

נקודות של אור

מאמר יסודי בנככי החיים אותו זכינו לשמוע מפי כ"ק מרן רבינו שליט"א - יו"ל לקראת שבת פרשת האזינו תשפ"ו



א. רכב שכולו חיבור

אחד הסיפורים שמצליחים להרגיז כמה אנשים, הוא הסיפור על נגן הקלרינט שהסתובב אצל ר' אשר: במסגרת המקצוע שלו, הוא היה מוזמן לחופות, ללוות את החתן והכלה בצלילים מרגשים של תפילה, אבל – אחת לכמה ימים הוא היה מגיע לאירוע ברגע שלפני האחרון. הסיבה? הרכב. גרוטאה מהלכת על ארבע שבקושי הצליחה להתניע. מידי כמה ימים – היא נהגה להיתקע בדיוק בשעת האפס, ותסכימו איתנו שלהסתובב בחדרה תמידית מפני חתן וכלה מאוכזבים זה לא הדבר הנעים ביותר... המסקנה היתה פשוטה: צריך לשלוח את הרכב לגריטה – ולהתחדש במכונית טובה יותר. הוא הלך להתייעץ עם ר' אשר, אך ר' אשר הפציר בו שלא יקנה רכב חדש: "הקשר היחיד שלך עם הריבונו של עולם – זה הרכב הזה. אם תקנה רכב חדש ותגיע מוקדם לאירועים – מה יחבר אותך אליו בתפילה? מה יגרום לך לקוות אליו בכל נסיעה מחדש?" יש מי שלא אוהב לשמוע את הסיפור הזה. כי מה, אם התחייבתי לקליינט – האם זה לא חוסר אחריות להמשיך להתחכך בסיכון תמידי מאיחורים?

ב. שיאלות ברגע האמת

האמת היא, שהשאלה הזו נוגעת הרבה פעמים בדרך האמונה הפשוטה. כי מדברים איתנו הרבה על סבלנות, על לחפש 'איפה האחריות שלי באירוע', על תפילה, על להילחם עם המחשבות מבפנים. אבל מה אם מדובר במקרים דחופים? איך הסבלנות הזו תעזור לי – אם אני צריך לדעת איך להגיב עכשיו להתנהגות של הילד שלי? מה יעזור לי להילחם עם המחשבות, כשאני חייב להגיע דחוף לפגישה, והפקק המשתרך לפניי – לא מראה סימנים של כניעה? משהו מחכה לי! בואו וננסה למצוא את כלל הברזל שיסביר לנו – כיצד לנהוג בכל סיטואציה...

ג. האדם מחפש תענוג

יש זמנים בחיים שהאדם מרגיש שהוא חי – ויש מצבים בהם הוא חש חסר חיות. מזדהים? אבל לכאורה זה קצת לא הגיוני, כי אין דבר כזה 'חסר חיות' – אם אתה ממשיך לנשום ולהתהלך כאחד האדם. אז מה בדיוק קורה איתנו באותם רגעים נטולי חיות? מה חסר לנו בזמנים כאלה? החמצן בסדר, הסיטורציה מדויקת, אז מה כן חסר? תענוג.

הרגעים החלשים של החיים, הם רגעים בהם האדם לא מרגיש עונג. ואם אין עונג – זה מרגיש כמו חיים בלי חיות... מה גורם לאדם להרגיש עונג? כשהוא מרגיש את ה'אני' שלו פועל. למשל – כשהוא מצליח לפענח אתגר מחשבתי ולהבין יותר טוב דברים שהיו לו לא ברורים. או למשל – כשהרגשות שלו פועלים כמו שהוא רוצה. הוא שמח בדיוק ברגעים שהוא אמור להיות שמח, הוא דומע בדיוק בקטעי התפילה בהם הוא ציפה להתרגש...

כשהישות שלי חיה ונוכחת – אני מרגיש 'חי'.

ומה קורה כשהדברים לא עובדים כמצופה? מה קורה כשמתרחש איתי מקרה, ואני לא מצליח להבין את ההיגיון ואת המטרה שבו? מה קורה כשאני עומד בפקק – ולא מצליח להבין למי יש אינטרס לתקוע אותי בדיוק עכשיו? מה קורה כשהרגשות שאני מצפה להרגיש כלפי האהובים עלי – לא מגיעים, או כשאני לא מרגיש את ההתעוררות הרצויה בתפילה?

