

משיעבוד להחלמה

חברים משתפים

קובץ שיתופים ומאמרים

בקשר עם חג הפסח וההחלמה מהתמכרות לתאוה

- בפתח הקובץ -

חברים יקרים,

הכנס השנתי השלישי של 'שמור עיניך' בישראל, מתקיים בתחילתו של חודש הגאולה, חודש ניסן, ובאופן טבעי הוא עומד בסימן "משיעבוד להחלמה", אותה החלמה שהיא הגאולה האישית של כל אחד מאיתנו, המשועבדים להתמכרות לתאוה.

תחת הכותרת הזאת, קיבצנו דברים שכתבו החברים, רובם התפרסמו בפורום שלנו, ובמסגרת המייל היומי, והם חוויות אישיות בשלל הנושאים הקשורים לחג הפסח.

חשוב לציין ולהבהיר: חלק מהדברים נכתבו כשיתופים אישיים בקשר לחג הפסח, בעוד אחרים נכתבו בסגנון יותר תורני ומביאים זווית תורנית לתכני התכנית. אלו כמו אלו הינם דעותיהם וחוויותיהם של הכותבים בלבד, ואין לראות בהם משום עמדה רשמית של שמור עיניך או של דרך שתיים עשרה הצעדים.

אנו תקווה כי הקריאה בקובץ זה תעניק לקורא ניסיון כח ותקווה, לעבור את החג בצורה מחלימה יותר ומחוברת יותר לאלוקים.

בהחלמה

חברי שמור עיניך

ב' ניסן תשע"ה, ירושלים עיה"ק

תוכן העינים:

5	שער ראשון - ביעור חמץ
13	שער שני - ליל הסדר
23	שער שלישי - על סדר ההגדה
45	שער רביעי - משעבוד לגאולה
63	שער חמישי - פסח מצה ומרור

שער ראשון

ביעור חמץ

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

"ואם נמצא חמץ?..."

הערב זכיתי לבדוק חמץ בבית. אסירות תודה, זו הייתה בדיקת החמץ הכי מוקדמת והכי שלווה שהייתה לי בחיים. תודה רבה ה' על המתנות הנפלאות של ההחלמה.

דיברתי קצת עם הילדים לפני בדיקת החמץ. שאלתי אותם איך נרגיש אם נמצא חמץ. האם נהיה מופתעים? הם אמרו שלא, ברור שיכול להיות שנמצא חמץ, אפילו בלי עשרת הפתיתים. הרי כל השנה הבית מלא חמץ.

שאלתי אותם, איך נרגיש אם נמצא חמץ, האם נשמח או שנתאכזב? הם אמרו שוודאי שנשמח! נשמח שזכינו למצוא את החמץ, ולנקות אותו. נשמח שזכינו לא להיכנס לפסח עם חמץ.

ואז דיברנו קצת על מה שהחמץ מסמל: כעס, גאווה, ושאר מידות רעות. שאלתי אותם, איך צריך להרגיש אדם שמגלה שיש לו מידה רעה. הם הבינו מיד, שאין לו שום סיבה להיות מופתע. הוא בן אדם, ומן הסתם יש לו גם מידות רעות. אדרבה, כדאי לו לשמוח שהוא גילה את המידה הרעה, או שהראו לו אותה, כי ככה יש לו הזדמנות לנקות את החמץ שבלב.

מתפלל להבין בעצמי את מה שכל ילד מבין. מתפלל לקבל את פגמי האופי שלי, לא להיות מופתע, ואדרבה – לשמוח כל פעם שאני מוצא פגם חדש. חג שמח!

מעבדות לחירות בניקיונות הפסח

ראיתם ילד שאינו אוהב חגים? אם כן, כנראה שאינו ילד... כזה הייתי, לא אהבתי אותם. הם נצרבו בתודעתי כזמן של מתח, צעקות ומריבות, לחץ. גם החידושים שהביאו עימם, בדמות בגדים ומתנות, לא הורידו את מפלס הדרמה שעלה ככל שהתקרב "החג". אפילו הצבע הטרי לא הסתיר את "הכתמים" תחתיו... פסח וסוכות היו החגים המאתגרים ביותר, משלל סיבות, כילד ונער, ואף בשנים מאוחרות יותר.

נתחיל מהילדות והבחרות: כוואלם, אבאמא, האחים, הבוגרים ממני, ואף הצעירים יותר העירו לי: "אתה לא עוזר!", "הכל מגיע לך!", ועוד כהנה. והאמת? הם צדקו! לא אהבתי לעזור. למה? כי הריכוז העצמי שלי התחיל עוד הרבה לפני שידעתי

שער ראשון - ביעור המץ

תאווה מהי. בשביל מה לעזור, כשבסוף תמיד הדברים נעשים ומסתדרים?... היום אני יודע, שהאנוכיות הזו היא אחת הסיבות המרכזיות לתחושת השונות שלי, לזיכרון המוקדם לכך שיש "אותי" ויש "אותם", ואנו ניצבים משני צדדים שונים של המתרס...

ועם כזו סטיגמה, "פרזיט", גם כשפרץ של רצון להיטיב התגנב לו החוצה, לא יכולתי לעשות הרבה. נדנוד העפעף הראשון של חוסר שביעות, מצד מי מסובבי, חיסל במהירות את בדל העזרה הקלושה. "ראיתם איך "הם" דיברו אלי? בטח שאני לא אעזור לכם!", הטענתי את עצמי בכעס וברחמים עצמיים. "כל מה שאני אעשה לא טוב 'לכם'. תגידו את האמת! אתם פשוט לא אוהבים אותי! (נו, בטח, מי אוהב "אסופי-יתום-מאומץ"). אני מיותר פה!" טראח! טריקת דלת. חפשו אותי.

"התהליך" היה זהה, וחזר על עצמו כמעט בכל סיטואציה. מתוסכל וממורמר הסתגרתי. התבודדתי. מרוקן יצאתי להתמלא. לחפש.

אם בילדותי בהתחלה היו אלו סתם "מציאות" באשפה, מכשירי חשמל ומשחקים שבורים שניסיתי לתקן (אותי?!). בהמשך, כשהבנתי מהי תאווה, עברתי לחיפוש אחר "עיתונים מעניינים", מה שהפך אותי, מאוחר יותר, ל"מומחה מספר אחת במזרח התיכון לנבירה בפחים ומציאת תאווה בתוכם"... אגב, כ"מומחה אמיתי" ידעתי גם באיזה יום כדאי "לבקר" בפח ספציפי, כי אז בני הבית משליכים את מגזיני הכרומו...

אגב, השלל הרב לא סיפק אותי. להיפך. מתתי מבפנים, מבושה אשמה ונקיפות מצפון על הדרך שבה אני מתנהג לבני משפחתי.

ובעקבות כך, בהחלטה נחושה, "לא עוד!" התגנבתי לבית, ובאין אומר ודברים, ומבלי שנשמע קולי, העליתי בועות פנטסטיק בתוך קערה, לקחתי "סקוץ' ברייט", והתחלתי לקרצף כיסאות וקירות, כאילו בקירצופי אנקה את הזוהמה מנשמתי.

זה עבד. עד שנמאס לי, או שהגיעה "הנשמה הטובה" שסיננה לעברי (בבואה לסגור איתי חשבון קדום) "הו, סוף סוף אתה עושה משהו!" בתיאטרליות תפסתי בשתי ידי את "גלגל ההצלה". נעמדתי ופצחתי בשירת "עבדים היינו", או יותר נכון, "עבדים עודנו"... העפתי בהפגנתיות את הסקוץ' מהיד והודעתי קבל עם: "לא אהיה עבד!"... ונמלטתי.. שוב, למוכר ולידוע, לתאווה...

"עבד" להם לא הייתי, אך לרצונותי הייתי ועוד איך. לא ידעתי זאת באותה העת, אך הייתי שפוט של התאווה, ונרצע של הכעס ועוד "רבים וטובים" מפגמי אישיותי,

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

שלא ידעתי לקרוא בשמותם. אסור בשלשלאות העצמי, הכרזתי השכם והערב שכשאהיה "גדול" אראה אחרת. ש"בבית שלי" האווירה תהיה שונה. התכוונתי לזה. באמת.

התחתנתי עם המון כוונות טובות, לא היה לי ספק שאצליח. הרי כל מה שאני רוצה זה בית שלי ושקט.. תארו לכם את גודל התסכול, כשהדברים לא התרחשו "כמו שצריך"... השתדלתי יותר, ודחקתי באחרים עוד יותר. מבלי משים הפכתי למפקד. הנחתתי הוראות, חשבתי שאני "מנהל עבודה". מבצע החגים היה צריך להתנהל בלוי"ז מדוייק וצפוף. כשאשתי וילדי (כשבגרו) התלונונו, שהלחץ לא עוזר להם בלשון המעטה, בטלתי אותם בהינף יד. משוכנע הייתי, ש"תכבד העבודה על האנשים ואל ישעו בדברי..."

לדאבוני, גם בשנים הראשונות להחלמה לא באתי מיד אל "הארץ המובטחת". שנות הנדודים במדבר הרגשי, צרבו את רישומן בדפוסי התנהלות מכאיבים. מאוד. והפעם עוד היתה לי הצדקה הרי אני "כבר בדרך"... "עבד כי ימלוד". שילמתי את המחיר, פעם אחר פעם, בהרגשה. היה עלי ללמוד בדרך הקשה. ככל שפעלתי למענו, השקט חמק ממני. רק כש"העסק" היה "תקוע", פניתי לעזרה.

כשלא נותרה לי ברירה, אלא להודות שנכשלתי בהשגת השקט, החל להתחולל השינוי. דווקא אז, יכולתי להבחין שהמניעים שלי חולים, שאני עדיין עבד של העצמי. שבאמתלה של "חינוך" אני כופה את משפחתי לעשות את מה שאני לא עשיתי, הופך אחריות מוצדקת לקרדום לחפור בו, מנסה להוכיח לעצמי בתת מודע שאיני כהורי, ושוגה באופן חמור מהם.

ומאז, עבד משוחרר (על תנאי!?) אני. שואל מה אפשר לעזור. זהו. לא קטר המושך רכבת. לא מנהל עבודה. פועל.

וה"דיסק"? הוא באמת מתנגן אחרת, שקט. נעים. שלי. כמו הוורודים שבחלומותי. בחסדו הגדול, איני רודף או רדוף מפירורי לחם. שלא תבינו, מנקים אצלנו! אנחנו משתדלים לבער חמץ. אבל בשפיות. חדלתי מלשמש כשוטר תנועה, המווסת את התנועה לחדרים והחוצה, או כפקח הדורש מילדיו "לפרוק" את הסחורה שבכיס מכנסייהם טרם עלותם על יצועם... הפנמתי שבית המקדש לצערי עדיין לא נבנה, ואף אחד בסביבתי אינו כשיר להיות קרבן פסח...

כשאחת מפיסות הלחם, המוצנעות בליל בדיקת חמץ, נעלמה, הודיתי בחוסר הכח שלי מול ההרגשה. פניתי לכח גדול, וביקשתי מהי שיעזור לי למוצאה, ומשלל נעניתי, ביטלתי ומיד המשכתי הלאה לסדר היום. ידעתי שאכן, החגים הם זמנים

שער ראשון - ביעור חמץ

לששון. אפשר לאהוב אותם ולשמוח בהם.

יש מי שיכול להוציאנו מעבדות לחרות. מי יתן ונמצא אותו. עכשיו.

פסח כשר ושמה! / סיפור חסידי לחג

סיפור חביב שקראתי, הדהד לי דברים שאנחנו לומדים בתכנית:

לרבי פינחס מקוריץ היה תלמיד אחד שהחמיר מאד בהלכות פסח, בחומרות שגם שאר תלמידי רבו לא נהגו בהן. למשל, בכל שנה, הוא היה בונה תנור חדש לכבוד פסח. כמו כן, הוא הקפיד שלפסח יהיו לו מים מיוחדים שהכין לעצמו בחבית לפני החג. הוא כל כך החמיר שלא היה אוכל בפסח אצל אף אחד, אפילו לא אצל הרבי שלו.

פעם אחת, בשביעי של פסח, באו כל החסידים לאכול בביתו של רבי פינחס, ורק מקומו המיוחד של אותו חסיד נפקד. שאל הרבי היכן נמצא אותו חסיד, והחסידים אמרו את האמת, שהוא כל כך מחמיר בפסח עד שאיננו אוכל אצל אף אחד. הרבי פתאום נבהל ואמר, רוצו אליו הביתה ותאמרו לו שיש חמץ בתוך חבית המים שלו. מישוהו מיד רץ לאותו חסיד, ובאמת התברר שהיה חמץ בתוך חבית המים שלו. ממש איום ונורא.

עגמת הנפש של החסיד היתה עד אין סוף. איך זה, שהוא כל כך שומר ונזהר שנים רבות, וכעת הוא נכשל בחמץ ממש בביתו? הוא מיד רץ לרבי ונפל לפניו בוכה, ואמר שיש לו שלוש שאלות לשאול. אמר הרבי, שאל מה שאתה רוצה.

והוא שאל שאלה ראשונה: "אם הרבי יודע שיש לי חמץ בפסח, והרבי גם יודע כמה אני נזהר מזה, למה הרבי לא אמר לי זאת קודם, מתחילת החג?" ענה רבי פינחס: "עד שלא הגיעו כל התלמידים וישבו ונפקד מקומך ושאלתי עליך, עד אותו רגע לא חשבתי עליך, אבל ברגע שחשבתי עליך, ראיתי שיש לך חמץ בבית".

שאלה שניה שאל החסיד: "איך יכול להיות שאני, עם כל החומרות והזהירות, נכשלתי בדבר כזה?" ענה לו הרבי: אתה חשבת שאתה שומר את עצמך בפסח. יהודים מאחלים זה לזה לפני פסח שה' ייתן לנו פסח כשר. פסח כשר זה רק מתנה מהשמים. כשאדם חושב שהוא עושה זאת, אז אם ה' אוהב אותו מספיק הוא יראה לו שעם כל החומרות שבעולם, אין זה בכוחו להישמר מחמץ בפסח, זו רק מתנת שמים. נכשלת כדי שתלמד, שהשמירה והזהירות היא לא "כוחי ועצם ידי".

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

השאלה השלישית היתה: "ומהי דרך התשובה שלי? מה אני צריך לעשות?" אמר הרבי: "לגבי התיקון שלך תכנס אלי אחרי החג, ואז נסדר לך תשובה".

[העובדה שהרבי לא נתן לחסיד תיקון מיד, אלא דחה אותו לאחר החג, מוסברת על פי דברי רבי נחמן מברסלב, שתשובה קשורה להמתנה. עצם ההמתנה מחנכת את החסיד ומביאה אותו לתיקון].

מכל מקום, עיקר הלימוד שלנו הוא מתשובת הרבי לשאלה השנייה: פסח כשר זו מתנה מה'. שה' יזכה אותנו בפסח כשר ומהודר.

* * *

שנה שעברה פרסמתי את הסיפור הזה לפני פסח, וגם סיפרתי אותו לכל מי שהסכים לשמוע, הדגשתי שהניקיון מחמץ הוא מתנה מלמעלה, ושאסור לאדם לייחס אותו לעצמו. ובכן, כנראה, שאלוקים החליט לבדוק כמה אני מאמין בזה...

אחד האורחים הביא לחג הראשון שלל עוגיות וחטיפים. בבוקר החג התברר, שאחת מהחבילות היא חמץ גמור (הרי היום קל כל כך להתבלבל...), יושבת לה באמצע המטבח שלנו, ושולחת פירורים לכל עבר. חלק מבני הבית אפילו הספיקו לאכול מזה. ברוך ה', לא צעקתי והתפרצתי, אבל בפנים כאב לי מאוד וכעסתי. ראיתי כמה אני רחוק מלהבין שהניקיון מחמץ הוא מתנה מלמעלה. אפילו עכשיו, כשמתקרב החג, אני שוב נזכר בזה בכעס (כנראה שאני צריך לעשות צעד 4 על העניין...). חג שמח וכשר!

שאור שבעיסה

אין עוד איסור חמור כל כך כחמץ בפסח. מספיק פירור קטנטן שנופל בפסח לתוך סיר ענק של אוכל, כדי לאסור את כולו, ולא יועיל ביטול ברוב. לא פלא, שחג הפסח הוא החג בו נהוגות חומרות מפליגות, שאינן מצויות בשום חג ולא בשום מצווה שהיא.

החמץ החמור ביותר הוא השאור שבעיסה. שאור הוא מחמצת. כמות מעטה של שאור המתערבת בכמות גדולה של בצק מחמיצה ומתפיחה את כולו. הכל מתחיל ממשוהו קטנטן שהולך וגדל. השאור מסמל את אותה נקודה פנימית שאינה כשורה שמתחילה להחמיץ את האדם עד שכולו מחמיץ... בגמרא במסכת ברכות (ז,א) מובאת תפילתו של רבי אלכסנדר: "ריבון העולמים גלוי וידוע לפניך שרצוננו

שער ראשון - ביעור המץ

לעשות רצונך ומי מעכב? שאור שבעיסה".

אני יכול לראות את זה בצורה מוחשית בחיי. כמעט תמיד, כאשר העניינים מתחילים להסתבך בתוכי, יש את אותו הטריגר שהתחיל את התהליך. אני יכול להרגיש רע סתם כך פתאום, לכאורה בלי לדעת למה. אבל אם אני כנה מספיק עם עצמי, ויש לי נכונות להודות בכך, מהר מאד אני מוצא את אותה אמירה מיותרת שאמרתי לאותו אחד, ואת חוסר האונים הקטנטן ממש, שנוצר בגלל שלא ידעתי איך להתנהג באותה סיטואציה.

כמובן שאני נוטה בדרך כלל למצוא אלף ואחת סיבות וצידוקים למה נהגתי כך ולא אחרת. שההוא בכלל אידיוט מוחלט, שהיה צריך לקבל מנה אחת אפיים זה עידן ועידנים, ואני בסך הכל הערתי לו בעדינות, לעומת מה שהוא היה צריך לחטוף. אבל את מי שצריך לשכנע זה ממש לא משכנע. אותה נקודה קטנה מתחילה לגדול, והיא גודלת בהתמדה, מחמיצה עוד חלקים בתוך הנפש שלי. משנה באופן מתמיד את ההסתכלות על דברים נוספים.

מה כבר קרה אם אמרתי משהו שלא במקום? למה זה גורם לעוד מישהו לחטוף, ולבא אחריו לפרצוף חמוץ? ולמה זה מתחיל פתאום להפעיל את מנגנון ההרס העצמי שלי, שמדליק את הרעב הנורא לכל שמץ של ריגוש ולתאוה?

מיד ברגע שבאים המים במגע עם הקמח יש צורך ללוש ולא להרפות. לכתוש את האגו כתישה אחר כתישה. לזהות את תחילתו של תהליך ולא להרפות. לכל עצלות ורפיון ידיים יש מחיר. "אתה ישן לו, והוא ער לך" (חובת הלבבות), שער יחוד המעשה, פרק ה'). עיסה שאינה מעובדת הולכת ותופחת וסופה שהיא מחמיצה. טינה שאינה מעובדת ומטופלת, לא הולכת לשום מקום. היא מתחילה תהליך הרסני של הסתאבות כללית.

צריך לחפש את הטינות בחורים ובסדקים. לבער אותן, לבטל אותן בלב ואם אפשר - גם למכור אותן לנכרי... אין לנו את המותרות להשאיר אותן ברשותנו, אם אנחנו מעוניינים לשמור על ניקיון בית פנימי, ויפה שעה אחת קודם. "מצווה הבאה לידך אל תחמיצנה"....

שער שני

ליל הסדר

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

ליל סדר של החלמה

מה נשתנה ליל הסדר שבהחלמה מלילות הסדר שבמחלה? כתמיד, אתפלל שיצאו המילים מהלב ויכנסו אליו, מה שמתאים קחו, ואת השאר העיפו! נא זכרו, שלכל אחד יש את החוויה שלו.

אני משתף בחוויה שלי, כדי לזכור מהיכן באתי, להודות לאבא'ה על שלוה מיוחדת, על שעזר לי להיות מחובר, קרוב אליו, שנתן לי הזדמנויות לגדול, להתייחס יפה לילדים שהתנהגו כמו ילדים. לחמול על מי ששפך על עצמו חצי מהכוס השניה, על מי שהטיס צלוחית בחוסר שימת לב לרצפה...

זה לגמרי לא מובן מאליו. אסביר זאת באמצעות מספר דוגמאות לגלות מצרים הפרטית שלי. אני מגיע ממקום חשוך, קר ומנוכר. שמי הפרטי: כעס, שם משפחתי: עצבים. ה-DNA שלי מורכב מחוסר סבלנות. כל הבלאגן הזה זרם בתוך עורקים של ביקורתיות וציניות. ה"סדר", כפי שחשו היטב הסובבים אותי בזמן השימוש שלי, היה בליל ביקורתי ועוקצני של מציאת פגמי ה"מסובים", באשר הם. מה"דיקטים" שיש מי שמכנה "מצות", ועד חוסר שביעות הרצון המופגן שלי מה"ווארטים" המאולצים. בתירוץ של התמקדות בסיפור יציאת מצרים, שיעבדתי את הנוכחים לגחמת תשומת הלב האישית שלי.

