

"נקודה טובה מאס ישראל" מסע בשבילי הרוח של עם ישראל

(גיליון מספר 46 שנת תש"ף גיליון "כי-תבא" - טז' אלול תש"ף, 5 לספטמבר 2020)

לע"נ אמו"ר ר' יוסף-חיים ב"ר יעקב רוט ז"ל

ב"ה

"נקודה טובה" לפרשת "כי-תבא" - "איפה" !?

בדיחה יהודית עתיקה אומרת, כי כאשר יהודי מסיים להתפלל שמונה עשרה, צריך לאחל לו "ברוך הבא" ומזל טוב. כי במהלך תפילתו, מחשבותיו נשאו אותו לטיול בכל קצווי תבל. ובנוסף הוא גם חלם שהצליח לחתן את כל ילדיו. ולכן עם שובו, צריך לברך אותו בברכת "ברוך הבא" ומזל טוב...

בְּהַנְגִּדָה לסיפור הזה, נמצאת שיטת המיינד־פול־נס - (קְשִׁיבוֹת, או מוֹדְעוֹת קְשׁוּבָה), המתארת את היכולת שלנו להיות **נוכחים ושותפים** בנקודת ההווה בה אנו נמצאים - "כאן ועכשיו", **במלא חושינו וכוחותינו**, בלי לתת למחשבות "לברוח" ולעוף.

כולנו יושבים לפעמים בשיעור, בדיון או בפגישה, כשמחשבותינו נודדות ומשוטטות לכל עבר ודעתנו מוסחת. מביטים בשעון, מציצים כל רגע בטלפון הנייד ואנו נמצאים במצב של שמיעה חלקית בלבד, אם בכלל...

שיטת הקְשִׁיבוֹת, נועדה לעזור לאדם להיות מרוכז וממוקד בחווייה המיידית בה הוא נמצא, מבלי להיות מושפע ממסיחי הדעת שסביבו ומן הדמיונות הפורחים במוחו. ולהשקיע את מלוא תשומת הלב והתודעה שלו, למה שקורה סביבו. **להיות "שם". להיות נוכח באמת - להקשיב, להביט ולהשתתף.**

ואכן, טכניקת הקשיבות, היא טכניקה של **אימון התודעה** והיא מאפשרת לנו ליצור את הריכוז ואת המיקוד הזה (ויקיפדיה).

בפרשתנו, פרשת "כי-תבא", נוזף משה רבנו בעם ישראל ואומר להם: **"...אַתֶּם רְאִיתֶם אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה ה' לְעֵינֵיכֶם..."** (דברים כט, א). **"ה' עשה לעיניכם את כל המעשים הגדולים האלה, וראוי היה, שניסים אלה יביאו אתכם לידי דעת ה' ויטעו בלבכם את ההכרה בכוחו, במהותו ובהנהגתו של הקב"ה. אולם, כל הניסים וכל הנסיונות שעברו עליכם ביציאת מצרים, לא הספיקו כדי לחנך אתכם. ה' עשה עמכם את כל אלה, ועדיין לא היה בהם (בניסים הללו) כדי לתת לכם לב לדעת ועינים לראות ואזנים לשמוע..."** (על פי רש"י הירש שם, פס' ג).

יוצא איפה, שכאשר הקב"ה עשה את האותות והמופתים הגדולים ביציאת מצרים, **בני ישראל לא היו "שם" באמת, במצב של מודעות וקשיבות מליאה.** וכך הם לא התבוננו ובעצם פיספסו את היכולת להבין את עומק וגדלות ניסי גאולת מצרים וההשרדות במדבר, במשך 40 שנה.

מתברר כי הנושא של מוֹדְעוֹת קְשׁוּבָה, כבר קיים ביהדות, מימי קדם. ואכן, חז"ל דיברו רבות על הכנת האדם את מחשבותיו לקראת התפילה ואמרו: **"אין עומדין להתפלל אלא מתוך כוונת ראש (רצינות וריכוז).** חסידים הראשונים היו שוהים (נמצאים במחשבתם...) שעה אחת..." בלימוד ובהתבוננות לפני התפילה ורק אז מתפללים, **"כדי שיכונו את לבם למקום (מול הקב"ה)"** (משנה ברכות ה, א). ומבאר הרמב"ם: **"כדי ליישב דעתם ולהשקיט מחשבותם"**. כדי שיוכלו להתפלל בריכוז ובכוונה.

