

רווח להתבונן

עלון מס' 4
פרשת וישלח

מאמרי התבוננות והתחברות בעבודת הנפש והנשמה

טכסיסי המלחמה האחרונה קודם ביאת המשיח

בעבר, ככל הנראה, היה די לתיקון העולם שינויים קוסמיים, פה ושם ליטוש. אבל היום, השם כנראה רוצה לראות עבודות גימור יפהפיות, לדוגמא, היום אבא הוא לא סתם אחד שגדול מהבן שלו 20 שנה. היום אבא צריך לתת ביטחון עצמי לילדיו בלי פשרות והנחות, וכאשר האבא נפגש עם החובה הזאת המוטלת עליו, הוא מתחיל לתהות, געוואלד! אני אבא בכלל? האם אני מספיק חזק בשביל לחזק את הילדים? האם אני יודע מה זה "בטחון" שאני יכול כבר להנחיל לילדים בטחון עצמי???

ואז, כשהוא נחשף לדילמה הזו, הוא עושה את דרכו לאנשים היקרים שהפיץ השם בעולם דווקא בדור הזה, וכך הוא לומד להדוף נחיתות, לקמט פגיעות, לגמד ביקורתיות, להגדיל חדווה, וללבות אש אהבה.

ואם נכון הדבר שזה התפקיד שלנו כיום, אנחנו חייבים ללמוד איך עושים את זה, מה הכללים הבסיסיים שאיתם אנחנו יכולים להכות באויב, להתמגן במלחמה, לנצח בקרב, ולשבות נקודות טובות ולהביאם אל מחננו - להאיר בהם את עצמינו ואת ביתנו.

**

ובכן חברים, אחד הנושאים החשובים ביותר שאנחנו חייבים ללמוד כהכנה לכניסה העמוקה לתוך ה"כברה", לתוך "מסנת המלחמה האחרונה קודם ביאת המשיח" - הוא הנושא הנלמד בפרשתנו, כשיעקב אבינו מכין את עצמו להיפגש עם ראש פתנים, עשו הרשע.

רש"י מסכם אותם בקצרה:

דורון. תפילה. מלחמה.

נפרט אותם, ממש בקצרה, ואולי, חזון למועד להרחיב בנושאים קריטיים אלו.

ניקח לדוגמא את הנגע של "נחיתות", זהו נגע שאפילו אנשים מוצלחים ביותר נגועים בו. אפילו אנשים "מובילים" יכולים במסותרים לבכות, על כך שסוף כל סוף 'אני לא שווה כלום', או 'כנראה מה שאני חווה עכשיו הצלחה, זה רק פסק זמן עד שיתוודע כל האמת עלי...'

ננסה לראות איך הולכים לקראת מפגש עם ה"נחיתות", מפגש שיכול לחמם את הזירה ולהביא למלחמה, אך לא חוששים ממנה, אלא יוצאים חוצץ נגדה, ומנצחים אותה.

**

דורון

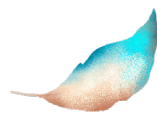
אתם יודעים, דורון מביאים למישהו שאוהבים או שרוצים לאהוב. אז איזה דורון אני יכול להביא ל"נחיתות" שהיא בכלל לא אוהבה וכמוכן שלא אוהבת?

התשובה היא, שאם תקופה כל כך ארוכה מחיי, או לפעמים רוב שנות חיי - הייתה ה"נחיתות" טבועה בישותי, אות וסימן שהיו לי ממנה המון רוחים.

אולי רווח כזה שהצדיק בי עצלות וחוסר פעולה. אולי רווח של חמלה מהקברה. אולי רווח של בריחה מחרדת ניפוץ אשליות. לפעמים קל לי יותר להיות "נחיתי" מאשר להיות "עוצמתי", כי אני חושב שכך אין לי סכנת החלקה ונפילה, כי מלמטה לא נופלים, רק מגובה נופלים...



היום הבחירה היא בין קודש קדשים לבין חולי חולין. היום כאשר אדם משתנה, הוא לא מברר את עצמו מאיזו "בחינה" של רע, אלא הוא מבדל את עצמו מ"כללות כל הרע", משורש הרוע והטינוף.



לפעמים מתעוררת מולנו תופעה, שכמה שאנחנו מנסים להתמודד איתה, אנחנו מגלים כמה זה קשה.

כוונתי למידות קשות ועקשניות שצצות ועולות בלבנו. ולטבעים קשים שנטועים באופיינו, ולתאוות מוזרות שאין לנו מושג איך הם "נפלו" עלינו.

אתם יודעים יקרים: דווקא בדור האחרון, ה' רוצה מאתנו בירור עצום, והוא מעיר את תשומת ליבנו לניסיונות שלא העלו אבותינו על קצה דעתם.

מלפנים, כאשר חרט אברך על דגלו שהוא "חרדי" או שהוא "חסדישער יונגערמאן", הוא אמנם יכול היה לסטות פה ושם, אבל הסטיות היו די יציבות. אפילו לאחר מעידה, היה הוא יכול עם קצת רצון טוב - לחזור לדרכו הראשונה.

