

## יוצאים למסע

ועדיין, יש פעמים שבהן הרצוי מתגבר ומתעלם לחלוטין מן המצוי. מתחיל לדאות על כנפי חלומותיו: "ממחרת יום כיפור אהיה צדיק גמור". ודווקא אז המציאות אינה מכה בנו מיד. אנחנו מצליחים באמת לשכוח מכל מה שהיה, ולהאמין שנתחיל מחדש. אך מעט אחר כך מתברר לנו שהמצוי לא נעלם, הוא רק מחכה בסבלנות לטעות הראשונה שלנו, ואז מכה בכל החלומות והרצונות שלנו: "זו סתם הייתה הזיה, מה חשבת ל'עצמי'?"

הסכסוך הבלתי-נגמר הזה גורם לכך שהרצוי שלנו כבר עם כנפיים מקופלות, מיואש. והמצוי - נבזה ונקלה מהלקאה אין סופית של הרצוי.

### בלי מאמץ

הפתרון הרגיל והמוכר הוא לבנות סולם, שיוביל אותנו כביטחון שלב אחר שלב מהמצוי אל הרצוי. זוהי עבודה קשה במסלול ארוך, שמתאימה לסיירת מובחרת. זוהי גם דרך שנוטה אל היראה יותר מלאהבה. אנחנו הרגשנו על עצמנו שלא הצלחנו ללכת בדרך הזאת, ומתוך לימוד ממקורות שונים, ובמיוחד מהרב קוק זצ"ל, סללנו דרך אחרת: להפריד בין המצוי לרצוי, ולא לנסות לחבר ביניהם, מכיוון שדווקא מתוך ההפרדה החיבור מגיע ממילא.

המילה "ממילא" היא מילת מפתח בעבודת ה' על פי חסידות חב"ד. עבודת ה' צריכה לקרות ממילא. אנחנו צריכים להכין את הקרקע, להתבונן נכון - והפעולה מתבצעת מאליה. המאמץ בדרך לא בהכרח יעיל. ומקדם הדרך הזו דומה מאוד להנבטה של צמח: אנחנו מניחים בתוך צלחת צמר גפן ספוג במים וכמה זרעים, ומחכים. אין טעם שננסה למשוך את הנבט כדי שיצא, זה פשוט לא יעזור. עלינו להשקות ולחכות, והנבט ינבוט מעצמו. גם עבודת ה' גדולה כך, ובמיוחד בדרך שלנו, שעיקר העבודה בו היא מאהבה. אנחנו צריכים ללמוד איך ליצור בתוכנו מצע נכון כדי שהקשר והחיבור יגדלו מאליהם.

העבודה הזו אינה נטולת מאמץ לחלוטין. במקומות מסוימים נצטרך גם להתאמץ, אך זהו מאמץ מושכל ונקודתי. "אם תִּבְקֶשׁוּהָ כִּפְסָף וְכַמְטוּנִים תִּחְפְּשׁוּהָ אֲזַי תִּבְיֵן יְרֵאתָ ה'" עבודת ה' דומה לחיפוש מטמון: אם יש מולי כספת שאני צריך לפתוח, עדיף שלא אדפוק עם פטיש חזק, אלא אמצא דרך להשיג את המספר של המנעול. זהו מאמץ מסוג אחר לגמרי, ורק אחרי שאקדיש מאמץ מן הסוג הזה, ואמצא את המספר הנכון, אצטרך קצת להתאמץ, לפתוח את הדלת הכבדה של הכספת.

### ה' בחר בשבילנו

אז איך מפרידים את המצוי מהרצוי? אנחנו מציעים שנטפל בכל אחד מהם בנפרד, בדרך אחרת לגמרי. הפעם נעסוק בשיטת הטיפול במצוי, שנקראת "להפוך את המצוי לרצוי".

אם נחזור לדוגמה שנתנו: אנחנו עומדים להתפלל, והראש שלנו עמוס במחשבות שאינן קשורות לתפילה. ולא רק הראש. הלב שלנו, שאמור להשתפך בדבקות אלוקית מרגיש ממש כאבן. זה המצוי שלנו בתפילה נתונה.

מה אפשר לעשות עם המצוי? אנחנו יכולים לשאול את עצמנו שאלה פשוטה: האם אנחנו יצרנו את האישיות שלנו, וגרמנו לכך שכשנבוא להתפלל לא נתרכז ולא נרגיש מאומה? האם אנחנו החלטנו שכך יהיה?

טור זה פותח סדרה של שנים עשר טורים, טעימות מן המפגשים בסדנת 'כנפי רוח' העוסקת ביצירת שפה שמפרה ומחדדת את התמונה הפנימית שלנו ביחס לשאלה איך נכון לעבוד את ה'.

הסדנה היא מעין מסע של העמקה והתרעננות בעבודת ה', היא מבוססת על דרכים שנסללו בתורת החסידות, ויותר מכל על תורת הרב קוק זצ"ל. היעד המרכזי של המסע הזה הוא להגיע לעבודת ה' שנובעת מן הפנימיות, מאופיינת בנעימות ואהבה ומאירה באור תורת ארץ ישראל.

בטורים נתבונן על עבודת ה' מזוויות שונות: נלמד להתבונן במגבלותינו, ולהודות לה' יתברך על הצביון המדויק של אישיותנו עם שלל היבטים: הן החיוביים, והן אלו שמקשים ולעיתים אף ממררים את חיי עבודת ה' שלנו. מתוך ביטחון בה' יתברך שכל קשת הגוונים של התכונות שלנו נוצרה למעננו ולטובתנו, ננסה ללמוד איך הוא מבקש מאיתנו שנבחר לדבוק בו באמצעות שלל התכונות האלו. נשתדל לגלות איך להימנע משימוש מוטעה בכלים וביכולות שניתנו לנו, ולכוון אותם באופן פורה, יעיל ונעים.

בטורים הבאים נפרט את מבנה הסדנה, ואת משמעות החלקים השונים שלה, אך ראשית, בתור הקדמה, ננסה לגעת באחת הסוגיות המבלבלות בעבודת ה' שלנו: היחס בין הרצוי למצוי.

### ייאוש, הלקאה וכןפיים קצוצות

כולנו רוצים להיות צדיקים עליונים. אך הרצון הזה נתקל בקשיים רבים, שהמרכזי ביניהם הוא מערכת היחסים המפותלת והמסוכסכת שבין הרצוי והמצוי בנפש שלנו. הסכסוך הזה פוגש אותנו כמעט בכל החלקים של עבודת ה'. כאשר אנחנו עומדים להתפלל, לחלק מאיתנו יעלו במהלך התפילה הרהורים שלא ממין העניין. זהו המצוי, המציאות כפי שהיא. לעומת זאת הרצוי הוא שנעמוד בתפילה והלב שלנו ישתפך כמים מרוב תשוקה של דבקות, וכל אישיותנו תהיה רק עם ה' יתברך, עד שהעולם יראה עלינו כאיננו, ואפילו נחש כרוך על עקבינו

- לא נרגיש מאומה. כך למדנו שתפילה צריכה להיראות, ויש צדיקים שהתפילה שלהם אכן כזאת, והלוואי שנוכה לכך גם אנחנו.

איך אפשר להתקיים עם הפער העצום שבין המצוי לרצוי? זה קשה מאוד, ולכן אנחנו רוצים לסגור אותו, ובאופן טבעי מנסים להנמיך את הרצוי, לחשוב בקטן. "לא כדאי לי ללכת גבוה כל כך, לפחות אצליח לכוון בכרכה אחת של שמונה עשרה". אבל הקטנת הציפיות לא בהכרח פותרת את הבעיה. לפעמים אנחנו מקטינים את הציפיות ובכל זאת הן לא מתממשות. ואז ההלקאה העצמית שלנו חזקה יותר: "מה כבר דרשתי מעצמי? להיות מרוכז בחלק קטן, ואפילו את זה אני לא מצליח לעשות!"

אם הקטנת הציפיות והייאוש הן הדרכים שבהן המצוי משפיע על הרצוי, הרצוי מעניק למצוי את ההלקאה העצמית. הרצונות הגדולים שלנו גורמים למציאות להיראות דלה וחיוורת עוד הרבה יותר ממה שהיא באמת. הם מביאים אותנו להתבונן בעצמנו בעין רעה, לחפש את חוסר השלמות, להתגונן בעיני עצמנו. אנחנו רוצים כל כך הרבה ומצליחים כל כך מעט עד שאנחנו מאבדים את העמדה העצמית שלנו, את החשק והטעם שבעבודת ה'.

ומכיוון שאנחנו למודי ניסיונות מרים של כאבים שלאחר רצונות, למדנו להשתקף כל רצון טוב, להתייאש מראש ולקצוץ לעצמנו את הכנפיים, שלא נחטק שוב.



אהובה ויקרה.

הרב קוק כותב על כך בלשונו המופלאה:

“אם יורד האדם מאוד, אם גם לא יוכל להחליץ מנטיות טמאות בזוהמת גופו, מהרהורים רעים המיגיעים אותו בעל כרחו, אף על פי שבודאי באים הם מפני חטא ועון שקדמו, מכל מקום אין ליפול מזה כלל מקדושה ועבודה, משאיפות קדושות ועליונות, מטהרת המדות והמעשים, עד כמה שידו מגעת.

ויקבל כל זה באהבה רבה, וממעמקים יקרא אל ד', בין בדיבור, בין ברעיון הלב, בין בחשבון פנימי שלי, ועל הכול בהסכמה גמורה לעשות הטוב והישר בעיני ד'”.

(ליקוטים מכתבי הראי"ה כ"ה)

לפעמים הטוב והישר בעיני ה' הוא דווקא שבתפילה הבאה יהיו לנו בלבולים ומחשבות זרות, ושם נצטרך לעשות עבודה.

מהי בדיוק העבודה? על כך עוד נרחיב בהמשך. כרגע אנחנו בונים את התשתית: ההכרה בכך שהמצוי שלי, ההתמודדות של עבודת ה' שלי כפי שהיא ברגע הזה, היא רצון ה'.

יתר על כן, אנחנו יודעים שהקדוש ברוך הוא רצה את זה, והוא כל יכול. הוא יכול לתת לנו משהו אחר לגמרי, ואין שום מעצור לפניו מלתת לנו עבודת ה' אחרת לחלוטין, לא רק כמו החלומות הקסומים ביותר שלנו, אלא עבודה הרבה הרבה יותר יצירתית ועליונה – ובכל זאת הוא נתן לנו את העבודה שאנחנו ניצבים בפניה. ומכיוון שכך יש לנו ביטחון גמור בכך שאין דבר יותר יקר בכל ההיסטוריה, בכל העולמות, מאשר להתמודד עכשיו עם ה"בעיות" האלה. אין דבר יותר יקר ויותר משמעותי. כי אם הייתה עבודה משמעותית יותר עבורנו – היינו מקבלים אותה.

דוד המלך עליו השלום מתאר זאת כך: “אם לא שיויתי ודוממתי נפשי כגמול עלי אמו”. מכיוון שהקדוש ברוך הוא מנהל לנו את העניינים אנחנו יכולים להרפות, להניח ברכות את הראש “כגמול (תינוק) עלי אמו”. התפילה שאנחנו עומדים בפניה, עם כל ההרהורים וכל הבלבולים היא התפקיד והאתגר הכי נפלא בעולם. (ושוב, עוד לא אמרנו מה עושים עם זה, מה העבודה שלנו במקום הנפלא הזה).

כשאנחנו רואים לפנינו את כל מה שעובר עלינו בחיצוניות ובפנימיות כרצון ה' וכדרך היקרה ביותר בעיניו יתברך בשבילנו – אנחנו תמיד בגן עדן!

התשובה לכל השאלות האלו היא חד משמעית: לא! אין ביכולותינו להכריע הכרעה כזאת!

אמנם המחשבות שנכנסות לתוך התפילה קשורות לעיסוקים, לבלבולים ולחולשות שלנו בכל שאר היום, אבל אם היו שואלים אותנו: “האם אתם מעוניינים לחשוב בזמן התפילה על כל יתר העיסוקים שלכם?” מה הייתה התשובה שלנו? ברור שלא! היינו רוצים לחשוב בתפילה מחשבות אחרות לגמרי!

יש לנו כמובן חופש בחירה איך לנהוג בהן (וגם הוא לא מעיד על יכולת ללא מגבלות) אך בוודאי אין באפשרותנו למנוע מהן להיות האתגר שלנו.

אם כן, אנחנו לא בחרנו במחשבות האלו, ואין לנו יכולת הכרעה בשאלה האם הן יליו אותנו או לא, מי כן קיבל את ההכרעה הזאת? מי בנה את התבנית הזאת? ה' יתברך שמו.

התשובה הזאת הפוכה מכל מה שהורגלנו לחשוב: ה' נתן לנו את המחשבות הזרות? הרי הוא רוצה שנעבוד אותו בשלמות, בלי מחשבות זרות ובלו שום עיכובים! אנחנו מסרבים לפקוח עיניים ולראות מה ה' באמת רוצה מאיתנו ולהסכים באמת לעבוד אותו. יש לנו נטייה לומר לו: “יריבוננו של עולם, העבודה שאתה בחרת בשבילנו לא באה בחשבון, תביא לנו עבודה אחרת! איזו? עבודה קלה, נעימה, לפי התוכנית שלנו. ואם לא – זאת לא עבודת ה'. תפילה כזאת היא לא עבודת ה'. עם נפש כמו שנתת לי, עם גאווה כמו שיש לי, עם תאוה כמו שלי, עם בלבולים כמו שאני קיבלתי, עם חסרונות כמו שלי – אין עבודת ה'”. אנחנו טוענים את הטענה הזו מול ה', וגם מול עצמנו. זוהי הלקאה.

והאמת היא, שהקדוש ברוך הוא הוא זה שבוחר לנו במיוחד, בצורה מדויקת ובהמון אהבה את עבודת ה' שלנו. אנחנו רק צריכים להקשיב ולברר נכון מהי. הרבה פעמים אנחנו מחכים שכמה בעיות יטופלו, ואז נוכל לעבוד את ה', כשלמעשה ה"בעיות האלה שיטופלו" הן עצמן עבודת ה' שלנו!

## עבודת גן עדן

כשאנחנו הופכים את המצוי לרצוי, אנחנו מאמינים שאם ה' יתברך רוצה עכשיו שבתפילת מעריב הקרובה נהיה עם בלבולים וזאת תהיה עבודתנו – נשמח לעשות את מה שהוא רוצה, ולהתמודד עם הקושי כמשימה

## מתנות

### מתנות, גבולות, אוצרות

את המצוי שלנו אנחנו מחלקים לשלושה חלקים: מתנות, גבולות ואוצרות. היום נעסוק במתנות. אבל לפני שנתרכז במתנות, נסקור את השלישייה כולה.

החלק הראשון מה'מצוי' שלנו, כלומר ממה שקיים בנו בלי שבחרנו בו, הוא המתנות. כל אחד קיבל דברים מסוימים שבקדושה כמתנה, דברים שהוא לא צריך להתאמץ בשבילם. זה יכול להיות שלום בית, נטייה לחסד, משיכה נפשית לניגונים של עבודת ה' ועוד ועוד. ויש גם מתנות ששייכות לרגע מסוים או לתקופה מסוימת – כל דבר שבקדושה שבא לאדם בלי בחירתו הוא מתנה.

החלק השני הוא הגבולות, שהם בדיוק הצד הנגדי. דברים שמתנהלים אצלי באופן מסוים, אבל מבחינת סולם הערכים שלי הייתי רוצה שיהיו אחרת לגמרי. הייתי רוצה שבכל תפילה אהיה מרוכז רק במלים של התפילה, שכשאתי מגיע הביתה אף פעם לא אכעס, שהזמן שלי יהיה מנוצל ולא יישרף על שטויות – אבל במציאות קורה להפך. בממד ה'מצוי' הדברים הללו הם מעבר לגבולות העיצוב של האישיות שלי.

החלק השלישי הוא האוצרות. מהם האוצרות? בתוך כל גבול יש לעולם מתנה סמויה. לעומת המתנות שראינו קודם, המילה "אוצר" מצביעה על משהו סמוי מן העין, לא גלוי במבט ראשון. בכל מידה מגונה, בכל גבול שמונע ממני לקנות מעלה עליונה, יש גם משהו שהוא יקר מאוד. אם אני אתבונן אני אמצא.

אם אני רוצה לראות את המצוי שלי, אבל לא כוועדת ביקורת וחברה לחיפוש חטאים אלא במכלול הנכון, אני חייב לראות את שלושת אלה: את כל הטוב שקיבלתי, את המגבלות, ואת העצה של הטיב האלוקי שהקב"ה נתן לי בתוך אותן מגבלות.

### עבודת ה'

לפני שניגש לחפש את המתנות שלנו, נדגיש לרגע נקודה חשובה. למרות שהכלים שאיתם אנחנו עובדים הם כלים נפשיים, והם יכולים לעזור בכל מיני תחומים – אנחנו לא נעסוק בהצלחה בחיים, אפילו לא בתחומים ערכיים. אנחנו כל הזמן נתכוונן לעבודת ה'. מה זו עבודת ה'? עבודת ה' זה מה שקיבלנו מסיני.

האם זה כולל, למשל, לשמור על זוגיות טובה? כן. כתוב "וְאָהַבְתָּ לְרֵעֶךָ כָּמוֹךָ", וזה ודאי כולל זוגיות טובה. אבל עבודת ה' היא דווקא אם אנחנו עושים את זה כדי לקיים את רצון הבורא יתברך שמו. נשמתינו עמדו על הר סיני, ואנחנו רוצים בכל ליבנו לקיים את כל מה שקיבלנו שם, את כל התרי"ג. זו עבודת ה'. לפעמים יהיה הרבה יותר קל לתת דוגמאות מתפילה ותפילין מאשר מזוגיות, כי ממד עבודת ה' שבהם יותר נראה לעין, אבל באמת עבודת ה' מתפרשת על כל תחום בחיים שבו אנו עסוקים בקיום רצון ה'.

אנחנו מחפשים איפה קיבלתי מתנה להיות עובד ה', כלי מצוין לעבודת ה'. להיות אבא טוב, כיוון שזה חלק מעבודת ה', זה נקרא מתנה. יכול להיות שאדם יגיד: "יש לי זיכרון מצוין" – זה עדיין לא מתנה, אם זה לא פוגש אותך בעבודת ה' שלך. אם בזכות זה אתה לומד תורה יותר טוב זו מתנה מצוינת, אבל כישרון בפני עצמו – זה דבר מעולה, זו מתנה מהקב"ה, אבל לא בתחום בו אנחנו עסוקים.

בטור הקודם התמקדנו בהבחנה בין ה'מצוי' ל'רצוי' בעבודת ה', ואנחנו רוצים הפעם להתבונן לעומק ה'מצוי' ואל המתנות הגנוזות בו.

אבל, בעצם, למה? אם ה'מצוי' שלי מלא בתכונות נפש ובנטייות שאני לא מעוניין בהן, למה להתעמק בו? למה לא להתבונן קדימה, אל ה'רצוי', ולחתור אליו? הרי שם נמצא האור, שם התכלית המבוקשת, לשם אני רוצה להגיע!

הרב וצ"ל כותב (כנפי רוח ב,ל): "כל אדם יש לו המסלול שלו, שעל-ידו הוא בא לאשרו, לתכלית הווייתו, שבו הוא מתרבק ליוצרו, ולא יוכל לבוא למגמת חפצו במסלול אחר – אף-על-פי שהוא מסלול ישר בעד אחרים, על כן צריך כל אחד להיות מוקיר מאוד את מסלולו המיוחד".

כדרכו, הרב ממש הופך את התפיסה! כל אדם בא לעבודת ה' עם האישיות המיוחדת שלו ועם המסלול הסלול עבורה. יש אדם שיוכל להיות מתמיד עצום, ואחד שלא יוכל כי יש לו קשיי קשב וריכוז; יש אדם שיש לו נטייה טבעית להשתפכות הנפש בתפילה, ואחר, כמו רובנו, שיכול למצוא את עצמו פתאום ב'שים שלום' בלי שהוא שם לב שבכלל התפלל.

אבל, אומר הרב, ה'מצוי' של האחד לעולם אינו מעל ה'מצוי' של חברו! לכל אחד מהם חזר הקב"ה באהבה רבה מסלול משלו, דרך ייחודית שרק על ידה יכול הוא להירבק בה'.

והרב שב וכותב (כנפי רוח ב,לא): "כל אדם צריך לדעת, שקרוי הוא לעבוד על-פי אופן ההכרה וההרגשה המיוחד שלו, על-פי שורש נשמתו, ובעולם זה, הכולל עולמים אין ספורות, ימצא את אוצר חייו".

אל תחשוב, אומר הרב, שכדי למצוא את האוצר שלך, את הדרך שלך, אתה צריך לחפור מתחת גשרים רחוקים. אופן

ההרגשה וההכרה שלך, תבניות החשיבה שלך, נטיות הנפש שלך, העולם הרגשי שלך – הם הכלים שלך, הם הסוללים את הדרך שלך לעבודת ה'!

וזה לא שהרב עושה לנו חיים קלים. להפך. הכי קל לאדם להסתכל החוצה, לראות מעלות אצל אדם אחר ולנסות לקנות אותן – ויותר צמוק, להתרעם על כך שאין לו אותן באופן טבעי. הכי קל לאדם לחשוב שאם היו לו תנאים אחרים הוא היה יכול לעבוד את ה' באמת, ולכן מה הוא עושה? או שהוא מתרעם על ה' שנתן לו את תנאי הפתיחה שלו או שהוא עסוק בלנסות לשנות את התנאים.

אבל באמת האדם צריך לדעת שמה שלא מתאים לעולם הפנימי שנוצר על ידי שורש נשמתו, לא מוטל עליו. יש נשמות אחרות שקיבלו כלים מתאימים והן ממונות על העבודה במסלולים שלהן, אבל אתה לא צריך לגעת בזה.

