

רפואת עץ הדורות

RABINO-ARMONI.COM

גיליון 05 · 19 בספטמבר 2026



שבת שובה · יום הכיפורים

בעצם היום הזה

בגיליון הזה

ד דנים אותך לפי מי שאתה היום, ולא לפי כל מה שהיה

ז שש מידות שיושבות בגוף, וכל אחת בדיוק באיזה איבר

ט ארבע חתימות ולא אחת, והצל של הצל בהושענא רבה

י המעבדה: שבעה דברים לימים שנשארו

פרשת וילך · ח' בתשרי תשפ"ז

יום אחד בשנה שבו מותר להתחיל מחדש, ומשפט אחד בתורה שחוזר בו שלוש פעמים ומסביר למה דווקא הוא.

בגיליון הזה

עמוד פתיחה, עמוד עם השמות שתפגוש בדרך, ואחריהם עשרה פרקים. יום הכיפורים נכנס במוצאי ראשון, כך שיש לך בדיוק את סוף השבוע הזה.

א למה היום הזה נקבע

בלי יום אחד בשנה שמנקה, העולם לא היה מחזיק שלוש שנים. זה הנימוק, כלשונו.

ב בעצם היום הזה

התורה חוזרת על הצירוף הזה שלוש פעמים, ובעברית עצם פירושו גם עצמות.

ג חמישה דברים שנסגרים

כל מה שאסור באותו יום נוגע בגוף, וזה בדיוק העניין.

ד לפי מי שאתה היום

הגילוי ששינה לי את היחס ליום הזה לגמרי, והוא כתוב בשורה אחת בספר החינוך.

ה אתה הצייר

מה שאתה עושה, מה שאתה אומר ומה שאתה חושב מציירים משהו, וזה ילך איתך.

ו מה שהנשמה מבקשת ללמוד

הזהר שואל מה התכלית ועונה בשתי שאלות, והשנייה היא לדעת מי אתה.

ז איפה יושבות המידות

שש תכונות, שישה איברים, וקו ישר ביניהם שאני רואה בעבודה כל שבוע.

ח מה עבר אליך ומה לא

הצלם מגיע מאבא ואמא. הנשמה לא. ובין שני אלה נמצאת כל העבודה.

ט ארבע חתימות ולא אחת

מי שחשב שהכול נגמר בנעילה יופתע. ובסוף עומדת שמחה שמבטלת גזרות.

י תפתח פתח

שובו אליי ואשובה אליכם. וסיפור אחד על אופנוע חונה ששינה שני אנשים. ושבעה דברים לימים שנשארו.

מה אנחנו עושים כאן

מילה קצרה לפני שנכנסים, וגם הודאה קטנה על מה שהגיליון הזה מנסה לעשות.

ש ימים שעוברים ואי אפשר לומר עליהם דבר, ויש יום אחד בשנה שהוא בעצמו עושה משהו. לא אנחנו עושים בו. הוא עושה. זו טענה מוזרה במבט ראשון, כי יום הוא יחידת זמן ואין לו רצון ואין לו יד, וכל מה שקורה בו נעשה על ידי אנשים. ובכל זאת חכמים אומרים במפורש, ויום הכיפורים מכפר, כלומר שיש כוח ביום עצמו. כשגיליתי את המשפט הזה בפעם הראשונה עצרתי עליו הרבה זמן, ומאז אני חוזר אליו כל שנה.

בגיליון הזה אני רוצה ללכת אחרי היום הזה לאט. למה היום הזה נקבע, למה התורה חוזרת שלוש פעמים על צירוף מילים אחד קטן דווקא בפרשה שלו, מה בדיוק סוגרים בו וממה נמנעים, ומהו הדבר שעובר עלינו שם בלי שנשים לב. ובדרך נגיע לשאלה שמעניינת אותי יותר מכולן, והיא מה בעצם נבנה בכך לאורך שנה שלמה ומה מהדבר הזה ממשיך איתך הלאה.

היום עצמו עושה משהו. הספרים טוענים את זה ממש, ולא כדרך שבח.

וכל מונח מוסבר במקום שבו הוא מופיע, והעמוד הבא מרכז את כולם, כך שאפשר גם לדלג עליו ולחזור רק אם משהו נשמע זר.

ועוד דבר. הגיליון הזה יוצא בשבת שובה, וזו השבת שנמצאת בין ראש השנה ליום הכיפורים. אם אתה קורא אותו בזמן, נשארו לך ימים ספורים, וזה בדיוק החלון שאליו נבנו התרגילים שבסוף.

מי מדבר כאן

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

הספרים

ספר החינוך	ספר מן המאה השלוש־עשרה בספרד שעובר על כל מצוות התורה ומסביר לכל אחת מהן שורש, כלומר מה ההיגיון האנושי שמאחוריה. רוב הפרקים הראשונים כאן נשענים עליו.
זהר	הספר המרכזי של הקבלה, כתוב ארמית וערוך כשיחות של חבורת חכמים שהולכים בדרך ומדברים. הקטע על מה שקורה בחצות הלילה לקוח מפרשת לך לך.
מדרש	אוסף סיפורים ופירושים של חכמים על המקרא, מן המאות הראשונות לספירה. משם מגיעה השיחה שבסוף הגיליון בין הקדוש ברוך הוא לבין בני קורח.

האנשים

הארי	רבי יצחק לוריא. צפת, 1534 עד 1572. חי שלושים ושמונה שנה ושינה את פני הקבלה כולה. ממנו תורת הצלם והלבושים שבפרק ה'.
הרמ"ק	רבי משה קורדוברו, צפת, המאה השש־עשרה. גדול מסדרי הקבלה לפני הארי. הוא זה שכתב בכנות שבדורו כבר אין מי שידע לקרוא את הצל כראוי.
הרמח"ל	רבי משה חיים לוצאטו, איטליה, המאה השמונה־עשרה. כתב על המבנה הפנימי של ההנהגה בשפה שיטתית ובהירה.

מילים

צֶלֶם	לבוש דק ורוחני שעומד בין הנשמה לבין הגוף. דרכו הנשמה מופיעה בעולם, ובו נרשם מה שעשית. הוא הנושא של פרק ה'.
נֶפֶשׁ, רוּחַ, נְשָׁמָה	שלושה חלקים בפנימיות האדם. הנפש קשורה למעשה ויושבת בכבוד, הרוח לדיבור ויושבת בלב, והנשמה למחשבה ויושבת במוח. בקיצור קוראים להם נֶרֶן.
חֲלוּקָא דְרַבָּנָן	בארמית, בגדם של החכמים. הלבוש שנארג ממה שעשית בחייך ומלווה את הנשמה אחר כך.
עֵינָיו	בלשון התורה, מגיעה. חמשת העיניים של יום הכיפורים הם חמישה דברים שנמנעים מהם באותו יום, וכולם נוגעים בגוף.
פֶּרֶת	העונש החמור שבתורה, ופירושו המילולי ניתוק. ביום הכיפורים הוא חל רק על אכילה ושתייה ועל עשיית מלאכה.



למה היום הזה נקבע

לפני שנשאל מה עושים ביום הזה, כדאי לשאול למה היום הזה נקבע. התשובה נשמעת כמו חשבון הנדסי.

