

קרוב השם

הרחבת הדעת והתעלות רוחנית

● עפ"י תורת הצדיקים ●

שיעורי בית המדרש 'קרוב השם'
שנמסרו מפי המשפיע הרה"ח ר' דוד גבירצמן שליט"א



● בראשית דברים

\\ אל"ף ובי"ת

יו"ר: חברים, התכנסנו הערב שוב לצורך תיאום מהלכים.

כולנו מבינים שבשביל למנוע התקוממות, עלינו לאחד כוחות על מנת לגדוע כל ניסיון בתחילתו, בטרם יבשיל לכדי פעולה.

לכן, נתחיל עם סבב שאלות קצר, וכל אחד מהמשתתפים שיש בידו מידע בנושא הרלוונטי יעלה אותו.

מזכ"ל: רגע רגע, לפני סבב העדכונים, ברשותך אדוני היו"ר, אני סבור שכדאי לחדד שוב את מטרות המבצע.

יו"ר: אין מטרות מבצע!

יש מטרת מבצע אחת בלבד!

התפקיד שלנו הוא למנוע כל סוג של שיתוף פעולה בין השניים. זו המטרה.

האמצעים להגיע אל המטרה מגוונים, אולם המטרה אחת היא.

כולנו יודעים על אלו שניים מדובר. אולם לצורך מניעת הדלפת מידע, נכנה אותם מכאן ואילך: צד א' וצד ב'.

כזכור, נגד צד א' אין לנו שום אפשרות לפעול או להשפיע.

תורת האיזונים

המפתח לעבודת תיקון המידות נמצא במילה אחת בלבד: איזון

מידה למידה

3

למידה מחודשת על עולם המידות

הלו, מדברים מהחידר...

מכירים שיחות טלפון שמתחילות במשפט הזה? איזה לחץ. מי יודע מה קורה עם הילד שלי?

להתקרב למציאות

8

לעבוד עם מה שיש - שיחת חברים

אנו מרכזים את כל כוחותינו כנגד צד ב'.

וכעת נעבור לסבב.

ראשית, אבקש מתת-אלוף ס' לתת סקירה כללית על מצבו של צד ב'.

תת-אלוף ס': ברשות כל הנאספים, אלו הם הנתונים, נכון ליום זה:

כוחותינו ערוכים על המשמר במוכנות מלאה, במלוא העוצמה, ובמיקוד מקסימלי.

עד כה הצלחנו ליירט ולסכל עשרות אלפי ניסיונות של צד ב' ליצור קשר ישיר עם צד א'.

צד ב' מנסה לפעול על פי הנחיותיו של צד א', ומצליח בכך פחות או יותר.

גם במישור זה אנו מרכזים מאמצים, אולם במידה פחותה יותר, כפי הוראות הפיקוד העליון.

בכל מקרה, צד ב' נואש להראות את מחויבותו ומסירותו, אבל למזלנו, מבחינה מוראלית הוא מרגיש מנותק.

זה מה שמונע ממנו להפעיל את העוצמה האינסופית האצורה בו.

יו"ר: מי יודע לתת דיווח עדכני על המצב, מנקודת מבטו של צד א'?

אלוף משנה מ': צריך להניח את הדברים על השולחן.

הגישה של צד א' כלפי צד ב' נשגבת מבינתנו.

ההתייחסות והגישה של צד א' אל צד ב' מעולם לא השתנתה.

למרות כל כשלונותיו של צד ב',

ולמרות הפרת מחויבות חוזרת ונשנית, היחס החיובי כלפיו נשאר ברמה של 100%.

זו בהחלט נקודה שאין לנו מענה עליה.

אבל הבשורות הטובות הן, שצד ב' כלל לא מודע לכלל זה.

הוא משוכנע שצד א' מאוכזב ממנו ומעוניין בניתוק הקשר ושיתוף הפעולה.

יו"ר: אני קוטע את דבריך, מפני שאני שם לב שהדיווח הזה הוא העתק מדויק מהדיווח הקודם, ומזה שקדם לו.

