

סוד הנקודה הטובה



<http://sodhanekuda.com>

דני ספרים הוצאה לאור



תוכן העניינים

עריכה: עליזה רז
הגהות: דוד הרבנד
איורים: עדי כץ
עימוד ועיצוב: יפעת אדרעי
עיצוב עטיפה: חני בן אהרון
הפקה: נועה יעקבי

- 23 **שער ראשון- על הקושי להאמין בטוב**
- 119 **שער שני- לפגוש את הטוב שבתוכי**
- 151 **שער שלישי- לפגוש את הטוב בסובבים אותי**
- 189 **שער רביעי- לזכור ולשמור את הטוב**

תודה לגידי דבוש
מורה וחבר שתובנותיו
שזורות כנקודות המאירות
לאורך הספר

הסיפור "ר' שלמה והמאפיין" בעמוד 131, לקוח מתוך הספר "הרבי מקרן הרחוב - סיפורים מופלאים על רבי שלמה קרליבך" באדיבות הוצאת רשימו

ליצירת קשר עם מחבר הספר: ranweber@gmail.com
<http://sodhanekuda.com>

© 2014 כל הזכויות שמורות,
לדני ספרים הוצאה לאור (2002) בע"מ
ת.ד. 349 קריית גת, 82020
טלפון: 08-6670100, פקס: 08-6882359

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

www.siman-kria.co.il
נדפס בישראל תשע"ד, 2014



סוף דבר

הייתי רוצה להתחיל מהסוף.

אבל רגע לפני הסוף - כמה מילים: אנחנו טובים. ממש טובים. אני לא מתכוון ל"מוצלחים" - הצלחה היא אמת המידה שבה משתמשים בדרך כלל - אלא למהות הפנימית שלנו, זאת שמעבר לכל הבלבולים. אנחנו אנשים טובים. טובים במידה שאנחנו לא יכולים לדמיין.

העולם שאנו חיים בו מסתיר את הטוב הזה. הטוב האמיתי נשכח מאתנו, ועכשיו אנחנו מזדהים לעתים עם הטוב, אבל רוב הזמן דווקא עם הלא טוב. אנחנו חושבים שהרע הוא אמתי לגמרי ושאיננו לנו מה לעשות בעניין.

לפני מאתיים שנה בערך אמר רבי נחמן מברסלב שגם בתוך מה שהוא לדעתך הרע הגמור - גנוז טוב, ואם תעמיק בטוב הזה, תמצא עוד ועוד טוב.

ולא רק אצלך יש המון טוב, אלא גם אצל השכן שלך והחבר שלך והאישה והילד ומוכר הפלאפל-שלא-מחזיר-אף-פעם-

עודף-ורוצה-לתת-לך-מסטיק-בזוקה-במקום. גם אצלם יש המון טוב. וגם אצל הנהג המעצבן שתפס לך את החניה בדרך לפגישה חשובה תוך שהוא משליך מהחלון את בדל הסיגריה יש המון טוב. אולי בהסתר גדול, אבל המון המון טוב. ולא רק זה, מגלה לנו רבי נחמן, אלא שאם נשים לב לטוב הזה, נטפח אותו ולא נתעלם ממנו - משהו גדול יקרה.

ועל המשהו הגדול הזה רציתי לכתוב ספר. קראתי לו "סוד הנקודה הטובה" - כי על אף שרבי נחמן כבר גילה את הסוד הזה, וקרא לו "אַזְמְרָה" (תורה רפב בליקוטי מוהר"ן), זה עדיין סוד. כי אומרים שסוד דומה לטעמו של דבר מה. אם לא טעמת, לא תבין על מה מדובר.

אם כן, אף על פי שרבי נחמן סיפר לנו על סוד הנקודה הטובה, אנחנו צריכים להזמין את הסוד הזה לתוך החיים שלנו, לחיות אותו, לחפש אותו ולעמול על הפיכתו לחלק מהחיים שלנו.

במהלך הכתיבה גיליתי שהמעשה הזה מעניין ומורכב, ושאיני עצמי אזדקק לזמן רב להפנים את הדברים שכתבתי (בהשראת רבי נחמן). שמחתי שהדברים ייכתבו, וידעתי שלפחות לאדם אחד יועיל הסיפור הזה. לי.

רגע - אני משער שאתם רוצים לדעת, כלשון כותרת הקטע הזה, מה היה סוף הדבר? למה התכוונתי כשאמרתי שאתחיל מהסוף? אבל לפני כן, רק כדי שיהיה לכם עוד מעט רקע, אספר כיצד התחיל הכול:

התחלתי לכתוב את הספר בתקופה שבה הייתה מתיחות גדולה מאוד בין קבוצות שונות בעם ישראל - בעיקר בין חילונים קיצוניים לחרדים קיצוניים. החשיפה לתקשורת

הותירה את הרושם שעמדות כל הצדדים הוקצנו במידה מסוכנת ומעוררת חשש.

בסעודת שבת אצל חברים דיברנו על תורת "אזמרה" של רבי נחמן, על סוד הנקודה הטובה, וכיצד כל אחד יכול לראות טוב אצל עצמו ואצל זולתו. במהלך השיחה נזכרתי בסיפור שהופיע באחד הספרים, על תלמיד של רבי נתן, מתלמידיו המובהקים של רבי נחמן. אותו תלמיד ישב ושמע את רבי נתן מלמד את סוד הנקודה הטובה, וחזר בשפתיו על המילים שהגה רבי נתן. רבי נתן הסתכל עליו ואמר: "אתה חושב שאתה כבר מבין את 'אזמרה'? אילו היינו מבינים באמת את 'אזמרה' ועושים 'אזמרה', כל העולם היה חוזר בתשובה. שהרי ב'אזמרה' רבי נחמן אומר שאם אתה רואה את הטוב של האחר, אתה מוציא אותו ממקום של כף חובה ומעלה אותו למקום של כף זכות והוא יכול לשוב בתשובה."

למה מכוון הביטוי "לשוב בתשובה"? מעבר לפשוטם של דברים - שיבה מהעברות ומהטעויות שהאדם עושה, דבקות בטוב המוחלט והאפשרות להתחיל מחדש - מבחינה נפשית ורגשית משמעות הביטוי היא שיש לאדם בחירה.

כל זמן שאדם מרגיש שהוא רע ושהוא לא מחובר לעצמו - אין לו בחירה. הוא ממשיך לפעול באופן אוטומטי, כפי שעשה בעבר, והוא חייב להצדיק התנהגות זו.

את המסר הזה לא כיוון רבי נחמן לדתיים או לחילונים. הוא דיבר אל כל אדם שרצה לשפר את חייו, להפוך אותם לטובים ומאושרים ולהתחבר לטוב באמת. בין אם אתה מגדיר את עצמך דתי או חילוני, היכולת לראות את הטוב שבך ואת הטוב

שבאחר - בין אם זוהי אשתך או אלה ילדיך, עמיתך בעבודה או אנשים ממגזר אחר, שאורח חייהם ואמונותיהם שונים לגמרי משלך - יכולת זו עשויה לשנות את חיך לחלוטין.

רבי נחמן מלמד עוד שאם תוכל לראות את הטוב שבך, תצליח לראות את הטוב שבאחר. ואם תוכל לראות שגם באדם שנראה לך רע יש טוב - הדבר יסייע לך לקבל את עצמך ולמצוא את הטוב שבתוכך.

בעקבות השיחה על 'אזמרה' חשבתי על המלחמות בין המגזרים השונים בישראל, בתקשורת וברחובות כאחד, על השנאה, הכעס, הכאב - ואז זה הכה בי. האם ייתכן שאפשר לעשות משהו? שאני עצמי אוכל לעשותו?

איזו השפעה יכולה להיות לספר שמביא את האור המיוחד של 'אזמרה', של הנקודה הטובה, באופן שיאפשר לכל אדם לקרוא אותו? לא רק ל"חסידי ברסלב שרופים", אלא לכל אדם שחפץ לשפר את חייו ולהוסיף להם טוב? למען האמת, איני יודע. אני יודע לומר רק זאת: באותו רגע החלטתי לעשות כמיטב יכולתי.

בוודאי לא אני הוא שיחליט לאן יתגלגל ספר כזה ועל מי הוא ישפיע, ובכל זאת, אני יכול להתמקד בהשתדלות שלי. ההשתדלות לשרת את הטוב ולהוסיף טוב בעולמי ובעולמם של הסובבים אותי.

וכך כל זה החל. ועכשיו, פאסט פורוורד לסוף הסיפור, כמעט.

