פנינה לשבת
פרשת חיי שרה
תשע"ן

רפואת הנפש
(הרב אסף אהרון מכבי)

<u>כוחה של אמונה</u>

ישנם אירועים שעלולים לעבור על האדם ולהכניסו לדיכאון ולכך מספר סיבות:
א. אי הסכמה על היותו חסר ולכן יכחיש או ידחיק את האירוע הקשה, במקום להכיל את החוסר ולהתמודד, מה שיטמיע את החיסרון בנפשו ויוביל לבסוף לדיכאון שהוא חיסרון תמידי שלא מתמלא.
ב. אירועים קשים ביותר שיכולים להביא ממש לשבירת הכלים, שהאדם מאבד כל ערך עצמי ונעשה כבוי, חסר רצון ומוטיבציה, זאת מכיוון שאינו יכול להכיל את אותה טראומה אפילו לא במקום של הדחקה והכחשה.
הרפואה לתופעה הראשונה הינה קניית אמונות נכונות ובניית כלי הכלה. האמונה המתוקנת החשובה ביותר היא, שלהיות חסר זה בסדר וזה חלק ממהות האדם, להיות חסר ותלוי בעליון למלאותו (שם מ"ה).
הרפואה לתופעה השנייה הינה האמונה שישנם דברים/מקרים בבריאה שהינם מעל השגתו של האדם ואין ביכולת האנושית להבינם ולהכילם ועל-כן רק האמונה, שוודאי הם לטובה, היא כלי ההכלה למקרים קשים וקיצוניים חסרי כל היגיון כגון השואה (שם מ"ה החדש) .
שבת שלום ומבורכת.

א.א.

בכל שאלה והתייעצות בנוגע לטיפול יהודי (גוף ונפש) ניתן לפנות לאסף-
asaf_maccabi@walla.com
050-6717833

אור פנימי
חינוך לצמיחה רוחנית

הפרשה בדרך ה"שפת אמת"
(הרב מנחם סוכות)

<u>בכל מכל כל</u>

וְאַבְרָהָם זָקֵן בָּא בַּיָּמִים וַה' בֵּרַךְ אֶת אַבְרָהָם בַּכֹּל,
כשהתורה רוצה להמחיש את ברכתו של אברהם, היא משתמשת במילה "בכל". באופן דומה אנחנו מוצאים בברכת יצחק את המינוח "מכל" ובשל יעקב את הביטוי "כל".
ברכות אלו מוזכרות על ידינו בכל ברכת המזון - *כְּמוֹ שֶׁנִּתְבָּרְכוּ אֲבוֹתֵינוּ אַבְרָהָם יִצְחָק וְיַעֲקֹב, בַּכֹּל. מִכֹּל. כֹּל*. מה מיוחד בברכות האלו? האם המשמעות היא רק שהם קיבלו את סך כל הברכות? מה ההבדל בין "בכל" לבין "מכל" ולבין "כל"?
כשה' בורא את העולם, לאחר שבכל יום רואה האלוקים את הטוב שבבריאה, שוב ושוב "וַיַּרְא אֱלֹקִים כִּי טוֹב". ביום השישי, בעת השלמת הבריאה, נאמר *"וַיַּרְא אֱלֹקִים אֶת **כָּל** אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה **טוֹב מְאֹד**"*. יש והשלם גדול מכלל חלקיו, גם אם בפרטים ניתן לראות גם דברים פחות מושלמים, הרי כשהמבט הוא על ה"כל", על השלם, לא ניתן לראות כלום מלבד "טוב מאוד".
חכמנו לימדונו כי אֵין כְּלִי מַחְזִיק בְּרָכָה - אֶלָּא שָׁלוֹם. רק השלמות, הצירוף הנפלא של כל הניגודים לציור אחד, להרמוניה אחת, רק הוא מהווה כלי ששורה בו ברכה.
אך זה הוא רק השלב הראשון, השלב בו נראה שאותה הראיה הכללית, שאותו השלום, מהווה רק ה**כלי** והמעטפת לדבר הנכסף. שהברכה היא **בכל** – בתוך אותו ה"כל". שלב נוסף הוא לראות את השלמות הזו כ**מניע** לטוב "מכל", הרצוי מגיע ונוצר מתוך ה"כל". אך השלב האחרון הוא הראיה של השלום כ**יעד עצמו**, ההבנה ששלום אינו נחשב לטוב רק מכיוון שהוא מכיל טוב ומביא טוב, אלא בגלל שהוא הטוב עצמו, הוא ה"כל".
ויש משמעות עמוקה יותר למושג "כל", הנביא מתאר את ערגתו של דויד המלך לבנו אבשלום במילים "וַתְּכַל [-נפש] דָּוִד", המילה "כל" מבטאת את כליון הנפש, את התשוקה העזה, את הרצון והחמדה שממלאת את נפשו של האדם.
כשמסתיימת בריאת העולם, נברא האדם, ועל כך נאמר, *וַיַּרְא אֱלֹקִים אֶת **כָּל** אֲשֶׁר עָשָׂה וְהִנֵּה **טוֹב מְאֹד***. הבורא רואה את ה"כל", את הכיסופים הממלאים את לבו של האדם, אלו שהופכים אותו מעוד אובייקט המונח בתוך העולם, למי שמחובר לכל מה שסביבו. את אותה הערגה שמחברת בין הנברא לבורא ובין הבורא לנברא, זה הוא "טוב מאוד".
ברכת ה' לאבות היא ברכה של חיבור, של היכולת לחיות כאן בעולם ובמקום לשקוע בתוך עצמנו, לכסוף למשהו גבוה יותר. הברכה היא לא להתרגל ולהסתגל, לעולם לא להימנע מלשאוף, מלרצות. ולא רק "בכל", לא להסתפק רק במושא השאיפה, גם לא רק "מכל", אותו החיבור שנוצר מתוך הכמיהה, גם "כל". גם עצם התשוקה הזו היא שיאה של הברכה ועומק אהבתנו לבריאה ולבורא. ותשוקתנו למה שלמעלה מאתנו הוא רק צד אחד של המטבע שהרי, *אֲנִי לְדוֹדִי וְעָלַי תְּשׁוּקָתוֹ*, האהבה והחיבור ההדדיים והעמוקים האלו הם שנמסרו לאבותינו והם שהורישו לנו.

