל.

כך מביטה התורה על החטא

החטא הוא מחסום של ממש, כמו שאומר הנביא: "כי אם עונתיכם היו מבדלים בינכם לבין אלהיכם" (ישעיהו נט, ב).

ועם כל זה, ראו כיצד התורה מתייחסת לאדם שחטא ושב. הרמב"ם מבאר שהתשובה היא שיעזוב החוטא את חטאו ויגמור בלבו שלא יעשהו עוד, שיתנחם על מה שעבר, ושיתוודה בשפתיו (הלכות תשובה ב, ב). ומי שעשה

כך, כותב הרמב"ם, "ואל ידמה אדם בעל תשובה שהוא מרחק ממעלת הצדיקים מפני העונות והחטאות שעשה. אין הדבר כן אלא אהוב ונחמד הוא לפני הבורא כאלו לא חטא מעולם" (הלכות תשובה ז, ד).

אנחנו מאמינים באמונה שלמה שאחרי שאדם עשה תשובה, העוון נמחק. זו אחת המתנות הנפלאות ביותר שנתן הקדוש ברוך הוא לאדם. בעל התניא מעורר על כך מתוך התפילה עצמה. שלוש פעמים ביום, מיד אחרי שאנחנו מבקשים "סלח לנו", אנחנו מברכים "ברוך אתה ה' חנון המרבה לסלוח". וכלל הוא שבברכה שיש בה ספק נמנעים מלברך, שמא תהיה לבטלה. ומכאן, כותב בעל התניא, שהמחילה באה מיד, "בלי שום ספק וספק ספיקא בעולם" (תניא, אגרת התשובה פרק יא).

ואם הקדוש ברוך הוא, מלך מוחל וסולח, מוחל לנו על העוונות, על השגיאות ועל הטעויות, מי אנחנו שלא נאמץ לעצמנו את המתנה הזאת, לסלוח לעצמנו ולאהוב את עצמנו. התורה דאגה לנו שלא נסתובב עם משא העבר. עושים תשובה, וממשיכים קדימה בדף חדש. וזו מציאות רוחנית של ממש.

מחיתי כעב

הנביא אומר בשם הקדוש ברוך הוא: "מחיתי כעב פשעיך וכענן חטאותיך, שובה אלי כי גאלתיך" (ישעיהו מד, כב). העוונות נמשלו לעננים, כמו ענן שעובר ביום קריר ומסתיר את השמש המחממת. וכשאדם שב, הקדוש ברוך הוא מוחה את העב ואת הענן, המחסומים מסתלקים, והשפע יורד שוב מן העולמות העליונים אל האדם.

הוידוי שמנקה את העצמות

בנביא נאמר: "ותהי עונתם על עצמותם" (יחזקאל לב, כז). רבי נחמן מברסלב מבאר שלכל עבירה יש צירוף אותיות, וכשאדם עובר עבירה נחקק צירוף רע על עצמותיו, ומושך אותו אל החשיבה השלילית. והתיקון הוא בפה: "ועל ידי דברים יוצא מעצמותיו האותיות החקוקים עליהם, ונעשה מהם הדבור של הודוי" (ליקוטי מוהר"ן א, ד). במילים שאדם מוציא מפיו כשהוא מתוודה ומפרט את העוון, הוא מפרק את הצירוף השלילי שבתוך נפשו ומסלק אותו מעליו.

זה תהליך של ניקיון נפלא: וידוי, חרטה וקבלה לעתיד. המקובלים מכנים את בעלי חשבון הנפש בשם מארי דחושבנא. אלה אנשים שבכל לילה, לפני השינה, עושים חשבון על היום שעבר ומתוודים על חטאיהם. ורבותינו

לימדו שבשעת השינה הנשמה עולה למעלה, וכך היא עולה נקייה.

והתשובה קדמה לבריאה עצמה. חז"ל שנו: "שבעה דברים נבראו קודם שנברא העולם", ואחד מהם הוא התשובה (פסחים נד, א). היא נמצאת מעל לזמן, ולכן יש בכוחה לגעת בעבר ולתקן אותו. אדם שהרס ועשה טעויות גדולות שב בתשובה, והכל נמחל.