לא היה "מאושר" ממני כשהצלחתי למצוא חתיכת קליפת אגוז בתוך החרוסת, התייחסתי למי שקילף את האגוזים כמי שניסה להתנקש בחיי...

כשבסופו של דבר הגענו אל הסעודה, התנפלתי על האוכל כאילו עבדתי בנקיון הפסח עד כלות. משוכנע שאני מקבל תמיד את המנה הקטנה, העמסתי על צלחתי די, ובעיקר הותר...

מיותר לציין, שהייתי הראשון שנעלם מהשולחן, עוד לפני הנרצה...

לא ניתן היה לכנות את השיח עם בני המשפחה כתקשורת. היא פשוט הייתה חד-סטריית. הם היו אמורים לקבל אותי, ולהשתנות לפי רצוני. כשאי מי העיז להתעמת איתי, הוא השתתק במהרה מאימת לשוני. אני מאדים ממבוכה, רק מהמחשבה על הסבלנות הרבה שנהגו בי, ופורשה על ידי מוחי המעוות כרפיסות וחולשה.

אוכל להרחיב עוד, אך נראה לי שהבנתם את הפואנטה: איש אנוכי שלא רואה אף אחד ממטר. לא היה קל לטפס מהמקום הזה... המון תפילות לרחמים מאבא'ה

שער שני - ליל הסדר

אוהב, הפגנת נכונות על ידי תרגול בלימת הפה ובקשות סליחה תמידיות. נזקקתי לנחישות ועקביות והשינוי המיוחל התרחש. לא בכוחי. בהשתדלותי.

הציעו לי לרשום מספר דברים נחוצים לשינוי. רשמתי. אשתי הופיעה בראש הרשימה, היה ברור לי שהיא זקוקה לשינוי מייד... האיש האוהב חיידך, ואמר לי לכתוב מה נחוץ לשינוי אצלי. לא ידעתי מהיכן לגשת לזה, אז הוא הציע שאקח את מה שכתבתי, ואכתוב ליד - הגישה שלי ל... צריכה להשתנות.

רק בשנה השלישית לנקיון, הדברים התחילו להתבהר. רק אז הבנתי כמה הגישה שלי לאשתי מלחיצה אותה וגרמת לה לטעות. לקחתי על עצמי את המשימה המשמעותית בהחלמה הזוגית: אני עושה הכל. ה-כ-ל, כדי שהיא תהיה רגועה. לא כדי לשלוט בה, או בסיטואציה, אלא כדי לכפר על מה שעשיתי, אתגר לא פשוט, כי היה מי שדאג במשך זמן (אני), שהרגוע יהיה ממנה והלאה.

צעדתי את צעד 2 כשפניתי לספונסר שלי. הוא לימד אותי שאני אנושי. עלי להודות בטעויות, וללמוד מהן. וכך, למרות שגיאות רבות במהלך הדרך, חווינו התקדמות. היא, שהיתה מתחילה לנקות לפסח בט"ו בשבט כי הכל חייב להיות מאורגן, למדה להרפות. תבינו את המושגים - השנה התחלנו את הנקיונות בר"ח ניסן!...

למדתי על ההבדל הדק והמשמעותי בין "שליטה" ל"אחריות". וככל שהפכתי לאחראי יותר, הבית כולו נרגע. בערב החג צליתי את הזרוע והביצה, והכנתי את החרוסת תוך כדי השתתפות בקבוצה הטלפונית, קילחתי את הקטנים אחרי ארוחת צהריים בשרית. דלישיס. שפויים, הספקנו כולנו לישון כשעה, ונכנסנו אל החג נינוחים. השולחן היה ערוך, ומיד כשחזרנו מבית הכנסת התחלנו את הסדר.

קדש, "שהחינו וקיימנו והגיענו"... צמרמורת. יחץ, הילדים ביקשו שאחביא את האפיקומן, החבאתי. מגיד, התחלתי לחשוב על הבן הנוסף שאינו מוזכר בהגדה - המכור, ופתאום הבנתי, הוא ישנו: "שאינו יודע לשאול"... זה אותו אחד שיש לו פער גדול בין מה שהוא מרגיש, למה שהוא מסוגל לומר... המשכנו בסיפור יציאת מצרים וכשהגענו ל"בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו" ראיתי את עצמי. התפרקתי לחלוטין. נשמתי שרה לבורא עולם. לא רק אני בכיתי שם, הבן שלי, שלא ידע על מי ולמה התחיל לבכות איתי יחד, נשמתו הבינה...

קילסנו כולנו. הדל שהתרומם מהעפר, עקרת הבית השמחה, הילדים. כולנו שרנו, הללוי-ה. ונודה לך שיר חדש על גאולתנו ועל פדות נפשנו, ברוך אשר גאלנו...

מעודי לא אכלתי מרור טעים כל כך. הסעודה גם היא עברה על מי מנוחות, למרות

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

שרוסקה הצלוחית האמורה לעיל. הילדים לא מצאו את האפיקומן (חבר'ה, במקרה. אה, לא חשבתם על זה. תודו.), למרות רמזים. וכשהבאתי להם אותו, ביקשו שהם יחביאו ואני אחפש... ת'אמת? לא מצאתי! איזה כיף משוחרר, נעים. אחרי ברכת המזון חזרנו לבכות תודה: לא לנו, כי לשמך.

המילים המוכרות קיבלו משמעות אחרת בלילה הזה. ידענו היטב אשתי ואני, מה פירוש "כי חלצת נפשי ממוות", "פתחת למוסרי", "כי גבר עלינו חסדו", "טוב לחסות בה"... לא זכור לי שאמרתי כך "נשמת". הרגשתי את המשמעות של "המשיח אילמים והמפענח נעלמים". זכרתי באותם רגעים נשגבים ומיוחדים מהיכן באתי, הסתכלתי מסביב לשולחן, קרוב לאחת בלילה, ולא יכולתי להוציא מילה נוספת מפי, ממש לא יכולתי לדבר. הכרתי בתודה. רוב הטוב שחנני הבורא עטף אותי לגמרי, אני יושב עם בני ביתי ואומר שיר השירים...

אז מה השתנה? הכל. אין לי מושג למה. לא אוכל להסביר מדוע, כן אגיד לכם איך. נצמדתי לאבאליה. ישבתי בגנים. הקשבתי לקול. שמעתי.

תודה לך אבאליה על הכל.

לצאת לחירות -

איך אני מקווה ורוצה שייראה ליל הסדר שלי השנה

בכל שנה, הייתי מחכה לליל הסדר בציפייה עצומה. קראתי בספרים רבים אודות מעלתו החד-פעמית של הלילה והאורות הגדולים של גדלות המוחין והשלמת הקומה, שזוכים להם בבת אחת באותו לילה קדוש, והשתדלתי להכין את עצמי לכך ככל האפשר.

לשם כך, קניתי הגדה עם פירוש רצוף, שמלווה את כל המילים, כך שאוכל להגיד הכל במהלך הלילה בכוונה שלימה. אספתי נוסחאות שונות של "יהי רצון", שאוכל לומר בעת ביצוע כל פרט מפרטי ליל הסדר. שנה אחת, אפילו תכננתי לארגן לעצמי מגילת "שיר השירים" על קלף, שמתוכה אוכל לקרוא את המגילה מיד בסיום הסדר (כמנהגו של ה"יסוד ושורש העבודה" שהיה קורא מתוך מגילה שכתב בעצמו). אין צורך לומר, שגם למדתי היטב את ההגדה, כך שאוכל להסביר לכולם היטב כל פרט.

קודם הפסח, בזמן הניקיונות, תמיד הייתי קצר רוח. רציתי להתכונן כראוי לליל הסדר. ללמוד היטב את ההגדה, או את מסכת "פסחים". מה לי ולניקיונות,

שער שני - ליל הסדר

הכרוכים במאמץ פיזי מייגע (דבר שאני לא אוהב)? השאלה מתעצמת כאשר מדובר באבק, שכידוע למבינים (לגברים...), אינו חמץ, ואין שום טעם בניקוי. חבל על כל דקה, עדיף לנצל את הזמן לדברים חשובים באמת!

במהלך ליל הסדר, הייתי יושב כמלך בן חורין. הנשים מגישות את האוכל, וגם עוד כמה שמתנדבים לעזור. אני כמובן לא יכול לקום ולעזור, כי אני עסוק באיזה "יהי רצון" חשוב ביותר, שאחד מגדולי ישראל כתב לאמרו. פשוט מרגיז וקשה להבין למה כולם ממהרים כל כך בקריאת ההגדה. אוכל! זה מה שמעניין אותם, הם פשוט רוצים כבר להגיע ל"שולחן עורך"!...

בסיום הסדר, אני לא יכול בשום אופן לעזור לפנות את השולחן, כי הרי אני חייב לקרוא את "שיר השירים" מיד בסיום ההגדה... אם רוצים שאעזור שיחכו עד שאסיים! הרי הסדר לא הסתיים באמת עד שקוראים את "שיר השירים". רק אלה שמחפפים מסיימים בחד גדיא (או נרדמים קצת קודם, רח"ל!).

השנה, בעקבות תכנית 12 הצעדים, אני רוצה שזה יהיה קצת אחרת. אני מקווה שליל הסדר הזה יהיה ליל סדר שבו אני עוזר להגיש ולפנות, מחליף טיטולים(!), ועושה כל דבר אחר שרק נדרש. נראה לי, שזה הולך להיות הרבה פחות כ"ף, מרומם ו"רוחני". עם זאת, אני בטוח שזה יהיה יותר טוב, נכון וגם רוחני, באמת, ללא מירכאות.

אני מקווה שאזכה בליל הסדר לצאת קצת מהכלא של הריכוז העצמי שלי, ולהיות בנתינה. אולי ארגיש כעבד, אך סוף סוף, לראשונה בחיי אהיה באמת קצת בן חורין. בן חורין מהשעבוד לריכוז העצמי, שאמנם מתבטא גם בתאוה, אך מקרין חזק על כל אורחות החיים שלי, לפרטי פרטיהם.

אינני מאמין שאוכל לעמוד בכך. אמנם, כתבתי מאמר יפה (מקסים! נכון!), אך אני חסר אונים מול הריכוז העצמי שלי והרצון להנאות "קדושות". כל מה שמסביב מעניין אותי כקליפת השום (גם עכשיו, בעת כתיבת המאמר, רק הרצון להאדיר את שמי תופס מקום, וכל התלונות של הילדים ברקע על מה שהם רוצים וצריכים בדיוק עכשיו, רק מעצבנות אותי).

אבל בכל זאת, אם אתחבר לאלקים ואבקש ממנו שרצונו יעשה בחיי ושישחרר אותי מכבליי, אני רוצה להאמין ולקוות שהפעם זה יהיה (לפחות קצת) אחרת.

ומה אתכם, איפה אתם מתכננים להיות השנה בליל הסדר?...?

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

איפה הסדר של ליל הסדר?

חשבתם פעם, כמה אירוני לקרא לפסגת חג הפסח "ליל הסדר"? צאו בבקשה לרחובה של עיר, וראו את עיניהם הטרוטות של אבות ואימהות מהכנות הפסח. את ילדי ישראל משוטטים מזוי רעב, בתורם אחרי ארוחה ראויה לשמה. את אדי הכלור הרעילים, המציפים כל מטבח מצוי, ואת חדרי המדרגות שהפכו לפינות אוכל מאולתרות, כמו בשדה קרב. תורות ארוכים משתרכים בכל קיוסק נידח, שהשכיל לשדרג את קיטונו לחנות פלאפל מאולתרת המפיצה בליל ריחות שמן שרוף וצ'יפס מטוגן. רשתות מזון עמוסות לעייפה וחשבונות בנק ממש בקריסה...

מי מדבר כבר על ליל התקדש החג, בסיומו של חודש הכנות קדחתני. לילה הבנוי גג על גג עם שירים ושיעורים, חידושים וביאורים, הלכות ומנהגים, ילדים ומבוגרים וכמובן החותנת היקרה והדוד הנרגן והילד שהלך להחליף כוח ולא נרדם. שולחן הסדר המורכב כל כך. ואיך שכחנו את המרור המהודר, השורף ומכלה ברוב חמה את ארובות האף, ומכשיר את הקרב והכרעיים בליבון והגעלה, והיין האדום הנמרח ברב פאר והדר, יחד עם הסלק, על החולצה החדשה... בקיצור, כל השמות כולם כנראה מתאימים יותר ללילה זה מאשר השם האולטימטיבי "ליל הסדר".

אז מה בכל זאת העניין? האם מישהו חמד לצון לעקרות הבית שכמעט ואינן יכולות לעמוד כבר על הרגליים?

ובכן, רבותיי, נדמה לי שעליתי על פשר הדברים.

"והוצאתי אתכם מתחת סבלות מצרים", "אני ולא מלאך, אני ולא שרף". הבעיה המרכזית בחיינו היא, שהחלטנו משום מה שאנחנו מנהלים את העניינים. אנחנו דואגים לכל הדברים שקורים ושיקרו לנו מאז ועד עולם. עוד לפני שנולד ילד יהודי, שנת הוריו נודדת בלילות במחשבות מייסרות על עתידו הגשמי והרוחני. בלילות ירח הם שוזרים במחשבותיהם כיצד יצליחו להבטיח את עתידו עד זקנה ושיבה ואת עתיד ילדיו ונכדיו עד סוף כל הדורות.

רוב רובן של דאגות הפרנסה שלנו, נובעות ממחשבה על העתיד, כאשר אנחנו לא שמים כלל לב לכך, שבינתיים בכל יום ויום מתרחשים לנו ניסים נפלאים, ויש לנו את כל מה שצריך כל יום רק להיום.

אנחנו דואגים כל הזמן מה יהיה אתנו בעתיד. העבודה, הבריאות, עבודת ה', ועוד ועוד כיד הדמיון הטובה עלינו. מרוב דאגות וייסורי לב ונפש, אין לנו באמת זמן לאסירות תודה, ולהתבוננות בחסדים העצומים ובשפע שמשפיע עלינו בורא עולם

שער שני - ליל הסדר

ברוב חסדיו. אלף אלפי אלפים וריבי רבבות...

והנה מגיע לו החג הכי עמוס וטעון בשנה. ממש עכשיו, מראה לנו בורא עולם מיהו המנהל האמיתי של החיים כולם. דווקא בזמן זה הראה לנו אלוקים, כי מי שמנהל את הדברים הוא רק הוא לבדו. לא מה שנדמה לנו כ"סדר" הוא הסדר האמיתי, ולא מה שנדמה לנו כאנדרלמוסיה הוא הכאוס האמיתי. הדברים מתנהלים בסדר מופתי מאורגן על ידי אלוקים בדיוק כפי שצריך להיות. גם אם אנחנו לא ממש מבינים זאת ברוב חכמתנו והבנתנו.

על פי ההיגיון ודרכו של עולם, לא היה סיכוי כלשהו לקומץ מיעוט נרדף עד חורמה לשרוד תחת מגפיה של האימפריה המצרית הקדומה. שלטון שלם ששם לו למטרה לדכא, להרוג ולהחליש את אבותינו. לא היה סיכוי כלשהו להתרבות במצב דיכוי שכזה, וודאי לא ששה בכרס אחת! האם היה אי מי מעלה על דעתו באותו יום שרב נוראי, בעוד אבות אבותינו נאנחים ונדכאים תחת שוט נוגשיהם, כי דווקא כעת, בשל החום הנורא והמעיק, יורדת לה בת פרעה לרחוץ ביאור, והנה היא לוקחת תינוק בתיבת גומא, הלא הוא מושיען של ישראל? האם היה זה הגיוני שעם שלם יצליח לצאת לחירות, מארץ בה מעולם לא הצליח לברוח עבד? ומי חשב כי ישדדו מערכות שמייס וארץ כדי להכות את המצרים שוק על ירך, וכי פרעה בכבודו ובעצמו ירוץ ברחובות בשעת לילה לגרש את עם ישראל מארצו? מי באמת חשב, כי ממש מאותו מצב נורא שבו נלחצו אנשים, נשים וטף, בין הים לבין המצרים, דווקא ממנו תצמח הישועה בדמותה של קריעת ים סוף וביזת הים?

"ה' יילחם לכם ואתם תחרישון" זוהי דרכו של אלוקים להראות לנו "כי לא מחשבותי מחשבותיכם" לא מה שנראה לנו כ"סדר" הוא אכן כזה.

זה הזמן שכל אחד ייצא את יציאת מצרים הפרטית שלו. "מצרים" מלשון מיצר וגבול. לכל אחד יש את הגבולות וההגבלות המיצרות לו ומייסרות אותו. כל עוד נחשוב שאנחנו יודעים וקובעים את הגבולות והסדרים של חיינו אנו מעותדים לסבל וייסורים. רק כאשר נשכיל לצאת מאותן ההגבלות, ולהבין שאין כל סדר וכללים בכל מה שקורה בעולם, שהכל מנוהל על ידי אלוקים בצורה בלעדית ולנו לא נותר אלא לעשות את ההשתדלות שלנו, ולא יותר, או אז תתחיל הרגשת החירות.

הסדר האמיתי מתחיל אצלנו בתוך הראש. כשבראש שלנו יש מקום וקבלה לכל מה שקורה סביבנו, לא כל כך משנה מה מתרחש סביב. יהי רצון שנזכה להרגיש בני חורין.

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

סיפור יציאת מצרים - אמון ואמונה

חג הפסח ידוע גם כחג האמונה, מפני שכל הסיבה שהקב"ה הוריד אותנו למצרים, למ"ט שערי טומאה, הייתה על מנת שנוכל להיות חסרי אונים, ודרך אותו חוסר אונים להגיע לאמונה ולקבלת התורה.

כאשר תינוק זה עתה נולד, הוא תלוי באימו תלות מוחלטת. היא נמצאת שם בשבילו, וכשהוא מקבל מכה, או כואב לו משהו, היא אומרת לו "אמא כאן, הכל בסדר"! וגם אם במקרה כזה או אחר, האם לא נמצאת פיזית לצידו, היא תמיד נמצאת באיזור כדי לומר "אמא כאן, הכל בסדר"!

גם כשהילד גדל, הקול הפנימי הזה של "אמא כאן, הכל בסדר" מלווה אותו. הקול הזה מלווה אותו במשך כל ימי חייו, עד לרגע פרידתו מהעולם.

דרך אותו אמון ראשוני באמא, לומד התינוק להאמין באנשים אחרים בעולם שסביבו, ובהמשך בבורא העולם. אך אם, חס וחלילה, מסיבה כזו או אחרת, אין לאדם את הקול הפנימי הזה של "אמא כאן, הכל בסדר!", הוא מרגיש חשוף ופגיע, ומתמלא בפחדים לרוב, ומכאן הדרך להתמכרות קצרה להפליא.

דבר ידוע הוא, לכל מי שמתמצא קצת ביסודות ההתמכרות, שהדרך היחידה להשתחרר מכבלי השליטה של ההתמכרות, היא בהרגשת חוסר האונים ודרך אותה תחושת חוסר אונים לבנות שוב אמון בעולם שמסביב, כך שממילא הצורך ב"הגנת" ההתמכרות יילך וייעלם.

אם נתעמק בארבע הפרשיות שאנו קוראים לפני הפסח, המכינים אותנו לאמונה, נראה שכל מטרתן היא לעזור לנו "לסגור" את הראש, ולוותר על הצורך להבין הכל, הנוגד במהותו את תחושת חוסר האונים ואת יסוד האמונה (למשל, לפרשת "פרה", אין סיבה הגיונית, והיא אפילו נראית מנוגדת לשכל הישר).

אנו מצווים על "והגדת לבנך". אם, למשל, יש מישהו שיודע לספר את סיפור יציאת מצרים טוב ומעניין יותר מהאבא, האם על הבן ללכת אליו, או שזה דווקא ענין של העברה מאבא לבן?

היסוד הוא, שלא הסיפור עיקר. כלל וכלל לא! העניין הוא העברת האמונה מדור לדור, של חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים. דרך אותו אמון, שעובר מהורים לילדים, לומדים הילדים להאמין בהקב"ה ובעולם מסביב. אמונה אמיתית היא זו שמובילה לתחושת ביטחון!

שער שני - ליל הסדר

מה רומזים לי מנהגי ליל הסדר

מנהגי ליל הסדר העלו בי כמה מחשבות, המתקשרות לעבודה הרוחנית שלי בתוכנית:

הסיבה

בעת ההסיבה, כפי שהיא נהוגה היום, אני נותר לשבת בכיסא, אך מטה את ראשי הצידה, מזיז אותו ממרכז העניינים. אני לא הולך רק לפי הראש שלי, אלא פתוח לשמוע כיוונים אחרים, נכון להקשיב לרצון אלוקים עבורי. אני גם מטה את ראשי דווקא לצד שמאל, שהוא הצד החלש שלי. אני מטה את הראש הצידה מתוך הבנה וקבלה של החולשות שלי. עבורי, זוהי דרך חיים של חירות (הסבה כדרך בני חורין) ושמחה ("אין שמחה אלא בייך"), שנובעות מתוך כניעה (הטייה על צד שמאל).