בסופו של דבר, כמעט סיימתי את כתיבת הספר. כמה ליטושים אחרונים, וקדימה, אל מכבש הדפוס. כך בכל אופן חשבתי. בשלב הזה שלחתי את כתב היד לכמה חברים, כדי לקבל חוות דעת לפני שממשיכים הלאה - ליצירת האיורים, עריכה, עימוד הספר, כריכה וכל מה שכרוך בזה. כמה חברים שלחו מיילים מעודדים ובהם איחולי הצלחה וביקשו שנודיע מתי הספר מגיע למדפים, אחרים שלחו חוות דעת חיוביות. ואז קיבלתי טלפון מחבר קרוב.

מסתבר שהוא קרא את הספר בלילה שלפני כן. לא את כולו. רק את 44 העמודים הראשונים. "הספר מחריד". נשמע קולו הרציני מעברו השני של קו הטלפון.

"מחריד, אה?" הייתי בטוח שהוא מתלוצץ.
"ממש. ממש גרוע."

באותו רגע הבנתי שלא מדובר בבדיחה. נשמתי עמוק. "אה. באמת? למה?" הוא התחיל להסביר לי מה לדעתו לא בסדר. הדוגמאות, השפה. ואז הוא זרק את הפצצה.

"אני לא מוצא אותך בכלל בספר. כאילו שאתה לא שם. כאילו כתבת אותו ובאותו זמן ממש שלחת מסרונים לחברים. איפה הלב שלך?!" הרגשתי שהדם אוזל מהגוף שלי. נשמתי עמוק, ועוד פעם. הבנתי שהוא צודק. הבנתי שיכול להיות שהספר באמת נפלא, ברמה השכלית, הרעיונית, אבל איפה אני בסיפור (או בספר) הזה? הבנתי שבזמן כלשהו במהלך הדרך - משהו אבד.

פאניקה הזדחלה במעלה גבי כשחשבתי איך אסביר

להוצאת הספרים שאני צריך לעצור לרגע, לשפר עמדות ולהשקיע עוד בכתיבה. ומי יודע אם אצליח בכלל לשפר את כתב היד הזה?

מניין היה לי הכוח להקשיב לו?
כשאמר את המשפט הבא, הבנתי.

"להגיד לך את האמת," אמר, "זה פשוט ממש לא מתאים לך. אני מכיר אותך, אחי. אתה יכול הרבה יותר. הייתי מצפה ממך למשהו אחר לגמרי. אני יודע שאתה יכול, רק תיכנס לזה. אל תפרסם את הספר עדיין."

פתאום נזכרתי בספר אחר שכתבתי ויצא לאור לפני כמה שנים. גם אז חשבתי שהספר כבר במצב טוב, עד שבא חבר ואמר ש"זה לא זה", ואני לא הבנתי על מה הוא מדבר! ניסיתי להילחם ולהסביר שכתבתי ספר טוב, מושך ומותח (זה היה רומן עלילתי). גם החבר שלי חשב שהספר מותח ומעניין. "אם אתה רוצה להיכנס לארון הספרים של כל בית בישראל, יכול להיות שתצליח", אמר לי אז, "אבל אם אתה רוצה להיכנס ללבם של אנשים ולא רק לארון שלהם, יש לך עוד הרבה עבודה". וגם הוא צדק.

שמעתי פעם שפירושה של 'אזמרה' אינו מסתכם בראייה של טיפת טוב אצל הזולת. אם מגיע אליך חבר בבגדים מלוכלכים, המשמעות של 'אזמרה' היא לאו דווקא להגיד לו: "וואו! יש לך אזור לבן קטן בחולצה, ליד הכתף, שהוא בכלל לא מלוכלך! אשריך!" 'אזמרה' משמעו להגיד לחברך האהוב: "אחי, הבגדים שלך מלוכלכים לגמרי וזה ממש לא מתאים לך." ולכן דווקא באמירה שלו, "זה ממש לא מתאים לך", ראיתי שחברי רואה את הטוב האמתי שבי.

'אזמרה' משמעו להבין שאולי נפלתי לשכחה, לטעות, לניתוק ולריחוק - אבל זה לא מי שאני. ועל כך בעצם אני רוצה לדבר בספר הזה. מסתבר שהייתי צריך לכתוב את כל הספר כדי להבין שבכלל לא התחלתי. ואז להתחיל מהתחלה. ובכן, אני מתחיל מהתחלה. ואם הספר הזה הגיע לידיכם - כנראה שבסופו של דבר הצלחתי להגיע לסוף המסע.



אם תוכל לראות את הטוב שבך, תצליח לראות את הטוב שבאחר. ואם תוכל לראות שגם באדם שנראה לך רע, יש טוב - הדבר יסייע לך לקבל את עצמך ולמצוא את הטוב שבתוכך.





סוד הנקודה הטובה בקצרה

אחד הדברים המעצבנים ביותר בספרים שבשמם מופיעה המילה "סוד" הוא שאתה כל הזמן מחכה שהסוד יתגלה, ובסופו של דבר אתה מרגיש שיצאת מהדלת האחורית של המבוך בידיים ריקות. הבטיחו לגלות לך משהו מופלא ומדהים, אבל אתה מרגיש שלא קיבלת כלום.

כדי לא לחטוא בכך, נתחיל בחשיפת הסוד שגילה לנו רבי נחמן. אחר כך נראה, לאט לאט, איך הוא מתחבר אלינו, לחיים שלנו. מהם המקומות שבהם אנחנו חוסמים את עצמנו, ואיך אפשר ליישם את הדברים הללו בתחומים שונים בחיינו.

הערה: הפרק הזה, באופן טבעי, כתוב בצורה מקוצרת ודחוסה מאוד. בהמשך הספר ננסה לפרוש את הדברים ולהסביר אותם בצורה מתונה ועמוקה הרבה יותר.

סודו של רבי נחמן פשוט מאוד:

בכל דבר יש טוב. גם אצל אדם שנראה לך רשע גמור, וגם אם נדמה לך שיש בו 99.9% רשע ו-0.1% טוב - עדיין יש שם

טוב. יש שם משהו.

האחוז הקטן של טוב שמצאת באדם - זה "האני האמתי" שלו. כל הצדדים השליליים הם רק עטיפות שאינן האמת. הם מסתירים את מי שהוא באמת.

אתה בוחר מה קורה במציאות. אתה בורא את המציאות שלך על ידי הבחירות שלך. אם תבחר ברע - תגדיל את הרע, אם תבחר בטוב - אתה בעצמך תגדיל את מידת הטוב.

באנשים אחרים יש טוב אינסופי, וכך גם בך. גם אם אתה מרגיש רע לגבי עצמך בגלל ההתנהגות שלך, יש בך המון טוב. עצם הבחירה לראות את הטוב שבך תגדיל אותו, וכך יהיה לך כוח לבחור להשתנות.

אם תסכים להאמין שאתה טוב - תוכל לבחור בטוב. נדמה לך שאתה רחוק מהטוב (אבל מובן שאתה מצוי ממש בתוכו). גם מעט טוב הוא טוב! (בהמשך נלמד שיותר מדי טוב בבת אחת יכול לכבות את האור). כל זמן שאנחנו לא מחוברים לטוב שבנו - אנחנו מצויים בשינה רוחנית.

לא רק שאתה עושה טוב ושאתה רוצה בטוב - אתה עצמך טוב. יש לך נקודה אלוקית. עמוק בתוכך אתה מחובר תמיד לטוב הנצחי שהוא המקור המחיה את הבריאה ללא הפסק, ללא הפרדה וללא קשר למעשים.

המציאות שאנחנו רואים סביבנו היא מציאות דינמית, ובידינו נתונה האפשרות לפרש אותה.

חז"ל אמרו: "כל הפוסל - במומו פוסל". הם התכוונו שכאשר אני רואה את הצדדים השליליים באחר, זו בעצם השתקפות של הצדדים השליליים שלי עצמי, ואני רואה אותם כדי שאוכל לתקן אותם בעצמי.

אם אשנה את הדרך שבה אני רואה את האחר, או את הדרך שבה אני רואה את עצמי, אוכל להתחיל בתיקון. בסופו של דבר - שניהם ישפיעו זה על זה. אם אתחיל להסתכל על עצמי בעין טובה וסלחנית יותר - יצא שכך אסתכל גם על האחר.

בקיצור רב, סוד הנקודה הטובה הוא שבכל דבר ביקום, גם במה שנראה לנו רע ושלילי ביותר, יש נקודה טובה. הנקודה הטובה הזאת, גם אם היא כמעט נסתרת מן העין, יכולה לגדול ולהתחזק ולהוסיף טוב בלי שהמציאות החיצונית תשתנה כלל. הבחירה נתונה בידינו.

