פנינה לשבת
פרשת יתרו
תשע"ו

מחשבה פנימית
(יואל אופנהיימר)

"... עמי אתם בשותפות, אשר הצדיקים המה שותפים עם הבורא ית', בהיות שהוא ית' התחיל הבריאה, והצדיקים גומרים אותה, להיותם מהפכים כלי הקבלה, על כלי ההשפעה..."

(תלמוד עשר הספירות – חלק א - הסתכלות פנימית)

בדורנו נפוצה הדעה שהטבע הוא השורש של הטוב והנכון. עבור רבים מתוכנו, מזון "טבעי" או ריפוי "טבעי" הם מראש נחשבים יותר ראויים, יותר בריאים לעומת המקבילים המתועשים.
תפישה זו נובעת מההנחה שמעשה בראשית עמד בתכלית השלמות, ושהופעת האדם גרמה לקלקולים ועיוותים רבים. בהיבט זה, האנושות נמצאת בחיפוש מתמיד אחרי הגן העדן של הטבע הבראשיתי, וחלקים גדולים של השיח האקולוגי בימנו מעמיד את האדם כתוקף והטבע כקורבן. גם אם קיימים מרכיבים נכונים בהסתכלות זו, אבל האם זו כל התמונה?
"וַיִּקַּח ה' אֱ-לֹהִים אֶת הָאָדָם וַיַּנִּחֵהוּ בְּגַן עֵדֶן לְ**עָבְדָה** וּלְשָׁמְרָה." מפשט הפסוקים ניתן לראות שהטבע הבראשיתי אינו מושלם, אדרבא, הוא זקוק לאדם להשבחתו. וידועה המחלוקת של רבי עקיבא בפנימיות, המציאות אינה מושלמת, נהפוכו, עצם מהותה היא רצון לקבל – הווה אומר, חסרון הדורש מילוי, ולכן הטבע רווי בסבל ובמוות. בעל הסולם מסביר שמטרת הצמצום, שהוא שורש בריאת העולמות והנבראים, הוא על מנת לאפשר פעולת התיקון על ידי הנברא: "אלא רק בסיבת הצמצום שנעשה, ... נתחדש אז בחינת חסרון ונתהוה מקום פנוי לתיקונים".
לכן, האדם הוא שותפו של הקב"ה להשלמת הבריאה וזה נותן טעם נוסף חשוב למילה **מצווה**.
האדם הוא **מצוות להקב"ה** בבניית העולם האידיאלי הרצוי. וכותב האר"י ז"ל: "אח"כ נברא אדם הראשון, **להשלים ולברר ע"י מעשיו ומצותיו**, אשר בכח סגולת המצוות והתפלות **לברר הבירורים**". ועל פי המדרש, טוען רבי עקיבא שמעשה בני אדם אפילו נאים משל הקדוש ברוך הוא:" הביא לו רבי עקיבא שיבולים וגלסקאות. (דברי מאפה) אמר לו (רבי עקיבא): אלו מעשה הקדוש ברוך הוא, ואלו מעשה ידי אדם. אמר לו: אין אלו נאים יותר מן השיבולים?" . ותשובת היהדות ברורה: הטבע טוב, ותיקון הטבע על ידי האדם טוב יותר. ולכן המושג של "תיקון עולם" תופס מקום מרכזי במחשבה ובעשייה היהודית. אך התיקון העיקרי הוא תיקון של הטבע הפרטי של כל איש ואיש (הרצון לקבל) ולהפוך אותו לרצון להשפיע. מהפכה זו הוא התנאי ההכרחי לקידום האנושות לעידן הגאולה, המכונה בשפת המקובלים **גמר התיקון**.

רפואת הנפש
(הרב אסף אהרון מכבי)

כוח ההוויה שבנפש

בשבוע שעבר התחלנו לעסוק בכוח ההוויה שבנפש, השבוע נמשיך מהנקודה בה עצרנו בשבוע שעבר.

