

אלי טלברג

ספר

# תיקון הגוף

פסיכוסומטיקה בראי היהדות



אלי טלברג

ספר

# תיקון הגוף

פסיכוסומטיקה בראי היהדות



הרבנות המקומית

המועצה הדתית

נהריה

כה באדר תשע"ז  
23 במרץ 2017

**הנידון: כתב המלצה**

הריני להמליץ טוב בזה על הספר "תיקון הגוף" אשר חיברו ידידי ר' אלי טלברג הי"ו.

הספר עוסק בצורה יסודית בקשרים שבין הגוף והנפש, שהרי האדם הוא אחד, ומן הסתם ישנן דרכים לטיפול בבעיות הגוף הנובעות מבעיות בנפש, בניגוד לתפיסה הקיימת זמן רב, הטוענת כי בעיות הגוף פותרים רק בדרך חומרית.

על חשיבות הגישה הזו מזכיר מרן הרב קוק זצ"ל בתחילת ספרו "אורות התשובה" ומסתמך בין השאר על הפסוק "הרופא לכל תחלואיכי" כשאדם חוזר בתשובה, שהוא ענין רוחני, הריהו גם נרפא מבעיות רפואיות.

והרב קוק זצ"ל מעודד המשך המחקרים בכיוון הזה.

ואכן ראוי ספר זה להיות נדבך חשוב בקדום הגישה הזו.

אני מברך את הרב המחבר ומאחל לו הצלחה בהפצת ספרו שהוא חשוב במיוחד בדורנו דור התשובה, דור הרואה יותר ויותר את האחדות בבריאה.

בברכת התורה,

ישעיהו מייטליס

רב העיר, נהריה

וראש ישיבת נהר - דעה



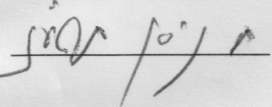
# הרב יואל שוורץ שליטי"א

ראש המכון למניעת איסור אכילת תולעים

מחבר סדרת הספרים - כשרות המזון

רח' שלט 12 - טל. 02-247121

ירושלים

בס"ד, תאריך 

307

הגדלת קבוצת אדם במהלך שנתו של האדם שצריך לנהל

בשנתו של האדם שצריך לנהל את המפעל במהלך שנתו של האדם שצריך לנהל

בשנתו של האדם שצריך לנהל את המפעל במהלך שנתו של האדם שצריך לנהל

בשנתו של האדם שצריך לנהל את המפעל במהלך שנתו של האדם שצריך לנהל

בשנתו של האדם שצריך לנהל את המפעל במהלך שנתו של האדם שצריך לנהל

בשנתו של האדם שצריך לנהל את המפעל במהלך שנתו של האדם שצריך לנהל

בשנתו של האדם שצריך לנהל את המפעל במהלך שנתו של האדם שצריך לנהל

בשנתו של האדם שצריך לנהל את המפעל במהלך שנתו של האדם שצריך לנהל

ב"ה ט' ניסן תשע"ז

#### מכתב ברכה

הרב אלי טלברג שליט"א הביא אלי את הספר "תיקון הגוף" - פסיכוסומטיקה בראי היהדות. קראתי את ספרו והדבר גרם לי קורת רוח מרובה.

הספר עוסק בחיבור בין גוף לנשמה, ההשפעה ההדדית של הגוף על הנשמה ובעיקר של העולם הרוחני על הגוף. החיבור המופלא הזה שהוא סוד "מפליא לעשות" הקושר רוחני לגשמי מבוטא בצורה עמוקה במקרא ובדברי חז"ל בתורה שבעל פה. דורות רבים לא התעמקו בנושא זה, והספר הנפלא הזה חושף נושא זה בצורה בהירה ועמוקה.

בשנות הגלות של עם ישראל עסקו היהודים בעיקר במאמץ לשרוד פיזית ורוחנית מול הצרות הרבות שהיו מנת חלקם. בימינו ש"עת הזמיר הגיע" והגאולה ממשמשת ובאה הגיעה העת לחשוף רבדים עמוקים בתורתנו הקדושה שעד כה היו חסויים.

נושא הבריאות הגופנית מחד והטהרה הרוחנית מאידך מתבררים היטב בספר חשוב זה. חשיבותו של הספר נובעת לא רק מעיסוק תיאורטי בנושאים אלו אלא בעיקר מהיכולת להעבירו למישור המעשי אצל כל אחד ואחד.

הפצת הרעיונות הטמונים בספר עשויה להביא לקידוש שם שמים על ידי כך שיוכח שהתורה שלנו היא תורת אמת המאירה לכל הדורות ובמיוחד בדורנו דור הגאולה.

אני מאחל לרב אלי המשך עשייה ספרותית ומעשית פורייה, בהפצת רעיונות אלו.

בניהו ברונר

צפת

המלצה על הספר "תיקון הגוף"

היצירה המורכבת ביותר – האדם – זכתה לניתוחים ולאנליזות שונות לאורך ההיסטוריה, כשהידועה ביותר היא ההבחנה שבין גוף ובין נפש. ברם, הבחנה זו כלל אינה מופיעה בתורה. בתורה מופיעה דמותו של האדם כדמות אחודה, בה מתקיימים יחסי גומלין מתמידים בין גוף ובין הנפש.

עיקרון הדמות האחודה מופיע במציאות במישורים שונים, כשאחד מהם, ואולי הבולט ביותר, הוא הקשר ההדוק שיש בין העולם הרגיל והנפשי ובין המצב הבריאותי. ההלכה הכירה בכך בצורה מגוונת, כגון בהיתר להדליק אור בשבת גם ליולדת עיוורת, בשל ההכרה בכך שמצבה הנפשי הוא חלק מבריאותה הפיזית. חז"ל גם עסקו לא מעט בהדרכות פיזיות שונות, הבאות מעולם הנפשי. מדע ימינו מכיר יותר ויותר בקשר הפסיכוסומטי, ובחשיבות הטיפול ההוליסטי.

הספר "תיקון הגוף" הוא עוד נדבך חשוב בתפישה ההוליסטית הזו. המחבר, שהוא גם תלמיד חכם וגם בעל מקצוע בתחום הטיפול הפיזי, נע בין תיאוריה ובין פרקטיקה, בין מקורות בתורת ישראל ובין אלה שבתחום הרפואי, ומציב לפנינו חיבור בין עולמות משמעותי מאוד. סיפורי המקרא, הלכות שונות, דברי חז"ל וכדו', ביחד עם הידע הרפואי והניסיון המעשי, בונים עולם שלם.

יש לספר הזה חשיבות גדולה, שכן יש בכוחו לפתוח שערים נוספים לטיפול בתופעות גופניות או נפשיות, ולהביא אור וטוב לבני אדם, וכל זה כחלק מתלמוד תורה ומקשר עם העולם הרוחני-יהודי.

אני מאחל למחבר, הרב אלי טלברג הי"ו, שיזכה להפיץ את משנתו ברבים, ולמלא את העולם בהבנה עמוקה יותר על מהות האדם ובריאותו, ומתוך כך יקוימו בו דברי משלי, הקושרים בין הקשבה לדבר ד' והבאת מרפא: "בְּנֵי לְדַבְרֵי הַקְּשִׁיבָה לְאִמְרֵי הַטָּאָנָה. אֵל יִלְיוּ מְעִינֵיךָ שְׁמֵרָם בְּתוֹךְ לְבָבְךָ. כִּי חַיִּים הֵם לְמַצְאֵיהֶם וְלֹכֵל בְּשָׂרוֹ מֵרְפָא".

בברכה נאמנה

יובל שרלו

# תוכן עניינים

## רצף פסיכוסומטי

1. משבר החומרנות הרפואית
2. לואיז היי וסוכרת
3. אני משלים את הרצף
4. תיק רפואי – רשימת מחשבות לא נכונות
5. פסיכוסומטיקה של חבלה
6. היפוקרטס על סדר שיטות הטיפול
7. רופא דגול – דוד המלך
8. כשהרצף הפסיכוסומטי הופך למעגל סגור
9. "לא מצליח להירדם"
01. לחלות כשצריך
- 1.1. פקודה: לא לחלות
- 2.1. מרשם מפרעה או סומטופסיכיקה
- 3.1. הפעולה הפסיכוסומטית של שמחה

## פסיכוסומטיקה בראי המסורת היהודית

1. "ואכלת ושבעת"
2. תפילות לרפואה
3. יש הלכה כזאת
4. הנפש והפיזיולוגיה בהגות רמב"ם
5. הרצף על פי רש"י
6. מתוך החסידות

## היגינה של הנפש

1. חגי תשרי
2. כפרות
3. הדת בעולם המודרני



4. החשיבות האלוהית של חופשה

5. אלגוריתם של התמודדות עם עלבונות

## התורה על אנרגיות רוחניות

1. כוחות על-אנושיים

2. שני המשולשים של מגן דוד

3. "ממקור אחד" או "אמ"ש ושלושת מרכזי הדנטיאן"

4. רוח – קי

5. אש – טבע הנשמה

6. כרת

7. המקור האנרגטי של עין הרע

8. לא להביט בסדום

9. תפילה לריפוי חולים

10. שלושה מקורות האור:

(א) אור באור

(ב) אור אוכל

(ג) אור בתורה

11. טומאה וטהרה

21. בית מקדש כדגם הטהרה

## נספחים:

1. קרח

2. רפלקסולוגיה בתורה

# רצף פסיכוסומטי

## משבר החומרנות הרפואית

עוד במהלך לימודי, כשלמדתי אנטומיה ופיזיולוגיה של הגוף, וגם התפתחות של תהליכים פתולוגיים, שמתי לב לכך שמכלול התסמינים של התפתחות מחלות מתואר בפירוט, אך הסיבות להופעתן כמעט ולא ידועות. כמובן, במקרה הזה אין הכוונה לכל מיני חבלות מכניות או אי תקינות התפתחותית – כאן הכול פחות או יותר ברור. אך מה עושים עם ספקטרום די רחב של מחלות פנימיות ומחלות שריר שלד?

יהיה זה לא הוגן, אם אומר, שמדענים בתחום הרפואה לא עושים מאמצים על מנת לאתר את הסיבות להופעת מחלות. כך, למשל, אפשר לציין 01 תאוריות עיקריות, שמסבירות את הסיבות להופעת אוסטאוכונדריטיס של המפרק: ניוונית, הורמונלית, תאוריה שקשורה לבעיות בכלי דם, זיהומית, תגובתית-זיהומית, ביו-אלקטרית, מכנית, אטיפית, פונקציונאלית ותורשתית (ו.פ. וסלובסקי ואחרים "אבחון תסמונות של אוסטאוכונדריטיס של מפרק", עמ' 41). עם זאת, אנשי הרפואה מודים בכך, שבכל מקרה ספציפי של מחלה, אפשר לראות שילוב גורמים אינדיווידואלי של גורמים, אשר הובילו למחלה. ההנחה הזאת הולידה תאוריה חדשה: רבת-גורמים. ובכך עצרו. כמות התאוריות, שמסבירות את הופעתן של מחלות פנימיות, קטנה יותר באופן משמעותי. שאלות רבות נותרו ללא תשובה. מה מגביר את השפעתם של גורמים כאלה או אחרים? מדוע השפעתם של גורמים כאלה או אחרים גורמת למחלה אצל חלק מאנשים, ואילו אנשים אחרים היא משאירה בריאים? אפשר להמשיך את השאלות, אך ברור, שהבעיה לא ניתנת לפתרון במסגרת הרפואה, שמכירה רק בפרדיגמה חומרית.

הרפואה המודרנית מאוד אפקטיבית, אך חוסר הבקיאות בסיבות להיווצרות מחלות לא מאפשר לאנשים להבריא. כך בלק-סיקון הרפואה המונח "אדם בריא לחלוטין" הוחלף בלי שנשים לב במונח "אדם בריא כמעט לחלוטין", ואילו המטרה הראשית של רפואה הוחלפה מהבראה מלאה בהחזרת יכולת עבודה. זאת כדי שמחלות לא יפגעו באיכות החיים ובהבאת תועלת למשק הלאומי. למרות זאת, בהקדמה לתקנון של ארגון הבריאות העולמי (OHW) הבריאות עדיין מוגדרת כ"מצב של רווחה פיזית, רוחנית וחברתית, ולא רק העדר מחלות ומומים גופניים" (האנציקלופדיה העממית לרפואה, מאמר "בריאות").

תבינו אותי נכון: אני בעצמי חונכתי על אסכולה של רפואה קלאסית ואני מונע על ידי הרצון לעזור לרפואה לחזור למקורותיה. קודם כל, אתאר בקצרה את דרכי, כדי שהמסקנות שאליהן הגעתי, תהיינה ברורות.

נולדתי בברה"מ וקיבלתי השכלה ברוח החומרנות (מטריאליזם). מאוחר יותר, בעודי עובד במרפאה, רציתי בכל לבי לעזור לאנשים. הרצון הזה היה מוגבל על ידי היכולות המקצועיות שלי – מה שדחף אותי לחפש שיטות ריפוי אחרות. אך גם כשאני ניכמה קולגות חיפשנו שיטות נוספות לעזור לאנשים, החיפושים שלנו לא יצאו מחוץ למסגרת העולם החומרי. תשא לנו מטופלים ואספנו מידע סטטיסטי אודות אפקטיביות של שימוש באמצעי רפואה עממית, ניסינו למצוא שיטות בעלות השפעה פיזיותרפייסטית. באותו הזמן התמזל מזלי להכיר את משנתו של פרופ' זלמנוב. עצות, שהיו מבוססות על ספרו "חוכמתה העמוקה של מערכת הגוף האנושית" ועל התכתבותו של זלמנוב עם אחייניו, שהתנסו בשיטות שלו, עזרו להרבה מטופלים שלי.

במקביל, על רקע "פרסרויקה" (השינויים הכלכליים והפוליטיים שהתרחשו בברית המועצות החל מיוני 1987 עד 19 באוגוסט 1991) התחילה להופיע ספרות, שמטריאליסטים מושבעים היו מייחסים לקטגוריה של "ספרות שלא עברה ביקורת". כאן אני רוצה להצביע על שני כיוונים עיקריים: פסיכולוגיה מערבית ותאוריה של רפואה מזרחית (לספרים של מרפאים עממיים, אשר הופיעו מעט מאוחר יותר, לא התייחסו ברצינות כלל). סוף-סוף קיבלנו אפשרות להכיר את כתביהם של פסיכולוגים גדולים מהמערב. אך אפילו פסיכולוגיה לא יכולה להיחשב למדע לגמרי. כידוע, מדע צריך לבסס את התאוריה שלו על פרדיגמה פילוסופית מהימנה כלשהי ועל ניסויים חוזרים. הפסיכולוגיה מספקת מודלים תאורטיים, שמאוששים על ידי ניסוי חוזר, אך למינוח שלה אין אחיזה בחומרנות. תת-מודע, סופר-אגו ושאר המושגים אינם חומריים. אותו המצב נכון גם לגבי אסכולות המזרח: האפקטיביות של שיטות הרפואה שלהן הוכיחה את עצמה, אך תנועת אנרגיות בגוף לא הוכחה עד כה מבחינה מדעית (מטריאליסטית).

שימוש בידע מהפסיכולוגיה הקלאסית ויישום פרקטיקות מתחום הרפואה המזרחית (אפילו בביצוע הלא ממש מקצועי שלי) גם הובילו לשיפור התוצאות בעבודתי במרפאה.

אחת המכות האדירות בחומרנות ברפואה הייתה עבורי הסטטיסטיקה של סיבות המוות של אנשים, שטבעו. הנתונים הסטטיסטיים דווחו בישיבה של קופת החולים שלי. תוך הגילאים 18-28 חלק ממי שטבעו – ספורטאים. אלכוהול התגלה בדם רק אצל חלקם,

ואם התגלה, הוא היה בכמויות קטנות. והפרט החשוב הוא, שכמעט ב-70% מהמקרים היה אוויר בריאות. זה אומר שהם לא השתנקו ממים! המוות קרה לפני זה. אבחנה רשמית לאחר אוטופסיה נוסחה כך: הלם כאב כתוצאה מאי ספיקת לב חריפה. נשאלת השאלה, מאין לבחור צעיר, שהלך עם חבריו אחרי העבודה לגדת הנהר לשתות בירה והחליט להשתכשך במים, "אי ספיקת לב חריפה"?! הנתונים הסטטיסטיים האלה לא עלו בקנה אחד עם התיאוריה הקלאסית של דחק ((sserts, שתוארה קודם לכן על ידי וולטר קנון (nonnaC retlaW) והנס סלייה (eyleS snaH). שחרור אדרנלין, נוראדרנלין והורמונים אחרים מהווה חלק מתסמונת הסתגלות כללית, כשאופטימיזציה של פעילות הגוף מתועלת להצלחתו. המנגנון, המתועל להצלחה, לא יכול להרוג את הגוף מבפנים, ועוד ביותר ממחצית המקרים!

אחרי הישיבה שתי רופאות צעירות לרפואה פנימית היו בהלם ופסחו בהיסח הדעת על דלתות החדרים שלהן. כשראיתי את זה, הזמנתי אותן לחדר הטיפול שלי, מזגתי להן תה והתחלתי לספר, שלפי התאוריה של רפואה סינית, יש כאן הגיון ברור: פחד חזק גורם לזרימת אנרגיה למרידיאן הלב, והלב בהיותו איבר פיזי לא עומד בזה. ברור שבאונברסיטה לימדו אותם רק את התיאוריה של תגובה הורמונלית, שאותה הנתונים האלה סתרו.

בגאומטריה ישנה שיטה לפתרון בעיות באמצעות בנייה חיזונית. אם הבעיה לא ניתנת לפתרון בתוך צורה מסוימת, אפשר להשלים את הצורה כך, שהיא תהיה חלק מצורה גדולה יותר. ואז דרך הצורה הגדולה יותר יהיה ניתן למצוא פתרון לצורה הראשונית, הקטנה. אם נעשה השלכה של עיקרון זה על רפואה, נסכם: אי אפשר למצוא פתרון לבעיות גופניות בלי לצאת ממסגרת ההיבט הפיזי.

## לואיזי היי והסוכרת

פעם אחת הגיעה למרפאה שעבדתי בה, אישה שעבדה אז בהוצאת ספרים. ההוצאה התמקדה בספרים מתורגמים. האישה, שהייתה מרוצה מהטיפול שלי, ביקשה להכיר תודה והביאה לי עותק מודפס במכונת דפוס של הספר "רפא את גופך" שנכתב על ידי לואיזי היי. הספר הזה, שנהייה רב-מכר בארה"ב, תורגם לרוסית, אך יציאתו לאור לא אושרה על ידי הועדה העירונית (גוף שכבר הלך לעולמו) של קומסומול<sup>1</sup>. הספר נשאר במערכת של הוצאת הספרים עד להודעה החדשה (שאגב, לא איחרה להגיע). אך באותו היום קיבלתי את העותק, שהודפס במכונת דפוס, בהבטחה לחזיר אותו למחרת.

הספר לא היה כתוב בלשון של ספרות מחקרית. הרעיון המרכזי היה מאוד פשוט: המחשבות עוברות מהמודע לתת-מודע ולאחר מכן משפיעות על הבריאות הפיזית של אדם. מחשבות על עצמך, על החיים שלך, על היחסים עם הסובבים. מחשבות יכולות להיות בעלות אופי של ביקורת עצמית או של אירוניה עצמית. ההערכה שלנו סובייקטיבית, לפעמים אנחנו אפילו מודעים לזה, אך כאשר המחשבה עוברת לתת-מודע, "התת-מודע לא מבין בדיחות", - ומחשבות "לא נכונות" הופכות לגשמיות בצורת מחלות. בספר הובאה טבלה בת שלוש עמודות: בעיה (כלומר מחלה), סיבה משוערת (מחשבה לא נכונה) וגישה חדשה (המחשבה המרפאה). המחברת הציעה לבחון את הבעיה ולאתר את המחשבה, שעל פי השערה הולידה אותה, ואחר כך על ידי חזרה בקול על אפירמציה (מחשבה חיובית) לפתור את אותה הבעיה, תוך מיגור מקורה הפסיכולוגי.

הספר של לואיזי היי מיד סווג על ידי כמידע לא בדוק וזאת בשל שתי סיבות: 1. איני יודע, אם השיטה עובדת או לא. 2. אין בידי כלי, שבעזרתו הייתי יכול לבדוק את נכונות המסקנות של המחברת.

אך אני החלטתי לערוך ניסוי. אצל שמונה מתוך כלל המטופלים שלי באותה תקופה הייתה אבחנה: סוכרת (היפרגליקמיה). אני הכנתי שמונה פתקים וכתבתי בהם את המחשבה, שלכאורה, הייתה יכולה להוביל למחלה הזאת. למחרת בבוקר הצעתי לכל אחד מהמטופלים לים לקחת פתק כזה הביתה, כשאני אומר, שיש רעיון כזה, ואמנם אינני אחראי לאמתותו, אך אם תזהו במחשבות שלכם משהו דומה, תבואו ואני אהיה מוכן לדון אתכם על זה. שניים סירבו מיד. עוד שלושה הסכימו בהבעת פנים כזאת, שיש הבנת, שאת הפתקים האלו הם ישליכו לפח עוד בטרם יגיעו הביתה. עניין רב ביותר גילתה בחורה בת 81, חולת סוכרת תלוית אינסולין מגיל 5. היא גילתה עניין ונעלמה... כמעט לשבועיים. אחר-כך היא חזרה וסיפרה, שאושפזה בבית-חולים במצב של קומה. "אני עברתי בין כל המטופלים במחלקה עם הפתק שלך: נשים וגברים כאחד. כולם הסכימו, שיש להם מחשבות מעין אלה בראש", - אמרה. ל. הייתה מוכנה לגמרי להמשך הניסוי. אמירת אפירמציות (מחשבות חיוביות) עשתה את שלה: במהלך חודש וחצי הראשונים רמת הסוכר בדם התייצבה (היא נשארה גבוהה, אך הפסיקה "להשתולל"), וכעבור עוד ארבעה חודשים ירדה רמת הסוכר בכמה יחידות!

אתם, בטח, ציפיתם לקרות על החלמה בדרך פלא? עבור הנערה הזו ועבורי מה שקרה היה נס אמתי! כדי שתרגישו טוב יותר את המצב, אזכיר, שכל מה שקרה היה בתקופת נפילה של ברית המועצות. אינסולין רגיל ייצרן ברוסיה והוא היה

1 הקומסומול היה תנועת הנוער של המפלגה הקומוניסטית של ברית המועצות.

נגיש תמיד. אך באינסולין רגיל עשו שימוש רק במצב של קומה. אינסולין ארוך-טווח (תחילה של 3 שעות ולאחר מכן של 6 שעות) יובא מהונגריה, ובתקופה, שאני מתאר, האספקות שלו פסקו "באופן זמני" (יותר מאוחר הן חזרו, אך על בסיס מסחרי). החיים של חולי סוכרת הצטמצמו לפרקי זמן בין מצבי קומה חוזרים. מובן שהציפייה לקומה קירבה את בואה. אני זוכה, שבאותה תקופה אמבולנסים לא היו מספיקים לתת טיפול לחולי לב ולחולי היפרטוניה (יתר לחץ דם), כי כולם היו מועסקים בעזרה דחופה לחולים, שנזקקו אינסולין. ובדיוק באותה התקופה רק על ידי הגייה פשוטה של מילים, הצלחנו לעצור תנודות ברמת הסוכר בדם, ויותר מאוחר אף להוריד מעט את רמת האינסולין – הלא זה פלא? הלא זו הוכחה לכך, שבשיטה של לואיז היי יש לכל הפחות חלקיק של אמת!?

## אני מסשלים את הרצף

הניסוי עם חולת הסוכרת ל. שכנע אותי ברעיון ההשפעה של מחשבות על הבריאות הפיזית. אני החלטתי לטפל בעצמי. כל מה שחליתי בו אז (ניורולוגיה בין צלעית, רדיקוליטיס של גב תחתון, אנגינה וכו') בדקתי לפי הטבלה, שהעתיקתי מתוך ספרה של לואיז היי, ועבדתי על המחלות לפי שיטתה. מצב הבריאות שלי התחיל להשתפר באופן ניכר. יחד עם זאת, הטריד אותי שאינני מבין כיצד מחלה ספציפית קשורה למחשבה ספציפית ושאיני צריך להסתמך על ניסיון אמפירי של ל. היי ושל עוד חוקרים כלשהם, שאינני מכיר. נותרתי בתחושה, שמגלים לי פתרון של בעיה בלי להסביר את הדרך לפתרון. ובלעדיי אין ביכולתי לבדוק את נכונות התשובה. אני זקוק לתאוריה, שיכולה לשחזר את החוליות החסרות ברצף "מחשבה - מחלה".

מה שסייע לי הוא הבקאות בפילוסופיה של הרפואה הסינית. שם, לפחות, היה רצף הגיוני כלשהו. אציג אותו לקוראים בקצרה. (אני מביע מראש את התנצלותי למומחים, משום שכל הפשטה מובילה לאי-דיוק. מאידך, ריבוי פרטים עלול להפריע לראיית תמונה שלמה). ובכן, על פי פילוסופיה זו, מחלה היא תוצאה של פגיעה בזרימת אנרגיה בגוף. קיימת תאוריה מפורטת על זרימת אנרגיה. מתוארים מרידיאנים (ערוצי אנרגיה) של זרימה זו. מומחים סיניים מקדישים תשומת לב רבה יותר ל-21 המרידיאנים, ומומחים הודיים מתמקדים יותר בזרימת האנרגיה דרך הציר המרכזי, שבו ממוקמות צ'אקרות. יכולים להיות שני סוגים של שיבושי הזרימה: או נאגר יותר אנרגיה ממה שצריך במרידיאן או (ואז הדבר מוביל למחלה עם תפקוד יתר של איבר מסוים, שקשור למרידיאן), או יש מחסור אנרגיה בערוץ הזרימה, מה שמוביל לתפקוד ירוד. אזכיר כאן, שלכל איבר ישנו טווח תפקוד: פעילות יתר – זה לא טוב, תת-פעילות זה גם לא טוב. כך, למשל, שיבוש בפעילות בלוטת התריס יכול לבוא לידי ביטוי בהיפרטירואידיזם או בהיפוטיירואידיזם, לאדם יכולה להיות היפרטוניה או היפוטיניה, חומציות יתר או תת-חומציות של קיבה וכיוצא בזה. שיבוש בזרימת אנרגיה מקדים את המחלה ובעצם מוליד אותה. ומה מוביל לשיבוש עצמו? פילוסופים סיניים נותנים תשובה: רגשות. כל רגש, הן שלילי והן חיובי, משבש את הזרימה הטבעית של אנרגיה, וכתוצאה יכול להוביל למחלה. מדי שנה מופיעה פה ושם סטטיסטיקה של תמותה אפילו משמחה יתרה. המנגנון ברור: שמחה גדולה גורמת לזרימה מוגברת של אנרגיה לראש, ושם איזשהו נים עלול לא לעמוד בלחץ – ואז דימום תוך-מוחי, שיכול להיות קטלני. אך מה מוליד רגשות? לצערי, בטקסטים שקראתי, לא מצאתי תשובה (ייתכן שהיא נמצאת ב"בתי אוצר" של מחשבת סין, שטרם תורגמו לשפות אחרות או אפילו תורגמו, אך לא היו נגישים לי). אם אני מבין נכון, אחת המטרות המרכזיות של רפואה סינית היא השבת זרימת האנרגיה לתקינותה בעזרת דיקור סיני, אקופוסורה (טיפול בשיטה של הפעלת לחץ על נקודות בגוף), צריבה וכו'. כטיפול מונע משמשות פרקטיקות של מדיטציה ושל נשימה מדיטיטיבית: כגון אושו, צ'י קונג, טאי צ'י, טאי צ'י צ'ואן ועוד.

כמובן, ישנם אנשים, שבקיאים בפילוסופיה של רפואה סינית יותר ממני, אך השאלה העיקרית, שחפשתי עליה תשובה באותה תקופה הייתה השאלה על ראשוניות או על סיבתיות של רגשות. האם הרגש הוא ראשוני? האמנם אין שום סיבה למצב הרוח, שאתו קמתי בבוקר? ואולי הרגש – זו התגובה שלנו לאירוע חיצוני כלשהו? האין זה תגובה של הנפש שלנו לגירוי חיצוני, כמו תגובה רפלקסיבית של הגוף: של ברכ, או של מרפק או רפלקס ההקאה? אם ההשערה האחרונה תתברר כנכונה, אותו האירוע אמור לעורר את אותו הרגש באנשים שונים, אך אין הדבר כך. דוגמאות יותר מובהקות משלי נותנת מציאות ישראלית. פיגוע, שבוצע נגד אזרחי ישראל, גורם לכאב וצער בלבבות של יהודים, אך אותו הפיגוע משמש כסיבה לשמחה ולצהלה בעולם המוסלמי. משמע הדבר, שבין אירוע לבין הרגש יש משהו, למשל, ההערכה של אירוע ספציפי על-ידינו. או ניקח לדוגמה מצב אחר: אירוע קרה לפני הרבה שנים, אבל רק ההיזכרות בו החזירה לחיים רגשות מהעבר הרחוק. ואולי האירוע לא קרה כלל, אנחנו פשוט קראנו עליו בספרות יפה, או סיפרו לנו דבר רכילות. האמנם זה לא יכול לעורר בנו סערת רגשות? כך הגעתי למסקנה, שאירוע יכול גם לא להתקיים, ומה שמפעיל בנו את הרצף הפסיכוסומטי הוא מחשבה.

ובכן, נחזור על הרצף בשלמותו:

(אירוע)  $\Leftarrow$  מחשבה < רגש  $\Leftarrow$  אנרגיה  $\Leftarrow$  גוף

## תיק רפואי – רשימת מחשבות לא נכונות

ההבנה של הרצף הפסיכוסומטי הייתה עבורי פתח לאפשרויות חדשות. מעכשיו לא הייתי צריך לסמוך על טבלה מספרה של ל. היי, על ניסיון אמפירי או על מסקנות של אדם כלשהו, שנכונותם אינה ניתנת לבדיקה. כשאתה מכיר את המנגנונים הפיזיולוגיים של גוף האדם ואת אותם השינויים, שמובילים לתהליך פתולוגי, אפשר לתרגם את זה לשפת מחשבות ורגשות באופן עצמאי. לשם דוגמה, אקח את הסוכרת (היפרגליקמיה), שממנה התחילו החיפושים שלי אחר תשובה. ברמת התאים התהליך נראה כך. כל התאים, מלבד התאים של מערכת העצבים, זקוקים לאינסולין. אינסולין הופך את קרום התא לבלתי-חדיר ומעניק לו יכולת ספיגה של סוכרים ממרחב בין-תאי. אני מזכיר, שהערך האנרגטי של סוכרים גבוה מאוד, הם נספגים בקלות ומתפרקים כמעט לחלוטין. מסיבה זו דברי מתיקה הפכו בתודעה של אנשים לסמל של הנאה. כשיש מחסור באינסולין, כמות הסוכרים בדם ובנוזל הבין-תאי תהיה מעל הנורמה, ואילו תאי הגוף יסבלו ממחסור באנרגיה. לא, הם כמובן, יקבלו אנרגיה מפירוק חלבונים, שומנים ופחמימות מורכבות, אך זה ידרוש מהם מאמץ גדול. אבל התא זקוק מדי פעם לחיים מתוקים. וכאן הבעיה: ללא האינסולין התא פשוט אינו מזהה את שפע הסוכר שסביבו וממשיך לסבול. אני מניח, שהקורא כבר מנחש, אילו מחשבות עלולות להוביל להופעת הסוכרת. כמובן, הכול סובב סביב מחסור בהנאה ותלונות "החיים דורשים ממני הרבה מאמצים, כדי להשיג משהו". מחשבות ורגשות אלו יכולות להיות אופייניות לאדם, למרות שחיי משביעי רצון, כפי שנראה מהצד (ולפעמים גם מבחינה אובייקטיבית). ובשיחה הוא יכול לא להסגיר את עצמו בשום צורה. אך העניין הוא, שאת הגוף אל אפשר לרמות, הוא פשוט הופך את המחשבות לגשמייות. אני מדגיש, לא מחשבות שליליות, אלא מחשבות לא נכונות.

כאן אחרוג מעט מהנושא ואספר על "חשיבה חיובית", אשר נכנסה לאופנה עוד לפני שלושים שנה. הייתה לי תקופה בחיים, שבה תרגלתי אותה הרבה. אני יכול לאשר מניסיון אישי שזה עובד. היה לי משבר אמונה בערך המוחלט של חשיבה חיובית, כשאני נכנסתי לבית כנסת ושמת לי לב לעשרת הדברות, הכתובים מעל ארון הברית: 7 מתוך 10 התחילו במילה "לא". באותו רגע עלתה בי המחשבה, שאם אלו-הים לא היה יכול להשתמש רק בניסוחים חיוביים על מנת לחנך את האדם, על אחת כמה וכמה לא יכול האדם להתבסס רק עליהם. כשאדם חולה כל הזמן אומר לעצמו: "אני בריא! אני בריא!" או "הכול יהיה בסדר!" – זה לא פסיכוסומטיקה, זה הונאה עצמית, וזה לא עובד כך. אנו זקוקים הן למחשבות חיוביות והן למחשבות שלישיות. צריך רק לנתב אותן נכון. לא במקרה דוד המלך אמר: "אוהבי ה' שנאו רע" (תהילים צז: י). כמובן, עדיף לטפח אהבה מאשר רוע לב, אך לא כדאי לדכא את השנאה שבפנים או לנסות להחליף אותה בניסוחים חיוביים.

