

ראשונה

א'-ב' בתשרי תשפ"ז · קריאת החג

הקופסה השחורה שאתה בונה בעצמך

ביום הדין אין תיק שמישהו אחר הכין עליך. יש דבר אחד שנארג מן
המחשבות, מן המילים ומן המעשים שלך, והוא זה שמעיד.

בגיליון הזה

- ב מה באמת קרה בגן, ולמה אדם התחבא לפני שהאשימו אותו
- ג הצלם שקיבלת בירושה, ומיליון האנשים שעומדים מאחוריך
- ה למה אתה שוכח, ולמה זו המתנה הגדולה שקיבלת
- י המעבדה: שבעה דברים לעשרת הימים

בגיליון הזה

עמוד פתיחה, עמוד עם השמות שתפגוש בדרך, ואחריהם תשעה פרקים. אפשר לקרוא הכול ברצף ואפשר פרק ביום, עד יום הכיפורים.

ה	החסד שבשכחה	א	הקופסה השחורה
	אינך זוכר כמעט דבר מחייך, וזו אחת המתנות שהכי לא מעריכים.		הקווים בפניו של אדם בן שישים לא הגיעו במקרה. מה עוד נחרט בך בלי שביקשת.
ו	הרגע שכל המגירות נפתחות	ב	מה קרה בגן
	מה שהופך את הרגע ההוא לקשה איננו מספר המעשים הרעים. זה דבר אחר לגמרי.		אדם מתחבא בין העצים לפני שמישהו האשים אותו, ומשם מתחילה כל העבודה שלנו.
ז	גם לגנב יש יושרה	ג	הצלם שקיבלת בירושה
	להיות נאמן לעצמך נשמע כמו התכלית. חסר שם תנאי שני, ובלעדיו הראשון מסוכן.		עשרים ושישה דורות אחורה עומדים מאחוריך למעלה ממיליון אנשים, וכולם הניחו משהו בכלי שקיבלת.
ח	כמו שאתה דן	ד	הבגד שאתה אורג לעצמך
	הכלי היחיד שנוגע ישירות בדין עצמו, והוא נתון לגמרי בידיך.		למה נשמה זקוקה בכלל לבגד, ומה עובר על מי שמגיע לשם בלי אחד.
ט	היום שעומד בחוץ ומחכה		
	קטע בווהר שנשמע כמו איום עד המילה האחרונה, ואז מתהפך. ושבעה דברים לעשרת הימים.		

מה אנחנו עושים כאן

מילה קצרה לפני שנכנסים, ואחר כך אנחנו יוצאים לדרך ארוכה.

ראש השנה נקרא יום הדין, והתמונה שרובנו סוחבים איתה מן הילדות היא תמונה של אולם משפט. יש שופט, יש תיק עבה, ומישהו קורא ממנו בקול בזמן שאנחנו עומדים למטה וממתינים לשמוע כמה נקודות צברנו. זו תמונה נוחה, בין השאר משום שהיא משאירה אותנו פסיביים, וכל מה שנשאר לנו הוא לקוות שהקורא יהיה במצב רוח טוב. הספרים שאני הולך לפתוח כאן מתארים משהו אחר, ולדעתי תובעני הרבה יותר. אין שם שופט זר, ואין תיק שמישהו הכין מאחורי הגב. יש דבר אחד שנארג מן המחשבות שלך ומן המילים שלך ומן המעשים שלך, שכבה על שכבה, כל יום מחייך, והוא זה שמעיד. שמו העתיק הוא הצלם, ואני קורא לו בלבי הקופסה השחורה.

בגיליון הזה נלך אחריו לאט. איך הוא נוצר, מה בדיוק אירע באותו יום בגן, מה קיבלת ממי שהיה כאן לפניך, ממה אורגים אותו מחדש, ומה עובר על אדם שמגיע לשם בלעדיו. בדרך נעצור על השכחה, שהיא בעיניי אחת המתנות שהכי לא מעריכים, ועל הרגע שבו היא נפסקת. בסוף יחכו לך שבעה דברים קטנים לעשרת הימים, כאלה שאפשר להתחיל בהם עוד הערב.

אין רגעים מבוזבזים. יש רגעים שנרשמים לטובה ורגעים שנרשמים אחרת, ואין ביניהם ריק.

אינך צריך להביא איתך שום ידע מוקדם. כל שם וכל מונח מוסברים במקום שבו הם מופיעים, והעמוד הבא מרכז את כולם למקרה שתמצא לחזור. דבר אחד אני כן מבקש: אל תקרא את זה כתורה שצריך לקבל. קרא את זה כטענות, ובחן אותן מול חייך בשבוע הקרוב. הספרים שאני מביא כאן בני מאות ואלפי שנים, ומה שהם אומרים על נפש האדם ניתן לבדיקה אצלך בבית, בלי להאמין בדבר מראש.

מי מדבר כאן

השמות והמילים שתפגוש בדרך. אפשר לקרוא עכשיו, ואפשר לדלג ולחזור לכאן רק אם משהו נשמע זר.

הספרים

זֶהר

הספר המרכזי של הקבלה. כתוב ארמית, שהיא שפה אחות לעברית, וערוך כשיחות של חבורת חכמים ההולכים בדרך ומדברים. הקטע שסוגר את הגיליון לקוח מחלק א', דף רכ"ד.

קַבְלָה וְחִסְדוֹת

הקבלה עוסקת במבנה הפנימי של המציאות, ובאופן שבו אותו מבנה עצמו חוזר בתוך נפש האדם. החסידות, שקמה במאה השמונה-עשרה, לקחה את זה והפנתה הכול אל היום-יום של אדם רגיל.

מִדְרָשׁ

אוסף סיפורים ופירושים של חכמים על המקרא, מן המאות הראשונות לספירה. משם מגיע רוב מה שידוע לנו על מה שאירע בגן.

האנשים

הָאֲרִי

רבי יצחק לוריא. צפת, 1534–1572. חי שלושים ושמונה שנה בלבד ושינה את פני הקבלה כולה. הוא זה שניסח את תורת הצלם והלבושים שעליה עומד הגיליון הזה.

רַבִּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלֵב

אוקראינה, 1772–1810. נינו של הבעל שם טוב. ממנו הרעיון על הנקודה הטובה שיש בכל אדם, שאליו נגיע בפרק ח'.

מילים

צָלֶם

לבוש דק ורוחני המלביש את הנשמה ועומד בינה לבין הגוף. רוחני דיו כדי לגעת בה, קשור לחומר דיו כדי לגעת בו. זהו הנושא של הגיליון.

נִשְׁמָה

החלק בכך שקדם לגוף ואינו נגמר עמו. בספרים קוראים לה "חלק אלוה ממעל", כלומר דבר שהעולם הזה אינו יכול לגעת בו ואינו יכול לפגום בו.

כְּתָנוֹת אֹר וְעוֹר

שני ביטויים הנשמעים כמעט זהים ונבדלים באות אחת. הראשון היה לבושו של אדם הראשון לפני החטא, והשני, הבשר והעור שלנו, הוא מה שקיבל אחריו.

חֲלוּקָא דְרַבְנָן

בארמית: בגדם של החכמים. הבגד הרוחני הנארג ממה שעשית בחיך, והוא זה המלווה את הנשמה אחר כך. פרק ד' כולו עליו.

נִשְׁמָה עֲרִטִילָאִית

נשמה שהגיעה בלי בגד. ערטילאי פירושו עירום. אין לה כלי, ולכן אין לה דרך להתבטא, וזה עיקר הסבל שמתואר שם.

ניצוצות

בשפת הקבלה, פיסות אור טוב שנפלו ונתפזרו בתוך החומר. העבודה נקראת בירור: להוציא את הניצוץ מן העטיפה ולהעלות אותו למקומו.

העליון שבעולמות בסולם של הקבלה, המקום שבו האור עוד אינו נחלק לצבעים. שם עמד ראשו של אדם הראשון לפני החטא.

מילולית חזרה. שלושה שלבים: להכיר במה שנעשה, להתחרט עליו באמת, ולהחליט דבר קטן על הפעם הבאה. הפרק האחרון מראה מה היא עושה ליום שכבר עבר.

מודדים אותך באותה אמת מידה שבה אתה מודד אחרים. פרק ח' הופך את זה לכלי עבודה.

עשרת הימים מראש השנה ועד יום הכיפורים. התרגילים שבסוף בנויים בדיוק לחלון הזה.



הקופסה השחורה

לפני שניכנס אל הספרים, דבר אחד שאתה כבר מסכים איתו בלי שום אמונה. הבט בפניו של אדם בן שישים.

ש שם קווים, והם לא הגיעו לשם במקרה. לאחד שני חריצים אנכיים בין הגבות, מן הסוג שנחרט מעשרים שנה של דריכות. לשני נפתחו קמטים קטנים בזוויות העיניים, ואתה יודע עליו משהו עוד לפני שפתח את פיו. ולשלישי קו אחד אופקי לרוחב המצח, קו של אדם שהרים גבות בדאגה בערך מיליון פעם. איש מהם לא בחר את קמטיו. הם בחרו את התנועות, שוב ושוב, בלי לשים לב, ובמשך שנים התנועות נחרטו והפכו לפנים.

