

אביטות נפלאות

בס"ד, פרשת בשלח תשפ"ב, גליון 5

מעובד מתוך שיעורים והתוועדויות של הרב יצחק גינזבורג שליט"א

צלילוב: איר דחמי

חיים טבעיים בארץ ישראל

הרבה יותר, אך מהו העומק הפנימי של כל זה? ט"ו בשבט, ראש השנה לאילן המסמל את הישוב והנטיעה בארץ, הוא זמן מתאים לפתוח צוהר לנושא. בעלון השבוע נשווה בין השלבים השונים של גידול העץ – שלוש שנות עורלה, נטע רבעי ופירות החולין מהשנה החמישית – לשלוש רמות של מודעות: מודעות עצמית, מודעות אלוקית והפסגה – מודעות טבעית המיוחדת לארץ ישראל. המודעות הטבעית היא פסגתו של תהליך ההתפתחות: היא אינה יכולה לעמוד בפני עצמה אלא מתאפשרת בזכות השלבים שקדמו לה. היא מטעימה לנו את טעם סודה של ארץ ישראל – לאכול מפריה ולשבוע מטובה.

לשם כך, כרגיל, נעבור ב-4 תחנות: 1. מה היא מודעות? הסבר ההבדל בין מודעות עצמית למודעות אלוקית. 2. עיקר החידוש – מודעות טבעית. 3. הקבלת שלבי גידול העץ לשלוש הרמות של המודעות. 4. ציור החיים הטבעיים בארץ ישראל לאור המודעות הטבעית. נצא לדרך.

"עבודת ה'" ו"זרימה טבעית" נשמעות כמו תרתי דסתרי. הרי עבודת ה' דורשת התגברות, ניצחון על היצר ועל החלקים הנמוכים של האדם. האם תיתכן עבודת ה' שיש בה שלום, זרימה והזדהות בין הטבע של האדם ובין החלקים האלוקיים שבו?

"תורת ארץ ישראל" מלמדת שכן, הדבר אפשרי. בדרך כלל רגילים לשמוע דיבורים כאלה בבית מדרשו של הראי"ה קוק, אך מתברר כי גם לתורת החסידות יש מה לומר על כך בסגנון ובתוכן ייחודיים ומקוריים משלה. על יסוד מקורות החסידות המפורשים בנושא, העמיק הרב גינזבורג שליט"א להציג מודל של עבודת ה' מיוחדת זו, תוך בניית שפה ומטבעות לשון ייחודיים. על המושג **מודעות טבעית**, המאפיין את העומק הטבעי של החיים היהודיים בארץ, הוא הרחיב בשני ספרים: 'מודעות טבעית' ו'הטבע היהודי'.

מהי באמת "תורת ארץ ישראל", ומהי עבודת ה' המיוחדת בארץ? יש כאן מצוות רבות שאין בחו"ל, ועם הריבונות גם חיי-ציבור מפותחים

מעובד מתוך חוברת **נפלאות** היוצאת בכל שבוע ומופצת בכל רחבי הארץ. להצטרפות - ראו בגב הגליון

ג	ל	ע	י	נ
ו	א	ב	י	ט
נ	פ	ל	א	ו
מ	ת	ו	ר	ת

מודעות עצמית - טוב או לא?

מודעות עצמית

כולם עוסקים במודעות עצמית, העצמה אישית ומימוש עצמי, תוך הקדשת לא מעט זמן וכסף... מה החשיבות בפיתוח המודעות העצמית?

כשאנינו מודעים לעצמנו אנו עלולים לפעול מתוך חוסר התאמה לצרכינו הייחודיים, וממילא לסבול מחוסר שלוה פנימית, מתסכול ומתחושת חוסר משמעות.

דא עקא, שהמודעות העצמית גם מפריעה. המבט שלי על עצמי מבחון מפריע לי להתרכז בעשייה עצמה ויוצר 'חיכוך' מפריע ומעכב בזבז אנרגיה שלא לצורך. גרוע מזה, אדם עם מודעות עצמית יתירה שקוע בעצמו ובצרכיו. השאלה הראשונה שמנקרת במוחו בכל סיטואציה היא - האם הדבר טוב/רע עבורי? זו אגוצנטריות, בה האינטרס האישי במרכז כל העשייה.

