

# לראות

## את עצמו

מבט עכשווי לסיפור ההגדה



דיבורי  
טובים

מבית מרכז "שלום לעם"

יוצא לאור על ידי:



מבית מרכז "שלום לעם"



תוכן ורעיונות: חיים הלל, יצחק בלוך  
הגהה: שלמה רוזנברג  
עיצוב: חני כהן

פסח תשפ"ב

כל הזכויות שמורות ל"דיבורים טובים"

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

להצטרפות וקבלת "דיבורים טובים" בכל יום  
שלחו לנו הודעת וואטספ למספר 058-3997009



# בפתח הפסח

בהגדה של פסח אנו אומרים בכל שנה: "בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים".

מילים אלו מסמלות אולי יותר מכל את הרעיון המרכזי של ליל הסדר. שכל אחד מהחוגגים את הסדר, יוכל לראות את עצמו בתוך הסיפור. שכן סיפור יציאת מצרים, אינו רק סיפור של פעם - זכרונות היסטוריים, אלא, סיפור אמיתי המתרחש בנפשו של כל אחד ואחד מאיתנו כל הזמן, שוב ושוב, בתהליך מתמיד של התפתחות פנימית.

האר"י ז"ל, מסביר כי החגים בלוח השנה העברי אינם רק "זכר" למה שהיה "פעם", אלא שבכל חג שמתחדש עלינו, בכל שנה ושנה, מתעוררת שוב ההארה הרוחנית המיוחדת שקשורה באותו החג. (שנה מלשון "שונה" - חוזר על עצמו, והחג מלשון "מחוג" - מעגל השנה) וכך, כל אדם, בכל תקופה יכול להתחבר מחדש להארה זו, כאשר הוא מתבונן ומקיים את מצוות החג, ולשאוב ממנה כוח ואנרגיה טובה.

ככל שחולפות השנים ואנו מתרחקים מיציאת מצרים ההיסטורית, כך הולך וגדל הצורך לחיבור מחודש של הלב למסורת ולמורשת הנשמרת בקפידה שנים ארוכות כל כך. אנחנו חיים בדור חכם ונבון המבקש להחכים, לדעת ולהבין "מה העבודה הזו...", והמציאות שאנו חיים בתוכה מדגישה את הצורך בזיהוי נכון של השיעבוד, כדי שנוכל לצאת לחירות.

חוברת קטנה זו המצורפת כנספח להגדה המיוחדת "לראות את עצמו", באה כהשלמה לרעיונות הפזורים בהגדה, מתוך רצון לאפשר העמקה בתובנות העמוקות של חג הפסח, ולתת לעצמנו את ההזדמנות למלא את הצימאון הפנימי לחיבור אמיתי לחג המיוחד הזה.

בברכת "היום אתם יוצאים בחודש האביב"

הרב חיים הלל

יו"ר מרכז "שלום לעם"



# תוכן עניינים

---

7	מצא את עצמך בסיפור ההגדה
8	מצרים
9	פרעה
10	משה
11	חמץ ומצה
12	עבדות וחירות
14	לראות את עצמו - על שינוי פנימי ויצירת מציאות
15	מצרים ויצרים
16	מי אתה?!
17	מחשבה יוצרת מציאות
19	כאילו יצאת כבר...
20	סיפור שצריך לספר - על משמעותו של סיפור
21	למה נועדו סיפורים?
21	הזדהות
21	סיפור יציאת מצרים
22	הרי זה משובח מאוד
23	עבדים היינו... - על שיעבוד ועל עבדות מודרנית
23	מהי עבדות?
25	מהי חירות?
25	האם אנחנו עבדים?
27	מכות מצרים - איך מזהים מכות, וכיצד להימנע מהם בחיינו
27	לא כועסים על חוקי טבע
28	קריאת השכמה להתעורר
29	להיתקע עם הראש בקיר
30	פרעה ומשה - הכוח המשעבד והכוח הגואל

- 30 פרעה - הרצון לקבל על סטרואידיים
- 33 משה - להתחבר מחדש
- 34 לתקן את הקצר
- 36 הכול תלוי בכך!
- 37 קריעת ים סוף - על שחרור ממגבלות וניפוץ אשליות
- 37 כשהצעקה לא עוזרת
- 38 היה ים!?
- 39 חומות של דמיון
- מתחילה עובדי עבודה זרה -
- 40 על התחלה אמצע וסוף בתהליכי התפתחות
- 40 מתחילים מלמטה
- 41 פתיחה והתפתחות
- 42 הסוף
- 43 ממצרים לסיני - על מימוש הפוטנציאל המלא
- 43 מטרות ומגבלות
- 44 עבד חופשי
- 46 חמץ ומצה - על החמצות ומיצוי הזדמנויות
- 46 תהליכים דורשים זמן
- 47 למה בחיפזון!?
- 47 אסור להחמיץ את השעה
- 49 פסח מצה ומרור - סימנים של התפתחות
- 49 פסח - סדר וחוסר סדר
- 50 מצה - למצות ולא להחמיץ
- 51 מרור - המר המתוק
- 52 ליל הסדר - לסדר את חיינו מתוך הכאוס
- 52 הכאוס שמאחור
- 53 קריאה לסדר
- 54 להודות ולהלל - על תודה והכרת הטוב
- 54 רצון לקבל
- 55 יש על מה להודות



# מצא את עצמך בסיפור ההגדה

כדי שנוכל לקיים את ההנחיה "חייב אדם לראות את עצמו" ונצליח לזהות את עצמנו ואת המציאות שלנו בתוך סיפור ההגדה, הרכבנו רשימה מצומצמת של מושגים ודמויות מסיפור יציאת מצרים, כשלכל אחד מהם צירפנו רשימה מקוצרת של רגשות, ערכים ומושגים הקשורים לחיי הנפש והיום יום שלנו.

חפש את הדברים שאתה מזהה בעצמך, בתהליכים שונים בחייך, ותוכל גם לגלות איפה באמת נמצאת העבודה שלך, ומהו השינוי הנדרש ממך.



# מצרים

## מה נדרש ממך?!



- להכיר במצב • לדעת שזה לא חייב להיות כך • להבין את המגבלות • לנפץ את האשליה • לפזר את מסך העשן והדמיון ולהכיר בשקר שאליו השתעבדת • לבקש עזרה • לצעוק מהלב • לדמיין מציאות חדשה • להתחיל לנשום • לחפש את ה"משה" שקורא לך ומושיט לך יד • להכיר בכך שיש סיבה לכל דבר • להתבונן בסיבות שהובילו למצב • להגדיל ראש • לחפש את השורש • להכיר בכך שיש יד מכוונת • להציב מטרות חדשות • לא להתמהמה • ואם יש בכך את הכוח לצאת משם, אל תהסס!



## המאפיינים:

צרות  
(מלשון צר)  
צרה  
מיצרים  
יצרים  
מגבלות  
קשיים  
שיעבוד  
אדונים זרים  
חוסר שקט  
העדר מנוחה  
קושי  
סבל  
חוסר פנאי  
לנשום  
דכדוך  
דיכאון  
עצבות  
פחד  
תשוקות  
תאוות  
צמצום  
ראש קטן  
שקר  
דמיון  
אחיזת עיניים





# פרעז

המאפיינים:

תאוות  
גדולות  
חוסר גבולות  
(פרוע)  
גאווה  
יהירות  
שחצנות  
אכזריות  
בלבול  
עקשנות  
(קשה ערף)  
כבדות  
עצלנות  
ניצול של  
אחרים  
הכחשה  
הדחקה  
חוסר ודאות  
בלבול  
נרקסיזם  
תאוות שלטון  
אגואיזם  
פער בין רצוי  
למצוי  
רצון לקבל

מה נדרש ממך?!



ללמוד להיכנע • לקבל את מגבלותיך  
• להתמלא בענווה מול מה שבאמת  
גדול ממך • להתבונן בדברים שקורים  
לך ובסיבות • להקשיב לקולות שאתה  
פוגש בחיים, גם אם הם לא נעימים  
לאוזן • להתחרט באמת • להביא תשומת  
לב למעשים שלך • לראות את האחר  
• להבין את השפעות המעשים שלך  
• להתמקד בפנימיות ולא רק בחיצוניות  
• להציב מטרות ויעדים אמיתיים וחיוביים  
• להניח גבולות לכוחותיך השונים  
לפעול בטוב • לחבר בין המוח ללב, בין  
מה שאתה יודע לבין מה שאתה עושה



# משה



## מה נדרש ממך?!



לראות את האחר • להכיר במעלותיך  
ולנהוג בענווה ובצניעות • לקחת  
אחריות כשאף אחד לא לוקח • להאמין  
בעצמך ובאחר ולא לפקפק בטוב  
האפשרי • לחפש אחר האמת • להקשיב  
לקול הלב • להיות נאמן וישר מאוד  
• לא לעוף על עצמך • לא להתבלבל  
בדרך • להתפלל להדרכה עליונה • לא  
להתייאש ולא להרים ידיים • להילחם גם  
כשנראה שאין סיכוי • להתקדם למרות  
כל הקשיים • לא להקשיב לקולות  
שמנמיכים אותך • לנהוג בחמלה גם עם  
אנשים שמאתגרים אותך • לסייע לכל  
אדם באהבה



## המאפיינים:

רגישות  
אחריות  
אכפתיות  
חמלה  
חכמה  
ענווה  
צניעות  
רוחניות  
חיפוש  
הקשבה  
מנהיגות  
נאמנות  
יושרה  
פשטות  
עוצמה  
פנימית  
אמונה  
מוסר  
אמת  
דעת



# חמץ ומצה

מה נדרש ממך?!