כדי להסכים עם זה אינך צריך להיות מקובל. די שתפתח אלבום תמונות ישן ותעקוב אחרי אותו אדם לאורך העשורים. בגיל עשרים הפנים עדיין אינן אומרות הרבה; הן חלקות, וכמעט אפשר לומר שהן ריקות. בגיל ארבעים כבר מתחיל להסתמן משהו. ובגיל שבעים הפנים כבר מספרות סיפור שלם, ואפשר לקרוא אותו בלי לדעת עליו דבר. יש פנים שנראה כאילו נשאו הרבה, ויש פנים שהחיים חלפו עליהן והשאירו בעיקר ריכוך. הביוגרפיה עלתה אל פני השטח.

איש אינו בוחר את קמטיו. הוא בוחר את התנועות שיצרו אותם, אלף פעם.

ועכשיו קח את הדבר הזה ורד איתו שכבה אחת פנימה. אם מחשבה ורגש חורטים את הפנים, ואת זה אנחנו רואים בעיניים, קשה להניח שהם עוצרים שם. סביר יותר שהם חורטים גם משהו עדין יותר, כזה שאין לו משטח שאפשר לצלם. זו בדיוק הטענה של הקבלה, ואני מבקש שתשמע אותה בלי טיפת מיסטיקה: יש כך משהו שהכול נרשם עליו. איננו יומן ואיננו רשימה. הוא עשוי ממה שעשית, כשם שהפנים שלך עשויות מן התנועות שלך.

כשמטוס נופל, כל הצוותים בעולם מחפשים דבר אחד. הם אינם מחפשים את המנוע ואינם מחפשים את הכנף. הם מחפשים קופסה קטנה וכתומה שרשמה הכול, ואני נצמד לדימוי הזה כי הוא מדויק בשלוש נקודות בבת אחת.

היא רושמת בשקט. אין לה נורית מהבהבת ואין לה התראות, וכל אנשי הצוות שוכחים מקיומה בזמן שהיא עובדת. היא רושמת גם את שלוש השעות המשעממות שבהן לא אירע דבר, וזה בדיוק החלק שאיש אינו מצפה לו. וכשהיא נפתחת בסוף, כבר אין מה להסביר ואין למי, משום שאיננה מספרת מה קרה. היא עשויה ממה שקרה.

בנקודה השנייה כדאי לשהות מעט, כי שם רובנו טועים בחשבון. אנחנו בונים את התמונה של עצמנו סביב הרגעים הגדולים, אלה שאנחנו זוכרים. התרומה היא. הכעס ההוא. השיחה החשובה עם הילד, זו שהתכוננו אליה. אלא שרוב חייך אינם עשויים מהם כלל. רוב חייך עשויים מיום שלישי בשלוש אחר הצהריים, כשעברת ליד מישוהו במסדרון וענית לו בטון מסוים, ואינך זוכר את זה עכשיו ולא זכרת את זה גם למחרת בבוקר. הקופסה זוכרת.

וכאן עולה מסקנה שאיננה נוחה כלל. השעתיים שעברו עליך היום נכנסו פנימה. השיחה של הבוקר נכנסה. גם המחשבה שחשבת על מישוהו ולא אמרת בקול נכנסה, וזו אולי החדשה הבלתי נעימה ביותר כאן, מפני שכולנו מנהלים חיים שלמים בראש מתוך הנחה שהם לא נספרים. הם נספרים. וזה גם מה שהופך את הימים האלה למה שהם: החשבון נערך כל הזמן, גם עכשיו בזמן שאתה קורא את השורה הזאת, ופשוט עכשיו פותחים את הקופסה ומסתכלים.

פרק שני

מה קרה בגן

כולם מכירים את הסיפור וכמעט איש אינו עוצר עליו. הרגע המעניין בו אינו האכילה מן העץ, אלא מה שאירע בשנייה שאחריה.

בפעם הראשונה בסיפור האנושי אדם מתחבא, ועוד לפני שמישהו האשים אותו במשהו. אפשר כמעט לראות אותו נדחק בין העצים, מצמיד את זרועותיו אל גופו ומקשיב. הקול שהיה מוכר לו מעורר בו עכשיו בהלה. הוא מקווה שלא יקראו בשמו, ומיד מתבייש גם בתקווה הזאת. הרי הוא יודע מי קורא לו. הוא יודע שאין בגן עץ עבה דיו שיוכל להסתיר אותו, ובכל זאת הוא מסתתר. יש רגעים שבהם אדם מעדיף לעשות דבר חסר תועלת ובלבד שלא יצטרך לשאת את האפשרות שיראו אותו כפי שהוא.

כדאי לשהות שם מעט, בין האכילה לבין התשובה. האדם כבר שלח את ידו, כבר אכל, והעולם עוד עומד במקומו. שום תהום לא נפערה באדמה. השינוי התרחש במקום שקשה הרבה יותר להצביע עליו: בדרך שבה הוא נוכח בתוך חייו.

קודם לכן היה יכול להביט בעולם בלי להיעצר בדרך אצל עצמו. כמו אדם השר לבדו בחדר, שקוע כל כך בשיר עד שאינו שומע את קולו מבחוץ. ואז נפתחת הדלת. מישוהו עומד בפתח. בבת אחת הוא שומע את עצמו כפי שאולי שומע אותו האחר; קולו נעשה מזור באוזניו, ידיו מפריעות לו, והוא משתתק באמצע המנגינה. עכשיו הוא גם האיש ששר וגם האיש שבוחן את השירה, וכמעט בלתי אפשרי לו לחזור אל הרגע שקדם לפתיחת הדלת.

משהו מן הפיצול הזה נכנס לגן.

האדם נעשה צופה של עצמו. הוא מסוגל לעמוד מחוץ לחייו בדמיונו, להביט פנימה ולמצוא שם מישוהו שאינו ראוי להיראות. עוד לפני שנשאלה השאלה הראשונה, כבר התכנס בתוכו בית דין. הוא עצמו ישב על כס השופט, והוא עצמו עמד לפניו עירום. כך יכולה הבושה להקדים את ההאשמה: האדם לומד להביא אותה איתו.

הם היו עירומים גם קודם. כתוב במפורש, "ויהיו שניהם ערומים ולא יתבוששו". מה שהשתנה הוא שהם ראו את עצמם מבחוץ.

בין מה שהוא בפנים לבין מה שהוא פוגש בחוץ נוצרה שכבה. מעתה העולם מגיע אליו כשהוא כבר נושא פירוש, וגם הוא יוצא אל העולם דרך אותו פירוש. מבט יכול להיעשות איום. קרבה יכולה לעורר חשד. אפילו יד המושטת אליו בחיבה עלולה להיתקל באדם המתכווץ לקראתה, מפני שמשהו בתוכו כבר יודע, לכאורה, כיצד מסתיימת הושטת יד.

לשכבת התיווך הזאת אנחנו קוראים כאן צלם. דרכה הנשמה מופיעה בחיים, ובה גם יכול להיווצר השיבוש. אפשר לחשוב עליה כעל שמשת חלון בבית שאדם מתגורר בו שנים. אם הזכוכית עכורה, כל מה שנשקף דרכה מקבל את גונה, ובמשך הזמן הוא עשוי לשכוח שיש בכלל זכוכית. הוא יאמר שהרחוב אפל, שאנשים נראים מאיימים, שכך בנוי העולם. הוא הרי רואה זאת במו עיניו.

הנשמה עצמה, לפי ההבנה הזאת, אינה נפגמת. יש בה דבר שהפגיעה אינה יכולה להגיע אליו, כפי שקריעת דף שעליו נכתב המספר שלוש אינה קורעת את המספר עצמו. הדף אכן נקרע. הקרע ממשי, ויש לטפל בו; אך יהיה זה אסון להסיק ממנו שגם מה שביקש להתבטא דרכו חדל להיות שלם.

בראשית ג'

מִי הִגִּיד לָךְ כִּי עֵירָם אֶתָּה.

יש בשאלה הזאת עומק שכמעט הולך לאיבוד מפני שאנחנו מכירים אותה היטב כל כך. אדם מודיע שהוא עירום כאילו מסר עובדה המסבירה הכול, והקול שבגן מבקש ממנו להתעכב דווקא על הידיעה הזאת. כיצד נעשתה העירומות סיבה לפחד? ממתי עצם היותך גלוי מחייב אותך לחפש מחסה? מישהו לימד אותך להביט בעצמך בדרך הזאת. ייתכן שקולו כבר נשמע לך כקולך שלך.

זו שאלה שאני חוזר אליה בחדר הטיפול, גם כשהגן והעצים אינם מוזכרים כלל. אדם יושב מולי ואומר, בשקט גמור, "אני יודע שקשה לאהוב אותי". הוא עשוי לומר זאת באותו טון שבו היה מוסר את כתובתו. המשפט התיישב בתוכו לפני זמן רב; במשך שנים הוא מפרש באמצעותו פרידות, שתיקות, הודעות שלא נענו. כשמישהו נשאר לצידו, הוא מחכה שיתפכח. כשהוא עוזב, נדמה שהוכח שוב דבר שהיה ידוע מלכתחילה.

