

פ ר ש ת ש ב ו ע

פרשת כי תצא • ספר דברים

שני דברים לזכור, ונפש שקטה יותר

שלושה קולות מנסים להפיל אותך כל יום. הפרשה שלנו נותנת שני דברים לעשות מולם — לא לחשוב, לעשות.



בואו נשב רגע עם הפרשה

שבת מתקרבת, ואני רוצה לשבת אתכם רגע. בכל שבוע אני קורא את הפרשה ומחפש בה דבר אחד — לא רעיון יפה, אלא משהו שאפשר לקחת אתו ליום ראשון בבוקר. השבוע מצאתי משהו שנוגע כמעט בכל אדם שאני פוגש. אז בואו נלך אתו לאט, ואני אסביר כל מילה בדרך.

נתחיל מהשאלה

מה זו נפש שקטה? לא נפש עייפה, ולא נפש שכלום לא מעניין אותה. להפך: נפש ערה, שאכפת לה, שרוצה דברים — ובכל זאת יש בה שקט.

אני אתן דוגמה. שני אנשים יושבים באותו חדר המתנה, מחכים לאותה תשובה. אחד יושב ובפנים שלו רועש: מה יהיה, איך אסתדר, זה לא ילך. השני יושב ואומר לעצמו — עשיתי מה שיכולתי, ומה שיגיע, אדע להתמודד אתו.

אותו חדר. אותה תשובה שעוד לא הגיעה. שתי נפשות שונות לגמרי.

השקט אינו הידיעה שהכול ילך כמו שרציתי. השקט הוא הידיעה שאני אדע לעמוד גם במה שיגיע.

והנה מה שקורה לרובנו: מגיעים לשקט הזה, ומאבדים אותו. אדם עובר תהליך יפה, מבין דברים גדולים — וכעבור חודשיים חוזר בדיוק אותו רעש. הוא שואל את עצמו לאן זה נעלם.

התשובה פשוטה, ולא נעימה: **אין תעודה**. את השקט הזה קונים מחדש בכל יום. וכדי לקנות אותו צריך משהו שיזכיר לך — בכל בוקר, בלי לחכות שתיזכר לבד.

שלושת הקולות

כשאני מקשיב לאנשים לאורך שנים, אני שומע שהרעש מגיע משלושה כיוונים. שלושה קולות שונים לגמרי — וכל אחד מפיל בדרך אחרת.

הקול הראשון • "זה לא יסתדר"

זה הקול שכולם מכירים. הוא מדבר על העתיד, ותמיד בשחור: לא אמצא עבודה. לא אשלם את החשבון. משהו רע עומד לקרות.

הוא לא בהכרח צועק. לפעמים הוא רק לוחש ברקע, ואתה קם בבוקר עם משקל על החזה בלי לדעת מאיפה.

בשפת הקבלה קוראים לזה **קו שמאל** — הצד של הצמצום, של הגבול, של הדין. כשהוא גובר, אדם רואה רק את מה שעלול להשתבש.

הקול השני • "לי זה כבר לא יקרה"

הקול הזה נשמע בריא, ולכן הוא מסוכן. הוא אומר: אני כבר עברתי את זה. אני מבין. מגיע לי טוב.

מכירים את זה? אדם עשה עבודה יפה על עצמו, ואז מפסיק להתאמן. הוא בטוח שהוא כבר לא ייפול — ולכן מפסיק להתכונן. וכשזה מגיע, הוא לא מוכן.

בשפת הקבלה זה **קו ימין** — הצד של החסד וההתפשטות. כשהוא גובר בלי גבול, הוא הופך לשאננות.

המחשבה "אני כבר לא אפול" היא לא תוצאה של הנפילה. היא הסיבה לה.

הקול השלישי . "ממילא אין לזה ערך"

והקול השלישי הוא הכי שקט והכי מסוכן. הוא לא מדבר על העתיד ולא על הצלחה. הוא אומר: מה זה משנה בכלל.

הוא מגיע בדרך כלל אחרי נפילה. אכלת מה שלא רצית — אז שיהיה, כל היום אבוד. הבטחת לעצמך משהו ולא עמדת בו — אז מי אתה בכלל שתבטיח.

