

אביטה נפלאות

מעובד מתוך שיעורים והתוועדויות של הרב יצחק גינזבורג שליט"א

בס"ד, ראה - שופטים תשפ"ג, גיליון 38

לחיות במרחב אלוקי

התודעה בתוכן אלוקי.

ההתבוננות מאפשרת לראות את שש המצוות בתור מבנה יפהפה אחד. הן יוצרות יחד מעין "קובייה", מרחב בן שש פאות, שהאדם ניצב במרכזו:

מצוות האמונה מעצבת את השמיים שמעל ראשו של האדם. מצוות שלילת העבודה הזרה מספקת לו קרקע יציבה תחתיו. מצוות ייחוד ה' מציעידה אותו קדימה אל העתיד המשיחי. מצוות אהבת ה' ויראתו מחזקות את הכנפיים שמימין ומשמאל. ומצוות "ולא תתרו" מחפה עליו מאחור, שלא יותקף היכן שהוא פחות משגיח.

כך שש המצוות הופכות מרשימה של נקודות בודדות לקווי-מתאר של מרחב אחד. להיות יהודי פירושו להיות מונח בתוך המרחב הזה. זהו מרחב מקודש, מקדש-מעט של התודעה. בתוכו, ומכוחו, יהודי יכול לקיים מצווה שביעית, שהיא כמעט-תמידית: מצוות התפילה.

מוזמנים ל"סדנת התבוננות" או "מדיטציה יהודית" קצרה, ללמוד איך לחיות במרחב אלוקי.

כולנו יודעים פחות או יותר מה יהודי צריך לעשות. ההלכה מלמדת אותנו כיצד להתנהג בכל היבט בחיים. אבל האם בכך מתמצים החיים היהודיים שלנו? מה נדרש מאתנו כדי שלא רק נעשה את הדברים הנכונים, אלא גם נזכה להיות יהודים בכל הווייתנו?

מתברר שיש כמה מצוות העוסקות בדיוק בעניין הזה. הן אינן מצוות מעשיות, אלא מתקיימות בתודעה, במחשבה וברגש. מכיוון שכך, הן אינן כבולות לזמן או מקום כלשהם; אנחנו מצווים לקיים אותן תמיד. אלו הן שש המצוות התמידיות שנמנו בהקדמת ספר החינוך. אבל איך אפשר לקיים שש מצוות באופן תמידי? איך תוכל התודעה "לתפוס" את כל השש בבת אחת?

לעזרתנו באה דרך ה"התבוננות" שמלמדת תורה החסידות. התבוננות היא התחליף היהודי למדיטציה. אך בניגוד למדיטציה המזרחית שמואסת בתודעה ומבקשת לרוקן אותה מכל תוכן, בעבודת ההתבוננות היהודית ריקון התודעה הוא רק הכנה ליעד האמיתי של מילוי

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



אדכיון חוברות אביטה נפלאות
bit.ly/archive-abita

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ג | ל | ע | י | נ | י |
| ו | א | ב | י | ט | ה |
| נ | פ | ל | א | ו | ת |
| מ | ת | ו | ר | ת | ך |

שש מצוות תיקון הלב

הן מכונות 'חובות הלבבות'. אם רצונו העמוק של ה' בבריאת העולם הוא בני אדם המודעים לנוכחותו ועובדים אותו בכל לבם, הרי שהדרך הברורה ביותר לכך היא קיום המצוות התמידיות.

ספר החינוך מלמד כי שש המצוות התמידיות משמשות, ברוחניות, כשש ערי המקלט.

הגולה, ה'נקלט' בעיר המקלט ואינו יוצא ממנה מתוך הבנת הסכנה שבדבר, עובר תהליך בשהותו בה – ההגנה שמעניקות לו חומות העיר והמפגש עם הלוויים המתגוררים בה מעוררים אותו להיטיב את מעשיו

ולעשות תשובה חדשה.

כך, כל אחד מאתנו יכול 'לברוח' משגרת החיים לשש מצוות הלב, להתחדש באמצעותן ולהעניק מודעות אחרת לחייו.