וזה הסיבה שצריך לעסוק ב'מצוי'. להסתכל רק החוצה, אל ה'רצוי', זו שגיאה משתי פנים: מצד אחד, זו דרך להתחמק מעבודה. בערך כמו לשיר "לו הייתי רוטשילד" כשאתה טוביה החולב. זה בעצם לומר "אם היה כך וכך הייתי יכול לעבוד אותך, ה', אבל עם התנאים שנתת לי – מצטער, זה בלתי אפשרי", כשהאמת היא שאותך גייסו דווקא לסיירת הזו, דווקא למשימות האלה ודווקא עם תנאי הפתיחה האלה, כי שם התיקון שלך ושם התיקון שאתה יכול להביא לעולם כולו.

ומצד שני, החיפוש הסיזיפי והמתסכל אחרי ה'רצוי' גורם לך לחשוב שהעבודה שמבקשים ממך היא רחוקה וקשה, כשבעצם "קרוב אליך הדבר מאוד, בפין ובלבבך לעשותו".



לאנשים שונים בחיינו.

ציר נוסף הוא ציר גדול-קטן, שהחשיבות שלו קריטית ולכן נשתמש בו הרבה. הוא מטעה, ולכן חשוב לפתוח אותו. כל אחד מאיתנו קיבל מתנות גדולות, מתנות קטנות, ומתנות קטנטנות. התפיסה הפשוטה אומרת שכדאי לעבוד על המתנות הגדולות, אבל האמת היא שהמתנות הקטנטנות הן בדרך כלל בעלות משמעות גדולה יותר, וההזדמנות לפריצת דרך על ידן היא יותר גדולה מאשר על ידי המתנות הגדולות.

למשל, בעולם החסידי, הניגון קשור מאוד לעבודת ה'. יש ניגונים שבהם יש תו אחד שבו פתאום הלב נפתח. אתה לא בחרת בזה, ואם עוד פעם תנגן את הניגון הזה ותגיע לשם, שוב הלב שלך ייפתח. גם בלימוד תורה, אדם יכול ללמוד "תורה" ארוכה, ומשפט אחד ייגע בנשמתו פעם אחר פעם. לעתים אותו תו בניגון חולף כהרף עין, ואותו משפט בתורה נמשך פחות מעשר שניות – אבל הם מדליקים את כל האישיות.

ולמה הקטן חשוב יותר מהגדול? מפני שאנחנו מחפשים את הדברים שהנפש תבחר כי הם משמעותיים עבורה, וכשמתנה היא גם גדולה הגודל שלה מטעה וגורם לנפש לרצות בה גם אם אינה משמעותית כל כך. לעומת זאת מתנה קטנה לא משרה על האדם רושם מוטעה, ואם הנפש בוחרת בה הרי זה מפאת משמעותה העמוקה. עכשיו נפתח את האקורדיון, ונחשוב על מתנות גדולות ומתנות קטנות.

הרציה נהג לומר שלא מספיק להיות למדן, צריך גם ללמוד; על דרך זו נאמר שלא מספיק לדעת איך מחפשים מתנות, צריך לחפש אותן בפועל. לפתוח את האקורדיון בכיוונים שונים, למצוא את המתנות שזכינו לקבל, ואז לסגור אותו ולבחור את אלו שאנחנו מרגישים שהן משמעותיות עבורנו, את אלו שנוגעות לנו ברכבים הכי עמוקים של הנפש. ואז לא לשכוח להרים את העיניים ולהגיד תודה.

ככל שאנחנו מוצאים יותר מתנות – אנחנו נעשים עשירים במוכח הפנימי-אישי, ואיכות עבודת ה' שלנו עולה; וככל שנלמד להעריך אותן, לשמוח בהן ולהודות עליהן יותר בעומק, נגדיל ונעצים את הקשר הייחודי שלנו עם נותן המתנות, עם ה' יתברך.

## צוללים קדימה

כשאדם רוצה לעסוק בליבה של האישיות שלו, למצוא את העיקר ולעזוב את הטפל, הוא צריך להפעיל מעין "אקורדיון". תנועת האקורדיון היא פתיחה וסגירה. כשאני פותח אני מרחיב ומעשיר את התפיסה שלי בנוגע לאישיות שלי, מוצא בה נקודות רבות, חשובות ושוליות – ואחר כך כשאני סוגר אני מוצא את הליבה. מה הן נקודות הליבה? הנקודות שהכי מדברות אליך.

לכן, אם אנחנו עוסקים כעת במתנות, אנחנו צריכים קודם כל לפתוח את עולם המתנות. הבעיה היא שאם אומרים לאדם "חפש חמש מתנות שיש לך" לא תמיד קל לו למצוא. לכן הדבר הראשון שנעשה הוא להתבונן על המתנות כנתונות על צירים שונים, שכל אחד מהם נמצא בין שני קטבים. ניתן דוגמה לצירים שונים, ומיד נראה איך הם פותחים את רשימת המתנות שלנו.

יש מתנות ששייכות לתחום שבין אדם למקום, ויש כאלה ששייכות לתחום שבין אדם לחברו. יכולים להיות שני אנשים שבבין אדם למקום הם מאוד דומים אחד לשני, ובבין אדם לחברו הם שונים לחלוטין. נפתח את האקורדיון, ונחשוב על מתנות שבין אדם למקום ועל מתנות שבין אדם לחברו.

יש מתנות שמתקיימות רק בתנאים טובים, ויש כאלה שנשארות גם כשקשה. מי שרגיל כל ימיו להתפלל במניין ליד ביתו בדרך כלל יעשה זאת באופן טבעי ובקלות, אבל אם פתאום יצטרך להרחיק לבית כנסת אחר מסיבה כלשהי יכול להיות ששוב לא תהיה זו מתנה, אלא דבר שהוא צריך לעבוד עליו; לעומתו, אמא בדרך כלל תקום לילד החולה שלה גם עשר פעמים בלילה, באופן טבעי ובלי הכנה מיוחדת, למרות שזה מאוד קשה. נפתח את האקורדיון, ונחשוב על מתנות קלות וקשות.

יש מתנות שמתאימות למאזינים שונים. נגיד שאדם צריך לספר על מתנה שיש לו בעבודת ה' לקבוצת חרדים מבני ברק, ואחר כך לקבוצה מנוער מרצ. מן הסתם הוא יספר על שתי מתנות שונות לחלוטין זו מזו. נפתח את האקורדיון, ונחשוב על מתנות שהיינו מספרים עליהן

## גבולות

אמרתי לו: "תגיד לי, ניסית הרבה שלא תהיה לך יותר תאוות עריות?", "מה זה ניסית?", הוא ענה, "אתה לא יודע מה עשיתי, כמה כסף, כמה מאמצים, כמה ביינעס הפסדתי". שאלתי אותו: "נו, והצלחת לאבד את התאוה? לא להתגבר לפעמים כשהיא תקפה אותך - האם הצלחת שלא תהיה לך תאוות עריות?" כמוכן שהוא ענה שלא... אמרתי לו: "אז עכשיו בוא תרים ידיים". והוא ענה: "לא, אני לא יכול".

**הרמתי אני את הידיים שלי. הוא ראה אותי עם הידיים למעלה והתחיל לבכות ולהתחנן בדמעות זולגות: "תוריד את הידיים! אני לא יכול, תוריד את הידיים!"** אמרתי לו: "תרים את הידיים למעלה ותגיד לריבוננו של עולם: אני נכנע. נלחמתי נגדך, אתה יותר חזק, רצייתי להיות מישהו אחר, בן אדם שאין לו תאוות עריות, אתה רציית שאני אהיה עם תאוות עריות, ניצחת".

**הוא התנוכת, הוא התפוצץ, בסוף הוא הרים את הידיים, כאילו הן היו עשויות עופרת, כולו בוכה, ואמר לי "האמת, אני לא יכול".** ומה קרה אז? אז, למרבה הפרדוקס, הוא התחיל להשתחרר. למה? כי במקום להילחם בקדוש ברוך הוא, לרצות להיות מישהו אחר, הוא התחיל לעבוד אותו - לעבוד עם מה שה' נתן לו.

### והייתם כא־להים

אבל, האם באמת הוא רצה להילחם בה? מה פתאום. באופן גלוי, הוא רצה לעבוד את ה', ובלי לשים לב הוא החליט להילחם בו. ולא רק הוא; כולנו לא מוכנים לקבל את האתגרים שהקדוש ברוך הוא הציב לנו, את הפינות החשוכות שהוא נתן לנו בתוך הנפש, שאיתן אנחנו צריכים להתחיל לעבוד. בדקות, אנחנו אומרים לו: "בבקשה, תביא משהו נקי, אני עם זה לא מוכן".

זה חטא אדם הראשון. "והייתם כאלקים", כאילו אתה בעל הבית, אתה המעצב, אתה הקובע. אבל זה לא נכון! הקדוש ברוך הוא אומר לאדם: "אני אתן לך תאוות עריות, והעבודה שלך תהיה להתגבר; אני אתן לך ילד שיהיה אמן בלהוציא אותך מהכלים, ואתה תתגבר". אבל שלא תהיה לך תאוה? שכל הילדים יתנהגו כמו שכתוב בספר הדמיוני שלך ולא יגרמו לך להתעצבן? בזה הקדוש ברוך הוא לא נתן לך בחירה.

**אתה יכול להתגבר על זה או לא להתגבר על זה; אתה יכול להתגבר על זה בדרכים טובות ובדרכים רעות, בדרכים חיוביות ומאירות או בדרכים חשוכות, לא משנה. מה אתה עושה עם זה - זה כבר שייך לראוי. אתה יכול להתגבר על הרצון לכעוס כשהילד שלך מורח את הזמן בבוקר כשאתה בלחץ מטורף של זמן, אבל אתה לא יכול לא לרצות לכעוס. זה לא תלוי בך. את זה קובע מישהו אחר, לא אתה.**

העבודה שלנו בהכרת הגבולות היא לומר: "יש לי תאוה להיות כועס. אני מכיר צדיקים כאלה שכשהבן שלהם מוציא אותם מדעתם הם נשארים נינוחים, שלווים, יודעים להגיד את הדברים הנכונים, גם לשים גבולות וגם להיות מאירים. יש צדיקים כאלה. אבל אני מתעצבן, אני צועק, זה אני". צריך לקבל את המצב המצוי שלי, ומשם להתחיל בעבודה.

### להרים ידיים נכון

הרמת ידיים היא עבודה עדינה. צריכים סבלנות ועיניים פקוחות. חשוב שנבחין בין הרמת ידיים שאומרת: "ריבוננו של עולם, זה הניסיון שאתה

אנחנו ממשיכים במסע להכרת עצמנו, להכרת המצוי שלנו, לפני שנפרוש כנפיים אל ה'רצוי'. אחרי שעסקנו בטור שעבר במתנות שקיבלנו, נתבונן היום בצד השני, שאותו אנחנו מכנים ה'גבולות'.

מהם הגבולות שלי? אם ה'מתנות' הן תכונות ונטיות נפש שעוזרות לנו בעבודת ה' בלי שעמלנו לקנות אותן - בצד השני ישנן תכונות ונטיות נפש שמגדירות מה הם האתגרים שקיבלתי בעבודת ה'. באיזו יחידה שמו אותי.

**הקדוש ברוך הוא לא בחר בי לניסיון העקידה, וכמה שאני לא אתמרמר על זה או אתרעם על זה, את הניסיון הזה אין לי. מצד שני, הקדוש ברוך הוא גם לא בחר בי להיות צדיק שאין לו הרהורי ניאוף והרהורי גאווה והרהורי תאוות ממון, וכיוצא בזה. הנטייה להרהורים הללו היא אחד מהגבולות שלי. מעבר להם יש לי התמודדות, כמו לכל אדם, וגם הם חלק מה'מצוי' שלי.**

אבל למה אנחנו מחפשים את הגבולות הללו? הסיבה היא מפני שאנחנו נראה שאת רוב המאמצים שלנו אנחנו משקיעים בלשנות את המצב במקום לקבל אותו. ניקח דוגמה שאולי הכי נפוצה ברור שלנו. בחור שמגיע לבין הזמנים, ולא הצליח לשכנע את ההורים שלו לסגן את האינטרנט, וכל יום הוא שלוש או ארבע שעות לבד בבית. יומיים הוא חורק שיניים, נושך את השפתיים, תולש את השערות, ומנצח. בסוף, ביום השלישי, הוא נופל (אגב, 'בחור' זה רק בשביל הדוגמה, זה נכון לא פחות למבוגר).

**במה הבחור הזה משקיע את מירב המאמצים שלו (בלי להיות מודע לכך)?** בלנצח את התאוה, שהיא לא תחזור יותר לעולם. כלומר, הוא אומר לקדוש ברוך הוא: "אתה עשית אותי באופן כזה שגם אחרי שניצחתי את התאוה היא קופצת שוב, ואני לא רוצה את זה! אני לא מקבל את זה! אני לא מוכן לזה! אני רוצה לנצח אותה אחת ולתמיד". והבחור הזה הוא אנחנו.

אדם עומד ביום הכיפורים ועושה חשבון נפש על איך נראות התפילות שלו. למה הוא נזכר עכשיו? כי פתאום הוא התפלל מוסף אחד באש להבה, ואז הוא מסתכל אחורה ונזכר איך נראו תפילות מוסף, שחרית ומנחה שלו כל השנה. ועכשיו הוא רוצה לתת נוק-אאוט להרהורים שמפריעים לו בתפילה, שבשנה הבאה כל תפילה תיראה כמו מוסף של יום הכיפורים.

כל מי שמתפלל יודע שזו הרי בדיחה גמורה. אם ננתח אותה נראה שאנחנו טועים באותה טעות: אנחנו מנסים לשנות את המצוי, במקום לקבל אותו. אנחנו מתווכחים עם הקדוש ברוך הוא מי בעל הבית של המצוי שלנו: "אתה נתת לנו מצוי מסוים, והוא לא מקובל עלינו. עכשיו אנחנו נילחם כדי שיהיה לנו מצוי אחר". אבל האמת היא שאף אחד לא נתן לנו בחירה בזה, לא שאלו אותנו ולא התייעצו איתנו.

### "תרים ידיים"

היה אצלי פעם יהודי בעל תשובה, איש עסקים, עשיר גדול, שבגלל שהוא בא מהעולם החילוני הוא היה שרוי הרבה בטומאה. הוא היה בעל תשובה אמיתי, רציני, וניסה לצאת מזה. הוא היה קרוב מאוד לאחד מגדולי המחזירים בתשובה ברור, ואותו רב השקיע בו המון, ואף על פי כן הוא לא הצליח. הוא בא אליי והתחנן שאעזור לו.



נותן לי, אני לא נלחם בך, אני רוצה לעבוד אותך עם מה שנתת לי" – לבין הרמת ידיים שאומרת: "ריבונו של עולם, עם זה אני לא יכול להתמודד".

**במבט ראשון הן מאוד דומות. בשתייהן אתה מרים ידיים, בשתייהן אתה חסר אונים** ופונה עם חוסר האונים שלך אל הקדוש ברוך הוא; אבל, בראשונה אתה עומד מול השאלה איזה אתגר תקבל מהקדוש ברוך הוא, ובשנייה אתה עומד מול השאלה מה לעשות עם האתגר. לעמוד מול הקדוש ברוך הוא ולומר "אני לא יכול לבחור את האתגר שלי", זה חוסר אונים טוב; לעומת זאת, לומר: "האתגר שנתת לי לא מתאים לי ואני לא מתכוון להתמודד מולו" – זו נפילה חמורה.

## שבת אחרי הטשולנט

ניתן דוגמה שכל אחד מכיר: ברכת המזון.

ברכת המזון היא אחת הברכות שיש להן הכי הרבה "מזל". מצד אחד החיוב שלה הוא מדאורייתא, מה שמעלה את רף הציפיות שנברך אותה בכוונה כמו שצריך. מצד שני, מה הסיכוי שאחרי סעודה דשנה נברך ברכת המזון בנחת ובכוונה?

זה 'מצוי' מעניין. הקדוש ברוך הוא נתן לנו אתגר: אחרי האוכל, בטח בשבת אחרי הטשולנט, כשאתה כבר חולם על המיטה – באה פתאום ברכת המזון. מה הסיכוי שבין הטשולנט למיטה נברך ברכת המזון בהתלהבות? יכול להיות, אומר היהודי, שיש איזה ר' שלמה זלמן אויערבאך כזה, איזה רַבָּה כזה. אבל אני, בין הטשולנט לבין המיטה, ברכת המזון באמצע? ! ריבונו של עולם, זה בכלל לא מתחיל...

אם נתבונן בזה קצת, על איזו ארוחה בשבוע יש להודות לה יותר מאשר על הטשולנט של שבת בבוקר? בדרך כלל זו הארוחה הכי דשנה בשבוע, עם הכי הרבה נחת, אז גם הארוחה שהכי ראוי להודות עליה. לא צריך להיות 'עילוי' כדי להבין את זה. ממילא, ברכת המזון צריכה להיות בעומק לב ונפש. ונוסיף על כך שזו סעודה של שבת קודש, וזו אכילה קדושה, ואם כן ודאי שראוי שהברכה תהיה בכוונה עליונה. אבל מה אנחנו אומרים בדרך כלל? "ריבונו של עולם, עזוב, אצלי זה אבוד. אני על ברכת המזון שאחרי ארוחות דשנות ויתרתי מזמן, בכלל לא עולה על דעתי לכוון". זו כניעה שלילית לחלוטין.

אבל מה שראוי לומר הוא: נכון, הרצוי שלי, החלום שלי הוא, שכשאני מגיע לברכת המזון שאחרי הטשולנט ולפני המיטה אני שוכח מהמיטה לגמרי, הטשולנט נהיה כמו מן בעצמותיי, כולי דבקות אלוקית, אני רואה רק את המתנה שהקדוש ברוך הוא נתן לנו: את השבת, את המצווה להתענג בה ואת היכולת להידבק בו דרך הגשמיות. וגם, ברוך ה' נתת לי עם מה להתענג. היה פה אוכל, טעים, והוא בעצמו מדבק אותי בך! יש מתנה יותר עליונה מזאת? ! אני נמס! זה מה שהייתי רוצה. אלא מה? ישנו פער עצום בין הרצון הזה לבין המקום בו אני נמצא. אז אני אומר: "ריבונו של עולם, יש לי פה מבחן עצום, ברכה אחרי הטשולנט" ! האם אני יכול לשנות את האתגר של ברכת המזון אחרי הטשולנט? לא. זו הרמת הידיים הנכונה. להבחין בדיוק ב'גבולות' שה' נתן לי, ולקבל אותם כ'מצוי' שלי, ואז אפשר להמשיך: "ריבונו של עולם, אני מוסר לך את השרביט! אתה בעל הבית, אני מקבל את זה שיקר בעיניך שאני אתאמץ לברך אחרי הטשולנט יותר מאשר שאני אמנע מלאכול טשולנט. תן לי כל אתגר שאתה רוצה, ואני עובד אותך משם בלב ונפש כי זה מה שאתה רוצה".

למי אין גבולות? לה' יתברך. אולי למלאכים. כשנחשוב על זה, איזו גסות רוח היא זו, לערער על זה שהחיים שלנו מלאים גבולות. לפעמים אדם מתחיל ברכת המזון, ופתאום הוא מוצא את עצמו מתלכט בין "מגדיל ל"מגדול", בלי שהוא בכלל שם לב שהוא עבר ב"נודה לך", "רחם נא", "ובנה ירושלים" וכל המילים הקדושות של ברכת המזון. ואז הוא אומר לעצמו בערך כך: "אני? ! אני הצדיק, מלאך אלוקים עם כנפיים, ככה אמרתי ברכה ראשונה ו'נודה לך' ו'ועל הכל'?! ככה זה נראה? !". זו ממש גסות רוח. וכי מה חשבת שאתה?

אבל מי שמכיר את הגבולות שלו מרים ידיים ואומר: "ריבונו של עולם, זה האתגר שלי, אני מקבל אותו. מתוכו אני רוצה לעבוד אותך". מה ראוי לעשות עכשיו? לא להתפעל ממה שעד עכשיו קרה, כי זה רק יבלבל אותי. אם אני רוצה אני אעשה על זה תשובה אחר כך. מה כן לעשות? נלמד בעזרה בהמשך.

## אוצרות

בפרק א' של 'כנפי רוח' בסעיף ס"ט הרב כותב (בקיצור קל):  
כשמרגישים איזו פחיתות של מידה רעה בפנימיות הלב... אין להחליט על  
פי הסקירה הראשונה שהמידה הנדמית לרעה היא רעה. אלא כיון שלפי  
הסקירה הישרה הרי התכונה מוכרת לרעה, צריכים לכבושה, להעלימה,  
לכסות עליה בתורה ובמעשים טובים. תחת המכסה העתיק הזה הרי היא  
מתפתחת באופן טוב, והיא מזדככת ומסתננת, ובהמשך הזמן תופיע באור  
בהיר של מידה עליונה טובה...

יש 'גבולות' - מידות ותכונות שליליות - שקשה לראות שטמון בהם  
אוצר, ויש לכבוש אותם ולכסות עליהם במצוות ובמעשים טובים (כמובן  
שזה לא עומד בסתירה להתבוננות נכונה על הגבולות כמו שלמדנו, ועוד  
ניגע בזה).

הרב, במילים "המכסה העתיק", רומז פה לנקודה פנימית מאוד. בדרך  
כלל במילה "עתיק" מתייחסים לסודות הכי כמוסים של פנימיות התורה,  
כדי לבטא שהסוד מועתק לכאן ממקום אחר  
לגמרי, ולכן הוא חייב להישאר מכוסה.

הרב מלמד אותנו שיש 'גבולות' שאת האוצר  
שגנוז בהם האדם לא יכול למצוא בעצמו.  
כפי שהם נראים לעינינו הם רק מפריעים לנו  
בעבודת ה', ועלינו מוטל להתמודד מולם,  
ולכסות עליהם בתורה ובמעשים טובים - אבל,  
אומר הרב, תחת המכסה של תורה ומעשים  
טובים, יכול לצמוח טוב מן המידה הרעה  
בעצמה.

ר' צדוק הכהן מלובלין כותב על כך בכמה  
מקומות, ובאופן דומה שמעתי פעם מאדם  
מיוחד במינו שזכיתי להכיר, מטפל ירא שמים  
שמטפל גם בפגם הברית: מי שיש לו נטייה  
להיכשל בענייני צניעות, בפנימיותו הוא  
מוכשר יותר מאחרים להיות קדוש עליון - אלא  
שרק תחת הכיסוי הנכון והעבודה הנכונה הטוב

הסיבה שאתה נכשל היא  
מפני שאתה ממוקד במדרגה  
שהיא נמוכה מזו שראויה  
לך; רק אם תעלה למדרגה  
יותר גבוהה תצליח. לפעמים  
השחרור מהגבול הוא  
כשאתה מבין שניסיתי לעוף  
עם כנפיים קטנות מדי

הזה יכול להתגלות.

