

בלבבי משכן אבנה

USA 718.521.5231

שיעורי "בלבבי" מופיעים ב"קול הלשון" בארץ 073.295.1245

דע את שמחתך . שמחה של מצוה . פרק טז'

יסוד השמחה – החיבור

עתה נבוא לבאר מעט יותר את הגדרת השמחה, כאשר יש שמחה, אז האדם מצרף את זולתו לשמחה. זה מונח בעצם הכח שנקרא שמחה. בכל שמחה האדם לעולם לא שמח לבד. הדוגמא הברורה והיסודית - כשמחך יצירך בגן עדן מקדם. היכן חלה השמחה שהקב"ה שימח את האדם וחווה, כאשר הם באו כמציאות להתחבר.

כי שמחה ענינה בעצם, כאשר החיבור ניכר בפועל, יש שמחה. כאשר האדם מתחתן, זה ברור לו שכל המהלך זה מהלך של חיבור. ועל זה נאמר כשמחך יצירך בגן עדן מקדם, כי כל שמחה מכריחה ביסודה חיבור.

ההיפך של שמחה, אנו מוצאים באבילות, שנאמר בה (איכה ג, כח) ישב בדד ויידום, כלומר שהוא עומד במציאות בפני עצמו ואין לו עתה חיבור לאחרים. ולעומת זו מהי השמחה שהוא שמח עם אחרים, כנודע מהרמב"ם (הלכות יום טוב ו, יח) שמי שמשמח את עצמו, ואינו משמח את העניים אין זו אלא שמחת עצמו, שמחת כריסו.

האדם פועל בכל כ"ד שעות שיש ביממה, הוא תמיד פועל מעשים, או לצרף את עצמו או לנתק את עצמו.

דע את ביטחונך התמודדות עם פחדים מהנודע ומהלא

שורש הפחדים בדרנו - העדר חיבור לקב"ה

כולנו עדים למציאות שהרבה מבני דורנו סובלים פחדים וחרדות. ידיהם של כל נותני השירותים הטיפוליים והתרופות הקונבנציונאליים והאלטרנטיביים לבעיות של חרדתיות על כל סוגיהם, מלאי עבודה.

לכאורה, נראה כי יש לתלות את הסיבה לריבוי הסבל מפחדים, מחמת המציאות העגומה של החשיפה והמודעות לכל הרעות והצרות שפוקדות את העולם. אולם אף שיש בכך מן האמת, אך אלו הם רק ענפי הבעיה. ברם הסיבה הפנימית האמיתית השורשית לכל הפחדים הינה אחת - הנפשות בפנימיותן חשות כי הם מצויות במצב של 'דור יתום', שרחוק מאוד מאורו ית"ש. כאמור, כאשר הנפש חשה בנקודה הפנימית שלה שהיא 'לבד', אין לה צירוף חיבור ודיבוק בקב"ה, הרגשת הבדידות הזו היא שורש לכל ענפי הפחד המשניים. על מצע הבדידות הזו כבר יכולים לחול כל תחלואי הפחד העניפים והחיצוניים למיניהם.

רוב בני האדם לא מודעים לשורש הפנימי הזה - בשכלם הם לא מכירים ולא מודעים לנושא, וגם בחלק הרגשות שלהם הם חיים ברובד חיצוני שלא מגלה ולא חש את מצוקת הבדידות בעומק הלב מחמת העדר חיבור לבורא העולם. לכן הם תופסים את הסיבות לפחדים בכל מיני ענפים הרחוקים מהשורש, מחמת טראומות מהעבר וכדומה כמבואר.

רוב הטיפולים המוצעים כיום הינם ניסיונות להתמודד ולפתור את הבעיות הנגלות החיצוניות. אך זוהי כאמור התמודדות עם ענפים, אין כאן פתרון לשורש הקושי. לפיכך נבין ברור, כי העצה האמיתית היא כמובן לתקן את שורש הפחד במקום לנסות להתמודד עם כל ענף וענף בנפרד. כי כאשר השורש יתוקן, ממילא כל הענפים יסתלקו מאליהם.