כך בדיוק המצב מאז ומתמיד, ולכן אני בעצמי אשלים את התמונה המלאה בקצרה:

צד ב' אינו מכיר בכוחותיו, מפקפק בטיב הקשר עם צד א', ומרגיש בודד ועוזב.

למרות שבאפשרותו ליצור קשר ישיר עם צד א' - קשר שאין לנו שום יכולת לחסום, הוא כמעט ואינו מודע לערוץ הזה, ואין לו את הכישורים והניסיון המתאים להפעילו.

זהו המצב האידיאלי מבחינתנו.

ולכן המסקנה נשארת אותה המסקנה, כמו מאז הפעם הראשונה שנפגשנו:

מירב המאמצים אמורים להיות מרוכזים בחסימת המידע הקריטי הזה.

אסור לנו לאפשר לצד ב' לדעת על ערוץ הקשר הישיר!

נניח לו להילחם על קיום ההנחיות.

נבלבל אותו. נסיח את דעתו. ובלבד שלא יתנסה בהפעלת ערוץ החיים שנמצא בהישג ידו.

אחרת, אנו אבודים!

*

קוראים יקרים,

בתוך צד ב' אנוכי יושב.

ערוץ הקשר הפלאי הזה הוא הסיפור שלנו.

הס"מ וחילותיו יגרמו לנו לפקפק בו, לזלזל בכוחו, לטעות בהפעלתו.

זהו נשק יום הדין כנגדם.

ערוץ קשר ישיר עם צד א' - אלופו של עולם.

כל מי שהשתתף בסדנת התבודדות 'תדבר איתו', נחשף לעולם פלאי, מרגש וחי.

כל מי שהיה שם, רכש כלים והתנסות חוויתית ואישית בהפעלת ערוץ החיבור הפנימי להשם יתברך.

האוצר שמתחת לגשר.

האוצר שבתוך הלב.

בכל מצב. בכל שעה. בכל מקום.

ערוץ קשר ישיר.

אל"ף ובי"ת - אבא ובן.

מומלץ ברמה שאין דומה לה.

פרטים בגב הגיליון.

שלכם

העורך



כיסופים

פשוט לחיות עם השם

יול ע"י 'כיסופים'
חבוק הנביא 5 רמת בית שמש ג' 1

לכל עניני הגליון-
הערות והארות, נקודות הפצה וכדו'
ניתן ליצור קשר
בפל: 054-853-7200
או במייל: 26karov@gmail.com

ההרשמה לקבלת הגליון במייל
בכתובת
k6646201@gmail.com

קו כיסופים
שיעורי בית המדרש
וקבלת עדכונים שוטפים
02-664-6201

זמני השיעורים הקבועים:

ימי רביעי

ללכת עם תורה - תורה קנו (בשעה 20:30)
סיפורי מעשיות (בשעה 21:30)
משפ' מרגלית
רחוב הר' יצחק שמידמן 22 בני ברק

מוצ"ש

סעודת מלוה מלכה
הסודות והרמזים שמאחורי המעשיות
בית הכנסת 'אנשי הצדיק'
רח' אבא שאול חפציבה בית שמש
נט"י בשעה 20:45

שינויים בזמני ומיקום השיעורים
מתעדכנים בקו כיסופים 02-664-6201

לתרומות והנצחות:
נדרים פלוס < קופת 'כיסופים'

\\ מידה למידה

תורת האיזונים

המפתח לעבודת תיקון המידות נמצא במילה אחת
בלבד: איזון

האיזון הוא הבסיס לכל עבודת המידות. ואם נרצה לדייק
נאמר, שהאיזון הוא הבסיס לכל קיום העולם.

בין אם אלו הכוחות הפיזיים הבסיסיים ביותר, כמו כוח
המשיכה למשל, שמתאזן מול כוח התנועה.