בל נטעה, אדם יכול לעסוק בתורה ובמצוות ועדיין להיות מלא במודעות עצמית. הוא יהיה 'צדיק במעשה', אך מחשבתו עוסקת בעצמו במקום בכבוד ה'. במודעות העצמית הכול נמדד לפי הרווח-האישי, התדמית, החוויה או אפילו התיקון-העצמי שלו. לכן התורה שוללת מודעות עצמית מופרזת.

עם זאת, המודעות העצמית הכרחית לבניין האישיות ועליה מבוססת זהות של אדם עצמאי ובוחר. לכן "לעולם יעסוק אדם בתורה ובמצוות שלא לשמה שמתוך שלא לשמה בא לשמה" - תחילת הדרך היא תמיד מודעות עצמית. אכן, התיקון מתחיל מסוג מודעות שונה לחלוטין, אותו הציבה תנועת החסידות במרכז עבודת ה':

מודעות אלוקית

במודעות אלוקית ה'פוקוס' עובר ממצויאות האדם להרגשת נוכחות ה'. עיסוק האדם בעצמו, ברצונותיו ובצרכיו, נדחק ונשכח לטובת המחשבה על ה'. אז האדם עוסק בדברים עצמם - בדבקות בה', בכוונת התפילה, במיקוד במצווה ובשקיעה

בתורה, מבלי למדוד בכל רגע כיצד הדברים פועלים עליו. במודעות זו אין שום 'חיכוך' מעכב - ה'אני' נשכח והפעולה זורמת ללא עיכובים.

במודעות אלוקית האדם מסתכל על העולם דרך ה'משקפיים' של ה', כביכול. לשם המחשה: רב-פוסק רואה במציאות 'אובייקטים הלכתיים'. כל חפץ נמדד לפי 'שיעורי

תורה', ולא לפי יופיו או שימוש. משחק לא נמדד לפי השעשוע שלו אלא לאור הלכות שבת, ועסק לא נבחן לפי הרווחיות אלא לפי דיני ריבית וכולי.

כולנו נולדנו עם מודעות

עצמית, אותה אנו נוטים לפתח. המודעות האלוקית, לעומתה, היא נרכשת, בעיקר באמצעות השקעת השכל בתוכן אלוקי - לימוד חסידות מעמיק, חוויית נוכחות ה', התבוננות בהתחדשות הבריאה יש מאין בכל רגע, חיפוש מעמיק של הבורא דרך התבוננות בטבע, וכמובן עיון בתורה.

אומנם, גם במודעות האלוקית יש חיסרון. רוב בני האדם אינם יכולים להתמסר באופן מוחלט למודעות האלוקית, והם בהכרח נופלים למודעות עצמית. אך מעבר לכך, המודעות האלוקית מוחקת את האישיות, וה' ברא אותנו עם אופי ואישיות כדי שנתקן אותם ונעמוד מולו כבעלי אישיות משלנו. מודעות אלוקית היא כנשמה ללא גוף. במודעות אלוקית מצליח האדם לצאת מעצמו, אך לא זו התכלית. בכדי לתקן את עצמו, עליו לשוב אל האישיות שעזב. הפיצול בין המודעות העצמית לבין המודעות האלוקית הוא סוד הגלות. האם לַצַח הן תבואנה זו על חשבון זו, או שניתן לשלב ביניהן?

מודעות עצמית היא בסיס הכרחי, אך נזקיה מרובים. ראשית התיקון היא מודעות אלוקית, אך היא מובילה לשכחה עצמית, וודאי שזו מגרעת, ולא זו התכלית.

מודעות טבעית

בריאה וכדאי להשתחרר ממנה. ברמת מודעות גבוהה יותר, המקבילה ל**מודעות אלוקית**, כל אחד מבני הזוג חושב רק על זולתו. לא 'האם הוא מתאים לי?' אלא 'כיצד אתאים את עצמי אליו?', תוך ויתור

**ישנו זוג שחיינו
מלאים אהבה
ושמחה טבעיות.
קיום המצוות אינו
חובה חיצונית,
'מחיקת האישיות'
לטובת מימוש
רצון ה', אלא
מימוש שלם של
האישיות**

וביטול רצונותיי למענו. זו, כמובן, מודעות רצויה יותר מהקודמת, מעבר מאינטרסנטיות-הגובלת-בניצול לתורת ה' היא הדדית, אך היא עלולה להפוך לרצויה מאולץ במקום חיינישוואין טובים

ובריאים. תכלית הנישוואין היא תודעה בה בני הזוג הופכים ליחידה אחת שלמה, כשיש להם רצונות משותפים ושמחה הדדית, מבלי שאף אחד מהצדדים מתבטל. זו **מודעות טבעית** בין בני הזוג.

