

שקוף

לרפא את החיים

לב הפרשה

הרב ישראל אסולין

מי היה מאמין?

וממצרים אלינו, ואל הגלויות שאנחנו סוחבים בתוכנו. כמו אז, גם היום, הסיבה לגלות שלנו היא חוסר אמונה והיציאה שלנו מהגלות תלויה באמונה.

אם אנחנו רוצים לקרב אלינו את המונח "חוסר אמונה", אנחנו יכולים לקרוא לו "חוסר אמון". אמון זה השורש של האמונה. כולנו, עם ל"ו יוצאים מן כלל, פגועים במקום הזה של האמון. האמון שלנו נפגע כשהיינו מאוד קטנים, ומאז אנחנו לא מאמינים. לא מאמינים שרוצים בטובתנו, שמגיע לנו טוב. אנחנו חוסמים את כל פתחי האוורור והרצון, כדי שאף אחד לא יתקרב ויזיק לנו, חלילה. ונשארים ממוגנים, בודדים ומבוהלים עד למאוד.

חוסר האמון שלנו הוא לא רק הסיבה לגלות, הוא גם הגלות בעצמה.

והתיקון לכל זה, הוא לבנות מחדש את האמון.

כשאנחנו באים לגאול את הנפש שלנו מהשבי אצל המלך האכזר, לפדות אותה מבין חומות מצרים, אנחנו חייבים לבחור להאמין. רבינו כותב, שהאמונה היא סדר זרעים, היא הכוח המצמיח. ככל שאתה נותן יותר אמון, כך יש יותר סיכוי לשינוי. אמונה היא הבסיס. האדמה שעליה צומחת הישועה. הקרקע שעליה מהלכים פדויי כל הגלויות. בלעדיה אין כלום. איתה יש הכול.

מה זה אומר לבנות את האמון?

להחליט שאני מוותר על האחיזה המבוהלת במה שהגיוני בעיני. מוחק את האקסיומה הברורה לי מגיל 5, שכל מי שלא הוכיח לי אחרת הוא שקרן ורוצה לעקוץ אותי, ומתחיל להאמין שכל מי שעוד הוא לא הוכיח לי אחרת הוא טוב ורוצה בטובתי.

לוותר על ההסתבלות בתוך קונכיית ה"אני לא טוב, לא שווה ולא מגיע לי טוב", הקונכייה ששומרת עלינו מאכזבות ומכאב, ולהאמין שאני טוב, מגיע לי טוב ואני בדרך לכל הטוב שבעולם. להאמין שכן הזוג שלי טוב, שההורים שלי טובים, שהילדים שלי טובים, שהשכנים שלי טובים. להאמין שהשם יתברך הוא טוב ורוצה בטובתי.

להאמין שיכול להיות לי טוב – כזה דבר הזוי! חיים שלמים מספרים לי ההיפך. כל חרטומי מצרים בלטיהם מוכיחים לי את ההיפך. יש לי טפסים שלמים, חתומים בחותמו של פרעה, ואי אפשר לטעות בהם וברע שהם מבטיחים. זה יכול להיות בכלל כזה דבר שיהיה לי טוב? יכול להיות שהשם אוהב אותי ושולח את משה כדי לגאלני? זו לא הזייה? זה לא מופרך?

כן, זה מופרך.

בעיניים של טבע זה מופרך.

אבל בעיניים של אמונה זה מוכרח.

כדאי לנו לנסות, להאמין ולהיווכח.

פרשת וארא מוצאת אותנו עוד עמוק במצרים. מעבר לארבעים ותשעה שנים נעולים על מסגר ובריח. יהודים בגלות.

אומר רבינו: "דע, כי עקר הגלות אינו אלא בשביל חסרון אמונה... ולזה צריך אמונה, שיאמין שיש מחדש ובידו לחדש דבר כרצונו... ובשביל זה כשפגם אברהם 'במה אדע' ונזה פגם בירשת ארץ, שיהיה בחינת אמונה – היה גלות מצרים" (ליקו"מ, תורה ז).

הירידה לגלות הייתה מחמת פגם באמונה, והיציאה מהגלות תלויה בתיקון האמונה. כדי לצאת מהגלות, מגיעים בני ישראל למקומות קשים, אטומים ובלתי פתורים, ומתבקשים לבחור האם להאמין לטבע שאומר "אין סיכוי", או להאמין בהשם שבידו לחדש דבר כרצונו.

אנחנו רואים את הקרב הזה על האמונה, כאשר משה רבינו מקבל את הציווי מהשם לגאול את עם ישראל. חשבנו על זה פעם? כזה דבר הזוי. עם שלם משועבד מזה דורות בארץ

מבוצרת, שאין ממנה יוצא. והשם אומר למשה "לך תגאל אותם". הוא לא אומר לו: "אני שולח אותך עם גדוד עצום של שועלי קרבות, כפליים מיושבי מצרים ומשוריינים בכלי נשק הכי חדשניים – צא איתם והסתער על מצרים"...

לא, לך, אתה, עם אהרון אחיך, ותגאל את עם ישראל.

איך?