כשאדם זורק חפץ כלפי מעלה - אלמלא כוח המשיכה הוא היה
ממשיך ועולה בלי לעצור, ואלמלא כוח התנועה הוא היה נופל מיד.

האיזון בין שני הכוחות, מאפשר לחפץ להתרומם במידה מדודה
ולחזור חזרה.

כל תנועת כדור הארץ מבוססת על איזון בין כוחות המשיכה והשדות
המגנטיים של הכוכבים, ועוד כוחות שאיננו בקיאים בהם.

יותר מכך, האור החיים הקדוש מסביר, שהסיבה שכדור הארץ הוא
עגול גם היא מבוססת על איזונים.

היסודות מצד עצמם שואפים לחזור לשורשם, שהוא האין-סוף המקיף
את כל העולמות.

ואלמלא כח הצמצום וההגבלה שבולם אותם היה העולם הולך
ומתפשט יותר ויותר החוצה, לכיוון ההיקף שלו.

המצב הזה שהגרעין הפנימי של העולם דוחף להתפשטות החוצה,
והצמצום עוצר אותו בהשוואה אחת מכל הכיוונים, יוצר צורה עגולה
שווה מכל הכיוונים.

כמו כן, כל ההתנהלות הטבעית של העולם בנויה על איזונים בין כוחות: חום וקור, חיובי ושליילי, ועוד.

האיזון מנהל את העולם לא רק ברובד הפיזיקה, אלא גם ברובד האנושי.

בין בחברה העולמית, בין בקבוצות וקהילות קטנות יותר, ובין בתוך כל אדם בעצמו.

בכל מארג חברתי, יש מתח בין כוחות שונים שמושכים לכיוונים מנוגדים ומאזנים זה את זה, כפי שנראה בהמשך.

ולכן, השאלה הקריטית שכל אדם צריך לשאול את עצמו היא, האם הוא מאוזן ביחס לעצמו וביחס לזולתו.

חד סמכא

לא סתם האיזון חשוב כל כך להתנהלות העולם.

כל השורש הרוחני שלו מבוסס בדיוק על הנקודה הזו של איזון.

ובשביל הבנת הדברים נצטרך לדבר קצת על המושג הקבלי שנקרא חד סמכא, וההיפך שלו שנקרא: ג' קווים.

ותחילה נזכיר את המושגים הקבליים בקצרה:

עשר הספירות העליונות מחולקות לקבוצות של שלוש שלוש - חכמה בינה ודעת, חסד

גבורה ותפארת, נצח הוד ויסוד, ומתחת לכולן מלכות.

הציור הרוחני שבו עומדות הספירות, הוא שלושה קווים, ימין שמאל ואמצע.

למשל, חכמה בימין, בינה בשמאל ודעת מתחתיהן באמצע (כמו צורת ניקוד סגול).
וכן הלאה, חסד בימין, גבורה בשמאל ותפארת למטה באמצע.

הצורה הזו איננה סתם צורה רוחנית, יש לה משמעות עמוקה, והיא לא תמיד היתה כך.

שלושת המוחין, חכמה בינה ודעת, אמנם תמיד עמדו במבנה משולש. אולם שאר הספירות, שהן בעצם המידות הקדושות: חסד גבורה תפארת וכו', עמדו בקו ישר, אחת תחת השניה.

הצורה הרוחנית הזו נקראת 'חד סמכא' - סמך אחד. כל ספירה נסמכת על חברתה.

אבל הספירות בעמידתן בצורה הזו, לא יכלו להכיל את אור האין סוף שהושפע בהן, והן כביכול נשברו. זהו המאורע הרוחני שקדם להאצלת העולמות שלנו, והוא נקרא בשם: שבירת הכלים.

הצורה הזו של חד סמכא היתה אחת מהסיבות לשבירת הכלים והאצלת הספירות מחדש, אבל הפעם במבנה משולש של שלושה קווים.

עד כאן התיאור הקבלי בקצרה ממש. וכעת ננסה לתרגם קצת את הדברים להשגה שלנו.