וככל שאדם שופט את עצמו יותר, כך הוא מתרחק יותר. ובסוף הוא כבר לא מאמין שהוא מסוגל לשנות משהו.

מושג

רחמים כלפי עצמך

המילה "רחמים" בקבלה אינה ריכוך ואינה ויתור. היא היכולת להסתכל על מה שנפל ולומר: יש כאן משהו שאפשר ללמוד ממנו.

בלי היכולת הזאת, כל נפילה מוסיפה שכבה. כמו אבנית בקומקום: שכבה על שכבה, עד שהמים כבר לא מתחממים. לא נשבר כלום — פשוט כבר לא עובר חום.

הקול	מה הוא אומר	מתי הוא מגיע	מה עושים מולו
הראשון	"זה לא יסתדר"	כשאתה מסתכל קדימה	זוכרים את השבת
השני	"לי זה כבר לא יקרה"	אחרי הצלחה	זוכרים את עמלק
השלישי	"ממילא אין לזה ערך"	אחרי נפילה	זוכרים את עמלק — ומחפשים בו את הניצוץ

וכאן נכנסת הפרשה

פרשת כי תצא היא הפרשה עם הכי הרבה מצוות בכל התורה — שבעים וארבע. ואחרי כל זה, היא נחתמת דווקא בבקשה לזכור.

זָכוֹר אֶת אֲשֶׁר עָשָׂה לָךְ עֲמָלֶךָ בְּדֶרֶךְ בְּצֵאתְכֶם מִמִּצְרָיִם. אֲשֶׁר קָרָךְ בְּדֶרֶךְ, וְאֶתָּה עֲיִף וְיָגַע.

דברים כ"ה

ועכשיו שימו לב לדבר אחד, כי עליו נשען כל השאר.

"זכור" בתורה אינו מחשבה. זה מעשה.

חכמים אמרו על הפסוק הזה: זכור בפך, ואל תשכח בלב. כלומר — תגיד את זה בקול, לא רק תחשוב את זה. ולמה? כי מחשבה נשארת בפנים ומתפוגגת. משפט שיוצא מהפה משנה משהו בגוף, ומקיף אותך. נסו את זה פעם אחת. תחשבו "יהיה בסדר" — ואז תגידו את זה בקול. זה לא אותו דבר. הגוף שומע. והנה הדבר המעניין: אותה בקשה בדיוק, באותן מילים, מופיעה במקום אחר לגמרי בתורה.

זָכוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ.

שמות כ'

שתי בקשות לזכור. שתיהן יומימיות. ושתיהן מגיעות מהקצוות הרחוקים ביותר זה מזה — אחת מיום של מנוחה, ואחת מזיכרון של אויב.

המדרש עצמו שואל את זה בפשטות: איך אפשר להחזיק את שתייהן יחד? והתשובה שלו היא בדיוק מה שעונה לשלושת הקולות.

מה שנלמד כאן מבוסס על שיחה של הרבי מליובאוויטש לפרשת כי תצא, משנת תשל"ב.

השבת — היום שבו כלום לא חסר

לפני שנמשיך, מילה למי שאינו שומר שבת. אתם לא צריכים לשמור שבת כדי לקחת את מה שכתוב כאן. הבקשה של התורה היא לעשות מעשה אחד, והמעשה הזה פתוח לכל אדם.

כי מה עושים בשבת? **עוצרים**. יום אחד בשבוע שבו אדם מתנהג כאילו לא חסר לו כלום. לא כי הכול מושלם — אלא כי ליום אחד הוא מחליט להתייחס למה שיש.

בשבת אין רודף ואין נרדף. אין עוד משימה. אין "עוד קצת ואז אנוח". יש שולחן, יש אנשים, יש שיחה, ויש זמן.

לעשות בפועל

אם אינך שומר שבת

קח חלון אחד קבוע בשבוע. שעתיים, ערב אחד, אחר צהריים. תמיד באותו זמן.

בחלון הזה: הטלפון בצד. בלי לסדר, בלי לתקן, בלי לעבוד. שולחן, מישור שאתה אוהב, ומשהו טוב לאכול.