נורא פשוט, לך לראש הטרוויסטים ותבקש ממנו בנימוס, שישחרר בבקשה את כל עובדי המכרות, הבניין, השדה והמשק. ומיד.

אם לא אמונה בכוח המשלח, מה יכול לגרום למשה ללכת לעשות כזה דבר בלתי הגיוני? זה הרי מטורף לגמרי! אי אפשר לעשות כזה דבר! אפשר. באמונה.

את אותו קרב אנחנו פוגשים בתחילת הפרשה: "אמר לבני ישראל... והוצאתי אתכם מתחת סבלת מצרים והצלתי אתכם מעבדתם ונאלתי אתכם בזרוע נטויה ובשפטים גדלים ולקחתי אתכם לי לעם... והבאתי אתכם אל הארץ... וידבר משה פן אל בני ישראל ולא שמעו... מקצר רוח ומעבדה קשה" (שמות, ו, ב-ט).

עם ישראל שקועים עד צוואר בטיט ובלבנים. מוכים. מורעבים. הורים שכולים לילדים שנעשו לבנים, וילדים להורים שאסורים במחנות עבודה. הם רואים מולם את גדרות התיל החשמליות, שסוגרות עליהם מכל הכיוונים. הם יודעים את הכוח של המצרים, מניסיון אישי. ואז בא אחד מארץ זרה, בודד, מגמגם, ומדבר איתם על גאולה.

איך אפשר להקשיב לזה בכלל בתוך העבודה הקשה?

אפשר. באמונה. אמונה שיש מחדש, ובידו לחדש דבר כרצונו.

”

כולנו, עם ל"ו יוצאים מן כלל, פגועים במקום הזה של האמון. האמון שלנו נפגע כשהיינו מאוד קטנים. ומאז אנחנו לא מאמינים.

העיקר להתחיל מהתחלה

”

יש פער עצום בין המידע התורני שאתה מייצר לבין האנרגיה שלך. האנרגיה שלך אומרת "הב, הב... והראש שלך אומר "כתוב פה, כתוב שם"...

ייחסו נגדו: שגרם להחסיר אחד משבטי-יה, שבגללו הסתלקה השכינה מיעקב, ששלמות עם ישראל נפגמה – מה עושה יהודה? הוא לא מתווכח, הוא לא מנסה לענות. הוא אומר לעצמו: קרה משהו נורא, אבל אין זמן לבזבז, אני עכשיו מתחיל להתחלה! מהי המצווה הראשונה בתורה? "פרו ורבו", אז אני הולך לשאת אשה. ומהגישה הזאת של להתחיל מהתחלה למרות כל מה שקרה – נברא המשיח! כי משיח יעבור עליו מה שיעבור עליו – הוא אלוף העולם בלהתחיל מהתחלה.

נקודת הגאולה אצל כל אחד מאיתנו זה המקום, שאני לא מזדהה עם הלא-טוב שהיה עד לפני רגע. שאני נפרד מהאמונה השקרית שהרע זה אני. זה נקרא לעשות תשובה. לא להתעלם ולהכחיש, חלילה! רק לומר: אני מודה שנכשלתי. היצר הרע הסיט אותי שוב. אבל אני מתחיל להתחלה.

בא רבינו ואומר לך: תקשיב, אתה, באת מהשם. אתה, זה משהו שמחובר להשם ולכל הטוב. ואם אתה לא בחוויה הזאת, תעשה תשובה. איך?

אל "תיקח את האני" הלא טוב ותחבר אותו להשם". לא! קח את ה"אני" הזה, תעיף אותו מפה. הוא לא קשור לכלום. הוא "אני" שיקרי. זה לא מי שאתה באמת. אתה, לא עושה עבירות. אתה, אין לך מידות רעות. אתה, אין לך בעיות באמונה. אז מה קרה? נרדמת. מה קרה? התכסית אבן. קרו כל מיני דברים, אבל זה לא מי שאתה באמת. אל תתבלבל!

אם אתה מבין את זה, אתה יכול לעשות תשובה. אבל אם אתה לא מבין את זה, אז אתה הופך להיות מוכחש, אתה מתחיל להכחיש את המציאות הפנימית שלך ומנסה להתחזק בכל הדיבורים הנכונים ולדקלם את כל הסיסמאות הנכונות, אבל יש פער עצום בין המידע התורני שאתה מצטט לבין האנרגיה שלך. הראש שלך אומר "כתוב פה, כתוב שם"... והאנרגיה שלך אומרת "הב, הב"...

האמת היא, שהרע זה אתה ה"לא אמיתי". זה "אתה", אבל לא אמיתי. זה לבושים צואים.

נניח שהחולצה שלי התלכלכה... ואני מתמלא בתחושה של: "אני מיואש... גמור... לא יודע מה לעשות... התלכלכה לי החולצה, איך אקבל שבת? איך אכנס הביתה? איך אצא ככה לרחוב?"! מה יגיד מיד משהו שפוי מהצד? "מה הבעיה? תוריד את החולצה!" כך נשמע אדם, שלא מבין מה זה "אני לא אמיתי". נתקע על משהו חיצוני שהתלכלך. מה פתאום להוריד? הרי זה אני! איך להוריד? לשים את החומר המגעיל הזה בתוך מכונת הכביסה? מה פתאום?! זה אני!

