



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור חמישי: רפואה פלאית א

כשהגוף מאותת לנשמה

שיעור 5 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

אילן הפוך

בשיעור הזה נלמד כיצד מצבו הפנימי של האדם משפיע על בריאותו, וכיצד עבודה נכונה בנפש יכולה לסייע לו לשוב אל השלמות. לפני שנצא לדרך, נחזור בקווים כלליים על היסודות שלמדנו, כדי שכל הדברים ייבנו על קרקע מוצקה.

העולם שלנו אינו מתחיל ונגמר כאן. המקובלים ממשילים אותו לאילן הפוך: שורשיו נעוצים בשמים, והגזע, הענפים, העלים והפירות נמצאים כאן בארץ. כל מה שאנחנו רואים למטה הוא ענף של שורש עליון.

האין סוף ברוך הוא, כשרצה לברוא את העולם, ברא עשרה כלים שדרכם הוא מנהיג את העולמות, ובפי המקובלים הם נקראים ספירות. הספירות מתחלקות לקומות. בראש עומדות חכמה, בינה ודעת. אחריהן בא הגוף: חסד ביד ימין, גבורה ביד שמאל, תפארת במרכז הגוף, נצח והוד בשתי הרגליים, ויסוד ומלכות בכלי ההולדה. הקורס שלנו מתרכז בספירת הדעת, ומלמדים המקובלים שהדעת עצמה מתחלקת לימין ולשמאל, לחסדים ולגבורות.

על האדם נאמר "ויברא אלוקים את האדם בצלמו, בצלם אלוקים ברא אתו" (בראשית א, כז). חלילה לחשוב שיש לבורא גוף או דמות הגוף. הצלם הזה הוא דמות הספירות, שרק דרכן יש לנו אחיזה כלשהי בהנהגה העליונה. ולכן אמר איוב "ומבשרי אחזה אלוה" (איוב יט, כו). מתוך התבוננות במבנה האדם אפשר להבין משהו מסדרי הבריאה כולה, ומתוך הבנת סדרי הבריאה אפשר להבין את האדם.

שלוש קומות בנפש

כנגד המבנה הזה גם נפש האדם בנויה בקומות. בראש, במוח, שוכנת הנשמה: האידיאל, הרצון, השאיפה והבנת הדברים. בקומה השנייה, בלב, שוכנת הרוח, ובה מתבטאות רוב המידות שלנו: השלווה והכעס, הגאווה והענווה. ובקומה התחתונה שוכנת הנפש, שמשכנה בכבד. היא הצמודה ביותר לגוף, וכל מקום שהדם זורם בו היא נמצאת. כך אומרת התורה: "כי הדם הוא הנפש" (דברים יב, כג).

בשיעורים הקודמים למדנו שחשיבה חיובית ודיבור נכון מגבירים את החסדים שבדעת, את הצד הימני שבה. הדעת מקרינה אל הלב, ואז יש לאדם הרגשה טובה של שמחה ושלווה. הלב מקרין אל הנפש, והנפש אל הגוף. אדם כזה מרגיש קל ושמח, יש זרימה בגוף, אין עיכובים ואין מיחושים.

ובאותו משקל, כשיש חשיבה שלילית, דיבור שלילי וראייה שלילית של העולם, מתגברות הגבורות שבדעת. הקרינה יורדת אל הלב, ושם היא מתלבשת בעצבות, במרה שחורה, בכעס, בשנאה ובנטירה. כשהמצב בלב אינו מטופל, הלחץ יורד לנפש, ומשם הוא עלול לפרוץ אל הגוף. הגוף והנפש קשורים זה בזה כל כך, עד שאי אפשר לגעת באחד בלי שהשני ירגיש.

ורפא ירפא

לפני שנמשיך, אני רוצה לומר דבר ברור ויסודי. כל מה שנלמד כאן הוא הצד הפנימי של הבריאות, והוא בא לצד הרפואה ולעולם אינו בא במקומה. התורה עצמה כתבה "ורפא ירפא" (שמות כא, יט), ודרשו חז"ל: "מכאן שניתנה רשות לרופא לרפאות" (ברכות ס, א). ובשולחן ערוך נפסק: "נתנה התורה רשות לרופא לרפאות, ומצוה היא, ובכלל פיקוח נפש הוא, ואם מונע עצמו הרי זה שופך דמים" (שולחן ערוך, יורה דעה, סימן שלו, סעיף א).