"כי כבר גילו לנו חכמינו, זכרונם לברכה, שבכל דברים גשמיים, ובכל לשונות העכו"ם, יכול למצא בהם אלקות. כי בלא אלקותו אין להם שום חיות וקיום כלל"

(ליקוטי מוהר"ן, סימן לג).

כל דבר בעולמנו מקבל את החיות שלו מהשם. המקובלים מסבירים שלכל דבר בעולם יש מידה מסוימת של נפש, אפילו לאבן. דבר שאין בו שום חיות פשוט אינו יכול להתקיים בעולם. רבי נחמן מסביר עד כמה העניין הזה מרחיק לכת: גילוי אור השם בעולם מתפשט ומחיה כל דבר בבריאה, אבל יש מקומות נמוכים כל כך, ש"לא ראוי" לאורו לשרות בהם - ודווקא בהם שורה אור גבוה עוד יותר! אור שהוא מעבר לבריאה, אור שמגיע מרחמיו האינסופיים של הבורא.

על כן, לכל דבר בעולם יש מקור קדוש. אין טעויות בבריאה. "כל דעביד רחמנא לטב עביד" (מסכת ברכות, ס ע"ב) - כל מה שעושה האל הוא לטובה. אנחנו לא תמיד מבינים את זה (ואולי אפילו בדרך כלל לא מבינים את זה...) אבל כל מה שמתחולל בעולמנו ובחיינו הוא בסופו של דבר לתכלית הטוב. מטרת

העומק שלנו היא לחבר, עוד בחיינו, כמה שיותר דברים בחזרה למקור הקדוש שלהם. להבין כמה שאפשר את הטוב שנחבא גם במה שנדמה לנו רע וקשה.

"נמצא כשיש בישראל איזה נקדה טובה... זה הטוב הוא אחדות גמור עמו יתברך... כי כל הטוב שנמצא בכל מקום שהוא הוא הכל ממנו יתברך... הינו הנקדה הטובה שאני מוצא בעצמי, שהוא בחינת אלקות בחינת טוב ה' לכל, זה הוא סומך אותי ומקיץ אותי מהשנה..."
(ליקוטי הלכות, הלכות השכמת הבוקר, הלכה א)

רבי נתן היה תלמידו הקרוב של רבי נחמן. רבי נחמן קרא את כתבי תלמידו, סמך את ידיו עליהם ואישר אותם כאילו היו שלו עצמו. כאן מגלה לנו רבי נתן עוד נקודה חשובה מאוד: "הנקדה הטובה שאני מוצא בעצמי, שהוא בחינת אלקות בחינת טוב" (ליקוטי הלכות).

יש בנו נשמה אלוקית, אומר רבי נתן. זוהי המהות האמתית שלנו. מעבר לכך שאני יכול למצוא טוב במה שאני עושה (גם אם בדרך כלל אני חושב שאני כישלון), מעבר לזה שאני מסוגל להבין שהרצונות שלי טובים (גם אם אני לגמרי "מפשל" בחיים) - רבי נתן אומר שלא משנה מה אני חושב על עצמי, מה עשיתי ולאן הידרדרתי - עדיין יש בי נשמה אלוקית טהורה שלא תתלכלך לעולם.

הנשמה האלוקית לא יכולה להיפגם. היא יכולה רק להתרחק. הנשמה רואה מה הגוף מעולל (ובמושג "גוף" אפשר לכרוך גם את חלקיה הנחותים יותר של הנפש), והיא מתרחקת.

"כי הנשמה של כל אדם היא רואה ומשגת תמיד דברים עליונים מאד, אבל הגוף אינו יודע מהם, על כן צריך כל אדם לרחם מאד על בשר הגוף, לראות לזכך הגוף, עד שתוכל הנשמה להודיע לו מכל מה שהיא רואה ומשגת תמיד כנ"ל" (ליקוטי מוהר"ן, סימן כב).

אני זוכר שכשהתחלתי ללמוד את תורת "אזמרה" לא הבנתי למה רבי נחמן מתייחס כל הזמן למעשים שלנו, לכך שאין ספק שעשינו משהו טוב, אפילו אם מדובר בדבר קטן - והוא רואה בכך משהו שמצביע על הטוב שלנו. לא הבנתי מדוע הוא אינו מתייחס לאותה נשמה אינסופית שבקרבנו, הנקודה האינסופית שתלמידו, רבי נתן, רמז עליה בליקוטי הלכות. ואכן, יש לרבי נחמן תורה אחרת בשם תורת "אֵיה", שבה הוא מגלה שגם בחושך המוחלט, במקום שבו אי אפשר למצוא טוב או קדושה, יש אור עליון אינסופי שמאיר, אור המופק מרחמיו האינסופיים של הבורא. אור שחודר כל חושך ומחזיק אותנו גם ברגעים הקשים ביותר. וכך כתוב בתורת איה: "ואפלו מקומות המטונפים או בתי עבודה זרה צריכין גם כן לקבל חיות ממנו יתברך. אך דע, כי הם מקבלים מבחינת מאמר סתום, שהוא בראשית מאמר סתום" (ליקוטי מוהר"ן תניינא, סימן יב).

לאט לאט התחדדה בי ההבנה שרבי נחמן רוצה לחבר את הכול, את כל החלקים שלנו: את העשייה עם המחשבה, את הלב עם השכל ועם הגוף. רבי נחמן רוצה שהטוב העליון יתפשט ויהיה ממשי ומוחשי בכל ההווה שלנו.

שער ראשון:

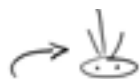
על הקושי להאמין בטוב



וזהו בעצם סוד הנקודה הטובה: הסוד הוא שנדמה לך שאתה מוסיף רק טיפה של טוב, אבל בעצם אתה מתחבר למערכת עמוקה של טוב, מערכת של השפעת טוב בכל המישורים, של תיקון עצמי ושל תיקון העולם. אתה מתחבר לרחמים אינסופיים.



**בכל דבר ביקום,
גם בדבר שנראה השלילי ביותר,
ישנה נקודה טובה.**



הקדמה - הכניסה אל הקושי והמקומות השליליים

אם כן, רבי נחמן מגלה לנו שאנחנו בעצם טובים, ושגם כשאחרים עושים דברים שנראים לנו רעים - עמוק בתוכם הם בעצם טובים. אז הכול בסדר...

נשמע פשוט, לא?

הכול כל כך פשוט, לכאורה, ובכל זאת, אנחנו מוקפים ברע וסובלים ממנו. אנו מתנהגים באלימות, לפעמים אפילו באכזריות. גם אם עמוק בפנים כולם טובים, הלוא יש בעולם סבל רב.

לכאורה מה שאנו רואים סביבנו הוא בדיוק הפוך מהנקודה הטובה! העולם שועט לכיוון הפוך... גם אם אנו מבינים שהחיפוש אחר טוב הוא הגיוני ונכון, משום מה זה קשה לנו. אנו שוכחים את זה או פוטרם את העניין ב"שטויות רוחניות שלא קשורות לחיים שלי".

"אם הכול כל כך טוב ויפה, למה הכול נראה רע?" אדם יכול לשאול את עצמו. "ואם כל כך טבעי למצוא את הטוב - למה

זה כל כך קשה?"

רגע רגע. לא אמרנו שזה טבעי. זאת האמת הפנימית שלך, אבל זה לא טבעי. זה לא הטבע המכני. הטבע המכני שמוטבע בנו הוא למעשה הפוך לגמרי. הטבע מושך אותנו למטה כדי שנוכל לפרוש את הכנפיים ולעוף, מתוך בחירה ומתוך קבלת אחריות – ולא כההליך אוטומטי.

