



הרפיה

חיובית

בכנפי השכינה

גליון מיוחד – הרפיה לתקופת הקורונה

מתוך הספר "הרפיה חיובית"

כתיבה ועריכה: הרב יהודה וינגרטן

מחבר סדרת הספרים "חסידות מפורשת"

פרק מיוחד: הרפיה לתקופת הקורונה

הדאגות והלחצים - אויבי האנושות

אחת מבעיות הנפש הידועות בתקופה זו, תקופת "עקבתא דמשיחא", היא עומס לחצים על הנפש הבא כתוצאה מהצטברות דאגות שונות ומשונות באופן קבוע, אם בענייני בריאות ואם בענייני פרנסה, אם בענייני חינוך הילדים ואם בעניינים אחרים.

על אחת כמה וכמה שבתקופה זאת, תקופה אי הוודאות האופפת את התפרצות מחלה הקורונה בעולם, שבני אדם עלולים להיות לחוצים ודאוגים ברמות חריגות, דבר המהווה סכנה לכשעצמה גם בתקופה רגילה, ועל אחת כמה וכמה בתקופה שבה עלינו לחזק את הנפש שהיא השומרת על הגוף מפני מחלות כל שהן, ולהרחיק מאתנו דאגות המחלישות את הגוף ומערערות את חסינותו וכח ההתנגדות שלו לוירוסים מכל סוג שהן.

המחלות הרבות הנגרמות על ידי הלחץ

הלחצים הם מקור למחלות רבות, כמו כן גם בעיות גופניות קטנות יותר קשורות באופן ישיר ללחצים¹. הלחץ הוא אויב מספר אחד של האנושות: כמעט ואין עוד גורם חמור יותר לתמותה מאשר לחצים נפשיים, הגורמים לכמות בלתי נתפסת של התקפי לב, מקרי דום לב ושבץ המוחי בקרב אנשים צעירים (מתחת לגיל 40), והמגדילים כאמור את מעגל המצטרפים לשלל סוגי המחלות והחמורה שבהם - הסרטן.

אף בתקופה זאת - תקופת מחלת הקורונה, אנו שומעים על רבים הסובלים מבעיות רפואיות שונות קלות או חמורות, כתוצאה מהלחץ והבהלה המאפיין תקופה זאת.

הנזק הרוחני של הלחצים - התרעמות על הנהגת ה'

יש לדעת גם כי כאשר האדם לחוץ והוא מאבד את עשתונותו, ואז הוא עלול חלילה לאבד כליל את בטחונו בה', וחמור מכך - להתרעם על ההנהגה האלוקית, ונזק זה עולה על כולם; שכן כאשר אדם מתרעם על הקב"ה, הוא גורם לריחוק בינו לבין הקב"ה, ובכך הוא עוצר

¹ ישנו מחקר המוכיח כי כתוצאה מלחצים עלול להיווצר שריר תפוס בגוף, וחמור מכך - פריצת דיסק. גם מחלת הסוכרת קשורה באופן ישיר ללחצים נפשיים ומחמירה עם הלחצים. בדיקות שביצעו העוסקים בתחום זה, גילו כי תקופות קשות בחייו של האדם המעורבים בלחץ נפשי כבד ועומס רגשות שאינו מטופל כראוי, אחראים להתפתחות סוכרת מסוג 2 (שבה חולים 90% מחולי הסוכרת). בנוסף, נבחן כי לחץ נפשי ומתח בשנתיים הראשונות של החיים מגבירים את הסיכוי ללקות בסוכרת מסוג 1 בקרב ילדים, (שבה הטיפול הוא באמצעות זריקות אינסולין).

את כל ההשפעה האלוקית². הסיבה לכך מובנת מאליה - כאשר אתה מבקש לקבל מתנה מהמלך, עליך להתקרב אליו ולא להתרחק, ואם תתרחק ממנו בוודאי שלא תוכל לקבל ממנו שום שפע, רוחני או גשמי. ומכיון שהקירוב לקב"ה אינו פיזי אלא רוחני, לכן אין ניתוק גדול יותר מההשפעה האלוקית, מאשר תרעומת על הקב"ה (ח"ו), שהיא עצמה ריחוק וניתוק הלב מאהבת השי"ת.