איך המודעות הטבעית בנישוואין מתבטאת בקשר לה? אצל זוג שחי ב**מודעות עצמית**, העיקר הוא החיים הטובים-האנושיים שלו, במסגרת המותר לפי תורה. כשזוג חי ב**מודעות אלוקית**, השידוך והחתונה נועדו לקיום מצוות ה' – מצווה לבנות בית של תורה, מצווה לפרות ולרבות, בלי לחשוב יותר מדי על החוויה הטובה מעצם חיי הנישוואין. אך ישנו זוג שחיינו מלאים אהבה ושמחה טבעיות. קיום המצוות אינו חובה חיצונית, 'מחיקת האישיות' לטובת מימוש רצון ה', אלא מימוש שלם של האישיות. אז ההתלהבות המשותפת מהשליחות מעידה על קווי האופי המשותפים המבשרים התאמה אמיתית. זו **מודעות טבעית**, בה שלושת השותפים – האיש, האישה והשכינה שביניהם – פועלים יחד בהרמוניה ובהזדהות, כשה' מופיע דווקא בתוך החיות, השמחה והאהבה.

הפתרון הוא מודעות מסוג שלישי, מצב תודעתי גבוה יותר, שהוא בעצם אוקסימורון (מטבע לשון המורכב מזוג מרכיבים סותרים) – **מודעות טבעית**. המודעות הטבעית מחברת בין מודעות לבין פעילות בזרימה טבעית. היא משיגה את יתרונות המודעות העצמית, מימוש עצמי ופעילות מודעת, אבל בלי החסרונות, האוגזנטריות וההסתבכות במבט על עצמי מבחוץ. יש בה רק מפגש פורה, בו המבט המודע ממקד ומדייק את הזרימה הטבעית ומגביר את השמחה בעשייה.

המודעות הטבעית מחברת בין המודעות העצמית למודעות האלוקית, כשהאדם אינו חש סתירה בין הרגשת המציאות האישית שלו לדבקות בה'. במקום העימות בין הרצון שלנו לבין השכחה העצמית לטובת ההתגלות האלוקית 'מבחוץ', המודעות הטבעית חושפת את הטבע היהודי האמיתי – טבע בו היהודי מזדהה עם רצון ה' ו'זורם' איתו בטבעיות.

חשוב להדגיש כי המודעות הטבעית איננה רפיון או ויתור! נדגים זאת ביחס לתורה ומצוות: במודעות עצמית חושבים במושגי **אסור-מותר** – מה אסור לי ומגביל אותי ומה נשאר מותר לי. במודעות אלוקית חושבים במושגי **מצווה-עבירה** – הכול נמדד כרצון ה'. במודעות טבעית הכול הופך ל**חובה** במובנה העמוק – הדבר הנכון, הרצוי והראוי, בעיני אלוקים ואדם. הטוב נעשה מאליו וממילא, פשוט כי לא יתכן אחרת. במודעות טבעית יש זרימה פשוטה מההכרה למעשה, בלי הסתבכות של "חשבונות רבים" בדרך.

מודעות טבעית בחיי הנישוואין

נדגים את שלוש רמות המודעות ביחס לחיי הנישוואין:

באופן טבעי, הקשר בין בני הזוג מתחיל ב**מודעות עצמית**. כל אחד מחפש 'מה מתאים לי', 'מה ארוויח בנישוואין'. המחשבה היא שכדי לזכות בחיים טובים יש להתחשב גם בבן הזוג ולספק את רצונותיו, אך הכול מתוך אינטרס אישי ומבט אוגזנטרי. גם אם זו ראשית הדחיפה לקשר – המודעות הזו איננה

מודעות טבעית משלבת מודעות עם זרימה טבעית ומביאה להזדהות בין המודעות העצמית למודעות האלוקית.

המודעות הטבעית מיוחדת לארץ ישראל – ועל כך בשתי התחנות הבאות.

