הרב דן האוזר

# תורה נד – מידת ההסתפקות

תורה נד תורה ארוכה ורבת נושאים. אנו נבחר מתוכה נושא אחד ונלקט לפיו קטעים נבחרים.

וְתוֹרָה, הִיא בְּחִינַת הַהִסְתַּפְּקוּת הַנַּ''ל, כִּי הַתּוֹרָה הִיא בְּחִינַת עֵץ הַחַיִּים דְּמָזוֹן לְכֻלָּא בֵּיה (עיין זוהר בראשית), הַיְנוּ שֶׁיֵּשׁ לְכָל אֶחָד דֵּי סִפּוּקוֹ מִמֶּנָּה, נִמְצָא שֶׁהִיא בְּחִינַת הִסְתַּפְּקוּת וְגַם בְּלִמּוּד הַתּוֹרָה בְּעַצְמָהּ, יֵשׁ בְּחִינַת הִסְתַּפְּקוּת כְּמוֹ שֶׁאָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ, זִכְרוֹנָם לִבְרָכָה (אָבוֹת פֶּרֶק ב) לא עָלֶיך הַמְּלָאכָה לִגְמר, וְעַל כֵּן, לִמּוּד הַתּוֹרָה הוּא בְּחִינַת הַהִסְתַּפְּקוּת הַנַּ''ל, וַאֲפִלּוּ הֶהָמוֹן שֶׁאֵינָם יְכוֹלִים לִלְמד הֵם מְקַיְּמִין עֵסֶק הַתּוֹרָה בַּמֶּה שֶׁקּוֹרִין קְרִיאַת שְׁמַע כְּמוֹ שֶׁאָמְרוּ רַבּוֹתֵינוּ, זִכְרוֹנָם לִבְרָכָה (מְנָחוֹת צ''ט:).

מכל מאפייניה הרבים של התורה בחר ר' נחמן לתאר אותה דווקא במידת ההסתפקות. מדוע? אפיון זה הוא לכאורה מפתיע ובלתי צפוי. מה למידת ההסתפקות ולתורה? ר' נחמן מסביר: התורה הינה עץ חיים ועץ זה אמור לתת מזון לכולם. ממילא ברור שכל אחד ימצא בו די סיפוקו. אך דבריו לגבי 'הסתפקות במועט' בתורה זוקקים הסבר. וכי כולנו אוכלים מסיר אחד עד שכל אחד צריך להסתפק בחלקו שמא "יבוא על חשבון" חברו? ר' נחמן מגדיר בתחילת התורה מהי מידת ההסתפקות: "כי צריך האדם שיהיה לו הסתפקות, להסתפק מזה העולם רק במה שצריך לו בהכרחיות מזה העולם". אך כיצד מידה זו קשורה לתורה ולעץ החיים?

השוואת התורה לעץ החיים מחזירה אותנו לגן עדן. שם ניכר שתחושת החיים המקורית מלווה בצורך אין סופי של חסד דוגמת גן העדן. שפע ללא גבול, קיום ללא מחסור ותחושת השגחה עוטפת הדואגת לכל פרט. תחושה שרק ככל שיגבר השפע תגבר גם עוצמת החיים. כל אדם מתחיל כך את חייו כתינוק הזקוק להשגחה מתמדת של הוריו השמה אותו במרכז. רק כך מתחיל האדם לתת אמון בעולם הסובב אותו מתוך הרגשה שזה "העולם לא נברא אלא בשבילי" (סנהדרין לז ע"א וליקוטי מוהר"ן ה). למעשה, באופן בסיסי הרגשה זו נטועה באדם עד סוף חייו. תחושת ה"אגו" (האיד) הרואה באדם עצמו את המרכז, וחותרת לספק את האדם, איננה עוזבת אותו לעולם, ובמובן זה מאיימת לבלוע את כל העולם כולו, ועדיין "להישאר רעבה".

