



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור ראשון: כח המוח

המחשב שנתן לנו הבורא

שיעור 1 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

על פסגת האורסטט ובלב ריק

אנחנו יוצאים לדרך חדשה. בעשרה מפגשים נלמד יחד מודעות עצמית על פי הקבלה, ונקיף נושא עמוק מאוד שבעזרת ה' יכול לשנות את כל ההרגשה ואת כל צורת החיים שלנו. השיעור הראשון נקרא כוח המוח, והוא השער לכל השיעורים שיבואו אחריו.

כולנו עומדים נפעמים מול תגליות המדע. מה שמוח האדם לא יכול היה לשער אפילו בדמיונו לפני אלף שנה, הוא היום חלק פשוט מחיינו. מימי ארכימדס וניוטון ועד אחרוני הממציאים של דורנו, האנושות צברה עושר חומרי מבהיל. הגלגל, הנורה, מכונת הכביסה, המיקרוגל, הכל בכפתור והכל בשלט רחוק. כמעט אין צורך לזוז מן הכורסה. הגענו לפסגת האורסטט של החומר.

והרי כל הרעיון של העושר הזה היה לתת לנו שלושה, רוגע, נחת ושמחת חיים פשוטה. למרבה הצער קרה ההפך. הגענו לנקודה פרדוקסלית: החומר הצטבר, והעושר האמיתי, העושר של הלב, התרחק מאיתנו.

הסיבה פשוטה. החומר יכול לתת לאדם חיים נוחים יותר. מי שנוסע במכונית חדשה עשרות קילומטרים ביום, נוסע בנוחות גדולה ממי שנוסע במכונית ישנה. אבל הנוחות הזאת משרתת את הגוף. אהבה, רוגע, שלוה ושמחה הם עניינים של הנפש, עניינים של הנשמה, ואין שום קשר ישיר בינם לבין החומר. בקורס הזה נלמד כיצד פועלת המערכת הפנימית, וכיצד אפשר להשתלט עליה.

למה לא נהנית מעולמי

כל אחד מאיתנו מסכים שהכוח האינסופי שברא את העולם, שיצר את הגלקסיות, את השמש והירח, את כדור הארץ על כל חוקיו, לא ברא את כל זה כדי שיבוא האדם, בחיר הבריאה, ויעבור את חייו בסבל.

חז"ל אמרו דבר מפליא: "עתיד אדם ליתן דין וחשבון על כל מה שראת עינו ולא אכל" (ירושלמי קידושין ד, יב). האדם יידרש לתת חשבון על ההנאות הכשרות שהזדמנו לו והוא ויתר עליהן. מכאן שחלק מן הרצון האלוקי בבריאה הוא שנהנה מן החיים. ואם כך, צריך לברר לאן נעלם העושר הפנימי הזה והיכן הוא מסתתר.

עץ הדעת והדרך חזרה

נתחיל מבראשית. בתחילת הבריאה עמדו אדם וחוה בגן עדן, וגן העדן מקפל בתוכו את כל העושר שאנחנו מחפשים היום. ואז בא הציווי: "מכל עץ הגן אכל תאכל, ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו, כי ביום אכלך ממנו מות תמות" (בראשית ב, טז, יז).

ברור שאין כאן רק פרי מסוים שנאכל. על פרי לא מחריבים עולם. רבותינו מלמדים שהאכילה מעץ הדעת רומזת לחשיפה של האדם בפני משהו שהיה עד אז מחוצה לו. לפני החטא היה בדעתם של אדם וחוה רק טוב, וזה גן העדן. ברגע שאכלו, הרכיבו את הטוב עם הרע, ומאז נחשפנו לצד השלילי שבעולם. בעקבות זה גורשנו מן הגן, ועלינו להתמודד עם המצב עד ביאת גואל צדק, שאז נשוב אל מצב גן העדן.

ועכשיו לב הדברים. ככל שנשכיל לברר בתוך הדעת שלנו את הטוב מתוך הרע, כך נזכה כבר כאן, בעולם הזה שאחרי הגירוש, למידה של גן עדן. כל בירור של טוב מתוך רע בדעת הוא צעד בדרך חזרה אל הגן.

חכמה שאינה שלנו

גויסו טובי המוחות כדי לפתור את התעלומה הזאת. מזיגמונד פרויד, אבי הפסיכולוגיה המודרנית, דרך קרל יונג וויקטור פרנקל ועד רבים אחרים. מי שנכנס לחנות ספרים מוצא מדפים שלמים, וכל ספר מתיימר להציע פתרון לפרדוקס הגדול של דורנו. ובכל זאת השלווה וגן העדן נשארו רחוקים מאיתנו.

כאן ההבדל המהותי בין הפסיכולוגיה המקובלת לבין הדרך שנלמד בקורס הזה. אינני בא להשתמש כאן בחכמה שלי או בניסיון שלי עם בני אדם. אנחנו כפופים למערכת שמימית של ספירות, שחשף בפנינו רבי שמעון בר יוחאי, ושגילה אחריו האר"י הקדוש, רבי יצחק לוריא אשכנזי, שחי לפני קרוב לחמש מאות שנה, ועל פי המסורת למד תורה מפי אליהו הנביא. הגילויים שנלמד כאן הם גילויים שמימיים. ודאי שנשתמש גם בפסיכולוגיה המודרנית, אבל רק במה שתואם את מה שגילתה הקבלה. מה שאינו תואם, אנחנו מניחים בצד.

נשמה, רוח ונפש

המקובלים מגלים שהאדם מורכב משלושה רבדים. הנשמה שוכנת במוח, הרוח שוכנת בלב, והנפש שוכנת בכבד. בעולם התאזרח הרגל לקרוא לכל התוכן הפנימי של האדם בשם אחד, נשמה. בכללות אפשר לומר כך, אבל באמת מדובר בשלוש מערכות שונות.

הנשמה שבמוח היא מרכז ההחלטות, הכוח המניע של כל המערכת. שם יושבים הרעיון, האידיאל, הרצון והכיסופים.

הרוח שבלב היא עולם הרגשות: אהבה ושנאה, קנאה ונטירה, שלווה ורוגע, חרדה ופחד. כשאנחנו אומרים לב שמח, איננו מדברים על המשאבה שמזרימה דם לכל חלקי הגוף. הכוונה לרוח ששורה בתוך הלב.

הנפש, שהמקובלים קוראים לה הנפש הבהמית, משכנה בכבד. היא הצמודה ביותר לגוף, והיא מחיה אותו.

ועכשיו שימו לב היטב. כל הקורס הזה נמצא למעלה, בנשמה, במוח. כשנשתלט על צומת ההחלטות, הנשמה תשלט על הלב, ואנחנו נחליט איך להרגיש. משם זה יורד אל הנפש ואל הגוף. בעל התניא כותב שזה טבע הבריאה: "המוח שליט על הלב בתולדתו וטבע יצירתו", ומפרש: "שכל אדם יכול ברצונו שבמוחו להתאפק ולמשול ברוח תאותו שבלבו" (תניא פרק יב). זה כוח המוח. הוא נטוע בכל אדם מלידתו, וצריך רק ללמוד להפעיל אותו.

שנאים של אור

המקובלים מגלים שהכוח האינסופי שנקרא אלוקים, כביכול לא יכול היה לברוא את העולם ישירות. מדובר בעוצמה שאין מילים לתאר אותה, והוא היה צריך לברוא דבר מוגבל ומתוחם. מסביר האר"י שהקדוש ברוך הוא ברא כלים שדרכם עובר אור אין סוף ברוך הוא, והכלים האלה פועלים כמין שנאים.

להבדיל אלף אלפי הבדלות, כך עושים בחשמל. בקיר זורם מתח גבוה, ואני רוצה להפעיל מכשיר קטן של כמה וולט בלבד. אני מחבר שנאי שמקטין את הזרם, והמכשיר פועל. בלי השנאי, ריבוי הזרם היה שורף את המכשיר. בקבלה זה נקרא שבירת הכלים.

אבל הספירות אינן רק שנאים. גם בחשמל, את אותו זרם עצמו אנחנו מכניסים למזגן, למקרר ולנורה, וכל כלי מוציא ממנו דבר אחר. כך כל ספירה היא מצד אחד שנאי שמקטין את האור, ומצד שני צורת הנהגה מיוחדת שבה מנהיג הקדוש ברוך הוא את עולמו.

הספירות מתחלקות לשלוש קומות, כמו שהאדם מחולק לנשמה, רוח ונפש. הקומה הראשונה נקראת בספרי הקבלה ג"ר, שלוש ראשונות: חכמה, בינה ודעת. יש גם ספירת הכתר, ומושג ידוע בקבלה הוא שהכתר והדעת מתחלפים זה בזה, ובשיעור הזה נתמקד בחכמה, בינה ודעת. הן הראש. אחריהן מתחיל הגוף: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד ומלכות.

ומבשרי אחזה אלוה

כתוב בתורה: "ויברא אלוקים את האדם בצלמו, בצלם אלוקים ברא אתו" (בראשית א, כז). הדבר נראה תמוה, שהרי אנו אומרים בכל יום על הקדוש ברוך הוא "אין לו דמות הגוף ואינו גוף" (פיוט יגדל). מסבירים המקובלים שהאדם נברא בצלם הכלים שדרכם עובר אור אין סוף, בצלם עשר הספירות.

כך כתוב בתיקוני זוהר, בפתח אליהו: "חסד דרועא ימינא, גבורה דרועא שמאלא, תפארת גופא, נצח והוד תרין שוקין" (תיקוני זוהר, הקדמה שניה, יז, א). החסד הוא היד הימנית, הגבורה היד השמאלית, התפארת מרכז הגוף, ונצח והוד הן שתי הרגליים. מערכת הספירות תואמת בדיוק את מבנה האדם, ועל כך אמר איוב: "ומבשרי אחזה אלוה" (איוב יט, כו). מתוך הגוף שלי אני יכול להתבונן באלוקות.

והקדוש ברוך הוא אף חתם את שמו על האדם. המקובלים מלמדים שצורת האדם רשומה בשם הוי"ה: הראש כצורת הוי"ד, הגוף הזקוף כצורת הוי"ו, ושתי הידיים, שבכל אחת מהן חמש אצבעות, כנגד שתי הוי"ן שבשם, שמספרן חמש. עשר האצבעות עצמן הן כנגד עשר הספירות, כלשון ספר יצירה: "עשר ספירות בלימה מספר עשר אצבעות חמש כנגד חמש" (ספר יצירה א, ג).

המקובלים מכנים את העולם שלנו אספקלריא, כלומר מראה, של העולמות העליונים. ומכאן גילוי מדהים: מה שנעשה אצלנו בספירות פועל כנגדו בעולמות העליונים. כשאני מפעיל ספירה מסוימת כאן למטה, הספירה שכנגדה למעלה מאירה ומשפיעה שפע. זה היסוד הגדול שבזוהר הקדוש, שההתעוררות מלמטה מעוררת את ההתעוררות מלמעלה.

תן דעתך

בעצם, כל הקורס הזה הוא השתלטות על ספירת הדעת. המקובלים מגלים שגם הדעת מורכבת מימין ומשמאל. הצד הימני הוא חסדים, והצד השמאלי הוא גבורות. התפקיד של הדעת הוא להזרים חסדים וגבורות במידה הנכונה אל שאר הספירות. כשהגבורות מתגברות, מה שיורד דרך היסוד והמלכות אל העולם הם דברים שליליים. וכשהחיובי מוזרם כראוי, אנחנו רואים כאן בעולם דברים טובים.

חז"ל אמרו: "דעה קניית מה חסרת, דעה חסרת מה קניית" (ויקרא רבה א, ו). מי שקנה דעת, יש לו הכל. מי שחסר דעת, אין בידו כלום.

הקדוש ברוך הוא מסר בידי האדם שליטה רחבה על העולם. כך נאמר לאדם הראשון: "ורדו בדגת הים ובעוף השמים ובכל חיה הרמשת על הארץ" (בראשית א, כח). ומספר המדרש שבשעה שברא הקדוש ברוך הוא את אדם הראשון, נטלו והחזירו על כל אילני גן עדן ואמר לו: "ראה מעשי כמה נאים ומשבחין הן, וכל מה שבראתי בשבילך בראתי, תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי" (קהלת רבה ז, יג). הדגש הוא על המילים תן דעתך. השתמש נכון בדעת. ואחרי שאכל האדם מעץ הדעת וערבב טוב ורע, הציווי הזה נעשה כפול ומכופל.

כוחה של הדעת עצום לשני הכיוונים. תורת היחסות של אלברט איינשטיין לימדה את העולם שחומר ואנרגיה הם שני פנים של מציאות אחת, ומן ההבנה הזאת נפתחה הדרך שהובילה בסופו של דבר אל פצצת האטום, שנבנתה בהנהגתו של רוברט אופנהיימר. אותה חכמה ממש יכולה להאיר את העולם, ויכולה להחריב אותו.

כשאנחנו מדברים על דעת, אנחנו מדברים על בניין עולם או על הרס עולם. וכך גם באדם הפרטי: בניין של אדם או הרס של אדם, דיכאון ומרה שחורה, או שלווה, נחת ושמחה.

שום דבר אינו מתחיל ונגמר בראש. מה שמקבלים בדעת מתבטא בספירת התפארת, בלב, שנמצא בגוף מתחת לדעת. מה שהזרמנו בדעת, התוצאות הישירות שלו יהיו בלב. אפשר לקפל את כל הקורס במשפט אחד: משתלטים על הדעת, מגבירים בה את הצד החיובי, מורידים אותו אל הלב, מרכז הרגשות, ומשם אל העשייה בפועל.

פס הייצור של הפחד

הגמרא מספרת (ברכות ס, א) על יהודה בר נתן שהלך אחרי רב המנונא, ונאנח. אמר לו רב המנונא: "יסורים בעי ההוא גברא לאתויי אנפשיה", כלומר האיש הזה מבקש להביא על עצמו יסורים, שהרי כתוב "כי פחד פחדתי ויאתיני, ואשר יגרתי יבא לי" (איוב ג, כה). ובאותו מקום מסופר על תלמיד שהלך אחרי רבי ישמעאל ברבי יוסי בשוק של ציון, וראה אותו רבי ישמעאל מפחד. אמר לו: "חטאה את", ולמד זאת מן הפסוק "פחדו בציון חטאים".

לכאורה אין שום חטא בכך שאדם מפחד, וכאן בדיוק אנחנו רואים כיצד המערכת עובדת. רגשות אינם נוצרים בפתאומיות, יש להם פס ייצור. חכמה ובינה, כוח המחשבה, מייצרות את הסיבה להגביר את הגבורות בדעת בעניין מסוים. משם יש הקרנה אל הגוף. כשאדם כבר נמצא בפחד, הדבר אינו רק במוח. הוא ירד אל מערכת הרגשות, הלב דופק מהר, זרימת הדם משתנה. וכשזה ירד אל הגוף, אל היסוד והמלכות, זה יורד אל העולם. זה מה שאמר לו רב המנונא: אתה מייצר לעצמך יסורים. כשאחוז הגבורות בדעת שלך עלה, אתה מוריד לעולם דברים קשים.

הרב יצחק גינזבורג מלמד שפנימיותה של ספירת הגבורה היא יראה. כשהיראה מופנית אל הקדוש ברוך הוא, היא כוח קדוש שמעמיד את האדם על משמרתו. וכשהיא יורדת אל ענייני העולם בלי דעת, היא הופכת לפחד ולחרדה. ולא בכדי השיבה הגמרא בשני הסיפורים שהפסוק "אשרי אדם מפחד תמיד" (משלי כח, יד) נאמר על דברי תורה. זו היראה במקומה הנכון.

ואותו חוק בדיוק פועל בצד החיובי. כשנחשוב טוב ונפעל טוב, נוריד אל הלב דברים טובים, וממילא נרגיש טוב.

שם הוא כולו

שגור בשם הבעל שם טוב הקדוש שבמקום שמחשבתו של אדם, שם הוא כולו. כשמחשבתו של אדם מונחת במציאות מסוימת, כל מהותו הפנימית נמצאת שם, וכל ההזרמה מן הספירות תבוא מאותו מקום. מי שנמצא בשלילה מוריד שלילה, ומי שנמצא בחיוב מוריד חיוב.

עד כדי כך גילה לנו רבי נחמן מברסלב, מגדולי חכמי הנפש שקמו לעם ישראל, שתורתו פזורה היום בכל רחבי העולם: "וכל החולאת הבאין על האדם, כלם באין רק מקלקול השמחה" (ליקוטי מוהר"ן תנינא, כד). ומיד הוא מוסיף שגם חכמי הרופאים האריכו בזה, ושהשמחה היא רפואה גדולה. גם הרפואה של ימינו מכירה בהשפעה העמוקה שיש למצב הנפשי על בריאות הגוף. בשיעור מיוחד נראה כיצד מחשבה שלילית שמוזרמת אל הלב יוצרת עומס על הנפש, ובסופו של דבר הוא פורץ אל הגוף. העבודה הפנימית הזאת באה לצד הרפואה ולצד הטיפול שהרופאים נותנים, ואינה באה במקומם. אבל כדאי שנדע כמה כוח מונח בידינו.

הצמח צדק מלויבאוויטש טבע את המשפט הידוע: תחשוב טוב, יהיה טוב. הרבי מלויבאוויטש זכר צדיק וקדוש לברכה הרבה לחזור עליו, והקפיד מאוד על לשונו שלא תצא ממנה מילה שלילית. ידוע שנהג לקרוא לבית החולים בית רפואה. בשיעור נפרד נלמד על טוהר המילה וכוחה.

וזה מה שכותב בעל התניא, שלנפש האלוקית יש שלושה לבושים: "שהם מחשבה דבור ומעשה" (תניא פרק ד). הסדר מדויק. המחשבה ראשונה, ואחריה הדיבור והמעשה.

חוקים ברוח

כאן עולה שאלה, ונשיב עליה כבר עכשיו כדי שתלווה אותנו בבהירות לאורך כל הקורס. אדם מאמין עשוי לחשוב שלפי הדברים האלה אנחנו כמעט שליטים יחידים במערכת. אנחנו שולטים בדעת, משפיעים על הספירות בעולמות העליונים, מורידים טוב או רע, מייצרים צרה או ישועה, ולכאורה לא נשאר מקום לבורא העולם שאנחנו תלויים בו.

התשובה פשוטה. הקדוש ברוך הוא ברא חוקים בחומר. אם אדם רשע ירתיח מים, הם ירתחו. חוק הכלים השלובים יחול גם עליו, וכל חוקי הפיזיקה פועלים עליו בדיוק כמו על כל אדם. ורבותינו מלמדים שכשם שברא

הקדוש ברוך הוא חוקים בחומר, כך ברא חוקים ברוח. וזה החוק המרכזי של הרוח שעליו דיברנו: מערכת הספירות. כך ברא את עולמו, והוא שקבע את החוקים.

