

# אביטה נפלאות

בס"ד, פרשות פינחס-מטות תשפ"ב, גיליון 16

מעובד מתוך שיעורים והתועדויות של הרב יצחק גינזבורג שליט"א

## בניין החומות: מנגנוני ההגנה של הנפש

שמציעה תורת הנפש לכל אחד משלושת המנגנונים האמורים. נגלה כיצד להמיר את ההגנות השליליות בעבודת נפש פעילה וחיה, שבכוחה לאפשר לאדם מפגש עם הצדדים השליליים שבתוכו מתוך עמדה של עוצמה ואמונה.

מתוך המבט הזה, שלושת השבועות נעשים תקופה של הזדמנות נדירה להיפגש עם כאב החורבן הפרטי והלאומי בכל היקפם. מתברר לנו שכדי להגביר את החשיפה לכאב אנו מוכרחים לחוש תחילה את רחמי ה' השורים עלינו. כשאנחנו שרויים בתוך אהבתו האיך-סופית – איננו מרגישים עוד צורך להכחיש, להשליך או להדחיק. אנו מוכנים להכיר אפילו באחריותנו על החורבן. אבל ההכרה הזו – במקום שתמלא אותנו רגשות אשמה מצמימים – נוסכת בנו כוחות בנייה ותיקון עזים. כך האבלות עצמה הופכת מנוף לתשובה גדולה.

הנה הם מגיעים שוב, שלושת השבועות. שוב אנו נדרשים לנהוג מנהגי אבלות, ושוב אנו נרתעים מפני התחושה הכבדה שחופפת על הימים האלה. האם להניח לעצמנו "לצלול" אל תוך החורבן והכאב, או פשוט לתת לימים האלה לעבור עם כמה שפחות סבל?

למעשה, השאלה הזו קיימת כל השנה, ולא רק ביחס לחורבן בית המקדש, אלא ביחס לכל המקומות הפגומים שבנפשנו: האם להניח לעצמנו לפגוש אותם במלוא חסרונם וכיעורם, או שזה מעבר לכוחותינו?

בדרך כלל הנפש מעדיפה להגן על עצמה מפני תחושות שליליות. היא יוצרת מגוון מנגנוני הגנה, שהעיקריים שבהם הם הכחשה, השלכה והדחקה. אבל כדי לטפל ברע שבתוכו אדם צריך להסכים "להסתכל לו בעיניים". הוא מוכרח להסיר את המגנות. בעלון שלפנינו נלמד מהו התחליף המתוקן

מעובד מתוך חוברת נפלאות היוצאת בכל שבוע ומופצת בכל רחבי הארץ. להצטרפות - ראו בגב הגליון

ג	ל	ע	י	נ	י
ו	א	כ	י	ט	ה
נ	פ	ל	א	ו	ת
מ	ת	ו	ר	ה	ר



# מנגנוני ההגנה של הנפש

הנפש ולא לצאת משם יותר.

## שלושה מנגנונים ושלושה עולמות

תורת הקבלה מלמדת אותנו לערוך הקבלות נכונות, החושפות את התבניות האלוניות שבבסיס המציאות. מה היא ההקבלה המתאימה לשלושת מנגנוני ההגנה?

בקבלה ובחסידות מתוארים ארבעה 'עולמות', אצילות-בריאה-יצירה-עשיה. עולם האצילות כולו אלוקות ואילו בעולמות התחתונים קיימת מציאות נפרדת וגם רע עמו יש להתמודד.

שלושת העולמות התחתונים מקבילים בנפש האדם לשכל, לרגש ולמעשה ואליהם מתאים להקביל את שלושת מנגנוני ההגנה:

ההכחשה היא מנגנון-ההגנה שכלי - עיוות ההכרה כדי לתאר מציאות אחרת, שבה הרע אינו קיים. ההשלכה היא מנגנון-ההגנה רגשי - השלכת הרגשות השליליים על אחרים. ההדחקה היא מנגנון הגנה מעשי - התעלמות מהמציאות בהיבט המעשי, מתוך חוסר יכולת לתקן את הרע.

לפי הקבלה, הרע המעורב בשלושת העולמות התחתונים גובר והולך ככל שיורדים למטה. גם עובדה זו מתאימה להקבלה למנגנוני ההגנה:

רע 'קטן' יחסית אפשר פשוט להכחיש, קל לשכנע את עצמנו שהוא פשוט לא קיים.