אור פנימי
חינוך לצמיחה רוחנית

מבט פנימי על דברי חז"ל על הפרשה
(יואל אופנהיימר)

<u>יצחק תקן תפילת מנחה</u>

<u>הפסוקים של הפרשה</u> (בראשית פרק כד)
(סג) וַיֵּצֵא יִצְחָק לָשׂוּחַ בַּשָּׂדֶה לִפְנוֹת עָרֶב וַיִּשָּׂא עֵינָיו וַיַּרְא וְהִנֵּה גְמַלִּים בָּאִים:

<u>פשט הפסוק</u>
יצחק יוצא לשדה לקראת ערב, ורואה את שיירת גמלי אליעזר ורבקה מתקרבים.

<u>האגדה על הפסוק</u> (תלמוד בבלי מסכת ברכות דף כו עמוד ב)
איתמר, רבי יוסי ברבי חנינא אמר: תפלות אבות תקנום; רבי יהושע בן לוי אמר: תפלות כנגד תמידין תקנום. (...) אברהם תקן תפלת שחרית - שנאמר "וַיַּשְׁכֵּם אַבְרָהָם בַּבֹּקֶר אֶל הַמָּקוֹם אֲשֶׁר עָמַד שָׁם" (בראשית יט)**, ואין עמידה אלא תפלה, שנאמר** "וַיַּעֲמֹד פִּינְחָס וַיְפַלֵּל **וַתֵּעָצַר הַמַּגֵּפָה". יצחק תקן תפלת מנחה - שנאמר** [בפסוק שלנו] **"וַיֵּצֵא יִצְחָק לָשׂוּחַ בַּשָּׂדֶה לִפְנוֹת עָרֶב", ואין שיחה אלא תפלה, שנאמר** (תהלים קב) **"תְּפִלָּה לְעָנִי כִי יַעֲטֹף וְלִפְנֵי ה' יִשְׁפֹּךְ שִׂיחוֹ"** (תהלים קב)**. יעקב תקן תפלת ערבית - שנאמר "וַיִּפְגַּע בַּמָּקוֹם וַיָּלֶן שָׁם כִּי בָא הַשֶּׁמֶשׁ"** (בראשית כח)**, ואין פגיעה אלא תפלה, שנאמר** (ירמיהו פרק ז) **"וְאַתָּה אַל תִּתְפַּלֵּל בְּעַד הָעָם הַזֶּה וְאַל תִּשָּׂא בַעֲדָם רִנָּה וּתְפִלָּה וְאַל תִּפְגַּע בִּי כִּי אֵינֶנִּי שֹׁמֵעַ אֹתָךְ".**