על כך שנינו: "במדה שאדם מודד, בה מודדין לו" (משנה סוטה א, ז). המילה מידה היא כינוי לספירה, ולכן הספירות נקראות גם מידות. כשאדם מתנהג עם ילדיו, עם משפחתו ועם עצמו בגבורות, דן את כולם לכף חובה ומדבר תמיד על חסרונות העולם, הוא מחובר לספירת הגבורה, וממילא הוא מושך על עצמו גבורות. אין זה עונש במובן הפשוט. זו התוצאה של הפעולה.

כך גם בחטא אדם הראשון. כל הקללות שבאו בעקבותיו הן תוצאה של הרכבת הטוב והרע. לכן החיטה יוצאת מעורבת במוץ ובתבן, וצריך לזרוע, לקצור, לדוש ולזרות עד שיוצא מוצר מוגמר, כמו שנאמר "בזעת אפריך תאכל לחם" (בראשית ג, יט). מאחר שהטוב והרע התערבבו בדעת, הם התערבבו בכל הבריאה.

כשהשבון אינו נסגר

אדם עלול לומר: השתלטתי על הדעת, אני חושב חיובי, מרגיש חיובי ומדבר חיובי, הלב שלי מסודר ואני כולי בצד הימין, ובכל זאת ירדה עליי צרה. כאן אנחנו מכניסים את הקדוש ברוך הוא אל התמונה במלוא מובן המילה.

בספרות הקבלה זה נקרא תורת הגלגולים, שגילה האר"י הקדוש ושכתב תלמידו רבי חיים ויטאל בספר שער הגלגולים. כשאנחנו רואים דברים חריגים, שכביכול הגיעו אלינו בעקיפין ושלא דרך מערכת הספירות, שם נכנסת השגחה עליונה. כשהנשמה צריכה לתקן תיקון כללי שמחבר כמה וכמה גלגולים, מגיעים מפעם לפעם תיקונים שסוגרים מעגלים. גם דבר שנראה צרה, כשמחברים אותו אל התמונה השלמה, מתגלה כחלק מרקמה עליונה. בזה נעסוק בשיעור מיוחד.

מחשב פרטי מאת ה'

יוצא שהאדם בכוח מחשבתו הוא מפעל לייצור המציאות שסביבו. ואם מוח האדם הצליח לייצר תוכנות מחשב, חלליות ולוויינים שפרוסים בשמים, אם הביא אותנו לגורדי שחקים ולפסגת האוורסט של עולם החומר, הרי אותו כלי ענק, שבו שוכנת הנשמה, יכול לייצר דבר פשוט בהרבה: אהבה עצמית, שלוה, נחת רוח ושמחת חיים. כל

עיקר פעולתו של המוח הוא על ידי הנשמה, שהיא רוחנית לגמרי. לא ייתכן שדווקא את המעט הרוחני שכל אדם זקוק לו הוא אינו יודע לייצר.

אחד מגדולי בעלי המוסר אמר שאוי לו לאדם שאינו מכיר את חסרונותיו, ואוי ואבוי לו לאדם שאינו מכיר את מעלותיו, כי אין בידו אפילו את כלי העבודה. ואנחנו איננו מכירים את מרכז הכוח שלנו, את המוח, אף על פי שהוא יצר את כל מה שסביבנו. באותו כלי נפלא שבו עלה האדם לחלל, הוא יכול לרפא את ההרגשה שלו. משתלטים על הנשמה ומקרינים אל הלב, והתוצאה היא אושר. נוסחה פשוטה.

אפשר לקרוא במילה מחשבה את המילים מחשב ה'. הקדוש ברוך הוא נתן לכל אדם מחשב פרטי. שב איתו, תכנת אותו נכון, הזן בו נתונים נכונים. תחשוב נכון, תראה נכון ותדבר נכון, ותרגיש טוב. לצערנו הפקרנו את המחשב הזה. נתנו לכל מיני מידע שלילי לחדור לתוכו, אחרים הקלידו בו דברים שליליים, ומזה נבנתה המציאות שאנחנו חיים בה היום.

מה שאני מבקש שנצא איתו מן השיעור הראשון הוא ההבנה שיש בידינו עוצמה, ויש לנו מכשיר שבעשרת המפגשים האלה נלמד להשתמש בו נכון. מי שישתמש בו כראוי, יחשוב נכון, ידבר נכון, יראה נכון וישמע נכון, ירגיש עושר פנימי, שלווה ושמחת חיים שאין מילים לתאר.

סוף מעשה במחשבה תחלה

אנחנו אומרים בכל ליל שבת בפיוט לכה דודי: "סוף מעשה במחשבה תחלה". מי שרוצה לדעת איך יראה סוף המעשה, צריך לבדוק מה הייתה המחשבה בתחילתו. אם המחשבה בתחילה הייתה בעלת עוצמה, מסודרת ומונהגת נכון, גם המעשה, שהוא המבחן של התוצאה, ייצא שלם. שום דבר אינו מתחיל במעשים. הכל מתחיל במחשבה.

וכך אמר שלמה המלך: "טוב אחרית דבר מראשיתו" (קהלת ז, ח). אם אתה רואה באחרית הדבר טוב, דע שהטוב הזה היה כבר בראשיתו, בכוח החשיבה.

ועוד אמר: "בחכמה יבנה בית" (משלי כד, ג), ו"חכמות נשים בנתה ביתה" (משלי יד, א), ו"מה' אשה משכלת" (משלי יט, יד). האישה המשכילה היא אשת החיל, וההשכלה האמיתית היא לדעת לבנות בית נכון. די בטעות של

החדרת ראייה שלילית ופסימית של העולם אל הילדים כדי להזיק להם לכל החיים, והם בתורם מקרינים זאת אל ילדיהם. כך נעשינו קורבנות של קורבנות. וזו ההזדמנות שלנו לתקן.

קרוב אליך הדבר

ראיתי אנשים רבים שלמדו את הדרך הזאת ושינו את כל צורת חייהם. ואחרי שהבינו, אמרו לי בפשטות שהכל היה מונח לידם כל הזמן. זה מה שאמרה התורה: "לא בשמים הוא... ולא מעבר לים הוא... כי קרוב אליך הדבר מאד, בפיוך ובלבבך לעשתו" (דברים ל, יב, יד).

הדברים הגבוהים ביותר, העושר הנחשף, אותו משהו מיסטי שאנשים מחפשים במדיטציות, בטיסות למזרח ובסדנאות לאין ספור, קרובים אלינו מאוד. יש אנשים שיושבים שעות ארוכות במדיטציה, משוכלי ידיים ורגליים, וכל מה שהם מבקשים הוא מעט שלוה, הרגשה טובה ומעט השראה. מי שלמד את חכמת התורה והולך בהדרכת חכמת הקבלה, אצלו זה דבר טבעי. הוא קם עם זה בבוקר. אצלו אין מושג של לקום על צד שמאל, כי כל מהותו הפנימית נוטה לימין, להזרמת חסדים וחיוב אל תוך הדעת.

אנחנו נמצאים באחת התקופות המורכבות ביותר שעברו על המין האנושי. אנשים עומדים מול מציאות קשה בחינוך הנוער, ואינם מבינים כיצד כל ההשקעה הביאה לתוצאות כאלה. כל פעם בא פסיכולוג חדש עם גילוי חדש, מכניסים אותו לספרות ומלמדים אותו, ואחרי שנים מגלים שהייתה בו טעות. ובינתיים גדל דור שלם על אותה טעות.

לעומת זאת, כשאנחנו פונים אל ספרי הקבלה, אל האר"י שקיבל מפי אליהו הנביא ואל הזוהר הקדוש, אנחנו מקבלים אינפורמציה מן הבורא עצמו, שיצר את האדם ואת מוחו ואת כל העולם. אין כאן דבר שאדם גילה, ואולי יעבוד ואולי לא. כלשון הזוהר הקדוש: "אורייתא מחכמה נפקת" (זוהר ח"ב קכא, ב), התורה יצאה מן החכמה העליונה של אין סוף ברוך הוא. מי שעוסק בחכמה הזאת ולוקח ממנה הדרכה איך לחיות, אולי ייפול לפעמים, אבל יש בידו מפה בטוחה שתחזיר אותו אל הדרך.

זו הדרך שנלך בה יחד בעשרת המפגשים של הקורס.

יהי רצון שנזכה בעזרת ה' להשתמש נכון במחשב שנתן לנו הבורא, ולחזור צעד אחר צעד אל השלווה ואל האור של גן העדן.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · מודעות עצמית על פי הקבלה, שיעור 1



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 ושלווה. 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 ולמרר 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.



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.



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור רביעי: כח המילה

ברית כרותה לשפתיים

שיעור 4 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן המחשבה אל הדיבור

בשיעורים הקודמים למדנו לקחת אחריות מלאה על צורת החשיבה שלנו. ראינו שכאשר האדם חושב נכון הוא מגביר את החסדים שבספירת הדעת, ומשם האור מוקרן אל הלב, משכן הרגשות והרוח, ומן הרוח אל הנפש הצמודה לגוף. כך משתפרים גם הרגשות וגם הבריאות. עכשיו אנחנו עולים מדרגה אחת, אל מה שהמחשבה הופכת להיות כשהיא יוצאת מן הפה: המילה.

רבותינו מלמדים שכוחו של הדיבור גדול מכוחה של המחשבה. מחשבה לבדה כבר מחוללת פלאות, וכשהיא מתלבשת במילים היא מקבלת עוצמה גדולה בהרבה. ובאותו משקל שבו חילקנו את המחשבה, נחלק גם את הדיבור לשתי טריטוריות. יש דיבור ששייך לעולם הדין והגבורות, ויש דיבור ששייך לעולם החסדים והרחמים. בדיבור נכון אנחנו מגבירים את החסדים שבדעת, והאור יורד מן הדעת אל הלב ומן הלב אל הגוף.

מוות וחיים ביד הלשון

על שלמה המלך נאמר "ויחכם מכל האדם" (מלכים א ה, יא). והחכם מכל האדם, כשהוא מדבר על הדיבור, אינו מרכך את הדברים. הוא קובע: "מות וחיים ביד לשון, ואהביה יאכל פריה" (משלי יח, כא). אין מדובר כאן בעניין קטן. מוות וחיים הם הקצה של הסולם, הקיצוניות שאליה יכול להגיע דיבור לא נכון מצד אחד, והפסגה שאליה מגיע דיבור נכון מן הצד השני, ברוח ובגשמיות כאחת.

הגמרא מדייקת בלשון הפסוק: "וכי יש יד ללשון, לומר לך: מה יד ממיתה, אף לשון ממיתה" (ערכין טו, ב). היד פועלת רק במה שקרוב אליה, ואילו הלשון מגיעה רחוק מאוד. ובין המוות לחיים יש מדרגות רבות, ועליהן נדבר

לנפש ממללה

התורה מתארת את בריאת האדם: "וייצר ה' אלוקים את האדם עפר מן האדמה, ויפח באפיו נשמת חיים, ויהי האדם לנפש חיה" (בראשית ב, ז). אונקלוס מתרגם "לרוח ממללא", לרוח מדברת. ורש"י מבאר: "אף בהמה וחיה נקראו נפש חיה, אך זו של אדם חיה שבכלן, שנתוסף בו דעה ודבור". מעלתו של האדם על כל בעלי החיים עומדת אפוא על שני עמודים, הדעת והדיבור, וזה בדיוק המסלול שאנחנו הולכים בו בקורס הזה: קודם הדעת, ועכשיו הדיבור.

הדיבור הוא התגשמות של כל מה שיש באדם. כל האמונות שלו נמצאות בו, האמיתיות וגם השקריות שעליהן דיברנו, וכל החוויות והרגשות שהוא נושא. הקול יוצא מן החזה, מקבל לבוש בגרון, שהוא צינור ההגשמה, ושם נוצרות המילים והמשפטים. המילים שאדם מוציא מפיו הן השתקפות הפנים שלו, המסקנה של כל המכלול שנקרא אדם.

לכן מן הדיבור אפשר לדעת על הפנימיות. בעולם הטיפול פותחה שיטה שנקראת אסוציאציות חופשיות. המטפל אומר לאדם לשפוך כל מה שעולה על רוחו בלי סדר ובלי סינון, והוא מקשיב וכותב. אחר כך הוא מתבונן במילים ויכול לזהות היכן יושבים הקודים השליליים ומה גרם לירידה במצב הרוח. מזהים נכון, מטפלים נכון, והסתימות נפתחות.

עולם שנברא באותיות

כל מילה בנויה מאותיות, והאותיות אינן סימנים בעלמא. במשנה שנינו: "בעשרה מאמרות נברא העולם" (אבות ה, א), ודוד המלך אומר "בדבר ה' שמים נעשו, וברוח פיו כל צבאם" (תהלים לג, ו). בספר יצירה כתוב על אותיות לשון הקודש: "עשרים ושתים אותיות, חקקן חצבן שקלן והמירן צרפן, וצר בהם נפש כל היצור" (ספר יצירה ב, ב). כשהקדוש ברוך הוא רצה להוציא את מחשבת הבריאה אל הפועל, הוא עשה זאת באמצעות האותיות.

והבעל שם טוב העמיק בזה, כפי שמביא בעל התניא בשער היחוד והאמונה. על הפסוק "לעולם ה' דברך נצב בשמים" (תהלים קיט, פט) הוא מבאר שהתיבות והאותיות של המאמר "יהי רקיע" עומדות לעולם בתוך הרקיע ומחיות אותו, ואילו היו מסתלקות אפילו לרגע, היו השמים חוזרים לאין ואפס. האותיות הן החיות של הבריאה.

ומכאן אלינו. אם העולם עומד על אותיות, גם האותיות שאנחנו מוציאים מפינו נושאות כוח. כל אות וכל מילה הן כלי שמרכז בתוכן ים של אנרגיות. יש מילים שאוצרות אנרגיה של דין וגבורות, ויש מילים שאוצרות אנרגיה של רחמים וחסדים.

מילים מרחיבות ומילים מקבצות

בקבלה החסד הוא כוח של התפשטות, והגבורה היא כוח של צמצום. ולכן למילים ששייכות לצד הימין, לחסדים ולרחמים, אני קורא מילים מרחיבות, ולמילים ששייכות לצד הדין והגבורות אני קורא מילים מקבצות.

נסו להרגיש את זה בעצמכם. רצח, דם, תאונה, חושך. די לשמוע אותן כדי להרגיש איך משהו בפנים מתכווץ. ועכשיו: זריחה, שקיעה, חתונה, שמחה, שלוה, ים, אופק. ההרגשה מתחלפת מיד. הצירוף והאותיות של המילה חובקים בתוכם את האנרגיה שלה.

הלשון הזאת אינה המצאה חדשה. חז"ל אמרו: "שלשה מרחיבין דעתו של אדם, אלו הן: דירה נאה, ואשה נאה, וכלים נאים" (ברכות נז, ב). יש דברים שמרחיבים את הדעת, ויש דברים שמצמצמים אותה, וכך גם המילים.

שימו לב מה קורה כשיושבים ליד אדם. יש אנשים שאתה משוחח איתם חצי שעה ויוצא מאושר, קל ומרומם. ויש אנשים שאחרי שיחה איתם אתה יוצא נפול ועצוב. אם נרד לעומק ונקשיב למה שהם אמרו, נגלה שרוב המילים של הראשון היו מעולם החסדים, ורוב המילים של השני היו מעולם הדין. מילה שלילית פועלת קודם כל על מי שאומר אותה, ואחר כך על הסובבים אותו. מילה מרחיבה מגבירה את האור אצלנו ואצל הזולת, ומילה מקבצת מנמיכה אותו אצל שנינו.

המילה הכבדה במשפט

כדי להבין את החוק הראשון צריך להזכיר מהו התת מודע. המודע הוא מה שאנחנו משתמשים בו ביום יום. התת מודע הוא מעין מערכת סינון: מה שנראה פחות חשוב, מה שלא נעים לנו, טראומות וחוויות קשות, הכל נדחק פנימה. יש לנו מאגרים שם עוד מן הילדות, ולפי הקבלה גם מגלגולים קודמים. והתת מודע הוא אחד הכוחות החזקים ביותר שמעצבים את המציאות שלנו.

כל עולם הפרסום בנוי על החדירה הזאת. חברה גדולה למוצרי חשמל משקיעה הון עתק בפרסומת שחוזרת שוב ושוב לפני מהדורת החדשות, אף שלרוב הצופים כבר יש מקרר בבית. הפרסומת אינה מכוונת אל השכל. היא מכוונת אל התת מודע. כעבור זמן הבן מתחתן, צריך לקנות מקרר, ופתאום כולם יודעים בדיוק איזו חברה לקנות. מה שחדר חזק אל התת מודע צף בשעת הצורך.

והחוק הוא זה: התת מודע אינו מבין את המילה "לא" ואת המילה "אל". הוא קולט את המשקל הכבד ביותר במשפט, את המילה הבולטת שבו. אדם אומר "קשה לי", והתת מודע קולט קושי. קושי שייך לעולם הדין, ובאמת מצב הרוח יורד והכל נעשה קשה יותר. אם יאמר אותו אדם "לא קל לי", הוא מוסר בדיוק את אותו מידע, אבל הפעם התת מודע קולט קלות, ששייכת לעולם הרחמים.

וכך בכל דבר. במקום "אני עייף" אפשר לומר "אני לא ערני", והנפש קולטת ערנות. במקום "מכוער" אפשר לומר "לא יפה", והנפש קולטת יופי. כל אחד יכול למצוא לעצמו משפטים חלופיים שמבטאים את אותה משמעות במילה מרחיבה. המילה פועלת עלינו בראשונה, ואחר כך היא פועלת גם על הסובבים אותנו.

אני בוחר

יש מילים של כפייה: אני צריך, אני חייב. עצם החיוב, עצם התחושה שמהו כופה עליי, כבר מקבץ. אני חייב ללכת לעבודה, אני חייב להגיע בזמן. כשאדם מחליף את המילים האלה ב"אני רוצה" ו"אני בוחר", הוא יוצא מנקודה של חופש.

והחופש הזה הוא האמת. הרמב"ם פותח את הפרק החמישי בהלכות תשובה בדברים "רשות לכל אדם נתונה, אם רצה להטות עצמו לדרך טובה ולהיות צדיק הרשות בידו" (הלכות תשובה ה, א). האדם עושה את מעשיו

מתוך בחירה ומתוך שמחה. כשהוא אומר לעצמו שהוא בוחר ללכת, המילה מחזירה לו את מה שהיה שלו מלכתחילה.

הסלנג שמסתיר את הלב

הסתכלו על הסלנג שלנו. כשאדם רוצה לבטא את הרגש החיובי ביותר כלפי אשתו, הוא אומר לה שהוא מת עליה, חולה עליה, משוגע עליה, שרוף עליה. מוות, חולי, טירוף ושיגעון, דווקא ברגע שבו הוא רוצה לומר אהבה.

ההסבר לכך נמצא בנפש. אדם מפחד להיחשף, מפחד לגלות את הרגש הפנימי שלו. וכשהוא בכל זאת מגלה אותו, הוא מתגונן מיד בעזרת מילה שלילית. והתת מודע קולט את החולי ואת הטירוף. המילה שהייתה אמורה להרחיב ולהעיר רחמים פועלת בדיוק להפך. צריך להיות כנים ולומר בפשטות: אני אוהב אותך, נעים לי בחברתך. וכך גם עם הילדים. "כפרה עליך" היא מילה של אהבה, אבל פירושה שאני מוכן ללכת כפרה במקומך, ואין שום צורך בכך.