נזק חמור זה - ריחוק הנפש מאביה שבשמים, הוא ראש האחראים לצרות רבות ומשונות שאדם עובר בחייו, שנגרמים בעקבות תלונות חוזרות ונשנות על הנהגת הבורא. בתורה עצמה אנו מוצאים כי רבים מהצרות שאירעו לעם ישראל בתקופת דור המדבר, ובשאר תקופותיהם - אף החמורות שבהם כמו חורבן בית המקדש³, אירעו בעקבות נרגנות והתרעמות על הנהגת הבורא יתברך.

העצה - צלילות הדעת

מכיון שכך מובן כי אחת מהדרכים החשובים לבריאות הנפש בכלל ובריאות הנפש האלוקית בפרט, היא צלילות הדעת, התלויה במצב המכונה "הרפיה", שמשמעותו היא מלשון התרופפות. מצב זה עומד בניגוד למצב הנקרא "לחץ נפשי", שבו הנפש מפעילה בכל עת ועת כוחות מיותרים השמורים למצבי חירום, ועומדת במצב של כוונות מתמדת מפני העתיד לבוא, מצב הגורם לה לאבד אנרגיות חיוניות תוך זמן קצר ולרוקן אותה מכל כוחותיה.

הגורם הנכון למצב המכונה "הרפיה", הוא החדרת ידיעה אחת בת אין ספור פרטים, והיא - ההנהגה המוחלטת של הבורא יתברך בעולמו, על כל פרט ופרט בהשגחה פרטית מרחמת ומופלאה, בצורה שתגרום שינוי פיזי במצב הבריאותי שלכם תוך זמן קצר יחסית. הדרכים להגיע להרפיה רבים הם, ונתמקד במאמר הנוכחי באחת מהם - הרפיה הנפש באמצעות הנשימה⁴.

² כמובא במדרש (מובא בשל"ה הקדוש ובעוד ספרי מחשבה): אמר לו הקב"ה למשה לך אמור להם לישראל כי שמי אקיי"ק אשר אקיי"ק. מהו אקיי"ק אשר אקיי"ק כשם שאתה הוה עמי. כך אני הוה עמך. וכן אמר דוד ה' צלך על יד ימינך. מהו ה' צלך כצלך. מה צלך אם אתה משחק לו הוא משחק לך. ואם אתה בוכה הוא בוכה כנגדך. ואם אתה מראה לו פנים זעומות או מוסברות אף הוא נותן לך כך. אף הקב"ה ה' צלך כשם שאתה הוה עמו הוא הוה עמך.

³ וכפי שמובא במדרש (רבה במדבר פט"ז פ"כ) "שבכו בליל ט' באב ואמר להם הקב"ה אתם בכיתם בכיה של חנם לפני אני אקבע לכם בכיה לדורות, ומן אותה שעה נגזרה על ביהמ"ק שתתחרב כדי שיגלו ישראל לבין האומות".

⁴ בספרינו "הרפיה חיובית" הארכנו בפרטי התהליך העוצמתי של ההרפיה שדרך מערכת הנשימה, ובעומק הענין על פי תורת החסידות, אך כאן מפאת קוצר היריעה קיצרנו והבאנו רק חלק מעיקרי הדברים.

מערכת הנשימה

מכיון שמחלה זאת, מחלת הקורונה פוגעת בעיקר במערכת הנשימה, ניתן להסיק בפשטות כי מחלה זאת באה כתוצאה מ'קצר' בחיבור הרוחני שבין הנפש לשורשיה, קשר שכפי שנראה בהמשך – קשור למערכת הנשימה.

הנשימה הינה החיבור בין ה'נשמה', שהינה הנשימה הרוחנית, - החיבור בין האדם לבורא, וממנה האדם מקבל את כוח המחשבה, לבין ה'נפש' על כל כוחותיה השונים.

הנשימה משפיעה בצורה ישירה על פעילות המוח והלב שהם מרכזי המחשבות והרגשות שבאדם, וכתוצאה מהשפעה זו – השפעתה מתרחבת אל כל חלקי הגוף. נמצא כי מצבם הרוחני והגשמי של כל חלקי הגוף תלויים בהתפשטות הנשמה בהם, כפי שבאה לידי ביטוי בנשימה⁵.

נמצא אם כן, כי בנשימה ישנן אוצרות בלתי סופיים של מקורות הנשמה, שבה קיימים הכוחות האלוקיים, שבהם כלולים כל מה שהאדם רוצה לקבל: שמחה, אמונה, בטחון והרגשת חיבור תמידית לה'.