- להבדיל בין חמץ למצה • לבדוק את ה"חמץ" שבלב ולנקות מחשבות שליליות • לחיות מתוך תשומת לב ולהיות מדויק וערני • לא להניח לכוחות השליליים שבך "להחמיץ" את המהות
- הטהרה שאתה • לנהוג בזהירות • להנמיך את האגו התפוח ולנהוג בענווה • לנצל הזדמנויות • להאמין בפשטות
- לחיות פשוט ברצון ובהסתפקות • חשיבה חיובית ומעצימה •



ת ס מ י נ י ם  
ומאפיינים:

חמץ:  
החמצת  
הזדמנויות  
גאווה  
יהירות  
מחשבות  
שליליות  
עצלות  
כבדות  
פחד  
רדיפה  
חיזוניות  
בלבול

מצה:  
נקיון  
פשטות  
ענווה  
טהרה  
בהירות  
הסתפקות  
כוונה  
דיוק  
אמונה

# עבדות וחירות

ת ס מ י נ י ם  
ומאפיינים:

חירות

חופש

שחרור

עצמאות

כבוד

שליטה

אחריות

יכולת

ביטחון

עצמי

פנאי

להתבונן

שמחה

זריזות

גדלות רוח

מה נדרש ממך?!



לזהות את הדברים השולטים בך • לגלות  
מה מקטין אותך • למצוא את הפנאי  
לנשום ולהתבונן בחייך • להסיר מעצמך  
כבלים שאינם משרתים אותך • לקחת  
אחריות על חייך • לפעול מתוך אחריות  
אמונה ובטחון ביכולותך הטובות •  
להתנהל בכבוד • לנהל את כל כוחותיך  
בחכמה ובתבונה • לחיות בשמחה על  
הזכות להיות בן חורין • להשיל מעצמך  
אמונות מגבילות • למצוא את האמונה  
הטובה שאליה תהיה מוכן לשעבד את  
עצמך כבן חורין, מתוך בחירה ואחריות  
מלאה על עצמך ומעשיך.





## עבדות:

קושי  
מצוקה  
העדר פנאי  
חוסר יכולת  
הסרת אחריות  
אוזלת יד  
השתעבדות  
הקטנה  
התבהמות  
קוצר רוח  
בזיון והשפלה  
כבדות ועצלות  
עצבות  
כניעה  
התרפסות  
נמיכות רוח  
נטול זהות



לראות  
את  
עצמו

# לראות את עצמו

## על שינוי פנימי ויצירת מציאות

### “בכל דור ודור חייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים”

שנאמר (שמות יג, ח) והגדת לבנך ביום ההוא לאמר בעבור זה עשה ה' לי בצאתי ממצרים” (פסחים קטז)

אדם חייב לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים.

ומה יעשה מי שלא מרגיש כך?!

ומה לגבי מי שעדיין תקוע במצרים?!

איך אפשר לומר “חייב” על עניינים שבלב?

ומה המשמעות של “לראות את עצמו”,

הרי, או שיצא כבר ממצרים או שלא יצא?

המילים “לראות את עצמו” מלמדות אותנו -

שיעור מיוחד בתהליך התבוננות,

והמטרה היא להעביר אותנו תהליך נפשי של יציאה ממצרים.

## מצרים ויצרים

נתחיל בשאלה מהי בכלל מצרים?!

מצרים מסמלת עבור כל אחד מאיתנו את המקומות שבהם הוא שבוי,

את המקומות שבהם הוא עדיין עבד שמושעבד לאדונים זרים.

אלו יכולות להיות תפיסות עולם שגויות, שהוא משועבד להם,

או התמכרויות, תשוקות, תאוות ויצרים...

כל מקום שבו הוא עדיין לא בן חורין הפועל מתוך חירות מוחלטת,

אלא משועבד תחת כוח חזק ממנו השולט בו -

ואינו מאפשר לו לממש את מלוא הפוטנציאל שבו.

מצרים מזכירה לנו את המילה צר, מקום שאין בו מרחב תנועה,  
סוג של כלא מצמצם, אמיתי או דמיוני, שבתוכו האדם כלוא.  
בעבר, לפני הרבה מאוד שנים,  
היה עם שלם של עבדים שיצאו ממצרים.  
אנחנו, צאצאי העם הזה, מספרים את הסיפור הזה -  
שוב ושוב, בכל שנה מחדש, ובכל הזדמנות.  
מסיבה מאוד פשוטה, כי הסיפור הזה אינו סיפור של פעם,  
זה לא רק אירוע היסטורי שהתרחש בעבר הרחוק.  
זהו סיפורו של כל אדם ואדם,  
בימים ההם ובזמן הזה.  
כל אחד מאיתנו נמצא במובן מסוים במצרים,  
כל אחד והמצרים שלו, כל אחד והיצרים השולטים בו,  
כל אחד ותפיסות העולם השגויות שהוא חי איתם.

## מי אתה?!

יש הרבה דרכים לצאת ממצרים.  
הרבה ניסים, הרבה נפלאות,  
שנים עשר שבילים נבקעו בים סוף,  
לכל שבט שביל מיוחד משלו.  
אבל מה שבאמת נדרש כדי להתחיל תהליך של יציאה -  
זה "לראות את עצמו".  
קודם כל על כל אדם להכיר ב"עצמו", להבין את העצמיות שהוא.  
להבין שיש בו "נשמה" רוחנית זכה ובהירה,  
שמבקשת חירות אמת.

הנשמה היא בת חורין במהותה,  
היא לא רוצה ולא מסוגלת להיות כבולה תחת כבלים חיצוניים,  
היא לא יכולה להאיר כשהיא נמצאת במחשכי השבי,  
היא לא יכולה לבוא לידי ביטוי כשאדונים זרים מושלים בה.



לא היצרים, לא התשוקות, לא התאוות, ולא כל כוח חיצוני זר לה.

זהו השלב הראשון והבסיסי הנדרש -

למי שמבקש לצאת לחירות.

למי שבאמת שואף לממש את מלוא הפוטנציאל הגלום בו,

ולהאיר במלוא העוצמה.

רק אחרי שאדם רואה את עצמו,

והוא מבין שהוא במצרים. והוא גם יודע מהי המצרים שלו.

אפשר להתחיל להתקדם לעבר היציאה -

בעזרת תרגיל פשוט בהתבוננות.

## מחשבה יוצרת מציאות

הבעל שם טוב אומר:

"במקום שבו נמצאות מחשבותיו של האדם - שם הוא נמצא"

המשמעות העמוקה של הדברים דורשת הבנה מעמיקה בתפיסת מציאות.

המציאות היא לא רק סך התופעות הפיזיות שאנחנו נתקלים בהם,

אלא בעיקר, המחשבות שלנו, ובעקבותיהם הרגשות שלנו -

ביחס למקום שאנחנו נמצאים בו.

לדוגמה:

אדם נמצא הרחק מביתו,

שוכב לו באי בודד על ערסל נינוח תחת עץ קוקוס,

אך בלבו עולה געגוע עז לילדיו ובני משפחתו הנמצאים רחוק,

הוא רואה אותם בעיני רוחו,

הוא שומע במוחו את צחוקם, ומרגיש בלבו את אהבתם.

באותו רגע, הנוכחות הפנימית שלו נמצאת באמת עם משפחתו,

הוא אמנם שוכב פיזית על הערסל, אך מחשבותיו הרחק משם,

וכך גם "נוכחותו".

והרי הוא נמצא בתוכו, במקום שבו מחשבותיו נמצאות.  
אם ניקח את הרעיון הזה צעד קדימה,  
נוכל להבין שיש לנו את הכוח והיכולת לבחור היכן אנחנו נוכחים  
במחשבותינו,  
ובכך ליצור לעצמנו מציאות פנימית חלופית.

לשם המחשה: "דאגה" היא מחשבה שלילית לגבי העתיד,  
שמציפה נוכחות של רגש שלילי בהווה.  
ובאותה מידה - דמיון חיובי ושמח לגבי העתיד,  
יוכל לייצר עבורנו רגש שמח בהווה.