ורחץ

בתחילת הסדר, ב"ורחץ", נוטלים ידיים באופן פשטני, ללא ברכה. ובהמשך הסדר, ב"רחצה", נוטלים ידיים באופן "רציני" יותר, עם ברכה.

בתחילת ההחלמה, אני עדיין לא כל כך מבין למה להפסיק להשתמש, אני פשוט מבין ומרגיש שאני חייב להפסיק. בהמשך הדרך, בצעד ראשון ורביעי ובשאר הצעדים, אני מתחיל להתפכח קצת ולהבין מה התאוה עשתה (ועושה!) לחיים שלי, ואז הרצון שלי להמשיך להישאר בהפסקה נובע ממקום עמוק יותר.

"אנחנו אפילו מודים, שאולי איננו רוצים ניצחון מוחלט על התאוה. לרובנו אין מניעים טהורים ברצון להתפכח. ההחלמה היא תהליך איטי (הספר הלבן, עמ' 67).

"אנו מבינים שרצון למפוכחות יכול להסתתר בתוך מניעים שונים, ולצמוח במשך הזמן עם ההשתתפות בחברותא" (הספר הלבן, עמ' 177).

כרפס

היחס בין "כרפס" ל"מרור", דומה קצת ליחס בין "ורחץ" ל"רחצה". בתחילת הסדר, ב"כרפס", טועמים מעט ירק, מעין מרור "קטן". ובהמשך הסדר ב"מרור", מגיע המרור ה"רציני".

בהתחלת הדרך שלי בתוכנית, אני עדיין לא רואה כמה התאוה הרסה את חי. ה"מרור" שלי הוא בבחינת "כרפס". כאשר אני מתקדם ועושה צעד ראשון, בו אני פוגש את אי השפיות שלי, ועושה צעד רביעי, בו אני פוגש את שלל פגמי האופי שלי,

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

אני מתחיל לאכול את ה"מרור" הרציני האמיתי...

אבל, שתי תשובות מנחמות בדבר :

א. אחרי התמודדות כנה עם ה"מרור", עם הפגמים, מתוך לקיחת אחריות, מובטח לנו כי נגיע ל"שולחן ערוך", שולחן ערוך בכל טוב: "נלמד שחרור ואושר חדשים, לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת, נבין את פירוש המילה "שלווה" ונדע שלום עם עצמנו..." (הספר הגדול, עמוד 71-70).

ב. ה"כרפס" וה"מרור" הסמליים של ליל הסדר הם כאין וכאפס לעומת הסבל האמיתי בגלות מצרים. הכאב הממית של המחלה גדול לאין ערוך מהכאב המצמיח והמחייה של ההחלמה. "לא אחליף את הרגעים הטובים ביותר בחיי הקודמים, ברגעים הרעים ביותר שיש לי כעת!" (הספר הגדול, עמ' 38).

יחץ

ב"יחץ" בוצעים את המצה האמצעית, כאשר את החלק הגדול שומרים כדי לאכול כ"אפיקומן", בסוף הסדר, ואת החלק הקטן שומרים כדי לאכול אותו ב"מוציא מצה".

אם אני רוצה להגיע כראוי לסוף ה"סעודה", לסופם של חיים נקיים, עלי להשאיר "על השולחן" את החלק הקטן והחסר שבי. להפסיק את ההכחשה לגבי הפגמים שבי ולקחת אחריות על ההחלמה מהם בחד אלוקים. את החלקים הגדולים והמוצלחים שלי, שאותם התרגלתי להציג לראווה, אני יכול להשאיר קצת בצד בינתיים...

"התחלתי להסתיר את הסיפור המפואר על כמה שאני צודק [=החלק הגדול], ולהודות כשטעיתי [=החלק הקטן]" (הספר הלבן, עמ' 153).

"בחלוקה, אנו לא מפגינים את הידיעות או את התובנות שלנו [=החלק הגדול], אלא מובילים עם החולשות שלנו [=החלק הקטן]" (הספר הלבן, עמ' 189). "אנו לוקחים את הסיכון הגבוה של חשיפת האמת על עצמינו, שחורה ככל שתהיה... לוקחים את הסיכון בחשיפה עצמית מוחלטת" (שם, עמ' 187 ועמ' 190).

שער שלישי

על סדר ההגדה

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

כל דכפין ייתי וייכול

מיד כשאנו מתחילים לחגוג את החירות שלנו, את העובדה שיצאנו משעבוד הגלות, מיד מבקש מאתנו מחבר ההגדה להזמין עניים אחרים אלינו לשולחן. אנחנו חוגגים את השחרור שלנו, בזה שאנחנו מביאים אלינו אנשים שעדיין נמצאים בשעבוד. שהרי מה יותר שעבוד מאדם נצרך לבריות, שאינו חופשי ומשוחרר.

כשאנחנו מעבירים הלאה לאלו שאין להם, את מה שיש לנו, את הניסיון והחווייה שלנו, זו הדרך שבה אנחנו ממשיכים לצאת לחירות.

כל דכפין ייתי וייכול. זו בעצם התכלית של ההחלמה שלנו. אלוקים הביא לנו את המחלה, כדי שנתקרב אליו, ובעיקר כדי שנקרב אחרים לתוכנית הרוחנית המדהימה הזו.

"כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו למכורים אחרים, ולנהוג על פי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו" (הצעד השנים-עשר).

"החיים מקבלים משמעות חדשה. לראות אנשים שהחלימו, לראותם עוזרים לאחרים, לראות כיצד הבדידות נעלמת. לראות כיצד החברותא מתפתחת סביבך, לרכוש המון חברים – זו חוויה שאסור לך להחמיץ. אנו יודעים שלא תרצה להחמיצה. מגע תדיר עם חברים חדשים ואחד עם השני מהווה את נקודת האור בחיינו" (הספר הגדול, פרק 7 – עבודה עם אחרים, עמ' 75).

מה נשתנה

התוכנית מדברת בעיקר על שינוי, על "חוויה רוחנית" ו"התעוררות רוחנית", שגורמות שינוי מספיק באישיות המביא להחלמה מהתמכרות.

הספר הגדול (עמ' 172) מצטט את הפסיכולוג ויליאם גיימס, שקורא לזה "השינוי החינוכי", וכותב שהשינויים נחשבים שינויים חינוכיים, "משום שהם מתפתחים באיטיות ובמשך תקופת זמן. לעתים תכופות, חברים של המצטרף החדש מכירים בהבדל באישיותו זמן רב לפני שהוא נוכח בו בעצמו. לבסוף מגלה המכור שהוא עבר שינוי חד בתגובותיו לחיים. שינוי כזה כמעט ולא יכול להיות מושג על ידו

שער שלישי - על סדר ההגדה

עצמו. את מה שמתרחש כאן לעתים קרובות בתוך מספר חודשים בלבד, היה אפשר להשיג, רק לעתים רחוקות, במשך שנים ארוכות על ידי משמעת עצמית" (עמ' 172). "ההחלמה בשבילנו", כותב הספר הלבן, "כרוכה בשינוי עמוק בגישה כלפי עצמנו, כלפי אחרים וכלפי אלוהים" (עמ' 58).

מה נשתנה מאז שבאנו לתוכנית? השינוי הגדול ביותר זה שהפסקנו להשתמש. כמו כן, שינינו את הגישה שלנו לחיים. ראינו שינוי בתקשורת שלנו עם אלוקים. ראינו שינוי דרמטי בתקשורת שלנו עם אחרים. התחלנו לחיות לפי ההנחיות של התוכנית הרוחנית הזו, שבה יצאנו מריכוז עצמי, וראינו מה צריך להשתנות בנו ובהתנהגות שלנו, במקום לעסוק במה שצריך להשתנות אצל אחרים.

השינוי הוא איטי, אבל בציוני הדרך, ובכתיבה היומית, אנחנו רואים שינוי. דבר נוסף, אנחנו לומדים על פי התוכנית, כי מה שחשוב זה לא "הכול או לא כלום", אלא זה "רק להיום", "התקדמות רוחנית", ולא "שלמות רוחנית".

כשאנחנו מסתכלים אחורה, אנחנו רואים את השינוי המהותי. אלוקים פועל בחיים שלנו בצורה מופלאה, עושה עבורנו, את מה שלא יכולנו לעשות לבדנו, ואנחנו חווים חופש ושחרור.

הרי אנו ובנינו ובני בנינו משועבדים היינו

התמכרות היא מחלת המשפחה, היא פוגעת בכל הסובבים אותי. אלוקים הוא היחיד שיכול להוציא אותי ממנה, ואם הוא לא היה עושה זאת, ילדיי ונכדיי היו ממשיכים לסבול מאותה מחלה משעבדת ונוראה.

ואפילו כולנו חכמים - מצוה עלינו לספר

מדוע אם כולנו חכמים וכולנו נבונים וכולנו יודעים את התורה, עדיין מצווה לספר? השאלה הזו היא שאלה מוכרת לגבי דברים רבים אחרים, תפילה לדוגמה. למה אני צריך בכל יום להתפלל את אותה תפילה?

התשובה היא, שעבודה שהיא עבודה רגשית, חייבת תחזוק כל הזמן. ידועה הבדיחה, על זוג שהגיע לרב להתגרש. הרב שואל לסיבת הגירושין, והאישה עונה: "אנחנו נשואים 12 שנה, ובעלי מעולם לא אמר שהוא אוהב אותי". "האם זה נכון?", פונה

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

הרב אל הבעל. "נכון" משיב הלה. "למה?!" מופתע הרב. עונה הבעל: "אמרתי לה מתחת לחופה שאני אוהב אותה, ומאז שום דבר לא השתנה...". כל נשוי מבין שזה מצחיק, כי לא ייתכן בדבר שהוא רגשי, להסתפק ב"מידע". אנחנו צריכים חיבור, אנחנו צריכים חוויה רוחנית.

גם בתכנית שלנו, שמבוססת על חוויה רוחנית, ולא על ידע, "הידע אף פעם לא הציל אותנו", אנחנו נדרשים לעבודה יומיומית, עבודה רגשית ופנימית. אני זוכר, שכשהוברר לי שאני מכור, חיפשתי חומר באינטרנט, למדתי את זה בתוך כמה שעות, וציפיתי להישאר נקי לשארית ימיי. אחרי שהודיעו לי שצריך לחוות את זה, הקדשתי לתכנית 3 חודשים, עד שאחווה מה שאני צריך לחוות – ואז אהיה נקי לשארית ימיי.

אז המסר הוא שזה לא ככה. עבודה שבלב, עבודה שבחוויה, עבודה שדורשת עומק, היא עבודה יומית, שגרתית, שמה שמשתנה בה הוא רק העומק, המנגינה, המקום המיוחד שבו אני נמצא היום. לכן, כל המרבה לספר ביציאת מצרים הרי זה משובח. ככל שתרבה בפרטים – כך ייטב עליך לחוות את חוויית יציאת מצרים (וכידוע ההבדל בין הגמרא שלנו לבין גרסת הרמב"ם. בגמרא שלנו נאמר: "בכל דור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים", וברמב"ם כתוב "חייב אדם להראות את עצמו", כי כשאדם מראה את עצמו, הוא נכנס לחוויה, וממילא הוא רואה את עצמו, ומרגיש את זה).

ימי חייך - הימים, כל ימי חייך - הלילות

האם אדם יכול להיות אסיר תודה על החושך של הלילה? אנחנו חווים עליות ומורדות. יש ימים מוארים שאנחנו מרגישים כמו בימות המשיח, הכל ורוד, הכול נפלא, הכול טוב, אנחנו מרגישים חיבור. ויש ימים אחרים, של ירידות, דיכאונות. הכול נראה חשוך. לילה. אלו הם החיים.

בן זומא וחכמים, מלמדים אותנו יסוד חשוב להחלמה שלנו: "ימי חייך" – הימים הטובים, כשהשמש זורחת, אלו הם רק "ימים" רגילים, אבל "כל ימי חייך" אלו הלילות, ודווקא הימים האלו, הם יביאו אותנו לגאולה האישית, לימות המשיח.

הספונסר הראשון שלי היה אומר לי שני משפטים שאני לא שוכח אותם:

א. בימים הטובים שלך, תזכור שעוד יבואו ימים קשים יותר.

שער שלישי - על סדר ההגדה

ב. טוב לך תשמח, קשה לך תצמח! כשטוב לי – אני אשמח, אבל אם קשה לי, אני צריך גם לשמוח וגם לצמוח. אלוקים מעמיד בפני אתגרים בלילה. הכול קשה. המחלה מתקיפה בעוצמה. הכול נראה מעורפל וחשוך. זה הזמן לשמוח ולצמוח. משם אני יכול להתפתח.

עובדה היא, שלתוכנית ההחלמה הזו הגעתי, רק כאשר כלו כל הקיצים, כשהחושך כל כך גבר על האור, עד שלא נותר כל פתח של תקווה. כשההתרסקות הייתה מוחלטת. רק אז התחלתי את ההחלמה שלי.

ארבעה בנים בהחלמה

ארבעת הבנים, הם ארבעה טיפוסים ש"מסתבכים" ולא מצליחים פשוט "לזרום" יחד עם כולם בטכס הקרבת הפסח ובשמחת הגאולה. אצל כולם הדבר נובע מפגם אופי בולט, אך אצל כל אחד מהם מדובר בפגם אופי אחר. כולם יחד משקפים את הגורמים המרכזיים, שמונעים מאנשים להשתלב עם כולם.

גם בהחלמה ישנם "ארבעה בנים", ארבעה טיפוסים שמסתבכים עם התוכנית, שלא כל כך מצליחים להשתלב ולעלות על דרך שמחת הגאולה מההתמכרות.

החכם הוא זה שחייב להבין כל מה שקשור לתכנית לפרטי פרטים. אם הוא לא מבין, קשה לו לעשות, או שהוא לא עושה בכלל. העיסוק האובססיבי שלו בהבנה ובידע, מסיט את תשומת ליבו מהפעולה. והתכנית, כידוע, היא תכנית של פעולות.

הטיפוס השני, הוא זה שמוציא את עצמו מן הכלל, זה ש"כופר" בתכנית, זה שמוצא סיבות ותירוצים כדי להסביר למה הוא שונה מכולם, למה בשבילו התכנית לא יכולה לעבוד, כפי שהיא עובדת לאחרים. [בכל זאת הוא נשאר בתכנית, מכיוון שבתוך תוכו הוא יודע את האמת. השיתוף הכנה של חברים מחלימים בחוויית החיים שלהם, בבחינת "ניכרים דברי אמת", מצליח להמיס את הספקנות המקנת בו].

תם - בדרך כלל טוב להיות "טמבל" בתכנית, לקבל את הנחיות הספונסר בלי להתווכח. אבל בכל זאת, יש דברים שצריך לדעת. צריך להבין ולדעת "מה זאת": מהם הצעדים, מה הספונסר התכוון ומה כתוב בספרות התוכנית. ואם לא יודעים - שואלים. מבררים.

שאינו יודע לשאול - אדם שמתבייש להרים טלפונים לחברים או לספונסר באופן

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

יומיומי, או להתייעץ עם חברים ותיקים. אמנם, "האדם שצריך את העזרה הוא שמתקשר. אנחנו מוותרים על הרעיון הישן שמישהו צריך לספק את הצרכים שלנו" (הספר הלבן עמ' 74), אבל יחד עם זאת, "את פתח לוי". רצוי וחשוב לפתוח פתח לחבר מתקשה, ובייחוד חבר חדש. "הבה נתעסק עם החברים החדשים כפי שהיינו רוצים שיתעסקו אתנו, אם אנחנו היינו בנעליים שלהם" (שם, עמ' 181).

מארבעה בנים במחלה, לבן אחד בהחלמה

כנגד ארבעה בנים דברה תורה, ובמחלה כולם נתקיימו בי.

חכם

אני כל כך רוצה להשתנות. אבא. קניתי אתמול ציצית עם חוטים עבודת יד, וקניתי אפילו פתיל תכלת. כתבת בתורתך שהציצית תסייע לי. אני שמח לומר לך שכבר שבועיים וחצי שאיני בתוך הגועל נפש הזה. חוץ מזה, החלטתי שאני לומד כל יום מהספר 'צדקת הצדיק', ומנסה לבקש ממך לעזור לי. אני מבקש ממך, אבא, למדני מה לעשות, ואעשה. אני מוכן לעשות הכל (חוץ מלהתחתן), כדי להצליח במלחמה הזו. למדני כיצד ללמוד, איפה לקרוא, מה לעשות. אני אנסה. אני מסכים. אהיה בבחינת "נעשה ונשמע". מה שתראה לי שעלי לעשות - אעשה. תראה לי שעלי להפסיק להיות באינטרנט - אעשה זאת. בדיוק קראתי את דברי הרמב"ם על התשובה. בחירה חופשית. אני אצליח. אתה תראה, אלוהים, שעוד יום אחד אהיה ראוי לאמון שאתה נותן בי, שאין לי מילים לתאר את חשיבותו בשבילי.

רשע

אני לא מסוגל לשאת את זה. לא מסוגל. איך? אלוהים שבשמיים, אני פשוט לא מסוגל להבין את זה. הרי אתמול בדיוק העברתי "חבורה" על כך שאתה רוצה את הלב. דרשתי והבהרתי את דבריו של ר' נחמן על הצורך בכנות. והנה אני כאן. מה בדיוק כנה במה שעשיתי? אני מרגיש מזויף. לא מסוגל לתפוס כיצד מה שראיתי, וכיצד מה שניסיתי לראות משתלב עם כל מה שאני עושה... אבא, הפעם אני לא רציתי לראות סתם כמו בדרך כלל, הרגשתי שאני חייב לראות את זה ארוך, ועם כמה... והרבה יותר גרוע, רק עכשיו, לפני חצי שעה, הרגשתי איך כל הגוף שלי רוצה כבר שהסרט הזה יסיים את הטעינה שלו, ושאני אוכל לחוש, להתרגש... ירקתי על היד, רעדתי בציפייה. אני לא מבין מה נכנס בי שם, מה זה, מה קורה לי, איך הרוע הזה כל כך טבוע בי. אין דבר אחר שאני מתרגש ממנו כל כך. אני לא מסוגל יותר.

שער שלישי - על סדר ההגדה

אבא. לא מסוגל. אין לי מילים לבקש ממך סליחה על הגועל נפש הזה... ובכלל, זו לא הפעם הראשונה... וגם לא השנייה... רע. כך קראתי לזה. לא צריך תוספת. אז מה אומר? הרע בעיניך עשיתי. אלי שבשמיים, וכיצד אשא פני?

תם

אלי שבשמיים ובארץ, מה קורה לי? אני לא מצליח להבין. איך פעם אחר פעם אני מגיע לשם... היום בכלל לא היה לי זמן, לא היה שום היגיון שאגיע לשם, אבל מצאתי את הדרך... אני מומחה בלמצוא את הדרכים כדי לפרוץ, כדי להגיע אל 'משאת נפשי'... אני לא מבין. הרי אני אדם שקול, רציני, ואיך אני לא זוכר שום דבר, ולא מרגיש שום דבר לפני שאני מגיע לרפש הזה... ולפני שבוע, זה גם כן קרה לי, רק פתחתי חדשות, מה כבר לא תמים בחדשות? ואחרי חצי שעה מצאתי את עצמי מנקה את הידיים, מבויש. אני לא מבין. למה אני לא יכול לזכור לפני את מה שאני מרגיש תמיד אחרי? למה זה תמיד מאוחר מדי?

שאינו יודע לשאול

אבא. אין לי מילים. רק לפני חמש שעות בכיתי לפניך אחרי התרסקות איומה שהייתי לי בלילה. והנה שוב אני כאן. מה אומר ומה אדבר. לפעמים, אבא, השתיקה אומרת הכל.

* * *

כנגד ארבעה בנים הייתה מחלתי. כיום, בהחלמה, אני רק אחד. בן אחד. אהוב. לאבא. איני תמה על מחלתי. איני שותק בכאב דומע. איני רשע שנגעל מעצמו ומפליל את עצמו במו פיו, או ליתר דיוק ידו, ואיני צדיק שמתאמץ בכל יכולתו להכחיש את הרוע שטמון בקרבו 'מיום ארבו'. אני מקבל את מחלתי כמחלה. ופתאום, רק להיום, אני משוחרר ממנה. מארבעה חלקים שבורים, מיוסרים וכל כך כמהים להתחבר אליו, הפכתי לאדם שלם. והוא. הוא הפך להיות אב רחום ומסייע, ולא אב מאוכזב, מתוסכל וגוער על מעלליי.

