

חסאו קר?



מקורוחיות רפשינו ריחם עיג

הכנה לייטאכסליו היתשאכ"ד



לשבור את הקרח - לימוד בחברותא

סדר השתלשלות

שמעת פעם על השתלשלות העולמות? או אולי שמעת על הספירות, הצמצומים?

מסכימה. זה בהחלט נשמע כמו מושגים נשגבים ובלתי ניתנים להשגה. אמנם אכן כן, אלו עניינים נעלים מאד וגבוהים רוחנית. אבל היום ננסה יחדיו קצת להפשיט את המושגים עבורינו וללמוד מהם הוראה לחיינו.

אז מה זה בעצם סדר השתלשלות? מהיכן הכל התחיל?

את ההתחלה אני חושבת אתם דווקא מכירים. הקב"ה רצה עולם. נכון מאד, נתאווה הקב"ה להיות לו יתברך דירה בתחתונים. ה' רוצה את העולם, כאן למטה, הכי נמוך, בגשמיות. אבל הקב"ה כפי שהוא בכבודו ובעצמו רחוק מאד מהגשמיות. המרחק בין הקב"ה לעולם שלנו הוא בלתי ניתן להשגה. אם בעולם שלנו האלוקות תורגש כפי שהיא אז... לא יהיה עולם. הגשמיות לא מסוגלת להכיל רוחניות. גילוי האלוקות מבטל כליל את הגשמיות והעולם. אז איך בכל זאת בוראים עולם שיהיה גשמי ולא יתבטל כלפי אלוקות?

סדר השתלשלות. תשובה נכונה.

סדק השתלשלות זהו התהליך בה האלוקות יורדת לעולם בצורה שהעולם יוכל להכיל אותה ולהתקיים. האלוקות הזו היא גם זו שמחזיקה ובוראת את העולם (כן, כל רגע מחדש. יפה). התהליך בנוי מ-4 עולמות רוחניים (נכון מאד, אצילות, בריאה, יצירה ועשייה) ועשר ספירות. עשר ספירות הן המידות, הדרגות הרוחניות הקיימות בכל דרגה ומצמצמות את האלוקות.

מה זה צמצום? הצמצום מעלים ומגביל על האלוקות בצורה שהוא יוכל להתגלות בדרגה הבאה.

כל התהליך הזה קורה בצורה של השתלשלות. התבוננת פעם מקרוב בשרשרת? ראית איך כל חוליה שזורה בחוליה הקודמת וכך נוצרת שרשרת? זה השתלשלות, הרבה טבעות קטנות המחוברות יחדיו אחת בתוך השניה.

כל דרגה אלוקית שזורה בדרגה הקודמת ומעבירה את גילוי האלוקות בצורה מצומצמת יותר לדרגה הבאה עד שהאלוקות מגיעה אלינו למטה.

מה זה אומר לנו? מה אנחנו יכולות ללמוד מזה?

אני חושבת שקודם כל אנחנו יכולות להבין שבכל דבר סביבנו, גם במגושם ביותר מסתתרת חיות אלוקית. נכון, אנחנו לא יכולים לראות את החיות הזו כי היא עברה סדר השתלשלות והרבה צמצומים. אבל האלוקות קיימת כאן בעולם. העולם שלנו מלא בנוכחות הנסתרת של ה'. מה מוטל עלינו? להתבונן בזה, להבין את זה ולחיות את זה.



לשבור את הקרח - לימוד בחברותא

אתערותא דלתתא ואתערותא דלעילא

מכירה את זה שמישהי נכנסית לכיתה בהתלהבות גדולה ומכריזה על איזה רעיון וכולם נסחפים בהתלהבות שלה, מעלים ומורידים הצעות, מתלהבים, נכנסים לאווירה, מתכננים אבל ברגע שהיא הולכת... פתאום נעלמת כל ההתלהבות?

או אולי קרה לך פעם שפתאום באמצע היום רצית להתנהג הרבה יותר טוב, ללמוד, להתפלל, לעזור אבל אחרי כמה דקות... אופס, כבר אין חשק?

מה קרה שם בעצם? למה מרגיש שיש התלהבות חזקה אבל כל כך מהר היא נעלמת כלא הייתה?