צריך פשוט להחליף את המילון, לסלק מן הלקסיקון שלנו את המילים ששורשן בדין ולהכניס במקומן מילים ששורשן ברחמים. מספרים על הרבי מלובביץ' שנזהר מאוד שלא להוציא מפיו מילה שלילית, ובמקום לומר בית חולים נהג לומר בית רפואה.

בנחת נשמעים

גם הטון הוא חלק מן המילה. צורת הדיבור עצמה מבטאת דין או רחמים. אפשר לומר דברים טובים לגמרי, וברגע שהם נאמרים בצעקה הם נעשים דין. שלמה המלך אמר: "דברי חכמים בנחת נשמעים, מזעקת מושל בכסילים" (קהלת ט, יז). החכם מדבר בנחת, כי רק דיבור בנחת נכנס אל אוזני הזולת.

כמה פעמים אני שומע אצל זוגות שהוא אמר לה כבר אלף פעמים, ושהיא אמרה לו כבר אלף פעמים. וכמה הורים אומרים לילדיהם שכבר אמרו להם כל כך הרבה פעמים. הם אינם מבינים שכל הפעמים האלה נאמרו בדין, ברוגז ובצעקה, ולכן איש לא שמע אותן. רק הנחת יוצרת שמיעה.

הרמב"ם כותב בהלכות דעות: "תלמיד חכם לא יהא צועק וצווח בשעת דבורו כבהמות וחיות, ולא יגביה קולו ביותר, אלא דבורו בנחת עם כל הבריות. וכשידבר בנחת יזהר שלא יתרחק עד שיראה כדברי גסי הרוח. ומקדים שלום לכל האדם כדי שתהא רוחן נוחה הימנו. ודן את כל האדם לכף זכות. מספר בשבח חברו ולא בגנותו כלל. אוהב שלום ורודף שלום. אם רואה שדבריו מועילים ונשמעים אומר, ואם לאו שותק" (הלכות דעות ה, ז). הדברים נאמרו על תלמיד חכם, שצריך להיות דוגמה לעם, אבל ברור שהם דרך חיים לכל יהודי.

והרמב"ן כתב באגרתו המפורסמת לבנו: "תתנהג תמיד לדבר כל דבריו בנחת, לכל אדם ובכל עת, ובזה תנצל מן הכעס". שלמה המלך מוסיף: "בארץ אפים יפתה קצין, ולשון רכה תשבר גרם" (משלי כה, טו). גרם הוא עצם. לשון רכה שוברת את הקשה שבקשים, ויש אנשים שפתרו בכוח הדיבור הרך בעיות שנראו בלתי פתירות. וחז"ל לימדו: "לעולם יהא אדם רך כקנה, ואל יהא קשה כארז" (תענית כ, א).

יהיו דבריו מעטים

ועוד מלמד אותנו שלמה המלך: "אל תבהל על פיך, ולבך אל ימהר להוציא דבר לפני האלוקים, כי האלוקים בשמים ואתה על הארץ, על כן יהיו דבריו מעטים" (קהלת ה, א). ובמשנה אמר רבן שמעון בן גמליאל: "כל ימי גדלתי בין החכמים, ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה" (אבות א, יז). שימו לב שהוא מדבר על הגוף. עוד לפני הרוח והנשמה, אפילו לגוף אין דבר טוב יותר מן השתיקה.

מילים הן עוצמה, ועוצמה אין משחררים סתם כך. כמה אנשים מרגישים ריקים. הם מדברים כל היום, מדברים דברים בטלים, מדברים בלי לדעת לדבר, מילים שליליות ומשפטים שליליים, וכל היום הם מקובצים ומכווצים ואינם מבינים למה רע להם. על האנרגיה הזאת שנקראת מילים צריך לשמור ולהוציא אותה בצורה מסודרת. וכך אמרו חכמי ארץ ישראל: "מלה בסלע, משתוקא בתרין" (מגילה יח, א), מילה שווה סלע, ושתיקה שווה שניים.

ודווקא משום כך, משפט אחד מרוכז של גדול בישראל מהדהד דורות אחרי שנאמר. פסוק בתורה עובר אלפי שנים, לומדים אותו בכל מקום ובכל דור. אנרגיה מרוכזת, מסודרת ונכונה נשארת בבריאה עד סוף כל הדורות.

חץ שננעץ בנשמה

"דברי נרגן כמתלהמים, והם ירדו חדרי בטן" (משלי יח, ח). דברי קטרוג ודין, שנובעים מן הגבורות שבדעת, חודרים אל חדרי הבטן של השומע ויכולים להזיק לו בגוף ובנפש. ולכן החמירו חז"ל כל כך במי שפוגע בזולתו במילה. במשנה נמנה "המלבין פני חברו ברבים" בין אלה שאין להם חלק לעולם הבא (אבות ג, יא).

הנזק של מילה פוגעת עצום. היא כמו חץ שננעץ בנשמה. יש אנשים שהיו מעדיפים לספוג מכה פיזית ובלבד שלא לשמוע מילה משפילה, כי לאלימות המילולית יש נזקים לטווח ארוך. ילדים ששומעים כל הזמן מילים שליליות נפגעים בביטחון ובעצמאות שלהם לשנים ארוכות. דוד המלך אמר: "בני אדם שניהם חנית וחצים, ולשונם חרב חדה" (תהלים נז, ה). הלשון חותכת בבשר החי.

מספרים על זוג שהכיר מתחת לעץ גדול. אחרי חמש עשרה שנות נישואין עברו שוב ליד אותו עץ, והבעל ראה שכל הגזע מלא מסמרים. הוא התפלא מי עשה כך לעץ שלהם, ואשתו אמרה לו שבכל פעם שפגע בה, בכל פעם שזרק מילה שלא במקום, היא באה לכאן ותקעה מסמר. הבעל נבהל והציע לה הסכם: מעכשיו, על כל מילה טובה שיאמר לה, היא תוציא מסמר אחד. עברו שלוש שנים, הם חזרו אל העץ, ולא נשאר עליו אף מסמר. היא אמרה לו שהוא אדם נפלא, ובכל זאת ביקשה ממנו להתבונן: החורים נשארו.

פגיעה של מילה מלווה את האדם שנים רבות. לרפא פצע בעולם הרוח קשה הרבה יותר מלרפא פצע בגוף. ומאותו מקום עצמו בא גם הריפוי, כמו שכתוב "מרפא לשון עץ חיים" (משלי טו, ד).

נצור לשונך

דוד המלך כלל את כל העניין בפסוק אחד: "מי האיש החפץ חיים, אהב ימים לראות טוב. נצר לשונך מרע, ושפתיך מדבר מרמה. סור מרע ועשה טוב, בקש שלום ורדפהו" (תהלים לד, יג עד טו). מי שרוצה חיים ומי שרוצה למשוך טוב מן הספירות, צריך להתחיל בלשון. ולא בכדי קרא החפץ חיים את ספרו על הלכות שמירת הלשון בשם הלקוח מן הפסוק הזה.

לשון הרע ורכילות הן מן העבירות החמורות בתורה. בגמרא אמרו שהמספר לשון הרע "מגדיל עונות כנגד שלש עבירות, עבודה זרה וגילוי עריות ושפיכות דמים", ועוד אמרו: "לשון תליתאי קטיל תליתאי, הורג למספרו, ולמקבלו, ולאומרין עליו" (ערכין טו, ב).

ויש שדרשו שהמילה פרנסה בנויה מאותיות "פה רסן". מי שמרסן את פיו ואינו מוציא ממנו לשון הרע וקללות, ומשתמש במילים טובות, מושך אליו שפע.

בוקר או קבר

שלמה המלך מלמד אותנו כיצד להעיר לאדם: "אל תוכח לץ פן ישנאך, הוכח לחכם ויאהבך" (משלי ט, ח). כשבעל רוצה להעיר לאשתו, או הורים לילדיהם, יש דרך שבה ההערה נכנסת ויש דרך שבה היא דוחה. אם תפתח באמירה שהאדם לץ ושהוא אינו בסדר, ורק אחר כך תבקר אותו, הוא ישנא אותך ולא יקבל דבר. אבל אם תאמר לו קודם שהוא חכם ומבין עניין, שהתפעלת ממה שעשה לפני כמה ימים, ורק אחר כך תעיר, הוא יאהב אותך ויקבל.

במילה ביקורת טמונות שתי מילים. יש בה אותיות קבר, ויש בה אותיות בוקר. אפשר להעיר לאדם ולקבור אותו, ואפשר להעיר לו ולהאיר לו בוקר חדש. כשאתה פותח במחמאה הוא מבין שאתה בא מתוך חיבה, בלי גאווה ובלי רצון להשתלט עליו. אם נשים לב, רוב המריבות בבית נולדות מצורת הדיבור. כל הדיבור שלילי, ואין בו מילה אחת חיובית.

ויש דבר שנעלם מבתיים רבים, והוא המחמאה. לפני החתונה, בתקופת השידוך, יש הודעות נפלאות ומתנות. אחרי החתונה הכל נגמר, ויש בעלים שבמשך עשרות שנים לא שמעו מאשתם מחמאה אחת. כדאי לכל אישה להיזכר מתי אמרה לבעלה לאחרונה כמה הוא חכם וכמה טוב לה בחברתו. רוב הטלפונים לבעל בעבודה עוסקים במה שנגמר ובמה שהילד עשה. אילו הייתה מתקשרת רק כדי לומר לו שהתגעגעה ושהיא רוצה לשמוע את קולו, כל היום שלו היה נראה אחרת. וכך הבעל כלפי אשתו, וכך ההורים כלפי הילדים.

בבית שאין בו פרגון ואין בו מחמאות מרגישים כבר בכניסה כאילו נכנסים למקרר. בית שהדיבור בו חיובי, שיש בו מחמאות ופרגון, הוא בית חם, ומרגישים את זה באוויר. רבי יוחנן אמר: "טוב המלבין שינים לחבירו יותר ממשקהו חלב" (כתובות קיא, ב), ולמד זאת מן הפסוק "ולבן שינים מחלב" (בראשית מט, יב). חיוך הוא שפה בפני עצמה, וכבר לימד שמאי: "הוי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות" (אבות א, טו).

כשגגה שיצא מלפני השליט

הדיבור שלנו קשור לא רק לספירות הפרטיות שלנו, אלא גם לספירות הכלליות של העולם. בתיקוני הזוהר נאמר: "מלכות פה, תורה שבעל פה קרינן ליה" (תיקוני זוהר, הקדמה, יז, א). הפה הוא המלכות, המוציאה לפועל של כל המערכת. מה שעולה במחשבה ובלב יורד דרך הפה אל המציאות. והתורה מביאה לכך דוגמאות מבהילות.

כשיעקב אבינו ברח מבית לבן אחרי הולדת יוסף, גנבה רחל את התרפים של אביה, ורש"י מביא בשם המדרש: "להפריש את אביה מע"ז נתכונה". לבן רדף אחריהם וחיפש בכל האוהלים, ויעקב, שעבד אותו בנאמנות ונפגע מן החשד, אמר לו: "עם אשר תמצא את אלהיך לא יחיה" (בראשית לא, לב). ורש"י כותב שם: "ומאותה קללה מתה רחל בדרך". במדרש נאמר שהדבר היה "כשגגה היוצא מלפני השליט" (בראשית רבה עד, ד), על פי הפסוק בקהלת (קהלת י, ה). צדיק גדול הוציא מילה מפיו בלי לדעת, והיא התקיימה.

וכשעמד יעקב לפני פרעה, שאל אותו פרעה "כמה ימי שני חיך", ויעקב ענה: "ימי שני מגורי שלשים ומאת שנה, מעט ורעים היו ימי שני חיי, ולא השיגו את ימי שני חיי אבתי" (בראשית מז, ח עד ט). בעלי התוספות מביאים מדרש בפירושם דעת זקנים: אמר לו הקדוש ברוך הוא, הצלתי אותך מעשו ומלבן והחזרתי לך את דינה ואת יוסף, ואתה מתרעם על חיך שהם מעטים ורעים. וכמספר התיבות מן "ויאמר" ועד "ימי מגוריהם", שלושים ושלוש תיבות, כך נחסרו משנותיו. יצחק חי מאה ושמנים שנה, ויעקב חי מאה ארבעים ושבע. כשאדם מתרכז בשלילה ומוציא אותה מפיו, מוות וחיים ביד הלשון כפשוטו.

הגמרא מספרת על פנחס, אחיו של שמואל, שאירע לו אבל. שמואל בא לנחמו וראה שציפורניו ארוכות מאוד, ושאל אותו למה לא נטל אותן. ענה לו פנחס שאילו קרה הדבר לשמואל עצמו, ודאי לא היה מזלזל באבלות כל כך. ובאמת, כעבור זמן נכנס שמואל לאבלות. כשבא פנחס לנחמו, נטל שמואל את ציפורניו וזרק אותן לעברו, ואמר לו שהיה צריך לדעת שברית כרותה לשפתיים. ומביאה הגמרא את דברי רבי יוחנן, שלומד זאת מאברהם אבינו. בדרך אל העקדה אמר אברהם לנעריו: "שבו לכם פה עם החמור, ואני והנער נלכה עד כה, ונשתחוה ונשובה אליכם" (בראשית כב, ה), ומפני שאמר "ונשובה", חזרו שניהם (מועד קטן יח, א). ברית כרותה לשפתיים פועלת לרעה ופועלת לטובה.

ומכאן אמרו חז"ל: "לעולם אל יפתח אדם פיו לשטן" (ברכות יט, א), אל יפתח פתח לעולם הדינים. ומשום כך גם ההורים צריכים להיזהר. יש מן החכמים שהזהירו שלא להפחיד ילד ולומר לו שאם לא יבוא, הכלב ייקח אותו. מילים כאלה נכנסות עמוק אל התת מודע של הילד, ויש בהן פתיחת פה לשטן.

החלומות הולכים אחר הפה

חז"ל אמרו: "כל החלומות הולכים אחר הפה" (ברכות נה, ב). ומסופר בגמרא על אביי ורבא שחלמו חלום אחד והלכו אל פותר חלומות אחד. לאחד פתר לטובה, ולשני פתר לרעה, וכך היה לכל אחד מהם כפי שנפתר לו (ברכות נו, א). בכוח הדיבור אנחנו פשוט חורצים את הדין.

מספרים על חכם אחד שנפרד מחברו, וכשכבר התרחק נזכר שעוד לא אמר לו דבר מה וקרא לו. החבר הסתובב והתחיל לחזור אליו, והחכם רצה לומר לו שאין צורך שיחזור. ברגע האחרון נזכר במה שאמרו רבותינו, שברית כרותה לשפתיים, ושתק. הוא המתין עד שהחבר הגיע אליו, כדי שלא תצא מפיו המילה "אל תחזור". ומכאן גם עניין הקללות. לעולם לא לקלל. מי שמקלל עסוק בקללות, נמצא בעולם השלילה ומושך אליו גבורות, וקודם כל הוא עצמו מתכווץ מן המשפט השלילי שהוציא. כמה פעמים אמא אומרת בכעס לבנה שהלוואי ויעשו לו ילדיו צרות כמו שהוא עושה לה. וכך נהיה. ובסוף היא סובלת פעמיים, פעם את הצרות של הבן ופעם את הצרות של הנכד, שבשעת משבר בדרך כלל בא לבית סבתא. הקללה חוזרת אל המקלל.

טוב עין הוא יברך

הדרך ההפוכה היא לברך. כתוב: "טוב עין הוא יברך, כי נתן מלחמו לדל" (משלי כב, ט), ודרשו חז"ל על הפסוק: "אל תיקרי יבורך אלא יברך" (סוטה לח, ב). טוב העין אינו רק מתברך. הוא מברך אחרים. רבותינו תמיד דיברו טוב, תמיד ברכו, ולא הקפידו.

וכך גם בשיפוט. הלל אמר: "אל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" (אבות ב, ד). אל תוציא עליו משפט שלילי, אל תדון אותו, כי המילה יכולה למשוך עליו דין.

אני זוכר שהייתי במקסיקו סיטי בסדרת הרצאות, ובאחד המקומות הציבוריים ראיתי שלט על הקיר: "פור פאבור, נו פומאר", כלומר בבקשה, אל תעשן. כמה חוכמה יש בשלט כזה. פונים לאדם בבקשה, במילה חיובית, והוא נמנע מלעשן ומרגיש טוב. אצלנו כותבים על אותו שלט שהעישון אסור ושהעברייני יענש. גם כך האדם לא יעשן, אבל ההימנעות שלו מלווה באנרגיה של דין שהשלט מקרין עליו. כי ברגע שקוראים שלט, אומרים את המילים בתוך הראש. ומחשבה במילים שליליות מקבצת גם היא, כמו שלמדנו בשיעור על החשיבה החיובית.

דיבור ובידור

אפשר להכניס לבית גם מעט הומור. המילים דיבור ובידור בנויות מאותן אותיות. כשמכניסים הומור לבית מפיגים את המתח ויוצרים אווירה נינוחה.

ובימינו, לצערנו, יש הרבה אלימות מילולית סביבנו, בכל כלי התקשורת, באווירה הכללית. דינים מתוחים באוויר. ככל שנמתיק את הדינים האלה בצחוק, בחיוך ובדיבור בנחת, יחזור השקט. אדם שמדבר בשקט וברוגע, גם כשהמתח באוויר, מרגיע את כל מה שסביבו.

האווירה שאנחנו יוצרים במילים שלנו, האנרגיות שאנחנו מורידים דרך האותיות שבמשפטים, הן החוויות שאנחנו עוברים בחיים. אדם שבוחר לדבר בשלילה וליצור סביבו, בבית, עם אשתו, עם ילדיו ועם חבריו, אווירה של דין, חי בעצמו בתוך האנרגיה הזאת.

גן העדן שבפה

החוכמה איננה לשמוע ולהתפעל. צריך להפוך את הדברים לאורח חיים. מעכשיו, בכל פעם שיוצאת מפינו מילה שלילית, מילה או משפט מעולם הגבורות והדינים, אנחנו מתקנים מיד במקום ואומרים במקומה מילה חיובית. בדיוק כמו שלמדנו לעשות עם המחשבה: כשעולה מחשבה שלילית, הופכים אותה מיד לחיובית. כך עושים גם עם המילים.

גן העדן והגיהנום, האור והחושך, הכל נמצא במחשבה שלנו, בראייה שלנו, בשמיעה שלנו ובדיבור שלנו. מי שרואה את חצי הכוס המלאה חי בחלק המלא של העולם, בגן העדן שבו. מי שבוחר לראות את השלילה חי בחושך. וכך בדיוק גם בדיבור. ומה שאנחנו חווים על בשרנו הוא במידה רבה הדרך שבחרנו לעצמנו.

התורה כבר אמרה: "החיים והמות נתתי לפניך, הברכה והקללה, ובחרת בחיים" (דברים ל, יט). מוות וחיים ביד הלשון, והחיים הם החסדים, השפע, המילים הטובות, המשפטים הנכונים, טוהר המילה. כשהמילים יבואו מתוך טוהר, נחוה את הטוב.

