

להתחמק ולעיתים
אף מצליח. הוא דוחה
ביקורים; לפעמים עונה
בקוצר רוח, ולפעמים
פשוט מתעלם.

וכאן כבר נכנסות לתמונה מצוות מפורשות של תורה: "כָּבֵד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ" (שמות כ יב); "אִישׁ אָמוֹ וְאִבּוֹ תִירָאוּ" (ויקרא יט ג); "וּמִקֵּל אָבִיו וְאָמוֹ מוֹת יוֹמָת" (שמות כא יז); "אָרֹר מִקֵּלָה אָבִיו וְאָמוֹ" (דברים כז טז), ועוד.

זאת אומרת, שהחטא שבזלזול באב ואם הוא בעצם הידרדרות והתעבות של כוח שלילי, שקיבל בכל שלב גוון אחר: הוא התחיל בעקצוץ של כאב, המשיך בהתגוננות ובניסיון להתחזק, התגלגל לתפיסה מוטעית של ריחוק מן ההורים, והסתיים במעשים שכבר אינם תואמים את גדרי ההלכה הברורים של כיבוד אב ואם.

לא די בחרטה על המעשה

עכשיו, חברים, בואו וניגש אל היהודי היקר, שרומס בשאט נפש כל כבוד וכל בדל של יקר לאביו ולאמו, ונורה לו לערוך "נסירה" לחטא הנורא של זלזול בהורים ובמורים.

אם נדבר אליו בשפה המוכרת מן השיחות הללו, נוכל לומר לו: בוא, יש לך הזדמנות בעשרת ימי תשובה להתבונן בעבר, להתחרט עליו, לקבל על עצמך לעתיד – וכן הלאה.

אך האם בכך נערכה בו נסירה מן החטא?
לא בדיוק.

כי נסירה פירושה שאדם מנסר מעצמו את ה"גבורות". והגבורות אינן החטא עצמו, אלא כל מה שסביבו: הסיבות, הכאבים וההגנות שהתעבו והתמצקו עד שנעשו לחטא.

נסירה מן הזלזול בהורים ובמורים היא אפוא משהו אחר לגמרי.

בנסירה אני נוטל את הלקות שלי בקיום מצוות כיבוד אב ואם וממפה אותה. אני בודק ממה היא מורכבת ומה היו שלבי התפתחותה. המיפוי הזה מכונה "חשבון הנפש". במסגרת העבודה הזאת אני מונה ומחשב את הפעולות האינסטינקטיביות שלי – בדוגמה שלנו, בכל הנוגע לכיבוד אב ואם.

לאחר שהפריטים ברורים לי, אני בודק עם עצמי, בכנות: על מה אני מוכן לוותר ברגע זה?

בדרך כלל, כשמדובר במעשה פיזי של חטא, אנו נוטים לנפנף אותו מעלינו במהירות. נשמתנו, שחוצבה מתחת לכסא הכבוד, ממילא אינה יכולה להכיל את הריח המבאיש שמעלה החטא עצמו – כפי שהוא: נוכח, גלוי ומסריח.

על זו הדרך אני הולך ומקלף שכבה אחר שכבה, עד שאני מעמיד את הסיפור המורכב שלי עם הוריי באופן שיכול לקבל גיבוי, ואפילו היתר הלכתי. אך כיצד נקרא לזה בלשון האריז"ל? זו גְבוּרָה. היינו אוירה שאם היא תישאר כאן כפי שהיא עכשיו, סופה להיות חטא אמיתי חלילה.

נמחיש זאת: אני מגיע למקום שבו אני אומר: "עד כאן. לאהוב אותו אחרי כל מה שהוא עשה לי – לזה אני כבר לא מוכן".

הנה חשפתי את היסוד שעליו נבנה כל הבניין השלילי הזה, שבסופו של דבר הביא אותי להתנהג עם הוריי שלא על פי תורה.