ואני רוצה להתעכב איתו על המילה "יודע". מי אמר לו? באיזה גיל שמע זאת לראשונה, גם בלי שהמילים נאמרו במפורש? אולי עולה בזיכרוננו שולחן משפחה, דבר שניסה לספר, צחוק שלא הבין. אולי אין זיכרון אחד שאפשר לאחוז בו. אנחנו נשארים עם השאלה, בזהירות, בלי להמציא עבודה תשובה.

לפעמים, אחרי שתיקה ארוכה, הוא אומר: "ככה אבא שלי היה מסתכל עליי".

ובפעם הראשונה אפשר להתבונן יחד במבט ההוא. יש לו פנים, יש לו עבר, יש לו גבולות. האדם היושב מולי עוד מרגיש את הבושה בגופו, אך כעת הוא מסוגל לשאול משהו שלא יכול היה לשאול כשהיה ילד: מה ידע עליי האיש שהביט בי כך, ומה לא היה מסוגל לראות?

מאור לעור

עד אותו יום, אומר המדרש, היה אדם הראשון לכוש בכותנות אור. איננו מדברים על בגד שלבש בבוקר. זה מה שהיה: יצור רוחני כמעט כולו, שראשו נתון בעולם האצילות, במקום שבו האור עדיין אינו נחלק לצבעים. וכדי לתפוס עד כמה זה רחוק מאיתנו, המדרש נותן השוואה שיש בה משהו מצמרר. הוא היה אז דומה למה שאדם הוא אחרי מותו. רוחניות בלבד, בלי המשקל של החומר.

ואחרי החטא כתוב, "ויעש ה' אלוהים לאדם ולאשתו כותנות עור וילבישם". הבט באות. אור באל"ף, עור בעי"ן. אתה אומר את שתי המילים כמעט באותו אופן, וההבדל היחיד ביניהן הוא אות אחת שאי אפשר לשמוע אותה. בתוך ההבדל הזה נמצאים כל החיים שאנחנו מכירים.

הזהר קורא לכותנות האלה בשם שקשה לשכוח, משכא דחויא, עורו של הנחש, ועמן נכנסה גם המשיכה. לבשר יש דרישות משלו והוא אינו מתבייש בהן כלל. הוא רוצה, הוא מתאוה, הוא מושך אל החומר בעקשנות מרשימה. ומי שמנסה לברוח מזה לגמרי מגלה תוך יומיים שאין דרך, שכן אדם

חייב לאכול, ואם ברצונו משפחה הוא חייב גוף, ואם ברצונו לחשוב מחשבה אחת ישרה הוא חייב שהגוף הזה יישן שבע שעות. הכול עובר בערוץ הזה, כולל הדברים הגבוהים ביותר שתעשה בחיך.

אני וחמורי מאבוס אחד

ויש כאן רגע אחד שאני אוהב במיוחד, כי הוא אנושי עד כאב. אדם הראשון מבין מה קרה לו ומרים את קולו. במדרש הוא שואל, בערך במילים האלה: וכי אני וחמורי נאכל מאבוס אחד? הוא זוכר את עצמו מלפני יום, יצור שהמלאכים התבלבלו בו וכמעט השתחוו לו. ועכשיו הוא רואה את עצמו כורע בשדה, קוצר עשב, ולידו בהמה אוכלת מאותו מקום בדיוק. אין כאן טענה תיאולוגית. יש כאן אדם שנפלה עליו פתאום כל הבושה של הגוף.

והתשובה שהוא מקבל אינה נחמה ואינה ביטול הגזרה. היא הוראת עבודה. אתה תאכל את אותו מזון עצמו, נאמר לו, אלא שאתה תתקן אותו. החמור יאכל את השעורים כמו שהן, ואתה תיקח את אותן שעורים ותעשה מהן לחם. אותו חומר בדיוק, אותו שדה, אותה אדמה. ההבדל כולו נמצא במה שאדם עושה עם מה שניתן לו.

אותו מזון, אותו אבוס. אתה נדרש רק לקחת את השעורים ולעשות מהן לחם.

אני חושב שזה אחד המשפטים המעשיים ביותר שנאמרו לאדם. איש אינו מבטיח לך חיים אחרים מאלה שקיבלת. אתה תפרנס ותתעייף ותריב ותתפייס ותאכל ותישן, בדיוק כמו כולם. ובתוך אותם חומרים ממש נמצאת כל העבודה, ואפשר להוציא מהם לחם ואפשר להשאיר אותם שעורים בשדה.

והירידה נמשכה

מה שקרה לאדם הראשון לא נעצר בו. המדרש מתאר ירידה שנמשכת דורות: הקומה התמעטה, הכוח פחת, הזוהר כבה. ואתה יכול לראות את זה בעדות שהמקרא נותן בעצמו, שכן עד נח חיו אנשים מאות שנים ומתושלח הגיע לתשע מאות שישים ותשע. אחר כך הקצב יורד. בימי אברהם כבר הרבה פחות. והיום שמונים, תשעים, ואם היה לך מזל וגנטיקה סבירה אולי מעט יותר. אפשר לקרוא את המספרים כפשוטם ואפשר לקרוא אותם כמשל, ובשני האופנים הטענה זהה: משהו הלך ונדחס. אותו אור נדחק אל תוך כלי צר יותר, מעט בכל דור.

וכאן בדיוק מפסיק הסיפור להיות קינה על ימים שהיו. בווהר מובא מדרש קטן שנשמע כמו חידה: הנחש משיל את עורו אחת לשבעים שנה. מי שיודע משהו על נחשים יודע שהם אינם חיים שבעים שנה ואינם מחליפים עור בקצב הזה, ולכן ברור שמדובר בדבר אחר. המפרשים אומרים שהכוונה לעור הנחש שעל האדם. "ימי שנותינו בהם שבעים שנה", ובסוף הזמן הזה משילים אותו.

למעלה אי אפשר להתקיים בבשר הזה, וצריך שוב כותנות אור. המוות, בקריאה הזאת, הוא המעבר בין השתיים. הפשטת העור שמאפשרת ללבוש את מה שארגת בינתיים. הדבר שנראה כמו העונש הגדול ביותר שניתן לאדם מתגלה כדרך היחידה שבה הוא יכול לשוב אל מה שאבד לו שם בגן. ומכאן עולות שתי שאלות שהגיליון הזה תלוי בהן. אם מפשיטים את העור, במה בדיוק מתלבשים אחר כך. ולפני זה, שאלה שאני נשאל אותה כמעט בכל פעם שאני מלמד את הדברים האלה: אם הצלם נפגם שם, בגן, לפני אלפי שנים, מה בדיוק הגיע אליי, ואיך.

פרק שלישי



הצלם שקיבלת בירושה

אם הכלי נפגם שם בגן, לפני אלפי שנים, מה בדיוק הגיע אליך. התשובה עוברת דרך אנשים שמעולם לא פגשת ושאתה נושא אותם בגוף.

כדאי להתחיל דווקא מדבר שכל אחד ראה. אתה עומד בחתונה ומסתכל על אישה בת שלושים שמצחקת, ומשהו בצחוק הזה מוכר לך עד כדי אי נוחות, ורק אחרי רגע אתה מבין שכך בדיוק צחקה סבתה. אישה שנפטרה לפני שהיא נולדה. איש לא לימד אותה, איש לא הראה לה סרטון, ובכל זאת הצחוק עבר. אנחנו נוטים לומר על זה "גנטיקה" ולסגור את העניין, כאילו נתנו לו הסבר. לא נתנו לו הסבר. נתנו לו שם.

האריי אומר דבר שנשמע בהתחלה כמו מטאפיזיקה ומתגלה כתיאור מדויק של משפחה. הצלם שלך, אותה שכבה שעומדת בינך לבין העולם, לא נוצר ביום שנולדת. הוא נבנה מן הצלם של אביך ואמך, וזה מהצלם של הוריהם, וכן הלאה אחורה. אתה לא נכנסת לחדר ריק. נכנסת לחדר שגרו בו לפניך, והרהיטים כבר עמדו במקומם.

ועכשיו לחשבון

עשה לרגע את החשבון הפשוט. שני הורים, ארבעה סבים, שמונה, שישה עשר. בכל דור המספר מוכפל. אם תלך אחורה עשרים ושישה דורות בלבד, שזה בערך שבע מאות שנה, כלומר לא זמן מקראי אלא בערך התקופה שבה הרמב"ן עלה לארץ, כבר עומדים מאחוריך למעלה ממיליון אנשים. מיליון אבות ואמהות שכל אחד מהם חי חיים שלמים, ואהב, ופחד, וברח ממהו, והחליט החלטות שאיש לא ראה.

עשרים ושישה דורות אחורה עומדים מאחוריך למעלה ממיליון אנשים, וכל אחד מהם הניח משהו בכלי שקיבלת.