הנשימות בעלת ההשפעה החיובית מתחלקות לשני חלקים:

(א) **נשימה מודעת** – המחברת בין הנשימה הרוחנית לגשמית, ובה נעסוק בפרק הנוכחי, מכיון שהיא בעלת ההשפעה החיובית הגדולה ביותר בנפש.

(ב) **נשימה ללא מחשבה** כל שהיא, וגם היא מביאה את החיות אל תוך הנפש, אם כי ברמה פחותה יותר (ללא כל יחס אל התועלת מהנשימה שמהסוג הראשון).

צורת הנשימה

צורת הנשימה הנכונה, המעולה והתועלת ביותר, היא נשימה באופן איטי ומודע דרך **החוטם** דווקא, כשהתודעה מתחברת באופן עמוק ומוחשי לזרם החיים החדש שנכנס לגוף, באמצעות החלק החיובי שבאוויר – החמצן, וביחד עימו לכוח החיים הרוחני של האויר – כח החכמה, הכח השכלי שבא כתוצאה מההשתוקקות והכיסופין שבשלבם הקודמים של עצירת הנשימה, כפי שנתבאר בפרק הקודם.

תהליך זה של רענון כח המחשבה מתבצע דווקא בנשימה דרך **החוטם** (-האף), שפעולתו כצינור להכנסת האויר לגוף, מתבצע בשלימות כאשר פעולתו הגשמית מתבצעת במקביל לפעולה הרוחנית שבו, והוא (על פי תורת הקבלה) לשמש כמעבר המחבר בין הכוח השכלי

⁵ ערבי נחל דרוש ז'.

שבמוח וכוחות הראיה והשמיעה, אל שאר כוחות הנפש, כך שהחוטם משמש בעצם כצינור להמשכת כח הדעת בנפש⁶.

לעומת זאת, הפה הוא שלב מאוחר יותר – מהחוטם – בסדר ירידת החכמה למטה, ולכן במעבר הפה יש להשתמש דווקא להוצאת האויר – שנכנס לגוף – מהקנה החוצה דרך הפה, ובכך בא לידי ביטוי ייעודו הרוחני של הפה, המהווה השלמה לשלב הקודם של קבלת השפע על ידי החוטם, מקבל את השפע המתקבל מהחוטם.

ההבדל בין הנשימות דרך האף לנשימות בדרך הפה היא מציאות מורגשת שניתן לחוש בה באופן בולט, שכן במהלך כניסת האויר לגוף דרך האף, חודר האויר אל מערות האף, המכוסות בשערות זעירות ורירית, ובמהלך שלב זה עובר האויר שינוי פיזי, הוא נהפך לחם ולח יותר, כך שהוא מגיע לריאות בטמפרטורה הרצויה, ומלבד זאת חלקיקי אבק וזוהמה מסתננים דרך השערות והרירית ועל ידי זה אינם עוברים לריאות.

חשיבות הנשימה דרך הפה

אמנם, הנטייה הטבעית לפעמים היא לנשום דרך הפה, כיון שנשימה כזאת היא מהירה ורחבה יותר, אבל דווקא לכן חשובה ביותר נשימה דרך האף ולא דרך הפה, שכן הנשימה דרך הפה הינה מהירה וגסה יותר בצורה שאינה מאפשרת פעולות ניקוי, לחלוח וחימום האויר, וכל שכן שאינה מאפשרת נשימה מודעת, בצורה הרצויה – דהיינו שהנשימה קשורה ומחוברת לתודעה, ומפתחת את כוח המחשבה.

חיבור הנשימה עם החשיבה

בשעת הנשימה, כדאי למקד את המחשבה בהרגשת העונג של כניסת רוח החכמה לגוף ולחבר אותה אל הרגשת העונג של הגוף מכח החמצן הנכנס לגוף, הרגשת עונג המתגברת ומתחזקת כשמחברים אליה את הרגשת העונג הרוחנית של האויר הרוחני – כח החכמה שכידוע כרוך בעונג עצום שאין למעלה ממנו, ואשר שום תענוג לא ישווה לו.

יש לנשום עמוק ככל האפשר, כדי להותיר את האויר בגוף זמן רב ככל הניתן, ובכך להחדיר את כח החכמה עמוק ככל הניתן לתוך כוחות הנפש.

