

אמרת
יעלה
ויבוא?

תתחבר לעצמך

דיבורים מאירים שזכינו לטמוע מפי כ"ק מרן רבינו שליט"א בטיעור חוכט רט"י פרטת בהעלותך תטפ"ב



❖ ? ? ? ? ? של החיים ❖

לכל אחד מאיתנו יש סימן שאלה תמידי שמרחף מעל החיים. אין אפילו רגע אחד שבו אנחנו בטוחים במה שיהיה. מי יודע מה יהיה מחר? האם נחיה? האם העסק שלנו ימשיך להצליח? האם מחר יהיו לנו חברים? האם מחר נמשיך להיות בריאים? האם השעה הבאה תהיה שעה של טוב – או של מפלה חלילה?

אפשר להתעלם מסימן השאלה, אפשר לא לחשוב עליו – אבל הוא תמיד קיים.

מה עושים כשסימני השאלה מתחילים לצוף בתוך הלב? כשפתאום מתעורר פחד מפני הבאות, כשפתאום חוסר השליטה שלנו על העתיד בולט מול עינינו?

מה עושים ברגעים של דאגה, ברגעים בהם אנו לחוצים שהכול עומד לקרוס?

האם החרדות גורמות לנו לסערת רגשות ולבלבול – או שהם גורמים לנו לשמחה ולחיות חדשה? תלוי.

אדם שאינו מחובר לעצמו – הופך ללחוץ וסוער ברגעים של סימן שאלה. אבל אדם שמחובר לעצמו? הוא לוקח את סימן השאלה למקום אחר לגמרי!

❖ כָּל סִימָן שְׁאֵלָה - גִּילוי שְׂכִינָה! ❖

הרבי מלובלין, היה לו שעון מיוחד שצלצל בכל תחילת שעה.

אמר הרבי מלובלין לחסידים: יודעים אתם מה ההבדל בין השעון שלי לבין השעון שלכם? השעון שלי גורם לשמחה, ואילו שלכם מביא עצב גדול!

כי הצלצול של השעון שלכם מסמן שהרגע הנורא של המוות הולך ומתקרב, אבל השעון שלי? הוא מסמן שהנה, עברה עוד שעה, ואנחנו מתקרבים לגאולה!

מה הפירוש בסיפור הזה?

ה'חווה' דיבר על הרגעים עליהם דיברנו, הרגעים בהם מתעורר פחד או דאגה מפני הבאות.

אם אתה לא מחובר לעצמך – הרגע הזה גורם לך לסערת רגשות, אתה מתחיל לחשוב על יום המוות, הדמיון הפרוע אינו עוצר – וממשיך לדמיין את הגרוע ביותר...

אבל אם אתה מחובר לעצמך? הו, כל סימן שאלה – לא רק שאינו עוצר אותך, הוא מכניס בך חיות חדשה! אתה מגלה פתאום נקודה חדשה של גאולה, נקודה חדשה של חיבור לבורא העולם!

כל דאגה – היא סימן לכך שאנו תלויים אך ורק בחסדי השם! כל פחד – מגלה לנו עד כמה אנו זקוקים לעזרתו! כל דמיון – הוא רמז לחוסר האונים הבסיסי שלנו, ולתלות המוחלטת שלנו בבורא!
כל סימן שאלה – הוא 'גילוי שכינה' חדש! הנה יש לנו עוד הזדמנות להיזכר מי באמת שולט על חיינו... מהו חיבור לעצמי? כיצד אפשר להתחבר לעצמי?
חיבור לעצמי הוא חיבור למציאות שלי...

המציאות שלי היא – שאני זקוק לרחמי השם על כל צעד ושעל. המציאות שלי היא – שכל הצלחה שלי היא מידיו של השם. המציאות שלי היא – שכל כישלון שלי הוא תזכורת שהבורא שולח לי, להזכיר לי שאינני מסוגל לשלוט.

כשאני מעז להכיר במציאות הזו – זה שיא החיבור לעצמי, לנשמה שלי, למהות האמיתית שלי – שזה החלק האלוקי השוכן בתוכי.

כשאני מעז להכיר במציאות הזו – אני רגוע, אין לי רגע אחד של לחץ מפני העתיד או חרדה קיומית. שום רגש בעולם לא יכול לערער לי את המצב רוח – כי אני ממילא תלוי אך ורק בבורא!

מה מסעיר בלשכוח 'יעלה ויבוא'?

ניקח את הדוגמה הקלאסית ביותר של כישלון שאנשים נכשלים בו – ולא מתביישים לדבר עליו... תפילת מנחה של ראש חודש, אתה פוסע לאחור בסיום התפילה ו-מגלה ששכחת להוסיף 'יעלה ויבוא'... ההלכה פוסקת שבמקרה כזה עליך לשוב ולהתפלל 'שמונה עשרה'. אבל הבעל שם טוב אומר – מי יודע אם לא תשכח גם בפעם הבאה להוסיף 'יעלה ויבוא'...