ולכל אחד מהמיליון הזה היה צלם משלו, על כל מה שהיה בו. אישה אחת שם למדה בגיל שבע שמסוכן לרצות. גבר אחד שם החליט אחרי משהו שראה שלעולם לא יסמוך על אף אחד. משפחה שלמה שם עברה גירוש והבינה בגוף שכל דבר טוב הוא זמני, ולכן אין טעם להתקשר אליו יותר מדי. אף אחד מהם לא כתב לך מכתב. הם פשוט גידלו את הילדים שלהם דרך הצלם שהיה להם, והילדים גידלו את הילדים שלהם דרך הצלם שקיבלו, וכך זה הגיע עד המטבח שלך.

ומכאן אני מגיע למשחק מילים שאני נצמד אליו כבר שנים, ואני יודע שהוא נשמע קליל מדי לרעיון כל כך כבד. כל אחד מאיתנו הוא זרע. תפריד את המילה לשניים ותקבל: זֶרַע. באנו לכאן לתקן את הרע של אבותינו ואבות אבותינו, כל אחד לפי הכוח שניתן לו.

איך זה נראה במטבח

אישה יושבת מולי ומספרת שהיא לא מסוגלת לבקש עזרה. לא בגלל גאווה, היא מדגישה, פשוט לא עולה בדעתה שזו אפשרות. היא תגרור ארון לבדה במדרגות לפני שתעלה בדעתה לצלצל למישהו. אנחנו יושבים עם זה זמן מה, והיא נזכרת שגם אמה הייתה כזאת, ושהיא זוכרת את אמה גוררת דברים לבדה ומסרבת בנימוס לכל הצעה. ואז היא נזכרת בסיפור על סבתה, שהגיעה לכאן אחרי המלחמה עם ילדה אחת ובלי אף קרוב, ובנתה הכול לבד מפני שלא היה לה למי לפנות.

עכשיו שים לב מה בדיוק עבר. הסבתא לא לימדה את בתה שאסור לבקש עזרה. היא פשוט לא ביקשה, כי לא היה ממי. הבת ראתה אישה שמסתדרת לבד וקלטתה מזה כלל שאיש לא אמר במפורש. והנכדה, שיושבת מולי בדירה בתל אביב עם עשרים חברים בטלפון, נושאת עדיין את הכלל של אישה שעמדה לבד בנמל לפני שמונים שנה. זה עבר בלי מילה אחת.

ולמה זה לא גזר דין

כשאני מספר את זה, יש כמעט תמיד רגע שבו מישהו נחלש. אם הכול הוכרע לפני מאה שנה על ידי אנשים שאני אפילו לא יודע את שמם, מה כבר בידי לעשות. וזו בדיוק הנקודה שבה הקבלה אומרת את ההפך הגמור, ואני מבקש שתשמע את זה היטב.

האדם שנושא את הדבר הוא גם היחיד שיכול להתיר אותו. הסבתא לא יכולה. אמא, בדרך כלל, גם לא. אתה כן, מפני שאתה זה שהדבר הגיע אליו, ולכן אתה זה שהוא נמצא בידיו. וברגע שאדם אחד בשושלת עושה את העבודה, זה אינו נשאר אצלו לבדו. בשפת הקבלה זה נקרא העלאת ניצוצות. פיסות אור טוב שנפלו לאורך הדורות ונתקעו בתוך החומר, ומי שמעלה אותן מעלה איתן את כל השורש שממנו הוא בא.

לשים לב

מה שהיה פעם פתרון

הדבר הזה כמעט תמיד היה, בשעתו, פתרון מצוין. לא לסמוך על איש היה חוכמה במקום שבו באמת לא היה על מי לסמוך. לא להתקשר יותר מדי היה רחמים עצמיים במקום שבו דברים באמת נלקחו.

מה שקרה הוא שהפתרון שרד את הבעיה. הוא נשאר בכלי גם אחרי שהסכנה חלפה, והוא ממשיך לעבוד בשקידה מרשימה בעולם שכבר אינו זקוק לו.

מי שנושא את הדבר הוא היחיד שיכול להתיר אותו. זו כל הסיבה שהוא הגיע דווקא אליך.

כלומר אישה אחת שמרימה טלפון ומבקשת עזרה, בפעם הראשונה בחייה, ומרגישה בזמן שהיא עושה את זה שכל הגוף שלה מתנגד, עושה משהו שנוגע הרבה מעבר לה. היא מפרקת כלל שהוחזק ארבעה דורות. הילדים שלה כבר לא יקבלו אותו, וגם מי שעומד מאחוריה נהנה מזה, כי אותו ניצוץ שהיה תקוע שם עלה סוף סוף למקומו.

יש בקבלה גם מונח נוסף שקשור לזה, עיבורים, ופירושו שנשמות מן השורש שלך מתחברות אל אדם שעושה את התיקון ומסייעות לו. אני מזכיר את זה בקצרה כי הוא מרחיק לכת, ואני לא רוצה שנצא כאן למסע שאין לו סוף. די לי בנקודה הפשוטה: העבודה של אדם אחד אף פעם אינה שייכת רק לו.

ולאן כל זה הולך

ואם כבר הרחקנו עד המשפחה, כדאי להרחיק צעד אחד נוסף, כי שם נמצא הכיוון של הכול. התכלית שהמקורות מציבים איננה שאדם יסתדר עם עצמו וישב בשקט. היא רחבה בהרבה, וכל התפילות של הימים האלה מלאות בה: "ויכירו וידעו כל יושבי תבל". שהעולם כולו יגיע למקום שבו הדברים ברורים בו.

וזה נשמע גדול עד כדי כך שקשה לקחת את זה ברצינות, עד שמבינים איך זה עובד. אתה לא מזיז את העולם. אתה מזיז חוליה אחת בשרשרת אחת, זו שהגעת אליה, וזה כל מה שנדרש ממך. אישה שהפסיקה לגרור ארונות לבד שינתה שושלת. וכל שושלת כזאת היא חלק ממה שהיה גדול הרבה יותר, שאיש מאיתנו אינו רואה את כולו.

פרק רביעי

הבגד שאתה אורג לעצמך

אם מפשיטים את העור, במה מתלבשים אחר כך. יש לזה שם בארמית, ואחת התשובות היפות שקראתי מסתתרת בשאלה למה נשמה זקוקה בכלל לבגד.

חרי המוות, מתאר האר"י, הצלם והנשמה מתלבשים יחד בלבוש חדש שנעשה לאדם שם. שמו בארמית חלוקא דרבנן, בגדם של החכמים, והדבר הראשון שכדאי לדעת עליו הוא שאיש אינו מקבל אותו במתנה. הוא נארג. החוטים שלו הם התורה שלמדת, המצוות שקיימת, והמעשים הטובים שעשית בלי שאיש ראה. אלה כותנות האור מן הגן, אותן עצמן, שנבררו מחדש מתוך העבודה שלך כאן.

וכאן עולה השאלה שנשמעת הכי מוזרה מכולן. נשמה היא דבר רוחני לגמרי. למה שתזדקק לבגד. איזו קור יש שם.

התשובה של הזוהר היא לדעתי אחד המשפטים היפים שנכתבו בעברית או בארמית, והוא קצר: אין גילוי אלא על ידי כיסוי.

אין גילוי אלא על ידי כיסוי. דבר שאין לו כלי אינו חופשי יותר. הוא פשוט אינו נראה.

חשוב על זה עם משהו פשוט. קח כוס מים ושפוך אותה על השולחן. המים לא השתחררו מן הכוס. הם פשוט הפסיקו להיות משהו שאפשר לשתות. או קח אור, ותנסה להראות לי אותו כשאין לו על מה ליפול. חדר מלא אור נראה בדיוק כמו חדר ריק, עד שנכנס לתוכו גוף. הגוף הוא זה שמגלה שהיה שם אור מלכתחילה.

אנחנו רגילים לחשוב על הגוף כעל בית סוהר. משהו שכולא רוח שהייתה מעדיפה לעוף. והזוהר מציע להסתכל הפוך. בעולם הזה הנשמה שלך מדברת דרך פה, נותנת דרך יד, מביטה דרך עין ובוכה דרך בלוטה קטנה שיושבת מעל העין. בלי הכלי הזה לא הייתה לה שום נוכחות בעולם, ואיש לא היה יודע שהיא קיימת. ולמעלה חל אותו כלל בדיוק, וההבדל היחיד הוא שכאן קיבלת את הכלי מוכן, ושם אתה זה שהכנת אותו.

שלושה ערוצים

ויש כאן פירוט שכדאי לשים לב אליו, כי הוא מסביר למה איש אינו פטור. לצלם יש שכבות, ולכל שכבה יש דבר אחר שמברר אותה. השכבה העליונה נבררת דרך מחשבה וכוונה. האמצעית נבררת דרך דיבור, וזה כולל לימוד בקול, תפילה, ברכה, וגם מילה טובה שאמרת למישהו בקופה. והתחתונה נבררת דרך מעשה, ורק דרך מעשה.

כלומר איש אינו יכול לכסות את הכול בערוץ אחד, וזה תופס כל אחד מאיתנו במקום אחר. יש אדם שכל חייו מחשבה ורגש, שיושב ומרגיש דברים עמוקים מאוד ולעולם אינו קם מן הכיסא, ובנה שכבה אחת והשאיר שתיים ריקות. ויש אדם שכל כולו עשייה, שרץ מבוקר עד ערב ועושה טוב לכולם ולא עצר רגע אחד לשאול למה, וגם הוא בנה חלק אחד.