הגיע הזמן לחזור לפסיכוסומטיקה. כשהבנתי, כיצד זה עובד, תיק רפואי של אדם הפך עבורי לרשימה של מחשבות לא נכונות. ובמקרה הזה אין זה משנה, אם אנו עוסקים באדם טוב או באדם רע, כמה מעשים טובים או רעים הוא עשה לזולת. מתנצל על ההשוואה, אבל זה דומה לנהיגה: מצב טכני של מכונית אינו תלוי במטרת הנסיעה ובטוב לב של הנהג. בתחום פסיכוסומטיקה חשוב יותר לאדם, אילו מחשבות הוא חושב על החיים שלו, מאשר כמה מעשים טובים הוא עשה לזולת. אם בהגיעו לגמלאות הוא יתבונן בימי חייו ויחשוב, כמה מעט הנאה היה בהם, - לאחר זמן מה בדיקת דם בטוח תראה רמת סוכר גבוהה מהנורמה.

כדי לעשות שימוש נכון ברצף הפסיכוסומטי, חשוב לבחון את מכלול התסמינים (אצל אנשים שונים אותה המחלה מלווה במכלול תסמינים שונה) תוך הקדשת תשומת לב לאיבר הפגוע ולמה שהוא מסמל. אביא דוגמה. פעם אחת, באחת הנסיעות שלי מישראל לסבב הרצאות במוסקבה, נתבקשתי לטפל בבחורה, סטודנטית באחד המוסדות האקדמיים של מוסקבה. היא התלוננה על ירידה חדה בראייה בזמן האחרון. הרופאים הציעו לה ניתוח. לפני כן הבחורה מעולם לא התלוננה על בעיות ראייה. מבחינה רפואית אני פעלתי אז בקלות-דעת: ויתרתי על קריאת מסמכים רפואיים, שהיא הביאה אתה. אני הסתכלתי לה בעיניים ושאלתי: "ממה את מנסה להעלים עין?". ובתור תשובה שמעתי את האמירה הבאה: "אני לא יכולה להסתכל, איך גברים נועצים מבט בחזה שלי! ועוד אומרים כל מיני גסויות. אני לא רוצה לראות את זה!" כמה פשוט! זאת הייתה פסיכוסומטיקה במלוא הדרה, ותיקון אחד של המחשבות הספיק, כדי לעצור את המחלה. בביקור הבא שלי במוסקבה היא הגיעה אלי עם חבר שלה ואמרה, שהראייה חזרה לקדמותה באופן מלא.

לפי מסורת האגדה, לשלמה המלך היה "ספר הרפואות", שאותו הוא גנו. אני מאמין, שזה היה ספר בפסיכוסומטיקה.

## פסיכוסומטיקה של חבלה

מקובל לחשוב, שחבלות לא תלויות במחשבות ובשאיפות שלנו. מכאן לדוגמה ברוסית: "לו הייתי יודע איפה אפול, הייתי שם קש" (לריכוך הנפילה). אני רוצה להביא דוגמה מהניסיון המקצועי שלי, שמעידה על כך, שגישה כזו לא תמיד מוצדקת.

זה היה בתקופה, שבה עבדתי במרפאה בקייב. אישה בת 37 הגיעה לשיקום אחרי שבר בעצם הזרוע במקום טיפוס. היא בעצמה עבדה

כרופאה במכללה צבאית. היא הגיעה אלינו אחרי טיפול לא מוצלח במרפאה, שנתנה שירות לעובדי משרד הבריאות. הודות לעבודת צוות מתואמת השיקום התקדם מהר. אך בתחילת השבוע השני של הטיפול למטופלת שלנו התחילו לקרות דברים מוזרים. פעם אחת היא כל-כך פחדה לאחר לטיפול, שניסתה להיחזק לאוטובוס, בזמן שכבר התחיל לנסוע מהתחנה, בקושי הצליחה לא לזוז ולא שברה משהו. אני התפלאתי מעט מזה שהיא סיפרה על המקרה בנימה של שמחה, אך חשבתי אז שהיא פשוט עוד לא נרגעה מהנסיעה. למחרת, כשהיא הגיעה אלי לטיפול, היא סיפרה לי את הדבר הבא: "אני כמעט הגעתי למרפאה. נראה, שהאספלט פה חלק לחלוטין. איפה הרגל שלי מצאה את השקע הזה?! שוב היה מזל, שלא נפלתי ולא שברתי משהו". המשפט האחרון נשמע בדיוק כמו אתמול. אז הצעתי לה לקיים פגישה של טיפול פסיכואנליטי. זה בכלל לא היה חלק מהחובות המקצועיות שלי, אבל הרצון לעזור לבן אדם גבר על זה.

בשיחה התברר, שהיא ביחד עם אמה ובתה הייתה גרה בדירה גדולה במרכז העיר. אמא שלה כל הזמן נדנדה לה: "את צעירה, יפה (היא באמת הייתה אישה יפה), יש הרבה קצינים רווקים מסביבך ואת עדיין לבד. הילדה עוד מעט תתבגר אני אמות, ואת תישארי לבד". השיחות האלה נמשכו שנים עד אותו היום, שבו היא שברה את הזרוע. מאותו היום אמה הפכה לאמא הכי אכפתית בעולם. בבית התחילו לשכון שלום ונחת - מה שהמטופלת שלי הייתה יכולה רק לחלום עליו. היא הבינה שעם שיקום היד גן העדן הזה ייפסק, ורוב הסיכויים שהכול יחזור חלילה. והגוף התחיל לסייע לה, הוא כאילו באופן אינטואיטיבי חיפש אפשרות לקבל חבלה חדשה. היומיים האחרונים אישרו את המסקנה הזאת.

אני הבנתי, שאם אשאיר את המטופלת במצב של חוסר-ידיעה, בימים הקרובים עלול לקרות אסון. ההשפעה של השיחה הייתה דומה ליקיצה של נסיכה אחרי שינה ארוכה, כמו שמתואר באגדות. מובן, שהיא רצתה להמשיך לא את מצב המחלה עצמו, אלא את השלום בבית, אך מכיוון שכל זה לא נאמר במפורש לפני כן והיא לא הייתה מודעת לכך, לפי הרצף הפסיכוסומטי נוצרו הנחות יסוד לקבלת חבלה חדשה.

במקרה הזה התמזל מזלנו: הספקנו בזמן. האישה לא פנתה לפסיכואנליטיקאי מקצועי והמשיכה להגיע למרפאה שלי - ביחד עבדנו על טקטיקה חדשה ביחסים עם אמה. כעבור מספר חודשים התברר, שכבר מזמן מנסה לחזור אחריה קצין רווק אחד, שהיא "לא שמה לב אליו" והוא מוצא חן בעיניה.

אני לא יכול לקחת על עצמי אחריות על דיון בסיבות לחבלה הראשונה, אך באשר לחבלה החוזרת - ייתכן שלפסיכוסומטיקה יש פה משקל גדול.

מה שהאדם רצה באמת זה לא המחלה, אלא חוס אנושי.

## היפוקרטס על סדר שיטות הטיפול

פעם אחת נתקלתי באמירה של רופא דגול מימי קדם, היפוקרטס. היא נשמעה כך:

"תחילה מילה, אחר-כך יד, אחר-כך עלה ורק אחרי זה סכין".

לא עבר הרבה זמן עד שהבנתי, עד כמה הסדר של היפוקרטס דומה לרצף הפסיכוסומטי שלי (למרות שללא ספק יש גם הבדלים).

למה התכוון היפוקרטס? ברור שהפירוט לא מתייחס לשלבי מחלה, אלא לתכנית טיפול. כעת נדון בה לפרטיה.

מילה - בתהליך טיפול בכל מחלה צריך להתחיל ממחשבות ומרגשות האדם, משום שהם שורש המחלה. לעתים, מתברר שזה מספיק על מנת להבריא לחלוטין. ברוב המקרים התוצאה של עבודה על מחשבות ועל רגשות תורגם רק כעבור תקופה מסוימת, שבמהלכה נעשה שימוש בשיטות טיפול אחרות. אביא דוגמא. באותה התקופה, שבה עבדתי במרפאה, טיפלתי באישה אחת, שעבדה במערכת כתב-עת לרפואה, המיועד לקהל הרחב. היא סיפרה, שפעם הגיע איש אחד למערכת והביא כתב-יד פרי עטו, המתאר כיצד הוא הבריא בדרך נס. הוא ליווה את מסירת כתב היד בסיפור: "בגיל 45 הודיעו לי רופאים על הבחנה נוראה ואמר, שנותר לי לחיות רק כמה חודשים. אבל התחלתי לטפל בעצמי. אני פיתחתי תכנית טיפול. והינה כבר הרבה שנים אני חי ובריא! אני רוצה שאתם תפרסמו את הרשומות שלי, ושמה שעזר לי יעזור לאנשים רבים". המטור פלט שלי המשיכה לספר: "הבטנו בו בחוסר אמון: הוא נראה צעיר, כבן 65. זה לא ממש נס, פשוט הרופאים טעו בניבוי - אמרו על כמה חודשים, והוא חי שנתיים. אבל כשהוא אמר, שהוא בן יותר מ-07 (לא זוכרת בן כמה בדיוק, אבל הוא עבר את תוחלת החיים הממוצעת), אנחנו כאילו קיבלנו מכת חשמל. הושבנו אותו על הכיסא, מזוגנו לו תה, והוא סיפר לנו את

כל הסיפור. כמובן, פרסמנו את הרשומות שלו. אבל מה שהתחיל להתרחש אחר-כך לא יאומן כי יסופר. במהלך השבועיים הראשונים קיבלנו 81 מכתבים מאנשים, שקרה להם בדיוק אותו סיפור, ובמהלך חצי השנה הבאה - עוד מלא מכתבים. כמה מכתבים ראשונים פרסמנו, ואחר-כך נבהלנו סתמנו את הגולל על הנושא". מה הפחיד אותם? המקרים, לכאורה, זהים, אך בחירה בשיטות טיפול שונה מאחד לשני. כן, לכולם היו כל מיני שיטות מפיזיותרפיה, צמחי מרפא, רבים מהחולים שתו מים (אחדים שתו מים טעונים באנגריה ואחרים העדיפו מים מבאר מיוחד) - אך כולם פעלו בדרכים שונות, למרות שהשתמשו בשיטות של רפואה אלטרנטיבית, וזאת מכיוון שרפואה קונבנציונלית ויתרה עליהם. זה היה נראה עד כדי כך "לא מדעי", שכתב-העת עצר את הדיון בנושא.

כשהקשבתי לסיפור שלה, כבר הייתה לי בראש תשובה נכונה. לשם הסרת ספק, ביקשתי ממנה לעיין במכתבים שוב ביחד איתי. הסברה שלי (אני פשוט התבססתי על מכלול הידע, שעובדי המערכת לא הכירו) התבררה כנכונה: הדבר היחיד שהיה משותף למכתבים האלה היה הפתיחה שלהם. המילים היו שונות, אך המסר היה אחד: "כשאמרתי לך, שאני חי על זמן שאול, אני בחנתי מחדש את החיים שלי... או "שיניתי את היחס שלי לחיים", "...התחלתי לסגור עניינים", "...אני התקשרתי לאחותי, שלא דיברתי אתה אחרי מות אמי, והשלמתי אתה" וכיו"ב. הבנייה מחדש של התודעה גרמה לשינוי באנשים האלה והאריכה להם את החיים.

אך נחזור להיפוקרטס. קורה, שעל מנת להאיץ את הפעולה, בנוסף לתיקון המחשבות והרגשות, צריך לעשות עוד משהו, ואז באה לעזרתנו היד.

יד - סמל של השפעת אנרגיה על הגוף. כיום קיימים מתקני ספורט שונים, המשקמים אפילו את השרירים הקטנים ביותר, ישנם הרבה מכשירי עיסוי חשמליים ומכאניים. אך הערך של עיסוי ידני עלה כתוצאה מכך עוד יותר - בזכות העובדה, שמלבד השפעה מכנית עיסוי ידני כולל גם השפעה אנרגטית. והרי קיים גם עיסוי ללא מגע, רייקי, שיטות אקסטרה סנסוריקה ועוד. ישנם חולים, שאצלם אפשר לעצור את המחלה בשיטות, אך ישנם גם מטופלים שזיודקו לעלה.

עלה - סמל של השפעה כימית, כלומר טיפול תרופתי. סביר להניח, שהיפוקרטס התכוון לסוג של צמח.<sup>2</sup> אך ברוסית אפשר לפרש את המילה גם כ"מרשם", הרי תרופות ממקור שאינו צמחי משפיעות על הגוף באופן זהה.

על הדמיון בין תרופות צמחיות לבין תרופות כימיות מעיד הסיפור הבא. בשנות ה-07 של המאה ה-02 התחוללה מהפכה ברפואה: בהתקפים של אסטמה ברונכיאלית התחילו לטפל בעזרת הורמונים. הגילוי הזה העניק לחולי אסטמה תקווה לחיים נורמאליים. מעניין, שמאות שנים לפני כן ברפואה סיבירית עממית פתרו את אותן הבעיות באמצעות חליטה משורש ליקוריץ (eazihrrycylG secidaR). באמצעותו ייצבו גם שיבושים בווסת אצל נשים. ורק בסוף המאה ה-02 בבדיקה ביוכימית של שורש הליקוריץ התגלה, שזה סטרואיד, רק ממקור צמחי.

הפעולה של תרופות ממקור צמחי ושל תרופות כימיות מסונתזות היא אותה הפעולה. זה נקרא רפואה טיפולית או טיפול שמרני. לפעמים הוא כבר אינו מספיק, ואז נשאר רק סכין.

סכין - כירורגיה. כאן, אני חושב, הכול מובן.

רפואה טיפולית וכירורגיה הגיעו בעשורים האחרונים להישגים מרשימים, בייחוד בהצלחת חיי אדם והארכת תוחלת החיים, כך שבשלבם מסוימים של התפתחות המחלה לא ניתן להסתדר בלעדיהן. אך כאן עולות מספר שאלות. אם הן האחרונות בסדר, משמע הן החזקות והיעילות ביותר? אם הן החזקות ביותר, אולי צריך לפנות אליהן מהתחלה ולא לבזבז זמן על שיטות רפואה "חלשות" יותר? אם בכל מקרה ישנו צורך בניתוח, האם בכלל כדאי לעבוד על מחשבות ועל רגשות? כל זה היה נכון, אילו הרפואה הייתה באמת הופכת את האדם לבריא. מה שקורה בפועל הוא שכמו בבדיחה המפורסמת, המטרה הראשית של הרפואה היא להפוך מחלה אקוטית למחלה כרונית.

אביא דוגמא, שממחישה את יתרון הגישה של היפוקרטס על פני הרפואה המודרנית. אנחנו מדברים על חזרתם של גידולים סרטניים. ההתקדמות באבחון והסרת גידולים אלה אינה נושא לוויכוח כלל. עם זאת, גדולי המוחות המדעיים לא מצליחים לפתור את הבעיה: מדוע אחרי גילוי מוקדם וניתוח מוצלח המחלה חוזרת בכל זאת? ואלה לא מקרים בודדים. על פי הנתונים של כתבי-עת רפואיים שונים, אחוז הישנות המחלה נע בין 40%-60%. בינתיים החוקרים לא הצליחו לברר, היכן בדיוק בגוף שמור הזיכרון על תאים סרטניים שהוסרו, ובאיזה אופן מנגנון התפתחות המחלה מופעל בשנית. הרצף הפסיכוסומטי מסביר, שצריך לחפש את שורש הבעיה במחשבות וברגשות האדם, וסדר שיטות הטיפול של היפוקרטס מראה, שמחלה, שלא עבדו אתה ברמת המילה, תמשיך לגרום השלכות, שלשם מאבק אתן יהיה צורך בעלה ובסכין.

2 כתב הספר שמע את האמירה של היפוקרטס ברוסית, שבה אותה למילה ("ליסט") שתי משמעויות: 1. עלה 2. דף.

## רופא דגול – דוד המלך

יום אחד, כשכבר הייתי גר בארץ, בעת קריאת תהילים משך את תשומת לבי הפסוק הבא:

לְכֹן שְׂמֵחַ לְבִי, וַיְגַל כְּבוֹדִי אֶף-בְּשָׂרִי יִשְׁכֵּן לְבָטָח. (תהילים ט"ז פס' ט')

שיערתי: ייתכן שזה לא רשימה של שלושה דברים שונים, אלא תיאור של רצף? שני מושגים מתוך השלושה במשפט הזה מוכרים לי. סביר להניח ש"לבי" מסמל רגשות: המילה "שמח" לא משאיר שום ספק בכך. זאת ועוד ברוח, ש"בשרי" – סמל של גוף פיזי, מערכת הגוף. אך המושג "כבודי" לא מוכר לי. מדוע הוא נגול, מה זה אומר? אם הכוונה כאן לגדילת הכבוד אלי מצד הסובבים, הייתכן שלשם כך מספיק רק מצב-רוח טוב, והאם מצב הגוף שלי כל-כך תלוי בכבוד שהסובבים רוחשים לי?

כדי למצוא פתרון לבעיה, ננסה להשוות את הפסוק מתהילים עם החלק שמקביל לו ברצף הפסיכוסומטי.

לְבִי ← כְּבוֹדִי ← בְּשָׂרִי

רָגַשׁ ← אֲנֵרְגִיָּה ← גּוֹף

אז אנחנו מקבלים התאמה בין המושג "כבודי" למושג "אנרגיה", וכך המשפט "ויגל כבודי" מתפרש כך "הרגשתי עלייה של כוח". הסבר יותר מפורט על הקשר בין המילה כבוד לאנרגיה שיש לאדם אפשר לקרוא בספר "תיקון הברית" בחלק "הגישה ההוליסטית של דוד המלך", ועכשיו אחלוק אתכם את ההתרשמות שלי מאחד הביקורים שלי במוזיאון "יד ושם". זה היה בערך בשנים 7991-8991, הרבה לפני השינוי הגדול בעיצוב של המוזיאון. באולם אחד הוצגו רק תצלומים: החל בתמונות התעללות של נאצים צעירים ביהודים בודדים, שנתפסו ברחובות ערים גרמניות, וכלה בתצלומים של רצח המוני בתקופת המלחמה. התצוגה הסתיימה בתמונה גדולה ובה טור ארוך של שבויי מלחמה גרמניים, ששמרו עליהם כמה חיילים במדים בריטיים עם סמל של מגן דוד על השרוולים ועם רובים בידיהם. כשעמדתי מול התמונה, חשבתי על ההאשמה, שאינטלקטואלים אירופאים מסוימים אוהבים להטיח ביהודים: "אתם הלכתם בעצמכם כצאן לטבח, הייתם יכולים להתנפל בהמוניכם על הרוצחים שלכם, ואז היו נספים אחדים, אך השאר היו ניצלים". באותו הרגע הייתי יכול להפנות את המילים האלה לחיילים הגרמניים השבויים, שהופיעו בתמונה. מה הפריע להם להתנפל בהמונם על כמה בחורים יהודים, שהיו חמושים ברובים – אפילו לא במקלעים! כמה אנשים כבר אפשר להרוג מרובה חצי-אוטומטי, כשההמון תוקף אותך? אבל אז נשאלת שאלה אחרת: מה השתנה בתפיסה של החיילים האלה, שלא מזמן צעדו בצעדת כבוד לאורך כל אירופה, ועכשיו הם בעצמם, כמו צאן, מצייתים לפקודות של כמה רועים יהודים? אני עניתי לעצמי כך: מה שהשתנה זה המצב הפנימי שלהם, בדיוק הדבר שאותו מתארת המילה כבוד. בשנות ה-30 – תחילת שנות ה-40 של המאה ה-XX התחושה הפנימית הזאת של התרוממות רוח הביאה להם גל של ניצחונות קלים, ולקראת סוף המלחמה הכול כבר התרוקן אצלם בפנים. אצל היהודים המצב היה הפוך. התחושות האלה קשורות לאנרגיה ותלויות באופן ישיר ממצב רגשי (ראה: רצף פסיכוסומטי).

אך נחזור לפסוק מתהילים. המילה "לכן", שבה הוא מתחיל, מקשרת בינו לבין הטקסט, שקודם לו. שם דוד המלך ממען לאלוהים את מחשבותיו, שבצורה יוצאת דופן מלאות שמחת חיים. אני רוצה להדגיש את הפסוק הבא: "חֲבָלִים נִפְלוּ-לִי, בְּנִעְמִים; אֶף-נִחַלְתָּ, שְׂפָרָה עָלַי." (תהילים ט"ז פס' ו'). אם ניקח בחשבון את החיים של דוד המלך, שהיו קשים מבחינה אובייקטיבית, ברור שכאן אנחנו פוגשים נרטיב חיובי. אם נקרא לזה בקצרה: "מחשבה", נקבל את הרצף הפסיכוסומטי השלם.

אני לא מתיימר לטעון, שדוד המלך תפס את מה שהוא אמר כרצף פסיכוסומטי (למרות שכמובן, הייתי רוצה לייחס את ההבנה הזאת לאיש דגול זה), אך אני מאמין, שדברים אשר מקורם ברוח הקודש, נושאות בהן את חכמת השם, ואין הדבר תלוי בתפיסת האדם את כל הצדדים של האמירה שלו. כמו כן מובן, שעל פי רצון השם הדברים האלו מתורגמים כמעט לכל לשונות העולם ונגישים לכל האנושות. קרוב לוודאי, שמזמור זה הוא הטקסט העתיק ביותר בעולם, שבו מנוסח רצף פסיכוסומטי במלואו. למי שמטיל ספק בכך אביא כמה מספרים: לאו דוה, הראשון שהציג את יסודות דאו, חי בשנים 579-499 לפנה"ס, היפוקרטס חי ב-460-370 לפנה"ס, ואילו דוד המלך כבר בשנת 868 לפנה"ס כובש את ירושלים.

\*יש לציין, שבמקרא יש גם מילים אחרות, המתארות את המצב הפנימי של כוח האדם. דוגמה טובה לכך היא משחק המילים עם השורש ח.ג.ל. כשהמילה היא "חִיל", זה מעיד על תחושת כוח, און והתרוממות רוח, כמו ב"אנשי חיל", "אשת חיל" וכדומה. במקרים אחרים המילה היא "חִיל" והיא מתארת חשש, פחד ופגיעות, כשהכול ריק בפנים. למשל, "חִיל אָחַז יִשְׁבִּי פְלִשֶׁת" (שמות ט"ז פס' י"ד).



## כשהרצף הפסיכוסומטי הופך למעגל סגור

במשך הרבה שנים, שבמהלכן חקרתי לעומק את נושא הפסיכוסומטיקה, תהיתי: מתי בדיוק קורה, שהרצף הפסיכוסומטי הופך למעגל סגור? תשובות בסגנון "ברגע כלשהו המחשבה עוברת ללא-מודע" לא סיפקו אותי, כמובן.

התשובה הגיעה מהתורה. (אני מאמין במקור אלוהי של התורה, ובכך שאפשר לקבל את כל המידע על העולם על ידי ניתוח הטקסט שלה. קורא, שאינו מקבל את הנחת היסוד הזו, מוותר על ההנאה לעבור בין חוליות של הרצף הלוגי, שבתוצאותיו הוא בכל זאת יכול להשתמש, למרות שיצטרך להסתפק באמונה בנכונותם בלבד).

ובכן, על פי הקבלה, מבנה המשכן (בית מקדש נייד, שעם ישראל הקים במדבר, כפי שציווה להם השם) משקף את מבנה העולם ואפשר להקביל אותו גם לאדם. כך, קודש הקודשים מקביל לרוחניות האדם, מנורה – לחוכמה, ומזבח להעלאת קטורת (מזבח הזהב, המזבח הפנימי) – לבריאות גופנית, ושולחן לחם הפנים – לעושה בפרשת תצווה אנחנו קוראים את הדברים הבאים: "זֶה הַקֵּטִיר עֲלֵיו אֶהְרֹן, קֶטֶרֶת סַמִּים; (על המזבח הזה) בַּבֶּקֶר בַּבֶּקֶר, בְּהִיטִיבוּ אֶת-הַנֶּרֶת--יִקְטִינָהּ ח. וּבְהֶעֱלֹת אֶהְרֹן אֶת-הַנֶּרֶת בֵּין הָעֶרְבִים, יִקְטִינָהּ-קֶטֶרֶת תָּמִיד לִפְנֵי יְהוָה, לְדֹרֹתֵיכֶם" (שמות ל' פס' ז' ח'). התורה מקשרת בין העלאת הקטורת על המזבח הפנימי לעבודה עם מנורה (דישון המנורה בבוקר והטבת נרות בערב), או, בהקבלה לאדם, בין הבריאות הגופנית לחוכמה, כלומר במינוח המודרני, מצביעה על פסיכוסומטיקה. בשום מקום אחר התורה לא משתמשת בקשרים מעין אלה: לא בקשר בין מנורה לשולחן לחם הפנים ולא בין מזבח לשולחן. אך, הכי חשוב שהתורה מדברת על החלק ביממה, שבו החוכמה מתחברת עם הבריאות הפיזית.

הנתונים מהתורה מסתדרים טוב עם נתונים מדעיים על מערכת החיסון האנושית: "הרכב תאי תימוס... תלוי בחלק ביממה. כך, ביום וב-לילה יש יותר לימפוציטים בבלוטת התימוס, ואילו בערב ובבוקר – פחות. זה קשור לכך, שבשעות הבוקר והערב הם משתחררים לדם...

לימפוציט T – בעל התפקיד הראשי בתגובה חיסונית של תאים... נוהגים לחלק את קבוצת T לשלוש אוכלוסיות של תאי-T בהתאם לתפקיד שהם מבצעים:

תאי (Th מסייעים). הם מסייעים לתאים אחרים להילחם ב"זרים". Th מסנתזים הרבה חומרים פעילים ביולוגית – "הלימפוקינים", שנחוצים לתגובות של מערכת החיסון.

תאי sT (מדכאים) – תאים בעלי תפקיד ראשי בסיום של תגובות חיסוניות. הרי המלחמה לא יכולה להיות אינסופית?

תאי T ציטוטוקסיים (קוטלים) – הם מסוגלים להרוס תאים של גדולים ושל גניפים על ידי הפרשת חומרים מיוחדים.

T-לימפוציטים – הם המשתתפים העיקריים במערכת החיסונית של תאים. הם שומרים על האדם מפני גניפים, פיטריות, תאים סרטניים וכד' (ט. י. ינובסקיה "מערכת החיסון": 11-12).

בלוטת התימוס מפרישה לדם לימפוציטים, שהולכים להילחם על הגוף בדיוק באותו הזמן, שבו הרצף הפסיכוסומטי הופך למעגל סגור. האם זה צירוף מקרים?

יש לציין, שבוקר וערב בהקשר של עבודת הקודש במשכן תאמו את השעון הביולוגי של רוב האנושות באותם זמנים: עם זריחת השמש קמו ועם רדת החשכה הלכו לישון. הופעתה של תאורה מלאכותית, כפי הנראה, השפיעה על ביוריתמוס של אדם, ולכן הניסוח הבא, שמופיע בחלק הראשון של קריאת שמע, נראה לי מתאים יותר לימינו: "...ובשכבך ובקומך" (דברים ו' פס' ז'). דווקא המחשבות, שמרוצצות בתודעה בפרקי זמן, שבין השינה לעוררות משפיעות על המצב הבריאותי שלנו.

## לא מצליח להירדם

אני חושב, שכולם מכירים טוב את המצב, שבו כבר באמצע יום עמוס במטלות ובאירועים, אתה חולם רק להגיע למיטה ולהירדם, ואילו בערב אתה לא מצליח להירדם. מה מפריע? מצבים שהיו במהלך היום ממשיכים לחיות בתודעה, כשהם צבועים בסגנוניות על ידי הדמיון. הפתגם הרוסי: "אחרי שהקטטה נגמרה לא מנופפים באגרופים" לא ישימה, כשמדובר בנפש: אחרי המצב, שעורר בנו רגשות חזקים, אנחנו ממשיכים לנופף בידיים בדמיון שלנו. עד מתי? או כשהשכל נותן פקודה: "הכול נגמר" או כשהעייפות ניצחה ואתה פשוט

שוקע בשינה. כיצד כל המצב נראה בעיני חוקר? ממצב של עוררות, שבו המוח פועל בתדרים של 15-30 הרץ (כמה שהחוויה אינטימית סיבית יותר, כך התדר של פעולת המוח גבוה יותר), אדם קופץ למצב של שינה – 2-8 הרץ, כשהוא מדלג על מצב הביניים הזה, כשכמו שכבר נאמר בפרק הקודם, הרצף הפסיכוסומטי הופך למעגל סגור. מצב פעולת המוח בתדר הביניים הזה (לדעת אחדים, 9-14 הרץ ולדעת אחרים 7-13 הרץ) התגלה לראשונה קצת יותר מלפני מאה שנה על ידי פסיכיאטר גרמני הנס ברגר ונקרא על ידו "גלי אלפא".

כמה שפחות זמן לקחה "השקיעה בשינה", כך פחות מידע נכנס לרצף הפסיכוסומטי, ובהתאם, כך המידע הזה ישפיע פחות על המצב הבריאותי. לעומת זאת כמה שמהירות ירידת גובה התדר של פעולת המוח תהיה איטית יותר, כך ההשפעה של החוויות הרגשיות על הגוף תהיה גבוהה יותר.

לפני כן דנו במצב חריף של נדודי שינה. הוא אופייני לכל גיל. אך נדודי שינה כרוניים מחריפים עם השנים. זה מזכיר שולחן עבודה, שעליו גדלה וגדלה ערימה של תיקיות עם עניינים לא גמורים. איך משפיעים עלינו ה"עניינים הלא גמורים האלה"? אביא בתור דוגמא את עבודת המחשב (אנשים כל כך מנסים להתאים את הטכנולוגיה לצרכים שלהם, שמתוך אופן הפעולה שלה אפשר ללמוד הרבה על האדם עצמו). ובכן, דמיינו לעצמכם, שבמהלך יום עבודה מול מחשב, הצטברה אצלכם כמות מסוימת של קבצים, שלא הספקתם לסיים לעבוד עליהם בגלל עניינים חדשים שצצו, ועקב כך לא סגרתם את הקבצים הקודמים, אלא הורדתם אותם למטה. הנפש של האדם בזמן ערות (אותם 51-03 הרץ) מזכירה את העבודה על קובץ פתוח. כשכושר הריכוז יורד, המבט עובר על פני המסך ונתפס בקבצים, שהורדתם למטה. כמו כן במהלך פרק זמן, שבו אנו ערים, ישנם "טפטופים" של פעילות גלי אלפא, כשאנחנו מפסיקים להיות מרוכזים בעבודה מסוימת. אנו רואים, שאפילו בפרקי זמן שבהם אנחנו פעילים, העניינים הלא סגורים האלה מזכירים על קיומם. ועוד צריכים לזכור, שהקבצים שהורדנו למטה תופסים מקום מסביבת המסך ומעמיסים על זיכרון MAR. והמחשב עובד לאט יותר, והריכוז של אדם, שעובד מולו יורד. ומה קורה לקראת סיום העבודה? כמו כן, לא נמצאו זמן וכוחות (נפשיים, קודם כל) לפתוח את הקבצים ולסיים את העבודה עליהם. הגיע הזמן לכבות את המחשב. יש לכם שתי אופציות: או שאתם סוגרים בעצמכם את כל הקבצים, או שהמחשב יעשה את זה בכפייה, אחרת הוא "לא יירדם". כשאתם תפעילו את המחשב מחדש, הקבצים מאתמול לא יהיו על המסך. בתחום נפש המצב הוא אחר: "כיבוי כפוי" (למשל, נטילת תרופות מרדמות) לא סוגר את העניינים, אלא רק עוזר לשקוע בשינה. במהלך החיים מצטברת כמות גדולה של מצבי חיים אשר אינם פתורים עד הסוף, שבדרך ישירה או במלבוש של דימויים מרצדים מול העיניים בזמן ההירדמות (מחשב לא היה עומד בזה!). ומה שהכי חשוב הוא שדווקא המחשבות והרגשות האלה הופכים לחומרי גלם ברצף הפסיכוסומטי. בדיוק כאן צריך לחפש את השורש של רוב המחלות הכרוניות.

כל אחד רוצה להיפטר מנדודי שינה ולהחלים (חוץ מאלה, שלא סובלים מהבעיה). אך לנבור במעמקי העבר – אפילו בשם הבריאות – מוכנים רק מעטים. מהסיבה הזאת בדיוק אנחנו מנסים לשקר לעצמנו...