מידה למידה

גישת חד סמכא

בעולמנו מתבטאת הגישה של חד סמכא באמירה הזו: אני אמור להכיל את כל השפע, ולהיות זה שיעביר אותו הלאה.

אני בהחלט מקבל את העובדה שיש אחרים קודמים לי שנמצאים מעליי בסולם ההיררכיה, ואני מוכרח לקבל וללמוד מהם.

כמו כן אני מקבל את העובדה שיש אחרים שנמצאים מתחתי, ואני אמור להשפיע עליהם.

אבל דבר אחד אני לא יכול לעכל.

אני לא מוכן לקבל שיש מישהו מקביל אליי. שהשפע מתחלק לעוד כמה אנשים מקבילים אליי, ולא אני הוא זה שמקבל את הכל.

אני לא מקבל את זה, שיש מישהו לידי שמקבל את מה שאני לא מקבל.

תפיסה של חד סמכא טוענת שבמשבצת שלי אין לי קולגות. אין אנשים מקבילים אליי. רק אני פה.

זו בדיוק התפיסה שגרמה לשבירת הכלים.

מדוע? כי באמת מישהו פרטי וחד-גווני אינו מסוגל להשיג ולשאת את האור לבדו.

אור האינסוף ברוך הוא מכיל את כל הניגודים האפשריים, ואילו אתה מייצג רק מידה וגוון מסוימים. איך תוכל להכיל את הכל לבדך?

אתה מוכרח שהאור והשפע יתחלקו עם עוד מישהו שנמצא במקביל אליך, בצד הנגדי שלך.

לא רק לפניך ואחריך, אלא מקביל אליך.

איזון המידות

היכן באה לידי ביטוי התפיסה הזו ביחס לעבודת המידות?

יש אנשים שמוכנים להתחשב בשני ולהכיר בו ובצרכיו, רק בגלל שהוא מסכן ונוקם.

זו אולי מעלה גדולה, אבל היא איננה התכלית.

תכלית עבודת המידות היא, להתחשב בשני בגלל שבאמת הוא שווה בדיוק כמוך; יש בו צורך בדיוק כפי שיש בך; ואי אפשר בלעדיו בדיוק כמו שאי אפשר בלעדיך.

זו כבר דרגה שקשה לאדם לסבול.

שיש מישהו בצד הנגדי שלך שמבין ומקבל מה שאתה לא; מישהו שתופס את המציאות לגמרי אחרת ממך, ומהצד שלו הוא גם צודק לגמרי - בדיוק כמוך.

להסכים שיש מי שמבין יותר ממני, זה יחסית קל, מאשר להסכים שיש מישהו מקביל לי שמבין הפוך ממני.

אבל זה האל"ף ב"ת של קיום העולם, וזה גם האל"ף בית של תיקון המידות.

קונטרה בנפש

ואם עד כאן דיברנו בעיקר על יחסי הגומלין של האדם עם המקבילים אליו, כעת נעבור לדבר על הכוחות המנוגדים בתוך האדם עצמו.

הרבה פעמים קורה שאדם מפעיל מידה מסוימת בנפשו, אולם זה גורם לו לסחרור ומפיל אותו. המידה הטובה הופכת למלכודת.

הדוגמה הקלאסית: אדם מעוניין להיטיב ולעזור לזולתו, אך לא יודע לעצור. הוא הופך להיות חונק במקום משפיע. הוא מטביע את השני בתוך ההשפעה שלו ומשתלט עליו לגמרי.

הוא התחיל מתוך רצון להיטיב, אבל מכיוון שלא ידע להשתמש בכוח המנוגד, בכוח האיפוק - הרצון הטוב פעל בסופו של דבר רע.

הוא פעל במידת החסד והזניח לחלוטין את מידת הגבורה, וממילא החסד נעשה חסד נפול ומקולקל.

דווקא הטוב שלו הפך אותו לאדם מושחת.