אולם מהר מאד מגלה התינוק שהדברים לא יכולים להישאר בצורה זו. האדם איננו לבד בעולם, ולא הכל סובב סביבו. ככל שיצליח להתנתק מעצמו ולעזוב את ה"אגו" שלו, יוכל להרחיק ראות ולהשכיל, יוכל לדעת. אלא שאכילת פרי עץ הדעת משמעה גם גירוש מגן עדן. ההשכלה וההכרה של ה"אחר" והשלמה עם הסופיות של השפע והגבול של החסד משמעה גם מוות פנימי של תחושת החיים הבסיסית ביותר שהעולם בשבילי ולמעני. משעה שנפקחו עיניהם של אדם וחוה וראו את המציאות העובדתית של סופיותו של העולם, הם ראו והבינו גם את הסופיות של עצמם, "וידעו כי ערומים הם" (בראשית ג,ז). משהו מן המוות של העולם הדומם נכנס גם בם ובגופם. הבושה שאחזה בהם הינה ביטוי לתחושת הבושה האוחזת בכל אדם משעה שמסתכלים עליו מבחוץ כאילו הוא חפץ. משעה שמתנכרים לתחושת החיים שלו. זוהי האין סופית הנשכחת.

כאן מגיע מקומה של התורה – להזכיר לאדם גם בתוך העולם הסופי והמוגבל, זה שנראה מנוכר ואדיש לקיומו האינסופי, את תחושתהחיים המפעמת בקרבו. להזכיר לו את חייו, להזכיר לו את הפנימיות שלו. לא ניתן להזכיר לו כל זאת ללא הקב"ה, חי החיים, זה המכלכל חיים בחסד ומשביע חיים לכל חי. רק האמונה בה' יכולה לחלץ את האדם מן האגו הסגור בתוך עצמו ובכל זאת להשאירו חי. האמונה איננה נותנת לסופיות של העולם לגעת בנפשו, לשכנעו שגם הוא רק חומר סופי ולהשתלט עליו ועל שיקוליו. כאשר אדם מאמין בה' המחיה את הכל, הוא מאמין גם שהשפע לשני איננו "בא על חשבונו", שגם לשני מגיע חסד. האמונה בהשם מאפשרת לו להסתפק במה שיש ובכל זאת להישאר מסופק. זאת התורה על רגל אחת: "מה ששנוי עליך אל תעשה לחברך". אל תישאר סגור בעצמך. הכר בזכותו של השני לחיות בדיוק כמוך. "ואהבת לרעך כמוך, אני השם". רק הקב"ה יכול לפשר על הניגוד העז בין אהבת האני לבין האחר.

לכן ההתגלות הראשונה מתחילה בגילוי ה': "אנכי ה' אלוקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים מבית עבדים". לולי גילוי השם האדם היה נשאר עם אותו צורך עצום לסיפוק אך ללא יכולת לדחות אותו. עם הנחת יסוד שכל העולם נועד לשרת אותו. אב הטיפוס שהתורה נותנת למקרה שכזה הוא דמותו של פרעה. מצרים תחת שלטונו של פרעה הייתה ממלכה שלמה ששמה את הזולת לעבד לרצונו, רצון פרעה, רצון האגו. מצרים אשר כולה מונעת מיצרים (אותיות מצרי"ם) שהם או כח או דחף – שני צידי אותו מטבע שהאני עסוק בעצמו. "כגן השם" – כאותו גן עדן אבוד אך ללא הסתפקות, ללא גבול, ללא אחר ובודאי שללא השגחת הקב"ה.

כשראה משה רבנו עברי מכה עברי הוא אמר: "אכן נודע הדבר", ופירש רש"י שם – אכן נודע הדבר מדוע עם ישראל בגלות מצרים. בקלות אפשר לשכנע עבד שבמהות אדם לאדם זאב, וכשיהודי מתנהג כך הוא נהיה חלק בלתי נפרד מן המערכת המצרית של כח ושליטה.

רק ה' יכול לחלץ את האדם ממצרים, מן היצרים שלו, מעצמו ובכל זאת לא להרוג אותו. להחיות את כולם אך מבלי שהדבר יבוא האחד על חשבון השני. זו תמצית התורה: "עץ החיים דמזון לכולא בה, היינו שיש לכל אחד די סיפוקו ממנה". שיש מספיק שפע לכולם. אלא שלצורך כך צריך הסתפקות. נראה שההליכה במדבר, שבו היה צורך להסתפק בעומר לגולגולת של מן, היה מימוש תנאי זה לקבלת התורה. משום כך אומרים חז"ל כי "לא ניתנה תורה אלא לאוכלי המן" (תנחומא בשלח כ).

ר' נחמן מדגיש שמידת ההסתפקות כל כך יסודית ועקרונית בקבלת התורה שאפילו לימוד התורה עצמו צריך להיות שזור במידה זו ולא מתוך רעב אגואיסטי אפילו לא למשמעות ולתוכן. "לא עליך המלאכה לגמור" (אבות ב). תורה הישגית ותחרותית תהיה חסרה את העיקר.