כשהרע הולך וגובר וקשה להכחיש את קיומו ואת התחושות הרעות שהוא מביא עמו, אך כל עוד הרע איננו רוב המציאות - אפשר להשליך אותו על אחרים ולהרגיש ש'אצלי הכל בסדר'.

כאשר הרע כה גדול, נוכח במלוא עוצמתו וממלא את כל תמונת עולמי, כבר אי אפשר להכחישו או להשליכו על הזולת. אז לא נותר לאדם, שאיננו יודע כיצד להתמודד עמו, אלא להדחיק את כל העניין אל התת-מודע.

רובנו נוטים שלא להתמודד חזיתית עם גילוי של רע בתוכנו. המפגש עם הרע מציף אותנו רגשות-אשם או כאב גדול מנשוא, ואנו מעדיפים לברוח ולהתעלם מהם. זה קורה במצבי קיצון, כמו אדם שאחראי לאסון שעלה בחיי אדם; ויכול לפגוש אותנו ברגעים הקטנים בשגרה - כמו טשטוש האחריות שלנו לפגיעה ברגשות החבר.

נושא עיקרי בפסיכולוגיה המודרנית הוא מנגנוני ההגנה שהנפש מפעילה כדי להתחמק מלחווה רגשות שליליים, כמו אשמה או חרדה. היום מונים מנגנונים רבים, אך שלושת העיקריים הם - הכחשה, השלכה והדחקה (denial, projection, repression). שלושת מנגנוני-ההגנה מבטאים קושי נפשי אחד - חוסר היכולת לעמוד מול הרע כפי שהוא.

### הכחשה היא

האמירה שהרע פשוט איננו קיים. לדוגמה, בעל עסק שאינו רוצה להכיר בכישלונותיו העסקיים, ומעדיף

## תורת הקבלה מלמדת אותנו לערוך הקבלות נכונות

להכחיש את הסימנים להפסדים.

**השלכה** מתרחשת כשאדם מייחס לאחרים את חסרונותיו ורגשותיו השליליים. לדוגמה, אדם מלא קנאה תופס את כל האחרים כקנאים. כשאדם מרגיש אשמה, הוא רואה את הזולת מבעד למשקפי האשמה ומטיל עליהם את האחריות למה שקרה. אפשר לראות זאת כבר מן החטא הראשון בבריאה - אדם הראשון לא היה מסוגל להודות בחטאו, והשליך את האשמה על אישתו - "הָאִשָּׁה אֲשֶׁר נָתַתָּה עִמָּדִי הִוא נָתַתָּה לִּי מִן הָעֵץ וְאָכַלְתִּי".

**הדחקה** היא דחיקת הרע אל נבכי הלא-מודע. האדם כל כך חסר יכולת להתמודד עם הרע, ומאידך איננו מצליח להכחישו או להשליך אותו, והוא מעדיף פשוט להתעלם ממנו, לכפות עליו להידחק לתחתית

**סיכום:** הנפש מפעילה שלושה מנגנוני-הגנה כדי להתגונן מפני רגשות שליליים - הכחשה, השלכה והדחקה. ההכחשה היא מנגנון-ההגנה שכלי, ההשלכה היא מנגנון-ההגנה רגשי וההדחקה היא מנגנון-ההגנה מעשי.

# לדעת להודות

ככה. הביטחון שה' המרחם יעזור לי 'לצאת מהבוץ' ולהתמודד עם כל הבעיות משחרר את האדם מן הצורך להדחיק - יש בעיה, ואפשר להתגבר עליה בעזרת ה'.

לעמידה נוכח פני ה' שמאפשרת להודות על האמת יש ביטוי מעשי פשוט - וידוי דברים. התגובה

הראויה של יהודי

לרע שבתוכו

ו ל ת ו צ ו א ו ת י ו

במציאות היא

פשוטה מאוד -

לעשות תשובה!

מעבר חרטה על

העבר ולקבלה

לעתיד, לתשובה יש

חלק עיקרי נוסף -

מצוות הווידוי. את

ההכרה בחטא ואת

ההבטחה לתיקון

היהודי איננו עושה לבד - הוא מבטא אותו מול ה'. ההכרה המוחשית בנוכחות ה', כשאני מספר לו על החטאים שלי, מביע את צערי עליהם ומבקש שיעזור לי לא ליפול שוב, מאפשרת להתמודד נכון עם הרע.

