



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור שישי: רפואה פלאית ב

רוח איש יכלכל מחלהו

שיעור 6 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן הנפש אל הגוף

בשיעור הקודם ראינו שהאדם בנוי מנשמה, רוח ונפש. הנשמה שוכנת במוח, הרוח בלב, והנפש צמודה לגוף. כשנכנסת לדעת ראייה שלילית, היא מוקרנת אל הלב ומדליקה שם את נורות הרגש, כמו עצבות וכעס. וכשאיננו שמים לב ללוח השעונים של הלב, הדברים יורדים אל הנפש, ומשם אל הגוף. התחלנו לקרוא יחד את האותות של הגוף, מן הראש ועד הלב והריאות, ועכשיו נמשיך הלאה.

אבל לפני הכל אני רוצה להעמיד יסוד ברור. התורה אומרת "ורפא ירפא" (שמות כא, יט), ודרשו חז"ל: "מכאן שניתנה רשות לרופא לרפאות" (ברכות ס, א, וכן בבבא קמא פה, א). והשולחן ערוך פוסק: "נתנה התורה רשות לרופא לרפאות, ומצוה היא, ובכלל פיקוח נפש הוא" (יורה דעה שלו, א). כל מה שנלמד כאן איננו במקום הרופא, איננו במקום הבדיקה ואיננו במקום התרופה. הוא בא לצדם. הגוף מאותת, הרופא מטפל, והאדם עצמו נקרא לשאול מה האות הזה מבקש לומר לנשמתו.

ושלמה המלך כבר לימד אותנו את כוחה של הנפש בשעת החולי: "רוח איש יכלכל מחלהו, ורוח נכאה מי ישאנה" (משלי יח, יד). ובמקום אחר: "לב שמח ייטיב גהה, ורוח נכאה תיבש גרם" (משלי יז, כב). רוחו של אדם יכולה לשאת אותו בתוך המחלה, ורוח שבורה מכבידה על הגוף עצמו.

לעכל את המציאות

אזור הבטן כולו הוא אזור העיכול. ובאותו אופן שהקיבה מעכלת את המזון, הנפש מעכלת את המציאות: את מה שקורה עכשיו, ואת מה שכבר קרה. יש אנשים שאינם מצליחים לעכל מאורע, שינוי, תקופה. פעמים רבות זה

רואים את זה בפשטות אצל מי שטס בפעם הראשונה. הבטן מתהפכת, כי הנפש עדיין לא קלטה שהיא עולה מן הקרקע אל האוויר. אחרי כמה טיסות היא מעכלת, והבטן נרגעת. ואפילו דברים טובים, כשהם חדשים מדי, קשה לעכל.

הדרך היא לחזור אל הדעת ולקבל את המציאות כפי שהיא. אם הקדוש ברוך הוא הוריד לעולמי את המציאות הזאת, סימן שאני ראוי לה ושיש לי מה ללמוד ממנה. זו מערכת של לימוד, וכל מאורע הוא שיעור.

ויש פחד מסוים שמכרסם מבפנים במיוחד: הפחד שלא אהיה טוב מספיק. לא מספיק טוב בעיני ההורים, בעיני בן הזוג או בעיני המעביד. כשהפחד הזה נמשך שנים, הוא יושב על הבטן. כשאדם חוזר אל הדעת ומשחרר את הפחד הזה, ירווח לו גם בגוף.

כוח השכחה

המעיי הגס מוציא מן הגוף את מה שאין בו צורך. בנפש הוא כנגד היכולת להרפות, לשחרר את הישן, לשכוח את מה שצריך לשכוח. ויש פחדים שחוסמים את השחרור הזה.

כתוב בתורה "צור ילדך תשי" (דברים לב, יח), ופירש רש"י: "תשי, תשכח". ואפשר לראות בזה רמז שהקדוש ברוך הוא, הצור שילד אותנו, נטע בנו את כוח השכחה כמתנה. בזכותה אנחנו יכולים להרפות מהרגלים רעים, מחוויות שהשאירו בנו רגשות קשים, מעלבונות ישנים. וכך אומר הכתוב: "וישן מפני חדש תוציאו" (ויקרא כו, י). כדי שייכנס החדש, הישן צריך לצאת.

יש אנשים שקשה להם לשחרר כמעט כל דבר. הם אוגרים חפצים וכסף, ואומרים לעצמם תמיד לשמור לבנה ליום שחור. הם אינם מסוגלים ליהנות, לחוות, להתמזג עם החיים. הכל אצלם עצור. לפעמים העצירות הפנימיות הזאת מוצאת לה ביטוי גם בגוף. העבודה כאן היא ללמוד להרפות.

