

בעזרה ש"י

"מאי דקתיב 'לא יערכנה זקב וזכוכית, ותמורתה פלי פזי? (איוב כח, יז)...אלו דברי תורה, שקשים לקנותו פקלי זקב וקלי פזי, ונחין לאגדן פקלי זכוכית"

"...[קדשתם היום ומקרו] (שמות יט, ט), היינו שתישאר קדושה לתמיד" (רבי אברהם מרדכי מגור, אמרי אמת, קדושים)

איך ממשיכים לקיות 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 בעיניים 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" שבסוף 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 העשייה והרצון שלי?). לא כשעייפים מדי. פלאפון כבוי/ במצב טיסה חובה. גם בענן 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 קאלו בלוח-השנה...

לשמור על ניגון קמֶה 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 תספירי 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 בפיון".

אל תכניסי את עצמך באופן זום 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 נחשבי?"), לא לקרוא לו בכינויי-חיבה (כמו "להרפות", "לזוטר" "לשחרר אחיזה" "לזרום"). להיזכר אז ברגע של קודש או במקום של קודש שזכינו להיות בו ולהתגעגע אליו, או פשוט לצייר ברוחנו שהיום ערב יום-הכיפורים, שאנחנו בכותל, או שחרב שלנו עומד לִנְדוֹן.

לזכור שדברי חז"ל ש"בְּדָרְךָ שְׂאֵדָם רוּצָה לִילֵךְ בְּה מוֹלִיכִין אוֹתוֹ" (מכות י ע"ב) זו הבטחה! גם אם ההולכה כוללת נסיונות של המתנה, ענוה, ו"בדיקת רצינות" מדי-פעם.

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

בהצלחה רבה !!

Yudvav1@gmail.com

052-3295622

הושע וידר