ס פר החינוך פותח בלשון של הודיה, ומיד נותן לה נימוק שהוא חישוב לכל דבר. הוא אומר שהיה זה מחסדי הבורא על בריותיו לקבוע להם יום אחד בשנה לכפר על חטאיהם, על ידי תשובה. ואז הוא מוסיף את המשפט שבגללו אני מביא אותו כאן: שאילו לא היה יום כזה, היו העונות מצטברים שנה אחר שנה, ובתוך שנתיים או שלוש היה העולם כולו מתחייב כליה.

עצור על זה רגע, כי זו טענה חריפה מאוד. הוא אינו אומר שהיה קשה בלי היום הזה ואינו אומר שהיינו מרגישים רע. הוא אומר שהמערכת כולה הייתה קורסת בתוך שלוש שנים. כלומר יש כאן איזה חישוב של קצב הצטברות מול קצב ניקוי, ואם השני קטן מן הראשון אין למערכת שום דרך להחזיק לאורך זמן.

בלי יום אחד בשנה שמנקה, העולם לא היה מחזיק שלוש שנים. זה הנימוק, וכדאי לקרוא אותו כפשוטו.

ואם אתה מתקשה עם השפה הזאת, קח את אותו דבר בעולם שאתה מכיר. כל מערכת שממשיכה לעבוד לאורך זמן בנוי בתוכה מנגנון פינוי. לגוף יש כבד וכליות, ובלעדיהם אדם מת בתוך ימים לא מפני שנכנס בו רעל אלא מפני שמה שנוצר בו בדרך הטבע לא יצא. למחשב יש יום אחד שבו מפעילים אותו מחדש, וכל מי שהחזיק פעם מכשיר חודשיים בלי לכבות אותו יודע איך הוא מתחיל להתנהג. בכל מקום שיש בו פעילות מתמשכת יש גם שאריות, ומי שלא בנה להן ערוץ יציאה בונה בעצם פצצת זמן שקטה.

ומה שספר החינוך אומר הוא שהנפש עובדת באותו אופן בדיוק. אדם חי שנה. הוא מדבר עשרות אלפי משפטים, כועס, מוותר, מתחרט, פוגע בלי לשים לב, מתקן חצי דבר ומשאיר חצי. וכל זה לא מתאדה. הוא נשאר בתוכו כשכבה. בשנה אחת אפשר לשאת את זה. בשלוש כבר מתחיל להיות כבד באופן שאין לו שם, וזו אחת התחושות הנפוצות ביותר שאני פוגש אצל אנשים שמגיעים אליי, שמשוהו כבד עליהם והם אינם יודעים להצביע על מה.

חשבון נפש ולא ביקורת עצמית

וכאן צריך להפריד בין שני דברים שרבים מערבבים ביניהם, וזה אולי הדבר החשוב ביותר שאני יכול לומר בגיליון הזה. הימים האלה הם ימים של חשבון נפש, ויש מי שקורא אותם כימים של ביקורת עצמית, וזה פשוט לא נכון.

ביקורת עצמית עסוקה בשאלה מה רע בי. היא מסתכלת אחורה, היא מחפשת אשם, והיא מוציאה כוח. אדם יכול לשבת ולהתייגר על אותו דבר עשרים שנה ולא לזוז ממקומו סנטימטר, ובסוף הוא קם עייף ובטוח שעשה עבודה רוחנית. הוא רק הידק את הקשר.

וחשבון נפש הוא דבר אחר לגמרי, ויש בו משהו מרגיע. אדם מניח על השולחן את מה שקרה בשנה, מסתכל, ושואל מה בידו לעשות מכאן. יש בזה פיכחון ואין בזה הלקאה. ובעצם זה בדיוק מה שעושה בעל עסק בסוף שנה כשהוא פותח את הספרים, ואיש אינו חושב שהוא יושב שם כדי להעניש את עצמו. הוא יושב שם כדי לדעת איפה הוא עומד.

ביקורת עצמית שואלת מה רע בי. חשבון נפש שואל מה בידי לעשות מכאן. אלה שני דברים שונים לגמרי.

ולכן אני אוהב את הימים האלה. יש בהם שקט מסוים שאין לו מקבילה בשום זמן אחר בשנה, ואנשים מתנהגים בהם אחרת. מתקשרים למי שלא דיברו איתו שנה, אומרים דברים שדחו חודשים, נזכרים במי שנעלב ולא אמר. זה כמעט הזמן היחיד בשנה שבו מותר לגשת למישהו בלי הסבר ולומר לו שמשוהו ביניכם נשאר פתוח.

ומי שמדלג על הימים האלה, ורבים מדלגים, משלם על זה מחיר גבוה, מפני שהדבר שלא נפרק פשוט ממשיך לעבוד בשקט. אני רואה את זה כל שבוע. אדם יושב מולי ומספר על כאב בגב שאיש לא מצא לו סיבה, או על אותו סוג של פרידה שקורה לו בפעם השלישית, או על אותו קיר שהוא נתקל בו בדיוק לפני שהוא מצליח. הוא בטוח שאלה דברים נפרדים, ורובם אינם נפרדים.

היום הזה קיים כדי לתת לדבר הזה מקום. פעם בשנה, יום אחד, שבו אתה מניח את הכול על השולחן ומסתכל. ואחר כך אתה קם וממשיך, קל יותר בכמה קילוגרמים שמעולם לא שקלת.



בעצם היום הזה

התורה יכולה לומר ביום הזה. היא בחרה בצירוף אחר, וחזרה עליו שלוש פעמים בתוך כמה פסוקים. בעברית זה לא צירוף תמים.

בפרשה של יום הכיפורים מופיע שוב ושוב אותו צירוף. וכל מלאכה לא תעשו בעצם היום הזה. כי כל הנפש אשר לא תעונה בעצם היום הזה. וכל הנפש אשר תעשה כל מלאכה בעצם היום הזה. שלוש פעמים, בעצם היום הזה, ואפשר לחשוב שזו סתם לשון מליצית שפירושה ממש ביום הזה, כמו שאנחנו אומרים בעיצומו של דבר.

אלא שבעברית המילה עצם פירושה גם הדבר עצמו וגם העצם שבגוף, וזו אינה שתי מילים שנשמעות דומה במקרה. זו מילה אחת. והשאלה מה עושות העצמות בתוך גוף האדם פותחת כאן פתח שאני אוהב מאוד.

מה עושות העצמות

הגוף מחולק לחמישה רבדים, מן הפנימי אל החיצוני: מוח העצמות, העצמות עצמן, הגידים, הבשר והעור. ומכל אלה, העצמות הן היחידות שעליהן עומד כל הבניין. אין להן טעם, אף אחד לא מחפש אותן בצלחת, ובלעדיהן שום דבר אחר לא יכול לעמוד.

ואם אתה רוצה לראות את זה בעין, לך לתעשיית העופות. הצרכן רוצה בשר, לא עצמות, ולכן במשך עשורים בוררים גנטית תרנגולות עם יותר ויותר בשר ופחות ופחות מסת עצם. והתוצאה ידועה לכל מי שעוסק בזה. יש היום עופות שהמשקל שלהם כבד על השלד שלהם, והרגליים אינן מחזיקות. צריך לבדוק להן את צומת הגידים כדי לראות שלא נקרעה. יצרנו יצור שהוא כולו הדבר שרצינו ואין לו את הדבר שמעמיד אותו.