## לחלות כשצריך

לחברה האנושית אופייני להביע חמלה לחולה. מחלה נחשבת לסיבה לניטימית, שבגללה אדם לא ביצע את מה שהיה מחויב לבצע. אז איך אפשר לא להביע פה חמלה? הרי הוא "לא אשם" ו"זה יכול לקרות לכל אחד".

האם תמיד אדם לא אשם במחלה שלו? אני, לדוגמא, העליתי לעצמי את החום, כשמאוד לא רציתי ללכת לבית הספר. וכמה ילדים קטנים אחרי שהם הולכים לגן יום-יומיים "חוטפים וירוס", שמספיק לשבועיים-שלושה של חיים ביתיים, ועוד בתוספת טיפול הורי. כמו כן, לא צריך לחשוף בילד שהוא בוחר באופן מודע לחלות בשפעת או באבעבועות-רוח. הוא פשוט רוצה למשוך אליו (כלומר לבעיה הרגשית שלו) את תשומת לבם של הסובבים, והמחלה משמשת כלי להשגת המטרה.

בתנ"ך אנו פוגשים שלוש פעמים את הפועל "להתחלות", הצורה היא בעלת משמעות חוזרת. הפירוש המילולי של "התחלה" הוא "גרם לעצמו להיות חולה". כל הפעמים אנו פגשים את הפועל בסיפור על אמנון ותמר (שמואל ב', פרק י"ג). ואם בפסוקים ה' ו-ו' אפשר להבין את הצורה "התחלה" כ"העמיד פני חולה", "ביים את המחלה" בעצתו של יונדב, הרי בפסוקים א' ו-ב' כבר נהייה מובן, שאמנון נהייה חולה בגלל תשוקתו לתמר:

« וַיֵּצֵר אֱמֶנּוֹן בְּ-יָדוֹ. וַיֵּצֵר לְאִמְנוֹן לְהִתְחַלּוֹת בְּעִבּוֹר תְּמָר אַחֲתוֹ... »

למילה המוזרה "להתחלות" נוספת עוד מילה רבת משמעויות "ויצר", שפירושה יכול להיות גם "יצירה", כמו בפסוק « וַיֵּצֵר יְהוָה אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם (בראשית ב' פס' ז), וגם "יצר", כמו כאן: "... וַיֵּצֵר יְבִי הָאָדָם רַע מִנְעָרְיוֹ" (בראשית ח' פס' כ"א). המשפט "וַיֵּצֵר לְאִמְנוֹן לְהִתְחַלּוֹת", אם נתעמק בניחוח המילים, יכול להתפרש כ"..." ויצר אמנון מחלה בתוך עצמו" או "שאיך אמנון לחלות" (אני חושב,

שהקורא יוכל לנסח לעצמו את משמעות המשפט הזה יותר טוב ממני).

נראה לי שהסיבה למחלתו של אמנון לא הייתה האהבה (האם הייתה כאן בכלל אהבה, הרי על פי הקבלה, מקור האהבה נמצא בספירת חסד, כלומר ברצון לתת, ואילו אמנון רצה רק לקבל), אלא פחד: "כי בתולה היא; ויפלא בְּעֵינֵי אֲמִנוֹן, לְעִשׂוֹת לָהּ מְאוֹמָה." פחד מפני צעד כלשהו הרבה פעמים גורם לאדם להיות חולה טרם המעשה. במקרה הספציפי של אמנון כבר עדיף לחלות מאשר לעשות את המעשה, שהוא עשה. אך יש הרבה מקרים, שבהם הצעד נכון וטוב, אך הפחד לעשות אותו גורם למחלה מקרית כביכול, ואז האדם מנקה את עצמו מאשמה: "רציתי, אך אלו-הים לא נתן לי. כנראה, זו יד הגורל".

אביא דוגמא. פעם פנתה אלי משפחה צעירה על סף גירושין. עקב מרחק רב נאלצנו לנהל את כל השיחות דרך הטלפון. יעילות של עבודה כזו נמוכה יותר לעומת מצב של תקשורת פנים אל פנים. אני הזמנתי את הבעל הצעיר אלי הביתה לשבת. קיוויתי שהוא ינח וירגיש את האווירה החיובית במשפחה, וגם שיהיה מספיק זמן לעבוד אתו. הוא ידע שמחכה לו עבודה לא פשוטה על עצמו וחשש מכך. התפללתי שהוא לא "יחלה", אך לא הספקתי להזהיר אותו, ואני מצטער על זה. ביום שישי הוא התקשר אלי ובקול חלוש התנצל, שלא יוכל להגיע מפאת מחלה (חום גבוה, שיעול וכו'). מאז יותר לא שמעתי עליו.

מעניין שבספר תהילים יש מקומות, כשצורת פועל בעלת משמעות חוזרת משמשת אפילו בהתייחס לאיברים נפרדים. כך בפרק תהילים ע"ג, פס' כ"א הצורה הזאת מופיעה פעמיים: "כִּי, יִתְחַמֵּן לְבָבִי; וְכִלְיוֹתַי, אֶשְׁתַּוֵּן". אם אנו מאמינים שהגוף יכול לחלות בעצמו כנגד רצונו, מדוע לא נשער שכל איבר בגוף גם ניהן בחופש כזה?

כמובן, אני מביא כאן את הרעיון לידי אבסורד. אך המסקנה הראשית היא שאדם יכול ליצור מחלה בעצמו ולהסתתר מאחוריה.

## פקודה: לא לחלות

ז'. ז'. רוסו אמר: "כמה שהגוף חלש יותר, כך הוא שולט יותר, כמה שהוא חזק יותר, כך הוא מציית יותר". בגדול אני מסכים אתו. ובכל זאת פגשתי לא מעט אנשים, שאינם בעלי בריאות איתנה, שבתקופות הכי קשות בחיים לא לקו אפילו בהצטננות. למשל, אישה, שנשארה לבד עם ילד לאחר גירושין או לאחר פטירת בעלה, "לא יכולה להרשות לעצמה להיות חולה" והיא לו חולה. הילד חולה, אך היא לא.

בתורה אני מצאתי אישור לרעיון הזה בעימות האחרון בין יעקב ללבן. לבן עם אנשיו רדף במשך שבעה ימים אחרי יעקב, אשר כפי שצויה ה', חזר עם משפחתו לארץ אבותיו. לבן הגיע עם האשמות וערך חיפוש ברכושו, שלא הניב תוצאות. ואז יעקב יצא מכליו. הוא אומר ללבן בפנים את כל הדברים, שמהם סבל בביתו במשך 20 שנה. יעקב אומר שעבד אצל לבן ביושר, למרות שלא היה לו קל:

«זֶה עָשָׂרִים שָׁנָה אֲנֹכִי עֹמֵד, רֹחֵלֶיךָ וְעֵזְרָה לֹא שָׁכְלוּ; וְאֵילֵי צֹאנֶךָ, לֹא אֶכְלֹתִי טְרֶפֶה, לֹא-הִבְאֵתִי אֶלֶיךָ--אֲנֹכִי אֶחְטָנָה, מִיַּד תְּבַקְשָׁנָה; וְגִבְתִּי יוֹם, וְגִבְתִּי לַיְלָה. הֵייתִי בַיּוֹם אֶכְלָנִי חֶרֶב, וְקָרַח בְּלַיְלָה; וַתִּדְדַּ שְׁנָתִי, מֵעֵינָי» (בראשית ל"א פס' ל"ח-מ').

זה בדיוק הזמן לומר, שלבן דרש ממנו לעמוד בתכנית גם כשיעקב שכב במיטה חולה, אך יעקב לא אומר את זה. הייתכן שלבן פעל בהתאם לזכויות העובד ושילם ליעקב דמי חופשה ודמי מחלה? אבל אז לבן לא היה שותק, אלא בטוח היה משתמש בטענה הזו בוויכוחו עם יעקב. נראה כי במשך 20 שנה יעקב אבינו לא לקח ימי חופש ולא ימי מחלה. יעקב לא היה חולה 20 שנה למרות אקלים קשים ("בַּיּוֹם אֶכְלָנִי חֶרֶב, וְקָרַח בְּלַיְלָה") ולמרות דאגה מתמדת ("וַתִּדְדַ שְׁנָתִי, מֵעֵינָי" – בפסיכוסומטיקה של שינה כבר דנו קודם לכן), חזאת למרות שיעקב לא היה ידוע כבעל בריאות איתנה. הוא לא חלה, משום שהוא אסר על עצמו לחלות. לא במילים, אלא קרוב לוודאי, ברמת החושים.

סיפור דומה שמעתי מפי מורי, הרב יצחק זילבר (זצ"ל). פעם אחת הוא אמר: "מוזר: בכל התקופה שהייתי במחנה לא הייתי חולה אף פעם (והרי נאלצתי בקור של מינוס שלושים מעלות, כשאנו לבושים רק בז'קט, להביא מים שהיו נשפכים מהדליים על הידיים), אך ברגע שחזרתי הביתה מיד חליתי". הרב יצחק כמו יעקב אבינו גם לא היה אדם בריא במיוחד, אך כשהיה צריך, הוא לא חלה.

האם אפשר להסיק מכל האמור, שמספיק לתת לעצמך הוראה לא לחלות – ותוכל להיות בריא כל החיים למרות הכול? כמובן, לא. תקופות בחיים, שבהן אדם נותן לעצמו פקודה ואוסר על עצמו להיות חולה, מאפסים את הכוחות וזה מתברר מיד, כשמצב הלחץ מסתיים. כך יעקב אבינו אחרי המאורעות האלה זקן מהר ונכון לרגע הפגישה עם פרעה כבר נראה הרבה יותר מבוגר מגילו. הוא יעיד על עצמו: "מֵעַט וְרַעִים, הָיוּ יְמֵי שְׁנֵי חַיֵּי, וְלֹא הִשְׁיֵגוּ אֶת-יְמֵי שְׁנֵי חַיֵּי אֲבֹתַי, בְּיַמֵּי מְגוּרֵיהֶם" (בראשית מ"ז פס' ט'). מי שנאלץ לאורך זמן

"לקחת את עצמו בידיים" חייב להבין, שמחלה אשר הגיעה מיד אחרי מצב לחץ, נחוצה לגוף על מנת לחדש את הכוחות. כמו שצריך לדעת לאסור על עצמך לחלות, כך צריך לדעת להרשות לעצמך לחלות. במקרים כאלה המחלה היא רק כלי לגיטימי עבור הגוף לקבל את המנוחה שמגיעה לו. מי שלא יתחיל באופן מלאכותי לשמור על טונוס, אלא מיד יאפשר לגוף שלו מנוחה, יכול גם לא לחלות.

דוגמא לכך שאדם לא יודע להקשיב לגוף שלו היא יתר לחץ דם. אני מדבר עכשיו לא על היפרטוניה כעל מחלה, אלא על מה שהיא מתחילה ממנו. והיא מתחילה מתחושת אחריות. אחריות על המשפחה, על התחום שלך בעבודה ועוד. כשמצטברת עייפות פיזית והמצב לא מאפשר להרפות, הגוף מעלה את לחץ הדם, כדי שהאדם יוכל להישאר בכושה במצב טבעי הטונוס של כלי הדם משתנה בהדרגה, ואילו במצב של יתר לחץ דם כלי הדם בפקודת המוח נשארים מכווצים באופן מלאכותי. בהתאם לכך גם לחזור למצב הרגיל אפשר רק לאחר פקודה פנימית להורדת הלחץ ולמנוחה, שתאפשר צבירת כוחות. אם הדבר לא קורה לאורך זמן, לחץ הדם עולה יותר ויותר, מה שכבר מוביל להיפרטוניה כמחלה על כל השלכותיה.

ידועים המון מקרים, כשאדם מטיל על עצמו איסור לכמה זמן לא רק לחלות, אלא גם למות. יש אנשים שרוצים לחיות עד החתונה של הנכדה, ויש שרוצים לראות את יציאה לאור של הספר שלהם וכדומה. זה מעיד תמיד על חוסן נפשי. אך אם אדם שואף באמת לחיי הרוח, הוא חייב להתייחס בתשומת לב רבה לגוף שלו.

## מרשם מפרעה או סומטופסיכיקה

כמו שמחשבות משפיעות על מערכת הגוף, כך מערכת הגוף משפיעה על מחשבות האדם. הראשון נקרא "פסיכוסומטיקה" והשני – "סומטופסיכיקה".

עד כמה שידוע לי, האזכור הראשון של סומטופסיכיקה, שמתועד בכתב, נמצא בתורה. כשמשה מגיע למצרים לשם משימה נעלה לשחרר את עם ישראל, פרעה מיד מגיב בהגברת העומס הפיזי על בני ישראל, העבדים. לכאורה, אם העם מגלה חוסר שביעות רצון מהסמכות העליונה, היה כדאי לעשות קודם ויתורים מסוימים, ורק אחר-כך לאט-לאט "להדק את הברגים". פרעה עושה זאת מיד, כשהוא מסביר לפקודיו, שאם עבודת פרך תשאב מבני ישראל את כל הכוחות, המחשבות שלהם על החרות תעלמנה: "תִּכְבַּד הָעֶבֶדָה עַל-הָאֲנָשִׁים, וַיַּעֲשׂוּ-בָהּ; וְאֶל-יִשְׁעוֹ, בְּדַבְרֵי-שִׁקְרָה" (שמות ה' פס' ט). וזה עבד: עול העבודות העלים את המחשבות על החרות! כשמשה פונה שוב לבני ישראל, נאמר בתורה ש"וְלֹא שָׁמְעוּ, אֶל-מֹשֶׁה, מִקְּצֵר רֹחַ, וּמִעֲבֹדָה קָשָׁה" (שמות ו' פס' ט).

במשך הרבה שנים לא הצלחתי להבין זאת עד שראיתי סרט דוקומנטרי על המחנות של סטלין. הסרט היה בנוי מקטעי ראיונות עם אסירים לשעבר ועם בעלי תפקידים ששמרו עליהם. הפתיע אותי קטע אחד, שבו שחקן הקולנוע הסובייטי גאורגי ז'ונוב, שהפך למפורסם מאוחר יותר, אמר בערך את הדברים הבאים: "במחנה מרוב העבודה הקשה אנשים לאחר זמן קצר הפסיקו לחלום על מה שהם יעשו לאחר שיצאו לחופשי, על משפחה, על עבודה. החלומות נהיו קרובים מאוד, כאלה שאפשר להגשים. על מה חלמנו? חלמנו להגיע לבית חולים עם חבלה לא מסוכנת, כדי שסוף סוף יתאפשר לנו לישון. כשעמדנו בתור לחלוקת אוכל, חלמנו שהמנות תהיינה מלאות יותר. או ספרנו את החתיכות על התבנית ואת כמות האנשים שעומדים לפנינו בתור וחלמנו שנזכה בחתיכה יותר צלויה". והרי ז'ונוב אומר את זה לא רק על אנשים פשוטים: באותה תקופה שלחו למחנות אנשי מדע, אמנים וקצינים מדרג עליון. ואנשים כאלה כתוצאה מעבודת פרך במחנה הפכו במהרה לכאלה, שחלמו על חתיכה יותר צלויה! כמובן, כאן כדאי להיזכר ברמב"ם, שסבר כי כל ה"על-חייתי" באדם מתבסס על הכוחות החייתיים של הגוף. זה מספק הסבר לקו המחשבה של פרעה: כשהעבודה תשאב את כל הכוחות הפיזיים, לאדם לא יישארו כוחות לתחומי עניין על-חייתיים. כל האמור נכון לכל מקום ולכל תקופה. במהלך מאות שנים התפתחות התרבות והפילוסופיה התרחשה רק בקרב אצולה, ולא בקרב המוני העם, שכל הכוחות שלהם הושקעו בהישרדות. כך גם בתקופה שלנו, למרות שיש בה הרבה יותר שובע ושגשוג: נסו לעניין בשירה ובמחשבה חכמה אדם, שלפני דקה חזר מהמפעל.

עד כה ניתנו סומטופסיכיקה של אדם בריא. כעת בואו נדון בסומטופסיכיקה של חולה. לדעת חז"ל יש להתייחס בזהירות רבה לידע רוחני, שמגיע מאדם בעל לקויות גופניות. כך בספר הזוהר (אמור, צ' ע"ב) מסופר על רבי אלעזר וחמיו, שמולם עבר אדם עם עין פגור מה. חמיו של רבי אלעזר מציע להזמין אותו לשוחח עמם על סוגיות מהתורה בתקווה לשמוע ממנו דברי חכמה, שלא ידעו קודם. רבי אלעזר עונה לו "הוא פגום (גופנית) וְ(לכן) לֹא נֶאֱמָן". המילים האלה כל כך מפתיעות את חמיו, שהם עורכים ניסוי – קוראים לאדם ושואלים אותו שאלה בעלת אופי כללי: "מיהו הַמְאָשֵׁר שֶׁבְּעוֹלָם?" התשובה של עובר האורח משכנעת את שני החכמים בכך, שמולם לא עומד אדם, שאפשר ללמוד ממנו את חוכמת הקב"ה. רבי אלעזר מסכם: "מְדַבְּרֵיוֹ נִשְׁמָעוּ שְׂאִין בּוֹ אֲמוּנָה, וְלֹא בֶן אֲמוּנָה הוּא. בֵּא רְאֵה, הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא אִמֹר, כֹּל אִישׁ אֲשֶׁר בּוֹ מוֹם (גופני) לֹא יִקְרָב" (ויקרא כ"א), "שֶׁהָרִי הַקָּדוֹשׁ שֶׁלְּמַעְלָה אֵינָה שׁוֹרָה בְּמִקּוֹם פְּגוּם".

חייבים לזכור שספר הזוהר לא עוסק בפירוש משמעות הפשט של התורה, והמעשה הזה מסביר לנו את המשמעות הנסתרת באיסור שחל על כהן בעל מום, להשתתף בעבודת המקדש (ויקרא כ"א: ט"ז-כ"ג). ההיגיון של הזוהר הוא כזה: פגם גופני מוביל לפגם רוחני. במילים אחרות, סומטופסיכיקה.

כשאדם קורא את הקטע הזה מהתורה, עלול לחשוף, כי התורה "פוגעת בזכויות הנכים". אך לא כך הדבר. זכויותיו של כהן-נכה מעולם לא הופרו, כפי שנאמר: "לָחֵם אֱלֹהֵינוּ, מִקֶּדְשֵׁי הַקֶּדְשִׁים, וּמִן-הַקֶּדְשִׁים, יֵאָכֵל" (ויקרא כ"א פס' כ"ב). כהן כזה שוחרר רק מחובות שחלו על כהנים, כמו שבחור עם מוגבלויות פיזיות מסוימות משוחרר משירות צבאי.

אני מבין שאצל קורא עומדת על קצה הלשון השאלה העיקרית: האם מום פיזי הינו גזר דין של אי שלמות רוחנית? סבור אני שלא, ואביא שלושה נימוקים, שתומכים בעמדה שלי:

1. אחרי תיקון הפגם כהן יכול לגשת לעבודת הקודש בבית מקדש. תשובה כזאת קיבלתי מהרב יצחק זילבר, זצ"ל. משמע החלמה גופנית מהווה יסוד לשיקום רוחני.

2. אדם חולה יכול לא לאפשר למחלה שלו לשבש את הכוונון הרוחני. דוגמא בולטת לכך היווה עבורי סיפור חייה של אחת התלמידות שלי מקבוצת מתנדבים בתחום תמיכה נפשית, לודה י. מנצרת עילית. היא חיה 12 שנה עם סרטן ועברה 6 ניתוחים והרבה מאוד טיפולים. היא הייתה אומרת: "אני לא ארשה למחלה לנהל אותי. אני מנהלת את החיים שלי". היא הייתה אישית טהורה, חזקה ובעלת רוחניות גבוהה מאוד. (המחלה שלה הייתה תגובה למצב, שהיא לא הייתה יכולה לשנות, ואני מסיבות מוסריות לא יכול לפרט עליו). מסקנה: המודעות לסומטופסיכיקה יכולה לעזור לאדם להגיע לשלמות רוחנית, למרות אי השלמות הפיזית.

3. לצערי, שלמות רוחנית, שביסודה עומדת התפתחות רגשית, התפתחות הנשמה והתפתחות אינטלקטואלית מאוזנת היא תופעה די נדירה גם בקרב בעלי בריאות גופנית תקינה. הפתגם "נפש בריאה בגוף בריא", ככל הנראה זקוק להרבה הבהרות והסתייגויות ואין להבין אותו כ"גוף בריא בוודאות תהיה נפש בריאה". מסקנה: התפתחות רוחנית נכונה לא יכולה להיות מיוחסת אוטומטית לאנשים בעלי גוף בריא – היא דורשת עבודה פנימית רבה.

## הפעולה הפסיכוסומטית של שמחה

אצל רוב האנשים, שבקיאים במסורת היהודית, המילה "שמחה" מעוררת אסוציאציות עם משנתו של רבי נחמן מברסלב. מבלי לגמד את תרומתו, יש מקום לציין, שעל הפעולה הרפואית של שמחה כבר לימד לפניו הגאון מוילנא. בפירושו לספר משלי הוא כותב: (יד) רוח איש יכלכל מחלהו. כמו שכתבנו למעלה (ח, יג), שהשמחה בא על-ידי הרוח. וזהו 'רוח איש', כשהאיש תמיד בשמחה, הוא 'יכלכל מחלהו', אף שיבוא עליו מחלה חס ושלום, הוא יכלכל מחלהו בשמחתו יבטלנה. אבל מי שיש לו 'רוח נכאה' והוא עצבון, מי יכול לשא את זאת.

מובן שהאמירה הזאת של הגר"א קדמה להגותו של רבי נחמן, הרי הגאון נוטש את עולמנו בשנת 1797, ורק שנה לאחר מכן רבי נחמן יוצא למסעו המפורסם לארץ ישראל, שכל כך השפיע על השקפת עולמו.

אך נחזור לרבי נחמן. לתרומה הגדולה ביותר שלו לתורת השמחה, לדעתי, צריך להחשיב את הרעיון, שלפעמים אדם צריך לעורר שמחה בתוך עצמו אפילו באופן מלאכותי.

מעשה אופייני למשנתו הוא המעשה בעני, שבתחילה מצא ואחר כך איבד אבן יקרה, אך הודות לשמחה הוא נהייה הבעלים של משא קמח בספינה. המעשה מסתיים במילים הבאות: "הַפְּרָגְלִית לֹא הִיְתָה שְׁלוֹ, וְהָא רְאָיָה שְׁנַאָבֵד מְנַנְג. הַתְּבוּאָה כֵּן הִיְתָה שְׁלוֹ וְהָא רְאָיָה שְׁנַשְׂאָר אֶצְלוֹ". בפירושו מדגיש אריה קפלן, שהעני קיבל את מה שמגיע לו, וזאת רק בזכות העובדה שנשא שמח. השמחה הזאת היא לא אף-על-פי, אלא הודות לנסיבות החיים. מתוך מכלול האמירות של רבי נחמן נובע ששמחה יכולה לשנות את חיי האדם, אך בראש ובראשונה היא משנה את האדם עצמו. הבה נראה כיצד זה יכול להיות מוסבר בעזרת הרצף הפסיכוסומטי.

כמובן, שמחה זה רגש, וזה אומר שהיא ניתנת להשפעת המחשבה. מסתבר שהרעיון של רבי נחמן על גרימה מלאכותית לשמחה בתוך עצמך מכוון לשבירת הרצף! בצורה סכמתית זה נראה כך:

מחשבות שמובילות לעצבות ומרה שחורה  $\Leftarrow$  X  $\Leftarrow$  שמחה  $\Leftarrow$  אנרגיה  $\Leftarrow$  גוף

השמחה, שנגרמה באופן מלאכותי, למרות מחשבות קשות ואירועים שמוליכים אותן, בכל זאת יכולה לשמור את מערכת הגוף במצב בריא.

זהו לא גילוי מקרי של רבי נחמן. הנה הרצף שהוא בונה בעצמו: התבוננות במציאות מכניסה את האדם לעצבות ויגון. ("בְּעֵצְבוֹת וּמְרָה שְׁחֹרָה מְאֹד עַל כֵּן אֵינִי יוֹדֵעַ (אפילו) מְשֻׁמוֹ" (שם)); זה גורם לתחושה של מחסור במקורות הנאה, מה שמוביל את האדם לחפש הנאה בכל מחיר ואף למעשה פשע. השמחה ממלאת את המחסור בהנאה, וכך החוליות העוקבות של הרצף מתחלפות לצד החיובי. בהתאם להיגיון רבי נחמן יצר את "התיקון הכללי" הידוע שלו, כש-01 התהילים שבו מחזקים באדם 01 סוגים של שמחה. כפי שראיתם לעיל, סומטופסיכיקה של שמחה בהגותו של רבי נחמן מברסלב ראויה לתשומת לב מיוחדת. פעמים רבות הוא חוזר ואומר לחסידיו, ש"בשר ויין", ריקודים וניגונים וכו' יכולים לעורר באדם שמחה, במילים אחרות, שינוי ברמה הפיזיולוגית וברמה האנרגטית מוביל לשינוי המצב הרגשי של אדם. אך זה לא הכול: רבי נחמן הדגיש שוב ושוב, ששמחה משפיעה על הדעת. אביא מספר אמירות כאלה בלבד:

על-ידי רנה של שמחה תהיה בר-דעת (ספר המידות, דעת ל"ב)

על-ידי שמחה תפישת המח נתגדל (שם, שמחה כ"א)

כל-ידי שמחה נתגלה כבודו של אדם, גם יזכה לדעת (שם, כ"ז).

וזו כבר השפעה של רגשות על מחשבות האדם.

כדאי להזכיר שלא רק ברמת הרגשות אפשר לעצור את ההשפעה ההרסנית של מחשבות מסוימות על הגוף, אך אפילו ברמת האנרגיה. כהוכחה לכך אפשר להביא מקרים רבים של הבראה ממחלות בעזרת אקסטרה סנסוריקה ושיטות ריפוי של רפואה מזרחית.

בסיום בחלק הראשון של הספר ברצוני לומר, שהמטרה שלי הייתה לתאר תוך פירוט מרבי את תיאוריית הפסיכוסומטיקה. השתדלתי להנגיש את הרעיונות הללו לקורא ולהביאם בצורה פשוטה עד כמה שאפשר, לכן נמנעתי מאופן דיווח מדעי-פורמאלי והראיתי את הדרך, שבה אני הלכתי וממשיך ללכת. ייתכן, שלקורא נראה, שהבאתי מעט דוגמאות של מחלות קונקרטיות, הנבחנות מנקודת המבט של פסיכוסומטיקה. ואכן, בספר לא נכלל כל מה שאני באופן אישי עבדתי עליו. אך העיקר הוא שאני מציע לקורא "לא דג, אלא חכה". בתקופתנו, תקופת הנגישות למידע, כל אחד יכול ללמוד בכוחות עצמו בפירוט את התהליכים הפיזיולוגיים והפתולוגיים, הקשורים למחלתו, ובעזרת הרצף הפסיכוסומטי שמתואר בספר, להגיע לשורשים של מחלתו. העיקר כאן זה יושר פנימי. ועבודה. והתוצאות של העבודה הזו בטוח יבואו לידי ביטוי במצב בריאותכם.

# פסיכוסומטיקה בראי המסורת היהודית

## "ואכלת ושבעת..."

כולם מכירים היטב את הדברים הבאים מהתורה: "וְאָכַלְתָּ, וְשָׂבַעְתָּ--וּבֵרַכְתָּ אֶת-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ..." (דברים ח' פס' י'). בדרך כלל הדברים הללו נדונים בהקשר של ענייני ההלכה. אך אילו כל הפסוק היה מסתכם בכך, שצריך לברך את השם בתום הסעודה, אפשר היה לוותר על המילים "ושבעת" ולומר רק: "...ואכלת וברכת". ואם אדם אכל הרבה ולא שבע, מה עליו לעשות – לברך או לא?

זה נפלא שהתורה מבדילה בין המושגים "ואכלת" ל"ושבעת", אך במקביל מקשרת בין הפעולה הפיזיולוגית של אכילה להרגשה – תחושת שובע.

כל אדם מתמלא לפעמים מכמות אוכל קטנה, לפעמים – מכמות גדולה, ולפעמים למרות שאכל הרבה, הוא לא חש שובע. במה זה תלוי? ב"ראש". פעם שמעתי על מחקר אחד, שנערך על ידי פסיכולוגים אמריקניים. מטרת המחקר הייתה לבדוק את ההתאמה בין כמות האוכל שאדם צורך למצב הכלכלי שלו. התברר שככל שהאדם עני יותר, הוא אוכל יותר. לקבצן אחד חסר בית נתנו שטר גדול וצפו בפעולות שלו. הוא הלך, קנה בכל הסכום ביג-מקים – ומיד אכל את כולם. לאחר מכן שאלו אותו, אם הוא רוצה לאכול, והוא אמר שהוא רעב. מדוע הוא לא נהייה שבע מכמות אוכל גדולה? התשובה פשוטה: בזמן הארוחה הוא ניסה לצפות את העתיד ולא ידע, מתי שוב יתמזל מזלו, וזו הסיבה שהוא לא חש שובע מכך שאכל ברגע זה. התברר שאנשים הכי עשירים אוכלים פחות מכולם. מדוע? כי איש עשיר יודע בוודאות: כשהוא יהיה רעב, הוא יוכל להשביע את הרעב בקלות. תחושת הביטחון הזו יוצרת תחושת שובע קבועה.

את האמור מעלה קל מאוד לבדוק על עצמך, מספיק להתבונן במשפחה, שמתכוננת לצאת לטיול. לפני היציאה כולם אכלו. אך מיד עם תחילת הנסיעה מתעוררת אצל כולם (בייחוד אצל ילדים) תחושת רעב. במהלך טיול אדם אוכל בממוצע יותר אוכל מהכמות שהוא נוהג לאכול בדרך כלל. תחושת רעב מתגברת ככל שהמרחק מהמקור גדל.

אביא סיפור מהחיים שלי. לפני הרבה שנים הזמינו אותי למרכז קליטה (מעונות לעולים) להעביר הרצאה על חגי תשרי לסטודנטים מתכנית "סלע" (נוער, שעלה לארץ מיד לאחר סיום התיכון). הבחור "הוותיק" ביותר היה בארץ שבועיים שלמים. כפי שהתרשמתי, חגי תשרי (ראש השנה, יום כיפור, סוככות) היו הדבר שהכי פחות עניין באותו הרגע את משתתפי התכנית. כדי למשוך את תשומת לבו של הקהל אני אמרתי: "יש משהו שאני יודע עליכם: עכשיו אתם אוכלים יותר מאשר לפני שבוע, כשהייתם בבית עם ההורים שלכם, ועדיין לא מרגישים שאתם שבעים". לרגע הייתה דממה באולם, ואחר-כך כולם הסכימו אתי. היו כאלה ששאלו אותי, מאיפה אני יודע את זה. ואז הסברתי להם, שהדאגות כיצד החיים שלהם בישראל יסתדרו, לא נותנות להם לחוש שובע. ככל שהעתיד שלהם יהיה יותר ויותר ברור, תבוא גם תחושת השובע.

האמונה משחקת תפקיד חשוב בתחושת השובע: ההרגשה שאתה לא לבד בעולם ולא מופקד בידי הגורל, שיש אלו-הים, המכוון את צעדי האדם והנותן את כל מה שדרוש לו, יכולה לגרום לאותה תחושה של ביטחון פנימי ונחת. לכן אנשים צדיקים שבעים גם מכמות מזון מועטה. זה מה שכותב

בנושא הזה "ספר החינוך" (מצווה תל): "וזאת השביעה אינה שווה בכל אדם, אלא כל אדם יודע שביעתו, וידענו שעור שביעת הצדיק, שהוא באכלו לשבע נפשו, ארצה לומר, כדי מחיתו לבד".

התורה מאזכרת עוד את השובע במצוות השמיטה (השנה השביעית). אצטט כמה פסוקים מהפרק הזה: "יז וְלֹא תֹנוּ אִישׁ אֶת-עֲמִיתוֹ, וְיָרֵאתָ מֵאֱלֹהֶיךָ: כִּי אֲנִי יְהוָה, אֱלֹהֵיכֶם. יח וְעֲשִׂיתֶם, אֶת-חֻקֹּתַי, וְאֶת-מִשְׁפָּטֵי תִשְׁמְרוּ, וְעֲשִׂיתֶם אִתְּם--וְיִשְׁבַּתְּם עַל-הָאָרֶץ, לְבִטָּח. יט וְנָתַתָּה הָאָרֶץ פְּרִיָּה, וְאָכַלְתָּם לְשָׂבַע; וְיִשְׁבַּתְּם לְבִטָּח, עָלֶיךָ. כ וְכִי תֵאֲמְרוּ, מֶה-נֹּאכַל בְּשָׁנָה הַשְּׁבִיעִית: הֵן לֹא נִזְרַע, וְלֹא נִאֲסַף אֶת-תְּבוּאָתֵינוּ. כא וְצִוִּיתִי אֶת-בְּרִכְתִּי לָכֶם, בְּשָׁנָה הַשְּׁשִׁית; וְעֲשֵׂתָ, אֶת-הַתְּבוּאָה, לְשִׁלְשׁ, הַשָּׁנִים. כב וְזָרַעְתָּם, אֶת הַשָּׁנָה הַשְּׁמִינִת, וְאָכַלְתָּם, מִן-הַתְּבוּאָה יָשָׁן; עַד הַשָּׁנָה הַתְּשִׁיעִת, עַד-בּוֹא תְּבוּאָתָה--הָאֲכֹל, יָשָׁן." (ויקרא כ"ה פס' י"ז-כ"ב). אני זוכר שבשיעור של מורי, הרב יצחק זילבר זצ"ל שאלנו: "מה פירושו של 'וכי תאמרו...?' האם הגדלת התבואה בשנה השישית תלויה בשאלה שלנו?" הרב יצחק ענה: "כן, אם האדם שואל, אלו-הים שולח לו תבואה גדולה יותר באופן משמעותי מהכמות הרגילה, כדי שהוא יראה שהמזון מספיק לו. אך אם האדם סומך על אלו-הים עד כדי כך, שאינו שואל, התבואה של השנה השישית תהיה בעלת נפח רגיל, אך היא תספיק לשלוש שנים". כלומר השובע יגיע מכמות מועטה יותר של מזון. ובכך גם פסיכוסומטיקה וגם ברכה.