אם כן, הפתרון השלם האמיתי והשורשי הינו כמובן לשנות צורת חיים, לא לחיות לבד, אלא להתקרב להצטרף ולהתחבר חיבור נפשי פנימי עמוק למי שאמר והיה העולם. לחיות בעומק הנפש בדבקות יחד עם הקב"ה. ואזי הפחד היחידי שיהיה לנו הוא הפחד דתיקון - 'פחד יצחק', פחד דקדושה - פחד מלהתנתק מהחיבור והדיבוק לקב"ה, פחד מלהיות לבד - נבדל ונפרד ממנו ית"ש.

אמנם זהו הפתרון השלם והאמיתי. אך כיוון שהיישום המעשי שלו בפועל אינו יכול להתבצע במהירות, בתקופה קצרה, אלא שזהו תהליך ארוך טווח של שינוי אורחות ומהלכי חיים. ועד שהפירות והתוצאות של מהלכי התיקון יגיעו,

ד. האם על הרצון להיות ספונטני, מקרי, ורק כך מתגלה שהוא אמיתי, או שבאפשרות האדם לפעול באופן יזום על מנת לעורר רצון וגם רצון זה, אם הוא חקוק ברצון העליון, יתגשם? תשובה:

א. בכל ב' דברים כאשר באים לסדרם בהדרגה לעולם ישנה הבחנה מתהפכת, של זה גדול מזה ולהיפך. ולפיכך מחד בטחון כפי הצד הראשון שיעשה כרצון ה' גבוה יותר, כי זהו גילוי מה שה' רוצה כביכול. אולם מאידך כח האדם לרצות דברים, הוא ניצוץ בורא בנברא, שכשם שהוא ית"ש רוצה כרצונו ואין מעכב ע"י כביכול, כן חקק מעין כך בנברא. וזהו עומק הרצון של תכלית הבריאה, לגלות השתקפות של בורא בנברא.

משא"כ לצד הראשון, תכלית הב' ריאה, ביטול כח הנברא לבורא, בטל רצונך מפני רצונו.

ב. שבענין זה נמחה אצלו קליפת עמלק שהוא ספק. בטחון הפך של ספק. כאשר הסיר כל ספק מלבו, ולפיכך בטוח שהדבר יקרה ולפיכך אינו מקרה, "אשר קרך", כי מקרה יתכן שיקרה ויתכן שלא, משא"כ אצל הבור' טח.

ג. זו הוראה שלא בטח באופן שלם. או מפני חסרון מדרגתו מצד עצמו, או מפני שכיון שגלוי וידוע לפניו ית"ש שדבר זה אינו לטובתו, לפיכך מנעו בעדו מן שמיא לבטוח בשלמות בדבר זה.

ד. הן כך הן כך. ורק שיהא בטחון ללא ספק כלל, כנ"ל. שע"י הודאות נמשך הדבר, כי אין קליפה המעכבת. ולכך אין נפק"מ כיצד הגיע לודאות זו (ביחס לנידון זה).

ישנם מקרים קיצוניים שלא מותרים ברירה אחרת אלא הדרך הזמנית היחידה להסיר הפחד ולהרגיעו הינה על ידי נטילת תרופות וסמי מרפא למיניהם.

יזכה אותנו הבורא ית"ש להתחבר אליו ולדבוק בו בעומק הלב. נתעלה כולנו למדרגת 'פחד יצחק', כך שהפחד היחידי יהיה - רק לא להתנתק מהקב"ה. אזי כל הפחדים יחזרו לשורשן ויתקנו שם, ולא נפחד כלל. נחיה בביטחון שלם וגמור בקב"ה לבדו, אמן.