וכלל אחד: בחלון הזה לא מדברים על מה שעוד לא הסתדר. רק על מה שיש.

ולמה זה עובד? כי אחרי שחווית פעם אחת מה זה להיות במקום שבו לא חסר — יש לך זיכרון. ולזיכרון הזה יש כוח מול הקול הראשון.

כשביום שלישי בצהריים עולה בך "זה לא יסתדר", יש לך מקום להישען עליו. ראית, לפני ארבעה ימים, איך נראים חיים שיש בהם רגע של שלמות. אתה יודע שזה קיים. וזה משנה את הטון של כל השבוע.

השבת אינה בריחה מהשבוע. היא הדוגמה שלפיה השבוע נמדד.

עמלק — הקול הקר

ועכשיו לצד השני. מי זה עמלק, ולמה התורה מבקשת לזכור אותו כל יום?

בפסוק כתוב "אשר קָרַךְ בדרך". חכמים שמעו במילה הזאת את המילה קור. וזה בדיוק מה שהוא עושה.

עמלק אינו בא לריב אתך. הוא לא אומר שאתה טועה. הוא רק מצנן. הוא אומר: נו באמת. זה לא באמת יעבוד. זו לא באמת מנוחה. ראית פעם מישו שזה הצליח לו?

מושא

הוא לא חוסם את הראש, הוא מכבה את הלב

אפשר להבין דבר לגמרי ולא להרגיש אותו בכלל. אתה יודע שהמשפחה שלך אוהבת אותך, ובכל זאת מרגיש לבד. אתה יודע שהתקדמת, ובכל זאת זה לא נוגע בך.

זה הפער שעמלק מייצר. הידיעה נשארת למעלה, והחיים ממשיכים למטה בלעדיה.

ולכן מול הקול השני — מול "לי זה כבר לא יקרה" — הזיכרון הזה הוא מה שמחזיר אותך לקרקע. הוא אומר: הקול הקר עדיין שם. הוא ממתין ליום שבו תפסיק להתאמן.

וגם כאן, הזיכרון הוא מעשה. לא מחשבה על עמלק. **אמירה בקול**. "אני יודע שהקול הזה יחזור, ואני מתכוון אליו."

יין מתוק וחומץ

אז איך שני הזיכרונות ההפוכים האלה חיים באדם אחד? המדרש עונה במשפט אחד.

אינו דומה כוס של קונדיטון לכוס של חמץ. זה כלי וזה כלי.

פרקי דרבי אליעזר

קונדיטון הוא יין מתוק ומתובל. חומץ הוא חומץ. שניהם יושבים במטבח, ואף אחד לא מבלבל ביניהם. אחד לשמחה, אחד לחדד ולשמר.

וזה כל התירוץ: שני כלים, שתי עבודות. אין כאן סתירה, כמו שאין סתירה בין סכין למזלג.

מי שיש לו רק את הכוס המתוקה — יישבר בפעם הראשונה שמשוהו
משתבש. ומי שיש לו רק חומץ — ישכח למה הוא קם בבוקר.

פרק שישי

ומה עם הקול השלישי

נשאר לנו הקול הכי קשה — "ממילא אין לזה ערך". וכאן מגיעה הנקודה היפה ביותר בכל העניין.

לחומץ יש שתי פנים. מצד אחד לא שותים אותו. מצד שני — כשמישהו מתעלה, מקרבים לאף שלו חומץ, והוא מתעורר. החומץ משיב את הנפש.

ועוד דבר: חומץ נעשה מייין. הוא לא נולד חומץ. הוא היה פעם משהו טוב, והחמיץ.

וזה בדיוק מה שקורה בנפש. כל דבר שלילי בכך יונק את הכוח שלו ממהו חיובי שהתעקם בדרך.

1. אתה כועס על מישהו? מתחת לכעס יש רצון שהדברים ייעשו נכון.

2. אתה ביקורתי? מתחת לביקורת יש רצון להשפיע ולשפר.

3. אתה מקנא? מתחת לקנאה יש ידיעה שאתה מסוגל ליותר.