אבל לעשות תשובה באמת זה מחייב להתחזק ב"עזות דקדושה". להעיז פנים ולומר: "רבונו של עולם, עכשיו אחרי שנפרדתי מהדבר הרע ההוא, אנא, מלך רחמן, פתח שערי שמים! בבקשה, אבא! איפה אתה? אני רוצה אותך עכשיו. איפה הקדושה? אני עכשיו 'הבנאדם בדור', היהודי שצריך לקיים את התורה ועליו מוטלת מצוות היום... השם יתברך, אני לא מרגיש אותך. אתה חסר לי. אני רוצה אותך. אני מבקש ממך: אני רוצה להתקרב! אני רוצה קשר איתך! עשיתי את שלי, אנא, עשה את שלך".

אני משתדל מאוד לחיות לפי העצות של רבי נחמן (להאיר את הנקודות הטובות וכו'), אבל אני לא מבין איך אפשר לשמוח ולהתרכז בטוב וכו' אם יש לי נקיפות מצפון על דברים רעים שעשיתי בעבר? זה הולך איתי לכל מקום, ואני לא משתחרר מזה. האם עלי להתעלם כאילו לא עשיתי את זה? מה אני אמור לעשות?

יש מרכיב מסוים בעבודת השם, שאם חסר אותו קשה מאוד להתקדם, והוא – "עזות דקדושה".

מה זה הדבר הזה? ואיך זה הולך בנשימה אחת – גם עזות, גם קדושה?

בפשטות, הכוונה: אחרי שעשיתי עבירה, חס וחלילה, או נכשלתי במידות רעות – להעיז פנים ולהגיד "רבונו של עולם, אני יודע שחטאתי, שצערתי אותך, וגם עשיתי תשובה. אבל עכשיו, באתי לבקש ממך שתקרב אותי, שתאיר לי פנים, שתחזק אותי. ולמרות שאני לא ראוי, אני נסמך על רחמך הרבים ואהבתך הנצחית ומאמין שתשמע תפילתי". זה נקרא עזות דקדושה, וכך כותב הרמב"ן בסוף פרשת בא: "ויקראו אל אלוקים בחזקה" – מכאן אתה למד שתפילה צריכה קול, חציפה נצח לבישא" (חצוף נוצח לרע). דהיינו, שיש חוצפה קדושה, כשיהודי מעז לבקש להתקרב לבורא עולם למרות כל הטעויות שעשה.

"ועל ידי עזות דקדושה שיש בו, הוא מקבל עזות דקדושה מהשם יתברך" (ליקו"מ, תורה קמז). תעז לבקש קירבת ה', והשם יתברך יתן לך עוז לעמוד כנגד כל המניעות המפריעות לך בעבודת השם – בפנים, בתוך הלב, ובחוץ, בחברת בני אדם.

לעומת זאת, יש עזות דסטרא אחרא. כאשר משהו מעז לעשות עבירה – לצעוק, לכעוס, להלבין פנים, לעשות כל מיני דברים לא בסדר. אבל לא מעז אח"כ לבקש מהשם שיקרב אותו אליו, לבוא ולהגיד "סליחה, אבא, אני רוצה לעשות תשובה. תכניס אותי לקדושה".

ולמי קשה להתנהג בעזות דקדושה ולעשות תשובה? למי שמזוהה עם העבירה שלו.

אדם עשה משהו... נגיד, כעס על אשתו בפעם המיליון. עכשיו הוא הולך ואומר לה, "שמעי, אני מה זה מצטער, ממש מבקש סליחה", ואיך היא מגיבה? "אתה כל פעם עושה את זה וכל פעם בא לבקש סליחה. מה, אתה ילד קטן? לא סולחתי". ואז מה הוא יגיד לעצמו? אם אין לו עזות דקדושה הוא יגיד: צודקת. צודקת. אני באמת מתנהג כמו תינוק. איזה דפוק אני! – זה נקרא להיות מזוהה עם העבירה. להאמין לטעות שעשיתי. לחשוב שהיא – אני.

רבי נתן מלמד אותנו מהי עזות דקדושה על פי המעשה עם יהודה. אחרי מכירת יוסף האשימו השבטים את יהודה במכירה והורידו אותו מגדולתו בתור ראש השבטים ואב בית הדין. ואיך הגיב על זה יהודה? אומר המדרש: ראובן היה עסוק בשקו ותעניתו, יעקב בשקו ותעניתו, יוסף בשקו ותעניתו, ויהודה היה עסוק בלשאת אישה, והקב"ה היה עסוק בלברוא אורו של משיח. יהודה, למרות האשמות החמורות שבכיכול

השובב הפנימי

על ניתוק הקשר והברית בין האדם לבוראו. ובעומק, להשיב אלינו את "השובב הפנימי" האבוד שלנו! את אותו ילד שובב מלא אור, חיות ורצון! אומרים בשם "החזון איש" זצ"ל שילד שאינו מזיק – אינו מועיל. כלומר, כאשר ילד מזיק מדי פעם, כדרכם של ילדים – דבר זה מצביע ממילא גם על היכולת שלו לתקן ולהועיל לעולם! הילד הזה, השובב הזה שלנו... ישן ורדום! נו, ומה הבעיה בזה?