היום, אברך שמוציא את העיניים מהספר, הוא מגלה להוותו שיש לו כאלו יצרים מוזרים, שאינם תואמים בכלל לגזרה שלו...

והוא תמה: 'איך יתכן שבבוקר הייתי ספון בבית המדרש, והייתי בטוח שאני מבני בריתו של הרשב"א והריטב"א, וכעבור שעה או שעתיים אני מגלה בתוכי נטיות של ג' עבירות החמורות, ע"ז ג' ושפכ"ד. אני מתבייש מעצמי.'

אבל כנראה השם לא חפץ בעוד כמה בירורים קטנים של יצרים תיאורטיים עדינים ודקים, היום הבחירה היא בין קודש קדשים לחולי חולין. היום כאשר אדם משתנה וכובש את יצרו באיזו דרך שהיא, הוא לא בירר את עצמו מאיזו "בחינה" של רע, אלא הוא מבדל את עצמו מ"כללות כל הרע", משורש הרוע והטינוף.

אתם יודעים רבותי, מה אמר הנביא עמוס (ט ט) על תקופתנו, תקופת עיקבתא דמשיחא: 'כִּי הִנֵּה אֶנְכִי מֵצֵה וְהַנְּעוּתִי בְּכָל הַגּוֹיִם אֶת בֵּית יִשְׂרָאֵל כְּאִשֶּׁר יִנּוּעַ בְּכַבֵּדָה וְלֹא יִפּוֹל צְרוּר אֶרֶץ.'

זאת אומרת, שהשם יתברך מנענע את כולנו ב"מסנת", לא נענוע של 10 סנטימטר כמו שמנפים קמח של רובינפלד, אלא נענוע של כָּל הַגּוֹיִם, בין העבודה זרה של ארצות המזרח, לבין ההפקרות של ארצות המערב. בין הפריצות של צרפת, לבין התאוה של ארצות ערב - לכולם יש שגרירים בתוך הלב הקטן שלנו, ודווקא כך ה' רוצה לנענע אותנו, ולהעיף מקרבנו את כָּל הַגּוֹיִם האלו.

**

עכשיו תקשיבו היטב. כאשר אנחנו רואים שבני דורנו מתעוררים לבקש נחמה למצוקות רגשיות שעולות להם, אם ב"שלום בית", אם ב"חינוך הילדים", אם בתיקון הנפש ובניית הערכה עצמית, דימוי עצמי, בטחון עצמי, ביקורת עצמית וכו' וכו' - כל אלה הם חלק מרכזי מהבירור האחרון.

בלי להתרגש.

למשל, לנסות כמה שאפשר להעלות מחשבות אחרות כאשר עולים רגשי נחיתות. ובשביל זה צריך להכין מלאי של פתגמים, כמו: 'אני חזק בגלל שהנשמה שלי חזקה, ולא בגלל שאני עושה משהו', או: 'אני מיוחד בגלל שכל בן אדם הוא מיוחד', או: 'אני בסדר כי כבר הצלחתי להיות נשוי/לסיים מסכתא/לעצום עיניים ברחוב שבוע שעבר ביום חמישי בשעה 3.46 אחה"צ'...

המלחמה היא קרה, היא מעשית, אבל היא מוכרחת בשביל לגמור עם האויב. התפילה והדורון לא מסיימות את הפעולה, המלחמה היא הסיום.

בעצם, תראו מה קרה ליעקב, דורון ותפילה - הוא עשה בשפע. מלחמה - הוא לא נצרך לזה בכלל.

אולי כך גם אנחנו במלחמת ההתשה על הנחיתות, הכעס והתאוה במלחמה האחרונה קודם ביאת המשיח...



נהלך ברגש

מתרגש - זה לא רגש

לכאורה שפת הרגשות בזמנינו, מתפתחת והולכת.

היום מפרסמים הרבה בסגנון של "אירוע סוחף ומרגש".

בבורו פארק, מתקיים אחת לשנה "דינער" אשר נקרא: "ליל מלא רגש".

אחד מ"אמני הרגש", פתח אירוע ואמר: 'אני נורא מתרגש להיות אתכם הערב, הכנתי בשבילכם שיר מרגש במיוחד, אז תהנו ותתרגשו'.

יש גם תעשייה שלימה ברגש. למשל, הרבה מאתנו מתאמצים להתרגש בסעודה שלישית. להתרגש בחופה ובמצוה טאנץ. להתרגש בראש השנה וכו'.

כל הדברים האלה הם מדהימים. והם יותר מהכל "הנאה מרובה מאד".

כאשר אדם מתרגש הוא באמת נהנה לכאורה. עכ"פ מי שהוא בטבעו רגשן - הוא ודאי נהנה מכל אינפלציית הרגשות הזו.

אולם עבודת "בירור הרגשות", היא כלל לא דבר מהנה.

בעוד שחתן שהצליח לבכות ב"מצוה טאנץ" טופח לעצמו על השכם על כך שהוא התרגש.

