

מה עושים עם המחשבות?

שאלות, תשובות ודיבורים מפי כ"ק מרן רבינו שליט"א

על הכאב הנורא בעקבות השבר הגדול שחווינו באסון פיירון - ל"ג בעומר תשפ"א



הרבי דיבר היום שר' אשר היה אומר 'לא לשאול שאלות', אבל מה לעשות שאנחנו לא שולטים על המוח, והשאלות כן באות?

לא להיבהל מזה, לכל אחד חולפים במוח אלפי מחשבות ביום. הבעיה מתחילה כשאנחנו 'תופסים' מחשבה אחת ומתחילים לדון בה ולהתמודד איתה...

כמה פעמים היתה בך מחשבה 'אולי אקח על עצמי לסיים את הש"ס?' את המחשבות האלו אתה לא לוקח ללב, אלא נותן לזה לזרום הלאה...

אז למה בדיוק את השאלות האלו אתה מחליט לתפוס בחכתך?

המחשבות הם כמו ארון עם הרבה בקבוקים. יש בקבוקים של אקונומיקה וחומרי ניקוי, ויש בקבוקים של משקה ומיץ טבעי... הכול נמצא בבקבוקים, והכול נראה אותו הדבר – אבל ההבדל ברור! יש בקבוקים שהתועלת שלנו תהיה על ידי שנשתה מהם ויש בקבוקים שהתועלת תהיה על ידי שדווקא לא נשתה... יש לנו המון מחשבות, מחשבות מחזקות ומחשבות מחלישות, מחשבות של אמונה ומחשבות של כפירה. לא צריך להיבהל מהמחשבות המחלישות, כן צריך לדעת לא לזרוק אליהם חכה...

אבל בשונה מהמחשבות על להשתפר ולהיטיב את מעשינו, השאלות באמונה הם מפתיעות, כי אני רגיל לחשוב שאני יהודי מאמין עם השקפה ברורה וחזקה – ופתאום מגיעים לי כאלה מחשבות! אני נבהל מהמחשבות האלה, כי מה, אני כופר??? ולכן אני מנסה להתמודד מולם ולהילחם בהם – ואז אני מתבלבל...

נכון. בגלל זה אנחנו נתפסים אליהם.

לא להיבהל מזה, הפרי הארץ אומר 'גם מיעוט נקודת אמונתו יתברך – גם כן מאיתו יתברך', זה לא בעיה שעוברות מחשבות כאלה בראש, כי זה הטבע שלנו, טבע של היפך האמונה... העיקר לא להיתפס בהם! הפרי הארץ מסביר את הפסוק 'דוד בא עד הראש' – דוד הגיע עד למצב של לעבוד עבודה זרה רחמנא ליצלן! ולכאורה איך אפשר להבין את הדבר זה, דוד המלך, מקור החיזוק והאמונה, יעבוד עבודה זרה??? אומר הפרי הארץ (פרשת כי תשא): כל אדם הוא מסוכן, לכל אדם יש גוף המושך אותו כלפי מטה – למקומות הנמוכים ביותר! ואם ה' לא ישמור עיר – שווא שקד שומר!

אז מצד אחד אסור לנו להיסחף אחר המחשבות הללו, אבל אסור לנו מצד שני להישבר מהופעתם!

אנחנו צריכים לזכור שמי שעשה את זה הוא אבא שלנו. ואבא לא עושה רע!

דוד המלך אומר 'כי שימחתני ה' בפעלך'. ולכאורה, מי יכול לשמוח עכשיו עם האסון הנורא הזה שקרה? הרי זה גם חלק מפעולותיו של ה'! אלא, אומר דוד המלך: ה', אני שמח עם כל מה שאתה עושה, גם אם זה קשה נורא, למה? כי אני יודע שזה פעלך! שאתה עושה את זה, ואפילו אם אני לא מבין למה – אני סומך עליך שאתה יודע מה אתה עושה!

'משפטי ה' אמת צדקו יחדיו'. אנחנו צריכים לזכור שני דברים: (1) האמת היא שהבורא הוא זה שעשה את זה, הוא זה שדחף אותם פנימה! (2) שהוא צודק בפעליו!

אולי עדיף בזמן הזה לברוח מהמציאות ולהתנתק מכל מה שקורה, כמו שאומרים 'להיכנס לאצילות' ולאפאטיות, כדי לא להיכנס לעצב?