ואני רוצה להוסיף כאן דבר שמוציא את כל העניין מן הפינה הדתית שקל לדחוק אותו אליה. גם העיסוק בחולין נכנס לחשבון. העבודה, הכסף, הבית, השיחה עם הקבלן. גם שם נדרשת אותה שלישייה בדיוק, לחשוב נכון ולדבר אמת ולעשות ישר, וגם שם היא מזככת את הכלי. אדם שעבד ביושר כל חייו כדי שילדיו ילמדו וכדי שיהיה בית, אָרַג בכל אותן שעות. הדין איננו על שעות התפילה. הוא על כל השעות.

ומי שהגיע בלי כלום

ועכשיו לחלק הקשה. נשמה שהגיעה לשם בלי בגד נקראת נשמה ערטילאית, וערטילאי פירושו עירום. התיאור שניתן לה במקורות קשה מאוד, ושם לב במה בדיוק הוא קשה. אין שם אש ואין שם עינוי. יש שם דבר אחד: אין לה שום אפשרות להתבטא.

היא מודעת לגמרי. היא רוצה. היא מבינה בדיוק מה קרה ומה החמיצה. ואין לה יד לפעול בה ואין לה פה לומר בו. נוכחות מלאה בלי טיפת השפעה.

ואם זה נשמע לך רחוק, אני מבטיח לך שטעמת מזה. אדם יושב מול בן שלושים שהתרחק ממנו, ורואה בבהירות מוחלטת מה הוא עשה כשהילד היה בן שמונה, ומבין את זה עכשיו לגמרי, ואין לו שום דבר לעשות עם ההבנה הזאת. או אדם שעומד ליד קבר ורוצה לומר משפט אחד, משפט קצר, ומבין שאיחר בשלושה חודשים. לראות הכול ולא להיות מסוגל לפעול. זה המבנה, וכולנו הצצנו אליו לרגע.

הסבל שמתואר שם איננו כאב. הוא הפער בין רצון שלם לבין אפס יכולת.

וכתוב שם עוד פרט שמחדד את התמונה: נשמות כאלה חוזרות אל המקומות שבהם חטאו. הן עומדות בדיוק בזירה, ואין להן כלים לתקן שם ואין להן כלים לקלקל שם עוד. רק לראות. ומכאן, אומרים המקובלים, מגיעים כל התיאורים על נשמה שמנסה להיכנס לגוף של אדם אחר, מפני שהיא מחפשת כלי בכל מחיר.

אתה יכול לקחת את זה כפשוטו ואתה יכול לקחת את זה כתיאור של דינמיקה, ובשני האופנים הנקודה עומדת. רצון שאין לו כלי אינו מתאדה. הוא מחפש כלי, ולפעמים הוא לוקח אחד שאינו שלו. וזה נכון גם כאן ועכשיו. אדם שאין לו שום מקום להתבטא בו במה שבאמת חשוב לו יתבטא במקום אחר, כמעט תמיד במקום שלא התכוון אליו. בכעס. בהתערבות בחיים של ילדיו הבוגרים. בשליטה על דברים קטנים בבית. הכוח מחפש מוצא, ואם לא נתת לו אחד הוא ימצא בעצמו.

החוט שעולה על כולם

ולסיום הפרק, חוט אחד שהזוהר מדבר עליו בהתלהבות שקשה לפספס. הוא אומר שמי שמקרב אדם אחר, ממש מקרב, מחזיר למישהו את עצמו, אילו היה מבין את גודל הדבר היה רץ ומחפש את הרחוקים ביותר שהוא מכיר.

ואני מבין למה. כי מכל מה שאדם עושה בחייו, זה הדבר היחיד שממשיך לעבוד בלעדיו. אתה יכול ללמוד עשרים שנה, וזה שלך. אתה יכול לתת צדקה כל חיך, וזה נפלא. אבל אדם אחד שהחזרת לו את עצמו הולך משם וחי, ומקים בית, ומגדל ילדים, ואומר להם דברים אחרים ממה שהיה אומר להם, וזה ממשיך ומתגלגל הרבה אחרי שאתה כבר לא כאן.



החסד שבשכחה

אם הכול נרשם, למה אינך זוכר כמעט דבר. התשובה הפכה אצלי, במשך השנים, לאחת ההוכחות היפות ביותר לרחמים.

ניח לרגע שהכול באמת נרשם, כפי שראינו. אז נשאלת שאלה מטרידה. איפה זה. למה איני זוכר את יום שלישי לפני שנתיים, ולמה איני זוכר את רוב מה שאמרתי אתמול, ולמה יש בי שנים שלמות שנשארה מהן תמונה אחת מטושטשת של מטבח.

התשובה איננה שהרישום חלקי. הרישום מלא. מה שחלקי הוא הגישה אליו, וזה מכוון.

תשומת הלב שלנו צרה להפליא. אנחנו מסוגלים להחזיק מעט מאוד בבת אחת, ולכן בכל רגע ורגע אנחנו מסננים החוצה כמעט הכול כדי להיות מסוגלים להיות בדבר אחד. עכשיו, בזמן שאתה קורא, יש לך בגד על הגוף ואתה לא מרגיש אותו, ורק משאמרתי את זה הוא חוזר לקיום. כל היום הוא היה שם. פשוט לא היה לו מקום.

ולמה בלי זה אי אפשר

תאר לעצמך אדם שזוכר הכול, בעוצמה מלאה, כל הזמן. הוא איננו אדם עם זיכרון מצוין. הוא אדם משותק, שאינו מסוגל להיכנס לחדר בלי שכל השיחות שהיו בו יעלו עליו בבת אחת.

ויש לזה דוגמה שכואב אפילו לכתוב אותה, ואי אפשר להתווכח איתה. אדם איבד הורה. הצער בשנה הראשונה עצום, והוא צריך להיות עצום, ומי שמנסה לקצר אותו עושה עוול לעצמו. ועכשיו קח את אותו צער בדיוק, באותה עוצמה בדיוק, והשאר אותו חמש שנים. ועשר. אלה כבר אינם חיים. וזה איננו כיבוד הנפטר, זה קבר שני שאדם חופר לעצמו לידו.

חכמים ניסחו את זה כגזרה ולא כעצה, ובלשון שקשה לשכוח: גזרה על המת שישתכח מן הלב, אחרי שנים־עשר חודש. אין כאן בקשה מן האבל להתגבר. יש כאן קביעה שכך המערכת בנויה, ושזה חסד.

אינך שוכח מפני שזה לא היה חשוב. אתה שוכח מפני שאי אפשר לשאת את הכול בעוצמה מלאה בבת אחת.

ואני רואה את שני הצדדים של זה בעבודה, וזה מן הדברים הקשים ביותר שיש. אני מכיר הורים שאיבדו ילד, ואת ההבדל ביניהם קשה לתאר ואי אפשר לשפוט. יש מי שהשכחה לא באה אליו, והחיים נעצרו באותו יום ולא זזו. ויש מי שמצא דרך לקחת את הזיכרון ולעשות איתו משהו. להקים קרן. ללוות חיילים. לפתוח בית לילדים אחרים. הכאב לא נעלם אצל אף אחד מהם, ואיש מהם לא שכח דבר. ההבדל הוא שאצל אחד הכאב עומד, ואצל השני הוא זורם למקום כלשהו.

וגם על השמחה

ושים לב שהמנגנון הזה פועל גם בכיוון השני, וזה מה שמוכיח שאין כאן הדחקה. גם שמחה עצומה אינה נשארת בעוצמה שלה. יום החתונה שלך היה אחד הימים הגדולים בחיך, ואתה לא מסוגל לשחזר עכשיו את מה שהרגשת שם. אתה זוכר שהיה טוב. את הטוב עצמו כבר אינך מחזיק. כלומר המסננת אינה בוררת לפי טוב ורע. היא בוררת לפי עוצמה, כדי שאדם יוכל להמשיך להיות בהווה. וזאת הסיבה שאי אפשר לחיות בפסגה ואי אפשר לחיות בתהום, ורוב החיים מתנהלים בשטח האמצעי שבו הכול קצת מעומעם.

והמחיר

לכל מנגנון יש מחיר, וכאן הוא ברור. אותה שכחה שמאפשרת לך לשאת את הכאב מאפשרת לך גם לשכוח את מה שעשית.

אדם עושה דבר שאיננו גאה בו. בשבוע הראשון זה בוער. אחרי חודשיים זה כבר מטושטש. אחרי שנה כמעט אינו זוכר, ואם תזכיר לו הוא יזכר בגרסה מרוככת שבה היו נסיבות. וזה איננו רוע ואיננו הכחשה. כך פשוט המערכת עובדת, והיא עובדת עליך בדיוק כמו שהיא עובדת על כולם.

ולכן יש רגע אחד שבו המנגנון הזה נפסק.

ההבחנה

לשכוח איננו לאבד

שכחה איננה מחיקה. הדבר לא נמחק, הוא הוסט למקום שאין אליו גישה יומיומית.

