

# הגיגים על צניעות, שלימות פנימית, ושמחה

רוחמה בן יוסף

---

והעיקר, לא לפחד כלל<sup>1</sup>.

לא תמיד הבנתי שאני לא מבינה.

לא תמיד ראיתי את גבולות הגזרה המוגבלים שלי.

דרך השנים, והעבודה הפנימית, ההכרות שלי עם עצמי העמיקה.

ומשם התובנה, שהדרך היחידה שאני פוגשת את העולם, היא דרך הפילטר הזעיר של עצמי.

הדרך בה אני מתעסקת באחר, בסביבה, הינה שיקוף של עולמי הפנימי.

אני רואה את הילדה שלי הולכת ברחוב, ומתבוננת.

הכל חדש. העיניים חפות משיפוט; אין כמעט הנחות מוקדמות.

המפגש עם העולם מלווה בסקרנות, מתוך פשטות ותמימות.

כמה הייתי רוצה שזה ישאר אצלה ככה.

כמה הייתי רוצה בכך בעצמי.

אני רוצה לשנות את המפגש שלי עם נושא הצניעות מהיסוד.

כי המושג הזה רחב ועמוק מני ים, הרבה מעבר למה שהוא הפך להיות -

שיטחי, פרקטי, מנותק.

אני מחפשת חיבורים,

בין עולמי הפנימי, לביטוי שלו בחוץ;

בין החומר לרוח;

בין הגוף לנשמה.

מחפשת חיבור לגוף, לא רק כמשוּכָּה שצריך להתגבר עליה, איזה "באג" זמני במערכת

עד שנסיים עם העולם הזה...

---

<sup>1</sup> על פי ליקוטי מוהר"ן תניינא, מ"ח (נ"א במהדורות ישנות), ד"ה "וצריך להיות עקשן גדול", בסוף הפיסקה.

אלא כמשהו שהוא עולם ומלואו, יקר לאין שיעור, שדרך החיבור אליו, הנשמה מוצאת את מקומה בעולם הזה, עוד ועוד.  
 למרות שלכאורה יש סתירה ומאבק בין הגוף ובין הנשמה, הרי כל הכיוונים והעניינים המנוגדים בעולם, באו להשלים זה את זה.  
 וזאת העבודה שלנו עלי אדמות.

מזה כמה חודשים שאנחנו גרים בעיר היפה תל אביב, ובה רב הגילוי על הכיסוי; ברמה הפיזית...

יש חוויה של ים - חופש - "תנו לי להתלבש בלי גבולות ומוסכמות";  
 "תנו לגוף להשתחרר מכבלי הבגד".

בתור מי שגדלה בבית שומר תורה ומצוות, הורגלתי להסתכל על זה בצורה שלילית.  
 לעתים להרגיש כלפי הופעות כאלה רגשות כמו זלזול, כעס, בושה, גועל;  
 לחשוב שהתביעה הפנימית לדבר הזה, באה מצד החלקים היותר נמוכים בנפש; מצד היצר, והרצון להקראות, לבלוט, למשוך, לחיות, דרך הצדדים הפחות נצחיים של ההוויה שלי.

היום אני מוצאת בהופעת הלבוש הזה, או חוסר הלבוש הזה, גם רצון מצד החלק האינסופי שבנו.

את ההשתוקקות להתקלפות  
 להתאחדות.

אמנם הרצון הזה מתגלה בדרך חסרה עד מאד, התקלפות שהיא לא מביאה אל הפרי,  
 אלא אל קליפה יותר עמוקה.

אבל בעומק, מונח שם גם גרעין של אמת.

אמא'לה איזה פחד... איך אפשר להגיד דבר כזה?  
 זה לא חינוכי.

במהלך בירור דרך החיים אפשר להתבלבל,

הנוער צריך דברים ברורים, אז בואו לא נדבר את הדברים ככה,  
 בואו נצבע הכל בשחור או לבן.

נגדיר מוסכמות, ונכניס כל אדם או תופעה לתבנית ידועה מראש.

אז זהו, שזה כבר לא עובד.

כבר כשהייתי נערה זה לא עבד.

הרגשתי ניתוק ומחנק מהשיח הזה,

וידעתי שמהו כאן לא עובד.  
 ה' יתברך אוהב אותי, ככה כמו שאני.  
 את כל כולי, על כל החלקים שבי.  
 אז תסמכו עלי, על האינטליגנציה שלי, על הנשמה האינסופית שלי, ועל תביעתה  
 לאמת.