אין להן טעם ואיש אינו מחפש אותן. ובלעדיהן שום דבר אחר לא יכול לעמוד.

וזה בדיוק מה שאני קורא בצירוף ההוא. בעצם היום הזה, כלומר בדבר שעליו היום הזה עומד. יש ליום הכיפורים עצם, יש לו משהו שהוא השלד שלו, ואם תוציא אותו יישאר לך יום ארוך של רעב ושל שעמום בבית כנסת. יש הרבה אנשים שמגיעים ליום הזה בדיוק כך, ושואלים את עצמם כל השעות מתי כבר ייגמר. הם אוכלים את הבשר ומפספסים את העצם.

ולמה דווקא שלוש פעמים

ומדוע שלוש פעמים ולא פעם אחת. כאן נכנס דבר שנוגע ישירות בכל הגיליון. בפנימיות האדם יש שלושה חלקים, ובקיצור קוראים להם נר"ן. נפש, רוח ונשמה. הנפש קשורה למעשה ויושבת בכבד. הרוח קשורה לדיבור ויושבת בלב. והנשמה קשורה למחשבה ויושבת במוח.

ושלושת אלה הם מה שמעמיד את האדם. ברגע שהם מסתלקים ממנו, הגוף, על כל המורכבות המבהילה שלו, אינו יכול לעמוד לבדו אפילו יום אחד. הוא מתחיל להיפסד מיד. כלומר יש לגוף עצמות שמחזיקות אותו מבחוץ, ויש לאדם שלושה חלקים שמחזיקים אותו מבפנים, וכשהתורה חוזרת שלוש פעמים על בעצם היום הזה היא אומרת שהיום הזה נוגע בשלושתם.

והדרך לתקן כל אחד מהם שונה. את הנפש מתקנים במעשים, את הרוח בדיבורים, ואת הנשמה במחשבות ובכוונות. עכשיו הסתכל על יום הכיפורים ותראה משהו שלא שמים לב אליו. אין בו מעשי חול כלל, וכל המעשים שבו מכוונים. אין בו כמעט דיבור של חולין, מפני שרוב היום אתה בתפילה. ומה שנשאר לך לאורך כל אותן שעות הוא מחשבה. היום הזה בנוי מלכתחילה כך שכל שלושת הערוצים עובדים בבת אחת, וזה כמעט לא קורה בשום יום אחר בשנה.

פרק שלישי



חמישה דברים שנסגרים

כל מה שנמנעים ממנו ביום הזה נוגע בגוף, ואין בזה שום מקריות. וגם התשובה לשאלה למה דווקא רעב.

חמישה דברים נמנעים מהם ביום הכיפורים, ואני מונה אותם כדי שנראה אותם יחד. אכילה ושתייה. רחיצה. סיכה, כלומר משיחת הגוף בשמן, שהיה בעולם העתיק מה שאנחנו קוראים לו היום טיפוח. נעילת הסנדל, ובזמננו נעל עור הייתה סימן של נוחות ושל מעמד. ותשיש המיטה. חמישה, וכולם, בלי יוצא מן הכלל, נוגעים בגוף ובנוחות שלו.

ולפני שנשאל למה, כדאי לשים לב לדיוק אחד שמלמד הרבה. אף שכל החמישה אסורים, העונש החמור קיים רק על שניים מהם, על אכילה ושתייה ועל עשיית מלאכה. כלומר גם המערכת עצמה יודעת שיש כאן מדרג, ושהלב של היום הזה הוא במניעת המזון ובהשבת העשייה. השאר מלווים.

ולמה דווקא בגוף

ספר החינוך נותן לזה נימוק שאפשר לבדוק אותו בעצמך הערב. הוא אומר שהמאכל והמשתה וכל ההנאות של חוש המישוש מעוררים את החומר להימשך אחרי התאוה, ומבטלים בכך את צורת הנפש החכמה שמחפשת את האמת. ובלשון שלנו: ככל שאדם מרצה יותר בגופו, כך פחות מעניין אותו לשאול שאלות.

וזה נכון באופן שקל לראות. נסה לקיים שיחה משמעותית עם מישהו מיד אחרי ארוחה כבדה. הוא נחמד, הוא מסכים איתך, הוא בקושי שם. הגוף שבע והמערכת מכריזה שהכול טוב, ובמצב הזה כמעט בלתי אפשרי להסתכל על עצמך בכנות. ולעומת זאת, מי שצם שש שעות שם לב פתאום שהוא חושב חד יותר, ושדברים שלא הפריעו לו בבוקר מתחילים להפריע לו.

ככל שאדם מרוצה יותר בגופו, כך פחות מעניין אותו לשאול שאלות. וביום אחד בשנה מסירים לו את הנוחות הזאת.

ולכן, אומר ספר החינוך, אין זה ראוי לעבד שיבוא לפני אדונו לדין בנפש עכורה ומעורבבת מתוך מאכל ומשתה. אין כאן עונש. יש כאן ניקוי של הזכוכית לפני שמסתכלים דרכה.

החייל שאין לו כוח להתאמן

יש כאן גם צד שני, פשוט יותר, ואני אומר אותו בלי עידון. אדם שאינו מוכן להיות מעט לא נוח לא יגיע לשום מקום.

תאר לעצמך חייל שבא ואומר שהוא רוצה מאוד להיות לוחם מצטיין, ורק שיניחו לו לישון באוהל ולא יבקשו ממנו לרוץ, כי אין לו כוח. זה נשמע מגוחך מפני שכולנו יודעים איך עובד אימון. אין שום דרך להגיע להישג בלי שהגוף יעבור משהו. וזה נכון בכושר, בנגינה, בלימוד ובכל דבר אחר שאדם אי פעם היה טוב בו.

ורוב האנשים מבינים את זה מצוין כשמדובר בגוף, ומסרבים להחיל את זה על הנפש. הם רוצים לצמוח, אבל בלי הרגע הלא נעים. רוצים לתקן יחסים, אבל בלי השיחה הקשה. רוצים להשתנות, אבל בתנאי שזה יהיה נעים כל הדרך. וזה פשוט לא קיים, לא שם ולא כאן.

ולכן אני אוהב את הצום למרות שהוא קשה. הוא אומר לך ביושר, יום אחד בשנה אתה עומד בזה. ואם אתה עומד בזה יום אחד, אולי תוכל לעמוד גם בשיחה ההיא שאתה דוחה כבר ארבעה חודשים.

פרק רביעי

לפי מי שאתה היום

זו השורה שהפכה לי את היום הזה, ואם תיקח מן הגיליון דבר אחד בלבד, קח את זה.

ספר החינוך כותב, כמעט בדרך אגב, שאין דנים את האדם אלא לפי מעשיו שבאותה שעה. ובפעם הראשונה שקראתי את זה חזרתי על השורה שלוש פעמים כדי לוודא שהבנתי נכון.

כי מה שכתוב כאן הוא שהמשפט אינו ממוצע של שנה. הוא תצלום של רגע. הדבר שנבחן הוא מי אתה עכשיו, בשעה שאתה עומד שם, ולא סיכום של כל מה שעשית מאז ראש השנה שעברה.