4. אתה מתבייש בנפילה? מתחת לבושה יש אכפתיות. אדם שלא אכפת לו לא מתבייש.

ולכן זיכרון עמלק אינו רק "תיזהר". הוא גם: **תחפש בנפילה שלך את הניצוץ**. משהו שם עוד דולק.

וכשמוצאים אותו, מבקשים מעט מאוד. אומר המדרש בשם הקדוש ברוך הוא: פתחו לי פתח כחודו של מחט, ואני אפתח לכם פתח שעגלות נכנסות בו. לא צריך מהפכה. צריך סדק.

אבל לא באותו טעם

ולסיום, הבדל אחד שחשוב מאוד לא לפספס. שני הזיכרונות יומיומיים — אבל היחס אליהם שונה לגמרי. המדרש מסביר את זה במשל.

מֶלֶךְ עָשָׂה סְעוּדָה. הֵבִיאוּ לְפָנָיו קְעֵרָה מְלֵאָה כָּל טוֹב, אָמַר: הִזְכִּירוּ אֶת אוֹהֲבֵי. פִּינוּ אֶת הַקְּעֵרָה, אָמַר: הִזְכִּירוּ אֶת שׁוֹנְאֵי. אָמְרוּ לוֹ: זֶה וְזֶה? אָמַר: אֶת הָאוֹהֲבִים עַל קְעֵרָה מְלֵאָה, וְאֶת הַשׁוֹנְאִים עַל קְעֵרָה רִיקָה.

מדרש תנחומא

שימו לב מה הוא עשה. הוא לא ויתר על אף אחד מהשניים. הוא רק שם כל אחד במקום אחר. את הטוב הוא הזכיר על שולחן מלא — כלומר בשמחה, באריכות, עם טעם. ואת האויב הזכיר על צלחת ריקה — קצר, ענייני, בלי לתת לו לתפוס את הערב.

שניהם כך בכל יום. אבל רק לאחד מהם אתה נותן לקבוע את הטעם של היום.

ארבעה מעשים קטנים

שימו לב שכולם מעשים ולא מחשבות. זה כל הרעיון של הפרשה: הזיכרון עובד כשעושים אתו משהו.

1. אמור בקול משפט אחד על משהו שיש לך. לא על מה שיהיה. על מה שיש. שש מילים מספיקות.

2. עצור ותן לו שם. "זה הקול שאומר שזה לא יסתדר." ברגע שנותנים לו שם, הוא מפסיק להיות אתה.

3. שאלה אחת בלבד — מה כאן עוד דולק? ואל תבקש יותר מסדק.

4. שעתיים בלי טלפון, עם שולחן ועם מישהו. בזמן הזה לא מדברים על מה שחסר.

לחזור לזה כל שבוע

מתחיל ב-30 באוגוסט

ארבעה עשר הימים שלפני ראש השנה

בכל בוקר מדיטציה מוקלטת, לימוד קצר ותרגיל אחד ליום. שלושה מפגשים חיים אתי, ועד ערב ראש השנה. מי שרוצה לעשות את מה שכתוב כאן ברצף, זה המקום.



rabino-armoni.com/seminario-elul

עבודה מתמשכת

המנטורינג

כל חודש תחום אחד — הגוף, הזוגיות, הפרנסה, הייעוד. שיעורים חיים, תרגול שבועי וקבוצה שנמצאת שם כשצריך.



rabino-armoni.com/mentoria

הספרים

התרפיה של עץ הדורות • מסע הנשמה • מראה דחושבנא

שלושת הספרים שיצאו לאור. הראשון הוא השיטה עצמה, השני מלווה את הנשמה בדרכה, והשלישי חוברת עבודה לחשבון נפש.

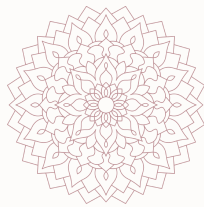


rabino-armoni.com/libros

העלון הזה נכתב כדי לעבור הלאה

אם משהו כאן נגע בך, שלח אותו למישהו שיצטרך אותו השבוע. וכדי לקבל אותו בכל יום
חמישי:

rabino-armoni.com/alon



רפואת עץ הדורות · הרב משה ארמוני