## תפילות לרפואה

בתפילה המסורתית לרפואה "מי שברך", שקוראים בימים של קריאת תורה לפני ציבור בבית הכנסת, ישנן המילים הבאות:

"...בשכר זה הקדוש ברוך הוא ימלא רחמים עליו להחלימו ולהחיותו ולהחיותו, וישלח לו מהרה רפואה שלמה מן השמים לרמ"ח אבריו ושק"ה גידיו ... רפואת הנפש ורפואת הגוף" (סידור "שערי תפילה" עמ' 450).

המסורת לקשר בין איברים בגוף לבין 613 מצוות התורה – מקורה בתלמוד: "דרש רבי שמלאי: שש מאות ושלוש עשרה מצוות נאמרו לו למשה שלש מאות וששים וחמש לאוין כמנין ימות החמה ומאתים וארבעים ושמונה עשה כנגד איבריו של אדם" (מכות כ"ג ב). כפי שאנו רואים, רבי שמלאי לא דיבר על שס"ה (365) גידים – כנראה, זו תוספת מאוחרת.

כדי לא לחטוא לאמת, צריך להגיד, שהרעיון על 248 איברים ו-365 גידים לא עוברת את מבחן האטלס האנטומי של גוף האדם. ראשית, מניין האיברים, 248, ב"משנה אהלות" (פרק א' משנה ח') לא ממש מדויק, ושם בעיקר עצמות נמנות עם איברים. שנית, לא ברור מה נחשב לגידים. אלה יכולות להיות רצועות, כמו בעברית בת זמננו; אלה יכולים להיות עצבים – למשל, עצב השת *sucidaihsI.n* נקרא בתורה "גיד הנשה" (בראשית ל"ב פס' ג); אלה יכולים להיות כלי דם, שבנתיחת גוף אחרי המוות נראים דומה, -- לדוגמא, בתלמוד (ברכות מ"ה) מסופר על התלמידים של רבי ישמעאל, אשר ספרו עצמות של זונה, שהוצאה להורג על פי צו המלך. אם הגידים הם עצבים או כלי דם, לא יהיה נכון לקבוע את מספרם המדויק, כיוון שמדובר במערכת מסועפת, שבה כל שלוחה אפשר להחשיב או לא להחשיב כגיד. שלישית, כיצד צריך לנהוג באיברים ובגידים בגוף של קוף, למשל, שהאנטומיה שלו מאוד מזכירה את האנטומיה של גוף האדם, אך בטוח אין לה קשר למצוות.

הדברים של רבי שמלאי מביעים את הרעיון של האלו-הים במובן המילולי (פשט) ובמובן המבוסס על דימויים (דרש), ובכך דבריו מקשרים בין העולם החיצוני לעולם הפנימי של האדם. אותן המחשבות והרגשות שהופיעו תוך עשיית מצוות או הפרתן מטביעים את חותמם על בריאות הגוף של אדם, מה שללא ספק מרמז לנו על פסיכוסומטיקה. ודווקא מנקודת המבט של פסיכוסומטיקה נהיה ברור, שלא רק מחשבות, שגרמו לעשייה או אי עשייה של 248 מצוות "עשה", משפיעות על מצב הגוף, אלא גם מחשבות שדחפו להפרה או לעשייה של מצווה כלשהי מתוך 365 מצוות ה"לא תעשה" של התורה. יש הרבה סיפורי חסידים, שמספרים שלחולה שהגיע לצדיק בבקשה להתפלל לרפואתו, אמר אותו הצדיק לקרוא וידי (רשימת חטאים), כדי למצוא את שורש המחלה.

רמז אחר לפסיכוסומטיקה באותה התפילה אנו רואים ברצף "רפואת הנפש ורפואת הגוף". את הניסוח הזה אנו פוגשים בתפילה היומית, תפילת העמידה, בשיבוץ בברכת "רפאנו":

"יהי רצון מלפניך ה' אלהי ואלהי אבותי, שתשלח מהרה רפואה שלמה מן השמים, רפואת הנפש ורפואת הגוף לחולה..."

כפי שאנו רואים, החכמים שמים את בריאות הנפש לפני בריאות הגוף ובכך מדגישים שהאחרון נובע מהראשון.

נ.ב. בין מלאכי ה' יש מלאך בשם רוזאל. פירוש השם הוא "רוז אל" והגימטריה שלו היא 842. הרז הגדול והנעלה של ה' טמון באופן שבו 248 המצוות עושות תיקון עולם ובו בזמן עושות תיקון באדם עצמו (תיקון עצמי).

## יש הלכה כזאת

בליקוט הלכות "קיצור שולחן ערוך" מאת רבי שלמה גנצפריד ישנו פרק שלם (ל"ב), שמוקדש ל"טיפול בגוף בהתאם לטבעו". בפרק יש הרבה עצות בעלות אופי רפואי, ובכללן נאמר על השפעת רגשות על בריאות הגוף:

« הרוצה לשמור את הבריאות, צריך לדעת התנועות הנפשיות ולזהר מהן. והן, כמו השמחה והדאגה והכעס והפחד, שהן פועלות בנפש וצריך המשפיל שיהא שמח בחלקו כל מי הבלו, ולא ידאג על עולם שאינו שלו, ולא יבקש יתרונות, ויהיה בטוב לב ובשמחה הממצעת, כי היא סבה לגדל החם הטבעי, ולעכל המאכל, ולדחות המותרות, ולחזק אור העינים וכל ההרגשות, וגם יתחזק לח השכל. ואמנם לא להרבות השמחה במאכל ובמשתה כמו הסקלים, כי ברב השמחה יצא החמימות לשטח הגוף, ויתף החם הטבעי, ויתקרר הלב פתאום, וימות בלא עתו בפתע. ובפרט יקרה זאת לאנשים שמנים בגופם, לפי שהחם הטבעי בגופם מעט, לפי שעורקייהם צרים ומרוצת הדם שהוא מקור החם היא לאט. הדאגה היא הפוך השמחה, וגם היא מזקת, לפי שמקררת את הגוף, ויתקבץ החם הטבעי אל הלב ויביאהו אל המות. הכעס מעורר חמימות הגוף עד שיוליד מין ממיני הנדחת. הפחד יוליד בגוף קרירות, ולכן יקרה למפחד, רעדה. וכשתתרחב הקרירות, אולי ימות. ומכל שכן שצריך לזהר שלא יאכל כשהוא כעס או בפחד או בדאגה, אלא כשהוא בשמחה ממצעת. » (קיצור



שולחן ערוך, ל"ב סעיף כ"ב).

בהמשך המחבר מסביר בהרחבה על השפעת ארבעת הרגשות (שמחה, דאגה, כעס ופחד) על בריאות האדם. אינני מצטט את מסק נותיו, משום שנכון לעכשיו קשה לי לתרגם את ההסברים האלה לשפת המדע המודרנית.

## הנפש והפיזיולוגיה רמב"ם

כמו את כל חכמי ישראל, את רמב"ם הטרידה שאלת הנבואה, וליתר דיוק, איזו עבודה פנימית צריך האדם לעשות, כדי להיות ראוי לקבלת נבואה. אחד הכתבים, שבו רמב"ם מדבר על הנושא זה, -- שמונת הפרקים שמקדימים את מסכת אבות. בהקדמה מגיע המ- חבר למסקנה: "שקיום מאמרי זאת המסקנת מביא לידי נבואה". שמונה פרקים לרמב"ם עוזרים לאדם לכוון את ליבו לעבודה פנימית על פי "פרקי אבות" באופן נכון. חמשת הפרקים הראשונים מתוך השמונה מוקדשים לנפש. דווקא כאן נדונה החיוניות של בריאות גופנית לשם התפתחות הנפש: "ועל זה ההקשר יש למלאכת הרפואות מבווא גדול מאד במעלות השכליות והמדות ובידיעת השם יתברך" (פרק 5). בהמשך כותב רמב"ם: "ותכלית הפוננה בבריאות גופו - לקנות חכמה". נשאלת השאלה: כיצד קשורה בריאות הגוף לחכמה? רמב"ם מביא מיד לאחר מכן את החשובה הפשוטה: "שישים תכלית כל מה שיתעסק בו בבריאות גופו והמשך מציאותו על השלמות, כדי שישארו כלי כחות נפשו - אשר הם אברי הגוף - שלמים; ותתעסק נפשו מבלי מונע במעלות המדות ובמעלות השכליות".

תשובה יותר מעמיקה מוצאים אנו בפרק הראשון, שבו רואה רמב"ם בפיזיולוגיה את אחד החלקים של הנפש:

"חלקי הנפש הם חמשה: הון - והוא נקרא: צומח; והמרגיש, והמדמה, והמתעורר, והשכלי.

החלק הון - ממנו: הלח המושך, והמחזיק, והמעכל, והדוחה למותרות, והמגדל, והמוליד בדומה, והמבדיל הלחות עד שיפריש מה שצריך להזון בו, ומה שצריך לדחותו.

זה כלו ראוי במלאכת הרפואה ואין צריך לו בזה המקום".

כן, נקודת המבט של הרפואה באשר לפיזיולוגיה של האדם קצת השתנתה מאז, אך מה שברור הוא שרמב"ם לא רק רואה בתפקוד הגוף את אחד מחלקי הנפש, אלא גם מדבר על הקשר ההדוק בין הגוף לחלקיה האחרים:

"ידע, שזאת הנפש האחת אשר קדם ספור כחותיה וחלקיה..."

ידע, שגוף האדם אחת; ויש לה פעלות רבות חלוקות, וקראו קצת הפעלות ההן: נפשות. ויחשב בעבור זה שיש לאדם נפשות רבות, כמו שחשבו הרופאים, עד ששם ראש הרופאים פתיחת ספרו, שהנפשות שלש: טבעית, חיונית ונפשית. ופעמים שיקראו: כחות וחלקים, עד שיאמר: חלקי הנפש - וזה השם יעשהו הפילוסופים הרבה פעמים. ואינם רוצים באמרם: "חלקי", שהיא מתחלקת פהחלק הגופות, אבל הם מונים פעלותיה החלוקות שהן לכלל הנפש, כחלקים ל"כל" המחבר מהחלקים ההם.

מתוך אחדות הנפש נובע, שהתהליכים, אשר מתרחשים באחד מ"חלקיה" משתקפים באופן בלתי נמנע בשאר החלקים. כמו שלמשל, דמיון ומחשבות משפיעים על הפיזיולוגיה, כך גם הפוך. גם פסיכוסומטיקה וגם סומטופסיכיקה - אלה רק ניסיונות להסביר מנגנונים בודדים בתוך הנפש שמהווה שלם, ושלא ניתן לחלקה.

הבריאות לפי רמב"ם איננה מטרה בפני עצמה (פרק 5):

"ואפשר שתהיה הנהגתו פלה לפי המועיל, כמו שזכרנו, אלא שישים התכלית: בריאות גופו ושלמותו מהחלקים לבד - ואין זה חסיד. פי כמו שזכרנו זה הנהגת הבריאות, בחר זה האחר הנהגת המאכל, או הנהגת המשגל - וכלם אין תכלית אמתית לפעולותם; אבל הנכון שישים תכלית כל מה שיתעסק בו בבריאות גופו והמשך מציאותו על השלמות, כדי שישארו כלי כחות נפשו - אשר הם אברי הגוף - שלמים; ותתעסק נפשו מבלי מונע במעלות המדות ובמעלות השכליות".

אך הנפש היא גם לא מטרה בפני עצמה:

"שישמש כחות נפשו כלם וישים תכליתם - ידיעת השם יתברך לבד".

אני מזכיר, ש"כחות נפשו כלם" כוללים, כמובן, את כל הכוחות והיכולות של מערכת הגוף. וגם:

"וְאֶהְבֶּתְ אֶת ד' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ (דברים ו' פס' ה'), רְצָה לִזְמַר: בְּכָל חֲלָקֵי נַפְשְׁךָ - שְׂתַעֲשֶׂה תְּכָלִית כָּל חֵלֶק מִמְּנֶה תְּכָלִית אַחַת וְהָיָא: לְאַהֲבַת הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ".

רמב"ם מקשר את כל ביטויי החיים שבאדם לנפש. אם כורתים לאדם את הנפש, נשאר רק גוף, גוף מת (כי את כל התפקידים הפיזיולוגיים מונה רמב"ם עם הנפש). בכך נבדלת הגישה של רמב"ם מהרפואה המודרנית, שמייחסת את הפיזיולוגיה לגוף, ולא משתמשת כלל במושג "נפש". גישה כזאת הינה מוגבלת בהשוואה לגישתו של רמב"ם, משום שהיא מצמצמת מאוד את רשימת השאלות, שמהוות בסיס לקביעת אבחנה ולהחלטה על טיפול. זה גורע מחשיבותו של רופא, בייחוד בזמננו, כששיטות טיפול מבוססות מכשור רפואי מתפתחות בקצב מהיר להפליא. תפקיד הרופא נהייה פחות ופחות יצירתי ויותר מכני. ועכשיו בואו נתענג על דבריו של רמב"ם, המוקדשים לרפואה:

וְעַל זֶה הִקְשָׁה יֵשׁ לְמִלְאֶכֶת הָרְפוּאוֹת מְבֹאָה גְדוֹל מְאֹד בְּמַעֲלוֹת הַשְּׂכָלִיּוֹת וְהַמְדוּת וּבִידְיַעַת הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ, וּבְהִגִּיעַ אֶל הַהַצְלָחָה הָאֱמִתִּית. וְהָיָה לְמִוּדָה וּבְקִשְׁתָּה עֲבוּדָה מִן הָעֲבוּדוֹת הַגְּדוֹלוֹת, וְלֹא תִהְיֶה אַזְ כְּאֲרִיגָה וּכְנִגְרוּת. כִּי בְּהַ נִשְׁעַר פְּעֻלֹתֵינוּ, וְנִשְׁבֹּו פְּעֻלוֹת אֲנוּשִׁיּוֹת מִבִּיאֹת אֶל הַמַּעֲלוֹת הָאֱמִתִּיּוֹת."

## הרצף על פי רש"י

בתורה מסופר שלאחר השלב הראשון של משא ומתן בין משה לפרעה, האחרון מעלה את היקף העבודה היומי לבני ישראל. ניפוץ התקוות בתוספת הרעת תנאי העבודה מובילים לכך, שבני ישראל לא מוכנים יותר להקשיב למשה:

"וַיְדַבֵּר מֹשֶׁה בְּנֶ, אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל; וְלֹא שָׁמְעוּ, אֶל-מֹשֶׁה, מִקְצָר רֹחַ, וּמִעֲבֹדָה קָשָׁה." (שמות ו' פס' ט')

רבים מפרשים את הצירוף "קוצר רוח" כביטוי: ייאוש, פחד, דכדוך. ואז נהייה מובן לנו שמסיבה זו בני ישראל לא שמעו אל משה.

נעכשיו בואו נראה, איזה רצף הגיוני בונה רש"י, כשהוא מתבסס על הפסוק:

"ולא שמעו אל משה" - "לא קיבלו (ממנו) תנחומין".

"מקוצר רוח" - "כל מי שהוא מצר, רוחו ונשמתו קצרה ואינו יכול להאריך בנשימתו".

אם אנו ננסה לראות בפירושו של רש"י הסבר ברמת הפשט של הפסוק מהתורה, נקבל את המשמעות הבאה: מכיוון שהם לא היו יכולים לנשום עמוק, הם לא קיבלו ממנו תנחומין. בהגיון הזה גם יש משהו (ויכול להיות, שאני אתאר את זה בספר אחר), אבל כעת בואו ננסה לנתח את הדברים של רש"י ללא הקשר של הטקסט מהתורה:

"...לא קיבלו תנחומין" - זאת בחירה מודעת, מחשבה.

"... כל מי שהוא מצר" - המחשבה משפיעה על הרוח, והרוח משפיע על נשימה כאמור בהמשך:

"... רוחו ונשמתו קצרה ואינו יכול להאריך בנשימתו" - החוליה השלישית בשרשרת הרצף היא נשימה.

ובכן, הרצף שאותו אפשר לבנות בהתבסס על פירוש רש"י, נראה כך:

מחשבה ⇐ רוח ⇐ נשימה

לא אקדיש מילים מיותרות להסבר הקשר בין הנשימה לגוף, ובמושג "רוח" אדון בפירוט בפרק "רוח קי".

## מתוך החסידות

בספר "צוואת הריב"ש" פרק קו נאמר הדבר הבא: "מריב"ש, כאשר גופו חולה גם נשמתו נחשלת ואינו יכול להתפלל כראוי, אף על פי שהוא נקי מעבירות, לכך צריך לאדם לשמור ביראות גופו מאוד ע"כ".

הנה דוגמה טובה ופשוטה לסומטופסיקה.

# היגיינה של הנפש

## היגיינה של הנפש וחגי תשרי

”ד”ר שי קיבל אותי במאור פנים ושאל:

- מה אני יכול לעשות למענך?

- אולי אתה יכול להסביר לי, מדוע מטפלת המערכת הרפואית בסימפטומים ומתעלמת מהשורשים? – שאלתי.

- מה המקצוע שלך?

- מחנך!

- מיד חשדתי.

- אני מקשיב! – אמרתי

- תודה! אתה מבקש ממני להסביר לך מדוע מטפלת המערכת הרפואית בסימפטומים ומתעלמת מהשורשים? ואני רוצה לבקש ממך להסביר לי, מדוע המערכת החינוכית מייצרת את השורשים האלה?

- אני לא מבין אותך!

- אנסה להסביר לך, הבוקר הייתה אצלי אמא עם ילד בן שתיים עשרה, עם סכרת קשה, ואני רשמתי לו אינסולין. ואם תשאל אותי: 'האם אין פתרון טוב יותר מאשר לשעבד את הילד הזה לכל חייו למזרק? אענה לך שיש. יש תרופה נפלאה שיכולתי לרשום לילד במקום אינסולין. תרופה פשוטה מאוד, שקל מאוד להשיג אותה, ובכל זאת קשה מאוד. כמעט בלתי אפשרי. עד היום לא הצליחו לייצר אותה ייצור המוני. שם התרופה: "אהבה". אל תסתכל עלי ככה! זאת התרופה היחידה, שבאמצעותה הייתי יכול לשחרר את הילד מהשעבוד למזרק. אילו רק הייתי יכול לוודא שהילד אמנם יקבל את התרופה הזאת בצורה סדירה ומספיקה. אילו אהבה הייתה רק חיבוקים ונשיי קות, לא היה שום קושי. יכולתי לרשום לילד כך וכך חיבוקים וכך וכך נשיקות כך וכך פעמים ביום. חיבוקים ונשיקות זה דבר נפלא, אבל אהבה זה הרבה יותר מזה. אהבה היא מכלול שלם של תפקודים יצירתיים, שאיננו בשליטת מערכת הבריאות, אלא בעיקר בשליטת מערכת החינוך. רוב המחלות נגרמות על ידי חוסר אהבה. שום חיידק איננו הרסני כל כך כמו חיידק האומללות. ואין גורם המייצר כמויות גדולות כל כך של אומללות כמו מערכת החינוך. במערכת החינוך סופג הילד את הכמויות הגדולות ביותר של מתח, של חרדה, של תסכול ושל מחנק נפשי. אילו הייתה מערכת החינוך מסוגלת להעניק לילד חדוות יצירה, היא הייתה מונעת את הופעת שורשי המחלות. ילד רגוע, ילד שבע רצון, ילד מאושר, ילד בן-חורין, לא יחלה לעולם. לא בסוכרת, לא בקצרת ולא בשום מחלה אחרת.”

זהו קטע מספר "האם יש סיכוי לאהבה?" (עמ' 67) מאת סופר ישראלי ידוע דוד בן יוסף. אמנם זאת יצירה של ספרות יפה, אך המחבר צודק בכך שהוא מקשר בין קצרת למחנק נפשי. אך זה איננו לב העניין. השימוש עצמו במילה מחנק בהתייחס לעולם הרוחני של האדם מעורר מחשבה על הקבלה בין מחלות הגוף למחלות הנפש. הרעיון הזה אינו חדש: כך רמב"ם ב"שמונה פרקים לרמב"ם" , כשהוא מדבר על תיקון מידות, מביא במקביל שיטות לרפואת הגוף. ואני רוצה לפתוח את הדיון בהיגיינה ככלי למניעת מחלות. פובליציסט רוסי ומבקר ספרות של המאה ה-XIX ד.י. פיסריוב אמר: "אם היגיינה של הגוף אפשרית, אזי גם היגיינה של השכל ושל האופי אפשריות גם כן".

אזכיר, כי המושג "היגיינה" – מקורו במילה sonieigih היוונית – "המביא בריאות". לכל אדם מודרני מובן, שצריך להתרחץ באופן קבוע, לצחצח שיניים, לכבס בגדים ועוד. כן, היגיינה לא מרפאה את כל המחלות, אך היא עוזרת למנוע מחלות רבות.

למה, תסלחו לי, צריכים להתקלח? כדי לשטוף את הלכלוך. ומאיפה יש לנו לכלוך? חלקית, מבחוץ וחלקית מבפנים. אבק ולכלוך – מהסביבה, ואילו זיעה – תוצר של פעילות האדם. "נמצא כי בלוטות שומן מפרישות על פני עור האדם מ-001 עד 003 גרם של שומן תת-עורי, ובלוטות הזיעה מפרישות מ-5.3 עד 7 ליטר זיעה בשבוע" (אנציקלופדיה פופולארית לרפואה, עמ' 623). אך האם רק הגוף מעורב בפעילות האדם? למשל, אף פעם לא הזעתם מהתרגשות גדולה? והאם עקבות היום שעבר נשארים על הגוף בלבד?

אני זוכר, שלפני הרבה שנים בעודי עובד במרפאה בקיבוץ, גליתי את החוקיות הבאה: אם במהלך היום תבוא אלי לבדיקה לפחות פני-סיוגנית קוטרת אחת (הפציינטיים של המרפאה השכונתית השתייכו לרוב דווקא לסוג הזה של האוכלוסייה), בערב אריב עם אשתי ביום שבו הבנתי את החוקיות הזאת, קיבלתי החלטה, שאני אקפיד לא להיות היוזם של הריבים. למחרת סיפרתי על הגילוי שלי לעמית שלי בעבודה, איגור וסרמן. הנה תשובתי: "מובן שאתה הבאת הביתה את הרגש הזה ולא חשוב מי היה הראשון שאיבד שליטה. מה לעשות? יש שתי שיטות: אמריקאית ורוסית. האמריקאית: כל יום אחרי העבודה אתה הולך מיד למקלחת. הרוסית: אחרי העבודה אתה הולך ברגל חלק מהדרך. גם מים וגם שמיים מטהרים." ניסיתי על עצמי – זה עובד. אבל ממה בדיוק מטהרים המים והשמיים? מפסולת רגשית. דווקא היא מהווה סיבה לעצבנות המופיעה לעיתים קרובות ולחוסר יציבות נפשית אצל אנשים, במיוחד כאלה שעור-סקים בעבודה אינטלקטואלית ויצירתית. בשל הערכת ההישגים של אנשים כאלה ובשל אי-הבנה של התנהגות כזאת התחילו רבים לייחס אותה ל"רגישות גבוהה", ל"אופי קשה של אנשים מבריקים" וכו'. זה פשוט פסולת, פסולת רגשית, תוצר לוואי של פעילות שכלית ורגשית מאומצת. דוגמא אחרת, שכולם מכירים: אתם תופסים את עצמכם חושבים, שאתם כבר מזמן שוכבים במיטה, אך עם זאת ממשיכים את הדיאלוג עם המנהל בעבודה, שהתרחש בשעות היום, או עם עובר אורח גס-רוח או עם עוד מישהו. אתם לא יכולים להירדם, כי אתם עדיין סוערים ולא מצליחים לעצור, אף-על-פי ש"עבר זמנו, בטל קורבנו". מה זה, אם לא פסולת רגשית, שלא ניקיתם מעצמכם בזמן?

אך נחזור לאנאלוגיה לגוף. היגינה אישית עוזרת, כמובן, לצמצם משמעותית את מספר החיידקים המזיקים ואת כמות הנגיפים, שהגיעו לגוף שלנו. אך באלה שחדרו לתוך הגוף צריכה לטפל המערכת החיסונית, ולא את הבעיות ניתן לפתור מידית. את אותו הדבר בדיוק אפשר לומר על מחשבות ועל רגשות מסוימים. במקרה הזה "השמש, האוויר והמים" אינם עוזרים, יש צורך בטיפול ברמה אחרת. במסורת היהודית בשביל זה יש חגים.

נבחן את חגי תשרי מההיבט של היגינת הנפש. ראש השנה, כפי שאני רואה זאת, מהווה את הטיפול המניעתי הטוב ביותר למשבר גיל המעבה מדוע? כיוון שבראש השנה יש שני מרכיבים: תקווה לעתיד (בערב בזמן אכילת "הסימנים") וניתוח ביקורתי של התנהגותך בעבר (כשבבוקר הולכים לבית הכנסת לשמוע את תקיעת השופר).

קודם כל אדם זקוק לתקווה, שמהווה תמריץ לשינויים. אחר-כך הערכה עצמית בונה וניתוח: במה כדאי להתמקד, כדי להיות ראוי לחלוטם שלך. וכך כל שנה. מי שלא עשה זאת מסתכן בכך שכל העבודה, שהצטברה במהלך עשרות שנים, תתמוטט ברגע אחד על האדם בסביבות גיל הארבעים, והוא לא יהיה מוכן לכך... אם ליהודי המאמין באמונה שלמה קורה משבר גיל הארבעים, הוא עובר בצורה הרבה יותר קלה. אגב, את שני המרכיבים של ראש השנה אימצו עמי העולם בעקבות המנהג היהודי וממשיים אותם דרך חגיגת ימי הולדת. ושם ככל שחתן השמחה צעיר יותר, כך מדברים יותר על תקוות, וככל שהוא מבוגר יותר, מדברים יותר על סיכום הדברים שעשה בחייו.

ניתוח ביקורתי של עברו על-ידי אדם נקרא בלשון הדת "תשובה". אני הייתי מגדיר את זה כהשוואה בין "אני ממש" ל"אני אידיאלי" וכחלטה להשתנות לטובה. לעבודה הפנימית הזו מוקדשים עשרת ימי התשובה – מראש השנה עד יום הכיפורים.

שמיני עצרת, היום השמיני מתחילת סוכות – אחרי תפילות לשלום כולם זה הזמן לחשוב על עצמך, על מקומך בעולם (היום השמיני מקביל ליום השמיני של הבריאה, ליום השמיני של עבודת משכן – זו התחלה של השלב החדש בדרך). בארץ ביום הזה חוגגים גם שמחת תורה – סיום המחזור השנתי של הקריאה בתורה והתחלה של מחזור חדש, סיום והתחלה...

בשנה שעברה, מיד אחרי חגי תשרי, פניו אלי יותר אנשים עם הבעיות שלהם מאשר בדרך-כלל: בחגים רבים השתדלו לא להפריע. ואני לראשונה ראיתי ברורות, שעבודה רוחנית בחגים עצמם הייתה פותרת את הבעיות הפנימיות של רובם.

## כפרות

כפרות לפני יום הכיפורים. המנהג הזה תואר לראשונה על-ידי הרב ששנא גאון, ראש ישיבת סורא (מאה ה-IV), המוזכר בשו"ת רא"ש בסוף מסכת יומא בתלמוד הבבלי. הרב שושן הגאון כותב על כך, שאנשים עשירים בתקופתו השתמשו לצורך זה בחיות בר כשרות, בכלל זה בדישון (אנטילופה). ברוח שלא סובבו אותו מעל הראש, אלא הניחו עליו את הידיים כמו שעשה הכהן עם השעיה הנתון לעזאזל (ויקרא ט"ז פס' כ"א). מאוחר יותר יתחילו לעשות כפרות תוך שימוש בתרנגולים, בתרנגולות, בדגים, בביצים ובכסף. בין החכמים הגדולים בעם היהודי בכ-1500 השנים האחרונות היו גם מתנגדים למנהג הזה (למשל, רשב"א, רמב"ן, ר' יוסף קארו) וגם תומכים (רמ"א, רא"ש והאריז"ל) – אך המנהג שרד עד היום. אפילו המלחמה בכפרות על עופות בגלל הפגיעה האכזרית בחיות

איננה תופעה חדשה: רבנים רבים מהמאות הקודמות, בייחוד מקהילות ספרד, הצביעו על כך ש"צער בעלי חיים" (גרימת סבל לבעלי-חיים) – הוא איסור מהתורה (בבא מציעא, ל"ב; שבת, קנ"ד; שולחן ערוך, חושן משפט, רע"ב), ואילו כפרות זהו רק מנהג, ולכן המליצו לעשות כפרות רק על כסף.

אני מביא לכם את דעתו של רמב"ם בעניין הכפרות. לרבים זה נראה פרדוקסאלי, הרי רמב"ם לא מזכיר את המנהג הזה באף מקום (ולכן הוא לא נמצא במסורת יהודי תימן). אך הבא נקרא את רמב"ם בעיון. הפרק שרלוונטי לנו הוא – משנה תורה, ספר המדע, הלכות תשובה, פרק א'.

בהתחלה (פרק א' פס' א') רמב"ם מדבר על מצוות וידוי (וידוי בחטאים): "...אם עבר אדם על אחת מהן... כשיעשה תשובה וישוב מחטאו, חייב להתוודות לפני האל ברוך הוא... ויודי זה מצות עשה".

לאחר מכן (פרק א' פס' ג') הוא כותב על כפרה: "... אין מתכפר להן בקרבנם, עד שיעשו תשובה, ויתוודו וידוי דברים". נסכם: לשם כפרה יש צורך בשני דברים: וידוי וקורבן.

בהמשך (פרק א' פס' ה') עובר רמב"ם לנושא יום הכיפורים: "שעיר המשתלח--לפי שהוא כפרה לכל ישראל, כוהן גדול מתוודה עליו על לשון כל ישראל: שנאמר 'והתוודה עליו את כל עוונות בני ישראל' ויקרא טז, כא". ואחר-כך (א' פס' ו'): "שעיר המשתלח מכפר על כל עבירות שבתורה". ובכן, אנו רואים שוב שני מרכיבים: וידוי ושעיר. מובן, ששעיר לעזאזל איננו קורבן, לפחות מפני שאת הקורבנות שחטו, ואילו אותו השליכו מצוק. ההשוואה בינו לבין שוחד תהיה אולי יותר נכונה (פירוט בנושא אפשר למצוא בפירושי אבן-עזרא ורמב"ן לספר ויקרא, ט"ז). אך עדיין מדובר בשני מרכיבים.

לפתע רמב"ם עושה מפנה בלתי-צפוי (פרק א' פס' ח'): "בזמן שאין בית המקדש קיים, ואין לנו מזבח כפרה -- אין שם אלא תשובה. התשובה מכפרת על כל העבירות". אבל זה הרי סותר את מה שהוא בעצמו אמר קודם לכן! אז למה היו צריכים את הקורבנות, שהוא מזכיר בפס' ג' ואת השעיר לעזאזל (פס' ה').

נחיל על דברי רמב"ם את אחד מכללי ההיסק של רבי ישמעאל: אם שני קטעים סותרים זה את זה, הסתירה נפתרת על ידי קטע שלישי. קטע כזה אנו פוגשים בפרק א' פס' י"א: "עבר על כרתות ומיתות בית דין, ועשה תשובה--תשובה ויום הכיפורים תולין, וייסורין הבאין עליו גומרין לו הכפרה, ולעולם אין מתכפר לו כפרה גמורה, עד שיבואו עליו ייסורין". עכשיו הסדר חוזר למקומו: ייסורים במקום השעיר לעזאזל. שוב שני מרכיבים.

איני יודע מדוע רמב"ם לא כותב דבר על כפרות, אך דווקא ההליך הזה פותח בעם היהודי, כדי להוות תחליף לשעיר לעזאזל ברמת הפרט ולעזור להימנע מייסורים.

