



Published on www.bilvavi.net

[Home](#) > דע את עצמך 002 הרע רק לבוש >

דע את עצמך 002 הרע רק לבוש

תמצית הפרק הקודם: האדם מורכב מחומר ורוח, גוף ונשמה, ועבודתו להכיר שההווה האמיתית שלו היא נשמתו, וגופו אינו אלא בבחינת לבוש לנשמה.

הכנעה, הבדלה והמתקה

בפתח הדברים נזכיר אחד מן היסודות המובהקים של תורת הבעל שם טוב, שורש גדול בעבודת ה'.

הוא הגדיר את שורשי עבודת האדם בעולמו בשלוש מילים: הכנעה, הבדלה, המתקה. ננסה בעזרת ה' יתברך להגדיר את המילים הנפלאות הללו צעד אחר צעד.

השלב הראשון הוא ההכנעה, ועניינה יתבהר לנו עפ"י משל פשוט. כאשר שני חפצים מחוברים זה עם זה באופן מוקשה ומוחלט, ורוצים להפריד אחד מן השני, לנתק את החיבור שביניהם - אחת האפשרויות היא: ניתוח! לוקחים פטיש ומנתצים את אחד משני החפצים, ועי"ז נפרדים הם אחד מהשני.

והנמשל: כפי שביארנו לעיל, אדם מורכב מנשמה וגוף המחוברים זה לזו, ועבודת האדם בתחילתה, היא ליצור הפרדה בין הנשמה והגוף. אלא, שכיון שהחיבור בין הנשמה והגוף הוא חזק מאוד, אי אפשר לקחת מסור דק ולנתק ביניהם.

כאן יש צורך בעבודת ההכנעה, שהיא כביכול עבודת ניפוץ וניתוח הגוף. כאשר מנתצים את הגוף, מבטלים אותו ומשברים אותו - עי"ז מפרידים אותו מן הנשמה.

זוהי הגדרה במילים קצרות מאוד לעבודת ההכנעה.

לאחר מכן באה עבודת ההבדלה. אחר שהפרדנו את שני החפצים, עתה מעמידים אנו כל אחד לעצמו, זה בקרן זוית אחת וזה בקרן זוית שניה. הפרדה מוחלטת. כל זמן שהם מחוברים - אי אפשר להניח כל אחד במקום אחר.

זוהי בקצרה הגדרת עבודת ההבדלה.

לאחר מכן מגיעה עבודת המתקה, שעניינה החיבור בחזרה של הגוף והנשמה ביחד. שכן, תכלית הבריאה היא לאחד ולא להפריד. הפירוד הוא רק שביל בנינים על מנת להגיע לאחדות האמיתית, לאחדות חיובית, ולא אחדות שלילית.

עבודות הכנעה והמתקה - בבת אחת

את עבודת ההכנעה ועבודת המתקה ניתן לעשות בבת אחת, וניתן לעשותן בזה אחר זה. הדרך הפשוטה, ואולי גם הקשה, היא לעבוד את עבודת ההכנעה וההבדלה בשני שלבים, שלב אחרי שלב, ונבאר.

הרצונות הקיימים באדם, חלקם מן הגוף וחלקם מן הנשמה, ובכללות, מתגלים הם אצל האדם בשלושה אופנים: במחשבותיו, ברגשותיו ובמעשיו; ישנן מחשבות השייכות לנשמה וישנן מחשבות השייכות לגוף, ישנן הרגשות השייכות לנשמה וישנן מעשים השייכים לגוף.

ההכנעה, שהיא עבודת הניתוח, כאשר עושים אותה ללא חיבור של עבודת ההבדלה, האדם מנסה לנתח; הוא חדל מהמעשים השליליים, מנסה לא לחוש את הרגשות השליליים, ומנסה לסלק ממחשבותיו את המחשבות השליליות.

זוהי דרך שנראית פשוטה, אך היא קשה מאוד. מדוע? כי במעשים עוד איכשהו האדם מרגיש שיותר קל לו לחדול מהם, משא"כ בהרגשות ובמחשבות, סילוקם קשה מנשוא.