אחד התרגילים הקשורים לדמיון מודרך -  
מבקש מהמתרגל לדמיין עולם נטול מגבלות,  
שבו הוא יכול לבחור לעשות כל דבר שהוא באמת רוצה בו,  
ולנסות לדמיין איך הוא ירגיש כשבאמת יוכל לממש את מבוקשו.  
הרגש החיובי שעולה תוך כדי התרגיל -  
מסייע להטמיע את המצב הרגשי תודעתי שאליו הוא מנסה להגיע,  
וככל שהמתרגל יתמיד בתרגול הזה לאורך זמן,  
הוא יצליח להתמיר את הרגשות השליליים לגבי העתיד -  
ברגשות חיוביים,  
כך שהמציאות הרגשית הדמיונית תהפוך למציאות רגשית ממשית,  
ותסייע לו גם להגשים את המטרה במציאות.  
וכך ממש, "מחשבה יוצרת מציאות".

לדוגמה:

אדם רווק שמתקשה במציאת בת זוג,  
הוא מפתח רגש שלילי כלפי מצבו ושוקע ברחמים עצמיים,  
מה שבוודאי לא תורם לסיכויים שלו למצוא חן בעיני בת הזוג העתידית.  
אם אותו אדם יתרגל חשיבה חיובית בשיטה זו,

ידמיין את עצמו בונה את ביתו העתידי,  
ינסה להרגיש את הרגש שירגיש בשעה שיגשים את חלומו,  
ובעיקר - יעלה בעיני רוחו את האדם שהוא יהפוך להיות כשזה יקרה,  
תוך כדי שהוא מרגיש כבר עכשיו את השינוי שיחול בו.  
באופן טבעי ובהדרגה הוא יהפוך להיות אדם אחר כבר עכשיו,  
הוא יראה את עצמו כאילו המטרה אכן הושגה כבר.  
לאדם עם אנרגיה טובה שכזו, שמרגיש טוב לגבי עצמו וחיוו,  
יהיה הרבה יותר פשוט לשאת חן בעיני הבריות ולמצוא את מבוקשו.  
זו דוגמה פשוטה יחסית ל"מחשבה יוצרת מציאות",  
אבל היא נכונה לכל תחום בחיינו.

## כאילו יצאת כבר...

כעת, בעזרת התרגיל הזה, נוכל ללכת בהמלצתם של חכמינו -  
לראות את עצמנו "כאילו יצאנו ממצרים".

כל אדם שרואה את עצמו, ומצליח גם לזהות את ה"מצרים" שאליהם הוא  
משועבד,

חייב לנסות ולראות את עצמו - כאילו כבר יצא ממצרים,  
כאילו הוא כבר בן חורין ממש.

לדמיין את ההרגשה, לחוש את תחושת ה"חירות" בגוף,  
לנסות להרגיש בן חורין אמיתי בחוויה הפנימית.  
לתת לשמחה ולאוויר לזרום בגוף, עד שהרגש יהפוך לתחושה של ממש.

וכאשר נצליח לראות את עצמנו כאילו יצאנו ממצרים.  
כאילו כל המגבלות שכובלות אותנו ואת נשמתנו נמוגו ונעלמו,  
הרי אנחנו בתחילתה המבורכת והטובה של היציאה.  
וההמשך יוביל אותנו להשיג את המטרות האמיתיות בחיים,  
כי כשיוצאים ממצרים אפשר להתקדם להר-סיני.  
"חייב אדם!" אתה חייב זאת לעצמך, לאדם שאתה.

# סיפור שצריך לספר

על משמעותו של סיפור

**"וַאֲפִילוּ פָּלְנוּ חֲכָמִים, פָּלְנוּ נְבוֹנִים, פָּלְנוּ זָקֵנִים,  
פָּלְנוּ יוֹדְעִים אֶת הַתּוֹרָה,  
מִצָּוָה עָלֵינוּ לְסַפֵּר בִּיצִיאַת מִצְרַיִם.  
וְכָל הַמְרֻבָּה לְסַפֵּר בִּיצִיאַת מִצְרַיִם הֲרִי זֶה מִשְׁבַּח"**

מדוע כל כך חשוב לספר את סיפור יציאת מצרים?  
ומדוע משובח הוא זה ש"מרבח לספר"?  
ואיך אפשר "להרבות" את הסיפור שכבר היה?

## למה נועדו סיפורים?

מטרתו האמיתית של כל סיפור היא -  
ללמד אותנו משהו חדש על העולם, ובעיקר על עצמנו.  
כאשר אנחנו מאזינים לסיפור, בוודאי אם מדובר בסיפור רחוק מאיתנו,  
אנחנו פתוחים יותר לקבל ולהכיל רעיונות מחשבות ומסרים -  
מבלי שתעורר בנו התנגדות, ביקורתיות, או שיפוטיות.  
הרי זה לא אנחנו בסיפור, אלו הם אנשים אחרים ומקומות אחרים...

ולכן, לסיפור יש כוח מיוחד בכך שאנחנו מאזינים לו קשב רב,  
וכך הוא מחלחל בתוכנו ומשפיע על תפיסת המציאות שלנו,  
ואף מצליח לגרום לנו להשתנות, ולהטמיע ערכים חדשים.

## הזדהות

יש סיפור על שלושה אנשים שהגיעו לדיון לפני המלך שלמה, הם ביקשו את הכרעתו בסכסוך שבו כל אחד מהם חושד בחבריו בגניבה. שלמה בחכמתו סיפר להם סיפור שבו כיכבו כמה דמויות מרכזיות, וביקש שכל אחד מהם יבחר מיהו הדמות הראויה להערכה בסיפור. ולפי התשובות שקיבל מהם, הוא הכריע מי הוא הגנב. ההזדהות של הגנב עם הדמות המקבילה לו בסיפור, הסגירה אותו.

הסיפור עוזר לנו גם להבין -  
עם מי אנחנו מזדהים?  
מי הן הדמויות שזוכות להערכה שלנו?  
מהם הדברים בסיפור שמציפים בנו רגש חיובי,  
ומהם הדברים שמציפים רגש שלילי.  
בהתאם לכך נוכל לדעת מי אנחנו ומה נדרש מאיתנו.

## סיפור יציאת מצרים

הסיפור שאנחנו מספרים שוב ושוב על יציאת מצרים -  
משרת מטרה דומה.  
הוא נועד להחדיר בנו מסרים מיוחדים -  
שתפקידם לחולל בתוכנו שינוי פנימי.  
ואולי, לאט לאט, ככל שנשמע את הסיפור יותר ויותר פעמים -  
כך נפנים שלא מדובר רק בסיפור רחוק,  
אלא שאנחנו בעצמנו חלק בלתי נפרד מהסיפור הזה,  
גם אנחנו משועבדים, גם אנחנו היינו עובדי עבודה זרה לפעמים,  
וגם אנחנו יכולים לצאת בכל שלב מה"מצרים" שלנו.

ולכן,  
"אפילו כולנו חכמים, כולנו נבונים, כולנו זקנים,  
ואפילו כולנו כבר יודעים את כל התורה כולה..."  
מצווה עלינו לספר ביציאת מצרים.  
כי תמיד יש משהו חדש בסיפור,  
משהו שאולי עוד לא הפנמנו ועוד לא למדנו.

ועד שלא נבין זאת, לא ממש יצאנו ממצרים שלנו.  
כי מצרים מתחדשת לכל אחד ואחד בכל פעם מחדש -  
בהתאם לתהליך ההתפתחות שלו,  
לכל אדם בכל שלב, יש מצרים שהוא עדיין צריך לצאת משם.

## הרי זה משובח מאוד

וכאשר,  
אדם מרבה לספר ביציאת מצרים,  
הוא מגדיל את הסיפור, ומצליח לראות גם את עצמו במצרים,  
ואף לראות את עצמו כאילו יצא ממצרים,  
והוא מרחיב גם את ההתבוננות למצוא את עצמו בתוך הסיפור,  
"הרי זה משובח!"  
הוא עצמו הופך להיות משובח יותר.  
וזה דבר משובח מאוד.

תרבה לספר, תשתבח הרבה!

# עבדים היינו...

על שיעבוד ועל עבדות מודרנית

“עֲבָדִים הָיִינוּ לְפָרַעַה בְּמִצְרַיִם,  
וַיּוֹצִיאֵנוּ יְיָ אֱלֹהֵינוּ מִשָּׁם בְּיַד חֲזָקָה וּבְזֹרֹעַ נְטוּיָה.  
וְאֵלּוּ לֹא הוֹצִיא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת אֲבוֹתֵינוּ מִמִּצְרַיִם,  
הָרִי אָנוּ וּבְנֵינוּ וּבְנֵי בָנֵינוּ מִשְׁעָבָדִים הָיִינוּ לְפָרַעַה בְּמִצְרַיִם.”

אז מה אם היינו עבדים אי שם בעבר הרחוק?  
אז מה אם יצאנו ממצרים אי אז בימים ההם?  
הרבה דברים קרו לנו בהיסטוריה,  
על דברים רבים אנחנו יכולים לומר “אילו לא...”  
מה חשוב כל כך בהבנת העבדות והחירות של מצרים?!

## מהי עבדות?

העבדות היא מצב פשוט שבו אדם אינו אדון לעצמו,  
יש מי ששולט בו, מחליט עבורו, ומקבל אחריות במקומו.  
יש רמות שונות של עבדות, או שיעבוד,  
החל ממצב של עבד שאין לו שום דבר משל עצמו,  
ואין לו שום תחום שבו הוא חופשי להחליט בעצמו.  
ועד למצב של אדם חופשי שמשועבד רק בדברים מסוימים לאחרים.