אין דנים את האדם אלא לפי מעשיו שבאותה שעה. לא ממוצע של שנה, תצלום של רגע.

ואם אתה מחזיק את זה כמה שניות, אתה מתחיל להבין למה היום הזה עושה לאנשים מה שהוא עושה. זה מסביר את התופעה שכולם ראו ואיש אינו יודע להסביר, שאנשים שכל השנה אינם קרובים לשום דבר מזה, שצוחקים על זה בחודשים אחרים, מגיעים ליום הזה ומשהו בהם משתנה. הם צמים, הם נכנסים, הם עומדים שם ברצינות. ואנחנו נוטים לומר על זה שזו מסורת או נוסטלגיה, ואני חושב שזה משהו אחר לגמרי. משהו בהם יודע שדלת נפתחה.

הבגד שאתה לובש כשאתה נכנס

ואני אוהב לתאר את זה בתמונה פשוטה. נניח שיש מלך ואתה ניצב לבוא לפניו, ואתה יודע עליך עצמך שבמשך השנה עשית דברים שלא היית רוצה שיידעו. ועכשיו אתה עומד בפתח. ויש שתי אפשרויות.

אפשרות אחת, אתה נכנס מזלזל. בגדי עבודה, טלפון ביד, קצת שלא בעניין, ובעצם אתה מתנהג בדיוק כמו שהתנהגת כל השנה. ואפשרות שנייה, אתה מתקלח ולובש את הבגד היפה ביותר שיש לך, ואתה נכנס ואומר לו את האמת. שעשית דברים. ושאתה מצטער. ושאתה אוהב אותו.

ובשתי האפשרויות אותה שנה בדיוק עומדת מאחוריך. שום דבר ממה שהיה לא השתנה. ההבדל היחיד הוא מי האיש שעומד עכשיו בפתח, ולפי ספר החינוך זה כל ההבדל שיש.

ולמה זה לא פרצה

ובשלב הזה בדרך כלל משהו שואל אותי את השאלה הנכונה. אם זה כך, כל אחד יכול לחיות שנה שלמה כרצונו ולהתייצב יום אחד עם פנים יפות, ומה שווה כל הדבר הזה.

והתשובה היא שבאמת אי אפשר. אפשר להעמיד פנים לפני אדם, ואי אפשר להעמיד פנים ברגע שבו הכול גלוי. הדבר שנמדד שם אינו הבגד, זה מה שקורה באמת בתוכך באותן שעות. ומי שבא לשם מזויף פשוט עומד שם מזויף, והתמונה שנלקחת היא תמונה של אדם מזויף.

אבל מי שבא באמת, ולו ליום אחד, ולו לשעה אחת מתוך היום, זוכה לדבר שאין לו אח ורע. שנה שלמה של קלקול נמדדת לפי הרגע שבו הוא אמר את האמת. וזו לא פרצה במערכת. זו המערכת.

אתה הצייר

מה בעצם נבנה בך לאורך השנה. שלושה ערוצים, ותוצאה אחת שהולכת איתך הלאה.

כדאי להתחיל דווקא מדבר שכל אחד ראה. הבט בפניו של אדם בן שישים. יש 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. רבי משה דוד ואל, תלמידו וחברו של הרמח"ל, אומר בחריפות שאחרי גיל ארבעים כבר אין לאדם על מה להתלונן בעניין מראהו. הוא צייר אותו בעצמו.

ואני אוהב במיוחד דבר ששמעתי מרופא שיניים. הוא אמר לי שהוא יודע להעריך את האופי של אדם לפי השיניים. שאלתי איך, והוא הסביר שאדם מתוח חורק שיניים בלילה בלי לדעת, ואחרי עשרים שנה הטוחנות האחוריות שלו שחוקות בצורה שאי אפשר לטעות בה. ואז חשבתי שזה נכון כמעט בכל תחום. יש מי שיודע לקרוא כף יד, יש מי שיודע לקרוא הליכה, ויש מי שקורא קול. הגוף שלנו כולו הוא משטח כתיבה.

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

ועכשיו שכבה אחת פנימה

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 בעור. סביר יותר שהם חורטים גם משהו עדין יותר, כזה שאין לו משטח שאפשר לצלם.

לשכבה הזאת קוראים בספרים צלם. היא עומדת בין הנשמה שלך לבין הגוף, ודרכה הנשמה מופיעה בעולם. והדבר המעניין ביותר בה הוא שאתה מצייר אותה בעצמך, בכל יום, בשלושה צבעים בלבד.

ומה קורה עם הציור בסוף

וכשאדם מגיע למאה ועשרים, מתרחש דבר שמתואר בספרים בפירוט. הרוח והנשמה מסתלקות מן הגוף, והנפש נשארת שנה שלמה במקום שבו הגוף נמצא. והרוח והנשמה אינן עולות ריקות. הן לוקחות איתן תיק, ובתיק הזה נמצא הצלם, כלומר כל הציור שאדם צייר בחייו.

הן מגיעות עד לפתח, ושם, אומר הזוהר, נושבת מן הפתח רוח, ואותה רוח הופכת את הציור ללבוש. שמו בארמית חלוקא דרבנן, בגדם של החכמים. ואחרי שנה גם הנפש עולה ומתלבשת במעשים שאדם עשה.

ולכן, כשמדברים על הימים האלה בלשון של חשבון, אני מעדיף לשון אחרת. אנחנו לא ממלאים טופס. אנחנו מציירים, כל יום, בשלושה צבעים, את הדבר שנלבש בו אחר כך. וביום אחד בשנה מותר לקחת מברשת ולתקן.

פרק שישי

מה שהנשמה מבקשת ללמוד

קטע בזוהר חדש ששואל מה בעצם התכלית, ומגיע לשתי שאלות. ואחר כך שיחה קצרה ומביכה שמתרחשת בפתח.

אם אדם מצייר משהו לאורך חייו, מתבקש לשאול לשם מה. ובזוהר חדש, בחלק שעל שיר השירים, יש קטע שנותן לזה תשובה שהפתיעה אותי בצמצום שלה. הוא אומר שהחוכמה שאדם צריך לדעת בעולם הזה היא בעצם אחת, ומיד הוא מפרק אותה לשתיים, ושתייהן אינן מה שהייתי מצפה.

הראשונה היא לדעת את סוד אדונו, כלומר להבין שיש כאן מבנה ולא ערבוב. שמי שמסתכל על העולם ורואה בו מקריות בלבד מפספס משהו גדול. שים לב כמה דברים כאן מדויקים באופן שקשה לייחס אותו לרעש.

והשנייה, והיא שהפתיעה אותי, היא לדעת את עצמך. וכך הוא מונה אותה: שידע מי הוא, ואיך נברא, ומאין בא, ולכן הוא הולך, ואיך נתקן הגוף. כלומר עיקר החוכמה, לפי הקטע הזה, אינה ידיעה על העולם. היא ידיעה על עצמך.

שלושת הערוצים

מה מצייר מה

המעשים שלך מציירים את הנפש, שיושבת בכבוד. הדיבורים שלך מציירים את הרוח, שיושבת בלב. והמחשבות והכוונות שלך מציירות את הנשמה, שיושבת במוח.