הרמב"ם כותב שהיות הגוף בריא ושלם הוא חלק מעבודת השם: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה" (הלכות דעות ד, א). מי שמרגיש כאב הולך לרופא, נבדק, מקבל טיפול ונוטל את התרופות שנקבעו לו. ובמקביל הוא מתבונן פנימה ושואל מה הכאב הזה מלמד אותו על עצמו. שתי הדרכים יחד הן הדרך השלמה. הקדוש ברוך הוא הוא הרופא האמיתי, "כי אני ה' רפאך" (שמות טו, כו), והוא שולח את רפואתו גם דרך הרופא והתרופה, וגם דרך הנפש המתוקנת.

לוח השעונים

הקדוש ברוך הוא ברא בנו מעין לוח שעונים, כמו ברכב, ובו נורות שנדלקות כדי לאותת לנו שמהו פנימי ועמוק דורש תשומת לב. מי שמזהה את הנורה מוקדם, חוסך לעצמו הרבה צער.

לוח השעונים הראשון נמצא בלב. כשיש ליקוי בדעת ומתגברות בה הגבורות, נדלקות נורות של רגש: עצבות, כעס, נטירה, שנאה כלפי מישהו. אם מטפלים בזה נכון, חוזרים אל הדעת ומסדרים את המחשבה, הנורה נכבית מעצמה. במקום עצבות באה שמחה, ובמקום כעס בא רוגע.

ואם לא טיפלנו, הלחץ יורד עוד קומה ומגיע לנפש. גם שם, לשמחתנו, יש לוח שעונים: המיחושים הקטנים שאנחנו מרגישים בגוף. מתח שלא מצא את פתרונו נוטה להתבטא באזורים מסוימים ובצורות שונות. מי שמשכיל להבין את האיתותים הקלים יכול לחזור אל הדעת, לסדר את העניין, ולהקל על הלב ועל הנפש. ומי שמזניח, גם את הרגש וגם את האיתותים של הגוף, עלול למצוא שהמצב הולך ומחמיר ומתפשט לעוד תחומים. לכן אדם צריך להקשיב לנורות, וכשהגוף מאותת, להקשיב לו בשתי האוזניים: ללכת להיבדק, וגם לפנות אל הדעת.

רופאי הנפשות

בדורנו, לצערנו, מצוקות הנפש הולכות וגוברות. הרפואה הנפשית עושה עבודה חשובה, ולפעמים התרופות מצילות חיים ממש. ועם כל זאת, רבים מאנשי המקצוע עצמם יודעים שהתרופה מאזנת את הגוף, ואילו השורש שבנפש עדיין מחכה לתיקון.

כשאומרים על אדם שהוא אינו נורמלי, צריך לזכור שנורמלי פירושו האמצע. יש מי שיורד מתחת לאמצע, ויש מי שעולה מעליו: רואה את העולם אחרת מסביבתו, שומע ומבין דברים שאחרים אינם קולטים, והסביבה אינה מבינה אותו ומדביקה לו תווית. לא כל מי ששונה מאיתנו חולה.

בעבודת הנפש מצאתי שני כוחות שמערערים את יישוב הדעת יותר מכל. הראשון הוא הגאווה. אמרו חז"ל: "הקנאה והתאווה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם" (אבות ד, כא), ושלמה המלך אמר "לפני שבר גאון, ולפני כשלון גבה רוח" (משלי טז, יח). כשאדם בונה לעצמו תמונה מנופחת, הלחץ שבין התמונה לבין המציאות הולך ומצטבר, ונפשו מתקשה לשאת אותו.

הכוח השני הוא הבריחה מן המציאות. יש אדם שאינו מסוגל לשאת את עול החיים ומרים ידיים. כל התמכרות, לאלכוהול, לסמים או לכל דבר אחר, היא במהותה בריחה. אדם מתרכז כולו בדבר אחד, וממילא הוא בורח מכל מה שסביבו. הדרך לעזור לו היא לחזור איתו אל הדעת ולדבר איתו על אחריות, על יופיים של החיים, על אנשים רבים שעמדו במצבים דומים והצליחו, ועל הכוחות הגדולים שיש בו להתמודד.

