

אביטרה נפלאות

מעובד מתוך שיעורים והתועדויות של הרב יצחק גינזבורג שליט"א

בס"ד, תרומה - תצוה תשפ"ג, גיליון 30

'פיצול אישיות' ומגילת אסתר

ההופעות השונות של הפיצולים הללו, ולהתבונן בהם בעין סקרנית ולא שיפוטית. וכמו תמיד היא ממריצה אותנו להפוך את הפיצולים מבעיה לפתרון, ולרתום אותם לטובת יצירת איזון נפשי מוצק ויציב יותר.

במאמר המורחב שבגיליון הפעם נפגוש את הפיצולים דרך המשקפיים של מגילת אסתר. נלמד על התפתחות ההכרה בחוויית הפיצול בתרבות המודרנית, והתאמתה לתבניות ההתפתחות של פנימיות התורה. ולבסוף נגלה כיצד האמונה באחדות האלוקית יש בכוחה לחבר את כל הקטבים המפוצלים לכלל אישיות יציבה אחת. כמו מבנה הנדסי מורכב שדווקא המתח בין חלקיו מחולל את החוזק והיציבות שלו, כך סוגי הפיצול השונים בנפש - ושש המצוות התמידיות המקבילות אליהם - תומכים זה בזה. שש המצוות הללו מספקות לנו מרחב שמרפא את כל הפיצולים ומאפשר לנו להיות אנשים יוצרים, פועלים ומתפללים.

הבה נצלול אל נשף המסכות שבנפש,
ונחשוף את האחד שמסתתר בכולן.

בעצם, מי אני? כל אחד מאתנו פוגש את השאלה הזו מדי פעם. לפעמים אנחנו מגלים פערים גדולים כל כך בנפש שלנו - בין עצבות לשמחה, בין אמונה לכפירה, בין נדיבות ואנוכיות - שאנחנו מתחילים לפקפק האם אנחנו אכן שייכים לכל זה. ולפעמים השאלה הזו ממש קורעת אותנו. מי אני באמת, אבל באמת?

לעתים קרובות אין מנוס מלהודות שאנחנו סובלים מסוג מסוים של פיצול אישיות. ברוך השם אצל רובנו זה לא מגיע עד כדי חולי נפשי, אבל חוויית הפיצול משותפת להרבה אנשים, גם אם הם מוגדרים שפויים לחלוטין. ובכן, אין מתאים מחג הפורים לדון בשאלה זו בכבוד ראש - ובחיוך רחב. המסכות והתחפושות הן הדרך השמחה שלנו להנכיח את הפיצולים הללו, והיין שנכנס עוזר לנו להוציא לאור את הסוד הגדול שטמון בהם.

תורת הנפש החסידית נוסכת בנו אומץ להישיר מבט אל הפיצולים האלה, להודות בהם ולא להמעיט בערכם. היא מלמדת ששורש הפיצולים כבר בחטא אדם הראשון, שגרם לשניות של טוב ורע. היא מסייעת לנו לזהות את

מעובד מתוך חוברת נפלאות היוצאת בכל שבוע ומופצת בכל רחבי הארץ. להצטרפות - ראו בגב הגליון



שְׂדָה' ושמה אסתר

אישיות נוספת (בפסיכולוגיה זהו מנגנון-הגנה לא-מודע, גוון של הדחקה וחולי, ואילו אצל אסתר זו פעולה יזומה של הגנה-עצמית).

למען האמת, האר"י ז"ל מסביר כי כל שיש גיבורי המגילה הם תוצאה של פיצולי אישיות. כיצד? סיפור הבריאה כולו נעוץ ב'חטא הקדמון' בגן עדן - למרות אזהרת ה', בעקבות פיתוי הנחש אכלו אדם וחוה מעץ הדעת. ההיסטוריה כולה נועדה לתקן את החטא הזה. האר"י הקדוש מסביר ששלוש הדמויות - אדם, חוה והנחש - שבות שוב ושוב בהיסטוריה, וגם במגילת אסתר הן מופיעות, אך עם שינוי מפליא ומיוחד - כל אחת מהדמויות מתפצלת לשתיים!