עלון מס' 149 שבת שובה תשפ"ו רווחה להתבונן

מאמרי התבוננות והתחברות בעבודת הנפש והנשמה

שלושה שלבים לנסירה בפנימיות

רבינו האר"י הק' זי"ע, בתורתו הנסתרה שהוריד לעולם כדי להשקות בה את הדור האחרון, מלמד שמה שאנו עושים בימים אלו – בעשרת ימי תשובה, מהיום הראשון של ראש השנה ועד יום הכיפורים – הוא נסירה.

"נְסִירַת הַגְבוּרוֹת" (שער הכוונות, ראש השנה).

הבה נתרגם את המושג "נסירה" למונחים שלנו.

ניעור החטא או נסירת השורש

בישיבות, ובעצם ברוב הדרשות שאנו רגילים לשמוע, הנסירה שעליה מדברים היא נסירת הדברים הרעים שיש בי.

למשל, אם יש בי עוון של ביטול תורה – עליי לנסר אותו ממני. אם יש בי חטא של לשון הרע – עליי לבתר אותו מעליי. אם יש בי פגם בענייני קדושה – עליי להסירו מעליי.

וזה באמת קשה. אבל במובן מסוים, הדברים ברורים: עוון אינו עניין שנתון לוויכוח. להסתכל במקום שאסור להסתכל בו – אסור. לעשות דבר שאסור לעשותו – אסור. אין כאן צדדים לכאן ולכאן.

אבל, חברים יקרים, אם נרחיב את שפתו של האר"י ז"ל למקומות נוספים, נגלה שאותה שפה שחידשה את המושג "נסירה", חידשה גם את שפת ה"שורשים".

החטא איננו מתחיל בחטא

לדידו, החטא איננו תוצר ראשוני, אלא תוצאה של תהליך שהתפתח לאחר שאדם צעד במשך תקופה בכיוון לא טוב – בדרך זרועת חרולים וקמשונים, המעקמים את רגליו ומחלישים את כוחו להמשיך.

לדבריו (עיין עץ חיים, שער נ', פרק ג'), שורשי החטא הם "גבורות" המופיעות ומתפתחות באופן לא תקין, ובסופו של דבר עלולות להופיע כ"חטא".

ננסה להבהיר זאת באמצעות דוגמה.

כיצד כאב מתעבה עד שנעשה לחטא

למשל, בעניין כיבוד אב ואם: אדם גדל בבית שבו אביו היה ביקורתי מאוד כלפיו. כל טעות הפכה מיד לעניין גדול, כל חולשה זכתה להערה, והוא גדל בתחושה שבנוכחות אביו הוא תמיד קצת לא בסדר.

בהתחלה אין כאן חטא. יש כאן כאב ורתיעה; יש ילד שלמד להגן על עצמו באמצעות התרחקות.

אך השנים עוברות, וההתרחקות נעשית להרגל. הוא כמעט שאינו מתקשר עם אביו. כשהאב מבקש ממנו דבר, הוא מיד מתכווץ, מנסה



משמר על חומות ה"גבורה" הללו, המבדילות ביני לבין התיקון שלי - סְפָקְתִי עַל יָרֵךְ, כביטוי לחוסר אונים.

ב. ברצה ולקחת אחריות; ואף גם בְּשָׁתִי וגם נְכַלְמָתִי. אינני בורח מאחריות, אינני מפחד לומר בפה מלא שאני בוש ונכלם, ואף מרשה לעצמי להרגיש היטב את הבושה בכל נימי לבי.

כִּי נִשְׁאָתִי חֲרַפְתָּ נְעוּרַי - כל הסיפור שאליו התגלגלתי אינו אלא תוצאה של בחירה מוטעית, חסרת אחריות ובלתי מבוקרת בימי נעוריי; ימים שבהם הדרך היחידה שנראתה לי אפשרית כדי לשרוד הייתה בניית חומת מגן, שבסופו של דבר הביאה אותי לידי חטא ממש.