הדברים אקטואליים במיוחד לשבת זו, שבה נברך את חודש אלול: בשם האר"י נמסר שבפסוק "וְאֶשֶׁר לֹא צָדָה וְהֶאֱלֹהִים אָנָּה לְיָדוֹ וְשִׁמְתִי לָהּ מְקוֹם אֲשֶׁר יָנוֹס שָׁמָּה", הנאמר בעניין ערי המקלט, יש רמז מיוחד למילה **אלול** – "אָנָּה לְיָדוֹ וְשִׁמְתִי לָהּ". חודש אלול הוא בבחינת עיר מקלט שבה עושים תשובה על מעשינו במשך השנה. מסתבר, אפוא, שאחת הדרכים לתיקון ולתשובה היא קיום שש מצוות הלב התמידיות.

מהו רצון ה' מאתנו? יש אין-ספור הלכות המקיפות את כל תחומי החיים. אולם, בהלכה הראשונה בשולחן ערוך, מופיעה תביעה גדולה: "שְׁוִיֵּיתִי ה' לְנִגְדֵי תְּמִיד" הוא כלל גדול בתורה ובמעלות הצדיקים אשר הולכים לפני האלהים". אנו נדרשים לחוש את הבורא לנגדנו תמיד, בכל רגע ורגע בחיים.

המצוות התמידיות ממוקדות בתיקון הלב, ועל כן הן מכונות 'חובות הלבבות'

איך מיישמים דבר גדול שכזה? רבי ישראל מאיר הכהן מראדין, ה'חפץ חיים', בפירושו 'ביאור הלכה', מביא בשם 'ספר החינוך' כי ישנן שש מצוות תמידיות, שבאמצעותן קיומן מיישמים את הכלל הגדול הזה:

א. אמונה. ב. שלילת עבודה זרה. ג. ייחוד ה'. ד. אהבת ה'. ה. ראת ה'. ו. שלילת מחשבות אסורות.

תכלית בריאת העולם היא גילוי ה' במציאות. כל מצווה שאנו עושים מגלה את ה' בזמן ובאופן מסוים – השבת שייכת ליום מיוחד, ובתפילין רצון ה' מתגלה דרך עור הבהמה המעובד. אך המצוות התמידיות שייכות בכל מקום ובכל זמן, ובכך מגלות את ה' תמיד, ללא תלות במעשה או בזמן מסוים. המצוות התמידיות ממוקדות בתיקון הלב, ועל כן

לסיכום: את התביעה "שְׁוִיֵּיתִי ה' לְנִגְדֵי תְּמִיד" אפשר ליישם באמצעות שש מצוות הלב התמידיות, 'חובות הלבבות', שאינן תלויות בזמן ובמקום, ומשולות לעיר מקלט המגינה על האדם.

תחנה שנייה:

המצוות התמידיות

שלושת חלקי האמונה
המצווה הראשונה היא **האמונה** הבסיסית – עלינו להאמין בה', הבורא אותנו ואת העולם כולו בכל רגע

שש המצוות התמידיות כוללות בתוכן, כמובן, את האמונה בה', המורכבת משלוש מצוות שונות:

מול ה'. כל אחד מאתנו שזכה לפגוש מקרוב צדיק-אמת חווה את היראה הזו באופן מסוים.

כשמבינים כך את היראה, היא מתחברת באופן טבעי לאהבה ונכללת בה. כאשר, למשל, אנו אוהבים את בן הזוג שלנו, אנו חשים באופן רציף ועמוק את נוכחותו ויראים מלפגוע בו. אהבה אמיתית כוללת רגישות וזהירות שלא לפגוע באהוב ובקשר ביני לבינו.

לא תמיד אנו מודעים לכוח המחשבה שלנו. במעשה ודיבור רעים, ברור לנו שעשינו דבר שלילי. לעומת זאת, המחשבות נראות לנו ללא אחיזה ממשית במציאות

הזהרה מדמה את האהבה והיראה לזוג כנפיים. כמו שציפור אינה יכולה לעוף ללא איזון מתמיד בין שתי כנפיה, כך הנשמה אינה מסוגלת לעבוד את ה' ללא האיזון ושיתוף הפעולה בין האהבה והיראה.