זה ממש עומק עומק, אבל אנחנו חוזרים להתמקד באוצרות שאנחנו  
יכולים לראות בעיניים שלנו ממש...

### האוצר מתחת לגשר

יש עניינים בעבודת ה' שבמבט ראשון נראה לנו שהם חסרונות שלנו,  
אבל אם נתבונן מזווית חדשה, נגלה שקורן מהם אור. ולפעמים נגלה  
אפילו יותר מזה - שיש בגבול מעין איתות שאנחנו צריכים לטפס  
למדרגה גבוהה יותר ממה שחשבנו. הרב זצ"ל מסביר ככה את הביטוי  
"עלה - והצלח"; הסיבה שאתה נכשל היא מפני שאתה ממוקד במדרגה  
שהיא נמוכה מזו שראויה לך; רק אם תעלה למדרגה יותר גבוהה תצליח.  
לפעמים השחרור מהגבול הוא כשאתה מבין שניסיתי לעוף עם כנפיים  
קטנות מדי, ואז אתה מעז ופורס את 'כנפי רוח' שלך.

היה לי תלמיד בישיבה שאמר לי שהוא לא יכול ללמוד עיון. הוא ממש  
סבל בסדרי העיון, ותמיד היה מסתכל בשעון מתי ייגמר הסדר. לאחר  
זמן הוא עבר ללמוד בכולל אחר ובמקביל למד אימון, ויום אחד הוא בא  
ומספר לי שנפתחו לפניו שערי העיון. איך זה קרה? באימון שאלו אותו  
"עיון לא, אבל מה אתה כן אוהב?" והוא ענה: "אני אוהב ללמוד משנה".  
הבחור התחיל ללמוד רק משניות, ונתן לעצמו את הזמן לחשוב, ופתאום  
הוא גילה שהוא אוהב ללמוד עיון. מתוך ההתבוננות שלו בלימוד המשנה  
הוא התחיל לפתוח ראשונים ואחרונים, ופתאום הוא פתח את כל הספרים  
שעד אז הוא נמנע מלפתוח.

מה שהיה נדמה כמידה רעה פתאום התהפך לטובה, הוא חשב שהוא לא  
טוב בלימוד עיון כי הוא רוצה דברים פשוטים, משנה - ובסוף הסתבר

טור שעבר עסקנו בגבולות שלנו, בתכונות ובגטיות  
הנפש שמגדירות מה הם האתגרים שקיבלנו בעבודת ה'.  
למדנו להרים ידיים אל הקב"ה, להפסיק להתקומם נגד  
הגבולות שהקב"ה בטובו החליט להציב לנו, ולהתחיל  
לשאול איך אנחנו עובדים אותו מתוכם.

הפעם בעזרת ה' נעסוק בצלע השלישית של ה"מצוי" שלנו - האוצרות.  
אחד הסיפורים של ר' נחמן מברסלב בסיפורי מעשיות, "מעשה משבעה  
פֵּעֵטֶלֶרֶס", עוסק בשבע דמויות שלכל אחת מהן יש מום - אחד עיוור,  
אחד גיבן וכו' - והסיפור חושף איך המעלה הכי גדולה של כל אחד מהם  
היא דווקא התחום בו הוא בעל מום.

רבי נחמן מלמד אותנו הנחת יסוד מאוד מאוד חשובה ולא טריוויאלית:  
שדווקא בנושא שבו אנחנו מגלים בעצמנו מום, מגבלה, שם טמון  
האוצר הכי גדול שלנו. וזה עוד לא ב"רצוי" שלנו - במדרגות שאנחנו  
רוצים לעלות אליהן; זה חלק בלתי נפרד  
מה"מצוי", ממה שאנחנו עכשיו! ממש  
"כי קרוב אליך הדבר מאוד"...

### אוצרות - מצוות אהבת ה'

יש מצווה דאורייתא, אולי המצווה הכי  
נלמדת בתורה - מצוות אהבת ה'. בכל יום  
אנו מזכירים אותה לפחות חמש פעמים:  
פעמיים בקריאת שמע של שחרית:  
"ואהבת את ה' אלוֹקֶיךָ", "וְהָיָה אִם  
שָׁמַע... לְאַהֲבָה אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ"; פעמיים  
בקריאת שמע של ערבית; ופעם אחת  
בקריאת שמע שעל המיטה. מי שאומר  
בקריאת שמע שעל המיטה שתי פרשיות  
מגיע ליש, ומי שאומר קרבנות לפני שחרית (לפי נוסחי האשכנזים) מגיע  
לשבע. שבע פעמים ביום מזכירים את מצוות אהבת ה'. אין עוד מצווה  
כזאת בתורה.

אחד החלקים של מצוות אהבת ה' הוא: "בְּכָל מְאֹדְךָ". המשנה במסכת  
ברכות מפרשת: "חייב אדם לברך על הרעה כשם שהוא מברך על הטובה,  
שנאמר: 'ואהבת את ה' אלוֹקֶיךָ בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך'...  
דבר אחר: 'בכל מאדך' - בכל מדה ומדה שהוא מודד לך הוי מודה לו  
במאד מאד". והגמרא מפרשת את המילים הללו: "בכל מידה ומידה - בין  
במידה טובה בין במידת פורענות".

מידה טובה, לדוגמה, זה אחד שאין לו יצר אכילה, הוא מראש אוכל רק  
מה שצריך לבריאות של הגוף. יש אנשים שאם אומרים להם על משהו  
שהוא בריא - מיד זה טעים להם, ומה שלא בריא - מיד זה לא טעים להם.  
מי שקיבל מבנה נפשי כזה זו ודאי מידה טובה ויש להודות עליה לה'.  
אבל גם מי שאוהב לאכול דווקא מה שלא בריא - שזו ודאי מידת פורענות  
- גם הוא צריך להודות על זה לה'.

אבל מה הדרך הכי טובה להודות באמת על הרעה? - לגלות שבאמת  
היא כולה טוב אלוֹקֶיךָ. ככל שאני מצליח לראות יותר אין זה לטובה - כך  
היכולת שלי להודות על כך גדלה, מאליה. זה פשוט. לכן, לראות את  
הטוב שברע זה סניף מרכזי של מצוות עשה דאורייתא של "בְּכָל מְאֹדְךָ".

### מכסה עתיק

האמת היא שיש כמה סוגים של אוצרות. אנחנו נתמקד בסוג אחד -  
באוצרות שאנחנו יכולים לגלות אם נסתכל מזווית חדשה על הגבולות -  
אבל לרגע ניגע בעוד אחד, כדי לטעום אם העוצמה שלו.



שהקושי ללמוד עיון הוא דווקא בגלל שיש לו כשרון לעיון והוא היה זקוק לחשיבה מבפנים ולא רק להלעטה מבחוץ.

קורה לפעמים שבחור מגיע לישיבה ולא מצליח לשבת ללמוד, כל הזמן יש לו קוצים, הוא בטוח שזו מידה רעה והוא ממש מתוסכל מעצמו – ובסוף הוא מגלה שיש לו נטייה חזקה לגמילות חסד, וכל השליחות שלו בעולם היא לעשות טובה לאחרים. כשהוא ניסה להיות חלק מעמוד התורה ("על שלושה דברים העולם עומד"), כל הזמן ניסו לרמוז לו משמיים שזה לא מקומו, שהוא שייך לעמוד החסד. לבוא לשמוע שיעור, לקבוע עיתים לתורה – זה כן. אבל שכל היום וכל הלילה תעסוק בתורה? זה שייך לאנשים אחרים, ואתה צריך לעשות חסד.

אם כן, מה שנראה בעינינו כמום יכול לנבוע מהמעלה שלנו, כמו הבחור שגילה שהוא לא יכול ללמוד 'עיון' מאחרים כי הנטייה שלו היא להיות 'מעייין' בעצמו; או להתאים למעלה שהסתתרה מעינינו, כמו זה שנאבק על מידת ההתמדה בתורה, עד שגילה שהמידה שהייתה חיסרון בעולם התורה היא מעלה גדולה בעולם החסד.

וכאן חשוב שוב להפריד בין רובד ה'מצוי' לרובד ה'רצוי'. בהחלט ייתכן שברובד ה'רצוי', שעוד לא התחלנו לגעת בו, אותו בחור יעשה עבודה מול ה'גבול' שלו ויפתור את הקושי שליווה אותו – אבל עדיין, ברובד ה'מצוי' הוא יכול למצוא אוצר אמיתי דווקא בתוך אותו 'גבול'.

## אל האוצר הנסתר

מה שאנחנו רוצים זה לקחת את ה'גבול' שהכי מכביד ומעיק עלינו בעבודת ה', ודווקא בתוכו למצוא אוצר שנוגע בעומק האישי שלנו. זה לא תמיד קל; צריך להרגיע את הנפש מהמועקה שגורמת לה להתעסקות ב'גבול', צריך לחשוב מחוץ לקופסה – אבל בסוף הפרי מתוק. נפרט עכשיו כמה כלים שיכולים לעזור לנו להיכנס לחיפוש האוצר שלנו.

משפט מכוון: מחקרים פסיכולוגיים הראו שהמילים שבהן אנחנו משתמשים משפיעות על התודעה שלנו. כאשר עומדים בפני פתרון משימה, אם משתמשים במילים שמעודדות יצירה – התוצאות תהיינה יצירתיות יותר באופן מובהק, וכן הלאה. המשימה שלנו היא שכל אחד ימצא אוצר נסתר בתוך הגבול שלו, והאוצר עמוק וסמוי מן העין. לכן נתחיל לנסח ולומר לעצמנו משפט כמו: "אני מחפש אוצר יקר ומשמח שטמון עמוק, במקום נסתר מן העין, בתוך ה'גבול' שלי". כשאני אומר את המילים הללו וחושב עליהן, זה עוזר לתודעה שלי להתכוונן פנימה, ולהגיע למקומות שהיו סמויים מהעיניים.

עזרת חבר: דרך נוספת שעוזרת לשחרר את החסימות ולהיכנס אל מאחורי הפרגוד של ה'גבול' היא להיעזר באחרים. למצוא חבר או אדם אחר שמכיר אותך ויש לו עין טובה, לספר לו על הגבול שלך, ולשאול אותו אם הוא רואה אוצר טוב שטמון בו. מן הסתם רוב האנשים ימצאו דברים שהם בעיניהם אוצרות אבל הם לא נוגעים לך בעומק הלב. אלה לא האוצרות שלך. אבל אז יכול להגיע אחד שיקלע בול, והאוצר שהוא מצא יגע עמוק בתוכך ויאיר לך באור יקר את חשכת ה'גבול'.

אוצר קטן: עוד דרך היא לא לחפש אוצר ענק ומהפכני אלא דווקא משהו קטן. האוצר חייב לגעת לנו בעומק הלב, אבל הוא לא חייב גדול ומהפכני. העיקר הוא התחושה של ההיפוך מ'גבול' ל'אוצר', ולפעמים דרך ההיפוך הקטנטן יפתח לנו עולם חדש.

## משפט עוצמה

אחרי שנמצא בתוך הגבול שלנו אוצר, או כמה אוצרות, סיכום התהליך יהיה בבניית "משפט עוצמה". משפט עוצמה צריך לסכם בתוכו את הגבול שלנו, את הכאב והתסכול שספגנו מן התוצאות המבישות של המלחמה בגבול, ואת מציאת האור של האוצר דווקא מתוך אותו הגבול.

זה לא משפט שיוצרים ברגע אחד, צריך לדייק וללטש אותו כדי שיהיה אמיתי ולא מזויף, חיובי ולא שלילי, עמוק ולא שטחי – וכדי שהוא ישקף באופן הכי חד את ההיפוך שעוברת הנפש בין הכאב שמלווה את הגבול, לבין השמחה שבאוצר. משפט נכון יראה לך שאתה בן מלך שעשוי מאבנים טובות, והנה אבן טובה, ואתה תגיד "וואו, זה נכון"...



# שפע רב בכל העולמות

של כל הצדיקים מאדם הראשון ועד היום, את האספקלריא המאירה של משה רבנו כשעמד בהר סיני, את מדרגתם של אברהם אבינו ויצחק אבינו בזמן העקדה, את מעמדו של יעקב בזמן החלום, רבי שמעון בר יוחאי וכל יתר הצדיקים במדרגותיהם הגבוהות, כל אלו תמורת קריאת שמע אחת שקראנו הבוקר, יהיה כדאי לנו למכור אותה?

השמחה נובעת במקום שבו יש משמעות. אפשר לקיים מצוות גם ללא תחושת משמעות - רק מפחד מעונש, או מתוך מחויבות למסגרת. עבודת ה' כזאת ריקה גם משמחה, מכיוון שחסר בה התוכן הפנימי של המעשה. לעומת זאת, כאשר יש הכרה בחשיבות של כל מעשה ובערך העצום והנצחי שלו, השמחה שוטפת וממלאת את חדרי הלב. לכן הצדיקים לאורך כל הדורות השקיעו

**בטורים** הקודמים צללנו לעומק העבודה של כנפי רוח. פתחנו בהיכרות עם הציר שבין הרצוי למצוי, ועסקנו בהרחבה במצוי. אך בתוך החלל שנפער בין המצוי לרצוי אנחנו פוגשים שתי איכויות נוספות, הנקראות "ראוי" ו"פנוי". בטור זה אנחנו פונים לעבודת הראוי, ולאחריה נתקדם גם לעבודת הפנוי.

בעבודה מול המצוי זיהינו את מגרש העבודה שלנו, את הקשיים וההזדמנויות שהוא מביא איתו. כעת הגיע הזמן לשאול "מה הלאה? מה ראוי לעשות עם כל זה?" זה הזמן לבדוק איך אנחנו מסוגלים לבנות חיים של עבודת ה' שמחה ומשמעותית מתוך המתנות והגבולות שלנו, ובלי לוותר על האוצרות שה' נתן לנו.

## אם אמרנו הבוקר קריאת שמע בכוונה, ויצאנו ידי חובה, ומישהו יציע לנו מאה אלף שקלים תמורת המצווה הזאת, האם כדאי לנו למכור אותה? ואם מישהו יציע לנו מליארד שקלים, האם אז כדאי לנו למכור אותה?

חז"ל אומרים על כך "שכר מצווה בהאי עלמא ליכא [שכר מצווה איננו קיים בעולם הזה] (קידושין לט). אין דבר בעולם, גם לא הקומות הרוחניות העליונות ביותר, שיהיה שווה ערך לשכר מצווה אחת. קריאת שמע אחת שזכינו בה הבוקר שווה יותר מכל העושר הגשמי והרוחני שיש לעולם הזה להציע, ואחרי שכבר זכינו לקיים אותה, לא נשאר לנו אלא להתבונן בה, לראות ולהאמין כמה היא יקרה, מה גדול ערכה.

משאבים רבים ועמלו לייקר בעיני עצמם את עבודת ה' שלהם, שהיא באמת יקרה ומשמעותית עד מאוד, וכך הם גם שמחו בה עד בלי די.

## ערכה של מצווה

במפגש שלנו עם היקר בעיני ה' אנחנו מבקשים להשתחרר מן הארס הזה. להתבונן בכל המצוות שאנחנו כבר מקיימים ולדעת את ערכן, ללמוד לשמוח בהן ובמשמעות שלהן. למצוא את הדברים שנראים לנו שוליים ולהוקיר אותם.

כדי ללמוד איך עושים זאת, ניקח לדוגמה את מצוות קריאת שמע. זוהי מצווה בעלת משקל עצום. יהודים מכל הדורות שהגיעו לשעה שבה הם מסרו את הנפש על קידוש השם קראו את קריאת שמע, מכיוון שהיא תמצית האמונה באחדות ה'. פעמיים בכל יום, יום אחרי יום במשך שנים, אנחנו קוראים את שמע, ומקבלים עלינו עול מלכות שמים. אנחנו מקיימים בכך מצוות עשה מדאורייתא ונוגעים בתמצית היהדות. ובכל זאת, ועם כל מאמרי חז"ל על הערך העצום של המצווה הזאת, אנחנו יכולים לקיים אותה ולהמשיך להרגיש כאילו לא פעלנו ולא עשינו כלום!

כדי להבין את הערך האמיתי של המצווה היקרה הזאת, אנחנו יכולים להשוות אותה לערכים שאנחנו מכירים: אם אמרנו הבוקר קריאת שמע בכוונה, ויצאנו ידי חובה, ומישהו יציע לנו מאה אלף שקלים תמורת המצווה הזאת, האם כדאי לנו למכור אותה? ואם מישהו יציע לנו מליארד שקלים, האם אז כדאי לנו למכור אותה?

יותר מזה: אם יציעו לנו את כל העושר שבעולם, מאדם הראשון ועד ימינו, כולל קורח וכלי גייטס וכל העשירים שביניהם, האם כדאי לנו למכור את קריאת שמע שקראנו הבוקר? ואם יציעו לנו לא רק עושר גשמי, אלא גם את כל המעלות הרוחניות

כולנו נמצאים בתוך מערכת של קיום מצוות. מהרגע שקמנו בבוקר ועד עכשיו כבר הספקנו לקיים מצוות רבות, עוד לפני שהתבוננו על עבודת ה' שלנו והחלטנו איך נקדם אותה ולאיזה כיוון. הבעיה היא שאנחנו איננו מכירים בגודל המעלה של המצוות שקיימנו ושנאנחנו מקיימים תדיר.

בחלק הזה של הראוי אנחנו נוגעים במה שיקר בעיני ה', ומעזיזים לומר שעבודתנו, כמו שהיא עד עכשיו, עם הבחירות שאנחנו רגילים לבחור, היא מופלאה מאין כמוה, ויקרה מאוד מאוד בעיניו של ה'.

הבעל שם טוב הקדוש היה אחד המורים הדגולים בהתבוננות מן הסוג הזה, וכך הוא לימד אותנו:

שמעתי ממורי, שרוב ענוותנותו של האדם גורם שנתרחק מעבודת השם יתברך. שמצד שפלותו אינו מאמין כי האדם גורם על ידי תפלתו ותורתו שפע אל כל העולמות, וגם המלאכים ניזונים על ידי תורתו ותפלתו. שאלו היה מאמין זה, כמה היה עובד ה' בשמחה וביראה מרוב כל, והיה נזהר בכל אות יתנועה ומלה לאומרה כדקא יאות. (כתר שם טוב, קמה)

היצר הרע שלנו מאוד מתוחכם, ובנקודות מסוימות הוא מכשיל אותנו דווקא בכוח הענווה, "רוב ענוותנותו של האדם גורם שנתרחק מעבודת השם יתברך". היצר מסביר לנו שעבודת ה' שלנו אינה חשובה, ואין לה הרבה משמעות. אנחנו מתקשים להאמין שהתורה שאנחנו לומדים, התפילה שאנחנו מתפללים והמצוות שאנחנו מקיימים מחזיקות את העולם הזה ואת העולמות העליונים. אנחנו מתקשים להאמין שעל ידינו ניזונים גם הצדיקים, שפמליא של מעלה מחכה למוצא פינו, ושכל העולמות מאירים ממעשה ידינו. ובגלל קטנות האמונה הזאת אנחנו מפסידים עבודת ה' "בשמחה וביראה מרוב כל".

## קטן ומואר

כשאנחנו בונים מחדש את השקפת העולם שלנו ומתעמקים בערכו של כל מעשה, אנחנו צריכים לשים דגש מיוחד דווקא על המעשים הקטנים. מכיוון שהגדלות של המעשים הגדולים כל כך מרשימה אותנו, עד שאנחנו נוטים להתעלם מכך שהם לא רק גדולים, אלא יותר מכך: אלוקיים. דווקא המעשים הקטנים מכריחים אותנו להתבונן פנימה, ולגלות את התוכן האלוקי שבהם.

מהו מעשה גדול ומהו מעשה קטן? כאשר אדם תורם כליה לאדם אחר ומציל את חייו הוא עושה מעשה ענק. לעומת זאת, אם אדם עומד ברחוב ומחכה למונית, ובזמן שהוא מחכה הוא מסביר לאדם אחר איך להגיע לכתובת שהוא מחפש, זהו מעשה קטן, לא נדרשת בו הקרבה וגם לא אכפתיות גדולה, ולכן קל להמעט בערכו. כאשר אנחנו מצליחים לראות את ערכם של המעשים הקטנים, להבין כמה יקרה גמילות חסדים גם אם לא הייתה בה הקרבה, וכמה היא חשובה בעיני ה', החיים הפשוטים שלנו הופכים למלאי אור.

אז איך מוצאים את ערכן של המצוות? הדרך הראשונה היא באיסוף מקורות. לכל אדם צריך להיות קלסר כזה, שבו הוא אוסף מקורות הלכתיים ורעיוניים שמלמדים על ערך המצוות שאנחנו עושים. לקראת חג חנוכה הקרב ובא

אפשר לאסוף מקורות על מעלתו של נר חנוכה, אפשר לחפש מקורות על מצוות תמידיות, כמו מצוות ישוב ארץ ישראל, ומצוות תדירות כמו קריאת שמע, תפילין, ציצית ולימוד תורה. עקרות הבית שבינינו יכולות ללמוד על כל המצוות שמקיימת עקרת בית בזמן שהיא דואגת למשפחתה, וכל מי שמפרנס את בני ביתו יכול ללמוד על המצוות שהוא מקיים כשהוא עוסק בכך. הלימוד הזה צריך ללוות אותנו ביומים שלנו. אם רגע לפני קיום המצווה נתבונן באור המיוחד שלה, המצוות ייראו לנו עשירות יותר, מענגות ומלאות שמחה.

וגם אם לא הספקנו ללמוד על כל מצווה באופן ספציפי, יש כלל שתמיד נכון: כל מצווה מאירה את כל העולמות, העליונים והתחתונים, והקדוש ברוך הוא כל כך שמח בכל מצווה עד שהוא נושק בעצמו את מקיים המצווה.