נשמת **אדם** הראשון מתפצלת לחלק טוב - מרדכי, ולחלק רע - אחשוורוש. נשמת **חוה** מתחלקת גם היא לחלק טוב - אסתר, ולחלק רע - ושתי. **הנחש** הקדמון מתחלק לשני חלקים רעים - המן וזרש.

דברי האר"י מעניקים פשר עמוק לדרמה הפנימית של מגילת אסתר. אסתר, החלק הטוב של חוה, 'נקרעת' בין מרדכי ואחשוורוש, שני חצאי נשמת אדם הראשון.

פורים הוא הזמן שבו מתבטא פיצול האישיות של כולנו. זו גם אחת הסיבות למנהג ישראל להתחפש

הטרגדיה של אסתר המלכה בסיפור המגילה נוגעת ללב. בחורה יהודייה, צדיקה, המאולצת ללכת ולחיות עם מלך גוי?! ועל פי דברי חז"ל שאסתר כבר הייתה נשואה למרדכי, הטרגדיה מתעצמת.

הזוהר הקדוש, ואחריו האר"י ז"ל, ממתיקים זאת באופן מפתיע: **אֶסְתֵּר**, לשון **סתר**, הסתתרה מאחשוורוש ושלחה לו במקומה כפילה שלה ("שְׂדָה")

לכולנו יש שני צדדים באישיות, צד טוב וצד רע, לאסתר היה כוח רוחני להפריד בין שניהם. מה שמכונה היום 'פיצול אישיות'

בלשון הזוהר). האר"י הקדוש מסביר כי בנם, דריווש, אינו יהודי, משום שהוא נולד לאסתר הכפילה. עם זאת, מסביר האר"י, גם באסתר הכפילה יש פוטנציאל של טוב, שמכוחו התעורר דריווש לסייע בבניין בית המקדש השני.

דברי הזוהר נשמעים לאוזן בת-דורנו כדברי אגדה וכפנטזיה - אך החסידות מקרבת את הדברים אל הלב. לכולנו יש שני צדדים באישיות, צד טוב וצד רע, ולאסתר היה כוח רוחני להפריד בין שניהם. הזוהר מסביר כי אסתר הצליחה להלביש את הנפש הבהמית בגוף אנושי שנראה בדיוק כמוה, ואותו היא שלחה להיות עם המלך אחשוורוש. בעצם, היא השתמשה במה שמכונה היום 'פיצול אישיות'. במושגי הפסיכולוגיה המודרנית היינו אומרים שהטראומה של ההליכה לאחשוורוש גרמה לאסתר להתנתק רגשית מהמאורע, כמנגנון-הגנה, וכך בעצם ליצור בעצמה

פורים הוא הזמן שבו מתבטא פיצול האישיות של כולנו

בפורים. כאשר אנו עוטים מסכה אנו מנסים לשדר שיש לנו צדדים שונים ופחות מוכרים בנפש.

לסיכום: הקבלה מסבירה כי לאסתר היה כוח מיוחד של 'פיצול אישיות',

ולאחשוורוש היא שלחה רק את החלק הרע שלה.

בנוסף, האר"י מסביר כי ששת גיבורי המגילה הם בעצם התפצלויות של אדם, חוה והנחש.

פורים הוא החג שבו אפשר לדבר על הפיצולים והצדדים השונים בנפש.

