

צום פינטל

גליון קלח

פרשת פינחס תשפ"ה

משיעורי הרב שלום לאנגסאם שליט"א | בהוצאת מכון מיישרים

פרשה

עומק רגש הקנאות

♦ ויבא אחר - הרגש הקנאי

יש אורך. יש רוחב. אבל יש גם עומק. מהו עומק? עומק - אינו צד שלישי לבד. עומק - הוא המקום שבו האורך והרוחב נאספים, ונהפכים לדבר אחד. מקום שבו כל התנועה, וכל המבטים, וכל הזמן - נמשכים ונספגים ונבלעים אל תוך נקודה אחת.

קנאות - היא עומק. לא קפיצה, לא סערה, לא תגובה. קנאות - היא הדבקות הפנימית שדבר אחד תופס את הלב ואינו מרפה. לא בגלל שהלב נרגז - אלא בגלל שהלב דבוק.

זו לא מידה של התלקחות - אלא של עומק. זהו פינחס. הוא לא הרים קול. לא התחיל לדבר. הוא עקב. ויבא אחר איש ישראל. הלך אחריו, עקב אחריו, ראה את צעדי, ראה את ההמשך, והלך אחריו. הוא לא בא מן הצד, אלא אחר. אחר - פירושו: עקב בעקב. הלך בצעדים. לא דילג על כלום. לא עמד מול. לא נשאר מאחור. אלא נכנס בעקבות.

זהו יסוד הקנאות. קנאות איננה רגש של תקיפה. קנאות איננה מכת'אש. קנאות - היא



יכול שלא להיכנס. ויבא אחר, תנועה של הליכה מדודה, בלי לזוז שמאלה ובלי לימין. הלך ממש אחריו. רגל אחר רגל. עין אחר עין. לא הסיח דעתו. ואל הקבה - נכנס ממש. לא נשאר בחוץ. לא עמד מאחורי הדלת. אלא עקב עד סוף הדרך.

ובין אם נאמר ש"הקבה" היא אוהל - ובין אם נאמר שהיא הקיבה - שתיהן מכוונות לאותו רעיון. שתיהן מדברות על עקביות עד הסוף, אל תוך תוך האהל, אהל בתוך אהל, קבה בתוך קבה. אל תוך תוך הקיבה ממש. בירור וטהרת המחנה עד הסוף.

קנאי שייך לעומק. רואה את האורך ואת הרוחב - ומחברם אל הנקודה. הוא רואה את כל הפרטים, ודווקא לכן - מחבר את כולם לעומק אחד. לכן הקנאות צריכה סבלנות. היא לא מדברת מהר. היא לא פועלת מהר. היא ממתנה. היא צופה. היא שותקת. עד שכל הצדדים, כל הזמנים, כל ההקשרים - יתלכדו, יימשכו,

הליכה פנימה. מי שמקנא קנאת ה' באמת - הוא לא מתמלא שנאה. הוא מתמלא אחריות. הוא הולך אחרי הדבר. לא צועק עליו. הוא עוקב אחר התנועה, עוקב אחרי המגמה, וממתין בשקט עד לרגע. מטבעו, הקנאי שותק הרבה, אבל כשנקודת הקדושה נחטפת, כשעם ישראל נרמס, במקום ההתהוות, הוא לא

יתנקזו - אל מקום אחד.

ואז - ורק אז - באה הדקירה. לא דקירה של אדם, אלא דקירה של קו. קו של אמת. קו של עומק. הרומח בידו - והוא דוקר. לא לצדדים, הוא דוקר אל הנקודה. הוא דוקר אל קֶבֶתָהּ. קנאי דוקר. לא בקליפה - אלא בהפנמה. הוא לא שורף מבחוץ - אלא נוגע בדיוק היכן שהדבר הופך למהות.

זה מה שעשה פינחס. הוא לא היכה בראשו. הוא לא ניפץ חומות. הוא הלך - אחרי עד שנכנס אל הקֶבֶת. לא אל הפרצה, אלא אל הפנימיות. המקום שהאדם חושב שאיש לא רואה. אבל קנאי רואה, כי מי שדבוק להנקודה, אין לו חומות, חומות הם אורך ורוחב, קנאי היא עומק, היא רואה עד תוך תוכה, ושם - דוקר. לא נקמה. לא מלחמה. אלא בידו. דקירה מדויקת. שקטה. ממוקדת. אל המקום שבו נקודת החילול התהוותה. שמה פגע.