כשהאדם לא מרגיש או לא מבין, הוא אוטומטית לא מרגיש תענוג, ואוטומטית – לא מרגיש חי.

ואם נשים לב, נבחין שיש מילה אחת שחוזרת על עצמה שוב ושוב:

מרגיש. מרגיש. מרגיש.

ובאן בדיוק נעוצה הבעיה האנושית: רק רגש והבנה מדברים אלינו.

ד. בין תחושה לרגש

הספרים הקדושים אומרים שהקדוש ברוך הוא מעניק לנו כל הזמן תענוגים. רק מה, לפעמים התענוג מגיע בצורה של 'הרגשה' – ולפעמים בצורה של 'הכרה'. תחושות.

כדי להבין את ההבדל ביניהם, ניקח את שתי התחושות הבסיסיות ביותר כדוגמה:

תחושה של 'שפלות', ותחושה של 'גדלות'.

כשהאדם מצליח – הוא חש תחושה של 'גדלות', מסכימים? **תחושה טובה כזו, מענגת, פושטת בתוכנו.**

התחושה הזו – היא לא גאווה. אדרבה, אם האדם מנווט את זה בצורה הנכונה – התחושה הזו אמורה לחבר אותו אל השם, כי הוא זה שהביא לו את ההצלחה הזו!

ההצלחה – אמורה לחבר אותנו בהודיה עצומה למי שבזכותו הגענו עד הנה...

אבל אז מגיע הרגש, הדחף הפנימי להרגיש את ה'אני', והוא אומר לך – עזוב, קח את התחושה הזו לעצמך, תפיק

מזה קצת ערך עצמי!

באותו רגע – התחושה המדויקת והראויה הפכה לרגש של גאווה, שרק מנתקת אותך מהשם.

ומה בעניין השפלות? אותו הדבר.

שפלות – היא תחושה טבעית שמגיעה לאדם ברגע של כישלון. בתוכו מתפשטת תחושה של 'לא הצלחתי'.

התחושה הזו היא עצבות? ממש לא. אדרבה, זוהי תחושה מיוחדת שאמורה לשמש אותנו כמנוף אדיר לחיבור, כי 'שפלות' היא המפתח לענווה, היא הדרך לחזור לממדים הטבעיים שלנו, היא זו שמאפשרת לנו להיכנע לרצון השם ולהפסיק לתת יותר מידי מקום לשיקולי אגו...

הקדוש ברוך הוא שלח לנו את התחושה הזו, אבל הגוף מחפש להרגיש! הוא מחפש את הסיפור שלו בתוך

האירוע!

ותוך זמן קצר, הופכת ה'שפלות' לדכדוך, עצבות, ייאוש ומרה שחורה.

במקום להישאר בתחושה, בחרתי להיסחף לרגש...

ה. לא השתתי ולא התמחמתי

כשהאדם נכנס למסלול של רגשות, הוא אט אט מאבד את היכולת להבחין בתחושות הטהורות והנקיות שה' שולח לו.

קחו לדוגמה אדם שמקבל לביתו משלוח מפואר ועטוף צלופנים. הוא פותח אותו ומגלה ערכת שוקולד פרלין מרהיבה. הוא לא מצליח להתאפק, לוקח חתיכה אחת ועוד חתיכה, ומסיים במהירות כמה שורות...
תוך כדי מלאכת האכילה יש בקצה פיו תחושה מסוימת של טעם לוואי, אבל הוא כל כך תפוס בשוקולד המגרה – שהוא לא מסוגל לתת לתחושה הזו מקום.

רק לאחר מעשה מתברר שהיה בו קרם מקולקל, והוא נאלץ להתאשפז לניקוי רעלים בבית החולים...
תשאלו אותו: מה, לא הרגשת את הריקבון?
לא. הוא באמת לא הרגיש! הטעמים והצבעים סחררו אותו, הוא העדיף בכל ליבו ללכת שבי אחרי הרגשות – ולא לתת מקום לתחושה שאולי תיקח ממנו את התענוג הזה!