השפעת הנשימה – קור רוח ושליטה על הרגשות

מלבד התועלת שבנשימה מודעת – האמורה לעיל, ברענון והתחדשות כח המחשבה, ישנה פעולה נוספת שהינה פועל יוצא מכניסת האויר אל קנה הנשימה, שבאותה שעה –

⁶ עיין עץ חיים (שער ה' פ"ב). וראה גם בגמרא (תענית כט, א) כינויו של נשיא ישראל – "בעל החוטם", ובפירוש רש"י בעל קומה וצורה, לשון אחר גדול הדור:

על פי הזוהר הקדוש - מקררת הנשימה את הלב - ועימה את כל חלקי הנפש - מהשפעותיהם של הרגשות הבלתי מנותבות.

אור החכמה הבא לידי ביטוי בנשימה יחד עם מחשבות אהבה וחיבור להקב"ה, מביא אל תוך הרגשות קור רוח הבא כתוצאה מהתחדשות כח המחשבה המווסת את הרגשות, הן שמקורם במקום קדוש, והן הרגשות שמקורם בערבובי רגשות הנפש הטבעית של האדם, ומביא אותם אל מקומם הנכון.⁷

מסיבה זאת כאשר אדם נמצא במצב של סערת רגשות, ובפרט כשמדובר ברגשות שליליים כגון כעס, קנאה ושנאה⁸, חשוב מאוד לנשום עמוק ולהתחבר לכח החכמה שמשפיע לנו הבורא, וכך לשלוט על הרגשות ולגרום שיהיו תחת השפעת הכח השכלי שבאדם.

הצדיק הקדוש רבי נחמן מברסלב⁹ מפרש את דברי הזוהר האמורים בהסבירו כי ה"נשימה" הפנימית והרוחנית היא רוח החכמה שבתורה, ולכן איזון הרגשות נשלם כאשר האדם מתחבר לנשימה הפנימית שהיא רוח התורה, על ידי לימוד התורה בכוונה להתחבר לבורא, ועל ידי כך מחבר את הרגשות לרצון ה'.

לקניית הספר הרפיה חיובית במחיר מבצע חסר תקדים (50% הנחה) לרגל הביקוש בתקופה זאת:

H3268992@gmail.com

ציור דף השער - הצייר החסידי הרב יחיאל אופנר

⁷ מובא בתיקוני זהר (כח, א): ואי לאו כנפי ריאה דנשבין על לבא, הוה אוקיד כל גופא, מחשבה בלבא ודא י', דה' ה' אינון אמירה ודבורא, ו' קלא כליל כלא:

ובתורת המגיד ממעזריטש נתבאר כי בכנפי הריאה רמוזה ספירת החכמה המחוברת יחד עם חמשת כוחותיה של ספירת הבינה עיין שם (במגיד דבריו ליעקב פ' נצבים): ועיין עוד בהערה הבאה בשם הרה"ק רבי נחמן מברסלב זי"ע.

⁸ המזיקים מאוד בעת מגיפה, וכמבואר בספרי האר"י הק' ובספר אדם ישר להרה"ק מקאמארנא.

⁹ בליקוטי מוהר"ן (תורה ע"ח): כי מה שאדם חי, אינו כי אם מחמת שנושם נשימות ומה היא נשימה, שמוציא ומכניס הרוח, וזהו בחינת (יחזקאל א): "החיות רצוא ושוב" ולכן, כשאדם דבוק למלכותא קדישא, ומדבר תורה או תפלה, מוציא ומכניס רוח הקדשה וזהו (שם ל"ו): "ורוח חדשה אתן בקרבכם", הינו קרב שלכם, כשהוא נושם נשימה של קדשה, אזי, "ורוח חדשה אתן", הינו רוח הקדש וזה (בראשית א): "ורוח אלקים מרחפת על פני המים", הינו כשלומד תורה, כי מים זו תורה (עיין תענית ז' בבא קמא י"ז, פ"ב כידוע, אזי, "ורוח אלקים", שהוא רוח- הקדש "מרחפת" וחופף עליו ושואב רוח חיים כי בלא תורה אי אפשר לחיות, כמו שכתוב (בתקוני זהר תקון י"ג דף כ"ז): 'אלמלא כנפי ראה דנשבי על לבא הוי לבא אוקיד כל גופא'.