ההסתפקות גם מחזירה את הדברים לתוכן הפנימי שלהם. מכריחה את האדם להביט אל תוכם פנימה באשר הם. הנחת היסוד היא שרק שם ימצא האדם חיים. אכן חרב מתהפכת היא בדרך לעץ החיים שכל הרוצה להתקרב לחיים צריך דווקא להצטמצם ולהסתפק במועט לפי צרכיו בלבד. ודווקא זה אשר מנסה "לעשות חיים" ולמלא את עצמו בחיי העולם הזה, ימצא את עצמו ממעט את חייו ותמיד רעב וחסר. סיפוק יבוא לו לאדם רק מן ההסתפקות וזה אשר לא יסתפק בשלו יישאר חסר סיפוק לעולם. וכך מתאר תופעה זו ר' נחמן בתורה שלנו:

וְהַהִסְתַּפְּקוּת הוּא בְּחִינַת עוֹטֶה אוֹר כַּשַּׂלְמָה הַיְנוּ בְּחִינַת אוֹר מָלֵא כִּי הָרְשָׁעִים שֶׁאֵין לָהֶם הַהִסְתַּפְּקוּת, בִּבְחִינַת (מִשְׁלֵי י''ג) ''וּבֶטֶן רְשָׁעִים תֶּחְסָר'' אֶצְלָם מְארת חָסֵר בִּבְחִינַת (שָׁם ג) ''מְאֵרַת ה בְּבֵית רָשָׁע'', אֲבָל בַּצַּדִּיקִים שֶׁיֵּשׁ לָהֶם הַהִסְתַּפְּקוּת, בִּבְחִינַת: ''צַדִּיק אכֵל לְשׂבַע נַפְשׁוֹ'' (שָׁם י''ג), אֶצְלָם הוּא אוֹר מָלֵא (בְּרֵאשִׁית א) ''וַיַּרְא אֱלקִים אֶת הָאוֹר כִּי טוֹב'' אֵין טוֹב אֶלָּא צַדִּיק, שֶׁנֶּאֱמַר (יְשַׁעְיָה ג) : ''אִמְרוּ צַדִּיק כִּי טוֹב'' (יוֹמָא לח ע"ב).

מסתבר שלראות את הפנימיות של הדברים משמעו להאיר עליהם באור שבעת ימי בראשית. אותו אור נעלם אשר היעדרותו מרומזת בכתיב החסר בבריאת המאורות ביום הרביעי – "יהי מארת ברקיע השמים" (בראשית א, יד). חסרון האור הזה משאיר את האדם ברעב תמידי, כדוגמת דברי חז"ל על העיוור ש"הסומא אין לו שובע" (יומא עד ע"ב). או כפי שמבטא זאת ר' נחמן "ובטן רשעים תחסר, אצלם מארת חסר". היעדר האור הפנימי אמנם לא נראה כחסר כלפי חוץ. העולם יכול להתנהל כרגיל במשא ומתן עם המעטפת החיצונית בלבד, כפי שאנו רגילים בעולמנו יום יום, אולם בתוכו של האדם מכרסמת מארה (המרומזת אף היא בפסוק "מארת"). תחושת הפירוד, ללא אותו אור פנימי, מגבירה את חוסר האמון בעולם, את תחושת הבדידות וממילא את הרעב לאותו טיפול סוכך ועוטף שהיה בגן עדן ואיננו עוד. לא לשווא מזהים חז"ל (תענית כז ע"ב ורש"י שם) את המארה כמחלת האסכרה המתחילה דווקא במעיים ותוקפת דווקא את הילדים הנמצאים עדיין בשלב ההתפתחותי של בניית האגו, וזקוקים יותר מכל לתחושת החיבור לעולם והבטחון בו.

ר' נחמן מתאר בתחילת התורה שלפנינו עולם פנימי בו הקב"ה מרמז לו לאדם על כל צעד ושעל רמזים כדי לקרבו לעבודת ה':