למה שתשכח? הרי לשם כך אתה מתפלל שוב – רק כדי להוסיף 'יעלה ויבוא'!

כי כך זה בדרך כלל: האדם עומד ומלקה את עצמו בשוט. הוא המום מעצמו. אני שכחתי להוסיף 'יעלה ויבוא' איזה 'לא יוצלח' אני! כולם מסביבי זכרו לומר 'יעלה ויבוא', ואף זכרו להזכיר זאת בקול רם... ואילו אני – שכחתי, הייתי עסוק במחשבות שלי...

מה שקורה, שבמשך כל התפילה ה'מתקנת', המוח עסוק בהלקאה עצמית ובהלם על הכישלון – וכשמגיע הרגע הקריטי, שוכחים שוב לומר 'יעלה ויבוא'...

אומר הרבי: כל הסערה הזו נגרמת אך ורק – כי אתה לא מחובר לעצמך!

אתה שופט את עצמך בחומרה – כי אינך מחובר למציאות שלך!

אם היית מחובר לעצמך, היית יודע ש-אכן, גם בכל הפעמים בהם לא נכשלת וזכרת להוסיף 'יעלה ויבוא', לא היתה זו ההצלחה האישית שלך, ורק בסייעתא דשמיא זכרת את ההוספה החגיגית. כעת, כשנכשלת, פשוט פגשת את המציאות התמידית שלך.

האם זה מסעיר? האם זה גורם לבלבול ולמתח פנימי? האם זה מביא לשלוקף את השוט ולהלקות את עצמי ממש לא. זו הרי המציאות שלי. מה שמוטל עלי – זה ללמוד מהמקרה שהתרחש, עד כמה החיים שלי אינם בשליטתי והכול בידיו של השם.

הדוגמה של 'יעלה ויבוא' היא כאמור דוגמה קלילה וקלאסית. היא תקפה ומתאימה בכל סערת רגשות בחיים.

רק מי שאינו מחובר לעצמו, מופתע לגלות את סימן השאלה של החיים. מי שמחובר לעצמו – מודע לסימן השאלה, הוא הרי חלק מחייו...

בְּלִי רֵגַע שֶׁל מְנוּחָה פְּנִימִית... ❦

חוסר חיבור לעצמי – זו הקללה הכי גדולה שאפשר לקלל את האדם. קין שהרג את הבל אחיו קיבל את הקללה הזו: נע ונד תהיה בארץ!

מה זה 'נע ונד תהיה בארץ'? האם מישהו יכול להכריח אותי לזוז מהמקום שלי ולהסתובב בלי מקום מוגדר? האם מישהו אמור לעמוד מאחורי קין ולדחוף אותו בכל פעם בו הוא יעצור להתרענות?!

אומר הקוֹז'ניצ'ער מגיד: 'נע ונד תהיה בארץ' היא קללה איומה. השם יתברך ניתק את קין מעצמו...

הבורא שם מול העיניים של קין מסך של פחדים וחרדות, בלבול ושיגעון – וזהו, קין אינו יכול לעמוד על מקום אחד מרוב בלבול. הוא נע ונד בחוסר נוחות, מחפש את עצמו, מחפש מנוחה ולא מוצא...

אדם שאינו מחובר לעצמו – אין לו רגע אחד של מנוחה. הוא סוער, לחוץ ומבולבל, עסוק כל היום בחשבונות מול הסביבה, כעסים וטענות, התחנפות וכבוד מדומה... הוא יכול לנהל ויכוחים שלמים עם הסביבה – בתוך המוח שלו...

אדם שאינו מחובר לעצמו – אינו מסוגל להיות לבד ולהכיל שקט. גם כשהוא הולך ברחוב – הוא מחפש לשמוע משהו, להתעדכן, לדבר עם חברים, העיקר לא למצוא רגע אחד של 'אני מול עצמי'. מהרגעים השקטים בהם הוא מוצא את עצמו לבד – הוא הכי מפחד...

אין 'נע ונד' יותר מטלטל מאשר חיים רצופים בפחדים ובחוסר שליטה!

הקללה של קין היתה – גלות בתוך עצמו!

אומר הקוֹז'ניצ'ער מגיד: אם קין היה מתחבר לעצמו, לנקודת החולשה שלו, למציאות שלו ולבורא העולם – כל הקללה שלו היתה מסתלקת ונמוגה! כי דווקא כשאני מגלה שאינני שולט, אני הופך לרגוע ושמח...

לְהִתְחַבֵּר לְעֵצְמִי מוֹל עֵלְבוֹן ❦

עוד נשוב לסיפור החיים של קין, שהוא בעצם סיפור החיים של כולנו. כעת נקדיש רגע של התבוננות לחייו של דוד המלך.