יהי רצון שנזכה להכניס אל בתינו את המחמאה ואת אור החסדים, ושיהיו כל דברינו בנחת, לחיים טובים ושלווים.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · מודעות עצמית על פי הקבלה, שיעור 4



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 ישיחנה 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



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 שמזקינין, 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



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור שביעי: מעגל הנתינה

הנתינה שמולידה אהבה

שיעור 7 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן הראש אל הידיים

כשלמדנו על הספירות ראינו שהן הולכות בשלשות, קו ימין וקו שמאל וקו אמצעי שמכריע ביניהם. חסד בלי ביקורת אינו טוב, וכך גם גבורה בלי ביקורת. כשהחסד והגבורה נפגשים במידה הנכונה, נולדת מהם ספירת התפארת, וזו ההנהגה המאוזנת שצריכה לרדת אל העולם.

עד עכשיו עסקנו בראש, בחכמה ובבינה ובדעת שנולדת מן המיזוג הנכון שלהן, ומשם באו השיעורים על לקיחת אחריות, על מחשבה חיובית ועל דיבור חיובי. היום אנחנו יורדים מן הראש אל הגוף, אל המעשים. ספירת החסד מזוהה עם יד ימין, הגבורה עם יד שמאל, והתפארת עם הגוף עצמו.

נלמד יסוד אחד, ובכוחו לשנות את חיינו במקומות החשובים ביותר: בקשר בין הורים לילדים, בקשר בין בני הזוג, ובקשר בין האדם לבוראו. ובסוף נראה שהוא נוגע גם בקשר של האדם עם עצמו. לצערנו לא לימדו אותנו את החומר הזה, וחוסר תשומת הלב אליו זורע הרס גדול. מכאן גם נבין כיצד נולד מה שקוראים לו מרד נעורים, שאנחנו חווים היום על בשרנו כפי שלא היה בשום דור.

הסדנה שכמעט התפרקה

בתחילה הדברים עלולים להישמע קשים ולעורר התנגדות. פעם העברתי סדנה כזאת, וישבה בקהל אישה שמרצה לפסיכולוגיה. כבר בדקות הראשונות קמה על רגליה והודיעה שאינה מוכנה להישאר אפילו עוד רגע, כי מה שאני מלמד סותר את כל הפסיכולוגיה המודרנית. ביקשתי ממנה בנחת לשבת, להתאזר בסבלנות עד סוף ההרצאה, ואחר כך נשמע בשמחה את דעתה.

בסוף הערב היא לקחה את המיקרופון ואמרה לכל הקהל שקיפלתי את כל הפסיכולוגיה המודרנית ביסוד אחד מן התורה הקדושה. לכן אני מבקש קצת סבלנות.

שטיחים מעור האדם

נפתח בגמרא מבהילה. דבר תורה, עור האדם המת טהור. חכמים באו וגזרו עליו טומאה, והגמרא מגלה את הטעם: "גזירה שמא יעשה אדם עורות אביו ואמו שטיחין לחמור" (נדה נה, א). זה נשמע כמעט בלתי אפשרי, וכך נקבע להלכה. חז"ל ראו שבכוח קיימת אפשרות שבן יפשיט את עור אביו ואמו ויעשה ממנו מרדעת. לכן שימאו את העור, כדי שלא יהיה בו שימוש.

ובמקום אחר מלמדת אותנו הגמרא דבר מבהיל עוד יותר. התורה אומרת: "אם במחתרת ימצא הגנב והכה ומת, אין לו דמים" (שמות כב, א), ומיד אחר כך: "אם זרחה השמש עליו, דמים לו, שלם ישלם" (שם, ב). אדם קם באמצע הלילה ומוצא גנב חותר אל ביתו, והתורה מלמדת אותו כיצד לנהוג. שואלת הגמרא: "וכי השמש עליו בלבד זרחה" (סנהדרין עב, א). ומבארת שהשמש היא משל לבהירות. אם ברור לך כשמש שהגנב בא בשלום, רק בשביל הממון, ולא יפגע בך, אסור לך לפגוע בו, והוא ישלם על מה שגנב. ואם ברור כשמש שהוא מוכן להרוג אותך, אתה רשאי להתגונן, ומכאן ההלכה שהבא להרגך השכם להרגו.

ועכשיו הגמרא מביאה שתי ברייתות שנראות סותרות, ומיישבת: "כאן באב על הבן, כאן בבן על האב" (סנהדרין עב, ב). כשהאב חותר אל בית בנו והבן מסתפק בכוונתו, אסור לבן לפגוע בו, ורש"י מבאר: "דודאי רחמי האב על בנו". אבל כשהבן חותר אל בית אביו והאב מסתפק, האב רשאי להתגונן מספק, כי חזקה על בן כזה שבא בכוונה רעה, עד שיתברר כשמש שהוא רחמן על אביו.

אנחנו עומדים ומשתוממים. חז"ל ודאי לא התכוונו שבכל יום שני וחמישי הופכים הילדים את הוריהם לשטיחים. מה שגילו לנו רבותינו הקדושים הוא שבתוך הילד יש בכוח זרע כזה, ואם לא מטפלים בו נכון, הוא עלול להגיע עד מקומות נוראים. כשלמדנו על כוח המילה הבאנו את דברי שלמה המלך: "מות וחיים ביד לשון" (משלי יח, כא), וראינו שהמילה זורעת הרס הרבה לפני שהיא מגיעה למוות וחיים. כך גם כאן. יש מדרגות רבות של ריחוק ושל טינה לפני הקצה הנורא שחז"ל תיארו, וכולן צומחות מאותו שורש נעלם, שהיום נלמד לזהות בזמן.

גיל הזהב שנשכח

מספרים על ילד שביקש מאמו אופניים. אמרה לו שאם סבא יעצום את עיניו, היא תקנה לו שני זוגות. הילד לא הבין רמזים. כשבאו לבקר את הסב בבית החולים, שאל אותו בתמימות מתי הוא עוצם את העיניים, כי אמא הבטיחה לו אופניים. מיד הזמין הסב עורך דין והוריש את כל רכושו למוסד ציבורי, ובתו לא קיבלה דבר.

הסיפור קשה, אבל המציאות שמאחוריו מוכרת לכולנו. כמה ההורים נותנים, כמה הם משקיעים, וכשהילדים גדלים, מגיע גיל הזהב ופתאום ההורים נשכחים.

וגם בנוער אפשר לראות זאת. נער אינו מודה בפני עצמו שיש בו רגשות קשים כלפי הוריו, וכשקם גיבור תרבות ומבטא אותם בקול על הבמה, הוא מזדהה עמו. פעם, כששאלו ילד מה ירצה להיות כשיגדל, היה עונה שירצה להיות כמו אבא. היום מעטים עונים כך.

הנברא שנולד להשפיע

שלמה המלך מגלה לנו את השורש: "מפנק מנער עבדו, ואחריתו יהיה מנון" (משלי כט, כא). ההורים רוצים לתת לבנם את הטוב ביותר, נעליים טובות, אופניים משובחים, וכשיגיע לגיל גם רכב חדש, ונדמה להם שאם יש אפשרות, אין בזה כל רע. הכתוב מלמד אחרת.

כדי להבין זאת צריך לחזור אל צלם האלוקים. למדנו שהאדם נברא בצלם, כלומר בדמות הספירות, וכל עניין הנתינה מזוהה עם ספירת החסד. הקדוש ברוך הוא טוב ומטיב. הוא אינו מקבל מאיתנו דבר, הוא תמיד במצב של משפיע. ואת האדם ברא בדמותו, עם תכונה עמוקה של נתינה והשפעה. התכונה הזאת היא שגורמת לנו להתחתן ולהביא ילדים לעולם.

הרמח"ל מלמד בספרו דרך ה' שהקדוש ברוך הוא רצה להיטיב לנבראים טוב שלם, ולכן סידר שהאדם יהיה "מי שיקנה הטוב בעצמו ולא מי שיתלוה לו הטוב בדרך מקרה" (דרך ה' חלק א, פרק ב). טוב שניתן בחינם אינו טוב שלם. והמקובלים קראו למצב הזה בשם ארמי, נהמא דכסופא, לחם של בושה. בירושלמי מובא בשם רבי יודן בר חנין שמי שאוכל משל חברו מתבייש להביט בפניו (ירושלמי ערלה א, ג).

וזה החוק שעליו עומד כל השיעור. כשיש נתינה חד צדדית, כשרק צד אחד נותן והצד המקבל פסיבי ואינו מחזיר דבר, המקבל נכנס למועקה. הוא נמצא במצב שהפוך מן הטבע שבו נברא. נברא להשפיע, ומוצא את עצמו רק מקבל. את המועקה הזאת אפשר לפתור בשתי דרכים בלבד. הדרך האחת היא להחזיר, לתת בחזרה. והדרך השנייה, כשאדם אינו יכול או אינו רוצה להחזיר, היא לשנוא את הנותן. ברגע שהוא שונא, הוא פטור מלהחזיר לו.

חז"ל אמרו: "שלשה חייהן אינם חיים" (ביצה לב, ב), והראשון שבהם הוא המצפה לשולחן חברו. אדם שתלוי תמיד במה שאחרים נותנים לו שרוי במצב הפוך מן המציאות שנברא לה. ושלמה המלך אמר: "ועבד לזה לאיש מלוה" (משלי כב, ז).

ומכאן מה שקורה לתינוק. ההורים מטיבים עמו מיום שנולד, והוא אינו מסוגל להחזיר. הוא גדל עם המועקה הזאת, ואם לא מטפלים בה, היא הולכת וגדלה.

מה רע בפינוק

עכשיו אנחנו מבינים את שלמה המלך. פינוק הוא נתינה מעל לנורמה. כשלכל הילדים קונים אופניים פשוטים, לבן הזה קונים אופניים שמחירים פי חמישה. והרי כבר בנתינה הרגילה, הטבעית, הילד נמצא במועקה. בא ההורה ומפנק, נותן מעל לנורמה, ומחמיר את הבעיה.

ורש"י מפרש שמנון הוא לשון שררה. מי שמפנק את עבדו מנעוריו, סופו שהעבד יהיה מושל עליו. ואם כך בעבד, כל שכן בבן. הילד המפונק אינו מכיר טובה, הוא מולך בבית, ובסוף מחזיר להורים צער כגודל הפינוק שקיבל.

נתינה מולידה אהבה

המחלה נקראת שנאה, והעבודה שלנו היא להפוך אותה לאהבה. באחד השיעורים בקורס דיברנו על פסי ייצור בעולם הרוחני, ולמדנו שיש פס ייצור אחד לאהבה, והוא הנתינה. הגמרא אומרת: "אדם רוצה בקב שלו מתשעה קבים של חבירו" (בבא מציעא לח, א). מה שאדם עמל עליו, בנה ועשה בידיו, יקר לו יותר מפי תשעה ממה שקיבל מאחרים, כי הוא קשור אליו.

הרב אליהו אליעזר דסלר, בקונטרס החסד שבספרו מכתב מאליו, מבאר שהדרך הרגילה שבה אנשים חושבים הפוכה מן האמת. אנחנו חושבים שאדם נותן למי שהוא אוהב, והאמת היא שאדם אוהב את מי שהוא נותן לו. הנתינה מולידה את האהבה, ומה שהאדם השקיע בו נעשה חלק ממנו.

תראו אדם שקנה רכב חדש. הוא מחנה אותו, סוגר את הדלת, ועומד ומסתכל עליו. אילו יכול היה, היה מכניס אותו לסלון. הוא עבד בשבילו שעות נוספות והוא משלם עליו בכל חודש. הוא נתן לו, ולכן הוא אוהב אותו.

כך גם בבית. יש נשים שאוהבות את ביתן, ויש שאינן אוהבות להיות בו. זו שמנקה, מסדרת, צובעת, מייפה ומחדשת כל פעם משהו, נותנת לבית, והנתינה מולידה בה אהבה לבית. זו שאינה נותנת לבית, גם אינה אוהבת להיות בו.

אנשים מתאהבים בכלבים שלהם, וכשהכלב מת יש שבוכים עליו כעל קרוב משפחה, כי השקיעו בו שנים של טיפול. יש שמתאהבים בעציצים שהם משקים ומדשנים, ואפילו משמיעים להם מוזיקה כדי שיגדלו יפה. הכל מאותו שורש.

ומה שנכון ברכב ובעציץ נכון שבעתיים בנפש האדם. עלינו לקחת את הילד וליצור אצלו מצב של נתינה, והנתינה הזאת תוליד בו אהבה. האהבה תעקור מתוכו את הרעל של השנאה, שהתפתחה בימים שבהם לא יכול היה להחזיר.

כבד את אביך

לכן באה התורה ואמרה: "כבד את אביך ואת אמך, למען יאריך ימך" (שמות כ, יב). זו אחת המצוות החשובות שבתורה, והמילה כבד קרובה למילה כבדות. גם כשקשה לך, גם כשכבד לך, אתה צריך לתת להורים. וברגע שאתה נותן להם, הנתינה מולידה אהבה, ואתה אוהב אותם.

אהבה היא אנרגיה עצומה. אני עוסק שנים רבות עם נוער, ואני יודע כמה בני נוער לא הידרדרו כפי שהיו עלולים להידרדר, רק משום שאהבו את הוריהם ולא רצו לצער אותם. האהבה עמדה להם כמחסום. וכך אמר שלמה המלך: "שנאה תעורר מדנים, ועל כל פשעים תכסה אהבה" (משלי י, יב). גם כשרואים מומים בשני, כשאוהבים, הם אינם נראים.

שימו לב לתינוק. כשהוא מחייך או עושה תנועה קטנה ורואה שההורים נהנים, הוא חוזר עליה שוב ושוב. הוא מגלה שיש לו מה לתת. וכשההורים מזניחים את הנקודה הזאת ומפנקים, כשהילד אכל ושתה ורוצה לשטוף את הצלחת, והאם אומרת לו שהיא כבר תשטוף, היא אומרת לו במילים אחרות: אל תאהב אותי. מפני שפס הייצור היחיד של האהבה הוא הנתינה, וכששוללים מן הילד את הנתינה, שוללים ממנו את האפשרות להיות אוהב הורים. כאן אנחנו מבינים את עומק הגזירה על העור. חז"ל ירדו לסוף דעתו של הילד, וידעו לאן עלול להגיע חינוך שאין בו נתינה.

ואפשר לומר עוד. אין בתורה ציווי על ההורים לכבד את ילדיהם, כי אצלם האהבה נובעת מאליה מתוך הנתינה המתמדת. הילד, אף שהיה מתבקש שיאהב את הוריו באופן טבעי, צריך ציווי מיוחד, כי מצד מבנה הנפש הוא עומד במקום המקבל.

בין איש לאשתו

אותו חוק בדיוק פועל בין בני הזוג. כשרק הבעל נותן, רק הוא משפיע ומעניק, או להפך, כשרק האישה נותנת, המקבל מביניהם עלול לפתח טינה כלפי בן הזוג. לא פעם ישב מולי בעל ואמר שאינו מבין את עצמו, שאינו אוהב את אשתו ואף מרגיש כלפיה שנאה. כשאני מעמיק עמו בשיחה, אני מגלה שהוא אינו נותן לבית דבר. הוא במצב של קבלה חד צדדית, ולכן נולדת בו שנאה.

התיקון הוא ליצור נתינה דו צדדית. יש רמז נאה לכך בלשון התורה: "ונתנו איש כפר נפשו לה" (שמות ל, יב). המילה ונתנו נקראת אותו דבר מימין לשמאל ומשמאל לימין, ללמדנו שהנתינה צריכה ללכת בשני הכיוונים.

הגמרא מביאה אדם שאמר על עצמו ועל אשתו: "כי רחימתין הוה עזיזא, אפותיא דספסירא שכיבן. השתא דלא עזיזא רחימתין, פוריא בר שיתין גרמידי לא סגי לן" (סנהדרין ז, א). כשאהבתנו הייתה עזה, יכולנו לשכב על רוחב להב של סייף, ועכשיו שאהבתנו אינה עזה, מיטה של שישים אמה אינה מספיקה לנו.

ועוד מביאה הגמרא על הפסוק "שקר החן והבל היפי, אשה יראת ה' היא תתהלל" (משלי לא, ל), שהדור שעליו נאמר "יראת ה' היא תתהלל" הוא דורו של רבי יהודה ברבי אילעאי, "שהיו ששה תלמידים מתכסין בטלית אחת ועוסקין בתורה" (סנהדרין כ, א). הדור ההוא היה דור של עוני גדול, ואני מבין בזה רמז. כשכל אחד דואג שחברו יתכסה, טלית אחת מספיקה לשישה. וכשכל אחד מושך את הטלית אליו, אף אחד אינו מכוסה.

שימו לב מה קורה לפני החתונה. האם אומרת לבת שהמשפחה שלו אינה נראית לה, והבת עונה שהיא מתחתנת אתו ולא עם משפחתו. האב אומר שהוא נראה לו קצת קמצן, והיא עונה שהוא אינו קמצן אלא חסכן. כל המומים נעלמים, והיא רואה בו רק טוב. על כל פשעים תכסה אהבה. כל זה משום שלפני החתונה שני הצדדים עסוקים בנתינה. כל אחד רוצה להעניק לשני, ולכן האהבה גדולה. אחרי החתונה הנתינה יורדת, ואיתה יורדת האהבה. וכשהנתינה נפסקת לגמרי מצד אחד, המצב עלול להידרדר עד כדי שנאה.

באה אליו אישה, אם לשישה ילדים, וביקשה עזרה בשלום הבית. היא אמרה לי בגילוי לב שאינה יודעת איך לומר זאת, אבל היא פשוט הפסיקה לאהוב את בעלה. שוחחתי עמה, והתברר שהיא כל היום בעסקיה, ובבית עוזרות הבית עושות הכל, עד שאפילו ארוחה אחת אינה מבשלת. אמרתי לה שאין כאן פלא. כשאין נתינה, אין אהבה. מה שעליה לעשות הוא להתחיל לתת, להעניק לבית ולבעלה, והנתינה תוליד את האהבה מחדש.

גם חכמינו כפו עלינו, בצורה מסוימת, מערכת של נתינה הדדית. הרמב"ם כותב: "וכן צוו חכמים שיהיה אדם מכבד את אשתו יותר מגופו ואוהבה כגופו" (הלכות אישות טו, יט), ובהלכה שאחריה הוא כותב שצוו על האישה לכבד את בעלה ולהתרחק ממה ששנוא עליו. מי שיעיין שם ימצא הלכות שלמות על האופן שבו כל אחד מבני הזוג צריך לנהוג בשני. כל זה סדר של נתינה דו צדדית.

ועל בריאת האדם נאמר: "זכר ונקבה בראם, ויברך אתם, ויקרא את שמם אדם ביום הבראם" (בראשית ה, ב). שניהם יחד נקראים בשם אחד, כי האיש והאישה אמורים להיות אחד, ושתי מציאויות נפרדות נעשות אחת רק בכוח האהבה. אהבה בגימטריה שלוש עשרה, ואחד בגימטריה שלוש עשרה. כדי להיות אחד צריך אהבה, וכדי לייצר אהבה צריך נתינה. ונודע הרמז שאהבה ואחד יחד עולים עשרים ושש, כמניין שם הוי"ה. במקום שיש בו אהבה ואחדות, שם שורה השכינה.