גם כאשר הייתי עמוק בתוך החזרה בתשובה, ואפילו קראתי ולמדתי ליקוטי מוהר"ן (ספרו של רבי נחמן שמאגד את התורות שאמר לתלמידיו), עדיין לא הייתי ממש "מחובר" לדברים. חבריי היו מדברים אתי על "אזמרה", וזה היה נראה לי טבעי ופשוט. מה הבעיה? שאלתי. לראות טוב, ביג דיל. הרגשתי "בסדר" בסך הכול. נכון, אם היו שואלים אותי ספציפית לגבי תחומים מסוימים בחיים שלי, כנראה שהייתי מודה שהמצב לא מושלם, אבל לא התעסקתי בזה. השתדלתי לראות את הטוב "באופן כללי". לא הסכמתי לתת מקום לכאב שישב מתחת לפני השטח, לתחושת התקיעות שליוותה אותי, זו שהשתדלתי להימנע ממנה ולברוח מפניה באמצעים שונים. רק כעבור שנים – כשהתחלתי להתבודד ולפגוש את הקשיים בתוכי, כשגיליתי שיום אחרי יום אני פוגש בהתבודדות קיר של תסכול, תחושה של חוסר תזוזה – התחלתי להבין על מה הם מדברים. הבנתי שבלי "אזמרה", בלי לראות את מעט הטוב, אני אבוד. ככל שמעמיקים פנימה ומוכנים לפגוש את הקשיים – מוכרחים דבר מה אשר יאזן את הדברים. מוכרחים לחתור כדי למצוא תקווה גם במקום שנראה אפל וחסר סיכוי. במהלך הדברים נבין נקודה בסיסית מאוד ונתבונן בה: "אֵת זֶה לְעֵמֶת זֶה עֲשֵׂה הָאֱלֹקִים" (קהלת ז, יד) זאת אומרת שאם יש

אפשרות לטוב במקום מסוים, גם האפשרות ההפוכה לגמרי קיימת, מעין תמונת ראי של הטוב. אם יש אפשרות להגיע לטוב אדיר ומדהים – חייבת להיות גם אפשרות לבחור בדיוק הפוך.

רבי נתן מספר על שיחה שהייתה לו עם רבי נחמן: "פעם אחת אמר לי – כל מה שאתה רואה בעולם הוא רק בשביל הבחירה, כי כל העולם ומלואו לא נברא רק בשביל הבחירה" (חיי מוהר"ן, אות תקיט).

כל הניסיונות שבאים אלינו בחיים, כל הקשיים, כל העליות וכל הירידות – תפקידם אחד, לאפשר לנו את הבחירה. לספק לנו את כר האפשרויות האינסופי, שבו בסופו של דבר אנחנו בוחרים בחירות סופיות המנווטות את חיינו אל עבר חוף המבטחים הטוב, או חס ושלום, מרסקות אותנו שוב ושוב אל מציאות שנראית לנו נוקשה ולא מתפשרת.

הרמח"ל (רבי משה חיים לוצאטו זכר צדיק לברכה, מגדולי המקובלים, חי באיטליה ובהולנד ונקבר בישראל) כתב בספרו "דרך השם": "ואולם צריך שיהיה זה בבחירתו ורצונו, כי אילו היה מוכרח במעשיו להיות בוחר על כל פנים בשלימות, לא היה נקרא באמת בעל שלימותו, כי איננו בעליו, כיון שהוכרח מאחר לקנותו, והמקנהו הוא בעל שלימותו, ולא היתה הכונה העליונה מתקיימת" (חלק א, פרק ג – במין האנושי).

הרמח"ל מסביר שאילו היינו מוכרחים לבחור בטוב, זאת לא הייתה בחירה. אילו האפשרות של הטוב הייתה זוהרת כל כך ופשוטה כל כך, בלי כוחות המתנגדים לה – זאת לא הייתה בחירה אמיתית.

כדי לאפשר לנו בחירה חופשית, נולדנו עם נקודות טובות

ורצונות כבירים של טוב, ומעל זה, חופות קליפות של הסתרות, של מנגנוני הגנה ושל דמיונות. תפקידן, כפי שנראה בהמשך, לתת משקל נגד, לתת אפשרות כביכול לבחור בלא טוב. את הצדדים הלא טובים, הנטייה להיגרר לשליליות, השורש לנפילה, הלביש הבורא כביכול מעל הגרעין של הטוב, מעל הפרי העסיסי של האמת שלנו, כקליפה חיצונית. את הנטייה הטבעית שלנו אפשר לדמות לעלייה במעלה מדרגות נעות יורדות. אם נישאר במקומנו, נרד במקום לעלות; רק אם נעלה מתוך בחירה ועמל - נצליח להגיע למעלה. החזון איש כתב בספרו "אמונה ובטחון" שלמעשה כל המידות הרעות מצטמצמות בכללות למידה אחת רעה, והיא "הזנחת החיים על מסלולם הטבעי" (פרק ד). זאת אומרת שהנטייה הטבעית היא לשקוע, לרדת למטה, לראות את הרע ולהזדהות אתו (בהמשך נלמד איך זה קשור לילדות שלנו ולחטא עץ הדעת טוב ורע).

לפיכך, על מנת להתחבר אל הטוב שלנו, אנו צריכים להישיר מבט ולבחון בתוכנו את כל הקולות השליליים, האמונות שמנסות "לסחוב אותנו למטה", ולעבור דרכם במסע אל האמת הנצחית שלנו. אמת זו היא העובדה כי אנו טובים ובעלי ערך מעצם בריאתנו, וכל הדברים הלא טובים אינם אלא מלבוש חיצוני או דברים ש"נדבקו" בנו לאורך הדרך, אבק דרכים אשר יש לנער מעלינו ולהתנער ממנו.

עליי להבין שאני טוב, אני עצם הטוב, ואני במסע מופלא שמטרתו לגלות את זה בעצמי ובסובבים אותי - לראות גם את הטוב שבהם ולהוסיף טוב בעולמם.



האמונה הכוזבת שלפיה אנחנו לא טובים

אם תשאל אדם ברחוב אם הוא חושב שהוא טוב - התשובה האוטומטית תהיה בדרך כלל: "מובן שאני טוב". בדיקה מעמיקה יותר בתוכנו תגלה שיש בנו חלק שמאמין שאנו לא באמת טובים.

למה הכוונה "לא טובים"? זה הרי נשמע מוגזם ומוזר. האם אני מרגיש שאני אדם טוב ורוצה רק בטוב, או שיש מקומות שבהם יש לי אמונות קשות לגבי עצמי, למשל שאני אנוכי, או שלא אכפת לי מאחרים, שאני מאכזב אחרים כל הזמן, שאין לי מזל, שאין לי סיכוי להצליח, שאני כישלון, שאין לי באמת כישרונות, שאני חלש ואילו אנשים היו יודעים מי אני באמת ואיך אני מרגיש, הם לא היו רוצים להיות בקשר אתי. שאני לא. פשוט לא...

רוב הזמן אנחנו לא מודעים לרגשות ולמחשבות האלה, אבל אין זה אומר שהם לא קיימים בנו. משום שגם אם אדם יגיד שהכול בסדר ושהוא אוהב את

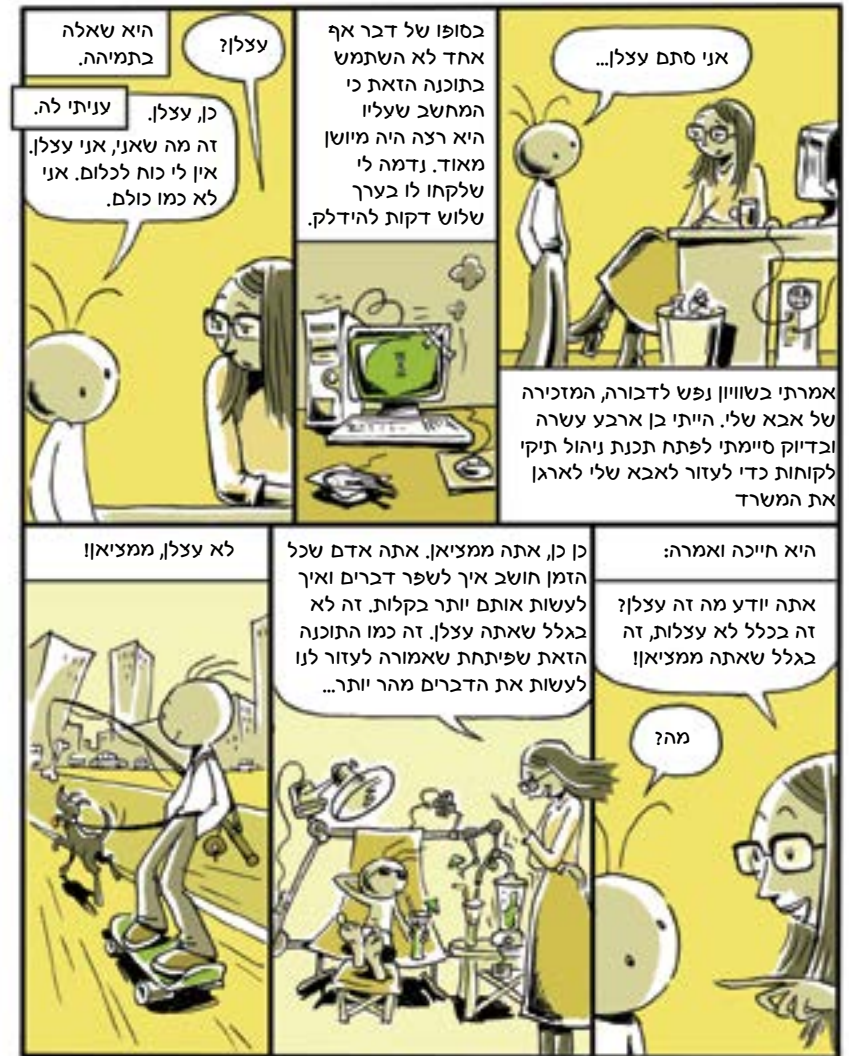
עצמו ומחובר לעצמו, אם הוא בעצם מאמין בסתר לבו שהוא לא טוב, שהוא מאכזב, שהיה יכול להיות אחרת וכדומה - התנהגותו תשקף את האמונה שלו. האמונות שלנו מעצבות את התנהגותנו ואת ההתייחסות שלנו לעצמנו ולסביבה שלנו. אחד הדברים המתסכלים הוא שאדם המוצא בעצמו מקומות שבהם הוא מרגיש חסר ערך, חסר קשר או אהבה - מסתכל סביב וחושב שאצל אחרים הכול בסדר, וכי רק הוא מרגיש כך. מעשה כזה רק מעצים את התחושה השלילית וזו אינה האמת. הבעיה העיקרית שלו היא ייאוש. לכולנו הלוא יש התמודדויות. נכון, לעתים מה שנראה לך כהר נראה לאחר כעכבר, אבל לכל אחד מאתנו יש התמודדות ופצעים שאנו סוחבים אתנו.