ננסה, אפוא, לתת אופן אחר לצורת עבודת ההכנעה, והוא: ע"י שילוב של עבודת ההכנעה עם עבודת ההבדלה, חיבור יחד של שתי העבודות הללו.

כוונת הדברים: כאמור לעיל, ישנן מחשבות, הרגשות ומעשים השייכים לנשמה, וישנן כאלו השייכים לגוף. על מנת להכניע את כוחות השלילה שבאדם ששורשם בגוף, אדם משתמש בכח ההבדלה.

חז"ל אומרים: "אם אין דעה, הבדלה מנין?" כלומר, בכדי להבדיל הבדלה פנימית, ולא רק הבדלה חיצונית, על האדם להשתמש עם כח הדעת שבו. כח הדעת הוא הכח השורשי, המפתח שעל ידו יכול האדם ליצור הבדלה ברורה בין הכוחות המגיעים מן הנשמה לבין הכוחות המגיעים מן הגוף.

האדם במהותו - "נשמה טהורה"

הדברים הללו הם השורש, אבל הענפים רבים הם עד מאוד.

כידוע, בלבו של האדם שוכנים שני יצרים - יצר טוב ויצר הרע. דבר זה כולנו מבינים: היצרים הם שניים - אחד טוב ואחד רע. אבל זאת שומה עלינו להתבונן: מהו האדם עצמו, האם הוא טוב או רע?

חז"ל הקדושים מלמדים אותנו, שהאדם במבנה האמיתי שלו הוא רק טוב, אין בו רע, וכל הרע המתגלה אצל האדם, הוא מכח היצר הרע שנמצא בו.

היצר הרע באופן כללי, כמו שהזכרנו, מתחלק לשלושה חלקים: יצר הרע מעשי, יצר הרע רגשי ויצר הרע מחשבתי [בדקות יש גם יצר הרע ברצון, אבל זה נושא בפני עצמו].

כשמבינים שהבסיס האמיתי של האדם הוא טוב, וכח הרע שנמצא בו הוא כח חיצוני שמתלבש עליו, נבין אם כן, שהמחשבות הטובות הן שלנו, והמחשבות הרעות הן של היצר הרע. והרגשות החיוביות הן שלנו, והרגשות השליליות הן של היצר הרע. המעשים הטובים הם מכוחו והמעשים הרעים הינם כח שמתלבש על האדם ומניע אותו לפעול בצורה שאיננה נכונה.

הבנה זו, היא אור גדול בנפש האדם בבואו להתחיל את עבודת ההיפרדות מכח הרע שבתוכו. כל זמן שהאדם מזהה את עצמו כגוף - הגוף, חלקו הגדול רע, וא"כ אין לו כח להתנתק מן הרע, מחמת שהאני - לפי תפיסתו שהוא גוף - הוא רע!

אם האדם מזהה את עצמו כנשמה שמולבש עליה גוף, הרי שהנשמה היא טובה, "אלוקי, נשמה שנתת בי טהורה היא", אין בה רע, יש בה רק טוב, וא"כ כל הרע שנמצא בקרבי הוא מכח הלבוש של הגוף שנמצא על הנשמה, אבל האני הוא חיובי, הוא טוב, הוא טהור.

אבל כאשר האדם מזהה את עצמו כגוף שבתוכו נשמה, יש בו כח אחד טוב שנקרא נשמה, אבל כח הגוף שרובו רע - גם הוא מזהה אצלו כאני, ואני אי אפשר למחוק! אדם יכול למחוק את מה שלא שלו, אבל את האני של הבן אדם אי אפשר למחוק.

האני של האדם אינו דבר שאפשר להכחיש אותו ולבטל אותו. הוא קיים לעולם! הקב"ה נתן באדם נשמה שיש בה כח נצחי, והכח הנצחי הזה הוא טהור, הוא זך, הוא נקי, אין בו רע. כאשר לוקח האדם את הזיהוי של האני שמקורו בנשמה ומשתמש בו לזהות את הגוף, את כח הרע, כאני - הרי ששוב אין לו את הכח להתנתק מהרע, כי הרע הוא עצם האני לפי תפיסתו.