שאלות ותשובות

בטחון בה' - גדר מחלוקת הראשונים, וגדר רצון חזק

שלום רב. לאחרונה אני מאזין לסדרת דע את ביטחונך, וברשות הרב רציתי להבהיר כמה נקודות:

א. האם מחלוקת הראשונים בגדר בטחון היא כדלקמן: לצד אחד, הבטחון הוא בטחון ברצון ד', שכל שיעשה הוא לטובה. לצד השני, הבטחון הוא שהקב"ה יעשה את מה שהאדם רוצה מעומק לבו. גם לצד זה, הרצון של האדם הוא ביטוי רצון ד', מפני שבלעדי רצון ד' לא יכול להתרחש דבר. מבין שני הצדדים, הצד הראשון הוא הגבוה יותר מפני שהוא מדבק את האדם ברצון ד', ולא ברצון עצמו (למרות שכפי שצוין - גם רצון עצמו הוא רצון ד' בעומק).

ב. מהו הגדר של רצון חזק דיו שסופו להתגשם? עד כמה חזק הוא צריך להיות? עד תחושה של האדם שאינו יכול להמשיך מבלי אותו דבר (באמת - ולא מתוך דמיון)?

ג. האם ניתן ללמוד מדברי הרב, שאם הקב"ה לא הגשים רצון של אדם מסוים, ולא יגשים - אין מדובר בצורך קיומי עבירו, אלא בדמיונות, ולכן לא התקיים הדבר?

בנתיים בני אדם נתונים לבעיות וקשיי חרדה שמפריעים את סדר חייהם התקין ואת התפקוד היום יומי כאן ועכשיו. כך שלא ניתן לשבת ולחכות לרפואה בעוד שמאוד קשה להתנהל עם תחושות המתח והחרדה החמורות המעוררות סערות נפש והתפרצויות ריגשיות, כעסים זעקות וכו' כל מיני מרעין בישין.

על כן, הגישה הנכונה הינה לשלב פתרונות. מצד אחד, לחתור לתכלית של פתרון פנימי שלם לשורש הפחד. מאידך, לתת יחס ומענה מידי לבעיות ענפי הפחד החיצוניות הנגלות והמתפרצות.

אם כן, כמובן יש להתחיל לנהל תהליך ומערך של כניסה לעולם של חיבור פנימי עמוק לקב"ה, שברבות הימים יתקן את השורש ממנו נובעים כל הפחדים המקולקלים. אך בד ובד עם תהליך זה ניתן לשלב פתרונות חיצוניים ולהשתמש בעצות מידיעות להרגעת הפחדים הממשיים הגלויים כעת.

כבר מנינו חלק מהדרכים כדוגמת: בירור הדעת, להראות לאדם כי הסיבות מהם הוא דואג מפחד וחרד הינם ביסודן דמיונות ולא מציאות.

יש פעמים שביורור הדעת לא מרגיע את הפחד שהשתלשל לרגש, או אז דובר כי יש מקום לתת להם מעטפת רגשית שתיצור אצלם תחושה: שומעים אותי, מאזינים ומקשיבים לי, מבינים ללבי, מרגישים ומשתתפים במצוקתי, מוכנים לתת לי סעד ותמיכה. זהו פתרון הדומה בעיקרון לפתרון השלם, כי גם דרך זו עניינה הוצאת האדם מתפיסה 'אני בודד לבדי', ויוצרת תפיסה של - 'אתה לא לבד אנחנו אתך יחד'. רק שפתרון זה נותן מענה לרובד החיצוני - לתחושת הבדידות החיצונית, אך לשם פתרון שלם, יש לטפל בבדידות הפנימית שהצוותא אליה היא רק חיבור אמת ויציב לקב"ה.

כידוע מדברי חז"ל (ספר יצירה ב, ד), אין טוב למעלה בעונג, ואין רע למטה מנגע. אז האדם תמיד פועל, או לצרף את עצמו לעונג, או להיבדל מהנגע. זה כל הפעולות של כל בן אדם. כמה הוא נמצא בגילוי בדעת, יותר או פחות.

כאן מונח בעצם עומק ההגדרה, שרוב בני אדם לא מונח בהם מציאות שנקראת שמחה בגילוי. מחמת שרוב הפעולות שבני אדם פועלים, על אף שבדאי בשורש הפעולה הפנימית, הם פועלים מכוח אבחנה שנקראת, עונג ונגע. אבל בהתגלות בשעת פעולתם, מדוע הם פועלים את הפעולה, מפני כל מיני סיבות חיצוניות, על כן כשהאדם לא פועל מהסיבה השורשית הפנימית, נמצא שפעולותיו הם לא פעולות של צוואת בפנימיותו, והם לא פעולות של היבדלות בפנימיותו.