שמירת המחשבה - בריאות רוחנית ונפשית

המצווה השישית היא **שמירת המחשבה**: לא לאפשר למחשבות שליליות להיכנס אל התודעה, וכאשר כבר נכנסו - לדחות אותן. מחשבה שלילית יכולה להיות מחשבה רעה על הזולת; תאוה שלילית המנוגדת לצדק; ואף מחשבות של חרדה ופרנויה. הפסוק "ולא תתרו אחר לביכם ואחרי עיניכם" מלמד כי המחשבות השליליות מתעוררות בעקבות הדברים שאנו רואים ומרגישים.

לא תמיד אנו מודעים לכוח המחשבה שלנו. כאשר אנו עושים רע או מדברים לשון הרע, חלילה, ברור לנו שעשינו דבר שלילי, בעל השלכות ברורות. לעומת זאת, המחשבות נראות לנו חסרות חשיבות וללא אחיזה ממשית במציאות. אך החסידות מלמדת כי יש להן השפעה גדולה על חיינו. רבי שניאור זלמן מליאדי, האדמו"ר הזקן, מסביר בספר התניא כי למחשבות יש כוח רב יותר מדיבורים ואף ממעשים. מחשבה פועלת על המציאות, ומשום שאנו חושבים ללא הרף, האופן שבו אנו חושבים משפיע על המציאות ללא הפסקה.

מחדש. אמונה זו כוללת את האמונה בהשגחת ה' על כל מה שקורה. הביטוי הרגשי למצוות האמונה הוא ביטחון אין-סופי בה'. פסוק האמונה "אֱנֹכִי ה' אֱלֹהֶיךָ", בלשון יחיד ובפנייה לנוכח, בעצם אומר: 'אני, בורא העולם, מתייחס אליך באופן אישי'. כאשר אדם מרגיש זאת, הוא מתאזר בתחושת ביטחון מול כל הקשיים שמציב בפניו העולם.

המצווה השנייה היא הצד השני של מטבע האמונה - לא להאמין בדבר מלבד ה'. זוהי **שלילת העבודה הזרה**, "לא יהיה לך אֱלֹהִים אַחֲרַי עַל פְּנֵי", שבה איננו מעניקים כוח ושליטה לאף אדם או כוח מכוחות הטבע. העבודה הזרה התבטאה בעבר בעבודת אלילים מגושמת, אך החסידות מסבירה כי גם בדורנו עלולים ליפול לגרסה מופשטת יותר של עבודה זרה. לדוגמה, כאשר

אנו תולים את הצלחתנו, בעסקים או בכל דבר אחר, בפעולה שעשינו אנו או שעשו אחרים, במקום לזקוף אותה לזכות ה'.

המצווה השלישית היא **ייחוד ה'** - "שִׁמְעֵ יְשׂרָאֵל ה' אֱלֹהֵינוּ ה' אֶחָד". מעבר לאמונה שה' נמצא, בורא את העולם ומשגיח עלינו, אנו גם מאמינים שהוא אחד ומיוחד, וכל המציאות כולה, הנראית לעינינו בעלת קיום עצמאי, אינה אלא חלק ממנו.

רגשות הלב

שתי המצוות הבאות, הרביעית והחמישית, הן רגשות הלב - האהבה והיראה. התורה מצווה עלינו **לאהוב את ה' ולירא ממנו** - "וְאָהַבְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ", "אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ תִירָא".

האהבה היא משיכת הלב לה' עד כדי רצון להתאחד אִתּוֹ, ואילו היראה הפוכה ממנה - שימת לב לנוכחות ה' ולפער העצום הקיים בינינו לבינו. בניגוד למה שעלולים לחשוב, יראת ה' אינה יראת העונש, שבה האדם שקוע בעצמו וחושש ממה שיקרה לו. יראת העונש היא אמנם מדרגה בסיסית של יראה, שלעתים אף נצרכת, אך אין בה מחשבה על ה'. הפחד מעונש - בעולם הזה או בעולם הבא - אינו פחד קדוש.