שלושה שלבים בעץ מאכל

שלושת שלבי העץ – שלוש רמות המודעות

נטיעת העץ היא דימוי להתפתחות האדם ("כי האדם עץ השדה") וגם עם ישראל כולו משול לעץ ("כימי העץ ימי עמי"). הביאה שלנו לארץ היא נטיעת העץ באדמתו – "גִּפְּן מִמְצָרִים תִּסְיַע, תִּגְרֹשׁ גֹּזִים וְתִטְעֶה". לכן, מתאים להקביל את שלושת שלבי העץ לשלוש רמות המודעות:

- דווקא בשנה החמישית מגיעים למודעות משיחית, מודעות טבעית, ארץ-ישראלית, בה הקדושה מופיעה בטבע עצמו

נטיעת העץ מסמלת את ראשית החיים. בלידה קיבלנו אישיות, עם מודעות עצמית מתפתחת, אותה מסמלות שלוש שנות העורלה. האיטור לאכול את הפירות מלמד כי השקיעה במודעות זו אינה רצויה. היא אומנם הכרחית, כבסיס האישיות, אך זהו שלב ילדותי-בוסרי שחייבים להתקדם ממנו הלאה. קדושת הפירות בשנה הרביעית מסמלת את המודעות האלוקית, בה אכילת הפירות אינה בשביל הנאתנו שלנו, אלא רק כדי לשבח את ה' – "קִדְּשׁ הַלְּלוּלִים לָהּ". לבסוף, אנו אוכלים את הפירות ללא קדושה מיוחדת, בשגרת החיים בבתינו, אך אכילה זו מחוברת בצורה טבעית לה'.

אנחנו בערב ט"ו בשבט, ראש השנה לאילן. נטיעת עצים היא חלק ממצוות יישוב ארץ ישראל – "וְכִי תָבֹאוּ אֶל הָאָרֶץ וּנְטַעְתֶּם כָּל עֵץ מֵאֵכֶל" בתורה מתוארת מצווה מיוחדת שקשורה לעצים, המורכבת משלושה שלבים, כשכל אחד פסוק מיוחד:

ראשית: "... וּנְטַעְתֶּם כָּל עֵץ מֵאֵכֶל וְעִרְלֹתֶם עִרְלֹתוֹ אֶת פְּרִיו, שְׁלֹשׁ שָׁנִים יִהְיֶה לָכֶם עִרְלִים לֹא יֵאָכֵל". בשנים הראשונות מניב העץ פירות-עורלה האסורים לגמרי באכילה. למרבית הפלא, דווקא זו התוצאה המיידית של מצוות הנטיעה בארץ.

השלב השני: "וּבְשָׁנָה הַרְבִּיעִית יִהְיֶה כָּל פְּרִיו קֹדֶשׁ הַלְּלוּלִים לָהּ". לא רק שהפירות כבר אינם אסורים – יותר מכך, הם פירות קדושים, אותם מעלים לירושלים עיר הקודש ובה הם נאכלים בקדושה מיוחדת, תוך כדי הילול ושבח לה'.

סיום התהליך הוא "וּבְשָׁנָה הַחֲמִישִׁית תֵּאָכְלוּ אֶת פְּרִיו לְהוֹסִיף לָכֶם תְּבוּאָתוֹ אֲנִי ה' אֱלֹהֵיכֶם". מכאן ואילך כבר אין קדושה בפירות, ניתן להישאר בבית ולהתענג על אכילתם, תוך 'פיצוי' על האיפוק והמאמץ של השנים הקודמות בתוספת ברכה מיוחדת עבורנו – "לְהוֹסִיף לָכֶם תְּבוּאָתוֹ".

ניתן לחשוב שזו מעין 'חזרה לשגרה', אחרי ההתעלות הקדושה בשנה הרביעית. אך החסידות מלמדת שהשנה הרביעית היא רק מעבר בדרך ליעד – האכילה הטבעית והרגילה החל מהשנה החמישית. דווקא בשנה החמישית מגיעים למודעות משיחית, מודעות טבעית ארץ-ישראלית, בה הקדושה מופיעה בטבע עצמו, כפי שמיד נרחיב.

צמיחה כוללת בהכרח שלושה שלבים: עורלה - מודעות עצמית. טבע רביעי - מודעות אלוקית. פירות חולין - מודעות טבעית.