ולכן כתוב: וַיִּכְפֹּר עַל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל. כך מתכפרת טומאה. לא בקליפה. לא בגזירות. אלא במי שיודע להיכנס אל שורש הקלקול - ולדקור. זהו קנאי: מזהה את עומק הירידה - לא מגיב, אלא נכנס. הולך עד הקצה. לא בועט. לא צועק. לא מנפץ. אלא רואה נקודה - ונמשך אחריה. גם אם היא ירדה עד תהום. גם אם היא נכנסה לאהל. גם אם היא נבלעה

בקֶבֶת - הקנאי נכנס שם, לא לברוח - אלא לברר.

אם אינך רואה את הנקודה - אל תקנא. אם אתה רואה - אבל אינך יכול להמתין - אל תדבר. אבל אם ראית, והמתנת, והבנת, וכל הכוחות שלך התכנסו סביב נקודה אחת - ואתה מוכן להיכנס אחריה - אז זו קנאות של אמת. זו קנאות שלא מביאה מחלוקת, אלא מחברת כל הזמנים, כל הכוחות, כל השבטים - אל תוך נקודה אחד, אל לב אחד. קנאות שאיננה זועקת - אלא עומדת. שאיננה נלחמת - אלא דוקרת. שאיננה מתלהטת - אלא שותקת. והולכת. אחריה. עד הסוף.

קנאין פוגעין בו

חז"ל אומרים במשנה: הבעל ארמית - קנאין פוגעין בו. ובגמרא נאמר: הבא לימלך - אין מורין לו (סנהדרין פב ע"א). וחז"ל מספרים שמושה רבינו אמר לפינחס: קריינא דאיגרתא - איהו ליהוי פרוונקא. למה?

כי קנאות איננה שאלה הלכתית רגילה. היא איננה נבנית מהוראה של צדדים, של ראיות, של שקילה ופשרה. משה רבינו הוא הוראה, שיקול - כן ולא, מותר ואסור, הסברים לכל צד, ורק לבסוף באים להכרעה ופסיקה. אבל קנאות - באה ממקום שאין בו צדדים, מקום שהאמת כבר

לא נמדדת, אלא פורצת.

קנאות של שקר באה בלי דעת, בלי שכל, בלי עין שרואה את העולם. לא שוקלת, לא שומעת, לא מבחינה - רק פורצת. אבל קנאות של קדושה - באה מתוך שכל, מתוך שתיקה, מתוך ראייה והבנה עמוקה של כל המהלך כולו. רואה את הצדדים, מבינה את הפשרות, שוקלת את המורכבות. אבל נושאת את הכל יחד לנקודת עומק אחת, ומתוכה פועלת.

קנאות של אמת גם כן באה במהירות - כפי שרואים אצל פנחס - אבל זה מכח כל מה ששתק בעבר. כל מה שראה, כל מה ששמע, כל מה ששקל כל השנים, מתקבץ עכשיו למעשה אל תוך נקודה אחת. והנקודה הזו פורצת כקריאה של אמת. לא צריך בה פסק - כי הפסק כבר נוכח. ההוראה כאן לא באה מבחוץ - היא התגלתה מתוכו. זוהי קנאות של אמת.

ולכן קנאות לא ניתנת להוראה. ברגע שתהפוך אותה להוראה - שוב החזרת אותה לעולם של שיקול. והקנאות - שייכת לעולם של נקודת האמת. זהו הפשט למה "אין מורין כן". זו מציאות עמוקה, רגע שבו כל התורה כולה מתכנסת לנקודה אחת, והנקודה פועלת (מתבאר היטב בשיח שרפי קודש קאצק בפרשת בלק).

הדאגה שאוכלת את האוויר

כשהחמצן נבלע במוח - והגוף נשאר בלי חיים

מיוסד על הפסוק במשלי (יח יד)

”רוח איש יכלכל מחלהו, ורוח נכאה - מי ישאנה”

- כל אחד מהם שותה את חלקו מן החמצן. ויש בגוף מנגנון שפועל על החלוקה, שיהיה די חמצן לכל חלקי הגוף, לפעמים לוקח מכאן ונותן לכאן, הכל כפי הצורך. ומה נעשה כשאיבר אחד לקח הרבה חמצן מחמת איזה סיבה - האחרים נשארים בלי חמצן, או בכמות קטן של חמצן.

ובזה מובן בפשטות כמה 'דאגות' פועלים על כאבי הגוף: מה זה דאגה? דאגה זה תנועה חזק במוח, תנועה שמושכת הרבה 'חמצן' להמוח. כשאדם דואג - הוא לא יושב בשקט. הוא בתנועה. המוח פועל. משווה. מדמיין. חושש. מחזיק זכרונות. מפחד מהבאות. והמוח בעת הזה, מושך את כל האוויר, את כל החמצן. כאילו אומר: "אני עכשיו בתפקיד. אני צריך את כל הכח". ומה יוצא מזה, שאר חלקי הגוף - נחלשים.