כי מושחת זה לא דווקא רע. מושחת זה אדם שהכלים שלו הושחתו, וכשאין לו כלים ההשפעה שלו מתפרצת בלי שליטה ומטביעה את העולם.

לכן השלב הבסיסי ביותר בעבודת המידות, זה הפעלת כוח נגדי מאזן - קונטרה בלע"ז.

משל למה הדבר דומה, לנושא של שיווי משקל.

לקבל שאני לא לבד, אלא יש לי שותפים בקבלת האור והשפע האלוניים.

להפנים שכל אדם מקבל משהו שאחרים לא מקבלים, וכולם יחד משלימים את גילוי האלוקות בעולם.

[בקצרה ממש. זה העומק בבקשת גר הצדק מהלל הזקן שילמד אותו את כל התורה על רגל אחת. ותשובת הלל: "מה ששנוא עליך על תעשה לחברך".

הגר ביקש לקבל את התורה בגישה של חרם סמך - רגל אחת. לקבל הכל בגוון אחד ובתפיסה אחת.

על כך ענה לו על כך הלל: "מה ששנוא עליך על תעשה לחברך". כלומר אתה אמור להתייחס לחברך בדיוק כמו לעצמך. כי באמת שינכם עומדים במקביל אחד לשני.

עומק התשובה היא, שאין אפשרות להכיל אור על רגל אחת, מוכרחים תמיד שהאור והשפע יתפצלו ויתקבלו בכמה קווים.

אתה שמייצג צד אחד, מוכרח להזדקק לשני שמייצג את הצד הנגדי. וכך, רק עם שתי רגליים על הקרקע ניתן לקבל תורה.

זה גם ההבדל בין לימוד התורה של תמיד רבי עקיבא, שלא נהגו כבוד זה בזה, וקיבלו תורה בגישה של 'חד סמכא'. לעומת תורתו של רשב"י שנלמדה תמיד בשיתוף של כל החבריה - אנן בחביבותא תליא מלתא.]

מידה למידה !

תדבר איתו 3

אמנות ההתבודדות מבפנים

אתה חושב
שאתה מדבר אל הקיר
ואז זה קורה
מישהו שומע אותך באמת
וזה כבר לא אתה מול עצמך
זו שיחה חיה עם המקור
רוצה ללמוד
איך נכנסים למרחב הזה?

כשאדם רוצה לשמור על שיווי משקל, הוא בהכרח מפעיל כוחות מנוגדים זה לזה.

לדוגמה, כשהוא מתכופף ונוטה לכיוון מטה, באותו זמן הוא מפעיל גם שרירים שמושכים אותו לצד השני, וכך הוא שומר על יציבות ולא נופל.

זהו כלל בכל תנועה: כשאתה מפעיל תנועה לצד אחד, אתה מוכרח להפעיל גם בלמים שימשכו לצד השני.

אתה לא יכול להיות כל כולך בתוך תנועה אחת, אחרת תעוף איתה בלי שליטה ותתרסק. אתה מוכרח לתת קונטרה לפעולה הזאת.

ובמילים אחרות, מה שמעניק יציבות זו היכולת לא לשקוע לגמרי בתוך הדבר שאתה רוצה לעשות, אלא לקחת בחשבון גם את הצד ההפוך והמנוגד.

וכך זה גם בעולם הנפש.

אסור לך לשקוע לגמרי בתנועת נפש אחת, למרות שאתה עוסק בה ומאמין בה.

אל תהיה שם לגמרי. תדע לעצור ולבלום.

תשקיף תמיד על העניין שלך מכמה נקודות מבט. מתוך זווית הפוכה שלא מרגישה לך טבעית ברגע זה.

אחרת לא תהיה מאוזן ויציב.

עד כאן הדברים בכלליות, בפרק הבא בעזרת השם, נמשיך עוד להתבונן בנושא הזה של איזון ■

\\ להתקרב למציאות

הלו, מדברים מהחיידר...

מכירים שיחות טלפון שמתחילות במשפט הזה?
איזה לחץ. מי יודע מה קורה עם הילד שלי?