דרך נוספת להכרה בחשיבות המעשים שלנו היא מנקודת המבט של הסביבה הקרובה לנו. אפשר לבחור חמישה אנשים יקרים וקרובים אלינו ולראיין אותם: למה חשוב שאהיה כאן בעולם? איזה אור אני מביא? איפה אני עושה דברים בעלי חשיבות, יקרים בעיני ה'? הראיון הזה מגלה לנו את מה שכולם סביבנו רואים חוץ מאיתנו. מחזיר אלינו אור שפשוט נמצא שם, אבל עד עכשיו לא הקדשנו לו מספיק תשומת לב.



## טעם גן עדן

אחד המרכיבים החשובים של טעם גן עדן שיש לצדיקים בעבודתם הוא היותם אספנים אובססיביים של הפלא שבכל מצווה שהם מקיימים. הדרך אל הצדיקות אינה תמיד קלה, ועלולה לעבור גם בנפילות ובקשיים, אך הצדיקים הם אלו שנלחמו לייקר את ההצלחות שלהם, לגלות את ערכן, ולייקר אותן. הצדיק מוצא את החן שבעבודה שאותה הוא נדרש לעשות. עבודת ה' אינה בזויה בעיניו. יקר בעיניו לעבוד את ה' גם במקומות הקשים והנמוכים, וכך הוא מגיע למדרגות העליונות.

כשאדם עומד להדליק נר חנוכה, אך הוא מרגיש רחוק מאוד, ורוחו אינה מתרוממת, יש בידי כוח בחירה. הוא יכול לקחת את עצמו בידיים ולהתבונן בנר החנוכה שהוא עומד להדליק. לדעת שנר חנוכה הוא אלוקות שמופיעה ונראית בעולם הזה. היא מופיעה גם בהתרוממות רוח, וגם במצב רוח ירוד ונפול, וגם כך וגם אחרת היא מצווה יקרה עד בלי די.

זוהי השמחה של הצדיקים בעבודתם, והיא המפתח לצמיחת עבודת ה' שלהם - ושלנו. וגם אם ברגע הראשון אנחנו עוד לא מצליחים לשמוע את סיבוב המפתח בחור המנעול - סופה של הדלת הזאת להיפתח.

# עלות מול תועלת

לכל אחד מאיתנו יש הזדמנויות כאלו, שבמעט מאוד מאמץ מביאות אותו לעבודת ה' עמוקה מאוד, נוגעת ומשמחת. אם נבחן זאת בעיניים כלכליות, ההזדמנויות האלו דומות לאפיק השקעה שמניב אחוזים גבוהים מאוד, וכמו בכלכלה - כדאי לנו לנתב אליו את רוב ההשקעות שלנו, ולהשקיע בו מאמצים גדולים יותר, וכך נוכל להגיע בקלות לעבודת ה' משמעותית.

שאנחנו מכירים, והשוואת העלות (מאמץ) מול התועלת (עשיית רצון ה') שבכל אחת מן הדרכים. הגישה הזו מעוררת חשש, מכיוון שהיא נותנת פתח ליצר הרע להיכנס, ולהעניק לנו פטור מן העמל שיש בעבודת ה'. אך כאשר הרמח"ל כתב את ההקדמה של מסילת ישרים, ובעצם לכל אורך הספר עצמו, הוא התכוון לכך שמאמץ, עם כל חשיבותו, אינו יכול להחליף את המחשבה. מעלת

## טבילות קרח וגלגולי שלג

בפרק הראשון של הראוי - היקר בעיני ה' - ראינו כמה יקרות וחשובות המצוות שאנחנו מקיימים בכל יום. ההכרה בערך הזה נותנת לנו כוח לעסוק בעבודת ה' שלנו מתוך שמחה גדולה.

הפרק השני של הראוי נלמד מן ההקדמה למסילת ישרים. הרמח"ל מסביר שם את העיוות שנוצר כאשר מתעלמים מן הצורך ללמוד על עבודת ה', וניגשים אליה מבלי להתבונן בדרכי הפעולה שלה, במאמצים שהיא דורשת ובפירות שהיא מניבה:

ותראה, אם תתבונן בהוה כרוב העולם, כי רוב אנשי השכל המהיר והפקחים החריפים ישימו רוב התבוננם והסתכלותם בדקות החכמות ועומק העיונים, איש איש כפי נטית שכלו וחשקו הטבעי...

אך מעטים יהיו מן המין הזה אשר יקבעו עיון ולמוד על עניני שלמות העבודה, על האהבה, על היראה, על הדבקות, ועל כל שאר חלקי החסידות. ... מפני רוב פרסום הדברים ופשיטותם אצלם, שלא יראה להם צורך להוציא בעיונם זמן רב.

ואולם, תולדות המנהג הזה רעות מאד... עד שידמו רוב בני האדם שהחסידות תלוי באמירת מזמורים הרבה ווידויים ארוכים מאד, צומות קשים, וטבילות קרח ושלג, כולם דברים אשר אין השכל נח בהם ואין הדעת שוקטה.

והחסידות האמיתית, הנרצה והנחמד, רחוק מציוור שכלנו... ואף על פי שכבר קבועים בלב כל האדם הישר התחלותיו ויסודותיו, אם לא יעסוק בהם, יראה פרטיו ולא יכירם, יעבור עליהם ולא ירגיש בהם.

**אמנם באזור הגיאוגרפי שלנו קשה למצוא אנשים שעוסקים בגלגולי שלג, אבל העיקרון עדיין קיים. כאשר אנחנו רוצים להתקרב מאוד לה' אנחנו נוטים להפעיל כוח ולא מוח. להתאמץ מאוד, גם אם המאמץ שלנו נושא פירות דלים.**

חשובה וגם מרוממת ועוצמתית. ההזדמנויות האלו יכולות להימצא בעבודת ה' שבכל יום ובמעגל השנה, בבין אדם לחברו ובבין אדם למקום, בלימוד תורה ובמצוות מעשיות. בכל תחום שנחפש היטב, נוכל למצוא נקודות שבהן מאמץ קטן מוליד ברכה גדולה.

האדם על הבהמה היא היכולת שלו לחשוב, ולא רק להשקיע כוחות.

## אור גדול במאמץ קטן

כדי ליישם את העיקרון שטבע הרמח"ל, ולנהל את המאמצים שלנו בצורה מושכלת, עלינו לבחון שני קצוות של ציר המאמץ והתועלת:

הקצה הראשון הוא המעשים שדורשים מאיתנו מעט מאוד מאמץ, ויש להם תועלת מרובה בעבודת ה' - ראשית: הם יקרים וחשובים בעיני ה', ובנוסף, הם גם נותנים לנו מוטיבציה גבוהה בעבודת ה', משמחים אותנו, מרוממים אותנו ונותנים לנו כוח להמשיך הלאה.

לדוגמה: כאשר אדם מחליט ללמוד על החג הקרב ולהתכוון לקראתו, הוא יכול ללמוד עוד ועוד, להתאמץ להקיף כמה שיותר ממה שנאמר על החג - רעיונות יפים, וורטים מרגשים ותורות מופלאות. זוהי הכנה שדורשת מאמץ רב ולא תמיד השינוי שהיא מחוללת בחג תואם את המאמץ שהיא דורשת. לעומתה, אפשר להחליט שהולכים על תורה אחת, רעיון אחד שלוקחים ומנסים להתעמק בו בחג כולו: להתחבר אליו, להתרכז בו, לשהות בו במהלך החג. זוהי בחירה שיש בה הרבה פחות מאמץ - היא אינה דורשת זמן רב, וגם לא כוחות נפש רבים, אך יש בה כוח לחבר אותנו למשמעות החג לא פחות מלימוד רחב וארוך.

אפשר גם למצוא נקודות כאלו בקשר שבין אדם לחברו: נתינה וחסד הן מצוות יקרות, שלעיתים דורשות מאיתנו משאבים מרובים: זמן, מאמץ וכוחות פיזיים ונפשיים. אך לפעמים מילה אחת טובה, מחמאה אחת או שיחת התעניינות קצרה, יכולות לתת כל כך הרבה אור ושמחה לטובכים אותנו - לאין ערוך מכמות הכוחות שהשקענו בהן.

## הכנה למצווה

אחרי שמצאנו את ההזדמנויות האלו והכרנו בערכן, אנחנו יכולים לחפש איך להרחיב אותן לתחומים חדשים: באילו דרכים נוספות נוכל לחולל שינוי גדול בעבודת ה' באמצעות מאמץ קטן?

אחת הדרכים האפשריות להרחבת התחום הזה היא בהשתהות למשך כמה רגעים, אפילו פחות מדקה, בהכנה לקראת מצווה. רבי שניאור זלמן מלאדי מסביר בספר התניא שמשמעות הברכה "אשר קידשנו במצוותיו" היא שכמו שחתן אומר לכלתו "הרי את מקודשת לי", כך הקדוש ברוך הוא מקדש כל נשמה שמקיימת מצווה. בברכת "אשר קידשנו" אנחנו מודים לה' על הקידושין האלו, על החיבור והקשר שיתממשו במצווה שנקיים בעוד רגע. אם לפני ברכת "אשר קידשנו במצוותיו" אני מנסה לכמה שניות להתרכז במילים האלו, להבין את המשמעות העמוקה שלהן - זאת השקעה מזערית שמשנה את כל הברכה שלי וגם את המצווה שלאחריה. השקעה עם ורוחים שמגיעים עד לב השמיים. אבל אם אני מנסה לכוון את עצמי ולא מצליח, אם אני רואה שאין לי יכולת כעת - אני יכול לבחור גם שלא להמשיך להתאמץ ולהיאבק, אלא להרפות. אז זו עבודה שאני ניגש אליה רק במעט מאוד מאמצים שמניבים תוצאות גדולות.

## החסידות הנרצה והנחמד

כאשר אנחנו, כעובדי ה', איננו משקיעים זמן וכוחות בהתבוננות בעבודת ה' שלנו, אנחנו נוטים לדמיין שחסידות, כלומר עבודת ה' במלא הכוח והרצון, היא "צומות קשים וטבילות שלג וקרח". אמנם באזור הגיאוגרפי שלנו קשה למצוא אנשים שעוסקים בגלגולי שלג, אבל העיקרון עדיין קיים. כאשר אנחנו רוצים להתקרב מאוד לה' אנחנו נוטים להפעיל כוח ולא מוח. להתאמץ מאוד, גם אם המאמץ שלנו נושא פירות דלים.

הנטייה הפשטנית שלנו להקדיש הרבה מאוד מאמצים מרחיקה אותנו ממה שמכנה הרמח"ל "החסידות האמיתית, הנרצה והנחמד". זו עבודת ה' שאנחנו צריכים לשאוף אליה, ושנוכל לממש אותה רק באמצעות ניתוח שכלי של דרכי הפעולה

## לחשב מסלול מחדש

הקצה השני שאנחנו צריכים לבחון הוא מעשים שאינם חלק מן ההלכה עצמה, אך הם חלק מעבודת ה' שלנו, ובמרחב הזה – הם דורשים מאיתנו מאמץ כביר ומניבים תוצאות דלות.

איך נוכל לדעת מהן תוצאות דלות בעבודת ה'? המדד הראשון הוא, כמו שאמרנו, ההלכה. אם מעשה כלשהו אינו הלכה, אנחנו איננו בטוחים שה' באמת רוצה בו. המדד השני הוא התחושה שלנו: אם המעשה גם אינו מרומם את עבודת ה' שלנו, אלא מתיש אותנו ומחליש את כוחותינו, זהו מעשה עם מאמץ רב ותוצאות מעטות.

למשל: כאשר אדם רוצה לחזור בתשובה על חטא שעשה, התורה מדריכה אותו לומר וידוי. זהו מעשה שאינו דורש מאמץ רב – האמירה בפה אינה אורכת זמן ממושך כל כך, ויש לו ערך עצום – הערך של מצוות תשובה על פי התורה. אך לפעמים אדם אינו מסתפק בציווי של התורה, ורוצה לנהוג במה שנראה לו כ"דרכי חסידות" – הוא מלקה את עצמו על מצבו הרוחני הירוד ועל כך שהעז לחטוא, וההלקאה העצמית הזו מתישה אותו, מייאשת אותו ומדכאת את רוחו. זוהי בחירה במעשה שיש לו עלות גבוהה ותועלת נמוכה. הוא שואב הרבה מאוד אנרגיה, ואינו מוסיף כוח לעבודת ה'.

אפשר למצוא בחירה מן הסוג הזה גם בהכנות לשבת. לפעמים מרוב רצון לכבד את השבת אנחנו מכלים את כוחותינו בבישולים, ניקיונות וארגונים. אנחנו משקיעים את כל המאמצים, ובסוף כששבת מגיעה אנחנו נאלצים "לכבד" אותה בשינה עמוקה והתאוששות מההכנות לקראתה. זוהי השקעה עצומה שאינה מניבה את הפירות הרצויים, מכיוון שהיא הופכת את השבת שלנו ללא מכובדת במקום שתהפוך אותה למכובדת.

מה אנחנו יכולים לעשות אחרי שזיהינו את המקומות שבהם העלות גבוהה והתועלת נמוכה? ראשית, הזיהוי הוא חלק משמעותי מן העבודה. ההסתכלות המפוכחת על המציאות, אחרי שהסרנו את הדמיונות ש"כך ראוי לעשות" ו"זה מה שה' רוצה מאיתנו" [נשוב – מדובר כמובן רק על נקודות שאינן בתוך התחום של ההלכה!], היא עצמה משנה הרבה. ויחד איתה, אנחנו יכולים לנסות לחשוב – מה בעצם אני מנסה להרוויח במעשה הזה? האם יש לי אפשרות להרוויח את הרווח מבלי לשלם מחיר כל כך כבד? וגם: מה ההלכה הפשוטה אומרת במצב הזה – מה ה' רוצה ממני כאן?

לחתיירה אל החסידות הנרצה והנחמד ולהתבוננות שמלווה אותה יש כוח להפוך את כל עבודת ה' שלנו. היא יכולה להאיר חלקים שכמעט ולא התייחסנו אליהם עד כה ולגלות לנו כמה כוח יש בהם, ומנגד, היא יכולה לערער הרבה תפיסות ישנות שהלכנו איתן – אף על פי שידענו שהן לא הלכות מפורשות, ובכל זאת, היה נראה לנו שכך ראוי שנתנהג, והן הכבירו עלינו והצרו את צעדינו עד מאוד.

# השליחות

## נשמותינו פקודות לך

כמו שהזכרנו בעבר, עבודת ה"ראוי" מתחלקת לשלושה פרקים:

א. היקר בעיני ה'; ב. החסידות הנרצה והנחמד; ג. השליחות.

אחרי שהזכרנו את שני הפרקים הראשונים והתנסו בהם, נסגור את מעגל ה"ראוי" עם הפרק האחרון, ונלמד על השליחות המיוחדת של כל אחד מאיתנו. חז"ל לימדו אותנו ש"כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות". לכל אדם יש צביון שהקדוש ברוך הוא נתן לו כדי שאיתו ועל ידו הוא יפעל בעולם. הרב צבי טאו אמר (בשם אחד הספרים) על המילים "ועל נשמותינו הפקודות לך" מן התפילה, שהנשמה של כל יהודי הייתה מופקדת אצל הקדוש ברוך הוא מאז ומעולם, וה' מחכה איתה לשעה הנכונה שבה היא צריכה להתגלות. לכל אדם יש כישרונות ואופי משלו, וה' בוחר באיזה דור, באיזו חברה, באיזו משפחה, באיזו סביבה מדויקת הוא יולד ויאיר את אורו.

איך מגלים מה השליחות שלי בעולם? הברדיקה כוללת כמה מרכיבים, ומתחילה מבפנים החוצה. אנחנו נשאל קודם כל במה אני יכול להיטיב לעולם שסביבי, ורק אחר כך מה העולם שסביבי צריך ממני. חשוב שנזכור שלכל אחד מאיתנו יש מספר שליחויות בחיים – במעגל האישי, המשפחתי והציבורי, בקריירה ובהתנדבות. השאיפה היא שנהיה מודעים לשליחות שלנו בכל מקום שבו אנחנו נתונים.

חיפוש השליחות שלנו לא נועד לגרום לנו לעזוב את פרנסתנו ולצאת לדרך תעסוקתית חדשה, מכיוון שהשליחות אינה מוכרחה להיות העיסוק שלנו ברוב שעות היממה. פעמים רבות הצרכים של המציאות גורמים לכך שהקריירה שלנו אינה תואמת את השליחות שלנו, אך גם במקרה שהשליחות אינה מעצבת את מירב הזמן שלנו, היא מעצבת את עיקר הזמן שלנו. אנחנו לא ננסה להיאבק במשוואה הזאת, אלא נשים דגש על חלק מסוים מן הזמן שלנו, שהוא המשמעותי ביותר עבורנו, וניתן לו להאיר את כל שאר חלקי החיים.



## שש ושמה ומתענג

כדי להגיע אל הלב של השליחות שלנו, עלינו לשרטט שלושה מעגלים, ולמצוא את נקודת החפיפה ביניהם. המעגל הראשון הוא העונג – מה טוב לי? באנו לעולם הזה בשביל להתענג בו, והשליחות מוכרחה לכלול את המרכיב הזה. אמנם יכולים להיות חלקים בעבודת ה' שאינם מענגים אותי, אבל הם לא יהיו מרכז השליחות שלנו בעולם.

לכב" – הגלות לא באה על אי קיום המצוות, אלא על קיומן שלא מתוך שמחה. השמחה וטוב הלבב הן נשמת המצווה, הן נותנות לה ערך, ויוצרות קישור נפשי ושייכות אל מעשה המצווה.

אמנם, אם יש אדם שלומד אך ורק לשם התענוג, ולא כדי לקיים את מצוות ה', הלימוד שלו נחשב לימוד שאינו לשמה, והוא אפילו לא קיים מצוות לימוד תורה, מכיוון שחסרה לו הכוונה הבסיסית של קיום רצון ה'. כך גם ביתר המצוות – ההנאה

העונג הוא החידוש המרכזי של הפרק הזה בעבודת הראוי, ועל חשיבותו בעבודת ה' אפשר ללמוד מההקדמה לספר "אגלי טל", שהוא אולי ספר הלמדנות החשוב ביותר שנכתב על הלכות שבת. בהקדמה לספר מובאים עקרונות יסודיים בעבודת ה':

ומדי דברי בו, זכור אזכור מה ששמעתי קצת בני אדם טועין מדרך השכל בעניין לימוד תורתנו הקדושה, ואמרו כי הלומד ומחדש חידושים

**בתוך בית המדרש, וגם בתוך הלב שלנו, נשמעות אמירות "מוסרניקיות" שטוענות שאם יש לאדם נגיעה ורווח אישי בעבודת ה', האגו שלו גדל וכך הטהרה של ה"תורה לשמה" נערכת. כפועל יוצא מן התפיסה הזאת מובן שלימוד התורה הנעלה ביותר הוא ללא כל עונג, ויותר מכך: צריך להיזהר שלא ליהנות חלילה מלימוד התורה, כדי שהוא לא יהפך ללימוד תורה שלא לשמה.**

אינה מספיקה, ונדרשת כוונה למלא את רצון ה' ולקיים את מה שציווה, אך במקום שהכוונה הבסיסית כבר ישנה – ההנאה מעצימה את ערך המצווה מאוד.



## מענג, מועיל, זמין

המעגל השני הוא המועיל – איך אני מיטיב לעולם? כאן אנחנו בעצם חוזרים במובן מסוים אל העבודות הקודמות של הרצוי, ובדוקים מהם התחומים שבהם אנחנו מקיימים את רצון ה' בצורה מקסימלית, ומביאים ברכה מיוחדת לעולם.

המעגל השלישי הוא הזמין – מה קל לי? במעגל הזה אנחנו בדוקים אילו מעשים אפשריים לנו במיוחד, מה לא דורש מאיתנו מאמץ רב, אלא נגיש ובר הגשה עבור המבנה המסוים של האישיות שלנו.

כדי שנהיה קשורים באמת לתחום מסוים, ונתמסר אל השליחות שהוא מזמן לנו, הוא צריך לכלול את שלושת התנאים האלו: שהמעשה יהיה טוב לי ויענג אותי, שבאמצעותו אני איטיב לעולם ותהיה בו תועלת, ושהוא יהיה זמין לי – מסוג הדברים שאני טוב ומצליח בהם. ולכן, עלינו לשרטט את שלושת המעגלים, להתבונן בהם בהרחבה, ולאחר מכן למצוא תחום שמשותף לשלושתם.

אז איך עושים את זה בפועל?

הכי טוב להתחיל מניתוח של כל מעגל בנפרד, ורק אחר כך לחפש את המשותף. אם מיד נחפש את נקודת ה"גם וגם וגם" נצמק את המחשבה

ושמח ומתענג בלימודו, אין זה לימוד התורה כל-כך לשמה, כמו אם היה לומד בפשיטות שאין לו מהלימוד שום תענוג והוא רק לשם מצוה, אבל הלומד ומתענג בלימודו הרי מתערב בלימודו גם הנאת עצמו.

ובאמת זה טעות מפורסם. ואדרבא, כי זה היא עיקר מצוות לימוד התורה, להיות שש ושמח ומתענג בלימודו, ואז דברי תורה נבלעין בדמו. ומאחר שנהנה מדברי תורה, הוא נעשה דבוק לתורה [ועיין פירוש רש"י סנהדרין נח. ד"ה ודבק].

ובזוהר הקדוש [כתוב], ד"בין יצר הטוב ובין יצר הרע אינן מתגדלין אלא מתוך שמחה: יצר הטוב מתגדל מתוך שמחה של תורה..."

בתוך בית המדרש, וגם בתוך הלב שלנו, נשמעות אמירות "מוסרניקיות" שטוענות שאם יש לאדם נגיעה ורווח אישי בעבודת ה', האגו שלו גדל וכך הטהרה של ה"תורה לשמה" נערכת. כפועל יוצא מן התפיסה הזאת מובן שלימוד התורה הנעלה ביותר הוא ללא כל עונג, ויותר מכך: צריך להיזהר שלא ליהנות חלילה מלימוד התורה, כדי שהוא לא יהפך ללימוד תורה שלא לשמה.