מרב שהתרגלנו שהדבר היחיד שמדבר אלינו הוא ה'הרגשה', מרב שנתנו לרגש ולהבנה ובכלל להרגשת ה'אני' את מלוא הבמה – אין לנו פנאי לשים לב לקול השקט והעדין של התחושה, וכל שכן שאין לנו פנאי להשתמש עם התחושה בצורה הנכונה...
ואיפה הבעיה בזה?
בכל תחום בחיים.

כי כשהאדם מסתגל לסגנון חיים שכל מה שקובע בו הוא רק 'מה אני מרגיש' או 'מה אני חושב' או 'מה אני מבין' – זה מתכון בטוח להיסחף במהירות לעצבות או לייאוש, לגאווה או להפקרות. כי מה לעשות, החיים שלנו מלאים באירועים אנשים וזמנים שלא בדיוק מסתדרים לנו עם הרגש וההבנה, **ובמקום להשתמש ברגעים האלה כחיבור נוסף להשם – אנחנו מעדיפים להילחם, להצטדק, לברוח, להתייאש או להתעקש...**

בתחילה, האדם 'מרגיש' את גדלות השם, הוא לא מפסיק להגיד 'ברוך השם', כי הוא ממש יכול 'להרגיש' את הסייעתא דשמיא שהיתה לו...
אבל מה יקרה ברגע שהוא יפסיק 'להרגיש'? או כשהוא יתחיל 'להרגיש' שיש לו חלק לא מבוטל בהצלחה? הגדלות תהפוך לגאווה...

וכך גם בשפלות. הוא 'מרגיש' שיש כאן חוסר צדק, או שמתנכלים דווקא אליו, או עוד 'הרגשות' מסוגים שונים – והדרך לייאוש ועצבות או הפקרות קצרה.

ו. כְּשֶׁהַכֶּתֶר מֵגִיעַ לְבָקֶר

אדם אחד שאל פעם את הרבי: למען השם, מהרגע שההוא הרגיש אותי ועד הרגע שהחזרתי לו כמו שרק אני יודע – איפה בדיוק נכנסים דיבורי האמונה?!

התגובות שלנו הרי מתרחשות כל כך מהר, האם אפשר לשלוט על זה?!
השאלה הזו מוכרת לנו גם בנושא של הרהורים ומחשבות רעות.
כי על הרגע הראשון שבו משתחלת למוחנו מחשבה זעירה ולא נקיה – אין לנו שליטה. זה קורה מבלי שנוכל לעצור את זה.

אז איך אפשר לבקש מאיתנו לא לחשוב? זה הרי קורה באופן אוטומטי!
כדי להבין את סוד הדברים, נצטרך להשתמש עם ההגדרה המוכרת בספרי הקבלה, לפיה המחשבה האנושית מורכבת משלושה שלבים:
בתחילה יש את ה'כתר', ההבזק הראשון של המחשבה.

ההבזק הזה – הוא הרף עין, **תחושה דקיקה וכמעט שלא מורגשת.**
הבזקים כאלה יש לאדם בלי סוף. האדם הרי חושב אלפי מחשבות בכל דקה, ובלי הפסקה...
מה גורם לאדם לעצור ולבחון מחשבה אחת – ואת שאר המחשבות לזנוח? כאן נכנסת ה'**חכמה**'.
חכמה – זה ה'הרהור'. האדם שואל את עצמו: "**רגע, מה? מה היה כאן? מה הבזיק עכשיו במוחי?**"
ההרהור הזה, נותן מקום להבזק להתפתח, ושם מתחילים לפעול התחושות שלנו. עדיין בלי 'להרגיש'.

גם בשלב הזה, האדם יכול לבחור האם להישאר ב'הרהור' – או להמשיך להתבונן בהרהור הזה, ולעבור לשלב של 'בינה'.

וב'בינה' – שם מתחילים הבלגנים. בינה היא כנגד הלב, שם הרגשות מתחילים לפעול בשיא העוצמה... ואיך כל זה יעזור לנו?

ז. לך – רק דומיה!