ורק על דבר זה, אשיר לו, בפסח זה, שירה חדשה.

בן חכם שחושב שהוא רשע...

אצלנו בקבוצות יש את כל הסוגים... אלו שהם חכמים, אלו שחושבים שהם רשעים, יש תמימים ויש שאינם יודעים לשאול.

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

אלו שחושבים שהם רשעים, הם לפעמים דווקא חכמים מאוד. הם חושבים, שההתמכרות שלהם היא בסך הכול "יצר הרע", ושהם רשעים, ולכן הם חושבים שאלוקים לא יסלח להם לעולם. הם מתקשים מאוד בהחלמה שלהם. הם רודפים את עצמם, מלקים את עצמם, מרגישים רע.

להם צריך להראות את המחקרים המדעיים, שמראים שההתמכרות היא מחלה פרוגרסיבית מתפתחת, שאין לה תרופה מוכרת. אנחנו יכולים להראות להם, שבעוד שבכל שאר המצוות - שבת, כשרות, ארבעת המינים, ביעור חמץ וניקיונות פסח – הם מהדרים ומחמירים, כאן במחלה, שום יראת שמיים, שיחות מוסר, לימוד תורה – לא עזרו להם להפסיק להשתמש!

אף אתה אמור לאלו החכמים, שרשעים בעיני עצמם: "אתם חולים, וזה בסדר". אפשר להחלים, אבל ההחלמה היא באמצעות קבלה עצמית.

אמור לו: אתה לא "גרוע" או חס ושלום "לא טוב". זה לא שיש לך הרגלים גרועים, או שאתה רשע. אל תרדוף את עצמך. לעולם! אין לך ממה לפחד.

הרדיפה העצמית, ההלקאה העצמית וההאשמה העצמית, נובעת מהגאוה שלך. כאשר אתה נוכח כי אינך מצליח להתמודד עם ניסיונות ועם קשיים, במקום להאשים את עצמך שאתה לא שווה כלום, ולא מצליח, ולא צדיק וכו' וכו', כיד הדמיון הטובה עליך, אתה מוזמן להיזכר כי "לבד אני לא יכול", לפנות ל"אשם" המרכזי, בורא עולם. ולהתפלל אליו ולומר לו: "אבא שבשמיים, אתה נתת לי את המחלה הזו, ואני לא יכול בלעדך, אז תעזור לי".

"זה ההבדל בין רדיפה עצמית לבין כניעה. רדיפה עצמית - איפוק כוחני וחריקת שיניים - הביאה איתה אומללות וכישלון. הכרה במה שאני, כניעה, והסתמכות על עוצמתו של אלוקים מביאות שחרור, חופש ואושר" (הספר הלבן עמ' 168).

לגבי התם ושאינו יודע לשאול, פשוט העבר לו את המסר, וספר לו את הסיפור שלך. זה פשוט.

בעבור זה עשה ה' לי

לכל אדם מישראל יש מצווה ללמד ולהגיד לבנו "בעבור זה עשה ה' לי בצאתי ממצרים". פירושים שונים ישנם למשמעות המילים "בעבור" – "זה".

האבן עזרא מסביר, "ש'בעבור' זאת העבודה... הכללית (עבודת השם) עשה לנו

שער שלישי - על סדר ההגדה

ה' אותות והוציאנו ממצרים". כלומר, אנחנו לא עושים את "זה" בגלל שהוצאנו ממצרים. להיפך, מטרתו של ה' בהוצאתנו ממצרים היא כדי שנעבוד אותו.

רש"י מסביר את "זה", כ"פסח מצה ומרור" - המצוות שבשלב נגאלנו, בגללך. לולא השיעבוד, לא היינו זוכים במצוות אכילת מצה מרור ופסח.

ה"שפת אמת" משלב את שני הפירושים, ומפרש שהוצאנו ממצרים "בגלל שנקיים מצוות בעתיד". מצד עצמם בני ישראל במצרים לא היו ראויים להיגאל, אך בגלל שגלוי וידוע לפניו יתברך, שעתידיהם הם לקיים מצוות, הוא הוציאם ממצרים. אשר על כן, מצווה האדם ללמד את בנו (ולראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים), שכל קיום מצווה בימינו מאשר את יציאת מצרים דאז.

לרמב"ן יש כיון אחר: "זה" הוא מה שעומד מולי כעת. בדיוק כמו "זה" א-לי ואנווהו. הבורא בכבודו ובעצמו, שנראה עליהם בים. ובצורה ברורה: 'זה' הוא הניסים העצומים שעשה ה' ביציאת מצרים. והנפלאות הרבות שהתרחשו עמנו שם, הם "בעבור" – בשביל, ללמדנו את מטרת קיום העולם (כדאי לראות את הדברים המיוחדים בפנים)

"ולפיכך אמרו: 'הוי זהיר במצווה קלה כמצווה חמורה' (אבות ב,א), שכולן חמודות וחביבות מאוד, שבכל שעה אדם מודה בהן לאלוקיו. וכוונת כל המצוות, שנאמין באלוקינו ונודה אליו שהוא בראנו, והיא כוונת היצירה... ואין לעליון חפץ בתחתונים מלבד זה שידע האדם ויודה לאלוקיו שבראו... ומן הניסים הגדולים המפורסמים, אדם מודה בניסים הנסתרים, שהם יסוד התורה כולה. שאין לאדם חלק בתורת משה רבינו, עד שנאמין בכל דברינו ומקרינו שכולם ניסים, אין בהם טבע ומנהגו של עולם".

התרגשתי מאוד מדבריו. הרגשתי שהוא פונה אלי: "כל 'זה', מה שקרה לך בעבר, השיעבוד שלך, ומה שקורה לך היום, השיחרור מהעבדות, הוא 'בעבור' שתדע שאתה נס. אין גרם אחד של טבע במציאות חייך. ה-כ-ל נס! והאמת, מתאים לי. הרי אני זועק את זה כבר תשע שנים חמישה חודשים וחמישה ימים..."

כשנתקלתי בדברי ה"אור החיים", בכלל חייכתי: "אולי שרמז בתיבת 'זה', שתיים עשרה המצוות הרשומים בחג הפסח - פסח מצה ומרור, והגדה, ושבעת ימי החג, וקידוש יום א' ב', הרי שנים עשר כמספר 'זה'..."

אני מכיר עוד שנים עשר... ומעתה אומר בפה מלא: "בעבור ז"ה הוציאני אבאליה ממצריים הפרטית שלי"...

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

מתחילה עובדי עבודה זרה היו אבותינו

טוב, מה עושים עם העבר שלי? הדחף הכי בסיסי הוא: לשכוח מהכול ולהתקדם הלאה בחיים. השאלה היא האם זה הדבר הנכון לעשות. אולי דווקא הזיכרון יגרום לנו ש"לעולם לא עוד"?

אז אני בפירוש לא בא לשלול אף אחת מהגישות, וכמו כל דבר טוב או רע בחיים - צריך קצת מכל דבר. גם מלח צריך כדי שהארוחה תהיה טעימה, ולפעמים מערבבים אפילו מלח וסוכר באותו מאכל. את המינון כל אחד יקבע בעצמו, אני רק מנסה לברר עם עצמי את הנושא בכללותו.

הפתיח ל"ספר הלבן", הוא סיפור אישי של אחד המכורים הראשונים, שהבין שניתן להשתמש בשיטה של האלכוהוליסטים כדי להיגמל מהתמכרות למין. את הסיפור שלו הוא פותח כך:

איך זה היה? אני מקווה שלעולם לא אשכח, כי אם אשכח, אני עלול לחזור בדיוק לאותו מקום ולחשוב שאני יכול שוב להתאוות כמו ג'ינטלמן. אתם מבינים, אני מכור למין, שיכור מין שמחלים. זה כמו אלכוהוליסט, אלא שהסם הוא תאוה מינית במקום משקאות חריפים.

עבור אלו שאינם מכורים, והם סתם בחורים טובים עם יצר רע - הייתי מייעץ להפסיק את הקריאה בשלב הזה, כי הם לא צריכים את מה שאני צריך. (אולי הם גם לא צריכים להיות חברים בפורום וגם לא לקבל כל יום אימייל חיזוק שמזכיר להם לאן אפשר ליפול. מי שלא מכור - שיעבוד על עצמו ויפסיק את השטויות). עבור מי שמכור כמוני, כדאי לבדוק מאיפה הגיעה הדעה הזאת, שצריך לזכור ולא לשכוח את העבר המגעיל שלי.

אז זהו, שהדברים האלו נמצאים בכל מקום בחיים שלנו. הנה מתחילה ההגדה של פסח לספר לנו את סיפור יציאת מצרים, והיא בוחרת לפתוח דווקא בכך ש"מתחילה עובדי עבודה זרה היו אבותינו". למה זה חשוב? מי רוצה לזכור את העובדה שאבא של אברהם אבינו היה עובד אלילים? אבל אם נשכח מאיפה באנו - לא נדע לאן ללכת. אז גם בליל הסדר, כאשר כולנו בני מלכים "ועכשיו קרבנו המקום לעבודתו", אנחנו נזכרים במה שהיה "מתחילה", וההתחלה הזאת לא הייתה נעימה כל כך. הייתי מעדיף לשכוח אותה ולהתחיל מאברהם. אני לא רוצה לזכור את מה שהיה לפני כן. אבל אין לי ברירה אחרת.

אני מקווה לא לשכוח את העבר שלי. אני מקווה לזכור טוב טוב את המצבים

שער שלישי - על סדר ההגדה

בהם אני חסר אוניס מול עצמי, כדי שלא אצטרך תזכורת כואבת מאוד לכוחה של התאוה ולחולשתי מולה.

מתחיל בגנות ומסיים בשבח

"איזו חוצפה", חשב לעצמו, נאנק מכאבים. רגעים אחרי שנחבט כהוגן, בא החובט, הציג עצמו כאורטופד, ואמר שלדעתו המקצועית המכות הנמרצות גרמו לשבר, המצריך מנוחה וגבס למשך זמן. "אם תבקש יפה ותאמר 'תודה', אהיה מוכן להיות לך לעזר... הכיטיך כי אני רוצה שתכיר לי תודה".

ידידנו היה בהלם. נעתקו המילים מפיו. מהיכן הוא שואב את העוז - להכות ואז להציע עזרה? ועוד יש לו דרישות! להודות? על מה? שהחטיף? סלח לי, לא מדובשך ולא מעוקצך...

הוריד אותנו היוצר בעל כורחנו למצרים, העביר אותנו סבל בלתי נסבל, במשך מאתיים ועשר שנים... גם כן הכרת הטוב... הלא בלעדיו הצער לא היה קיים מלכתחילה. ארבע מאות שנים קודם הוא הודיע לאב האומה על מה שיתרחש, יצר לנו מציאות ללא יכולת בחירה, ועכשיו אנחנו צריכים להודות לו על זה שהוציאנו משם? ולשם כך יש לנו לילה שלם, מצה מרור, ארבע כוסות, דיינו...

אמת, לא היה נעים, האתגר גדול, לעיתים נדמה היה שזה בלתי אפשרי, אבל ככה זה כשנבחרים. כל תהליך התהוותנו כעם, לווה בניסים. בכל תהליך היציאה ממצרים לא היתה יד בן אנוש גורם מכריע. שלא ינכס אי מי לאורך הדורות את ההצלחה אליו. המכות כולן הונחתו משמים. הים נקרע בידי שמים. ההליכה במדבר הפכה אפשרית, שוב, בידי שמיים, הן על ידי המן והבאר והן על ידי ענני הכבוד. הכל כדי להטביע ב-DNA היהודי: "הכל בידי שמים", אנו נמצאים בידי כח עליון.

בלעדי השהייה במצרים, שהיתה כור ההיתוך של העם היהודי, זה לא היה קורה. אין עוד אומה במהלך ההיסטוריה, שספגה את שפג העם היהודי, והמשיכה להתקיים. אומתנו גלתה מארצה כמה פעמים, התפזרה, נהרגה, נשחטה, הועמדה בפני הכחדה פעם אחר פעם ו... שרדה. חפשו בדברי הימים, האם ישנו עוד עם אחד כזה, שספג כך ושב לאדמתו. אנחנו בקושי נקודה על המפה, ומעסיקים את העולם 24/7, במשך אלפי שנים...

כך מחשלים את הנפש. זו הצורה בה מייצרים חוסן נפשי. זה מה שהפך אותנו לעם

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

כה מיוחד. ולכן, עד עד כמה שזה נשמע בנאלי ופשוט, התשובה היחידה היא, כן. להודות. על הדרך, ועל המטרה. זו גם הסיבה ש"מתחיל בגנות ומסיים בשבח" - כי בתוך הזמן עצמו לא היה קל. בעת השיעבוד, הדברים הרגישו 'גנות'. אבל המתבונן במציאות במרחב הזמן, מבין שעליו לסיים בשבח. וככל שההבנה גדלה, השבח גדל. "כל המרבה הרי זה משובח".

זו הסיבה שהמצה נקראת "לחם עוני". לא רק בגלל שזהו לחם של עניים, אלא מפני שזהו לחם שעונים עליו, שנותנים דרכו תשובות.

הרש"ר הירש מסביר, שאוכלים את המצה לפני המרור, למרות שלבני ישראל היה מר הרבה לפני שאכלו את המצה, כי היא העיקר, היא זו שדרכה ניתנת התשובה.

יציאת מצרים הייתה מעל לטבע. זו המציאות של עם ישראל, בנס, בלי כח עצמי. לא יצאנו בכוחות עצמנו, גורשנו משם. אפילו את ה"צידה לדרך", את הבצק האחרון, לא נתנו לנו להכין כמו שצריך, כדי שגם בעתיד לא יוכלו לומר "כוחי ועוצם ידי"... לא יצאנו, גירשו אותנו. כמי שתלויים בכח העליון לחלוטין, עלינו לספר בדיוק מהיכן יצאנו ואיך יצאנו. אז יש סיכוי שנחוש את גודל הטובה, שעשה עמנו ה', ברוב חסדיו.

* * *

כמו רבים וטובים מהמכורים, טענתי כלפי בוראי, לא פעם: "אל תחבוט בי ואז תציע עזרה! אין לך דרך אחרת להראות שאתה כל יכול? עזוב אותי! את ההוכחות שלך תשמור לאחרים... בראת אותי מכור ועכשיו אתה רוצה שאבקש ממך שתציל אותי...". כשטענתי כך, הייתי בתוך ה"גנות", אבל הוא ברוב רחמיו לא שעה לטרוניות שלי. הוא רצה בשבח שלי, ובאהבה אין-סופית, כרחם אב על בנו, הראה לי את הדרך, משל לחש לי "נבחרת, בני. זהו כור ההיתוך הפרטי שלך. כך תלמד שאין עוד מבלעדי. אני רוצה שתחוש את המילים. כשתאמר "חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים", תרגיש את היציאה עצמה".

"מיוחד אתה", הודיע לי אבאליה, "חושלת. פיתחתי אצלך חוסן נפשי, כדי שתוכל להתקיים, שלא תכחד למרות פגעי הזמן, שתעביר זאת הלאה".

נתחשל ונודה. זו מהות האמונה. בתוך הקושי להפנות את המבט אל המעבר. לדעת שיש תכלית, לא מובנת כרגע, אבל בעלת משמעות שעוד תתגלה.

שנאמין. היום.

שער שלישי - על סדר ההגדה

ואחרי כן ייצאו ברכוש גדול

רכוש גדול עבורי זה לא כסף וזהב, יהלומים או אבני חן. לא בית גדול ומכונית מפוארת. רכוש גדול עבורי הוא שלוה. הספר הגדול (עמ' 71-70), מבטיח כי "אם השתדלנו בשלב זה בהתפתחותנו, נתפלא עוד לפני שנעבור את מחצית הדרך. נלמד שחרור ואושר חדשים. לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת. נבין את פירוש המילה שלוה ונדע שלום עם עצמינו...". זה רכוש גדול ורב, לאדם שהגיע לתחתית, לאדם מכור.

כמו כן, רכוש גדול עבורי הוא עוד יום אחד נקי. רכוש גדול עבורי הוא תחושה של אסירות תודה על כל הדברים הטובים הרבים שקורים בחיי.

וכמובן, רכוש גדול עבורי הוא רכישת חברים רבים לכל החיים. כאן בחברותא, רכשנו חברים טובים לחיים שלמים, חברי אמת שיצעדו אתנו בדרך הגורל המאושר, שישתפו אותנו בחוויות האישיות הכי אינטימיות והכי סודיות שלהם. כאן רכשנו חברים, שגילינו כי הם סובלים מאותן בעיות שאנחנו סובלים מהן, חברים שהם קרובים אלינו יותר מאשר האחים שלנו. משפחה אחת, גדולה ואוהבת.

שבכל דור ודור עומדים עלינו לכלותנו

לכאורה כל זה מובן מאליו. האם מישהו לא יודע ששונאים את עם ישראל? הרי ידוע ש"עשיו שונא ליעקב"!

אך, לאמיתו של דבר, זה ממש לא מובן מאליו! כמה אנשים אוהבים להתכחש לכך. זה היה פעם! זה קרה רק לנחותים! אנחנו גדולים ומכובדים. כולם אוהבים אותנו. לנו זה לא יקרה! אפילו לפני כשבעים שנה, כשהצורר היטלר, יימח שמו, קרא והכריז מפורשות, שהוא הולך להשמיד המוני יהודונים - אף אחד לא התייחס. הוא לא באמת מתכוון! אולי רק לבוגדים. לנו זה בחיים לא יקרה! ואנחנו יודעים, שזה ועוד איך קרה! בגלל הצוררים, יימח שמו, נרצחו למעלה משישה מיליון יהודים חפים מפשע.

אבל שלא תחשבו שגם זה היה פעם. רק פעם היטלר, המן, פרעה, עמלק וכל החבר'ה רצו להשמיד אותנו. גם היום, כן, ממש בימינו, המן אחמדינז'אד הצורר, יימח שמו, קורא להשמיד את "הציונים". ויהודים עדיין ממשיכים לומר: "לנו זה בחיים לא יקרה, הוא לא באמת מתכוון למה שהוא אומר". הוא ועוד איך מתכוון! צריך

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

לזכור: "שלא אחד בלבד עמד עלינו לכלותנו, אלא שבכל דור ודור עומדים עלינו לכלותנו!"

הבאתי את זה, גם בשביל להסביר שתמיד יש לנו שונאים, ואסור להכחיש את זה, אבל בעיקר כדי להשתמש בזה בתור משל לדבר שקורה לנו תמיד: אנחנו מכחישים, באופן אוטומטי, דברים שאנחנו לא רוצים שיקרו. אנו אומרים לעצמנו: "זהו. עברנו את זה. היצר הזה בחיים לא יבוא יותר. התאוה כבר עברה מהעולם. חזרתי בתשובה סופית". אתמול נפלת! איך פתאום נהיית חסיד אומות העולם? אתמול פגשת את האויב בכבודו ובעצמו! ושוב זה חוזר חלילה: "לא זה בחיים לא יקרה יותר, ניצלתי. היצר לא באמת מתכוון לחזור שוב". להיפך, כמעט כל יום, לפחות פעם בשבוע, "עומדים עלינו לכלותנו". "שלא אֶחָד בְּלֶבֶד עָמַד עָלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ" - יצר התאוה לא תוקף אותנו פעם אחת ומוותר. הוא ממש לא "פראיר"!

כדי להילחם בהכחשה הנוראה הזו, שתוקפת אותנו מדי יום, אנו צריכים להזכיר לעצמנו שעוד לא ניצלנו, אנחנו עדיין בסירה הזו. כמו שיש לנו את ההגדה, שמזכירה לנו שלא תמיד היינו בני חורין. פעם היינו ברמה כל כך נחותה, שהכו והעבידו אותנו כמו כלבים.

יש גם כלים שאמורים להזכיר לנו שצריך לפעול. היצר עוד יחזור, ולפני כן צריך להתכונן. לכן יש את הכלים של 12 הצעדים, לא כדי לנצח את התאוה, אלא כדי להיזכר שיש עוד אויב, ושצריך להיעזר במשהו גדול ממנו, כי אי אפשר לבד. "והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם".

אסירות תודה - הבסיס להגדה של פסח

המצווה המרכזית כיום בליל הסדר היא המגיד, מצות סיפור יציאת מצרים. אפשר להוסיף הרחבה במשפט שניים על מרכזיותה של המצוה, אולם במרכזו של המגיד עומדת תמיהה גדולה: מדוע עורך ההגדה בחר להביא למצות סיפור יציאת מצרים דווקא את הפסוקים העוסקים בהבאת ביכורים, ואת המדרש על אותם פסוקים הקושר את יציאת מצרים לכל פסוק, ואילו את הפסוקים המרכזיים על יציאת מצרים, המצויים בספר שמות, השמיט מן ההגדה? האין זה מתבקש להביא את הסיפור עצמו? מדוע צריך ללכת ולחפש דרשות רחוקות על מנת לדבר על יציאת מצרים? ברצוני להציע הסתכלות חדשה על הנושא.