כאן נמצא תפקידו של הפסיכולוג, של היועץ, של המחנך ושל הרב: לזהות את הנורות כשהן עוד דולקות באור כתום. אדם שמתחיל להסתגר, שפוחד, שמתמלא בחרדה, צריך שמישהו יזהה את הסיבה השורשית ויעזור לו לסדר אותה בדעת. הרמב"ם כותב על חולי הנפש: "ילכו אצל החכמים שהן רופאי הנפשות" (הלכות דעות ב, א). והצרה הגדולה היא הבושה. אנשים מתביישים, חוששים מה תאמר החברה, ילד אינו מספר להוריו, והמשרב מוזנח עד שהוא מחמיר. על הפסוק "דאגה בלב איש ישחנה" (משלי יב, כה) אמרו חכמים: "חד אמר ישחנה מדעתו, וחד אמר ישחנה לאחרים" (יומא עה, א). מי שמספר את דאגתו לאדם נאמן כבר התחיל להירפא. וכשהמצב קשה, אין שום בושה בטיפול מקצועי ובתרופה, ובמקביל ממשיכים לעבוד על השורש.

הנפש והגוף בלשון הקודש

הרמב"ם מביא בשם הקדמונים: "יש לנפש בריאות וחולי, כמו שיש לגוף בריאות וחולי" (שמונה פרקים, פרק שלישי). ושלמה המלך תיאר את הקשר שביניהם בכמה פסוקים: "לב שמח ייטב גהה, ורוח נכאה תיבש גרם" (משלי יז, כב), "רוח איש יכלכל מחלהו" (משלי יח, יד), "חיי בשרים לב מרפא, ורקב עצמות קנאה" (משלי יד, ל).

מכאן נעבור לגוף עצמו, איבר אחר איבר. חשוב לי להדגיש: מה שנאמר כאן אינו אבחנה רפואית, וכאב בגוף אינו הוכחה שיש לאדם פגם במידה מסוימת. כאבים ומחלות יש להם סיבות רבות, והרופא הוא שמאבחן ומטפל. מה שאני מציע הוא דרך התבוננות: כל איבר מבטא כוח מסוים בנפש, ולשון הקודש עצמה מלמדת זאת. אומרים על אדם שהוא "לוקח ללב", שהוא "נושא על כתפיו", שהוא "קשה עורף". כשאיבר מאותת, כדאי לשאול גם מה קורה בכוח הנפשי שהוא מייצג.

הראש והשיער

הראש הוא המרכז, ודרכו יש לנו קשר עם העולם. ולא בכדי הפנים נקראות פנים, כי בהן משתקפת כל הפנימיות שלנו. מתח רב בראש מופיע פעמים רבות אצל מי שמאשים את עצמו בלי הרף ופוסל את עצמו, כמו שלמדנו במעגל האשמה. הלחץ הזה יושב על הראש. התיקון הוא לפנות ימינה, אל החסדים, ולהתחיל להעריך את עצמנו: אני שווה, אני מסוגל.

השיער מבטא כוח ועוצמה. כך אמר שמשון לדלילה: "אם גלחתי וסר ממני כחי" (שופטים טז, יז). כשאדם מרגיש שכוחו חלש, שהוא מותש ואין בו מרץ, הוא צריך לחזק את עצמו בהצהרות חיוביות: אני מלא מרץ, אני מלא כוח, ולהתחיל לסדר את ענייניו אחד אחד.

הכלל פשוט. ליקוי בחשיבה יוצר מתח ורגשות שליליים, ומתח ממושך מחליש את האדם כולו, גם את כוחות העמידה של גופו. לכן השמירה על הדעת היא גם שמירה על הבריאות.

האוזניים והעיניים

האוזניים מייצגות את מה שאנחנו קולטים מן העולם, את כל המידע שנכנס אלינו. יש דברים שאנחנו פשוט איננו רוצים לשמוע. שימו לב לילדים שגדלים בבית מלא ויכוחים ומריבות: הם לומדים לסגור את האוזניים ולא לשמוע. זו אחריות כבדה על ההורים. והתיקון בדעת הוא לומר: כל מה שאני שומע בא משמים, כל מה שאני שומע בא ללמד אותי ולקדם אותי.