והנה, התוודעתי לשורש הסיפור שלי, ואני גם מתבייש בו כראוי. בכך אני מנסה את ההתנהגות הזאת ממני. הבושה מכאיבה, אך דווקא היא תולשת מן הבשר החי את החיבור הנצחי לבחירה הלא נכונה, ועוקרת אותו משורשו.

אך בעניין העתיד, אני יודע באמת מה לעשות. אין ביכולתי לנסח לעצמי תדריך ברור לאן לצעוד. אבל יחד עם ה"ידיעה", יחד עם ה"בושה", אני פונה אל השלב השלישי:

ג. המרת התלוי: אֶפְלָה נָא בְּיַד ה' כִּי רַבִּים רַחֲמָיו, אֲבֹא הַיּוֹם לִבְקֶשׁ מִמֶּךָּ מַחִילָה וְסְלִיחָה וְכִפְרָה. שְׁמָתִי פָנִי כַחלְמִישׁ וְאָדָע כִּי לֹא אֲבוֹשׁ, וְעַל זְכוֹת סֵפֶר הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה בְּטַחְתִּי ה', אֲמַרְתִּי אֱלֹקֵי אֲתָהּ, כִּי עִמָּךְ מְקוֹר חַיִּים, בְּאוֹרְךָ נִרְאָה אוֹר.

וכאן התלות בה' כבר אינה תלות חולה. היא התלות המועילה ביותר מכל הבחינות - כי היא נוצרת על מגרש נקי, בגלל כל השלבים שקדמו לה!!!

תרי"ג עצות

שיית מאת ואלת עשר זיני עיטא (זוהר ח"ב ע"ב)

קפו. עבודת כה"ג ביוה"כ

מצות עשה שיעשה כהן גדול את עבודת יום הכיפורים, שנאמר (ויקרא טז א): בזאת יבוא אהרן אל הקודש...

היא מצות עבודת היום ביום הכיפורים, על הסדר האמור בפרשה: הקטורת שמקטיר בקודש הקודשים, מלבד הקטורת שבהיכל בכל יום; פר של כהן גדול, משלו, ומתן דמו בקודש הקודשים ושריפתו; ושני שעירים משל ציבור - אחד לה', לחטאת, ומתן דמו בקודש הקודשים ושריפתו, ואחד המשתלח לעזאזל. את כל זה עושה הכהן הגדול בארבעה בגדי לבן. וחוף מאלה - איל אחד לעולה, קרבנות המוספים וכל העבודות היומיומיות - נעשים על ידי הכהן הגדול.

הכהן הגדול - כך מבואר בספרי חסידות - הוא בבחינת אריך אנפין. כמובן, בחינה זו נקראת בשמה על פי התרגום שלה: פנים ארוכות, גדולות. אבל יש בשם הזה גם את המשמעות העברית: "ארך אפיים" - הקצר בזעם ומאריך אף.

אריכות אפיים היא, כביכול, באף - היפוכו של הכעס, שהוא "חרון אף". ובאותו מקום עצמו נמצא גם חוש הריח, ועיקר עבודת היום היא הקטורת - עבודת הריח.

הריח, לעומת הטעם, הוא כמו בגדי הלבן לעומת בגדי הזהב.

הטעם חודר פנימה, נוגע, ממשש, בודק ומבחין בין טוב לרע, ויודע היכן להצביע.

הריח מקיף. אופף. וכשהוא מקיף, הוא משלב לפעמים בין טוב לרע - אולי דווקא בלי לשים לב.

רק כך נעשית העבודה ביום הכיפורים. וזוהי מהות התשובה: להעלות את הכול להשם.