הידיעה של עצם האדם את עצמו אמורה להביא אותו לידי תענוג. עצם כך שאדם מודע לכך שהוא קיים הוא סוג מסוים של חיבור לאני שבתוכי. וזה אמור להביא לאדם תענוג, ואם אדם לא מתענג בזה, אז במילים אחרות הוא לא יודע שהוא קיים.

כיוון שלרוב בני האדם אין חיבור לעצם האני שלהם לכן הם גם לא מתענגים מעצם הידיעה שהם קיימים. רק אדם שרח"ל היה בגיא צל מוות ופתאום הוא מרגיש שהוא ניצל והוא קיים, אזי לתקופה מסוימת הוא מרגיש עונג מכך שהוא קיים.

כל אחד מאיתנו חווה במשך היום זמנים של ערבוב, בלבול ומחשבה מטושטשת. לפעמים אלו הן הרגשות, לפעמים מחשבות ולפעמים הכל ביחד. אם כן כיצד האדם ישקיט את עצמו?

אדם שהשורש שלו זה רצונות, אזי בשעה שהוא מבולבל להיכן הוא יחזור? לדאבוננו הוא יחזור לכל מה שהוא רוצה.

ההשקטה האמיתית נמצאת בעצם הידיעה וההרגשה שבהיותו קיים.

ההתכנסות אל ה-'אני קיים' היא עגינה במקום שקט שאין בו את בלבול הדעת.

תכלית ההתכנסות הזאת היא להתחבר למקום שלמות הנשמה אשר בקרבנו ומתוך כך לשוב לפעול ולהתמודד מנקודה יציבה יותר.

כשם שאנו מבינים שאדם ההולך לישון בלילה בכדי שיהיה לו כוח לקום מחר בבוקר, אין זו בריחה מהמציאות, אלא הוא ניגש לנוח בכדי לאגור כוחות, כך גם בענייננו האדם יוצא מכל הנקודות החיצוניות וחוזר לאותה נקודה פנימית לצורך השקטה, וכל זה על דעת לחזור לנקודות האחרות ולפתור אותן.

אם כן, הנקודה הפנימית ביותר בנפש האדם שהשימוש בה הוא יום יומי ולאורך היום, היא עצם הידיעה שאני קיים. מחד זהו הפתרון לבעיות, מאידך זהו מקור לנביעה, זהו מקור שמשם האדם יונק את כל כוחותיו.

חלק גדול מהבלבולים נובע מחמת שהכוחות לא נבעו מן המקור, אילו הם היו באים מן המקור הרי שהיה פחות בלבולים.

שבת שלום!

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)

מנוחת המרגוע

זָכוֹר אֶת יוֹם הַשַּׁבָּת לְקַדְּשׁוֹ...

אם נתבונן בעשרת הדברות, נראה שמצווה זו שונה מהשאר, נראית אוניברסאלית פחות. מה היא ייחודיותה של מצווה זו? האם אכן כל מהותה של מצווה זו היא מערכת של איסורים, של מעשים שאסור לעשותם?

אם נתבונן במצוות השבת, נראה שהיא לכאורה מנוגדת למטרת הבריאה, *כִּי בוֹ שָׁבַת מִכָּל מְלַאכְתּוֹ, אֲשֶׁר* ***בָּרָא אֱלֹקִים לַעֲשׂוֹת***. העולם נברא "לעשות", אנחנו נשלחנו לכאן בכדי לפעול, כל צמח וכל חי מגיע עם מטרה דינאמית, הוא לא אמור לקפוא במקומו. לכן כשאנחנו מצווים להפסיק, לעצור את העשייה שלנו, זה מאוד לא מובן.

