



Published on www.bilvavi.net

[Home](#) > דע את עצמך 005 שמחה וביטול הדאגות מכח ביטול הרצונות

דע את עצמך 005 שמחה וביטול הדאגות מכח ביטול הרצונות

תמצית הפרקים הקודמים: הנשמה מצד טבע בריאתה היא טוב, משא"כ הגוף הוא שורש הרע, ועבודת האדם לזהות את עצמו כנשמה שמולבש עליה גוף, ולהכניע ולהבדיל את הרע מקרבו, בשלושת החלקים הקיימים בו: מחשבות, הרגשות ומעשים.

ביארנו את ההפרדה הקיימת במעשי האדם ובעיקר בהרגשותיו. ישנן באדם הרגשות שליליות כלפי זולתו, ותיקונן נעשה ע"י הכרת העולם של הלבד, וישנן הרגשות שליליות כלפי עצמו, ובכדי לסלקן עליו להכיר שהאני שלו הוא בעצם טוב, והרגשות אלו מגיעות מהלבושים, שהם כח הרע שבקרבו.

ע"י גילוי אמיתת מהות האדם - נשמתו, שהיא טובה, מקבל האדם עומק של חיבור לנשמה, ואז בכוחו לחוש אהבה אמיתית, או יתר על כן - להתחבר לבורא העולם ולחוש את האהבה המוחלטת.

עבודת עקירת הפחד - בנקודת הרצון

ישנה הפרעה עמוקה נוספת, הקיימת אצל האדם בתוך עולם הרגשות, והיא: פחדים, חששות - מהנודע או מהלא נודע, כל מיקרה ומיקרה לגופו, ויש לדעת כיצד מתמודדים עם הפרעה זו.

ובאמת, יש המלמדים איך לפעול ברוגע, להסביר בנחת, לעודד וכו'. כל אלו, כמובן, שיטות חיצוניות מאוד, ושומה עלינו להתבונן מהי השיטה הפנימית להתמודד עם החששות והפחדים העוברים על האדם, כל אחד לפי רמתו.

נתבונן מעט בדברים לעומק כח נפש האדם.

לדוגמא: אדם אינו מפחד אם ייאבד לו חצי שקל מהכיס. מדוע? מחמת שהרצון לחצי שקל הוא רצון מאוד חלש, ולכן גם אם ייאבד - הוא לא דואג ולא חושש מכך. לעומת זאת אם אדם אוזח בכיסו סך עשרת אלפים שקל ויותר, כל אדם ממוצע חושש מאוד לאבדו, שכן זהו סכום משמעותי לכל הדעות אשר אם יאבד יחסר לו ביותר.

אם כן, נתבונן ונבין שדבר שהרצון כלפיו הוא חלש מאוד, הפחד שמא יחסר לי לא קיים, או כמעט לא קיים, כי הוא רצון חלש. ככל שהרצון לרצות את הדבר יותר חזק, כך הפחד לאבדו, החשש מההעדר של הדבר - תקיף יותר, עד הנקודה החזקה ביותר של החשש מפני איבוד החיים. שם זהו הפחד הקשה ביותר שישנו.

כשבאים, אפוא, להתמודד עם בעיית הפחדים והחששות, עלינו להבין ששורשם אינו נעוץ בעצם הפחד והחשש, אלא תחילתו בנקודת הרצון של האדם, שכאשר הוא רוצה את הדבר - הוא מפחד שמא לא יהיה לו אותו. אילו לא היה רוצה את הדבר - הוא לא היה מפחד שיקחו לו אותו, שהוא לא יהיה.

נמצא, שעבודת האדם לעקור את הפחדים ואת החששות מהנודע והבלתי נודע, צריכה להתחיל בשורש - בנקודת הרצון, ונתבונן מעט מהי העבודה בנקודה זו.

שמחה הנובעת מתוך השגה

קיימים באדם שני כוחות של שמחה, של שלווה: אדם יכול להיות שמח ושלווה במה שהוא משיג, אך בכוחו גם להיות שמח ושלווה בעצם ההווה העצמית שלו, ונבאר.

הרמב"ם כותב, שלא בדברים שמחוץ לאדם שוכן האושר והעונג, אלא בתוך הלב של האדם - שם מקום העונג ושם מקום האושר.

רצון, שורשו מהמילה רץ, כלומר: האדם רץ להשיג דבר, רץ לקנות אותו, הוא עמל להשיג אותו. הוא לא מעמיד את עצמו במצב הקיים, אלא נכנס לתנועה, ותנועה מהירה, תנועה הנקראת ריצה. כל רצון הוא ריצה, הוא תנועה מהירה, תנועה להשיג את הדבר ולחבר אותו אלי.

מדוע האדם רוצה את הדבר?

ברוב רובם של הרצונות נראה לאדם, שכאשר יתגשם רצונו - הוא יהיה יותר מאושר, יותר שמח, יותר שלו. אנשים מחליפים מכונית כל שנתיים, כי נראה להם שע"י רכישת המכונית החדשה ירגישו טוב יותר.

אילו ידע האדם שלאחר השגת הדבר הוא לא ירגיש יותר טוב, לא יהיה שמח יותר, וגם לא שלו יותר - הוא לא היה רוצה את הדבר ולא היה רץ להשיגו. הוא לא היה משקיע כוחות, ממון וזמן, ולא היה ממקד את כל חייו למען השגת אותו דבר.