שלושה ערוצים נפרדים, ואי אפשר לכסות את כולם באחד. מי שכל חייו מחשבה ורגש ולעולם אינו קם מן הכיסא בנה שכבה אחת והשאיר שתיים ריקות. ומי שכל כולו עשייה ולא עצר רגע לשאול למה, גם הוא בנה חלק אחד.

עיקר החוכמה שאדם צריך לדעת איננה ידיעה על העולם. היא ידיעה על עצמו.

ולמה השתיים האלה הן בעצם אחת. מפני שהאדם בנוי מאותם כוחות שמהם בנוי העולם, וזה מה שעומד מאחורי הביטוי מבשרי אחזה אלוה. אתה יכול להסתכל בקטן, כלומר בעצמך, וללמוד ממנו על הגדול. וזו, אגב, הדרך שבה עובדים כמעט כל המדעים. איש לא ראה מעולם אטום, ובנו את התמונה שלו מתוך התנהגות של דברים שאפשר למדוד.

ולמה זה נוגע דווקא בימים האלה

ואני רוצה להראות למה זה אינו עיון מופשט אלא הלב של כל הגיליון. אם עיקר העבודה הוא לדעת מי אתה, אז יום אחד בשנה שכל כולו ישיבה מול עצמך הוא לא הפסקה מן החיים. הוא הדבר עצמו.

ורוב הזמן אנחנו מסודרים כך שזה לא יקרה. יש עבודה, יש טלפון, יש דברים דחופים, ויש הרגל של להיות עסוק שהוא אחד ההרגלים הממכרים ביותר שקיימים, מפני שהוא מרגיש אחראי. ואדם יכול לעבור ככה עשור שלם בלי לשבת פעם אחת ולשאול את עצמו מה הוא עושה כאן.

הקטע שקשה לי לשכוח

ובהמשך אותו מקום מובאת שיחה קצרה שאני חוזר אליה הרבה. מתוארת נשמה שמגיעה, והיא פונה ומבקשת. והלשון שם לקוחה משיר השירים, הגידה לי שאהבה נפשי. כלומר היא מבקשת שילמדו אותה עכשיו את מה שלא למדה.

זוהר חדש · שיר השירים

אִם לֹא תִדְעִי לָךְ הִיפָּה בְּנָשִׁים.
צְאִי לָךְ. אֵין הָרְשׁוֹת לְכַנֵּס לְכָאן
בְּלֹא הִידִיעָה.

ויש לקרוא את זה בלי הטון של איום, כי הטון הזה מסתיר את מה שבאמת כתוב כאן. אין שם עונש ואין שם אש. יש שם דבר אחד: היא רוצה, ואין לה. היא עומדת בפתח ומבקשת שילמדו אותה, ונאמר לה שאת זה לומדים שם ולא כאן.

וזה איננה חומרה, זו נקודה מבנית פשוטה, ואני נותן לה תמונה שאולי תמחיש. אדם יכול לעמוד באולם

קונצרטים ולשמוע בדיוק את אותם צלילים ששומע מי שיושב לידו, ואם לא למד מימיו מוזיקה, הוא שומע רעש נעים ותו לא. אין שם דלת נעולה. פשוט אין לו את הכלי שבו קולטים את זה.

וכך אני קורא את הקטע. הנשמה עומדת שם מול דבר שהיא רוצה בו בכל כוחה, ואין לה את מה שנדרש כדי לקלוט אותו. וכל מה שנדרש היה, לפי אותו קטע, קצת עיסוק בשאלות האלה בזמן שעוד היה זמן.

והכרוז שאיש אינו שומע

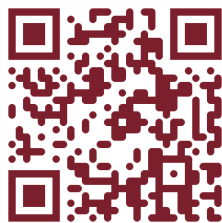
ובמקום אחר, בפרשת לך לך, מתאר הזוהר תמונה שאני אוהב במיוחד. הוא אומר שבחצות הלילה יוצא כרוז וקורא. ואינו קורא לכולם, אלא שואל שאלה: מי מכם שנכנסה רוח באוזניו לשמוע, ועיניו פקוחות לראות, וליבו פתוח לדעת.

ושים לב לניסוח, כי הוא מדויק להפליא. הוא אינו שואל מי שומע ומי רואה. הוא שואל מי מסוגל לשמוע ומי מסוגל לראות. כי אדם יכול להיות ער בשלוש לפנות בוקר ולא לשמוע דבר, ואדם יכול להיות בעל ראייה מצוינת ולעבור ליד אותו דבר בדיוק חמש עשרה שנה בלי לראות אותו פעם אחת.

ולראות, בלשון הזאת, פירושו לראות את הכוח הפועל בתוך מה שנעשה. שאדם מסתכל על משהו רגיל לגמרי ורואה בו את היד שמנהלת אותו. וזה, לפי אותו קטע, הדבר שנדרש מאיתנו בעולם הזה. לא לשמוע יותר. לפתוח את האוזן.

רגע, ברשותכם

על זה בדיוק כתבתי את מראה דחושבנא



לספרים

אני עוצר כאן לרגע, כי מכאן והלאה הגיליון נעשה מעשי, ואני יודע מניסיון מה קורה. 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 שנשארו עד יום הכיפורים זה בדיוק הכלי. סרקו את הקוד.

rabino-armoni.com/libros

פרק שביעי

איפה יושבות המידות

שש תכונות שכולנו מכירים, ושישה איברים. והקו שביניהם הוא הדבר שאני עובד איתו בפועל.

ד כאן דיברנו על מה שנרשם בתוכך. עכשיו אני רוצה לרדת לדבר שנוגע בגוף ממש, כי זו הנקודה שבה כל מה שנאמר כאן מפסיק להיות רעיון ומתחיל להיות משהו שאדם מרגיש כשהוא קם בבוקר.

יש שש מידות שאני חוזר אליהן שוב ושוב, והן קנאה, פחד, דאגה, כעס, עצב ושנאה. אלה אינן תכונות אופי במונח הרגיל, ואני מתאר אותן כמטענים. דבר שנכנס ולא יצא. וכשמטען כזה יושב באדם שנים והוא אינו יודע להוציא אותו, הוא אינו נשאר במקום מופשט. הוא נשלח לאיבר.

וכאן צריך דיוק, כי הדבר הזה נשחק הרבה בשנים האחרונות. מחלה אינה עונש על אופי, מחשבה אינה יוצרת גידול, ואיש אינו אמור להפסיק טיפול בגלל פסקה בעלון. הטענה צנועה בהרבה, וקל לבדוק אותה: גוף שחי שנים במתח מסוים משלם על זה במקום מסוים, והמקום הזה חוזר על עצמו בצורה מפתיעה.

מחלה אינה נולדת ממחשבה. גוף שחי שנים במתח מסוים משלם על זה במקום מסוים.

ה מ פ ה

מה יושב איפה

ייאוש ואבל שלא נפרקו נוטים להופיע בריאות. הנשימה היא הדבר הראשון שמשתנה כשאדם מתייאש.

ביקורתיות חריפה, זו שאינה נחה לרגע, נוטה להופיע במעי הגס. מערכת שכל תפקידה להפריד בין מה שנשאר למה שיוצא.

מרה שחורה, כלומר מרידות ממושכת, נוטה לכיס המרה. כעס נוטה לכבד, וזו הוראה עתיקה שחוזרת בכל מסורת רפואית קדומה. ופחד מתמשך נוטה לשלפוחית ולכליות.