כי ההתלהבות לא הגיעה ממך. משהו או מישהו חיצוני הגיע והאיר בכך ההארה חזקה. בעקבות ההארה נכנסת להתלהבות, אבל זאת לא את. זאת בדיוק הסיבה שההתלהבות נעלמה כל כך מהר. כאשר ההתלהבות מגיעה מבפנים בעקבות משהו שלמדת והפנמת או החלטה טובה שקיבלת, ההתלהבות שורדת לאורך זמן. אך כאשר היא מגיעה ממניע חיצוני אין לה קיום אמיתי.

כדי להבין זאת, בואו נסביר קודם כל שני מושגים מרכזיים בחסידות: אתערותא דלעילא ואתערותא דלתתא.

נכון, אלו מילים בארמית ואם נתרגם אותם זה ישמע כך: התעוררות מלמעלה והתעוררות מלמטה.

אתערותא דלתתא - זוהי התעוררות נפשית שמגיעה מצד האדם. היהודי עובד על עצמו, מנסה לעורר את הלב והנפש, חושב, מתבונן ומנסה לרומם את עצמו.

אתערותא דלעילא - זוהי התעוררות שנופלת על האדם מצד הקב"ה, בלי שהאדם יתכוון אליה או יהיה במצב המתאים לקבל את ההתעוררות הזו.

המעלה באתערותא דלתתא היא שהיא אמיתית. היא לא נעלמת במהירות, היא מחזיקה מעמד, היא חלק ממך, היא פנימית.

מצד שני, המעלה באתערותא דלעילא היא שהאדם בכוחות עצמו יכול להשיג רק ההארות נמוכות ולהגיע לדרגות לא גבוהות. אם אני עובד בכוח שלי, אני לא מגיע מידי רחוק. אבל אם ההתעוררות שלי מגיעה מצד ה', אין גבול לאן אני יכול להגיע.

בכל אחת מה'אתערותות' ישנו מעלה וחסרון, אז מה עושים? משלבים ביניהם. האתערותא דלעילא צריכה לעורר באדם אתערותא דלתתא וכך זוכים במעלות של שניהם, גם יש כח להגיע לדרגות גבוהות וגם הם אמיתיות וניצחיות.

אבל איך עושים את זה- אתן שואלות?

זכרות איך פעם ידענו להתנדד בנדנדנה אבל לא ידענו איך להתחיל? מה עשינו? ביקשנו מאמא או אבא לתת לנו דחיפה קטנה ואז אנחנו כבר נזיז רגליים מעלה ומטה, נאיץ מהירות בקצב שלנו ונתנדנד לגובה.

זה מה שמוטל עלינו לעשות גם כשאנחנו מרגישים פתאום התעוררות לקדושה (וזה לא משנה אם היא קטנה או גדולה), עלינו להבין מיד שזוהי רק 'דחיפה' ואנחנו אלה שצריכה לעבוד עבשיו, עלינו לנצל את ההזדמנות ולהפעיל את הכוחות שלנו. עלינו לתפוס ב'אתערותא דלתתא' ולעורר 'אתערותא דלעילא'. ככה מצליחים.



לשבור את הקרח - לימוד בחברותא

חכמה, בינה ודעת

אנחנו קוראות לעצמינו חסידות חב"ד וכולנו גם יודעות שחב"ד ראשי תיבות: חכמה, בינה ודעת. אבל עצרנו פעם לחשוב מה זה אומר חכמה, בינה ודעת?

מכירה את זה שנפל לך רעיון מבריק למוח, אין לך מושג מאיפה הוא נפל אבל את מרגישה שזהו רעיון ענק ומגניב. אך כשפונה אליך חברה ומבקשת ממך הסבר, פירוט ותשובה לאיך עושים את זה בפועל, אין לך מושג איך להסביר לה? את לא מצליחה להכניס את זה למילים.

בדוגמא הזו אפשר לראות בצורה מאד טובה את ההבדל בין החכמה והבינה (אל תדאגו, ניגש בסוף גם לדעת).

חכמה - זהו הכח הראשוני בשכל האדם, בחסידות קוראים לו 'ברק המבריק' כי הוא ממש כמו ברק, כמו רעיון, מבריק פתאום בראש. אנחנו לא יודעים מה המקור לו. אין לו עדיין פרטים. אי אפשר להסביר אותו במילים. אבל זהו החכמה, זהו הרעיון ובתוכו כלול הכל, רק שאנחנו כרגע לו יכולים להוציא את הפרטים שבתוכו. החכמה היא השורש, היא המקור לכל כוחות השכל.