זוהי שמחה הנובעת מתוך השגה. אדם מרגיש כרגע שחסרה לו שמחה, חסרה לו השלוה, וכאשר ישיג את הדבר, תהיה לו שמחה ושלווה לפי דעתו. א"כ זו שמחה ושלווה שבאה מכח השגת דבר שעדיין לא קיים אצל האדם.

שמחה בעצם ההווה

לעומת זאת, ישנה שמחה ושלווה בעצם הוויית האדם. בלשון חז"ל נקרא הדבר: "איזהו עשיר השמח בחלקו" (אבות ד, א). כמובן שחכמינו ז"ל לא דיברו על אדם שיש לו כל צרכו, אלא על אדם שחסרים לו דברים, ואפילו הכי הוא שמח.

ולכאורה איך הוא יכול לשמוח, הרי הוא לא גומר את החודש, בנו מאושפז בבית החולים, ועוד כהנה וכהנה טרדות וצרות. כיצד, אפוא, יוכל לשמוח?

זוהי שמחה של הווה! לא שמחה מחמת השגת קניינים גשמיים. אם יערוך לעצמו חשבון, יתכן בהחלט שבמאזן הכללי חסרים לו הרבה דברים, יותר ממה שיש לו, אך זו איננה שמחה של קנין, של השגה, אלא שמחה של עצם ההווה.

מהי אותה שמחה? מה שייך לשמוח בעצם ההווה? מה כל כך טוב שם שיש לשמוח?

הבה ונתבונן: מהו המצב הטבעי של האדם, המבנה המציאותי שלו, שמח או עצוב? אם נגיע למסקנה שהמצב הטבעי הוא שמח - הרי שצריך סיבה להיות עצוב. אם נגיע למסקנה שהמצב הטבעי של האדם הוא עצוב - צריך סיבה להיות שמח.

משל למה הדבר דומה, כשניקח מכונית ונעמיד אותה בירידה, המצב הטבעי של גלגל בירידה, שהוא נמשך כלפי מטה. אם לא נעצור את המכונית, הרי שמצבה הטבעי הוא ירידה.

מהו, אם כן, מצבו הטבעי של האדם, בלי סיבות חיצוניות - שמח או עצוב?

האדם בטבעו שמח, כך הוא נברא! ואם כן, לולי שישנן סיבות חיצוניות כלשהן עליו להיות שמח. הסיבות יכולות רק להביאו לידי מצב של עצב.

מהי באמת הסיבה שהאדם אינו שמח? - יאמר האדם: כי חסרים לי דברים הנצרכים לי: פרנסה, בריאות, כבוד וכדומה.

זוהי תשובה נכונה, אבל היא אינה אלא הגלד החיצוני של האמת. אדם לא שמח כי הוא רוצה דברים מעבר להווה שלו. אם היה צריך סיבה לשמוח, הרי היתה שאלה למה שאשמח, הרי חסר לי את זה וחסר לי את זה וכו'. אבל אם המצב הטבעי של האדם מצד מטבע יצירתו שהוא שמח, א"כ אם לא יביא את עצמו לידי מצב שהוא רוצה - באופן טבעי יהיה שמח!

הרצון - הוא התחלת עקירת המצב הטבעי של השמחה בנפש האדם. לא כמו שנראה כפשוטו שחסר לי ולכן אני לא שמח. לא! כיון שאני רוצה דברים - לכן אני מרגיש חסר, והחסר הזה עוקר לאדם את השמחה הטבעית שיש בו. השמחה היא טבעית אצלו, ואם האדם במו ידיו לא יהרוס את עצמו, הוא צריך להיות שמח.

חיים בעולם נטול רצונות

איך יכול האדם שלא להרוס את עצמו? - ע"י שהוא חי בעולם בלי רצונות! [כוונתנו לרצונות עצמיים, אלא על האדם לרצות רק את רצון בוראו].

במבט השטחי זה נראה לנו לא מציאותי: איזה מין חיים אלו, לא לרצות כלום? איך אפשר לא לרצות דבר?! רק אדם מנוון לא רוצה כלום!

התשובה האמיתית תובן עפ"י משל מהחיים. אדם עשיר מתגורר בוילה מפוארת בת שלוש מפלסים, מלאה בכל טוב, ובצמוד לה גינה רחבת ידיים. והנה ניגש אליו אדם ובפיו הצעה 'קוסמת': "יש לי עבורך דירה לא רעה בכלל, מחסן חנוק במעמקי האדמה, בלי חלון אמנם, אך אפשר להתקין שם מזגן..."

"עזוב אותי במנוחה, אינני רוצה", חותך העשיר בפסקנות.

"מדוע אינך רוצה, הרי מציעים לך דירה טובה? רק אדם מנוון לא היה רוצה בה..."

"תראה", מחייך העשיר, "אם הייתי חסר בית עזוב היושב על ספסל ברחוב, ההצעה שלך אולי היתה נראית קוסמת. אבל האם באמת נראה לך שאחליף את הוילה שלי בת שלוש המפלסים תמורת מחסן בלי חלון?!..."

או ישאלו בן אדם: האם רוצה אתה שנזרק עליך אבנים? יאמר: לא! יאמרו לו: אתה אדם מת, אין לך רצונות, עליך לרצות שיזרקו עליך אבנים!...