מן העגל אל המשכן

וכך הוא גם בין האדם לבוראו. כשרק הקדוש ברוך הוא משפיע, ומשפיע, ומשפיע, נוצרת אצל האדם אותה מועקה, ושוב יש שתי דרכים לצאת ממנה. או להחזיר, או לפתח ריחוק ואף שנאה כלפי הנותן.

מכאן אפשר להבין גם את שורש העבודה הזרה. אדם קונה פסל בחנות ועובד אותו כאילו הוא מפרנס אותו. זה אבסורד גמור, ובכל זאת האנושות נמשכה אחריו דורות רבים, מפני שלפסל שקנה בידיו אין לו כלפיו שום חוב.

מי שאינו רוצה להחזיר לבורא העולם, בורח אל מי שאינו נותן לו כלום.

ושאלה גדולה עולה ממעמד הר סיני. אחרי כל מה שהקדוש ברוך הוא העניק לנו, אחרי יציאת מצרים וקריעת ים סוף, עשו בני ישראל עגל למרגלות ההר ואמרו: "אלה אלוקיך ישראל אשר העלוך מארץ מצרים" (שמות לב, ד). אותו חוק פשוט. הייתה כאן נתינה חד צדדית עצומה, והעם נחנק תחתיה ומצא דרך להשתחרר.

והקדוש ברוך הוא נתן להם תיקון. רש"י מלמד ש"אין מוקדם ומאוחר בתורה", ומעשה העגל קדם לציווי על מלאכת המשכן (רש"י שמות לא, יח). אחרי העגל אמר הקדוש ברוך הוא: "ויקחו לי תרומה, מאת כל איש אשר ידבנו לבו תקחו את תרומתי" (שמות כה, ב). נתן לעם דרך לתת. ורבותינו אמרו במדרש שזהב המשכן בא לכפר על זהב העגל (תנחומא תרומה ח). ובאותו אופן התורה והמצוות כולן הן הדרך שבה אנחנו, כביכול, מחזירים לבורא. ברגע שאנחנו נותנים, הנתינה מולידה אהבה, ואנחנו משתחררים מן המועקה. דעו לכם שכל הכפירה וכל המרד של האדם באלוקים נולדים מן המקום הזה: האדם מקבל ואינו מוכן להחזיר.

רבותינו דרשו את שמו של נמרוד מלשון מרד, "שהמריד את כל העולם כולו עליו במלכותו" (עירובין נג, א). ורש"י כותב שעל כל מי שמרשיע בעזות פנים, "יודע רבונו ומתכוין למרוד בו", אומרים שהוא כנמרוד (רש"י בראשית י, ט). לכאורה יש כאן פרדוקס, שהרי מי שמכיר את ריבונו אמור לעבוד אותו ולא למרוד בו. לפי מה שלמדנו הדבר מובן. הוא ידע את העוצמה שנקראת אלוקים, ולא נתן לו דבר בחזרה, והידיעה עצמה, בלי נתינה, הולידה בו מרד.

לכן אמר דוד המלך לשלמה בנו: "ואתה שלמה בני, דע את אלוקי אביך ועבדהו בלב שלם ובנפש חפצה" (דברי הימים א כח, ט). לדעת את הבורא אין די. אחרי הידיעה צריך לעבוד, לתת. ידיעה בלי עבודה עלולה להוליד כפירה, כפי שקרה לנמרוד.

צדקה שאינה מכבידה

הרמב"ם מונה שמונה מעלות בצדקה, וכותב: "מעלה גדולה שאין למעלה ממנה זה המחזיק ביד ישראל שמך" (הלכות מתנות עניים י, ז), כלומר מי שמחזק את חברו לפני שיפול, בהלוואה, בשותפות או במציאת עבודה, "עד שלא יצטרך לבריות לשאל". זו המעלה העליונה, כי היא מחזירה לאדם את מקומו כנותן. הוא מתפרנס מעמל כפיו, ושוב אינו תלוי בשולחן אחרים.

ומיד אחריה מונה הרמב"ם את מי שנותן צדקה בלי שיידע למי נתן, ובלי שהעני יידע ממי קיבל. גם בזה טמון אותו סוד. כשהנתינה בסתר, המקבל אינו עומד מול פניו של הנותן, והבושה אינה מכבידה עליו. וכך אמר שלמה המלך: "מתן בסתר יכפה אף" (משלי כא, יד).

ובאותה רוח אמרו חז"ל על מי שהלווה לחברו ויודע שאין לו לפרוע, "שאסור לעבור לפניו" (בבא מציעא עה, ב), כי כל מפגש כזה מעורר בלווה את אותה מועקה.

לשבח את הרבע

לצערנו, גם כשאנחנו כבר רוצים ליצור נתינה, איננו תמיד יודעים להתנהג נכון. אומרים לילד קטן לסדר את החדר. הוא ילד, והוא מסדר רבע חדר. ואנחנו אומרים לו שזה אינו סדר ושלא כך מסדרים. בכך איבדנו גם את הרבע הזה, שהיה אמור להוליד בו אהבה במידה של רבע. צריך לעשות בדיוק את ההפך, לשבח אותו ולומר לו שלא האמנו שיסדר כל כך יפה. כך הגדלנו את הנתינה, ואיתה את האהבה.

כך גם בין בני הזוג. הבעל התאמץ וקנה מתנה לאשתו. היא מסתכלת ושואלת בעוקצנות אם זה בשבילה או בשביל אמו. זו טעות. היא הורסת לו את הכוח להמשיך לתת ולהמשיך לייצר אהבה. צריך לומר לו שזה יפה ונפלא. אחרי כמה ימים אפשר להחליף, העיקר שהנתינה תתקבל בשמחה.

וכך עושה עמנו הקדוש ברוך הוא. על כל דבר קטן הוא נותן שכר, ובספרים הקדושים מתוארים שכר גדול וגן עדן על מעשים שנראים לנו פעוטים. הוא מגדיל את נתינתו, כדי שנוסיף לתת ונוסיף לאהוב.

יסר בנך

עכשיו נחזור אל הספירות. הנתינה שייכת לעולם החסד, ולמדנו שחסד בלי ביקורת אינו טוב. ראינו מה רע בו: כשהשפע זורם רק לצד אחד, נולדת שנאה. לכן צריך לצרף אליו גם את הגבורה, שעניינה צמצום וגבול. על פי שיטתו של הרב יצחק גינזבורג בפנימיות הספירות, פנימיות החסד היא אהבה ופנימיות הגבורה היא יראה. האהבה פותחת ונותנת, והיראה מציבה גבול, וכל אחת מהן לבדה אינה מספיקה.

שלמה המלך אמר: "יסר בנך ויניחך, ויתן מעדנים לנפשך" (משלי כט, יז). לייסר אין פירושו דווקא להכות. פירושו ליצור גבולות, ולחייב את הילד בנתינה בבית. קמת מן המיטה, תסדר אותה. אכלת, תשטוף את הצלחת ואת הכוס. יש ילדים שכשהם גדלים כועסים על הוריהם שלא הציבו להם גבולות, ולפעמים הילד ממש מחפש שאביו יקבע לו שעה לחזור הביתה. ועצם זה שהוא מחויב לשמוע להוריו, שהוא חוזר בשעה שנקבעה גם כשקשה לו וחבריו עוד יושבים, זו נתינה. הייסורים האלה עצמם הם הנתינה שמביאה מנוחה ומעדנים לנפש.

כשמערבבים בחסד את הקו השמאלי, את הגבולות, נולדת התפארת, ההנהגה השלמה. רבותינו מלמדים שאברהם אבינו היה איש החסד, שפע שאין לו גבול, ובחסד לבדו אי אפשר להנהיג את העולם. יצחק אבינו היה איש הגבורה. העקדה היא גבורה: להיות מוכן לעקוד את כל היצרים, לבטל את כל הרצונות ואת כל האני בשביל הקדוש ברוך הוא. וגם בגבורה לבדה אי אפשר להנהיג את העולם. בא יעקב אבינו, שהמדרש קורא לו "הבחור שבאבות" (בראשית רבה עו, א), והוא כנגד ספירת התפארת, שממזגת את השתיים. ועל השורש של כל זה אמר דוד המלך: "כי אמרתי עולם חסד יבנה" (תהלים פט, ג). העולם נבנה בחסד, והגבורה נותנת לחסד צורה שאפשר לחיות בה.

לאהוב את עצמך

אותו יסוד פועל גם בין האדם לעצמו. יש אנשים שמסוכסכים עם כל הסביבה. פעמים רבות השורש הוא שהם אינם אוהבים את עצמם. מי שאינו אוהב את עצמו מתקשה מאוד לאהוב אחרים.

יש מי שיאמרו שזו אנוכיות. התורה מצווה: "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח). אהבת הזולת נמדדת באהבה שאדם אוהב את עצמו, ומכאן שגם אותה התורה מניחה כיסוד. ואדם לומד לאהוב את עצמו באותה דרך בדיוק, כשהוא משקיע בעצמו, משאיר זמן לדברים האישיים שלו ומממש את הכוחות שלו, הוא מתחיל לאהוב את עצמו, ואת האהבה הזאת הוא מקרין גם על הסובבים אותו.

הלל הזקן ניסח את המשקל הנכון: "אם אין אני לי, מי לי. וכשאני לעצמי, מה אני" (אבות א, יד). צריך לתת לעצמך, ועם זה לא להסתגר בתוך עצמך.

לתת בלב שלם

היו שאמרו לי אחרי השיעור הזה שהדברים נשמעים אינטרסנטיים, כאילו אני מלמד לתת רק כדי לקבל, ומי שאינו מחזיר אינו ראוי שייתנו לו. זו טעות. כשאנחנו נותנים באמת, איננו נותנים על מנת לקבל. מי שנותן על מנת לקבל, בשביל אינטרס, נתן בעצם לעצמו, ואת הזולת לא יאהב.

אבל כשמדובר בבני זוג, ובהורים וילדים, אנחנו חייבים לדאוג שגם השני ייתן. איננו עושים זאת בשביל עצמנו. אנחנו עושים זאת בשבילו, כדי שתיוולד בו אהבה. אישה צריכה לשתף את בעלה בבית, בניקיון ובסדר, כדי שיהיה לו חלק בבית ויאהב אותו. ומי שנותן יותר, מטבע הדברים נקשר יותר.

היו אצלי זוגות שפשוט נתתי להם מטלות. מטלות פיזיות לבעל בתוך הבית, ומטלות לאישה, וברוך ה' המצב השתפר בצורה מדהימה. בתוך חודש או חודשיים הפכו לזוג אוהב. נתינה מולידה אהבה.

אחרי שמסרתי את השיעור הזה באחד המקומות, ניגש אליי אדם ואמר לי שפתרתי לו תעלומה בת שמונה שנים. היה לו חבר שחי בעוני מרוד, בבית שאפילו מרצפות לא היו בו. פעם נפל לידי סכום גדול, והוא לקח את כל הכסף ושיפץ לחברו את הבית, עד שהפך אותו למעין בית מלון. כמה חודשים אחרי שסיים, התחיל החבר לדבר עליו לשון הרע ונעשה לשונא הגדול ביותר. שמונה שנים הסתובב עם זה בבטן ולא הבין, הרי נתן לו הכל. עכשיו הבין. נתינה חד צדדית מולידה שנאה. הנתינה הגדולה חנקה את חברו.

ועוד דבר. לפעמים ילד עושה צרות להוריו, והאם אומרת לו כמה נתנה לו, כמה העניקה לו, שהוא קיבל הכל. היא חושבת שהיא מעוררת בו הכרת טובה, ובפועל היא מגדילה את המועקה. הרי השנאה נולדה מן הנתינה החד צדדית, וכל תזכורת שלה מעמיקה אותה. עלינו להפסיק לנגן לילדים את המנגינה של כל מה שעשינו בשבילם, ולתת להם הזדמנות לתת. וכך גם בין בני הזוג. אישה שחוזרת ואומרת לבעלה כמה היא עושה ונותנת, ושהוא אינו נותן דבר, מגדילה את הריחוק שלו ממנה. וכן בין חברים. הקוד הזה פועל בכל המישורים.

אפשר להרגיש זאת באוויר. כשנכנסים לבית שיש בו אהבה, מרגישים עוצמה, טהרה, שלווה ועושר. אהבה היא אור שקשה לתאר, וכשאוהבים, שום דבר אינו קשה. אדם שאוהב את אשתו אינו מתקשה לעזור לה, לתת לה, לסחוב בשבילה ולחזור בשבילה. וכשאינן אהבה, חלילה, כל דבר נעשה כבד ומלא תסכול. והדרך לייצר את האהבה הזאת אחת היא: נתינה.

נצא מכאן עם קבלה פשוטה, להיות נותנים ולבנות בבית מעגל של נתינה, שבו כל אחד נותן וכל אחד זוכה לתת.

יהי רצון שנזכה לבתים שהאהבה שורה בהם, ושעל כל פשעים תכסה אהבה.

המימד הנוסף · הרב יוסף ביטון שליט"א

050-590-1349 · ravbiton.com · מודעות עצמית על פי הקבלה, שיעור 7



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור שמיני: האינטרנט האנושי

הרשת העליונה שמחברת את כל הנשמות

שיעור 8 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

מן הפרט אל הכלל

עד עכשיו עסקנו בעשר הספירות הפרטיות שבכל אדם. ראינו שמי שנוהג בחסד עם הבריות מאיר את ספירת החסד שבעולמות ומושך על עצמו חסד, ומי שנוהג בביתו בדינים ומוצא כל הזמן פגם בילד ומעיר לו, מושך גבורות על עצמו ועל ילדו. וכן בשאר הספירות. חכמה, בינה ודעת שוכנות בראש, חסד, גבורה ותפארת בגוף, נצח והוד הן שתי הרגליים, ויסוד ומלכות חותמות את המבנה.

היום נעלה מדרגה ונלמד על הספירות הכלליות, ספירות שחובקות את האנושות כולה. כאן מדובר באדם הפרטי כשהוא נתון בתוך מכלול כל הנשמות. הדברים כתובים בקבלה, ואני רוצה לגשת אליהם דרך רעיון פשוט מאוד.

יש מיש

רק הקדוש ברוך הוא בורא יש מאין. כל מה שהאדם יצר על פני כדור הארץ הוא יש מיש. המדע הגיע לירח, פרס לוויינים והפך עולמות, ועדיין לא קם מדען שיצר יתוש. ליצור יתוש פירושו לברוא חיים, לברוא נפש, ושם נעצר כל עולם המדע. כוחו של המדע הוא בחיקוי של מה שה' כבר ברא.

הטלפון הוא חיקוי של הפה והאוזן. הפה והאוזן שלנו פועלים עד מרחק מסוים, ובני האדם הגבירו אותם עד שנעשו טלפון. המצלמה היא חיקוי של העין. העין ראתה בצבעים עוד כשהמצלמות צילמו בשחור לבן, והיא אינה צריכה לפתח תמונות. רק בשנים האחרונות למדו המצלמות להתמקד לבד. אני מסתכל על אדם שעומד במרחק שני מטרים, ומיד אני מרים את עיניי אל הירח, הרחוק מאיתנו כשלוש מאות שמונים אלף קילומטרים, או

אל השמש, הרחוקה כמאה וחמישים מיליון קילומטרים. אילו הייתי צריך לכוון את המוקד בידיים, הייתה היד נשברת. העין עושה זאת בשבריר שנייה.

ויש לעין מערכות שמירה. דמעות מנקות אותה מלכלוך, הריסים מגינים עליה, והגבות עוצרות את הזיעה שיורדת מן המצח כמו שובר גלים, כדי שלא תזלוג אל העיניים. פעם שאלתי באחת ההרצאות מה תפקידן של הגבות, ואדם מבוגר בשורה הראשונה אמר שאינו יודע. שישים שנה הוא מסתובב עם שתי גבות ואינו יודע למה הן שם. כך אנחנו חיים בתוך נפלאות ואיננו רואים אותן.

הזיכרון הוא מכשיר וידאו. אדם יושב בסלון, רוצה לחזור שלושים שנה לאחור, ובשבריר שנייה הוא שם ורואה תמונות בצבע. קשה לתאר את הקלטת שהייתה דרושה כדי להקליט שלושים שנה. הידיים הן מנופים, ומנוף שה' ברא יודע להרים שקית קלה וגם משא כבד. יש בו חיישנים שפועלים בחושך, הוא נרתע מיד מדבר חד, ואם היד נחתכת, הגוף מפריש חומרים שסוגרים את הפצע. מן הרגליים למדו את התנועה והמציאו את הגלגל. חלוצי התעופה, ובהם האחים רייט, התבוננו במעוף הציפורים ולמדו מהן איך מחזיקים כנף באוויר. והעופות הנוודים מארץ לארץ נושאים במוחם מערכת ניווט של זמנים ושל מזג אוויר שגדולי המדענים עדיין אינם מגיעים לקרסוליה. היצירה של ה' עולה פי אלף על כל חיקוי.

אתר ברשת

התגלית הגדולה של דורנו היא האינטרנט, שאיחד את כדור הארץ כולו לרשת אחת. יש בו מציאות שנקראת אתר. אדם מתעניין בבעל חיים מסוים, נכנס לאתר, וכל המידע שנאסף בעולם על אותו בעל חיים מגיע אליו. כך ברכבים, כך בכל תחום. ויש בו פורומים. פסיכולוג שנתקע עם מטופל במבוך של נפשו מציג את שאלתו, ואנשי מקצוע מכל קצוות תבל שחוו מקרה דומה עונים לו. אדם יכול לעזור לאדם בסין בתחום שהוא עוסק בו, ובלבד שייכנס לאותו אתר.

והקבלה מגלה שיש אינטרנט נוסף, האינטרנט האנושי, והוא המקור, ואילו הרשת הגשמית אינה אלא חיקוי שלו. כמו שיש לכל אדם ספירות פרטיות, יש ספירות כלליות שכל הנשמות קשורות בהן. כל רצון, כל תשוקה וכל מחשבה שאדם ננעל עליה הם כניסה לאתר באותה רשת.

המקובלים מלמדים שהעולם שלנו הוא ספקלריא, מראה, של העולמות העליונים. כל מה שאנחנו רואים כאן השתלשל משם. למעלה זו הייתה רוחניות זכה וטהורה, אורות ממש, וככל שירדה נתגשמה עד שנעשתה כאן חומר. ממילא, כשאנחנו מוצאים בעולם הזה רשת שמחברת את כולם, סימן שהשורש שלה קיים למעלה.

ובמערכת הזאת פועל הסוד שהמקובלים קוראים לו אור ישר ואור חוזר. האור יורד מלמעלה כאור ישר, פוגש את הכלי שלמטה, וממנו הוא שב ועולה כאור חוזר. מה שהכלי מחזיר הוא שקובע מה יירד אליו בפעם הבאה. זה מה שהזוהר הקדוש מכנה התעוררות מלמטה, שמעוררת התעוררות מלמעלה. ושלמה המלך אמר: "כמים הפנים לפנים, כן לב האדם לאדם" (משלי כז, יט). מה שהלב משדר אל הרשת, הוא שחוזר אליו.