בפרשת "קדשים" מובאת ההכוונה לקדושה - "קדשים תהיו, כי קדוש אני"<sup>2</sup>.  
 סליחה על הבוטות, אבל הנימוק נשמע מופרך קצת: קדשים תהיו... כי קדוש אני?  
 איזו מן סיבה זאת?  
 אתה קדוש, אז אני?! יש בינינו קצת מרחק, בקטנה... יצור בשר ודם מתכלה שכמוני.  
 איך יתכן שהמדד שלי הוא מולך; איך אפשר להשוות בכלל!  
 ועל הפרשה הזאת אומר התנא רבי אלעזר בן עזריה<sup>3</sup>, דבר גדול:  
 "לא יאמר אדם: 'אי איפשי (אין רצוני) ללבוש שעטנז, אי אפשי לאכול בשר חזיר, אי  
 איפשי לבוא על הערוה', אבל (יאמר): 'איפשי  
 (אבל) מה אעשה ואבי שבשמים גזר עלי כך'!"  
 בדברים האלה מובאת אמת פשוטה ועמוקה כאחת;  
 אמת שהיא הכרחית בדרך אל הקדושה.  
 לפני שאני משווה את עצמי לחלק הא-לוקי שבי, אני מכירה באנושיות שלי.  
 לפני הכל, תכירי ברצונות שלך.  
 ביצר, בדחפים הפשוטים של הנפש.  
 "לא יאמר אי איפשי" - אל תעשי שקר בנפשך.  
 "אבל איפשי" - זהו רצוני. נקודה.  
 רק על גבי ההכרות הזאת, נתינת מקום בלי פחד לזה שאני אנושית, לזה שבא לי!! אני  
 יכולה להתפתח לשלב הבא.  
 בעולם של האנשים ה"דתיים" ה"חרדים" יש הרבה פעמים פחד, חרדה, מהכרות עם  
 העולמות הפנימיים שסותרים את ההלכה;  
 מה זאת אומרת את רוצה את זה? אוי ואבוי... תצילנה האזניים! לא ראוי לכת ישראל!  
 יש איזה סלידה מהאנושיות הפשוטה שלי,  
 לא להכיר בזה שזה קיים בי.

<sup>2</sup> ויקרא, י"ט, ב'.

<sup>3</sup> ספרא, סוף פרשת "קדשים" - ויקרא, כ', כ"ו.

למה? מה יקרה?  
 די כבר להתנהל מתוך פחד.  
 ויותר מכך...  
 הנה תרגיל קטן. תשאלני את עצמך מה הוא הציווי הראשון שמקבל האדם עלי אדמות.  
 מיד עולה לנו הפסוק מבראשית<sup>4</sup> -  
 "וַיִּמְעַץ הַדְּעַת טוֹב וַרְעָה לֹא תֹאכַל מִמֶּנּוּ..."  
 אבל זה הציווי השני!  
 הציווי הראשון הוא פסוק לפניו<sup>5</sup> -  
 "וַיִּצְוֵה ה' אֶת-לֵקְיָם עַל הָאָדָם לֵאמֹר מִכָּל עֵץ הַגֶּן אָכַל תֹּאכַל".  
 זאת אומרת, בראתי לך עולם, תטעמי ממנו!  
 תתענגי, תאכלי, זה בשבילך...  
 תפתחי את החושים לטעמים ולריחות, לצבעים, למירקמים, ליופי, לתכונות  
 וההשפעות השונות; תחוי!  
 אל תסתכלי מבחוץ ותסתגפי.  
 אז כן, זה בסדר לרצות.  
 ... בא לי להכנס למסעדה הזאת עם הריח המדהים הזה, ולטעום את הלא כשר ששם.  
 בא לי לעשות את כל המעשים האלה...  
 בא לי להתלבש ככה; זה כל כך יפה בעיני!  
 נכון, זה כל כך לא צנוע, אבל כמה שזה יפה.  
 ועוד ועוד...  
 להכיר ברצונות האלה, בלי פחד.  
 הרי אני לא צריכה לפתור אותם, אלא להוסיף עליהם קומה -  
 מה אעשה ואבי שבשמים גזר עלי כך.  
 יש עוד רצונות, ועוד השתייכות.  
 יש לי נפש, ויש לי נשמה.  
 ואני רוצה לגרום לה להופיע כמה שיותר.  
 אז הבחירה שלי בפועל היא לאכול אוכל אחר; להתלבש אחרת.  
 אבל,  
 וזה "אבל" גדול -

<sup>4</sup> בראשית, ב', י"ז.