ניתן לראות כאן הסתכלות לאחור של האדם: כאשר הוא מביא מביכורי פירותיו,

שער שלישי - על סדר ההגדה

הוא מסתכל על מצבו ואומר שעכשיו הוא יושב על אדמתו לבטח ויש לו שדות וכרמים וכל טוב, והוא מזכיר לעצמו מניין הכל התחיל. מתוך כך הוא מודה לאלוהיו על ההווה, כדי שלא יקרה מה שמתואר בפרשת עקב: "פן תאכל ושבעת ובתים טובים תבנה וישבת ושכחת את ה' אלוקיך".

חכמים בוחרים להביא בליל הסדר דווקא את הפרשה הזאת בה נקודת המבט של הסיפור היא מעיני האדם היושב על אדמתו, שנים רבות לאחר יציאת מצרים. אם כן נראה שמטרתה של ההגדה היא הבנה פנימית של מצבנו והודיה לה' על כל הטובה.

התורה הכניסה בתוך הפסוקים הללו את היסודות שחכמים פיתחו אחר כך:

1. חוויה – מביא הביכורים תופס את הטנא בידיו, וממחיש לעצמו את ההרגשה של ההבאה מפרי ארץ ישראל. גם את ההגדה צריך לספר בשעה שמצה ומרור מונחים לפניו, כדי שיוכל להצביע עליהם.

2. קול רם - מביא הביכורים אומר את פרשת מקרא ביכורים בקול רם ובצורה של סיפור דברים לפני הכהן. גם את סיפור יציאת מצרים צריך לספר לפני הבן בקול רם, ובצורה של סיפור.

3. דיבור בגוף ראשון - מביא הביכורים מדבר על עצמו בגוף ראשון, כאילו הוא זה שיצא ממצרים והיה שם בעצמו. ובליל הסדר "חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים".

לכן התיאורים הללו של מקרא ביכורים הם הכי מתאימים להיות הבסיס של ההגדה. התפיסה של התורה, שרוצה בזיכרון מאורעות העבר, מנוגדת לתפיסת עולם אחרת, שרואה בעבר רק תרמיל כבד שהלוואי והיינו יכולים להפטר ממנו. התורה באה ללמדנו שאנו רוצים לשאת את התרמיל. הוא עוזר לנו להכיר טובה על מעמדנו. כמו שמסופר על דוד המלך שאת הכבש שהוא הציל מהארי ומהדוב, הוא הקריב קרבן ואת צמר לבש כאדרת כל ימיו, כדי לזכור את הנס שה' עשה לו. זה העיקר של ליל הסדר – לזכור מה היה מצבנו לפנינו, מה עברנו, כמה התקדמנו, וזו חוויה חזקה מאוד של אמונה, שנותנת כוח לכל השנה.

"לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת" (הספר הגדול, עמ' 70).

* * *

כשהגעתי לתוכנית, חבר אמר לי שהוא מתחיל את הבוקר בכתיבת דברים עליהם הוא מודה לאלוהים שהוא נתן לו. או בלשון התוכנית – אסירות תודה. שמת לי

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

שיש בפעולה זאת הקבלה מעניינת למתרחש בליל הסדר. כל יום שלי אני פותח בלהצביע על הדברים החיוביים בחיים שלי. על אין ספור המתנות שאני מקבל שוב ושוב מדי יום. על אשתי, על ילדיי, על החברים ועל התוכנית. במקום המצב שהייתי רגיל אליו - לקום בבוקר ולהיזכר בהתמודדויות הרבות שעומדות להיות לי היום (הן בנושא התאווה והן בנושאים אחרים), דבר שהיה מעכיר לי מאוד את מצב הרוח. אני מסתכל על המצב המאושר שלי, ונזכר באיזה בוץ הייתי פעם, שקוע כל כך עמוק שלא יכולתי אפילו להרים את הראש מחמת השעבוד, אפילו בשביל לראות את נקודות האור הקטנות האלו. אני רוצה לשאת את תרמיל העבר, ובעזרתו לראות את פירות ההווה שמתחילים להבשיל בעץ מחלתי, ולומר בלב שמח: הללויה! אסירות תודה!

וירד מצרימה - אנוס על פי הדיבור

לא אני בחרתי לרדת למצרים, לא אני בחרתי את המחלה שלי. למרות שהייתי שותף פעיל ביצירה שלה, לא הבנתי כיצד הדבר עשוי להשפיע על חיי (אבל אני בוחר האם לעשות את הפעולות הנדרשות ממני כדי להחלים ממנה).

פרו וישרצו וירבו

באחת השנים, כהכנה לליל הסדר, החלטתי ללמוד ולסכם את פסוקי יציאת מצרים "עם כל המפרשים" (עוד תכנית לא מציאותית לחלוטין, היישר מתוך המחלה שלי. "ככל שהשתמשתי יותר, הציפיות שלי נעשו פחות מציאותיות והביצוע שלי נעשה דל יותר, והפער הלך וגדל" (הספר הגדול, עמ' 163)). כשלמדתי את פירושי ה"ספורנו" והרש"ר הירש לפסוק המובא כאן, תדהמה הכתה בי.

תמיד הבנתי, שזה פסוק שמספר משהו טוב על עם ישראל, שהתרבה באופן ניסי. אבל אותם פרשנים מסבירים, שכוונת הפסוק היא, שבני ישראל היו במדרגה נמוכה, כמו שרצים ("וישרצו"), ולכן גם הולידו ילדים רבים. הכמות היא קונטרסט לאיכות, וככל שהכמות רבה יותר, כך בדרך כלל האיכות נמוכה יותר.

כשהייתי עמוק בתוך המחלה, עמוק בתוך מצרים, הייתי עושה המון דברים, יורה לכיוון הכיוונים, מתפרש להמון תחומים, מתחיל לכתוב המון ספרים או להלחין המון שירים מבלי לסיים אותם כראוי. כמובן שלא היה לי שום סדר יום. בהחלמה

שער שלישי - על סדר ההגדה

אני מבין שאני צריך לעשות פחות, אבל לעשות ממקום נכון. לוותר על הכמות האדירה, לוותר על ריבוי התחומים המטורף, ולהתמקד בעשיית הדבר הנכון הבא בצורה מיטבית. לשמור על סדר יום. לשים דברים בצד כדי ללכת לישון בזמן. בשבילי פיזור (כמות) הוא מחלה, ומיקוד (איכות) הוא החלמה.

אני יכול להיות ממוקד בצורה נכונה רק כתוצאה וכנגזרת ישירה של חיבור עם אלוקים. אז אולי העובדה שבני ישראל יצאו חמושים ממצרים (20%), לא הייתה גרועה כל כך... יכול להיות שהם פשוט למדו להתמקד.

הבה נתחכמה לו

המחלה שלי מתוחכמת. למרות הכוונות והתכניות הטובות שלי, מצאתי את עצמי בכל פעם במקום גרוע, ופעמים רבות אף במקום גרוע יותר. איכשהו, גם כשהתכוונתי להיות טוב, תמיד, בסופו של דבר, המחלה הוציאה אותי רע, עשתה אותי רע ("וירעו אותנו"). "כשחיינו על בסיס זה (של רצון עצמי) התגשנו כמעט תמיד עם מישהו או משהו, למרות שהמניעים שלנו היו טובים" (הספר הגדול, עמ' 53).

ונצעק אל ה'

כשהייתי עמוק בתוך המחלה, ניסיתי פעמים רבות לצעוק אל ה' שיעזור לי. זה לא עבד בשבילי. אני לא יודע בדיוק למה. אולי בגלל הסגנון של "קח את זה ממני... כדי שלא אצטרך לוותר על זה" (הספר הלבן עמ' 20), ואולי בגלל הגישות החולות שלי או בגלל משהו אחר. בכל אופן, אני צריך כעת להיות בטוח שה' שומע אותי ורוצה לעזור לי.

מאוד עזר לי, במסגרת העבודה על צעד 2, כשהגעתי לאמונה (ליתר דיוק, התחלתי להגיע לאמונה), שאלוקים איננו כפי שחשבתי. אני לא צריך לצעוק אליו במשך ימים ושנים עד שיענה לי, אני לא צריך להיות במצרים הפרטית שלי במשך עשרות ומאות שנים עד שאזכה לגאולה. אלוקים איננו כפי שהוא שהצטייר אצלי לפני התכנית, כתוצאה מהכישלונות הרבים שלי וכתוצאה מטקסטים שקראתי.

היום, החוויה שלי היום מבוטאת היטב בדברי הנביא ישעיה (סה, כד): "וְהָיָה טָרֶם יִקְרָאוּ - וְאֶנִּי אֶעֱנֶה, עוֹד הֵם מְדַבְּרִים - וְאֶנִּי אֶשְׁמָע". אלוקים מסדר בשבילי כל כך הרבה דברים עוד לפני שאבקש, וכשאני חסר אוניס אני פונה אליו והוא עוזר לי.

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

ובאותות - זה המטה

המטה היה חפץ שבאמצעותו התחוללו ניסים בגאולת מצרים. גם בגאולה הפרטית שלי יש לי חפץ כזה – הפלאפון...

כמה פעמים הייתי על סף ייאוש, על סף שימוש, נצלה בלהבות התאוה או באש הטינה, ו... טלפון אחד קטן (בדרך כלל) מסדר (כמעט) הכול (וכל המרבה הרי זה משובח!...). למרבה הפלא, זה קורה אפילו אם מדובר בחבר שרק שומע (ומקסימום אומר "אהה...") "אהממ"), מבלי להגיב בחיזוק או עצה טובה. אני כל פעם נפעם מהעוצמה של הפעולה הפשוטה הזו. הפלאפון הוא כלי ליציאה מעצמי ומהראש שלי, מהבדידות והגלות שלי, אל המרחב ואל היחד. אל הגאולה.

בכלל, זה דבר מדהים לכשעצמו, שדווקא המכשיר הזה, שבו הרביתי לעשות חבילות חבילות של מחלה, משמש אותי כעת לחבילות חבילות של החלמה. אותו דבר לגבי האינטרנט, מעולם לא חשבתי שהישועה שלי תגיע, מכל הדברים, דווקא דרך אתר אינטרנט, ושדרכו אקבל כל כך הרבה החלמה... התסריט האלוקי הוא בהחלט הטוב ביותר. עולה על כל דמיון!]

ומה אני עושה כשאני בחוסר אונים ואף אחד לא עונה לי (ועכשיו אני גם בחוסר עונים...)? מה אני עושה כשבדיוק נגמרה לי הבטרייה? עלי לעשות מה שהיה משה רבנו עושה אם היה מאבד את המטה...

המטה הוא רק כלי להתחבר דרכו לאלוקים. אם אין לי את הכלי, עלי להתחבר בלעדיו. אם אף חבר לא עונה, אתקשר לחבר הטוב ביותר שיש לי – אלוקים! ואם הספונסר לא עונה, אתקשר לספונסר של כל הספונסרים...

אני ה', אני ולא אחר

ביל W מספר בסיפור האישי שלו: "ברגע שקיבלתי את ההצעות האלה [של הצעדים] במלואן, התוצאה הייתה מחשמלת, היתה תחושת נצחון מלווה בשקט כמו שלא ידעתי מעוד. היה בטחון מלא, הרגשתי שמרימים אותי, כאילו רוח צחה גדולה ירדה מראש ההר ונשבה דרכי. אלוהים מופיע אצל רוב בני האדם בהדרגה, אבל ההשפעה שלו עלי היתה פתאומית ועזה" (הספר הגדול, עמ' 16).

אלוקים פועל בחיינו, כפי שלא פעל מעולם, ברגע שאנחנו פותחים את הדלת ונותנים לו להיכנס. צעד שלוש, בו אנחנו לומדים למסור לגמרי את חיינו ורצונותינו לאלוקים

שער שלישי - על סדר ההגדה

כפי שאנו מבינים אותו, הוא דלת הכניסה לעולם חדש של חיבור, של חיים רוחניים, של תחושה פנימית של שלווה, רוגע, טהרה והחשוב ביותר: ניצחון גובר והולך על תאוה, לחיים מפוכחים ולתקשורת נכונה עם הסביבה.

אלמלא אלוקים – ורק הוא, עוזר לי, אני לא יכול. אי אפשר לסמוך על עצמי. לבד לא אצלית, כך מבטיח לי בורא עולם. כל עוד שאסמוך על כוחי ועוצם ידי ולא אפנה אליו, שברחמיו יעזור לי ויציל אותי מליפול, לא אוכל לשרוד עוד יום אחד נקי. כי אם אני לא מחובר אליו, אני נופל לתהום.

כשאני מאפשר לחסד אלוקים להיכנס, הוא מגרש את התאוה. בראש ובראשונה אני סומך עליו בזה שאני מודה בחוסר-אונים. כל פעם שעולה מחשבה או בכל פעם בזמן ניסיון, אפשר לצעוק (גם בלי מילים) "השם הרחמן, אני חסר-אונים; בבקשה עזור לי!" אפילו מאה פעמים ביום. ומה שמעניין - שזה עובד!

איך אני יכול גם למסור לאלוקים לגמרי את חיי? הרי לכאורה הוא כועס עלי, על כל השימוש שלי, על כל הדברים שעשיתי? התשובה פשוטה: מה שעוזר לי, זו המחשבה הפשוטה שההתמכרות היא לטובתי! אני אומר לעצמי: "דע! את ההתמכרות לא קניתי במכולת, ולא רכשתי בסופרמרקט. אלוקים עשה אותי מכור, על מנת שאלמד לא לסמוך על עצמי. על מנת שאצא מהגאוה המטופשת, כאילו אני יכול להסתדר לבד בעולם. שחרור מכבלי השעבוד נוצר, כדי ללמד אותי ענווה. כדי ללמד אותי מידות טובות. כדי לקרב אותי אל אלוקים. כדי להתחיל לעבוד על פגמי האופי שלי. כדי להיכנע. כדי לוותר. 'טוב' זה יצר טוב, 'טוב מאד' זו התמכרות!

ולא יכלו להתמהמה

מאוד עזר לי "לקפוץ" לתוך התכנית. אם הייתי ממשיך להתלבט, ובעקבות כך מנסה בכל פעם, בצורה חלקית או מינורית, כלי אחר של התכנית - לא הייתי היכן שאני היום. יתירה מזו, עדיין יש פינות רבות שאני "מחמיץ" בהן, שאני מתעכב "מלקפוץ" לתוכן בשלימות (כמו לשמוע בקול הספונסר...), אבל אחרי שאני מגיע לנכונות של ה"מצה", של פשוט "לקפוץ" לתוך זה בזריזות, "ללכת על זה", קצת כמו נחשון בן עמינדב, דברים טובים קורים. עוד חלק בתוכי נגאל.

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

דיינו

- אילו באנו לתוכנית רק בשביל הנקיות, דיינו.
- אילו באנו לתוכנית רק לפגוש חברים ולקבל תקווה, דיינו.
- אילו באנו לתוכנית רק בשביל להתחבר לאלוקים, דיינו.
- אילו באנו לתוכנית רק כדי לעשות חשבון נפש נוקב, דיינו.
- אילו באנו לתוכנית רק כדי לשנות גישה בחיים, דיינו.
- אילו באנו לתוכנית רק בשביל לקבל קצת שפיות, דיינו.
- אילו באנו לתוכנית רק כדי לכפר על העוולות שעשינו, דיינו.

על אחת כמה וכמה טובה ומכופלת למקום ולתוכנית עלינו, שקיבלנו נקיות, ופגשנו חברים וקיבלנו תקווה, והתחברנו לאלוקים, ועשינו חשבון נפש נוקב, ושינינו גישה בחיים, וקיבלנו עוד קצת שפיות, וכיפרנו על העוולות שעשינו, וקיבלנו אושר, שחרור וחופש.

הלל

ההודות ולהלל – עבורי זה היה מפתח ראשי לדלת של ההחלמה.

הספונסר אמר לי כשהגעתי לתוכנית לכתוב כל יום עשר אסירויות תודה. זה מה שעשיתי. וגם אמרתי כל יום אסירות תודה.

בזה שהסתכלתי על הדברים הטובים שאלוקים עושה עבורי, הצלחתי להתחיל לסמוך עליו לגמרי, ולמסור לו את חיי ואת רצונותיי רק להיום. זו הייתה הדרך שלי לצאת משליטה ולהרפות מהתוצאות. אני יכול לסמוך על אלוהים, שהוא יביא את התוצאה הרצויה בזמן ובמקום שהכי טובים לי. עובדה. ראיתי אותו פועל בחיי בצורות נפלאות.

הייתי צריך להבין את הטוב שהוא עשה בחיי, דווקא בדברים הגרועים שקרו לי בחיים: אשתי זרקה אותי מהבית, וזה היה הדבר הכי טוב עבורי, כי התעוררתי מזה! יש לי את המחלה של ההתמכרות, זה הדבר הכי טוב עבורי, כי לכן אני צריך את אלוהים כל הזמן, כל היום, כל רגע וכל שניה. אלוהים "מפנק" אותי בזה שאני תלוי בו וקרוב אליו. וכן הלאה.

שער שלישי - על סדר ההגדה

אני צריך להודות גם על מה שנראה לי רע, ולהבין שזה הכי טוב בשבילי. אני חייב לחיות באמונה ששום דבר בעולמו של אלוקים לא קורה בטעות, שהכל לטובה, ואלוקים אוהב אותי. זו הדרך שלי להחלמה מאושרת ולשלחה אמיתית.

חד גדיא

יש סיפור על הגאון רבי יונתן אייבשיץ, מחבר "יערות דבש", שהיה בינו לבין היעב"ץ פולמוס גדול. עיקר הריב נוצר בגלל ה"מחממים" משני הצדדים. זה בא להגיד ליעב"ץ דבר מסוים שעשה או שאמר רבי יונתן, וזה בא לתנות באזני רבי יונתן על מה שאמר היעב"ץ. כשבא אחד מהאנשים האלה לר' יונתן לספר לו את שאמר היעב"ץ, פנה אליו רבי יונתן, שהיה ידוע בחריפותו, בשאלה: "יאמר לי כבודו, הרי יש מצווה לבער הרע מקירבנו, ומצווה להכות רשע.

הגדי התמים והמסכן מ"חד גדיא", נאכל ע"י החתול הרשע, וממילא הכלב שנשך את החתול – צדיק. אם כך: המקל רשע, האש צדיקה, המים רשעים, השור צדיק, השוחט רשע, מלאך המוות צדיק, וחס ושלוש יוצא, שלא יצא דין אמת וצדק מאת ה' יתברך!

אלא, שצריך להגיד אחרת: הגדי והחתול – יכול להיות שיש ביניהם דברים עתיקים מזמן, הכלב יודע שהוא בא לשפוט ביניהם ולהאשים את מי שנראה לו. מה פתאום הכלב מתערב?! לכן, הכלב רשע, ומשם תתגלגל, ותראה שה' הוא הצדיק!"

כמה פעמים נראה לנו, שבחוש הביקורתיות הצודק שלנו, אנחנו רואים את התמונה המלאה של כל דבר. כמה פעמים ברור לנו שההוא צריך להשתנות בזה, ואשתי בכך, וההורים שלי בכך.

התכנית לימדה אותנו דבר נפלא: "אני צריך להתרכז, לא כל כך על מה שצריך להשתנות בעולם, כמו על מה צריך להשתנות בי ובעמדות שלי" (הספר הגדול, עמ' 150).

את שינוי העולם, אני אשאיר לאחראי על העולם - שופט כל הארץ, קונה שמים וארץ. אני אשתדל להתמקד במה ששגוי אצלי בגישה לחיים, בהסתכלות האישית שלי. וכידוע מהאדמו"ר מקוצק, שרצה לתקן את כל העולם כולו, ולבסוף אמר: "אם אצליח לתקן את עצמי – דיני".

שער רביעי
משעבוד לגאולה

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

עבודה קשה

להיות מכור בשימוש, הייתה בהחלט משימה קשה ומעייפת עד מאוד עבורי. השימוש שלי התנהל משך שעות ארוכות, תוך הדחקה צרכים בסיסיים (כמו: אוכל, שתייה, שינה ושירותים), ותוך הדחקה מחויבויות בסיסיות (כלפי הבית, המשפחה, העבודה, התורה...).

אחר כך הייתי צריך לשחק כאילו הכול בסדר, כשבפנים אני לא יכול להכיל את עוצמת הרגשות השליליים בעקבות השימוש ובעקבות ההתנהגות שלי לאחרים בעקבותיו (שקר, צביעות, טינה, חוסר סובלנות ועוד).

ועל כל זאת, כדי שהמשחק יהיה מושלם נאלצתי "להשלים" את כל המחויבויות, כשאני משתדל לעשות אף יותר מהנדרש, וזאת משתי סיבות:

ראשית, כדי שכולם יהיה בטוחים שהכול באמת ובתמים הרבה יותר מבסדר, ואף אחד לא יחשוד חשד קל שבקלים.