הרגליים נושאות אותנו קדימה

הרגליים הן כנגד שתי ספירות מרכזיות שהאדם נתמך עליהן, נצח והוד, וכך אנו אומרים בפתח אליהו: "נצח והוד תרין שוקין". ברגליים אנחנו רצים, גוררים רגליים, הולכים על קצות האצבעות, יורדים על הברכיים. הן נושאות אותנו קדימה.

הפחד להתקדם, להחליף עבודה או לשנות כיוון, נוגע ברגליים. שימו לב לאנשים לפני פגישה חשובה או לפני צעד גדול. פתאום הרגליים כבדות עליהם. כבר בנביא נאמר על אנשים אחוזי אימה "ולב נמס ופק ברכים" (נחום ב, יא). זה פיק הברכיים, הפחד שיורד אל הרגליים.

וכאן המפתח מתורת הפנימיות. פנימיות ספירת הנצח היא ביטחון. כשאדם מחדיר לנפשו ביטחון בקדוש ברוך הוא, שהוא המוביל אותו, ההליכה קדימה מפסיקה להיות איום. כשמסירים את המחסום, הנורה נכבית.

רך כקנה

הברכיים קשורות ביכולת להתכופף. יש אדם שעומד על שלו בכל דבר, אינו מוכן להתרכך, אינו מוכן להיכנע אפילו למציאות, אפילו למה שהקדוש ברוך הוא מוריד עליו. עקשנות מתמדת כזאת אינה מאפשרת לו לזרום.

אמרו חז"ל: "לעולם יהא אדם רך כקנה, ואל יהא קשה כארז" (תענית כ, א). ובגמרא שם מבואר שהקנה הולך ובא עם הרוחות, וכשהן שוככות הוא חוזר ועומד במקומו. הארז אינו זז, ולכן כשבאה רוח חזקה היא עוקרת אותו והופכת אותו על פניו.

ורבי עקיבא, כשנשברה הספינה שלו בים, סיפר לרבן גמליאל איך ניצל: "דף של ספינה נזדמן לי, וכל גל וגל שבא עלי נענעתי לו ראשי" (יבמות קכא, א). הוא לא נלחם בגלים. הוא הרכין להם את ראשו, וכך הגיע אל היבשה.

אפשר לחזק את זה בהצהרה חיובית שאדם אומר לעצמו בקביעות: החיים הם זרימה, החיים הם תנועה, ואני נע איתם בגמישות. כשהנפש מתרככת, הברכיים משתחררות.

לאן ללכת

כפות הרגליים, הנוגעות בקרקע, מקבילות לספירת המלכות. הן קשורות למבט שלנו על ההווה ועל העתיד, לשאלה אם יש לנו לאן ללכת. כשאדם מבוגר מרגיש שאין לו עוד שום יעד, שום יצירה ושום שאיפה, הוא מאבד גם את החשק לנוע. אין בדבריי חלילה כדי לומר שכל קושי ברגליים בזקנה בא מכך, אבל ידוע כמה כוח חיים יש באדם שיש לו מטרה.

מי שעוסק בתורה, תמיד יש לו לאן ללכת. גם בגיל תשעים ומאה הוא לומד ומתחדש. ראינו זקני תלמידי חכמים בשמחת תורה שרקדו בשמחה כבחורים. וכבר שנינו במשנה: "זקני תורה אינן כן, אלא כל זמן שמזקינן, דעתן מתישבת עליהן" (קנים ג, ו). כשיש לאן לנוע, יש גם כוח לנוע.

העור והייחודיות

העור הוא הגבול שלנו מול העולם, והוא מייצג את הייחודיות שלנו. לא בכדי אומרים על אדם שיש לו עור של פיל, או שיש לו עור דק.

לכל אדם יש כישרון מיוחד, משהו שבו הוא שונה מכל השאר. כשהוא מרגיש שגורם מבחוץ מאיים על הייחודיות הזאת, או שהוא עצמו מאיים עליה במחשבות שליליות, הוא נעשה רגיש וחשוף כמו עור מגורה. התיקון הוא לחדור אל הדעת ולהגדיל את הערך העצמי: מה שהקדוש ברוך הוא נתן לי, שום אדם אינו יכול לקחת ממני, ואני אפתח את הכישרון שקיבלתי.

