

בעזהש"י

"מאי דכתיב 'לא יערכנה זקב וזכוכית, ותמורתה קלי פז' (איוב כח, יז)?... אלו דברי תורה, שקשים לקנותן כקלי זקב וקלי פז, ונוחין לאבדן כקלי זכוכית" (חגיגה טו ע"א)

"... 'נקדשקם היום ומחר' (שמות יט, י), היינו שתישאר קדושה לתמיד" (רבי אברהם מרדכי מגור, אמרי אמת, קדושים)

איך ממשיכים להיות תורה במסגרת שלא זהו עיקרה? קודם כל מתכוננים מראש, בכמה היבטים:

ראשית – מחליטים החלטה עקרונית להמשיך להיות בתהליך בונה, מפרטים את מרכיביו העיקריים (תורה תפילה וכד', כדלקמן), ודואגים לכך שהדברים יהיו מדידים כמה שיותר (כמו לסמן בלוח לימוד-יומי).

תורה – לקבוע מה וכמה את רוצה ללמוד כל יום, חוק ולא יעבור. לקבוע משהו ריאלי, אפילו שתי דקות ביממה, אבל משהו שתעמדי בו בע"ה. רצוי משהו שמחולק לתכנים קצרים שניתנים להבנה בסיסית גם בלי עיון ממושך, כמו פרקי אבות או פירוש על תהלים. חשוב להחליט מראש לגבי כל יום על מקום זמן וחומר הלימוד כדי לחזק את הקביעות.

כדאי להכין מחברת/פנקס ולרשום בהם דברים שמתחדשים בלימוד וברוחניות, ואז מדי פעם לפתוח ולראות פניינים שיש חיים, וגם התחדשות, גם אחרי המדרשה.

תפילה/תהלים – על מה את לא מוותרת בשום פנים ואופן? המלצה: לבחור כל פעם חלק מסויים בתפילה שאת מתפללת לאט ובכוונה. בכל מקרה מומלץ מאד להתפלל כך את תפילת ה"יהי רצון" שסוף ברכות-השחר, מיד לאחר ברכת "המעביר שינה מעיני", ואת ברכת "השיבנו אבינו לתורתך" בתפילת שמונה-עשרה. ככלל – להשתדל מאד שהתורה התפילה והמצוות יהיו בחיות.

חשבון נפש יומי (מה היה לי היום? וגם- איפה נמצאים ההבנה העשיה והרצון שלי?). לא כשעייפים מדי. פלאפון כבוי/ במצב טיסה חובה. גם פנצ'ן זה – לקבוע מראש מתי בכל יום בשבוע לומדים / עושים חשבון, לא להשאיר להזדמנויות ספונטאניות, כי עצם הקביעות פועלת בנפש.

לקבוע את ערב ראש-חודש וראש-חודש כזמן של בדיקה רחבת-טווח יותר (ערב ראש-חודש), לימוד וחיבור פנימי למהות החודש הנכנס ותחילת הכנה לזמנים מיוחדים בו.

את לוח-השנה שאת משתמשת בו יום-יום להפוך ללוח-שנה רוחני. אם היה יום של אור – לסמן בצורה בולטת, כדי לשחזר אח"כ מה גרם לכך ואיך יוצרים עוד ימים כאלו. אם להיפך, חלילה – לסמן בשחור בולט שזה היה יום שחור מבחינה רוחנית. מקל על חשבון-הנפש החודשי וגם עושה חשק שלא יהיו עוד ימים פאָלֹ ללוח-השנה...

לשמור על ניגון מחיה ו/או תמונה מעוררת שיהיו זמינים (בפלאפון וכד').

צניעות, בילויים וכד' – לקבוע קוים-אדומים שאת לא מוכנה לעבור בשום פנים ואופן, ואז להוסיף סייג.

בכל אלו כדאי לשתף חברה טובה מראש (אפשר בכתב) ולקבוע מראש להיות איתה בקשר קבוע, לפחות פעם בשבוע טלפון שבו תספרי לה אם לא עמדת באחד מהסעיפים הקודמים ולמה, ומה אפשר לעשות כדי שזה לא יקרה שוב. אפשר ורצוי שזה יהיה הדדי, כלומר: שגם היא תשתף בסעיפים המקבילים אצלה.

לשמור על קשר עם אחת הדמויות שקיבלת מהן תורה ולשתף בכל צעד/ארוע משמעותי, משמח או מצער, חלילה. וכן אם יש הרגשת נפילה/שחיקה.

שלושה דברים שאסור לומר: 1] "אני לא יודעת". במקום זה אומרים "אני צריכה לברר". 2] "אין לי כח". במקום זה אומרים "אני צריכה סייעתא-דשמיא". 3] "בִּקְטָנָה" (בהקשר של סטיה מהאמת).

כמה ביטויים שאינם אסורים-ממש אבל גבוליים (בהקשר רוחני. כמו בתשובה לשאלה: "האם את עדיין מקפידה על זה?"): "פחות או יותר", "בינתיים", "בערך", "משתדלת", "אני עובדת על זה", "זה בתהליך", "אני בפיוץ".