אסביר כיצד זה עובד מנקודת מבט של אנרגיה. דמיינו לכם שהתלככתם. קודם כל עליכם להבין שיש על גופכם לכלוך. אך גם אם זה הגיע לרמת המודעות ואף הודיתם בכך ואמרתם זאת בקול, הלכלוך עדיין לא ייעלם לשום מקום. אפשר לשטוף אותו או להשאיר, אך אם תשאירו אותו, הוא יגרום לגירוי בעור: תתחילו להתגרד ולבסוף תפטר מהלכלוך. לאם שוטפים את הלכלוך הוא פשוט עובר אל המים. בכל מקרה הוא לא נעלם. אם נתבטא באופן ציורי, ישנו חוק שימור הלכלוך, אך עם זאת אפשר להעביר אותו מנשא אחד לאחא. דין הלכלוך האנרגטי כדין הלכלוך הגשמי. חטאי העם הולידו פוטנציאל מסוים של אנרגיה שלילית. חייבים להתוודות על החטאים לפני השם, וכפי שכותב רמב"ם, זאת מצוות "עשה". אך האנרגיה השלילית עצמה לא נעלמה לשום מקום, לשחרור ממנה שימש השעיר לעזאזל. הפסולת האנרגטית של העם הושלכה עליו, ואותו הובילו למדבר ושם דחפו מצוק. במילים אחרות, הפסולת נוטרלה.

כיצד החטאים הושלכו על השעיר? זה מזכיר שני משרנים. דמיינו שני סלילים שעלים מלופף תיל, ובאחד מהם עובר זרם חשמלי. סביב מוליך החשמל של הסליל הראשון נוצר שדה מגנטי, שיוצר זרם חשמלי חלש יותר בסליל השני. ומה עם החשמל בסליל הראשון? הוא נהייה חלש יותר בהתאם לחוק שימור האנרגיה. העיקרון הזה בדיוק פועל בהליך עם השעיר לעזאזל, ומנהג הכפרות הוא פרודיה לעיקרון זה גם כן. החטאים מושלכים מהראש החולה של האדם לראש הבריא של תרנגול.

כשהתבהרה לנו המהות האנרגטית של מנהג הכפרות, אנחנו יכולים לראות מספר טעויות רווחות.

הראשונה: להשתמש באותה תרנגולת לכמה אנשים. אם אתה לא הראשון, לא ידוע מי מכם סובל מבעיות יותר. ייתכן שלא הפסולת שלך תושלך של העוף, אלא הפסולת של האדם הקודם תושלך עליך.

השנייה: לתת את התרנגולת אחרי הכפרה לאביון. האם יודע האביון, שעבור חתיכת בשר הוא מקבל על עצמו פסולת אנרגטית של

אדם אחר? לא חכם לחשוב, שמצוות צדקה הופכת שלישה לחיוב. תנסו לתת לצדקה עוף רדיואקטיבי או מורעל בחומרים כימיים – האם הוא יפסיק להיות מסוכן לבריאות?

השלישית: לעשות כפרות על כסף. כשאחר-כך אתם נותנים את הכסף לצדקה, אתם בוודאי, עושים מצוות צדקה. רק שהכסף הזה לא עובד בתור כפרות, כי הוא איננו נשא ביולוגי. תנסו במקום הסליל השני לשים חפיסת כסף -- באם הוא יוכל להוליך חשמל?

לאור האמור, אני הייתי מציע לעשות כפרות על ביצה. מנהג כזה היה ליהודי קווקז. יתרונות הביצה ברורים: נשא ביולוגי זול, שנגיש לכול, שלא חבל לזרוק אותו אחר-כך, ועם זאת אנחנו לא גורמים סבל לחיה. עדיף לקחת ביצת תרנגולת או ביצה של כל ציפור כשרה אחרת חוץ מיונה, משום שיונים הקריבו בבית מקדש. אין חובה להשתמש בביצה מופרית.

מדוע ביצה לא מופרית במקום תרנגולת מזכה אדם? פשוט מאוד. ביצה – זו ביצית של נקבה, שבמקרה של הפרייה הייתה יכולה לתת חיים לתרנגולת או לתרנגול. כיוון שלביצה היה פוטנציאל כזה, כשהיא הייתה עוד בתוך התרנגולת, היא משמשת כתחליף באופן מוחלט. לפי אותו היגיון, מיץ ענבים יכול להחליף אצלנו יין, ואילו חסה נחשבת יכולה להיחשב למרוה.

הוכחה נוספת ליעילות של כפרה על ביצה היא העובדה, שלמטרות דומות משתמשים בביצה מרפאים ברפואה עממית בקרב עמים אחרים. וכאן אין חשש מעבירה על איסור מהתורה לנהוג כגויים, וזאת כי:

1. כפרות על ביצה אין טכס מיסטי, אלא שימוש בחוקי העולם בדומה לרפואה, וההלכה מרשה זאת.

2. היהודים לא אימצו את הפרוצדורה, אלא היא יונקת מעבודת המקדש, כמו למשל, נטילת ידיים לפני ארוחה שכוללת לחם, קשורה לנטילת ידיים בידי הכוהנים לפני עבודת המקדש.

3. המטרה הראשית של הפרוצדורה היא לטהר את נפש האדם מטינופת שנדבקה אליה למען עבודת השם בשמחה, ולא בייסורים.

לסיכום אביא ניסוח של כפרה על ביצה בחלוקה לשמעה מעגלים (מגללים את הביצה על הראש נגד כיוון השעון):

זאת חליפתי

זאת תמורת

זאת כפרתי

זאת הביצה לא תצאי חיים ואני אלך ואכנס לחיים

לחיים טובים

ארוכים

ולשלו

## הדת בעולם המודרני

אם נשאל ישראלי חילוני על יהודים דתיים, אחת התשובות הראשונות תהיה: "זה אלה שמתפללים הרבה". לאדם חילוני אין זמן לה-תפלל. חיים הופכים להיות אינטנסיביים יותר ויותר. לפעמים לא רק אין זמן להתפלל, אין זמן אפילו לעשות שאיפה עמוקה. העייפות מצטברת, ועומס-יתר רגשי גורם להתמוטטות עצבים לקרות לעתים קרובות ומעלה את מספר המחלות שמקורן בפסיכוסומטיקה, שלעתים מוציאות את האדם למשך תקופה ארוכה מקצב החיים הרגיל. אנשים רבים נוטלים בקביעות תרופות נגד דיכאון על מנת לשמור על כושר העבודה. כן, כדורים לא מרפאים מחשבות ורגשות, אך בגדול עוזרים לאזן את בריאות הנפש, שזה יותר טוב מכלום. בזמננו בריאות נפשית שיכולה להישאר איתנה מול העומס היא דרישת חובה למועמד לעבודה שדורשת אחריות. הפסיכולוגים הטובים בעולם עוסקים בפיתוח אימונים אישיים וטכניקות, שעוזרות לאדם לשרוד בתנאי החיים המודרניים.

נדמה לי שאנחנו פשוט מנסים להמציא את הגלגל. המתכון ידוע מזמן והוא פשוט מאוד: לקצב החיים הקיים יש צורך להכניס הפסקות

קבועות, כדי לשקם את הכוחות הנפשיים (הם מתבזזים מהר יותר מאשר כוחות פיזיים) וכדי להתנקות מרגשות מיותרים. זה דומה לטיפול מונע שעושים לרכב. הכלי העתיק ביותר והיעיל ביותר לכך הוא תפילה.

דווקא כהיגינה של הנפש מתאר רבי יהודה הלוי (1015-1141) את כל מערכת התפילה היהודית:

והסדר הזה מהנפש כסדר המזון מהגוף, מתפלל לנפשו ונזון לגופו, ומתמדת עליו ברפת התפלה עד עת תפלה אחרת, כהתמדת פח סעדת היום עד שיסעוד בלילה, וכל אשר תרחק עת התפלה מהנפש היא הולכת וקודרת במה שפוגע אותה מעסקי העולם כל שכן אם יביאהו הצרף לחברת נערים ונשים ורעים, וישמע מה שיעביר זכות נפשו, מדברים כעורים ונגונים שתטה הנפש אליהם ולא יוכל למשל- בה. ובעת התפלה מטהר נפשו מכל מה שקדם, ויתקנה לעתיד...<.

עד שלא יעבר שבוע על זה הסדר עד שיתקן הנפש והגוף, וכבר נקבצו מותרים מקדירים עם ארץ השבוע לא יתכן לטהרם ולנקותם אלא בהתמדת עבודת יום עם מנוחת הגוף, ואז ירצה הגוף בשבת את אשר חסר לו מששת הימים, ויהיה נכון לעתיד. וכן הנפש תזכר מה שקרה עם טרדת הגוף, וכאלו היא ביום ההוא מתרפאה מחלי שקדם ומתעדת למה שידחה ממנה החלי בעתיד.

ואחר כן יהיה עתיד לרפואה החדשית שהיא זמן כפרה לכל תולדותם, רצוני לומר: תולדות החדשים <...>.

ואחר כן יהיה עתיד לשלש רגלים. ואחרי כן אל הצום הנכבד אשר בו ינקה מכל עון שקדם, וישיג בו מה שחסר לו בימים ובשבועים ובחדשים, ויתקנה הנפש מהבלבולים המחשביים והפעסיים והתאויים, ותשוב מנטות אליהם תשובה גמורה בין במחשבה בין במעשה. ואם לא תתכן התשובה מהמחשבה בעבור גבורת הרעיוני עליה, במה שקדם לה מזכרון מה ששמעה מימי הנעורים משירים וחדות וזולתם, תנקה מהמעשה ותתודה על הרעיונים ותקבל שלא תזכרם בלשונה כל שכן שתעשה, וכמו שנגמר: זמתי בל-יעבר-פי. וצומו ביום ההוא צום שהוא קרוב בו להתדמות במלאכים, מפני שהוא גומרו בכניעה ובשפלות ובעמידה ובכריעות ותשבחות ותהלות, וכל כחותיו הגופיים צמים מהענגים הטבעיים, מתעסקים בתוריים, כאלו אין בו טבע בהמי. וכן יהיה צום החסיד בכל עת שיצום, שיענה בו הראות והשמע והלשון, ולא יטרדם בזולת מה שיקרב אותו אל האלהים, וכן הכחות הפנימיים מדמיון ומחשבה וזולתו זה, ועם זה יהיו המעשים הטובים". (ספר הכוזרי 5:3)

איש עסקים אמריקאי ג'ון ונאמייקר (1838-1922) אמר: "אם לא תפנה לעצמך זמן למנוחה, בשלב מסוים תאלץ לפנות זמן למח-לה". אני סבור, כי תפילה יעילה יותר מסתם מנוחה, משום שהיא גם מזינה את הנפש (ה גם פרק "שני המשולשים של מגן דוד") וגם מטהרת אותה.

אני משוכנע שהדת במאה ה-XXI היא בראש ובראשונה היגינה של הנפש.

## החשיבות האלוהית של חופשה

בדרך כלל ככל שהקיצ קרב כל המכרים שלי מתחילים לחשוב על חופשה. מי שלא הספיק במהלך הקיץ לצאת מהשגרה, מרגישים שהם לא נחו, לא הגיעו לסתיו עם כוחות חדשים. חופשת קיץ היא אחד החידושים שבו זכינו לא מזמן. הרי עוד לפני 100-150 שנה רק אנשים אמידים היו יכולים להרשות לעצמם לנסוע לחופשה ליד מקורות מים או לאחוות קיץ. אני בהתחלה חשבת, שאהבה לחופשת הקיץ, כאן בארץ, אופיינית יותר ליוצאי ברה"מ לשעבר. אך בתי ספר וגנים בישראל כמו בכל העולם נסגרים בקיץ לחופשה. משמע ההורים באופן אוטומטי נאלצים לתכנן את החופשה שלהם לאותו הזמן, וזאת ללא התחשבות בתחומי העיסוק שלהם. לעובדי המדינה קל יותר – הם יוצאים לפגרת קיץ באופן מאורגן. אפילו ישיבות וכוללים נסגרים בקיץ למספר שבועות בתקופת "בין הזמנים" (בין תשעה באב לראש חודש אלול). מה זה? הייתכן כי גם מלימוד תורה ותלמוד צריך לנוח? או אולי זאת "השפעה הרסנית של חילונים"? מה זה התופעה הזאת – עונת החופשות, שתפסה בביטחון את מקומה בקצב החיים האנושי במאה השנים האחרונות? אוסיף עוד שאלה אחת: מהי המשמעות הדתית של התופעה הזאת?

אפתח בסיפור שמספרים על הרב קוק. בעבודה הראשונה שלו תפקידו היה רב בעירייה ליטאית ז'יימאליס. בקיץ הקהילה הייתה נתנת לרב שלה חופשה. הרב קוק היה מספר, שבאותם ימים הוא היה הולך ליער ולומד שם תלמוד, כשהוא יושב על כר דשא. פעם ראה אותו קשיש אחד והצהיר עליו כעל גנב שבזז כספי ציבור. הרב קוק הסמיק מבושה, כשהוא עדיין אינו מבין במה מאשימים אותו. האיש הסביר, שתשלום עבור חופשה, שהקהילה נתנה לרב קוק זאת לא מתנה, אלא השקעה. בכסף הזה צריך לחדש כוחות נפשיים, שאחר-כך יושקעו בחברי הקהילה. כשהוא לומד תלמוד בזמן מנוחה, הוא כאילו בוזז כסף.

אסביה אחד הרעיונות העיקריים של התורה הוא שהשם לא נותן לאדם ניסיונות, שהוא לא מסוגל לעמוד בהם. חיי אדם מזכירים מרוץ מכשולים, כאשר הרשימה שלהם ולוח-הזמנים שלהם נתון על-ידי אלו-הים מראש (קוראים לזה "גורל"). כשאדם נולד, הוא מקבל לא רק גורל, אלא מלאי של כוחות פיזיים ונפשיים, שיידרשו על-מנת לעבור מכבוד את האירועים שנפלו בחלקו של אותו האדם. לאף אחד לא ניתנת אספקת יתר של כוחות, אלא הכמות הנדרשת בדיוק – זהו חוק היקום. אך לא כל הכוחות ניתנים מיד ברגע הלידה. חלק מהכוחות אנו מקבלים במהלך הנשימה, חלק – מהמזון. הן הגוף שלנו והן הנפש זקוקים לחידוש מלאי מתמיד. דברי הנאה וחוויות חד-שות מאפשרים לאדם לצאת מהשגרה ומחדשים את מלאי הכוחות הנפשיים שלו. זה כל-כך חשוב בעיני אלו-הים, שבמצווה הראשונה שלו לאדם ההוראה ליהנות קודמת לאיסור: "וַיֵּצֵא יְהוָה אֱלֹהִים, עַל-הָאָדָם לְאָמַר: מִכֹּל עֵץ-הַגֶּן, אֲכַל תֹּאכַל. וּמִעֵץ הַדְּעִת טוֹב נָרַע-- לֹא תֹאכַל, מִמֶּנּוּ:" (בראשית, ב' פס' ט"ז – י"ז). אנו רואים שהאיסור לאכול פירות מעץ הדעת – זה, לפי הטקסט, אינו איסור עצמאי, אלא גבול לתענוגות מותרים, שמצויים על-ידי אלו-הים עצמו. כהמחשה לנאמר כאן משמשת העובדה שניזיר (אדם שנוטל על עצמו זמנית מספר סייגים נוספים, כדי להתקרב לאלו-הים) לאחר תום תקופת הנזירות היה צריך להקריב קורבנות וביניהם גם קורבן חטאת. תלמוד מסביר, שחטאו היה טמון בויתור מרצון על תענוג החיים שהותר על-ידי אלו-הים. הרי דווקא העובדה שלא קיבל מספיק כוחות בגלל הנזירות, יכולה לגרום לכך שלא יהיו לאדם מספיק כוחות, כדי לעבור את הניסיונות שנועדו לו.

מעניין, שהתורה היא החוק העתיק ביותר בעולם, שמחייב את האדם לחסוך כסף לחופשה. על זה הוצהר לפני 0033 שנה! מי בכלל בתקופת עובדי אדמה ורועי צאן היה מסוגל לתפוש את משמעות הדברים האלה?! בימינו, כשהעומס הנפשי כל הזמן גדל, הצורך בטיוולים ובחוויות חדשות ברור לכולם, אבל אז זה היה כעוד מס חובה (מעשר שני). אחרי האסיף 2% הופרשו לכוהנים שעבדו בבית המקדש; מעשר ראשון ניתנה ללוויים – השבט שתפקידו היה לבצע תפקידים חברתיים (חינוך, משפט ועוד). ניתן לקרוא לזה אב-טיפוס של ארגוניים חברתיים ללא כוונת רווח בימינו. אחרי תשלום מסי החובה אדם היה מפריש 10% ממה שנשאר לו (דברים י"ד פס' כב'-כג') ושם בצד. אם לא היה לו מספיק כסף כדי להפריש, או דבר המאכל היה עלול להתקלקל מהה, אדם היה משלם לעצמו עבור ויתור על בעלות על חלק מהתבואה (כאילו קונה מעצמו חלק מהתבואה במחיר השוק + חומש, כלומר: בתוספת חמישית מהמחיר) ושם אותו בצד, כדי לחסוך אותו. עבור מי היה חוסך? עבור עצמו ועבור משפחתו, כדי להוציא אותו בירושלים: "וְנִתְּתָה הַכֶּסֶף בְּכֹל אֶשֶׁר-תֵּאָנֶה נִפְשֶׁךָ בְּבִקָּר וּבְצֹאן, וּבִיַּי וּבִשְׂכָרָה וּבְכֹל אֲשֶׁר תִּשְׁאַלְךָ, נִפְשֶׁךָ; וְאֲכַלְתָּ שֵׁם, לִפְנֵי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ, וְשִׂמְחָתָה, אֶתָּה וּבֵיתְךָ." (דברים י"ד פס' כ"ג). אפילו העובד העני ביותר היה חייב לחסוך מעשר שני (למרות שצמצם את כמות המזון לכל השנה!), כדי לפחות פעם בשנה לקחת את משפחתו לירושלים ולקיים בשבילה אירוע חגיגי (הוא עצמו היה צריך להגיע לירושלים שלוש פעמים בשנה). תלמוד (תענית ט' א') מסב את תשומת לבנו למשחק מילים "עשר תעשר", שבתוך הקשר של הטקסט מהתורה (דברים י"ד פס' 22) – פירושו "תפריש מעשר", אך יכול גם להתפרש כ"אם תפריש מעשר, תהיה עשיר". כשתפריש מעשר שני, כלומר: תחסוך כסף לחופשה, תחיה כאדם עשיר, שהרי, כפי שמציין נכון המגיד מדובנא (ספר המידות, החלק "אהבה", פרק ה'), כמות השמחה בחיי עני ובחיי עשיר זהה.

זה שכל החגיגה עם בשר ועם יין – סמל לתענוג לעליון לעובד עבודה קשה בימי קדם – התקיימה דווקא בירושלים, היה מזכיר לאדם על אלו-הים, שנתן את האפשרות ליהנות מתענוג זה, וגם

"לְמַעַן תִּלְמְדוּ לְיִרְאָה אֶת-יְהוָה אֱלֹהֵיךָ <...>", דהיינו: אפילו בזמן מנוחה עליך להתנהג כמו בן-אדם (מה שהרבה יותר קשה מאשר בחיי שגרה), ולא רק אז, אלא גם "כָּל-הַיָּמִים" (דברים י"ד פס' כג').

יחד עם כל החשיבות של חופשה לשם חידוש הכוחות הנפשיים בראש וראשונה, אנחנו לא צריכים להפוך לאגואיסטים, שחושבים רק על עצמם. יש מצבים, כשחייבים לעזור למישהו דחוף, ובדיוק יש לך כסף שחסכת לחופשה. כיצד יש לנהוג? במה לבחור? התורה אומרת, שבשנה השלישית והשישית של מחזור בן שבע שנים את המעשר השני יש לתת לעניים. ומה לעשות עם החופשה? נצטרך לדחות, לקצר או בכלל לבטל אותה. ומה לעשות עם הכוחות שלא צברנו? הפעם המלאי לא חודש על פי רצון השם, והוא כבר ידאג לך, ששארית הכוחות תספיק עד הקיץ הבא.

ומי שלא מאמין בכל זה, - הוא הרי לא צריך לקחת בחשבון את דברינו? כמובן, יש לו זכות כזאת, אך לא לשים לב לרחשי חיים הסר-בבים אותנו הרבה יותר קשה. כך, לדוגמא: קיץ 2014 נפל בדיוק על השנה השישית במחזור של שבע שנים. לאף אחד מהישראלים זה לא הביא שמחה. כל החופשות שתוכננו לקיץ השתבשו בגלל המגה-פיגוע שנמנע בשטח ישראל ובגלל המבצע של צה"ל בעזה שבא לאחר מכן. איך אפשר היה לנוח בשקט, כשלידך היו חיילים פצועים, פליטים ממזרח אוקראינה ואנשים רבים אחרים הזקוקים לעזרתך?! אפילו אלה, שגורל הזולת לא כל-כך מעניין אותם, עדיין לא ממש נחו בקיץ הזה – אלו-הים דאג לך. אפשר לארגן בשנה כזאת מנוחה קצרה, אך להתכונן ל"חופש הגדול" בכל זאת לא כדאי.

כשאנחנו יודעים את כל זה, אנחנו מתחילים להבין טוב יותר את ההיגיון הפנימי של האירועים המתרחשים סביבנו, וקל לנו יותר להביא את חיינו הפרטיים להרמוניה עם קצב החיים.



## אלגוריתם של התמודדות עם עלבונות

לפני מספר שנים בעבודה המעשית שלי כרב של קהילה היו הרבה פניות ממשפחות, שהיו במהלך גירושין. כשניתחתי את עבודתי מולם, הגעתי למסקנה, שגורל היחסים (מאוחר יותר הבנתי, שזה מתאים לכל מערכות היחסים בין שני אנשים) תלוי באיזון בין שני רגשות: הכרת תודה ועלבון. כל עוד הכרת תודה מכריעה את כף המאזניים, היחסים נשמרים. אבל כשעלבונות מתחילים לגבור על הכרת תודה, היחסים מגיעים לקצם. לקטגוריה של הכרת תודה אפשר לייחס גם את כל סוגי התועלת (רגשית, כלכלית, "למען הילדים" וכיו"ב). לשם שמירה על המשפחה, שעומדת על גבול פירוק, כמובן, יהיה טוב להגדיל בצורה חדה את כמות הסיבות להכרת תודה, אך זה לא תמיד אפשרי. ומה שכן אפשרי אינו מספיק לעתים קרובות.

ומה אפשר לעשות עם כף המאזניים השנייה, עם עלבונות? באין בעצם הם מופיעים? קיימים רק שני מנגנונים: או שעשו לי משהו, שלא ציפיתי לו, או שציפיתי למשהו, ולא עשו לי את זה. שניהם – תוצר של ציפיות מסוימות שלנו מהתנהגותם של אנשים אחרים. במילים אחרות, כל אחד מאתנו חווה את התנהגות האנשים כלפינו, והפרת החיזוי מעוררת עלבון. אם חושבים על זה, הפרת החיזוי מביאה גם לכעס, לאכזבה לתחושה של כפיות טובה (הפרת החיזוי של הכרת תודה) וכד'.

אך נחזור לעלבונות. יש אנשים שרגישים לעלבון יותר ויש כאלה שפחות. היכולת שלנו לשמור על יחסים, ובסופו של דבר הצלחה בזוגיות וביחסים חברתיים, תלויה במיומנות לעבוד עם העלבונות של עצמנו. אדם הנוטה להיעלב, אשר קיבל שליטה על אחרים, מפחיד אריסטו אמר "מפחידים הנעלבים, כי הם תמיד מחכים להזדמנות טובה, כדי לנקום. מפחידים גם המעליבים, משום שהם מפחידים מנקמה". אי אפשר לחיות את כל החיים ולהימנע מיחסי "מעליב-נעלב". יש הרבה תשובות לשאלה "כיצד לנהוג בעלבון?", והן סותרות אחת את השנייה. איך יודעים, מתי להגיב ומתי לשמור על שתיקה, מתי לסלוח ומתי לשמור על כבוד עצמי בכל מחיר? הרבה פעמים בחיים תפסתי את עצמי פותר קונפליקט פנימי בין חינוך יהודי (כפי שאני הבנתי אותו) ובין זעקה של הנפש שלי. הנפש שלי דרשה לנקום, לענות, לעולם לא לשכוח; החינוך שלי אמר שאני צריך לסלוח, הרי עלינו לנהוג כפי שנוהג אלו-הים, שסולח לנו הרבה יותר, וגם כפי שנהג אברהם אבינו, שהתפלל על אבימלך (בראשית כ' פס' י"ז). ולכן בכל שנה לפני ראש השנה אנחנו מתקשרים לאלה שנעלבו מאתנו בפועל ולא להיזכר שהיו יכולים להיעלב תיאורטית וגם דולים מעצמנו מחילה לאלה שהעליבו אותנו. אך האם התנ"ך מלמד אותנו תמיד לשכוח עלבונות? האם אברהם לא מזכיר לאבימלך על הבאר (בראשית כ"א פס' כ"ה), ויצחק לא זוכר לפלישתים, שהם גירשו אותו (בראשית כ"ו פס' כ"ז), ויעקוב לא אומר ללבן בפנים עד כמה נעלב ממנו (בראשית כ"ט פס' כ"ה ול"א פס' ל"ו-מ"א)? דוד המלך נזכר לפני מותו בשמע, בן-גרא מבחורים (מלכים א', ב' פס' ח' ט'), ושלמה המלך החכם ממלא את רצון אביו. כן, ייתכן שדוד לא שמר בלבן עלבון אישי משמע, אלא רק דאג לתדמית השושלת. לא בכדי הסיפור הזה מסתיים במילים: "וְהַמְמַלְכָה נְכוּנָה, בְּיַד-שְׁלֹמֹה" (מלכים א', ב' פס' מ"ו').

לא הייתי מציע לקוראים להעביר את הסיפור הזה לבמת המשפחה, אך אני מציע להסיק ממנו דבר אחד. תשימו לב להתנהגות של שלמה המלך. מתחילת כהונתו ועד סיום הסיפור עברו שלוש שנים. אם עלבנו בשם אביו היה מרתיע אותנו, במהלך כל התקופה הזאת הדבר היה פוגע מאוד בבריאות המלך (ה רצף פסיכוסומטי). מה שעזר לשלמה המלך להביא את הסיפור הזה לידי פתרון הוא שהסיפור העסיק את מחשבותיו, אך לא את רגשותיו.

כאן יש מקום להזכיר את דבריו של הסופר הצרפתי פ. לה רושפוקו: "צרי מוח נעלבים מדברים קטנים. מוחות גדולים רואים את הכול, אך לא נעלבים מכלום". זה אחד הדברים מכלל מכלול הידע, שעליו מושתת האלגוריתם המובא להלן.

ובכן, מרכיב הכרחי של היגיינת הנפש הוא עבודה פנימית של אדם על העלבונות שלו. כולי תקווה שהאלגוריתם הזה יקל על רבים בפתרון הבעיה.

1. לראות מאחורי המעליב את יד אדוני. לנסות למצוא תשובות לשאלות הבאות: "למה זה מגיע לי? בשביל מה אני צריך את זה? מה אלו-הים רוצה לומר לי בזה? מה הוא רוצה ללמד אותי?"

כך יוסף, בנו של יעקב, מוצא משמעות עליונה בכך, שאחיו מכרו אותו. הנה דבריו: "וַיֹּאמֶר יוֹסֵף אֶל-אֶחָיו גְּשׁוּ-נָא אֵלַי, וַיִּגְשׁוּ; וַיֹּאמֶר אֲנִי יוֹסֵף אֶחְיֶיכֶם, אֲשֶׁר-מִכַּרְתֶּם אֹתִי, מִצְרַיִמָּה. וְעַתָּה אֶל-תַּעֲצָבוּ, וְאֶל-יִחַר בְּעֵינֵיכֶם, כִּי-מִכַּרְתֶּם אֹתִי, הֲנֵה: כִּי לְמַחְיָה, שָׁלַחֲנִי אֱלֹהִים לְפָנֵיכֶם." (בראשית מ"ה פס' 4-5).

מודעות כזאת יכולה לבוא רק כעבור שנים, אך גם אז לא מאחורי כל עלבון אפשר לראות את יד אדוני. כך, לדוגמה, כעבור הרבה שנים אינני מבין, לשם מה היו צריכים להיות אותם גילויי אנטישמיות, שהיו בבית-ספר בקייב, שבו למדתי. יותר סביר להסביר אותם ברשעות של אנשים ספציפיים. לשם כך ישנה החוליה הבאה של האלגוריתם.

2. להתבונן בהרחבה בחיי המעליב. זה עוזר לסלוח על עלבון, שנגרם מתוך פחד, מתוך כאב נפשי, מתוך העברת העלבון של האדם על אדם אחר. או אפשר לראות איך צורת התנהגות כזאת כלפי אנשים אחרים הרסה את החיים, את החברות, את הקריירה של המעליב. את מקום העלבון יכול לפעמים לתפוס רגש החמלה.

3. לבדוק את עצמך בנושא הפרת חזיו. ייתכן שהחזיו הושחת על תפיסה מוטעית, לפעמים נאיבית, של המעליב עצמו או של חזיו באופן כללי. זה מוכר לכולם מתהליך התפתחות האדם. הפרת החזיו הראשונה אצל תינוקות קורית בדרך-כלל, כאשר אמא בפעם הראשונה לא הגיעה כשהתינוק בכה. מה לעשות עכשיו? לשמר את העלבון כלפי האם עד סוף החיים או לחשב מחדש את החזיו?

4. לסלוח, אך לא לשכוח. לסלוח רגשית, להפסיק לרתוח. עם זאת, לא לשכוח מה עשה לך אותו אדם, כלומר להיות במצב של מודעת "עם מי יש לך עסק". זה אפשרי לנשמות ברמה גבוהה מאוד של מודעות. נשמות קטנות בוערות מעלבון, מראה העלבון משוחזר שוב ושוב על-ידי דמיון חולני, דו-שיח עם המעליב שמתרחש בראשו לא פוסק לרגע. נשמות ברמה גבוהה יותר אומרות לעצמן: שהשם יעניש אותו עבורי". נשמות כאלה נאלצות לטהר את דמיון ממראות מתוקים של אסונות, שהשמיים הפילו על גורם העלבון. והרמה הגבוהה ביותר – כשאדם איננו רגיש לעלבון אישי, כשהעלבון כלל לא פוגע בנשמתו. רק אז הוא מסוגל לתפוס את המצב באופן רציונלי ולא דרך הרגש.

מבחן לבדיקת הרמה הזאת (אני מדגיש: בעניין עלבון אישי, דהיינו: ניסיון לפגוע באישיות שלי) הוא החוליה האחרונה באלגוריתם.

5. ויקרא, י"ט פס' י"ח: "לא-תקם וְלֹא-תִטֹּר אֶת-בְּנֵי עַמֶּךָ, וְאֶהְיֶה לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ". רש"י מפרש:

«לא תקום». אמר לו: "השאיילני מגלך". אמר לו: "לאו (לא אשאיל) ". למחר אמר לו (השני לראשון): "השאיילני קרדומך". אמר לו: "איני משאילך כדרך שלא השאלתני (אתמול)". זו היא נקימה. ואיזו היא נטירה (מה המשמעות של 'לנטור')? "א"ל השאיילני קרדומך". אמר לו: "לאו". למחר אמר לו (השני לראשון): "השאיילני מגלך". אמר לו: "הא לך (קח!) ואיני כמותך שלא השאלתני זו היא נטירה שנוטר האיבה בלבו אע"פ שאינו נוקם».

כדי להגיע לרמת האהבה לרעך צריך קודם להיטהר מנקמנות ומכעס.

תנסו זאת על עצמכם ותראו שהאלגוריתם עובד.

# התורה על אנרגיות רוחניות

## כוחות על-אנושיים

לפעמים העולם נחשף לסיפורים על כך, שבמצב קריטי לפתע מופיעים אצל אדם כוחות על-אנושיים כאלה או אחרים. פעם טייס קוטב, שביצע נחיתת חירום בשדות קרח אינסופיים, מרגיש טפיחה על הכתף, וכשהוא רואה לפניו דוב קוטב, קופץ על כנף המטוס, כשהוא תופס גובה, שאפילו אלוף אולימפי לא מסוגל לתפוס. ופעם אישה צעירה מרימה ג'יפ, שסיכן את חייה תינוקה. ופעם אחרת האדמו"ר מבלאז'וב, רבי ישראל שפירא, קשיש ומותש מהחיים במחנה ההשמדה, מדלג על בור ענק שנחפר לצורך ירי המוני באסירים (מתוך ספרה של יפה אליאך "אלוהים לא גר פה יותר", פרק "טיסה מעל הבור"). כיצד יש להתייחס לסיפורים מעין אלה? מה זה: נסים, מעשיות, דברי כזב? אני באופן אישי מאמין באמתות הדברים האלה. הרי אפילו בתורה מסופר, כי יעקב אבינו, כשהוא רואה לראשונה את רחל, מזיז את האבן הגדולה מפי הבאר (בראשית כ"ט פס' י'). ואותי לא מספקים ניסיונות השכלתנים, ובכללם רבנים, להסביר תופעות אלה ותופעות אחרות מסוג זה תוך הימנעות מדיון בהופעה לא שגרתית של כוח פיזי על-אנושי אצל אדם.