הבעיה היא שאת היסוד הזה אני כבר לא מוכן לנפנף מעליי במהירות. היסוד הזה הוא בעצם יסוד החיים שלי, ועליו נשענות כל ההצלחות שלי. אני בטוח שהוא היה עוגן ההצלחה שלי, שאפשר לי לנסות, לפעול ולהצליח - ולו במעט - במשך כל ימי חיי.

שהרי אילו הייתי מוותר עליו כבר בתחילת חיי, לא היה בי היסוד המזהיר אותי שלא לאהוב את הוריי - את אבא ואת אימא. אולי לא הייתי יכול להתפתח בחיים; אולי הייתי נשאר עד היום רווק, מעלה אבק, מרצה את אבי וחושב כל היום כיצד לשרוד את ביקורתו.

ובקיצור: על הנקודה הזאת, שאינה חטא אלא "גבורה", איננו מסכימים לוותר כל כך מהר. בכלל לא.

השלב הראשון: ידיעה ומיפוי

את החטא אנחנו צריכים לנער מעלינו, כמו גרגיר אבק שנצמד לבגד סתם כך. אבל את הגבורות אנחנו צריכים "לנסר", משום שהן אכן חלק מן הישות שלנו.

וכיצד מנסרים דברים כאלה?

תחילה צריך "לחתום על הסכם בוררות".

כלומר, במקרה שלנו: אני מסכים לוותר על ה"גבורה" הזאת, שהיא משענת חיי, משום שאני יודע בבירור שיש משענת טובה יותר - משענת שגם אם אהיה תלוי בה, לא תביא אותי לידי חטא של פגיעה בכבוד אב ואם.

השלב השני: בושה ולקיחת אחריות

לאחר שהסכמנו לתהליך, אנו מתקדמים אל השלב של "המרת התלות". כאן מתעוררת בעיה קשה, שהיא בעצם הסיבה המונעת מאיתנו לערוך תיקון פנימי ותשובה אמיתית של "נסירה".

הבעיה היא שאיננו יודעים באמת מהו המנגנון שעלינו לבחור, שיהיה מועיל לנו ממש כמו ה"גבורה" שבה היינו תלויים.

ואם נוסיף לכך את האכזבות, את הבגידות ואת החבטות שספגנו במשך השנים, אפשר לומר שבאמת כמעט שאין דרך שאוכל לבחור בה בביטחון, מתוך ידיעה שהיא תוביל אותי לחוף מבטחים במישור האישי, ובד בבד תנקה את הרעל והמוגלה שהצטברו בקשר עם הוריי.

השלב השלישי: המרת התלות

דומני, על פי מה שלמדתי בספרי הצדיקים, תלמידי הבעש"ט הק' זי"ע, שהתפילה הנדפסת במחזורים קודם "כל נדרי" היא המדויקת ביותר לשלב הזה.

התפילה הזאת בעצם שומרת עלינו מכל הכיוונים. מצד אחד, היא מביאה אותנו לתנאי סף ולהבנה חד-משמעית: אני מוכרח לעזוב את קרש ההצלחה, שהתגלה בעקבות המיפוי כ"גבורה" וכ"מנוף לחטא".

ומאידך גיסא, היא גם אינה מפילה אותי בחזרה למחוזות של ריצוי ושל ביטול עצמי חמור, אלא משאירה אותי עם התשוקה והייחול לקרש הצלה הגון יותר - להצלחה אמיתית שתבוא מתוך בחירת נשמת, ולא מתוך החלטת ההיגיון שלי או, למצער, מתוך החלטתו של המטפל הרגשי האישי שלי...

ולסיכום: כל נסירה אמיתית עוברת אפוא בשלושה שלבים: תחילה - ידיעה ומיפוי של הגבורה; אחר כך - בושה ולקיחת אחריות על מה שנעשה ממנה; ולבסוף - המרת התלות במשענת הישנה בהישענות על ה'.

הנה מילות התפילה:

א. ידיעה ומיפוי: וְאֶתְרִי הַדָּעִי - לאחר שנודע לי שאני שומר מכל