עבדות איננה רק מצב פיזי,  
היא יכולה להיות גם מצב תודעתי מנטלי.  
מצב, שבו אדם, לכאורה בבחירה חופשית,  
משעבד את עצמו לאחרים.

או משעבד את עצמו לכוחות אחרים -  
שאינם קשורים למהות האמיתית שלו.  
גם זוהי עבדות.

וכך, יכול אדם להיות עבד, כפי שכבר הזכרנו,  
ליצריו, לתשוקותיו, לתאוותיו, להתמכרויותיו,  
או לתפיסות עולם שגויות שמעבדות אותו.

לדוגמה,

אדם שהחליט שהוא רוצה מכונית ספורט יוקרתית.  
הוא רוצה את מה שיש לאחרים,  
הוא רוצה שיקנאו בו, שיעריכו אותו...  
וכעת הוא עובד יום ולילה כדי להגשים את החלום.  
הוא כמעט לא רואה את משפחתו,  
בקושי יש לו פנאי לעצמו,  
לחוץ, מתוח, עצבני, מוטרף....  
אדם שכזה הוא בהכרח אדם משועבד...  
ולא מתוך חוסר ברירה, אלא מתוך בחירה.  
הוא משועבד לחלום דמיוני,  
משועבד לרצונות שלא משרתים אותו באמת...

חשוב לציין כי -

כי לעבדות יש גם יתרון שבגללו עבדים מסכימים להיות עבדים.  
זה מאוד נוח לפעמים להסיר מעצמך את האחריות,  
ולתת אותה למישהו אחר.  
זה גם נוח להשתעבד למשהו מסויים (בדרך כלל חיצוני)  
ולהניח לכל שאר הדברים החשובים יותר.  
אחריות יכולה להיות לעיתים עול כבד עבור אנשים מסוימים....



## מהי חירות?

אם משמעותה של עבדות היא שאין האדם אדון לעצמו, ואינו חופשי לקבל החלטות לגבי חייו. הרי שחירות היא בדיוק ההיפך הגמור. חירות היא היכולת לקחת אחריות מלאה על החיים שלך. אתה מחליט. אתה קובע. אתה אחראי!

אדם "בן חורין" הוא אדם שחופשי ממגבלות חיצוניות, אם יש לו מגבלות, הרי אלו רק כאלו שהוא לוקח על עצמו מבחירה, אף אחד אחר אינו יכול להגביל אותו שלא מבחירתו. אדם שגם מהותו הפנימית היא מהות של "בן חורין" - הוא אדם שאינו נכנע ואינו משתעבד גם לכוחותיו שלו, הוא אדון למעשיו, לתשוקותיו, ליצריו, ואינו נותן לשום כוח להניא אותו מהמטרות שבחר לעצמו - מתוך חירות ואחריות.

## האם אנחנו עבדים?

לכאורה,

אנו חיים בעולם שבו חירות היא ערך נעלה, במאות האחרונות העבדות, במובנה הישן, נעלמה מהעולם. ערכים של שוויון זכויות, וחופש הפרט, תפסו מקום מכובד, ונדמה כי מעולם לא היה האדם חופשי כל כך כמו בימינו. אולם לאמיתו של דבר, רבים מבני האדם בעולם המודרני, הפכו לעבדים משועבדים - מבלי להיות מודעים לכך כלל. טכנולוגיה, צרכנות, קריירה, פרסום וכו', הפכו להיות המשעבדים החדשים של האנושות. רבים רבים מקדישים את כל ימיהם להשיג דברים -

שהם לא באמת צריכים, ולא באמת רוצים,  
רק בגלל תפיסות עולם שהוחדרו אליהם מבלי לשים לב.  
צוותים אדירים של מומחים עסוקים במשך שנים בהנדסת תודעה,  
דרך המדיה, התקשורת, הפרסום, היח"צ וכו',  
וההמונים בטוחים שאת טובתם הם מבקשים,  
ומבלי לשים לב נלכדים ברשת העבדות המודרנית.

וזה לא חדש,  
גם פרעה השתמש בטכניקה דומה במצרים,  
כך מספרים חז"ל:  
מתחילה היה פרעה משלם שכר נאה לכל העובדים מבני ישראל,  
כך הוא הצליח לגייס את העם כולו לעבוד בפרויקטים של פיתוח ורעמסס,  
ולאט לאט, הוא הוריד את התשלום והעלה את העבודה,  
וכך מבלי לשים לב הפכו העבריים שהיו בני חורין לעבדי פרך.

אגב, במילה "פרך" מסתתרות המילים פה-רך,  
מערכת משומנת של דיבורים מאוד יפים, שמביאה לשיעבוד הדרגתי...

ואיך יוצאים מהעבדות הזאת?!

פשוט מאוד.

מתחילים במודעות.

קודם כל, להיות מודעים לכך שאנחנו עבדים, ושנלכדנו מבלי לשים לב.  
להבין שכוחות גדולים וחזקים, שמטרותיהם אינן טובות,  
מנסים כל הזמן שוב ושוב ללכוד אותנו ואת תשומת לבנו.  
והמודעות עצמה תביא אותנו שלב אחר שלב לחירות גדולה.

אל תהיה עבד לעבדים!

# מכות מצרים

איך מזהים מכות, וכיצד להימנע מהם בחיינו

**"וַיֹּצִיאֵנוּ ה' מִמִּצְרַיִם בְּיַד חֲזָקָה, וּבְזֶרַע נְטוּיָה, וּבְמָרָא גָדֹל, וּבָאֲתוֹת וּבְמִסְתֵּיִם"**

מדוע היה צורך להוציא את בני ישראל ממצרים דווקא במכות?!

למה באלימות?!

האם המכות הן עונש?!

ואיך המכות שקיבלו המצריים קשורות אלינו?!

## לא כועסים על חוקי טבע

אף אחד לא בא בטענות אל האש על שהיא שורפת.  
אם אדם מכניס יד לתוך האש, התוצאה תהיה כוויה.  
הוא לא יכעס על האש, אלא על טיפשותו שלו.  
זהו חוק טבע. האש שורפת...  
כשאדם מפר את חוקי הטבע, הטבע מגיב.  
זהו לא עונש, כי אם תוצאה.

על המבקש לחיות נכון בעולם וליהנות מכל מה שיש לו להציע -  
לחיות נכון ומדויק.  
לחיות בהרמוניה פנימית עם עצמו, ולחיות בהרמוניה עם סביבתו.  
חיים הרמוניים יכולים למנוע את רוב הבעיות בחיים.  
בעיות שאנחנו גורמים, על פי רוב, לעצמנו,  
בעקשנות. בטיפשות. ביהירות. בחוסר הקשבה.

וכשהחיים מגיבים חזרה בחוסר הרמוניה,  
יש לנו נטייה להאשים ולתלות את הסיבות בגורמים חיצוניים.  
ואילו האמת הפשוטה היא -  
שאנחנו אחראים באופן בלעדי למרבית התוצאות בחיינו.

האם אנחנו יכולים להאשים את כדור הארץ על ההתחממות הגלובלית?!!  
האם נוכל להפנות אצבע מאשימה אל הים המזוהם על שהזדהם?!!  
האם נוכל לבוא בטענות אל היערות על היותם קרחים מעצים שכרתנו?!!  
אלו הם דוגמאות קלות לתוצאות המעשים שלנו בני האדם.  
אבל ככה זה כמעט בכל תחום. אנו יוצרים את ה"מכות" שלנו.

## קריאת השכמה להתעורר

הדברים שקורים לנו בחיים ואנחנו קוראים להם "מכות",  
הם בעצם קריאות השכמה.  
בדרך כלל האיתותים מתחילים בקטן, בקריאות חלושות,  
קריאות לתשומת לב והתבוננות.  
כל חריגה מהשיגרה, כל אירוע בלתי צפוי,  
הוא קריאת השכמה לשינוי, לתיקון, להתיישרות.  
כלומר,  
אתה לא פועל נכון, אתה לא הרמוני, אתה לא מדויק.  
אנא, חשב מסלול מחדש...

לדוגמה,  
אדם אוכל בצורה לא מאוזנת ולא בריאה,  
כבדות, עייפות, כאבי בטן וכו', יהיו איתותים ראשוניים,  
אם הוא לא ישנה את הרגליו, תגיע גם השמנה, לחץ דם גבוה...  
וכשחלילה יגיע "התקף לב" או מחלה קשה אחרת,  
הוא לא יוכל להגיד: "לא ידעתי... לא הזהירו אותי".

הגוף שלו אותת לו כל הזמן, הוא פשוט לא הקשיב.  
אם לא נשכיל לחשב מסלול מחדש,  
הבעיות רק יגדלו.  
זה טבעם של דברים שאינם מטופלים.  
ושוב, אלו תוצאות, לא עונשים.