כנגד הטענות האלו אומר ה"אגלי טל" את ההפך הגמור: לא רק שאין איסור בהנאה מהלימוד, ושהיא אינה מקלקלת את הלימוד "לשמה", אלא שזה עיקר הלימוד של תורה לשמה – כאשר אדם מתענג מצעם הלימוד, והתורה מאירה את מציאותו. ההנאה היא חלק קריטי בלימוד התורה ובכלל בעבודת ה'. אם אדם הדליק נר חנוכה ולא שמח בזה, המדרגה שלו נמוכה ממי שהדליק חנוכה בשמחה. כך מפרש האר"י את הפסוק "תחת אשר לא עבדת את ה' אלקיך בשמחה ובטוב

אותנו. במקרה כזה נדרשת מאיתנו התבוננות נוספת: לאיזה מעגל שייכת העשייה הזאת בצורה מובהקת יותר? ל"זמין" או ל"מענג"?

לאחר שסידרנו מחדש את המעגלים, אנחנו בוחרים מתוכם את חוד החנית – המענג ביותר, המועיל ביותר והזמין ביותר. אפשר לבדוק איזו מבין המילים שכתבנו בכל מעגל הכי משמעותית עבורנו או לשאול בפשטות: מה מבין כל הדברים שרשמתי הוא הכי... (מענג/זמין/מועיל), ולסמן את התשובה הנכונה בעינינו. השלב הבא הוא למצוא באיזו דרך נוכל לשלב את המילים שבחרנו בשלושת המעגלים: איזה תפקיד או תחום כולל בתוכו את המענג, המועיל והזמין שלנו. כאן אנחנו מוצאים את השליחות שלנו.



## מבט נוסף פנימה

התרגיל של חיפוש השליחות אינו זורם תמיד בכיוון אחד. לפעמים עלינו לחזור אחורה כדי שנוכל להתקדם. ייתכן שהרשימה שכתבנו תיראה לנו פתאום לא מדויקת או לא מספקת, ונידרש לצעוד עוד פנימה, להתבונן שוב, למצוא נקודות מבט חדשות. לפעמים כדאי שניקה הפסקה באמצע התרגיל, נצא להתאוורר, נשכח ממנו מעט, ונחזור אליו ממקום אחר. הנכונות שלנו להתבונן עוד ולהיפתח מחדש מפגישה אותנו עם מקומות כמוסים בנפש, וייתכן שהאוצרות הגדולים ביותר שלנו יימצאו דווקא שם.

ממה שאנחנו מוצאים בו.

### 2. גדול – קטן.

את תחומי העיסוק שלנו אנחנו יכולים לסדר על הרצף של הגדול והקטן. כאשר דנים בנושא השליחות, חלקנו נוטים לחשוב על המעשים ההרואיים, יוצאי הדופן, שמשפיעים על אנשים רבים, אבל ייתכן שהשליחות שלנו מצויה דווקא בפעולות הפשוטות, הקטנות, היומיומיות שלנו. חשוב שניפתח לכל המרחב של הציר הזה כדי שנוכל לזהות מה מתוכו באמת מחובר לעצם הווייתנו.

### 3. מי הקהל שלי?

הנטייה של הנפש שלנו להתמקד בנושאים מסוימים תלויה בין השאר גם בקהל השומעים שלנו. קהל צעיר יוציא מאיתנו אמירות שונות מאלו שנאמר לקהל מבוגר, קהל משפחתי שונה מקהל זר וקהל שמתמקצע בתחום העבודה שלנו שונה מקהל שבא מתחום אחר. כדי למצוא תשובות מגוונות, עלינו לדמיין את עצמנו עונים לאנשים שונים, ואפילו הפוכים, על אותה שאלה בדיוק.

אלו שלושה צירים מרכזיים של פתיחת אקורדיון, ואפשר להוסיף להם עוד כיד הדמיון הטובה – כל מה שירחיב את טווח התשובות שלנו. לאחר שפתחנו מגוון אפשרויות בכל אחד מן המעגלים עלינו לנוע בכיוון הנגדי – לצמצם את המבט ולבחור את הנקודות המשמעותיות ביותר.

בשלב הזה נוכל לפעמים לשים לב שתכונה אחת או תחום אחד נמצאים אצלנו ביותר ממעגל אחד – הגיוני שיש תחום שהוא גם זמין וגם מענג

ולא ניתן לה להתפרש. התשובה שנמצא תהיה משמעותית יותר ככל שנרחיב את המסגרות, נראה כיווני חשיבה שונים וניצור מעין "סיעור מוחות" עצמי, ורק אחר כך נדלה מתוך כל העושר את החלקים המשובחים ביותר. אין כמעט סיכוי שנגיע לחלקים החשובים בלי שנפתח כל מיני כיוונים, מכיוון שהנטייה הטבעית שלנו הולכת את הבנאלי והברור מאליו ומתקשה לעבור אותו. הפיזור נותן לנו הזדמנות להגיע למקום מאיר ומפתיע בתוכנו.



## פיזור והתמקדות

הפתיחה של כל נושא נעשית בטכניקת ה"אקורדיון" שדיברנו עליה כשעסקנו ב"מתנות": האקורדיון הוא אפשרות לפתוח נושא ולאחר מכן לסגור אותו – להתפזר ולהתמקד. נזכיר כאן את הצירים השונים של הפתיחה והסגירה:

1. בין אדם לחברו – בין אדם למקום.

עבודת ה' בתחום שבין אדם לחברו שונה מאוד מן העבודה שבין אדם למקום. אלו שתי נקודות מבט שונות של תועלת שאנחנו מביאים לעולם, ואף על פי שגם התחום שבין אדם לחברו הוא מצווה אלוקית, הוא נמדד בנפש באמות מידה אחרות. גם הזמינות שלהן שונה, וגם העונג שהן מביאות איתן הוא עונג מסוג אחר לגמרי. פתיחת הציר הזה מאפשרת לנו לחשוב גם על התחום שאינו עולה ראשון במוחנו, ולהיות מופתעים



# איך מוצאים שליחות?

מועיל	
	ניהול
	שיפור ושינוי
	הקשבה
	איזון
	ידע

אחרי שרשמנו חמישה דברים, האם אתה יכול להגיד לנו משהו "מועיל" שהוא חד משמעית שייך לעבודת ה'?

**מתנדב:** מאחד מאלה?

**הרב יהושע:** יכול להיות שאחד מאלה גם מועיל לעבודת ה'. או שאתה נאלץ להגיד: יש לי משהו אחר ששייך לעבודת ה', ובשבילו אני צריך למחוק אחת מהתכונות שכתבתי.

**מתנדב:** אני מתלבט, כי כל הדברים שאמרנו פה הם ממש גרעיניים.

**הרב יהושע:** והם משמשים אותך לעבודת ה'?

**מתנדב:** כן.

**הרב יהושע:** אז קח את החשוב מביניהם.

**מתנדב:** נלך על האיזון, זו תכונה שאני פוגש בזמן האחרון.

**הרב יהושע:** איפה זה נוגע לעבודת ה'? תן לנו דוגמה, סיפור.

**מתנדב:** אני לומד בכולל ביישוב קצת מרוחק בצפון הארץ, וחסרים אברכים שיבואו וילמדו בו. לפני שנה הגיע רכז חדש וניסה לחולל איזושהו שינוי בתוך הכולל. בתור אברך אין לי תפקיד רשמי, אבל אני מנסה להוביל מבפנים.

כאן אני משתמש באיזון. כשיש שיחות פנימיות על מה שקורה בכולל, על איך ומה משנים, הרבה אנשים מושכים את השיח לכיוון יותר אישי. אני מרגיש שיש לי אחריות לתת איזון, ולשים דגש דווקא על לימוד תורה ופיתוח הכולל. כך שמצד אחד אנשים ירגישו שיש להם מקום בישיבה שלנו, ומצד שני הם ירגישו שהתורה ועבודת ה' היא בראש מעיינינו. זה האיזון.

**הרב יהושע:** אני רוצה להציע לך להחליף את זה ל"שקלול": "אני לוקח כוחות שונים ויודע לשקלל אותם ולהוביל למקום מאוזן".

**מתנדב:** יכול להיות שזה באמת יותר נכון.

**הרב יהושע:** אני שומע היטב את מה שאתה אומר על התועלת. אתה מוביל, אתה מביא תועלת מרובה בזה שאתה יכול לשקלל את הצרכים של הכולל ולהוביל אותו לבנייה קדימה. יכול להיות שיותר משיש פה כישרון שקלול יש פה כישרון הובלה מבפנים?

האמת היא שגם המילה "מבפנים" שייכת למצב הנתון, ויכולה להשתנות, לא? כי אם מחר יציעו לך להיות ר"מ, אז תוביל מנקודת הר"מ. יכול להיות שהיתרון שלך זה המובילות, והמצויאות העכשווית היא שזה מבפנים?

המונח "מובילות" טוב לך?

**מתנדב:** כן. זה מדויק יותר.

**ב**טור הקודם למדנו איך לחפש ולמצוא את נקודת החיבור בין המענג, המועיל והזמין בעבודת ה' שלנו ולהכיר את לב השליחות שלנו בעולם. כדי שנקבל תשובות משמעותיות בחיפוש הזה עלינו להתנסות בו - ללמוד איך להתבונן בכל אחד מן המרכיבים, ואיך לחבר אותן יחד. זו הזדמנות מצוינת להציץ לתרגול כפי שהוא מתרחש בתוך הסדנה, ולכן נחרוג הפעם מן הסגנון הרגיל, ונאפשר לכם לקרוא בעצמכם איך זה עובד (התמלול מבוסס על תרגול אמיתי, עם שינוי פרטים כמתבקש).



## בלי ענווה

**הרב יהושע:** אנחנו הולכים למסלול שהוא טיפה ארוך, וצריך בו סבלנות. אם אתה מרגיש שאתה צריך עזרה מהציבור - תבקש.

יש לנו שלושה קווים: "מענג", "זמין", "מועיל". ממה היית מתחיל?

**מתנדב:** מה "מועיל".

**הרב יהושע:** אני רוצה לומר הקדמה חשובה: אנחנו יודעים שיש לך הרבה ענווה בחיים. שים אותה שם בצד, תאפסן אותה עכשיו. בלי ענווה, היא לא בחשבון. בסדר?

אנחנו פותחים עכשיו אקורדיון: מבין המעשים שאתה עושה, אילו דברים, מניסיון חייך, הם בעלי התועלת הגדולה יותר? נרשום חמישה דברים.

**מתנדב:** תועלת לי ולעולם?

**הרב יהושע:** תועלת לעולם. בעבודת ה' או בחולין. בסוף נגיע עם זה גם לעבודת ה', כי זה העניין שלנו. אבל אנחנו קודם כול רוצים לזהות את היכולות שלך, את הכישרונות שלך, ולפעמים אנחנו יכולים ללמוד עליהם מחלק החולין שבנו ולא דווקא מהחלק של הקדושה.

אז כשאתה פועל בעולם, אילו מהדברים שאתה עושה הם בעלי תועלת "טורבו"?

**מתנדב:** ניהול.

(המנחה כותב על הלוח)

**מתנדב:** ביקורת על כל מיני דברים, זאת אומרת להסתכל מן הצד ולהגיד מה טוב ומה לא טוב, ואיך להגיד את זה בצורה שזה גם יישמע.

**הרב יהושע:** אם אני רוצה שזה יישמע טוב, המילה "ביקורת" מתאימה?

**מתנדב:** לא ביקורת, אלא מישוב. שיפור ושינוי.

**הרב יהושע:** מה עוד?

**מתנדב:** הקשבה, וגם איזון. כשחבורה של אנשים רוצים לעשות משהו, אני רוצה להראות להם את האיזון בין הדברים.

**הרב יהושע:** "איזון" זו המילה שלך?

**מתנדב:** כן, זה לא קשור לניהול שבשורה הראשונה, אלא יותר בהקשר חברתי.

**הרב יהושע:** מצוין. מה עוד?

**מתנדב:** ידע. הרבה פעמים שואלים אותי שאלות, ואני יודע לתת את התשובות.

**הרב יהושע:** (כותב על הלוח)

## שמחה קטנה בלב

**הרב יהושע:** אז מילאנו את החלק של ה"מועיל". למה היית הולך עכשיו, ל"מענג" או "לזמין"?

**מתנדב:** ל"מענג".

**הרב יהושע:** מה מענג אותך?

**מתנדב:** בעבודת ה' או ביום יום?

**הרב יהושע:** בעבודת ה' זה הכי טוב. אבל אנחנו עכשיו בודקים מי אתה ומה האופי המיוחד שלך, לכן גם ביום יום זה בסדר.

**מתנדב:** הדבר הראשון הוא ליזום. כשיש איזשהו צורך במציאות, כשיש איזה משהו שצריך לעשות, לאו דווקא פרויקט גדול, ואני שם לב לזה, אני יוצר את הפתרון ועושה אותו בעצמי, או מוביל את החברה לעשות את זה, זה מענג, אני מרגיש שמחה כזאת קטנה בלב.

**מתנדב:** הדבר הבא קשור קצת ל"מועיל".

**הרב יהושע:** זה בסדר. זה לא אמור להיות לא קשור.

**מתנדב:** כששואלים משהו ואני יודע לענות על זה. מענגת אותי היכולת לשלוף את הידע. זה מראה שאני זוכר את מה שאני יודע, ואז אני מרגיש טוב. כי מה שאני עסוק בו עכשיו בעיקר זה ללמוד תורה, ואם אני מצליח גם לשלוף את מה שלמדתי, אז אני אומר: וואו, אני זוכר את זה. זה מאוד מקדם אותי ונותן לי דחיפה.

**הרב יהושע:** אז מה העיקר פה, הזיכרון? השליפה? כמות הידע?

**מתנדב:** הקניין.

**הרב יהושע:** קניין ידע.

**מתנדב:** כן.

**הרב יהושע:** מצוין. הלאה.

**מתנדב:** הדבר הבא גם קשור למשהו שדיברנו עליו ב"מועיל". לאחרונה חבר שאל אותי אם יש לי רעיון בשבילו לעבודה. חשבתי קצת, נזכרתי במשהו, הצעתי לו, והוא באמת הלך על זה. הרגשתי עונג מזה, כי אמרתי לעצמי שהצלחתי לסייע לחבר. זה באמת משהו שמענג.

**הרב יהושע:** לעזור?

**מתנדב:** כן. אבל זה יותר קשור להקשבה, לשמוע שלמישהו יש איזו שאלה, או קושי.

**הרב יהושע:** לזהות ולפתור? העזרה היא העיקר או הקליעה?

**מתנדב:** זה פחות מהצד שאני בא ועוזר, אלא יותר מהצד שאני מצליח. זה מה שמענג, שזה מצליח. שהצלחתי לקדם אותו. שהוא היה באיזשהו צורך, שהוא לא ידע מה לעשות, ונתתי לו את הכיוון.

**הרב יהושע:** ייעוץ קולע?

**מתנדב:** כן.

הדבר הבא הוא משהו שאין מי שזה לא מענג אותו. אבל מבחינתי זה גם קשור לדברים הקודמים. תוצאות. שאני משקיע במשהו ועובד עליו קשה ויש תוצאות.

**הרב יהושע:** אתה יכול לתת לנו דוגמה?

**מתנדב:** כן. לסיים מסכת או ספר. משהו של שנה, חצי שנה. בישיבה התיכונית היה לי חברותא צעירה, למדתי איתו את כל התנ"ך.

**הרב יהושע:** זה קצת גם הישגים, נכון?

**מתנדב:** כן.

**הרב יהושע:** זה יותר מתוצאות. אני אגיד לך מה ההבדל: אחרי הישג צריך לרדוף, ואילו תוצאה יכולה לבוא בקלות. הישג זה שעבדתי חצי שנה והגעתי לזה.

**מתנדב:** כן, עכשיו אני מתלבט אם להגדיר את זה בתור עמידה ביעדים. כן, הייתי מגדיר את זה יותר כעמידה ביעדים.

**הרב יהושע:** הלאה.

**מתנדב:** עוד דבר? אני מתלבט אם זה לא בדיוק כמו הראשון. הייתי מגדיר את זה "אחריות". זאת אומרת, אני מרגיש עונג כשאני נושא איזשהו משא על הכתפיים, איזשהו נטל, שאם אני לא אעשה את זה אף אחד אחר לא יעשה את זה. כשאני מגיע להסתכלות חיובית על הדבר הזה, שזה לא נטל אלא משהו שאני מקים אותו, ושואם אני מוריד את הכתף אז הדבר ייפול, אני מרגיש בזה עונג.

**הרב יהושע:** הייתי מגדיר את זה חיוני.

**מתנדב:** חיוני. זה ממש זה.



## לא מייגע אותי

**מתנדב:** עכשיו אנחנו ב"קל / זמין". קל לי לקום בבוקר. אני לא רוצה לדבר על אף אחד, אבל אף פעם לא הצלחתי להבין את מי שיש לו קשיים לקום בבוקר.

**הרב יהושע:** מה עוד זמין לך?

**מתנדב:** קל לי להחמיא לאנשים, אני לא מרגיש שזה ממעיט ממני, אני רק רואה את מה שזה מוסיף לאחר. כשאני רואה שבן אדם עשה משהו חדש, קנה משהו חדש, ואני מרגיש את הצורך להחמיא, אני מיד אומר את זה.

הדבר הבא קשור גם ל"מועיל". זה לא כל כך קשור להקשבה של ה"מועיל", כי ההקשבה של ה"מועיל" הגדרנו אותה קצת אחרת. הייתי מגדיר את זה "אוזן קשבת". הרבה פעמים אני רואה שיש אנשים שצריכים שמישהו יקשיב להם או יגיד להם משהו.

**הרב יהושע:** וקל לך להקשיב להם.

**מתנדב:** כן.

**הרב יהושע:** לא נורא שזה חוזר. זה קורה הרבה פעמים כשמגיעים לחלק השלישי.

**מתנדב:** הדבר הבא: אין לי בעיה לנסוע למקומות רחוקים אם אני מוציא מזה תועלת רבה. למדתי גם בישיבות שמאוד מרוחקות ממקום מגוריים שלי, והדרך עצמה הייתה לי מיוחדת, כי ידעתי שאני נוסע למטרה חשובה.

**הרב יהושע:** "אין לי בעיה להתאמץ בשביל משימות חשובות"?

**מתנדב:** כן. לא יודע אם להתאמץ זו המילה. אני חשבתי על העניין של הדרך. הדרך נראית לי קצרה כשאני מגיע בסוף למקום שמשמח אותי או ממלא אותי.

**הרב יהושע:** בוא ננסה קצת לתמצת את מה שאמרת. זה ללכת דרכים ארוכות אם הסוף הוא משמעותי?

**מתנדב:** דברים שהם ארוכים לא מייגעים אותי אם אני יודע שיש בסוף איזה משהו טוב או מיוחד, שמת, עוזר. "סבלנות" הייתי מגדיר את זה.

**הרב יהושע:** מצוין. הלאה.

**מתנדב:** הדבר האחרון, הוא "פתיחות". אני פחות בקטע של להתבייש.

סוגרים אקורדיון

**הרב יהושע:** תודה רבה לך, יישר כוח. אנחנו עוברים עכשיו לסגירה של האקורדיון. אתה יכול לעבור עם הלורד ולסמן את שלושת המילים הכי חשובות פה, הכי משמעותיות לך?

(המתנדב מסמן)

קל / זמין	מענג	מועיל
לקום בבוקר	ליזום	ניהול
להחמיא	קניין ידע	שיפור ושינוי
אוזן קשבת	ייעוץ קולע	הקשבה
סבלנות	עמידה ביעדים	מובילות
פתיחות	חיוני	ידע

**הרב יהושע:** אתה סימנת פה "אוזן קשבת". במידה מסוימת זה וודאי נמצא גם פה (ב"מועיל" - הקשבה), ואפילו פה (ב"מענג" - ייעוץ קולע), כמו שאמרנו קודם.

**מתנדב:** נכון.

**הרב יהושע:** תנסה למקד: לאיזה מבין שלושת הצירים התכוונה







מה צריך לעשות כדי לשפר את המצב, ומחפש את האתגר הבא.

**הרב יהושע:** מדבר אליך?

**מתנדב:** זה קרוב. זה קרוב לנקודה, אני אוהב את הייעוץ הקולע אבל לפעמים לא כל כך מתחבר אל ה"להקשיב", למרות שהוא זמין אצלי.

**הרב יהושע:** בעצם, עבודת ה' כמעט לא נמצאת פה. אם היינו עוסקים באדם שלא עוסק בעבודת ה', כל המילים היו יכולות להיות מצוינות. עכשיו אנחנו רוצים לנסות ללמוד מכל זה מה זה אומר לך כעובד ה'?

משתתף מהקהל: הוא יכול להיות משגיח, ראש ישיבה. כי יש לו גם את הצד של היוזמה, גם את הצד של הייעוץ.

משתתף נוסף: אני מזהה פה עזרה לזולת. כל הדברים פה הם עבודה עם אנשים. הוא אוהב לעזור ולעזור ולעזור. דבר שני פה זו ההקשבה, עזרה מתוך הקשבה.

**הרב יהושע:** אתה מזדהה? כל מה שאומרים פה הן הצעות, לא מעבר לכך. אף אחד לא יודע חוץ ממך.

**מתנדב:** זה לא כל כך.

**הרב יהושע:** אני רוצה לנסות ללכת עם ההצעה הזאת, ואולי להתקדם. זה לא רק לעזור, זה לפעול לטובה. זה כן נכון?

**מתנדב:** יותר, כן. בשבילי, אדם שגמילות החסדים היא העמוד שלו ביהדות, זה יותר יהודי של גמ"חים, של פעילות חסד ועזרה. אני פחות אדם כזה. אני יותר מסייע בתחום שהוא זמין לי, בעניין של הידע או ההקשבה. זה יותר תחום העזרה שלי.

משתתף מהקהל: יש כאן תפקיד של יועץ בעבודת ה'?

משתתף נוסף: גם עבודה סוציאלית זה דבר שיכול לבוא בחשבון.

**הרב יהושע:** קל להימשך לשאלת התפקיד, אבל אני רוצה להתמקד בשאלת הזהות, לא התפקיד. אולי נלך צעד אחד אחורה: מכל מה ששמעת עד עכשיו, גם מאחרים וגם מעצמך, מה הדבר הכי חשוב ששמעת? מה הכי עשה לך "וואו"?