וְכָל יוֹם יֵשׁ בּוֹ מַחֲשָׁבָה דִּבּוּר וּמַעֲשֶׂה וְהַקָּדוֹשׁ בָּרוּך הוּא מְצַמְצֵם אֱלקוּתוֹ מֵאֵין סוֹף עַד אֵין תַּכְלִית עַד נְקֻדַּת הַמֶּרְכָּז שֶׁל עוֹלָם הַגַּשְׁמִי שֶׁעוֹמֵד עָלָיו וּמַזְמִין לוֹ לְכָל אָדָם מַחֲשָׁבָה דִּבּוּר וּמַעֲשֶׂה לְפִי הַיּוֹם וּלְפִי הָאָדָם וּלְפִי הַמָּקוֹם, וּמַלְבִּישׁ לוֹ בְּזאת הַמַּחֲשָׁבָה דִּבּוּר וּמַעֲשֶׂה שֶׁמַּזְמִין לוֹ רְמָזִים כְּדֵי לְקָרְבוֹ לַעֲבוֹדָתוֹ, בְּכֵן צָרִיך לְהַעֲמִיק מַחֲשַׁבְתּוֹ בָּזֶה וּלְהַגְדִּיל בִּינָתוֹ וּלְהָבִין מַהוּ הָרְמִיזוֹת בִּפְרָטִיּוּת שֶׁמְּלֻבָּשׁ בְּזאת הַמַּחֲשָׁבָה דִּבּוּר וּמַעֲשֶׂה שֶׁל זֶה הַיּוֹם שֶׁהִזְמִין לוֹ הַשֵּׁם יִתְבָּרַך. הֵן מְלָאכָה אוֹ מַשָּׂא וּמַתָּן וְכָל מַה שֶּׁמַּזְמִין לוֹ הַשֵּׁם יִתְבָּרַך בְּכָל יוֹם צָרִיך לְהַעֲמִיק וּלְהַגְדִּיל מַחֲשַׁבְתּוֹ בָּזֶה כְּדֵי לְהָבִין רְמִיזוֹתָיו שֶׁל הַשֵּׁם יִתְבָּרַך.

תיאור זה של ר' נחמן מזכיר את אותו גן עדן אבוד, אלא שלא בחסד הגשמי השופע ממנו, אלא בשפע הרוחני בהשגחה ובתשומת לב אלוקית. אין פירוד בעולם כזה. אור שבעת הימים מאיר על כל דבר ומגלה את פנימיותו. בעולם כזה ירגיש האדם סיפוק ובד בבד ירגיש שמה שיש לו הינו מספיק.

אך גם בעולם זה מקפיד ר' נחמן להורות על הסתפקות:

וַאֲפִלּוּ מִי שֶׁיּוֹדֵעַ וּמֵבִין בָּזֶה הַיְנוּ שֶׁזּוֹכֶה לְהָבִין הָרְמָזִים שֶׁמְּרַמֵּז לוֹ הַשֵּׁם יִתְבָּרַך בְּכָל דָּבָר, וְאִם כֵּן יִרְצֶה לַעֲסֹק רַק בָּזֶה, הַיְנוּ שֶׁיַּעֲסֹק רַק בְּעִסְקֵי הָעוֹלָם הַזֶּה מֵאַחַר שֶׁהוּא מֵבִין הָרְמָזִים שֶׁהַשֵּׁם יִתְבָּרַך מְרַמֵּז בָּהֶם. אַך בֶּאֱמֶת אֵינוֹ כֵּן כִּי צָרִיך הָאָדָם שֶׁיִּהְיֶה לוֹ הִסְתַּפְּקוּת לְהִסְתַּפֵּק מִזֶּה הָעוֹלָם, רַק בַּמֶּה שֶּׁצָּרִיך לוֹ בְּהֶכְרֵחִיּוּת מִזֶּה הָעוֹלָם, וְזֶה מֵחֲמַת שְׁנֵי טְעָמִים: א– מֵחֲמַת שֶׁזּאת הַקְּדֻשָּׁה הַמְּלֻבֶּשֶׁת בְּעִסְקֵי הָעוֹלָם הַזֶּה הוּא בְּחִינַת רַגְלִין (תְּהִלִּים מ''ט) : ''עֲוֹן עֲקֵבַי יְסֻבֵּנִי'', שֶׁהַקְּלִפּוֹת מְסַבְּבִין אוֹתָהּ תָּמִיד, וְרוֹצִין לִינק מֵהֶם עַל כֵּן הוּא מָקוֹם מְסֻכָּן, בְּכֵן צָרִיך לְהִסְתַּפֵּק רַק בְּהֶכְרֵחִיּוּת וְעוֹד, מֵחֲמַת שֶׁיֵּשׁ עֲבוֹדָה גְּבוֹהָה מִזּוֹ, שֶׁהוּא קְדֻשָּׁה גְּבוֹהָה מִמֶּנָּה וְצָרִיך לַעֲבד הַשֵּׁם יִתְבָּרַך בְּאוֹתָן הָעֲבוֹדוֹת וְהַקְּדֻשּׁוֹת הַגְּבוֹהוֹת מִזֶּה.