## להיתקע עם הראש בקיר

על פרעה, מלך מצרים, נאמר:  
"כָּבֵד לֵב פְּרֹעֶה, מֵאֵן לְשַׁלַּח הָעָם"  
פרעה מייצג את קשיות העורף שמשמעותה עקשנות.  
ואת חוסר ההקשבה אל הלב שכבר יודע את האמת,  
הכבדת הלב מונעת ממנו מלעשות את המעשים הנכונים -  
שיכולים לשחרר אותו מכל המכות שפוגשות אותו בזה אחר זה.  
הוא נתקע עם הראש בקיר שוב ושוב.  
וכשהשיעור מופנם, כשהלקח נלמד, כשהאדם מתעורר,  
אין עוד צורך במכות.

# פרעה ומשה

## הכוח המשעבד והכוח הגואל

**"וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה: קִבֵּד לֵב פְּרָעָה מֵאֵן לִשְׁלַח הָעָם"**

הדמויות המרכזיות של סיפור גלות וגאולת מצרים הם:

פרעה - מלך מצרים ומשה רבינו.

## פרעה - הרצון לקבל על סטרואידיים

בתוך ארץ מצרים שולט פרעה,

מלך חסר גבולות -

שחי בפחד מתמיד,

ומבקש לעצמו עוד ועוד.

הוא סובל ממחלות ה"תאוה" וה"גאוה",

ורואה בעצמו מלך בלעדי על העולם כולו.

הוא עקשן. ולומד בעיקר בדרך הקשה.

"פרעה" הפרוע וחסר הגבולות מאוד מזכיר את ה"אגו" שלנו.

האגו ששולט ב"מצרים" שלנו - במקומות הצרים והקטנים,

ומוביל אותנו לשיעבוד טוטאלי.

מצב שבו כל הכוחות משועבדים לספק את האגו שלנו.

כשנותנים ל"אגו" לשלוט ולנהל את העניינים,

התוצאה היא -

טירוף חושים של "רצון לקבל" שאינו יודע שובעה.

שיעבוד מוחלט של כל המחשבות הרצונות והרגשות,

גיוס של כל האנרגיות והמשאבים הפיזיים והנפשיים,

במטרה לרצות את המלך "פרעה",

מבלי שיוצא לנו מזה באמת משהו משמעותי ובר קיימא.  
כי כשאנחנו מזינים רק את מערכת הסיפוקים המיידית -  
של היצרים והתשוקות שלנו, זה לא באמת ממלא אותנו,  
וזה אף פעם לא מספיק לנו.

\*

במילה פרעה, אנחנו יכולים להרגיש את המילה "פרוע".  
כי כשנותנים לאגו לנהל את העניינים,

הרי שבמקום -

לאסוף את הכוחות שלנו ולכוון אותם נכון,

בישוב דעת ובהרחבת הדעת.

אנחנו מתפזרים לכל עבר,

תשומת הלב שלנו מוסטת לכל כיוון אפשרי,

לכל הסחת דעת,

לכל גירוי ופיתוי,

יש התפרעות של הכוחות הפנימיים...

אנחנו משתעבדים לגאוה שלנו ולתאוה שלנו,

בלי לשים את הגבולות במקומות הנכונים.

\*

היפוך של אותיות המילה פרעה יוליד לנו את המילה "הערף",

פרעה מסמל את העקשנות, את "קושי העורף",

את חוסר היכולת לעמוד מול עצמי ולומר "טעיתי",

את העדר הרצון לקבל החלטה מהותית ולהשתנות על אמת.

את אי המוכנות להרכין לפעמים את הראש בענווה וללמוד...

\*

היפוך נוסף יוליד לנו את צירוף המילים "פה רע".

האגו שלנו מוביל אותנו לדיבור רע,

שקר, לשון הרע, רכילות, שיימינג,

בוטות, גסות, כעס, עזות וחוצפה.

הפה הרע יכול גם להיות דיבור של "אחד בפה ואחד בלב"  
כשאנחנו לא ממש מתכוונים למה שאנחנו אומרים.  
או להוביל לחנופה, ולריצוי בלתי פוסק.

\*

משחק אותיות נוסף ימצא לנו את המילה "הפער".  
כי פרעה יושב על "הפער" שבין הרצוי למצוי.  
הפער בין מה שאנחנו מסוגלים להיות, לבין מה שאנחנו באמת.  
העקשנות שלנו, יחד עם חוסר הנכונות שלנו להשתנות,  
וההזדהות העיקשת עם ה"אגו" הגדול שלנו.  
מותירים אותנו עם "פער" אדיר של פוטנציאל לא ממומש.  
זהו האיזור הפרוע שבתוכנו, השטח הלא מעובד...  
המקום שבו היינו אמורים לצמוח ולא צמחנו.

\*

פרעה הוא אפוא "הרצון לקבל" על סטרואידיים.  
הוא יעשה את הכול כדי לקבל את מה שהוא רוצה.  
לממש את התאוה שלו, ולהעצים את הגאוה שלו,  
גם אם המחירים של זה יהיו גדולים מאוד,  
גם אם הרבה אנשים יפגעו בדרך.  
גם אם הוא עצמו יפגע.  
גם אם הוא ישלם על כך מחירים כבדים.  
וגם אם הוא יצטרך לקבל הרבה מאוד מכות...

את הפרעה הזו אנחנו צריכים לזהות בתוכנו,  
ולהפסיק לשעבד אליו את עצמנו ואת כל כוחותינו.



## משה - להתחבר מחדש

משה הוא המושיע.

יש לו תפקיד, יש לו מטרה ברורה.

כל החיים שלו הכינו אותו בדיוק לתפקיד המשמעותי הזה.

הוא האיש שזכה לתואר "העניו מכל אדם",

המתאים ביותר להכניע את פרעה מלך מצרים,

הגאווות, התאוות, העיקש, חסר הרחמים...

משה עובר דרך ארוכה,

המסע שלו אל המנהיגות אינו פשוט כלל.

הוא עובר דרך חוסר אמונה ובטחון עצמי,

הוא נאלץ לברוח הרחק ממצרים -

לפני שיהיה לו את הכוח להתמודד עם התפקיד שלו.

הוא נתקל בלא מעט קשיים ואתגרים.

אבל בניגוד ל"פרעה" המנופח מגאווה

שאומר, בהתאם למיטב המסורת המצרית:

"לי יאורי ואני עשיתני",

כלומר: אין לי אלהים! אני האלהים של עצמי!

אדם חסר חמלה וחסר רחמים,

שמוכן לנצל את כולם למטרותיו,

ולרמוס את כל מי שעומד בדרכו כדי להצליח.

הרי שמשה הוא ההיפוך הגמור שלו.

משה נוהג בצניעות ובענווה,

הוא לא עף על עצמו, הוא לא מחזיק מעצמו,

ולכן הוא זוכה להארה רוחנית מיוחדת כל כך.

וגם אז, הוא מסרב בתוקף להיות מנהיג,

הוא בורח מהתפקיד ואומר: "שלח נא ביד תשלח" -

אני לא ראוי למשימה, שמישהו אחר ילך...

משה הוא אדם מלא חמלה שמרגיש את צערו של הזולת.  
כך זה כשמשה בא להגנתו של החלש כשאיש מצרי מכה איש עברי.  
הוא גם לא עומד בשקט כששני אחים עבריים הולכים מכות.  
והוא נחלץ גם לעזרתן של קבוצת בנות חסרת אונים בארץ זרה.

משה מסמל את הצד ההפוך של "הרצון לקבל",  
הוא בא לכאן כדי להשפיע. כדי לעשות טוב.

בסופו של תהליך מתמשך,  
משה עתיד להכניע את פרעה,  
ולהוציא את בני ישראל מארץ מצרים.  
ממיצר לרווחה. מעבדות לחירות. משיעבוד לגאולה.

משה עתיד להוביל את בני ישראל -  
ממצב של "עם קשה עורף" למצב "עם חכם ונבון".  
ממצב של פה רע לפה סח (פסח).  
לקחת אותם כל הדרך ממצרים עד למרגלות הר סיני -  
כדי להשלים את "הפער" שנוצר במימוש הפוטנציאל.  
לקחת עם במצב "פרוע" ולהפוך אותו ל"איש אחד בלב אחד".

## לתקן את הקצר

הזכרנו כי פרעה העקשן מסמל את "הערף".  
הציואר הוא המקום ה"צר" שבגוף,  
מקום החיבור בין החלק העליון - הראש, משכן השכל.  
לבין הגוף שבמרכזו נמצא הלב - משכן הרגש והרצון.

כשיש פער בין מה שאנחנו מבינים ויודעים -  
לבין מה שאנחנו עושים בפועל,  
זה אומר שהרצון אינו מגויס להבנה שלנו,  
יש קצר בין המוח לבין הלב.  
חסרה לנו מוטיבציה והנעה רגשית,  
ולכן אנחנו בפער שבא לידי ביטוי במעשים שלנו.

החיבור שבין השכל ללב נקרא בשם "דעת",  
ה"דעת" היא המתווך שבין החכמה והבינה שהשגנו בראש -  
לבין הלב שאמור להפעיל את כל הגוף כדי ליישם זאת.