**מתנדב:** מה שהכי תפס אותי לגבי האישיות שלי, הזהות שלי, מה שנאמר ומה שהתגלגל לי בראש, הוא כזה: הגענו למסקנה שיש לי את העניין הזה של ההקשבה. אבל אני מתחבר לזה מצד היוזמה. זה קשור לעבודת ה' ממש. היוזמות והפעילות שלי הן יותר בתחומים פנים יהודיים, בתחומים של ידע. העשייה שלי היא יותר בתחומים האלה. עבודת כפיים היא פחות אני. הרגשתי שהתחומים שלי הם יותר בעניין של הידע והתחום המילולי, וגם העזרה לזולת בתחום ההכשרתי.

כשאני חושב על זה, אני רוצה לכוון את עצמי יותר לזמנים שבהם אני נמצא במקום של הסיוע התורני, הקידום התורני. זה גם ישים אותי במקום שיקדם אותי עצמי הרבה מבחינה תורנית, כי כשאתה נמצא במקום של המשפיע אתה גם מקבל את השפע מלמעלה. גם ההעברה הלאה זה משהו שמאוד מענג אותי.

**הרב יהושע:** זה מתחבר לך.

**מתנדב:** כן.

**הרב יהושע:** תודה רבה רבה.

של ההקשבה הכי מתאימה? היא הכי זמינה לך, הכי מענגת אותך, או הכי מועילה לעולם? עזוב עכשיו את כל השאר, לך רק על התכונה הזאת, באיזה טור מתאים שתסמן אותה?

**מתנדב:** אני חושב שהיעילות הכי בולטת כאן.

**הרב יהושע:** אז תמחק את העיגול מה"קל / זמין" ותקיף את ההקשבה שכתובה ב"מועיל".

**הרב יהושע:** עכשיו אני שואל על הידע, שגם הוא מופיע פעמיים בטבלה: אתה הכי מועיל בו, הכי מתענג עליו, או שהוא הכי זמין לך?

**מתנדב:** זה יותר בכיוון של "מענג".

**הרב יהושע:** הלאה. בוא נלך על ה"זמין". את ה"להקשיב" העברנו ל"מועיל", אז מה הכי משמעותי לך ב"זמין"?

**מתנדב:** פתיחות.

מועיל	מענג	קל / זמין
ניהול	ליזום	לקום בבוקר
שיפור ושינוי	קניין ידע	להחמיא
הקשבה	ייעוץ קולע	אוזן קשבת
מובילות	עמידה ביעדים	סבלנות
ידע	חיוני	פתיחות



## שאלה של זהות

**הרב יהושע:** תודה רבה. אני מזמין את כולם, אחרי ששמענו את מה שעומד מאחורי המלים שכתובות פה וגם הסתכלנו על הדברים, לנסות ללמוד אם יש פה סאב־טקסט, משהו שמעבר למילים, מכנה משותף, ליבה.

מה אתה למדת על עצמך כאן? אתה רוצה אולי רעיונות מהקהל מה הם לומדים מזה? אולי הם יספרו לך משהו שאתה לא מזהה?

**מתנדב:** כן, אשמח.

משתתף מהקהל: אני רואה כאן את הקטע של ייעוץ. כי הייעוץ לוקח את כל הדברים האלה. אתה מקשיב, רוצה להעביר את הידע שקנית, יוזם, מעביר אותו למישהו אחר, מעביר אליו את השרביט. אתה רוצה שאחר כך הוא יניע את זה. אתה לא מלווה אותו לאורך זמן בביצוע. ואז אתה מחפש את האתגר החדש. זה מה ששמעתי פה מהדברים שלך, סוג של עבודה כזאת שאתה בא ואומר: אני מקשיב לזמן מוגבל, מביין את הדברים, יוזם



# מחוץ לקופסה

בשאלות הכלליות הנוגעות לכלל המין האנושי ומוסריותו, דיעותיו והגינותו, הנוגעות בארחות חייו הגשמיים והרוחניים. וכן הדבר נהוג גם כן במקרה פרטי... " (עין אי"ה שבת א', נ"ט)

כאשר אנחנו רוצים לחולל שינוי באורחות חיינו הרוחניים, כלשונו של הרב, עלינו ללמד את עצמנו לשאול שאלות שיפנו מקום בנפשות שלנו, ישחררו את דפוסי המחשבה ויפתחו אותנו לשערים נוספים שדרכם נוכל לרומם את עבודת ה' שלנו. כוחה של השאלה הוא באפשרות ליצאת ממסלול החשיבה הרגיל, אנחנו לא משתמשים בה מתוך כוונה להגיע ליעד ממוקד ומוגדר מראש, אלא מתוך רצון ליצאת מן המסלול הקיים ולהיפתח לאפשרויות נוספות.



## שינוי קטן ומשמעותי

עבודת הפנוי מסייעת לנו לפתור קשיים שזיהינו בעבודת ה' שלנו כשעסקנו בציר העלות - תועלת. אנחנו נבחר להתמקד בנושא שיש לו ערך גדול, אבל נכון לעכשיו אנחנו מתקשים לקיים אותו בצורה שתשקף את ערכו העצום ותמלא אותנו שמחה וקרבת אלוקים, ונחפש דרכים חדשות להגיע אל התרוממות הרוח שאנחנו משתוקקים לה.

דוגמה קלאסית למצווה כזאת היא הקידוש בליל שבת. הקידוש הוא מצווה מן התורה, והוא אחד הזמנים המיוחדים שיש בהם עבודת ה' של משפחה - כל המשפחה מתכנסת יחד לקידוש ולסעודת שבת. ובכל זאת, או אולי דווקא בגלל הייחודיות שלו - זהו זמן שמועד לתקלות. הרבה פעמים הילדים עייפים ולא קל להם לעמוד ולשתוק במשך כל הקידוש, וההורים כל כך רוצים רגע אחד של נחת וקידושה בבית, עד שכל הפרעה קטנה הורסת את האוטופיה שהם מנסים לבנות ברגעים כאלה, ומכאן הדרך קצרה לתסכול ואכזבה, מתחים בין ההורים לילדים ובין ההורים לבין עצמם.

אפשר גם לבחור בנושאים יומיומיים יותר: כוונה בקריאת שמע, בברכת המזון, שמחה בהנחת תפילין וכו'. בכל מקרה, חשוב לבחור תחום שלא נדרש בו שינוי מהפכני בנפש - כמו להתחיל לקום לוותיקין כל יום, אלא שינוי קטן, שיכול להיות משמעותי מאוד ובכל זאת אנחנו מתקשים לחולל אותו.

אחרי שמצאנו את הנושא שעליו אנחנו בוחרים לעבוד, אנחנו רוצים למצוא שאלות שיפתחו אותנו לכיוונים חדשים. זוהי בעצם העבודה של נפשי בשאלתי. אנחנו לא מחפשים תשובות, אלא שאלות טובות, כאלו שנוכל ללכת איתן ביומיים-שלושה הקרובים, והן מעצמן יפתחו לנו דרכי חשיבה שלא היו לנו עד כה.



## לכוון את הנפש

כדי שנגיע לשאלה המנצחת, עלינו לעבור כמה שלבים:

ראשית, לפני שניגש לשאול את השאלות עצמן, אנחנו צריכים לערוך להן הקדמה. מטרת ההקדמה היא לכוון אותנו אל המקומות שאותם אנחנו רוצים לפתוח בנפש. הניסיון מראה שאם אדם ענה על שאלה מסוימת, ולאחר מכן התבקש לענות עליה ממקום עמוק יותר, הבקשה הזאת תועיל, וברוב המקרים התשובה תהיה אכן עמוקה יותר. אמנם לפעמים עצם הבקשה

## לפנות מקום

סיימנו את העיסוק בראוי, על שלושת מרכיביו: היקר בעיני ה', החסידות הנרצה והנחמד והשליחות. מכאן אנחנו פונים למדרגה הבאה שלנו - הפנוי. כמו בראוי, גם בפנוי אנחנו ממשיכים לעסוק בבחירות שלנו, ללמוד אותן ולקדם אותן, אך מנקודת מבט אחרת. במדרגת הראוי מדדנו את עבודת ה' שלנו בציר עלות - תועלת בלבד: ביקר בעיני ה' ראינו כמה תועלת יש במצוות שאנחנו כבר מקיימים, בחסידות הנרצה והנחמד בחנו את החלקים שמביאים תועלת גבוהה במאמץ נמוך, מול אלו שמפיקים תועלת נמוכה במאמץ גבוה, ובשליחות בחנו בשלושה מדדים את הסוגים השונים של התועלת (טוב לי ומיטיב לעולם) מול העלות הנמוכה (הזמינות). כעת נבקש לאוורר מעט את הציר של עלות מול תועלת ולמצוא בו גוונים נוספים ונקודות מבט חדשות.

עבודת הפנוי מניעה אותנו למצוא פתרונות יצירתיים בעבודת ה' שלנו, לא להישאר בתחומים הידועים אלא ליצאת מתוכם אל השטחים הפנויים באישיות שלנו, שמוכרים לנו פחות, ולשאוב מהם כוח. עבודה זו מחולקת לשתי פעימות: הראשונה, נפשי בשאלתי, שבה נעסוק בטור הנוכחי, פורצת בזירות את גבולות המחשבה שלנו, ואילו השנייה, שאיתה נמשיך בטור הבא, כבר שועטת הרחק מן הקופסה הצרה של המחשבה.



## את פתח לו

בעבודת נפשי בשאלתי אנחנו משתמשים בשאלות כפתח לעולם החדש שאליה אנחנו רוצים להגיע. הנטייה הפשוטה שלנו היא לראות בקיומה של שאלה פגם, חוסר שלמות. אם למדנו והבנו הכל - אין לנו מה לשאול, ואם אנחנו שואלים - זהו סימן לכך שההבנה שלנו אינה מספיקה. אך ה"סוד ישרים" מלמד אותנו שההפך הוא הנכון:

"מי שאינו יודע לשאול ואינו קשה לו כלום - זה בטח לא נגע עדיין בדברי תורה; לזה 'את פתח לו', היינו שצריכין להשתדל עמו ולפתוח לו דרך שיהיה גם כן יכול לשאול ולתרוץ" (סוד ישרים לפסח, עמ' 32)

כאשר אדם עומד מול דברי תורה ואין לו כל שאלה עליהם, ככל הנראה הוא רואה אותם רק מבחוץ. התורה אינה עוד פיסת מידע. היא דבר ה' המתגלה בעולם, ולכן המפגש של האישיות איתה חייב לפתוח משהו חדש, לעורר תמיהה, להיות לא מובן מאליו. לשאלה יש תפקיד קריטי במפגש הזה - היא מערערת את היסודות הקיימים ומאפשרת תפיסה רחבה יותר.

הרב קוק, ב"עין אי"ה", מסביר שהפליאה מקדימה את ההבנה, מפנה לה מקום בנפש, ומאפשרת לאדם לקבל לתוכו אמת גדולה יותר מזו שהיה בכוחו לקבל בלעדיה. אם רעיונות חדשים יתעוררו בנפש מבלי שתקדים אותם שאלה, הם יצטרכו להידחק בנפש ולעמוד לצד הרעיונות הישנים, ולא ימצאו את המקום הראוי להם. הפליאה בוקעת את האמיתות הישנות, ומשאירה חלל פעור, וכך בכוח האמת החדשה יש לה מקום לשכון בו בנפש.

"אמנם כדי שתעורר הפליאה את כוח החושב ורגשות הלב באופן מלא, כדי שיהיו הכל מוכנים לקבל הרושם הטוב של ההבנה השלמה כשתבא אחר הפליאה, כדוגמת 'מים קרים על נפש עיפה', שהצמאון הקדום מכין את ההתקבלות הטבעית, על כן צריך שתהיה הפליאה הולכת בכל תקפה ומשרטת שרט גדול בנפשות רבות. וכשתפעול בכל תוקף לזעזע את המון כוחות הנפש, אז, רק אז, תתקבל בכל כח האמת הברורה כשתבא לפתור את השאלה המסובכה... וכן הדבר נהוג



ציר מרכז - היקף:

אנחנו יכולים לבחור להתבונן על המרכז של מצווה מסוימת, ולשאל:

מה העיקר של המצווה הזאת?

השאלה הזו ממקדת אותנו בלב של המצווה, במה שהכי חשוב בה. לעומת

זאת, אם אנחנו רוצים להתבונן על המרחבים של המצווה, נשאל:

- אילו הקשרים נוספים יכולים להעשיר את קריאת שמע?
- אילו פרטים שאינם קשורים למצווה עצמה יהפכו את הקיום שלה למרומם יותר?

ציר פנים - חרץ:

אנחנו יכולים לבחור להתבונן במצווה פנימה, ולשאל:

- מה פנימיות המצווה?
  - מה גנזו ונסתרו בעומק שלה?
- אנחנו גם יכולים להסתכל על המצווה ממבט חיצוני, ואז נציב שאלות אחרות:

- איך המאמצים שלי לקרוא קריאת שמע נראים ממבט חיצוני?
- מה אני אומר עליהם בעוד עשרים שנה?
- איך הם ייראו בעיניים של ההורים שלי, של הרב שלי?
- מה בקריאת שמע שלי יכול להשפיע בצורה עמוקה ביותר על הילד שלי?
- איך קריאת שמע נתפסת בעיניים של מדען?
- איך היא נתפסת בעיניים של אמן?

ציר מונע - מניע:

אנחנו יכולים לבחור להתבונן במה שמונע מאיתנו לקיים את המצווה שבחרנו בלב מלא, ואז נשאל:

- מה מפריע לי לקרוא קריאת שמע כמו שאני חולם?
  - מה עוצר אותי?
  - מה מדכא אותי בקריאת שמע?
  - מה מפחיד אותי בקריאת שמע בדבקות?
- ולעומת זאת, אם נתבונן במה שמניע אותנו לעשות זאת, נשאל:
- מה מועיל לאמירת קריאת שמע?
  - מה יכול להקל עלי לקרוא שמע מעומק הלב?
  - מה מענג אותי בקריאת שמע?
  - איך קריאת שמע מרפאת את הכאבים העמוקים ביותר באישיות שלי?



## מחזרים על הפתחים

עבודת ה"נפשי בשאלתי" היא אומנות שאלת השאלות. אנחנו פותחים מגוון רחב ככל האפשר של שאלות, כדי שנוכל למצוא מתוכן את השאלה שאיתה נצעד בדרך חדשה. חשוב מאוד שנבחין בין שאלות סגורות לשאלות פתוחות. אנחנו מחפשים כאן פתחים, ולכן שאלות כן/לא לא ישרתו אותנו, ועלינו להמיר אותן בשאלות שמזמינות תשובה ארוכה ומפורטת יותר. גם שאלות שמחפשות דוגמה ספציפית הן סגורות יותר מאלו שמחפשות תשובה כללית. הנטייה בפרק הזה צריכה להיות הליכה על שאלות רחבות ככל שניתן.

לאחר שפרשנו מגוון רחב של שאלות, אנחנו עוצרים ומתבוננים בהן, ובודקים: איזו שאלה יכולה לפעול הכי טוב במקרה שלנו? מה יכול להיות הפתח? מה עושה לי וואו? איזו שאלה הכי דיברה אליי?

את השאלה הזאת ניקח איתנו לימים הבאים. ניתן לעצמנו לשהות בה, ניתן להפעול בתוכנו, ונאפשר לתשובות לעלות ממקום פנוי, חדש ומשוחזר.

לעומק, יצירתיות, מעוף או כל היבט אחר מעוררת התנגדות שמכווצת אותנו ואינה מאפשרת לנו להיפתח אל השאלה, אך אם נהיה מוכנים לקבל את הבקשה, ולנסות לענות ממקום חדש - סביר מאוד שנצליח, והתשובה אכן תבוא ממקום אחר בנפש.

לכן, לפני שנבחר שאלה שנרצה לשאול את עצמנו, אנחנו בוחרים הקדמה לשאלה. אם הנושא שנבחר הוא קריאת שמע בכוונה נוכל להקדים:

אני סקרן לגלות משהו חדש על קריאת שמע שלי.

אני נותנת לעצמי את החופש לחפש משמעות לקריאת שמע בכיוון חדש (או בכיוון מסוים שאני בוחרת: בכיוון שמעורר את הלב/בכיוון של ספרי החסידות וכו').

אני מוכן לקחת סיכון לבחון מחדש את הדרך שבה אני קורא קריאת שמע. (אפשר גם להגביל את הסיכון: במגבלת הזמן שיש לי אני מוכן לקחת סיכון).

נוגעת לי המחשבה שקריאת שמע היא לב היהדות, ולכן אני מחפשת איך לרומם אותה.

אני מוכן להפתיע את עצמי בקשר לקריאת שמע שלי.

אני מתרגשת להתבונן על קריאת שמע שלי.

ההקדמה צריכה לפתוח את הלב, לתת תחושה טובה ומרוממת עוד לפני השאלה שאשאל את עצמי, ולכן, מבין כל האפשרויות שהוצעו כאן ושנאנחנו יכולים להמציא, עלינו לבחור את זו ש"עושה לנו את זה".



## שאלות מכל הצבעים

השלב השני הוא הצפת שאלות מסוגים שונים:

יש לנו אפשרות לבחור בשאלה ישירה, כמו:

- איך אמצא דרכים יצירתיות להגיע להתרוממות רוח בקריאת שמע?
- מה ייתן לי מוטיבציה ויגייס אותי לקרוא שמע ישראל מכל הלב והנשמה?
- אילו כוחות שקיימים בתוכי אני יכול להביא לקריאת שמע?
- מה יענג אותי בקריאת שמע?
- מה יכול להעניף אותי בקריאת שמע?

לגבי השאלה האחרונה - חשוב לדעת את הכוח של התנסחות "סלגית" בתוך העיסוק בעבודת ה'. בחסידות אומרים שכאשר אנחנו משתמשים במילים מעודנות וגבוהות - היצר הטוב מבין אותן ומשתף פעולה, אך היצר הרע מתעלם מהן. אבל כאשר אנחנו משתמשים במילים שיש בהן בוטות - היצר הרע פתאום נכנס גם הוא לתמונה ומשתף פעולה, כי זוהי השפה שלו.

השימוש בבוטות ובסלנג (שצריך כמובן להיות בטעם ולא בהגזמה) פורץ את המסגרות הרגילות - השפה הייחודית, העמוקה והמעודנת של עבודת ה', ומשנה את כללי המשחק. הפריצה הזאת מרחיבה את דעתנו, ומאפשרת לנו לחשוב שוב על הכל מכיוון אחר לגמרי. המילה "יעיף" מגייסת מקומות אחרים מהמילה "ירומם": היא פורצת יותר, כנה יותר, עכשווית יותר, מסתכלת עלינו בגובה העיניים, ולפעמים זו הפריצה שאנחנו מחפשים. לכן לפעמים השאלה "מה יעיף אותי בקריאת שמע?" תהיה חזקה ומשמעותית יותר עבורנו מהשאלה "מה ירומם אותי בקריאת שמע?".

אנחנו גם יכולים לבחור בשאלות כלליות יותר, שלא נוגעות ישירות במטרה שלנו. לשאלות מן הסוג הזה נשתמש שוב בכלי של ה"אקורדיון", ונפתח צירים שונים ביחס לאותן שאלות:



# ממרחק תביא לחמה

## שאלת חכם

למדנו כבר רבות על דרכים למציאת שאלות שיפתחו לנו שערים חדשים לעבודת ה', אך יש סוג מסוים של שאלות שלא נגענו בהן, ויש בהן טעם ייחודי, שונה במעט מיתר השאלות. אלו שאלות הדמות. בתרגיל הזה אנחנו בוחרים אדם שיאיר לנו את עבודת ה' בדרכו המיוחדת, וטועמים מעט ממה שאמרו חז"ל "גדול שימושה יותר מלימודה". למפגש עם ההתנהגות של תלמידי החכמים יש כוח מיוחד, שאין בלימוד התורה שלהם. העיסוק

**התשובה המפתיעה שקיבלנו ממנו הייתה: "מה שישנה את כיבוד ההורים שלכם בצורה דרמטית הוא פעמון אופניים". לא הספקנו לשאול את הצדיק למה הכוונה, וכבר נדחפנו על ידי הבא בתור. צאנו אל החדר שבו נמצאים גדולי תלמידי, והחלטנו להתייעץ**

הענייני עלול לפספס את הנגיעה באישיות העצמית, ואילו המפגש עם הדמות - במראה עיניים או אפילו בסיפורי צדיקים, נוגע ישירות באישיות. התרגיל שנלמד עכשיו יאפשר לנו לנצל את העושר והעומק של אישיות שאנחנו מעריכים להרחבת עבודת ה'.

אנחנו בוחרים דמות שקשורה לנושא שעליו נרצה לעבוד. אם בחרת, לדוגמה, לעסוק בנושא סעודות השבת, השאלות יהיו:

- מי האדם שיכול לפתוח לך את השער, וסעודות השבת שלו יכולות לעזור לנו לרומם את סעודות השבת שלך?
- מי הוא אותו אדם בעיניך? מנה תכונות רבות ככל האפשר שמאפיינות אותו לדעתך.
- מבין כל התכונות שמנית, מהי התכונה המשמעותית ביותר בעיניך?
- איפה בתוכך קיימת אותה התכונה?

העיסוק בדמות מאפשר לנו לצאת מעצמנו, להיפתח לתכונות שבמבט ראשון אולי אפילו נתקשה לחשוב שקיימות בנו, ואז לחזור ולמצוא אותן בתוכנו. הדמות הזאת (או דמות אחרת שנבחר) גם תוכל ללוות אותנו בהמשך הדרך, בעבודה הבאה שלנו, שבה נצטרך צעד נוסף, וננסה לפרוץ עוד יותר את החשיבה שלנו.



## סבון שעוזר להתכוון בתפילה

אז איך מגיעים לפתרונות מקוריים בעבודת ה'? חשיבה יצירתית צריכה להגיע ממקום מופרע לגמרי. מתחום שאינו קשור בכלל לנושא שאיתו אנחנו מתמודדים, ויכול להאיר אותו מזווית אחרת לחלוטין.