ר' נחמן מנמק את דבריו, אך נראה שמעבר לנימוקים עצמם אותם מביא ר' נחמן – הסכנה שבעולם הזה,והעדפתה של עבודת ה' גבוהה יותר מאשר התעסקות בענייני העולם הזה, עומדת נקודה עמוקה יותר, המשותפת לשני הנימוקים הללו. נקודה זו היא הדרכתו של ר' נחמן היא "להרפות" מן העולם הזה(כפי שגם עולה מראשיתה של התורה שלפנינו, המדברת על זיכרון העולם הבא). מידת ההסתפקות מבחינה זו היא התנהלות אחרת בעולם. הדגש איננו רק ההתנזרות מן המיותר והעודף, אלא גם מה שכבר נמצא בידיו של האדם. גם במקרה כזה, אומר ר' נחמן, ניתן להתנהג במידת ההסתפקות. לא לאחוז בחפץ מתוך שתלטנות אלא מתוך הרפייה. המסתפק בחלקו לא רק מוותר על מה שלא קבל אלא גם מוותר על האחיזה במה שיש לו. דוגמה טובה לרעיון זה אפשר לראות בהדרכתו של ר' נחמן:

וַאֲפִלּוּ מִזֶּה הַהִסְתַּפְּקוּת גּוּפֵהּ, צָרִיך לְהַפְרִישׁ מִמֶּנּוּ לִצְדָקָה,"נוֹטֶה שָׁמַיִם כַּיְרִיעָה" (עיין תקון ה''א), כִּי אֲרוֹן הַבְּרִית, שֶׁהוּא בְּחִינַת עָנִי הִיא תַּחַת הַיְרִיעָה וְהַיְרִיעָה מַשְׁפִּיעַ לַאֲרוֹן הַבְּרִית, וְזֶה בְּחִינַת צְדָקָה.

לא רק שהאדם מסתפק במה שיש לו אלא שגם מזה הוא מצווה להפריש צדקה. שלא יבלע גם את אותו מעט שהסתפק בו באותה תחושת רעב קמאית, זו שאיננה יודעת שובע. שלא יפרנס גם המעט שיש לו את האגו הילדותי חסר הסיפוק.

ר' נחמן משווה את הרפייה זו לתודעתו של העומד מול השמים, ומצטט את הפסוק "נוטה שמים כיריעה". העומד מול השמים חש היטב את קטנותו ואת קצה יכולתו לאחוז בעולם עד תומו. ר' נחמן משווה את "יריעת" השמים ליריעת הפרוכת המסתירה את קודש הקודשים ואת הארון. השמים בריקנותם, מסמלים ומסמנים לנו את הנסתר במציאות, את החבוי ואת הפלאי, ממש כשם שהיריעה מסתירה את השראת השכינה שבקודש הקודשים. לא לשווא אנשים מייחסים את "מקומו" של ה' לשמיים למרות ש"מלוא כל הארץ כבודו". דווקא השמים מלמדים את האדם להרפות מאחיזתו במציאות ומשליטתו בה. הרפייה זו היא כצדקה המוסרת את מה שנראה שיש לך שלטון בו, לאחר. זוהי תמצית ההסתפקות. לא התנזרות מאומצת, לא סגפנות מעונה, אלא הסתכלות על האור הפנימי שבכל דבר ועל יד ה' הטמונה בו. רק אלו יכולים לכבות את הרעב האינסופי לאותו גן עדן אבוד– ההרגשה שלמרות הכל, ה' לא עזב את האדם והוא נמצא תמיד לצדו. זוהי גם תמצית התורה – הסתכל על השמיים והיזכר בזאת.

כַּךְ הִיא דַּרְכָּהּ שֶׁל תּוֹרָה, פַּת בַּמֶּלַח תֹּאכֵל וּמַיִם בַּמְּשׂוּרָה תִּשְׁתֶּה וְעַל הָאָרֶץ תִּישָׁן וְחַיֵּי צַעַר תִּחְיֶה וּבַתּוֹרָה אַתָּה עָמֵל אִם אַתָּה עֹשֶׂה כֵּן אַשְׁרֶיךָ וְטוֹב לָךְ אַשְׁרֶיךָ בָּעוֹלָם הַזֶּה וְטוֹב לָךְ לָעוֹלָם הַבָּא (אבות ו, ד).