הנקודות הטעונות בירור - ייתכן שנגלה כאן
מתכון מופלא לחיים ביישוב הדעת.

חיי חירות.

טלפון בשעת ערב

כדרכנו, נעלה שוב סיטואציה מתוך החיים,
ומתוכה ננסה ללכך את הדברים.

תארו לעצמכם שאתם מקבלים טלפון מהחיידר
של הילד.

הילד לא מתנהג יפה. הוא מפריע בכיתה.
מרבץ לאחרים.

מדובר בילד טוב, שלא הייתם מאמינים עליו
שזה יקרה לו.

אבל בחיידר מתעקשים שכבר תקופה ארוכה
הוא מתנהג באלימות, מתפרץ, מפריע ומתחצף.

השמיים נופלים עליכם.

אתה לא יודעים מה עושים בכוז סיטואציה.

למה זה קורה לו?

מי יודע מה עבר עליו?

אולי משהו נורא קרה לו.

עקבות הפרקים האחרונים בסדרת
להתקרב למציאות, קיבלנו מכתב
תביעה ייצוגית בשם הבעיה...

ב

הדברים עוררו התנגדות רבה בקרב

הציבור:

מה זאת אומרת, אין כזה דבר בעיה?

איך אפשר לכפור באלמנט שמלווה את חיינו
מיום עמדנו על דעתנו?

אנו חיים מבעיות!

אלמלא היו בעיות, במה היינו עוסקים כל היום?

אז חברים, דבר ראשון בואו נרגע.

מי שלא מסכים לוותר על הבעיה שלו, לא ניקח
לו אותה בכוח.

הבעיות שלנו רשומות על שמנו בטאבו. אי
אפשר להשתלט עליהן.

וכעת ברצינות,

הדברים שאנו מדברים עליהם הם עדינים
ביותר, וטבעי שהם יעוררו אי אלו התנגדויות
ואי-הבנות.

אולם אם לא נחסום את עצמנו מלכתחילה,
ונקשיב לדברים שוב ושוב, ונחדד לעצמנו את

להתקרב למציאות!

המחשבות מתחילות להתרוצץ.

אלו שני הנתונים היחידים הרלוונטיים.

השעה היא שעת ערב מאוחרת. אין לכם למי לפנות עכשיו.

אם היה לכם מה לעשות, זה היה חלק מהמציאות.

מה עושים? ריבוננו של עולם, מה עושים?

הרי אנו לא באים לומר שאסור לשנות את המציאות, וצריך לקבל כל דבר כפי שהוא בלי לגעת בו, בטענה שכך הקב"ה עשה וזה הכי טוב.

אתם אובדי עצות. לא מסוגלים להתרכז בשום דבר.

מה קרה לילד החמוד שלכם?

לא זה מה שבאנו לומר.

התחצפות?

בוודאי שאם יש אפשרות לעשות משהו, עושים.

התפרצות??

אדרבה, זה חלק מהמציאות. זה חלק מהיצירה של הקב"ה.

אלימות???

סימני השאלה מתרבים עם כל מילה נוספת.

אם יש לכם מישהו שיכול לייעץ לכם מה לעשות עם הילד; אם יש לכם אצל מי לברר קצת יותר פרטים; אם יש לכם דרך נכונה כיצד לדבר עם הילד בלי לערב אמוציות אישיות - בוודאי שזה מה שתעשו.

אם זו לא בעיה, אז מה זו כן בעיה?

לא סתם בעיה. בעיה קשה.

הקב"ה יצר את האפשרות הזו כדי שתממשו אותה.

נתוני המציאות

עד כאן התיאור. עכשיו, אפשר שאלה?

אבל כרגע, בשעת ערב מאוחרת אין לכם מה לעשות.

מהי המציאות כרגע?

אז חזרנו למשוואה הפשוטה: 1. הילד מרביץ. 2. אין לכם מה לעשות.