<u>נקודות למחשבה</u>
מה מקורה של התפילה? הגמרא שלנו מציגה שתי הצעות. על פי הגישה הראשונה, התפילה באה להחליף את הקרבנות שהיו מביאים בבית המקדש, ושהתבטלו מאז חרבן הבית. כפי שמדברים על "עבודת הקרבנות" כך התפילה נקראת "עבודה שבלב". ליתר דיוק, התפילות הם כנגד שני קרבנות התמיד (שמובאים כל ימות השנה כולל שבתות וחגים). התמיד הראשון מוקרב עם זריחת השמש, בעת השחר, והתפילה שכנגדו נקראת שחרית. השני מובא לקראת ערב בין השמשות, והתפילה שכנגדו נקראת מנחה, ויש הרואים בשם זה לשון "מנוחה" הרומזת לשקיעת השמש. על כן, בשרשה תפילת ערבית הנאמרת בלילה היא רשות, כיוון שלא היו מקריבים קרבנות בלילה. על פי ההצעה השנייה, שורש התפילות קדום ביותר והן תוקנו [יוסדו] על ידי שלשת האבות.

- אברהם, איש החסד, ייסד את תפילת שחרית, שבה האדם מתעורר ומתפלא בכל יום מחדש על נפלאות הבריאה. בתפילה זו אומרים: **"המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית"**. אנו מודים על חסדו של ה' בכך שהוא מעניק לנו ולעולם בכל יום התחלה חדשה ממש כמו במעשה בראשית. לכן אופיה הכללי של תפילת שחרית הוא הודיה ושבח על הטוב שה' מעניק לנו. תפילת מנחה לעומתה, הינה תמציתית מאוד ומתאימה לאופיו של יצחק, איש עמל, הדבוק לארץ ישראל, ובעל מידת הגבורה (מידת הדין). לכן תפילת מנחה מגיעה בסוף יום העבודה ומאפשרת חשבון נפש על מה שנעשה או לא נעשה ביושר ואמת. תפילת ערבית נוסדה על ידי יעקב אבינו, בעל מידת הרחמים, המשלבת בין דין וחסד. בזמן החושך אנו עומדים מול שתי תחושות סותרות. מצד אחד הלילה מפחיד ומבלבל כי איננו מאפשר לראות ולהבין את המציאות שמסביב לאשורה, וזו מדית הדין. ומן הצד השני, כל לילה וחושך הוא בסיס וצפיה לאור וליום הבא, ככתוב **"וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי בֹקֶר יוֹם אֶחָד"** (בראשית א)**,** ותקווה זו באה לנו מצד החסד.
- בשינה נפרדת הנשמה מהגוף, ועולה למרומים**,** לכן אמרו חז"ל: **"שינה - אחד מששים למיתה"** (ברכות נז ב). לפני שהאדם מתעורר, חוזרת אליו נשמתו, ומחייה אותו מחדש. רבי לוי יצחק מברדיצ'ב, מגדולי החסידות, מסביר את חובת התפילות על פי מחזור זה. תפילת שחרית מחוייבת כדי להודות על קבלת הנשמה מחדש. תפילת ערבית מחוייבת כדי להביע את אמונת האדם המוסר את נשמתו בפקדון לה'. ותפילת מנחה, שאינה מחוייבת בהקשר זה, היא בתורת נדבה, כי "מנחה" היא "מתנה", כמו במעשה של יעקב: **"וַיִּקַּח מִן הַבָּא בְיָדוֹ מִנְחָה לְעֵשָׂו אָחִיו"** (בראשית א)

אור פנימי
חינוך לצמיחה רוחנית