

## "בַּא אֶתְּהָ וְכָל בְּיַתְּךָ אֶל הַתְּבָרָה"

הדרך להתמודדות עם מבול וטלטלות בחיים האישיים | הרב ראובן ששון

וכשיש מבול, חסרונות דוקרים ומטלטלים, הדבר הראשון שצריך לעשות הוא לדלג אל השלמות הפנימית, לחוות אותה, לחוש שהכל מלא, וששום גורם חוץ לא יוכל לפגום בשלמות זו. ממש כמו שהתיבה היא מימד אחר לגמרי מהמבול, ובשעת המבול, נח ספון בתיבה, הוא וכל אשר לו וכל החיה אשר איתו. כך, יגש האדם לחסרונותיו, ויביט בהם כמי שמביט על משהו שמחוץ לנפשו ועצמותו, כאילו הוא מטפל בבעיה של מישוהו אחר, שהוא אינו מתערבב בה כלל, אלא ניגש ברוגע, יציבות וכוח, לנסות ולעזור. בדרך זו יוכל אדם להתמודד אפילו מול הכלל שאין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים (ברכות ה ב). כי בשעה שהוא מתכנס לנקודת עצמותו השלמה והתמימה, הוא מוציא את עצמו מבית האסורים, כי העצמיות שלו איננה בכלל. רק החיצוניות כלואה, אך הפנימיות בת חורין. ואז, יוכל לעזור לחיצוניות חיו, מכוח החירות של עצמיותו הפנימית.

שלישית, **להתהלך עם אלוקים**. העניין השלישי הוא "אֶת הָאֱלֹהִים הַתְּהַלֵּךְ נַח" - נכונות להיות במצב הנתון ולקבלו באהבה. אֱלֹהִים היא מידת הדין. יש כאן התמודדות עם מצבים שיש בהם דין. מהו 'את האֱלֹהִים'? לעומת 'להתהלך לפני אֱלֹהִים' הנאמר באברהם, שהוא רצון לשנות את מצב הנתון, 'להתהלך את' זה אומר לקבל את המצב הנתון ולהתרצות בו. עוד לפני התערורות הרצון לשנות את המצב צריך קודם לחוש את קבלתו באהבה. לדעת שה' עושה הכל, ואפילו בעת שיש דין, צריך להודות לה, ולקבל את המצב בשמחה, כאילו אין סיבה לשנותו. לברך על הרעה, כשם שמברך על הטובה (משנה ברכות ט ה).

הקפיצה המהירה לרצות לשנות את המצב הנתון, עלולה להחליש את הנפש, כי כל עוד שהמצב לא ישתנה, האדם מיוסר, שכן הוא ממוקד בציור השלם שטרם בא. כמו כן, הוא לא חווה את הטוב שגנוז בהווה, שמתוך החיבור אליו יוכל לקבל כוחות לשנות את מה שחסר.

לכן קדם נח לאברהם. לפני מדרגת 'הליכה לפני אֱלֹהִים', צריך להיות במדרגת 'הליכה את האֱלֹהִים'. להרגיש נח במבול, למצא חן בכל מצב בחיים, גם בעת ששם אֱלֹהִים שולט, והדין מרובה. מתוך קבלה פנימית והתיישבות עם המבול, בחינת ה' לְמַבּוּל יֵשֵׁב" (תהלים כט ט), אז יוכל האדם ראשית כל לשרוד את המבול, ולא זו בלבד, אלא אף להשתלט עליו ולשנותו.

דרך העבודה - להיכנס לתיבה

מכאן ניגש לדרך העבודה, שהיא באה לידי ביטוי בכניסה אל התיבה.

המבול הוא מצב של תוהו, כוחות מתגוששים ומתנגשים זה בזה. פעמים שיש לאדם מבול בחייו האישיים - טלטלות, שטפי מים רבים שמניעים אותו מצד לצד ללא מנוחה, והוא חש אבוד, עייף וחסר בסיס בחייו.

פרשתנו מלמדת איך מתמודדים עם מבול, מהן תכונות הנפש ודרכי העבודה הנדרשות לאתגרי החיים. תכונות הנפש הן התכונות של נח - צדיק, תמים ו'מתהלך עם אֱלֹהִים'. ודרך העבודה היא הכניסה אל התיבה. נתבונן מעט בדברים אלו.

תכונות הנפש הנדרשות

ראשית, להיות צדיק - להביט לפי האמת. הצדיק קשור למידת האמת, כי צדיק הוא מלשון צדק, והצדק עניינו יישום האמת בחיים. האמת היא השורש החזק ביותר להתמודד עם מבול. כי עיקר כוחו של המבול, של כל הטלטלות בחיצוניות, הוא השקר - לייצר מייצג שווא של נוכחות גדולה, נפח, רעש וצלולים.