בכוונה לא נשאל את השאלה שהעלינו בפרק הקודם: איפה נמצאת הבעיה? או האם זו בכלל בעיה?

אז מה הבעיה?

נתחיל הפעם משאלה יותר פשוטה: מה הנתונים שמהם מורכבת המציאות כרגע?

אתם רואים כאן בעיה שאמורה להוציא אתכם משלוותכם? להפריע לכם להתרכז בכל דבר? לגרום לכם לעשות צעדים פזיזים?

[1] הילד שלכם מתנהג לא יפה בחיידר.

לא. אם אתם טוענים שיש כאן בעיה, אתם פשוט מתכחשים למציאות שברא השם יתברך.

[2] אין לכם מה לעשות בקשר לזה כרגע.

לדעתכם היא לא היתה צריכה להיות כך.

הילד שלכם אמור היה להיות ילד טוב ירושלים. לא להרביץ.

או לכל הפחות, הייתם אמורים להצליח לעשות משהו בנידון.

אבל מה לעשות, שהקב"ה ברא מציאות אחרת, והיא המציאות היחידה. אין מציאות חליפית.

נתונים ופרשנות

המציאות מורכבת מנתונים, לא מפרשנויות.

ונתונים מציאותיים אף פעם לא 'אמורים' להיות משהו. הם פשוט מה שהם.

הילד מרביץ. וזהו.

תלמיד: מה הפירוש מרביץ וזהו? כנראה יש משהו פנימי שמפריע לו וגורם לו להתנהג ככה.

משהו פנימי? מה זה המשהו הפנימי הזה?

תלמיד: לא יודע.

בסדר גמור. מסתבר בהחלט שמשהו פנימי גורם לו לעשות את זה, ואתה לא יודע מהו.

אז בוא נכניס גם את זה למשוואה שלנו.

[1] הילד מרביץ. [2] מן הסתם יש סיבה כלשהי שגורמת לו להרביץ. [3] אתה לא יודע מה הסיבה, ואין לך כרגע דרך לזהות אותה ולטפל בה.

זו המציאות. משהו כאן בעייתי? משהו כאן לא בסדר?

זו המציאות שיצר ה' יתברך.

אתה יכול לקבל אותה, ואתה יכול לטעון שהיא היתה אמורה להיות אחרת.

שהילד לא היה אמור להרביץ; שהיית אמור לדעת מה גורם לו להרביץ; שהיית אמור להצליח לטפל בו שלא ירביץ.

זה נקרא שאתה מתכחש למציאות, ומתיימר להיות בורא במקום נברא.

הסחרור ואיבוד העשתונות נגרמים מכך שאנו חושבים שאנו כן אמורים לעשות משהו שאינו באפשרותנו.

אבל מה? מה אפשר לעשות? ריבוננו של עולם, מה עושים? מה יהיה? איזה לחץ!

מעורבים כאן גם הרבה טרוניות בתת-מודע: למה זה קורה לו? דווקא לילד הטוב הזה? אוף. למה לא יכול להיות לי רגע אחד של שקט ונחת?

תוסיפו על כל אלו גם אכזבות אישיות מהעבר וחרדות מהעתיד: מי יודע מה יהיה איתו הלאה? איך זה הולך להתפתח? סיפורים מסמרי שיער מתחילים לצוף בדמיון.

והרי לכם מרשם בדוק לכאוס נפשי פרי יצירתו של החלל הפנוי.

ואני תפילה

אז מה כן?

כשאנחנו מקבלים טלפון מסוג כזה, או נתקלים בכל מאורע אחר שעלול להוציא אותנו משיווי משקל, דבר ראשון עלינו לקחת נשימה עמוקה ולהתבונן:

[1] מה המציאות כרגע, ומהי תוספת פרשנות?

להתקרב למציאות!

בדוגמה שלנו: המציאות היא שהילד מרביץ, ומן הסתם משהו מציק לו.

זהו.

בלי מה זה אומר עליו או עלינו.