הרי כשהוא בא לביתו לאחר תום השבע ברכות, והוא חייב לגלות את הרגשות שלו בפני אשתו החדשה, כי אחרת הוא "לא נמצא כאן בבית" [כמבואר במאמרים הקודמים] - אז קשה לו מאד, וק"ו שהוא לא טופח לעצמו על השכם.

אז מה המיקוד של "בירור הרגשות"?

הנה דוגמאות:

החתן לא מתרגש במצוה טאנץ, אלא הוא מרגיש רגש של חשש מהעתיד, והלוואי רגש של תלות בהשם.

הטקס בבורו פארק, הוא לילה מלא הזדהות נוכח הכאב העצום שחווים המשפחות שבשבילם אוספים כאן כסף. ובקצרה: "ליל מלא כאב".

בקיצור, יש לי כנראה איזה "רווח" מה"נחיתות" שלי. ול"רווח" הזה מגיע בהחלט דורון. מתנה.

ואם תשאל: למה לתת לרווח הזה מתנה, הרי הוא יכול להעצים את ה"נחיתות"?

התשובה היא, שכאשר אני חדור מטרה, כשאני יודע שאני בדרך להילחם בנחיתות, אזי המתנה היא בירור נפלא.

המתנה תעצים אך ורק את ה"חלק הטוב" שבנחיתות, וכנראה שיש בה איזשהו טוב, הנה הרווחים שמנינו לעיל, הם "טוב" הנובע מהנחיתות, הם "טוב" שאנחנו צריכים להמשך חיינו, אבל אנחנו רוצים שרק הם יישארו, והם יונפקו על ידי דברים הפוכים מ"נחיתות". לכן אני בהכרח חייב לתת מתנה לטוב שבנחיתות, גם בגלל שמגיע לו, וגם בגלל שאני רוצה לבדל את הרווח, שיישאר אצלי לנצח ולא ייבהל מתרועעות המלחמה.

אז איך נראית המתנה?

המתנה נראית בדמות דיבורים טובים לנחיתות, למשל לומר לעצמי:

'שמי, אני מבין אותך מאד טוב, אתה מפחד להיות גדול, אתה חושש מהצלחה, כנראה שיש בך ענווה, כנראה שההצלחה שלך היא לא כל כך מוחצנת אלא פנימית ואמיתית. שמי, אני בטוח שכשתעזוב את הנחיתות, אתה תהיה כל כך חזק, וגם כל כך פנימי. אני אוהב את העדינות שלך, אני חושב שההצטנעות שלך כ"כ מבורכת, שכשתדע איך להשתמש בו, היא תגדל עוד יותר'.

תפילה

הנחיתות שלי מביאה אותי ל"חסר", כי היא על פי רוב תוקעת אותי ולא מאפשרת לי להתקדם, לממש חלומות, לממש את הפוטנציאל החבוי בתוכי.

חשוב לדעת, שהעולם נברא על ידי "חסר" ו"ריחוק". וזאת משום שרק על ידי ריחוק הבריאה מתעוררת לרצות תיקון. התיקון הוא לא אחר מאשר החיבור למקור השלימות, מקור השלימות הוא מציאות שלא נגע בה הפגם והחסר.

חי העולמים ברוך הוא.

לכן עלי לדעת, שלא נפלתי למלתעות הנחיתות אלא בשביל לחולל בי חסרון, שעל ידו יתעורר בי רצון לדבר אל השם. להכניס את ה' לתוך החיים שלי.

לכן, כשאני בא לטפל בנחיתות ולמגר אותה, אני מוכרח ליישם את העניין שלשמו נשלחה הנחיתות. כל עוד שאני לא ידבר עם השם עליה, עדיין לא הבאתי אותה אל ייעודה, והיא לא תחלוף לעולם, כי לא מילאתי את המטרה שלשמה נשלחה.

התפילה צריכה להיות בערך כך:

'אבי שבשמים! אני מאמין באמונה שלימה שלא הבאת אותי לעולם בשביל לסבול ולהתייסר ברגשות לא נכונות, הבאת אותי בשביל להיטיב עמי, וגילית בתורתך הקדושה, שכאשר הולך לי טוב מדי, אז אני שוכח ממך, וישמן וישרון ויבצעט שְׁמִנְתָּ עֵבִיךָ כְּשִׁית וְיִטַּשׁ אֱלֹהֵי עֲשָׂהוּ וַיִּבֶל צוּר יִשְׁעָתוֹ. ריבונו של עולם! הרי אני לפניך, רוצה לגמרי לזכור אותך, רוצה מאד לשוחח אתך בכל יום, רוצה להאמין בך ולדעת אותך בכל פסיעה ותנועה. אב רחמן, כעת כשאני מדבר עמך, אני מרגיש כמה טוב לי להיות בצלך ובקרבתך, אנא עזור לי להיות קרוב אליך גם בלי הנחיתות שאורבת לי בכל מקום, תעזור לי להיות אתך מתוך טוב והנאה.

מלחמה

האמת היא, שעיקר כובד המשקל צריך להניח על הדורון ועל התפילה. את החלק השלישי, המלחמה, צריך ליישם באינטנסיביות,