נבין אם כן, ששורש ההסתכלות שדיברנו בתחילה, שעבודת האדם להסתכל על עצמו כנשמה שמולבשת בגוף ולא כגוף

שבתוכו נשמה - הוא שורש כל מבנה עבודת האדם. עבודת האדם היא לסלק את הרע מקרבו ולגלות את עצם הווייתו שהוא טוב. לא כמו שיש אנשים הסוברים שאדם צריך **לקנות** הנהגות טובות, **לקנות** מידות טובות, **ולקנות** הרגשות טובות ומחשבות טובות. לא צריך לקנות כלום! צריך רק לגלות את הטוב הטמון בתוכנו, את הנשמה הטהורה שנטע הקב"ה בנו, שהיא עצם הווייתנו.

עבודת האדם, כאשר היא נעשית בצורה הנכונה, היא להכיר שהרע הוא לבוש על גביו, זה לא הוא! וכאשר יגיע להכרה שזה לא הוא - הרי שאת שורש החיבור לרע הוא כבר ניתק.

כאשר האדם תופס את עצמו גם כנשמה וגם כגוף - הרי שהאחדות בין הנשמה והגוף היא אחדות מוחלטת [לפי תפיסתנו], כי בין הנשמה ובין הגוף הם האני שלו, והאני הוא לא דבר שאפשר לחלקו לשניים.

כאשר האדם מבין שהמציאות של עצמו היא נשמה שמולבשת בתוך גוף, והגוף הוא רק לבוש לנשמה, כמו שהזכרנו בתחילה - לבושים אדם מחליף מידי פעם, פושט בערב ולובש אחר בבוקר. המציאות של הלבוש איננה מאוחדת עם האדם. בודאי שיש בה בחינה כלשהי של אחדות, אבל זו אחדות קלושה מאוד, שהרי כל אחד מאיתנו בקלות מחליף בגדים.

הבדלת והכנעת הלבוש, לא עצם האני

מעתה, מה שייסד לנו הבעל שם טוב שעבודת האדם היא הכנעה והבדלה, להכניע את כח הרע ולהבדילו מן האדם - יש פנימיות לעבודה הזו.

כל זמן שאדם תופס את האני כנשמה וגוף, שהוא גוף שבתוכו נשמה, הרי שהוא מנסה להכניע ולהבדיל את עצם האני, ואת עצם האני אי אפשר להבדיל. דבר זה נקרא היום "פיצול אישיות". אם אדם רוצה לחלק את עצמו - זה אסון נורא. את האני אי אפשר לחלק, ואם מחלקים - זהו שיבוש, מחלת נפש.

משא"כ כאשר אדם מבין שהמבנה שלו, המהות שלו, זו נשמה המולבשת בתוך גוף, והגוף אינו אלא בבחינת לבוש לנשמה - הרי שהוא רוצה להכניע ולהבדיל לבוש, הוא לא בא להכניע ולהבדיל את עצם האני. וכאשר זוהי מחשבתו של האדם, הרי שהוא נכנס מתחילה לעבודה הרבה יותר קלה.

צריך להבין שהדברים הנאמרים כאן אינם בגדר ידיעה בעלמא. זוהי ידיעה שצריכה להפוך אצל האדם את ההסתכלות על עצמו, ואז עבודתו תהא הרבה יותר קלה. אין הכוונה שיהיה לו קל, אך יהיה לו הרבה יותר קל ואפשרי מאשר לאדם המתחיל לעבוד עם עצמו ללא ההבנה הבסיסית, הפנימית.

עבודת האדם, אם כן, שהיא הכנעה והבדלה, תחילתה איננה באופן מעשי. תחילת העבודה נעוצה בדעתו של האדם, במחשבותיו. אין הכוונה להפריד את הרע מן הטוב במחשבתו ובדעתו, אלא ראשית להכיר מי הוא, להכיר מיהו באמת האני שלו.