יראה מה' היא בעצם רגישות גבוהה לנוכחותו בחיי. פסגת היראה הזו מכונה 'יראת-בושת', משום שהיא מלווה בבושה קיומית גדולה בעצם עמידתנו

כל הפרעה נפשית מתחילה במחשבה שלילית. לכן, תיקון המצווה התמידית השישית מסייע למנוע בעיות נפשיות – הכול מתחיל מהמחשבה. חשיבת

מחשבות חיוביות וטהורות, על האדם עצמו, על הזולת ועל הבריאה כולה, היא גם הסיבה העמוקה שבגינה זכו צדיקים לרוח הקודש.

לסיכום: שש מצוות הלב הן - אמונה בה' הבורא והמשגיח; שלילת עבודה זרה ואי-הענקת כוח לשום נברא חוץ מה'; הפנמת אחדות ה'; אהבת ה'; יראת ה'; שמירת המחשבה מדברים שליליים.

תחנה שלישית:

לחיות במרחב אלוקי

קיום שש המצוות התמידיות הוא בעצם היסוד של עבודת ה' הפנימית בדרך החסידות - עבודת ההתבוננות. המפתח לתיקון הלב ולהתעוררות שלו ברגשי קודש הוא התבוננות שכלית, ושש המצוות הללו הן התבוננות קבועה במציאות ה' ובייחודו בכלל, והתבוננות שמיועדת לעורר את אהבת ה' ויראתו בפרט.

מסוימת. אולם אפשר לשרטט את ההתבוננות בצורה מוחשית יותר. לא לחינם המילה **התבוננות** מזכירה **בניין** - כדי להמחיש לעצמנו את הלימוד, נהפוך אותו לבניין משוכלל, באמצעות הבנת היחסים בין חלקיו השונים.

ההתבוננות שלנו בשש המצוות התמידיות היא הפיכתן ל'מרחב אלוקי':

כל מרחב מוגדר באמצעות שישה צדדים - מעלה, מטה, ימין, שמאל, קדימה, אחורה. כאשר אנו נמצאים בתוך חדר, מסביבנו ארבעה קירות, מעלינו התקרה ומתחתינו הקרקע - אלו הגבולות התוחמים את המקום שבו אנו נמצאים ומגדירים אותו. שש המצוות

התמידיות הן שישה מצבים תודעתיים, והגדרת המרחב שלנו באמצעותן בונה לנו מרחב רוחני שמקיף את כל הקיום שלנו. המרחב הזה הוא בעצם בית המקדש הפרטי של כל אחד ואחת מאתנו.

כאשר אני מתבונן, שש המצוות ניצבות בשטח כיווני המרחב התודעתי שלי:

מעלה - אמונה

מעליי נמצאת תמיד האמונה והמודעות לכך שיש בורא לעולם והוא משגיח עליי בהשגחה פרטית, מנחה את חיי ושומר עליהם. עליי לחוש ש'יש שמיים מעליי ומי שמביט עליי מלמעלה'. לכך נועד כיסוי הראש - תזכורת לכך שה' נמצא מעליי.

ששת כיווני המרחב הרוחני, באמצעות שש המצוות התמידיות, בונים תודעה של 'מרחב אלוקי'. המרחב הזה מקיף ומלווה אותי בכל אשר אלך.

ההתבוננות היא עבודה פנימית שאיננה תמיד קלה לביצוע. עלינו לרכז את מוחנו ומחשבותינו במושא ההתבוננות, לעיין ולהעמיק בו, למצוא לו הסברים ומשלים ולהפנים אותו לחיינו. כאשר אנו מתבוננים בשש מצוות הלב, עלול להיווצר אי סדר, מעין 'בלגן' בראש, תוך קפיצה מהתבוננות במצווה למצווה אחרת, מתחושה לתחושה, באופן המעמיס מאוד על הלב.

ההתבוננות החסידית, בעיקר כפי שפותחה בתורת חסידות חב"ד, מסייעת לנו 'להחזיק בראש' פרטים שונים, באמצעות יצירת מבנה המורכב מחלקים שונים. פעמים רבות תורת החסידות משתמשת במבנים קבליים, כמו ארבע אותיות שם ה', או עץ הספירות, כדי להמחיש התבוננות

מטה - שלילת העבודה הזרה

שלילת העבודה הזרה נמצאת מתחתיי ומעניקה לי קרקע יציבה. כאשר אני מאמין ב'אמונה תפלה' כי יש משהו מלבד ה' ששולט על חיי, הקרקע נשמטת מתחת רגלי ואני 'נופל' לבור רוחני. עליי לדעת שאין שום דבר ששולט על חיי מלבד ה', ושזוהי היציבות והמשענת האמיתית בחיים.