הבעיה היא, שבגלל שאיבדנו את הקשר איתו, איבדנו גם את הקשר לעצות דקדושה שלנו, ליצירתיות ולאומנותיות שלנו, איבדנו כמעט את היכולת לדמיין ולפנטז את הטוב ואת הרצון... איבדנו את השמחה ואת היכולת ליהנות מדברים פשוטים, ושכחנו כיצד החי, הצומח, והדומם – מלאים תוכן פנימי עמוק! ואז השתעממנו, וברחנו לאוכל, למדיה, לסרטים, לתאוות אחרות, נרדמנו והתעייפנו מלחיות! בימים אלו, ימי השובב"ם... בואו נהיה שובבים, כי שובב הוא בעצם ילד שיודע למרוד במוסכמות המשעממות! (ס' השרשים לרד"ק), אבל הפעם המרד הוא לכיוון הקדושה! מרד ברצינות ובנוקשות! מרד בשעמום ובייאוש! מרד בעצבות ובאני החברתי... בואו נעיר את השובב הפנימי!

בתוך כל איש וכל אשה ישנו ילד... הילד הזה יכול להיות שמח או עצוב, קופצני או רגוע... אך מעצם היותו ילד, הוא שובב. מה זה שובב?

להיות שובב זה סקרן, מתעניין, מעז, רוצה, מאמין, צוהל וצוחק... שובב זה ילד, שלעיתים גם מזיק, אך לא מרוע או מאכזריות אלא מתוקף פעילותו המגוונת והמרתקת.

השובבות הזו, שטמונה בתוך כל אחד מאיתנו, היא בעצם חדות ילדות נשכחה, תמימות ופשיטות מולדות, שאפשרו לדמיון לפגוש מציאות ולצבוע אותה בצבעים יפים... היא מנוע פנימי של חיות אינסופית, של יצירה ויוזמה, של תקווה ואמון מחודש ומלא בחי, בצומח, ואפילו בדומם! אך השובבות נאבדה לה והתחלפה ברצינות ובנוקשות.

המנועים נכבו ונטרו מיותמים. במקומם באו אדישות וספקנות, תשישות ושעמום!

ימים אלו נקראים ימי השובב"ם ומייצגים שש שבתות, בהם ישנה הזדמנות מיוחדת לתקן ולעשות תשובה על ריחוקנו מהשם יתברך,

אל מול פני החומות

ש' ציינורט

”

כמה פילוסופים, פסיכולוגים, אנשי רוח, חוקרי מחשבות ומבקשי חשבונות רבים ניסו לפלפל ולמצוא פתרונות לנפש, והנה בא לך תומך יקר, מסתכל לך בעיניים ואומר...

"שמספרים בשם הבעש"ט צוק"ל משל, שמלך אחד הניח אוצר גדול במקום אחד וסייב באחיזת עיניים כמה וכמה חומות סביב האוצר, וכשבאו בני אדם לאלו החומות נדמה להם שהם חומות ממש וקשה לשברם. וקצתם חזרו תיכף, וקצתם שברו חומה אחת ובאו לשניה ולא יכלו לשברה, וקצתם שברו יותר ולא יכלו לשבור הנשארים, עד שבא הבן מלך ואמר: אני יודע שכל החומות הם רק באחיזת עיניים ובאמת אין שום חומה כלל, והלך לבטח עד שעבר על כולם. ומזה בין המשכיל הנמשל מאליו, על כל המניעות וההסתות ופיתויים, שהם בחינת חומות שיש על אוצר יראת שמים, שבאמת אינם כלום" (ליקו"מ תניינא תורה מו). לעמוד מול חומות, שנראות ממשיות, גדולות וחזקות שאי אפשר לעבור אותן, ולא להתבלבל! לדעת שזה רק אחיזת עיניים ולעבור! – איך אפשר לעשות את זה? מה היה קורה אילו היה בא איזה איש תם ומכריז, שיש לו דרך מסוימת להפטר מכל ארגוני הטרור בארץ ובעולם תוך שעה אחת! כמה היינו בזים לו?! מי היה מסתכל עליו בכלל?! מי לא ניסה כבר לפעול ולהגות רעיונות יצירתיים בענין, ואתה עוד מדבר על חיסול מוחלט?! ואיך תתיימר לומר, שאתה מבין יותר מטובי המוחות הבינלאומיים!?

אבל בא רבנו ואומר לך, שיש אחד כזה, והוא האני האמיתי שלך, והוא בנו האמיתי של המלך, ואין לו

ראש ברזל, ואין לו "אסטרטגיות חשיבה". יש לו דבר אחד – "אני יודע שהכל זה אחיזת עיניים". לא אכפת לי מכלום, אני רוצה רק טוב, אני טוב, אני רוצה לחוות כל יום, אני רוצה לצעוק כל יום, אני רוצה לברר את המדמה שלי. אני לא שובר את החומות ולא מתעלם מהן, רק מבין ומאמין שזה לא אמיתי.