העיניים מייצגות את היכולת שלנו לראות. יש מראות שהיינו מעדיפים לא לראות, ויש חששות ממה שהעתיד צופן לנו. כשאדם אינו רוצה לראות את המציאות כפי שהיא, הוא מתחיל לראות אותה מטושטשת, ולפעמים זה מתבטא גם בעייפות של העיניים. התיקון הוא לחזור אל הדעת ולומר: כל מה שעברתי בא משמים, הייתי צריך לעבור אותו, אני מפיק ממנו לקחים ומסתכל עליו ישר בעיניים. וכבר אמר דוד המלך: "פקודי ה' ישרים משמחי לב, מצות ה' ברה מאירת עינים" (תהלים יט, ט).

הצוואר והגרון

הצוואר והגרון מחברים את הראש אל הגוף, ולכן אני קורא להם צינור ההגשמה. דרכם המחשבה יורדת אל המעשה.

נוקשות בצוואר מתאימה, ברובד הפנימי, לנוקשות בדעות. יש אנשים שיש להם רק דרך אחת: אינם זזים ימינה או שמאלה, אינם מוכנים להסתכל על הצד השני של המטבע, לא בוויכוחים ולא בעסקים. ולא בכדי התורה מכנה עקשנות בשם הצוואר: "ראיתי את העם הזה, והנה עם קשה ערף הוא" (שמות לב, ט). חז"ל לימדו שהרואה המון רב מ ישראל מברך "חכם הרזים", "שאינ דעתם דומה זה לזה ואין פרצופיהן דומים זה לזה" (ברכות נח, א). הם חיברו את הדעות אל הפרצופים כדי ללמד אותנו: כמו שאינך כועס על חברך שפניו אינם דומות לפניך, כך אל תכעס עליו שדעתו שונה מדעתך. התיקון הוא להשלים עם העובדה שיש בעולם עוד בני אדם ועוד דעות, ולהתחיל לומר הצהרות חיוביות כלפי הזולת.

הגרן הוא הקשר שלי עם העולם, דרכו עוברים הדיבורים שלנו. מי שעושה דברים מתוך כפייה, כדי לרצות את הוריו, את מעבידו, את בת זוגו או את הסביבה, ואינו עושה את מה שבאמת עולה מתוכו, נמצא במצב שבו היצירתיות שלו מדוכאת. לא פעם זה מורגש בגרון כמו גוש שאינו יורד. לפעמים מתלווה לזה כעס סמוי על כל העולם, על כך שאנחנו כפופים למה שמכתיבים לנו. התיקון הוא להתחיל ליצור ולחזק את הביטחון, ולומר: אני עושה את מה שנראה לי נכון, ואינני חייב להיות כפוף לאמונות השקריות של מה יאמרו השכנים.

יש אנשים שבתקופות של לחץ קולם נחלש. ברובד הפנימי יש כאן פעמים רבות פחד להשמיע את הקול, ולפעמים כעס עצור כלפי סמכות כלשהי, מעביד או הורים. כשהמחשבות מפוזרות ומבולבלות, גם זה מכביד. הדרך היא למקד את החשיבה ולחזור אל הדעת.

והגרן רגיש במיוחד בזמני שינוי. אדם שהחליף עבודה או נכנס לשלב חדש בזוגיות, ובתוכו הוא מתנגד לשינוי ופוחד ממנו. הלחץ יושב בצינור ההגשמה. מה שצריך הוא לקבל את השינוי ברוגע ובשלווה: הכל מאיתו יתברך, הוא מחליף לי ערוץ, הוא סוגר דלת ופותח שתיים. יש אנשים שעומדים מול הדלת שנסגרה, מתרכזים בה ושואלים למה, ואילו רק היו מסתובבים, היו רואים מאחוריהם כמה דלתות פתוחות. אפשר להניח יד על הגרון ולומר: אני מוכן להשתנות, ואני מקבל את השינוי ברוגע.

הכתפיים ועול החיים

הכתפיים מייצגות את המשא שאנחנו נושאים בחיים: עול הפרנסה, האחריות למשפחה, הדאגה לבריאות, וגם העול הרוחני. כשהעומס רב מדי, כשאדם קיבל על עצמו משימות גדולות בזמן קצר, הלחץ מורגש בכתפיים. זה נכון גם ברוחניות. אדם שעולה למעלה ממדרגתו ומקבל על עצמו דברים שאין בכוחו לשאת, מעמיס על עצמו לחץ עצום.