ננסה להבין את התופעה תוך הסתמכות על ידע אודות תהליכים פסיכוסומטיים. ניקח את אותה המערכת בת 4 רמות (מחשבה-רגש-אנרגיה-גוף). כבר דיברנו על שרירותיות של חלוקה כזו או אחרת, למרות שככל שכמות הרמות תהיה גבוהה יותר, כך יגדל הדיוק בתיאור התהליכים. ובכן, בכל אדם כל הרמות האלה לא נמצאים בשלמות ובהרמוניה אחת עם השנייה. בכל אחת מהרמות יש חיים אוטונומיים משלה: למערכת הגוף יש פעילות וגטיבית, למערכת האנרגטית יש מחזוריות תהליכים משלה, הרגשות הן בעלות קיום עצמאי, וכך גם למחשבות. זאת ועוד, כל אחת מהרמות היא ערוץ תקשורת עצמאי עם העולם החיצוני, משמע היא משפיעה עליו ומושפעת ממנו. וכל התהליכים האלה דורשים השקעת אנרגיה גדולה. הגוף נדרש להזין לא רק את עצמו ואת התפקיד הוגטיבי שלו, אלא גם את הרגשות ואת המחשבות. ולכולם ידוע, כמה כוחות נשרפים בלהבת הרגשות. הרי כל אחד מכיר את התחושה, כשבפנים אתה נסער והרגשות משתוללים, וכשאתה מגיע לחלק המעשי, אתה דולה מעצמך כמה משפטים לא משמעותיים. יש לזה הרבה סיבות. אציין שתיים מהן: (1) רוב הרגשות שרצו לפרוץ החוצה לא עברו את צנורת השכל (2) הסערה הרגשית הפנימית היא זו שצרכה חלק גדול מהכוחות, כך שכמעט לא נשארו כוחות לפעולה הממשית.

ובכן, במצב של סכנה גדולה אצל האדם יכול לפעול גיוס כללי של משאבים וכוחות מכל הרמות האחרות לרמה הגופנית, הפיזית, מה שנותן אפקט מפליא. דרך אנב, דוגמה לנס כזה היא ריפוי ממחלות שונות, אף ממחלות חשוכות מרפא. התופעה הזאת מוכרת מימי קדם ברוס (נסיכות קייב) ומשמשת ב"מור'באניה" (שחיית חורף במבקע קרח). המנגנון פשוט: הורדה חדה של טמפרטורה על פני כל העור מכריחה את האדם לגייס את הכוחות הפנימיים, כדי להיאבק במתקפת קור, ובמהלך ההתגייסות הפנימית מתרחשת תיקון של כל "השיבושים" בגוף: בעת מלחמה אין מקום למחלות של חיים רגילים.

תגובה ספונטנית חד-פעמית סוגרת את בכל החוליות של הרצף הפסיכוסומטי במעגל סגור ובולמת כל מחשבה שולית, כל רגש, כל תנועת אנרגיה. המצב הזה יכול להימשך חלקיק שנייה, כדי שהוא יספיק לקפיצה אחת או לדחיפה אחת, אך יכול להימשך גם פרק זמן ארוך יותר. כך אברהם, כשהוא מגלה שלוט שבוי, לוקח 813 איש ומסתער על צבא, שלא מזמן ניצח במלחמה כלל-עולמית (ארבעה מלכים מול חמישה). אילו לאברהם באמת היה כוח לחימה, שאותו הוא הפגין באותו הלילה, הוא בטח היה הופך לשחקן בפוליטיקה גדולה של כל האזור. אולם, לצערנו, לא כך הדבר: "אַחַר הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה, הָיָה דְבַר-יְהוָה אֶל-אַבְרָם, בְּמַחְזָה, לֵאמֹר: אֵל-תִּירָא אַבְרָם, אֲנֹכִי מִגֹּן לְךָ--שְׂכָרְךָ, הִרְבֵּה מְאֹד" (בראשית ט"ו פס' א'). אברהם מפחד להסתמך על כך, שברגע אחר הוא יוכל להפגין משהו בסגנון.

ואכן רוב האנשים, שזכו לעבור חוויה דומה, לא הצליחו יותר מעולם לחזור עליה. אך התורה מספרת לנו כמה סיפורים מהתעייבה בת 04 שנה במדבר, כשהמצב הזה הושג באופן שיטתי וגילוי כוח אנושי על-טבעי נמשך זמן רב. אביא שלוש דוגמאות.

(1) משה במשך 7 ימים מרכיב את המשכן ומפרק אותו בעצמו. לשם כך הוא נדרש להתקין יסודות מנחשת של עמודים לאורך כל ההיקף, לקבוע בהם עמודים בגודל 6.4x7.0 מטר כל אחד, לחבר ביניהם, לעטוף אותם בבד וכד'. אחר-כך הוא צריך להכניס כלים לקודש הקודשים ולהקריב קורבנות, ובערב לפרק את הכול. וכך היה עד היום השמיני, כשהאש ירדה מן השמיים.

(2) אהרון ממנה לייים לתפקיד, כשלשם כך צריך להניף 22 אלף איש, כאמור: "וְהֵנִיף אֶהֱרֹן אֶת-הַלְוִיִּם תְּנוּפָה לְפָנֵי יְהוָה" (במדבר ח' פס' י"א); "וַיִּנֶּף אֶהֱרֹן אֶתֶם תְּנוּפָה, לְפָנֵי יְהוָה; וַיִּכְפֹּר עֲלֵיהֶם אֶהֱרֹן, לְטָהָרָם" (במדבר ח' פס' כ"א).

(3) במעברים במדבר אלעזר בנו של אהרון סחב משאות כבדים: שמן למאור, סמים לקטורת, מנחת התמיד לקרבנות יומיומיים ושמן

למשחה (במדבר ד' פס' ט"ז). רק התערבות לקטורת, לפי הספירה של הרב קפלן, לשנה מנתה 538 ק"ג ("תורה חיה" על שמות, ל' פס' ל"ד). והרי כל המעברים נעשו בסוף שנה, כשהמלאי השנתי עמד להיגמר, וגם כל מעבר לא נמשך יום אחד.

התורה שבכתב מביאה לנו דוגמאות של גילוי כוחות על-אנושיים, ובספר משלי (משלי שלמה) יש גם רמז: "טוב אָרֶךְ אַפַּיִם, מִגְבוֹר; וּמִשֵּׁל בְּרוּחוֹ, מִלְכָּד עֵיר" (ט"ז פס' ל"ב). אך מתוך הרמז איננו מבינים: במה בדיוק הוא טוב יותר? מה הקשר בין משילה ברוח לכווח של לוכד עיר?

המפתח להבנת דברי שלמה המלך מצוי בתושב"ע: "בן זומא אומר: איזהו גבור? הכובש את יצרו" - ובהמשך ישנה המובאה הידועה מתוך משלי (פרקי אבות ד', משנה א'). את הכתוב היה אפשר לפרש כך, ששליטה עצמית עדיפה על כוח פיזי, אך בן זומא מלמד, ש"הכובש את יצרו" הוא "הגיבור", כלומר שליטה עצמית היא שמעוררת את הכוחות הללו.

אך אני הייתי רוצה להסב את תשומת לבכם להבדל בין הביטויים "הכובש רוחו" ו"משל ברוחו". "כובש" מדבר על פעולה זמנית בזמן ש"משל" מצביע על מצב קבוע. ה"כובש" דומה לפעלול, ששומר על שיווי משקל בעמדו על הרבה חפצים בצורות שונות, שהוצבו אחד על גבי השני, למשך כמה שניות. ה"מושל" דומה לבניין מונוליטי. על כך כותב הרב חיים מוולוז'ין: "מושל ברוחו רוצה לומר שיהיה מושל עליו בכל שעה".

וכעת ננסה לרדת לעומק של פירוש הגאון מווילנה לספר משלי. המשפט "ומשל ברוחו (טוב), מלכד עיר" מצביע על שלוש רמות, שבהן צריכה להיעשות העבודה: דיבור, מחשבה, תאווה. על-מנת להבין יותר טוב את הדברים, אזכיר שהגאון הדגיש שלושה חלקים אצל האדם: שכל - רגש - גוף, שמולידים מחשבה - דיבור - מעשה. דהיינו, "מושל ברוחו" - מתפרש על-ידו כעבודה של אדם בכל הרמות ובתור דוגמא לעבודה כזאת הוא דן ברמת התאוות החייתיות: "הרוצה ללכוד את העיר (רוצה) להשאירם בחיים. כי אינו חפץ ללכוד עיר ושיהיה כולם מתים, כי מה תועלת יהי לו בהעיר לזה צריך גבורה יותר, (כדי) להתגבר עליהם ושישארו בחיים. וכן הוא בהמדות (שלו), כי כעס צריך לכבוש עד התכלית, אבל התאות הן נצרכין לעבודת ה' ולקיום הגוף, וצריך לשבור אותם וגם שישארו אצלו, לכן טוב הארך אפים מגבור סתם שאין צריך לזה גבורה. אך המושל ברוחו שהן התאוה הוא טוב יותר מלכוד עיר. ולכן הוא נקרא "מושל ברוחו", שמושל בה ונוטל הדברים הנצרכים ושובר המותרות ע"כ".

עבודה עצמית כזאת של האדם בעבודת השם אינה רצויה, אלא מחייבת, ועל כך נאמר אצל חז"ל (שבת, צ"ב): "אין השכינה שורה אלא על גיבור".

## שני המשולשים של מגן דוד

אנחנו רגילים לראות את האדם כמערכת בעלת הרבה רבדים, שבה הגוף נצמא בתחתית ומבצע תפקיד גנרטור של אנרגיה. לפיכך, כמה שהרובד גבוה יותר, כך מגיע אליו פחות אנרגיה. כמו בפירמידה: ככל שגבוה יותר, כך צר יותר. הרעיון שהגוף מייצר אנרגיה אינו חדש, הוא מופיע עוד בפרקי אבות (ג', משנה י"ז): "רבי אֶלְעָזָר בֶּן עֲזַרְיָה אָמַר: 'אִם אֵין קָמַח, אֵין תּוֹרָה' ". על אותו הרעיון מתבסס רמב"ם, כשהוא אומה, שכל העל-חייתי באדם - יסודו בכוחות החייתיים שלו. לא קשה לוודא שהגישה הזאת נכונה, אם נתבונן בעצמנו.

מאידך גיסא, הקבלה מלמדת אותנו, שהאדם הוא עץ החיים, ששורשיו למעלה, כלומר בעולם של מעלה. אצל העץ "ההפוך" הזה השורשים ברוחניות, השכל והרגשות משולים לגזע ולענפים, והעלווה זה הגוף. כן, בעלים מתבצעת הפוטוסינתזה, שכתוצאה ממנה האוויר מתמלא בחמצן (זה סמל לחסד, שהאדם מביא לעולם), והעץ רוכש פחמן, הדרוש לצמיחתו (סמל לאותה אנרגיית גוף). אך לכולם ברור, שאת המים, שבה נחוצים לו, שואב העץ דרך השורשים. כך גם לגבי האדם: הרוחניות מזינה את הרובד הגופני בתעצומות חיים. ייתכן שבכך חבויה המשמעות של החלק השני במשפט מתוך פרקי אבות: "אם אין תורה, אין קמח".

כדי להקל על חיפוש אחר תעצומות חיים ממקור אלוהי, אביא שני פירושים. הראשון - מספר החינוך, מצווה קלב על הדלקת האש על המזבח בכל יום. המחבר כותב, שמטרת המצווה - להסתיר את הנס של ירידת האש מן השמיים. להלן דבריו: "ומזה הענין צונו להבעיר אש במזבח, אף על פי ששם יורד אש מן השמים, כדי להסתיר הנס... האש היורדת לא היתה נראה בירידתה". אך דווקא האש הזאת הייתה העיקרית, אילו האש שהדליקו אנשים שימשה כמסווה. בהמשך ספר החינוך מציב את האדם כמוקד העניין ואת האש שבו: "ומהו אש זה? הוא הטבע שבאדם, כי מן הארבעה יסודות (אש, מים, אוויר ואדמה) שבאדם הוא אש והוא ראש לארבעתן". משמע גם באדם ישנה אשמן השמים ואש, שבה נשרפות קלוריות, כאשר השנייה משמשת כמסווה לראשונה. את האש אפשר לפרש פה גם במובן פיזי וגם במובן מטאפיזי. ואפשר לראות בכך רמז לרצון. על פי אחד המודלים בקבלה, באדם יש חוכמה ורצון. הרצון בדומה לאש שואף מעלה, ואילו החוכמה בדומה למים שואפת מטה. (לפי המודל הזה, באדם צריכה להיות הרמוניה כדי שרצון לא יוביל

לשריפה, ואילו חוכמה מוגזמת לא תכבה כל רצון). אש של רצונות, שירידים מהשמים, -- זוהי אש של רצונות על-חייתיים שבאדם.

כפירוש שני ברצוני להביא את דבריו של ויקטור פראנקל (ז"ל), פסיכולוג, יהודי אוסטרי, שעבר שלוש שנים (1942-1944) במחנות השמדה נאציים וחי עד גיל 29, מייסד תורת המשמעות, אשר השפיעה על מוחות רבים בקרב האנושות. על בסיס ניסיון מעשי מראה פראנקל, שבמחנה השמדה היו יותר סיכויים לשרוד לא למי שהיה בעל בריאות איתנה יותר, אלא מי שהיה לו בשביל מה לחיות. בספריו הוא מצטט רבות את האמירה של פ. ניטשה: "מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'". פראנקל כותב: "היה צריך במידה שבה אפשרו זאת הנסיבות לעזור לאסיר להיות מודע ל"לשם מה" שלו, לתכלית חיו, וזה היה נותן לו כוחות לשרוד את ה"איך" המחריד שלנו, את כל הסיכויים של חיי המחנה, להתחזק בפנים, לעמוד בפני המציאות של המחנה. ולהיפך: מי שלא רואה יותר תכלית בחיים, מי שנשמתו התרוקנה, מי שאיבד את משמעות החיים ויחד עמה את הטעם להתנגדות -- גורלו נחתם. אדם כזה, שאיבד את החוסן הפנימי, מתפרק מהר" ("efil ot "seY" yaS": P A tsigolohcysE secneirepxE noitartnecnoC pmaC", עמ' 441-841). הלא זה הפירוש הטוב ביותר למשפט "אם אין תורה, אין קמח"? בשורשי הנשמה דרך הגזע והענפים יורדת מלמעלה וממלאת את כל האדם משמעות החיים, שמסוגלת להחזיק אפילו את העלווה שכבר מוכנה לנשוה. פראנקל בדיוק של מנתח מסיר את קליפת האוגונטריות מהנשמות שלנו: "חייבים ללמוד בעצמנו ולהסביר לאלה שמטילים ספק בכך, שהעניין הוא לא במה שאנחנו מצפים מהחיים, אלא במה שהחיים מצפים מאתנו. במחשבה פילוסופית, כאן חייבים איזשהו מהפך קופרניקוס: אנחנו לא צריכים לשאול על משמעות החיים, אלא להבין שהשאלה הזאת מופנית אלינו – בכל יום ובכל שעה החיים מעלים שאלות, ואנחנו חייבים לענות עליהן – לא על-ידי דיבורים ומחשבות, אלא על-ידי פעולה, על-ידי התנהגות נכונה. הרי לחיות – משמעו בסופו של דבר הוא לשאת באחריות על ביצוע נכון של אותן מטלות, שהחיים מציבים לפני כל אחד מאתנו, על ביצוע הדרישות לפי יום ולפי שעה" (שם, עמ' 841-941). ייתכן, שמשמעות החיים היא בדיוק החוכמה מהמודל, שהוזכר קודם לכן (חוכמה ורצון), ולא במקרה התורה מדומה למים, הנוזל המזין והנותן חיים.

אז מי צודק, רמב"ם או פראנקל? כמו שקורה הרבה פעמים במסורת היהודית, שניהם צודקים. מחד גיסא, ברור לכולם, שהגופני מזין את הרוחני (קשה לדבר על נושאים נשגבים עם אדם עייף ורעב), מאידך גיסא – זה מתחיל להיות מובן במצבים קריטיים, כפי שהראה פראנקל לגבי חיי מחנה השמדה – הרוחני תומך בגופני. כיצד שני המודלים הללו מסתדרים באדם אחד? אני סבור, כי מה שמתאים ביותר לייצוג סכמתי הוא מגן דוד, שבו המשולש שבסיסו למטה מסמל את הכוחות, שמייצר הגוף, ואילו המשולש שבסיסו למעלה – את הכוחות, היורדים משמיים. כך בנוי האדם.

## "ממקור אחד" או "אמ"ש ושלושת מרכזי הדנטיאן"

"...משפטי החכמות הטבעיות <...> ספר יצירה, והוא לאברהם אבינו" (ספר הכוזרי, 4 פס' כה). כל הספר הזה, אם מדפיסים אותו במדפסת, יהיה פחות משני עמודי 4A. דמיינו לכם ספר לימוד במתמטיקה, שבסופו על-גבי שניים-שלושה עמודים מובאות כל הנור-סחות שנעשה בהן שימוש בספר. נגיש שהספר עם כל המשפטים, הבעיות, האלגוריתמים הלך לאיבוד. נשאר רק העמוד האחרון עם הנוסחות – זה בדיוק ספר היצירה.

בלי להתיימר להבין את כל הכתוב בספר, רק אתאר במילים שלי את אחד המודלים הבסיסיים שלו. הכוונה לשלושת היסודות הראשוניים של העולם, על שלוש האנרגיות, שעל-ידי שילובים ביניהן נוצר הכול: אלה האש, האוויר והמים. כחוק אוניברסלי מתממש המודל

בעולם, בשנה (ממד הזמן) ובנפש, ואפשר להציגו כך:

עולם	שנה	נפש
אש	חום	ראש
מים	קור	בטן
אוויר	לחות	חזה

שלושת סוגי האנרגיה הללו באים לידי ביטוי בשלוש האותיות של האל"ף ב"ת העברי: אש – ש (שמים), מים – מ (מים) ואוויר – א (אוויר). כמו כן, בספר היצירה מדובר על שש טבעות, שמתוארות על-ידי שש שילובים של האותיות אמ"ש, ועל כך שהן נחלקות ליסוד הגברי וליסוד הנשי. לא כל-כך ברור, נכון?

ועכשיו אני אביא ציטוטים, שבהם יש שימוש במינוח שונה לחלוטין ממקור אחר – תורת הדאו ("הטאו" כפי שנהוג לבטא במערב). כל הציטוטים לקוחים מספרו של מנטק צ'יאה "הטאו. התעוררות האור". (פרק "שלושה מקורות של צי חיצונית").

"הראשון – כוח העולם, הקרוי גם "כוח השמים" או זרם של צי שמימי או עולמי".

"השני – כוח הישות העליונה או "כוח היקום", הקרוי גם "זרם הצי הקוסמי".

"השלישי – כוח הארץ או זרם הצי הארצי האימהי".

"עבור יצור אנושי זרם הצי העולמי נושאת בתוכו מגמת יאנג. זרם צי הארץ – מגמת יין. בהיפגשם במיקרוקוסמוס הזרמים האלה מאזנים זה את זה ומבטיחים את מה שנחוץ למימוש פעולה הדדית בין יין ליאנג".

"פעולה הדדית בין הזרם העולמי, הזרם הקוסמי והזרם הארצי מהווה גורם, שהודות לו מתהווים, קיימים ומתפתחים כל היצורים.

בטאואיזם שלושת הכוחות האלה מכונים "שלושת הטהורים", מכיוון שהם האנרגיות הראשוניות, שמקורן באו דזה – הריק הגדול. הייצוג הסימבולי המסורתי שלהם הוא שלושה שליטים, השוכנים בשלושת מרכזי הדנטיאן – ב"מקדשי" המיקרוקוסמוס: העליון, המרכזי והתחתון, שלושת הכוחות, שבהם מתממשים ככוחות פנימיים ג'ינג, צי ושן...

הדנטיאן העליון ממוקם בראש ובעזרת הכוח שן, או כוח הרוח, מספק את הפעולה ההדדית בין המיקרוקוסמוס וזרמים של צי היקום, האנרגיה הקוסמית.

הדנטיאן האמצעי נמצא במרכז הגוף באזור מרכז הלב ומספק פעולה הדדית בין הכוחות בעזרת כוח צי.

הדנטיאן התחתון נמצא בחלק התחתון של הגוף בין הכליות לטבור. הוא מספק את פעולת הגומלין בין המיקרוקוסמוס לזרמים של הצי הארצי באמצעות הכוח ג'ינג". ועכשיו תבדקו, אם הקטע הבא מתוך ספר היצירה יראה לכם מובן יותר:

משנה ב': שלש אמות אמ"ש סוד גדול מופלא ומכוסה וחתום בשש טבעות ויצאו מהם אויר מים אש ומהם נולדו אבות ומאבות תולדות.

משנה ג': שלש אמות אמ"ש חקקו חצבן צרפן שקלן והמירן וצר בהם שלש אמות אמ"ש בעולם ושלוש אמות אמ"ש בשנה ושלוש אמות אמ"ש בנפש זכר ונקבה.

משנה ד': שלש אמות אמ"ש בעולם אויר מים אש שמים נבראו מאש וארץ נבראת ממים ואויר מרוח מכריע בינתיים.

משנה ו': שלש אמות אמ"ש בנפש זכר ונקבה ראש ובטן וגויה. ראש נברא מאש ובטן נברא ממים וגויה מרוח מכריע בינתיים. (ג', משניות ב'-ד', ו').

כדי להקל על ההבנה, אציין כי יש עוד מספר פרטים: מיקרוקוסמוס מקביל למושג נפש, קי – לרוח (לזה מוקדש הפרק הבא), ואילו המסלול המיקרוקוסמי, שמתואר בספרים רבים של מנטק צ'יאה, הוא אחת הטבעות בספר היצירה.

כן, אפשר לדבר על הבדלים (אני בעצמי הייתי יכול להביא רשימה שלמה), אך מובן, שהידע הזה יצא ממקור אחד. הגרסה היהודית של הופעת ידע כזה היא כזאת: אלה אותן המתנות, שאברהם אבינו שולח איתן את הילדים של קטורה קדמה. (בראשית כ"ה: ו'). וכאן לא כדאי לחפש ניסיון "לנכס ליהדות חוכמה לא להם" או "לתפוס טרמפ" בניסיון להוכיח שותפות בידע של אחרים. ראשית, מכיוון שעל המתנות של אברהם כתוב בתורה לפני 0033 שנה ותושב"ע עוד מאז מסבירה: הכוונה כאן לידע. שנית, שום דבר לא ידוע על מגעים בין חכמי טאו לבין חכמי התורה. יותר נכון יהיה לדבר על כך, שהניצוץ האלוהי, האור אשר השתפך בעולם החול, גרם לחכמי התורה להרהר, היכן הידע הזה קיים אצלנו ואיזה מקום תופס הניצוץ הזה בעבודת אל-הים. הכתבים של טאו מסייעים להבנה טובה יותר של כתבי יהדות, ואילו כתבי היהדות עוזרים לטהר את הכתבים של טאו.

## רוח – קי

אחד המושגים הבסיסיים בתורות המזרח הוא מה שמכונה בסין "צי", בווייטנאם "צ'י" וביפן "קי". ההבדל נובע משוני בהגייה. מה

הכוונה של המושג?

"קי – אנרגיה, שמהווה את יסוד העולם, הנמצאת בכל ישות, המחכה לרגע שבו יממשו אותה ויגשימו אותה בחיים... בתורות פי-לוסופיות סיניות שונות הרעיון הראשוני של קי התפתח כעיקרון מטאפיסי. קי, למשל, נחשבה לעיקרון העיקרי של הרמוניה ולמקור היצירה, שבא לידי ביטוי באמצעות יין ויאנג (לאו דזה), לסמל לחיי מלאות (חואי-נאן-דזה), לגבורה, שנוצרת כתוצאה מרמה מוסרית גבוהה (מנג דזה), לכוח האל, הנמצא בכל חי (קונג דזה). אף פעם לא נתנו למושג הזה הגדרה מדויקת. לעתים השוו אותו לחלל ריק או לאי-קיום (לאו דזה), לפעמים – לאנרגיית יצירה, הנוצרת מכאוס (ג'ואנג דזה). פילוסופים מסוימים החשיבו את קי לעיקרון דואלי, שמחולל סדר בעולם" (קיסשומארו אואשיבה, "רוח אייקידו").

ריבוי הגדרות כזה קשור לכך, שאת המושג, שמוכר טוב לאדם ברמת התחושה, קשה להסביר במילים. אך דווקא בהגדרות המילוליות האלו של קי השתמשתי כדי למצוא מונח תואם בתורה. הסתבר, שהמונח הקרוב ביותר לזה הוא המונח רוח.

בתנ"ך המילה רוח היא בעלת המשמעויות הבאות (מתוך הקונקורדנציה):

א. תנועת האוויר

ב. רוח של כל חי, נפש

ג. רגש, השראה

ד. הבל, ריק, העדר דבר

ה. צד

המילה קי, שהעשירה את אוצר המילים של אדם מתורבת, גם היא בעלת מספר רבדים: "...משום שלא קיימות מקבילות מדויקות, התרגום יהיה תלוי בדגש שאנו שמים על אספקטים שונים של קי. למשל: אנחנו יכולים להדגיש את האספקט הרוחני (רוח, נפש, אופי), את האספקט הרגשי (רגש, אינטואיציה, תחושה) או את האספקט הפסיכו-פיזיולוגי (נשימה, שאיפה)" (קיסשומארו אואשיבה, "רוח אייקידו"). כפי שאתם רואים, יש דמיון רב. מעניין גם להדגיש, שגם רוח שבתורה וגם קי אינם מואנשים להבדיל מהמונח הנוצרי של המילה "רוח".

עם כל ההקבלה בין המושגים יש בכל זאת צורך להדגיש את ההבדל בין התורה לפילוסופיית קי. בראש ובראשונה זה נוגע לכלל הקשור לשאלת תפקיד האדם.

היפנים מבחינים בין שני אספקטים בנוגע לאדם ולקי:

1) הגעה לידי הרמוניה אישית עם כל העולם באמצעות קי. כך, מייסד האייקידו, מוריהו אואשיבה מדבר על זה בשיר הבא:

עומד אני בין הארץ לשמיים

חבור לכול באמצעות הקי

השכל שלי מכוון לכך שאהדהד

עם כל מה שקיים ביקום.

2) שידור קי דרכך הלאה לשם הבאת אחר או מצב כלשהו לידי הרמוניה (רייקי).

בשני המקרים האישיות היחידה בתהליך הזה היא האדם. לפי גישת המזרח, "מקור הכוח" לא מואנש, כפי שכותב נזיר של זן, טקואן (1573-1645): "כשאני חודר למקום, שבו השמיים והארץ עדיין לא הופרדו, מקום שבו יין ויאנג עוד לא נוצרו, אני משיג את המט-רה". רק האדם הוא דמות, ואילו היקום והאנרגיה העולמית – אובייקטים של מאמצי כוח הרצון שלו וכליו.

היהדות טוענת ש"במשחק הזה" ישנה עוד אישיות אחת -- אלו-הים! התורה מתחילה מכך ש"בראשית ברא אלוהים את השמים ואת הארץ", ואחר-כך את האדם, ונתן לט תפקיד בעולם הזה: "לעובדה ולשומרה". מזה נובע, שאלו-הים נתן כוחות ולא משמש רק

כ"בסיס לחומרי גלם" עבור האדם.

כל ההיסטוריה של עם ישראל מתחילה מפנייתו של אלו-הים לאברהם. חיי האדם נבחנים כדיאלוג עם אלו-הים, והיחסים עם העולם – כדרך ניהול הדיאלוג הזה. "יז וְאָמַרְתָּ, בְּלִבְבְּךָ: פָּחִי וְעֵצָם יָדִי, עֲשֵׂה לִי אֶת-הַחֵיִל הַזֶּה. יח וְזָכַרְתָּ, אֶת-יְהוָה אֱלֹהֶיךָ--כִּי הוּא הִנְיָח לְךָ כֹּחַ, לַעֲשׂוֹת חַיִּל:" (דברים ח' פס' י"ז-י"ח). הר"ן, כשהוא מבאר את הפסוקים האלה מהתורה, כותב: "לא נאמר: 'זכרת את יהוה אלוהיך, כי הוא נותן לך חיל'. ואם (היה נאמר) כך, (היינו חושבים ש) הכוח הניתן לאדם, -- זו סיבה וכלי לעשיית חיל, וזה לא כך. ולכן נאמר: 'בכוחך עשית את החיל הזה, זכור את נותן הכוח, ברוך הוא'."

הקונקורדנציה מביאה שלושה פירושים למילה חיל:

כוח, אומץ, גבורה (במשמעות הגשמית או הרוחנית)

צבא, חיילים

הצלחה, אומץ, הון

לא משנה באיזה פירוש נבחר, נקבל את המשמעות הכללית הבאה: מקור רווחת האדם, ולא או דזה (הריק הגדול). אלו-הים נותן לאדם יכולות, והאדם אחראי לפני אלו-הים על הניצול או על אי-הניצול שלהן.

בורא העולם הוא בו-זמנית מקור הרוח-קי ומקור ידע על הרוח-קי. בתורה הידע הזה משתלב בטבעיות עם ידע נוסף על המבנה האלו-הי של העולם, חסידי תורות המזרח מתקשים לענות על השאלה אודות מקורה של תורת הקי. קיסשומארו אואשיבה מבטא את הדעה הרווחת במזרח: "כשקדמונים פנו לכוח הדמיון ולאיינטלקט שלהם על-מנת להבין כיצד בנוי היקום, מקור של כל החיים, הם פיתחו את תפיסת הקי". אך בשום מקום אחר אנחנו לא פוגשים עוד פרטים אודות אותם "קדמונים". אולי אלה היו בני אברהם?..

## אש – טבע הנשמה

נר יְהוָה, נְשִׁמַת אָדָם (משלי כ' פס' כ"ז). אדמו"ר הזקן מסביר את המילים האלה בצורה פשוטה להפליא: כמו שלנר יש פתיל ולהבה, שאופפת את הפתיל ועולה מעלה כחוט דק, כך לאדם יש גוף ונשמה, שאופפת את הגוף ונמשכת מעלה כחוט דק. כמו שלהבת הנר לא רק עוטפת את הפתיל מבחוץ, אלא גם חודרת דרך כל הנר, כך הנשמה עוברת דרך כל הגוף, כפי שנאמר: "... כָּל-חַדְרֵי-בֶטֶן" (שם). אקסטרה סנס (מטפל באקסטרה סנסוריקה) רוסי ידוע, סרגיי לזרב, אמר שהילה היא הנשמה. במשך שנים רבות התנגדתי לאמירה עד שהודיתי בצדקתה.

אך נחזור למשלי. רבים מבינים את ההקבלה בין הנשמה לאש כמטאפורה, אך כאן יש משהו משמעותי יותר. אש היא הטבע האנרגטי של הנשמה. חיזוק לטענה זו אפשר לראות בתיאור של החכמים את שיבת הנשמה למקורה אחרי המוות:

"עקביא בן מהללאל אומר: יסתכל אדם בד' דברים ואינו בא לידי עבירה. דע מאין באת ולהיכן אתה הולך ומי עתיד להיעשות - עפר רמה ותולעה, - ומי הוא דיין לכל המעשים ברוך הוא.

רבי שמעון בן אלעזר אומר: מאין הוא בא? ממקום אש וחוזר למקום אש." (אבות דרבי נתן נוסחא ב פרק לב).

אם עקביא מקדיש יותר תשומת לב לנושא מקור הגוף ולאן ילך הגוף אחר-כך, הרי ה שמעון בן אלעזר מדבר על טבע הנשמה: האין היא באה ולאן היא תחזור.

האש יכולה להיות בכמה צבעים. זה תלוי בטוהר של מה שנשרף. הזוהר (בראשית קנ) מתייחס לארבעה צבעים: לבן, כחול, אדום ושחור. בהתאם למידת היכולת של הגוף "לבעור", כלומר למידת החדירות שלו עבור לתנודות העדינות של הנשמה, מקבלת הנשמה צבע זה או אחר ושומרת עליו אפילו אחרי שהגוף כבר "נשרף".

"אמר ר' ישמעאל: - אמר לי מטטרון: 'בא ואראך נשמתן של רשעים היכן הן עומדין ונשמתן של בינוניים היכן הן עומדין'.

וראיית דמות [מראה] פניהם כפני אדם וגופן כנשרים. ולא עוד אלא שזיו דמות נשמתן של בינוניים דומין כירקות מפני מעשיהם שיש



בהן דופי עד שיטהרו מעונם באש. וזו דמות נשמתן של רשעים דומין כשולי הקדרה מפני רוב מעשיהן שהן רעים." (ספר היכלות פרק מ"ד)

היכולת לראות את האור ואת צבע הנשמה נקראת "ראיה רוחנית", ועל כך דיבר בעל שם טוב: "והנה האדם יש לו ה' חושים, חוש הראייה וחוש השמיעה וחוש הטעם וחוש הריח וחוש המישוש, וכנגדן יש לו חמשה חושים רוחניים, כנאמר 'לְלִבִּי רָאָה הַרְבֵּה, חֶקְמָה וְדַעַת' (קהלת א' פס' ט"ז)" (בעל שם טוב, פרשת בלק).