אני מתאר את זה לעצמי כמגירות. הכול מסודר בפנים, סגור, זמין באופן עקרוני ובלתי נגיש בפועל.

ולפעמים מגירה נפתחת מאליה. ריח של משהו שאמך בישלה, ניגון ישן ברדיו, משפט שמישהו אמר במקרה, ופתאום עולה לך תמונה מלאה מגיל שבע שלא חשבת עליה שלושים שנה. היא הייתה שם כל הזמן.

פרק שישי

הרגע שכל המגירות נפתחות

מה שהופך את הרגע ההוא לקשה איננו מספר המעשים הרעים שעשית. זה דבר אחר לגמרי, ואפשר להתחיל לעבוד עליו הערב.

כ ל עוד אדם חי, הגוף הוא גם המסננת. המוח מתייק, סוגר, מרחיק, ומחליט בכל שנייה מה נכנס לתודעה ומה נשאר בחוץ. המורכבות שלו מבהילה: יש בו יותר חיבורים ממספר הכוכבים בגלקסיה שלנו, עשרות מיליארדים, ורובם עסוקים בעבודה שאיש לא ביקש מהם ואיש אינו מודע לה.

וכשהמערכת הזאת מתפרקת, מתפרק איתה גם המנגנון שהחזיק את המגירות סגורות. וכל מה שהיה בפנים חוזר בבת אחת, בעוצמה שבה נחוזה במקור. לא כרשימה ולא כסיכום. בעוצמה עצמה. וכל זה, אומר הזוהר, בחלקיק שנייה.

אין שכחה לפני כיסא כבודך. לא כאיום, אלא כתיאור טכני של מה שקורה כשהמסננת נפסקת.

ואם קשה לך לדמיין איך אפשר להחזיק כל כך הרבה בבת אחת, יש לנו היום משהו שמקרב את זה. אתה שואל היום מכונה שאלה מסובכת, כזאת שהיית צריך לשבת עליה שבוע בספרייה, ואתה מקבל תשובה בשנייה. אתה לוחץ מקש ומקבל דבר שלוקח לאדם ימים. וזה נותן טעם קלוש, ממש קלוש, למה זה אומר לעמוד מול משהו שיודע הכול בבת אחת, בלי זמן שעובר בין השאלה לתשובה. אנחנו מודדים ידע בזמן שלוקח להגיע אליו. שם אין את הזמן הזה.

ומה עושה את זה לקשה

וכאן מגיעה הנקודה שהפתיעה אותי כשלמדתי אותה לראשונה, מפני שהיא מזוזה את מוקד הקושי למקום שלא ציפיתי לו. הקושי איננו כמות המעשים הרעים. יש אנשים שעשו הרבה מאוד רע ועברו את זה בשקט יחסי, ויש אנשים שעשו מעט וזה היה עליהם קשה מנשוא. ההבדל הוא במקום אחר לגמרי.

מה שקובע הוא חוסר האחידות. אדם שכל חייו נעו קדימה ואחורה, פעם כך ופעם ההפך, פעם לפי מה שהאמין בו ופעם לפי מה שהיה נוח באותו ערב, פוגש את כל הגרסאות של עצמו בבת אחת. וכשהן עולות יחד הן אינן מסתדרות זו עם זו. אני מכיר את זה במידה קטנה מאנשים שמוצאים יומן ישן שלהם וקוראים בו חצי שעה וקמים מזה מבולבלים לגמרי, מפני שהאדם שכתב את זה אינו האדם שקורא, והם לא ידעו את זה עד הרגע הזה.

החיכוך הזה, אומרים המקובלים, הוא מקור הסבל. לא אש שבאה מבחוץ. סתירה מבפנים שאין לה לאן ללכת.

יש שם פרט אנושי מאוד שכדאי להתעכב עליו. מתואר שקרוביו של אדם, אלה שנפטרו לפניו, באים לקבל את פניו. באותו רגע עצמו נפרש הכול. כלומר אתה עומד מול מי שאהבת, סבתא שלך, אח שלך, והם רואים.

וזאת, לפי התיאור, אחת התחושות הקשות שם. לא עונש שמישהו מטיל מבחוץ. בושה מול מי שרצית שיחשבו עליך אחרת. וכל מי שהיה פעם ילד שהוריו גילו משהו יודע בגוף על מה מדובר. זה אותו דבר בדיוק, בלי האפשרות לרוץ לחדר ולסגור את הדלת.

שני מעברים

וחכמים מתארים שני מעברים שונים לגמרי בשני דימויים, ואני מוצא אותם מדויקים להפליא.

מי שחי חיים שמצא בהם את תפקידו עובר, בלשונם, כמושך שיערה מתוך חלב. תנסה את זה פעם. השערה יוצאת בלי שום התנגדות, בלי שהחלב נאחז בה במשהו, כאילו לא היו קשורים מעולם.

ומי שמגלה שלא מיצה עובר כמי שמוציא קוצים מתוך צמר. וכאן אתה כבר מרגיש את זה בגוף רק מלשמוע. כל סיב נאחז, וכל אחיזה קורעת מעט, וככל שאתה מושך חזק יותר כך זה נתפס יותר.

ושים לב שאין כאן שני עונשים ואין כאן שני מסלולים. יש אותו מעבר בדיוק, ומידת ההיאחזות תלויה במה שנשאר לא גמור. מה שסגרת כאן משתחרר שם. מה שהשארית פתוח נאחז.

אותו מעבר עצמו. ההבדל היחיד הוא כמה דברים לא סגורים נשארו לך תלויים.

גם לגנב יש יושרה

להיות נאמן לעצמך נשמע כמו התכלית, ובעשור האחרון זה נעשה כמעט לדת. חסר שם תנאי שני, ובלעדיו הראשון מסוכן מאוד.

כל מה שראינו עד כה מתבקשת מסקנה אחת. מה שנבחן שם הוא יושרה: שמה שאני חושב הוא מה שאני אומר, ומה שאני אומר הוא מה שאני עושה. קו אחד, בלי סטיות. וזה נכון, וזה גם מה שכל ספרות ההתפתחות האישית מוכרת היום תחת השם הזה.

ואני רוצה לעצור כאן ולשאול שאלה שמפרקת את כל המבנה. מה עם גנב.

יש אדם שחושב רע, אומר בדיוק את הרע הזה, ועושה אותו במלואו. אין אצלו שום פער. אין צביעות, אין התחסדות, אין מרחק בין הלב לפה. מחשבה ודיבור ומעשה בקו אחד מושלם. לפי ההגדרה שכולם משתמשים בה היום, זו יושרה למופת. אז הוא יזכה בדין?

ודאי שלא. אחדות היא תנאי, ולבדה אינה אומרת דבר על הכיוון שאליו היא מכוונת.

ומכאן שהמבחן כפול, ורוב האנשים מחזיקים רק את חציו. הראשון הוא אחדות, שאין פער בין מה שאתה מאמין בו לבין מה שאתה עושה, ובלעדיו אדם מפוצל וזה מה שיוצר את החיכוך שדיברנו עליו. והשני הוא כיוון, שהערכים שאתה נאמן להם ראויים לנאמנות שאתה נותן להם.

ומי שיש לו רק את הראשון בנה חיים עקביים לגמרי בכיוון שלא כדאי היה ללכת בו, ועשה את זה ביעילות מרשימה. אלה בדיוק האנשים שקשה איתם, מפני שאי אפשר לתפוס אותם בסתירה. הם באמת מתכוונים לכל מילה.

למה זה נוגע דווקא בנו

ואני חושב שזו נקודה שהזמן שלנו זקוק לה במיוחד. המילה אותנטי הפכה למילת שבח כמעט מוחלטת. להיות נאמן לעצמך, לא להתנצל, לא להתאים את עצמך. וכל זה יפה, כל עוד באה אחריו שאלה שנייה.

כי אפשר להיות נאמן לעצמך ולהיות אדם שקשה מאוד להיות לידו. אפשר להיות עקבי להפליא ולפגוע בעקביות. אני פוגש אנשים שאומרים על עצמם בגאווה שהם דוברי אמת, ומה שהם מתכוונים אליו הוא שהם אומרים לכל אחד את הדבר הכי כואב שהם חושבים עליו, בלי סינון, ולזה הם קוראים יושרה.

והשאלה השנייה היא זו: הערכים שאני נאמן להם, האם הם ראויים לנאמנות שאני נותן להם. וזו שאלה שאדם חייב לשאול את עצמו מדי פעם ביודעין, מפני שהיא איננה נשאלת מאליה. אדם יכול לעבור חיים שלמים בנאמנות מוחלטת לערך שירש בגיל שבע ומעולם לא בדק אותו.

והצד שמקל

ולסיום הפרק, פרט אחד שמקל מאוד, ואני מביא אותו כי הוא נשמע קטן והוא ענק. בדין נבחנים גם הכוונות והמניעים, ולא רק התוצאה. אדם שחשב לעשות טוב ולא הצליח מקבל על זה.