זדונות שנעשים זכויות

ויש מדרגה גבוהה עוד יותר. אמר ריש לקיש: "גדולה תשובה שזדונות נעשות לו כזכויות", והגמרא מבארת שזו תשובה מאהבה (יומא פו, ב). מי ששב מתוך אהבת ה', העבירות שעשה במזיד אינן רק נמחקות. הן הופכות לזכויות. בלשון הספירות, במכה אחת הוא הופך את כל הגבורות שהיו בדעת לחסדים. ועל זה אמרו חז"ל: "מקום שבעלי תשובה עומדין, צדיקים גמורים אינם עומדין" (ברכות לד, ב). מחמת הפיכת העבירות לזכויות הם מקבלים אור עצום, שצדיקים גמורים אינם יכולים לעמוד במקומו.

צרה וצוהר, בעיה ועב

במו ידינו אנחנו יכולים להפוך כל צרה לצוהר. ואין זו מליצה. המילים צרה וצוהר בנויות מאותן אותיות ממש, וכל ההבדל הוא בסדר שבו אנחנו מסדרים אותן.

וכך גם המילה בעיה. היא מורכבת מן האותיות ע"ב ומן השם י"ה. ע"ב בגימטריה שבעים ושתיים, כמניין שם הוי"ה במילוי יודי"ן, שהמקובלים מכנים שם ע"ב, והוא שם של חסד. וגם המילה חסד עצמה עולה שבעים ושתיים. בתוך כל בעיה מסתתר חסד. ועוד יש כאן רמז: עב הוא הענן, כמו שאמר הנביא "מחיתי כעב פשעך". הבעיה באה ללמד אותנו להסיר את העב ולהגיע אל י"ה, ולסלק את המחסומים שיצרנו בעוונותינו. מי שבתוך הבעיה רואה את החסד שבה, לוקח את האנרגיה שלה וצומח איתה קדימה.

והמילה עבירה קשורה למילה עבר, וגם האותיות של רעב טמונות בה. מה שגורם לאדם לעבור על ציווי ה' הוא רעב נשמתי, רעב לטהרה ולקדושה. כשאנחנו ממלאים את הרעב הזה בדבר האמיתי, אנחנו מנסים למלא אותו בכל מיני הבלים. והעבירה עצמה מכניסה עוד רעב אל הנשמה. חז"ל אמרו "רשעים מלאים חרטות", ובעל

התניא מבאר שהכוונה למי שמתחרט שוב ושוב ואינו מגיע לעזיבת החטא (תניא פרק יא). זה הדלק של מעגל האשמה: חרטה בלי תשובה. ולכן ככל שאנחנו ממעטים בעבירות ומרבים במצוות, ואם נפלו מיד שבים, אנחנו מנקים את הרעלים מתוכנו.

לב נשבר ונדכה

בתורת החסידות חוזר ונשנה היסוד שהירידה היא צורך העלייה. אותו משבר או אותה פרידה, שיכולים להוריד אדם שאולה מטה, יכולים לקנות לו את הדבר היקר ביותר, לב נשבר. "לב נשבר ונדכה, אלהים לא תבזה" (תהלים נא, יט). השם אלהים מורה על מידת הדין, ואפילו מידת הדין אינה בזה ללב נשבר.

אדם שנפל בעסק, שהגיע לפרידה בזוגיות, שעבר משבר קשה עם ילד או כל צער אחר, אם הוא קונה שם לב נשבר וענווה, הוא נעשה כלי שהאינסוף ברוך הוא מתלבש בו דרך הספירות, ומשם הוא יכול לנסוק אל על. וחשוב לדייק כאן. בעל התניא מלמד שהעצב כשלעצמו אין בו מעלה, ושכל ערכו בשמחה האמיתית שבאה אחריו, "כיתרון האור הבא מן החשך דוקא" (תניא פרק כו). הלב הנשבר הוא פתח, ואינו מקום לגור בו.

ראיתי פעמים רבות שני אנשים שעברו משבר באותו משקל ממש. האחד הפך את הצרה לצוהר, והשני צלל מטה. ההבדל ביניהם היה בראייה. הראשון סילק את האשמה, והנפילה עצמה נעשתה אצלו מנוף של עלייה.

החיים כבית ספר

החיים הם בית ספר, ובבית ספר יש מבחנים. הניסיון שהאדם מתנסה בו בעולם הזה בא לרומם אותו. וגם מעגל האשמה הוא ניסיון. אפשר לצלול אל ההאשמות ואל הרחמים העצמיים, ואפשר לקום כארי ולהיבנות מן הדבר.

עצבות והרגל של חושך

יש לומר כאן דבר ברור. יש מצבי דיכאון שהם מחלה של ממש, ומי שסובל מהם צריך טיפול רפואי ונפשי מקצועי, ולעיתים גם טיפול תרופתי, ואסור להזניח זאת. העבודה הרוחנית באה לצד הטיפול, ואינה באה במקומו.