אם נחשוב שמטרת מנוחת השבת היא בכדי שנכל לחזור למלאכתנו במשנה מרץ, אנחנו טועים. *שֵׁשֶׁת יָמִים תֵּעָבֹד וְעָשִׂיתָ כָּל מְלַאכְתֶּךָ. וְיוֹם הַשְּׁבִיעִי שַׁבָּת לַה' אֱלֹקֶיךָ, לֹא תַעֲשֶׂה כָל מְלָאכָה...* חז"ל מלמדים אותנו מה היא מנוחת השבת, "מנוחת מרגוע ולא מנוחת עראי". כשאנחנו מגיעים לשבת עלינו לראות *"כאילו כל מלאכתך עשויה"*.

בשבת אנחנו לא נחים בכדי שיהיה לנו כוח להמשיך לעבוד. בשבת שובתים מכיוון שה' שבת. זה אומר שבשבת אנחנו מבינים שגם לנו יש חלק בבריאה ושגם אנחנו שותפים כביכול עם הבורא. השבת שוברת את התפיסה החומרית השולטת בנו, השבת מזכירה לנו שיש מימד נוסף לעולם. אנחנו מפנימים שכל מה שנפעל בעולם, עדיין חסר, כל זמן שלא קיבל משמעות רוחנית. המלאכה חשובה היא, אך סיומה ושלמותה מגיעים דווקא עם השלמת התודעה הרוחנית, דווקא כשאנחנו מבינים שיש חלק נוסף, שאינו גשמי, שבלעדיו שום דבר אינו שלם.

ויותר מכך, תודעת השבת אינה רק השלמה לאותם הפעולות שביצענו בחול, בזכות תודעת השבת ורק בזכותה, אנחנו מסוגלים בששת הימים לעשות את **כול** מלאכתנו. בתוך עולם החומר, לעולם לא נוכל לחוש שהשלמנו עם מסכת העבודה, כל סיום של מלאכה הופך לתחילתה של מלאכה נוספת. רק היציאה והמעבר אל עולם הרוח, הוא שמאפשר לנו למצוא למלאכה סוף והשלמה.

לכן אין מקום בתורה שבו מזכרת השבת וששת הימים לא מוזכרים עמה. לא עשיית ימות החול ולא מנוחת השבת יכולים להוות המטרה היחידה. המדרש ממשיל את ימי המעשה לטבעת ואת השבת ליהלום שבה. כל אחד מהם, יפה לכשעצמו, אך דווקא החיבור שביניהם הוא שממקסם את היופי והתועלת שבהם.

ומנוחת השבת אינה רק מעבודה פיזית, המהלך של עבודה ומנוחה, תקף גם ביחס לעבודתנו הרוחנית. למרות שבמהלך השבוע אנחנו רואים את תפקידנו בהתקדמות רוחנית, כשמגיעה השבת יש לנו תפקיד שונה. התחושה של "כאילו כל מלאכתך עשויה", תקפה גם ביחס לעבודה זו. בשבת על כל אחד להרגיש כאילו השלים את כל מה שמוטל עליו, כאילו הוא מתוקן והעולם שסביבו בא על תיקונו. *"רְאוּ כִּי ה' נָתַן לָכֶם הַשַּׁבָּת...* ***אַל יֵצֵא אִישׁ מִמְּקֹמוֹ*** *בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי"*, בשבת אנחנו מגלים את **המקום** שלנו, את המקום הנפלא אליו הגענו. שבת הוא יום להעמיק, להתבסס במקום שלנו ולשמוח בו.

אור פנימי
חינוך לצמיחה רוחנית

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

<u>שלושה שותפים הן באדם</u>

<u>הפסוקים של הפרשה</u> (שמות פרק כ)
(יא) כַּבֵּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמֶּךָ לְמַעַן יַאֲרִכוּן יָמֶיךָ עַל הָאֲדָמָה אֲשֶׁר ה' אֱלֹקֶיךָ נֹתֵן לָךְ:

<u>פשט הפסוק</u>
אם אדם מקיים מצוות כיבוד אב ואם, שכרו יהיה אריכות ימים.

