



ספר "תנאי הנפש להשגת החסידות"/הרב מנחם אקשטיין

ציטוט קטעים נבחרים על תרגול עולם הרגש

"פרק ראשון – הכר את עצמך"

הכלל הראשון אשר החסידות אומרת לכל המתדפק בשעריה ומבקש להיכנס אל חדריה הפנימיים, הוא "הכר את עצמך!"

"למד לראות את עצמך, להתנשא על כל הנטיות הטבעיות של נפשך ולהכירן היטב. פלג עצמך לשנים, לאדם הטבעי השוכן למטה, החי חיי יום יום ומתפעל מכל מאורעות הזמן המתחלפים ועוברים עליו תמיד, ולאדם עליון שאינו נמשך אחרי מאורעות הזמן ומתפעל מהם, אלא הוא יושב לו ברום מגדלו ומביט למטה אל האדם התחתון, אל כל הדברים הרבים העוברים עליו ואל הפעולות הנמשכות מהם על נפשו, מביט אליהם ויודע ומכיר אותם, בוחנם ובודקם, ובידו להטותם ולהשתמש בהם כחפצו"

אלה הם הקניינים היסודיים שעל האדם לקנות לו אם הוא רוצה להיכנס אל חדריה הפנימיים של החסידות....

פרק שני – האנוכיות החוצצות

שתיים הן המניעות העיקריות, הנציבות על דרכנו וחוסמות בפנינו את הגישה לאותן המידות.

האחת היא דמיון שווא המסנוור את עינינו, לבל נראה את מקומנו וערכנו האמיתי בעולם, **השנית** היא חוג הראות הקצר וההבנה המוגבלת, כך שהננו נתונים לחלוטין תחת פעולת הרגע ואין לנו יודעים ומרגישים מה שנעשה בעולם. הראשונה נובעת מרגש האנוכיות הטבעי בנו. שכל אחד מאתנו מרגיש את עצמו בתור בריה חשובה מאד, כאילו היה מרכז העולם, ובשום פנים ואופן איננו מסוגל לראות את עצמו באותן העיניים שבהן הוא רואה את זולתו. משום כך קשה לו מאד להבין ולהרגיש היטב את האמת הברורה שהוא איננו אלא בריה קטנה ושפלה אחת בין מאות מיליונים בריות כמוהו. השנייה נובעת מזה, שכל אחד מאתנו נמשך לגמרי עם כל חושיו אחרי פעולת הרגע וכל ישותו והווייתו נכנעות ומתבטלות לפניה.

אם למשל, אנו שרויים עתה בעצבות, אנו שוכחים לגמרי מה שהיינו קודם לכן ומה שנהיה אחר כך. גם אין לנו יודעים באותה שעה מאומה מה עושים שאר בני האדם ומה הם מרגישים. כל חיינו מצטמצמים אז בעצבות זו, כאילו לא קיים דבר אחר בעולם כלל, לא בעולם הגדול ולא בעולמנו הפרטי במשך כל ימי חיינו. הוא הדין שעה שאנו שמחים הננו משתקעים לחלוטין באותו רגש מבלי לחשוב כלל מהיכן ומאימתי בא לנו הרגש הזה ומתי יחלוף. כך הננו הולכים ומתחלפים ברגשות לבנו מעולם לעולם, מהתפעלות להתפעלות, מבלי שאנו עצמנו נדע זאת, עובדה זו מצמצמת מאד את חוג הראיה ואין לנו יכולים לצאת מעצמיותנו להתרחב ולהתפתח ברגשות לבנו.

שתי מגרעות אלה הן דמיונות שווא הנובעים מן הנטייה הטבעית הנזכרת, והיא האנוכיות, אהבת עצמנו והרגשת עצמנו בלבד.

פרק שלישי - הדמיון המשחרר

באיזו דרך אפשר להתרפא מאותם הדמיונות המתעים?