ומהי הבינה? הבינה היא זאת שלוקחת את החכמה ומפרטת אותה, מרחיבה אותה לכל הכיוונים, מפשיטה, מנגישה. על הבינה אומרים בחסידות שהיא 'מבין דבר מתוך דבר', היא לוקחת את החכמה והופכת אותה לדבר מוחשי, לדבר שאפשר להסביר ולפרט במילים.

כמו ברעיון שעולה לנו בראש. הניצוץ הזה של הרעיון, של ההרגשה שעליתי על משהו, תפסתי כאן משהו - זהו החכמה. מכירות את זה? שקלטתם משהו אבל אתם עוד לא יודעות איך להסביר אותו? כל זה, זה בדיוק החכמה.

הבינה היא הטבלאות, הפירוט, ההסבר וההרחבה. זה לקחת את כל מה ש'קלטתי' ולהסביר בצורה מסודרת ומובנת.

אבל זה לא מספיק. גם אם יש לנו את הרעיון (החכמה) והצלחנו להוריד אותו להבנה ופירוט (בינה), אנחנו והוא (הרעיון) לא קשורים בשום צורה.

אז מה אנחנו צריכים?
דעת.

דעת זה לקחת את מה שקלטנו והבנו ולחבר את זה אלינו, בפנימיות. דעת זה התקשרות, דעת זה חיבור. זה בעצם כל התיאוריות וההסברים היפים איך שהם קשורים אליי. מה זה אומר לי?

אז כשאנחנו קוראים לעצמינו חסידי חב"ד אנחנו מתכוונים שמה שמייחד את החסידות שלנו היא העבודה עם כוחות השכל: חכמה, בינה ודעת. אנחנו לא עובדים את ה' רק במעשה או ברגש. אנחנו רותמים גם את השכל שלנו לפעולה.

מה זה אומר בפועל? לומדים חסידות, מבינים היטב, מתבוננים ומחברים את זה אישית אלינו, בחיים שלנו. לא משאירים את הקב"ה, ח"ו, רחוק מאיתנו. אלא מחברים אותו לכל דבר ושלב בחיינו, מכניסים את ה' גם לראש שלנו, להבנה שלנו, לחיבור איתנו.



לשבור את הקרח - לימוד בחברותא

אתכפיא ואתהפכא

בטוח פגשת בחיים אדם בדיאטה. איך הוא נראה כאשר הוא ראה מולו מאכל לא בריא? מן הסתם, הוא היה נראה במאבק. מצד אחד, הוא מאד רצה את המאכל, הוא חשק אותו, הוא מת לאכול אותו. אך מצד שני, הוא התאפק, התגבר, נשך שפתיים ולא אכל.

מנגד, ראית אנשים 'חולי בריאות'? האוכל הלא בריא אפילו לא מגרה אותם. יותר מכך, המאכלים עתירי השומן והטעימים לנו כל כך רק דוחים אותם. הם לא רוצים לאכול אותם.

הרבה מאד פעמים זה עניין של תהליך. אנשים שמתחילים בהתנזרות ממאכלים לא בריאים ואחר כך... האוכל הלא בריא כבר לא מגרה אותם כלל.

בחסידות זה מוסבר כשני מושגים: אתכפיא ואתהפכא. כן, כן, גם המילים האלה הם בארמית. ובתרגום לעברית: כפיה והפיכה (לא עזר? אז בואו נמשיך...).

אתכפיא- זהו השלב הראשון בעבודה. הכפיה. אני נמשך לרע, אני מאד רוצה אותו, באל. אבל מה? אני כופה על עצמי שלא. אני מכריח את עצמי לא לעשות את הדבר האסור. אני מתרחק מהרע. אני מתגבר, בכוח. בשלב הזה, במהות האדם לא השתנה כלום. יש בו עדיין רע, הוא עדיין נמשך לשם. אבל הוא מתגבר.

אתהפכא- זהו השלב השני, שלב ההפיכה. בשלב הזה הרע כבר הפך לטוב. אחרי שהאדם כפה על עצמו זמן רב, התאוה הולכת ונחלשת עד שהיא נעלמת כליל. אין תאוה. אין צורך להתגבר ולכפות. האדם עצמו רוצה ונמשך לטוב. לא רק שהוא לא נמשך לרע, אלא הוא גם שונא את הרע, הרע דוחה אותו.

בשלב ה'אתכפיא', יש הבדל, פער בין מה שהאדם מבין שנכון לבין מה שהוא רוצה. בשלב ה'אתהפכא' מה שהאדם מבין שנכון ומה שהוא רוצה הוא אותו דבר, יש חפיפה מלאה.