מגננה ומרחב לנשום

יש אנשים שבונים סביבם שכבות של הגנה מפני פגיעות, עלבונות וביקורת, ולפעמים מפני דברים קשים שעברו בילדות. כשהנפש אינה יודעת להתגונן ברמה הרגשית, יש שהגוף מנסה להתגונן במקומה. ובמצב כזה כדאי לבנות את ההגנה במקום הנכון, בדעת: אין לי ממה להתגונן, אני שלם ואהוב. כמובן שתזונה נכונה ושמירה על הבריאות הן חלק מן העבודה הזאת.

ויש מצבים קשים הרבה יותר, כשאדם מגיע לפסילה עצמית עמוקה עד שהוא מונע מעצמו את ההזנה הבסיסית. אלה מצבים רפואיים של ממש, והם מחייבים טיפול מקצועי צמוד. לצד הטיפול, יש לנפש עבודה גדולה: לגלות לאדם הזה שהוא ראוי לחיים, לבנות לו מטרות חדשות, לקרב אותו למקומות שבהם הוא טוב, ולנקות מן הדעת את כל ההצהרות השליליות שחדרו אליה, לפעמים מבית ביקורתי או מחינוך מאיים.

והנשימה, כמו האכילה, היא חיים. יש אנשים שחיים בתוך אהבה חונקת או בתלות כזאת בזולת, עד שאינם מעזים להחליט לבד שום דבר. כאילו אין להם רשות לנשום בעצמם. גם אם הנשימה בגוף נעזרת בתרופה, הנפש צריכה ללמוד לתפוס את המרחב שלה.

אשמה וביקורת

בשיעור על מעגל האשמה למדנו שאשמה מולידה שיפוט, ושיפוט מבקש עונש. יש אנשים שנושאים בתוכם אשמה כבדה על אלף ואחד דברים, ויש שכועסים כעס עצור על סמכות או על אדם מסוים, ואינם מוציאים אותו החוצה. הכעס הזה אינו נעלם. הוא מופנה פנימה. אדם כזה מסתובב בעולם מפוזר, טרוד, אינו נוכח במה שהוא עושה, ובמצב כזה קל יותר להיפגע. חלילה לנו לומר על מי שנפגע בתאונה שהוא אשם בה. אבל מי שמרגיש שהוא עצמו נפגע שוב ושוב, טוב שיבדוק גם את הלב.

והמפרקים הם הגמישות של הגוף. כנגדם בנפש עומדת היכולת להיות גמיש עם עצמי ועם הזולת. יש אדם שחי בביקורת מתמדת: מבקר את עצמו, מבקר את האחרים, ומושך אליו ביקורת מכל עבר. ביקורת הורסת שנאגרת שנים היא רעל רוחני, והיא מקשה את הנפש. התיקון הוא לצאת מן התביעה להיות שלם תמיד. אנחנו לא מלאכים. כשאדם מרפה, מבין את הזולת ומקבל את עצמו, נכנסים בו רוגע ושלווה.

הטינה והמחילה

יש אנשים שסוחבים איתם טינה שנים על גבי שנים. על אדם שפגע בהם, על טראומה ישנה, על החיים, על העולם, ולפעמים על עצמם. הם אינם מסוגלים לשכוח, ויושבים על הפצע הזה. הטינה הזאת אוכלת אותם מבפנים, ברגש וברוח.

אמר שלמה המלך: "חיי בשרים לב מרפא, ורקב עצמות קנאה" (משלי יד, ל). הלב השלם מזרים חיים בבשר, והקנאה והמרירות מרקיבות עד העצמות.

כאן המקום לסלוח. המילה מחלה קרובה למילה מחילה. כשאדם מוחל ומשחרר את הרעלים שנאגרו בו, הוא מסיר מעל נשמתו משא כבד. ומי שמוחל מכל הלב, גם כשהדרך הרפואית עוד לפניו, מגלה שמהו בפנים נפתח.

פחד ושליטה

פחד מתמשך וחרדות מכבידים מאוד על הנפש. ומי שחרדותיו קשות, ודאי שעליו לפנות לעזרה מקצועית. אבל צריך להבין את שורש הפחד. אדם פוחד כשהוא מרגיש שאין לו שליטה. לכן פוחדים בחושך. בחושך אינך רואה, אינך שולט במקום ובמצב. פחד בשורשו הוא תחושה של חוסר אונים.