בתור התחלה, אנחנו מעלים מילים שאין להן כל קשר לעולם של עבודת ה': חור בגרב, לזניה, מקלדת, סבון, פעמון אופניים, כילה, כוכב.

לאחר מכן נבחר מצווה שהיינו רוצים לרומם, או שאנחנו מרגישים שהגענו בה לאיזה מבוי סתום והיינו רוצים לסלול בה דרך חדשה: אנחנו יכולים לבחור בתפילה, ציצית, ספירת העומר, לימוד תורה, צדקה, נרות חנוכה, חסד ועוד ועוד.

אנחנו מחפשים את אלמנט ההפתעה, ולכן נחבר למצווה שבחרנו מילה

## לרענן את הכלים

בטור הקודם פגשנו את עבודת הפנוי, שפורצת את קו המחשבה הרגיל ומחפשת פתרונות מחוץ לקופסה. החלק הזה של הסדנה שונה משאר חלקיה, במקורות שעליהם הוא מבוסס. כשלמדנו על עבודת המצוי והראוי ראינו שהיא מבוססת על דברי רבותינו לאורך הדורות. החלוקה לקטגוריות שונות ודרכי העבודה חודשו, אך הבסיס הרעיוני הגיע מתוך עומק בית המדרש. כך גם בעבודת הרצוי, שעוד נפגוש אותה - היא מגיעה בעיקר מדברי הרב קוק זצ"ל, ומצויה בפסקאות רבות שמובאות בספר 'כנפי רוח'.

לעומת זאת, הבסיס לעבודת הפנוי מגיע מעולם אחר לגמרי - עולם הייעוץ הארגוני, שמפתח רבות את נושא החשיבה מחוץ לקופסה, ומחולל בעזרתו שינויים גדולים ומבורכים בתחום העסקי. נכון לעכשיו, התחום הזה מפותח מאוד מחוץ לבית המדרש, ואילו בתוך בית המדרש הוא אינו מדובר

כלל. אפשר כמובן למצוא חשיבה מחוץ לקופסה אצל חכמי ישראל בכל הדורות - משלמה המלך, שכאשר באות אליו שתי נשים שטוענות את אימהותן על ילד אחד פוסק פסק מזועזע באכזריותו לכאורה: "גִּזְרוּ אֶת הַיֶּלֶד הַחַי לְשְׁנַיִם וְתָנוּ אֶת הַחֲצִי לְאֵחָת וְאֵת הַחֲצִי לְאֵחָת", וכך הוא מצליח למצוא את האם האמיתית; דרך רבי שמעון בר יוחאי, שמדריך זוג שבא להתגרש - לעשות זאת מתוך סעודה, וכך לבסוף הם נשארים יחד ואף נפקדים בילד; ועד לעצות והכוונות של חכמי ישראל בדורות האחרונים. אולם אותה יצירתיות בחשיבה ובפסיקה מופיעה רק בשלב הסופי שלה - בעצה מקורית או בפסיקה יצירתית. קשה עד בלתי אפשרי למצוא מקום שבו מפורטת הדרך למציאת פתרונות חדשים, יצירתיים ופורצי דרך לבעיות בעבודת ה'.

הסיבה לכך שבחרנו לקחת תחום שאינו נמצא במפורש בדברי רבותינו ולהשתמש בו ככלי לעבודת ה' היא התחושה שלא יתכן שעולם החומר יתקדם ויתפתח בכלים וטכניקות חדשניות ופורצות דרך, ואילו העולם של עבודת ה' לא יזכה לפריחה הזו.

במאמר "עבודת אלוקים" בעקבי הצאן, הרב קוק מתאר סיטואציה שבה יש תחום שבו עולם החול מפותח ועשיר מאוד, ואילו עולם התורה לא התפתח באותו תחום. כך נוצר פער בלתי נסבל בין הרצון של הנפשות, שמבוסס על הכיוונים החדשים שאליהם הולך העולם, לבין ההתרחשות בתוך עולם התורה. על פי דברי הרב, לא יתכן להישאר עם הפער הזה בין רוממות עולם החול להיגררות עולם הקודש.

ואם יזדמן איזה דור או דורות שכל מושגיהם הכלליים נתעלו והתפתחו, ועל אותה החלקה של המושגים האלהיים לא שלחו המפתחים והעובדים יד, אז נשאר אותו הדור במצב שפל ואומלל, והבקיעים הדתיים מתרבים בו, פרץ על פני פרץ. ואין לו רפואה כי אם בעבודה שכלית מרובה בעומק הצד הפנימי שבתורה... עד שההתמדה הגדולה של העובדים החלוצים תשלים את המהלך הנחשל....

אם אנחנו רוצים שעבודת ה' שלנו תהיה בוערת ומשמעותית היא צריכה לפרוח, להיות מקורית, חופשייה ופורצת, ולשם כך עלינו להשתמש בכל הכלים המוכרים לנו, וביניהם גם בכוח המיוחד של חשיבה מחוץ לקופסה.



השאלה מכיוון שעד עכשיו לא פנינו אליו.  
אחרי שבחרנו את הכיוון שאנחנו רוצים ללכת עליו, נברר אותו לעצמנו פעם נוספת:

לצלצל להורים – איך? באיזה זמן זה כדאי במיוחד?

לקחת אחריות על הקשר – באיזו דרך? באיזה תחום אני יכול לקחת אחריות על הקשר עם ההורים שלי, ולהצמיח בכך את מערכת היחסים בינינו?

להפתיע את ההורים שלי – איזו הפתעה תשמח אותי ואתם במיוחד? מה כבר מזמן לא עשיתי בקשר שלנו?

להתבונן על העובדה שאני מתקדם הלאה – מתי ההתבוננות הזו יכולה להיות משמעותית עבורי?

לשנות את טון הדיבור שלי – איך הייתי רוצה לדבר איתם? (כמו שמדברים לחבר קרוב, לאדם שלא ראינו זמן רב, לאדם חכם...)

מבין כל הרעיונות שיתקבלו לנו, נחפש את זה שמדליק אותנו במיוחד. רעיון שלא חשבנו עליו קודם לכן, ויש לו פוטנציאל אמיתי לשנות את הדרך שבה אנחנו מכבדים את ההורים שלנו.

כמובן, אפשר להשתמש בתרגיל הזה גם בלי לדמיין את הסיפור החסידי. החלק הזה בא לכוון אותנו למקום פתוח ונותן אמן. אדמו"ר (וכל דמות של תלמיד חכם שמייצע לאנשים) נותן לנו כוח לצאת בביטחון אל מחוץ לקופסה. הוא מסוגל לראות מה שאנחנו לא רואים, ומכיוון שיש לנו אמן מלא בו, נהיה מוכנים להיפתח אל תשובותיו גם אם הן מפתיעות.

אחת מתוך רשימת המילים, שממבט ראשון נראה לנו שאין לה כל זיקה למצווה הנבחרת. הראש שלנו צריך להיות פנוי לגמרי מרעיונות לקשר בינינו. רק כך נדע שאנחנו כבר לא "בתוך בקופסה". באחת הסדנאות שלנו, בחרנו למשל לרומם את מצוות כיבוד הורים בעזרת פעמון אופניים. כדי לאפשר לעצמנו ללכת עם הדימוי ולהיפתח לו, אנחנו יכולים לדמיין את עצמנו בתוך סיפור חסידי:

אנחנו חסידים של... (כאן משלימים שם של אחד מגדולי ישראל שהיינו רוצים להתייעץ איתו, זה יכול להיות אותה דמות שבחרנו בתרגיל הקודם) והחלטנו לבוא אליו לשיחת ייעוץ, משום שאנחנו מאמינים בכוחו לעזור לנו בנושא שבו אנחנו מתקשים. התכווננו לפגישה איתו במשך כמה חודשים, התרגשנו לקראת המפגש המרומם עם דמותו, וניסחנו לנו שאלה שתבהיר את הצורך שלנו בתמיכתו.

הגיע היום, נכנסנו לאותו צדיק, ושאלנו: איך נוכל לרומם את כיבוד ההורים שלנו? התשובה המפתיעה שקיבלנו ממנו הייתה: "מה שישנה את כיבוד ההורים שלכם בצורה דרמטית הוא פעמון אופניים". לא הספקנו לשאול את הצדיק למה הכוונה, וכבר נדחפנו על ידי הבא בתור. יצאנו אל החדר שבו נמצאים גדולי תלמידיו, והחלטנו להתייעץ איתם: איך פעמון אופניים ירומם את עבודת ה' שלנו?

איך נצליח לפענח את דברי הרבי?

ראשית, עלינו לנסות להבין: מהו פעמון אופניים? מה התכונות שלו? מה מייחד אותו?

הנה כמה תכונות שאנחנו מצאנו לפעמון אופניים:

- מצלצל.
- מתקדם ממקום למקום יחד עם האופניים שעליו.
- מבטא את השליטה והמהירות של רוכב האופניים.
- מזהיר את הולכי הרגל.
- מצלצל בפתאומיות.
- משמיע קול גבוה ורם.

אחרי שפרטנו את כל התכונות שהצלחנו למצוא לפעמון האופניים, אנחנו

בצורה שלא חשבנו עליה עד עכשיו.

למשל:

- לצלצל יותר להורים.
- להבין שאני זה ששולט בקשר ולקחת עליו אחריות.
- להפתיע את ההורים שלי.
- להתבונן על העובדה שהמהירות שלי כבר גדולה משלהם, אני מתקדם הלאה והם נאלצים לזוז לצדדים.
- לשנות את טון הדיבור שלי כשאני מדבר איתם – שלא יהיה צורם כמו צלצל אופניים.



## פיתרון מדליק

בשלב הבא, אנחנו מתבוננים על האפשרויות שעלו ושואלים את עצמנו: האם הן פורצות לנו דרך חדשה? האם הן נותנות רעיון חדש? כדאי לשים לב לכך שיש לנו נטייה לחזור אל המסגרות הטבעיות של החשיבה שלנו, ולפעמים גם כשאנחנו מנסים לצאת מהקופסה – אנחנו חוזרים אליה שוב ושוב. אם באמת יש כאן פריצת דרך, נחפש את הכיוון שמדליק אותנו. התשובה שאנחנו מחפשים צריכה לרגש אותנו, לחדש אותנו ולהאיר את



# רוח גן עדן

הדור הזה ראוי לשוב מאהבה, והרצון שלו הוא בעל משקל גדול יותר, מכיוון שהוא הכלי לאהבה.

בפסקה נוספת באורות התשובה הרב קוק מתאר אדם ששרוי בתוך חטאים, מבלי לדעת איך לצאת מהם, מבלי לדעת איך לתקן אותם, ועם הכרה ברורה שהוא ייתקל במכשולים בכל צעד ושעל בדרכו אל התשובה השלמה. ובכל זאת, המציאות הזאת, שדומה לאש הגיהנום, הופכת לרוח גן עדן בזכות הרצון האדיר שלו להיות טוב.

אינן לשער ואינן להעריך את גדלת האשר, שצריך האדם לחוש בעצמו,

**כאשר אנחנו נותנים מרחב לרצון, אנחנו מרפים לחלוטין מן השאלה איך הוא יתממש במציאות. נותנים לעצמנו לרצות בכל הכוח ובכל החופשיות בלי לבדוק - לא בהתחלה, לא באמצע וגם לא בסוף - האם זה עבד. אבל השחרור הזה מעלה הרבה תמיהות: מה הערך של הרצון אם אין לו שום קשר למימוש בפועל? האם אין זו הסרת אחריות מן המעשים שלנו?**

ברב קרת רוח, מתוך אותו הצער העדין המצער אותו בעת אשר רוח הקדש והטהרה של התשובה חל עליו, בעת שהוא הולך ומשוטט ברעיון הבורע באשר של תרטה גמורה על כל חטאיו ועוונותיו ופשעיו, בעת שנשמתו מתרפקת באהבה על הוד הקדשה והשלמות, מתרפקת על דודה יוצרה ומחוללה מחולל כל ברוך הוא, בעת שפבל לב ובכל נפש רוצה האדם בעמק של חפץ אדיר להיות הולך בתם ובקישור, להיות צדיק פועל צדקות, להיות ישר הולך נכוחות. אף על פי שהוא מתלבט מאד איך להוציא את רגליו מתוך הבץ של החטאים, אף על פי שלא נתברר לו פלל וכלל איך מתקנים את העבר פלו, אף על פי שהדרכים המעשיים אינם עדין פלל סלולים לפניו, ואבני נגף הם מלאים, אכל הרצון להיות טוב - זהו רוח גן עדן אלהים, המנשב בנשמה וממלא אותה אשר אין קץ, עד אשר גם אש הגיהנום של הצער העמק מתהפך גם הוא לנחל עדנים. (אורות התשובה טז, ג)



## זינוק בעלייה

כל עוד אנחנו איננו מאמינים בכוח של הרצון לחולל שינוי אמיתי, אנחנו משקיעים בו מעט מאוד זמן ונותנים לו מעט מאוד מקום בתוך הנפש שלנו. וכשאנחנו לא נותנים לו מרחב לגדול ולפרוח - הוא מדוכא, חלש, קטן ולא ראוי. כמה זמן אדם רוצה טוב? זה עובר ביעף ומתפוגג. הרצון מאיר כמו ברק - באור עצום לרגע, ואז הכל חוזר לחשכות שלו. אנחנו רוצים ללמוד איך לתת לרצון מרחב מחיה של בין דקה לארבע דקות ביום. בזמן הקצר הזה, אם ניתן מרחב אמיתי, יהיה לרצון משקל אדיר.

כאשר אנחנו נותנים מרחב לרצון, אנחנו מרפים לחלוטין מן השאלה איך

## הרצון הוא הכל

בפתיחת הסדנה תיארו את המצוי לרצון, ואת הנזקים שהם גורמים זה לזה. הצענו התייחסות אחרת לפער ביניהם: הפרדת המצוי והרצון, ועיסוק נפרד בכל אחד מהם. בעבודת המצוי ביקשנו להפוך את המצוי לרצון - לראות שהמציאות שלנו כפי שהיא, עם המגבלות שלנו, עם האופי המיוחד של דמותנו שלא בחרנו בה - היא מה שרצוי בעיני ה' יתברך יותר מכל. הבנו שכאשר אנחנו נלחמים באישיות שלנו אנחנו לא מנצלים את המתנות שה' נתן לנו, לא מממשים את השליחות שלנו. במקום להילחם במה שקיבלנו, למדנו להפוך את המצוי הלא בחירי שלנו לרצון בעיני ה' יתברך ומתוך כך גם בעינינו.

היום נתחיל בחלק השני של התהליך - להפוך רצון למצוי. הרצון שלנו כשלעצמו תלוש ומופשט. הוא אינו מתממש תמיד בפועל ואינו מנהל את המציאות, ולכן אנחנו נוטים לחשוב שאין לו כל ערך, שהוא אשליה שגורמת לנו לרמות את עצמנו, שהוא מכניס אותנו לדמיונות, ויותר מכך - שהוא גם מסוכן, כי הוא מפתה אותנו לברוח לחלומות שאין להם דבר עם העולם המעשי, וכך אנחנו מתחמקים מן האחריות המוטלת עלינו.

הרב קוק זצ"ל הופך את התפיסה הזאת, ואומר:

הרצון הטוב הוא הפל, וכל הפשרונות שבעולם אינם אלא מלוואיו. (אורות התשובה ט, א)

עבודת הרצון, שהיא במידה רבה גולת הכותרת של כל הסדנה, נבנתה מתוך עיון בתורת הרב קוק, ובמיוחד בפסקאות המובאות בספר "נפי רוח". זוהי התבוננות מחודשת על עבודת ה'. במשך תקופת הגלות תפיסת האלוקות הייתה מושתתת על יראת העונש, ויותר מכך - על העונש עצמו במלא עוצמתו. הגלות הייתה מרה וכואבת, ולכן היה כמעט בלתי אפשרי לעבוד את ה' שלא מתוך הרגש הפשוט של היראה.

אחד ההקשרים הבולטים של הגישה הזו הוא העיסוק בתשובה מיראה ותשובה מאהבה. "זו"ל אומרים שתשובה מאהבה יכולה להפוך זדונות לזכויות. כלומר: אם אדם חילל שבת בכוונה תחילה - הדליק אש במזיד, ואחר כך שב מאהבת ה' - הוא זוכה למדרגה כזו, שנחשב לו כאילו שמר שבת באופן נפלא, וקדושת שבת שוכנת בו בזכות המעשה שעשה. זהו מאמר מהפכני ויוצא דופן על כוחה של תשובה, ובכל זאת רוב ככל חכמי ישראל לא הזכירו אותו כשדגנו בתשובה, או צמצמו אותו לתנאים מסוימים ומרחיקי לכת מאוד. אורות התשובה הוא ספר יוצא דופן בתולדות ישראל, בכך שהוא רצון כולו ב"זדונות נהפכים לזכויות".

הדור שחזר לארצו נוטה לעבוד את ה' מאהבה ולא מיראה, וגם התשובה שלו היא תשובה אחרת. לכן הרב קוק אינו עוסק ב"אורות התשובה" בתשובה מיראה כשלעצמה, אלא רק כשהוא משווה אותה לתשובה מאהבה. הוא אף כותב שבדור שלנו כל תשובה היא תשובה מאהבה - וזדונות נהפכים לזכויות.



## עומק של חפץ אדיר

אם נתבונן במהפך הזה של זדונות לזכויות, נראה שמה שמחולל אותו הוא הרצון. אדם רצה את העבירה - ועשה אותה, ואחר כך הוא רוצה את ה' ושב בתשובה. השינוי הזה ברצון הוא כל כך קריטי, עד שהוא יוצר מהפך שלא ייאמן - מזדונות לזכויות. אם כן, הרצון הוא בעל משקל עצום, ומכאן שחשוב מאוד לעסוק בו בפני עצמו, ולשכלל אותו. על פי מאמר הדור,



שיהיה שליח הציבור באותה תפילה?

האם יש ריח מיוחד שהיה יכול לרומם עוד יותר את התפילה? ריח הקטורת למשל? ריח אחר? מה ישתנה בתפילה בעקבות הריח?

מה נרצה לראות מסביבנו? האם יש חפצים שהנוכחות שלהם תרומם עוד יותר את התפילה שלנו?

אילו צלילים ומנגינות היינו רוצים לשמוע לפני/אחרי/במהלך התפילה הזאת? אילו שערים היו פותחים לנו הצלילים הללו?

האם היינו רוצה לראות את עצמנו בדמות אחרת במהלך התפילה? להרגיש כציפור, כענן, כטיפה בים?

מכל המרכיבים האלו (כדאי כמובן להוסיף עוד, כיד הדמיון...) נרצה להרכיב "סרט" שיתאר את התפילה שלנו - כמו שהיינו רוצים שהיא תהיה. נתחיל את הסרט בתנאי התפילה שלנו כמו שהיא היום - בדיוק במקום שבו אנחנו רגילים להתפלל, עם אותם אנשים, עם מצב הרוח שאיתו אנחנו מגיעים אל התפילה, עם המחשבות שמטרידות אותנו, והקולות שמפריעים לנו להתרכז - כל קשיי המצוי צריכים להיות בפתיה של הסרט. מתוך המקום הזה נצא במעוף, או בכל דרך אחרת שנבחר אל המקום שבחרנו, נפגוש את האנשים שבחרנו, עם הריח, האווירה, המנגינות, וכל מה שמרומם את התפילה שלנו. כדאי שהסרט יהיה מורכב ממספר סצנות, יתקדם מן החוץ פנימה - מן המראות והקולות אל הרגשות הפנימיים. חשוב שנקודת הפתיחה תדבר אל הלב שלנו, שהסוף יהיה עוצמתי, ושהסרט יכלול תחנות ביניים של התרוממות אחר התרוממות.

אחרי שיצרנו לנו את הסרט, נתבונן בו: האם זה באמת מה שאנחנו רוצים? האם אנחנו שלמים עם כל הפרטים בו? האם יש בו משהו שחוסם? משהו שחסר? ננסה להפוך אותו לחופשי ממגבלות עוד יותר ממה שהיה עד עכשיו.

את הסרט השלם נשמור איתנו, נקדיש דקה עד ארבע דקות בכל יום, בזמן של מעט פניות נפשית, ונריץ אותו בראש, רק ניתן לדמיון שלנו לעבוד, בלי לחכות להתממשות שלו, בלי לצפות לשינוי במציאות, ניתן לרצוי שלנו להיות מצוי בתוכנו.

הוא יתממש במציאות. נותנים לעצמנו לרצות בכל הכוח ובכל החופשיות בלי לבדוק - לא בהתחלה, לא כאמצע וגם לא בסוף - האם זה עבד. אבל השחרור הזה מעלה הרבה תמיהות: מה הערך של הרצון אם אין לו שום קשר למימוש בפועל? האם אין זו הסרת אחריות מן המעשים שלנו?

התשובה היא שאנחנו לא באמת יכולים להסיר אחריות מן הרצונות שלנו. כשאדם מסיר אחריות הוא מוותר על רצונות חיצוניים לו: ציפיות של החברה, של ההורים, של הממונים עליו ואחרים. אבל אם אנחנו באמת רוצים משהו - בכל ליבנו, נפשנו ומאודנו, מדוע שלא נגרום לכך לקרות? אין כאן השתחררות מן הרצון, אלא להיפך - התמסרות עמוקה אליו.

אלא שלפעמים הרצון שלנו עדיין קטן, והשינוי שאנחנו רוצים לחולל גדול וכבד מדי בשבילו. במקרה כזה, אם נעמס עליו מיד את המציאות - הוא יקרוס, ולא יצליח לרומם אותה. זה דומה מאוד לזינוק בעלייה - אם אנחנו משחררים את הקלאצ' בלי שנתנו מספיק גז - הרכב ידרדר לאחור. ולכן, אנחנו קודם כל לוחצים על דוושת הגז - מגדלים את הרצון, נותנים לו מקום בתוכנו, נותנים לו חופש לגדול ולהתפתח בלי הרחיים של המציאות על צווארו, וברגע שהוא יהיה מספיק חזק - הוא כבר ירומם את המציאות מעצמו. השינוי פשוט יקרה.