הכישורים הללו מתפתחים אצל האדם על פי מידת התקדמותו בדרך הצדק:

"צריך האדם לטהר ולקדש את החושים החיצונים הגשמיים, ועל ידי זה חלה הקדושה על חושים הפנימיים הרוחניים, ותחול עליו רוח הנבואה" (שם).

צדיקים מסוימים יכולים לראות את הנשמות של אחרים באופן ישיר, האחרים רק דרך התחושה הפנימית שלהם בזמן קשר עין או קשר מחשבה עם אותו האדם:

"הצדיק יכול להבחין כשרואה בני אדם אם הם טובים אם לאו, דהיינו כשהצדיק רואה את האדם ובא לו בהירות ואור גדול אז האדם הוא טוב. וזהו שאמר הכתוב "וישא עיניו וירא" (בראשית י"ח פס' ב'), דהיינו שנפל עליו בהירות ואור גדול מחמת הראיה. (ולכן) מיד... וירץ לקראתם' (שם)". (קדושת לוי, פרשת וירא).

## כרת

בספר הזוהר בפירושים לפרשת שלח לך כתוב:

«ראש הישיבה ירד וגילה ממה ששמע למעלה, דבר אחד גילה ולא יותר: עץ שאורו איננו עולה – יכו אותו ואז יאיר; גוף שלא עולה בו אור נשמתו – יכו בו ואז יעלה אור נשמתו, ויתאחזו זה בזה להאיר. משום שיש גוף שאור נשמתו אינו עולה בו עד שמכים בו בייסורים, ואז מאיר אור נשמתו ומתאחד בגוף, והגוף מתאחד בנשמה»

(סדרת "עם הספר).

הקטע הזה מוסיף לנו מספר פרטים חשובים, המאפשרים להבין טוב יותר את הטבע האנרגטי של נשמת האדם:

1. הזוהר מדגיש, שאור נשמת האדם לא סתם מקרין לכל מיני כיוונים, אלא חייב לעלות למעלה. זה שולח אותנו שוב לפירוש של אדמו"ר הזקן למשפט: "נִרְ הַנְּהָ, נְשָׁמַת אָדָם". הוא מציע להעמיד נר על הרצפה, לעמוד זקוף ולהחזיר את היד מעל הנר – אז תרגישו בעירה בנקודה אחת. זהו אותו החוט, שנמשך כלפי מעלה ודומה לזה שמקשר בין הנשמה לאלו-הים. ובכן, במצב טבעי נשמת האדם דומה ללהבת הנר.

2. בקטע הזה מתואר כיצד נראה האדם מבחינה אנרגטית במצב שהתורה מכנה אותו "כרת" (מילולית: כריתה). מדובר על כריתת הנשמה – העונש על עבירה על איסורים מסוימים מהתורה. על ידי המחשבות השליליות שלו ועל ידי מעשיו השליליים האדם מטמא את החוט, שנמשך למעלה, "אור הנשמה אינו עולה", הנשמה נראית מבודדת או במילים אחרות "כרותה". משמע לנשמת אדם חשוב לא רק הטוהר, אלא גם הקשר. הקשר עם מי? עם כנסת ישראל – המרכיב הקיבוצי של כל נשמות ישראל, הנמצאות בקשר ישיר עם הקב"ה. ברוב המוחלט של המקומות, שבהם מדברת התורה על כרת, מודגש שנשמה נכרתת מעמה. כנסת ישראל – זאת אש משותפת, הנמשכת לאלו-הים, מיוזג כל הלהבות של כל נשמות ישראל. אם נשמה כלשהיא מאירה באור שחור, כמו שבוערים צמיגי מכוניות, הנשמה הזאת נכרתת, כדי לא להשחיר את האש של כל כנסת ישראל. אזכיר כי בעולם הנשמות פני חוטים קודרות (ספר חנוך). פירוט רב יותר על רמות של כרת תוכלו למצוא בשער הגמול לרמב"ן ובספר שלי "תורת השכל».

3. לפי הקטע הזה מספר הזוהר, המשמעות של סבל האדם בכך שהוא מעורר את אור נשמתו. "על מה" מכים אותנו זאת שאלה שפחות מעניינת אותנו עכשיו לעומת השאלה "לשם מה". המטרה של "אירועי הריפוי" האלה היא נשמה חזקה בגוף: לא ליטול נשמה חלשה מגוף חוטא, אלא לסייע לה לשלוט בו בדובה לאופן שבו האש שולטת בפתיל. עם זאת, גם הגוף מתחבר לנשמה: נשמה חזקה יכולה לתת לגוף יותר כוח. (ה. פרק "שני המשולשים של מגן דוד"). נשמה חלשה בסופו של דבר מזיקה לגוף: או שהגוף מתחיל לסבול ממחלות, הנובעות מסיבות פסיכוסומטיות, או ש"מכים" לגוף מפני שאור הנשמה אינו עולה. לגוף יש צורך לא מודע בנשמה חזקה:

"ככל שהגוף חלש יותר, כך הוא שולט יותר, ככל שהוא חזק יותר, כך הוא מציית יותר" (ז'. ז'. רוסו).

הנה האופן שבו הזוהר מתאר את תהליך השליטה של הנשמה על הגוף מבחינת פסיכוסומטיקה: "בא ורא, בְּשֵׁעָה שְׂאָדָם שֶׁם רְצוֹנוֹ לְעִבּוּדֵת רְבוּנוֹ, אוֹתוֹ רְצוֹן עוֹלָה בְּרֵאשׁוֹנָה עַל הַלֵּב, שֶׁהוּא קִיּוֹם וְיִסוּד שֶׁל כָּל הַגּוּף. אַחַר כֵּן עוֹלָה אוֹתוֹ רְצוֹן טוֹב עַל כָּל אֲבְרֵי הַגּוּף, וְרְצוֹנָם שֶׁל כָּל אֲבְרֵי הַגּוּף וְרְצוֹן הַלֵּב מִתְחַבְּרִים כְּאַחַד, וְהֵם מוֹשְׁכִים עֲלֵיהֶם אֶת זֶהר הַשְּׂכִינָה לְדוֹר עִמָּהֶם, וְאוֹתוֹ אָדָם הַנּוֹ חָלְקוֹ שֶׁל הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא." (ספר הזוהר, פרשת ויקהל; נפש החיים, הגאון מהרי"ץ, פ"ג).

בשלב מסוים טלטלות החיים נחוצות לכל אדם, הרי במהלך ההתגברות עליהן מתחזק הקשר בין הנשמה לגוף והאור שלה עולה למעלה. על כך מדברת הפסקה הבאה:

"פתח ראש הישיבה ואמר: 'ויאמר ה' אל אברם לך לך מארצך וממולדתך ומבית אביך אל הארץ אשר אראך' (בראשית פרק י"ב) – זה כדי להאיר בו אור באופן זה. וכך גם מי שלא זכה להצליח במקום זה, ילך ויטול עצמו למקום אחר, ויזכה בו; עץ שדולק, והאור אינו עולה ומאיר בו יפה, ינענעו אותו ויעלה בו האור, ויאיר" (הזוהר, פרשת שלח לך).

## המקור האנרגטי של "עין הרע"

בפרק הקודם דיברנו על האופן שבו הנשמה ה"שחורה" נכרתת מנכנסת ישראל, כדי לא לטמא אותה. זוהי הגנה עבור כנסת ישראל ועונש – עבור הנשמה. כך התורה מגדירה את ה"כרת" – כעונש של הנשמה. מהו טבעו של אותו עונש? הנשמה נותרת בלי האש של הנשמות האחרות, שמאזנות אותה. כלומר, ההשפעה היא דו-צדדית, אחרת ניתן היה להשתמש בעיקרון "זה נהנה וזה לא חסר". היחסים בין הנשמה לכנסת ישראל לא נכנסים תחת הגדרה הפורמלית של "פרט וכלל", אלא נרקמים מהמוני הקשרים של הפרט עם פרטים אחרים, עם המון חיבורים של הנשמה עם נשמות אחרות. החיבור בין הנשמות מתרחש באופן אוטומטי, והוא לא תלוי בשאלה, האם אותם אנשים מדברים ביניהם או לא: מספיק לשהות במקום אחד, או פשוט להיות אחד ליד השני. כך ניתן להבין את דבריו של יוסי בן יועזר: "יְהִי בֵיתְךָ בֵּית וְעַד לְחַכְמִים, וְהָיָה מִתְאַבֵּק בְּעַפְרֵי רַגְלֵיהֶם, וְהָיָה שׁוֹתֵה בְּצִמָּא אֶת דְּבָרֵיהֶם" (פרקי אבות א', פס' ד'). אם מדובר אך ורק על העברת ידע, הרי מספיק היה לומר רק "הוי שותה בצמא את דבריהם". מורי ורבי יצחק זילבר זצ"ל הסביר, שהמילים "הוי מתאבק בעפר רגליהם" משמעותם "תסתובב לידם". הקשר עם נשמותיהם יטהר באופן אוטומטי את האור של נשמתך. ומה מוסיפות המילים "יהי ביתך בית ועד לחכמים...?" אולי משתמע מהן, שלא רק טומאת המת עוברת לכל מה שנמצא תחת אותה קורת גג? אני נזכר בחוויה אחת שהייתה לי במשרד של ארגון "אש התורה" בעיר קייב. נתתי הרצאה, בעודי עומד עם הגב לדלת. אנשים נכנסו ויצאו בדלת זו. לפעמים התעורר בי רצון רב להסתובב אל הנכנס, ולפעמים התעוררה בי תחושת רוגע והקול הפנימי אמר שמי שנכנס הוא "משלנו" – ואז אפילו לא הפנית את ראשי. מאוחר יותר הסתבר, שבאמת זה היה מישהו מהאנשים שאותם אני יכול לכנות "אחד משלנו".

למה "חוסר הצדק" הזה? אל "זר" מפנים את הראש, ואל "מישהו משלנו" לא שמים לב? כפי שאני מבין עכשיו, הראיה ממלאה שלושה תפקידים:

למידה;

השפעה;

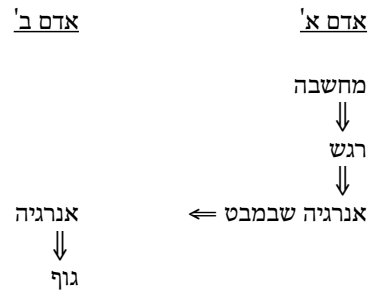
הגנה.

למידה – היא ניתוח של מישהו ומשהו באמצעות הראיה החיצונית והפנימית. כך האדם הראשון נתן שמות לבעלי החיים: הוא התבונן בהם, ניסה "לחוש" כל בעל חיים וניסח את תחושותיו בצורת קודים מאותיות. באותה הדרך הוא הגיע לרעיון התפילה לגשם – הרי רק באמצעות ה"חיבור" לעצים ניתן היה להבין שיש להם פוטנציאל של גדילה וצורך במים (או זה בכלל לא היה טריוויאל, הרי אדם עוד לא ראה עצים גדולים, ולא ידע מה דרוש להתפתחותם). אנחנו מסתכלים כדי לראות, ובראיה שלנו קיים פן פיזי ואנרגטי.

השפעה – אצטט את רבי נחמן מברסלב:

אמר: "ענין עין הרע הוא כי יש כח ממש בראיה כי כח הראות הולך לחברו ומזיקו כשעיניו רעה כי הראיה היא כח ממש שהולך כח הראות ופוגע בהדבר הנראה וכשעיניו רעה מזיק בראיתו ממש כנ"ל ועל כן נדה כשתסתכל במראה ימצא שם רשם דם כמובא ודע שסגלה לעין הרע סנפיר של דג לעשן בו..." (שיחות הר"ן, רמ"ב)

ואילו המלבי"ם בפירושו לספר משלי (כ"ג, פס' ו'-ח') כותב: "...שניצוצות רעות יוצאים מעין הרע". חשוב לציין, שבשונה מחיבור פשוט בין נשמות, ההשפעה של הראייה תמיד כרוכה במחשבות: מחשבות טובות גורמות להשפעות טובות, מחשבות רעות גורמות להשפעות רעות. גם אדם טוב מסוגל להטיל עין הרע, וההשפעה של מבטו תהיה חזקה, ככל שכוחו הרוחני רב יותר. בתלמוד יש הרבה סיפורים על חכמים, ששרפו אנשים במבטם: רבי שמעון בר יוחאי המית במבטו אחד ממתנגדיו, שפגע בו קשות במילים "טיהר בן יוחאי בית הקברות!" ואילו את יהודה בן גרים, שבגללו נאלץ להסתתר במערה במשך שנים עשרה שנה הפך ל"גל של עצמות" (שבת, כ"ג-א'); רב ששת, בכעסו על צדוקי שהכפיש אותו, הפך אותו לגל של עצמות (ברכות, ל"ח-א'); בי יוחנן הפך במבטו לגל של עצמות תלמיד, שצחק על דברי חכמים (בבא בתרא, ע"ה-א') וכו'. מכל המקרים האלה ניכר, שעין הרע אינה תוצאה של מחשבה קרה, אלא של רגש חזק. אם נתאר את העין הרע בעזרת המונחים של הרצף הפסיכוסומטי, נקבל את הטבלה הבאה:



לא שמעתי שבימינו יש למישהו כוחות, כמו לחכמי התלמוד, והוא יכול להרוג אדם אחר במבטו. אדם שהטילו עליו עין הרע, חש בדרך כלל חוסר נוחות, כי המצב האנרגטי (ומאוחר יותר גם הפיזיולוגי) שלו לא תואם את המצב הרגשי הרגיל.

מכיוון שעין הרע הינה הפרעה אנרגטית, הדרך להסירה היא גם בשיטות אנרגטיות, למשל על ידי כפרות.

הגנה במבט מהשפעה זרה. העין עוצרת את השפעתו של מבט זר, לכן אנחנו גם מפנים את מבטנו לעבר "זרים". יכול להיות שזוהי המשמעות של "עין תחת עין" ברמת הסוד.

עין היא הסימן שבו משתמשים במרבית הקמעות הנהוגים בעם, להגנה מעין הרע. שיטות הגנה אחרות מבוססות על הגימטריה 004, המאזנת את התופעה "עין רע".

## לא להביט בסדום

מה מלמד אותנו הסיפור על אשת לוט, שהביטה לאחור והפכה לנציב מלח? באיזו נקודת זמן בדיוק היא הסתובבה ועד כמה קרוב למת-רחש הם היו באותו רגע? בתחילה נאמר: "הַשִּׁמְשׁ, יֵצֵא עַל-הָאָרֶץ; וְלוֹט, בָּא צִעְרָה" (בראשית, י"ט, פס' כ"ג), אחר כך: "וַיִּהְיֶה, הַמָּטִיר עַל-סְדֹם וְעַל-עֲמֹרָה--גְּפָרִית וְאֵשׁ" (שם, י"ט, פס' י"ד), ורק לאחר מכן: "תִּבֶט אֶשְׁתּוֹ, מֵאַחֲרָיו; וְתִהְיֶה, נָצִיב מְלַח" (שם, י"ט, פס' כ"ו).

מכאן ניתן להסיק:

לא בטוח, שמהמקום שבו עמדה היא יכלה לראות את העיר סדום.

אם ניתן להשוות את חרבן סדום ועמורה לפיצוץ גרעיני או שימוש בנשק כימי, הרי שהפיכתו של ייצור חי לנציב מלח לא תלויה בכיוון שבו הביטה, אלא רק במרחק. ומכיוון שלוט ושתי בנותיו לא נפגעו, ניתן להבין שמדובר על פגיעה אנרגטית ולא פיזיולוגית, ויש לחפש את המקור לה באזהרה של המלאכים: "אַל-תִּבְטֵי אַחֲרֶיךָ" (בראשית, י"ט, פס' י"ז).

מה המשמעות של המשפט "אל תביט לאחור" עבור אשת לוט? בסדום נשארו שתי בנותיה ומשפחותיהן, יכול להיות שהיו לה נכדים, ומדובר על כך במדרש אגדה:

"הייתה נפשה הומה על בנותיה הנשארות בסדום"

שם נשאר ביתה וכל הרכוש שבו, שם נותרו החברים והשכנים. להביט לאחור – משמעותו לחשוב עליהם. והמחשבה הזאת הרגה אותה. כי כל מחשבה על אדם מהווה חיבור לנשמתו. החיבור לנשמות האנשים הנהרגים בסדום יצר את הערוץ, שדרכו אנרגית ההש-

מדה השיגה את אשת לוט. מתבקשת המסקנה: ישנם אירועים, שהחיבור אליהם אינו בטיחותי.

אבל היה עוד אדם אחד, שהיה מוטרד מאד מסדום והביט בה באותו בוקר: "וישכם אברהם, בבקר (ומיהר לשוב) אל-המקום--אשר-עמד שם, את-פני יהוה. וישקף, על-פני סדם ועמרה, ועל-כל-פני, ארץ הכפר; וירא, והנה עלה קיטר הארץ, כקיטור הכבשן" (בראשית, י"ט, פס' כ"ז-כ"ח). לא ניתן לומר, שאברהם רק התבונן מבחוץ, ולא התחבר למתרחש, הרי שם היה אחיינו הנאמן היחיד, לוט, שלמענו רדף באומץ לב אחרי הצבא המנצח במלחמת ארבעת המלכים נגד החמישה. כן, יכול להיות שהמחשבה על לוט הביאה את אברהם אל צוער, שהייתה מחוץ לתחום החורבן, - ובכך אפשר היה להסביר, למה אברהם לא נפגע מהחיבור המנטאלי. אבל זה לא נכון, כי התורה עצמה אומרת שהוא השקיף "על-פני סדם ועמרה ועל-כל-פני, ארץ הכפר". אם אברהם היה מוטרד רק מגורלו של לוט, אז בליל אמש לא היה נכנס לוויכוח עם ה' על הצלתם של כולם בעבור מספר צדיקים היפותטיים, למרות שברור, שהינם צדיקים רק בהשוואה לתושבי סדם האחרים. אברהם השקיף על הערים ועל כל ארץ הכיכר ונשאר בחיים. מדוע? הודות לכך, שהדבקות בבורא, ועוצמת האור של נשמת אברהם היו חזקים יותר מעוצמת החורבן, שסיכנה אותו בשל החיבור לסדום.

על האופן שבו יכול האדם להגביר את העוצמה של אור נשמתו, נדבר בפרק "שלושה מקורות האור".

## תפילה לריפוי חולים

"אמר רבי אחא בר חנינה: כל המבקר חולה נוטל אחד משישים בצערו" (נדברים, ל"ט ע"ב).

האם אפשר להבין פסוק זה כפשוטו? או אפשר היה פשוט להעביר מול החולה קבוצה קטנה (יחסית למספר הכללי של הרופאים בעולם), שלא צריכה אפילו להיות מורכבת מאנשים שמבינים ברפואה - וניתן היה לרפא כל מחלה?! לצערנו זה בדרך כלל לא עובד. לביטוי "אחד משישים" יש כאן פירוש פילוסופי ולא הלכתי. על פי כללי הכשרות, טיפה אחת של מאכל בשרי\חלבי שנופלת בשוגג ל-06 או יותר טיפות של מאכל חלבי\בשרי לא הופכת את המזון ללא כשר. כך גם במקרה שלנו: ביקור האדם הבריא אצל החולה מספק הקלה זמנית, אבל אחר כך "06 הטיפות" שלו מאפסות את ההשפעה המטיבה. הבריא, אחרי שביקר אצל החולה עלול לחוש ברע במידה לא משמעותית, אבל אחר כך "06 הטיפות" שלו גוברות, והוא שב למצבו הבריא.

מי שקורא תהילים או תיקונים מהקבלה עבור החולה מתחבר אליו ממרחק, וההשפעה המושכלת הזאת עשויה להיות אפקטיבית הרבה יותר, מאשר ביקור פיזי. היתרון של זה הינו, שביקור של אדם מאמין עשוי לעורר אצל החולה מחשבות על הסיבות למצבו, וזה יכוון אותו אל הנתיב להחלמה.

אולם, אם המבקר, או מי שמתפלל לריפוי החולה, אינו בריא לגמרי בעצמו, ותוך כדי כך ביקר כמה חולים ברצף, או קרא בעבורם תיקונים, בעודו צובר לעצמו מספר "חלקים משישים", - עד כמה מהר יוכל להתאושש מהמצב הזה? אדם כזה עובר תהליך, הדומה לזה שעברו המשתתפים בייצור של אפר הפרה האדומה, - כאשר טיהרו את האחרים, נטמאו בעצמם.

כאן נוכל להיעזר בהלכת כשרות נוספת: סיר כשר, שבו הוכשר כלי אחר, יש להכשיר מחדש. אדם, הקורא תהילים או תיקונים לריפוי אדם אחר (לא כולל הברכה המתאימה בתפילה העמידה ותפילת "מי שברך"), צריך לקרוא את אותו הדבר בנוסף, עבור עצמו. כך יוכל לעזור לזולת וגם לא להזיק לעצמו.

## שלושה מקורות האור

במהלך החיים בגוף, לא רק שמנסה הנשמה להשיג שליטה בגוף ולערוך באמצעותו את תיקון העולם, אלא גם לטהר ולהעצים את האור של עצמה. ישנם שלושה מקורות של אור, שמהם הנשמה, בעזרת מיומנויות מסוימות, יכולה לשאוב את האור לעצמה.

אור באור

בספר הזוהר, בפרשת תצווה (קע"ט, ב') מדובר על קיומו של האור האלקי באור המאורות:

פתח רבי שמעון ואמר, (תהלים כב) ואתה ה' אל תרחק אילותי לעזרתי חושה. ואתה ה' - הפל אנה. אל תרחק - להתרחק מאתנו להיות עולה האור העליון מלמטה. שהרי כאשר מתעלה האור העליון מלמטה, אזי נחשף כל האור ולא נמצא פלל בעולם.

ועל זה נחרב בית המקדש בימי ירמיהו. ואף על גב שנגבנה לבסוף, לא חזר האור למקומו...

אבל (כשיתממשו הנבואות של) ישעיהו, השם גורם הישועה, ו(יהיה אפשרי) להחזיר האור העליון למקומו ולבנות בית המקדש, וכל הטובות וכל האורות יחזרו כבראשונה.

האור העליון – הוא האור של יום הבריאה הראשון. עליו נאמר:

"ויאמר אלקים, יהי אור; ויהי-אור. וירא אלקים את-האור, כי-טוב; ויבדל אלקים, בין האור ובין החושך. ויקרא אלקים לאור יום, ולחושך קרא לילה; ויהי-ערב ויהי-בקר, יום אחד" (בראשית, א', פס' ג'-ה').

האור מלמטה הוא אור יום הבריאה הרביעי:

"ויעש אלקים, את-שני המארות הגדלים... ויתן אתם אלקים, ברקיע השמים, להאיר, על-הארץ. ולמשל, ביום ובלילה, ולהבדיל, בין האור ובין החושך" (בראשית, א', פס' ט"ז-י"ז)

את אור המאורות אנו קולטים בעיניים, אור השמש מחמם את גופנו, אבל חוץ מזה, באפן אינטואיטיבי, אנחנו רגישים, אם ניתן לומר כך, גם לאחוזי האור העליון באור התחתון. אנו מרגישים זאת לא באיברי החישה, אלא ישירות באמצעות הנשמה. בתקופות בהיסטוריה שבהן אחוז האור העליון בתחתון נמוך יותר, מופיעה אצל כל האנושות תחושה, כאילו האור "נחלש" או בכלל נעדר מן העולם. בדיוק בתקופות אלה מתרחשים אסונות כמו חורבן בית המקדש או השואה.

ובכן, אחוז האור העליון בתחתון אינו תלוי בנו, אולם האור שבתוכנו כן נמצא בשליטתנו. ישנן טכניקות, המבוססות על ספר היצירה, המאפשרות לקלוט יותר אור מומחי היוגה שולטים בטכניקות דומות. כמה מהם, בניסיונם להדגים לעולם, שהאדם מסוגל לקלוט את האור ללא גורמים מתווכים, הסכימו לערוך ניסוי והכריזו על עצמם כ"אוכלי שמש", כלומר נמנעו מכל מקורות האנרגיה האחרים הן לנשמה והן לגוף.

#### אור באוכל

מקור האנרגיה העיקרי של הגוף הוא האוכל. אולם, ממש לא כל את מה שמגיע לפה מצליח הגוף לפרק ולעכל באופן מלא. הגוף מסוגל לקלוט מתכות ומינרלים רק בתרכובות המוכרות לו. כך למשל, על מנת להעלות את רמת הברזל בגוף, מומלץ לצרוך בקר וטונה אדום-מה, וממש לא נסורת ברזל. ישנן גם תרכובות "חזקות" עד כדי כך, שהגוף לא מסוגל לפרק אותן. כל המרכיבים הבריאים שבהן פשוט יתבזבזו. על פי הקבלה, האוכל מכיל גם ניצוצות קדושה, הנקלטים על ידי הנשמה, ולא על ידי הגוף. היהודים קולטים אותם במודע, באמצעות הברכות, הנאמרות לפני ואחרי האוכל. אפשר סתם לאכול, ואז הגוף יקבל את שלו, והנשמה – את שלה (כמה שתצליח). הברכות לעומת זאת, מסייעות לקלוט את האור שבמזון במידה המרבית.

ברור שבמצרכים שונים, כמות האור שונה. איך נדע, באילו מצרכים יש יותר אור, ובאילו פחות? הפרק הראשון בתורה יכול לשמש לנו טבלה, המסייעת להבין מהי כמות האור במצרכי המזון השונים. המפתח פשוט: ככל שהמצרך הנתון נברא קרוב יותר למקור האור הראשוני, כך יש בו יותר אור. גישה זו מסבירה את אי ההתאמות המסוימות שבין ספר בראשית לנתוני המדע המודרני, למשל, בריאת הצמחים לפני המאורות, או סדר בריאתם של בעלי החיים. מטרת התורה היא לספק מידע הנחוץ לנו לשימוש יומיומי.

ובכן, בריאת הצמחים ביום השלישי, ובריאת המאורות ביום הרביעי מרמזת על כך, שמלבד הפוטוסינתזה המוכרת לנו, התלויה באור השמש, יש לצמחים מנגנון קליטה של האור העליון, או הראשוני.

היום החמישי: קודם נבראים הדגים, ולאחר מכן העופות. בדגים יש פחות אור, מאשר בצמחים, אך יותר מאשר בעופות.

היום השישי: בואו נתעמק בכתוב:

"ויאמר אלקים, תוצא הארץ נפש חיה; ותצא הארץ נפש חיה; ותצא הארץ, למינה; ויהי-כן" (בראשית, א', פס' כ"ד).

אנו רואים שבהמה, רמש, חיתו-ארץ קשורים אחד לשני ב-ו' החיבור, ואילו לפני המילה "בהמה" אין ו' החיבור, כלומר "נפש חיה" הוא הכלל, והמילה השנייה "למינה" קשורה לכל השלושה. עם סימני פיסוק זה ייראה כך:

"ויאמר אלקים: תוצא הארץ נפש חיה למינה: בהמה, ורמש וחיתו-ארץ למינה, ויהי-כן"

ההיגיון במבנה זה הוא כדלקמן: בבשרם של בעלי החיים הצמחוניים (בהמה) בזכות זה שהם צורכים הרבה דשא, יש יותר אור, מאשר בבשרם של השרצים והחרקים (רמש), ובאלה, בתורם, יש יותר אור, מאשר באוכלי החי (חיתו-ארץ), הניזונים מהבהמות ומהרמש, והמקבלים בשל כך את האור בעודו מעובד כבר פעמיים (בהתחלה על ידי הצמחים, ולאחר מכן על ידי הבהמות). כאשר נחלשת הרגישות לאור העליון, הופך הערך הקלורי לקריטריון העיקרי להערכת המזון. אולם מעניין, שהטורפים מעדיפים בכל זאת לצרוך בשר של בעלי חיים צמחוניים, ולא בשר של טורפים אחרים.

ובכן, הפירמידה של כמות האור העליון באוכל על פי ספר בראשית נראית כך:



ככל שהמקום בפירמידה גבוה יותר, כך כמות האור העליון בקטגוריה של היצורים קטנה יותר. האדם, שנמצא בראש הפירמידה, צריך לעקוב אחרי מה שהוא אוכל על מנת לדאוג לתזונת הנשמה האלוהית שבו. זהו הסוד הטמון בחוקי הכשרות: לא קיימים איסורי כשרות על מזון מן הצומח (ערלה, תרומות ומעשרות אינם שייכים לקטגוריית הכשרות); לעומת זאת, מותרים לאכילה רק סוגים מסוימים של דגים, עופות ובעלי חיים צמחוניים. חוץ מזה, עופות ובהמות יש לשחוט על פי כללים מסוימים ויש לנקות אותם מן הדם לפני האכילה. ברמת הבהמות, התורה מוסיפה גם את האיסור על עירוב הבשר והחלב (כידוע, איסור על ערבוב עוף עם חלב הוטל מאוחר יותר על ידי החכמים). כל מה שגבוה יותר מהבהמות בפירמידת המזון אסור בתכלית האיסור לאכילה על ידי יהודים, מלבד ארבעה סוגי ארבה (מה גם, שעבור רוב רובם של היהודים הדתיים, זהו היתר תיאורטי גרידא).

גישה דומה אופיינית גם לתורות המזרח. הנה הרעיון שמביע מנטק צ'יאה בספר "טאו: התעוררות האור" בפרק "מקורות שניוניים של כוח יקומי":

"הצמחים קולטים את הקי של היקום, המגיע אליהם בצורת האור, הקרניים הקוסמיות וזרמי האנרגיה העדינה ישירות. בעלי החיים, הניזונים מהצמחים, מקבלים את הצ'י שקלטו בעקיפין, בצורת הקי הפנימי של הצמחים. האדם ניזון מצמחים, מבשר בעלי חיים וממינרלים. כל שלושת המקורות מכילים את הכוח של היקום, שכבר עובד קודם לכן".

איבדנו כמעט לחלוטין את היכולת לקלוט ישירות את הכוחות העדינים, ולכן מצרכי המזון מהווים עבורנו את מקור הקי היחיד כמעט".

לא אכנס עכשיו לויכוח לגבי מינרלים. הרעיון הכללי קרוב מאוד ליהודי, למעט העובדה, שלנו ידוע מקור אור נוסף.

#### האור שבתורה

מורי, ר' יואל שוורץ, בספרו "דבר בעתו" מצטט בפרק על פרשת "ויצא", את הרמח"ל:

"אומר הרמח"ל בספרו "דרך עץ החיים" שעל התורה נאמר (ירמיה כ"ג, פס' כ"ט): "הלוא כה דברי כאש נאם ה'", והודיענו בזה, כי אמת הדבר – שהתורה היא ממש אור אחד ניתן לישראל לאור בו... התורה הנה קודש היא, אשר לה מציאות גבוהה בגבהי מרומים, וכאשר יעסוק בה האדם למטה – אור היא אשר תאיר בנשמתו – להגיע אותו אל גנוי מרומים, גנוי הבורא יתברך שמו, בדרך הארה ופעולה חזקה אשר היא פועלת בה, והוא דבר החכם (משלי ו' פס' כ"ג): "תורה אור", אור ממש ולא חכמה לבד, ולא שמראה אור בדרך דמיון, אלא אור ממש, כי זו מציאותה למעלה ובהכנסה בנשמה יכנס אור בה... וכן אמרו (איכה רבתי פתיחה, ב'): הלוואי אותי עזבו ותורת שמרו שהמאור שבתורה מחזירם למוטב" (כרך בראשית, עמ' 205).

ועוד אמרו חכמים: "ויכתב משה את התורה" (דברים ל"א, פס' ט')... אמר ריש לקיש התורה שנתנה למשה, עורה של אש לְבָנָה,

וְכַתּוּבָה בְּאֵשׁ שְׁחוּרָה, וְחַתּוּמָה בְּאֵשׁ, וּמְלַפֶּפֶת בְּאֵשׁ" (דברים רבה, פ"ג).