הנורה הזאת אומרת לאדם להקל מעליו את המשא ולפרוס אותו על פני זמן ארוך יותר. אמר שלמה המלך "וקבץ על יד ירבה" (משלי יג, יא), כל יום מעט. ובפרקי אבות למדנו: "לא עליך המלאכה לגמור, ולא אתה בן חורין להבטל ממנה" (אבות ב, טז). מי שמזניח את האיתות הזה עלול להגיע לקריסה, ואז בעל כורחו יצטרך לנוח. ומי שמקשיב בזמן, יוצא לנופש ומוריד מעצמו מעט מן העומס, חש איך המתח משתחרר.

הדבר מצוי מאוד אצל נשים שעמלות בלי הפסקה ואינן מקשיבות לאיתותים, ולצערנו רבות מהן קורסות תחת העומס. הבעלים צריכים להבין שכאשר המשא על האישה כבד מדי, חובתו של הבעל להקל מעליה, להיות שותף פעיל בבית, עם הילדים ובכל מטלות הבית.

ויש רובד עמוק יותר, שנמצא בדעת עצמה. ניקח את הפרנסה. אדם בלחץ של זמן, מנסה להספיק הרבה, ובטוח שהכל מונח על כתפיו. נכון שהתורה אמרה "בזעת אפריך תאכל לחם" (בראשית ג, יט), ורבותינו חייבו את האדם לעבוד ולפרנס את בני ביתו. אבל לא נאמר שיעבוד מן הבוקר עד הבוקר. אנחנו עובדים כדי לחיות, ואיננו חיים כדי לעבוד. כאן צריך להכניס את הביטחון: "והבוטח בה' חסד יסובבנו" (תהלים לב, י), "השלך על ה' יהבך והוא יכלכלך" (תהלים נה, כג). אמרו חז"ל: "יושב הקדוש ברוך הוא וזן מקרני ראמים ועד ביצי כנים" (שבת קז, ב), ואתה עוד גרגר קטן בתוך הבריאה העצומה שהוא זן. ועוד אמרו: "כל מזונותיו של אדם קצובים לו מראש השנה ועד יום הכפורים" (ביצה טז, א). עושים את ההשתדלות בנחת וברוגע, וזוכרים ש"ברכת ה' היא תעשיר, ולא יוסף עצב עמה" (משלי י, כב).

יש משל ידוע על יהודי שעמד בצד הדרך עם שק כבד על גבו. עגלון עצר ואסף אותו, והוא התיישב בעגלה כשהשק עדיין על כתפיו. העגלון אמר לו שיניח את השק על רצפת העגלה, והוא השיב שלא נעים לו להטריח, די בכך שהעגלה נושאת אותו עצמו. כך אנחנו. הקדוש ברוך הוא נושא את העולם כולו, ואתה נמצא בתוך העגלה. אין טעם להחזיק את השק על הכתפיים. וכך גם בזוגיות ובחינוך הילדים: מכניסים את האמונה, את הכוח האין

סופי, אל תוך החיים. אתה בשר ודם, ומי שאמר "לי הכסף ולי הזהב" (חגי ב, ח) נושא את המשא איתך. ממילא המשא נעשה קל יותר, ואפשר לחיות בנחת ובשלווה.

הידיים

הידיים הן הקשר הישיר שלנו עם עולם העשייה. השפה מלאה בביטויים על הידיים: ידיים נאחזות, ידיים קמוצות, דברים שחומקים בין האצבעות, לקחת את עצמך בידיים, יד רחבה, הולכים יד ביד, ידי זהב, ידי אומן, אין לי ארבע ידיים. כל הביטויים האלה מלמדים שהידיים מבטאות את מה שאנחנו מייצרים בפועל בעולם הזה.

הפרקים נותנים לידיים את הגמישות שלהן. אדם ביקורתי מדי, כלפי עצמו או כלפי זולתו, ואדם עקשן, מאבד גם בנפשו את הגמישות הזאת. ויש אדם שמרגיש שהוא פוטנציאל מבוזבז: יש לו ידי אומן ואין לו במה לעסוק, הוא מרגיש שאינו מספיק ואינו מייצר די. גם את זה צריך לסדר בדעת, וכל אחד יאמר הצהרה חיובית בהתאם לנושא שבו הוא נכשל בחשיבה שלילית.