'חווה השלישית' בספרות המודרנית

'שלוש פנים לחווה' יצא בשנות החמישים ומתאר מקרה אמיתי. עקרת-בית פשוטה וכנועה, הופכת באופן פתאומי לרגשנית ומוחצנת. היא כמעט הורגת את בתה ומתגרשת מבעלה. אחרי טיפול פסיכיאטרי, התברר שלעתים היא 'חווה-לבנה' ולעתים 'חווה-שחורה'. לסיפור סוף טוב - אחרי שנים של טיפול התגלתה אישיות שלישית וגבוהה יותר. התרפיסטים שטיפלו בה קראו לה 'חווה-השלישית'. ככל שהדמות השלישית התחזקה והפכה נוכחת יותר בחייה - שתי הזהויות האחרות, 'חווה הלבנה' ו'חווה השחורה', נעלמו, ונשארה ה'חווה השלישית' והבריאה.

כשמתבוננים בשלוש היצירות, רואים את ההתפתחות ביחס לפיצול אישיות:

הספר הראשון, 'פרנקשטיין', מתאר אישיות אחת שהולידה מפלצת - אין התייחסות לכך שלאדם יש שני צדדים שונים. הספר השני, 'ד"ר ג'קיל ומיסטר הייד', מראה אדם שנוע ללא הרף בין הצד הטוב והצד הרע בתוכו, ללא הכרעה. בספר השלישי, 'שלוש פנים לחווה', מופיע צד שלישי, הממלא את כל האישיות וכולל את שני הצדדים הקודמים בצורה בריאה וטובה. חשוב לשים לב גם לכך שהספר הראשון הוא דמיוני לחלוטין, הספר השני 'מתכתב' עם המציאות והספר השלישי מתאר מקרה אמיתי.

פיצול אישיות שימש מקור השראה ליצירות רבות בהיסטוריה. שלוש יצירות ספרותיות מפורסמות, מזמנים שונים, עוסקות בנושא. ההתבוננות בהן מצביעה על יחס מתפתח ומתבגר של האנושות לפיצול אישיות:

הספר **'פרנקשטיין'** נכתב באנגליה לפני 200 שנה. הוא סיפור בדיוני על ויקטור פרנקשטיין, כימאי שבכיכול יודע להפיח חיים בדומם, שיצר יצור, מעין 'גולם'. הייצור החריג והשונה לא מתקבל בחברה, והופך ל'מפלצת' שקמה והורגת את יוצרה. בין השורות ניתן להבין שבעצם היוצר הוציא במפלצת את הפנימיות שלו, ושהיוצר והמפלצת הם בעצם דמות אחת.

'המקרה המוזר של ד"ר ג'קיל ומיסטר הייד' נכתב בסוף המאה ה-19. 'ד"ר ג'קיל' עוסק במחקר רפואי, שבבסיסו עומדת הנחה כי לכל אדם יש צד טוב וצד רע באישיותו. הוא מגלה תרופה המאפשרת להדחיק את הצד הטוב זמנית, וכדי להבין את הצד הרע שלו בצורה מיטבית הוא בולע אותה. כתוצאה מכך מתפרצת מתוכו אישיות אפלה, מעוותת ואלימה, המכונה 'מיסטר הייד'. 'ד"ר ג'קיל' מנסה לשחרר את ה'אני הטוב' שלו משליטתו של 'מיסטר הייד' - אך ללא הצלחה. זהו ספר בדיוני שנכתב בהשראת מקרה אמיתי שהתרחש אצל חברו הטוב של הסופר.

לסיכום: בשלוש יצירות ספרותיות מפורסמות

ניתן לזהות התפתחות ביחס האנושות לפיצול אישיות:

'פרנקשטיין' מתאר אדם שהוליד מפלצת;

'ד"ר ג'קיל ומיסטר הייד' מתאר אדם שהתפצל לזהות טובה וזהות רעה;

'שלוש פנים לחווה' מתאר אישיות מפוצלת שהצליחה להבריא בעזרת זהות שלישית וטובה.