בלי איך זה היה אמור להיות.

בלי איך זה עתיד להיראות בהמשך.

עצם הבידוד והבירור הזה, כבר מוריד חמישים אחוז מהפאניקה.

[2] האם יש לנו משהו לעשות בנידון כרגע.

בדגש על כרגע.

אם כן, נעשה את זה. בלי בהלה ובלי איבוד עשתונות.

אם לא, פשוט לא נעשה כלום. בלי בהלה ובלי איבוד עשתונות.

זו המציאות שה' יתברך יצר ואנחנו מקבלים אותה.

הבירור הזה יפנה אותנו אל הפעולה הכי טבעית ומתבקשת, שלפעמים מרוב בהלה אנו שוכחים אותה.

תפילה.

כן. תמיד יש לנו מה לעשות! להתפלל!

לבקש מה' יתברך שישמור לנו על הילד, שיעזור לו, שיעזור לנו לעזור לו.

כי גם תפילה היא חלק מהמציאות.

וליתר דיוק, היא לא חלק מהמציאות, היא המציאות.

הרבה יותר מאשר להרים טלפון ליועץ חינוכי, שכאמור גם זה חלק מהמציאות.

וכאשר ניגש להתפלל מתוך הבנת המציאות, התפילה תהיה הרבה יותר מכוונת.

כי תפילה שנובעת מתוך בהלה ובהילות, לרוב היא הרבה יותר מתרכזת בעצמנו ובחווייה הכואבת שלנו, מאשר בעצם הדיבור עם ה' יתברך.

הרבה פעמים התפילה הופכת להיות התעסקות בחוויה של עצמנו.

אנו מבקשים: "השם, תפתור לנו את הבעיה", ותוך כדי חושבים בעיקר על הבעיה, וחווים אותה שוב ושוב בדמיון שלנו.

תפילה מכוונת מגיעה מתוך יישוב הדעת. מתוך מבט מפוכח על המציאות.

יישוב הדעת איננו סותר כאב.

זה בהחלט כואב כשמשהו מציק לילד שלך. אבל אתה יודע שזאת המציאות שה' יתברך שם אותו בה, ואתה מבקש ממנו שירפא את המצוקה הכאב והצער.

אין לך טענות נגדו.

אין לך טענות על עצמך או על הילד.

אתה מפנה את הכאב שנובע מתוך המציאות אל מי שיצר אותה.

זה הכי טבעי שיכול להיות.

הכי מציאותי שיכול להיות. ■

הדבר איתנו

3

אמנות ההתבודדות מבפנים

סדנה מעשית לפיתוח
ושכלול השיחה האישית שלך
עם השם - מהלב, ובלי פילטרים.

עם המשפיע הרב דוד גבירצמן שליט"א

המפגשים משלבים לימוד חזויתי
אימון והפנמה, דיון קבוצתי,
שאלות ותשובות - לדיןק התהליך,
כל אלו בליווי אישי אווירה שקטה
וקבוצה איכותית

מרתקים ומדויקים בהם נחוזה ונתרגל:
יצירת שיח פנימי ומרגש עם עצמך ועם השם
שחרור רעשים ומחסומים פנימיים
חיבור מחודש לקול ולשקט הפנימיים
בניית שגרת התבודדות אישית

6

מפגשים

מתאים

למי שלא התנסה מעולם
בחוויית ההתבודדות
וגם למי שמעוניין
לשדרג אותה

חיבור מחודש לעצמך
- לא דרך אחרים

תחושת התכוננות וחיות
בכל תחום בחיים

הרגל של שיחה יומית
פנימית - אותנטית ועמוקה

כלים לפרצת דרך במצבי
תקיעות רגשית ומחשבתית

מה יוצא
לך מזה?

ניסויים
כשוט לחיות עם השם



פתיחה: יום שני כ"ד אייר 11.5
מיקום שקט: באזור בית שמש, סמוך ליער
מיועד לגברים מגיל 20+

מס' טלפון 054-85-66566