ועל כן אין הוא מגיע לשמחה. כי כאשר האדם פועל דבר, והוא יודע שהוא מתחבר לעומק, חל בו שמחה. ואילו כאשר האדם פועל דבר, והוא לא מכיר את העומק שמונח בפעולה שלו, השמחה שלו נעלמת.

אדם יכול ללמוד תורה, והוא לא מחובר אליה. אבל בדקות יותר, כשהוא לומד הוא לא תופס שהוא מתחבר אפילו.

נביא עוד דוגמא, והוא ענין הדיבור, אנחנו רואים בני אדם מדברים הרבה מאוד, אצל רוב בני אדם הדיבורים הם לא דיבורים של חיבורים, בשעה שהוא מדבר עם אדם, הוא אינו מרגיש בינו לבינו חיבור, חז"ל (כתובות טז, א) אמרו, ראוה מדברת זה לשון של זיווג. האם כל דיבור נתפס אצל האדם כזיווג. וכן אמרו חז"ל (אבות א, ה) אל תרבה שיחה עם האישה, באשתו אמרו קל וחומר באשת חבירו. באשתו נידה לפי חלק מהשיטות.

כמו שאסרו זיווג עם הדיבור בזיווג, אז אסור באשתו נידה, קל וחומר באשת חבירו שהיא אשת איש. הני מילי למי שתופס, שהדיבור הוא חיבור. על כן כשאדם מגיע לתפלה, פתאום הוא מנסה לפנות לבורא עולם. כל הדיבור שלו לבורא הוא לא דיבור של חיבור. אז מה קורה כאשר הוא מגיע לתפילה, אז הוא מנסה בכוחי כוחות, שתפילתו תהיה ממעמקי ליבו, ממעמקים קראתיך ה'.

חיבור החפץ

אדם למשל לוקח חפץ, ומשתמש בו עשר שנים, נשאל אותו בשעה שהשתמש בחפץ, האם הרגשת שהתחברת לחפץ, הוא יגיד לך לא. אבל פתאום החפץ נאבד, הוא מתחיל להיות עצוב. ישאלו אותו למה אתה עצוב, איבדתי שעון, אני כבר עשר שנים מסתכל באותו שעון, אני קשור אליו. תגיד לו, אבל בשעה שנקשרת, היית מודע שאתה נקשר, כל פעם שהסתכלת בשעון, הרגשת את הקשר, לא. הוא מודע לאותה התקשרות, לא. מתי הוא נעשה פתאום מודע לאותה התקשרות, כשזה נעדר ממנו וחסר, נאבד, התקלקל, אז הוא מרגיש את נקודת החיבור. אם בשעה שהוא היה מסתכל באותו שעון, הוא היה מרגיש את החיבור באמת, הוא היה חי חיי שמחה.

אם במעשה שבו אדם עושה, ברור לו נקודת החיבור, לא שכלית בלבד, אלא תפיסת הוויה של נפש, בלשון תחתונה נקרא לזה רגשית, וזה הרבה מעבר לכך. המציאות שלו פועלת את הדבר, בתפיסה של חיבורים, אז הוא שמח במה שהוא עושה.

אם נבוא ונבדוק, את כל המעשים שבני אדם עושים, המעשים שלהם יסודם הם מעשים של חיבורים, ומעשים של פירודים. רק מכיוון שה-

תפיסה שמלווה את כול המעשים כולם, היא לא תפיסה שמלווה תפילה של חיבורים ותפיסה של פירודים, תולדת הדברים הוא, שהאדם עושה דברים והוא לא עצוב, והוא עושה דברים והוא לא שמח. כי מי שעושה את הדבר, זה מעשה חיבור ני ולא מציאות פנימית שחיה בתוך עצמו.

אגב לפי זה גם נבין כאשר בני אדם מתעסקים בהנאות עולם הזה, בשעת מעשה האם קיימת הנאה ושמחה מסוימת, לאותו רגע, כן. האם לאחר מכן זה ממשיך לאורך זמן, התשובה הכללית היא, לא.