ועם זאת, ישנה עצבות שנעשתה לאדם הרגל. יש אנשים שהתרגלו כל כך אל החושך, שכאשר מנסים לשמח אותם ולהוציא אותם ממנו, הם מסרבים בנימוס. החושך מוכר להם, והם התרגלו למעגל שתיארנו. והתורה מחשיבה את השמחה מאוד. בפרשת התוכחה היא תולה את הקללות "תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לבב מרב כל" (דברים כח, מז).

ואם יאמר אדם שאינו יודע מאין ייקח שמחה, כבר אמרנו בשיעור הקודם שלשמחה יש פס ייצור. ואחד מפסי הייצור הגדולים שלה הוא נטרול מעגל האשמה.

רשימה של אשמה ורשימה של זכות

היו אנשים שאחרי השיעור הזה לקחו דף ועט ורשמו את כל מה שהם חשים אשמים בו: עבירות, כישלונות בפרנסה, התנהגות לא נכונה עם ההורים ועם בני המשפחה. הם התוודו על כל דבר, התחרטו וקיבלו על עצמם לעתיד, וסיפרו לי שהרגישו הקלה עצומה.

ומשם עברו בצורה חדה אל המעגל השני. הם התחילו לרשום כמה טוב יש בהם וכמה הצליחו בחיים. ובמעבר החד הזה זכו לשפע שקשה לתאר במילים.

דוד מלך ישראל

מי שלמד נביא מכיר את פרשת בת שבע. חז"ל אמרו: "כל האומר דוד חטא אינו אלא טועה" (שבת נו, א). אבל בדרגתו של דוד, שבה נבדקים הדברים כחוט השערה, זה נחשב לו חטא.

הגמרא מספרת מה עבר על דוד אחר כך. בשעה שהיו עוסקים בתורה, בהלכות נגעים ואהלות, היו מקניטים אותו ושואלים מה מיתתו של הבא על אשת איש. והוא היה עונה להם: "מיתתו בחנק, ויש לו חלק לעולם הבא. אבל המלבין את פני חבריו ברבים, אין לו חלק לעולם הבא" (בבא מציעא נט, א). נסו לדמיין גדול הדור שמביישים אותו כך באמצע לימוד.

ודוד קנה במשבר הזה לב נשבר. את המזמור "לב נשבר ונדכה, אלהים לא תבזה" אמר דוד, כפי שכתוב בראשון, "בבוא אליו נתן הנביא כאשר בא אל בת שבע" (תהלים נא, ב). הוא שב בתשובה, התקרב אל ה', ומאותו

לב נשבר נולדו מזמורים שעם ישראל אומר עד היום. את מה שנראה השלילי ביותר הוא הפך לחיובי ביותר, וקנה בו קרבה לה' וטהרה. הוא נעשה משיח ה'.

וגם קודם לכן ידע דוד דחייה. כשבא שמואל לבית ישי למשוח מלך, אביו כלל לא קרא לו, ורק כששאל שמואל אם תמו הנערים, אמר ישי: "עוד שאר הקטן, והנה רעה בצאן" (שמואל א טז, יא). ודוד עצמו אמר: "מוזר הייתי לאחי, ונכרי לבני אמי" (תהלים סט, ט). דחוי ומבודד, דווקא שם, בין הצאן, קנה את מעלותיו ואת גבורתו.

אילו נכנס דוד להאשמה עצמית על הכישלון הזה ושקע במרה שחורה, לא היה נעשה דוד מלך ישראל. הוא הפך את הצרה לצוהר.

סולם מוצב ארצה

כל אחד מאיתנו הוא כמו הסולם שראה יעקב בחלומו, "סלם מצב ארצה וראשו מגיע השמימה" (בראשית כח, יב). אנחנו יכולים להתרכז בארציות שבנו, בצד האפל ובנקודות החלשות, להיכנס למעגל האשמה ולהוריד על עצמנו עונשים בזה אחר זה. ואנחנו יכולים לעבור אל הצד הימני, לראות את הנקודות הטובות ואת הזכויות שבנו, ולהיכנס אל מעגל נפלא של שפע ושל רחמים.

יהי רצון מלפני אלוקי השמים שנזכה כולנו ליישם את הדברים, לצאת ממעגל האשמה אל מעגל הזכות, ולהפוך כל צרה לצוהר.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · מודעות עצמית על פי הקבלה, שיעור 3