קדימה - ייחוד ה'

לאחר האמונה בהשגחת ה' עליי, ושלילת האמונה בכוחות אחרים, אני מתקדם לאמונה עמוקה יותר - הכרה בכך שכל דבר במציאות הוא בעצם חלק מ"ה' אחד". האמונה בהשגחת ה' עליי מלווה אותי מלמעלה, ואילו את האמונה בייחוד ה' אני פוגש כל רגע מלפניי. כל דבר שאני נתקל בו בדרכי בעולם ממתין שאחשוף את סודו - העובדה שהוא חלק מהופעת ה'. זהו הפירוש הפשוט של "שְׁיִיתִי ה' לְגִגְדִי תְּמִיד".

ימין ושמאל - אהבה ויראה

לאחר שביטיייה השונים של האמונה מנכיחים את מציאות ה' בחיי, עליי לעורר כלפיו את רגשות הלב - האהבה והיראה.

אהבת ה' ויראת ה' ממוקמות בצידו הימני

והשמאלי של מרחב התודעה. רגש האהבה בנפש שייך למידת החסד, הממוקמת באילן הספירות בצד ימין, לעומת רגש היראה השייך למידת הגבורה, הממוקמת באילן הספירות בצד שמאל. בעולם הדימויים היהודי, הימין תמיד מזוהה עם האהבה והשמאל עם היראה - כפי שמתבטא במאמר חז"ל "שמאל דוחה וימין מקרבת". נוסף על כך, בתורה צד ימין מקביל לדרום החם, לעומת צד שמאל המתייחס לצפון הקר. רגש האהבה הוא חם, מתפשט ומחבק, ואילו רגש היראה הוא קר ומכווץ.

אחור - שמירת המחשבה

לאחר כל זאת, עליי לוודא שאשאר מרוכז אך ורק בעמידה מול ה'. שמירת המחשבה היא שמירה שלא ייכנסו אליי בחוסר תשומת לב מחשבות שליליות. מכיוון שהאויב מעדיף לתקוף מאחור, והמחשבות הזרות מנסות להתגנב מ'הדלת האחורית' בניסיון לתפוס את האדם בהיסח הדעת, מצווה זו נמצאת מאחורי המודעות ובכך משמשת כ'מגן אחורי'.

לאחר שהגדרתי את ששת כיווני המרחב הרוחני באמצעות שש המצוות התמידיות, בניתי 'מרחב אלוקי'. כאשר המודעות מלאה מהן, המרחב הזה מקיף ומלווה אותי בכל אשר אלך.

קיום שש מצוות הלב יבוצע באמצעות הגדרתן כששת כיווני המרחב הרוחני המקיף אותנו: למעלה - אמונה; למטה - שלילת העבודה הזרה; מלפנים - ייחוד ה'; מימין ומשמאל - אהבת ה' ויראתו; מאחור - שמירת המחשבה. זוהי בניית 'מרחב אלוקי' ו'מקדש רוחני' המלווה אותנו לכל מקום.

התבוננות אוניברסלית

אחד הפסוקים החשובים ביחס למקדש הוא "כִּי בֵּיתִי בֵּית תְּפִלָּה יִקְרָא לְכָל הָעַמִּים" - המקדש הוא בית-תפילה אוניברסלי.

על אף שלא כל המצוות התמידיות נמנות בשבע מצוות בני נח, המרחב האלוקי שייך לכל אחד ואחת מאתנו, יהודים ואומות העולם. ממש כפי שבית המקדש היה "בֵּית תְּפִלָּה... לְכָל הָעַמִּים", כך המקדש הרוחני שייך לכל נברא. מעניין לציון שרבי חיים יוסף דוד אזולאי, החיד"א, הציע לאדם שאינו יהודי, שהיה עמו

בקשר חיובי, לומר בכל יום את הפסוק "שְׁמַע יִשְׂרָאֵל" ולהתבונן בו. המדרש אומר שלא רק יהודים יכולים לזכות לרוח הקודש ולנבואה; כל אדם שמפנה את לבו לה' ומקדיש את חייו לעבודתו, מיד שורה עליו רוח הקודש.