בדרך שאדם רוצה לילך

אומרת הגמרא: "בדרך שאדם רוצה לילך בה, מוליכין אותו" (מכות י, ב). והיא מביאה לכך ראיה מן התורה, מן הנביאים ומן הכתובים. מן התורה, מבלעם. בתחילה אמר לו הקדוש ברוך הוא "לא תלך עמהם" (במדבר כב, יב), וכשראה שלבו נמשך ללכת, אמר לו "קום לך אתם" (שם כב, כ). מן הנביאים: "אני ה' אלוקיך מלמדך להועיל, מדריךך בדרך תלך" (ישעיהו מח, יז). ומן הכתובים: "אם ללצים הוא יליץ, ולענוים יתן חן" (משלי ג, לד).

בשפת הספירות, הרצון ללכת מתחיל בראש, בחכמה, בבינה ובדעת. שם האדם ננעל על דבר. משם הדבר יורד אל המידות, אל חסד, גבורה ותפארת, ומשם אל נצח והוד, הרגליים. הרגליים הן הספירות שמוליכות. וכשאדם ננעל על רצון, הוא נכנס לאתר שלו ברשת העליונה, והיקום כולו מתכנס כביכול כדי לממש את רצונו.

ולא בכדי מלמד הרב יצחק גינזבורג בתורת פנימיות הספירות שפנימיות הנצח היא ביטחון, ופנימיות הכתר, שמעל הראש, היא אמונה. האמונה נועלת את הרצון למעלה, והביטחון מוליך את הרגליים אל מימוש.

פרצה קוראה לגנב

רבי אברהם אמר: "פרצה קוראה לגנב" (סוכה כו, א). רגילים להבין שהגנב עובר ברחוב, רואה חלון פתוח, והפתח כאילו מזמין אותו להיכנס. על פי היסוד שאנחנו לומדים, ייתכן שהגנב נמצא בנתניה ופרצה בראשון לציון. הוא ננעל על הרצון לגנוב, ובזה נכנס לאתר שבו נמצאים הגונבים והנגנבים. מאותו רגע פועל כוח משיכה שמושך אותו עד המקום שבו נמצאת הפרצה.

מספרים על ניוטון שישב תחת עץ, ראה תפוח נופל, והבין שהארץ מושכת אליה את הגופים. מן ההבנה הזאת צמחה תורת הכבידה, שכל עולם הטכנולוגיה נשען עליה. כך בדיוק פועל כוח משיכה בספירות.

ועד כדי כך הגיעו הדברים, שחז"ל דרשו על הפסוק "בכל דרכיך דעהו" (משלי ג, ו) שהוא אמור אפילו לדבר עבירה, והביאו את הפתגם "גנבא אפום מחתרתא רחמנא קרי" (עין יעקב, ברכות סג, א). הגנב עומד בפתח המחתרת וקורא לה' שיצליח.

הקדוש ברוך הוא ברא חוקים. רשע שמרתיח מים, המים רותחים אצלו במאה מעלות כמו אצל צדיק, ואיננו מתפלאים על כך, כי אנו יודעים שיש חוקי טבע בבריאה. ורבותינו המקובלים מלמדים שבאותו משקל קבע ה' חוקים ברוחניות, וזו מערכת הספירות. מי שנעל על דבר, מאמין בו ובוטח בו, מפעיל את החוק. "והבוטח בה' חסד יסובבנו" (תהלים לב, י). הכתוב תלה כאן את החסד בביטחון עצמו.

עצים בשדה

בא אליי פעם אדם שהיה מעשן סם, ושאל אותי שוב ושוב אם הדבר מותר, ואני אמרתי לו שהוא אסור. יום אחד הגיע בהתלהבות ואמר שיש בידו ראיה שהדבר מותר. הוא ואחיו היו שלושה ימים בלי החומר, כמעט יצאו מדעתם, ולא מצאו אותו בשום מקום. עלו לרכב והתחילו לנסוע בלי כיוון, ופתאום הרימו את הראש וראו באחד האזורים שיחים גדולים של אותו צמח. בעיניו זו הייתה הוכחה מן השמים.

אמרתי לו שזו ראיה לדבר אחר לגמרי. בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו. הרצון שלכם גבר כל כך עד שנכנסתם לאתר של מי שמחפש את הסם, וכוח המשיכה הוביל אתכם אל המקום. ויש כאן עוד צד. ייתכן מאוד שמי ששתל את הצמחים האלה כבר מתחרט, מפחד מן המשטרה או מהרהר בתשובה, ומבקש בלבו להיפטר מהם. גם הוא נמצא באותו אתר, אלא שהוא מושך בכיוון ההפוך, ושני הרצונות נפגשו. כך נפגשים ברשת העליונה רצונות שמשלימים זה את זה, לטוב ולרע.

כי פחד פחדתי

איוב אומר: "כי פחד פחדתי ויאתיני, ואשר יגרתי יבא לי" (איוב ג, כה). הגמרא מספרת על יהודה בר נתן שהיה הולך אחרי רב המנונא ונאנח. אמר לו רב המנונא: "יסורים בעי ההוא גברא לאתויי אנפשיה", האיש הזה רוצה

להביא ייסורים על עצמו, שהרי כתוב "כי פחד פחדתי ויאתיני". ושם מסופר גם על תלמיד שהלך אחרי רבי ישמעאל ברבי יוסי בשוק של ציון. כשראה אותו רבי ישמעאל מפחד, אמר לו שהוא חוטא, שנאמר "פחדו בציון חטאים" (ישעיהו לג, יד). והגמרא מבחינה בין הפחד הזה לבין "אשרי אדם מפחד תמיד" (משלי כח, יד), ומבארת שזה נאמר בדברי תורה (ברכות ס, א).

הפחד הוא נעילה. הוא מתחיל בראש, ננעל שם בכוח, ויורד אל הגוף. "פחדתי" עדיין בראש, ו"יגרת" כבר ירד אל הלב הדופק. וכך גם בספירות הכלליות. האדם נמצא באתר של פחד, וככל שהפחד גדול יותר, כך הוא מושך אליו את הדבר שהוא מפחד ממנו.

התבוננו במלצרים. יש מלצר שנכנס עם המגש בנחת ובשמחה, ואצלו כמעט לעולם לא נופל דבר. ויש מלצר שכל הדרך חושב איך יעבור כאן ואיך יעבור שם, ודווקא אצלו המגש נופל.

אדם נוסע ברכב עשר שנים, יש לו רישיון, ביטוח וטסט, ושוטר אף פעם לא עצר אותו. פעם אחת פג תוקף הרישיון והוא לא חידש אותו, ובאותו יום עצמו עוצר אותו שוטר. כל עשר השנים הוא לא פחד משוטר, ולא היה באתר של השוטרים בכלל. ברגע שחסר לו מסמך התחילו אצלו חרדות, וממילא נכנס לאתר שבו נפגשים שוטרים ועוברי חוק.

וכמה אמהות נועלות את ילדיהן בעולם שלילי. היא אינה רוצה שבנה יתחבר עם חבר מסוים. הבן יוצא מן הבית ובכלל אינו חושב עליו, והראש שלה כבר שם: בטוח הוא הלך אליו. ייתכן שבפחד שלה היא עצמה יוצרת את הפגישה.

מי שהפחדים משתלטים עליו עד שקשה לו לתפקד, ילך גם לאנשי מקצוע ויקבל טיפול, והעבודה הפנימית שאנחנו לומדים כאן תבוא לצד הטיפול ותחזק אותו.

הבינה והדמיון

מעל הדעת יושבות החכמה והבינה, והבינה היא מקור הדמיון. אדם יצא עם אשתו לחתונה, ובאמצע השמחה עולה בו מחשבה שאולי פרצו לביתו. אשתו אומרת לו שהבית נעול, והוא כבר רואה בעיני רוחו את הדלת השבורה. בזה הוא מפעיל את ספירת הבינה, ננעל, פוחד, ומושך אליו את מה שהוא מדמיון.

חז"ל אמרו שנתן הקדוש ברוך הוא "בינה יתירה באשה יותר מבאיש" (נדה מה, ב). ולכן כוח הדמיון אצל האישה גדול, וממילא כוחה למשוך בו גדול, לטוב ולמוטב. תמונה אחת שווה אלף מילים. כשאדם מצייר בדמיונו את הדבר, הוא חורט אותו עמוק יותר בספירות, ננעל עליו יותר, ומתחיל כבר להרגיש אותו.

ירושלים של זהב

עד כאן ראינו את הכוח הזה פועל לשלילה. עכשיו נראה אותו פועל לטובה. רבי עקיבא היה עני מרוד. הגמרא מספרת שבחורף היו הוא ורחל אשתו ישנים על תבן, והוא היה מלקט את התבן משערותיה ואומר לה: "אי הואי לי, רמינא ליך ירושלים דדהבא" (נדרים נ, א), אילו היה לי, הייתי שם עלייך ירושלים של זהב, תכשיט יקר שרק העשירות הגדולות של אותו דור ענדו.

אדם ששוכב על תבן ומבטיח לאשתו תכשיט כזה נראה כמי שמוכר חלומות. ובכל זאת אמרו חז"ל 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. אמרו לו תלמידיו: "רבי ביישתנו ממה שעשית לה", ואמר להם: "הרבה צער נצטערה עמי בתורה" (אבות דרבי נתן, פרק ו). והגמרא מונה שש דרכים שבהן התעשר רבי עקיבא (נדרים נ, א), ביניהן תיבה מלאה דינרים שמלחים השאירו על שפת הים.

רבי עקיבא ננעל על עושר, והאמין בכך. ככל שהאמונה והביטחון גדלים, כך כוח המשיכה גדל. ובעולם הגשמי כוח המשיכה תלוי במסה. על הירח אדם שוקל כשישית ממשקלו כאן, ועל כוכב גדול וכבד כמו צדק היה שוקל יותר מכפליים. בספירות המסה היא האמונה והביטחון. רבי עקיבא חזר על כך יום יום, ורחל האמינה עמו, ובמשך השנים משכו את העושר אליהם.

תמונה חקוקה

בשנים האחרונות יצא לאור בעולם ספר שעשה רעש גדול, ומחבריו סבורים שגילו סוד חדש. מה שגילו הוא חוק המשיכה בעולם הרוחני, ורבי עקיבא כבר השתמש בו לפני קרוב לאלפיים שנה. מספרים על אדם שתלה מעל מיטתו שטר וכתב עליו סכום עתק. כל לילה לפני השינה הסתכל עליו ודמיין מה יעשה בכסף. אחרי כמה חודשים התעורר בבוקר ונזכר שכתב פעם ספר, וחשב שאם יופץ הספר בהיקף גדול, הנה הסכום כולו. זמן קצר אחר כך

פגש במקרה אישה שעסקה בהפצת ספרים, והעסקה נסגרה. ומספרים על אחר שרצה לנסות, וננעל בכל לילה על נוצה צבעונית שצייר בדמיונו, ואחרי שלושה שבועות ראה על רצפת משרד נוצה בדיוק בצבעים שדמיין. ויש רבנים שנשים שלא זכו לילדים באו אליהם, והם יעצו להן לקנות עגלת תינוק וציוד לתינוק ולהכניס אותם הביתה. בכך נעלו אותן באמונה ובביטחון על התינוק שעתידי לבוא, ורבות מהן נפקדו בחסדי ה'.

אין עוד מלבדו

לצערנו, אנשים משתמשים בכוח הזה גם לרעה, וזה כל עניין הכישופים. הגמרא מספרת על אישה שניסתה לקחת עפר מתחת לרגליו של רבי חנינא כדי לכשף אותו. אמר לה: "שקולי, לא מסתייעא מילתיך, אין עוד מלבדו כתיב" (חולין ז, ב). קחי, לא תצליחי, שהרי נאמר "כי ה' הוא האלוקים, אין עוד מלבדו" (דברים ד, לה). והכישוף לא פעל.

רבי חנינא עמד במדרגה שבה מערכת הספירות כולה משועבדת לו, והוא אינו נתון תחת החוקים שלה. ורבי חיים מוולוז'ין מבאר בספר נפש החיים שזו סגולה נפלאה לכל אדם: "כשהאדם קובע בלבו לאמר הלא ה' הוא האלקים האמתי ואין עוד מלבדו יתברך שום כח בעולם", ומדבק מחשבתו רק בו, אז "יתבטלו מעליו כל הכחות והרצונות שבעולם" (נפש החיים, שער ג, פרק יב).

וכך אמר רבי יוחנן: "אנא מזרעא דיוסף קא אתינא, דלא שלטא ביה עינא בישא" (ברכות כ, א). יש צדיקים שקנו מדרגה כל כך גבוהה, שאפילו כוח העין הרעה, שבדרך כלל יכול לפגוע, אינו נוגע בהם.

ויסעו

ומכאן לענייני הזיווג. ראיתי בחורות שננעלו על מחשבה שלילית, שקשה למצוא זיווג, שזה סיפור ארוך, והן אכן נתקעו. וראיתי בחורות שאמרו בפשטות שה' משדך ברגע, שבפגישה הראשונה או השלישית יפגשו את בן זוגן, וכך היה.

אמרו חז"ל: "וקשין לזווגן כקריעת ים סוף" (סוטה ב, א). הקושי בקריעת ים סוף היה הפחד להיכנס למים. המצרים מאחור, הים מלפנים, העם בלחץ ומשה מתפלל. ואמר לו הקדוש ברוך הוא: "מה תצעק אלי, דבר אל

בני ישראל ויסעו" (שמות יד, טו). יש שם נשים ותינוקות, ונראה כאילו מבקשים מהם להיכנס אל הים ולטבוע. אבל עם שראה עשר מכות וניסים גלויים היה צריך להיכנס באמונה ובביטחון לתוך האתר, כאילו אין שם מים כלל, ואז הים נבקע. כך גם בזיווג. הקושי הוא הפחד, ומי שנכנס באמונה רואה את הים נקרע לפניו.

אליעזר עבד אברהם

אליעזר יוצא למצוא אישה ליצחק בשליחותו של אברהם, ועוד לפני שהוא מגיע הוא קובע סימן: "והיה הנער אשר אמר אליה הטי נא כדך ואשתה, ואמרה שתה וגם גמליך אשקה" (בראשית כד, יד). גמל שותה כמות מים שתספיק לו לימים של הליכה במדבר, ולשאוב לעשרה גמלים זו עבודה עצומה. ואליעזר תולה את זיווגו של יצחק בכך שתצא נערה ותענה בדיוק את מה שקבע.

אליעזר נעול באמונה ובביטחון שה' ייתן את האישה הראויה ליצחק. הוא שליח של אברהם, והוא מתכנת את הספירות. והכתוב אומר: "ויהי הוא טרם כלה לדבר, והנה רבקה יצאת" (שם כד, טו). בתפילתו ובאמונתו משך אליעזר את רבקה מביתה, ודבריה כוונו בדיוק אל הסימן שקבע. ואמרו חז"ל: "שלשה קפצה להם הארץ, אליעזר עבד אברהם, ויעקב אבינו, ואבישי בן צרויה" (סנהדרין צה, א). מי שיוצא באמונה כזאת, גם הדרך מתקצרת לפניו.

והיכן הקדוש ברוך הוא

אפשר לחשוב שבדברים האלה הוצאנו את הקדוש ברוך הוא מן התמונה, כאילו אדם מפעיל מערכות לבדו. אחת ננעלה על שידוך, ובן זוגה חי בצרפת, עסוק בעסקיו ובחייו, ובכוח הנעילה שלה הוא עולה על מטוס ומגיע עד אליה. והאמת היא שהקדוש ברוך הוא ברא את עולמנו עם חוקים טבעיים, ובאותה מידה ברא חוקים בעולם הרוחני. הוא שנתן לנו את המתנה של "בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו".

ויחד עם זה ההשגחה הפרטית שולטת על הכל. נניח שאדם ירא שמים ינסה את מה שכתוב באותו ספר, יתלה שטר ויכתוב עליו מיליון. החוק אמור להוריד לו את הכסף, אבל כאן ייתכן שתיכנס התערבות אלוקית. אני מצייר זאת כמו מחשב שבו נדלקת נורה, ובודקים מה יקרה לאדם הזה אם יקבל את הסכום. אם העושר יוריד אותו

בלימודו, יפגע בביתו ובמידותיו, הרי זה "עשר שמור לבעליו לרעתו" (קהלת ה, יב), והקדוש ברוך הוא מבטל את הגזירה לטובתו. וכן צדיק שפחד, ואינו ראוי לעונש, ה' מתערב, והפחד שלו אינו מוריד עליו רע.

עד גובה מסוים המערכת פועלת כמו בומרנג. שידרת טוב, ירד אליך טוב. שידרת רע, ירד רע. והשידור הוא הנעילה, האמונה, הביטחון והדמיון שאדם מצייר בנפשו.

מעשים שראיתי

מורה אחת שמלמדת מודעות עצמית סיפרה על אישה שעבדה באחד המפעלים, ובעל המפעל התנכל לה ועשה לה צרות. היא לימדה אותה דמיון מודרך, אמרה לה לשבת ולדמיין איך הוא מחייך אליה בבוקר ומקדם את פניה בעבודה. האישה ישבה וננעלה כך יום אחר יום, חודש וחודשיים, עד שהאיש שינה את כל התנהגותו ונהג בה בכבוד ובסבר פנים יפות.

נסעתי פעם לבית המשפט בלב תל אביב עם אדם מבוגר שיש לו שם סידורים רבים. כל הדרך הכין אותי לכך שנסתובב שעה, כי אין שם חניה. הוא דיבר, ואני הייתי נעול בדמיוני על כך שיש חניה ואיני מתעכב רגע. הגענו, ובדיוק מול בית המשפט יצא רכב והתפנה מקום. כך אני נוהג גם לפני שאני נכנס לבנק. אני מדמיין שאין שם תור, הפקידה פנויה, אני נכנס, מסדר את העניין ויוצא.

פעם הייתה לי הרצאה בפתח תקווה, נסעתי לבד, ואיני בקי בדרכים. נכנסתי לעיר בשמונה בערב, ולא היה ברחוב איש שאפשר לשאול. אמרתי: ריבוננו של עולם, אני נוסע בשמך. פניתי ימינה ושמאלה כפי שהלב הוביל, ופתאום הרמתי את הראש וראיתי שלט עם שם המקום.

ודבר אחד לא אשכח כל ימי חיי. אשתי ילדה, ובשתיים וחצי בלילה חזרתי מבית החולים. אמרתי בלבי: ריבוננו של עולם, חבל שאין נבואה, אילו הייתה, ודאי היית אומר לי מזל טוב. עוד לא סיימתי את המחשבה, ורכב קטן עקף אותי, ועל החלון האחורי שלו היה כתוב באותיות גדולות "מזל טוב". הסיכוי שבאותה שנייה ובאותו קטע דרך יעבור לידי דווקא הרכב הזה הוא כמעט אפס. הרצון שלי לקשר עם הבורא משך אותו.