והתיקון הוא להשלים עם האמת: אין לי שליטה מלאה על הכל, לא על הילדים, לא על בן הזוג, לא על הפרנסה ולא על אדם אחר. ועל מה שאינו בשליטתי, יש בורא עולם. "דע מה למעלה ממך, עין רואה ואזן שומעת, וכל מעשיך בספר נכתבין" (אבות ב, א). כל המציאות פרוסה לפניו.

וכך אמר דוד המלך: "גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע, כי אתה עמדי" (תהלים כג, ד). גיא צלמות הוא המקום שבו האדם חסר אונים לגמרי, ודווקא שם אין בו פחד, כי הוא אינו לבד. כשאדם מאמץ את האמונה והביטחון, הוא מגלה שהקדוש ברוך הוא משלים לו את מה שחסר בכוחו שלו.

רפואה בדרך הטבע

עד כאן עסקנו ברמה הטבעית, בדרך שבה אדם עצמו יכול להשפיע על בריאותו. והרמב"ם מעמיד את זה כחובה: "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא" (הלכות דעות ד, א). הוא מאריך בהלכות אכילה, שינה ותנועה, ומסיים: "כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו, אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו" (שם ד, כ). ומיד הוא מוסיף שיש יוצאים מן הכלל, כמו מי שגופו חלש מתחילת בריאתו, או מגפה שבאה על העולם.

כלומר, על האדם מוטלת השתדלות בכל הרבדים: לשמור על הגוף כמו שהרופאים מורים, ולשמור על הנפש כמו שלמדנו.

כשהייסורים באים מלמעלה

אבל יש מצבים שחורגים מן הטבע, כשחולי בא על האדם ממש מן השמיים. רבותינו מלמדים שיש לזה כמה טעמים, ואחד מהם הוא מירוק עוונות. הקדוש ברוך הוא חפץ בטהרת נשמותינו, ורוצה שנגיע לעולם האמת שלמים ונקיים. וכשאדם אינו מתקן בעצמו, לפעמים היסורים באים ומתקנים.

ולכן אמרו חז"ל: "אם רואה אדם שיסורין באין עליו, יפשפש במעשיו" (ברכות ה, א). שימו לב, האדם מפשפש במעשיו שלו. אין לאיש רשות לפשפש במעשי חברו החולה ולקבוע עליו דבר. חשבונות השמיים עמוקים מאיתנו.

ארבעה דברים מקרעין גזר דין

וכשהחולי בא, יש בידי האדם דרכים. אמר רבי יצחק: "ארבעה דברים מקרעין גזר דינו של אדם, אלו הן: צדקה, צעקה, שינוי השם, ושינוי מעשה" (ראש השנה טז, ב). והרמב"ם בהלכות תשובה מונה את אותן הדרכים: "מדרכי התשובה להיות השב צועק תמיד לפני השם בבכי ובתחנונים, ועושה צדקה כפי כחו... ומשנה שמו, כלומר אני אחר ואיני אותו האיש שעשה אותן המעשים" (הלכות תשובה ב, ד).

והתפילה פתוחה תמיד. "אפילו חרב חדה מונחת על צוארו של אדם, אל ימנע עצמו מן הרחמים" (ברכות י, א). ראינו אנשים שהיו במצבים קשים מאוד, ולצד הטיפול הרפואי התפללו הם והתפללו עליהם, וקמו ממיטתם.

וחז"ל לימדו עוד: "כל שיש לו חולה בתוך ביתו, ילך אצל חכם ויבקש עליו רחמים" (בבא בתרא קטז, א). אבל אין כמו תפילת החולה על עצמו. על הפסוק "כי שמע אלהים אל קול הנער באשר הוא שם" (בראשית כא, יז) כתב רש"י: "מכאן שיפה תפלת החולה מתפלת אחרים עליו, והיא קודמת להתקבל". החולה מתפלל מתוך לב נשבר באמת, ועל זה נאמר: "לב נשבר ונדכה אלהים לא תבזה" (תהלים נא, יט). השם אלוקים הוא מידת הדין, וגם כשמידת הדין מתוחה על האדם, את הלב הנשבר היא אינה בוזת.

איברי הנשמה

רבותינו לימדו שמאיתיים וארבעים ושמונה מצוות עשה הן "כנגד איבריו של אדם" (מכות כג, ב). ורבי חיים ויטאל, תלמיד האר"י, מבאר בספר שערי קדושה שלנפש יש רמ"ח איברים ושס"ה גידים כמו לגוף, ו"כל אבר מן רמ"ח איברים נזון ממצוה פרטית המתיחסת לאותו אבר". וכשחסרה לאדם מצווה מסוימת, גם האיבר הרוחני שלה חסר את מזונו. לכן כשאדם חלש בתחום מסוים בעבודת השם, טוב שיתעורר להתחזק דווקא בו.