הבעיה היא, כאמור, האמונות השליליות ששולטות על חיינו. הבדיחה מספרת על שלושה אנשים - סוכן שב"כ, סוכן קג"ב וסוכן סי.איי.אי שהתחרו ביניהם מי לוכד ארנבת ביער הכי מהר. סוכן הסי.איי.אי יצא עם ארנבת אחרי חמש דקות. סוכן הקג"ב אחרי רבע שעה והשב"כניק לא יצא מהיער. שני החברים המודאגים נכנסו שוב לתוך היער כדי לחפש את חברם השב"כניק. הם מצאו אותו בקרחת יער, מולו אריה מפוחד קשור והשב"כניק צועק עליו: תוֹדָה שאתה ארנבת! תודה שאתה ארנבת...

נשמע מוגזם, אבל זה מה שקורה כשאנחנו משתכנעים בגיל מוקדם שמה שאנחנו הוא לא מספיק טוב. שצריך להיות מישהו אחר, משהו אחר. שצריך להיות ארנבת במקום אריה. אחרי שאנו משוכנעים ברע ובשלילי - אנו מנסים לצפות אותו כל החיים בעטיפות צלופן נוצצות ולהציג שהכול בסדר...

ואז, גם כשאנו אומרים לעצמנו שאנו במצב ממש טוב, שאנו אוהבים ומעריכים את עצמנו, בדיקה עמוקה יותר תגלה שבעומק לבנו איננו מאמינים שאנחנו טובים. לפער הזה יש כמה שורשים, ואחד מהם נטוע בילדות שלנו. כשהורים ומורים אומרים לילד שהוא ילד רע, הוא מפנים את זה. כולנו מכירים היטב אמירות כגון "אתה עצלן", "אתה אנוכי", "אתה מעצבן". אמירות כאלה מעצבות אצל הילד תפיסה עצמית שהוא לא טוב. מובן שההורים מתכוונים לומר שההתנהגות של הילד הייתה רעה, אבל בחלוף הזמן הילד פשוט סופג את הרעיון הרעיל הזה עמוק אל תוכו. חינוך נוקשה מוביל לתפיסה הזאת אפילו אם לא אומרים לילד את הדברים במפורש.

גם חינוך רך או מתירני מדי יכול לגרום לכך שהילד יאמין שהוא לא טוב: הרי אילו הייתי טוב, לפחות היה אכפת להם. לפחות מישהו היה שם לב אליי. כנראה שאני לא נחשב, לא מעניין ולא טוב - ולכן אף אחד לא מתעניין בי ולא מתעקש איתי. ישנן סיבות נוספות לאמונה הפנימית הבסיסית שאנו לא טובים, ואלה משתנות מאדם לאדם. הנקודה הבסיסית המשותפת לרובנו היא שלעתים האמונה הזאת נחבאת ונסתרת, ולעתים היא צפה ומציפה אותנו. בתקופות שבהן האמונה הזאת גואה - אנו מרגישים חסרי יכולת וחסרי רצון. גם תנאי החיים יכולים לחזק אצל האדם את האמונה הכוזבת שהוא לא טוב. כשאדם מסתכל על החיים הנוכחיים שלו - והם לא תמיד מה שייחל לו, הוא מרגיש כישלון. הוא מרגיש שהוא לא טוב. הוא מזדהה עם המצב החיצוני ומחליט שהוא לא טוב.



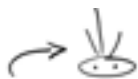
"והכלל המובן מדבריו שהאדם צריך שיהיה לו אמונה בעצמו שגם הוא חביב בעיני השם יתברך. כי לפי גדולת טובתו של השם יתברך גם הוא גדול וחשוב בעיניו יתברך. וכבר מבאר ענין זה כמה פעמים שאין זה ענוה להיות במחין דקטנות חס ושלום, וצריכין לבקש הרבה מהשם יתברך לזכות לדרכי ענוה באמת וכו'".
(שיחות מוהר"ן, אות קמ)

תרגיל:

האם אתם מאמינים שאתם לא טובים?
חפשו מקומות בחייכם שבהם אתם מאמינים, או שהאמנתם בעבר, שאתם פשוט לא טובים. משהו שקרה בשנים האחרונות או זיכרונות מתקופה מוקדמת יותר, זמנים שבהם פשוט הרגשתם לא טוב באופן כללי או מקומות שבהם הרגשתם שאתם נכשלים. לפעמים זה קשור לרגשות אשמה שצפים ומציפים אתכם.
מה המקור לתחושה שאינכם טובים?



בדיקה עמוקה יותר תגלה שלרוב אנחנו טועים, ובעומק לבנו אנחנו מאמינים שאנחנו לא טובים.



ניתוק - מחלת הדור

אחד הדברים שמונעים מאתנו להרגיש את האמת שלנו ולחיות אותה הוא הניתוק הרגשי. אנו חיים בדור כל כך מוצף בגירויים חיצוניים, מוצפים בכל כך הרבה כאב אישי וכאב קולקטיבי, שאנו מדחיקים ללא הכרה, ללא התבוננות. הניתוק מאפשר לנו תפקוד חיצוני מוצלח פחות או יותר. "אין כאב - אין בעיות". אבל התשובה צריכה אולי להיות: "אני מרגיש - משמע אני קיים". אם אני לא מרגיש את הכאב שלי - לא נפטרתי ממנו, אלא רק הדחקתי אותו שכבה אחת פנימה. אם אני לא רוצה לשמוע את הקולות הזועקים בתוכי - לא אצליח להגיע לעומק, למקום שבו ברור לי שאני טוב. אם אני מנסה להשתיק משהו, הוא עדיין פעיל בתוכי. לכן מבחינה רגשית ופנימית, אף שהניתוק אולי עוזר לנו לתפקד, הוא מונע מאתנו להגיע עמוק יותר אל הנקודות האמתיות והטובות שלנו (המכוסות כאמור בשכבות של בלבול ושליליות). במסע האישי שלי, היה לי קשה להכיר בכך ולהכיר בניתוק

ובאטימות שלי. זה היה לי טבעי. ככה גדלתי, ככה חונכתי. אף אחד לא "עשה" את זה כדי להרע לי אבל זה המסר שקיבלתי שוב ושוב, והפנמתי - הכול בסדר. הכול בסך הכול בסדר. אל תעורר מהומות, אל תעשה בעיות. תהיה "ילד טוב". זה מה שחשוב. אפילו הצלחתי באופן חיצוני, הכול היה נראה טוב ומוצלח מבחוץ, אבל בשלב מסוים החומות שלי החלו להיסדק. אני זוכר שהייתי בציון של רבי נחמן באומן והתחלתי להרגיש חיסרון - במקום מאוד מרוחק ממני, הרגשתי שאין לי מספיק חיבור לאנשים אחרים. כאילו שחומה חוצצת ביני ובין כאבם וצערם של אחרים. החלטתי לשים על זה תווית: "אין לי מספיק אהבת ישראל", החלטתי, וטסתי הביתה.