התשובה ברורה: אדם רוצה דברים אם הוא סבור שמצבו לאחר השגתם יהיה טוב ושפיר יותר ממצבו הנוכחי, אבל אדם שהמצב הנוכחי שלו שפיר עד מאוד, אי הרצון אינו נובע מניוון פנימי, אלא להיפך, מכך שיש לו כעת את כל מה שהוא צריך.

הבעיה שלנו, שאיננו מזהים את המצב הטבעי שלנו כמצוין, יש לנו הכל. הפסוק אומר: "ערום יצאתי מבטן אמי וערום אשוב שמה" (איוב א, כא), ואנו תופסים זאת במובן השלילי - אדם נולד בלי כלום. וזו טעות! אדם לא נולד בלי כלום. הוא נולד עם הכל, רק שנפשו של האדם מתרגלת לחשוב: צריך את זה וצריך את זה, ולאט לאט אדם מתרגל שחסר לו דבר זה וחסר לו דבר אחר, עד שברבות הימים אדם שמח הפך להיות מצרך נדיר...

אבל צריך להתחיל להביט על החיים מנקודה לגמרי שונה.

דוגמא פשוטה: אדם עובר ברחוב ורואה פרסומת על דירת פאר במגדל מגורים בקומה התשע-עשרה עם נוף לים. לאחר מכן הוא מבחין שבחלון הראוה של חנות רהיטים נודעת מוצגת ספה יוקרתית. הוא כבר מדמיין בראשו איך זה יראה שהוא יושב על הספה עם עיתון ביד, רגוע ונינוח, בסלון דירתו אשר בקומה התשע-עשרה עם נוף לים... כך הולכות המחשבות וזורמות להן בראשו.

מה הטעות?

אדם סבור שעתה חסרה לו הדירה בקומה התשע-עשרה עם נוף לים והספה היוקרתית, וכשיהיה לו אותם - הוא יהיה רגוע, ישקוף על גלי הים מלמעלה, יראה לפניו עולם קסום וכולו יהיה אך אושר ושמחה.

אבל האמת היא שאם יעצור לרגע ויאמר לעצמו: מצבי כעת טוב יותר, אינני רוצה בכל אלו, מחמת שהשלוה שיש לי לפני הרצון תיגזל ממני מיד כשארצה את הדבר - אם יחשוב כך, לפתע הוא יגלה בנפשו שלווה עמוקה יותר מהשלוה שהיתה יכולה להיות לו בקומה התשע-עשרה עם הנוף לים...

רוב האנשים אינם מכירים את השלוה הזו בנפש, מחמת שכל רצון גשמי שיש להם, או שהם מנסים לממש אותו, ואם אינם עושים כך - הדבר אינו נובע מהכרה שאין צורך בכך כי היום אני שלם, אלא מהעובדה שאין לי כסף, אין לי אמצעים, אינני

יכול להתמודד עם מימוש הרצון בפועל. אם היה לי - ודאי שהייתי רץ להגשים את החלום... נמצא שהוא ממשיך לרצות, רק שהוא מתייאש מלקיים את הרצון. אך אין זה מחמת מודעות עמוקה פנימית שכאשר יעקור את הרצון יתגלה לו עולם יותר שמח ויותר שלו בתוך עצמו.

יש כאן מבנה שהוא מוטעה מאוד בתפיסה הרגילה המוכרת לנו בעולם. אדם צריך להאמין שמבנה בריאתו הוא נשמה, והנשמה היא טובה מאוד, ואם כך - לא חסר בה כלום. אם לא חסר בה כלום, אין לו צורך להוסיף, להרחיב את הקניינים ואת הרצונות הגשמיים, שהרי מאמין הוא שהמצב בו הוא נמצא כעת, מצד עצם טבע יצירתו הוא מצב שלם, ואם כך - למה שירצה להחליפו בספה יוקרתית או בדירה בקומה התשע-עשרה מול הים?

מה באמת יותר שלם - הנשמה האלוקית הנמצאת באדם, שהבורא מעיד עליה שהיא טובה מאוד, או דירה בקומה תשע-עשרה? בודאי הנשמה! אלא, שעל דרך כלל אדם אינו מודע לזאת, ואפילו אם כן - לא חווה זאת, לא הרגיש זאת בחוש.

אדם שלא חווה מעולם הרגשה של מי שהפסיק לרצות וחש את הנקודה הפנימית השלימה - משוכנע בכל מאודו שהרצון ומימושו באמת יתרמו לו. אבל כל זה מחמת שמעולם הוא לא חווה עולם פנימי שמעבר לעולם הרצונות.

התבוננות בנחיצות מימוש הרצון

אם נתבונן מעט על החיים המוכרים לנו, נגלה כי אנו פשוט רצים מרצון לרצון. אדם קם בבוקר, מתפלל, רץ מהר לעבודה. למה הוא הולך לעבודה? או כדי שלא יהיה לו משעמם, או כדי שתהיה לו פרנסה.

הוא כל הזמן עסוק בקיום רצונותיו. אין לו אפילו רגע אחד ביום שבו הוא לא רוצה כלום, תמיד הוא רוצה משהו, השאלה מה: עכשיו הוא רוצה להיות עם הילדים, עכשיו הוא רוצה לאכול, קצת לנוח וכו', אבל כל היום נע סביב מה אני רוצה ואיך אוכל לקיים את הרצון [כמובן, ישנם גם רצונות שאדם מתייאש מהם כי יודע שלא יוכל לקיימם].