וכשאדם מגיע אליו עם תלונה גופנית שאיש לא מצא לה סיבה, אני שואל אותו שאלות שנשמעות לו בהתחלה לא קשורות. אני שואל אותו מה קרה בשנה שבה זה התחיל, ואת מי הוא לא סלח, ועל מה הוא ויתר בשתיקה. ולפעמים הוא נעלב, ולפעמים הוא נזכר במשהו שלא חשב עליו עשרים שנה.

ואני רוצה להיות זהיר מאוד גם כאן. לא כל דבר הוא כך. יש גנטיקה, יש סביבה, יש מזל ויש דברים שאין להם שום פשר. אבל כשמשהו חוזר, ובמיוחד כשהוא חוזר באותו מקום ובאותה תבנית, שווה לשאול אם הוא מבקש משהו. וזו כל התורה של רפואת עץ הדורות במשפט אחד: כשמשהו חוזר, הוא מבקש תיקון. זה איננו עונש, זה סימן.

ואיך זה קשור ליום הזה

והקשר ליום הכיפורים ישיר לגמרי. שש המידות האלה אינן מטרד רוחני בלבד. הן מה שמצייר את הצלם שדיברנו עליו בפרק הקודם, והן גם מה שמכביד על הגוף בפועל. ומי שמצליח להוציא אחת מהן, ולו אחת, עושה בבת אחת שני דברים: הוא מנקה את הציור, והוא מוריד עומס מאיבר שסחב אותו שנים.

ולכן ביום הזה אני ממליץ לא לעסוק בעיקר ברשימה של מה שעשית, אלא בשאלה איזו מידה מחזיקה אותך. בדרך כלל יש אחת מרכזית. אתה תדע איזו, מפני שהיא זו שתעלה אצלך ראשונה כשתשאל.



מה עבר אליך ומה לא

הצלם מגיע מאבא ומאמא. הנשמה מגיעה ממקום אחר לגמרי. וכל העבודה של האדם נמצאת בדיוק בין שני אלה.

ך אם הצלם הוא הדבר שאתה מצייר, השאלה הראשונה שצריך לשאול היא על מה ציירת. וכאן האר"י אומר דבר שנשמע בהתחלה כמו מטאפיזיקה ומתגלה כתיאור מדויק של משפחה. הצלם שלך לא נוצר ביום שנולדת. הוא נבנה מן הצלם של אביך ואמך, וזה מן הצלם של הוריהם, וכן הלאה אחורה. אתה לא נכנסת לחדר ריק. נכנסת לחדר שגרו בו לפניך, והרהיטים כבר עמדו במקומם.

ויש כאן הבחנה שחשוב לי מאוד שתישאר חדה. הגוף עובר בתורשה, וכל אחד יודע את זה. משני הורים תימנים לא ייוולד ילד בלונדיני, וזה עובד לפי חוקים שאפשר למדוד. והצלם עובר גם הוא, אלא שהוא עובר בערוץ אחר, לא ביולוגי אלא של תבניות ושל הרגלים ושל פחדים. והנשמה אינה עוברת כלל.

הצלם ירושה. הנשמה לא. אין קשר בין הנשמה של האב לנשמה של הבן, ובפער הזה נמצאת כל החירות שיש לך.

וזה מסביר דבר שמבלבל אנשים שנים. אבא צדיק אינו ערובה לבן צדיק, ואבא קשה אינו גור דין על הבן. הסיכויים שונים, הסביבה שונה, ההרגלים שונים, והנשמה עצמה הגיעה ממקום אחר. קיבלת פיקדון לגדל, לא העתק של עצמך.

ולמה ילדים באותה משפחה כל כך שונים

ואני נשאל את זה כמעט בכל מפגש. איך זה שגידלנו את כולם אותו דבר ויצאו כל כך שונים. והתשובה, לפי המקורות, נוגעת בדבר שאנשים אינם רגילים לחשוב עליו. גם רגע ההתחלה עצמו נחשב. באיזו תקופה זה היה, ומה היה מצב הנפש של ההורים אז, ואם היה שם קרבה או שהיה שם ריחוק שקט.

וזה אינה האשמה של הורים, להפך. זו נחמה גדולה להורים שמאשימים את עצמם. אתם לא גידלתם ארבעה ילדים אותו דבר. אי אפשר. הייתם אנשים אחרים בכל פעם, ובאתם עם מטען אחר, ובתוך זה כל ילד קיבל משהו אחר, וזה לא בגלל שאהבתם אחד יותר.

ובנקודה הזאת מישוהו תמיד נחלש. אם הכול הוכרע לפני מאה שנה על ידי אנשים שאני אפילו לא יודע את שמם, מה כבר בידי לעשות. וזו בדיוק הנקודה שבה המקורות אומרים את ההפך הגמור.

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.

ואני זוכר אדם שישב מולי עם דבר שקשה לומר אותו. אביו רצח אדם וישב על כך תקופה קצרה, והוא, הבן, ישב מולי ותיאר לי בשקט גמור, בקול של מי שמבוהל מעצמו, איך הוא חושב בשבועות האחרונים לרצוח את השותף שלו. הוא לא הבין מאיפה זה בא. הוא אדם נורמטיבי לגמרי.

ומה שאמרתי לו הוא זה. הדבר שמבקש כאן תיקון אינו שלך מלכתחילה. הוא הגיע אליך משום שלמעלה ממך הוא לא נפרע. ואם אתה עוצר אותו עכשיו, ואתה יכול לעצור אותו, אתה מתקן לא רק את עצמך. אתה מתקן גם את מה שקרה לפניך.

וזו תשובה במובן שאני משתמש בו בגיליון הזה. לא תשובה דתית בלבד, אלא חזרה אל השורש. ולפעמים השורש עצמו פגום, ואז החזרה איננה חזרה אל מה שהיה, אלא אל מה שהדבר הזה היה אמור להיות מלכתחילה, ולא הגיע לשם.

פרק תשיעי



ארבע חתימות ולא אחת

רוב האנשים בטוחים שהעניין נסגר בנעילה. הזוהר מתאר מערכת מדורגת שממשיכה עוד שבועיים, ובסופה עומדת שמחה.

ש תמונה נפוצה שלפיה בראש השנה כותבים וביום הכיפורים חותמים, וזהו. ואני רוצה להראות לך שהמקורות מתארים משהו הרבה יותר סלחני, ולדעתי גם הרבה יותר יפה.

הזוהר מתאר את זה כך. בראש השנה נכתבים הפתקים ומונחים בצד, ולא נמסרים לאיש. אם אדם שב בעשרת הימים, קורעים אותם. ואם לא, מגיע יום הכיפורים, שהוא הזדמנות שנייה, וזו החתימה הראשונה.

ואם גם אז לא, עדיין אין מוסרים. הפתקים ממתינים עד ליל הושענא רבה, היום השביעי של סוכות, ושם נחתמים שוב. ורק אחר כך הם יוצאים מבית המלך. ואפילו אז, עד שמיני עצרת, עוד לא ניתנה רשות לפעול לפיהם. ואם אדם שב באותם ימים ממש, לוקחים אותם בחזרה.