ובאמת, כך כתב ר' חיים ויטאל בספר שערי קדושה, שהאני של האדם זו הנשמה, והביא לכך ראיה ממקרא מלא, פסוק מפורש: "ועל בשר אדם לא ייסך" (שמות ל, לב), ואם האדם הוא הגוף, כיצד ניתן לומר "בשר אדם", כלומר בשר של אדם, והרי הבשר עצמו הוא זה הנקרא "אדם"! אם נאמר בפסוק "בשר אדם" בהכרח שלא זה האדם, אלא זהו לבוש על גבי האדם.

נמצינו למדים אפוא, שהבנת האדם שמציאותו איננה נשמה בתוך גוף, אלא נשמה המולבשת בגוף, והגוף אינו אלא לבוש לנשמה - הבנה זו היא השורש של כל עבודת ה' של האדם. זוהי עבודה הבנויה בצורה יסודית של הכרת מהות האני.

ההכנה הבסיסית - הכרת הכוחות

נתבונן בדוגמא מוחשית כדי להבין את הדברים.

לאדם יש משא מסוים, קרטונים מלאים, שעליו להובילם ממקום למקום לצורך מסחר. לשם כך הוא מזמין משאית שתוביל

את המשא. איזה משאית הוא יזמין? האם משאית להובלת לחם ממאפיות, או משאית המיועדת להובלת חומרי בנין?

פשוט ביותר, שהדבר תלוי בשאלה מה יש בתוך אותם קרטונים: אם יש בהם לחמים, הוא יזמין משאית המיועדת להובלת לחם. אבל אם בתוך הקרטונים ארוזים בלוקים ושקי מלט, עליו להזמין משאית המיועדת לסוג כזה של הובלה.

כשאדם בא לעבוד לבנות את עצמו, עליו לדעת לקרוא מה הוא הולך, להיכן הוא נכנס, אלו כוחות עליו להכין לשם כך.

כאמור, הכח השורשי שאדם צריך להכין בכדי לבנות את עצמו כראוי, הוא להכיר הכרה בסיסית מי אני. הכרה זו הופכת את כל חיי האדם לגמרי.

המבט האמיתי על עוון

ננסה להסביר את הדברים בשפה המוכרת מחיי היומיום, ולהראות כיצד אדם מסתכל על דברים במבט שהאני הוא נשמה וגוף ביחד, וכיצד הוא מסתכל על הדברים במבט שהאני הוא נשמה שעל גביה ישנו לבוש הנקרא גוף.

כל אחד מאיתנו מכיר בתוך עצמו מעשים שהוא רוצה לחדול מהם, הרגשות שהוא מעוניין להתפטר מהן, ומחשבות שהוא מעוניין לא לחשוב אותן. ועם כל זאת, אנו עושים מעשים שלא היינו רוצים לעשות, חשים ומרגישים גם את מה שאיננו רוצים להרגיש, וחושבים את מה שלא רצינו לחשוב.

בשעה שאדם עושה מעשה שהוא מכיר בוודאות שאין לעשותו, פעם ראשונה הוא מזדעזע, פעם שניה - קצת פחות, ובפעם השלישית - זה כבר נראה לו נורמלי... כמו שאמרו חז"ל (יומא פו ע"ב): "כיון שעבר אדם עבירה ושנה בה - נעשית לו כהיתר".

ואעפ"כ, אם הוא אדם מתון, אדם עדין בעל הרגשות טבעיות בנויות - אף שהוא עושה מעשה, אבל הלב שלו בתוכו לא שלם עם המעשה, ובלשון יותר קשה: הוא אכול בתוכו!

ישנה מימרא חסידית האומרת, שהיצר הרע יותר ממה שרוצה הוא להכשיל את האדם בעבירה, הוא רוצה להכשיל אותו בעצב שנפעל אצלו ע"י הרגשת השפלות הפנימית שהוא חש לאחר עשיית העבירה.

לדוגמא: אדם כועס. חוץ ממה שהכעס אוכל אותו, פעמים רבות [תלוי לפי עדינותו] הוא מתרעם על עצם כך שהוא כעס. הוא הרי כבר קיבל על עצמו פעמים רבות לא לכעוס, וכשמגיעה שעת נסיון - שוב הוא נופל לאותה תהום. ההתדרדרות שלו יוצרת אצלו מועקה נפשית שמפריעה לו הרבה פעמים עוד יותר מהכעס עצמו.