האדם עסוק מבוקר ועד לילה ברצונות ובהוצאתם מהכח אל הפועל. אין הכוונה שהוא כל הזמן מתבונן איך להוציא מהכח לפועל. אדם כבר רגיל לא להתבונן כמעט. לעתים רחוקות הוא מתבונן ברצונותיו, אבל בדרך כלל זהו תהליך טבעי הקיים בתת מודע או במודע של האדם, כל פעם לפי עניינו, והוא מובל ע"י הרצונות. כל חייו מסתובבים על ציר אחד: איך להגשים את החלומות, את הרצונות שלו.

אדם צריך להפוך את ה'דיסקט' של החיים, ובמקום להחליט איך להגשים רצונות, לקחת אותם ולזרוק אותם לים. לא לקנות דירה בקומה התשע-עשרה עם נוף לים, אלא את הרצונות לזרוק לים...

ישנה צורה לגמרי אחרת של חיים, והיא: כל רצון גשמי שעולה בנפש האדם, אדם לא מנסה לחשוב: האם רצון יכול להתאים לאמצעים התקציביים שלי? אם לא - אתייאש, אם כן - אנסה לממשו.

אלא, כל רצון גשמי שעולה בנפש האדם הוא מתבונן: האם בלי קיום הרצון ממש לא אוכל לחיות, האם מדובר כאן בדבר שהוא נגד חיים נורמליים, מינימליים שבלעדיהם אינני מסוגל, זהו סבל עבירי? כשמתברר לו שלא [וכך זה ברוב המקרים], אלא אלו הם רצונות של הרחבה, יתבונן לעצמו עמוק בתוך הנפש ויאמר: הרי כשלא ארצה את הדבר - אהיה יותר שלם, מאשר כשאני רוצה את הדבר ומוציא את הרצון מהכח לפועל, וא"כ עדיף שלא ארצה.

בודאי שאדם אינו מסוגל לבטל את כל רצונותיו בבת אחת, אלא צריך להתחיל להתרגל לחשוב בכיוון לגמרי שונה על החיים, וליישם את הדברים בהדרגה.

חיים אנו בעולם של גירוים מהבוקר עד הלילה: פרסומות, מודעות רחוב, מודעות על אוטובוסים, היכן שהולכים רואים פרסום, וכולם משכנעים אותנו לדבר אחד: רק אם תקנה את החפץ הזה תרגיש מאושר. חסר לך רק את הפרט הזה, שווה להשקיע קצת, להתאמץ, קח 'אוברדראפט' לחודשיים, אחרי זה אתה כבר תהיה רגוע כשיהיה לך את החפץ...

אבל מה האמת? שאדם צריך לעצום את עינו מהבטה בעולם, ולהתחיל להבין שקיים בתוכו אוצר גדול יותר מכל חללו של עולם, על כל חפציו הנפלאים! זהו אוצר, מטמון, שמכוחו יכול האדם להיות רגוע, שלו ושמח באמת. לא בדברים שמחוך לאדם שוכן האושר, כמו שאומר רבינו הרמב"ם, אלא בתוך האדם פנימה - שם העונג, שם השמחה ושם השלוה.

האדם בורח מהאוצר...

איך מגלים את השלוחה שבתוך האדם, איך מגלים את השמחה שבתוך האדם?

זאת ניתן רק כאשר ברור לו לאדם שמציאותו היא מציאות של נשמה, והיא שלימה במלוא מובן המילה, והסיבה היחידה שגורמת לאדם לא לשמוח, כי הוא רוצה דברים.

אם היו באים לאדם ומציעים לו הצעה: ישנו 'כדור' [תרופה] מיוחד מאוד. ברגע שאתה לוקח אותו, מצבך הנפשי יתהפך משמחה לעצב... האם מישהו היה לוקח אותו? אף אחד. כדורים הפוכים מחפשים הרבה, עוד לא כל כך מצאו, אבל אף אחד אינו מחפש כדור שיעביר אותו ממצב של שמחה למצב של עצב.

האמת היא שקיים כזה 'כדור' בעולם, ואנחנו לוקחים אותו בדרך כלל עשרות פעמים ביום. ה'כדור' הזה קוראים לו: רצון גשמי! אנחנו רוצים ורוצים. כל רצון, כמו שאמרנו, זוהי ריצה. להיכן?

משל למה הדבר דומה, אדם נמצא בבית המלך, יש לו את המפתחות של בית האוצרות והוא בורח משם מהר, רץ, מתנשף. רק לברוח, להתרחק ככל האפשר מארמון המלך ומאוצרותיו. הוא בנה זאת לעצמו כאידיאולוגיה, שמטרת חייו היא לברוח מאוצרות המלך. אפילו אין לו זמן לענות כששואלים אותו לאן הוא רץ, מרוב שהוא ממהר להתרחק מאוצרות המלך.

נמצאים אנו ברגע זה בתוך בית אוצרו של מלך מלכי המלכים הקב"ה. הנשמה הקדושה נמצאת בתוכנו, ואילו לנו יש אידיאולוגיה של חיים לברוח מהנשמה, לברוח מהאוצר. האידיאולוגיה הזו עוטפת את האדם מתחילת חייו עד סוף חייו בדרך כלל, אלא אם כן עצר לרגע את שטף החיים, התבונן מעט, והחליף את ה'דיסק' לצד השני.