ובדרכו של האר"י נהגו המקובלים בפדיון נפש. בכוח הצדקה ובכוונות מיוחדות, הפדיון ממתיק את הדינים ומזרים חיות מן הספירות אל כל אברי הנפש. והפדיון אינו בא במקום הרופא. הוא בא לפתוח שערים, כדי שהרפואה תצליח בעזרת השם. וכך כתב בעל הפלא יועץ: מי שחלה צריך לרדוף אחר הרפואות והרופאים המומחים ולא לחוס על ממונו, ולפני שיעסוק ברפואות יאמין באמונה שלמה שרפואתו בידי הקדוש ברוך הוא, ויקדים לה תפילה (פלא יועץ, ערך רפואה).

והשם של האדם מבטא את מהותו. כל אות היא צינור שמחבר אותו אל הספירות, ולכן חז"ל מנו את שינוי השם בין הדברים שמקרעים גזר דין. אבל זה דבר עדין מאוד. שם שעשוי לסייע בתחום אחד עלול להשפיע על תחומים אחרים בחיי האדם, ומי שמשנה שם צריך להכיר את כל המערכת שלו. לכן נהגו בדרך כלל להוסיף על השם הקיים, כמו השם חיים, ולא להחליף אותו, ורק על פי רב מובהק.

ועוד דבר מביאה הגמרא. רב הלך לבית הקברות ואמר: "תשעין ותשעה בעין רעה, ואחד בדרך ארץ" (בבא מציעא קז, ב). ורש"י מפרש שם שהעין הרעה היא "דבר שכל החלאים תלויין בו". זה נושא שלם בפני עצמו, ואין כאן מקומו להאריך. רק נאמר שהשמירה הטובה ביותר היא עין טובה, ענווה, ושמחה בחלקו של הזולת.

צדיק גוזר

כשבני לשכת הגזית שלחו לחוני המעגל את הפסוק "ותגזר אמר ויקם לך" (איוב כב, כח), דרשו: "אתה גזרת מלמטה, והקדוש ברוך הוא מקיים מאמריך מלמעלה" (תענית כג, א). יש צדיקים שהקדוש ברוך הוא שתל בכל דור ודור, ובזכות עבודתם ומדרגתם יש בכוחם לגזור.

מסופר בזוהר הקדוש בפרשת ויחי שרבי יצחק ראה בעצמו סימנים שזמנו להסתלק מן העולם קרב. הוא בא אל חברו רבי יהודה, ביקש ממנו לומר תורה בשמו ולדאוג לבנו הקטן ללמדו תורה. הלכו שניהם אל רבי שמעון בר

יוחאי, ורבי שמעון ראה את מלאך המוות לפניו. אחז רבי שמעון בידו של רבי יצחק וגזר שמי שרגיל להיכנס אל ביתו ייכנס, ומי שאינו רגיל לא ייכנס. נכנסו רבי יצחק ורבי יהודה, ומלאך המוות נשאר בחוץ. רבי שמעון עמד בתפילה על רבי יצחק, עד שניתנה לו תוספת חיים.

ולא אלמן ישראל. שמענו רבות על הנפלאות שעשה רבי ישראל אבוחצירא, הבבא סאלי, ונכתבו עליו ספרים שלמים. ואני עצמי הייתי נוכח אצל אחד מצדיקי הדור, כשבא אליו אדם שאשתו אובחנה במחלה קשה. הצדיק לקח את הצילומים, קיפל אותם, ובברכה נחרצת אמר לו שאשתו תהיה בריאה ושלמה. וכך היה. אין זו הבטחה לאיש, ואיש אינו יודע את חשבונות השמיים, אבל אסור לזלזל בכוחה של ברכת צדיק. וגם מי שאינו שומר תורה ומצוות יכול לפנות לגדולי ישראל שיעתירו בעדו.

היפלא מה' דבר

כשבישרו המלאכים לשרה אמנו שתלד בן, נאמר: "ותצחק שרה בקרבה לאמר: אחרי בלתי היתה לי עדנה, ואדני זקן". ומיד: "ויאמר ה' אל אברהם: למה זה צחקה שרה... היפלא מה' דבר" (בראשית יח, יב עד יד). נדרשה משרה מדרגה של אמונה שגם בגיל תשעים, אחרי שנים של עקרות, אם הקדוש ברוך הוא מבשר, הדבר יהיה.