עתה נתבונן נא: איך באמת מתנתק אדם מהקושי הנפשי שהוא מונח בו אחרי עשיית מעשה שהוא עצמו מודע שלא היה צריך לעשותו. לזלזל? ח"ו, כך הוא עלול לחזור שוב על אותו מעשה. מהי א"כ צורת ההסתכלות?

אם אדם יסתכל על עצמו במבט שהאני שלו הוא גם נשמה וגם גוף, הרי שבשעה שהוא עושה את המעשה ואחרי כן, הוא אכול לגמרי. אני - כך הוא מרגיש את עצמו - נפלתי למקום נורא, המעשה שעשיתי לא מתאים לערכי, כיצד התדרדרתי למדרגה כל כך שפלה, ומהרגשה זו לבד הוא עלול להתמוטט כמה ימים. הוא הולך עם מחשבה שמעיקה לו על לבו מאוד, ואפילו כשהוא מנסה להסיח דעת ממנה קשה לו מאוד.

לעומת זאת, ההסתכלות של אדם שמזהה את עצמו כנשמה שמולבש עליה גוף על המצב שונה לחלוטין. יודע הוא באופן ברור כי העבירות הן בבחינת "בגדים צואים" [כלשון הנביא], בגדים מלוכלכים. הוא חש שהאני שלו נשאר טהור כמו שהיה, רק שמולבשים עליו בגדים מאוד לא נקיים [בלשון המעטה] והוא רוצה בכל מחיר להתפטר מהם. אבל ההרגשה של הכאב אינה יוצרת אצלו שום חולשה בהרגשת הטהרה הפנימית של עצם האני, ומתוך כך קיים בנפשו כח תעצומות של טהרה שעל ידו הוא יכול להתמודד עם נסיונות החיים.

הכשלון הכספי לא קשור לעצם אני

ננסה לתת דוגמא נוספת מהחיים היומיומיים החומריים.

ישנם אנשים המשקיעים בבורסה, במניות. נצייר לעצמנו שהיתה מניה שכולם סברו שהיא עומדת להצליח. לפי כל התחזיות היא היתה אמורה לזנק בעשרות אחוזים. אנשים רבים החליטו להשקיע במניה זו, ביניהם היו אף כאלו שמכרו את דירותיהם לצורך ההשקעה, בהיותם בטוחים שיריחו עשרת מונים מערך דירתם.

אבל שוד ושבר! התחזיות תחזיות, אבל בפועל ארע ההיפך הגמור מהצפוי: לא רק שערכה של המניה לא עלה, אלא שערכה צנח בעשרות אחוזים, היא כמעט ולא נסחרת בשוק. התוצאה העגומה לא איחרה לבוא: רוב הכסף שאנשים השקיעו ירד לטמיון! מי שקצת מכיר את עולם המניות וההשקעות יודע שאלו אינם דמיונות בעלמא, אלו מעשים הקורים לדאבוננו לעתים קרובות.

ובכן, כאלף אנשים השקיעו במניה זו והפסידו את כספם. אם נערוך כעת סקר ביניהם מה כל אחד חושב לאחר שהפסיד את כספו, נקבל כמה וכמה תגובות: ישנם בני אדם בעלי טבע קליל, לוקחים את החיים בקלות. הם הפסידו אמנם הרבה כסף, אך יפטירו באדישות: "כסף בא כסף הולך, לא נורא, יבוא ממקום אחר..."

ישנם בני אדם שיאמרו: "אני לא יוצלח. אין מה לעשות, היכן שאני משקיע את הכסף מתרחשת נפילה..."

וישנם בני אדם שיאמרו: "פעם הבאה לא צריך להיות חפוז כל כך, צריך להיות יותר מתון. מה גם שאמרו חז"ל (ב"מ מב ע"א): 'לעולם ישליש אדם את מעותיו, שליש בקרקע ושליש בפרקמטיא ושליש תחת ידו', אסור לשים את כל הכסף במקום אחד. יש ללמוד מהנסיון ובפעם הבאה לפעול במשנה זהירות".