אנחנו נמצאים בעולם שכולו מושך לרצונות. רוצים ילדים, רוצים שיגדלו, רוצים להנות מהם, רוצים שתהיה פרנסה בקלות ובשפע, רוצים מנוחה, רוצים ורוצים. אם אדם יקח עט ונייר ויתחיל למנות כמה דברים הוא רוצה, אני מציע להכין מראש שבע דפדפות... הוא רוצה ורוצה, בלי גבול.

כל הרצונות הללו הם בעצם המפתח לחורבן האדם, המפתח לעקירתו ממצבו הטבעי שהוא מצב של שמחה, וכניסה לעולם אפלולי.

"אשריך בעולם הזה"

חכמינו ז"ל אומרים: "כך היא דרכה של תורה, פת במלח תאכל ומים במשורה תשתה ועל הארץ תישן וחיי צער תחיה ובתורה אתה עמל. ואם אתה עושה כן - אשריך טוב לך, אשריך בעולם הזה וטוב לך לעולם הבא" (אבות ו, ד).

וכל הרואה את דברי התנא הללו עומד ומשתומם: אשריך בעולם הזה?! בשלמא בעולם הבא מובן: אדם למד תורה, קיים מצוות - יהיה לו שכר לעתיד לבוא. הוא סגפן לצורך השכר שיזכה לו לעתיד לבוא. גם זו שיטת חיים. אבל לא על כך התנא מדבר. לשונו היא: "אשריך בעולם הזה"! אתמהא!

אם לא היו כתובות במשנה המילים "חיי צער תחיה", אולי עוד היינו מבינים, אבל המשנה מעידה כי רק ע"י "חיי צער תחיה" זוכים ל"אשריך בעולם הזה". איזה "אשריך" יש בעולם הזה כזה?

זאת ועוד, לשם מה יש צורך דוקא בדרך זו של "פת במלח תאכל ומים במשורה תשתה". אם אדם הוא בעל אמצעים או שאביו מפקיד לחשבונו מידי חודש סך של כמה אלפי שקלים, מדוע שיסתפק במועט? לשם מה?

הם הם הדברים שנאמרו עד עתה. האדם סבור שאם יקח עוד סוכריה, ירגיש רגוע. אבל משל למה הדבר דומה, אדם לוקח מסמר, ומבקש לתוקעו בקיר כדי לתלות עליו תמונה, אלא שמרוב התלהבות המכה בפטיש היה כה עזה, שכל הקיר התמוטט ונפל. אדם זה היה נראה לו שהוא רק מוסיף, הוא יתלה לעצמו תמונה, תהיה לו עוד טיפה תענוג, אבל ע"י המסמר הקטן הוא הרס את הקיר לגמרי.

מדוע באמת התענוג הגשמי כל כך הורס, מה סוכריה אחת כבר יכולה לעשות לבן אדם?

בינינו: כלום! לפחות כמעט כלום. אפילו מבחינה תזונתית. שום רופא לא יאמר שאם אדם אכל פעם איזה מאכל שאינו סם המוות אלא שלא בדיוק לפי כללי התזונה - הוא הזיק לעצמו כל כך. בודאי שלא!

מה, אם כן שורש הבעיה?

הבעיה אינה במה שהוא אוכל, אלא בכך שהוא רוצה!! בעצם רצונו שהוא רוצה עוד ועוד דברים מלבד המציאות האמיתית שנמצאת בתוכו, הרי שגירש את עצמו מארמון המלוכה, הוא רץ ורץ מארמון המלוכה כל ימי חייו, ואין לו תקווה לעולם להגיע אל אוצר המלך.

צריך להבין, לא באנו לדבר כאן על שיטות ברוחניות. מדברים אנו על ה"אשריך בעולם הזה". חייבים להבין שיש מתכונת אחרת לאושר, יש מתכונת אחרת לשמחה, יש מתכונת אחרת לתענוג. המתכונת הזו היא לגמרי אחרת מהחיים שאנו מכירים בעולם הטבעי בו אנו חיים.

אם אין לאדם הכרה שבתוכו יש אוצר, הרי בודאי שירוץ לחפש את האוצר בחוץ. אבל כאשר ישנה הכרה זו לאדם - הוא לא רץ ולא מתרוצץ.

משל למה הדבר דומה, אדם קנה כורסא כדי לנוח עליה, והוא כל הזמן רץ ורץ לקנות עוד ועוד כורסאות. הוא אף פעם לא נח על הכורסא שיש לו בבית, וא"כ לשם מה הוא צריך עוד כורסאות.

יש לנו מציאות של אושר, שמחה, תענוג ושלוה, רק צריך להאמין ראשית כל שהיא קיימת ולאחר מכן להתחבר אליה בפועל.

רצון - תהליך של המתה עצמית

ביארנו עד כאן את התפיסה המחשבתית שבדבר. ננסה להמשיך בעז"ה הלאה להסביר את הדברים יותר בחיי היומיום אצל האדם.

לדוגמא: אדם קם בבוקר, ומגלה שבלילה שכח לסגור את החלון, נשבה רוח פרצים עזה, והאגרטל המיוחד שעמד בפנית החדר נפל על הריצפה והתנפץ לרסיסים. הנזק לא כל כך קטן. זה לא רק שוויו הכספי של האגרטל, אלא שהוא ירושה מהסבתא, הזכרון היחיד שנשאר לו ממנה.

