

לחיות עם ה'



להתאהב בה'

אם אתה חולם ומבקש להתעורר, נסה ליפול לאחור (למען בטחונך, כדאי לוודא שיש משהו רך מאחוריך...)

חלום של נפילה חופשית הוא סימן טוב. אל תדאג, אינך עומד להתרסק, אתה תתעורר עוד קודם לכן. יד ה' פשוטה לתפוס אותך. תן לעצמך ליפול לתוכה.

מדוע אומרים באנגלית על מי שהתאהב שהוא "נפל באהבה"? מפני שכדי לאהוב באמת צריך ליפול מן הגבהים של האגו שלנו. אנוכיות איננה מותירה מקום לאהבה.

המילה נפל קשורה למילה פלא. כשאנו מתבוננים בפלאי הטבע ובפלאים שבחינו, אנו נופלים ברשתה של אהבת הבורא. שם נמצאת הבחירה החופשית שלנו: האם ליפול ברשת האהבה הטהורה, או חלילה ליפול ברשת האינטרנט על האהבות השקריות שבה.

מי שנופל ממדרגתו, נאמר בזהר, נקרא 'מת'.² ובלשון המדוברת האוהב אומר לאהובתו שהוא "מת עליה". דוד המלך מכונה "בר נפלי"³, 'בן הנפילה', מפני שהוא "נופל באהבה" ללא הרף. הוא

מקיים "וְאַהֲבַתְּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ... וּבְכָל נַפְשְׁךָ"⁴, ומוכן למסור נפשו בכל רגע על אהבת ה'. הבורא הוא האמת העליונה, **אמת-על**, בגימטריא **ישראל**, ומי שיודע זאת ומוכן להיות מת על ה' ראוי להיקרא בשם ישראל.

❖ ————— ❖ **ה' הוא הכול והכול הוא ה'** ————— ❖

חסידים אומרים: "ה' הוא הכול והכול הוא ה"⁵.

"ה' הוא הכול" פירושו ששום דבר איננו קיים מלבד ה'. "הכול הוא ה'" פירושו שהמהות הא־להית מופיעה בכל מה שקיים. "ה' הוא הכול והכול הוא ה'" יוצר את מעגל ה"רצוא ושוב" של הנשמה, העלייה והירידה שלה.

מי שעוסק ב"רצוא" בלבד (אומר רק "ה' הוא הכול") עלול להתדרדר לשלילת כל ערך מוסרי, לניהיליזם. מי שעוסק ב"שוב" בלבד (אומר רק "הכול הוא ה'") עלול להתדרדר לשלילת המציאות של א־להים נשגב ונבדל, לפנתאיזם. השילוב של "רצוא ושוב" מאפשר להעלות את הכול לשורשו בְּאֵין הא־להי.

אף כי ה' הוא הכול, העולם קיים, למרות הפרדוקס שבדבר. ואף כי הכול הוא ה', החושים הגשמיים שלנו מוליכים אותנו שולל בעולמנו זה, "עלמא דשקרא"⁷, 'עולם השקר'.

קשה להיכנס אל העולם־הזה וקל לצאת ממנו. דבר הבא מתוך קושי – יש לו תכלית. מוסר ההשכל: הישאר כאן בעולם־הזה, אך אל תתייחס לדברים כפי שהם נדמים לעין.

❖ ————— ❖ **קרבת א־להים** ————— ❖

הסימן שעשית מעשה טוב הוא הרגשת קרבת א־להים. אם אתה מרגיש רחוק מה' ומנוכר אליו, סימן שעשית משהו לא בסדר.

העיקר ה־י"א מבין י"ג עיקרי האמונה שניסח הרמב"ם הוא האמונה בשכר ועונש. ישנם השכר והעונש העתידיים, של העולם־הבא, אולם ישנם גם שכר ועונש מיידיים, בעולם־הזה.

ההרגשה הטובה ביותר שאפשר לחוות היא להרגיש קרוב לה'. ואילו ההרגשה הקשה ביותר היא הרגשת ריחוק מה' וניכור כלפיו.

אם אדם עושה מצווה או מעשה טוב ועדיין מרגיש רחוק מה' – מְצוּוֹה הַמְצוּוֹה – פירוש הדבר שהוא עשה את המצווה באופן של "מצוות אנשים מלומדה", מהשפה ולחוץ, או לחילופין, שדחף אנוכי כלשהו השתרבב לתודעתו בשעת קיומה. עשיית המצווה לשמה, כדי לקיים את רצון הבורא ואת שליחותנו בחיים, תמיד תוליד בעקבותיה הרגשת קרבה לה'.

לעתים אדם חווה התעלות רגעית אחרי קיום מצווה, אך לאחר מכן מופיעה ריקנות רוחנית. הבעל־שם־טוב, מייסד החסידות, מסביר שהסיבה לתופעה זו היא שרגש ההתעלות היה בעצם הרגשת סיפוק עצמי, לא שמחה אמיתית מכך שזכינו לעשות טוב ולעבוד את ה'. תחושת הסיפוק העצמי המתעוררת באופן כמעט אוטומטי בעקבות קיום המצווה, משולה לארס נחש הנושך את העקב, קצה הגוף, כלומר תוקף מיד בסוף המעשה הטוב ("ואתה תשופנו עקב"י).

היזהר שלא להתבלבל בין הרגשת הסיפוק העצמי הטמאה והמתעתעת לבין הרגשת קרבת אֱלֹהִים הטהורה והאמיתית. אכן קרבת הבורא גורמת סיפוק, אבל משמעותה שה' יתברך הוא במרכז. נאמר בתהלים "וְאֲנִי קָרַבְתִּי אֶל־הַיְיָ לִי טוֹב"י – עצם הקרבה לאֱלֹהִים עושה לי טוב, בדרך ממילא, ולא ההרגשה שה"אני" שלי קרוב לאֱלֹהִים.



היה מי שהגדיר את ההתבוננות (מדיטציה) כ"ניצול מודע של תשומת הלב". התבוננות א־להית היא תשומת לב לא־להים.



❖ מרחוק ה' נראה לי ❖

בפסוק אחד דוד המלך אומר "שְׁוִי־תִי ה' לְנֶגְדִי תְּמִיד"¹². אך בפסוק אחר הוא אומר "וְחִטָּאתִי נֶגְדִי תְּמִיד"¹³. כיצד ילכו שני הביטויים יחדיו?

ראשית, נשים לב לכך שבגימטריא, סכום המלים **יִהוּה** (26) ו**חטאתי** (428) עולה **תמיד** (454) – המילה החותמת את שני הפסוקים, שני מצבי התודעה. והנה, המילה "תמיד" היא בדיוק היוצרת את הסתירה ההדדית לכאורה בין הביטויים. כיצד ניתן להתרכז **תמיד** בנוכחות ה', ובה בעת לראות את החטא נועץ בנו מבט?

התשובה טמונה באופן שבו ניסחנו כעת את השאלה. אני נושא עיני אל הבורא ומחפשו בכל דבר שאני רואה. אך כל העת גם חטאי ניצב שם ברקע ומביט בי, מזכיר לי את שפלותי הקיומית ואת ריחוקי מה'.

מה משמעותה של תמונה זו, שבה ה' מופיע על רקע חטאינו, המסרבים להסיר את מבטם מעלינו?

אלמלא המודעות לחטא הנועץ בי מבטו לא הייתי חווה את רחמי האין־סופיים של ה' כלפיי. אף כי אני רחוק ממנו הוא קרוב אליי, אוהב אותי ומרחם עליי, יהיה אשר יהיה.