מה נותן את הכוח להתמודד עם הרע שהנפש נוטה להדחיק? העצה היא העמידה נוכח פני ה'. האדם לבדו איננו יכול להתמודד עם הרע, ולכן הוא מתגונן - מכחיש, משליך ומדחיק. אבל בעזרת ה' יתברך, הטוב והמרחם, הכול אפשרי; אפילו לפגוש את הצדדים השליליים שבנפש. עלינו לגלות את הנוכחות הנקייה וממלאת-הכול של ה', השייכת לעולם האצילות, גם בעולמות התחתונים:

על האדם להתבונן בכך שה' הטוב ברא את העולם כדי להיטיב לברואיו, והוא ממשיך להנהיג את עולמו ולהשגיח עליו בהשגחה פרטית כדי להביאו לתכלית הטובה. עליו להכיר בכך שגם בהיותו שקוע ברע שהוא עצמו גרם, ה' אוהב אותו כפי שהוא ומרחם עליו - הוא ממשיך להחיות אותו בכל רגע ורגע, מאפשר לו להמשיך לעשות טוב, וימינו פשוטה לקבל אותו ברגע שיחזור בתשובה.

ההתבוננות בטוב ה' עוזרת להתגבר על הנטייה להכחשה, ולהודות על האמת - אכן יש כאן רע, אבל ה' הטוב לא עזב את העולם והכול ייגמר לטובה. חוויית רחמי ה', העוטפים אותי באופן אישי, מייתרת את ההשלכה על הזולת - מותר לי להרגיש אשם, יש לי אומץ להודות שהבעיה היא אצלי, מפני שאני שרוי כולי בדיעה שה' מרחם עליי ואוהב אותי גם

**לסיכום:** יש לך רע? עליך לדבר עליו עם ה',

להתוודות, להביע חרטה ולומר שאינך רוצה לחזור לרע.

ה' מרחם עליך ואוהב אותך, ובוודאי יעזור לך!

# "דאגה בלב איש"; מנגנוני הגנה מתוקנים

לפסוק יש שלושה פירושים:

פשט המלה "יִשְׁחָנָה" הוא "ישפילנה" - יש להשפיל-להקטין את הדאגה בנפש. בחז"ל יש שני פירושים נוספים - "ישחנה לאחרים", שיתוף הדאגות עם חבר או משפיע, ו"יסיחנה מדעתו", תוך

את ההתמודדות של תורת הנפש היהודית עם הרגשות הקשים כלפי הרע במציאות מתאים לבסס על הפסוק "דָאָגָה בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחָנָה". ה"דאגה" מבטאת את היחס הבסיסי כלפי הרע, והפסוק מלמד כיצד יש להתמודד עמה.

מילוי הראש במחשבות חיוביות.

שלושת הפירושים הללו הם בעצם הצורה המתוקנת של שלושת מנגנוני ההגנה שהזכרנו. מנגנוני ההגנה שמתארת הפסיכולוגיה המודרנית פועלים באופן לא-מודע ומעוותים את תמונת המציאות. לעומת זאת, שלוש ההדרכות של ישחנה-ישיחנה-יסיחנה הן בעצם הפעלה חיובית ורצונית של מנגנוני ההגנה:

השפלת הדאגה, "ישחנה", היא **תיקון ההכחשה**. הכחשת הרע או הכחשת החומרה שלו הן עיוות המבט על המציאות מתוך בהלה. לעומת זאת, כשאדם מסתכל על המציאות במבט רחב, מכיר בהשגחה הפרטית ומצליח להוציא את עצמו ואת דאגותיו האישיות ממרכז התמונה, הוא משפיל-מקטין את הדאגה ומחזיר אותה לפרופורציה הנכונה.

היכולת לשוחח על הדאגה עם חבר אוהב, "ישיחנה לאחרים", היא **תיקון ההשלכה**. במקום להשליך את הרגשות השליליים שלי על הזולת אני משתף אותם בהם. ההשלכה היא התנערות מאחריות ואילו השיתוף הוא יכולת להיעזר בזולת, שמרצונו מוכן לחלוק עמי את משא הרגשות השליליים

ולסייע בשותפות ובעצה טובה להתמודד עם הרע.