שנית, כדי להרגיש שאני גם טוב ומועיל ולא רק רע, מתועב, מלוכלך ומזיק. "התנהגנו כאילו ש"להיות טוב" (לא לפעול על תאוה) [ובמקרה שלי לעזור בבית], נתן לנו את הזכות גם "להיות רע" (לפעול על תאוה)" (הספר הלבן, עמוד 136).

[קראתי פעם מאמר באינטרנט על בגידה, ובו נאמר שאחד הסימנים לכך הוא שכן הזוג מרבה לעזור ולסדר את הבית. אני אסיר תודה על כך שהיום אני עושה דברים כאלה, אבל מתוך החלמה. אחד ההבדלים הגדולים הוא בכך שהדבר נעשה על בסיס קבוע, ולא רק באופן תקופתי אחרי שימוש, כדי לנקות מעט את המצפון שלי].

מעבדות לחירות ומיגון לשמחה

עבדות לחירות, יגון לשמחה, אבל ליום טוב, אפילה לאור גדול, שעבוד לגאולה. האם אלו לא ההגדרות המדויקות של מצבנו?

כשאנחנו מחלימים מהתמכרות לתאוה אנחנו עוברים שלבים ומתפתחים. אלו הם השלבים: כשהגעתי לתוכנית לא הבנתי. לא ידעתי. לא קלטתי. אבל עשיתי את הצעדים. השתתפתי בחברותא של התוכנית וחוויתי התקדמות רוחנית. כיום, כשאני מסתכל אחורה על הצעדים, ומה שהם עשו בחיי, למדתי לחלק את 12

שער רביעי - משעבוד לגאולה

הצעדים לשלושה חלקים :

צעד ראשון היה שינוי כיוון: תמרור עצור, שמלמד אותי לשנות כיוון. משליטה להרפיה. להרים ידיים ולעצור, לעשות פרסה, ולשנות את כיוון הנסיעה.

הצעדים השני והשלישי היו צעדים של שינוי גישה: אני חייב לשנות את הגישה שלי בחיים, להפסיק לסמוך על עצמי, להפסיק לתלות את הכל באחרים, אלא ללמוד להאמין שכח גדול ממני יחזיר אותי לשפיות, ולהחליט לסמוך על אלוקים, למסור לו את מחשבתי, ואת פעולתי, היינו את חיי ורצונותי. היה זה שינוי גישה משמעותי מאוד. כניעה, התמסרות וביטול עצמי.

הצעדים הרביעי ועד העשירי היו שינוי אישיותי: האישיות שלי השתנתה. אני חייב לסלוח לאלו שפגעו בי, אני חייב לבקש סליחה מאלו שאני פגעת או פוגע בהם. אני צריך לברוח מטינה, פחד ומכעס כמו מאש. אני צריך לוותר על חלקים שלמים באישיותי: פגמי האופי, החסרונות, אני צריך לנקות את הצד שלי בכביש. בצעד העשירי הייתי צריך להטמיע את כל הצעדים ולצרוב אותם בבשר החי של כל תחומי חיי.

הצעדים האחד עשר והשנים עשר היו שינוי רוחני: כאן חוויתי את רוחו האוהבת של אלוקים שמלטפת, מחברת אותי. האלוקים שתל בליבי מחשבות, רצונות, כיסופים חדשים, דמעות של גיל, חוויות רוחניות מעוררות, וכמובן חברותא של שירות ונתינה והליכה בדרכיו הרחומות והאהובות של הבורא שלנו.

העבודת המשתלמת

איזה נס שבמצרים לא היה לבני ישראל איזה ארגון, או הסתדרות מאחדת. רק זה היה חסר להם... בחירות דמוקרטיות לגבי עתידם המשותף כעם. הרי בתכליס, רוב מוחלט ביותר בחר להישאר במצרים, גם לפי הדעה הכי מקלה, יצאו עשרים אחוז מבני ישראל ("יוחמושים יצאו בני ישראל" - אחד מחמש, אחד מחמישים או אחד מחמש מאות), ואם היו מתקיימות בחירות, המיעוט השולי והצעקני הזה, היה צריך לבטל את דעתו מפני דעת הרוב, ולהישאר במצרים.

כל פעם ששמעתי על זה לא הבנתי מה בדיוק הולך שם. הם היו עבדים נרצעים, בלי חיים לעצמם, סובלים עד בלי די, ובסוף כשמגיע מישחו ואומר להם שיש דרך אחרת, והם יכולים לצאת מהעבדות לחירות, הם מעדיפים להישאר במצרים. הזוי.

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

ולא מדובר על כמה בודדים, שהתאהבו בעבודות ובמסכנות של עצמם, אלא רוב מוחלט בוחר כך.

עד שהגעתי לכאן, והבנתי שהסיפור הזה לא באמת הסתיים אף פעם, אלא רק פושט ולובש צורות חדשות כל פעם. במשך עשרים שנה, הייתי עבד נרצע לתאוה, בלי חיים משל עצמי. סבלתי עד בלי די, ותעל שוועתי אל האלוקים. ואז נודע לי שאפשר לצאת ממצרים, ולא חייבים להישאר כל החיים בסבל הזה, אבל בשביל זה יש צורך להיות עבד לאלוקים.

זה לא בדיוק להחליף עבודות בעבודות. כי בזמן שהעבודות לתאוה לקחה לי את החיים, העבודות לאלוקים נותנת לי חיים. בדיוק כמו ביציאת מצרים, שאלו שהסכימו להיות עבדים לאלוקים, זכו בכל המתנות האפשרויות בדרכם לארץ המובטחת.

אבל הרוב מעדיף להמשיך לסבול, ולא לצאת ממצרים. עובדה, ראו כמה חברים חדשים יש כל יום בפורום, וכמה מעט מתוכם מגיעים בפועל להחלמה ויוצאים מהמיצרים הפרטיים שלהם. הרוב המוחלט נשאר שם, ורק בודדים נכנעים ומעדיפים להיות עבדים לאלוקים מאשר עבדים לתאוה.

זה לא כסף להיות עבד, ונראה לי, שבין נוגשי העבדים הקיימים בשוק, התאוה היא אחת מהרעים... היא לוקחת הכל מהעבד המסכן, ומותירה אותו מרוקן, מושפל, מלא רגשות אשם וחרטה (ועוד כמה דברים לא טובים נוספים). בצד השני של המשוואה, נמצאת התכנית לגמילה מהתמכרות, בה נדרש מאיתנו להיכנע ולמסור את חיינו ורצוננו להשגחת אלוקים כפי שאנו מבינים אותו. ברגע שעושים את זה - זוכים בחיים בריאים, שפויים ומאושרים.

במה אתה בוחר?

"מכורים לעבודות"

עם ישראל יוצא ממצרים לאחר מאתיים ועשר שנות עבודות. אך לאחר ארבעה ימים פרעה מחליט שלא מתאים לו כל כך לאבד כח עבודה כזה זול. "ויקח שש מאות רכב בחור וכל רכב מצרים ושלשם על כלו" (שמות יד, ז).

והשאלה מתבקשת: "יש לתמוה, איך יירא מחנה גדולה של שש מאות אלף איש מהרודפים אחריהם? ולמה לא ילחמו על נפשם ועל בניהם?" (אבן עזרא יד, יג). עם

שער רביעי - משעבוד לגאולה

ישראל זכה בחירותו, לראשונה מזה דורות, מדוע לא קם ונלחם עליה?

ממשיך ועונה ה"אבן עזרא": "התשובה - כי המצרים היו אדונים לישראל, וזה הדור היוצא ממצרים למד מנעוריו לסבול עול מצרים ונפשו שפלה. ואיך יוכל עתה להלחם עם אדוניו?!"

זוהי גם הסיבה לכך שהקב"ה שינה את מסלול בני ישראל ולקחם דרך המדבר, ולא דרך ארץ פלישתים. עם ישראל לא היה יכול לראות מלחמה מבלי לחשוב מיד על שיבה מצרימה.

עם ישראל היה "מכור לעבדות". לא אני אומר את זה, ה"אבן עזרא" כבר אמר את זה לפני. עם ישראל שנים על גבי שנים סבל מעול מצרים, עד כדי כך שמשהו התעוות במוחו של אותו דור. דור יוצאי מצרים היה "מתוכנת" לעבדות. כל חייו סבבו סביב זה, כל מהותו צעקה את זה: "יתנו לי רק עוד קצת "מנת" עבדות!"

עם ישראל היה "מכור לעבדות". אחרת, איך ניתן להסביר את חוסר השפיות שבדרישות בני ישראל: "הלא טוב לנו שוב מצרימה", "נתנה ראש ונשובה מצרימה", והמוזר ביותר: "זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חינם...". דור המדבר, ביציאתו ממצרים, התנהג כמכור שהיה "יבש" תקופה קצרה. הוא כבר שכח את הסבל הרב שנגרם לו בהיותו במצרים, זוכר רק את הדברים הטובים - "זכרנו את הדגה...!", ולעומת זאת, איננו זוכר את המחיר הנורא שה"כיף" הזה גבה ממנו - "אשר נאכל במצרים חינם".

רעיון זה יכול גם להסביר לנו ציטוט לא מובן מההגדה: "ואילו לא הוציא הקדוש ברוך הוא את אבותינו ממצרים, הרי אנו ובנינו ובני בנינו משעבדים היינו לפרעה במצרים". מדוע שנישאר עבדים לפרעה במצרים? הרי מאז יציאת מצרים אומות רבות קמו ונפלו, השתעבדו ושיעבדו, מדוע שדווקא אנו נישאר עד היום עבדים? על פי דרכנו, ניתן לפרש את המשפט כך – "ואילו לא הוציא הקב"ה (=כח עליון) את אבותינו ממצרים", במידה והיינו יוצאים ממצרים בצורה טבעית, לא על ידי כוח עליון, לא על ידי כוחו של אלוקים, לא היינו יכולים להתפכח מההתמכרות לעבדות! "הרי אנו ובנינו ובני בנינו משעבדים היינו לפרעה במצרים!" אולי פיזית לא היינו עבדים, אך המוח שלנו היה נשאר מתוכנת לעבדות.

אלא שה"אבן עזרא" מסיים בדבריו: "והשם לבדו שהוא עושה גדולות... סיבב שמתו כל העם היוצא ממצרים הזכרים... עד שקם דור אחר דור המדבר שלא ראו גלות והיתה להם נפש גבוהה." אז מה זה אומר עלינו? שאין תקווה? שצריך להחליף אותנו?

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

אסור לשכוח, שדווקא דור המדבר הוא זה שזכה לקבל את התורה! בעוד אנו משתדלים לצעוד 12 צעדים, בעזרת ה', עם ישראל צעד יד ביד עם הקב"ה במשך 49 ימים צעדים משלהם, בכדי לצאת ממ"ט שערי טומאה ולהגיע למ"ט שערי טהרה, עד כדי "ויחן שם ישראל נגד ההר – כאיש אחד בלב אחד". בנוסף, דור המדבר, המכורים, ראו ניסים על כל צעד ושעל: המכות, קריעת ים סוף, מלחמת עמלק, המן, הבאר וענני הכבוד. "ראתה שפחה ("מכורה לעבדות"...) על היס מה שלא ראה יחזקאל בן בוזי". מעשים שבכל יום, שכאשר מתחילים לצעוד את הצעדים רואים ניסים בכל מקום... שנוכה לראות ניסים בהחלמה.

גירות, עבדות ועינוי

הרש"ר הירש (על ברית בין הבתרים) כותב, כי בכל חג הפסח, סיפור מצרים, המכות, וליל הסדר חוזרים שלושה מאפיינים מרכזיים: גירות, עבדות ועינוי. ה' אומר לאברהם "ידע תדע כי גר יהיה זרעך בארץ לא להם ועבדום ועינו אותם ארבע מאות שנה", ואכן תהליך השעבוד היה: קודם כל גירות, נתנו להם להרגיש שהם לא שייכים. לאחר מכן שעבדו אותם וסוף התהליך הוא העינוי והמוות. גם כל הגלויות שעם ישראל חוו במהלך ההסטוריה היו בצורה זהה. גר יהיה זרעך, ועבדום, ועינוי. כנגד זה - המכות שהמצרים קיבלו עבדו על הציר הזה: מכה אחת כנגד הגירות, אחת כנגד העבדות, ואחת כנגד העינוי. שלושה סטים של מכות כאלו, ואז מכת בכורות (להרחבה ניתן לעיין ברש"ר הירש על המכות).

גם שלושת המאפיינים המרכזיים של החג: פסח, מצה ומרור הם כנגד הדברים הללו: הפסח, נצלה בתנור באויר בלי לגעת בדבר סביבו. ללא רוטב או דבר שיסייע בבישול, כמו גר שנעקר מארצו ואין לו שום בסיס לעמוד עליו. המצה הנאפית בחיפזון, מזכירה את העבד, שאין זמנו בידו, וכשהיא מוכנסת לתנור היא מוצאת מהר, לפני שהיה לה זמן לעמוד על דעתה (וכנגד זה המצווה הראשונה שנצטוו ישראל היא החודש הזה לכם - אתם שולטים על הזמן). והמרור הוא כנגד העינוי, ואין צורך לפרט. גם בגאולה ה' מבטיח להם את שלושת היסודות הללו:

"והוצאתי אתכם מתחת סבלות מצרים (עינוי), והצלתי אתכם מעבודתם (עבדות) וגאלתי אתכם בזרוע נטויה ובשפטים גדולים (גירות)" (שמות ו, ו).

במידה מסוימת, גם את תהליך ההתמכרות שלי עברתי בתחנות זהות לשעבוד במצרים: זה התחיל בגירות. הרגשתי מנותק מהחברה שלי, הרגשתי זר כלפי

שער רביעי - משעבוד לגאולה

כולם. לא היה לי עם מי לחלוק את סודותיי הגדולים הקשורים לתאוה. לאחר מכן עבדות, נעשתי מוכרח לפעול על התאוה שלי. זה הפך ממשוה ממלא ומספק, לבור ללא תחתית שדורש שאזרוק לתוכו את כולי. לא הייתה לי אפשרות להתנגד. השלב הבא היה עינוי. ומוות. כבר הייתי שם, מריח מרחוק את ריחו המתקרב. ואז אלוהים גאלני. זרק אותי למימד הרביעי של ההווה ולקחני תחת כנפיו האוהבות. ומאז אני צועד בתוך מדבר אישיותי, מקווה שגם אני אזכה לבוא ולראות את הארץ המובטחת, פירותיה ופריחתה.

ואילו לא הוציאני ממצרים, הרי אני ובני וכל זרעי עדיין עבדים לפרעה עד עצם היום הזה.

"והחלמתי"

התחושה הייתה, שעוד שנייה הוא מתפוצץ. הזעם נשפך לו מהעיניים. כבר תשעה חודשים שהוא "אוכל חצץ", סובל מדברים לא הגיוניים. מאדון הפך למשרת. הקשיים נחתו עליו בזה אחר זה. בקושי הצליח לאסוף את עצמו מהבומבה האחרונה, עדיין משפשף את העיניים, מנסה להתרגל לאור, לאחר האפילה הנוראה שהיה שרוי בה, והוא לא מאמין למראה עיניו:

השכן, שמילדות היה כלום ושום דבר, פועל בניין שלא למד קרוא וכתוב, מי שמתאמץ לעשות קולות של "עבד כי ימלוך", אחרי חודשים שהוא מובטל, הפך ל"עסוק", עם האף למעלה. הוא מסתובב לו עכשיו ברחבי השכונה, ומתפרנס מלקיחה מקופת הציבור. משוחרר מכל מטלה, הוא עובר מבית לבית ומבקש "בהשאלה" כל מיני דברים, "מעניין מה הפעם העלתה חכתו?", תמה, כשראהו גורר משהו כבד באופן מחשיד.

והגורר גרר. מזיע ומתנשף הוא סחב בעקשנות את הדבר האחרון שהיה רוצה לחשוב עליו עכשיו. נו באמת, אין גבול?! זה לא רק לגרור אותו ולשמור עליו. ארבעה ימים הוא הולך להיות תקוע עם הדבר הזה. ועל מה שצריך לעשות אחר כך, בכלל לא ניתן לחשוב. לעסק הזה יש השלכות. רציניות. נכון, כולם עושים את זה, מי שלא היה סיכוי שיקח חלק בדבר הזה, כבר לא פה, הלך בבומבה האחרונה...

אבל עדיין, זו המשימה המפחידה בחייו. התגרות של ממש בכל השכנים, מרגיש בעיניים המלוות אותו, חש במתח באויר, הוא המשיך לסחוב. זה ההפך הגמור ממה שבה לו לעשות, מהאינסטינקטים שלו. אמרו! אז מה? אבל עדיין, הקול הפנימי

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

אמר לו שכדאי לעשות. אז עושים. בכינוס האחרון, ההוראות היו מדוייקות. מאוד. מיפרט הזוי, נועז ומבטיח של פעולות, בולטות מכדי להיות המצאה. "אקשן" בטוח יהיה שם.

ובחזרה ל"חכה": נראה שהפעם עלה בה דג שמן. מאוד. טוב, לא דג, אלא כבש... את האלוהים שלו, בכבודו ובעצמו, הוא גורר... בא לו לטוס החוצה ולתת ל"שכן" מנה אחת אפיים, כמו בימים הטובים, ומשהו עוצר אותו. במקום עונש מתאים לעז המצח, החוצפה המקוממת הזו מיסמרה אותו למקום.

מבוייש מעצמו, הגיף את התריס ומלמל לחלל החדר: "הדבר הזה פשוט לא הגיוני, בתוך פחות משנה הפכנו מאימפריה, ממעצמה עולמית, לאוסף של סמרטוטים שלא מסוגלים להעמיד עבדים במקומם הראוי להם".

* * *

האירועים שהתרחשו בין מכת חושך לבכורות מדהימים. ניסיתי לרגע "להיכנס לראש" של המצרי הרואה את היהודי קושר את אלוהיו למיטתו, או לראשו של היהודי הרואה את המצרי רואה אותו קושר את אלוהיו למיטתו, ולאחר מכן עוד מורח את דמו על המשקוף, מוציא את אבריו קבל עם ועולם וצולה אותו על האש... נדהמתי מכמות הפחד שהסתובב שם. כמה אומץ נתן לבניו בורא עולם, בכדי שיוכלו ללכת עם הפחד, שלא ישלוט בהם.

מישהו מאיתנו מדמיין את עצמו, בלב עיר ערבית עויינת, קורע את הקוראן ומכין מדפיו מטוסים, אוניות, אוריגמי? גורר את בודהה על הכביש בניו דלהי? תולש שתי וערב מעץ ועושה ממנו גחלים למנגל בספרד, חמש מאות שנים אחורה?

מישהו מאיתנו מדמיין את עצמו, מתבונן לתאווה בעיניים ואומר לה: "לכי מכאן! אינך רצויה עוד בבית! לקחת ממני הכל! שנות שיעבודך הסתיימו! אינך שולטת בי וברוחי"?

כן. אני לא מדמיין. רואה סביבי לא מעט ענקי רוח עצומים. אמנם, לא מרחו דם על משקופיהם, ולא סביר שלשכניהם יהיו בעיות עם "על-האש" שיעשו במרפסות בתיים, אבל הקטר החלבים והאימורים האישי-היומי שלהם דומה, בעבורי, לקרבן הפסח שנצטוו ישראל להקריבו לפני 3325 שנים וכמעט עשרה חודשים, בחיפוש הכלים 'השאולים', במסירות הנפש, בהליכה נגד הזרם, באמונה. בצעידה אל הלא-נודע, למרות הפחד מההתגלות, מההתנפלות. בשימוש נכון באומץ שניתן להם.

אולי זו הסיבה שהוציאנו אבינו האוהב ממצרים שלנו. אני חש שעבורנו, המכורים,

שער רביעי - משעבוד לגאולה

נכתבה הלשון הנוספת של הגאולה. והוצאתי, והצלתי, וגאלתי, ולקחתני, והבאתי... – והחלמתי! לא החלמתי בלשון עבר, לא נרפאתי, אלא זכיתי והנני בתוך תהליך החלמה. גם אתה. כולנו. בסך הכל, עליתי כמה תחנות קודם על הרכבת הזו.

אהיה חולה במחלת ההתמכרות הכרונית הזו עד סוף ימי, אבל בהחלמה. "והחלמתי". אלמד לחיות בשלום עם המחלה שלי מבלי לפעול מתוכה.

כשם שהוא הוציאנו ממצרים, הוא שגואל אותנו, הוא המציל אותנו, הוא הלוקח אותנו והוא גם המחלים אותנו. שכן, "חייב כל אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים"...

חסרי אונים היינו

באותם ימים האימפריה המצרית שלטה בכיפה. היא היתה היחידה ששרדה את הרעב הכבד, בניגוד לכל מדינות הסביבה. טובי המוחות ישבו באימפריה זו, ואלו הצליחו להזניק אותה אל קידמת הבמה המדעית. כוחה המדעי והפיזי של האימפריה המצרית השתקף בפירמידות הגבוהות, שנבנו על ידה בתחום הנדסאי מדהים, כמו גם בגילופי הזרועות המנופחים, יחד עם הרכבים המתקדמים שפיארו את ארמונות פרעה.