ההתבוננות בשש המצוות התמידיות, העמידה בתוך המרחב שהן יוצרות והפנייה אל ה' בתפילה בתוכו, היא ההתבוננות הבסיסית ביותר, השייכת לכל אדם ומסוגלת לקרב את האנושות לה' ולשפר את חייה באין ערוך.



תחנה רביעית:

מרחב של תפילה

אפשר לקיים באמת "שִׁפְכֵי כַמַּיִם לְבָךְ לִכְח פְּנֵי אֲ"־
 דְנִי". בבית המקדש עומדים נוכח פני ה' ואפשר
 לפנות אליו בתפילה. ובעומק, כאשר אני מרגיש
 באופן מלא שאני עומד לפני ה', כל מה שעובר
 עליי, במציאות החיצונית ובעולם הרגשי, מופנה
 אל ה' ו'מתפלל' אליו. מי שחי כל הזמן לפני ה',
 יכול לקיים באופן טבעי את דברי חז"ל "הלוואי
 שיתפלל אדם כל היום כולו", משום שכל הווייתו
 היא תפילה, כפי שאמר דוד המלך "וְאֲנִי תַפְלָה".

בפועל, בניין 'המרחב האלוקי' של שש
 המצוות התמידיות בתודעתנו, צריך לשמש כהכנה
 לתפילתנו:

לפני שאנו ניגשים לתפילה, נשוב וניזכר בשש

שש המצוות התמידיות מגדירות את גבולות
 'המרחב האלוקי' שסביבנו ובונות את בית המקדש
 הרוחני שלנו. אולם, מה תפקידנו בתוך המרחב
 הזה?

העבודה המרכזית של הבא למקדש, מעבר
 להקרבת הקורבנות, היא עבודת התפילה. התפילה
 היא פועל יוצא של אותן שש מצוות הלב - היא
 ידיעת ה', אמונה בו והכרה בכך שהוא שומע
 לתפילתנו. היא מלווה ברגשות־קודש של אהבת ה'
 ויראתו. הריכוז בתפילה תלוי גם בסילוק מחשבות
 שליליות וזרות ממוחנו ומלבנו.

התנאי היסודי לתפילה הוא ההרגשה של
 עמידה לפני ה', "דע לפני מי אתה עומד", ורק אז

מ

מענות

מענות לשאלות, מאת הרב יצחק גינזבורג

מדיטציה

מה ההבדל בין מדיטציה מזרחית
למדיטציה יהודית?

מענה:

ההבדל העיקרי בין המדיטציות האחרות למדיטציה היהודית היא במטרה – מדיטציות זרות מנסות להביא את האדם לריקון התודעה מכול (שאו "זוכים להארה" לדמיונם הכוזב), ואילו במדיטציה היהודית ריקון התודעה הוא רק הכנה ליעד האמיתי של מילוי התודעה בתכנים אלוקיים. לכן, בעצם, עבודת ההתבוננות שמלמדת החסידות היא המדיטציה הטובה ביותר. בדורנו, שבו אנשים נזקקים גם לעזרים חיצוניים, יש דרכים לחזק את חוויית ההתבוננות על ידי "משרתי ההתבוננות" – תנועה, נשימה וניגון.

להרחבה בנושא מדיטציה יהודית, מומלץ לקרוא בספר 'לחיות במרחב אלוקי'.

(מתוך גיליון נפלאות מקץ-חנוכה
תשע"ט)

מצוות הלב ובמרחב האלוקי שהן יוצרות סביבנו. נתפוס מקום שקט, או פשוט נעצום עיניים, ואז נתבונן במרחב וניצור אותו. כאבני הבניין יכולים לשמש הפסוקים המלווים כל מצווה. הבנת המשמעות של כל מצווה תפיח חיות אלוקית במרחב האלוקי ותמחיש לנו אותו היטב.