"נקודה טובה מאסצ'יפרא" מסע בשבילי הרוח של עם ישראל

לאור דברינו, נוכל להבין את השאלה ששאל הקב"ה את אדם הראשון: "ויקרא ה' אֱלֹהִים אֶל הָאָדָם וַיֹּאמֶר לוֹ אֵיפָה?! (בראשית ג, ט). וכי הקב"ה לא ידע שאדם הראשון מסתתר מפניו בבושה, עקב חטאו!?"

אלא, שהקב"ה שאל אותו אֵיפָה - התבונן בפנימיותך: איפה "אתה נמצא", לאן נטה לבך, איפה התודעה שלך נמצאת (אתה שקוע בחטא...), (הגאון מוילנא).

אחד מגדולי ישראל שעסקו בנושא המודעות והקשיבות, היה רבי קלונימוס קלמיש שפירא - האדמו"ר מפיאסצנה (פולין 1889 - 1943) הי"ד. הוגה דעות חסידי מבריק מקורי ופורח, שנספה בשואה, אך ספריו העוסקים בעבודת ה', שרדו. אחד הרעיונות העיקריים בהם הוא עסק, נקרא עקרון ההשקטה.

בעוד שבשעת הלימוד, האדם מפעיל את כישוריו השכליים (קוגניטיביים), לצורך לימוד, הבנה, הערכה וביקורת. הרי שבמצב של שמיעה וקבלה מן האחר, עליו להיות בבחינת "מקבל" וליצור "מקום" לקבלת ההשראה. להגיע למצב של שקט מחשבתי ושל ביטול ה"אני" (אגו). ללא מחשבות וללא ביקורת. לעצור את המחשבות משטפן הרגיל, לרוקן את הראש ולהשתחרר מן ה"אני" - מן האנוכיות. והדברים נכונים גם בשעת התפילה, בה אנחנו רוצים לקבל השראה ממרום.

ההשקטה היא מעין מדיטציה יהודית, המתחילה בהתבוננות פנימית בתנועת המחשבות הרצות ובעצירת המחשבות הטורדניות (חדשות, פוליטיקה, ביטחון, פרנסה, בריאות...) מן השטף הרגיל והגעה למצב של רגיעה (שלב השקטה).

השלב הבא הוא שלב מיקוד המודעות בתוך השקט, ואז, בשלב השלישי, אל תוך ה"חלל" הפנוי והממוקד שנוצר, מכניסים מחשבות חיוביות של התבוננות פנימית (זהו תיאור קצר של עקרונות השיטה, מבלי להיכנס לטכניקה).

נחתום בדבריו של הבעל שם טוב שאמר, כי במקום שמחשבתו של האדם נמצאת, שם הוא נמצא.

מי אתה באמת!?, "אֵיפָה"!!

והתשובה היא: ה"אני" שלך נמצא, במקום בו נמצאות המחשבות שלך (ובהמשך למחשבה, גם באים המעשים שלך). ומאידך, אם אתה תוביל את מחשבותיך (ולא הן יובילו אותך), תוכל להגיע למצב של התעלות, של דעה רחבה ועוד ועוד.

בידינו הדבר.

בברכת שבת שלום,

שנה טובה וכתובה וחתימה טובה

משה רוט

לכניסה או להסרה מרשימת התפוצה (במייל ו/או בווטסאפ), ניתן לפנות למייל: rothmoshe@gmail.com

ארכיון "נקודה טובה": http://www.pirsuma.com/nekuda_tova

נא לשמור על קדושת הגליון ולהכניסו לגניזה לאחר השימוש.

יש לך הערה או הארה? אשמח לקבל למייל הנ"ל. **אהבת? הפץ בין חבריך.**