כשוד המלך מותקף באבנים ובקללות נמרצות מפי שמעי בן גרא – דוד המלך עושה לעצמו חשבון:

אם אני מקדיש את הרגעים הללו לכעס על שמעי בן גרא – אני לא מחובר לעצמי! כי אני מתעסק עם הרגשות הסוערים!

גם אם אני מקדיש את הרגעים הללו למחשבות על היותי 'נרדף' ומסכן – אני לא מחובר לעצמי! כי גם אז אני מתעסק עם הרגשות הסוערים!

נקודת החיבור היחידה שלי מול עלבון או פגיעה של חבר היא – 'אלוקים אמר לו קלל'. הוא שליח של השם!

כשאני מסוגל לשתוק שתיקה עמוקה ופנימית מול עלבון של חבר – זה אומר שהתחברתי לעצמי!

במה זמן אתה מסוגל לעמוד מתחת למים?

להתחבר לעצמי זה לא להתעלם מהרגשות או להדחיק אותן. להתחבר לעצמי זה לרדת לשורש הרגשות הסוערים בתוכי ולהבין מה עומד מאחוריהן.

מה באמת עומד מאחורי הרגשות הסוערים? מה מפעיל אותם?

כל הרגשות הם אך ורק סערה של הגוף כשהוא מרגיש איבוד שליטה! כשאני מצליח לגלות את הסוד הזה בתוך עצמי – אני מתחבר לנקודת האמת שלי...

הדוגמה שהרבי ציין לכך, היא הטבילה במקווה.

כמה זמן אדם רגיל מסוגל להחזיק את הראש בתוך המים? עשר שניות, חצי דקה – או מקסימום דקה.

ובכן, ר' אשר היה מסוגל להיות בתוך המים למשך דקות ארוכות בלי לצאת.

איך עשה את זה ר' אשר? ההסבר לכך מבהיל.

נסו לעמוד מתחת למים עד כמה שתוכלו. מה גורם לנו להוציא את הראש בסופו של דבר? הפחד. יש בתוכנו פחד עצום, שנקרא 'קלסטרופוביה', פחד שהאוויר בתוך הגוף ייגמר והטבילה הזו תסתיים בכי רע חלילה...

מרוב פחד, אנחנו ממהרים להוציא את הראש מהמים ולהחליף חמצן...

ר' אשר אמר לעצמו: אני הולך להילחם עם ה'קלסטרופוביה'. אני אישאר עוד קצת מתחת למים!

כשהרגיש ר' אשר שהגיע עד לקצה, כל נורות האזהרה של ה'קלסטרופוביה' החלו להבהב, ר' אשר התמלא בפחד עצום – אבל אמר לעצמו: להישאר עוד חמש שניות אני מסוגל! כך עשה כמה וכמה פעמים, עד שגם הגוף התרגל לשהות בלי פחד מתחת למים במשך זמן רב.

מה עומד מאחורי ה'טריק' הזה? ר' אשר ירד לעומק של רגש הפחד שהיה לו מהישארות בתוך המים. מה עומד מאחורי ה'קלסטרופוביה'? פחד מאיבוד שליטה!

אמר ר' אשר: אני לא מפחד מאיבוד שליטה, כי ממילא אינני שולט על חיי! כל זמן שלא נשקפת סכנה אמיתית לחיים, ורק הרגשות הם שסוערים – אני אלחם בהם!

זה הסוד שעומד מאחורי כל רגש גואה: הבורא מראה לי שאיני שולט על חיי!

התפקיד שלנו הוא – לגלות את הבורא בעומק הרגש...

*

הקו'ניצער מגיד מסיים את ההסבר על עונשו של קין:

המדרש אומר שהבורא העניק לקין שלושה אותות שיצילו אותו מעונשו: שבת, קרן – וכלב...

מה הם שלושת הדברים הללו? אומר הקו'ניצער מגיד:

שבת – היא הזדמנות להתחבר לעצמנו. בשבת אין מרוץ להשיג ולעשות. התחושה בשבת אמורה להיות 'כאילו כל מלאכתך עשויה', אינני שולט על כלום, הכול בידיו של השם, כל מה שעשיתי במשך ימות השבוע – הכול מאיתו יתברך...

קרן – גם באמצע השבוע, הבורא שולח 'קרני אור' קטנים, נקודות של אור ומקרים של השגחה פרטית. כל אלה הם הזדמנויות ליצור חיבור איתן לעצמנו ולבורא העולם...

כלב – אלה ה'סיבות' שהשם שולח במשך החיים, לעצור אותנו לפני נפילה ולכוון אותנו בחיים. גם ה'סיבות' הם הזדמנות לקשר בורא וחיבור לעצמי...