כשחזרתי לארץ, סיפרתי על זה לחבר טוב שעוסק בטיפול נפשי וזוגי. אהבת ישראל? הוא שאל אותי, ובכן, ואיך המצב בבית, בינך ובין אשתך? את כאבם וצערם של ילדיך ואשתך אתה כן מצליח לחוש? הכול בסדר, אמרתי. הכול בסדר. ואז זה התחיל לנקר בתוכי: הכול בסדר? באמת הכול בסדר? כמו היתוש של טיטוס, קדחה במוחי שאלתו של ידידי. אולי זה לא נכון, אולי לא הכול בסדר?!

היה לי קשה. למה לפתוח דברים שנראים "בסדר" כפי שהם? מדוע לחפור במקום שנראה שהכול בו טוב? אבל אזרתי אומץ ושאלתי את אשתי: תגידי, מה באמת קורה? הכול אצלנו בסדר? היא הביטה בי בחשש. אתה באמת רוצה לדעת? היא שאלה. האמת היא שלא משהו. אני מרגישה לבד. אני מרגישה שלא אכפת לך, שאתה לא רואה אותי ואת הילדים. שאתה לא מתעניין בנו ועסוק רק בענייניך. היה לי מוזר וקשה להבין, איך זה יכול להיות? לא שלא היו לנו קשיים האופייניים לכל זוג,

אבל חשבתי לתומי שהכול בסדר.

עם כל הכאב והחשש הבנתי שאנחנו חייבים ללכת לטיפול זוגי. כשהגענו לטיפול הבנתי עד כמה המצב חמור ועד כמה לא הייתי מודע לו. במסגרת הטיפול הזוגי התאפשר לנו לחשוף את מה שאנו באמת מרגישים, מה שעובר עלינו. אשתי הודתה שקשה לה, שהיא מרגישה שהיא לא יכולה לשתף אותי ברגשות שלה, שאני לא קשוב אליה מספיק.

איך יכול להיות שהתנהלתי בעולם בתחושה שהמצב בסך הכול בסדר? ניתוק. הדחקה. אי התייחסות לרגשות - שלי או שלה. זהו מנגנון שעזר לי כנראה לשרוד את הילדות, אבל כרגע הוא מפריע לי להרגיש את מה שקורה באמת.

הרגשתי שאני לא יודע מה לעשות עם זה, כמו נכה שמאשימים אותו שהוא לא רץ מספיק מהר. עם התקדמות הטיפול וההיפתחות שלנו, הצלחתי להבין שאשתי ראתה בי המון טוב ורצתה קרבה אמיתית. היא לא הסכימה להסתפק בפירורים.

וזה הסוד של אזמרה: באמת העמוקה, אתה טוב מוחלט. על פני השטח יש הרבה עננים שמכסים את אור השמש. במקום להתעלם מהבעיה ולהישאר ביום אפרורי עם תאורה קלושה, צריך להילחם על הטוב ולהגיע ליום בהיר ושמים נקיים. כשמסכימים לעבור דרך הערפל - האור נחשף. הוא תמיד היה שם - אלא שהיה מוסתר.

מהמקום הזה, שבו ראיתי כמה בעצם הייתי מרוחק, התחיל מסע מופלא של התקרבות שבו התחלנו לדבר על מה שאנו נושאים בתוכנו ועל כל המקומות שבהם היה לנו נוח להיות מנותקים ולא להתקרב. זה היה מסע של העמקה, של

התקדמות, שהביא להתפכחות וראיית המקומות שלא זזו, שלא השתנו.

אני יכול להגיד שמהמקום האישי שלי, מההסכמה לראות את הקושי, להכיר בחיסרון ולא להדוף אותו, אני מגיע בכל פעם להעמקה ולמפגש עמוק יותר עם הטוב ועם אהבה וקבלה לעצמי, לאשתי ולילדים שלי.

ננסה לגעת בכמה משורשי הניתוק שלנו, בסיבות לתחושת הקור והריחוק שאנחנו חווים, ברחמים העצמיים שלא מאפשרים לנו לתקן את מה שבאמת מפריע לנו וניתן לתיקון. פעם שמעתי תלמיד חכם שאמר שכדי לדעת מה לתקן צריך לדעת מהו מצב הדור, מהם הקשיים הספציפיים שאתם אנו מתמודדים, קשיים שיייתכן שהיו קיימים לאורך כל הדורות, אבל בדור שלנו, ודווקא בדור הזה, הם נערמים ומתגברים יותר מבכל דור אחר. יש בכך היגיון: כדי לדעת מה לתקן, צריך לדעת מה מקולקל, ואת זה יש לגלות עוד לפני השימוש בתרופה הספציפית שרבי נחמן רקח בעבורנו.

קיימות דעות שונות לגבי מקורו של הניתוק שלנו וסיבותיו. יש מי שסבור שהוא קשור לטראומות קולקטיביות: השואה, מלחמות ישראל, האנטישמיות, הרדיפות. יש התולים אותו בגורמים פסיכולוגיים מהילדות, ואחרים מתרצים את הבעיה בחיצוניות המזעזעת שבה אנחנו חיים בחברה ובתרבות בת זמננו. אפשר גם להאשים בכול את ההידרדרות מדור לדור - אבל מבחינתנו, זה לא באמת משנה. לנו חשוב רק לדעת שאנו חיים בדור קשה. דור שמצד אחד יש בו שפע של נוחות חומרית, אבל מהצד השני יש בו מידה גוברת והולכת של ניתוק ונכות רגשית.

מובן שהמצב היה קשה גם בדורות קודמים. רבי נחמן כתב את עצותיו לפני כמאתיים שנה, אבל נראה שמיום ליום המצב מחמיר. אימא שלי סיפרה לי פעם שכשאחותה של סבתי נפטרה, סבתי לבשה בגדי אבל שחורים במשך כמה שנים. התקשיתי לתפוס את זה: סבתי נהגה מנהגי אבלות במשך כמה שנים? עד כדי כך חזק ומשמעותי היה האבל בלבה? נדמה שהיום אנשים יוצאים מלוויה ושוכחים מהמת מיד!

פגשתי מישהו שהלך להתייעץ עם אחד מזקני הדור. הוא סיפר לרב על כאב נפשי שהוא סובל ממנו, והרב אמר לו שהבעיה היא שבדור שלנו לא בוכים. אף אחד לא מרגיש. הרב סיפר לו שהוא הכיר פעם אינסטלטור שבכל פעם שהתחיל לקרוא תהילים - פרץ בבכי. אנשים כבר לא שמחים היום, אמר הרב, כי הם גם לא בוכים. הלב סגור.

בדורנו, התפקוד החיצוני הפך לערך עליון והרגש נדחק לתחתית סולם העדיפויות. אדם נמדד לפי התפקוד שלו בחברה - מעמד כלכלי, סוג עבודה, רכב, מראה חיצוני, שדר של הצלחה. אדם כזה יכול להוות מקור קנאה לכל רואיו ואיש לא יעצור וישאל את עצמו: מה מצבו הפנימי האמתי? יחסו אל ילדיו? אל הוריו? לאשתו? לעצמו?

באחת מנסיעות העסקים שלי לארה"ב לפני שנים, פגשתי במנהטן בחור צעיר שהיה בנו של טייקון תקשורת אמריקאי. הוא הזמין אותי להצטרף אליו בלימוזינה מפוארת לבילוי עסקי משותף שבו נוכל להחליף רעיונות ולראות אם נוכל לשתף פעולה. הוא סיפר לי על עסקיו בתחום המדיה, דיבר ללא הרף ובלהט על ההצלחות שלו. הבטתי בו - בחור נאה, עשיר, מצליח, נראה נטול דאגות, לכאורה - פסגת שאיפותיו

של כל אדם בגילו. "תגיד, אתה מאושר?" שאלתי אותו. הוא לא ענה לרגע, אך החיוך מש לפתע משפתיו. הוא הישיר אליי מבט קר ואמר בחדות: "לא שואלים כאן שאלות כאלה."
אנחנו חיים בדור שמרוכז בחיצוני ובשטחי. דור שבו השכל הוא המלך - והלב דומם. במרוץ המטורף להצלחה חומרית, שכחנו את עצמנו.
רבי נחמן רוצה להציל את הלב שלנו. להחזיר לנו את הדופק כדי שנוכל להמשיך ולהילחם בכוחות שמנסים להרדים אותנו, בכוחות שמנסים להפריד אותנו זה מזה ולתקוע טריז בין אדם לחברו, ואפילו בין אדם לעצמו.



אנחנו חיים בדור שמרוכז בחיצוני ובשטחי. דור שבו השכל הוא המלך - והלב דומם. במרוץ המטורף להצלחה חומרית, שכחנו את עצמנו.