האדם קם בבוקר, והראש שלו כואב. הגב שלו נעשה כבד. השרירים כואבים. לא יודע למה. שורש הדבר, כי כל מה שהיה שייך לו - נלקח על-ידי הדאגה. החמצן נבלע בפנים.

גוף שלך לא נפגם. זה לא חולי. זה לא תקלה. זה פשוט - אין די חמצן באברים. האברים לא קיבלו את חלקם. הראש לקח הכל, הדאגות לקחו הכל. ואתה נשאר עייף. בלילה, יש אנשים ששוכבים לישון - ולא נחים באמת. ובבוקר הם קמים מותשים. כועסים. כבדים. כי גם בלילה - הדאגה לא ישנה. היא ממשיכה לפעול בפנים. והמוח, המשך בעמוד הבא

יש עייפות ברורה. עבדת קשה, נשאת משא, הלכת מרחק, לא ישנת בלילה - ברור לך למה אתה עייף. אבל יש עייפות אחרת. שקטה. מוזרה. לא ברורה. פתאום נהיה כבד. פתאום אין כח. הראש נופל. הידיים כואבות. הגב מתעייף. ולא קרה כלום.

לא נשאת. לא עבדת. היית בבית, בשקט, אינך יודע מה קרה.

ואז באות הבדיקות.

אולי חסר ברזל. אולי

לא ישנת מספיק.

אולי זה לחץ דם.

אולי ויטמינים. אבל

הכל חוזר תקין. כל

רופא אומר שאין

כלום - אבל אתה

מרגיש שהכל כואב.

זהו רגע של בלבול

גדול. הגוף צועק -

והרפואה שותקת.

וכאן נכנס שמו של

ד"ר סארנא, שבמשך

עשרות שנים ליווה אנשים

שסבלו מכאבים שאינם

מוסברים. גב תחתון, כתפיים,

עייפות כרונית, כאבי ראש, סחרחורות,

חנק רגשי. כל אלו - בלי סיבה רפואית ברורה.

ולאחר מחקרים וניסיונות, מצא סארנא דבר פשוט:

הכאב אינו בא תמיד מפגם, אלא מדאגות. מהנפש.

מהפחד. מהעומס הרגשי. לפעמים הגוף יוצר כאב כדי

להסתיר את הלחץ הפנימי. כי המוח, שאינו יכול לשאת

את הדאגה, מעביר את הכאב לגוף. וכך האדם שוכח מן

הצער הנפשי - ומתמקד בגוף.

ודע, כל מה שקורה - קורה דרך החמצן (אקסדזשין),

חיות האדם בא מן ה'חמצן'. בכל רגע. בכל תא. האדם

נושם חמצן, והדם מחלק את החמצן לכל הגוף. הרגליים

צריכות, המוח צריך, הלב צריך, העיניים, העצבים, השרירים



זה נורמלי. אבל לפעמים יש התנגשות: המוח לא מוותר. הדאגה מושכת למעלה. והמעיים מושכים למטה. שניהם צועקים. שניהם רוצים. והגוף - נקרע בין שניהם. והאדם מרגיש: עייפות שאין לה שם. סחרחורת שאין לה מוצא. אי-שקט שאין לו מנוחה.

אבל אם האדם יודע - לא נבהל. הוא יושב. נושם. מניח למעיים. נותן להם לסיים את עבודתם. ואז החמצן חוזר. אז הראש מתבהר. אז הנשימה נפתחת.

החמצן חוזר - כשאין מי שגוזל

הגוף רוצה לחיות. הוא לא עצלן. לא מקולקל. הוא פשוט נשאר בלי בלי חמצן. בלי זרימה. בלי חלקו. אבל כשמפסיקים לגזול ממנו - הוא חוזר. לא צריך לרפא אותו. רק להפסיק לגזול.

המוח לקח, המעיים לקחו, הדאגות לקחו - והאיברים נשארו בצד. כשאיבר נשאר בצד, הוא נעשה כואב. לא כחולי - אלא כזעקה. כמו ילד שכולם שכחו אותו. הוא בוכה, לא בגלל שהוא רעב, אלא מפני שאיש לא הקשיב. כך האיבר. אולי הכתף. אולי הגב. אולי הרגל. הוא כואב - לא כי נפגע, אלא כי לא קיבל. אין בו זרימה. אין בו תנועה. אין בו אוקסיגן. והוא צועק את שתיקתו: **"גם אני שייך. גם לי מגיע."**

זה הטעם למה ההבנה מרפאה. כשהאדם נושם לשם. שולח לשם תנועה. אומר בלב: **"אני מכיר בך. אני מזרים אליך חיים."** - אז המקום נרגע. הוא כבר לא צריך לכאוב. כי הוא לא נשכת.