מידת האמת מבהירה את המציאות ומעמידה כל דבר לפי ערכו האמיתי, הנצחי והבר קיימא. היא כמחט חדה, שמפוצצת בלונים מלאי אויר וריק. היא מגמדת הכלים רבים, דיבורים ורעשים של בני אדם שנדמים כאילו הם כל כך גדולים ומרכזיים, ומחזירתם למידותיהם הנכונות. מאידך, דברים שנראים קטנים, זניחים ושוליים, שיש בהם הרבה אמת, וקיומם לדורי דורות - היא מחזקת ומעצימה אותם, וממרכוזת את הנפש אליהם, לחשוב ולהתרגש מהם, ועל ידי כך להעצים ולהגדיל את מציאותם ופעולתם בליבו של האדם.

מעל הכל, האמת מנכיחה את הקב"ה בחיי האדם, מחזירה היטב את שורש הכל, שאין עוד מלבדו. כשה' נוכח בחיי האדם, הוא מתמלא ביטחון, מנוחת נפש ורוגע. כהגדרת בעל חובת הלבבות את הביטחון (שער הביטחון א): "אשר למהות הביטחון, הוא רגיעת נפש הבוטח והישענות ליבו על מי שבטח עליו, שיעשה לו הטוב ומתאים לו". זהו גם המסר מהפסוק 'יִסְגַּר ה' בְּעָדוֹ' (בראשית ז טז). כי הצדיק בוטח בה' וממילא חסד ה' יסובבנהו. זהו השורש היסודי ביותר לא רק למצוא יציבות במבול, אלא אף להרגיע את המבול עצמו.

שנית, להיות תמים - להתחבר לשלמות. התמים הוא השלם. כיצד אדם יכול להיות שלם כשיש בחייו מבול גדול? - אין זה אלא מכוח ההתחברות אל הפנימיות שעומדת בשלמותה תמיד בכל רגע ממש. כל החסרונות הם רק בחיצוניות החיים, אך הפנימיות שלמה.

כדי להתמודד עם מבול, צריך קודם כל לבנות תיבה. התיבה מתחמת, יוצרת אי יציב בתוך ים של טלטלות. כך, לכל אדם יש בחייו עוגנים יציבים, ובמצב של ערבוב גדול שבו הנפש נוטה בטבעיות לנסות ולהתמודד עם הגלים הקשים, צריך הוא להתרכז במה שיציב ונכון בחייו. רק מתוך התיבה, יוכל גם להמשיך ברכה וקווי מנוחה לתוך מציאות התוהו שמתולל מבחון. פעמים אדם מרגיש את קשיי החיים ומרוכז בהם, ההתרכזות הזו גורמת שנפשו תהיה ניוונית מהתוהו, ולכן חשה מצוקה גדולה. על כן צריך ראשית כל להתמקד במה שקיים, בטוב שישנו, ולהתמלא ממנו. כך האדם יתחם את התוהו מחוץ למוקד הפנימי של נפשו, ובנקודה העמוקה ביותר של חייו יחוש כוח ויציבות.

אמנם יכול להיות שהמירות של התיבה יהיו קטנות מאוד ביחס לכל המבול ששורר במעגלי החיים, אבל נקודת העצמיות האיכותית, תהיה יונקת את חיותה וכוחה משם, ועל ידי כך תוכל להתמלא עוז ולגבור על כל הקשיים. כי באמת העוצמה שגנוזה בנקודה הפנימית של האדם היא אדירה, ויכולה להרגיע מבול שלם ואף לרפאו, ובלבד שהיא בעצמה תהיה חופשית ומשחררת מהמבול הגדול. לכן, התיחום המבדיל בין העצמיות הפנימית ובין כל הקשיים שבחוץ הוא קריטי כדי לתת דרור לנקודה הפנימית של האדם, ולאפשר לה להתחיל להזרים כוחות חיים לאדם, ולחשלו לקראת אתגרי ההשתלטות על התוהו ותיקונו.

התורה מדגישה את המירות של התיבה. יש כאן הוראה נפשית עמוקה - בתוך ים שאין לו גבולות, חובה לשרטט גבולות חדים וברורים. דווקא החירוד של הגבול, הוא שיוצר את היציבות הפנימית. אם הגבול בין הפנים והחוץ יהיה מטושטש, התיבה לא תוכל להתגבר על המבול. במצב של תוהו, הגבולות יוצרים ביטחון ויציבות.

כך, כשהמחשבות וההרגשות גועשות, והאדם חש שהוא במערבולת, הוא חייב לחדד מאוד את מה שיש לו, את הטוב שקיים, ולסמן אותו בצורה מוגדרת וברורה. זהו השורש ליציבות. כמו כן, על האדם ליצור לעצמו סדר, אפילו בחלק קטן מהחיים. זאת יעשה בכך שיקבע כמה קביעות טובות, ויתמיד בהן. הצעדים הקטנים הללו, יתעצמו ומעגליהם יתרחבו עם הזמן, ויכבשו שטחי תוהו, יעבדו שדות טרשים, ויהפכו לגן פורח.