שרה, רבקה ורחל היו עקרות, ונפקדו בדרך שמעל לטבע. ואמרו חז"ל: "מפני מה היו אבותינו עקורים, מפני שהקדוש ברוך הוא מתאוה לתפלתן של צדיקים" (יבמות סד, א). מכאן למדו כל הדורות שאנחנו עם שמעל לטבע.

ועל הפסוק "אל תיראי תולעת יעקב" (ישעיהו מא, יד) אמרו במדרש שהתולעת אינה מכה את הארזים אלא בפיה, והיא רכה ומכה את הקשה, "כך אין להם לישראל אלא תפלה" (תנחומא בשלח ט). כוחנו בפינו.

וזה גם כוחה של התקווה. מי שמתייאש, מרים ידיים, והתמודדותו נעשית קשה שבעתיים. ומי שמחזיק באמונה ובביטחון וממשיך קדימה, מחזק את רוחו בתוך התקופה הקשה. לכן כתב בעל הפלא יועץ שראוי לרופא ולכל הנכנסים אל החולה להראות לו פנים שוחקות ולחזק אותו שלא יירא (פלא יועץ, ערך רופא). ומספרים על מקום אחד שבו האנשים האמינו באמונה שלמה בכוח ברכתם של תלמידי החכמים, וברכותיהם פעלו שם בקלות רבה.

המילה רפואה בנויה מן האותיות של אור פה. וגם בפתח אליהו נאמר על ספירת המלכות: "מלכות פה". הפה הוא הכלי שבו אנחנו מתפללים ויוצרים את הקשר עם הקדוש ברוך הוא, ולכן עלינו לשמור עליו. כך אומר ישעיהו: "בורא ניב שפתים, שלום שלום לרחוק ולקרוב, אמר ה', ורפאתיו" (ישעיהו נז, יט).

וכך אמר שלמה המלך: "שמר פיך ולשונו, שמר מצרות נפשו" (משלי כא, כג). והרמב"ם מפרש את הפסוק הזה בהלכות דעות על שני הדברים יחד: שומר פיך מלאכול מאכל רע או מלשבע, ולשונו מלדבר אלא בצרכיו (הלכות דעות ד, טו). מי ששומר את פיך, שומר את נפשו מצרות, וממילא הן אינן פורצות אל הגוף. ובפרט עלינו להיזהר מלשון הרע, שאמרו עליו חז"ל: "כל המספר לשון הרע מגדיל עונות כנגד שלש עבירות: עבודה זרה וגילוי עריות ושפיכות דמים" (ערכין טו, ב). פה שמתקדש בתפילה ונשמר מדיבור רע, הוא כלי לאור.

שבטך ומשענתך

מכל מה שלמדנו בשני חלקי השיעור, הגוף מאותת לנו כל הזמן, במחושים ובקשיים, על תהליכים פנימיים שצריכים תיקון. צריך להתייחס לכך בכובד ראש, לפנות לרופאים הטובים ביותר, ולתקן במקביל את הדברים בשורשם.

והעיקר הוא להבין שהרעיון העמוק של המחלה אינו עונש. אמר דוד המלך: "שבטך ומשענתך המה ינחמני" (תהלים כג, ד). השבט עצמו הוא המשענת. מה שנראה כמכה הוא גם מה שמחזיק אותי, כי הקדוש ברוך הוא משגיח ומתייחס. ועד כדי כך אמרו חז"ל: "כל שעברו עליו ארבעים יום בלא יסורין, קיבל עולמו" (ערכין טז, ב). גם קושי קטן הוא סימן של קשר.

ונשמור על הגוף בדרכו של הרמב"ם: איזון במאכלים, בדיבור ובמחשבה, ותנועה בכל יום, כמו שכתב: "כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה, ואינו שבע ומעיו רפין, אין חולי בא עליו וכחו מתחזק" (הלכות דעות ד, יד). הדם זורם, הגוף מתנקה, וכל המערכות עובדות כראוי.

יהי רצון שנזכה כולנו לנפש בריאה בגוף בריא, ושהקדוש ברוך הוא, "הרופא לשבורי לב ומחבש לעצבותם" (תהלים קמז, ג), ישלח רפואה שלמה לכל חולי עמו ישראל, ונזכה לביאת גואל צדק מתוך בריאות איתנה, נחת

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · מודעות עצמית על פי הקבלה, שיעור 6