<u>האגדה על הפסוק</u> (תלמוד בבלי קידושין ל)
נאמר [בפסוק שלנו]: **"כַּבֵּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמֶּךָ", ונאמר: "כַּבֵּד אֶת ה' מֵהוֹנֶךָ** [מכספך]" (משלי ג), **השווה הכתוב כבוד אב ואם לכבוד המקום** [הקב"ה]; (...) **וכן בדין, ששלשתם שותפים בו. תנו רבנן, שלשה שותפים הן באדם: הקב"ה, ואביו, ואמו. בזמן שאדם מכבד את אביו ואת אמו, אמר הקב"ה: מעלה אני עליהם** [נחשב בעיני] **כאילו דרתי** [נמצא אני] **ביניהם וכבדוני** [כבדו אתי]

<u>נקודות למחשבה</u>
עשר הדברות מחולקות לשתי קבוצות מקבילות, זו לעומת זו, על גבי לוחות הברית. בצד ימין מונחות המצוות שבין אדם למקום [הבורא], חוקי האמונה המונוטאיסטית והשבת. משמאל, חוקי היסוד המגדירים יחסים תקינים שבין אדם לחברו. שני המרכיבים יחדיו משלימים תמונה הרמונית של היחס ל"זולת": הקב"ה והאדם האחר. האם אמנם מדובר במבנה שלם? הדיבור החמישי, התחתון ביותר מימין עוסק בכיבוד אב ואם. למה נמצאת חובה זו החלה על כל אדם כלפי הוריו בצד ה"אלוקי" של עשרת הדברות? מיקום מצווה זו באה ללמד אתנו כי להורי האדם מעמד שונה משאר האנושות, ובמספר ביטוים מרכזיים- דומים ושותפים לבורא בכבודו ובעצמו. נפרט שלש זוויות של השותפות הורים-בורא.

- הורים יוצרים: ההורים שותפים ביצירת אדם חדש עם הקב"ה. הם תורמים את החלק הגופני-גשמי, והוא מוסיף את החלק הנשמתי-רוחני. הגמרא מפרטת:"אביו מזריע הלובן, שממנו [נוצרים] עצמות וגידים וצפרנים (...), אמו מזרעת אודם, שממנו עור ובשר ושערות (...), והקב"ה נותן בו רוח ונשמה וקלסתר פנים, וראיית העין, ושמיעת האוזן, ודבור פה, והלוך רגלים, ובינה והשכל" (קידושין לא). ההורים הם אכן שותפים לאלוקים במעשה הנפלא של יצירת אדם חדש.
- הורים מעידים ומורים: במעמד הר סיני ירדה התורה והתגלה ה' בעולם. עדי האירוע סיפרו עליו לילדיהם, שסיפרו עליו לילדי ילדיהם... עד הדור שלנו. מסירת העדות של מתן התורה האלוקית מאב לבן הוא חוט השני המקשר כל יהודי לרגע המכונן של עם ישראל, רגע קבלת השליחות להעיד על מלכותו של הבורא. מעמד ההורים וחובה לכבדם הוא אבן יסוד להמשכיות העם והאמונה הישראלית. נראה שהמילים "הר", "הורה" ו"מורה" נובעים ממקור אחד זה.
- הורים אוהבים: לבורא תכונה יסודית, והיא אהבת הנבראים ללא כל תמורה. מטרת הבריאה בלשון המקובלים, היא "להנות לנבראים", לגרום להם את האושר האמיתי והגדול ביותר. ככל שאנו נקבל יותר שפע ואור אלוקי, כך יגרום הדבר יותר נחת רוח לבורא. רוב ההורים חשים כלפי ילדיהם רגשות דומים. הם רוצים את טובת ילדיהם בצורה הכנה והנקייה ביותר, בלי חשבונות של אינטרס עצמי ובלי ציפייה לתודה או לתמורה. אושר ילדיהם הוא שמחתם הגדולה, ועל כן הורינו הם הדמויות המתקרבות ביותר למידת האהבה האלוקית.