זה מה שאמרו חז"ל: "בא לטמא פותחין לו, בא לטהר מסייעין אותו" (יומא לח, ב). הפתיחה והסיוע הם כל מערכת הספירות שאנחנו מדברים עליה.

השמש שלא ידע לקרוא

סיפר לי יהודי מבוגר שביקרתי בבית החולים על אדם פשוט שהיה שמש בבית כנסת. הוא החליף פתילות ומילא שמן במנורות, ואחרי תפילת שחרית היה עומד ליד המכולת ונושא לאנשים את הסלים עד הרכב תמורת מטבעות אחדים. היה לו חבר שיצא לחוץ לארץ לאסוף כסף להכנסת כלה לבתו. שם פגש יהודי עשיר ואדיב מאוד, שאירח אותו בביתו, למד עמו דברי תורה ונתן לו המחאה נכבדה. ובסוף שאל אותו אם יש לו בארץ אדם נאמן שיוכל לשמש בבית הכנסת שלו. החבר אמר שיש לו בדיוק את האיש, ישר וצדיק, וקיבל עבורו כרטיס טיסה.

השמש שמע שמחכה לו עבודה בשבעת אלפים דולר לחודש, ובא לאשתו ואמר לה שנעשו עשירים. הוא טס למיאמי, הגיע לבית כנסת מפואר כולו שיש, ונכנס למשרד. הפקיד קיבל אותו בסבר פנים יפות, פתח מחשב והסביר לו את עבודתו: רשימות של התורמים, כתובות, מכתבים ותשובות. השמש עצר אותו ואמר שנפלה כאן טעות, כי הוא אינו יודע לקרוא ולכתוב. הפקיד הרגיע אותו, נתן לו אלפיים דולר, סידר לו חודש במלון שממול ואמר לו לקנות מתנות לילדים.

השמש אינו אדם שיכול לשבת במלון בחיבוק ידיים. אחרי יום או יומיים יצא לשוק, קנה מזוודות, ישב ליד בית חרב על פח הפוך והתחיל לקרוא בעברית: מזוודות, מזוודות. תוך שעה נמכרו כולן. הוא ראה ברכה בדבר, קנה עוד ועוד, ובתוך שבוע מכר יותר מאלף מזוודות.

השרב היכה על ראשו, והוא רצה לשבור קיר נמוך שמתחת לחלון של אותו בית חרב ולשבת בפנים בצל. הוא בירר של מי הבית, ומצא שהוא שייך ליהודי. בעל הבית סירב בכל תוקף. הבית, כך אמר, עומד ריק שלושה דורות, אסור למכור אותו לפי צוואה שעוברת מאב לבן, ויש בו שדים ורוחות. השמש אמר שאינו מפחד, ובעל הבית עמד בסירובו. הלך השמש לרב העיר, והרב פסק לטובתו, שהרי זה נהנה וזה לא חסר (בבא קמא כ, א), ומאחר שהוא אינו מקפיד על השדים, אין לבעל הבית לעכב בעדו.

לקח השמש פטיש כבד והתחיל לשבור את הקיר, ומצא אותו מלא דינרי זהב. הוא המיר אותם בכסף, בא לבעל הבית והציע לקנות את כל הבית. בעל הבית חזר על דבריו, והשמש הניח על השולחן חבילת שטרות, ועוד אחת, ועוד אחת, עד שהבית נמכר. כל קירותיו היו מלאים זהב. במקומו בנה מרכז מסחרי בן שבע קומות, ונעשה עשיר גדול.

אחרי שבע שנים בא אליו אותו חבר, שעמד לחתן בת נוספת. השמש אירח אותו חודש שלם, ובסופו קרא לעוזרו וציווה לכתוב לו המחאה של מאה אלף דולר. לקח החבר את המחאה ואמר לו שכל כך כיבד אותו, ושאל מדוע ביישו אותו בכך שהעוזר כתב את המחאה וידע שהיא בשבילו. ענה לו השמש שאילו ידע לקרוא ולכתוב, היה היום שמש בבית כנסת.

האיש הזה ננעל עוד בארץ על עושר. בספירות ראו שהמשמשות לא תעשיר אותו, והנעילה שלו הובילה אותו אל המזוודות, אל הבית החרב ואל כל הזהב שבקירותיו.

המחסום שבפנים

הדברים בידינו. אישה יכולה לשבת ולדמיין את בעלה כפי שהיא רוצה שיהיה, איך ידבר ואיך ינהג. בחורה לפני שידוך יכולה לדמיין באילו מידות היא רוצה את בן זוגה ומאיזו משפחה יבוא. כך אנחנו מושכים, וכך גם להפך.

באה אליו אישה והתלוננה שהיא עובדת בדמיון מודרך על בנה והוא אינו משתנה. אמרתי לה לבדוק היטב את הנעילה שלה. בזמן שהיא אומרת שבנה יהיה עובד ה', בעל מידות, יצליח בלימודיו או במקצועו, כל אחת לפי מקומה, עמוק בפנים היא אינה מאמינה במה שהיא אומרת. בתוך הנפש היא אומרת לעצמה שהוא כבר לא ישתנה. וכן אישה שמדמינת את בעלה משתנה, ובאמצע הדמיון אומרת בלבה שזה יקרה רק בגלגול הבא. בזה היא עצמה בונה מחסום, והדבר אינו פועל.

לכן צריך להאמין ולבטוח. כשיש אמונה וביטחון, הדבר נמשך. "גל אל ה' מעשיך, ויכנו מחשבתך" (משלי טז, ג). וידועה אמרתו של הצמח צדק מלובאוויטש: תחשוב טוב, יהיה טוב. והנביא אומר: "ברוך הגבר אשר יבטח בה', והיה ה' מבטחו" (ירמיהו יז, ז). ככל שהאמונה תגדל והביטחון יגדל, נלך כמו אליעזר עבד אברהם, שיצא באמונה ובביטחון שכל השמים יעמדו לימינו, והצליח.

יהי רצון שנזכה לרצות ללכת בדרכים טובות, למשוך עלינו מצבים טובים ושפע של ברכה, ולזכות לביאת גואל צדק במהרה בימינו, אמן.



מודעות עצמית על פי הקבלה · שיעור תשיעי: קארמה וגלגולים

הרקמה הנסתרת

שיעור 9 מתוך 10 בקורס מודעות עצמית על פי הקבלה. הסרטון המלא, ומתחתיו השיעור כתוב ומעובד לקריאה.

השאלה שנשארה פתוחה

בשיעור הקודם דיברנו על האינטרנט האנושי, על הספירות הכלליות שמחברות את כל המין האנושי לרשת אחת. אדם יושב בקצה העולם, ויש לו קשר ישיר עם יהודי שיושב כאן בארץ, משום ששניהם משדרים על אותו תדר בספירות. ראינו שהאדם מושך על עצמו את מה שהוא משדר. מי שחי בפחד מושך אליו את מה שפחד ממנו, כמו שאמר איוב: "כי פחד פחדתי ויאתיני" (איוב ג, כה). ומי שחי באמונה ובביטחון מושך אליו טוב.

מכאן עולה שאלה גדולה. אם יש לאדם שליטה כזאת על מערכת הספירות, נשאר לברר היכן הקדוש ברוך הוא נמצא בתוך כל המערכת הזאת, ומה פשרם של כל אותם דברים שאיננו מבינים.

משה רבנו, שעליו נאמר "ודבר ה' אל משה פנים אל פנים, כאשר ידבר איש אל רעהו" (שמות לג, יא), ביקש מן הקדוש ברוך הוא "הראני נא את כבודך" (שמות לג, יח). והגמרא מלמדת (ברכות ז, א) שבאותה שעה, כשאמר "הודעני נא את דרכך" (שמות לג, יג), ביקש משה לדעת מפני מה יש צדיק ורע לו ויש רשע וטוב לו. אלה הם המקומות האפלים שבבריאה, שגם אנחנו שואלים עליהם עד היום, המקומות שבהם נראה כאילו הכבוד האלוהי נעדר: השואה האיומה, הפרעות והגזירות, מחלות קשות, מיטתם של ילדים קטנים. והתשובה שקיבל הייתה "כי לא יראני האדם וחי" (שמות לג, כ). אין בריאה בעולם שיכולה להגיע לידיעה שלמה של ההנהגה האלוהית. כבר אמרו חכמי ישראל: אילו ידעתיו, הייתי. מי שהיה יודע את הקדוש ברוך הוא בשלמות, היה הוא עצמו אלוהים.

דבר והיפוכו

לכן עלינו לצאת מתוך הכרה במוגבלות. האדם יכול להעפיל אל פסגת השכל האנושי, ושם בפסגה הוא פוגש את נקודת הפרדוקס, את הדבר והיפוכו. כל זמן שהדברים נבנים נדבך על נדבך ומסתדרים עם הערכים שלנו ועם הרמה המנטלית שלנו, אנחנו קוראים להם הגיוניים. וכשמגיעים לדבר והיפוכו, שם נגמר השכל.

הדוגמה המפורסמת היא פרה אדומה, שעליה נאמר "זאת חקת התורה" (במדבר יט, ב). בזמן שבית המקדש היה קיים, אדם שנטמא למת היו מזים עליו מאפר הפרה, והוא נעשה טהור. ומאותו אפר עצמו, כל העוסקים בפרה מתחילה ועד סוף נטמאים, כמו שמביא המדרש (במדבר רבה יט, א). אותו חומר מטהר את הטמא ומטמא את הטהור. ועל הפרשה הזאת אמר שלמה המלך, שעליו נאמר "ויחכם מכל האדם" (מלכים א ה, יא), שעמד על כל טעמי התורה, ובפרה אדומה חקר ושאל ופשפש, ולבסוף אמר "אמרתי אחכמה והיא רחוקה ממני" (קהלת ז, כג), כמובא במדרש (במדבר רבה יט, ג).

צדיק ורע לו הוא דבר והיפוכו. על פי הטבע צדיק אמור שיהיה לו טוב, ורשע אמור שיהיה לו רע. כשאנחנו רואים את ההפך, השכל עומד. ומשה רבנו ביקש לדעת את סוד הדבר, וכדי לראות את כל המכלול הזה צריך לראות את ההנהגה האלוקית כולה, וזה כבר לראות את הקדוש ברוך הוא עצמו.

פנימיות התורה מגלה טפח

לתורת הקבלה קוראים פנימיות התורה, משום שהיא חודרת אל הפנים של עולם הפשט. על פי הפשט נצטוונו להניח תפילין, ואנחנו מניחים. נצטוונו להתפלל, ואנחנו מתפללים. באים המקובלים וחושפים את הכוונה האלוקית שבדברים: באילו ספירות אחוזה כל מצווה, באיזה עולם אנחנו נמצאים בכל חלק של התפילה, כיצד יורד השפע וכיצד אנחנו מעלים אותו.

ואותו דבר בשאלת הצדק. אם למשה רבנו נאמר "לא יראני האדם וחי", ודאי שגם הבאים אחריו לא ישיגו את הדברים על בוריים. ועם כל זה, מרן האר"י הקדוש, בספר שער הגלגולים שכתב תלמידו רבי חיים ויטאל, נותן לנו קרן אור. הוא מביא דוגמאות שמהן אנחנו לומדים שהדברים מסודרים, ושיש צדק עליון מדויק עד הפרט האחרון. דברים אינם נעשים בעולם סתם. מתוך החושך הגדול שאופף את הדברים הסתומים, הוא חושף לנו טפח.

שורש הדבר כבר כתוב בזוהר הקדוש. על הפסוק "ואלה המשפטים אשר תשים לפניהם" (שמות כא, א) אומר הזוהר: "אלין אינון סדורין דגלגולא, דינין דנשמתין" (זוהר, פרשת משפטים), אלה הם סדרי הגלגול, משפטי הנשמות. דווקא בפרשה שבה כתובים דיני הרוצח והמזיק, גנוזים סודות הגלגולים, כי שם מתבררים החשבונות שבין אדם לחברו.

והרמח"ל מסביר את העניין בבהירות בספרו דרך ה': "שנשמה אחת תבא לעולם הזה פעמים שונות בגופים שונים, ועל ידי זה הנה תוכל לתקן בפעם אחת את אשר קלקלה בפעם אחרת, או להשלים מה שלא השלימה" (דרך ה', חלק ב, פרק ג). הנה שני סוגי גלגול. יש שבאים לעולם כדי לתקן פגם ממשי שנעשה בגלגול קודם, ויש שבאים להשלים את מה שעדיין חסר בהם. וכבר בספר איוב נאמר: "הן כל אלה יפעל אל פעמים שלוש עם גבר, להשיב נפשו מני שחת לאור באור החיים" (איוב לג, כט, ל), והמקובלים ראו בפסוק הזה רמז לסוד הגלגול. הקדוש ברוך הוא מחזיר את הנשמה שוב ושוב, ומטרתו אחת: להשיב אותה אל האור.

השבונות שלא נסגרו

כך פועל הדבר בפועל. אדם הרע לחברו בגלגול קודם ולא סגר איתו את החשבון, ושניהם יכולים לשוב לעולם בגלגול חדש כדי לסגור אותו. אדם היטיב לחברו, והטובה לא חזרה אליו, ובגלגול הבא היא חוזרת אליו.

חלק גדול מן המאגר העצום שנמצא בתת המודע שלנו נושא עימו רישומים מגלגולים קודמים. לאדם יש כימיה עם פלוני, ועם אלמוני אין לו שום קשר. בספרי המקובלים מבואר שיש נשמות שיוצאות משורש אחד, ולכן יש קרבה בין נשמות שאינה מוסברת בהיכרות של שנים. הערוץ ביניהן פתוח, ואין מחסומים. ויש גם פחדים שאין להם שום הסבר בחיים הנוכחיים, וייתכן שיש להם שורש עמוק יותר. אבל חשוב לי לומר בפירוש: פחד שמשבש את החיים מטפלים בו גם אצל איש מקצוע, וההבנה הרוחנית באה לצד הטיפול ולא במקומו.

המקובלים מלמדים שבדורות האחרונים, רוב הנשמות שבאות לעולם כבר היו כאן. ובשער הגלגולים כתוב שבדורות אלו יורדות גם נשמות עליונות שכבר נתקנו, כדי להדריך ולהיישיר את הנשמות שבדור. רבים מאיתנו כבר תיקנו חלק גדול מנשמתם, ובאנו באחרית הימים להשלים ולשפץ את מה שנשאר. ובאותו ספר מובא שהאר"י אמר לתלמידו "כי מעשה קטן מאד בדור הזה שקול בכמה מצות גדולות שבדורות אחרים" (שער הגלגולים), משום שבדורות האלה ההסתר גדול מאוד. אין מקום לייאוש. כל מאמץ קטן שלנו נחשב שם למעלה.

קרמה ורקמה

בעולם מדברים היום הרבה על קרמה. הכוונה היא שכל פעולה של האדם, פיזית או מנטלית, מחשבה, רצון, רגש או מעשה, יוצרת תוצאה שחוזרת אליו. וכשכותבים את המילה בעברית, קרמה, אותיותיה הן אותיות רקמה. חיי האדם הם רקמה אחת, ארוגה מחוטים שבאו מגלגולים קודמים ומחוטים שהוא טווה בגלגול הנוכחי.

ניקח אדם שפגע במישהו לפני עשרים שנה. הוא לא הבין מעולם שעשה רע, ולא ביקש מחילה. הכוח האלוקי שזורם בספירות הכלליות יביא אותו אל אותה סיטואציה עצמה, והפעם הוא יהיה הנפגע. ואז הוא מרגיש בעצמו מה פירושה של פגיעה בזולת, מתעורר בו הזיכרון, הוא מבין את חומרת הדבר, והחשבון בא על תיקונו. הספירות הכלליות הן המנוע שמוליך את האדם אל התיקון שלו, בין אם החשבון נפתח בגלגול הזה ובין אם בגלגול קודם.

וכאן אני רוצה לחדד את ההבדל בין מה שנאמר בתורות המזרח לבין מה שמלמדת תורת ישראל. במזרח מתארים את הקרמה כחוק עיוור, כמנגנון של סיבה ותוצאה שפועל מעצמו. אצלנו אין חוק בלי מחוקק. יש סיבה ויש מסובב, וכל מה שאנחנו פוגשים בחיים הוא בגדר סיבות, ומאחוריהן עומד מסובב כל הסיבות, הקדוש ברוך הוא, שברא את מערכת הספירות ומנהיג דרכה את העולם ואת האדם אל השלמות. וההנהגה הזאת היא הנהגה של אב. "החפץ אחפץ מות רשע נאם ה' אלוקים, הלוא בשובו מדרכיו וחיה" (יחזקאל יח, כג). כוח התשובה מסוגל לשנות את כל החשבון, ואין חוק של קרמה שעומד בפניו.

ומשום כך הגלגול עצמו הוא מתנה. הרמח"ל כותב שהחכמה העליונה סידרה את סדר הגלגול כדי להרבות את ההצלה (דרך ה', שם). והמקובלים מגלים שהמילה גלגול עולה בגימטריה שבעים ושתיים, כמניין המילה חסד. כל המעגלים שנסגרים, כל החשבונות שחוזרים, הם חסד של הקדוש ברוך הוא, שאינו מוותר על שום נשמה ונותן לה עוד הזדמנות לתקן את עצמה ולהגיע לשלמותה.

איוב ותר

כולנו מכירים את המושג ייסורי איוב. הכתוב מעיד על איוב שהיה "תם וישר וירא אלוקים וסר מרע" (איוב א, א), ובכל זאת עברו עליו קטסטרופות שאין מילים לתארן. לאורך כל הספר הוא שואל את השאלה שמשא רבנו שאל: מפני מה צדיק ורע לו.

האר"י הקדוש מגלה בשער הגלגולים את מה שמסתתר מאחורי הדברים, ומדבר על "איוב, שהיה גלגול תרח אבי אברהם, אשר שב בתשובה על ידי בנו אברהם". תרח היה אבי עובדי העבודה הזרה בדורו, ונשמתו ירדה שוב לעולם וזכתה לעמוד בניסיונות קשים של אמונה, עד שנתקנה. ושם, בסוף דבריו, מביא האר"י את הפסוק "וחשב מחשבות לבלתי ידח ממנו נדח" (שמואל ב יד, יד). אפילו נשמה שהייתה שקועה בעבודה זרה אינה נדחית לעולם.

ומכאן מבארים המקובלים את הביטוי צדיק ורע לו. הוא צדיק בגלגול הזה, והרע שעובר עליו שייך לחשבון ישן, לתיקון שנשמתו צריכה להשלים. וכך גם רשע וטוב לו: יש בידו זכות מגלגול קודם, והוא מקבל עליה את שכרו כאן.

והאר"י מגלה עוד שנשמות קין והבל חזרו לעולם בימי משה רבנו. משה היה מנשמת הבל, וקרח היה מן הצד הרע של קין. במקום לתקן, לשמוע למשה ולחיות איתו בשלום, יצא קרח שוב למחלוקת. הנשמה קיבלה הזדמנות, ובחרה שוב באותה דרך.