היום הזה אצל הבן אדם כבר לא שמח במיוחד.

מהי הגישה הנכונה למצב מעין זה?

נכון, האגרטל שווה שמונים שקלים, והירושה מהסבתא גם היא נוסטלגיה יפה בנפש, אבל אם היו מעמידים לפני האדם שתי אפשרויות: או לחיות בלי האגרטל, או למות והאגרטל יישאר בית, בודאי היה אומר: האגרטל אגרטל, הסבתא סבתא, הכל יקר, אבל החיים יקרים יותר!

כשאדם לא מתבונן הוא תמה: מה הקשר בין כל החיים לרצון שלי לאגרטל? וכי רצון אחד יעקור לי את כל החיים? אני רוצה לחיות ורוצה אגרטל!

אבל כאשר האדם מעמיד את עצמו ומתבונן, יראה שבעצם כך שהוא מכניס את עצמו לתוך עולם של רצונות גשמיים, זהו תהליך של המתה עצמית!

הקב"ה אמר לאדם הראשון "כי ביום אכלך ממנו מות תמות" (בראשית ב, יז). הוא לא מת באותו יום, הוא חי אלף שנה [בעצם תשע מאות ושלושים, כי שבעים נתן לדוד המלך], אבל המקרא מעיד "כי ביום אכלך ממנו מות תמות". היתכן?

אלא, עצם הרצון שלו לאכול מעץ הדעת, עצם זה שהוא רצה - כבר התחיל למות. כל החיים אחרי זה הם תהליך של המתה עצמית ע"י הרצונות.

אם בשעה שאדם רוצה אפילו דבר קטן, הוא מודע לכך במודע ידיו הוא יוצר לעצמו כעת תהליך של המתה עצמית - ודאי יאמר: הלואי שמעולם לא היה אגרטל. העיקר לא להפסיד את החיים!

אם כן, בצורה מעשית, כשקם אדם בבוקר ומביט על הריצפה מלאת הרסיסים מהאגרטה האבוד, חוץ מהעבודה המעשית לקחת מטאטא וכף אשפה ולאסוף את השברים, עליו להעמיד את עצמו ולהתבונן: האם עבור אגרטה אעקור מעצמי צורת חיים של לא לרצות, שעל ידה אני מתחבר לעולם הפנימי שלי? זה לא שווה! הוא מוותר על הרצון וחוזר להיות שקט, רגוע.

האם שווה לעקור חיים עבור רצון?!

צורה זו צריכה לאפיין את האדם לכל אורך החיים. הדוגמא של האגרטה היא כמובן דוגמא בלבד, מיקרה קטן, ונתבונן במיקרה נוסף.

אדם נוסע בכביש ולפתע הוא מבחין בעשן העולה מהמנוע. הוא ממחר לעצור בצד, ועוד לפני שמספיק לצאת, הרכב מתחיל להתלקח, סכנת נפשות. ב"ה כל בני המשפחה ניצלו, אך למכבי האש לא נותר אלא לכבות את הגרוטאה.

לדאבונו, בדיוק אתמול פג תוקפה של פוליסת הביטוח לרכב. הוא רצה לחדשה אך לא הספיק. אמר: "ביום אחד לא יקרה כלום..." וכעת, חמישים אלף שקל הלכו לאבדון!

מה אדם עושה?

מובן שהתגובה הטבעית היא: "אוי ואבוי, חמישים אלף שקל, מהיכן אשיג כזה סכום וכו'", כל אחד לפי ביטוייו. איך הוא יהיה שמח עכשיו, כשחמישים אלף שקל נאבדו ממנו ברגע אחד, בגלל טעות טראגית אחת. אם רק היה מחדש אתמול את הביטוח, היה מונע מעצמו את ההפסד.

ברצוני רק לשאול את אותו אדם: אם היה יודע שח"י יש לו מחלה בכליות, והוא נדרש לעבור בדחופות ניתוח בעלות של חמישים אלף שקל, האם היה מוציא את הסכום הזה או לא? הרי היה רץ מיד להשיג את הכסף. כי אם מעמידים חיים מול חמישים אלף שקל, החיים יותר יקרים. אלא, שכאשר אדם אינו מתבונן הוא לא תופס מה הקשר בין צערו על הפסד המכונת בשווי חמישים אלף שקל, לבין איבוד את החיים? הוא רוצה לחיות ורוצה גם שהמכונת תחזור לתפקד.

כאן על האדם להעמיד את עצמו בשקט ולהתבונן: אם עכשיו אצטער על אובדן החמישים אלף שקל, הרי שנכנסתי לתהליך של חיים עם רצונות, ובזה הנני עוקר לעצמי את כל התוכן הפנימי של החיים. מה עדיף לי, לוותר על החמישים אלף שקל ולא לרצותם, או לאבד את החיים למען חמישים אלף שקל? ודאי עדיף האוצר הפנימי שיש בי.

הדברים הללו אינם בגדר 'סיסמא' בעלמא, הם בדוקים ומנוסים על אנשים שניסו זאת. כל אחד מאיתנו חווה על עצמו כל שבוע, ולעתים כל יום, כל מיני מיקרים שבלשון המעטה הם אינם לפי רצונותיו. אף אחד לא יכול להעיד שעבר עליו שבוע שלם שהתנהל לפי היומן... הוא קם בבוקר ומגלה שהתינוק חולה ויצטרך להיעדר מן העבודה, המכונת לא זזה וצריך לגרור אותה למוסך, השכן מלמעלה התחיל לבנות והוא לא נרדם בלילה. אינספור סיפורים, וכל אחד מכיר זאת מהחיים של עצמו.