יש אנשים שנאחזים. הם מדברים איתך ואוחזים בחוזקה בשולחן, בחפץ כלשהו. ברובד הפנימי זה פחד מאובדן, פחד שמשהו יחמוק מהם, ולפעמים זו היאחזות במסגרת שגורמת להם רגשות קשים, כי הם פוחדים לשנות. צריך לחזור אל הדעת ולהירגע: מה ששייך לך, איש לא ייקח ממך. גם תנועה עדינה של כפות הידיים, שחרור שלהן, מביאה שחרור מסוים גם בנפש.

ידיים קמוצות בחוזקה מבטאות קושי לשחרר. יש אנשים שהמחסן שלהם מלא באלף ואחד דברים שאולי פעם יצטרכו אותם, בגדים מלפני שנים רבות. התורה אמרה "ולא תקפץ את ירך מאחריך האביון, כי פתח תפתח את ירך לו" (דברים טו, ז, ח), ובפרשת הברכות נאמר "וישן מפני חדש תוציאו" (ויקרא כו, י). מי שמשחרר את הישן מפנה מקום לחדש.

גם על האצבעות יש מי שמלמד שכל אחת קשורה לרגש אחר: לדאגה, לכעס, לצער, לפחד. כשאדם נחתך או נפגע, אפשר לנצל את הרגע ולבדוק על מה הוא כועס וממה הוא פוחד, ולשחרר.

הגב והתמיכה

רבים סובלים מן הגב, ובו אפשר להבחין בין שלושה אזורים. החלק העליון קשור לתמיכה הרגשית: חוסר אהבה וחוסר הערכה. החלק התחתון קשור יותר לתמיכה הכלכלית: אדם שמרגיש שאין לו גב כלכלי, שרודף אחרי שלוה כלכלית שאיננה. ומרכז הגב קשור להסתרה, לכל מה שנמצא מאחורינו ואנחנו חוששים להסתכל עליו, לפחד שיתקעו לנו סכין בגב, ולסוד שאדם נושא זמן רב.

התיקון בכל ענייני התמיכה הוא להכניס אל הדעת את ההכרה שהתמיכה האמיתית באה מאת ה' יתברך, בפן הכלכלי ובפן הרגשי כאחד. ואם אדם מרגיש חוסר תמיכה מבת זוגו או ממעבידו, אפשר לשבת יחד ולתקן את הדברים בשורש. ובמקביל לומר הצהרות חיוביות: אני נתמך, ויש מי שמעריך אותי.

הנשימה

הנשימה היא החיים עצמם. "ויפח באפיו נשמת חיים" (בראשית ב, ז), ובלשון הקודש הנשימה והנשמה יוצאות משורש אחד. אמרו חז"ל: "על כל נשימה ונשימה שאדם נושם צריך לקלס לבורא", ודרשו "כל הנשמה תהלל יה, כל הנשימה תהלל יה" (בראשית רבה יד, ט).

יש אנשים שבעומק לבם חשים שאין להם מקום בעולם, שאין להם מה לעשות כאן. זו תחושה כבדה שמכבידה גם על הנשימה, וקשה לנשום כשקשה לחיות. התיקון הוא לחזור אל הדעת ולדעת: אם הקדוש ברוך הוא נתן לאדם חיים ועדיין לא לקח אותם, סימן שיש לו עוד הרבה מה לעשות כאן. החיים מלאים יופי והרמוניה, ואפשר ללמוד לזרום איתם. ומי שתחושה כזאת מלווה אותו זמן רב, שלא יישאר איתה לבד וידבר עם אדם שיכול לעזור לו.

החזה והאימהות

אצל האישה החזה מבטא את עיקרון האימהות, את כל השלב שבו מאפשרים לילד לגדול. ויש אימהות שגולשת ליתר, מה שנקרא חיבוק דוב: יחס מגונן באופן מוגזם כלפי הילדים, כלפי הבעל וכלפי המשפחה. צריך ללמוד לשחרר, לאפשר לילד לגדול ולהיות עצמאי.

ויש עניין עמוק יותר, והוא הטינה. טינה ששורה זמן רב בתוך האדם, כעס ישן, רצון לנקום, הם משא כבד מאוד על הנפש, וכל מה שמכביד על הנפש מכביד גם על הגוף. לכן צריך לחדור אל הדעת ולבדוק כלפי מי יש לנו נטירה, ובעצם למי אנחנו צריכים לסלוח. ויש כאן רמז נאה: המילה מחילה בנויה מאותיות המילה מחלה ועוד יו"ד אחת. המחילה היא תיקון גדול לנפש.