ובאותה רוח מבארים המקובלים את מותם של עשרת הרוגי מלכות, ובהם רבי עקיבא, שסרקו את בשרו במסרקות של ברזל. בתפילת יום הכיפורים, בפיוט אלה אזכרה, אנחנו קושרים את מותם למכירת יוסף, והאר"י מעמיק ומגלה שאלה היו נשמות עליונות מאוד, שירדו כדי ללקט ניצוצות קדושה מן המקומות העמוקים ביותר ולהעלות אותם. מיתתם הייתה תיקון גדול לכלל ישראל, וקידוש השם שאין גדול ממנו.

העיניים של רבי מתיא בן חרש

במדרש (ילקוט שמעוני, בראשית, רמז קסא) מסופר על רבי מתיא בן חרש, מגדולי התנאים, שהיה יושב בבית המדרש ועוסק בתורה, וזיו פניו דומה לחמה. מימיו לא נשא עיניו לאישה. השטן קינא בו וביקש רשות לנסות אותו, ונדמה לו כאישה יפה שלא הייתה כדמותה. כשראה אותה הפך את פניו לאחוריו. היא באה ועמדה משמאלו, והוא הפך את פניו לימין. מכל צד שאליו פנה, היא עמדה שם. אמר רבי מתיא שהוא ירא שמא יתגבר עליו יצרו ויחטיא אותו. קרא לתלמיד שהיה משרת אותו, ביקש ממנו אש ומסמרים, ונתן אותם בעיניו.

הקדוש ברוך הוא שלח את רפאל המלאך לרפא אותו, ורבי מתיא ביקש שיניחו לו, כי מה שהיה היה. אז שלח הקדוש ברוך הוא לומר לו שהוא ערב לו שלא ישלוט בו יצר הרע, ורק אז הסכים להתרפא.

זה סוד גדול של עבודת התיקון. כשאדם עומד בניסיון בכל כוחו, הניסיון אינו חוזר עוד. הקדוש ברוך הוא עצמו ערב לו. מי שקורא את הסיפור בלי מפתח רואה מעשה מבהיל של צדיק אחד, ומי שלומד אותו בעיניים של פנימיות רואה נשמה שסוגרת חשבון עד הסוף.

הדיין שמהר לפסוק

מספרים על מעשה שהיה בצפת לפני כחמש מאות שנה, ושהיה מעורב בו האר"י הקדוש. בחור צעיר, שחשקה נפשו בתורה, בא לישיבתו של האר"י וביקש ללמוד בה. האר"י בחן אותו, ראה שאינו מתאים ללימוד הקבלה ברמה כזאת, ושלח אותו לישיבה סמוכה. ראש הישיבה ההיא ראה שהבחור אינו בנוי ללמוד כל היום, ונתן לו תפקידים של שמש, לסדר ולהגיש ללומדים, ובזמנו הפנוי למד מעט. קראו לו שמעון השמש.

עברו כמה שנים, ובתו של ראש הישיבה הגיעה לפרקה. אביה, שהיה אלמן, הביא לה את הבחורים הטובים ביותר שבצפת, והיא דחתה את כולם בלי לומר מדוע. באחד הלילות באה אליו אשתו המנוחה בחלום ואמרה לו שזיווגה האמיתי של בתם הוא שמעון השמש. בבוקר אמר לעצמו שחלומות שווא ידברו. בלילה השני חזר החלום, וכך גם בלילה השלישי. הוא קרא לבתו ודרש לדעת מדוע אינה מקבלת שום שידוך, והיא סיפרה לו שאמה באה אליה בחלום שלוש פעמים ואמרה לה שזיווגה הוא שמעון השמש.

הלך ראש הישיבה אל האר"י. עוד לפני שפתח את פיו הרים האר"י את ראשו ובירך אותו במזל טוב על שידוך בתו עם שמעון השמש. כל העיר דיברה על הבזיון שבשידוך כזה לבית של ראש ישיבה גדול, אבל האר"י קיבל על עצמו לסדר את החופה, ושוב לא היו שאלות. אחרי החתונה הזמין האר"י את ראש הישיבה וביקש ממנו לחתום על שטר שמעביר את כל רכושו לשמעון השמש, ומרוב שמחה חתם בלי לשאול.

הזוג חי באושר, והאישה הרתה. כשהגיע זמנה ללדת, אירע אסון והיא נפטרה בלידה. נולד בן, ונכנס בבריתו של אברהם אבינו. אחרי השבעה בא שמעון אל חותנו וביקש בנימוס את הרכוש שנכתב בשטר. ראש הישיבה, נבוך ושובר, הלך אל האר"י וביקש הסבר.

הושיב אותו האר"י וגילה לו חשבון ישן. לפני שנים רבות היה בצפת מעשה באישה שרצתה להתגרש מבעלה כדי להינשא לאחר. היא הייתה באה אל אב בית הדין ומעלילה על בעלה עלילות, והדיין סירב לגרש ועשה שלום בית. עד שיום אחד באה אליו כשסימני מכות על גופה, מכות שהיא עצמה גרמה לעצמה, וטענה שבעלה היכה אותה

כשהייתה מעוברת. הדיין הזדעזע, ובלי לחקור ובלי לדרוש חייב את הבעל לגרשה במקום והעביר אליה את כל רכשו. היא נישאה לאחר, ואילו הבעל נשאר עני ושביר. אמר לו האר"י שהאישה ההיא היא בתו, שהבעל שנעשק הוא שמעון השמש, שעכשיו חזר אליו רכשו, ושהדיין שמיהר לפסוק היה הוא עצמו.

מסכת אבות פותחת בדברי אנשי כנסת הגדולה: "הוו מתונים בדין" (אבות א, א). מי שפוסק בחיפזון, בבית הדין או בתוך ביתו, על בן זוגו או על ילדיו, יוצר חשבון שעוד יצטרך לסגור.

אבל צריך לומר את הדבר בבירור. את החשבון הזה יכול היה לגלות רק האר"י, שרוח הקודש שרתה עליו. לנו אין שום רשות להסתכל על אסון שעובר על אדם אחר ולפרש אותו. אישה שנפטרה בלידה או ילד שחלה, אלה הם מקומות של "הנסתרת לה" אלוקינו" (דברים כט, כח). אנחנו מצווים לעזור למי שעובר עליו צער ולחבק אותו. דרכי ה' נעלמות, וכמו שאמר הנביא: "כי לא מחשבותי מחשבותיכם, ולא דרכיכם דרכי, נאם ה'" (ישעיהו נה, ח).

שנתיים של חלב

מספרים על הבעל שם טוב הקדוש שהייתה אישה באה לבית המדרש שלו ובוכה. שנים רבות לא זכתה לילדים, והבעל שם טוב היה נמנע מלברך אותה. יום אחד, כשיצא מן התפילה, נפלה לרגליו ואמרה שלא תזוז משם עד שיברך אותה בבן. בירך אותה, ולשנה נולד לה בן. כעבור שנתיים בלבד נפטר הילד. היא חזרה אל הבעל שם טוב שבורה, והוא הושיב אותה וסיפר לה.

הוא אמר לה שהייתה זו נשמה של בן מלך מאומות העולם, שאביו שלח אותו ללמוד חכמות, ובתוך כך למד את חכמת התורה ונדבק בה עד שחי כצדיק גמור. כשנפטר ובא לעולם האמת, חסרה לנשמתו עוד מעט קדושה: ברית מילה, ושנתיים של יניקה מאם יהודייה. והבעל שם טוב ידע שזו הנשמה היחידה שהאישה הזאת יכולה להביא לעולם, ולכן נמנע. היא לחצה עליו, והנשמה הקדושה ירדה, השלימה את מה שחסר לה, ועלתה למקומה.

את הסיפור הזה אני מביא בזהירות רבה. אין מילים שמסבירות כאב של הורים, והסיפור אינו בא להסביר אותו. הוא מלמד אותנו שגם חיים קצרים מאוד יכולים להיות שלמים. זה דומה לנוסע שקנה כרטיס לאוטובוס. אנחנו בטוחים שהוא נוסע עד התחנה האחרונה, והוא יודע שתחנתו מוקדמת יותר, ושם הוא צריך לרדת. לכל אדם יש

הזמן המדויק שלו, כמו שאמר שלמה המלך: "לכל זמן ועת לכל חפץ תחת השמים. עת ללדת ועת למות, עת לטעת ועת לעקור נטוע" (קהלת ג, א, ב).

ובספרי החסידות מבואר שאפילו לחפצים יש זמן קצוב אצל האדם. כל זמן שיש בחפץ ניצוצות שנשמתו צריכה לתקן, החפץ נשאר אצלו, וכשנגמר התיקון הוא נמכר, נשבר או הולך לאיבוד. אף על פי שהעולם נראה לנו מבולבל, יש בו דיוק עד הפרט הקטן ביותר.

נשמות שיורדות לעזור

לפעמים נשמה של מי שכבר נפטר יורדת לעולם הזה כדי לעזור לזולת, או כדי להשלים דבר שחסר לה. הגמרא מספרת (כתובות קג, א) על רבי יהודה הנשיא שאחרי פטירתו היה בא לביתו בכל ערב שבת, ומספרים שהיה מקדש לבני ביתו. פעם אחת באה שכנה ודפקה בדלת, ושפחתו אמרה לה לשתוק כי רבי יושב. כששמע רבי שהדבר נודע, שוב לא בא, כדי שלא להוציא לעז על הצדיקים הראשונים, שלא זכו לכך.

גלגל חוזר בעולם

המשנה מספרת על הלל הזקן: "אף הוא ראה גלגלת אחת שצפה על פני המים. אמר לה, על דאטפת, אטפוך. וסוף מטיפיך יטופון" (אבות ב, ו). על שהטבעת, הטביעו אותך, וסוף המטביעים אותך שיוטבעו. וחז"ל אמרו: "גלגל הוא שחוזר בעולם" (שבת קנא, ב).

לכן פסק מרן השולחן ערוך: "לעולם יהא אדם רגיל לומר כל מה דעביד רחמנא לטב עביד" (שולחן ערוך, אורח חיים רל, ה). כל מה שהקדוש ברוך הוא עושה, הוא עושה לטובה, גם כשאנינו מבינים, וגם כשהדבר שייך לחשבון של גלגול קודם. כשאנחנו נתקלים בדבר שמעבר להיגיון, ובפרט בדבר והיפוכו, עלינו לדעת שיש כאן צדק, ולהאמין באמונה שלמה כמו שאמר משה רבנו: "הצור תמים פעלו, כי כל דרכיו משפט, אל אמונה ואין עול, צדיק וישר הוא" (דברים לב, ד). הקדוש ברוך הוא הוא שיא האמת ושיא הטוהר, וכל רצונו לתקן את מה שעיוות האדם.

איפה שקשה, שם התיקון

כל אחד מאיתנו רוצה לדעת מה הוא בא לתקן בעולם, אף שסודות הגלגולים אינם גלויים לפנינו. רבותינו המקובלים מלמדים כלל פשוט: במקום שקשה לאדם, שם התיקון שלו. בתחום שבו היה טוב בגלגול הקודם, הוא בא עם הטוב הזה לגלגול הנוכחי ואין לו שם עבודה. ובתחום שבו הוא מתקשה, שם הוא הביא איתו את החיסרון.

לכן אחד כעסן, והשני רגוע ושליו ואי אפשר להזיז אותו משלוותו. אחד קמצן, והשני פזרן. לאחד קשה לקום בבוקר, והשני אינו מרגיש שום קושי. ולצערנו, דווקא במקומות שקשה לנו אנחנו נוטים להזניח, ואז הדבר אינו מתוקן, והנשמה צריכה לשוב ולתקן אותו.

כך קורה לא פעם בזוגיות. אדם בורח מקושי שהוא צריך להתמודד איתו, מתגרש, נישא שוב, ומגלה שאותן בעיות עצמן חוזרות בבית החדש. אין בדבריי כדי לומר שגירושין לעולם אינם הדרך, יש מצבים שבהם הם נכונים והכרחיים. אבל מי שבורח מן התיקון שלו, התיקון רודף אחריו, בגלגול הזה או בגלגול הבא.

הסימן לכך שאנחנו אכן מתקנים פשוט. כשבא ניסיון והאדם עומד בו בשכל צלול, בלי כעס ובלי טינה, הוא מתקן. בגלגול הזה אנחנו צריכים להגיע לשלמות בכל מערכת הספירות. האדם השלם הוא מי שכל עשר הספירות מאירות בו, הנהגת החסד, הנהגת הגבורה, הנהגת הנצח, וכל שאר הספירות. הספירה שאצלו חלשה היא נקודת החולשה שלו, ושם עליו להשלים את עצמו.

והמקובלים נותנים סימן נוסף. כשאותו ניסיון חוזר שוב ושוב, ידע האדם שהוא עדיין לא תוקן, כי דבר שנתקן נעלם, כמו שראינו אצל רבי מתיא בן חרש. ומי שמתבונן ישים לב לדבר מופלא. אדם שפגע במישהו ולא ביקש ממנו סליחה, פוגש את שמו של אותו אדם בכל מקום: במוסך מזכירים אותו, בשיחת טלפון של מישהו אחר הוא שומע אותו, בסופר ובמכולת. העולם, הספירות הכלליות, תפקידם לדאוג שלא נשאר חשבונות פתוחים. והדרך לסגור אותם פשוטה: ללכת ולבקש סליחה. "עברות שבין אדם לחברו, אין יום הכפורים מכפר, עד שירצה את חברו" (יומא ח, ט). עדיף לסגור חשבון כאן ועכשיו, בשיחה אחת כנה, מאשר לשוב לעולם כדי לסגור אותו.

ערכים זה בזה

רבותינו מלמדים עוד כמה מדויק הוא משפטו של הקדוש ברוך הוא. השופט בבית משפט כאן בעולם מסתכל על חומרת העבירה ופוסק. והקדוש ברוך הוא, כשהוא דן את האדם, מביא בחשבון את כל הסובבים אותו, ואפילו

את כל מי שישמע על מה שעבר עליו. אם יש מישהו אחד שאינו ראוי לצער הזה, הקדוש ברוך הוא ממתין עד הנקודה שבה המעגל כולו נסגר.

זה סוד מה שאמרו חז"ל "שכל ישראל ערבים זה בזה" (שבועות לט, א). התיקון של האחד תלוי בשני. לכן יש עניים ויש עשירים, יש משפיע ויש מושפע. והרמח"ל מבאר שהקשר הזה נועד כדי שנוכל להועיל זה לזה, ושאם אנחנו נתפסים זה על זה בחטא, כל שכן שאנחנו מועילים זה לזה בזכות (דרך ה', שם). כולנו מערכת אחת גדולה, שכל חלק בה משלים את חברו.

ותשחק ליום אחרון

כתוב "עז והדר לבושה, ותשחק ליום אחרון" (משלי לא, כה). היום אנחנו חיים בתוך הלבושים. האמת מכוסה מאיתנו, והדברים העמוקים מתלבשים בעולם הזה בצורות שאיננו מבינים. וכשהעולם יבוא על תיקונו, ביום האחרון, נשב ונצחק מאושר על הדיוק הזה, על השלמות שלא היה בכוחנו להבין לפני כן. ועל אותו יום אמר דוד המלך: "אז ימלא שחוק פינו ולשונו רנה" (תהלים קכו, ב).

הגאולה הזאת לוקחת זמן, משום שהיא גאולה של העולם כולו. גלות מצרים וגלות בבל הסתיימו כשישראל נגאלו, וכל שאר העולם נשאר רחוק מן הקדוש ברוך הוא. בגאולה העתידה כל הבריאה תבוא על תיקונה, כמו שכתוב "כי ביתי בית תפלה יקרא לכל העמים" (ישעיהו נו, ז). כשסוגרים מעגל של ששת אלפים שנה, כמו שאמרו חז"ל "שית אלפי שני הוי עלמא" (סנהדרין צז, א), מבינים שהדבר דורש זמן. ובסוף אף נשמה לא תידחה, והבריאה תחזור אל מצבו של אדם הראשון לפני החטא, אל גן העדן עלי אדמות, אל יום שכולו שבת. ויש שהמשילו את הדורות שלנו לערב שבת אחר הצהריים, לשעה שבה כבר מרגישים את כניסת השבת.

בנקודה שבה איננו מבינים, אנחנו משתמשים בכוח הנפלא שנקרא אמונה. "וצדיק באמונתו יחיה" (חבקוק ב, ד). הדבר פועל בשני מישורים. במישור שדיברנו עליו בשיעורים הקודמים, האמונה והביטחון מחברים אותנו אל הספירות, ואנחנו מושכים עלינו טוב וחיים חיים טובים יותר. ובמישור השני, כשאנחנו רואים שהקדוש ברוך הוא מתערב ומחליט אחרת ממה שקיוונו, אנחנו שולפים שוב את האמונה ומאמינים שכל מה שהוא עושה הוא לטובה. דוד המלך עבר צרות קשות בחייו, ובכל זאת אמר "אך טוב וחסד ירדפוני כל ימי חיי" (תהלים כג, ו).

והמקובלים מגלים דבר עמוק. אדם שמגיע למדרגה כזאת, שאפילו במאורע שנראה רע לגמרי הוא יוצק אמונה שלמה שהכל לטובה, מתקן בזה את המאורע עצמו. ייתכן שבגלגול קודם ראה רע במקום שהיה טוב, ועכשיו, כשהוא מאמין שזה טוב, הוא מושך מן הספירות את הטוב שמתקן את מה שנפגם.

כך אמר יוסף לאחיו, כשפחדו ממנו אחרי מות יעקב: "ואתם חשבתם עלי רעה, אלוקים חשבה לטובה" (בראשית נ, כ). מכירת יוסף נראתה מעשה רע מאוד, וההנהגה האלוקית הובילה אותה אל הטוב: "כי למחיה שלחני אלוקים לפניכם" (בראשית מה, ה), ו"כי זה שנתים הרעב בקרב הארץ, ועוד חמש שנים אשר אין חריש וקציר" (בראשית מה, ו). הקדוש ברוך הוא צופה לסוף דבר בראשיתו. הוא היחיד שרואה את התמונה השלמה של ששת אלפי השנים, דבר שאין בכוח האדם. ולכן עלינו להודות על המוגבלות שלנו ולהאמין שכל מה דעביד רחמנא לטב עביד. ומי שחי כך, עובר נכון את העולם הזה, וגם זוכה לתקן את מה שקלקל בגלגול קודם.

ולבסוף, אנחנו נושאים תפילה לקדוש ברוך הוא שנהיה חזקים ונעמוד איתנים מול כל מאורעות החיים. מי שמחזיק באמונה ובביטחון, הקדוש ברוך הוא מקל עליו את העבודה, וחז"ל אמרו שהקדוש ברוך הוא "לא בא על האדם אלא לפי כחו" (שמות רבה לד, א). הכוחות נמצאים בתוכנו, וצריך לצרף אליהם תפילה.

יהי רצון שנעבור את הגלגול הזה בהצלחה, נתקן גם את מה שנשאר מגלגולים קודמים, ונזכה כולנו לביאת גואל צדק במהרה בימינו, אמן.



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 מביתו 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 שמלוכשים 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.