על האדם להשתמש בצורת חשיבה זו, ובכל מיקרה שהוא מרגיש שמזעזע לו את הנפש, אפילו קלות, כל רצון קל שלא התממש לאדם והוא מזהה שגרם לו איזה דגוג בלב של אי נעימות, יאמר לעצמו: הרי אם הרצון כן היה מתגשם, הייתי מרגיש נוח. מדוע, אם כן, יש בי הרגשת אי נעימות? כי הרצון לא התגשם. האם בשביל הרצון הזה שווה לי לעקור את כל החיים?!

רק מי שהרגיש מבין

באמת, בתחילה הדבר אכן נתפס אצל האדם כאיזו סיסמא, כי גם לאחר שהוא מבטל את הרצון, הוא לא מרגיש את העונג הטמון בצד השני, אין כאן קבלה מיידית: הפסקתי לרצות - אני מרגיש תחושת אושר הגדולה ביותר עלי האדמות, והיא גורמת לי ששוב לא ארצה כלום.

לכן בהתחלה נדרשת מהאדם אמונה מסוימת, להאמין שיש בתוכו נשמה, שהעונג נמצא בתוכו, וכאשר האדם מאמין והוא פועל לפי האמונה הבסיסית - לאט לאט כשיתרגל ברמה מסוימת שהרצונות שלו נחלשים, הוא יתחיל לחוש פתאום מקום אחר של תענוג.

ניתן דוגמא פשוטה: כל זמן שאין לאדם ילדים, הוא לא מבין איזה עונג יש בהם. רק כאשר יש לו אותם הוא יכול להבין זאת. כלומר, סוג חדש של עונג, גם אם הוא נמצא בתוך נפש האדם, עד שהאדם לא נכנס לתוכו, לא יוכל להבין אותו.

אדם שלא התחתן לא מבין מה משמעותה של העמידה תחת החופה. יכול להיות שהוא השתתף כבר במאתיים חופות, אבל הוא לא חווה זאת. הוא מבין שכלית, ואולי אפילו יכול למסור הרצאה על כך, אבל הכל מהשפה ולחוץ. רק אדם שהתחתן, חווה בשעת עמידתו תחת החופה את אותו רגש פנימי.

כך גם לענייננו: כל זמן שאדם לא התחיל לחיות בעולם נטול רצונות גשמיים - אין לו מקום בנפש להבין מהו עולם בלי רצונות גשמיים, איזה עונג קיים שם. ואם הוא מבין, עדיין אינו מרגיש. רק כאשר האדם חווה זאת - הוא מרגיש את ההנאה והעונג. כשיתחיל להרגיש, יבין ששווה לוותר על כל הרצונות על מנת לקבל בנפש מקור של תענוג פנימי שאין דומה לו.

רוב הפחדים מקורם ברצונות

העולם שלנו הוא עולם של רצונות, ועל זה אמרו חכמינו ז"ל: "מות עד שלא תמות", כלומר, עליך להמית את רצונותיך! אבל לא המתת הרצונות לשם המתה. זו איננה התכלית, זהו חורבן. אלא המתת הרצונות מכח ההבנה שהמצב הטבעי שלי הוא שמחה, נולדתי שמח, אני בעצם שמח. מה עוקר לי את השמחה? הרצונות. על מנת שלא אאבד, חלילה, את השמחה הטבעית, העונג הטבעי והשלווה הטבעית - אני מוותר על רצונותי, וכך אשיג תענוג פנימי יותר, עמוק יותר.

בעצם, כל הפחדים שיש לנו בחיים, אם נתבונן, חלקם הגדול נובע מחמת שאנחנו רוצים ורוצים. איננו יכולים לומר שהם נובעים רק מרצונות מיותרים. בודאי שלפעמים ישנם פחדים הנובעים מעצם הרצון לחיות, שכדי לוותר עליהם צריך להיות בעל מדרגה לא קטנה, אך רוב הפחדים הם מחמת ריבוי הרצונות הקיימים בנפש, שאדם מפחד לאבדם. יש בנו ריבוי רצונות, וכל הזמן אנו בתהליך של נסיון לקדם את הרצון, וכשהוא נתקע - אנו מפחדים שלא נצליח לקדם אותו.

כאשר האדם מעמיק והוא מסכים בדעתו לוותר על הדבר - שוב הוא לא יפחד, כי כבר מעכשיו הוא ויתר עליו וממילא אין לו ממה לפחד.

בעומק האמיתי, עדיף לאדם לוותר אפילו על עצם החיים בעולם הזה בכדי שלא לאבד את הנשמה, ולכן אפילו בפחדים העמוקים מפני המוות, אם לאדם יש אמונה אמיתית שלאחר המיתה מגיע עולם של תענוג, הרי שהוא לא מפחד גם למות. כמובן שמעלה זו אינה שייכת לרוב בני האדם, אבל כאשר האדם מעמיק בדעתו - גם למות הוא לא מפחד. לא מחמת קשיות עורף או מחמת חוסר רגישות, אלא מחמת ההכרה הברורה שמילוי הרצון הוא פחות תענוג מאשר אילו הרצון לא התממש.