<sup>5</sup> שם, ט"ז.

אני לא מנסה למחוק, להתעלם

מהרצונות והבעירה שלי.

לא מוכנה לפחד מעצמי.

למחיקה וההתעלמות יש מחיר יקר וכבד,

והוא הגלות -

שאני פה, ולא פה. חיה-מתה חס ושלום.

ראיתי כל כך הרבה אנשים ונשים כאלה.

איך מזהים את זה? - כשאינן חיות, כשאינן שמחה...

זה מה שבורא עולם באמת רוצה מאיתנו.

בפרשת הקללות<sup>6</sup> מובא שכל הקשיים שיפגשו אותנו יהיו

"תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה ובטוב לך מרב כל..."

לא תהיה שמחה - לא יהיו חיבורים

ואז, לשם מה כל זה?

הבאתי אתכם לעולם הזה כדי לסבול?

הניתוק מעצמנו, זה עצמו הסבל. ממנו מגיעות כל המחלות, בגוף ובנפש.

השמחה היא תוצאה של הרמוניה, ושלום בין הכוחות והעולמות. השאיפה היא לגרום לה להופיע.

נכון, יש שלבים בדרך שהשמחה עדיין לא מופיעה. שלבים שאני מקבלת על עצמי בדין את ההכוונה האלוקית, גזרה משמים.

אבל בעומק, השמים הם בתוכי, אני השמים.

והשאיפה שלי היא למצוא את נקודת האיזון, ולמצוא ביטוי לאותם רצונות, בצורה שמתאפשרת על פי דרך תורה ומצוות.

כבר בשלב הראשון, אני נותנת הקשבה אמיתית לצרכים שלי, ולא מבטלת אותם.

הם מקבלים מקום, וכבוד.

וזה עצמו הרבה מהפתרון, מהרפואה לכאב של רצון לא ממומש.

הילדה הפנימית שלי בוכה

כואב לה... וכל השאלות הלחוצות שלי, אוי מה קרה לך? מי אשם? אולי נעשה כך או

אחרת, הנה אני מנגבת לך את הדמעות, לא צריך לבכות, לא קרה שום דבר...

שניה, היא אומרת לי... אמא, אני לא צריכה שתמצאי פיתרון כזה או אחר,

<sup>6</sup> דברים, כ"ח, מ"ז.

אני לא צריכה שתעמיסי על כתפיי את כאבי, ולא שתמחקי אותי, כי אין לך באמת יכולת לפתור...

בואי פשוט תהיי איתי, תחבקי אותי.  
זה הרבה פעמים כל מה שאני צריכה.

אחרי שיש מקום לרצון - "איפשי"  
זה מאפשר...

יגיעו ויפתחו לפני דרכים למימוש הרצון בצורות שונות. נכון, לא תמיד זה "בול", אבל כמה שמחה יש כשזה כבר מתוך מקום הרמוני בתוכי.  
זה דורש ממני יצירתיות, ובעיקר רצון.

נמצא מתכון, נמצא לבוש, נמצא ביטוי.  
אני מבינה שזה כבר פחות העניין...  
העניין הוא כמה אני מחברת חיבורים,  
כוללת את כל חלקיי, עושה שלום ואהבה בתוכי.  
וזאת כבר ממש גאולה.

אני רוצה לברך את עצמי ואת כולנו,  
שלא נוותר על אף חלק שלנו.  
שלא נפחד להכיר ולחבק את עצמינו.  
שנדע שהנשמה שלנו באמת אינסופית, וככל שיהיה לה מקום בעולם, בגוף שמח ויפה ואהוב, ככה היא תוכל להתגלות יותר ויותר.

הַגִּלָּה נָא, וּפְרֹשׁ חֲבִיב  
עָלַי אֶת סֵפֶת שְׁלוֹמְךָ.  
תְּאִיר אֶרֶץ מְכַבֹּדֶךָ,  
נְגִילָה וְנִשְׁמָחָה בְּךָ.  
מִהָרָ, אֶהוּב, כִּי בָּא מוֹעֵד,  
וְחַנּוּנֵי כִימֵי עוֹלָם.