הדאגה לוקחת. הפחד לוקח. האשמה לוקחת. ואם תשים את כל אלו על השולחן - תראה שאין להם כלום. רק צל. רק הרגל. רק הרגל של דאגות שחזרו על עצמם אלפי פעמים. אבל אתה אינך מוכרח להמשיך.

וברגע הזה - יש זרימה חדשה. מה שלא הגיע קודם - מגיע עכשיו. מה שכאב - נושם. מה שנשכת - מקבל. החמצן שוב נוגע בכל מקום. והשקט, שהיה עד כה נעדר - חוזר ומצטרף.

אפילו בלי שהאדם מודע, ממשיך לשאוב חמצן. אין הפסקה. אין שקט. אין חלוקה חדשה.

לעומת זאת - כשאדם באמת ישן טוב, בשקט, בלב פתוח - אז החמצן מחולק מחדש. העומס משתחרר. ומתעורר בבוקר - מרגיש כח חדש.

זה מה שאמרו מאות אנשים אחרי שהכירו את שיטתו של סארנא: **ברגע שהבנתי שהכאב שלי בא מדאגה - הוא התחיל להיחלש.** כי כשהמוח מבין שאיננו מוכרח לשאת את הכל - הוא מפסיק לשאוב את כל החיים אליו. ואז הגוף שוב נושם.

הרפואה? פשוטה. לא לחפש עוד כוח - אלא להרפות. רגע אחד של שחרור. רגע אחד של נשימה אמיתית. רגע אחד שבו אתה אומר לעצמך: **"אני חי. אני מוכרח להילחם. אני מוכרח לדאוג כל הזמן."** וברגע הזה - המוח מרפה, והחמצן זורם. לאט. בלי כפייה. בלי מאמץ. נשימה עמוקה אחת. שתיקה של שלש דקות. הליכה בלי פלאפון. שינה טובה. שיחה עם מישהו שמבין אותך. ואפילו רק משפט אחד שאדם אומר בלב: **"הגוף שלי רוצה לחיות. גם אני מגיע לי חיים."** לפעמים זה לבד - פותח את הצינורות.

כי כל זמן שאתה שואף להחזיק הכל - אתה גוזל מן הגוף את החלק שלו. אבל אם תניח קצת - תראה פתאום שהאור חוזר. תראה פתאום שהרגליים קלות, שהעיניים שקטות, שהראש פתוח. והכל - כי **החמצן חזר למקומו.**

זה כל מה שצריך. רק לדעת: **האוויר שלי נלקח לדאגה. ואני - רוצה לנשום מחדש.**

העיכול והדאגה - מי יקבל את החמצן?

יש עוד מי שמושך הרבה אוויר לעצמו - המעיים. כשאדם אוכל, הבטן מתחילה לפעול. זה טוב. אבל זה גם כבד. כי מערכת העיכול דורשת המון דם, המון אוקסיגן, המון תשומת לב. היא צועקת: **"אני עכשיו בתפקיד. שלחו אליי!"** והגוף - שומע. מחלק את האוויר למטה. הראש נחלש, הידיים נרפות, הלב שותק - כי כל הכח ירד לבטן.

נא לא לקרוא הגליון בעת התפילה

בקול הלשון - הרב שלום לאנגסאם 1605-313-6803 - אויף אידיש 1, שיעורים מהתקופה האחרונה 1, דיבאטעס 2, יום יומי שיעורים 3 (הלכה יומי - לומדות יומי - ביזנעס יומי - נפש יומי - חינוך יומי), על הפרשה 4, חומש רש"י 5, משנה וגמרא 6, הלכה 7, מוסר וחסידות 8, סיפורי צדיקים 9, אינטערסאנטע טאפיקס 10, שבת 11, מועדים 12, נשואין שלום בית 13, סליידס (שקופיות) 14, פרעזענטאציעס (מצגות) 15, | נ"ך 2 - שיעורים על רוב תנ"ך

אם ברצונכם לקבל את הגליון במייל, נא לפנות: shalomlang@gmail.com
או לשלוח הודעה: zum-pintel+subscribe@googlegroups.com

לנדב הגליון, או לפרסם בו, וכן להזמין את הרב למסור שיעורים בישיבות ובכוללים, נא להתקשר למכון מישרים 845-274-3516