

מתרגלים תניא

אדמו"ר הזקן מסביר שיהודי צריך לאהוב את הקב"ה "בכל לבבך, בכל נפשך ובכל מאודך" כפי שאומרים פעמיים ביום בקריאת שמע. בעמוד זה נסביר את המשמעות ובעמוד הבא נביא הצעת תרגול.

על איזה אהבות מדובר:

1. בכל לבבך – בשני חלקי הלב, הימני והשמאלי, היצר הטוב והיצר הרע שגם הנפש הבהמית צריכה לאהוב את ה' כי הוא מקור חיה וכו'. בגמרא מובא ש'לבבך' מוסב על אישה ובנים, היינו לאהוב את הקב"ה יותר מאת משפחתך או הצורך במשפחה.
2. בכל נפשך – אפילו נוטל את נפשך, היינו אהבת ה' עד כדי מסירות נפש, לאהוב יותר מאשר הגוף והבריאות שלך. בימנו מדובר יותר במסירת הרצון לקב"ה שכן איננו נדרשים למות על קידוש ה' אלא לחיות על קידוש ה'. אם היינו מוכנים למות כפשוטו ורק לא לעבוד עבודה זרה, כוח הטמון בכל יהודי, הרי את אותה מסירות נפש, ניתן להפעיל גם בשיגרה לביטול לרצון הבורא.
3. בכל מאודך – בכל ה"מאוד" שלך, מוסב על ממונך – להיות מוכן לתת מכספך שהתאמצת עליו הרבה והשקעת בו את ה"מאוד" שלך לקב"ה, כמה? מעשר, חומש או "כל אשר לאיש ייתן בעד נפשו".

דוגמאות מהכתובים:

בכל לבבך – כשיעקב אבינו פוגש את בנו יוסף, אחרי שנים שלא התראו וחשבו למת, למרות גודל אהבתו לבנו הוא אינו נופל על צוואריו ומנשקהו כמו בפגישה בין יוסף לבנימין ורש"י מסביר שאותה שעה היה עסוק בקריאת שמע. אדמו"ר הזקן מסביר שיעקב נזכר אותו רגע שצריך לאהוב את ה' יותר מהכל, גם יותר מבנו אהובו, לכן, הוא התגבר על עצמו והתבונן בענייני קריאת שמע ורק אח"כ התייחס ליוסף וכו'.

בכל נפשך – דוגמא בולטת לכך היא עקדת יצחק - בשלב מסוים יצחק יודע שהוא עצמו ה"השה לעולה" וממשיך בלב שלם לעקדה עם אביו אברהם "וילכו שניהם יחדיו" ועד שמוכן להישחט כפשוטו במסירות נפש אדירה בהבנתו שזה רצון הבורא, ורק לאחר שעמדו בניסיון מופיע השה לעולה התחליפי.

בכל מאודך – כאשר אברהם רוצה לשדך את יצחק בנו, הוא כותב שטר על כל רכושו וממונו ומוסרו ביד אליעזר עבדו ומסביר לו את חשיבות השליחות למצוא שידוך ליצחק. אברהם נותן את כל ממונו לקיים רצון ה' 'ביצחק יקרא לך זרע' וליצור את המשכיות עם ישראל, לעבדו אליעזר יש גושפנקא על כל רכוש אברהם כדי שיקפצו עליו הצעות שידוך ליצחק.

הסבר העיקרון

ליהודי יש מערכת יחסים אחת ועיקרית - עם הקב"ה עצמו! כל יתר מערכות היחסים [עם הזולת, עם המשפחה, עם פרנסה וכו'] הן בעצם השתקפות של מערכת יחסים זו.

הקשר עם הבורא אינו מוגבל לחיים אלו בלבד, הוא חיבור נצחי מעבר לגבולות העולם ומקומו לפני כל דבר בעולם. מי שהביא אותנו לקיום, משגיח עלינו בתוכו ועתיד לקבל דיווח מאיתנו זה הקב"ה.

כאשר יהודי לומד להיות ירא רק מה' ולאהוב רק את ה', ולחיות באופן שהקשר עם הבורא הוא מעל כל דבר בעולם, חיו מתוקנים, מאושרים ובלתי תלויים.

נקודה זו, כאשר הוא חדור בה, מאירה גם ביחסיו בעולם ואז נקודת המוצא אליהם אינה תלותיות אלא עצמותיות.

הוא נוכח כאדם שלם מול יחסיו עם העולם. הוא עובד אצל הקב"ה והוא עבד ה' ולא עבד לעבדים.

עלינו לטפח זאת על-ידי התבוננות ותרגול, ויש לנו הזדמנות פעמיים ביום בקריאת שמע לחשוב על כך ולהשתדל ליישם. בכל יהודי ישנה היכולת לחיות ככה!