כשהכוח של פרעה ומצרים פעילים ושולטים בנו -  
אנחנו נמצאים במצב של "גלות הדעת",  
כלומר, אין חיבור, המנוי אינו זמין...

\*

בעוד שפרעה מלך מצרים אחראי ל"גלות הדעת"  
הרי שמשוה שגם נותן את התורה לבני ישראל,  
נקרא בספרי הקבלה "מלך הדעת",  
הוא זה שבא ללמד אותנו מחדש -  
איך לבצע את החיבור אל הלב ולחיות נכון.  
ואיך לקשר בין שמיים לארץ,  
כלומר, בין חיים רוחניים לחיים גשמיים.

## הכול תלוי בך!

בלבו של כל אדם יש "משה",  
כל אדם אמור להימשות מן המים הסוערים,  
ולעבור מסלול של הכשרה למנהיגות.

המשה שבתוכנו אמור, בסופו של תהליך, -  
להכניע את ה"אגו" ואת ה"רצון לקבל" המוטרף שלנו,  
להעצים השפעה טובה מתוך חמלה באהבה ובנתינה,  
ולהוביל אותנו כל הדרך החוצה מארץ מצרים.

הכוח הזה שבתוכנו נועד לסייע לחבר חזרה את מה שנותק,  
לחבר בין המוח ללב, ובין הרגש לשכל,  
בין הגוף לבין הנשמה.  
ולגשר על הפער של הפוטנציאל הלא ממומש שלנו.

ובכדי שזה יקרה,  
אנחנו צריכים לטפח את הכוח המשה שבתוכנו,  
לזהות אותו ולתת לו לעבור את תהליך ההתפתחות שהוא צריך לעבור,  
לאפשר לו להוביל ולקחת פיקוד,  
ולאט לאט להכניע את האגו הגדול שלנו.

בסיומו של תהליך,  
אנחנו גם נעמוד למרגלות הר סיני,  
ונדע איך וכיצד חיים -  
חיים מלאים של גאולת הדעת.

# קריעת ים סוף

על שחרור ממגבלות וניפוץ אשליות

”וּפָרַעַה הַקָּרִיב, וַיִּשְׂאוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶת עֵינֵיהֶם, וַהֲנִה מִצְרַיִם  
נֹסֵעַ אַחֲרֵיהֶם, וַיִּירָאוּ מְאֹד, וַיִּצְעֲקוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֶל ה'....  
וַיָּבֹאוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל בְּתוֹךְ הַיָּם בַּיַּבָּשָׁה  
וְהַמַּיִם לָהֶם חֹמָה מִימֵינָם וּמִשְׁמָאלָם...”

## כשהצעקה לא עוזרת

בני ישראל מגיעים לים סוף כשהמצרים רודפים אחריהם.  
”הים לפניהם, והמצרים מאחוריהם.”  
הם לא יודעים מה לעשות עם עצמם...  
ולכן, הם עושים את הדבר המתבקש,  
הם צועקים אל הבורא. הם מתפללים!

כשזה לא עוזר להם, הם מתרעמים על משה:  
(אפשר לדמין את שלטי ההפגנה)  
”הַמִּבְלִי אֵין קְבָרִים בְּמִצְרַיִם לְקַחְתָּנוּ לְמוֹת בַּמִּדְבָּר?!  
מָה זֹאת עָשִׂיתָ לָנוּ לְהוֹצִיאָנוּ מִמִּצְרַיִם?!  
הֲלֹא זֶה הַדְּבָר אֲשֶׁר דִּבַּרְנוּ אֵלֶיךָ בְּמִצְרַיִם לֵאמֹר  
חַדֵּל מִמֶּנּוּ וְנַעֲבֹדָה אֶת מִצְרַיִם.  
כִּי טוֹב לָנוּ עֲבֹד אֶת מִצְרַיִם מִמֶּתְנוּ בַּמִּדְבָּר.”  
ובמילים פשוטות:  
הלוואי ולא היית מציל אותנו בכלל,  
תן לנו להישאר עבדים חיים, ולא בני חורין מתים!

משה מבין היטב את הקושי, ופונה גם הוא לצעוק לאלוהים....  
עד כאן הכול הגיוני...  
אלא, שהתשובה שהוא מקבל מלמעלה, מפתיעה במיוחד:  
"מֶה תִּצְעַק אֵלַי דְּבַר אֵל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְיִסְעוּ!"  
במילים אחרות:  
תפסיקו לצעוק, תפסיקו להתפלל. תיכנסו לים!!!!  
תשובה מפחידה....

## היה ים!?

אלא, שלמרבה הפלא והתדהמה,  
ברגע שהם אכן נכנסים לים, למרות חוסר ההגיון המשווע,  
כשהם פועלים בכוחה של האמונה, שאפשר להתקדם,  
הם מגלים, שבאמת אין שם ים...  
הים האימתני מתברר כיבשה.  
הכול פתוח, הכול אפשרי,  
הים שכל כך הפחיד אותם, וכל כך איים עליהם, איננו...  
וזה מזמין להתבוננות, על הימים שאנחנו מפחדים לחצות בחיינו...  
אולי באמת הכול בראש שלנו!?  
אולי אנחנו מפחדים מדברים שאינם קיימים!?  
אולי אנחנו חוששים מדמיונות שווא!?

## חומות של דמיון

בהקשר הזה מעניין להזכיר את מה שאמרו חז"ל:

כי אף עבד מעולם לא ברח ממצרים.

ומדוע?

מפני שחרטומי מצרים יצרו בכוח הכישוף אשליה מטורפת,

כל העבדים ראו כי חומות ענק מקיפות את מצרים.

ולכן איש לא העז לברוח.

אולם בפועל לא היו אלו חומות, כי אם אשליה גדולה...

האם גם אנחנו לכודים באשליה!?

זהו זמן נפלא לבדוק את הדברים שמגבילים אותנו מלצאת לחירות עולם.

# מתחילה עובדי עבודה זרה

על התחלה אמצע וסוף בתהליכי התפתחות

מתחלה עובדי עבודה זרה היו אבותינו,  
ועכשיו קרבנו המקום לעבדתו..

כמו בכל סיפור טוב,  
גם לסיפור יציאת מצרים יש התחלה אמצע וסוף.  
כדי לצאת ממצרים ולהגיע להר סיני,  
עלינו להכיר בתהליך הזה.

## מתחילים מלמטה

הכול מתחיל ב"עבודה זרה".  
בהגדה נאמר: "מתחילה עובדי עבודה זרה היו אבותינו".  
כלומר, פעם עשינו שטויות. פעם גם אנחנו האמנו בטעויות.  
עבדנו עבודה שהיא זרה לנו, עבודה שאיננה מחוברת אלינו,  
לא היינו מחוברים לעצמנו, היינו רחוקים מהאמת.  
השקענו משאבים ואנרגיה במקומות לא נכונים ולא טובים.

אף אחד לא נולד מושלם.  
אף אחד אינו חף מטעויות ומשטויות.  
לכל אחד יש נקודות בחיים שבהם הוא עדיין, במובנים מסוימים,  
עובד עבודה זרה.  
לא מחובר אל האמת....  
לא מחובר אל האחד.  
אל האחדות המוחלטת וההרמונית שנמצאת בשורש המציאות כולה.



חשוב מאוד להכיר בכך.  
כי רק מי שמכיר בשורש של הבעיה,  
יהיה מסוגל לטפל בה כראוי.  
וזו גם הסיבה שאנחנו מזכירים זאת בהגדה.  
כדי שנזכור ונדע איפה נמצא השורש.

## פתיחה והתפתחות

התפתחות, משמעותה "פתיחה" -  
תהליך הדרגתי של היפתחות למשהו חדש.  
קשה מאוד להתעורר בבת אחת -  
ממצב של תרדמת עמוקה, מחוסר הכרה,  
לאור בהיר ובוהק.  
נדרש תהליך ארוך, צעד אחר צעד.  
תהליך שמלווה לעיתים גם בכאב ובקושי.

בדיוק כמו סיפור יציאת מצרים,  
לאט לאט, שלב אחר שלב.  
התפכחות ועוד התפכחות.  
התעוררות הדרגתית,  
עד שמגיע הרגע הנכון לצאת....

אסור לאבד סבלנות.  
גם כשקשה, גם כשמאתגר,  
עלינו להאמין שהאור נמצא בקצה המנהרה.  
שיש משמעות פנימית לכל הקושי הזה.  
שהתהליך אכן יוביל אותנו ליציאה מעבדות לחירות.  
מעבודה זרה ואבודה, לעבודת אמת בעלת תכלית.

## הסוף

סופו של סיפור יציאת מצרים נעוץ בתחילתו.

ממצב של "עבודה זרה" -

השאיפה היא להגיע לחיבור הגדול ביותר שאפשר אל האחד.

הגילוי הזה הוא פסגת מעמד הר סיני.

הדיבור האלוהי חוצב להבות אש:

"אנכי ה' אלהיך...!"

"לא יהיה לך אלהים אחרים...!"