כמה פילוסופים, פסיכולוגים, אנשי רוח, חוקרי מחשבות ומבקשי חשבונות רבים ניסו לפלפל ולמצוא פתרונות לנפש, וקצתם חזרו תיכף, וקצתם שברו חומה אחת ובאו לשניה ולא יכלו לשברה, וקצתם שברו יותר ולא יכלו לשבור הנשארים.

והנה בא לך תומך אמיתי ויקר, מסתכל לך בעיניים ואומר לך: אני לא יודע כלום, רק את זה – שיש אש בליבי ואש בלבך, אש אהבה, אש רצון, אש השתוקקות, אש חיבור, וכל המטרה שלי זה רק לגלות את האש, את האוצר, את האמת לאמיתה, ולא אכפת לי מה יבוא בדרך, כי בין כה וכה מה שיבוא זה לא יהיה אני, אז למה לי לפחד!?

ורק ככה. עם האני האמיתי הזה ועם האמונה הזאת, שכל החומות הן רק באחיזת עיניים, ובאמת אין שום חומה כלל – עם זה נוכל בע"ה לעבור את כל המניעות וההסתות והפיתויים, עד ש... יתגלה לנו האוצר הנחשק. בב"א.

התנגדות – איך יוצאים מזה?

היא? תגובה אימפולסיבית, לא פרופורציונאלית להתרחשות, דרכה מנסה האדם להימלט מהכאב שלו.

נו, אז מה אפשר לעשות עם זה?

כרגיל, ההתחלה של הכל היא זיהוי. פשוט לשים משקפת ולתצפת על הלב בלי פרשנות, לזהות כשעולה התנגדות ולהתבונן על הרגש שמופיע איתה.

אחרי שאדם מתרגל לזהות מתי הוא פוגש התנגדויות ומה הרגשות שאיתן, הוא מתחיל לקלוט, איפה מתרכז הסיפור האישי שלו בלי קשר למציאות החיצונית שהוא פוגש עכשיו, איזו חוויה מתעוררת בו בעקביות גם מול התנהגויות שונות.

הזיהוי מביא את האדם כמו להוציא את תופעת הכעס מגופו ולהתבונן בה כצופה מחוץ לו. ברגע שזה קורה, הוא יפעל אחרת ויוכל לממש את זכות הבחירה גם במצב הקיים.

"אני פועל מתוך התנגדות", הלמו המילים בהכרתו והפסיקו בבת אחת את מסכת צעקותיו.

הכעס הזה הוא לא מוצדק. נכון, שתמיד אתה מבקש מאשתי לסיים מוקדם את ההכנות, אבל הטריגר הנוכחי לכעס שלך הוא רק תירוץ, שאם לא תזהה אותו אתה בעצם מתעלם מהעובדה, שמי שמפעיל אותך כרגע הוא אותו כאב, שנובע ממפגש חזיתי עם הרגש הקשה ההוא-ההוא מהילדות.

אוקי. נניח שזיהיתי שאני בהתנגדות, מה אני אמור לעשות עכשיו?

עכשיו אל תתנגד להתנגדות שעולה בתוכך, רק תתבונן בה ותסכים להכיר בעובדה הפשוטה שאתה בהתנגדות, שכרגע מתבטאת בכעס על אשתי. זה לא היא. זה מה שקורה בתוך אחרי שתפתור את זה מבפנים, תתפנה אולי לטפל גם בבעיות של המציאות החיצונית.

האיש הזה יכול היה להתכחש לעובדה, שהוא פועל מתוך התנגדות ולפעול מתוך התנגדות להתנגדות. אבל הוא בחר באומץ להודות על האמת ולומר בפה מלא 'כן', הצעקות האלה מזכירות לי כאבים בחיי – שלא מתייחסים אלי, שמזלזלים בי... ולהפסיק להמציא תירוצים שונים להצדיק את התנהגותו התגובתית.

כל אדם יכול לזהות מצבים כאלה, הנקראים "התנגדות להתנגדות". אין אדם שאינו חווה תופעות אלה, אבל מי שמבקש לרפא את חייו צריך בראש ובראשונה להפסיק להתנגד להתנגדות – לבקש סיעתא דשמיא מהשם יתברך שיעזור לו לזהות בתוכו את ההתנהגות שמכתיב הילד הקטן שלו ואת ההתנגדות שבחיינו, להתבונן בכך ולקחת את ההתנהגות הזאת מחוץ לעצמו ורק מתוך כך לפעול.

אדם כזה, יגלה חיים חדשים. נו, למישהו יש התנגדות לזה!?

ביום שישי האחרון בערה בו חמתו להשחית. כמה פעמים כבר ביקש מרעייתו לסיים את הכנותיה לשבת מוקדם כדי לא להילחץ?! אבל היא, יש לה זמן, מתנהלת לאיטה כאילו אין מחר.