ברכה והצלחה, © כל הזכויות שמורות, ירון צבי

1. "בניי" – כמה אנו מוכנים לשים את הבורא לפני המשפחה? לפני הצורך במשפחה?
2. "חיי" – מה אנחנו מוכנים לתת לקב"ה מגופנו ומנפשנו? האם הוא חשוב יותר מהגוף?
3. "מזוניי" – כמה ממון ניתן לצדקה? הכל שלו ולווינו ממנו או הכל שלנו ועשינו טובה לתת?

מזוניי, 'מאוד'	חיי, 'נפש'	בניי, 'לבב'
האם נצליח לתת צדקה דווקא כאשר שאין לנו הרבה?	האם נוכל להמתין עם ארוחה חצי שעה ובזמן הזה ללמוד תורה? ננסה?	האם אני מסוגל להעריך בתפילה או שאני חושש מאישי שלי תתעצבן עלי שלא חזרתי מהר? מהילדים שלא ישגעו אותי? [בהנחה שאין סיבה מיוחדת לחזור מהר]
כמה אנחנו נותנים? בדיוק מה שצריך או יותר? האם נוכל לתת יותר ממעשר וקרוב לחומש ולעשות זאת מיד כשנכנס כסף?	בואו ננסה לקום בבוקר מוקדם למרות שרוצים לישון עוד ולהתחיל את היום בלימוד חסידות.. באיזו שעה קמתם היום? מתי תקומו מחר?	האם הילד שלי יודע שיש אלוקים? האם אני מחנך/כת אותו לדעת על קיומו ועל חשיבותו העליונה בחיים? או שאני 'האלוקים' שלו?
עוסקים בגמילות חסדים? – לתת הלוואות, להתאמץ לעזור ליהודים בגשמיות..? הגיע הזמן	נכנס יהודי שמחפש להניח תפילין, האם אתעלם שישתדר או שאעזוב את הלימוד תורה שלי ואתפנה אליו?	כשקרוב/ת משפחה שלי נותן לי כסף, האם אני מודה לקב"ה, לקב"ה ולו או רק לו/ה?
תרגיל פשוט בצדקה - לשים בכיס מטבעות/שטרות מכל מיני סוגים [קטנים, בינוניים, גדולים] ולהחליט שכאשר מבקש מאיתנו קבצן נדבה, ניתן לו את המטבע שבא לידנו בכיס..	האם נוכל לוותר על תאוה? [להתקין 'סיון' בסמארטפון סוף סוף, לוותר על מאכל מסוים, להפסיק לעשן, לאכול בריא, לשמור עיניים, להימנע מלרכב.. וכו'] תרגיל פשוט – נבחר תאוה אחת ופשוט נתקוף	האם עשיתי פעולה כלשהי בקדושה כדי לזכות להתחתן או להביא ילדים ואז אחרי שהתחתנתי או זכיתי לילדים, הפסקתי? מדוע? עשיתי את זה עבור הברכות או עבור ה' בואו נעשה באמת..
בואו נתבונן בהתנהגות שלנו בכל ה"ל - במחשבות, בדיבורים ובמעשים שלנו ונראה האם איפה ממוקם אצלנו הקשר עם ה' ולאט לאט נתרגל לשים אותו בפרונט לפי הרעיונות שהבאנו..		

שלא נקפח את צד שמאל, הנה תרגול קצר ביראה –

תרגיל 3	תרגיל 2	תרגיל 1
אירועי העולם מפחידים אותך? צופה בחדשות ונבהל/ת מהמצב? מגיפות, מלחמות, פוליטיקה וכו'?	לפניך בחירה בין לעשות עבירה או לא, לכאורה מדובר בעבירה שאינה ניכרת כמו לחשוב לשון הרע על מישהו.. מי ישים לב?	האם אני ירא מהקב"ה או מהבוס בעבודה, או דמות סמכותית כלשהי שיש לה לכאורה 'השפעה' על מציאותי?
תרגול – להפנים שהיחיד שמנהל את המציאות זה הקב"ה, להתבונן בעקרונות ההשגחה הפרטית, לתרגל להביא את עצמנו לשקט ומנוחה ושהראש יונח בקדושה מתוך ביטחון ושמחה ובעיקר יראה רק מה'. למשך כמה זמן הצלחנו בכך?	תרגול – להפנים שהקב"ה 'בוחן כליות ולב', והורה 'לא תשנא את אחיך בלבבך', להתבונן בפרק מא בתניא מתחילתו עד תיבת המלך ולנסות במשך שבוע, יום או משך זמן מסוים להימנע מעבירה 'קלה' שאנו נוטים לעבור, ובכל פעם להוסיף על הזמן הזה	תרגול – להפנים שרק הקב"ה קובע את מציאותי ומספק צרכי ורק ממנו עלי להיות ירא. אם כן, נתרגל לדבר ולהתנהג מול העולם [כולל מול דמויות סמכותיות] מנקודת מבט זו [לא לפחד מהבריות וגם לא 'להילחם' בהם, פשוט לנהוג על-פי תורה]