תחנה שלישית:

פיצול אישיות ביהדות

היצירות הוא שיקוף של תהליך עמוק המתואר בקבלה ובחסידות, ומתאר כל התפתחות מראשונית ובוסריות להבשלה ובגרות מלאה. 'שמות הקוד'

התרבות החיצונית משקפת, "כקוף בפני אדם", התהליכים עמוקים שקורים קודם שנשמת העולם - בתוך תורת ישראל. ואכן, התהליך שעולה משלוש

הקבליים של שלושת שלבי התהליך הם "עיבור, ניקה, מוחין". אלה שלושה שלבים של התפתחות האדם: בתחילה אנו עוברים בבטן אמנו. לאחר הלידה אנו כבר יצור חי, אך 'תלול' לחלוטין - יונקים מאמנו. השלב השלישי והסופי הוא הבשלה מלאה ובוגרת.

עיבור: כמו ב'פרנקשטיין', בו האדם מגלה פתאום את הרע בנפש, כך היחס הראשוני שלנו לפיצול האישי - אנו תופסים את עצמנו כאנשים רגילים ונורמטיביים, וכשהרע מתפרץ יכולת ההתמודדות שלנו אתו חסרה, ואנו מעדיפים לברוח ממנו.

ליצור סינתזה בין צדדי האישיות השונים, למצוא את השורש הטוב של שניהם ולחיות בתודעה שלמה ומאוחדת

מצב של עיבור הוא כמו 'חלום', דמיון שבו הרע מקבל ממדים מפלצתיים ומאיים לקום על בעליו ולהרוג אותו. רע שבאמת אין לו מקור מוגדר ובר-התמודדות בתוכי, והוא באמת רע חסר-שליטה שעלול להיות גדול ממני.

ניקה: הפיצול לשתי זהויות שונות, שמופיע ב'ד"ר ג'קיל ומיסטר הייד', משקף, בקדושה, את

השלב הבא - אנו מבינים שבעצם שני 'אנשים' קיימים בתוכנו, אחד טוב והשני רע. בכך עוסק כל ספר התניא, שבו 'היצר הטוב' ו'היצר הרע' הפכו ל'נפש אלוקית' ו'נפש בהמית'. יש לנו שתי זהויות שונות, שכל אחת מהן היא מערכת שלמה וכוללת. בשלב זה הפיצול כבר ממשי וחד.

שלב הניקה הוא הזדהות רגשית עם חלקי האישייות השונים, אך ללא בגרות שכלית הרואה את האחדות וחיה אותה בפועל. בשונה מהמתואר בספרות הלא-יהודית, הבינוני יכול לבטא את הטוב ולהכניע את הרע, גם אם הוא עדיין קיים בתוכו - וכל אחד צריך ויכול לשאוף להיות 'בינוני'.

מוחין: תכלית התהליך היא גילוי של זהות עליונה ובריאה יותר, בדמות 'חווה השלישית'. ככל שהיא נוכחת יותר, כך היא תופסת את מקומן של שתי הזהויות הקודמות ולמעשה מאחדת אותן. בלשון החסידות זוהי 'עבודת הצדיקים'. ספר התניא נקרא 'ספר של בינונים' משום שהוא מדריך להתמודד עם פיצול פנימי בין טוב לרע, אך לצדיקים יש נפש שלמה, מאוחדת וטובה.

שלב ה'מוחין' הוא שלב של מודעות בוגרת המצליחה ליצור סינתזה בין צדדי האישיות השונים, למצוא את השורש הטוב של שניהם ולחיות בתודעה שלמה ומאוחדת של עבודת ה'. לעתיד לבוא יתקיים בכולנו "ועמך כלם צדיקים", ומי שכבר כעת חי במודעות עתידית כזו זהו הצדיק.

לסיכום: התפתחות היחס לפיצול אישיות בספרות הלא-יהודית

היא תוצאה ושיקוף של תהליך קבלי עמוק, ששלושת שלביו מכונים 'עיבור', 'ניקה' ו'מוחין'. בתחילה לא מודעים לרע, לאחר מכן מזהים היטב את הרע והטוב בנפש ולבסוף מצליחים לאחד אותם לעבודת ה' אחת.

תחנה רביעית:

לרפא את פיצול האישיות

מהיכן מגיעה היכולת לאחד את הפיצולים, בנפש ובעולם כולו?