חיים במרוץ ענברים



האוויר סביבנו מורעל. מורעל בתחרותיות, מורעל בכוחנות, מורעל ברעל של "אָדום". עם ישראל עבר בכמה וכמה גליות. הגלות האחרונה, זו שאנו נתונים בה, נקראת גלות אָדום, כמובא בספר עמק המלך: "...ובפרט בגלות הַחַל הזה אשר הוא גלות אדום" (שער טז, פרק לז).
בעבר היה אדום מזוהה עם תרבות רומא. כיום אדום מזוהה עם תרבות המערב, התרבות השלטת בעולם, התרבות

ההישגית. מהי הדמות המקראית המחוברת עם אדום? עשו.
 "עֲשׂוֹ הוּא אָדוּם" (בראשית לו, א).

מה רע כל כך בעשו? התבוננות בסיפורי המקרא על יעקב ועשו מתארת את עשו, ילד נפלא, בן מחונך של אביו, יצחק, שמתנהג באופן מופתי ומשמח את אביו. נשמע מושלם. וכאן בדיוק העניין של עשו: הכול נראה מושלם. מבחוץ.

אבל אצל חז"ל עשו הוא "לא כל כך תמים", בלשון המעטה. המדרשים מציירים את דמותו כרשע, חיצוני, המטעה את אביו בשאלות הלכתיות דמיוניות, שהקשר בינו ובין שמירת המצוות או המוסר האנושי הבסיסי איננו קיים.

למה? למה יש פער גדול כל כך בין דמותו של עשו במקרא ובין דמותו במדרשים? ייתכנו כמה הסברים לכך, אבל הפער הזה, הקוטביות הזאת בין מה שמתואר בפשט של המקרא ובין מה שאנחנו שומעים במדרשי חז"ל הוא בדיוק העניין של עשו! אם נתעלם מהמקרא, נקבל דמות של רוצח, אנס ופושע מרושע, ואם נתעלם מהמדרשים, נקבל דמות של ילד טוב, המשתדל לרצות את אביו ולעשות כל מה שההורים שלו רוצים. מה האמת? אני מאמין שזה בדיוק שאנחנו למדים כאן. האמת היא שהוא מתנהג בחיצוניות באופן מסוים (כמו שמתואר במקרא) ואילו האמת הפנימית שלו שונה לגמרי (כפי שמתואר במדרשים).

הרבי מקוצק הגדיל להציג את הפער הזה: "עשו לא היה איכר מגושם, הלוּבש חולצה מצוירת, מתהלך יחף ורועה חזירים. עשו היה מגודל זקן ופאות, מנהיג עדה, ומשמיע תורה בסעודה שלישית. ואף על פי כן..."

על פי המדרש, הוא שאל את אביו שאלות הלכתיות: "איך

מעשרים תָּבֵן? איך מעשרים מלח?" (התשובה היא שלא מעשרים אותם, אבל זה נשמע מתוחכם ומתקדם - כאילו הוא מדקדק בקלה כבחמורה). הוא דואג להיראות מושלם כלפי חוץ, אבל הגמרא מספרת שבאותו היום שמת סבו, אברהם אבינו, הוא בא על נערה מאורסה, רצח נפש ועבר עברות נוספות (מסכת בבא בתרא, טז ע"ב).

הפער בין הדמות המקראית של עשו ובין מה שמספרים עליו חז"ל, המדרשים וספרי הקבלה והחסידות, הוא הפער בין חיצוניות והתנהגות תפקודית חסרת לב ובין חיבור פנימי אמתי. זה מזכיר לי את הגבר שאשתו מרגישה שהוא אינו מתייחס אליה טוב. "אבל אני עושה הכול כמו שצריך!" הוא מתפלא. "המזכירה שלי שולחת לה פרחים ביום ההולדת שלה ואני מדבר אֶתָּה כל יום 25 דקות תמימות!"

מה הקשר בין עשו המקראי ובין העולם שבו אנו חיים? יש מושג שנקרא "עולם, שנה, נפש". כל דבר מתבטא בעולם, בזמן מסוים בשנה, ובנפש האדם. הביטוי של עשו בעולם הוא תרבות אדום, תרבות המערב, תרבות הכוחנות וההצלחה החיצונית. אפשר להגיד שעשו הוא האב־טיפוס הרוחני של תרבות המערב.

המדרש מספר כי ראשו של עשו נקבר במערת המכפלה, וגופו - מחוצה לה. העובדה הזאת מסמלת רובד נוסף של ניתוק בדמותו של עשו - ניתוק בין הידיעות השכליות ובין השלטתן על גופו ומעשיו. אנו למדים שלא די להיות בעל שכל חריף. אם לא תנצל זאת לטובתך ולטובת הסובבים אותך - הידע יישאר מנותק ולא קשור לחיים.

האדם בצורתו המתוקנת מכפיף את הגוף הגשמי למטרות

רוחניות נעלות, ואילו היפוך צורת אדם היא השימוש בכוחות רוחניים כדי להשיג תאוות ורצונות גשמיים. אפשר לראות את זה בכל מקום שבו גורואים, מנהיגי קהילות או אנשי שררה משתמשים בכוחם ובהשפעתם כדי לנצל אנשים אחרים לשם טובות הנאה. עשו השתמש בכוחות שלו כדי לשרת את תאוותיו ורצונותיו.

מסביר רבי נתן: "אבל עשו הרשע לא היה כונתו כלל בשביל זה, כי לא היה רוצה להיות נכנע אל הקדושה כלל" (ליקוטי הלכות יורה דעה, הלכות חדש, הלכה ג). עשו התנהג כאילו הוא רוצה להתקדש ושאל את אביו שאלות ברומו של עולם, אבל למעשה רק רצה לרמות ולהשתמש בשכל וברוחניות כדי לשרת את תאוותיו.

חז"ל אומרים ששמו של עשו הוא מלשון "עשוי". עשו נולד כבר מוכן, עשוי. הוא לא צריך ללמוד כלום, לא צריך לעבור תהליך או דרך. הוא כבר מושלם. כמה קשה לנו לפגוש את המושלם ולהרגיש את החיסרון שלנו. כמה קשה לפגוש מישהו שבהינף יד מצליח לעשות דברים מרשימים וכבירים - ואתה? תקוע מאחור.

זאת אשליה! זוכרים? עשו מסמל טיפוס שאיננו אמת, שהוא לא באמת מוצלח כפי שהוא היה רוצה לשדר. למעשה הוא אומלל, אבל הוא שם על האומללות שלו שכבות רבות של מייק-אפ. של פיצוי. של התנהגות חיצונית מוגזמת לכיוון השני.

הוא כל כך רוצה להצליח עד שהוא מנסה לדלג. הוא כל כך רוצה "כבר להיות שם" - עד שהוא מתנהג בדיוק ככה, כאילו שהוא כבר "שם". כאילו שהוא "צדיק". והתרבות שאנו

חיים בה, תרבות אדום, תרבות המערב, מעודדת ומחזקת את האמונות האלה - את התחרותיות, את היציאה מתוך עצמנו, את התחושה שאם אנחנו לא מושלמים - אין בכלל על מה לדבר.

עשו היה מיואש לגמרי כי המדדים שלו היו חיצוניים - ובחיצוניות תמיד תהיה שבירה, התרסקות, מישהו טוב יותר. על פי הגמרא במסכת בבא בתרא, כששמע עשו שסבו, אברהם אבינו, מת, הוא אמר: מה שווה כל העולם הזה אם אפילו אברהם הצדיק מת? אני יכול להרוג ולעשות מה שבא לי - ממילא אמות בסוף, ממילא אין סיכוי.

אלו חיים במרוץ עכברים - רדיפה אחרי שלמות שאי אפשר להשיג. זאת אשליה. "החיים הטובים" הם אשליה של חיצוניות, של תפיסות שמוכרים לנו. הדשא הסינטטי של השכן ירוק יותר. איך יוצאים מהמרוץ?

רבי נחמן מספר סיפור על שני אנשים, אחד חכם והשני תם, שהיו חברים טובים בילדותם עד שנפרדו דרכיהם. החכם היה תמיד מריר ולא מרוצה, ואילו התם היה תמיד שמח בחלקו. החכם ראה תמיד את החוסרים והיה עסוק תמיד בשאלה מה הסביבה תגיד: האם המקצוע הזה מכובד מספיק? אם הוא יתחתן בעיר הזאת, האם יעריכו אותו בעיר הולדתו? התם, לעומתו, היה מרוכז בעשייתו, וכאשר אשתו שאלה אותו מדוע אחרים מרוויחים יותר ממנו, ענה לה בפשטות: "זה מעשה שלו וזה מעשה שלי". מה שאני צריך לעשות בעולם לא קשור לאף אחד אחר. אני לא צריך להשוות את עצמי עם אף אחד ולכן אני לא "מפסיד במרוץ מול עשו", אלא אני עושה את העניין שלי, מתמקד בנקודה שלי. בצעד הבא שלי.