חיים טבעיים בארץ ישראל

איזיק מהומיל, מגדולי חסידיו של בעל-התניא, האריך להסביר שהכניסה לארץ ישראל מייצרת

ראש השנה לאילן הוא חגה של ארץ ישראל, שרק בה יכולה להתממש המודעות הטבעית. רבי יצחק

לאכול בטבעיות את הפירות עצמם. לא להתייחס לתורה ולמצוות כגבולות חיצוניים לחיי הציבור – בממשל, בצבא, בתרבות ובאקדמיה – וגם לא להשתמש בכל אלה כתשתית חוליץ לקיום התורה והמצוות. צריכים לעצב אותם מחדש, מוארים בקשר

בניה כזו של חיי הפרט והכלל תמלא את עם ישראל בשמחה, תהפוך את החיים כאן למושא התשוקה של כל יהודי העולם וגם תהיה דוגמה לחברה מדינה טובה וחיה עבור כל האומות

הטבעי לה'. יש לקיים "וְזָכַרְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ כִּי הוּא הֵנִיחַ לְךָ כַּח לַעֲשׂוֹת חַיִּל", תוך הדגשה שהפעילות שלנו תואמת את רצון ה', ודברי הרשות עצמם נבנים מתוך תחושת החובה הטבעית הבוררת בנו – לתקן עולם במלכות שדי.

בניה כזו של חיי הפרט והכלל תמלא את עם ישראל בשמחה, תהפוך את החיים כאן למושא התשוקה של כל יהודי העולם וגם תהיה דוגמה לחברה מדינה טובה וחיה עבור כל האומות. לגילוי מודעות זו של ארץ ישראל אנחנו כוספים.

מדרגה רוחנית חדשה, הנקראת בלשון הקבלה "תיקון פרצוף רחל". בשפתו גילוי "טבע היהדות". המודעות הטבעית היא סודה של ארץ ישראל – בה יתגלה שטבעי לנו לעבוד את ה', וכי אין סתירה בין המודעות לעצמנו והפעולות במציאות לבין המודעות המלאה לה'.

בחוץ לארץ, חיי המעשה עלולים להוביל לשקיעה במודעות עצמית, לכן צריך להרבות במחשבה על ה' והנהגתו את העולם. בארץ ישראל ניתן לחבר באופן טבעי ופשוט את הקדושה עם העשייה בפועל.

שיבת ציון בדורנו

בתהליך גידול העץ שראינו ניתן לראות משל לשיבת ציון בדורות האחרונים:

העלייה לארץ הייתה מלאה מודעות עצמית, שנות עורלה של שכחת ה' ואף כפירה בו תוך אמירת "כַּחֲי וְעַצְמִי יָדִי עָשָׂה לִי אֶת הַחַיִּל הַזֶּה".

שנת נטע רבעי רומזת לבניית קומה שנייה, רוחנית, המדגישה את המצוות שדווקא הריבונות היהודית מאפשרת – צביון יהודי שמונע התבוללות, הקמת מוסדות תורה וסעד, חינוך תורני והקפדה על הלכה בכל המערכות הציבוריות. זהו שלב של היזכרות בה' וחזרה בתשובה למודעות אלוקית.

אכן, התכלית היא השנה החמישית, בה צריך כבר

סיכום המהלך:

התפתחות המודעות כוללת שלושה שלבים. מודעות עצמית, שיש בה צורך, אך כרוכים בה חסרונות רבים. מודעות אלוקית, שמתקנת את האדם, היוצא מעצמו לשים במרכז את אלוקיו. מודעות טבעית, המשלבת את היתרונות של שתי קומות המודעות הקודמות, ומאפשרת לאדם להזדהות מתוכו, בטבעיות, עם רצון ה'. למודעות הטבעית הזו, אליה אנו כוספים, נזכה כולנו, כציבור וכפרטים, דווקא בארץ ישראל.



המאמר מעובד מתוך שיעור של הרב יצחק גינזבורג שליט"א בחוברת נפלאות פרשת יתרו תשע"ח. הפניות למקורות נמצאות שם. להורדת החוברת: bit.ly/VA_yitro_78



לעיון נוסף ראה בספרים:
'השבוע היהודי'
bit.ly/hateva-hayehudi



'מודעות טבעית'
bit.ly/mudaut_t





טעם גן עדן

רבי דוד מלעלוב

כשחזר ר' דוד לביתו, אמר לאשתו: כשהתארחתי בביתו של חברי מהעיירה הסמוכה, אכלתי אצלו תבשיל מיוחד וממש הרגשתי בו טעם גן עדן! האישה אשר ידעה היטב שבעלה הצדיק רחוק מהנאות העולם הזה, מיהרה לאותה עיירה לשאול את אשתו של החבר כיצד הכינה את הסעודה המיוחדת שבעלה כל כך הפליג בשבחה.