העצה של "יסיחנה מדעתו", שאומרת להשתדל

להסיח את הדעת מהדאגה ולמלא את הראש במחשבות חיוביות במקומה, היא **תיקון ההדחקה**. אין כאן התעלמות מתוך חוסר-אונים, אלא החלטה מודעת שלא לעסוק ברע עד שיימצאו הכלים הנכונים לעבוד אתו או עד שיעלם מאליו. היסח הדעת החיובי הוא החלטה מעשית, המעריכה שההתמודדות הטובה ביותר כעת עם הרע ותוצאותיו תהיה הסחת הדעת ממנו, כדל

**היסח הדעת  
החיובי הוא  
החלטה  
מעשית,  
המעריכה  
שההתמודדות  
הטובה ביותר  
כעת עם הרע  
ותוצאותיו  
תהיה הסחת  
הדעת ממנו**

עם הרע ותוצאותיו תהיה הסחת הדעת ממנו, כדל שלא ימשיך להזיק לתפקוד היום-יומי.

**לסיכום: תורת הנפש היהודית בונה מנגנוני-הגנה מתוקנים:  
במקום הכחשה - מקטנים את הדאגה לפרופורציות נכונות;  
במקום השלכה - משתפים את הרגשות הקשים עם חבר;  
במקום הדחקה - מחליטים בצורה מודעת להסיח את הדעת.**

## תחנה רביעית

# "אבל אשמים אנחנו"

יותר, זו לא רק 'בעיה ציבורית'. כל אדם צריך לחוש ולדעת שבמעשיו הוא יכול להכריע את העולם כולו לכף זכות, עד שכתוב שאם אדם אחד היה חוזר בתשובה שלמה היה בא משיח. אם לך אישית היה מגיע מקדש - בית המקדש היה נבנה! אם בית המקדש עדיין חרב - זו אשמתך...

החשבון ההגייוני הזה, שחז"ל עורכים לנו, נשמע לא-הוגן ובלתי-נסבל. כיצד אפשר לשאת כזו אשמה!? העובדה שהחשבון הזה נשמע כל כך מופקע נובעת בעצמה מהפעילות המלאה של

בשלושת השבועות מתאבלים על החורבן. בית המקדש נחרב לפני כמעט אלפיים שנה, אך מה משמעות האבלות בדורנו?

אשמת החורבן מוטלת עלינו - "מפני חטאינו גלינו מארצנו". חז"ל אומרים בחריפות שזהו לא רק סיפור מהעבר, אלא "כל דור שאינו נבנה [בית המקדש] בימיו מעלין עליו כאילו הוא החריבו"! הצדק האלוקי הוא שלם ותמידי - אילו היינו ראויים למקדש הוא היה נבנה ואם המקדש עדיין בחורבנו כנראה 'זה מה שמגיע לנו'. אם רוצים לחדד עוד

מנגנוני ההגנה, המאפשרים לנו להתמודד ולהמשיך בחיינו במשך כל השנה.

שונה היא ההתמודדות בשלושת השבועות, תקופת האבל שבה עלינו לקחת אחריות, לעמוד בצורה חשופה וכואבת מול ההכרה שהחורבן והגלות קרו ועדיין קורים בגללנו, "אבל אשמים אנחנו".

כמובן, אם אני האשם – גם האחריות לתיקון מוטלת עליי, וכשה' מטיל עליי אחריות הוא גם נותן בי את הכוחות לעמוד בה ומאמין בי שאצליח במשימה. ההכרה בעומק החורבן, הגעגוע למקדש ולקיימת האחריות הם המפתח לתיקון.

כיצד ניתן לעשות זאת? כפי שהוסבר, את חוויית הכאב והאשמה של החורבן אפשר לשאת רק בעמידה "נִכַּח פְּנֵי אֲדֹנָי" (ביטוי ממגילת איכה!), המאמין בנו, מרחם עלינו ונותן לנו כוחות להתמודד ולתקן.