## היינו כחולמים

העבודה על הרצון מתחילה בהכרה בו, תיאור של החלום שלנו, פיתוח והרחבה שלו, ולאחריה מגיע השלב היומיומי של המפגש עם אותו חלום. החלום - כשמו כן הוא, אינו מציאותי, וצריך להיות משוחרר ממגבלות המציאות. כלל אחד חשוב יש לחלום שלנו: איננו חולמים על שינוי של התנאים החיצוניים ושל אופי האנשים מסביבנו, אלא אך ורק בשינוי שיתחולל בתוכנו, ובתוך התחום הזה - אנחנו מסירים כל מגבלה אפשרית.

נבחר בחלום אחד, ונתחיל לעבוד עליו. באחת הסדנאות בחרנו בחלום: להתפלל תפילת עמידה בדבקות עליונה - ממש כמו ב"ונתנה תוקף" של יום כיפור. זהו חלום מתוק וקסום, ועדיין, אפשר לפתח אותו עוד יותר.

האם יכולה להיות דבקות גדולה יותר מזו של "ונתנה תוקף", או מהדבקות העליונה ביותר שהרגשנו בכל ימי חיינו? הניסיון מראה לנו שלא, ולכן הנטייה הפשוטה שלנו היא לצמצם את החלום ולהתאים אותו לניסיון החיים. אבל זהו חלום! הוא אינו צריך להיות מוגבל למה שהיה ולמה שיהיה, הוא מוגבל רק למה שאנחנו מסוגלים לרצות - באופן לא מציאותי. האם אנחנו מסוגלים לרצות יותר מזה? יותר מהדבקות העליונה ביותר שחווינו בחיינו?

כשאנחנו בוחרים ברצון ריאלי, אנחנו אחוזים עדיין במקום שמחפש לממש אותו במציאות. ולכן אנחנו איננו מוכנים לחלום על מרחב גדול מדי, כדי שלא לאבד את התקווה שהחלום יתממש. אבל העבודה כאן צריכה להיות בכל כוח הרצון, בלי קשר למציאות, ולכן נחפש להרחיב אותה עד לגבולות של הרצון שלנו. ככל שהרצון גדול יותר הוא פועל הרבה יותר.

מה יכול להיות יותר עוצמתי מהדבקות של "ונתנה תוקף" המרגש ביותר? להתפלל כמו אברהם אבינו אחרי עקדת יצחק? להרגיש דבקות כמו המלאכים שאומרים "קדוש"? להתמוסס לחלוטין באור האלוקי "כגמול עלי אמו" - כמו תינוק שזה עתה סיים לינוק והוא מתרפק על אמו בעונג אין קץ?



## חיים בסרט

אחרי שבחרנו להרחיב את החלום שלנו אל מעבר לתחום המוגבל של המציאות, לתת לו כנפיים גדולות, ננסה להוסיף לו מרכיבים נוספים:

באיזו מקום היינו רוצים לעמוד בתפילה? איזה טעם מיוחד היה לתפילה שלנו במקום הזה?

אם היינו צריכים לבחור דמויות מהעבר, ההווה והעתיד של עם ישראל, את מי היינו בוחרים שיתפלל לצידנו בתפילה הזאת? מי היינו רוצים

### על כנפי רוח - סיכום מסע

במהלך אחד עשר הטורים עברנו מסע בארבע תחנות, ופגשנו את עבודת ה' שלנו בהיבטים רבים ומגוונים. בכל תחנה בחרנו לנו תחום בעבודת ה' והתבוננו בו. הכלים השונים שלמדנו מאפשרים לנו לבחור בכל הקשר את הדרך שבה אנחנו רוצים להתבונן בו ולרומם אותו. אך מעבר לגיוון ולמרחב הפעילות שלנו, ארבע התחנות הללו משלימות זו את זו, ויכולות להוות מסע ארוך ויסודי בתחום אחד. לקראת הפרידה מהטור בחרנו לאסוף הפעם את כל ארבע התחנות, להיזכר בהן, ולהיעזר בכל אחת מהן בדרכה לרומם פלח מסוים בעבודת ה' שלנו, וכך לראות איך הן משלימות זו את זו. הפלח שבחרנו לנו הוא השבת, שתופסת נתח נכבד מהחיים שלנו - שביעית מן הזמן, ומהווה מוקד משמעותי בחיי עבודת ה' הפרטיים, המשפחתיים, הקהילתיים והלאומיים שלנו.

### המצוי - הכלת התשוקות

הטוב שנסתר בהן. אם ה' נתן לנו תאוה - כנראה שיש בה אוצר יקר מאוד. בכל תאוות כבוד יש גרעין של טהרה אלוהית עליונה: "כל אחד ואחד חייב לומר, בשבילי נברא העולם"; גם בתאוות עריות יש גרעין של עומק - "לא נברא העולם אלא בשביל פריה ורביה". בתוך התשוקות שלנו טמונים אוצרות מופלאים, וההכלה של הגבולות מאפשרת לנו למצוא בהם מתנות יקרות אפילו יותר מאשר המתנות הגלויות. זוהי הכלת האוצרות.

#### מהן התשוקות שאנחנו מגיעים איתן אל השבת?

**מתנות:** אילו תשוקות טובות יש לי ביחס למצוות השבת? פשוט לי לשמור שבת? קל לי להתגעגע אל השבת ולהתרגש לקראתה? מהם החלקים או הרגעים בשבת שקל לי לקיים אותם, לשמוח בהם? הדלקת נרות? קבלת שבת?

**גבולות:** אילו תשוקות מקשות עלי את קיום מצוות השבת?

האם יש לי קושי להרגיש קרבה לה' בשבת? אולי קשה לי ללמוד תורה או להתפלל בשבת? קשה לי לרומם את סעודות השבת שלי?

בהכלת הגבולות אנחנו מוכנים למסור לה' את השרביט, להודות על הקושי ולקבל את רצונו שנשמור את השבת מתוך הקשיים שהוא נתן לנו.

**אוצרות:** איזו נקודת אור נוכל למצוא בתוך הגבולות שלנו?

למשל: "כואב לי שאני מתקשה להתרכז בזמן של קריאת התורה, אבל מסתתר כאן גם אוצר גדול - הקושי דוחף אותי למצוא את הקשר האישי שלי עם פרשת השבוע".

"כואב לי שבזמן ההכנות לשבת אני נוטה לכעוס, והאווירה סביבי אינה נעימה, אבל אני רואה שבפנימיות הכעס הזה מסתתר הרצון העמוק שלי לחוות עונג שבת ולהרגיש שלמות אמיתית".

התשוקה מבטאת את המנגנון האוטומטי של המשיכה וההשתוקקות שלנו. אותו חלק בנו שפועל בעוצמה ואינו מבחין בין טוב לרע. בתשוקות יש עיוורון והן מניעות אותנו ללא הרף לכיוונים שונים. התשוקות דומות להמון חלונות שפתוחים בתוך האישיות כל הזמן, והצעד הראשון של העיסוק שלנו בהן הוא ההכלה. כאשר אנחנו באים להכיל את התשוקות עלינו קודם כל לזהות שיש מנגנונים כאלה בתוכנו. אלו מנגנונים לא בחייריים, ולכן אנחנו צריכים לקבל אותם - להיות כלי אליהם מתוך נכונות.

אנחנו מתחילים מהכלת התשוקות הטובות שלנו. לכאורה נראה שיהיה לנו קל להכיל אותן, אך מסתבר שאנחנו מפחדים גם מתשוקות טובות, מכיוון שהן אינן בחייריות. אנחנו מרגישים שאין לנו בעלות על התכונות הללו, מכיוון שמעולם לא בחרנו בהן, ולכן אם נכיר בהן, אולי ניפול לגאווה שקרית. אך הכלת התחושות אינה הכרזת בעלות, אלא הכרה במתנות שה' נתן לנו, קבלה ופתיחות אל ההשתוקקות לטוב שהוא שם בתוכנו. זוהי הכלת המתנות.

השלב הבא הוא הכלת התשוקות הרעות שלנו. באופן טבעי אנחנו נמנעים מלקבל אותן, וכך אנחנו יוצרים בתוכנו סכסוך עמוק, מכיוון שהתשוקות האלו קיימות בין אם נכיל אותן ובין אם נתכחש אליהן. הקדוש ברוך הוא, באהבתו הגדולה, נתן לנו מבחנים: תשוקות לממון, לכבוד, לאכילה, לעריות. מעולם לא בחרנו בתאוות האלו, הן ניתנו לנו במתנה. אבל איך אנחנו יכולים להכיל אותן, אם הן מזיקות ומרחיקות אותנו מה' ? ההכלה נעוצה בהבנה שאם ה' נתן לנו - הוא כנראה רוצה שנעבוד אותו איתן. הבחירות שלנו נתונות בידינו, ואנחנו אחראיים עליהן, אך את החלק שלא תלוי בנו אנחנו מקבלים, מוסרים לה' את השרביט ונותנים לו לנהל את החיים שלנו. הקדוש ברוך הוא רצה את זה ככה, ואנחנו מוכנים לקבל את זה, לעבוד את ה' מתוך התנאים שהוא יצר לנו. זוהי הכלת הגבולות.

החלק השלישי של הכלת התשוקות יורד לעומקם של הגבולות. אחרי שהכרנו בכך שה' הוא שנתן לנו את התשוקות הרעות, והסכמנו להכיל אותן, אנחנו יכולים גם לחפש את



## ראוי - ניהול הפעולות

המילה ניהול קשורה לתחום מנהל העסקים. הטכניקות של ניהול עסקים משמשות היום לניהול תחומי חיים רחבים מאוד, ואנחנו רוצים ללמוד להשתמש בהן למינוף העסק המשמעותי ביותר בחיים שלנו - עבודת ה'. עבודת ה' עוסקת בבחירות שלנו: אנחנו בודקים איך אנחנו מגיבים כשאנחנו צריכים להתגבר על תשוקות מסוימות או להתנהל איתן, ואיך אפשר לשפר את ההתנהלות הזו. השאלה המרכזית כאן היא שאלת העלות-תועלת. שאלה זו חודרה במיוחד במסילת ישרים: כמה מאמצים אנחנו משקיעים, ולאילו רווחים אנחנו זוכים.

אנחנו נוטים לחשוב שעבודת ה' כוללת מאמצים כבירים, גם כאשר התועלת נמוכה. אך הרמז"ל מלמד אותנו אחרת: עלינו ללמוד למנף מאמצים כך שהמוטיבציה שלנו תמריא. השקעה מעטה שמגיבה רווח רב היא המנוע של המוטיבציה, וכשאין לנו מוטיבציה אפשר לדעת בוודאות שהעלויות גבוהות והתוצרים נמוכים.

גם הראוי התחלק לשלושה פרקים. הראשון הוא יקר בעיני ה'. כאן אנחנו עוסקים בתחומים שכבר השקענו בהם, ויש לנו תועלת מצוינת, אבל אנחנו מתעלמים ממנה. אנחנו מסתובבים כמו עניים בשעה שיש לנו מיליונים בכיס. מדובר במצוות שקיימנו, ואנחנו כבר מקיימים באופן קבוע מתוך בחירה, ואין לנו צורך להשקיע בהן עוד, אך אנחנו מתעלמים מן האור האלוקי שלהן או ממעשיים בערכו. מילה אחת של תורה שאנחנו לומדים מעניקה עושר עד בלי די, אבל אם למדנו מעט וביתר הזמן התבטלנו, אנחנו עוסקים בהתייחסות על הזמן שלא למדנו ושוכחים שזכינו ללמוד כמה מילים של תורה, שיש להן ערך לנצח נצחים.

הפרק השני הוא החסידות הנרצה והנחמד. מהם המקומות שבהם יש לנו מוטיבציה - רצוי ונחמד בעינינו לנהוג במידת חסידות? אלו שבהם אנחנו משקיעים מאמצים קלים ומרוויחים תוצאות גבוהות. בפרק זה אנחנו מנסים למפות את עבודת ה' שלנו ביחסי עלות-תועלת: באילו תחומים אנחנו מתאמצים מאמצים כבירים ומקבלים תוצאות נמוכות, ואיך נוכל לשנות את המשוואה? ובאילו תחומים אנחנו מתאמצים מאמצים קלים ומרוויחים רווח עצום, ואיך נוכל להעצים אותם עוד יותר?

מתוך שני הפרקים הללו אנחנו מגיעים לשלב האחרון, שבו אנחנו בודקים מהי הליכה של השליחות שלנו בעולם, באמצעות בדיקה של שלושה מעגלים: מה הכי טוב לי - מענג, מה טוב לעולם - יעיל, ובמה אני טוב - זמין. תחומי החיים שכוללים בתוכם את שלושת המרכיבים האלו הם תחומי השליחות שלנו, ובהם נבחר למקד את העשייה שלנו.

## איך ננהל את הפעולות שלנו לקראת השבת ובתוכה?

**יקר בעיני ה':** אילו פעולות שגרתיות אנחנו עושים כחלק משמירת השבת שלנו, שהן יקרות מאוד בעיני ה' ואנחנו איננו שמים לב אליהן?

האם שמנו לב פעם כמה כסף אנחנו משקיעים לכבוד השבת? האם אנחנו מחשיבים את טרחת הבישולים והניקיונות לקראת השבת? ומה עם העובדה שאיננו יוצאים לעבוד ולהשתכר, כבכל יום, אלא שובתים מתחום עיסוקינו וממלאכות רבות אחרות? וכמה אנחנו שמחים במנוחת השבת, במאכלי השבת?

**החסידות הנרצה והנחמד:** האם יש מעשים שדורשים מאיתנו מאמצים מעטים, ויש להם תועלת מרובה? איך נוכל להרחיב אותם?

אם קל לנו ולמשפחתנו לארח בשבת - איך נוכל להרחיב את המצווה היקרה והגדולה הזאת? אולי נוכל לארח אנשים שזקוקים לכך שיארחו אותם?

אם קל לנו להתפלל בשבת - איך אוכל להפוך את התפילה לחלק מרכזי יותר מהשבת שלנו?

האם יש מעשים שדורשים מאיתנו מאמצים רבים ויש להם תועלת מועטה? איך נוכל לצמצם בהם?

אם אנחנו משקיעים מאמצים גדולים להכין סוגים שונים של אוכל לכבוד שבת, והנושא מביד עלינו - אולי נוכל להסתפק בסעודות מגוונות פחות, ולהגיע לשבת בנחת?

אם האירוח בשבתות מביד עלינו, אולי אפשר לארח מעט אנשים בכל פעם, או רק לעיתים רחוקות?

**מענג יעיל וזמין:** מהי הליכה של השבת שלנו - שמשלבת בתוכה עונג ותועלת, והיא גם זמינה לנו?

אולי לשחק עם הילדים וללמוד איתם?

אולי ללמוד תורה בשבת?

או לטייל ביחד כל המשפחה מתוך תחושת העונג של טוב ה' בשבת?

## הפנוי - שחרור הרעיונות

לעבודת הפנוי יש חשיבות עצומה. בדרך כלל אנחנו חושבים בתוך הקופסה, וממילא גם כאשר אנחנו מחשבים את יחסי העלות-תועלת שלנו, ומנסים לנצל את מירב משאבי המאמץ שלנו, הכוח שלנו מוגבל. אנחנו אמנם מנהלים את המאמצים, אך אין לנו פריצות דרך. החשיבה מחוץ לקופסה מעוררת למצוא פתרונות חדשים, יצירתיים, שמרחיבים את גבולות היכולת שלנו.

למדנו שתי טכניקות לחשיבה מחוץ לקופסה: הראשונה היא שאלת שאלות: נפשי בשאלתי. ניסנו לשאול שאלות שיעוררו את המחשבה ויפרצו את מסגרת המגבלות שבה היא הייתה סגורה עד עכשיו. שאלה שמנוסחת נכון פונה אל החלקים הרדומים במוח שלנו ומנתבת אותנו לכיוונים חדשים. עלינו למצוא שאלה שתוכל ללכת איתנו הרבה זמן, תאגר ותצענן אותנו. לשאלה מן הסוג הזה יש כמה תכונות עיקריות: היא פותחת את הלב והראש, חיובית, מעוררת, ופונה לכיוונים שעוד לא בדקנו.

מרכיב חשוב נוסף בשאלה הוא הצמצום שלה. המחשבה שהשאלות צריכות לעסוק דווקא בדברים גדולים מוטעית, פעמים רבות הגודל אינו מאפשר לנו לפנות לכיוונים חדשים. לכן כדאי מאוד להכניס לשאלה את המונח קטן/מעט, אפילו מעט מאוד. למשל: מה יכול לרומם מעט את סעודת השבת שלנו?

הטכניקה השנייה היא ממרחק תביא לחמה. כאן בחרנו דימוי שאין לו קשר לנושא שאנחנו עוסקים בו בעבודת ה' וחיברנו ביניהם. בעבודה הזאת הרכיב המרכזי הוא ההפתעה. היא פותחת אותנו להביט על הבעיה מזווית אחרת, ולמצוא לה פיתרון חדש. לשם כך אנחנו מחפשים את המאפיינים של הדימוי שבחרנו, ומוציאים מאפייני שיכול להיות קשור לתחום שבו אנחנו עוסקים בעבודת ה'. לבסוף אנחנו מחפשים השלכות מעשיות לקישור הזה - פתרונות חדשים לבעיה שלנו.

## איך יכולה חשיבה מחוץ לקופסה

### לשנות את השבת שלנו?

**נפשי בשאלתי:** אילו שאלות יכולות לפתוח לנו שערים חדשים בשמירת השבת? למשל:

מה יכול להוסיף עוד מעט דבקות אלוקית לשבת שלי?

מה יכול לתת לי מוטיבציה להתפלל מעט יותר בכוונה בשבת?

מה אחשוב בעוד עשרים שנה על השבתות שלי כפי שהן כיום?

**ממרחק תביא לחמה:** באחד המפגשים

בסדנה בחרנו בדימוי של "ג'רפה" כשעסקנו בשאלה איך לרומם את סעודות השבת שלנו.

אחד המאפיינים שמצאנו לג'רפה הוא שהיא אוכלת גבוה. המאפיין הזה ביטא את מה שחיפשנו ליצור בסעודות השבת. מאכן נותר רק לפרוט את ההשלכות של הדימוי:

מה אני יכול לשנות בסעודת השבת כדי לאכול גבוה?

מה אני יכול ללמוד מהאכילה הגבוהה של הג'רפה שירומם את סעודות השבת שלי?

## הרצוי - תעופת השאיפות

אנחנו חוזרים מהתפילה אל הבית, ופוגשים שם את המשפחה, עם מצבי הרוח של כל אחד מהם, המשימות שיש לעשות לפני הסעודה, הצורך לחכות לארגונים השונים של כל אחד מבני הבית, המתח מצד אלו שרוצים כבר להתיישב לסעודה בזריזות - הכל כמו שקורה לנו בדרך כלל. מכאן אנחנו מרימים את הדמיון לרצונות שלנו -

מה היינו רוצים להרגיש בזמן הזה שבין התפילה לסעודת שבת?

איך הייתה התחושה אם ר' אריה לוי היה נמצא שם - איתנו, בתוכנו, מאיר רוח אהבה וסבלנות בתוך הנשמה שלנו?

מה אם הבעל שם טוב היה מצטרף להכנות לקראת סעודת השבת? אילו נקודות הוא היה מאיר בתוכנו?

איזו תפאורה היינו רוצים לרגעים כאלו? אילו ניגונים? אילו ריחות? לאן זה עוד יכול להתקדם מכאן?

לאחר שיצרנו תסריט משוחרר ופורץ גבולות, אנחנו בודקים - האם זה מה שאנחנו רוצים? האם יש מה לשנות, להוסיף ולתקן?

ולבסוף: אנחנו מקדישים דקה עד ארבע דקות ביום להרצת התסריט שבחרנו בראש.

השאיפות שלנו אוהזות את האור העליון ביותר של הנפש, אך אנחנו נוטים לעשוק אותן ולא לתת להן מספיק מרחב באישיות שלנו. הכמיהות של הנשמה הן אוצרות גדולים, ואנחנו רוצים שהן יהפכו לפרויקטור גדול בתוכנו, שיאיר את החיים שלנו. הבסיס לעבודת הרצוי הוא בתפיסה שהרצונות פועלים את פעולתם בעצם נוכחותם, גם מבלי שיתממשו בפועל במציאות, ולכן אנחנו עוסקים בהרחבת המקום של הרצונות שלנו לדבקות אלוהית, ומאפשרים להם לפרוש את כנפיהם הרחבות ולעוף אל על, מבלי שנכבול אותם אל מגבלות המציאות. ככל שניתן יותר מקום ומעוף לשאיפות, הן יאירו יותר את האישיות שלנו.

## איך משחררים את השאיפות שלנו לגבי שבת?

נבחר רגע אחד משבת, שבו אנחנו רוצים לעסוק, וניצור תסריט שמתחיל בנקודת המוצא הרגילה של הרגע הזה, ומרומם אותה רחוק וגבוה ככל שניתן.

למשל: החזרה מן התפילה אל הבית.

## פורמים את הקשרים

הנשמה שלנו הגיעה מהעליונים, מאור פני מלך חיים אל העולם הזה, לגוף המוגבל שלנו. הירידה הזאת יוצרת סכסוך עמוק של הנשמה עם הגוף. הם נאבקים זה בזה ומכאיבים זה לזה. בארבע התחנות של המסע שלנו אנחנו מנסים לפרום את סיבוכי הקשרים שבין הנשמה לגוף, וללמוד איך להתנהל נכון כך שבמקום שהגוף יכול את הנשמה וישעבד אותה אליו, היא תאיר בתוכו ותרום אותו. אנחנו מפרידים בין הרצוי למצוי, ונותנים לכל אחד מהם מרחב משלו לפרוח בו, להתגלות באור אלוהי, כדי שנוכל לעבוד את ה' בכל לבנו נפשנו ומאודנו.

## הסדרה נגעה בכם? הזיזה בכם משהו?

### כדאי שתדעו שזו רק ההתחלה.

הסדנה המלאה כוללת פיתוח והרחבת כל הנושאים שהובאו ובעיקר כוללת עבודה מעשית מפורטת ובליווי צמוד.

**סדנאות לנשים יפתחו לאחר פסח עם הרבנית נעמי שפירא.**  
**יש עוד הרבה תכנונים << הכנסו לאתר אבקשך.**

ניתן לפנות במייל [avakshech@gmail.com](mailto:avakshech@gmail.com) | בטלפון 058-5000738

יובל