המשפטים הללו מוכרים ודאי לכולם. הבה ננסה לנתח אותם לפי שורש הדברים שנאמרו לעיל.

כאשר האדם מזהה את עצמו כנשמה וגוף ששניהם מהווים אני אחד, הרי שברגע שיש כשלון לגוף - הוא מזהה: אני נכשלתי! ככל שהזיהוי הזה יותר עמוק אצל האדם, כך כשלוננו צורב לו יותר. אדם כזה כאשר הוא חווה כשלון פעם ועוד פעם, הוא חש את עצמו כמציאות שאיננה מצליחה, ואז כשלוננו אינו רק בהפסד הממון, הוא מזהה את הרקבון בעצם האני. נמצא שבמציאות הוא הפסיד כסף, אבל בינתיים הוא הפסיד גם את נשמתו, כי זיהוי הכשלון הכספי נמצא אצלו בעצם הנפש.

משא"כ אדם האומר: "לומדים מנסיונות, נכשלתי, פעם הבאה אפעל מתוך משנה זהירות" - הוא לא מזהה את הכשלון כאני. הוא מזהה: האני שלי בריא, הוא יכול להצליח, אלא שצריך ללמוד איך וכיצד להשקיע: יש חברות יותר מבוססות, יש פחות מבוססות, איך בדיוק לנתב את ההשקעות וכו'. הוא מתייחס אל מה שקרה כלבוש מקרי, לא כפגיעה בעצם האני שלו.

זוהי דוגמא אחת בלבד, אבל כשנתבונן נוכל לראות זאת בהרבה הרבה תחומים בחיים.

'אני אשם בכל!' - האמנם!?

לאדם יש בן שגדל ולא הלך בדרכו של האב. האב גדל בצורת חיים מסוימת, והוא מנסה לחנך את בני ביתו באותה צורה, אבל סוכ"ס בנו הוא בעל בחירה, וכשהגיע לגיל מסוים החליט ללכת בדרכ אחרת. איך האב מקבל זאת?

באופן כללי יכולות להיות בזה כמה תגובות. יש אדם שאומר: אני ניסיתי לעשות את שלי במה שאפשר, הכיוון שהלכתי בו הוא נכון, אולי לא התאמצתי מספיק, אולי פה ושם היו שגיאות, אבל אלו דברים שאינם בשליטתי.

יש לעומת זאת בן אדם שמאשים את עצמו בכל מה שקרה. אם תשאל אותו: היכן אתה חושב שטעית? [איננו מדברים באופן שבאמת הבית התנהל בצורה שאינה ראויה, אלא בצורה סבירה], הוא יאמר: "אינני יודע היכן טעיתי, אבל זו בודאי טעות שלי". אין לו הגדרה ברורה, ואם תשאל אותו הוא יספר לך שלושה מעשים מתוך שבע-עשרה שנה שגידל את הילד, ובהם הוא תולה את כל הכשלון.

כל מי שעומד מן הצד מבין, שבנין של שבע-עשרה שנה לא נופל על 'פירורים' קטנים. אלא, שאדם אשר כל דבר שעובר בסביבה הקרובה אליו הוא מזהה אותו כאני - אדם כזה נוטה כל הזמן להכפיש את עצמו, לבטל את עצמו. כל מה שקורה הוא תמיד חושב שזה הוא, ובצורה זו הוא אוכל את עצמו, אין לו רגע של שלוה בחייו.

אספר לכם מעשה בענין זה, שבדידי הוה עובדא.

זכינו להחזיק 'כולל' אברכים, ולאחרונה מסיבה מסוימת נאלצנו לסגור אותו. והנה מתקשר אלי אחד האברכים שלמד בכולל, ובפיו שאלה: "נכון שבגללי סגרתם?..."

"על מה אתה מדבר?" שאלתי בתמיהה, והוא הסביר: "עשיתי כך וכך, ואני חושב שזה גרם לסגירת הכולל".