מוסבר בספרי הקבלה כי 22 הימים שבתקופת 'שלושת השבועות' – מ"ז בתמוז עד ט' באב – מכוונים כנגד כ"ב אותיות האלף-בית של הוידוי (בראשי התיבות "אשמנו", "בגדנו" וכו'). כפי שהוסבר, בוידוי דברים אנו עומדים בכנות לפני ה',

## תכלית האבל והוידוי היא העמידה נוכח פני ה', המאפשרת לשאת את הכאב, לקחת אחריות על התיקון

מרכזיות אותיות

הא-ב מודגשת גם בכך שמגילת איכה היא הספר היחיד שמסודר, פרק אחרי פרק, לפי אותיות האלף-בית. מדוע מתוודים ומתאבלים לפי סדר האותיות? העולם נברא באותיות הדיבור של ה', והחורבן והרע שבעקבותיו מטשטשים את

האותיות הללו ומסתירים את נוכחות ה' בעולם. תכלית האבל והוידוי היא העמידה נוכח פני ה', המאפשרת לשאת את הכאב, לקחת אחריות על התיקון ולהאיר מחדש את אותיות המסר האלוקי בעולם.

## לסיכום המסע:

מנגנוני ההגנה של הנפש – הכחשה, השלכה והדחקה – מבטאים את הקושי שלנו להתמודד עם הרע במציאות. היכולת להתמודד ולתקן תלויה בהרגשת נוכחות ה', הממלאת את הנפש באופטימיות ועוטפת אותה באהבה ורחמים. אז גם ניתן להשתמש במנגנוני ההגנה באופן מודע, מבוקר ומועיל. יישום העבודה הזו שייך לשלושת השבועות, שבהם אנו מסוגלים לשאת את משא האבל ואת כובד האחריות לתיקון דווקא מתוך הרגשת נוכחות ה' ווידוי-דברים מולו באווירת תשובה ותיקון.



המאמר מעובד מתוך שיעור של הרב יצחק גינזבורג שליט"א  
בחוברת "נפלאות" דברים תשע"ט  
[bit.ly/VA\\_dvarim\\_79](http://bit.ly/VA_dvarim_79)

# "צהלתו על פניו ואבלו בלבו"

## החווה מלובלין

**אבלות.** אך הדבר הראשון שרואים כשנכנסים לחצר של חסידות הוא שכולם צוהלים ושמחים, וזהו סימן ש'כל החסידות הזאת' היא הפך התורה.

הדבר הזה הפריע לו מאוד, אך הוא בא עם הקושיה במחשבה שאם "החווה" יענה לו דבר המתקבל על הדעת, אולי הוא ישנה את דעתו.

"החווה" ראה הכול, ועוד לפני שפתח ר' משה את פיו, אמר לו: "כבר אמר החכם: הפרוש - צהלתו על פניו ואבלו בלבו". לא היה צריך להוסיף מילה. במילים ספורות אלו הקריין "החווה" אנרגיה שמעבר לתוכן המילים. מילים אלו חדרו לתוכו של ר' משה פנימה, פעלו עליו, ומיד הוא התקשר לחווה מלובלין והפך לחסיד מסור, עד שלבסוף נעשה לרבי בפני עצמו.

זוהי דוגמה ל"נשיאת הפכים". בספר התניא עיקר נשיאת ההפכים היא במשפט: "בכיה תקיעא בלבאי מסטרא דא" (-"בכי תקוע בלבי מצד זה, ושמחה תקועה בלבי מצד זה").

מילותיו של "החווה" נשמעות דומות מאוד, אבל באופן אחר - האבלות בפנים והצהלה בחוץ. הצהלה החיצונית איננה סתם אור היוצא מהפנים, אלא צהלה ממש מהקצה אל הקצה - מהעצב העמוק ביותר לשמחה הגדולה ביותר, מצד אחד אל ההיפוך הגמור.

כתב: יהושע חי שמחי

אחד מגדולי הצדיקים שהתקרב ל"חווה מלובלין" היה רבי משה טייטלבוים, בעל ה"ישמח משה", הרבי הראשון של חסידות סאטמר. לפני שהתקרב לחסידות היה עליו גדול, אך גם מתנגד בצורה נחרצת לחסידות.

כדי לתאר עד כמה היה רבי משה מתנגד, מסופר שכאשר הוציאו לאור את הסידור של אדמו"ר הזקן, "סדר תפילות מכל השנה" עם מאמרי חסידות, והוא ראה את הסידור בבית המדרש בו למד - לקח את הסידור, זרקו על הרצפה והחל לדרוך ולירוק עליו, שהרי זהו סידור של ה'כת'. חברו, שגם הוא לא נמנה על עדת החסידים, נרתע מעט ממעשיו - הוא הרים את הסידור והניחו על הספסל (לא עלה בדעתו

לנשק את הסידור, אבל בכל זאת כתובים בו שמות ה' ולא ראוי שיהיה על הרצפה). אך רבי משה לא קיבל את יחס הכבוד של חברו לסידור.