אני זוכר את הרגע שבו הבנתי שאני עוזב את עולם ההיי טק. החברה שלנו הייתה בשיא פריחתה. אלו היו ימי הבועה, הסטארט-אפים הטכנולוגיים הרקיעו שחקים. ואני? אני הרגשתי שחוק. מצאתי את עצמי בוועידת עסקים בדרום קליפורניה, מלון מדהים, בריכת שחייה טרופית עם עצים על אי קטן במרכז, עלות כניסה אסטרונומית לוועידה וכל "המי ומי" של תעשיית ההיי טק. תזמורת ניגנה באונייה קרובה לחוף והומטרו מתוכה זיקוקי דינור. מיטב המוחות של תעשיית ההיי טק נפגשו כדי לנסות לסגור עסקאות, לגייס כספים או שותפים עסקיים. אבל אני רק רציתי לברוח. אמנם באותן השנים טרם הייתי מחובר ליהדות ולרבי נחמן, אך לצד מעורבותי העמוקה בעולם העסקים חיפשתי את הרוחני ואת הפנימי. הרגשתי חוסר תיאום בין מה שאני עושה בחיים שלי ובין הרצון לעשות טוב בעולם, להוסיף משהו בעל משמעות פנימית או רוחנית. כשבחרתי להקים את חברת האינטרנט זה היה כמו כדור שלג שהתחיל להתגלגל: לא היה לי מושג לאן הוא יגיע, אבל כדור השלג הלך ותפח עד שפתאום ראיתי שהקשר בין מה שאני באמת רוצה בחיים ובין הצורה שבה אני חי – די קלוש.

עמדתי מול העצים באי המלאכותי וחשבתי לעצמי: מה אני עושה כאן בכלל?! מה הקשר שלי לכל מה שקורה כאן? איזה טוב כבר יצמח מפה, חוץ מעוד קצת כסף למשקיעים שלנו? הרגשתי ייאוש. חשתי שאני פשוט מבזבז את הזמן שלי. רציתי לעשות משהו טוב בעולם ומצאתי את עצמי נעול במסכה של חיזקים למשקיעים ובדיאלוגים שמטרתם לשכנע שותפים עסקיים בדברים שלא באמת האמנתי בהם.

לפתע זה היה לי ברור. אני לא אמור להיות כאן. אני לא חייב להיות כאן. פניתי בחזרה לכיוון אולם המצגות והפגישות ובדרך פגשתי חב"דניק שעבדנו אתו באותו הזמן. הוא הביט לי עמוק בעיניים ושאל: "אז זהו? אתה עוזב?" "מה?" שאלתי בהפתעה, "איך אתה יודע?" הוא חיך ואמר שהוא רואה את זה בעיניים שלי. האמת היא, סיפר על עצמו, שאחרי מסע רוחני פנימי ארוך הוא הבין שהוא דווקא צריך להיכנס ל"ביזנס" כדי לפרנס את המשפחה שלו, אבל עליי הוא רואה שאני דווקא בכיוון החוצה. זה בסדר, הרגיע אותי, רק חשוב שלא אהרוס לכולם ואשתדל שלא לחולל נזקים רבים בעזיבתי.

החלטתי שאני לא הולך להרוס למשקיעים שלנו או לשותפים שלי - אבל ידעתי שאני בהחלט בדרך החוצה, או אולי נכון יותר לומר: בדרך פנימה, אל מקום שמתאים לי יותר, שאני יכול יותר להתחבר אליו ולנצל בו את הכישורים שלי. ועזבתי.

אפיזודה זו לימדה אותי שוב מה רמת הפערים בין מה שאני עושה בחוץ ובין מה שאני באמת מרגיש ביני ובין עצמי בתוכי. בין התפיסה הזאת שחונכתי עליה בחברה המערבית, של הצלחה חיצונית, ובין תחושת המרירות והריקנות הפנימית שאי אפשר למלא אפילו במסיבות קוקטייל מפוארות בלוס אנג'לס. מאז נתקלתי שוב ושוב בקונפליקט של חיצוניות ופנימיות, במקומות שבהם הצלחתי לחבר, ובכל אותם המקומות שבהם נרדמתי, שכחתי ומצאתי את עצמי לפתע מנותק מהרצונות הפנימיים שלי ופועל בצורה חיצונית וכמעט אוטומטית.

התפיסות השגויות מוטבעות בנו עמוק כל כך, כי נשמנו את האוויר הזה מילדות. זאת הגרסה של ילדותנו, התפיסה שהושרשה בנו, וקשה לשנות תפיסות עמוקות כל כך.

קשה, אבל אפשרי! גם הר אדיר אפשר לפרק, אבן אחר אבן. ראשית, צריך להבין שזה מה שפועל בתוכנו, מה שמושרש בנו. צריך להבין שהתחושה הזאת, שאני לא מספיק טוב, קשורה להשוואתיות ולציפייה לשלמות ולמרוץ הפנימי שאנו משועבדים אליו.

אני זוכר פגישה עם חייט בהודו. פגשתי אותו ברחוב שהמדרכות בו היו כל כך חמות עד שעלו מהן אדים. הוא היה זריז, מאוד זריז, והצליח לתפור מכנסיים בקצב בלתי נתפס. הם אולי לא היו מושלמים, אבל הם היו בהחלט זולים. הוא שאל אותי לעיסוקיי, והסברתי לו שאני עובד במחשבים. הוא בהה בי בתימהון. ניסיתי להסביר לו: מחשבים, המכשירים שיש בבנקים ו... "מה זה עושה?" ניסה להבין. "זה עוזר לעשות דברים יותר מהר... הכול יותר מהר עם המחשבים, אפשר להספיק יותר." "יותר מהר ממני?" שאל בתדהמה, "הם תופרים יותר מהר ממני?" "כנראה שלא," הודיתי.

עשו מנסה למכור לנו את התפיסה שאם אין לנו הכול - אין לנו כלום, אך רבי נחמן מלמד אותנו ההפך! אם תמצא מעט טוב בתוכך, אם תתחבר למעט טוב - תראה שבסופו של דבר יהיה לך הכול. כי כל מעט טוב גונז בתוכו את החיבור לטוב הנצחי. אם מסתכלים על האחר, יש לעשות זאת לא לשם השוואה אתו, אלא כדי ללמוד ממנו נקודה טובה. לא להעתיק אותו, לא להתחרות בו - אלא לקבל את ה"נקודה שלו", ללמוד ממנו, להתעשר בפנימיות שלנו, וכמובן, להעניק לו מהנקודה הטובה שלנו - אם ירצה.

הייאוש מגיע מהניסיון להיות מושלם, לחיות את "החיים היפים", ואילו האמת היא צעד אחר צעד, להוסיף מעט טוב.

התרופה לייאוש של עשו, לניסיון להתאים את עצמך לשלמות כביכול של האחר, היא להתעלם מההשוואה החיצונית ולמצוא בעצמך מעט טוב.

תרגיל:

מרוץ העכברים: נסו לחשוב על שלושה אנשים מוצלחים בעיניכם. מהן התכונות הטובות שלהם? האם אתם מרגישים פער בין המקום שלכם למקומם? איך תרגישו אם תבינו ש"זה מעשה שלו וזה מעשה שלי"? איך יכולים להיראות החיים שלכם אם תצליחו לקבל את המקום שלכם, כמובן תוך קבלת הנקודות הטובות מהם, אבל ללא תחושת התחרות הפנימית או ההחמצה?



מה שאני צריך לעשות בעולם לא קשור לאף אחד אחר. אני לא צריך להשוות את עצמי עם אף אחד.



אכלנו אותו (את פרי עץ הדעת)



על פי המקובלים ותורת הסוד, יש סיבה נוספת לכך שאנחנו מרגישים שאנחנו רעים - או שאנחנו גם טובים וגם רעים. והסיבה הזו הושרשה באדם הראשון. כשאדם הראשון אכל מעץ הדעת הוא הכניס את הרע לקרבנו. רבי חיים מוולוז'ין מבאר בספרו "נפש החיים": "לא שהיה ענין בחירתו [של האדם הראשון לחטוא בעץ הדעת] מחמת שכוחות הרע היו כלולים בתוכו, כי הוא היה אדם ישר לגמרי כלול רק מסדרי כחות הקדושה לבד, וכל עניניו היו כולם ישרים קדושים ומזוככים טוב גמור, בלי שום עירוב ונטיה לצד

אפשר ללמוד עוד על סוד הנקודה הטובה בכתובת:

www.sodhanekuda.com