אנו מאמינים ב"ה' אחד". ישנה אחדות אלוקית שהיא השורש לכל הבריאה, ומנקודת מבטה כל הסתירות משלימות זו את זו. לכל שני הפכים יש

שורש משותף 'נושא הפכים'. אך אנו מצהירים "ה' אחד" תוך עצימת עיניים. כיום איננו רואים בעינינו את אותו שורש מאוחד. הוא נמצא בעל מודע' של הנפש ו'מאחורי' טבע העולם, ואיננו מצליחים לחוות אותו. לעתיד לבוא

של ה', מצליחים לזהות אותו כמנוע נוסף הדוחף ומעצים את הטוב. כך, בהתבוננות על פרטי הבריאה וחלקי הנפש, גם אלו הנראים רחוקים מאור פני ה', ניתן לגלות בהם את ה' ואת התכלית שלמענם נבראו, ולרתום אותם לתיקון השלם.

פיצול אישיות וחג הפורים

בפורים מתחפשים ועוטים מסכות, מגלים צדדים שונים בנפש ושואפים להתמודד ולתקן אף את המקומות החשוכים ביותר. במגילת אסתר מתוארת עלילה מורכבת, מפוצלת ומסועפת, אך דבר עיקרי חסר בה: אין בה אף אזכור אחד של הקדוש ברוך הוא.

תפקידה של עבודת ההתבוננות הוא לקחת את האמונה ולהשתדל לחשוף אותה בתוך ההכרה

'נשף המסכות' הזה מזמין אותנו לגלות את הבמאי הגדול שנמצא מאחורי העלילה. "ונהפוך הוא" - עבודת פורים היא לגלות שמאחורי הפיצול מסתתר האחד השלם, ושמאחורי הטוב והרע מסתתר טוב גדול יותר, הכולל את שניהם, מעניק להם פשר ומגלה אותם כביטוי של ה'.

זוכה ליום שבו "יהיה ה' אחד" - חוויית הפיצול בנפש ובעולם תבוא אל סיומה.

עבודת פורים היא לגלות שמאחורי הפיצול מסתתר האחד השלם, ושמאחורי הטוב והרע מסתתר טוב גדול יותר

ובכל זאת, גם כעת אנו מסוגלים, ולו במעט, לחשוף את אותה אחדות. תפקידה של עבודת ההתבוננות הוא לקחת את האמונה ולהשתדל לחשוף אותה בתוך ההכרה. היכולת הזו היא מדרגת ה'מוחין' שהזכרה - אנו נתונים בתוך הפיצול, אך לרגעים ניתן 'לצאת' ממנו ולבחון אותו 'מלמעלה'. המוח והשכל הם היכולת הזו - להתבונן על הסתירות ולנסות להבין מהו השורש המשותף שלהן. בכוח השכל להביא אל המודעות את מה ששרוי ב'על מודע' הנעלם.

בעבר (גיליון 24 - 'הצד המואר והצד האפל') למדנו להתבונן על הנפש כזהות אחת שיש לה שני 'פרופילים' - 'צד מואר' - המודע לנוכחות ה', מואר ממנה ופועל לפיה; ו'צד אפל' וחשוך, שאינו מודע לנוכחות ה' וממילא אינו מואר ממנה. הראינו כיצד ב'צד האפל' טמון פוטנציאל בלתי ממומש, וכיצד דווקא בו ניתן לגלות גוונים מיוחדים של אור, שנוצרים מרתימת עוצמותיו לעבודת ה'.

כאשר מבינים שגם 'הצד האפל' בנפש הוא שליח

לסיכום: ריפוי של פיצול האישיות טמון בהכרה ש"ה' אחד" וממנו כל הפיצולים. ההכרה המלאה תהיה לעתיד לבוא, אך כבר כעת אנו מסוגלים לנוע לכיוונה, באמצעות השכל המתבונן ומוצא שורש משותף לטוב ולרע בנפש. פורים הוא החג המתאים להתבונן בטוב וברע בעולם ולמצוא את ה' המסתתר מאחורי הכול.