כשסיפרו לחווה מלובלין על שני העילויים המפורסמים האלה ומה שעשו עם הסידור, אמר: "מי שהרים את הסידור ישאר מתנגד כל חייו, אבל מי שזרק את הסידור ודרך וירק עליו - יהיה רבי גדול עם הרבה חסידים". וכך היה.

איך התקרב ה"ישמח משה" אל "החווה"? הייתה לו קושיה מאוד בוערת על דרך החסידות: בשולחן ערוך כתוב שבכל השנה יהודי צריך לזכור את החורבן ולהתאבל עליו, ולכן אסור שימלא שחוק פיו בעולם הזה (גלות שווה בגימטרייה



יְהוֹשֻׁעַ חַי שְׂמַחֵי

# כוח הגאולה שבאבלות החורבן

פנימה כמעייין נהר זורם. המחשה לכך אפשר למצוא בשירי אורי צבי גרינברג, משורר שההיסטוריה כולה, על תפארתה ומשבריה, צרורה בלבבו, וממנה הוא חוצב את מילות שיריו.

באבלות הנובעת מזיכרון חי וטרי של החורבן יש כוח עצום. העבר החי בלבבנו הוא כוח חזק הדוחף אותנו לצאת ממסגרת החיים הפשוטה (אך גם המצומצמת) שלנו, כדי לפעול למען מה שמעבר – עד לגאולה השלמה.

אמנם חז"ל לא הסתפקו באבלות, הם גם הטילו עלינו אשמה ואחריות, כדברי הירושלמי: "כל דור שאינו נבנה בימיו – מעלין עליו כאילו הוא החריבו". על החווה בהווה את הזיכרון החי של החורבן מוטלות גם האחריות והחובה לפעול למען הגאולה. ומי שבורח מלמלא חובה – מוטלת עליו אשמה.

איך אפשר להתמודד עם עוצמת החוויות הללו? הרי הלב מתמלא מהן כעס ו"דינים" במקרה הטוב, וייאוש ורצון לבריחה במקרה הרע? כאן, עבורי, נמצאת נקודת החידוש בשיעור ממנו נערך גיליון זה:

האבלות של שלושת השבועות מאפשרת לנו לעמוד חשופים מול כאב החורבן וגם מול האחריות והאשמה שלנו ביחס אליו. כיצד היא מאפשרת זאת? מפני שאנו חשים עטופים ברחמי ה', שאוהב אותנו בכל תנאי, ויודעים שאף אם עזב אותנו למראית עין בְּרַגְעַ קָטָן, הוא מקבץ אותנו בְּרַחֲמִים גְּדֹלִים. רק מי שמרגיש את הרחמים הללו בכל עומקם, יכול להתאבל באמת. במובן זה, האבלות היא מנוף לעשייה ולפעולה בשדה המעשי – מפני שאנחנו יוצאים ממנה ספוגים בתחושת רחמי ה', ומלאי כיסופים לתקן ולבנות את כל מה שנחרב.

בעקבות הכוח הדחוס של ימי האבלות, מגיעים שבעת השבועות של הפטרות־הנחמה, ואחריהם ימי התשובה.

מכוח הכאב העצום מהעבר שחי בנו, ונחמת רחמי ה' – מגיעה התשובה, תשובת הפרט ותשובת הכלל לגאולה השלמה.

הכותב הוא חבר מערכת וממארגני 'סיכוב שערים'

זכיתי להיות חלק מחבורה העוסקת בתודעת המקדש במשך כל השנה. השיעור ממנו נערך הגיליון הזה נפגש עם נקודה קיומית ביחס למקדש שהיה ושעתיד להיות במהרה בימינו.

אחרי החורבן תיקנו חז"ל כמה תקנות כ"זכר לחורבן" וכ"זכר למקדש". התקנות שהן "זכר למקדש", דוגמת נטילת לולב בכל ימי הסוכות וחבטת ערבה בהושענא־א־רה, מבקשות לעורר את הלב לזכור את המקדש בבניינו. אין הן שחזור של העבר, אלא שאיפה לעתיד, "מהרה יבנה המקדש" (הגרי"ד סולובייצ'יק, סוכה). לעומת זאת, התקנות שהן "זכר לחורבן" עניינן אבלות על החורבן שכולה עיסוק בעבר, בכי על מה שהיה ואבד.