הבעל שם טוב הקדוש לימד, שהכניסה אל התיבה היא הכנסת כל הנפש והחיים לתיבות התפילה (בעל שם טוב על התורה פרשת נח). להתפלל באמת, ולהיות מונח ממש בפנים. להרגיש את הממשות של המילים. זוהי ממש יציאה מהשקר שבחיזונית, ופתיחת הלב לאמת האלהית. שאין עוד מלבדו יתברך שמו.

השלב הבאה הוא לסגור את התיבה. תיבת נוח נסגרה בפעולה אלהית - "וַיִּסְגַּר ה' בַּעֲדוֹ" (בראשית 1: טו). הסגירה הזו נועדה ליצור הבדלה מוחלטת בין הפנים והחוץ. זוהי לא רק הבדלת מקום, מעין גבול בין מדינות, אלא המטרה בכך הייתה לשייך את התיבה לאטמוספירה אחרת לגמרי. כמשל ההבדל בין הגוף ובין הנשמה, שהם שני מימדים שונים.

כל איש ישראל צריך לדעת, שגם אם נפל אין סוף נפילות, הנשמה שלו חצובה מהיכלות עליונים, היא סוג אחר לגמרי של 'חומר' וכל נפילה גופנית לא תוכל לפגום בה. על דרך משל, אוכל מקולקל יכול לפגום במאכלים, אם יתערבב איתם, אבל לא יוכל לפגום במנגינה מופלאה, כי היא שייכת למימד אחר. כך גם בנפש האדם, הטוב שבאדם, הגרעין העצמי שלו, הוא סוג אחר לגמרי של חומר מאשר כל החולשות והפגמים. הטוב הוא אלהי, נצחי, מוחלט. והקלקולים הם ברואים, קרוצי חומר, שעתידים לחלוף.

ההבנה שיש כאן שני מימדים שונים באופן מוחלט מאפשרת לתיבה לצוף על פני המים, להיות מעל כל הגעש של המבול. כמו שמן זית, שלא מתערבב עם שאר נוזלים, כך עצמיות האדם שלמה ומזוככת, מובדלת באופן מוחלט מכל החסרונות והפגמים. ההתחברות לאיכות הפנימית הזאת, משחררת באופן מוחלט את העצמיות הפנימית, שלא תטבע בתוך גלי התסכול, ותחבר את הלב למקור החיים, שיעניק לאדם אור ושפע לקום מהצרות.

הבנה זו מקנה ביטחון, חסינות פנימית מכל הרוע שבחוץ. כי לעולם הוא לא יוכל לזהם את הפנימיות בצחנתו, כדרך שאי אפשר לשרוף מחשבות באש, שכן הגוילין אמנם נשרפין, אבל האותיות פורחות באויר (עפ"י עבודה זרה יח א).

כאמור, לא כל אחד מצליח להיכנס לתיבה, ולא כל אחד ראוי לכך. "וְהַרְשָׁעִים פִּיִּם נִגְרָשׁ פִּי הַשֶּׁקֶט לֹא יוֹכֵל" (ישעיה נז ט) הרשע חי בחיזונית החיים, הוא מזהה את האני שלו עם החומרנות וההישגיות, אותם מקומות עלולי מבול וטלטלה. ולכן, כשם שהים נגרש, כך גם הרשעים רועשים ומיטלטלים בכף הקלע, בלי יכולת למצוא בתוכם פנימה מימד עמוק יותר, שיוכלו להתכנס בו. אמנם גם בתוכיות הרשעים יש ניצוץ עמוק ודק של צדקות, אבל מעשיהם ובחירותיהם מביאים אותם להתכחש לניצוץ זה ואף להילחם בו. לכן ניצוץ פנימי זה לא יהיה זמין עבורם בעת בוא המבול.

התיקון מתחיל מתוך הנפש הבריאה, המחוברת לצדקות, לתמימות ועל הכל לה' יתברך. מתוך כך יבואו העצות המעשיות ויביאו ברכה.

תיבה - ת'מימות, י'שרות, ב'רכה, ה'ודאה

ניתן לסכם ולומר בדרך רמז, שהמילה 'תיבה' היא ראשי תיבות - תם, ישר, ברכה הודאה. למדנו מהתורה איך מתמודדים עם מבול בחיים - ליצור תיבה, מרחב פנימי שאינו נתון במבול. להתחבר לאמת ולצדק, לחוש את התמימות והשלמות שבפנים, ולקבל את הדין באהבה ובשמחה. זוהי ה'תיבה' - ת'מימות, י'שרות, ב'רכה, ה'ודאה. להיות תם, ישר, בחינת האמת, להתחבר לברכה הפנימית, וגם לברך על המצב הנתון, ולהודות לה' על כל דבר.

מתוך כך נוצרת תיבה שצפה על פני המים, מתעצמת בתוכה פנימה, וכשמסתיים המבול, נפתחת התיבה אל החוץ, ומתוך העוצמה שהתקמה בה, היא מולידה חיים לכל המרחבים שנחרבו, ומחדשת אותם בהתחדשות מופלאה. וירח ה' את ריח הניחוח. שנזכה!