מה יותר נעלה בעיניך, האתכפיא או האתהפכא?

לכאורה, נראה שה'אתהפכא' הרבה יותר נעלית מה'אתכפיא'. להגיע למצב שבו אני נמשכת לדברים הטובים, שהרע שלי נעלם ואין כבר מאבק? חלומי. זה נשמע דרגה של צדיקים.

זוהי באמת כך, זוהי דרגה שבעיקר הצדיקים עומדים בה. כן, בעניינים מסויימים בעבודה שלנו אנחנו גם יכולים להשיג את ה'אתהפכא'. אך עיקר העבודה שלנו היא ה'אתכפיא', המאבק, ההתגברות, הדחיפה. ובעבודה זו נמצאית המעלה: הקב"ה נהנה מכל התגברות קטנה שלנו, מכל מאבק בו אנחנו מנצחים. דווקא עבודת האתכפיא, כשעוד לא הצלחנו להפוך את הרע לגמרי, מביאה את הגאולה, בונה לה' דירה.

זוהי מה שנחשב, זה מה שנעלה. לא הניצחון בקרב, אלא המאבק עצמו. כל התגברות קטנה שלי, כל כפייה עצמית, כל דחיפה קטנה נחשבת ונעלית מאד.

אז למה אנחנו מחכים? ישר לעבודה. לעוד התגברות קטנה.



לשבור את הקרח - לימוד בחברותא

השכלה ועבודה

יש זמן להעמיק ויש זמן לעשות. מסכימות?

לפעמים אנחנו נמצאות במצב רוח לחשוב לעומק, ללמוד, להשכיל ולפעמים אנחנו יושבות בהתוועדות ושאלות- ומה הו'ובכן"- מה בפועל?

החסידיים מחלקים את זה ל'השכלה' ו'עבודה'.

השכלה- זוהי ההעמקה, הלימוד בעיון, החדירה לעומק החסידות ולגבוהות האלוקות. חסיד שעיקר עניינו זה לימוד החסידות ברבדים העמוקים נקרא "משכיל". חסיד זה בקי ברבדים הנסתרים של החסידות, הוא עוסק בעיקר בלימוד, בחלק ההשכלה של החסידות.

עבודה- זוהי העבודת ה', ההתעסקות בתפילה באריכות, מתוך התבוננות (דעת- קישור הנלמד בחיי האישיים. זוכרות?). חסיד שעיקר עניינו היא ה'עבודה' נקרא בשם "עובד". חסיד זה מחפש תמיד איך להוריד את הנלמד למעשה בפועל, עובד על מידותיו ונפשו הבהמית, מחפש איפה החסידות תופסת אותו, מה זה אומר לו? מה עליו לעשות?

גם מאמרי החסידות של הרביים מחולקים ל2 סוגי מאמרים: מאמרי 'השכלה' ומאמרי 'עבודה'. מאמרי ההשכלה עוסקים ברובם בעניינים עמוקים בחסידות, בדרגות נעלות וגבוהות, באלוקות. מאמרי ה'עבודה' ברובם עוסקים בעבודת ה' שלנו, בהתגברות על הנפש הבהמית, בתפילה ובעשייה בפועל.

הרביים אמרו לא פעם, שהשכלה ללא עבודה, אינה שווה. גם חסיד שעיקר עניינו היא לימוד החסידות, חייב לעסוק בעבודה בפועל.

ומצד שני, גם עבודה ללא לימוד החסידות, אינה עבודה. גם 'עובד' צריך להיות בקיא בחסידות. ישנה מעלה גם בלימוד ללא מעשה בפועל מידי. ללמוד חסידות ולדעת מה היא האמת, גם אם אנחנו לעת עתה לא נמצאים בדרגה הזו.

אז יש לשלב את שני סוגי העבודות, גם ללמוד וגם לעשות.

אך כמובן, יש זמן להעמיק ויש זמן לעשות. יש מקום לשני העניינים וכל אחד מהם עשיר, רחב ומיוחד.

כאשר אנחנו לומדות חסידות, עלינו להשקיע את כל כולינו בלימוד. לחפש את העומק, להבין, להשכיל.

וכאשר אנחנו גומרות ללמוד, או מתוועדות, עלינו לקחת את הלימוד ולהחדיר אותו לחיי היום יום שלנו. לחפש איפה הלימוד תופס אותי, איך עלי לעבוד את ה' בצורה הכי נכונה.