אמרתי לו: "אין שום קשר בין מה שעשית לסגירת הכולל. יכול להיות שהמעשה שלך אכן דורש תיקון, אך אל תחשוב שכל המערכת סובבת סביבך, העסק הרבה יותר מורכב".

יש בן אדם שכרואה ניידת משטרה ברחוב, הוא תוהה אולי לא שילם ארנונה לפני שנתיים ואילו הם באים... כל דבר שהוא רואה בעולם - זה הוא! זו לא גאוה, זו מסכנות!

כאשר האדם חי בצורה בריאה, בודאי שהוא לא מתחמק מכשלונות, הוא לוקח אחריות על מה שעשה ומשתדל לתקן, אבל בשום אופן הוא אינו חושב שכל מה שקורה קשור אליו והוא אשם בכל. אדם שסבור כך, פשוט הורס לעצמו את החיים. הוא מזהה כל דבר עם האני שלו, וכיון שכך הוא חווה כל כך הרבה דברים קשים שנפש אדם לא מסוגלת לקבלם.

כאשר אדם מזהה את כל מה שעובר עליו בצורה נכונה, הוא מבין שודאי ישנם דברים שנבעו מתולדות מעשיו וכדו', אבל לא הכל ממנו, וגם כאשר נפעל דבר ממנו - הוא לא פוגע בעצם האני שלו. האני שלו נשאר אותו אני, טהור, קדוש וזך, אלא שישנם לבושים שעליו להפשיט מעל נשמתו.

הזיהוי הלא הנכון - המתה עצמית

עד כמה חמור מצבו של המשייך את חסרונו לתו לעצם האני שלו - נלמד מהמשל הבא:

לכל אחד מאיתנו יש ב"ה הורים. מי שזכה יש לו עוד סבים וסבתות, אבל דרכו של עולם שיום אחד כל אדם הולך לעולמו, וגם ההורים כך. ההורים הזקנים גרו בדירה ישנה כבר חמישים שנה, ולא נטו לטפח אותה.

לאחר ה'שבעה' קמים הילדים ומתחילים לדון בכובד ראש מה לעשות עם הנכס. קם אחד מהילדים ואומר: "הנכס כל כך מוזנח, תראו מה קורה כאן, הטיח מתקלף מהקירות, הכיור שבור, המרצפות סדוקות. לדעתי כדאי להרוס את הבנין ולמכור את הקרקע רק כשטח לבניה".

האח השני מביט בו ואומר: "תראה, נכון שהכיור שבור והטיח מתקלף, אבל בין זה לבין להרוס את הבית - הדרך רחוקה מאוד. עלינו לשכור קבלן שיפוצים שיערוך במבנה כמה שיפוצים קלים, ובזה נפתור את הבעיה. בית שקיים שבעים שנה עדיין איננו בחזקת עומד להריסה!"

המשל נראה חד, אבל הנמשל הוא בדיוק כך. ישנם אנשים שאם מצאו בנפשם כמה וכמה חסרונות, הם מביטים על עצמם כאדם שלילי. אם האדם היה יושב ומנסה לנתח את כל מעלותיו וחסרונו, יתכן שהיה מגיע למאזן של תשעים אחוז מעלות ועשר אחוז חסרונות, אבל הוא אינו נוהג כך, ומהעשר אחוז של הכשלונות הוא מקבל על עצמו תדמית שלילית.

אדם שהוא בריא בנפשו חושב כך: "יש לי חסרונות, אך גם יש לי הרבה מעלות. עם המעלות עלי להשתמש איתן ולהמשיך לחדד את מעלתן, ואת החסרונות לתקן". אבל ההסתכלות הכללית שלו על עצם האני שלו היא לא כאדם חסר תוכן בחיים, חסר משמעות. הפוך: אדם הנמצא בתוך תהליך פנימי של בניה.