המאמר מעובד מגיליון נפלאות כי תצא תשע"ח
bit.ly/VA_ki-tezte_78

לחיות במרחב אלוקי

הנפש הללו בצורה רגילה ושפויה.

'קוביית הנפש' - המרחב הנפשי

הגישות הרווחות היום בפסיכולוגיה מקפידות לבדל בין שלושת סוגי ההתמודדויות הללו. אכן, מתוך תפיסת האחדות והראייה שלה כמפתח לריפוי של הפיצול, נכון יותר דווקא לחפש כיצד לחבר את שלושתן למרחב אחד. לכן, אפשר להתבונן בהן כשלושה 'צירים' המתוחים בין שישה כיוונים שונים במרחב התלת־ממדי שבו הנפש קיימת:

הפרעה דו־קוטבית היא תנועת מטוטלת בין ה'למעלה' לבין ה'למטה' בנפש, בין ה־high לבין ה־low ('דאון'). לעתים אנו 'על הגובה', שמחים ומאושרים, ולעתים נופלים למטה, לעצבות תהומית.

סכיזופרניה מתוחה על ציר **קדימה-אחורה** - כשאנו מתקשרים עם המציאות אנו נוכחים בקדמת האישיות ומקיימים מערכות יחסים עם כל מי שלפנינו. כשאנו נכנסים להזיה, זוהי בעצם בריחה אל החלק ה'אחורי' של הנפש, שבו היא מעדיפה להתכרבל בתוך עצמה ולהתנתק מהמציאות.

פיצול אישיות שייך לציר **ימנה-שמאלה** בנפש - מעבר בין שני פרופילים שונים של האישיות, הפרופיל הימני־הטוב והפרופיל השמאלי־הרע.

אלו הם ששת כיווני 'קוביית הנפש'. האיזון השלם הוא כשאנו עומדים באמצע הקובייה ולא מתנדדים בצורה קיצונית בין צדדיה השונים.

המרחב האלוקי המרפא

את המבנה בעל שלושת הצירים היוצרים יחד 'קובייה' אנו מוצאים בהתבוננות, המבוארת בספר "לחיות במרחב האלוקי", ב"שש המצוות התמידיות" - שש מצוות שאפשר וצריך לקיימן בכל מצב וזמן:

אמונה במציאות ה' ובהשגחתו; שלילת האמונה באלוקים אחרים; אמונה באחדות ה'; אהבת ה'; יראת ה'; שמירת המחשבה מפני

מניה דיפרסיה, סכיזופרניה, פיצול אישיות

מצאנו בפסיכולוגיה המודרנית שלושה סוגים של התמודדויות נפשיות:

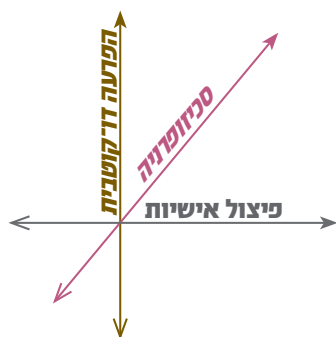
הפרעה דו־קוטבית (מניה־דיפרסיה) - תנודות קיצוניות במצב הרוח, לעתים 'היי' ולעתים 'דאון'. מצבי רוח משתנים, גם אם הם קיצוניים, הם טלטלות של אישיות אחת. לשם המחשה: חום וקור הוסברו בעבר כשתי איכויות שונות. אך המדע המודרני מבהיר כי אלו שני צדדים של דבר אחד - טמפרטורה, הנעה בין קצוות שונים. כך, מצב הרוח נע בין קטבים שונים.