ועכשיו, שעתיים לפני שבת, אי אפשר לעמוד בלחץ שהיא משפריצה סביבה. צועקת על כל העולם, נלחצת ומלחיצה, האוירה בבית נעשית בלתי אפשרית. הילדים במצוקה, גם אשתו בעצמה.

באופן טבעי, הוא אמור היה להושיט עזרה, לסייע לאשתו הלחוצה, אבל תחת זאת מצא את עצמו צועק עליה: "כמה פעמים אמרתי לך שאת חייבת לסיים מראש ולא להשאיר את הכל לרגע האחרון?! הוא לא צעק עליה, הוא צרח, איבד עשתונות, והיא לא נשארה חייבת: "במקום לעזור אתה צועק... אתה לא מתבייש... ככה אתה מתנהג לאשתי".

הטונים המשיכו לעלות בבית, והמצב הכללי שידר איבוד שליטה: "את אשה עצלה", המשיך לייסר אותה באוזני ילדיו ההמומים שלא ידעו את נפשם: "אני מוסר את נפשי על פרנסת הבית בלי לעשות חשבון, ואת?! המשיך להטיח בה, בעודה מייבבת ובכיותיה מרעידות את הבית: "תראה גברים אחרים, כמה הם עוזרים לנשותיהם, ורק אתה כמעט לא בבית", המשיכה.

ואז לפתע זה הכה בו. "אני בהתנגדות". מילת הקוד למצב הזה חדרה לתודעתו בבת אחת.

מדוע אני מגיב כך בכעס במקום לעשות את הדבר ההגיוני, לעזור לה, ורק לאחר מכן להעיר לה ברוגע על העובדה שהיא משאירה את העבודה לרגע האחרון?! מדוע צעקותיה של אשתי כה מרתיעות אותי וגורמות לי לאבד שליטה? מה בכל הסיטואציה הזאת החזיר אותי להגיב מהילד הקטן שבי?! בקיצור, איזו התנגדות עלתה בי וגרמה לי להתנהג כפי שהתנהגתי? כי תופעת 'הילד הקטן' שבנו, המפעיל אותנו ללא הפוגה, כרוכה בתופעת 'ההתנגדות'. מה הכוונה?

אדם נתקל בדפוס התנהגות של הקרובים אליו ומתחיל להרגיש כלפיהם כעס גדול. הוא לא מודע לכך, שהם מעוררים בו חוויות, הקשורות ברגשות קשים מילדותו. למצב זה קוראים 'התנגדות'.

במצב של התנגדות חווה האדם רגיעה (שמתבטאת בכעס או בפחד) וחוסר רצון להתמודד מול התנהגות מסוימת, וזאת משום שהיא מזכירה לו משהו שהוא מאוד מעדיף לשכוח. התוצאה

”

הוא לא צעק עליה, הוא צרח, איבד את העשתונות, והיא לא נשארה חייבת: "אתה לא מתבייש... ככה אתה מתנהג לאשתי".

תאריכי הסדנא הקרובה:



נשים
ימי ג' בשעות 10:00-13:30
מפגש ראשון: י"א שבט 7/2/17



גברים
ימי א' בשעות 18:00-21:30
מפגש ראשון: ט' שבט 5/2/17

למסיימי הסדנאות ניתן להירשם לבית הספר לתומכים/ות

נפתחה ההרשמה
לסדנת שקוף

מה החשיבות של לימוד תורה בחיינו?

פאנל

בעלי לומד תורה שעוה רבות ביום. לא שיש לי התנגדות לזה, אבל לפעמים נדמה לי שזה קצת מוגזם. הוא לא מבין למה אני לא מאושרת מזה, וחשבתי שאולי לא מספיק ברור לי הענין הזה של ללמוד תורה בלי סוף. אני מודה, שבעצם אני בכלל לא יודעת מה החשיבות של לימוד תורה בחיינו. אשמח לקבל הסברים בענין.

איך מסבירים אהבה? אושרי עזרן

כשראיתי את השאלה הזאת, שמחתי מאוד. התיישבתי והתחלתי מיד לצטט פסוקים, משניות, גמרות, הוספתי קטעי מוסר וקצת מילות קישור כדי שיהיה ברור, ושלחתי את זה לרב אסולין...

אבל זה, כמובן, לא עבר את האישור... קבלתי ממנו הודעת ניפה בזה"ל: "תפסיק להיות כמו איזה רב ולכתוב לי דרשות. מה זה תורה כולם יודעים, אבל מה זה תורה בשבילך?!" וואו.

פתאום זה הכה בי חזק, והתבלבלו לי המילים. התחלתי לשאול את עצמי: מה הכוונה – התורה בשבילי? מה זה בשבילי? ואז הדהד בי קול חזק "כן. כן. בשבילך! מה התורה בשבילך?" איך זה קרה ששכחתי למה אתה לומד תורה? שאתה לא יודע לענות בפשטות למה התורה חשובה בחיים שלך?

הלב שלי נעצר דום. איזה ביזיון! איך שכחתי?! ואז נזכרתי איך פגשתי אותה, בפעם הראשונה אחרי 26 שנים של חיפוש אחרי אהבה, אחרי משהו שייתן לי מקום.