פרעה הקטנצ'יק, נמוך הקומה, הפך את עצמו לאליל. הוא השתכנע ושכנע את הזולת שהוא ברא את עצמו ולאחר מכן את היאור, וששניהם ביחד מהווים את אלוהי הארץ (יחזקאל כט, ג ומלבי"ם שם). לשם כך הוא היה מוכן להתאפק 24 שעות מידי יום מעשיית צרכיו. הוא היה מוכן לסבול את הכאבים העזים בבטנו ובלבד שלא תופרך עובדת היותו אליל.

תלמידיו המובהקים של פרעה דגלו בתיאוריה כי על האדם להשתלט על הכוח העליון ולהתאים אותו לצרכיו. בתי ספר רבים עם מאסטרים מנוסים פעלו ברחבי מצרים, כשהם משריצים מתחת ידם נחלים של חרטומים ומכשפים למיניהם המשתמשים עם כוחות עליונים לשם השגת תועלתם החומרית.

ובתוך כל אותה קלחת כפרנית-אגואיסטית, נגזר על עם ישראל לשהות במשך 210 שנה - תקופה בהחלט לא קצרה. עם ישראל נאלץ לעבור את כור ההיתוך, כי הוא אמור להציג לדורות עולם את הנגיב לאימפריה המצרית. הקב"ה באהבתו הגדולה לעם ישראל חפץ, שכל אחד ואחד מישראל יחוש בכל העוצמה את אפסיותו

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

של הכוח העצמי, יגיע לתחתית הבור, ואז - בחוסר ברירה, ימסור את חייו לבורא העולם באופן מוחלט. וכשימסור את חייו לבורא העולם, הוא יהיה מוגן פיזית ורוחנית ונפשית, ושום תענוג בעולם לא יוכל להחליף את המתנה המדהימה הזאת.

עבדו בני ישראל בפרך והושפלו עד עפר. וככל שהושפלו יותר, כך נחשפו יותר לארסיותם של אלה הסומכים על גבורתם העצמית. אלה שרוממות השליטה בידם, ואשר האגו הנפוח מוביל אותם אל האבדון. הבינו בני ישראל שהם כבולים בכבלי הכלא המצרי, באותו כלא שלא נמלט ממנו איש. הם הגיעו לאמונה שהם חסרי אונים ושאיבדה להם השליטה על חייהם. ואז הם התחילו לצעוק עד השמים.

"ותעל שוועתם אל האלוקים..." מסע ההצלה יצא לדרך. משה רבינו ואהרן הכהן נשלחו אל פרעה בפקודת ה' כדי להציל את בני ישראל, ובעיני בני ישראל המצומקות ניצת זיק של תקווה. אבל אכזבתם לא אחרה לבוא, כאשר סבלם דווקא הלך והחמיר. החל מביקור זה של משה ואהרן אצל פרעה נאלצו בני ישראל ללקט בעצמם תבן מן השדות עבור הטיט, ובד בבד להמשיך עם מכסת הלבנים הרגילה.

בני ישראל הבינו שהם צריכים לתת לאלוקים לנהל את המערכה, ולבטוח בו שהוא יידע להביא להם את הישועה בעיתוי שייראה לו לנכון. ואז העניינים התחילו לזוז. בני ישראל התחילו לחוות ניסי ניסים מידי יום ביומו, ובעצם התחילו לחיות בנס אחד גדול, כשהם לא מאמינים למראה עיניהם, שהרי מעולם הם לא חלמו כי הנקמה בנוגשיהם תהיה כה מתוקה. וככל שהשתחררו מכבלי הכלא המצרי ונכנסו תחת חסותו של אלוקים, כך הם זכו לצפות בתבוסתם של אלה שדגלו בשיטה הכפרנית-אגואיסטית.

עדיין היו מעט מבני ישראל שניסו לקחת שליטה בידיים. הם לא האמינו שאלוקים יעשה בשבילם את מה שהם לא יכולים לעשות בעצמם ודחקו את הקץ. היו אלה בני אפרים, שנטלו את נשיהם ואת טפם וברחו ממצרים בטרם עת. התוצאה הכאובה הייתה: המצרים דלקו אחריהם והרגו מהם מאתיים אלף איש.

לאט לאט נכנעו בני ישראל ומסרו את חייהם לאלוקים. ואז קרה הנס... באמצע היום יצאו מליוני בני ישראל זקופי קומה, כשהם מותירים את נוגשיהם מאחור חבוטים ומובסים...

עוד טיפה של כניעה, ומסירת החיים לאלוקים תהיה מושלמת... והנה זה קרה. אותה אומה שכבר עבר עליה כל כך הרבה סבל, זו שחוותה על בשרה שואה כל כך איומה, מצאה את עצמה שוב במצב של חוסר אונים, והפעם, חוסר אונים מוחלט. בני ישראל רואים מאחוריהם את המצרים מתקרבים עם סוסים אבירים ומרכבות

שער רביעי - משעבוד לגאולה

משוכללות, שעה שלהם אין שום נשק ביד, וראשם מסתחרר. הם מנסים לרוץ מהר יותר על מנת שהמצרים לא ישיגו אותם, אבל הם נתקעים במים שאין להם סוף. מה עושים עכשיו. אין דרך... חוסר אונים מוחלט.

ומתוך חוסר האונים הגיעה הפקודה מגבוה: לקפוץ למים!... מה? לקפוץ? אנו עלולים לטבוע... בשביל מה עברנו את כל התלאות עד כה, כדי שנמצא את מיתתנו בטביעה?... אבל נחשון בן עמינדב לא עשה חשבונות. הוא אמר לעצמו: "אני יודע מה רצון האלוקים ממני עכשיו ואותו אני מקיים. את התוצאות - אני משאיר בשבילי". הוא קפץ למים. המים כבר הגיעו לצווארו והוא המשיך לצעוד. בעקבותיו קפץ כל שבט יהודה (מכילתא).

אז, כשהאומה הישראלית מסרה את חייה לגמרי לאלוקים, התרחש הנס הגדול - הים נבקע, ובני ישראל שעברו בתוכו הרגישו תענוג שאין בדומה לו, תענוג שאינו ניתן בכלל לתיאור. קרבת האלוקים שלהם הייתה מושלמת, ואפילו שפחה ראתה על הים מה שלא ראה יחזקאל בן בוזי (מכילתא ועוד).

עבדים היינו לפרעה במצרים, ויוציאנו ה' אלוקינו משם ביד חזקה ובזרוע נטויה. היינו בתחתית הבור ואלוקים עשה בשבילנו את מה שלא יכולנו לעשות לעצמנו. **ואילו לא הוציא הקדוש ברוך הוא את אבותינו ממצרים, הרי אנו ובנינו ובני בנינו משועבדים היינו לפרעה במצרים.** אם היינו נשארים שם, כל חייו היו נהרסים, ומי יודע מה היה קורה אם המשפחה ועם הילדים. נקודה זו איננו רוצים לשכוח בשום פנים ואופן. נשנן שוב ושוב עד כמה אנחנו חסרי אונים כאשר אנחנו סומכים על עצמינו, כדי שלא נחזור חלילה למקום שממנו באנו. **ואפילו כולנו חכמים, כולנו נבונים, כולנו זקנים, כולנו יודעים את התורה, מצוה עלינו לספר ביציאת מצרים.** "אני כבר מכיר את הסיפור שלי. למה לי שוב לעבור עליו. לא חבל על הזמן? אני הרי יכול לנצל את הזמן הזה ללימוד תורה, לשינה, או להרבה דברים אחרים חשובים". לא! אם אתה לא רוצה לחזור למקום שממנו באת, תחזור על הסיפור שלך שוב ושוב. זהו הצעד הראשון בדרך להחלמה. **וכל המרבה לספר ביציאת מצרים הרי זה משובח.**

מתנת הכניעה

"עבדים היינו לפרעה במצרים, ויוציאנו ה' אלוקינו". מצד אחד מוזכר כאן פרעה, ומצד שני אלוקים. מדוע אלוקים איפשר לנו להיות עבדים לפרעה? כולנו שואלים

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

את עצמנו את השאלה הזו. מדוע אלוקים נתן לנו את ההתמכרות לתאווה? האם חיינו לא היו נפלאים יותר בלי השעבוד הזה?

אולי הרמז כאן הוא, שאילו לא היינו עבדים לפרעה, אילו לא היינו עבדים לתאווה, לא היינו זוכים להתגלות האלוקית-הרוחנית של כוח האלוקים שפועל בחיינו. המתנה של מחלת ההתמכרות, היא מתנת חינם מאלוקים, כדי שנהיה תלויים בו, כדי שנזכה לפנות אליו ולהיות קשורים אליו. ללא השעבוד הזה, לא היינו פונים אליו. היינו ממשיכים לחיות בגאוה, בריכוז עצמי, חושבים רק על עצמנו, ועל זה שאנחנו מלאכים בדמות אדם, קדושים וטהורים יותר מכל המין האנושי, ועל כן אנו זקוקים לכבוד, להערכה וכולם חייבים לשרת אותנו.

אנחנו מקבלים כניעה, ומנצחים באמצעות כניעה. אנחנו מפתחים קשר הכרתי עם אלוקים, בעקבות המחלה. הגאולה באה בסיבת הגלות. בלי גלות ההתמכרות, לא היינו חווים את חוויית הגאולה. [אבל אל לנו לשמור את החוויות שלנו לעצמנו, אל לנו להתקדם בתוכנית שלנו בלי לשתף אחרים בחוויות שלנו. אנחנו צריכים לשתף, לחלוק, לתת לאחרים מהכוח, הניסיון והתקווה של כולנו. כך גם ההחלמה שלנו משתבחת].

מתנת הכניעה זו מתנה שאף פעם לא רציתי, כי תמיד הייתי בטוח שרק אני, רק אני ואני, יכול הצליח. רק אני ארתיע את המפלצת, רק אני אכניע את הזאב. כוחי ועוצם ידי. אבל האמת, שאני לא קיים היום. האני שלי נמחק לגמרי.

מי אני היום? אני עוד לא יודע. אני רק יודע שמי שרכש את הכניעה הוא האדם השלם ביותר, הרגוע ביותר, השלו ביותר והטוב ביותר. ואני אומר לה': "אני יודע ה', שהמתנה הזו עדיין לא נרכשה על ידי, אבל אני אומר לך תודה שאתה מאיר לי את הדרך, שאאמץ את המתנה הזו אל ליבי, שאכניס לליבי את הידיעה שלבד, לעולם לא אצליח לשרוד. תודה רבה, שאתה מוביל אותי למקום שבו אני צריך להיות כדי להחלים מהפגמים, מהמחלות, מהצרות. להחלים מדפוסי הפעולה שלי. אולי בחדרים האלה, במקום של החולים, הפגועים, אלו שאומרים לך תודה כל יום ומתפללים אליך כל הזמן, אמצא צרי ומרפא. אני מתפלל אליך שאזכור מהיום, כל יום מימי חיי, להודות לך על המחלה, לאמץ את כל הפעולות הנפלאות והאפקטיביות כאן (שהוכיחו את עצמן לאחרים וגם לי), לומר תודה שוב, ולהתפלל אליך כל יום שתמשיך לרחם עלי ותיתן לי עוד יום אחד נקי. רק עוד יום אחד נקי. כי רק כך אני יכול להתחיל לחיות. כי בשבילי היום - לחיות בלעדך, זה למות. פשוט למות".

שער רביעי - משעבוד לגאולה

מטרת השעבוד

אברהם אבינו, אברהם העברי, הוא הראשון בעולם שמגלה את אלוקים. אמנם כל העולם עובד אז לכוחות עליונים שונים: אל המים, אל האש, אל היופי, אל הטופי. כל מקצוע קיבל אל... אבל הראשון שמדבר על אלוקים אין סופי שהוא בעל כל הכוחות כולם, אלוקי האלוקים ואדוני האדונים, מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, אותו אבא אהוב שאין לנו בו שום השגה, את זה השיג אברהם אבינו.

כשאלוקים כורת עימו ברית, "ברית בין הבתרים", הוא מקבל הבטחה. הבטחה הכי מוזרה שאי פעם אהוב הבטיח לאהוב: "ידוע תדע כי גר יהיה זרעך בארץ לא להם ועבדום ועינו אותם... ואחרי כן יצאו ברכוש גדול..."

סליחה, אלוקים! לא רוצה גלות ולא רוצה רכוש גדול בסוף... לא רוצה ליפול ולא רוצה שכר... עזוב אותנו במנוחה... האם יש מישהו שהשאלה הזו לא קשה לו גם היום? קשה עד כאב. קשה עד זוב דם.

תהיתי, גם אם נניח ואלוקים מחליט שזה טוב עבורנו, מסיבה נעלמת שרק הוא יודע. האם אין עיתוי יותר טוב לבשר את זה לאברהם, מאשר ברית בין הבתרים? האם החתן, בזמן שמציע נישואין לארוסתו היקרה, יתחיל למתוח אותה עם כל מיני רעיונות נעלמים, שעבורה נראים כמו גהנום, למרות שהוא מבין שזה טוב עבורה? אתמהה.

אני חייב להניח, שהמפתח לנושא הגלות טמון איכשהו בתוך הברית הזו. שהגלות היא חלק מתנאי השידוך, חלק מהחווה. חלק מהאהבה.

אלוקים, בורא העולם, ברא את העולם כדי ש"יתגדל ויתקדש שמייה רבה". רצונו הוא, שהאור האלוקי (כפי שאנו מבינים אותו, או כפי שאיננו מבינים אותו...) יתגלה גם במקומות החשוכים. המקומות האפלים. המבואות המטונפים. בשביל זה המציאו את החושך, כדי שהאור האלוקי ינצח אותו. זו לא חכמה להיות הכי חזק כשאינ מתנגדים. לכן נבראו המתנגדים, כדי שיתגלה שהאור האלוקי הוא אבסולוטי. מוחלט.

מהו אור אלוקי, ומהו חושך?

כל דבר שהוא מוגבל, אם על ידי זמן ומקום, גבולות והגדרות, חשיבות וערך, תפיסה והכלה, או איזה שהוא דבר בעולם – נחשב הדבר הסתרה של האור האלוקי.

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

כי האלוקים, כפי שאני מבין אותו, הוא בלתי ניתן להגדרה, בלי שום מגבלה, אין לו גוף או דמות הגוף, ואין שום מחשבה שיכולה לתפוס בו. הרי הוא ברא גם את המחשבות הללו. זה הוא היחס שלנו אל אלוקים. אנחנו מבינים שהתפיסה בו מתחילה, היכן שההבנה שלנו נגמרת. "תכלית הידיעה שלא נדע".

זה מה שאברהם אבינו גילה לעולם, ולכן הוא נקרא ראשון למאמינים. כי רק האמונה יכולה להכיל את ההשגה הזו שיש אחד ולו מלא הכח. הכל יכול.

כל העולם המתנגד לאברהם, הגדיר את כוחו של כל אל. אחד האלים היה אחראי על המים. הייתה לו רשימה של סמכויות וכוחות. אבל הרשימה הזו עצמה הגבילה אותו. ברגע שנראה היה שאל המים הולך להשתלט על העולם, מיד המציאו את אל האש, והגדירו לו תפקידים ומשימות. זוהי עבודת האלילים, מצב שבו האנושות מציירת ומגדירה את האלוהים התורן.

בא אברהם וכפר בכל זה. ניפץ את כל הפסילים. אמר שיש א-ל אחד, ה' אחד יחיד ומיוחד, ולו מלא הכח. המשמעות הפשוטה ביותר הנגזרת מכך היא, שהאלוקים לא חייב לעמוד במבחנים שלנו. הוא לא חייב לשחק במגרש שלנו לפי הכללים שאנחנו המצאנו. הוא כל יכול.

כשאלוקים מתגלה אל אברהם, וכורת איתו את הברית, המשמעות היא, שמהיום אברהם הוא אבי אומה שתפקידה, זכותה, כבודה וקיומה, יהיה תלוי בהעברת המסר הזה הלאה: "כי ה' הוא האלוקים אין עוד מלבדו". בשביל זה קיבלנו תורה. בשביל זה אנחנו יהודים, בניו של אבא אוהב. בזה אנחנו עמו.

האהבה, הקשר, האירוסין, הברית עם אברהם היא על הנקודה הזו, האם היהודי יהיה מוכן לסבול, כדי לגלות את רצון ה', האור האלוקי, בבריאה ובחושך? התשובה של אברהם אבינו, עבור כל ילדיו עד עולם, היתה: "כן, אבא אוהב. אנחנו איתך באש ובמים. בשאלו ובשמיים." "לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה".

ואז נכרתה ברית עולמים בין בורא העולם ובין העם הנבחר - העם שנבחר לבחור בו. אנחנו בחרנו בה'. בחרנו להאמין שהוא צייר אותנו, ולא שאנחנו ציירנו אותו.

ואז זכינו להבטחה נוספת: כיון שאנו מאמינים באלוקים אין-סופי, שאין לו שום גבול ולא חלים עליו חוקי הטבע ושאר ההגבלות, הוא הבטיח לנו, ש"ישראל אף על פי שחטא, ישראל הוא", "ועמד כולם צדיקים", "כל ישראל יש להם חלק לעולם הבא".

כי איזה חטא יגביל את אלוקים מלאהוב אותנו? עד איפה צריך להתרחק מאלוקים

שער רביעי - משעבוד לגאולה

כדי שלא תהיה לו "קליטה"? באיזה חושך אין מקום לאורו? הרי הוא אין סוף! והדבר בא מיד לידי ביטוי מעשי: "דע לך, אברהם בני, גר יהיה זרעך בארץ לא להם. הם ירדו לגלות קשה. כל כך קשה, עד שייראה שאין סיכוי. כל כך קשה עד שלא יהיה להם שום זכר. כמו זרע שנרקב באדמה. כך עם ישראל היו משוקעים במצריים. שקועים במ"ט שערי טומאה. "הללו עובדי עבודה זרה, והללו עובדי עבודה זרה".

אברהם בני, דע שיבוא יום של "ועבדום ועינו אותם ארבע מאות שנה". בעינוי הזה לא יהיה להם רגע של כח. הכל יהיה נגדם. התפילות לא תשמענה בשמיים. בכל פרמטר מוכר ביקום זה ייראה ש"התגרשנו", ששכחתי אתכם, שאין אלוקים, חס ושלום. ואז, דע לך אברהם, ידוע תדע! דרככם, דרך העם הזה, הרדוף והשסוע, אני אתגלה. אני אופיע במלוא הדרי. אני אחולל ניסים. מכות. אני אראה מה זו השגחה פרטית, אגלה מי ברא אלה, איך מים נהפכים ליבשה, איך מן יורד מהשמים, אפתח לכם את שבעת הרקיעים. "אתה הראית לדעת, כי ה' הוא האלוקים, אין עוד מלבדו"!

"ואחרי כן יצאו ברכוש גדול". זהו הרכוש הגדול. היכולת לגלות שהיכן שאפסה התקווה יש חיים, שהזרע שנרקב באדמה הצמיח שתיל צעיר ורענן. ברוך מחיה המתים.

אברהם בני היקר, אגלה לך סוד נוסף, סוד כמוס. אף אחד מהמלאכים והשרפים לא יכול להכיל אותו. אבל אתה וזרעך חייבים לדעת הכל. הכל על אבא שלהם.

כל זמן, שאתם מסתובבים בעולם כשליחים שלי, כנציגים שלי, כנציגי העם שנבחר לגלות אותי בבריא, אתם תחיו על חשבוני. הכל עלי. כל האחריות כולה. גם האוכל (מן), גם השתיה (באר), גם עמוד הענן, גם עמוד האש. אבל יותר מזה: גם מה שנראה כמו עבירות, כמו התרחקות ממני, אם רק תזכרו שאני המנהיג, גם את זה אקח עלי.

האם יש באיזשהו מקום בכל התורה כולה איזכור של חטאים שנעשו במצריים? מסתבר שמ"ט שערי טומאה זו רשימה משמעותית של חטאים. האם מישהו אי פעם נענש עליהם?

כל מי שרצה לצאת ממצרים, והאמין בה' שיוציא אותו, יצא. ויצא נקי וחלק. אלוקים לקח הכל על חשבונו. רק תהיה עובד חברה, והכל יהיה על חשבון החברה.

כשיצאנו ממצרים, זכינו לאור. האור האלוקי, האור שהאיר את כל הפינות החשוכות של העולם. כולנו ראינו: "זה קלי ואנוהו"ר! הצבענו...