איפה מונח היסוד שהשמחה במעשה הזה, הוא קיים לרגע והוא לא שמחה שקיים כמתמשך. ההגדרה היא ברורה, יש לאדם נפש בהמית, ויש לאדם נפש פנימית. הנפש הבהמית תובעת משהו אחד, הנפש הפנימית תובעת משהו אחר.

וכאשר האדם עושה מעשה שיסודו מהנפש הבהמית, דוגמת תאוה גמורה, לפעמים היא תהיה בהיתר. אז בשעה שהוא עושה את אותו דבר, הוא מתחבר לאותו דבר מכוח התאוה של הנפש הבהמית. מכיוון שבשעה שהוא עושה את הדבר, יש לו חיבור מכוח התאוה של הנפש הבהמית, לכן באותו זמן הוא שמח. אך מכיוון שלאחר זמן נגמר התאוה, נחלש התשוקה של אותה נפש הבהמית, והנפש הפנימית תובעת את ההפוך, אז כואב לה החיבור, בבחינת שתי צרות זו לזו.

מכאן נולד באדם עומק העצבות, לאחר שהוא גמר את החיבור לרגע, של אותו חיבור דרך הנפש הבהמית שלו.

■ המשך בע"ה שבוע הבא מסדרת דע את ביטחונך

הודאה בכל בוקר על הנשמה

כל אחד מאתנו אומר בכל בוקר: "מודה אני לפניך מלך חי וקיים שהחזרת בי נשמתי בחמלה רבה אמונתך" – אנחנו מודים על מה שהקב"ה מחזיר את הנשמה, ופותחים את סדר היום בהכרת תודה על הנשמה.

אדם יכול לומר 'מודה אני' שבעים שנה ושמונים שנה, והוא לא יזכר ולא מרגיש ולא מביט במבט – שבעצם הוא חי עם נשמה!

בכל בוקר אנחנו מודים על החזרת הנשמה ב'מודה אני', וכן בברכת "המחזיר נשמות" כשאנו אומרים: "כל זמן שהנשמה בקרבי מודה אני לפניך". אמנם ההודאה הזו איננה רק משום המציאות שהקב"ה כעת נתן לנו את הנשמה ועל כך אנו נותנים מיד תודה, אלא זהו בעצם היסוד שעליו צריך לבנות את כל היום – כל יום מחדש. מבהיל לחשוב שאומרים את זה כל יום, ויתכן שכל החיים כמעט הפוכים לגמרי ממה שאומרים.

"מודה אני לפניך" – אם אני מבין ומכיר את מה שאני אומר, ואני מנסה להרגיש באמת את מה שאני אומר, בתודעת אמת של 'פיו ולבו שווים' למה שנאמר – אז אני מסתכל על עצמי במבט הזה. לפיכך, מיד בתחילת הבוקר – הדיבור הראשון שלי הוא שהקב"ה החזיר בי נשמה ואני איני בעל גוף בעיקר. התודעה העצמית הפשוטה שלי כל בוקר היא – "שהחזרת בי נשמתי בחמלה".

בכל בוקר, כאשר האדם מזכיר את החזרת הנשמה בפועל, אם הוא יתבונן מעט, יכוון את עצמו לדברים ויחבר את לבו למה שהוא באמת יודע – הוא יקבל תפיסה חדשה של הכרת עצמו. ודאי, יש גוף ונפש בהמית וכל המדות רעות נמצאות באדם, אבל זה הצד השפל והתחתון באדם, ועלינו להישמר ממנו דייקא בתחילת היום, לא להתחיל מנקודה של שינה, אחד מששים שב־מיתה, שהיא תפיסת הגוף – ניגף, אלא מתוך מבט של חיים, מבט של נשמה.