סכיזופרניה - שיבוש בתפיסת המציאות ובריחה ממנה (עד כדי הזיות על אנשים ואירועים שאינם קיימים), וחוסר יכולת להבחין בין חוויות פנימיות סמליות ובין המציאות

החיצונית (לדוגמה כשתחושת הייחודיות של האדם הופכת אצלו למחשבה ממשית שהוא המשיח). בעבר היא שימשה ביטוי נרדף לפיצול אישיות, וגם היא מתחוללת בתוך אותה אישיות. זו תופעה של בריחת הנפש מהמציאות וחזרה לחיות בתוכה. כאשר יושבים מול אדם כזה, התחושה היא שפעם הוא 'אתנו' ופעם 'נעלם'.

פיצול אישיות - שמה המדויק כיום הוא "הפרעת זהות דיסוציאטיבית". בהפרעה זו כבר שוכנות בתוך האדם שתי זהויות שונות. לעתים מתבטא 'האדם הטוב' ולעתים 'האדם הרע'. בדימוי הספרותי, פעם הוא 'ד"ר ג'קיל' ובזמן אחר הוא 'מיסטר הייד'.

כמובן, כאשר לאדם יש את אחת מהפרעות הנפש הללו בצורה קיצונית זוהי מחלה נפשית. אך שלוש ההתמודדויות הללו קיימות בדקות גם בכל אחד ואחת מאתנו. אנו עלולים לחוות תנודות במצבי הרוח, בריחה מסוימת מהמציאות וחזרה אליה וגם תחושה של פיצול מסוים בנפש. כאשר אנו מאוזנים נפשית, אפשר לחיות עם הפרעות



הרהורים שליליים.

ניתן להקביל בין "שש המצוות התמידיות" לבין שלושת הצירים:

ציר מעלה-מטה:

אמונה במציאות ה' ובהשגחתו ושליטת האמונה באלוהים אחרים

האמונה מעניקה לנו את החבל שבו אנו מטפסים אל עבר המקור שלנו. אנו עלולים לחוש כלואים ולכודים במציאות התחתונה של חיינו, על קשייה, טרדותיה והתהפוכות הבלתי-פוסקות שלה. בזכות האמונה במציאות ה', אנו מכניסים למציאות חיינו משהו מהמציאות האלוקית העליונה.

עבודה זרה נובעת מחיפוש תמיכה ומשען בטבע. שליטת האמונה באלוקים אחרים היא שליטת ההישענות על כוחות אחרים והרצון להיתמך בהם. "אין לנו על מי להישען אלא על אבינו שבשמים" - רק ה' נמצא תחתנו לסומכנו.

ציר קדימה-אחורה:

אמונה באחדות ה' ושמירת המחשבה מפני הרהורים שליליים

האמונה באחדות ה' היא אמונה בכך שהשורש העליון של כל מה שמופיע לנו כטוב או כרע בעולם הוא אך ורק מטובו ומרחמיו של ה'. את הידיעה הזו אנו מניחים בקדמת המודעות תמיד - איננו מותירים אותה כחופפת עלינו מלמעלה, אלא פוגשים אותה בכל דבר שנקרה לפנינו. אחדות ה' שוכנת בכל תחומי החיים ופרטיהם.

שמירת המחשבה היא שמירה שלא ייכנסו אלינו בחוסר שימת לב מחשבות שליליות. מכיוון שהאויב מעדיף לתקוף מאחור, בניסיון לתפוס את האדם בהיסח הדעת, מצווה זו נמצאת מאחורי המודעות

כמגן השומר מאחור או כשדה הגנה אחורי.

ציר ימינה-שמאלה: אהבת ה' ויראתו

רגש האהבה בנפש שייך למידת החסד, הממוקמת בעץ הספירות בצד ימין, לעומת רגש היראה שייך למידת הגבורה הממוקמת בעץ הספירות בצד שמאל. בעולם הדימויים היהודי, הימין תמיד מזוהה עם האהבה, והשמאל עם היראה - כפי שמתבטא בפסוק "שמאלו תחת לראשי וימינו תחבקני" ובמאמר חז"ל "שמאל דוחה וימין מקרבת". בנוסף, בתורה צד ימין מקביל לדרום החם, לעומת צד שמאל המתייחס לצפון הקר. רגש האהבה הוא חם, מתפשט ומחבק, ואילו רגש היראה הוא קר ומכווץ.