לא פעם קורה שאדם מזמין מוצר מסוים מהחברה, ואחרי שבועות ארוכים של המתנה, כשהוא מקבל לידיו את הארגז ופותח אותו – הוא מגלה לאכזבתו מוצר שונה ממה שהזמין...

כעת, יש לאדם ברירה: הוא יכול לומר לעצמו "נו נו, נזרום עם מה שיש" ולהתחיל להשתמש עם מה שהגיע. אבל הוא יכול להשאיר את המוצר בתוך האריזה, להחזיר אותו לחברה – ולקבל בחזרה את המוצר הרצוי פלוס פיצוי חביב...

כך בדיוק פועלות המחשבות שלנו!

כשמגיע הרהור לא חיובי, תחושה לא רצויה, ניתנת בידינו הבחירה – האם להיסחף אחריה, האם להעביר אותה ל'בינה', למחשבה, לרגשות, או להחזיר אותה סגורה למי ששלח לנו אותה – ולקבל בתמורה תחושה טובה +

שכר טוב על ההתגברות!

אבל עדיין, נותרנו עם השאלה הבוערת:

איפה בדיוק כל זה נכנס?

והרי מהרגע שההרהור מופיע ועד שהוא מתחיל להשפיע בשטח על הרגשות ומצב הרוח ואנחנו עוברים לפעול

'למעשה' – חולפים אולי שתי שניות!

והתשובה לכך היא:

דומיה!

הפתרון היחיד שיעזור לנו להשתמש נכון עם המתנות שה' שולח לנו – הוא להיות ביישוב הדעת, בסבלנות, לא למהר לפתרונות מעשיים!

כשהאדם תקוע בפקק והוא חייב לעשות משהו, הוא מרגיל את הגיוני ליבו שאם מגיע הבזק, אם קורה משהו – חייבים לפעול ישר, בלי לתת מקום להתבשל בתוך האירוע...

התוצאה של זה היא כמעט תמיד בעייתית, כי כשאנחנו לא מאפשרים לדברים להתפתח באיטיות – למה שאכן יהיה לנו זמן להתבונן באמונה בין רגע הפגיעה לרגע התגובה?

והאמת, הדחף הפנימי הזה למצוא פתרונות מידיים – גם הוא נובע מתוך הצורך 'להרגיש' את הישגות שלנו תמיד.

אז כן, כשר' אשר אומר ליהודי לא להחליף את הגרוטאה – הוא אומר לו: תפסיק לראות את העולם מתוך משקפיים של גוף, תן לעצמך קצת אתגר, קצת חוסר אונים, שיביא אותך קצת ליותר קשר.

כי מה יקרה? תחליף את הרכב למשהו חדש יותר, ה'כמעט איחורים' ייפסקו – ומה יקרה בתוך ליבך? אתה תגיד לעצמך: וואו, הנה, תראה, קצת רצון מצידך – והכול מסתדר! הכול תלוי בך, ברצונות שלך, במחשבות שלך,

בהרגשות שלך, בשליטה שלך...

ואיפה הריבונות של עולם בתמונה?

זה לא אומר כמובן שצריך להישאר בלי עשייה. אדרבה, אנחנו בעולם העשייה וחשוב לעשות – אבל בסבלנות!

מתוך יישוב הדעת! לא 'מהרגע להרגע'!

ובעיקר – לא לפעול מתוך רגש!

לעילוי נשמת מוריני הרב ר' אשר בן ר' אריה מרדכי זע"א – לרגל יומא דהילולא י"א תשרי

לקבלת העלון המודפס – כבתי המדרש דחסידי ספינקא:

בני ברק – רחוב דונולו 11 • ירושלים (עברית ואנגלית) – רחוב בר גיורא 28 • בית

שמש – רחוב יונה בן אפית (ליד 'איחוד הצלה') • סטפורד-היל – 117 Clapton Common

לעילוי נשמת הרבנית שרת חנה פעשא ע"ה

בת יבלחט"א סרן רבי ישראל חיים שליט"א

יור"ל ע"י 'נקודות של אור' – ספינקא, ע"פ הבנת הכותב. להצטרפות לרשימת התפוצה – לתרופות והארות –

ניתן לפנות במייל: a0504171897@gmail.com