הזיהוי הלא נכון הוא השורש הפנימי של חטא אדם הראשון, אשר אכל מן העץ עליו נאמר: "כי ביום אכלך ממנו מות תמות". בפסוק זה ישנם כמה ביאורים, ולענייננו: אתה תסתכל על עצמך כאדם מת, כאדם שלילי, כאדם שכל חסרון מקרב את קצו. במקום להסתכל על המציאות שלך כאדם חי, כאדם הבונה את עצמו ואחרי כן בונה אחרים - תסתכל על עצמך בתהליך של המתה עצמית. ההסתכלות שלו - היא זו שממיתה אותו.

הרי זה ידוע בחוש, שחולים במחלה קשה, רפואתם תלויה הרבה בתקוה הפנימית הקיימת בהם. ככל שהתקוה הפנימית ורצון החיים שלהם חזק יותר - כך הם יאריכו ימים יותר, וככל שהתקוה הפנימית שלהם חלשה יותר, הרי שבזה הם חותמים על עצמם גזר דין מוות רח"ל.

[כאן עלינו לחזור ולהדגיש, שהדברים הללו אינם 'שיטה פסיכולוגית'. זוהי הכרה אמיתית מיהו האני שהקב"ה ברא בעולם. אולי הפסיכולוגים לקחו ניצוצות כלשהם מהתורה הקדושה וגנבו אותם לספריהם, אך כפי שהזכרנו בתחילה, כל מה שנאמר כאן אלו דברי חכמינו הקדושים ומפרשיהם. לא הוספנו ולו דבר אחד על דבריהם].

הנשמה טהורה ואין בה פגם!

הבאנו כמה וכמה דוגמאות כדי להבין את הנקודה האחת והיסודית:

עבודת האדם היא להכיר מיהו האני. האני של האדם זו הנשמה, והנשמה היא טהורה, "אלוקי נשמה שנתת בי טהורה היא", ואפילו פעם אחת היא איננה יוצאת מגדר טהרתה. אם אדם יקבע בדעתו ובמחשבתו, שהאני תמיד נשאר טהור, קדוש, אין בו רע - הוא יתחיל להסתכל על עצמו אחרת, ולקבל כוחות פנימיים של טהרה.

כאשר האדם מסתכל על עצמו באופן שלילי, הוא חוסם את אור הנשמה הטמון בתוכו. משא"כ כאשר הוא מסתכל על עצמו במבט האמיתי, שהנשמה היא טהורה, אין בה פגם - הרי שמאור נשמתו הוא שואב כוחות להתמודד עם כל מה שעובר עליו בחיים.

העבודה המעשית

העבודה המעשית בענין זה יכולה להיעשות באחת משתי האפשרויות: האחת - אדם קובע לעצמו בלי נדר שפעמיים ביום כשיעשה מעשה שלילי, או ירגיש הרגשה שלילית, בין כלפי עצמו ובין כלפי אחרים - הוא אמנם יזהה את השלילה, אך ישנן לעצמו: על אף שהמעשה הוא שלילי, על אף שההרגשה או המחשבה שליליות הן, אולם אין אלא לבושים שאינם טהורים, אבל האני שהקב"ה ברא בי נשאר זך וטהור.

אופן שני של עבודה - לא ביחס למעשים בפועל, אלא אדם קובע לעצמו זמן ביום [חמש דקות, שתי דקות, כל אחד לפי יכולתו], ובו הוא משנן לעצמו את הכרת האמת: מי האני? האני היא מציאות קדושה, מציאות טהורה שנבראה ע"י בורא העולם, אין בה פגם ואפילו לא שריטה קלה, וכל הדברים השליליים שאני מכיר בעצמי, אפילו אם הם רבים - אלו לבושים המולבשים על גבי נפשי הזכה והטהורה.

הוא משנן זאת, ומתחיל להכניס את הדברים לתודעה היומיומית שלו.

העבודה איננה עבודה ליום או ליומיים וגם לא לחודשיים. זהו תהליך ארוך ועקבי של שינוי תפיסת הנפש של האדם, ובעז"ה בפרקים הבאים נמשיך להרחיב את הדברים.

- [דע את עצמך] 1]

Source: <http://bilvavi.net/shiur-לבוש-רק-002-הרע-את-עצמך>

Links

[1] <http://bilvavi.net/daes.atzmecha>