איפה לא הייתי? ממיאמי ועד שיקאגו הפכתי כל אבן על הכביש... ביקרתי כמעט בכל מועדון על מוסטנג לבנה... כמו אביר על סוס לבן, חלונות כהים ומוסיקה רועשת, מחפש ומחפש איפה היא מסתתרת.

ואז זה הגיע, הרגע המיוחל. צעדתי לי לתוך ההיכל. שם היא חיכתה לי כבר הרבה זמן, לבושה במעטה לא כל כך חדשני, נטולת צבעים, דוברת שפה לא מוכרת ומאובקת. מסכת ברכות האוהבת.

זאת היתה אהבה ממבט ראשון. היא הסתכלה עלי ואמרה לי: "בני, הגעת למקום הנכון". ואני ידעתי בליבי, אף על פי שלא הבנתי השפה – שאחריה חיפשתי, שאליה התגעגעתי. האהבה הזאת – איך אפשר להסביר אותה?!

התבלין הסודי אביתר טהרני

כולנו רוצים לתקן מידותינו. די לנו מהכעס, הגאווה, הקנאה, השנאה התחרות וכל שלל מידותינו הרעות. אלו מאתנו שזכו, כבר החלו תהליך של עבודה עם עצמם – אולם כולנו נתקלים בקושי עצום לשבר מידותינו הרעות ולמתקן. יש את אלו שהתייאשו – וחבל עליהם. יש את אלו שנלחמים – אולם כוחותיהם הולכים ואוזלים, ויש כאלה שמצליחים לכבוש מידה אחרי מידה ולעשות עבודה מדהימה עם עצמם, שאת פירותיה אוכלים הם ונשיהם ומשפחתם וכל סביבתם.

מהו הסוד? מה הדרך?

כך אמר הקב"ה לישראל: בני, בראתי יצר הרע – בראתי לו תורה תבלין. בורא העולם, אשר ברא גם את יצר הרע, מגלה לנו את הדרך להתגבר עליו, וזאת באמצעות התורה! אם ברצונך לשלוט על יצרך, לשרש אחר מידותיך הרעות, הדרך לכך היא באמצעות התורה ורק באמצעותה. אחרת, עבודתך נפלאה אולם שטחית, אינה יורדת לשורש מידותיך. אולם, התורה – כוחה לא רק בהתגברות על היצר הרע, אלא אף למתקן, שהרי היא נקראת "תורה תבלין", ומהו מיתוק? שהמידות הרעות נהפכות לטובות.

כך אמרו חז"ל (שה"ש רבה ח): "אמר להם הקב"ה לישראל 'שלא יאמרו מלאכי השרת לפני, רבונו של עולם, תורה שנתת להם לישראל אינם עוסקין בה, והרי איבה וקנאה ושנאה ותחרות ביניהם', כי במקום שעוסקים בתורה בהכרח מטפחים מידות טובות, ושלוש ביניהם.

ומה נפלאים דברי ספר חרדים בענין זה (מצות תשובה פ"ד): "העולם ים סוער, והגוף תל עפר, בתוכו הנשמה. איש עומד על התל, ועץ החיים נטוי עליו. אם הוא חכם לב, יתחזק ויתקשר באילן. כי היום או מחר יכו בחזקה גלי הים בתל, וייהרס, ואם לא יהיה הוא נקשר באילן, ישטפוהו בתל. היינו דכתיב 'עץ חיים היא למחזיקים בה ותמכיה מאושר'."

למה חשוב לחיות? הרב אברהם גריינמן

למה חשוב ללמוד תורה? – זה כמו לשאול: סליחה, בעצם, למה חשוב לחיות?

התורה היא המעיין, ממנו משתלשלת המציאות של כל העולם, ואם אתה לא מחובר למעיין, אז אתה מנותק מהמציאות!!! להיות בעולם בלי להיות מחובר לתורה זה ניתוק. זה כמו, אבל זה לא יהודי מחובר.

למה כל נהג הולך בטבעיות לקורס רענון נהיגה? למה כל חייל עושה מילואים? למה כל עובד הייטק לומד בתחומי? למה כל רופא הולך להשתלמויות על בסיס קבוע?

ברגע שהתורה היא החיים, זה ברור שרוצים לחיות הכי טוב שאפשר, אז צריך ללמוד וללמוד ולחפור ולהפוך בה ולהכיר הכי טוב כל פינה וסדק בה – כי מי לא רוצה ליהנות מהחיים?!

התורה היא כתב הסתרים, היא הגילוי הכי אינטימי לרצונות של השם יתברך, לתוכניות שלו, למי שהוא... והשם יתברך הזה הוא ברא את כולנו ומחדש את הבריאה הזאת מדי שבריר שניה – שלא נתענין בהעדפות שלו?! בהדרכות שלו?! בהוראות שלו?!