מי שבנה לעצמו תמונה של דלת אחת שנטרקת, בנה תמונה שאין לה מקור. יש כאן ארבע נקודות עצירה.

והצל של הצל

סדר הזמנים

ארבע נקודות ולא אחת

ראש השנה: נכתב. עשרת הימים:
אפשר לקרוע.

נעילת יום הכיפורים: חתימה
ראשונה. הושענא רבה: חתימה
שנייה, והפתקים יוצאים.

שמיני עצרת: הרשות לפעול.
ובמסורת החסידית נמתח הדבר עוד
עד חנוכה, ומיד אחריו מתחיל מחזור
חדש.

ומכאן מגיע מנהג שאני אוהב במיוחד, גם מפני שהוא יפה וגם מפני שהוא מלמד משהו על ענווה. בליל הושענא רבה נהגו המקובלים לצאת לאור הלבנה ולהסתכל בצל. לא בצל עצמו אלא בצל שבתוך הצל, אותו איזור עמום ורך שמקיף כל צל. ומי שיודע להסתכל, אמרו, רואה שם אם חסר משהו.

והרמ"ק, שהיה מגדולי המקובלים לפני חמש מאות שנה, כתב בכנות שאין בדורו מי שיודע לקרוא את זה כראוי. חמש מאות שנה. כלומר כבר אז ההוראה הייתה שמורה, והיום היא בוודאי כזאת.

ואני זוכר את זה מקרוב. פעם אחת היינו קבוצה ויצאנו בחצות ליער שליד המקום שבו למדנו, עשרים איש בגלימות לבנות, כדי לעשות את הדבר הזה כמו שצריך. ובאמצע עצר שם רכב אקראי, והנהג הדליק אורות וראה עשרים דמויות לבנות ביער. הוא נתן גז ונעלם משם במהירות שאני מקווה שלא עלתה לו בנקודות ברישיון.

ואני מספר את זה מפני שיש בזה משהו נכון. הדברים האלה נשמעים גדולים כשלומדים אותם ונראים אחרת כשעושים אותם. והעיקר בהם בכלל אינו הראייה. השאלה האמיתית היא מה עושים עם מה שראית, וזה חלק שכמעט אף אחד לא מדבר עליו.

ולמה זה נגמר בשמחה

ועכשיו לדבר שסוגר את כל המהלך, והוא הפתיע אותי כשלמדתי אותו. אחרי כל החתימות והפתקים והדינים, הדבר שמבטל גזרה אינו עוד צום ואינו עוד וידוי. זו שמחה.

ולכן הימים האלה נגמרים בשמיני עצרת ובשמחת תורה, ולא בעוד יום של חשבון. יש מי שקורא את זה כפיצוי על שבועיים קשים, ואני קורא את זה אחרת לגמרי. השמחה היא השלב האחרון של העבודה, ובלעדיה כל מה שקדם לה נשאר תלוי.

ויש לזה גם צד שאפשר לבדוק אותו. גוף ששרוי בשמחה אמיתית מפריש חומרים שמשככים כאב ומרגיעים דלקת, וזה נמדד היום במעבדה. אדם שמח נרפא מהר יותר, וזה נמדד, לא נדרש. ומי שראה פעם חולה שצחק צחוק אמיתי אחרי חודשים יודע מה קורה לגוף באותה שנייה.

אחרי שבועיים של חשבון, הדבר האחרון שמבטל את הגזרה הוא שמחה. וזה לא פיצוי. זה השלב האחרון בעבודה.

פרק עשירי



תפתח פתח

כל מה שנאמר כאן תלוי בתנועה אחת קטנה שאתה עושה ראשון. וגם סיפור על אופנוע חונה שאני לא מצליח לשכוח.

ש כלל אחד שעומד מתחת לכל מה שכתוב בגיליון הזה, ובלעדיו שום דבר לא מתחיל. בארמית קוראים לו אתערותא דלתתא, התעוררות מלמטה, והוא אומר דבר פשוט: כלום לא בא מלמעלה לפני שאדם עשה למטה תנועה אחת משלו.

ובתפילה של הימים האלה יש על זה ויכוח שלם, ואני אוהב אותו מאוד כי הוא כנה לגמרי. אנחנו אומרים השיבנו השם אליך ונשובה, כלומר תחזיר אותנו ואז נחזור. והנביא אומר את ההפך: שובו אליי ואשובה אליכם. תחזרו אתם ואז אחזור אליכם. כלומר שני הצדדים עומדים ומחכים שהשני יזוז ראשון.

והמדרש מביא את בני קורח שבאים ומציעים פשרה, וזה אחד הרגעים היפים בכל הספרות הזאת. הם אומרים, לא אתה תשוב לבדך ולא אנחנו נשוב לבדנו, אלא שנינו כאחד. שובנו אלוהי ישענו. באמצע בדיוק.

לא אתה לבדך ולא אנחנו לבדנו, אלא שנינו כאחד. זו הפשרה, וזה בעצם התיאור הנכון של כל שינוי אמיתי.

ואני חושב שזה תיאור מדויק של איך שינוי באמת קורה אצל אנשים. אף אחד לא משתנה מפני שהחליט ואף אחד לא משתנה מפני שקרה לו משהו. תמיד יש שניים. יש תנועה קטנה שאדם עשה, לפעמים כל כך קטנה שהוא עצמו אינו זוכר אותה, ואז יש דבר שבא מבחוץ ונוחת בדיוק על הפתח שהוא פתח. ובלי הפתח הזה הדבר שבא מבחוץ פשוט חולף על פניך.

ואני רוצה לספר לך סיפור ששמעתי ולא הצלחתי להשתחרר ממנו, והוא סיפור אמיתי. היה בחור, נקרא לו תומר, והוא היה מן הסוג שאי אפשר לדבר איתו. חבר'ה עשו מנגל, ושלחו אותו להביא בשר מן האוטו. והוא הגיע לאוטו וגילה שאופנוע חונה בדיוק כך שהוא לא יכול לפתוח את הדלת.

ואופנוע לא היה אופנוע. זה היה אופנוע של איחוד הצלה. הוא התחיל לצעוק מי בעל האופנוע הזה. ניגש אליו בחור קטן, אפי קראו לו, ואמר לו בשקט שהוא מזיז אותו מיד. ותומר הזה, שדי ללחוץ עליו כדי שיתפוצץ, התחיל עליו. אפי ניסה לומר לו שהוא כאן עם הילד שלו ושאינ צורך לדבר כך, ותומר המשיך לאיים ולקלל עד שאפי הזיז את האופנוע ונסע.

ולא עברו שש דקות. תומר חזר עם הבשר, והחבר'ה עמדו מסביב וצעקו. הבת שלו נפלה למים. היא לא נשמה. היא כחולה. והוא עמד שם ולא ידע לעשות דבר. הוא צרח.

ומי שהגיע היה אפי. הוא לא הספיק להתרחק. הוא הגיע, ביקש מכולם לזוז, התחיל להחיות אותה, והמשיך עד שהגיע האמבולנס. וברפואה הזאת יש חלון של שניות. עוד חצי דקה ולא היו חוזרים ממנה.