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

"כימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות"... "בימים ההם בזמן הזה!" כל שנה, בכל פסח ופסח, אנחנו יוצאים שוב ממצרים. חשוב שנדע למה נכנסנו לשם, חשוב שנדע שאלוקים שם אותנו שם, זה חלק מהתוכנית שלו. זה לכתחילה להיות שם. צריך להיכנע לרצון ה', לא להילחם בו. להשתדל לזכור שאנו עובדים לאלוקי אברהם. לא אנחנו ציירנו אותו, הוא צייר אותנו. הוא יחליט מה טוב עבורנו. ולא אנחנו נכתוב לו איך להוכיח לנו את עצמו.

הוא אין-סופי. אנחנו מאמינים שלו מלא הכח. הוא המציא את החוקים והכללים. ברצונו החופשי הוא יכול תמיד לעשות "הפוך", ואין לנו בו שום השגה כלל.

חשוב שנדע, שכאשר כל אחד מאיתנו נכנס למצרים הפרטיים שלו, למיט שערי טומאה הפרטיים שלו, ל"הללו עובדי עבודה זרה" הפרטי שלו, הכל זה רצון ה'. זו הסיבה שנכנסנו לשם. כדי שנדע שאנחנו שם ברצון ה'. לא חייבים להבין מהי בדיוק הסיבה, ואיך זה מגלה את רצון ה', אבל חייבים להאמין שזה לא במקרה. זוהי הברית בין הקב"ה לבין אברהם אבינו. רק מי שמאמין בזה, זוכה גם ליציאת מצרים, זוכה לצאת משערי הטומאה, זוכה לנקיון ושלווה, אור אלוקי, אחדות מלאה.

והאמת, עצם העובדה שאני מאמין בה', תלוי בו, נכנע אליו, מתבטל אליו, זה עצמו גאולה הפרטית. מי שחי כמו תינוק, מחכה לישועתו של אבא אוהב, יקבל את החיבוק הזה.

אנו מאחל זאת לכולנו. ממש כולנו, כל מי שהוא בן אברהם יצחק ויעקב. לא משנה אם הרחקנו עד... או שקענו עד... עלינו להזכיר לעצמנו כל פעם מחדש, אין מקום שהוא מדי רחוק לאבא. "אם אסק שמים - שם אתה, ואציע שאול - הנך". עוד לא נבראה המחיצה שתפריד בינינו לבין האבא הכל יכול.

האהבה הזו, היא בסיס הקשר שלנו עם אלוקים. היא האמון. היא האמונה, האמונה שלא משנה מה אבא יעולל לי, לא משנה כמה הוא יכאיב לי, גם אם הוא מסתתר מאחורי קיר שחור ואתום. אני תמיד מאמין בו. מאמין באהבתו. ואותו הדבר בצד השני, לא משנה כמה בגדתי בו, כמה שכחתי אותו, כמה הכעסתי לפני, כמה נפלתי, הוא מאמין בי ואוהב אותי, אהבה שאינה תלויה בדבר. זוהי הברית שנכרתה בינינו.

ועכשיו אבא יקר, עכשיו שקיימת את החלק הראשון של ההבטחה, "ועבדום ועינו אותם", עכשיו הזמן לקיים את החלק השני, "ואחרי כן יצאו ברכוש גדול". שנזכה כולנו לפסח כשר ושמח, וליציאת מצרים אמיתית. כימים ההם, כן בזמן הזה. אמן.

שער רביעי - משעבוד לגאולה

יציאת מצרים

יציאת מצרים היא נושא כל כך רחב אצלי בחיים... כל חיי התעסקתי עם זה, בין אם זה עם עצמי, ובין אם אחרים ב"קירוב".

מה זה אומר? נאמר 'בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים' כל הזמן יש לי את היצרים שלא נותנים לי לעבוד את ה', לא נותנים לי להתרכז בלימוד, יש לי הרבה בעיות מבית ומחוץ. "יציאת מצרים" פירושה להתגבר ולצאת מהמיצרים הללו וללכת למתן תורה, ללכת לעבוד את ה' יתברך למרות כל הקשיים.

את הדבר הזה אמרתי לעצמי ולאחרים עשרות ומאות(!) פעמים. שלא תחשבו שלא האמנתי בזה, באמת הייתי בטוח שאם אעשה עוד מאמץ קטן, אני "אתפוס" את אלוקים.

חוץ מבעיה אחת קטנטנה... את הבעיה הזאת תמיד הדחקתי. מה לתאוה, פורנו, ואוננות, אל מול דברים קדושים כאלו? זאת בעיה שכנראה עם הזמן תחלוף, או שבהזדמנות נטפל בה, אבל זה לא בסתירה להתקרב לה' ו"לצאת ממצרים".

אומר את האמת, שגם בזמנים הכי קדושים שלי, תמיד היה לי ציפור קטנה שלחשה לי בלב: "שקרן אחד! איפה אתה ואיפה עבודת ה' שאתה כ"כ מדבר עליה?. הנה עכשיו אתה לומד עם יהודי איזה רעיון לפרשת השבוע, ורק לפני שעה איפה היית!?! שקרן! צבוע! מתי תתחיל לעבוד את ה' באמת ולהפסיק עם השטויות (עלאק שטויות...) האלה!" .

אבל, בדרך כלל, את הציפור הזאת דחקתי עמוק עמוק בתוך תורה, חסידות, חסדים וכ"ו וכ"ו.

מאז שהגעתי לשמור עניך, והכרתי את הספונסר, החברים והקבוצות, הבנתי שכל העסק שונה לחלוטין! אין לי "בעיה קטנה" יש לי "חיים שלמים עקומים". התאוה זו החברה הכי טובה שלי, ובצדק! (כל עוד שאני לא ישנה את החיים שלי לחלוטין!).

היום, מלאו לי 5 חודשים נקיים! חשבתי לעצמי שאני ממש כמו אותו יהודי שיצא ממצרים. הקב"ה ברוב רחמיו לקח איזה בנאדם, שחוץ מזכות אבות לא היה לו שום דבר, הוציא אותו עם פינצטה ממ"ט שערי טומאה, לקח אותו והעלה אותו לדרגה הכי גבוהה שיכולה להיות, נתן לו את הדבר הכי יקר שיש לו - התורה הקדושה!

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

הקב"ה ברוב רחמיו נתן לי להתבוסס הרבה שנים בתאווה, חטפתי וטרפתי כמה שאני רק יכול, וכל צעד שניסיתי לעשות בכוחות עצמי כדי לעצור את השטף הגדול הזה, רק לקח אותי רחוק יותר.

ואז, שלח לי הקב"ה את הספונסר היקר, שלראשונה בחיי הבין לליבי, שאמר לי: "תפסיק להילחם ולנסות 'לשחק אותה אלוקים', תן לו את המושכות!"

בהתחלה לא הבנתי מה הוא רוצה ממני. אני? משחק אותה אלוקים?! הרי אני כל חיי משתדל לעשות את רצונו! אז בסדר, יש לי בעיה קטנה, אבל מה הקשר אלוקים?! "התוכנית הזאת לא בשבילי!" אמרתי לו, חד וחלק (טוב, לדעה הכי מקלה, רק אחד מתוך חמשה יצא ממצרים...).

אבל לא הייתה לי ממש ברירה ונכנסתי לתכנית. מסרתי לאלוקים את חיי, דיברתי איתו אינספור פעמים, הזכרתי לעצמי שוב ושוב שאני כבר לא מנהל את ההצגה, וראה איזה פלא, אני נקי מתאווה כבר 5 חודשים!

לסיכום, רציתי להודות לבורא העולם ששחרר אותי ממצרים האיומה שהייתי בה! כן, היום אני משוחרר, מרגיש כמו עבד שהיה המון שנים עם עבדות קשה והיום הוא משוחרר. אני לא יודע מה יהיה איתי מחר, אבל היום יש לי את חמשת חודשים האלו ביד, ואף אחד לא יכול לקחת את זה ממני.

יחד עם זאת, אני מתחנן אליו, שייתן לי שכל להבין כל הזמן שבמדבר האיום הזה, יש לי אבא למעלה שאוהב אותי, ויתן לי מה שאני רוצה (בשר, מן, ענני כבוד). עלי רק למסור לו את המושכות והוא כבר יעשה את העבודה בשבילי! תודה רבה אבא!

שער חמישי

פסח מצה ומרור

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

פסח מצה ומרור

לימדונו חז"ל, כי ישנם שלושה מאפיינים מרכזיים לפסח שיש לעסוק בהם על מנת לא לפספס את מטרתו של חג הפסח. וכאשר רבן גמליאל מזכיר "כל שלא אמר" אין הוא מתכוון לומר בצורה יבשה את שלושת המילים הללו, אלא לעסוק כמובן במשמעות העמוקה הטמונה בהם.

1. פסח. הקב"ה בעצמו, הוא ולא שרף ולא מלאך ולא שליח, עבר ונגף את בכורות המצרים. הוא זה שעשה לנו את הנס הגדול הזה וריחם על נפשותינו אע"פ שהללו עובדי עבודה זרה ואף אנו.

2. מצה. לחם עוני. כאשר יצאנו ממצרים לא היו בידינו אמצעים או זמן למשהו יותר טוב. ככל שזה תלוי בידיים שלנו - אנחנו חסרי אמצעים. אולי אפילו חסרי אונים.

3. מרור. זכר לעבדות ולמרורות שחווינו במצרים. אחת הסכנות המרכזיות ביציאה לחירות היא השכחה של המקום בו היינו והדברים אשר עברו עלינו שם.

לפני חודשים מועטים גם אני יצאתי מעבדות לחירות. אך בשביל לשמור על עצמי במצב הזה, עלי לזכור ולהזכיר לעצמי ללא הרף את שלושת הנקודות הללו:

1. מכוחו ולא מכוחי. ה' החליט שהוא רוצה שאגלה את התוכנית בשלב הזה של חיי. הוא הוציא אותי מהמצרים שלי למרות שהייתי במצב של "והללו". עלי להיות מחובר לקב"ה בכל רגע של חיי, ולזכור שהוא המחולל את הנס שלי, ואת חיי וחירותי אני חב לו.

2. אני חסר אונים. ממש כאותו עני שהיה נותן מה שיידרש על מנת לאכול לחם ראוי לשמו, אך אין בידו. אני כשלעצמי ניסיתי את כל האמצעים שהיו בידי. הכנסתי את כל כח הרצון שלי והכלים שהביאו לי, החמץ, אך זה לא מה שהוציא אותי ממצרים. גם קישואים ושומים לא עזרו לי. כרגע אני מסתפק במצה - לחם ללא שום דבר מהעצמיות שלי. אפילו כל הזמן שהיה לי ביד על מנת להחלים לא עזר.

3. מאיפה באתי ולמה אני לא רוצה לחזור לשם. יש לי נטייה כזאת, שככל שאני מתרחק מהנפילה האחרונה - קשה לי יותר לזכור למה אני לא רוצה לחזור לשם. זה פתאום נראה מפתה ונוצץ. לפעמים, אפילו כשהמרחק בין הנפילות היה יום, לא זכרתי מה ההרגשה האמתית כשאני מוצא את הדבר אותו אנו מחפשים. עלי לזכור

שער המישי - פסח מצה ומרור

בכל רגע מדוע איני רוצה לחזור לשימוש, אחרת אני עלול לדרוש בכח "ניתנה ראש ונשובה מצריימה".

בלי שלושת היסודות האלו, אין לי החלמה. זה הבסיס שלי, עליו נבנה חג החירות הפרטי שלי. אחר כך יכולים לבוא סימני הסדר (הצעדים) וכל השאר (פעולות, קבוצות וכדו'). בלי זה, אין לי החלמה.

לחם עוני

"חג החירות" - צמד מילים מרשים כל כך. זהו החג בו יצא עם ישראל מעבדות לחירות ומאפילה לאור גדול. עברנו כבר את ליל הסדר ברב פאר והדר, עם שולחן ערוך יותר מכל השנה בכלים מכלים שונים. אכלנו ושתינו בהסיבה, כדרכם של מלכים. אפילו את נטילת הידיים הגישו לנו עד השולחן ממש. מי פילל ומי מילל.

אופס, משהו אחד לא ממש מתאים לכל התפאורה. כאילו יד זדונית החליטה לקלקל את כל החגיגה ביודעין. מה העניין עם ה"לחם עוני" בדיוק עכשיו? דווקא בימים אלו בהם מציין העם היהודי את חירותו בשלל אמצעי המחשה, שומה עלינו לגרוס את שינינו באותן מצות יבשות שלא הספיקו להחמיץ? "מצה זו על שום מה?"

כבר ידועים דברי חז"ל אודות מצבם העגום של בני ישראל ערב יציאת מצרים. המצב היה לגמרי לא מרנין. לא מדברים כבר על אותן ארבע חמישיות, או 49 מתוך 50, שלא זכו לצאת ומתו במכת חושך. גם אלו שכבר יצאו, היו בפתחו של שער הטומאה החמישים ממנו כבר אין דרך יציאה החוצה. הם עומדים על שפת הים, שאינו רוצה להיקרע. הוא בא בטרוניה לקב"ה: "הללו והללו עובדי עבודה זרה", ובמה עדיפים ישראל על מצריים?

ולמרות הכל, זוכה עם ישראל לגאולה מעל לגדרי הטבע. "ואשא אתכם על כנפי נשרים". הקב"ה מרים אותם מעל ומעבר לכל תהליך טבעי, ובמשך 49 ימים, מוציא אותם בכל יום משער טומאה אחד, ומכניס אותם לשער הקדושה שכנגדו. כך, ביד אוהבת, מוליך אותנו אלוקים, בכוחו ולא בכוחנו, עד למרגלות הר סיני, שם מגיעים בני ישראל לדרגת מלאכים של ממש, הזוכים לשמוע ולחזות מראות אלוקים חיים. "ראתה שפחה על הים מה שלא ראה יחזקאל בן בוזי הכהן".

"אני ולא מלאך". כל תהליך הגאולה אינו טבעי כלל ועיקר. הוא לווה בתהליך אדיר של ניפוץ וניתוך כל סוגי האלילות שבעולם. מאלילות פרעה, היושב על כסאו - "לי

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

יאורי ואני עשיתיניי, ועד לעשיית שפטים באלוהי מצרים. עשרת המכות היו חלק בתהליך. לא היה משהו שלא ראו בו את יד ההשגחה בכל עצמתה: הדומם, הצומח, החי והמדבר.

עם היציאה לחירות, באה לה גם הסכנה הגדולה של הגאווה: "ורם לבבך ושכחת את ה' אלוקיך המוציאך מארץ מצרים מבית עבדים". זהו טבע האדם, שכאשר רע לו נזכר באלוקים, אך אחרי הישועה מתחיל לשוכחו.

כאן באה המצה, "לחם עוני", להזכיר לנו כי כל מה שיש לנו, הוא רק בכוחו של אלוקים, ובלעדיו אין לנו מאומה. "לחם עוני, שעונים עליו דברים הרבה", הוא זה שמזכיר לנו שמתחילה עובדי עבודה זרה היו אבותינו. את קושי השעבוד, ואת זה שאילו לא הוציאנו ה' ממצרים, הרי אנו ובני בנינו היינו משועבדים לפרעה, ולשאר שעבודי הגוף והרוח.

מיד לאחר יציאת מצריים מתחילה ספירת העומר. מטרתה של ספירת העומר מחד, להוסיף ולעלות במדרגות הקדושה, אך מאידך, גם לזכור תמיד מהיכן באנו ולאן אנו לא מעוניינים לחזור... מי שלא זוכר את העבר, גם לא יוכל להגיע לעתיד טוב יותר.

עלינו לדעת, כי אנחנו לא מסוגלים לעשות את העבודה לבדנו, אך בלעדינו אלוקים לא יעשה. הדברים הולכים שלובי זרוע. האדם עושה את שביכולתו לעשות, באותה נקודה קטנטונת של בחירה, המפעילה את אותו כפתור אדיר ממדים של אלוקים, אשר עשה עושה ויעשה לכל המעשים כולם.

כך גם בכל הקשור להתמודדות עם התאוה. "יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש להמיתו... ואלמלא הקדוש ברוך הוא שעוזר לו אינו יכול לוי" (סוכה נב,א). יש, אמנם, לכל אדם את היכולת לעשות את הבחירה בדמותן של אותן פעולות כדי לשמור על הנקיות שלו. אך הבחירה לבדה אינה זו אשר תגרום לו להתגבר על התאוה. היא לבדה לא מספיקה. בלי להכניס את אלוקים לתמונה זה לא יעבוד. להכניס אותו, פירוש הדבר, לחיות בצורה מוחשית את העובדה הבסיסית שאין לנו שליטה על חיינו, למרות שבאופן כללי נדמה לנו שאנחנו מנהלים אותם.

מרור

הוא הסתכל סביבו בתמיהה רבתי. כולם היו עסוקים בניקיון הבית ובצחצוחו.

שער המישי - פסח מצה ומרור

אלה מביאים לביתם עגלות גדושות ומלאות פירות וירקות, ואלה סוחבים איתם קופסאות עם קרקרים גדולים וריחניים, שהרגע יצאו מהתנור. בתמיהה הוא שאל את חברו היהודי: "אמור נא לי, מושקה, מהי כל התכונה הזו? מה מתרחש פה?". והיהודי השיב במתק שפתיים: "עוד ימים ספורים יחול חג הגאולה, היהודים יכינו סעודות ענקיות ויזמינו גם אורחים לבתיהם, כדי שאיש לא יישאר רעב". בתשובה לשאלתו כיצד יוכל גם הוא להצטרף לסעודת החג ענה לו חברו: "כל שעליך לעשות הוא לעטות על עצמך ארשת פנים יהודית ולהופיע בבית הכנסת בליל התקדש חג. הגבאי כבר ידאג לשבצך אצל משפחה מכניסת אורחים.

בהתרגשות ובשקיקה שמע הגוי מפי חברו היהודי על מהלך הערב, כדי שיידע לקראת מה הוא הולך וכיצד עליו לנהוג, והוא התכוון לרגע הנכסף. אלא שכאן התרחשה תקלה בלתי צפויה. משום מה שכח החבר להזהיר את הגוי מפני המרור.

הגוי עשה כנדרש, חבש כיפה לראשו, ואף עטה על עצמו זקן והלך לבית הכנסת, שם נפגש עם חברו היהודי, שרמז לו מי הוא זה הגבאי אשר אמור "לסדר" לו משפחה. וכך נפרדו דרכיהם, כשהגבאי מסדר כל אחד משניהם אצל משפחה אחרת.

קריאת ההגדה עברה ללא תקלה. כך גם שתיית שני הכוסות הראשונים. ואז הגיע תורה של המצה. הגוי מסתכל בערגה ורואה איך שמוציאים את אותם "קרקרים", ומחלקים מהם לכל אחד מן המסובין במידה ובמשורה. הגוי המשיך להמתין. בוודאי עוד רגע יוציאו את שאר המאכלים ושם יהיה להם מספיק. לא יתקמצנו. והנה זה מגיע. הירק ההוא. מעניין, הוא לא אמר לי שיש גם ירק! או קיי, שיהיה! העיקר מה שבא אחריו. מכניס הוא חתיכה הראויה להתכבד בה לפיו, וטעמה מר כלענה. שורף בפה. שורף במעיים. יותר הוא כבר לא יכול לשאת, והוא קם ויוצא מעם השולחן בחרי אף.

בבוקר השכם, הוא רואה את חברו היהודי ומטיח בפניו: "חוצפה יהודית! לא די שנתנו לי לקרוא ולקרוא בלי סוף, עד השעות הקטנות של הלילה, אלא שכשכבר הוציאו את האוכל התחילו עם הקרקרים הקשים, ועברו למאכל שורף בפה ובבטן!". חייך היהודי חיוך של רחמים ואמר לו: "אוי, מסכן! נשארתי לסבול את כל ההכנות שלפני ובדיוק כשהאוכל הגיע - ברכת!".

אני נמצא בתוכנית כבר תקופה לא קצרה, עובר הרבה תהפוכות. את ה"יחץ" כבר עשיתי. אני כבר חצוי בין להישאר בתוכנית, לבין המחשבה שאולי אני לא ראוי לכך. הנה אני רואה סביבי חברים שהגיעו הרבה אחרי לתוכנית, ו"עקפו" אותי בגדול. צברו הרבה יותר ימים, התקדמו בצעדים, ואני עדיין מדשדש מאחור. צברתי 83

משעבוד להחלמה - חברים משתפים

יום ומאז אני בגל של מעידות שמסתיימות שוב ושוב בנפילות כואבות. לא מצליח להחזיק את הראש מעל המים.

גם את ה"מרור" כבר הספקתי לאכול. אני כל פעם מתאכזב מחדש לראות שמשהו פה לא מסתדר לי. אני רואה את חברי היקרים כורכים את המצה במרור, ומצביעים על כך שהמחלה בעצם הייתה לטובתם. היא הביאה אותם למקומות שלא היו מגיעים בלעדיה. ואני - אנא אני בא?

תקוותי איתנה שהבורא ייתן לי את הכוחות להישאר כאן ולחוות את הניסים שהתוכנית מציעה, ולא להצטרף לכל אותם שנעלמו מן הפורום והתוכנית, רגע לפני ה"שולחן עורך".