כתוקף השקטת הרצון - כך תוקף השלוח

לסיכומם של דברים: הכח הפנימי בנפש האדם הוא הרצון, ואם האדם מצליח לתקן את נקודת השורש, הרי שכל הפגמים נופלים מאליהם, והוא נכנס לעולם של אושר, עולם של תענוג.

כאשר האדם לא נוגע בנקודת השורש, הרי שהוא בונה את החיים על גבי שורש לא נכון, ולכן העבודה בהמשך קשה עד מאוד.

כל החורבן שאנו מכירים בעולם הוא מחמת שיש לאנשים רצונות. כל מקום ומקום יושבים אנשים ויש להם רצונות, וכשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות וכך רצונותיהם שונים. אנשים רוצים להיות חברי כנסת, כמה מחלוקת ומריבות יש מאחורי רצון זה. אם כל אותם מאות או אלפים היו מבטלים את הרצון - שלום ושלוח היו באים למדינה [זאת מלבד מיליוני השקלים שהיו חוסכים...].

אנחנו חיים בעולם שכל אחד יש לו איזושהי תפיסת רצון. יש אנשים שרצונותיהם הם רצונות פרטיים ולכן הם פחות מזיקים לזולת, אבל כאשר הרצונות של האנשים הם רצונות כלליים - הוא רוצה להיות ראש ממשלה, הוא רוצה להיות ראש עיר, הוא רוצה להיות חבר מועצה - ה' ירחם כמה אנשים הוא רומס בדרכו לצמרת!

כל החיים כאן הם חורבן אחד גמור, מחמת שכל אחד יש לו רצון, והוא מנווט את חייו לפי הרצונות של עצמו. הוא בונה

לעצמו רצון פרטי, ואת כל העולם הוא מנסה לסדר לפי רצונותיו. אלא שאחד רוצה משהו, השני רוצה הפוך - וכאן מתחילה המלחמה בעולם. כל המלחמות עולם שהיו, על מה הן היו? אם בני אדם היו עובדים על ביטול הרצון, אפילו מלחמה אחת לא היתה בעולם!

התיקון השלם לעולם כולו, לא רק לעולם הפרטי של האדם, הוא לגלות עולם שהוא לא רוצה בו כלום. לעתיד לבוא נאמר "וגר זאב עם כבש" (ישעיהו יא, ו). מדוע? כי אם הזאב לא רוצה, הכבש יכול לחיות לידו והוא לא יטרף אותו.

כל זמן שיש לנו רצונות, במחילה אנחנו זאבים. כל אחד טורף את השני כאן. אנו חיים בעולם שאדם לא יכול לשרוד בו. הכל שליטה, הכל כח, הכל מלחמות. מי יודע מה העולם עומד לעבור עוד. וכי לא מספיק מה שעברנו? והכל מפני מה? מפני רצונות של אנשים בודדים שמחמתם החריבו חצי עולם.

האדם סבור שאם יכבוש חצי עולם, או שיהיה המלך של העולם, נשיא ארה"ב - הוא יהיה המאושר באדם. אני מזמין את נשיא ארה"ב לגלות האם הוא האדם המאושר... הרי הוא לא נרדם בלילה מרוב דאגות: הסקרים עולים או הסקרים יורדים, תהיה מלחמה או לא תהיה מלחמה, אם אצא למלחמה - זה יחזק את המעמד הכללי עולמי שלי או לא [כמה ימותו - זה לא מעניין אף אחד...], הוא כל הזמן חי בחששות ופחדים.

נשיא ארה"ב, מעמד רב עולמי! האם שם האושר, שם התענוג?

אבל אם לפני שהיה הנשיא מתחיל את כל המירוץ, היה רק משנה את ה'דיסקט' ומחליט שהוא לא רוצה - כבר היה יושב היום על שפת האוקיאנוס האטלנטי רגוע יותר מהיום. אבל העולם בנוי ממערכת שלימה של רצונות, זה מה שמנווט את כל העולם ומביא את כל החורבנות.

דיברנו הרבה על תיקון ההרגשות של האדם, על האיזון הנכון, צעדנו כמה וכמה צעדים. עתה הגענו אל הנקודה הפנימית ביותר: ע"י ביטול רצונותיו, מתקן האדם את כל עולם ההרגשות שלו! אילו יצליח האדם להביא את עצמו למצב שהרצון שלו ישקוט - כתוקף ההשקטה כך תוקף השלוחה שתהיה לו בחיים. אם אדם רוצה כבוד - כשלא נתנו לו אותו הוא רותח מזעם. אבל אדם שמראש אומר: "תעשו לי טובה, לא מחפש את הכבוד שלכם" - הרי שחיי רגועים ושלווים.

אם אדם יתפוס ששורש הבעיה בחיים הפרטיים שלו ובכל העולם כולו, נעוץ בכך שהוא רוצה, ויעקור את נקודת השורש של הרצון - הוא יגיע בעז"ה לעומק נשמתו, לשלוחה פנימית אמיתית ולשמחת חיים שלימה.

- [\[דע את עצמך\]](#) 1]

Source: <http://bilvavi.net/shiur> שמחה וביטול-הדאגות-מכח-ביטול-הרצונות

Links

[1] <http://bilvavi.net/daes.atzmecha>