סיפרה לה האישה את כל הסיפור, שלא היה לה כלום במה להטעים ולתבל את התבשיל, אבל כשהכינה את התבשיל התחננה לה, ואמרה: ריבונו של עולם, אתה הלא יודע שלא הייתי חוסכת שום תבלין או תוספות טעימים בשביל לענג את האורח הצדיק בתבשיל משובח מאין כמוהו, אבל מה אעשה שאין בבית מאומה. ריבונו של עולם, לך יש גן עדן, תן בבקשה מטעמו של גן-עדן אל התבשיל שאני מכינה, כדי שיהיה בתיאבון לאורח הצדיק והוא יינה מהתבשיל שלי! כך התפללתי בדבקות עד שהתבשיל נהיה מוכן, וכנראה ה' שמע את תפילתי ולכן הרגיש בעלך הצדיק טעם גן-עדן (סיפורי חסידים, הרב זיין).

אם רוצים טעם גן עדן אמיתי באוכל שאנו מכינים, כנראה כדאי להוסיף עם כל תבלין איזו תפילה עמוקה מהלב, שתתן טעם פנימי ומשובח.

רבי דוד בידרמן מלעלוב (קרי: ללוב), מייסד שושלת לעלוב, נולד בשנת תק"ו במשפחה מתנגדת לחסידות, אך מצעירותו נמשך לחסידות. היה תלמידו של רבי אלימלך מליז'נסק ואחריו של 'החווה' מלובלין. נודע באהבת ישראל הרבה שלו, ובקירוב והחזרת יהודים רבים בתשובה. רבי דוד הסתלק ב-ז' שבט תקע"ד ונטמן בעירו לעלוב שבפולין.

פעם אחת התארח ר' דוד אצל חברו, גם הוא צדיק גדול מתלמידי החווה מלובלין. ר' דוד יצא מביתו בלעלוב בדרך ללובלין, ועצר אצל חברו שגר בעיירה הסמוכה, כדי לנוח מעט ולהמשיך יחדיו בדרך לרבע הגדול. חברו של ר' דוד היה עני מרוד, וכשהגיע ר' דוד לביתו, מיהר החבר להודיע לאשתו שאורח יקר וחשוב עומד להתארח אצלם, ועליה להזדרז להכין סעודה לכבודו.

הצטערה האישה מאוד שאין בידה להכין לאורח סעודה ראויה. כמעט כלום לא נשאר בבית, אפילו לא עצים לבשל עליהם, רק מעט קמח נותר בשק, ואיך תכין סעודה? יצאה האישה אל היער, לקטה קיסמים וזרדים דקים והביאה הביתה. ערבבה את מעט הקמח שהיה לה עם מים, בלי שמן או תבלינים, בישלה בתנור וכך הגישה מאכל תפל לשני החברים. כשסיימו לאכול יצאו ללובלין.

לצאת מהחנייה

יש סיפור על יצור מרבה רגליים, שהיה רוקד בצורה נפלאה, עד שמישהו מתחכם שאל אותו "תגיד, נשמה, איזו רגל אתה מרים קודם, רגל ימין מספר 56 או רגל שמאל מספר 34?". התחיל אותו מרבה-רגליים לחשוב ולחשב, ואט-אט החל להתבייש מעצמו עד ששכח לגמרי איך רוקדים. השכל הוציא אותו מהריקוד שלו.

זו בעיה אוניברסלית. כולנו עמדנו בתור יחד עם אדם הראשון, ואכלנו לתיאבון מעץ הדעת; ומרגע שאכלת קיבלת בוסטר של מודעות עצמית עודפת, הגורמת לך להפנות את המבט שלך אל המראה ולהתבונן על עצמך מבחוץ. בשלב הזה מתחילות גם השאלות וזה יוצר לא מעט תסכולים וכאבים. המשורר יהודה עמיחי ז"ל כתב "על דיוק הכאב וטשטוש האושר" – הכאב תמיד יותר מדויק וחד, והמודעות שלך יודעת בדיוק להגיד מה כואב לה. בקליניקה, כאשר אני שואל מטופלים "מה אתה מרגיש?" ו"איפה כואב לך בגוף?", על פי רוב הם יודעים לסמן את המיקום הפיזי, למרות שזה כאב רגשי-מנטלי – הכאב מתלכד עם תחושה פיזית. לעומת זאת, אם תשאל "איפה אתה מרגיש את האושר?", בדרך כלל הוא לא יבין מה אתה רוצה. האושר מטושטש וחיוור למדי.