הזמנים האלה הם כמו נסיעה בכביש מהיר, הנהג היושב בתוך המכונית צריך להיזהר לנתב את הרכב בצורה מאוזנת, לא מידי ימינה – וגם לא מידי שמאלה...

הבורא שלח אותנו לעולם העשייה כדי שנתמודד, לא כדי שניכנס לאצילות וְנִתְנַתֵּק... אבל מצד שני אסור לנו לקחת את מה שקרה בשביל להישבר ולהתרסק... שניהם לא מומלצים...

מה כן?

ניתן להמחיש את התועלת שיש לנו מהתמודדות - לחייו של תינוק קטן (כך ביאר הפרי הארץ בשבת בתוך הפסח), מה ההבדל בין ילד שזה עתה בא לעולם לבין איש מבוגר ובנו? לשניהם יש אותם איברים, אותה חיות. את התינוק אסור להרוג – בדיוק באותה חומרה כמו את המבוגר...

מה בכל זאת ההבדל ביניהם? כיצד גורמים שהתינוק יגדל ויתפתח?

על ידי שנותנים לו אוכל ומזון, והתינוק אוכל אותם, והמערכות שלו בגוף מפרקות את האוכל – את הפסולת משליכים החוצה ואת החיות הבריאה שבתוך המאכלים מזרימים אל תוך האיברים – וכך מתפתח לו הילד עד שגודל ומתחזק.

החיות נמצאת אצל התינוק בדיוק כמו אצל המבוגר – אבל עליו לעבור תהליך מסוים עדי שהחיות הזו תתפשט בגופו ותפעיל את איבריו...

ובדיוק כמו בהתפתחות הגופנית – כך בהתפתחות הנפשית!

הבורא ברא את כולנו עם פוטנציאל עצום של דבקות והתבטלות אליו, הכוח הזה מכונה 'חכמה' (חכמה = בְּחִימָה), וכפי שנאמר 'כולם בחכמה עשית'...

אבל, הכוח הזה אינו מופעל עדיין, הוא עדיין לא זמין לפעולה...

איך מפעילים את הכוח הזה? על ידי מסירות נפש, על ידי ההסכמה להתבטל לרצון ה'!

הבורא שולח לנו מקרה מסויים, התמודדות מסויימת, כדי לבנות ולמנף אותנו. כעת עומדת בפנינו הבחירה, האם לזרוק את ההתמודדות ולברוח ממנה כמו שהתינוק זורק את הסנדוויץ', או לתפוס אותה בשני ידיים ולהתמודד איתה!

כשהבורא שולח לנו התמודדות, הוא שולח אותה עם מעטפת שלימה של כוחות נפש וחיות עבור המתמודד. אבל נכון, יחד עם זאת מגיעים גם כל מיני מחשבות מחלישות... התפקיד שלנו הוא להסכים להתמודד! את הפסולת, הרגשות השליליים והמחשבות המרפות להשליך החוצה – ובחיות העצומה הטמונה בתוך ההתמודדות – לתפוס בשני ידיים. זה מביא לנו השגות וקרבת ה'. זה זהב!

אבל, לא פעם אנו פוגשים אנשים בני שבעים שכוחות נפשם הוא כמו ילדים קטנים, למה? כי הם התרגלו לברוח מהתמודדות!

כשאני בורח מהתמודדות אני מפסיד שני דברים: (1) אני משליך את ההזדמנות האדירה הזו להתקרב לבורא! (2) אני מתרגל להילחם בהזדמנויות...

כמו ילד קטן שלומד ללכת, אבל בתחילה מפחד מאוד ובוכה לאימו שתיקח אותו על ידיה, אם היא תשתכנע מהבכי ותסכים להרים אותו – הילד לעולם לא ילמד ללכת!

אבל מה עושים אם בכל זאת נתפסנו ונסחפנו במחשבות?

לסגור את המוח!

הבעל שם טוב הקדוש אמר – נאך אלע מיינע השגות וואס איך האב משיג געווען – בין איך א נאר אין איך גלייב! – על אף שהשגתי השגות נוראות בקרבת ה' ובידיעתו, הריני מבטל את הכול ומאמין כמו פתי!

והאמת, שזה עובד גם הפוך: אם ההתעסקות עם ההשגות והמחשבות יביאו לי קרבת ה', ואני בטוח בכך שהם לא יפריעו לי מלהאמין באמונה פשוטה – הרי טוב. אבל אם אני מרגיש שהמחשבות יפריעו לי באמונה – עלי לסגור את המוח ולא לנסות להיות גיבור גדול...