כשחושבים על זה, אפשר אולי להבין את דבריו של האור החיים הקדוש: "שאם היו בני אדם מרגישים מתיקות וערבות טוב התורה – היו משתגעים ומתלהטים אחריה... כי התורה כוללת כל הטובות שבעולם". יה"ר, שנוכה ללמוד וללמד, לשמור ולעשות את כל דברי תלמוד התורה – באהבה!

כשאתה משתלט – קשה לך לאהוב

בחינה מחודשת של הדברים יוצרת בלבול. אל תפחד! בלבול הוא תנאי להתפתחות

להציב לעצמי גבולות נכונים ולבדוק
בעקביות האם אני עומד בהם-
זה נקרא מודעות עצמית

אם אתה לא
יודע לצעוק,
נקברת תחת מעטה
האני החברתי

אישי

לבנות באמת

משה קליין

”

אני יושב ושר פה
בשקוף, ומריח את
הריח של הטלית
של אבא. לרגע אחד
הרגשתי כל כך טוב,
הרגשתי אהבה,
הרגשתי קירבה,
ורגע אחד אחר כך
חשתי בחילה, כאב
נורא, ריחוק וניתוק.

נכון, רובן היו של שקר מוחלט, זולגות לי על הלחיים
גם כשבפנים בכלל לא אכפת...

מניפולציות זולות עם דמעות תנין חמות...

היטב מתוכננות, ותמיד כשצריך אותן נשפכות
ופועלות, ואת מי שמולי מפעילות ומבלבלות.

הדמעות הישנות...

כבר הרבה זמן שהן לא מגיעות. פשוט הפסקתי
לבכות, כי כבר נמאס לי לתהות אם הן שקרניות או
אמיתיות...

השבוע במפגש של הקבוצה הקטנה שתפתי על כמה
חולשות, וממש פחדתי להתחיל לבכות, רק שלא
יציצו לי הדמעות. וגם על זה שיתפתי – על כך שאני
עוצר ואוצר את הדמעות.

המפגש התחיל ואיתו גם השיר. אורות מעומעמים,
את העיניים עוצמים, וברקע שרים... 'חמול'... במנגינה
הידועה, ובמחילה, במנגינה הכי נדושה. כמדומני,
שעוד כשהייתי במעי אמי – כבר שמעתי את המנגינה
הזאת.

ממש לא היה לי חשק לשיר, אבל הצטרפתי.

אני שר, אבל בלי להתאמץ, בלי לצעוק. הטון שלי
סתם נמוך ולא נשמע בכלל בתוך בליל הקולות,
שצועקים וזועקים סביבי, אנשים שכנראה קצת יותר
חיים ממני.

שומע את המנחה אומר: עכשיו כל אחד ידמין
את אבא שלו, כשהוא היה בערך בגיל 10, ובראש

אני רואה את אבא בשבת בבוקר עם הטלית בדרך
לתפילה.

אני יושב ושר פה בשקוף, ומריח את הריח של הטלית
של אבא. לרגע אחד הרגשתי כל כך טוב, הרגשתי
אהבה, הרגשתי קירבה, ורגע אחד אחר כך חשתי
בחילה, כאב נורא, ריחוק וניתוק.

התמונות בראש מתערבבות, רגע אחד אני קרוב
לאבא בברכת כהנים מתחת הטלית, נושם את ריח
הטלית עמוק עמוק, ושניה אחר כך אני חוטף את חוטי
הציצית לתוך הפרצוף בלי שום סיבה...

והנה הנה הן מגיעות. הפעם אני לא נלחם בהן, בכל
מקרה די חשוך ואף אחד לא רואה. אני משחרר,
והן זולגות... לא מתוכננות, לא מתוכננות, לא
מניפולטיביות. דמעות אחרות. דמעות פשוטות.

פתאום אשתי וילדי מצטרפים לתמונות, שבת בבוקר,
לפני שאני יוצא למקווה, ילדי המתוקים עוזבים את
כל המשחקים, רצים אלי ונצמדים, יחד בטלית אנו
מתעטפים... אשתי מביטה ומתרגשת...

כן, הנה הן – הדמעות האמיתיות, והן כל כך כואבות,
כאב על ילד שגדל עם חום ואלימות, משמעת ברזל
וחוסר יציבות... ומעוררות חזק את הרצון, רצון לרפא
את הילד הכאוב, ורצון לגדל ילדים ואשה שידעו
שהם אהובים ורצויים, שיגדלו וינשמו עמוק את הריח
הנעים של הטלית של אבא, גם כשהיו רחוקים.

ותשמח במעשיך...

ברוכות הבאות – דמעות אמיתיות....

אומן שקוף
**נוסעים
לרבינו**
הבעל שם טוב, רבי לוי יצחק מברדיטשוב, רבי נתן מברסלב
ורופא הנפשות הגדול רבי נחמן מברסלב באומן
כ"ג-כ"ז בשבט
19/2/17-23/2/17



מחיר: 860\$ | קיימת אפשרות לצאת ביום שני במחיר של 790\$
(נסיעה ישירות לאומן וללא קברי צדיקים)

מספר המקומות מוגבל | המחיר בתוקף עד 9/2

פרטים בטל. 02-5667567 // www.shackuf.co.il