כאשר אדם מקבל את אותו מבט של חיים, הוא חי בעולם אחר לגמרי. ואין הכוונה ששם כבר אין עבודה, ודאי שיש עבודה! אבל שם העבודה מגיעה ממקום של תפיסה של נשמה, זוהי עבודה שמגיעה ממקום של עשירות בנפש. (מודפס בספר עולם ברור מהשיעור העברי המקורי – תפילה 116 עבודה חיצונית ופנימית שמחה)

צדיקים לאורך כל הדורות חיו עם הרבש"ע

אדם מתעורר בבוקר. הוא קם על רגליו ואומר: "מודה אני לפניך וכו'". עם מי הוא מדבר? עם הרבש"ע. כשאדם עובד על הנקודה הנ"ל, עליו להתחיל מנקודה פשוטה יותר. לפני שהוא אומר "מודה אני", הרי אם אומרים "מודה אני" סימן שיש כבר למי להודות, ואם יש למי להודות היכן נמצא זה שמודים לו?

המחשבה הראשונה שעמה צריך אדם להתחיל את יומו במדרגה שעליה אנו מדברים היא: מיד כשהוא מתעורר לפנות אל הרבש"ע ולומר לו: "אני לא לבד, אתה נמצא יחד אתי, אתה הערת אותי", ואז יאמר: "מודה אני לפניך". אבל הנקודה הראשונה עליה הוא מבסס את נקודת הקימה שלו ליום חדש צריכה להיות: "רבוננו של עולם, לא התעוררתי לעולם שבו אהיה בודד, התעוררתי לעולם שיש לי 'צוותא'. הצוותא שלי היא אתה יתב־רך!"

ודאי שלוקח זמן עד שמצליחים להגיע למצב שזו תהיה המחשבה הראשונה שעולה בראש כשקמים בבוקר. בתחילה אדם שוכח, אחרי כן נזכר אחרי שעתים. לאט לאט הוא נזכר, עד שהוא קונה זאת כהרגל. עבודה זו יכולה לקחת שבוע, ועוד שבוע, עד חודש ועוד חודש, עד שבסופו של דבר יזכה שנקודת הראשית של היום שלו תהיה שהוא חי עם רבש"ע.

ואין הכוונה שהוא מרגיש בפועל שהקב"ה כבר נמצא כאן, אלא כמו שהארכנו לבאר לעיל שיש לו אמונה ברורה שהקב"ה נמצא כאן! בין אם הוא מרגיש ובין אם אינו מרגיש, אבל הוא מאמין באמונה שלמה שהקב"ה נמצא כאן. (בלבבי משכן אבנה פרק ב' מ בלבבי-ב 010 בירור מהות צורת החיים עם הקבה)

פורים - ראש לכל המועדים

אדם קם בבוקר, ומיד אומר "מודה אני". ולכאורה, לפי שיטת הפוסקים שהרהור לא נצרך לברכת התורה, יש מקום להקשות מדוע לומר "מודה אני", וכי לא עדיף היה לחשוב בלימוד? אלא שכאן מתגלה שיננס שני שורשים ליניקה של הנפש: "מודה אני לפניך"! המחשבה הראשונה שאדם צריך לחשוב היא על בורא עולם. מותר להרהר בבורא עולם לפני ברכת התורה, או אסור? פשוט וברור בלי צל של ספק שמותר!

(מודפס בספר מועדי השנה מהשיעור העברי המקורי – פורים 005 ראש לכל המועדים תשס"ו)

בלבביפדיה מחשבה

יום ד' 20:30

רח' קדמן 4

חולון

לפרטים 050.418.0306



בלבביפדיה עבודת ה'

יום ג' 20:30 בדיוק

רח' הרב בלוי 33

ירושלים

לפרטים 052.765.1571

ישראל 073.295.1245 ■ USA 718.521.5231 2>4>12

להצטרפות לרשימת העלון | לכל ענייני העלון info@bilvavi.net

רכישת ספרי הרב: ספרי אברמוביץ משלוח ברחבי העולם 03.578.2270 books2270@gmail.com

ספרי מאה שערים רח' מאה שערים 15, ירושלים 02.502.2567

הפצת ספרי קודש רח' דוד 2, ירושלים 02.623.0294 · ספרי אברמוביץ רח' קוטלר, 5 בני ברק 03.579.3829