כמו אז, גם היום,

אם מבקשי חירות אנחנו,

אם אנחנו רוצים לעזוב את האלילים השונים שאנו משועבדים אליהם,

תפיסות שאינן משרתות אותנו, מעשים שאינם מקדמים אותנו,

עלינו לשאוף להתחבר,

לגלות את האחד המקיף את הכול,

להכיר בכך שנשמתנו היא חלק רוחני מאור אין סוף,

ושכולנו מחוברים זה לזה בקשר הדוק ובלתי ניתן לפרימה.

זוהי התעוררות,

שמביאה להבנה ש"ואהבת לרעך כמוך" -

איננה רק הנחייה טכנית,

אלא מצב תודעה אמיתי,

שבו -

אני, אתה, אנחנו, הם, האחר...

כולנו באמת אחד.

חלק מאותו השלם.

וכל עוד שאנחנו לא ממש מבינים זאת,

כנראה שעוד לא ממש יצאנו ממצרים,

ויש לנו דרך לצעוד.

# ממצרים לסיני

על מימוש הפוטנציאל המלא

“... וְזֶה לָךְ הָאוֹת כִּי אֲנִי שְׁלַחְתִּיךָ.  
בְּהוֹצִיאֲךָ אֶת הָעָם מִמִּצְרַיִם תַּעֲבֹדוּן אֶת הָאֱלֹהִים  
עַל הָהָר הַזֶּה.”

בפרק קודם עסקנו בתהליך השלם: מעבודה זרה, לאחדות מוחלטת.  
אלא ששאלה גדולה מתבקשת:  
אם בני ישראל שיצאו מעבדות במצרים -  
עומדים למרגלות הר סיני ומקבלים על עצמם עול מלכות שמים,  
הרי הם בעצם שוב “עבדים”.  
ובמה באה אפוא לידי ביטוי ה“חירות”?

## מטרות ומגבלות

אם נתבונן בחיי היום יום שלנו,  
נגלה שמרבית בני האדם מציבים לעצמם בחייהם מטרות,  
והם מקדישים את מירב מאמציהם וכוחותיהם להשיג מטרות אלו.  
הם מציבים לעצמם מגבלות, וקובעים לעצמם חוקים,  
כדי להשיג את המטרות הללו.  
לדוגמה:  
אדם שהמטרה שלו להיות בריא יותר ולהוריד במשקל,  
יציב לעצמו מגבלות וחוקים שיסייעו לו בעניין,  
הוא יוותר על מאכלים מסוימים,  
ויביא תשומת לב לסוג המזון, זמני האכילה וצורת האכילה.  
דוגמה נוספת:  
אדם שמטרת העל שלו היא “לעשות כסף”,  
יהיה מוכן לוותר על נוחות, חברים ופנאי,

ויגביל את חייו ואת פעולותיו, כך שיתאימו למטרת העל שלו. אחרת, סביר להניח שהוא לא ישיג את המטרה.

כל אדם מבין שכדי להשיג משהו צריך לתת משהו. כל מטרה ותכלית דורשת קבלת אחריות והתחייבות פנימית. אולם, רק אדם חופשי, יכול לבחור בעצמו את מטרותיו, רק אדם בן חורין יכול להתחייב ולקבל על עצמו מגבלות וגבולות, רק מי שיכול לממש את הבחירה, מסוגל לבחור. ולכן העבד, או האדם המשועבד, הוא נטול בחירה במובנים רבים, שהרי הוא חסר את היכולת לקחת אחריות ולממש את מטרותיו. הוא משועבד לכוחות גדולים ממנו.

## עבד חופשי

רבי יהודה הלוי כותב:

"עבדי זמן עבדי עבדים הם -  
עבד אדני הוא לְבַד חָפְשִׁי.  
עַל כֵּן בִּבְקֶשׁ כָּל-אֲנוּשׁ חֵלְקוֹ  
"חֲלָקִי אֲדֹנָי?" אֲמָרָה נִפְשִׁי".

עבדי זמן, הם בני האדם המושעבדים לדברים מוגבלים, הזמן מייצג את החולף ואת הארעי. כאשר אדם בוחר לו מטרות ותכליות מוגבלות, הוא משעבד את כוחותיו לעניינים חולפים וזמניים. אולם מי שבוחר לעצמו מטרות נאצלות - שאינן תלויות דווקא בזמן או במקום. מטרות שמאפשרות לאדם לחיות נכון מתוך בחירה מלאה, הוא אדם חופשי באמת, הוא אדם שאינו משועבד לחומר, לתשוקות, ליצרים. זהו המונח "עבד ה'",

עבד שהוא במהותו העליונה בן חורין.  
זהו אדם שמשעבד את כל כוחותיו ויכולותיו למטרה הנכונה,  
ובכך הוא חופשי לחיות נכון, מדויק, והרמוני,  
מבלי שאף אחד ושום דבר יסיט אותו מהמטרה הגדולה מכל,  
שהיא מימוש הפוטנציאל המלא שלו כאדם.  
הוא גם לא משועבד ל"גוף" שלו,  
הוא מבין שיש סוס ויש רוכב,  
ומתוך הבנה ובחירה הוא מזדהה עם הרוכב (הנשמה) ולא עם הסוס (הגוף).  
כי כשנותנים לסוס להוביל, מגיעים אולי אל האבוס...  
וכשנותנים לנשמה הגבוהה שלנו להוביל השמיים הם הגבול.

זו תכליתה של יציאת מצרים.  
יציאה מכבלי הזמן, וממגבלות הדמיון והאשליה,  
אל חירות הנשמה ומימוש הפוטנציאל הגבוה שלנו.

# חמץ ומצה

## על החמצות ומיצוי הזדמנויות

מצה זו שאנו אוכלים, על שום מה?  
על שום שלא הספיק בצקם של אבותינו להחמיץ,  
עד שנגלה עליהם מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא וגאלם,  
שנאמר: "וַיֹּאפּוּ אֶת הַבָּצֶק אֲשֶׁר הוֹצִיאוּ מִמִּצְרַיִם עֲגֹת מַצּוֹת,  
כִּי לֹא חֻמֵּץ, כִּי גֵדְשׁוּ מִמִּצְרַיִם וְלֹא יָכְלוּ לְהִתְמַהֵמֶה,  
וְגַם צָדָה לֹא עָשׂוּ לָהֶם"

## תהליכים דורשים זמן

בחיינו, בתוך המציאות, אנחנו יודעים שתהליכים דורשים זמן.  
החקלאי זורע חיטה בסתיו וממתין עד לאביב המאוחר כדי לקצור.  
האם נושאת ברחמה את העובר תשעה חודשים בטרם יולד.  
הילד מתפתח במשך שנים ארוכות עד שהוא הופך לבוגר.  
אדם לומד מקצוע מספר שנים לפני שיוכל לעסוק בו.  
וכן הלאה, כמעט בכל תחום מתחומי חיינו.

כך הוא גם הדבר בנוגע לתהליכים נפשיים,  
עלינו להתפתח בהדרגה, ולעבור ממצב נפשי אחד למשנהו,  
תחילה, הכרה שעלינו להשתנות,  
לאחר מכן הסכמה להשתנות,  
ורק אז יכול להתחולל השינוי עצמו,  
בהדרגה, מתוך למידה והתבוננות,  
לעזוב הרגלים חדשים ולקנות הרגלים חדשים.

## למה בחיפזון?!

הזכרנו כבר כי יציאת מצרים היא תהליך הדרגתי של התפתחות, ממצב של "עובדי עבודה זרה", אל מעמד הר סיני. ואולי, אפשר לומר, ממצב של "חמץ", למצב של "מצה". ממצב של החמצה, של פספוס, של אגו נפוח ותפוח, למצב אמונה נקי וטהור, לפשטות בהירה של "מצה". עלינו לשאול אפוא: מדוע החיפזון?! למה המהירות?! מפני מה לא יכלו בני ישראל להתמהמה עוד במצרים, עד כדי כך שלא הספיק בצקם להחמיץ, הרי מדובר בתהליך שדורש הבשלה והתפתחות?!

## אסור להחמיץ את השעה

אלא,

שבתוך כל תהליך התפתחות פנימי שאנחנו עוברים, גם אם לקחנו זמן כדי לעשות זאת נכון ובהדרגה, מגיע לפעמים שלב שבו הלב יודע שזהו הרגע הנכון. שעכשיו הזמן לקום ולעשות מעשה, לעזוב את הישן, את מה שלא משרת אותנו עוד, ולהתחיל משהו חדש.

וכשמגיע הרגע הנכון,

כשכל הסימנים מסביב מעידים שזהו הרגע,

אסור להתמהמה!

אסור להתעכב ולהתחיל להכין צידה לדרך ולמסע...

צריך לחתוך. להכריז על שינוי. על יציאה.

אפילו בריחה לעיתים.

בריחה מכל מה שרע ושלילי ועוצר אותנו מלהתפתח.

כי אחרת, אנחנו עלולים להחמיץ את ההזדמנות.  
זוהי יציאת מצרים,  
הבשלה של הרגע, הזדמנות גדולה.  
כל התנאים בשלו לעזוב את המצב הנוכחי הצר והמיצר,  
ולצאת ממצרים, אל השלב הבא בסיפור.  
המציאות דחקה את בני ישראל החוצה משם.  
וכל רגע מיותר של אדם אחד שנותר במצרים הוא רגע אבוד,  
המחיר עלול להיות יקר....