וזה גדול מפני שרובנו נכשלים ברוב מה שניסינו. התוכנית שלא יצאה לפועל, הביקור שהתכוונת לעשות ולא הספקת, הכסף שרצית לתת ולא היה לך באותו חודש. אתה סוחר את אלה כרשימת חובות. הכוונה שלא הבשילה איננה נמחקת. גם היא חוט בבגד, ואולי דווקא חוט שאיש לא ראה.

פרק שמיני



כמו שאתה דן

מכל מה שנאמר עד כאן, זה הכלי היחיד שנוגע ישירות בדין עצמו. לא במה שנבנה, אלא באמת המידה שבה יימדד.

עד כה עסקנו במה שאדם בונה. עכשיו לכלל אחד שאיננו נוגע בבניין אלא בסרגל: מידה כנגד מידה. ובניסוח המעשי שלו, איך שאדם דן את חברו כך דנים אותו. כלומר אתה בעצמך קובע, לאורך חייך, את הסטנדרט שיופעל עליך.

אפשר לשמוע את זה כמוסר יפה, כזה שאומרים לילדים, וזה הרבה יותר מזה. יש כאן היגיון פשוט שקשור ישירות לכל מה שדיברנו עליו. זכור שבדין הזה אתה גם השופט, שהרי הכול חרות עליך ואתה זה שרואה אותו. ואדם שאימן את עצמו שלוש שנה לחפש את החומרה ימצא אותה, מפני שזה מה שהעין שלו יודעת לעשות. הוא לא יחליט להיות קשה עם עצמו. הוא פשוט לא ידע לראות אחרת.

ומי שאימן את עצמו לראות שהאדם ממול מורכב, שהיה לו יום קשה, שאולי לא ידע, יביט באותה עין גם על מה שהוא עצמו עשה. לא מתוך פינוק. מתוך הרגל של דיוק.

אינך רק בונה את התיק. אתה גם מכייל את העין שתקרא אותו.

מה זה בפועל

לדון לכף זכות איננו להסכים, ואיננו למחוק את מה שקרה. זו פעולה צרה מאוד וקלה להסבר: לחפש את ההסבר שאיננו מחמיר, ולבדוק אם הוא אפשרי. בדרך כלל הוא אפשרי, וזו כל הנקודה.

מישהו לא ענה לך. ההסבר המחמיר אומר שהוא מזלזל בך. ההסבר האחר אומר שהוא לא ראה, או שהיה לו יום קשה, או שהוא ראה והתכוון לענות אחר כך ושכח כמו שאתה שוכח עשר פעמים בשבוע. שני ההסברים אפשריים, ואין לך שום דרך לדעת מי מהם נכון, ואתה בוחר באיזה מהם לחיות עד שתדע. ובדרך כלל לא תדע לעולם, אז הבחירה נשארת שלך במלואה.

ורבי נחמן מברסלב מוסיף לזה שכבה שאני חוזר אליה הרבה. הוא מדבר על החיפוש אחר הנקודה הטובה, ומצטט פסוק מתהילים: "ועוד מעט ואין רשע, והתבוננת על מקומו ואיננו". והפירוש שלו

איננו שהאדם ייעלם. הפירוש הוא שכשמתכלים די זמן, הדבר שנראה כמו רוע מתגלה כמעט תמיד כמשהו אחר. פחד. פגיעה ישנה. כאב שמצא לעצמו מוצא עקום.

אני רואה את זה בחדר כמעט בכל שבוע. אדם מספר לי על אח שלו שהתנהג בצורה בלתי נסבלת בחלוקת ירושה, ואני שומע סיפור על אדם חמדן. ואז, אחרי חצי שעה, מתברר שאותו אדם היה הילד שכולם שכחו ממנו, ושהכסף הזה מעולם לא היה כסף אלא ניסיון אחרון להוכיח שגם לו מגיע משהו. זה לא הופך את מה שהוא עשה לנכון. זה כן משנה את מה שאני מבין עליו, ובעיקר את מה שהאח שיושב מולי יוכל לעשות עם זה.

ולמה זה קשה דווקא עכשיו

ואני רוצה להעיר על משהו שאני רואה בשנים האחרונות ומטריד אותי. אנשים היום קצרי רוח באופן חריג. לא כלפי הקרובים, שם עוד יש איזו סבלנות. כלפי הזר. כלפי מי שמעכב אותך בתור, כלפי מי שנוהג לאט, כלפי מי שכותב משהו שאתה חולק עליו.

וזה מובן לגמרי, ואני לא אומר את זה כתלונה על הדור. אנחנו עמוסים, תשומת הלב שלנו מפורקת לגורמים, ואדם עמוס מחפש קיצורי דרך. ולשפוט מהר זה קיצור דרך מצוין: זה סוגר את העניין, משחרר את הראש, ומאפשר לך לעבור לדבר הבא. אתה מקבל תשובה מיידית במקום לשאת סימן שאלה, וסימני שאלה יקרים.

והמחיר של קיצור הדרך הזה, לפי הפרק הזה, איננו מוסרי בלבד. הוא מעשי לגמרי, מפני שבכל פעם שאתה עושה את זה אתה מכייל את המכשיר שיפעל עליך.

בכל פעם שאתה מוותר למישהו אתה מלמד את עצמך לוותר, וזו העין שתביט בך בסוף.

רגע, ברשותכם

על זה בדיוק כתבתי את מראה דחושבנא



לספרים

אני עוצר כאן לרגע, כי דיברנו על מגירות שנפתחות, ואני יודע מניסיון שזו בדיוק הנקודה שבה אדם מחליט לעשות חשבון נפש אמיתי, יושב מול דף ריק, ואחרי שבע דקות קם להכין קפה.

לכן כתבתי את **מראה דחושבנא**. שמו בארמית ופירושו מראה של חשבון, וזו חוברת עבודה ולא ספר לקריאה. יש בה שאלות מסודרות, יש מקום לכתוב, ויש מהלך שמוביל אותך שלב אחר שלב במקום להשאיר אותך לבד מול הכוונה הטובה שלך.

לימים שבין ראש השנה ליום הכיפורים זה בדיוק הכלי. סרקו את הקוד.

rabino-armoni.com/libros



היום שעומד בחוץ ומחכה

קטע אחד בזהר שנשמע כמו איום עד המילה האחרונה, ואז מתהפך. וממנו, שבעה דברים לעשרת הימים.

לפני שנגיע לקטע עצמו, צריך לומר משהו על מה קורה לאדם שאינו עושה כלום עם כל זה. לא לאיים, אלא מפני שזה מסביר הרבה מאוד סבל שאנשים נושאים בלי לדעת מאיפה הוא בא.

כשאדם חוזר על אותו דבר שוב ושוב ואינו עוצר להסתכל בו, נוצר מה שאני קורא לו פלונטר. קשר. הדברים מתחילים להסתבך זה בזה, וכעבור שנים אי אפשר כבר לומר איפה מתחיל אחד ואיפה נגמר השני. בשפת הקבלה קוראים לזה חסימה, ואני מעדיף את המילה קשר, כי קשר אפשר להתיר וחסימה נשמעת כמו קיר.

והדבר המעניין הוא שהקשרים האלה אינם נשארים רוחניים. הם יורדים למטה. הם מופיעים בגוף, והם מופיעים במערכות היחסים, והם מופיעים בפרנסה. אדם חי עם כובד מסוים שהוא רגיל אליו כל כך שהוא כבר קורא לו אופי, ואומר על עצמו שהוא פשוט אדם מתוח, ואפשר להצביע על השנה שבה זה התחיל.

אני רואה את זה בעבודה שלי כל הזמן, וזו למעשה כל התורה של רפואת עץ הדורות במשפט אחד: כשמשהו חוזר, הוא מבקש תיקון. הכאב בגב שאף רופא לא מוצא לו סיבה, אותו סוג של פרידה שקורה בפעם השלישית, אותו קיר בפרנסה שנתקלים בו בכל פעם בדיוק לפני שמצליחים. אלה אינם עונשים. אלה סימנים.

כשמשהו חוזר, הוא מבקש תיקון. זה איננו עונש, זה סימן.

והמנגנון שהושתל בכך

וכדי שאדם לא ילך לאיבוד לגמרי, הושתל בו מנגנון פנימי שתפקידו להזכיר לו. אנחנו קוראים לו מצפון. הוא לא נועד לייסר אותך, אף שזה מה שהוא עושה לרוב, אלא לסמן שמהו לא סגור.

וכאן נמצא אחד המעברים החשובים ביותר שאדם יכול לעשות בחייו, ואני עובד עליו עם אנשים חודשים. המצפון מגיע כמעט תמיד בלבוש של אשמה, והאשמה היא רגש שמסתכל אחורה ומוציא כוח. היא עסוקה בשאלה מי אשם ומה זה אומר עליי, והיא לעולם אינה מגיעה לשום מקום. האחריות מסתכלת קדימה ומחזירה כוח. היא עסוקה בשאלה מה עכשיו בידי.

שתיהן מתחילות מאותה הכרה בדיוק, ואת ההבדל ביניהן קל לזהות. אחרי חמש דקות של אשמה אתה כבד יותר. אחרי חמש דקות של אחריות יש לך משהו לעשות. וזה מבחן שאני ממליץ לך להריץ על עצמך בימים הקרובים, כי בעשרת הימים האלה שני הרגשות מסתובבים בחדר ולובשים אותם בגדים.