לסגור את המוח: להתפנות למחשבות אחרות, ללכת לישון, להתעסק עם משהו אחר, לאכול או כל דבר אחר שיסיח את הדעת... ולהתבודד

*

אני מרגיש נורא עם מה שקרה, ותפוס כל העת בחיפוש אשמים. המשטרה, העסקנים וכל מיני אחרים. מה עושים עם זה?

למה אנחנו מחפשים אשמים? כי האדם מפחד להיות בחוסר אונים, הוא חש צורך איום ונורא לתפס איזושהי אחיזה, איזושהי דרך ברורה שניתן להיתפס עליה...

יש אנשים שכל הזמן רצים אחר כותרות העיתונות, להוטים אחר כל שביב מידע. זה מגיע מאותו מקום, שחייבים איזושהי בהירות, מפחדים לעמוד בחוסר אונים. אבל מה קורה סופו של דבר? האדם רק מקבל כאבי לב מזה, הוא לא נרגע – רק נסחף עוד יותר אחר המחשבות המחלישות...

אב אחד סיפר לי שאיבד את ילדו בבלגן הנורא שהתרחש במירון, ובמשך שעה וחצי לא הצליח למצוא אותו. שאלתי אותו: ומה חשבת באותה שעה ומחצה של חיפושים?

הוא ענה לי: שיננתי לעצמי בפחד ובאמונה 'השם נתן והשם לקח'...

למה הוא לא חשב שהילד שלו חי ונושם? למה הוא נתפס ישר על המחשבות הנוראות הללו? זה גם מגיע מהמקום הזה –

האדם מחפש מקום ברור לעצמו, מפלט בטוח... עדיף לו לחשוב שהגרוע מכל קרה – מאשר להישאר בחוסר האונים המשווע הזה...

ולכאורה, זה רק מזיק לו, זה רק גורם לו לצער עמוק ונורא? אף על פי כן, המסקנות הנוראות הללו עדיפות לו מאשר להישאר בבלבול הזה...

אבל האמת, אסור לנו לפחד לחיות בבלבול הזה, לא לפחד מתחושות החוסר אונים, כי החולשה הזו – היא מביאה אותנו לסמוך על ה'! במקום לנסות למצוא איזושהי קרקע רעועה בכדי להישען עליה – עלינו לסמוך על רצון ה' ולדעת שהוא יודע מה הוא עושה!

לא לפחד מהצפת הרגשות!

במקום לרוץ אחר פיסות החדשות, במקום לחפש אשמים – עלינו לחפש את הבורא ולהישען רק עליו! (ולגבי המחשבות של "ה' נתן וה' לקח", לכאורה הנתינה של הבורא היא נתינה נצחית, וזה לא מסתדר עם ה'השם לקח'!

אלא, האמת היא שה' לא לוקח, ה' רק נותן, אבל הנתינה החיצונית שה' נותן לנו היא מתוך רצון להעניק לנו פנימיות, ה' רוצה שנבין שהוא נותן – וכך נוכל לסמוך עליו ולבטוח בו...

אבל, מה שקורה בדרך כלל בפועל, שאנו לוקחים את הנתינה שהבורא נותן לנו ומתעסקים רק איתה... שוכחים את הכוונה הפנימית שיש בתוך הנתינה הזו.

והבורא, שרוצה לעורר אותנו, רואה את ההתעסקות החיצונית שלנו עם המתנות שלו, ולכן לוקח אותה למעט זמן, כדי שנחוש את טעם החיסרון, ובין שהמילוי הוא לא מובן מאליו! ה' לוקח – רק כדי לחזק בנו את התחושה שהוא הנותן!

ומה קורה אז? אנו מקבלים את הילד בחזרה – עם עוצמה חזקה הרבה יותר, עם חיבור חזק יותר...)

ומה אומרים לילדים?

מה שאמרנו עד עכשיו. הם מבינים את זה יותר מאיתנו...

האמת, שיותר משהילדים מחפשים תשובות – הם מחפשים מבוגר שבטוח בדרכו ולא נסחף אחר הרגשות...

נו, ומתי תיגמר מלחמת המחשבות הזו?

זה כל הזיכור!

למה, במזון גשמי יש סיכוי שתוותר על האוכל למשך יום אחד?

זה חומר הבניה שלנו. מלחמות.