תחילה, נצייר **למעלה** את הפסוק "אָנְכִי ה' אֱלֹהֶיךָ" כשורה מעלינו – ה' ברא אותנו, מהווה אותנו ומשיג עלינו בכל רגע, התבוננות שתמלא אותנו ביטחון בידיו הרחומות. **למטה** נצייר את הפסוק "לֹא יִהְיֶה לָךְ אֱלֹהִים אַחֲרַי עַל פְּנֵי" ונחוש שכל הכוח נמצא בידי ה', הוא היציבות היחידה ואנו נשענים אך ורק עליו.

מלפנים, מול עינינו, נצייר את הפסוק "שְׁמַע יִשְׂרָאֵל" – ה' אחד, ואין שום דבר, בנפש ובמציאות, שאינו חלק ממנו.

מימין ומשמאל, נחוש כי הפסוקים "וְאֶהְבֶּתְּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ" ו"אֵת ה' אֱלֹהֶיךָ תִירָא" הם ככנפיים המושכות אותנו להתקרב לה'.

מאחור ניצב הפסוק "וְלֹא תִתְרֹו", שבעזרתו נסלק כל מחשבה שלילית והסחת דעת המפנות את מבטנו לאחור ומפריעות לנו להתרכז בה' יתברך, ונתמקד אך ורק במחשבות חיוביות וקדושות.

ההתבוננות הזו היא שער הכניסה למקדש-הלב הפנימי שלנו. הפנמה שלה תהפוך את התפילה לחוויה עמוקה הרבה יותר. ככל שנצליח לחוש את המרחב האלוקי סביב הכרתנו, נעמוד בצורה כנה יותר מול ה' ונקיים אתו מערכת יחסים מוחשית ומלאת רגש.

לסיכום: בתוך 'המרחב האלוקי'

אנו עומדים ובפינו תפילה, הפועל היוצא של קיום שש מצוות הלב. בפועל, לפני שניגש לתפילה, נעצום את העיניים ונתבונן בשש המצוות המקיפות אותנו. התפילה שלאחר מכן תהיה כנה יותר ומלאת רגש וחיבור עמוק לה'.

להרחבה ראה בספר
'לחיות במרחב האלוקי'
bit.ly/divine-space



מעובד מתוך שיעור בגליון
נפלאות שמות תשע"ט
bit.ly/NI_shmot_79



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

הסוּע כחוכרת 'נפלאות':

- המתנה הראשונה שצריך לתת לחסיד היא 'חוש בפנימיות', לא להיות 'חיצוני'. המתנה הזו נותנת יכולת להפנים את מה שמקבלים. בלי המתנה הזו אי אפשר לתת את שאר המתנות. רק אחרי שאדם מפנים הוא יכול לראות בהיר – יש לו בהירות.
- ברכה היא התחדשות – שפע אין סופי של חידושים. קללה היא שאדם עצור ולא מתחדש. הקללה העיקרית היא חוסר התחדשות, שכמובן מביא לידי יאוש.

[מתוך השיעור 'פנימיות, בהירות, התחדשות']

- כשאדם נותן צדקה מתוך רחמנות על המצב הקשה עליו להרגיש שהוא בעצם עושה טובה לעצמו, להקל על הלב שלו. זו הכנעה – הכרה שהמצוה עדיין לא לשמה. כשנותנים יותר צדקה רק בגלל המצוה, מעבר לרחמנות הטבעית, זו כבר הבדלה מהטבע האנושי. אבל התכלית היא המתקה – נתינה מתוך תענוג אלוהי.
- כל העולם עומד על צדקה והעולם הוא התענוג של ה'. מי שנותן צדקה צריך להתענג על בריאת העולם ועל קיום העולם.

[מתוך המדור 'קול שמחה']



חפשו את חוברת נפלאות
בבית הכנסת שלכם! לא מצאתם?

מעוניינים להפיץ את חוברות נפלאות
המודפסות במקום מגורכם?
הצטרפו כעת: bit.ly/form-ge
itiel@pnimi.org.il | 052-4295164



לקבלת גליון נפלאות בדוא"ל
צרו קשר כעת:
bit.ly/news_niflaot
דוא"ל: itiel@pnimi.org.il