ואיך מתירים קשר

התשובה, במובן הפשוט של המילה, היא בדיוק פעולת ההתרה הזאת, ואין בה שום דבר מיסטי. שלושה שלבים, וכולם ברורים. להכיר בדבר בשמו, בלי לרכך אותו ובלי להסביר אותו. להתחרט עליו באמת, כלומר להרגיש את המשקל שלו ולא רק לומר שאתה מצטער. ולקבל משהו לעתיד, החלטה אחת קטנה ומסוימת לגבי הפעם הבאה.

והשלב השלישי הוא זה שכמעט כולם מדלגים עליו, ובלעדיו שני הראשונים הופכים להלקאה עצמית שלא משנה דבר. אדם יכול לשבת ולהצטער עשרים שנה על אותו דבר, ואם לא יצא מזה שום דבר קטן ומעשי, הוא לא התיר כלום. הוא רק הידק.

והקטע עצמו

ועכשיו לקטע שממנו יצא כל הגיליון הזה. הוא נמצא בזוהר, בחלק א', דף רכ"ד, ואני מביא אותו בתרגום מן הארמית.

מן הזוהר

ביום שבו אדם יוצא לאוויר
העולם, כל ימיו, שהם ניצוצי
לבושי נשמתו, כבר קיימים
ומוכנים להיתקן, כל אחד
ביומו. ואם עשה אדם ביום
מסוים עבירה לפני אדונו, אותו
היום עולה בבושה ומעיד עליו,
ועומד בחוץ מבוש, שאינו יכול
להצטרף לאותם ניצוצות
שנתקנו.

זוהר · חלק א', רכ"ד

התמונה הזאת מלווה אותי שנים. ביום שבו נולדת, כל ימי חיך כבר עומדים שם, לא כגורל שנחתם אלא כניצוצות ריקים שממתינים שימלאו אותם. כל יום הוא חוט אחד שמונח על הנול ומחכה שיארגו אותו. ויום שנעשתה בו עבירה אינו נמחק ואינו נשרף. הוא עולה בבושה ועומד בחוץ, מחוץ למארג של הימים שנתקנו, ואינו יכול להצטרף אליהם.

יש בזה משהו קורע לב, אם אתה עוצר על התמונה. יום שלם, עם כל מה שהיה בו, עומד בצד כמו אורח שהגיע ולא הכניסו אותו. הוא לא הלך הביתה. הוא עומד שם.

היום לא הלך לאיבוד. הוא עומד בחוץ ומחכה.

וכאן צריך לעצור על מילה אחת, מפני שהיא הופכת את כל הקטע. מחכה. הזוהר איננו אומר שהיום אבד, ואיננו אומר שהוא נענש ונשלח משם. הוא אומר שהוא יושב בחוץ וממתין. שאדם יעשה תשובה, ואז אותו יום יוכל להיכנס פנימה ולהצטרף לשאר.

וזה מה שהופך את כל הגיליון מחשבון לתקווה. הימים שעומדים שם בחוץ אינם אבודים. הם עדיין שלך. הם רק ממתנים שתחזור לקחת אותם, ואין להם לאן ללכת בינתיים.

ועל ימי חול

ונקודה אחת שחשוב לי להוסיף כדי שהפרק הזה לא ייקרא צר מדי. יום שהלך על מוסך, על טפסים, על ילד חולה, איננו יום שעומד בחוץ. אדם שעבד כדי שיהיה לו כלי, כדי שילדיו ילמדו, כדי שיהיה בית, אותו יום נארג בדיוק כמו יום של לימוד. מה שקובע איננו סוג העיסוק אלא לאן הוא מכוון, וזה מחזיר אותנו בדיוק לשני התנאים של פרק ז'.

המעבדה

שבעה דברים לעשרת הימים

כל מה שנאמר כאן שווה משהו ברגע שעושים איתו דבר אחד. בחר שניים, לא יותר.

העבודה לעשרת הימים

שבעה דברים

שלוש הערות לפני, כאלה שיחסכו לך אכזבה.

בחר שניים. אדם שמנסה שבעה מחזיק אותם ארבעה ימים ואז נוטש הכול בבושה. אדם שבחר שניים ועושה אותם באמת נשאר איתם שנה.

כולם מעשים, וזה מכוון. מחשבה טובה מתפוגגת תוך דקות ואינה משאירה עקבות. מעשה קטן נשאר בגוף ובזיכרון, וממנו נארג הבגד.

וקבע לכל אחד זמן ומקום. "כשאזכר" הוא הזמן שלא מגיע לעולם.

1 שלושת הערוצים. בסוף היום שאל שלוש שאלות בנפרד: מה חשבתי היום שהיה שווה, מה אמרתי שהיה שווה, ומה עשיתי. רוב האנשים מגלים שערוץ אחד ריק כמעט תמיד, וזה הערוץ שלך לעבוד עליו השנה.

2 הרגע שלפני. בפעם הבאה שיעלה בך רצון למשהו שתתחרט עליו, חפש את ההתרוקנות שקודמת למעשה. אינך צריך לעצור את המעשה. די שתזהה את הסימן, וזו עבודה של שבוע שלם.

3 שאלה אחת על עצמך. קח משפט שאתה אומר על עצמך כעובדה, מן הסוג של "אני כזה", ושאל עליו את השאלה מן הגן: מי הגיד לך. באיזה גיל שמעת את זה לראשונה, וממי.

- 4 **חוט אחד ביום.** כל יום, מעשה אחד שאיש לא יידע עליו. טלפון למי שלבד. תשלום שקידמת. מילה טובה למישהו שלא ביקש ולא ידע. אחד ביום, לא יותר.
- 5 **המגירה.** פתח בכוונה מגירה אחת שסגרת. דבר אחד מן השנה שעברה שהעדפת לא לחשוב עליו. חמש דקות של הסתכלות ישירה, בלי לתקן דבר בשלב הזה.
- 6 **השרשרת.** בחר תכונה אחת שלך שמפריעה לך, ושאל את עצמך אצל מי במשפחה ראית אותה קודם. אם מצאת, שאל מה היא פתרה עבורו בזמנו. זו כמעט תמיד הייתה פעם חוכמה.
- 7 **ההסבר האחר.** פעם ביום, כשמישהו עושה משהו שמעצבן אותך, נסח בראש הסבר אחד שאיננו מחמיר ובדוק אם הוא אפשרי. הוא כמעט תמיד אפשרי.

ואם תגיע ליום השביעי ותגלה שלא עשית כלום מזה, אל תפתח על עצמך תיק. פשוט קח את המחר. עשרת הימים האלה קיימים בדיוק בשביל אנשים שלא הצליחו, אחרת לא היה בהם צורך.

ולסיום

אנחנו נכנסים לשנה חדשה, ואני יודע שרבים נכנסים אליה עייפים מאוד. הייתה שנה ארוכה, והרבה מאיתנו נושאים דברים שלא היו אמורים לשאת. אז אם יש דבר אחד לקחת מכל מה שנאמר כאן, שיהיה זה.

אינך צריך לתקן את מי שאתה. הנשמה שלך שלמה, ומעולם לא נפגמה, וגם לא תיפגם. מה שנדרש ממך הוא לעבוד על מה שעומד בינה לבין העולם, וזה נעשה בדברים קטנים מאוד, יום אחרי יום, ורובם לא ייראו לאיש.

כל יום שנשאר בחוץ עדיין מחכה לך. זו כל הסיבה שהימים האלה קיימים.

שתהיה שנה שכל משאלות לבך יתגשמו בה לטובה. שנה של בריאות, של פרנסה ושל שקט בבית. שנזכה לראות את הפצועים קמים על רגליהם, את הבתים שהתרוקנו מתמלאים, ואת מי שחזר מוצא סוף סוף מנוחה. כתיבה וחתימה טובה.

לחזור לזה כל שבוע

העלון יוצא בכל יום חמישי. ומי שרוצה לעשות את העבודה הזאת ברצף ובליזוי, יש כאן שלושה מקומות להמשיך בהם.

הספרים

מראה דחושבנא • התרפיה של עץ הדורות • מסע הנשמה

מראה דחושבנא הוא חוברת עבודה לחשבון נפש, ולימים האלה הוא הכלי המדויק. לצדו התרפיה של עץ הדורות, שהיא השיטה עצמה, ומסע הנשמה שמלווה את הנשמה בדרכה.

rabino-armoni.com/libros



סמינר מוקלט • 19 דולר

ריפוי הילד הפנימי

הרבה ממה שאנחנו קוראים לו אופי כויל מזמן, ורובו בילדות. הסמינר חוזר אל אותו ילד, מזהה את ההחלטות שהוא קיבל, ומשחרר את מה שכבר אינו משרת. מוקלט במלואו, לצפייה בכל זמן ובקצב שלך.

rabino-armoni.com/seminarios



עבודה מתמשכת

המנטורינג

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

rabino-armoni.com/mentoria



העלון הזה נכתב כדי לעבור הלאה

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

rabino-armoni.com/boletin

הרב משה ארמוני

רפואת עץ הדורות

rabino-armoni.com