תיאורטית אפשר להיות טיפוס רציני ולהגיע לביטול עצמי, בו אתה שוכח מהכאבים שלך ומניח בצד את הרצונות שלך כי אתה מרוכז בשליחות גדולה שהיא למעלה מטעם ודעת. כמו חייל בשדה הקרב, שכרגע צריך לשכוח מהכאבים שיש לו ולהתרכז לחלוטין במשימה שלפניו. זו מדרגה באמת גבוהה ונדירה. אך יחד עם זאת, מסתבר שתודעה זו אינה מותירה מקום של ממש לאישיות הרגילה שלך או לרצונות האישיים העמוקים בך; האינטימיות שלך עם עצמך כבר איננה. בשתי התודעות הללו משהו מהותי בך עלול להיתקע באיזו חנייה חשוכה, ואתה עלול לקבל דו"ח על זה שהחמצת את ההזדמנות שלך לחיות את מי שאתה.

התודעה מחפשת לצאת מהחנייה, להמשיך בנסיעה ולהגיע לחלק שנסתר ממנה עד כה – לחלק הלא מודע (כן, זה שפרויד כל כך אהב לדבר עליו – ולא רק כמקור כל רע). הלא מודע הזה הוא לא רק שער לתהום שיוצר פיצול בתוכך, אלא משהו עמוק שקשור לא פחות לחוויית האחדות – חוויה אוקיאנית. זהו סוד הדיבור, הדיבור כריפוי. אם תתחיל לדבר על הרצונות שלך על החלומות שלך, וגם על מה שכואב ומתסכל ועל הפער בין הרצוי למצוי – משהו יתחיל לזוז ולזרום מן הסמוי לגלוי. אתה תתחיל לגלות את הלא מודע כאור המקיף, ובעצם סוף סוף מתחיל להתפלל את התפילה של הנשמה שלך שרוצה שתעוף לגובה בחיים האלה.

הדיבור בשיחה בשניים – בדיאלוג – בין אם זה בשדה עם הקב"ה, ובין אם זה עם חבר על כוס קפה או איש טיפול בקליניקה, מרחיב לך את התודעה לגלות שאתה לא קיים רק לבד עם עצמך, אלא יש שוק שוקק חיים מולך שמחובר אליך. אתה לא רק חווה כאב אלא גם מסוגל לחוות אושר. דרך הדיבור המתפלל והחיבור לעצמך, אתה מגלה גם את האינסוף שבך – לא כמשהו זר אלא כמנוע רב עוצמה. ברוכים הבאים לשביל המודעות הטבעית.

הכותב משפל בפוסט טראומה והתמכרויות.
מלמד במכון רוטנברג לפסיכולוגיה יהודית.

העלון 'אביטה נפלאות' – מעובד מתוך שיעורים שהתפרסמו בחוברת נפלאות.
מדי שבוע יוצאת לאור חוברת נפלאות בת עשרות עמודים, המכילה סיכומים טריים
של שיעורים והתוועדויות מהתקופה האחרונה, מאת הרב יצחק גינזבורג שליט"א.

נפלאות

שיעורי תורה והתוועדויות חסידיות
מהרב יצחק גינזבורג שליט"א

הסכּוּץ כחוכרת 'נפלאות':

- האם שבע מצוות בני נח מספיקות כדי לקרב את כל אומות העולם לדרך האמת?
- מהו המעבר מבני-אדם לבני-נח?
- מה תורם אברהם לכל האנושות כ"אב המון גוים"?
- על שלבי סולם העליה של האנושות כולה במאמר מרתק במלאות שבע שנים ל"מהפכה הרביעית" – מהפכת לימוד התורה לגוים.

חפשו את חוברת נפלאות בבית הכנסת שלכם! לא מצאתם?

מעוניינים להפיץ את חוברות נפלאות
המודפסות במקום מגוריכם?
bit.ly/vaabita-form
itiel@pnimi.org.il | 052-4295164



לקבלת חוברת נפלאות בדוא"ל:
bit.ly/news_niflaot
א"ל: itiel@pnimi.org.il