ועל כל אדם לדעת -  
מתי הגיע זמנו לצאת ממצרים שלו,  
אל השלב הבא והגבוה יותר בתהליך ההתפתחות הרוחני.



# פסח מצה ומרור

## סימנים של התפתחות

רְבוּ וּמְלִיֵּאל הָיָה אוֹמֵר:  
כָּל שָׁלֹא אָמַר שְׁלֹשָׁה דְּבָרִים אֵלּוּ בַּפֶּסַח, לֹא יָצָא יָדֵי חוּבָתוֹ,  
וְאֵלּוּ הֵן, פֶּסַח, מִצָּה, וּמָרֹר.

כל אדם צריך סימנים בדרך,  
סימנים שתפקידם להזכיר לו -  
מאין בא, היכן הוא נמצא, ולכן הוא הולך.  
גם "פסח, מצה ומרור" הם סימנים בדרך.

## פסח - סדר וחוסר סדר

פסח משמעותו "דילוג", אולי אפילו חוסר סדר.  
מצד אחד,  
הפסח מסמל את הדברים שאנחנו מדלגים עליהם בחיינו -  
בחוסר שימת לב, ובלי התבוננות מספקת.  
ומאידך, במשמעותו העמוקה של ה"פסח" -  
קיימת היד המכוונת,  
יד ההשגחה שמדלגת עבורנו על חוקי הטבע,  
הרבה מעבר למה שמגיע לנו בזכות עצמנו.  
ומאפשרת לנו הצלה מגורל של עבדות שיעבוד וקושי,  
לחירות אמת.

כל אחד מאיתנו נדרש בחייו לדלג,  
לדלג על מכשולים, לפסוח על אתגרים,  
לשבור הרגלים ושיגרה שאינה מצמיחה,  
ולעבור בדילוג אל השלב הבא בהתפתחות האישית.

## מצה - למצות ולא להחמיץ

גם למצה יש שתי פנים,  
מצד אחד, המצה היא לחם פשוט, "לחם עוני".  
רק קמח ומים, בלי תפיחה, כמעט בלי טעם.  
ומן הצד השני,  
המצה היא "לחם האמונה" -  
פשטות גולמית בהירה ונקייה.

המצה היא גם - "לא חמיץ"  
תזכורת שלא לאפשר לכוחות שליליים להשפיע בנו.  
ושלא להחמיץ את עצמנו ואת ההזדמנויות לשינוי שבחיינו.

אך היא גם עומדת בפני עצמה,  
ומזכירה לנו את אור האמונה,  
המאפשר לנו למצות את מלוא הפוטנציאל שבנו.  
להאמין ביכולות הגולמיות שבנו, בבסיס הטוב שאנחנו,  
והיא קוראת לנו להזין גם את הרוח שבנו.

## מרור - המר המתוק

קצת מוזר שבילל הסדר המסמל חירות גדולה -  
אנחנו אוכלים את המרור המר...  
ובנוסף, טובלים אותו בחרוסת המתוקה.  
השאלה מתבקשת: מהו כל המר המתוק הזה?!

גם כאן טמונה חכמת הניגודים שמלווה את חיינו:  
הטוב והרע, האור והחושך, האמת והשקר...  
בחיים אנחנו רגילים להעריך את המלא ביחס אל הריק.  
כשאנחנו מבינים את הרע אנחנו יודעים מהו טוב.  
כשיש חושך אפשר להכיר באור.  
וגם המתוק שבחיינו מתעצם ביחס אל המר והמריר.

נאכל את המרור ונזכור:  
למרורים שאנו אוכלים בחיינו יש תפקיד,  
להזכיר לנו מה באמת נכון עבורנו.  
ל"מר" הזה יש תפקיד חשוב,  
לאותת לנו שיש דברים שלא נכונים לנו,  
ושהגיע הזמן לטבול אותם בחרוסת,  
להבין שצריך לעבור הלאה, לתיקון פנימי,  
ולהמתיק את תהליך הגאולה וההתפחות האישית שלנו.

# ליל הסדר

לסדר את חיינו מתוך הכאוס

מה נשתנה הלילה הזה מכל הלילות?

## הכאוס שמאחור

זה לא דבר פשוט לצאת ממצרים,

לעזוב את הישן והמוכר, לשנות הרגלים,

לקבל החלטה וללכת אל הלא נודע...

ההרגלים הישנים שלנו, החיים שחיינו לא נכון,

המקומות הלא טובים שבהם היינו,

המעשים שעשינו, המחשבות שחשבנו...

כל אלו הובילו אותנו לכאוס פנימי,

לחוסר סדר, לדיס-הרמוניה.

התבוננות לאחור, בלי קרקע יציבה של עתיד -

עלולה להיות מפחידה.

"הים לפנייהם והמצרים מאחוריהם!"

אבל אין ברירה,

כשהבנה מחלחלת שמה שהיה - לא היה נכון,

מגיע רגע שבו אסור להתמהמה,

חייבים לצאת, לעזוב את מה שהיינו,

להשאיר את הכאוס מאחור.

## קריאה לסדר

ולאחר שקיבלנו את האומץ -  
לעזוב את הישן ולחצות את הים הסוער והמפחיד.  
מגיע גם הזמן הנכון לסדר את הכול מחדש.  
לבנות חיים חדשים ומדויקים,  
שלב אחר שלב, צעד אחר צעד.  
וכדי שבאמת יהיה בסדר, צריך סדר.

לכך נועד "ליל הסדר"  
להזכיר לנו לסדר את חיינו נכון,  
שנהיה מדויקים, שנהיה נכונים.  
שנדע מאין באנו ולאן אנחנו הולכים.  
שנכיר במה שהיינו ובמי שאנחנו.  
שנשאל שאלות ונקבל תשובות.  
ושנזכור להודות ולהלל על כל הטוב שיש,  
ועל כל הטוב שאנחנו.

# להודות ולהלל

## על תודה והכרת הטוב

לְפִיקֶךָ אֲנַחְנוּ חַיִּים לְהוֹדוֹת,  
לְהַלֵּל, לְשַׁבֵּחַ, לְפָאֵר, לְרוֹמֵם, לְהַדָּר, לְבָרֵךְ, לְעַלֵּה וּלְקַלֵּס  
לְמִי שֶׁעָשָׂה לְאַבּוֹתֵינוּ וְלָנוּ אֶת כָּל הַנְּסִים הָאֵלֶּה...

אדם מאמין פותח את יומו בהודיה:  
"מודה אני לפניך... שהחזרת בי נשמת"  
קודם כל תודה על מה שיש,  
הודיה על הבסיס החשוב ביותר, על החיים עצמם.  
יש בכך משמעות גדולה לחיים מלאי משמעות.

## רצון לקבל

בבסיס החיים שלנו נמצא ה"רצון",  
הרצון להתפתח, להתרחב, להתעצם...  
אלא שמתוך טעות,  
אנחנו מצמצמים את הרצון שלנו ל"רצון לקבל".  
כאשר אנחנו רוצים לקבל עוד ועוד,  
יותר כסף, יותר כבוד, יותר כוח,  
יותר הנאות, יותר עונג....

הבעיה עם הגישה הזו היא בעיקר העובדה הפשוטה -  
שלעולם איננו מצליחים למלא את הרצון,  
תמיד אנחנו מבקשים לעצמנו עוד ועוד...  
תמיד נולד עוד רצון חדש.... ועוד...  
וכך, אנחנו מסתובבים בעולם -

מתוך גישה הרואה רק את חצי הכוס הריקה,  
ותוהים, מדוע אין לנו?! למה חסר לנו?!  
כאילו נגזר עלינו לחיות בחסרון מתמיד.

## יש על מה להודות

ההודיה נועדה לסייע לנו -  
להפנות את המבט שלנו, ממה שאין, אל מה שיש.  
לפני שאנחנו פונים להשיג דברים חדשים,  
בטרם שאנחנו מנציחים את הרצון לקבל,  
עלינו להכיר בטוב שכבר יש.  
להודות, ולחזור ולהודות,  
על עצם החיים, ועל כל מה ששלנו.  
בכך אנחנו מכירים בטוב שיש לנו  
ולומדים להעריך אותו ולשמוח בו.

ומתוך ההלל וההודיה על מה שכבר יש,  
על הטוב שנפל בחלקנו,  
אנחנו מתחברים אל ההבנה מהו טוב,  
ומעצימים את הטוב הזה בתוכנו,  
ויכולים לייחל ולבקש -  
שהטוב הזה יתעצם עוד ועוד.  
לשנה הבאה בירושלים הבנויה!

יוצא לאור על ידי:



מבית מרכז "שלום לעם"



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

להצטרפות וקבלת "דיבורים טובים" ישירות לנייד

מסרים של העצמה, התפתחות ואנרגיה טובה

שלחו לנו הודעת וואטספ למספר 058-3997009