בדורנו, אצל מי שנולד אחרי שיבת ציון, פעמים רבות ישנו רצון לברוח מהעיסוק באבלות ובככי מה התועלת בלבכות? עדיף לקום ולעשות! הבכי והאבלות נתפסים כמשתקים, כפאסיביים. במקום "אבלות החורבן" מוטב להתמקד ב"זכר למקדש".

אך התקנות של ימי בין המצרים הן של אבלות דווקא! נראה כי חז"ל מבקשים ללמד אותנו כי דווקא באבלות טמון כוח עצום לגאול ולבנות.

מה היא אבלות החורבן? אבלות איננה עיסוק בעבר, אלא היא נותנת ביטוי לתחושת האובדן והכאב בהווה. הברייתא במסכת שמחות מתארת את עבודת ה' של ט' באב: "הקורא אומר ברוך דין האמת, וקורין ומספידין **כאדם שמתו מוטל לפניו**". כלומר, התחושה שצריכה להיות בט' באב היא כאילו היום נחרב המקדש.

איך אפשר לחוש שהמקדש, שחרב כבר לפני כאלפיים שנה, נחרב כעת? לשם כך ברא הקדוש ברוך הוא כוח מיוחד – כוח הזיכרון. אין הכוונה לזיכרון היסטורי־חיצוני, לאוסף של אירועים ועובדות; אלא לזיכרון שבו העבר חי בקרבי, הוא חלק מהזהות שלי. אבלות החורבן פירושה לחוות את החורבן

**עכשיו**. כל אירועי העבר – תפארת הקדומים של המקדש בבניינו, חטאי ישראל, החורבן והסבל האיך־סופי שבעקבותיו, סיפורי החיים של ייסורי היחיד, וסבלו של העם כולו – חיים ב־זמנית בתוכנו בנפש

העלון 'אביטה נפלאות' – מעובד מתוך שיעורים שהתפרסמו בחוברת נפלאות. מדי שבוע יוצאת לאור חוברת נפלאות בת עשרות עמודים, המכילה סיכומים טריים של שיעורים והתוועדויות מהתקופה האחרונה, מאת הרב יצחק גינזבורג שליט"א.

# נפלאות

שיעורי תורה והתוועדויות חסידיות מהרב יצחק גינזבורג שליט"א

## הסכּוּץ כחוכרת 'נפלאות':

- ❑ בריאת העולם היא כשרטוט במחוגה, "בחוקו חוג על פני תהום". רק אחרי שקובעים את נקודת המרכז – אפשר לשרטט את המציאות הסובבת.
  - ❑ נקודת המרכז של העולם היא התורה ונקודת המרכז של התורה היא מעשה מרכבה. מתוך הנקודה הסודית הפנימית – מצטיירת התורה כולה ומשורטט ונבנה כל העולם.
  - ❑ נקודת המרכז של חיי כל אדם היא "מעשה מרכבה" הפרטי שלו – סוד הגישואין המרכיבים שתי נשמות. סביב המוקד הפנימי הזה ומתוכו משרטט האדם את גבולות עולמו ואת שאר תחומי פעילותו.
- [מתוך השיעור: "בחוקו חוג על פני תהום".]
- ❑ "רוח אלהים", "רוחו של מלך המשיח", הולכת וחוזרת בתורה – היא מרחפת על פני המים מראשית סיפור הבריאה, דרך יוסף הצדיק ובצלאל בונה המשכן, ומתבטאת בסופו של דבר בנבואת הגאולה דווקא מפיו של בלעם הרשע, הזוכה גם הוא לתיקון בסופו של תהליך היסטורי ארוך.
- [מתוך השיעור "רוח אלהים"]



## חפשו את חוברת נפלאות בבית הכנסת שלכם! לא מצאתם?

מעוניינים להפיץ את חוברת נפלאות המודפסות במקום מגוריכם?  
[bit.ly/form-ge](http://bit.ly/form-ge)  
itiel@pnimi.org.il | 052-4295164



לקבלת גליון נפלאות בדוא"ל:  
[bit.ly/news\\_niflaot](http://bit.ly/news_niflaot)  
או ל: [itiel@pnimi.org.il](mailto:itiel@pnimi.org.il)