הלב

הלב הוא מרכז הגוף. אם המוח הוא ראש הממשלה, הלב הוא שר הצבא, המשאבה שמזרימה דם לכל האיברים, והדם הוא הנפש. כשיש לאדם לחץ רגשי גדול, כמו שלמדנו בשיעורים הקודמים, הלחץ הזה יושב על הלב.

זו אינה סיסמה ריקה כשאומרים לאדם שלא ייקח ללב. מי שלוקח בעוצמה רגשית את כל הכישלונות ואת כל הצרות שקורות לו, מעמיס על לבו משא כבד. וידוע שמתח ממושך אינו טוב ללב. יש אנשים שמפנימים את כל הצרות של העולם. לכל אחד יש את המשא שלו, ואין צורך להיחשף למשא של כל כדור הארץ. בפרט בימינו, כשהתקשורת מביאה אלינו כל רגע ידיעות על אסונות מכל קצוות תבל, אנשים רגישים צריכים לדעת לסנן ולא להפנים את מה שאינם צריכים להפנים.

רבי נחמן מברסלב כתב: "והשמחה היא רפואה גדולה" (ליקוטי מוהר"ן תניינא, כד), ומביא שם את דברי חז"ל שהקדוש ברוך הוא עתיד להיות "ראש חולה" לצדיקים, ומפרש שהכוונה לראש המחול, כי השמחה והריקוד הם תיקון החולי. אדם שמח, הזרימה בו שלווה ובריאה. ודוד המלך אמר "פקודי ה' ישרים משמחי לב" (תהלים יט, ט). מי שמסגל לעצמו את האורות הגנוזים במצוות, מכניס שמחה אל לבו.

ויש עוד שורש למשא שעל הלב, והוא חוסר הכלה. יש מי שאינו מכיל את עצמו, ויש מי שאינו מכיל את זולתו. אדם נכשל בחינוך או בזוגיות, ולוקח הכל ללב, משוכנע שהכל באשמתו, כמו שלמדנו במעגל האשמה. הוא לוקח על עצמו אחריות שאינה שלו. כל ילד נולד עם נשמה משלו ועם תיקונים שהוא בא לתקן, וכך גם בן הזוג. אנחנו נבראים, עושים את ההשתדלות שלנו, והקדוש ברוך הוא מנהיג את עולמו כרצונו. רצינו פעמים רבות לראות את הדברים אחרת, ואם זה לא יצא כך, לא חרב העולם. צריך להתחזק באמונה ובביטחון ולזרום עם המציאות, לקבל באהבה את מה שהקדוש ברוך הוא מוריד, ולהשלים עם המציאות בלי להתכחש אליה.

על זה ביקש דוד המלך: "לב טהור ברא לי אלוקים, ורוח נכון חדש בקרבי" (תהלים נא, יב). אנחנו מבקשים שהלב שלנו יהיה טהור ממחשבות פסולות ומחשיבה שלילית, מנקמה, מנטירה ומשנאה, ומחוסר הכלה כלפי עצמנו וכלפי הזולת. וכשהלב נעשה טהור, ממילא "ורוח נכון חדש בקרבי", כי הרוח שוכנת בלב. אז אנחנו מקבלים רוח נכונה ושמחת חיים, וזו מתנה גדולה לנפש ולגוף גם יחד.

שמחה ומרפא

כל מה שלמדנו היום מתנקז לנקודה אחת. הגוף הוא כלי של הנשמה, וכל איבר בו מבטא כוח בנפש. כשנורה נדלקת, הולכים לרופא ושומעים בקולו, וגם חוזרים אל הדעת, מתקנים את המחשבה ואת הדיבור, ומאפשרים לשמחה לזרום מן הראש אל הלב ומן הלב אל כל הגוף. בשיעור הבא נמשיך, בעזרת ה', אל שאר חלקי הגוף. יהי רצון שהקדוש ברוך הוא, "הרפא לשבורי לב ומחבש לעצבותם" (תהלים קמז, ג), ישלח רפואה שלמה לכל הצריכים לה, ויזכה את כולנו לבריאות הגוף ולשמחת הנפש.

המימד הנוסף • הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 • ravbiton.com • מודעות עצמית על פי הקבלה, שיעור 5