אל תכניסי את עצמך באופן יזום למצבי נסיון או מצבים גבוליים. קשה לבקש סייעתא-דשמיא להשתחרר מִצָּרָה שאת הבאת על עצמך בהתנדבות...

בזמני נסיון לא להיכנס לשום "משא ומתן" נפשי או מעשי. להתעקש בפשטות על האמת, שהיא האמונה התורה וההלכה. לזכור שחטא הוא חטא. לא לקבל אותו בגלל השוואה לאחרות ("ביחס אליהן אני ממש צדיקה"), בגלל השוואה לעצמנו ("עשיתי/אני עושה דברים הרבה יותר גרועים, אז מה זה כבר נחשב?"), לא לקרוא לו בכינויי-חיבה (כמו "להרפות", "לוותר" "לשחרר אחיזה" "לזרום"). להיזכר אז פרגע של קודש או במקום של קודש שזכינו להיות בו ולהתגעגע אליו, או פשוט לצייר ברוחנו שהיום ערב יום-הכיפורים, שאנחנו בכותל, או שהרב שלנו עומד לידינו.

לזכור שדברי חז"ל ש"בְּדֶרֶךְ שְׁאֵדָם רוּצָה לֵילֵךְ - בָּהּ מוֹלִיכִין אוֹתוֹ" (מכות י"ב) זו הבטחה! גם אם החולכה כוללת נסיונות של תמנה, ענוה, ו"בדיקת רצינות" מדי-פעם.

לפני בתוך ואחרי הכל – להתפלל להתפלל להתפלל לסייעתא דשמיא, להזכיר לעצמנו ולחזק שכוונתנו לשם-שמיים ולהתחנן שלא יביאנו לא לידי נסיון ולא לידי בזיון.

בהצלחה רבה !!

Yudvav1@gmail.com

052-3295622

יהושע וידר

לסיים...

בעזה"ש

[1] "אמר ליה אליהו
לרב יהודה אחיה דרב סלא חסידא:
לא תרפח ולא תחטא,
לא תרוי ולא תחטא,
(אמר לו אליהו
לרב יהודה אחיו של רב סלא חסידא:
אל תכעס ולא תחטא,
אל תשתכר ולא תחטא),
וכשאתה יוצא לדרך
המלך בקונך וצא... זו תפלת הדרך" (ברכות כט ע"ב)

"כל הסתערות כוחות והתחדשות מצב תוכל להביא הריסה לכוחותיו המוסריים של האדם, וצריך
הוא אז לשמור ביותר את מוסרו, שקנה לו בעמלו, בדעת וכישרון. על כן חובה מיוחדת היא להישמר
מכעסנות, אפילו במקום המותר, שלא תחטא מתוך ההתרגשות, המביאה לאיבוד ציורי המוסר. וכן
ההשתפרות, אפילו אם איננה באופן מנוול, על כל פנים מביאה התרגשות העלולה לאבד ציורי
המוסר. ויותר מזה כל מצב חדש צריך שמירה, שעל כל פנים מביא הוא ציורים חדשים והרגשות
חדשות, וכמה אנשים נפחתה מדרגת מוסרם בחילוף מקומותיהם, וכשאתה יוצא לדרך תכין עצמך
לקראת ההתרגשות של השתנות הציורים והתחדשותם על ידה, והמלך בקונך וצא, להמשיך עליך
ציורי היקרה ואהבת ד', בקביעת המוסר וטוב המידות הטהורות גם במצב הנדידה של הדרך. וזאת
היא עיקר יסוד תפילת הדרך, שעומתה תבוא השמירה המעולה, - כי ד' ישמור את יראיו"
(הראי"ה קוק, עולת ראיה א, עמ' תא-תב)

"כשהטלטול של דרכים מדלדל את המצב הרוחני צריכים לתקן בדרך אמצע וגבורה, ולא בדרך
פחדנות ועצבנות. כי הדלדול שפא על ידי פגישות שונות לא בא מסבה שלילית לבד, כי אם מפני
הרשמים המתקשים שהתפרצו לבוא אל הנפש בחפזון, ואלה דחו את הרשמים הנשנים מדחיק המקום.
וכשמחזירין את הנשנים למקומם צריכים להזהר שלא לטשטש את הצורה של הרשמים הנדשים,
וזה אי-אפשרי כי-אם על ידי תשובה של גדלה בלא שום קטנות, והכל מתחזק ומתאמצ, והפלים
מתרחבים, ונעשה מקום להרשמים הנדשים עם הנשנים"
(הראי"ה קוק, מידות הראיה, העלאת ניצוצות; ה)