שלושת צירי 'המצוות התמידיות' יוצרים מעין 'קוביית תודעה' המעניקה מודעות של 'מרחב אלוקי', שבו מוקפים מכל הכיוונים באור המצוות. זוהי בעצם בניית 'משכן רוחני' סביבנו. החסידות מלמדת כי ההתבוננות בכל מצוות התורה מתקנת את המודעות של האדם וממלאת את מרחב הנפש באור אלוקי מרפא. ההתבוננות במצוות תמידיות אלו משפיעה על האיזון בנפש:

בציר מעלה-מטה אנו מאזנים את ההפרעה הדו-קוטבית - האמונה במציאות ה' ושליטת האמונה בכוחות זרים מאזנות ומשפרות את מצב רוחנו. בציר קדימה-אחורה אנו מתמודדים עם סכיופריה - האמונה באחדות ה' ושמירת המחשבה מנכיחה אותנו בצורה מתוקנת במציאות. בציר ימינה-שמאלה האיזון בין אהבת ה' ויראתו מעניקמעניקות לנו יכולת לאזן נכון בין הצדדים השונים באישיות.

המצוות התמידיות בונות מרחב-מוגן אחד, סוגרות את תנועת הפיצול של האישיות ומחזירות אותה למרכז מאוחד אחד. המרחב הזה הוא מעין "בית מקדש" בו אנו עומדים בתפילה מול "ה' אחד", שיעזור לנו להתמודד עם הקשיים והטראומות ויגלה לנו את אור האחדות המרפא.



מתוך נפלאות כי תצא תשע"ח bit.ly/VA_ki-tezte_78
להרחבה ראו בספר "לחיות במרחב האלוקי"
bit.ly/divine-space



העלון 'אביטה נפלאות' – מעובד מתוך שיעורים שהתפרסמו בחוברת נפלאות. מדי שבוע יוצאת לאור חוברת נפלאות בת עשרות עמודים, המכילה סיכומים טריים של שיעורים והתוועדויות מהתקופה האחרונה, מאת הרב יצחק גינזבורג שליט"א.

נפלאות

שיעורי תורה והתוועדויות חסידיות מהרב יצחק גינזבורג שליט"א

הסוּע כחוכרת 'נפלאות':

- ❑ הדבר הכי נפלא הוא להתחתן. מציאת בן הזוג היא פלא, והדבר הכי נפלא הוא האהבה בין בני הזוג. השראת השכינה ביניהם.
- ❑ בשביל חברות אמתית בין בני זוג כל אחד צריך לדעת גם לתת וגם לקבל. צריך לתת מתוך "אהבה שאינה תלויה בדבר" ולקבל לא בשביל האגו אלא בשביל עצם הקשר.
- ❑ בשרש פלא יש דבר והיפוכו – הדבר הכי נסתר והדבר הכי מפורש. התכלית היא לגלות את הדבר הכי נפלא באופן מפורש. (מתוך השיעור "נפלאות")
- ❑ ממותר תרומה עושים ציפוי זהב לבית קדשי-הקדשים. נדבת הלב שלנו, מעל ומעבר, באה עם הציפיה שלנו לזכות להגיע לקדשי-הקדשים. (מתוך מדור "קול שמחה")



חפשו את חוברת נפלאות בית הכנסת שלכם! לא מצאתם?

מעוניינים להפיץ את חוברות נפלאות המודפסות במקום מגוריכם?
הצטרפו כעת: bit.ly/form-ge
itiel@pnimi.org.il | 052-4295164



לקבלת גליון נפלאות בדוא"ל
צרו קשר כעת:
bit.ly/news_niflaot
דוא"ל: itiel@pnimi.org.il