קל להרגיש באור הזה – הוא דומה להארה שחש האדם, כשמחשבה חכמה מופיעה בראשו. זהו מקור האור העתיק ביותר (קודם ליום הבריאה הראשון), כפי שנאמר בספר משלי:

"ה' קִנְיָי, רֵאשִׁית דְּרִכּוֹ: קֶדֶם מִפְעֻלָּיו מָאָז. מֵעוֹלָם, נִסְכָּתִי מֵרֵאשִׁית מִקְדָּמִי-אֶרֶץ. בְּאֵין-תְּהִמּוֹת חוֹלְלָתִי; בְּאֵין מַעֲנִיּוֹת, נִכְבְּדִי-מִיָּם. בְּטָרִם הָרִים הִטְבָּעוּ; לִפְנֵי גְבָעוֹת חוֹלְלָתִי. עַד-לֹא עָשָׂה, אֶרֶץ וְחוּצוֹת; וְרֵאשִׁית, עֲפָרוֹת תִּבְּל. בְּהִכִּינוּ שְׁמַיִם, שָׁם אָנִי; בְּחָקוּ חוּגִי, עַל-פְּנֵי תְּהוֹם. בְּאִמְצוֹ שְׁחָקִים מִמַּעַל, בְּעִזּוֹז, עִינּוֹת תְּהוֹם. בְּשׁוּמוֹ לְיָם, חָקוּ, וּמִיָּם, לֹא יַעֲבְרוּ-פִּי; בְּחֹקוֹ, מוֹסְדֵי אֶרֶץ. וְאֶהְיֶה אֶצְלוֹ, אָמוֹן; וְאֶהְיֶה שֹׁעֵ-שׁוּעִים, יוֹם יוֹם; מִשְׁחָקָת לִפְנֵי בְּכַל-עַת. מִשְׁחָקָת, בְּתִבֵּל אֶרְצוֹ; וְשֹׁעֵשׂוּ, אֶת-בְּנֵי אָדָם" (משלי, ח' פס' כ"ב-ל"א).

כל פרק ח' בספר משלי כתובה משמה של החכמה. אותה חכמה שקדמה לבריאת העולם. אותה חכמה, שאורה מעורר שמחה בנש-מותיהם של אנשים, כאמור: "... ושעשועי את בני האדם". החכמה הזאת היא התורה, כפי שכתוב ב"מאורות הגר"ח מוואלז'ין" לפסוק "ה' קנני ראשית דרכו, קדם מפעליו מאז": "תורה קדמה לעולם, והינו לכל העלמות כולם, שהרי מרו במדרש (בראשית רבה, א', פס' ד'): שקדמה לכיסא הכבוד... ובמשלי רבתא (משלי ר', פס' ט') [נאמר]: חכמות בנתה ביתה זו התורה שבנתה כל העולמות".

בדברי החכמים המילים "תורה" ו"חכמה" מחליפות זו את זו לעתים קרובות, כמו למשל בפירוש של הגר"א מוילנה לפסוק "כי מצאני מצאני (מצא) חיים; ויפק רצון, מיהוה" (משלי ח', פס' ל"ה): "היא התורה שהיא עץ החיים (למחזיקים) בה, והחכמה תחיה את בעליה".

ובכן, התורה היא חכמה, אך האם גם המשוואה ההפוכה נכונה "החכמה – היא התורה"? לא. אמרו החכמים (איכה רבתי, פרק ט"ט בעו בארץ) "יש חכמה בגויים אבל אין תורה בגויים". אז מה ההבדל בין חכמה בכלל לבין התורה? להשקפתי, ההסבר המובן ביותר מגיע מהרבי נחמן מברסלב, בדבריו על החכמה הנובעת מן האין סוף, והחכמה הנובעת מ"חלל פנוי". אביא מספר ציטוטים:

"בא אל פרעה כי אני הכבדתי את לכו" (שמות, י', פס' א'). "כי כשעלה ברצונו הפשוט לברוא את העולמות... והיה אורו מתפשט לאין סוף וצמצם את אורו לצדדין – ונשאר חלל פנוי, ובתוך החלל ברא כל העולמות בדבורו ובחכמתו כפי שנאמר "בדבר ה' שמים נעשו" וכפי שנאמר "כולם בחכמה עשית".

יש אור של חכמה אלוקית, המתפשט באינסוף, ואור אלוקי, המתגשם בברואים. אולם קיים ביקום גם סוג חכמה אחר.

"ודע שיש חכמות שהם רחוקים מהקדושה... החכמה היה מן הצמצום, היינו מהחלל הפנוי הנ"ל..."

כמו החלל הפנוי שפינה משם אור אלקותו, כן החכמות הללו לא תוכלו למצוא שם שיש אלקי... וכל שכן שצריך לברוח מאלו החכמות" (ליקוטי מוהר"ן ח"ב, מכתבי הרבי נחמן).

סוג החוכמה הזה אינו מכיל אור, ואינו מסוגל להזין את הנשמה. מהחוכמה הזאת הנשמה חשה אפלה, למרות שעל פניו הינה הגיונית ביותר.

איך תדע האנושות, איזו חוכמה מכילה אור לנשמה, ואיזו לא? לשם כך קיימת התורה: החוכמה שלה יש מקום בתורה, מהווה אור בעצמה, ומכילה אור. בידע של הגויים קיימת גם חוכמת האינסוף, וגם חוכמת החלל הפנוי, כאמור "חוכמה יש בגוים". מבלי החוכמה שבתורה, האדם מסוגל לחוש באופן אינטואיטיבי בלבד, האם רעיון חכם ספציפי מזין את נשמתו באור, או לא. היתרון של ידיעת התורה בכך, שהיא מאפשרת לנתח את החוכמה על דרך ההיגיון ולא רק על דרך האינ-טואיזיה, ומלבד זאת, מאפשרת לנקותה מתוספות סרק. זוהי גם הסיבה, שהמחלוקות הדתיות של היהדות ידועות בכל העולם – הרי מטרתן היא טהרה מרבית של האור. ולכן התפקיד של היהדות כיום הוא בבדיקה וטיהור של החוכמה הקיימת ברשותם של עמים אחרים, בעזרת התורה.

ואל לו לקורא הדתי להקל ראש ברעיון זה. הרי אי המילוי של תפקיד זה גורם סבל גם ליהודים. כבר לפני מאתיים שנה כתב הרבי נחמן: " אבל מחמת שכבר נפלו כמה וכמה מבני עמינו... מצוה הוא לעיין בחכמות אלו

כדי להעלות את עמינו משוחה עמוקה" (שם).

כל נשמה כמהה אל האור. הכרתם של שלושת המקורות תסייע להפוך את החיפושים אחר האור למודעים יותר, ולהימנע מטעויות רבות במסע זה.

## טומאה וטהרה

אחרי חורבן בית המקדש, בלתי אפשרי לקיים חלק ממצוות התורה. המצוות האלה הפכו לתיאורטיות בלבד, ועם הזמן, עברו לקטגוריה של מנהגים מופשטים. בראש ובראשונה הדבר מתייחס למושגים של טומאה וטהרה. המומחה הבכיר האחרון בנושא היה התנאי רבי אליעזר בן הורקנוס. המחלוקת המפורסמת של החכמים עם רבי אליעזר סביב תנורו של עכנאי (בְּבָא מְצִיעָא, נ"ט) מציינת את תחילתו של עידן חדש, שבו הרגישות לאנגריות העדינות נעלמה, והשפה המובנת היחידה הפכה להיות שפת ההלכה. המעבר הזה היה חיוני, והוא סייע לעם היהודי לשרוד בתנאים הקשים של הגלות.

עבר זמן רב מאז. אנו רואים איך מתגשמות הנבואות של ספר הזוהר, על כך שמ"ערב שבת" (שנת 0055) יחלו שינויים, שיכינו את העולם ויביאו אותו אל הגאולה באלף השישי (מדרש נעלם, פרשת תולדות ק"מ-א'). אחד משינויים אלה הוא השבת הרגישות לאנגריות העדינות. כאשר לא מצאו תשובות מספקות אצל חכמי התורה, פנו רבים לחפש את המענה בתורות המזרח.

מעניין, שממש בתחילתו של עידן זה, באמצע המאה ה-81, הבעל שם טוב עושה מאמצים ניכרים להפוך את המושגים טומאה וטהרה ממונחים הלכתיים מופשטים למושגים מעשיים-אנגרטיים. כדוגמא לכך, אביא את החלק הבא מתורתו:

"ולא תשקצו את נפשותיכם" (ויקרא, כ', פס' כ"ה). ובגמרא (מכות, דף ט"ז ע"ב) המשהה את נקיבו עובר משום לא תשקצו, ואמר הרב הקדוש רבינו יחיאל מיכל מזלטשוב ז"ל, שיש כוח לטומאה הבאה מהעצירות, כי פוגם מאד, וביותר נשמה דקה הוא פוגם יותר, גם הבעל שם טוב עשה לו פעולות, ואמר שהכול בא מן עצירות, על כן יראה שיהיה משולשל תמיד ולא יאכל אלא אם כן הייתה לו נקיות מן האכילה הראשונה (הבעל-שם-טוב, קדושים).

אכן, המאות 02-19 הביאו איתן סבל ומהלומות רבות, והרבה מהם נפלו דווקא על יהדות אירופה, על מלוא הקהילות החסידיות שבה. כתוצאה מכך, רבות מיוזמותיו של הבעש"ט לא זכו להתפתחות בהמשך, ובין השאר, חינוך האדם לתחושת הטומאה והטהרה.

אני רוצה להאמין, שהתקופה הטראגית ביותר בהיסטוריה של העם היהודי כבר מאחורינו. צמח דור חדש, שמכיר היטב את הרייקי, שיטות רפואה מהמזרח הרחוק, שולט במדיטציות, מתנסה בצמחונות. דוה אשר בו הגוגל הפך כל פיסת מידע לגנישה. רבים מהם כבר לא מסתפקים בראיית הטומאה והטהרה אך ורק במסגרת המצוות הדתיות הפורמליות. כיום, ניתן להרגיש בדרישה הכבירה לרבנים, המסוגלים להעביר לאנשים את המידע על אנרגיות, במונחים של התורה.

## בית המקדש כדגם הטהרה

ישנם שבעה סוגי טומאה ורק טהרה אחת. נבין זאת בקלות, אם נתאר לעצמנו חולצה נקייה: יכולים להיות כל מיני סוגים של לכלוך וכתמים, אבל רק ניקיון אחד. בית המקדש שימש כדגם לטהרה. כל אדם שנכנס לבית המקדש ונתקל באנגריה טהורה לגמרי, חש מיד בטומאה הקיימת בתוכו. אם האנגריה של הנכנס הייתה שונה מדי מהאנגריה של בית המקדש, הדבר יכול היה לגרום לו נזק חסר תקנה. ניזכר בסיפור המקראי על בני אהרן, נדב ואביהו, שמתו כאשר ניסו להכניס "אש זרה" למשכן:

"וַיִּקְחוּ בְנֵי-אַהֲרֹן נָדָב וַאֲבִיהוּא אִישׁ מִחֶתְתּוֹ, וַיִּתְּנוּ בָהֶן אֵשׁ, וַיִּשְׂמוּ עָלֶיהָ, קֶטֶרֶת; וַיִּקְרִיבוּ לִפְנֵי יְהוָה, אֵשׁ זָרָה--אֲשֶׁר לֹא צִוָּה, אֹתָם. וַתֵּצֵא אֵשׁ מִלִּפְנֵי יְהוָה, וַתֹּאכַל אוֹתָם; וַיָּמָתוּ, לִפְנֵי יְהוָה" (ויקרא, י', פס' א'-ב').

המילים "אש זרה" יכולות להתייחס הן לאש ששמו הבנים על המחנות, והן לאש שבנשמותיהם. אם נתייחס לגרסה השנייה, עולה השאלה: מה היה הגורם שפגע בטהרה של הנשמה? יש אומרים, שהייתה זו שכרות, אחרים גורסים, שהסיבה הייתה שמחה גדולה מדי, אשר כידוע מהפסיכוסומטיקה מפרה את הזרימה התקינה של האנגריה בגוף. חשוב להדגיש, שנדב ואביהו היו צדיקים, מלח הארץ, אבל צדיקות לא תמיד הולכת יחד עם טהרה אנרגטית.

האש שיצאה מה' היא גם אש אנרגטית ולא פיזית, ומעידה על כך העובדה, שגופם של האחים לא ניזוק, אלא רק הנשמה, כפי שנאמר בהמשך:

"וַיִּקְרָא מֹשֶׁה, אֶל-מִישָׁאֵל וְאֶל אֶלְצָפָן, בְּנֵי עֲזִיזָאֵל, דֹּד אַהֲרֹן; וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם, קָרְבוּ שָׂאוּ אֶת-אַחֵיכֶם מֵאֵת פְּנֵי-הַקֹּדֶשׁ, אֶל-מַחוּצוֹ, לְמַחֲנֶה" (ויקרא, י', פס' ד').

האור בבית המקדש היה קיים בריכוז המקסימלי האפשרי על פני האדמה. האור הזה לא היה רק בפנים, אלא גם זרם החוצה, כפי



שעולה מהמדרש הבא:

"תדע, כשאדם בונה בית עושה לו חלונות צרות מבחוץ ורחבות מבפנים כדי שיהא האור נכנס מבחוץ ומאיר מבפנים. ושלמה שבנה בהמ"ק לא עשה כך, אלא עשה חלונות צרות מבפנים ורחבות מבחוץ כדי שיהא האור יוצא מבהמ"ק ומאיר לחוץ שנאמר: (ישעיה ס', פס' א'): "קומי אורי כי בא אורך והלכו גוים לאורך ומלכים לנוגה זרחך". (במדבר רבה, ריש, פרק טו').

ריכוז האור המרבי היה בקודש הקודשים, ורק הכוהן הגדול הגיע פעם בשנה, ביום הכיפורים, לרמת טהרה שאפשרה להיכנס לשם. מהכוהנים שעבדו בבית המקדש נדרשה רמת טהרה נמוכה קצת יותר. כלל היהודים, אשר, אחרי היטהרות, עלו לבית המקדש שלוש פעמים בשנה, היו בעלי רמת טהרה נמוכה עוד יותר. סוגים מסוימים של טומאה לא אפשרו כלל להימצא במחנה השכינה (בית המקדש), מחנה הלויים (הר הבית) ואפילו במחנה ישראל (הישובים היהודיים).

נושא זה הינו נרחב למדי, ומי שירצה, יוכל למצוא ללא קושי חומר קריאה בנושא. ניכר, שאנשים הופכים להיות רגישים יותר ויותר לטומאה וטהרה, כלומר, עוד מעט יחושו צורך בדגם. ואז – ייבנה בית המקדש.

סוף הספר

# נספח א': קרח

"שלח לו ר' ינאי למר עוקבא: ישלח לנו אדוני מאותם קילורין של שמואל!"

שלח אליו: לשלוח אני שולח, שלא תאמר צר עין אני,

אלא כך אמר שמואל: טובה טיפת צונן שחרית ורחיצת ידיים ורגלים בחמין ערבית לרפואת העיניים, מכל קילורין שבעולם, ומוטב שתזוהר באלה, ולא תצטרך לרפואות"

מתוך ר' מ. גלזרסון "רפואה וקבלה"

ברצוני לחלוק אתכם חוויה מניסוי שערכתי על עצמי. כשחזרתי מטיפול שורש אצל רופא שיניים הרגשתי, איך הכאב מתחיל להתגבר, עולה לכיוון הרקה. כדי להקל על עצמי, לקחתי קוביית קרח (מאלה שמשתמשים בהן לקירור משקאות) והתחלתי להחליק אותה מהשן אל הרקה. להפתעתי, תגובת העור לקרח באזורים האלה הייתה חדה ביותר: ממקומות מסוימים התפשטו גלי כאב, ואילו בנקודה אחת התחושה הייתה כמו מכוויה. הרגשתי, איך הקרח נאבק בכאב הראש ומנצח. הקובייה נמסה תוך 01-51 דקות וזה היה מספיק. את הקובייה השנייה לקחתי רק כדי לחזק את האפקט. מאז ניסיתי הרבה פעמים להניח קרח על אותן נקודות בפנים, אך מעולם לא חוויתי את אותן התחושות, כמו בפעם ההיא.

המקרה הזה סייע לי לחבר יחד שלושה מישורים: אזורי זכריין-הד, נקודות סימפטומטיות מהרפואה הסינית המסורתית והאפקטיביות של השפעה של קוביית קרח פשוטה עליהן.

בואו נתחיל מהידע המדעי "ביסוד המנגנון של רגישות העור בעת מחלות האיברים הפנימיים עומדים רפלקסים ויסצרו-סנסוריים. אזורי עור בעלי רגישות מוגברת, שבהם מופיעות תחושות של כאב בעת מחלות של איברים פנימיים מכונים "אזורי זכריין-הד. הקליניציסט הרוסי ג.א. זכריין תיאר לראשונה בשנת 1889 את הגברת הרגישות באזורים מסוימים בעור (היפרטנזיה) בעת מחלות של איברים ספציפיים. תיאור מפורט יותר של הקשר שבין האיברים הפנימיים השונים בוצע על ידי הד (daeH) בשנת 1898.

מבחינה פיזיולוגית, הופעת אזורי הרגישות המוגברת מוסבר על ידי כך, שתחושות הכאב, העוברות ברקמות הסימפטיות מהאיברים הפנימיים אל חוט השדרה, מקרינות לכל התאים הרגישים שבחלק המתאים, ומגררות אותם. גירוי זה משתקף באזורי העור הקשורים לאותו חלק" (ל.א. קוניצ'ב, "עיסוי רפואי", עמ' 79-80).

אני לא בטוח, שהתיאוריה הזאת יכולה להסביר את כל מקרי ההשתקפות של הכאב בעור. לכל הפחות, במקרה הפרטי שלי אי אפשר להסביר את הכאב בנקודה על הלחי בהשתקפות של גירוי עצבי, העובר דרך חוט השדרה. לא אתפלא אם המדע יציע תיאוריה חלופית לתופעה זו, אך חשתי מחויב להביא את התיאוריה הקיימת במאמרי.

מאות שנים לפני המחקרים של זכריין והד, המרפאים הסיניים מצאו בדרך של ניסוי וטעייה כ-053 נקודות חוץ-מרידיאניות, שרגישותן גברה רק במקרים של מחלות מסוימות. כווייה היא דרך ידועה ואפקטיבית של השפעה על נקודות אלה. אצייין, שהתגובה של כלי הדם לקור ולחום זהה: בתחילה מתרחש כיווץ של כלי הדם, ובהשפעה ממושכת – הרפיה. כמובן, לא כדאי לייחס את כל ההשפעה רק לתגובה של כלי הדם, אבל אני בטוח, שגם אם יתגלו מנגנוני השפעה נוספים, יוכח השוויון שבין השפעת טמפרטורות גבוהות ונמוכות. תוך כך ברור, שקוביית קרח הינה כלי בטיחותי הרבה יותר מקנה סוף עשן, ובעונות החמות המגע שלה אף נעים הרבה יותר.

החלטתי לבדוק את העובדה, שהרגישות לקרח עולה בהרבה באזור הקרוב לאיבר הפגוע, גם על אמי. עד לאותה עת עברה מעל חצי שנה לאחר השבץ האיסכמי שעברה, אבל גם אחרי מהלכי שיקום אפקטיביים, נותרו מגבלות תפקודיות מסוימות בתנועתיות של היד והרגל. עברתי עם קוביית הקרח על כל היד. רגישות מוגברת התגלתה מעל שריר הדלתא. אחר כך ביצעתי בדיקת תפקוד לביקורת. התנועה היחידה שאמא לא הצליחה לבצע, - הרמת היד – קשורה בדיוק לתפקוד של שריר הדלתא! חשבתי, שאין זה צירוף מקרים.

אחרי שסיפרתי בבית המדרש על הניסויים שערכתי, שלחו לי במייל חומר קריאה על התועלת שבהנחת קוביית קרח על נקודת פנג-פו (ראה איור). נאמר שם, ש"זהו אזור שההשפעה עליו מסייעת להשפיע ישירות על המוח, הרי אין דבר המפריד בין העור למוח בנקודה זו... זוהי הנקודה הפגיעה ביותר בגוף שלנו. הסמוראים הסיניים ניצלו ידע זה כדי לגרום לאויביהם חבלות אנושות. אך יש גם צד שני: היעדרה של עצם המגינה על המוח, מעניקה לנקודה זו סגולות ריפוי ייחודיות". הייתה שם גם ההבטחה הבאה: "ההשפעה על נקודת פנג-פו תשיב את גופכם למצב פיזיולוגי תקין".



כשניסיתי לראשונה להניח קרח על נקודת הפנג-פו, הבנתי, שזהו בדיוק המקום שעליו מונח הקשר בעת הנחת תפילין על הראש. לאחר מכן העברתי את הקרח על מקום ההנחה של התפילין עצמו (נקודת החיבור של עצם המצח ושתי עצמות הרקה), וגם עברתי על כל תפרי הגולגולת. במקומות מסוימים חשתי בגל כאב המקרין לתוך הראש. עברתי על מקומות אלה שנית. קוביית קרח אחת הספיקה לכל ההליך (10-15 דקות). אחרי שלושה-ארבעה ימים של תרגילים יומיומיים כאלה, התעוררתי בבוקר, ולהפתעתי חשתי בראשי בהירות, שכמותה אני לא זוכר מימי ילדותי.

עברו עוד כמה ימים, ואמא "הפתיעה" אותנו בהתקף של לחץ דם 100/198. משבר יתר לחץ דם, בשילוב עם כל המחלות הנלוות שלה (סוכרת, פלאקים של טרשת עורקים בכלי הדם במוח וכו') היווה סיכון לשבץ חוזה. הלכתי להביא קרח. הפעם עברתי על תפרי הגולגולת גם באזורי הזיזים הפטמתיים (נקודות אלה נמצאות מאחורי האוזניים וידועות בהשפעתן על ירידה בלחץ הדם). כשקוביית הקרח נמסה, מיד מדדתי את לחץ הדם. היה כבר 84/186. זה עבד! נתתי לאמא לנוח 51 דקות ושוב מדדתי לחץ דם. היה כבר 68/661. זה עדיין היה מעל לרמה התקינה וחזרתי על הפעולה עם הקרח. לפי מצב הרוח וההתנהגות של אמא, כבר ניתן היה לראות שהמשבר חלף. אפילו לא חזרתי על מדידת לחץ הדם והנחתי לה להירדם בשקט. זה היה ניצחון.

באותה תקופה אני ואשתי ערכנו עוד הרבה ניסויים על עצמנו, אבל הבה נשאיר אותם ל"תושב"ע" של הספר הזה.

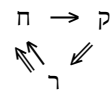
האם ניסיתי למצוא חיזוק כלשהו לניסיון האמפירי שלי במסורת היהודית? כמובן שניסיתי. אחלוק אתכם שלוש תגליות.

הראשונה מתבססת על המשנה מספר היצירה (ב', פס' ד'): עשרים ושתיים אותיות יסוד קבען בגלגל (מסתובב) כמין חומה ברל"א (231) שערים וחוזר הגלגל פנים ואחור. וסימן לדבר (אמירה). אין בטובה למעלה מענג ואין ברעה למטה מענגע".

בואו ננסה להשתמש בעיקרון הזה להתבוננות במילה "קרח":



ענג-נגע



קרח-רחק

כפי שאנו רואים, המילה הנגדית ל"קרח" היא "רחק". ההיפך מ"רחק" הוא "קרב" וניתן לראות בכך רמז לכך, שהקרח מקרב לריפוי: בגימטריה המילה קרח =  $308 = (8+200+100)$ . נוסף 3 (מספר האותיות במילה זו או המצוות של שלושת האבות) ונקבל 113 - גימטריה של השם רפאל (שם מלאך ה' האחראי על הריפוי).

את הרמז השני אני רואה בכך שהגימטריה הקטנה של המילים "קור" ו"אור" שווה:

$$\text{אור} = 207 = 9 = 306 = \text{קור}$$

על פי המדרש הידוע, אחרי חטא אדם וחווה, החליף ה' את בגדיהם העשויים מ"אור" לבגדים העשויים מ"עור". יכול להיות, שהקירור של הנקודות בעור מסייע להחלפה ההפוכה.

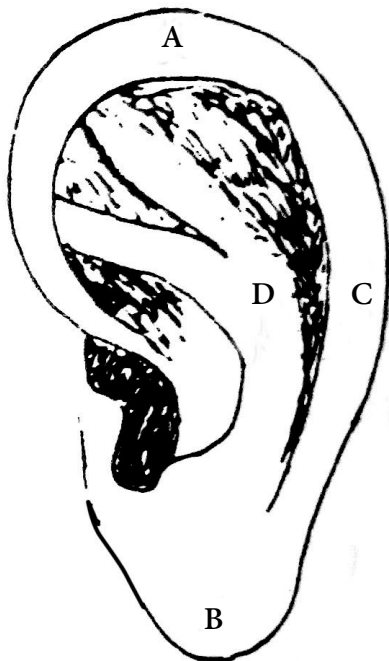
שלישית, הגימטריה של המשפט "קרח על העור" שווה 689  $(281 + 100 + 308)$ . וזה שווה למשפט "בריאות אדם וחווה":  $619 + 45 + 25 = 689$ , ואין צורך לומר על כך מילה נוספת.

# נספח ב': רפלקסולוגיה בתורה

בתורה יש קטע קטן, ובו מסופר איך מכין משה את הכוהנים לתפקיד. בפרט נאמר שם:

וַיִּשְׁחַט (את הכבש) וַיִּקַּח מִדָּמוֹ, וַיִּתֵּן עַל-תְּנוּף אֶזְרוֹ-אֶהְרֹן הַיְמָנִית; וְעַל-בֶּהֱן יָדוֹ הַיְמָנִית, וְעַל-בֶּהֱן רִגְלוֹ הַיְמָנִית. וַיִּקְרַב אֶת-בְּנֵי אֶהְרֹן, וַיִּתֵּן מִשָּׁה מִן-הַדָּם עַל-תְּנוּף אֶזְנוֹם הַיְמָנִית, וְעַל-בֶּהֱן יָדָם הַיְמָנִית, וְעַל-בֶּהֱן רִגְלָם הַיְמָנִית; וַיִּזְרַק מִשָּׁה אֶת-הַדָּם (הנותר) עַל-הַמִּזְבֵּחַ, סָבִיב" (ויקרא, ח' פס' כג'-כד').

כידוע, הליך זה היה חד פעמי ולא בוצע בדורות הבאים. אם אנו מאמינים שהתורה ניתנה לדורות, עולה השאלה: מה המידע הצפון עבורנו בקטע זה? בנוסף, הביטוי "תנוך אוזן" התייחס בעבר, לדעתם של מספר פרשנים, למקום שונה באוזן ממה שמקובל כיום. הנה האפשרויות שמביא רב קפלן ב"תורה החיה" (עמ' 359):



ear lobe. See Exodus 29:20. Some say the upper part of the ear (Targum) (A), while others say the lower lobe of the ear (Saadia) (B), or the center of the ear (*Sifra*; cf. Raavad *ad loc.*) (C). According to some the blood was placed on the cartilage just inside of the helix of the ear (Rambam on *Negaim* 14:9; *Yad, Meshhuserey Kaparah* 5:1) (D). See below 14:14.

ח' פס' ט"ו: משה (תרגום יונתן) תרגום מילולי וַיִּשְׁחַט, וַיִּקַּח מִשָּׁה אֶת-הַדָּם...

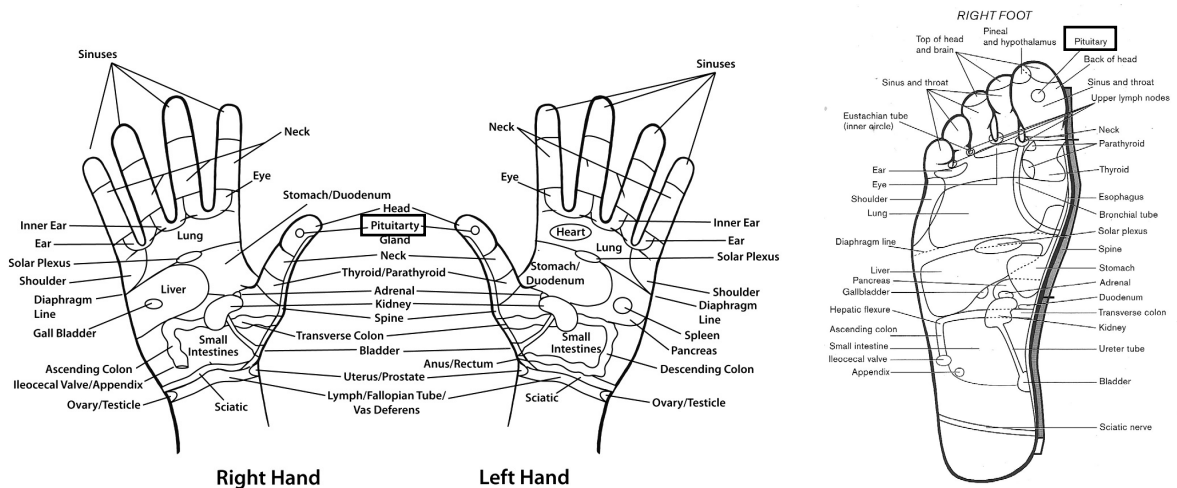
ויחטא. (תרגום; רשי) ראה שמות, כ"ט, פס' ל"ו.

ויקדשהו. ראה שמות, כ"ט, פס' ל"ו.

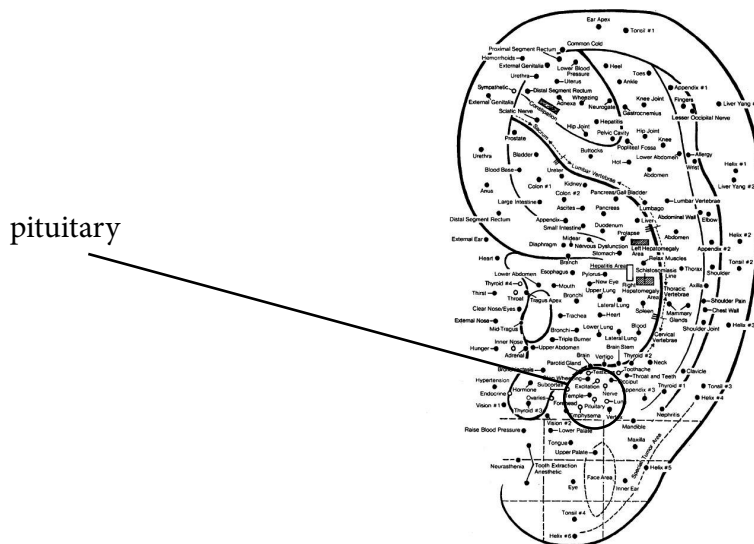
ח', פס' כ': [ניתח לנתחיו] ראה שמות, כ"ט, פס' י"ז

ח' פס' כ"ג: תנוך אוזן ימין. ראה שמות כ"ט, פס' כ'. קיימת דעה, לפיה מדובר בחלק העליון של האוזן (תרגום) (A). על פי דעה אחרת מדובר בחלק התחתון של האוזן - התנוך (סעדיה גאון) (B), או לע מרכז האוזן (סיפרי; רעב"ד למקום המצוין) (C) על פי דעה נוספת, הדם הוקז על הסחוס של הצד הפנימי של עיקול אפרכסת האוזן (רמב"ם, נגעים י"ד, פס' ט; משנה תורה, מחוסרי כפרה, ד', פס' א) (D). ראה להלן, י"ד, פס' י"ה.

בעשורים האחרונים גברה הפופולריות של מדע הרפלקסולוגיה, המתבסס על כך, שלכל איברי הגוף יש ייצוג באזורים מסוימים של כף היד, כף הרגל, אפרכסת האוזן, קרנית העין (אירידיולוגיה) ומקומות נוספים. השפעה על אזורי ייצוג אלה גורמת להשפעה עקיפה על האיברים עצמם וניתן להשתמש בהן לאבחון והן לטיפול. הבה נתבונן בסכמות:



כפי שנראה מתוך הסכמות, הן האגודל והן הבורן קשורים להיפופיזה. הגיוני להניח, שאם שתיים משלוש נקודות שעליהן הוקז הדם היו קשורות לאיבר אחד בגוף, הרי שגם הנקודה על האוזן קשורה להיפופיזה. בואו נביט בסכמה הרפלקסולוגית של האוזן. היכן ההיפופיזה ממוקמת שם?



כפי שנוכל לראות, רמב"ם היה הכי קרוב לאמת. לא ידוע לי, למה להכנה של הכוהנים לתפקיד הייתה דרושה השפעה על ההיפופיזה דווקא. יכול להיות שזה קשור לעובדה, שההיפופיזה קשורה בזמנית ל-SNC, וגם מהווה את האיבר המרכזי במערכת האנדוקרינית, כלומר מעורבת בשני מערכות השליטה בגוף. מעניין, שהליך המשיחה של הכוהנים לא היה צריך לחזור על עצמו בדורות הבאים, כלומר, מה השפעתה עוברת בירושה. מעניין גם, שעל אותן הנקודות הקיז הכוהן את דם הקורבן ואת שמן הזית, לאדם שעבר טיהור מצרעת (ויקרא, י"ה, פס' י"ד-י"ז, כ"ה-כ"ח).

כמו שאתם רואים, השאלות רק הולכות ומתרבות, אבל בכל זאת, ברצוני להציע את המסקנות הבאות:

עוד לפני 3300 שנה דובר בתורה על הקשר שבין הנקודות באוזן, כף היד וכף הרגל, ויש בכך רמז לרפלקסולוגיה שהתפתחה רק בימינו. הישגי המדע המודרני מסייעים לפתור קושיות בנוגע לפרטי מידע מסוימים שאבדו לנו לאורך ההיסטוריה.



**אלי טלברג**

054-644-74-75

[talberg613@gmail.com](mailto:talberg613@gmail.com)