"יש שהאדם כבר קבש לו את דרכו בחיים, והולך הוא לתומו על פי כל אותו המצב שהוא נתון בו.
קבש כבר את המכשולים הטבעיים שבתכונותיו הנפשיות, עמד כבר נגד כל המפריעים הסובבים
אותו בקבירה, העמיד כבר את נקודת רצונו להשכיל ולהיטיב. אך לפעמים, פתאום הוא מוצא את
עצמו במצב חדש, בסביבה חדשה, בעולם חדש, נשטף מזרמים חדשים המתנצבים לעומתו, מה שלא
עלו כלל על לבו שהם יבואו כנגדו. זהו תוכן הנסיון, שצריכים אז לחדש את כל מעמד החיים
הרוחניים, ולהתאזר בגבורה חדשה, מקורית, ממבוע הנשמה, להיות נשאר עומד בקדושתו ומלוא
צביון תומתו. וזאת היא הבקשה שאנו מבקשים, שלא יביאנו די לידי נסיון - שלא תבוא לגינו
הפתעה חדשה באורחות חיינו שלא יהיה לנו זמן ואפשרות להסתגל אליה ולכבוש לנו את מסילתה
באופן שנוכל ללכת באורח ישר ותמים, העולה למעלה כרצון ד', בשמירת דרך תורתו ומצוותיו אשר
צינה אותנו לטוב לנו כל הימים"
(הראי"ה קוק, עולת ראיה א, עמ' עז)

[2] "...ועיקר הטהרה הבאה מלמעלה היא אחר סיום הדבר... כי בגמר שורה האור הבא מלמעלה..."
(אדמו"ר רבי שמואל מסוכדטשוב, שם משמואל, בחוקותי תרע"ב)

"...כי אחר הגמר בא לעומתו שפע קדושה ממעלה, כעין שכירות שאינה משתלמת אלא לבסוף..."
(אדמו"ר רבי שמואל מסוכדטשוב, שם משמואל, בשם אביו, עקב תרע"ו)

[3] "...ומה אכזרי הוא האדם על עצמו, שהוא משתקע במחשבי החיים, מטריד עצמו בחשבונות רבים, ואת חיי החיים, את עון וסוד החיים, הוא משכיח מלבו..." (מידות הראיה, אהבה ; ד)

"...ויגד שם, מלמד שלא ירד יעקב אבינו להשתקע במצרים אלא לגור שם. שנאמר: 'ויאמרו אל פרעה: לגור בארץ באנו, כי אין מרעה לצאן אשר לעבדך, כי כבד הרעב בארץ כנען, ועתה ישובו נא עבדך בארץ גשן' (בראשית מז, ד)" (הגדה של פסח)

"...וכשאריך לדבר מעניני עולם-הזה, יהיה מתשבתו שהוא הולך מעולם העליון למטה כמו האדם שהולך מביתו לחוץ ודעתו לחזור תיכף..." (בעל שם טוב על התורה, פרשת שמיני)

[4] "ועתה, ישראל, מה ד' א-להיך שאל מעמך? כי אם לקרעה את ד' א-להיך, ללכת בכל דרכיו, ולקרעה אותו, ולעבד את ד' א-להיך בכל לבבך ובכל נפשך: לשמר את מצות ד' ואת חקותיו אשר אנכי מצוך חיים לטוב לך" (דברים י, יב-יג)

"...ולזה בא הכתוב ואמר: 'ועתה ישראל מה ד' א-להיך שאל מעמך, ועתה דייקא, היינו שבכל עת יחשוב מה השם יתברך שואל מאיתו עתה. ובאמת הוא ענין נורא מאד, ושייך זה להאדם בכל ימי חייו. למשל: כשקם בבוקר השכם ומתיישב בנפשו איך לעשות, אם לילך לבית-המדרש להתפלל או למלאכתו, שייך על זה מה שאמר הכתוב ועתה ישראל מה ד' א-להיך שאל מעמך, בוודאי שואל מעמו שילך להתפלל, ולא לעסוק בחפצו מקודם, כמו שאמרו חז"ל. ואחר שהתפלל ומתיישב בנפשו מה לעשות עתה, אם ללמוד או לילך לביתו, בוודאי לכתחילה המצוה שילמד תיכף אחר התפילה, כמבואר באורח-חיים סימן קנה, אם לא שהוא אדם חלוש. ואחר שלמד ודורש מה לעשות עוד, בוודאי עתה שואל השם יתברך מאיתו שילך לאכול, לקיים 'ונשמרתם מאד לנפשותיכם'. ואחר שאכל מצוה שילך לעסוק קצת בדרך-ארץ, וכמו שאמרו חז"ל. ואחר שעסק ושואל עתה מה לעשות עוד, בוודאי עתה שואל השם יתברך שיחזור ללימודו, כיון שיש לו פנאי. כלל הדבר – ענין 'ועתה' שייך להאדם בכל רגע מימי חייו, ולכל אחד כפי עניניו. וזהו שכתוב 'שאל מעמך', היינו שלזה שואל השם יתברך עתה מאיתו שילך ללמוד תורה, ולזה שואל שילך לגמול חסד עם פלוני, כי נסבב לו עתה מצוה זו ואי אפשר להתקיים בלתי, וכן כהאי גוונא בכמה עניינים. וכשילך באופן זה יעבוד להשם יתברך כל ימיו על פי התורה. וזהו שכתוב 'בהתהלךך תנחה אתך' (משלי ו, כב)..."

(רבי ישראל מאיר הכהן מראדין [ה'חפץ חיים], אהבת חסד, חלק ב, פרק יא, בהערה)