ואחרי שלושה ימים שחררו אותה בריאה מן הבית חולים. ותומר, שלא ידע מה לעשות עם עצמו, מצא את אפי וביקש לתת לו כסף. אפי סירב ואמר שהוא מתנדב ושהוא לא לוקח. אז תומר אמר שייתן לארגון, ושיארגן ערב עם כל החברים שלו ויגייס להם כסף.

וכמה ימים לפני הערב הזה, אפי נסע למקום כלשהו, ורכב נכנס בו והרג אותו במקום.

ואת הערב הזה קיימו בכל זאת, וגייסו בו כסף, וקנו אופנוע חדש לארגון, ועל האופנוע הזה כתוב שמו. ותומר, מאותו יום, אינו אותו אדם.

ולמה אני מספר את זה

אני מספר את זה כאן מפני שזה בדיוק אותו מבנה. לא הייתה שם שום מוסר השכל. איש לא הטיף לתומר. מה שקרה הוא שהמציאות הביאה אליו בתוך שש דקות את האדם שהוא השפיל, בתפקיד של מי שמציל את חייה של בתו. ואם הייתה בו נקודה אחת פתוחה, היא נפתחה שם עד הסוף.

ולפעמים זה מגיע רך הרבה יותר. אני זוכר זוג ישראלים שפגשתי כשעבדתי כיפן לפני שנים. הם היו מגיעים לעבוד כמה חודשים, חוסכים קצת, נוסעים לאיזה מקום ומבזבזים את זה, וחוזרים. ויום אחד הבחור בא אליי ואמר שחלם חלום, שאיש זקן בא אליו ואמר לו להניח תפילין. אמרתי לו שיש לי, ושיניח. הוא אמר שחלומות שווה ידברו, ושהוא לא צריך.

ולמחרת הוא בא שוב. הזקן חזר, והפעם אמר לו שאם לא יניח הוא יחנוק אותו. שאלתי מי זה, והוא לא ידע. אמרתי לו שיניח. הוא סירב שוב. וביום השלישי הוא בא ואמר שהרגיש בגרון. הניח. חשבתי שנגמר הסיפור.

ולמחרת בבוקר הוא עמד בפתח ושאל איפה התפילין. שאלתי מה קרה, והוא אמר שהזקן בא שוב ואמר לו שיעשה את זה כל יום. והאיש הזה הפך, בשנים שאחר כך, לאדם אחר לגמרי. נשוי, משפחה גדולה, ותלמיד של הרב לופס זכרנו לברכה.

ואני מביא את שני הסיפורים יחד, זה הקשה וזה המשעשע, מפני שהם מלמדים אותו דבר משתי קצוות. לפעמים נוקשים בדלת בעדינות ולפעמים בכוח. ובשני המקרים, מה שקובע הוא אם היה משהו מאחורי הדלת שהיה מוכן לגשת אליה.

המעבדה

שבעה דברים לימים שנשארו

יום הכיפורים נכנס במוצאי ראשון, כלומר נשארו לך סוף שבוע. בחר שניים, לא יותר.

העבודה לימים שנשארו

שבעה דברים

שלוש הערות לפני, כאלה שיחסכו לך אכזבה.

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

רובם מעשים, וזה מכוון. מחשבה טובה מתפוגגת תוך דקות ואינה משאירה עקבות. מעשה קטן נשאר בגוף ובוזכרון.

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

1 המידה האחת. מתוך השש, קנאה, פחד, דאגה, כעס, עצב ושנאה, בחר את זו שעלתה בך ראשונה כשקראת את הרשימה. היא הנכונה. כתוב אותה על פתק, ובימים האלה שים לב מתי בדיוק היא נכנסת. לא לתקן עדיין, רק לזהות.

2 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 שלהם לשנה הזאת.

3 שיחה אחת שנדחתה. יש שיחה שאתה דוחה חודשים. עשה אותה לפני יום הכיפורים, גם אם היא תצא עקומה. גרסה עקומה של השיחה טובה פי אלף מגרסה מושלמת שלא קרתה.

4 הכניסה. לפני שאתה נכנס לצום, קח חמש דקות לבד. לא בבית הכנסת, בבית. שאל את עצמך מי האדם שאתה רוצה להיות כשאתה עומד שם. זו כל העבודה של פרק ד', ולוקח לה חמש דקות.

5 חוט אחד ביום. כל יום, מעשה אחד שאיש לא יידע עליו. טלפון למי שלבד. תשלום שקידמת. מילה טובה למישהו שלא ביקש ולא ידע.

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.

ואם תגיע ליום הכיפורים ותגלה שלא עשית דבר מזה, אל תפתח על עצמך תיק. פשוט תיכנס ליום עצמו. כל הפרק הרביעי כאן עומד על זה: היום הזה בנוי בדיוק בשביל אנשים שלא הספיקו, אחרת לא היה בו צורך.

ולסיום

אנחנו עומדים בשבת שובה, בין ראש השנה ליום הכיפורים, וזו אחת השבתות השקטות בשנה. מצד אחד עברנו כבר את הפתיחה, ומצד שני עוד לא הגענו לדבר עצמו, ויש בזה משהו נעים מאוד.

ואם יש דבר אחד לקחת מכל מה שנאמר כאן, שיהיה זה. אין דנים אותך לפי הממוצע. דנים אותך לפי מי שאתה כשאתה עומד שם. ומשמעות הדבר היא שכל מה שהיה, על כל כובדו, אינו הכרעה. הוא רקע. וההכרעה נופלת ביום אחד, ולמעשה בשעה אחת, ולמעשה בהחלטה אחת שאתה מקבל בשקט בתוכך בלי שאיש בעולם יידע עליה.

שנה שלמה עומדת מאחוריך, ומה שנמדד הוא האיש שעומד עכשיו בפתח.

שתהיה שנה טובה ומתוקה. שנה של בריאות בגוף, של פרנסה שמגיעה ברוגע ולא בחרדה, ושל שקט בתוך הבית. ושהדברים שסחבת עד היום ימצאו סוף סוף לאן ללכת.

גמר חתימה טובה.

קבלה אוניברסלית

שלושה שיעורים על השאלה שאני נשאל יותר מכל אחרת. איך מאיין־סוף יצא עולם סופי, ומה הדבר הזה אומר על היום שעבר עליך. הקורס עומד בדיוק על מה שקראת בגיליון הזה, ולוקח את זה צעד אחד עמוק יותר: הצמצום, לחם הבושה, וחוק הטרימפולינה.

I ממקבל לנותן

46 דקות

II הצמצום והאיזון

56 דקות · כולל מדיטציה מודרכת של ארבעת השמות

III למצוא את האור בתוך הנפילות

30 דקות

מה יש בפנים

שלוש חוברות עבודה להדפסה, חמישה עמודים כל אחת

שעתיים ורבע וידאו מוקלט, לצפייה בכל שעה ובקצב שלך

גישה קבועה לאזור התלמידים. בלי חידוש ובלי תפוגה

מדיטציה מודרכת של ארבעת השמות, בתוך שיעור ב'



לקורס

28\$ תשלום אחד

בלי מנוי, בלי חידוש, בלי תאריך תפוגה. שילמת פעם אחת והקורס שלך.

rabino-armoni.com/kabala

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



עבודה מתמשכת

המנטורינג

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

rabino-armoni.com/mentoría



העלון הזה נכתב כדי לעבור הלאה

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