גם לשאלה זו נותנת החסידות תשובה פשוטה מאד ואומרת : על ידי דמיונות אחרים אמיתיים. ולשם כך ראוי לנו עוד בימי נעורינו להתרגש ולהפעיל את כוח הדמיון שבנו, לפתחו ולהשלימו, כדי שנוכל לצייר בשכלנו דמיונות אמיתיים ועל ידי זה להחליש בקרבנו מעט מעט את דמיונות השווא המתעים ולהתרפא מהם

פרק ששי - שלבים בפיתוח המחשבה העילאית

עתה נבאר את אופן הדמיון השני, המלמד אותנו לפתח ולהרחיב את כלי ההרגשה שבלבנו, כדי שנוכל לצאת מעצמיותנו, להתנשא מעל לכל מאורעות הזמן העוברים עלינו ולהתרומם תמיד.

אחרי אשר כבר נראה היטב בכוח דמיונו את כל העולם וברואיו בכלל (העבודה על המניע הראשון), אזי נתחיל להתעניין באנשי בפרט, מה העושים, מה הם מרגישים, ואיזה תוכן, חיות ורצון, ממלאים את נפש.

בתחילה נצייר לנו מאורע אחד של אדם פרטי, אשר כל אחד מאתנו כבר ראה בודאי בחייו. היינו רגש האבלות על המת. נצייר לנו, למשל, את צערו של האב, העומד ליד מיטת בנו יחידו שעה שהלה נאבק עם חבלי המיתה המתגברים עליו. הוא נושם כבר את נשימותיו האחרונות, והאב אינו יכול לעזור לו. רואה הוא איך העומדים סביבו בודקים אם יש עוד רוח חיים בחולה, מחליטים שכבר מת, מורידים אותו לארץ, משימים אותו בארון נושאים אותו על הכתפיים ויוצאים מן הבית. האב מלווהו אל בית עולמו, רואה את הקבר המוכן בשביל בנו וכיצד מורידים אותו לתוכו ומכסים בעפר. לאחר מכן האב חוזר לביתו, שם עומדת מיטת הבן הריקה. מכיריו באים אליו, מדברי על לבו ומנחמים אותו, והוא אינו שומע את דבריהם מרוב צער וכאב.

באופן כזה נרבה לצייר לעצמנו את פרטי הפרטים, עד שהדבר יפעל עלינו ונרגיש גם אנחנו את צער האב. האבלות והיגון ימלאו את כל תאי לבנו, עד שכלל לא נהיה מסוגלים לחשוב איזו מחשבה אחרת. אחר נוסף לצייר לנו, איך במשך הימים הצער מתחיל לפוגג מעט מעט מלב האב, הכאב מתחיל להתרפא, והוא שב לו אט אט אל מסלול חייו. שוב יכול הוא לדבר עם בבני אדם, לשאת ולתת עמהם ולשמוח אתם כמקודם. כך נשתדל לחיות את חיי האב ולהרגיש ככל אשר ירגיש הוא. ובהיפוג הצער מלב האב נרגיש גם אנו בחוש כיצד הצער הולך ופג מלבנו.

עיקרו של דבר הוא, שהאדם מסוגל לפתח זאת בעצמו, באמצעות כושר הדמיון והפיוט שלו,

מבלי שיהא זקוק לספרים המתארים לו מאורעות כעין אלה במלים רבות כדי לעורר את רגשותיו. כי אמנם את כל אשר עושה הראיה המוחשית בעיני הבשר שלנו והקריאה בספרים, נוכל להשיג על ידי כוח דמיונו, אם רק נדע לפתחו ולהשלימו, שנוכל לצייר לנו מאורעות כאלה בדיוק, כאילו היינו רואים אותם בחוש ומתפעלים מהם ממש.

כן נוסף לצייר לנו מאורעות אחרים, כגון חג כלולות שנזדמן לנו פעם לראות בחיים: איך מקשטים אול רחב ידיים בפרחים ובתמונות צבעוניות, מסדרים את השולחנות, מכסים אותם במפות צחורות, משימים עליהם כלים נאים, עציצים עם פרחים ריחניים ומיני מגדנות עם פירות. המחותנים וכל הקרואים מתאספים כשהם לבושים בגדי הדר מבושמים, יושבי על מקומותיה ומגישים לפניהם מיני כיבוד ומגדנות. להקת מנגני משמיעה נעימות עליזות. אווירת השמחה הולכת ורבה עד שמתחילים לרקוד. ועוד פרטים רבים כגון אלה נוכל לצייר לנו בכוח דמיונו, עד שנעורר בנפשנו את השמחה, כאילו היינו גם אנו באותו מעמד בין המחותנים ושמחים עמהם. גם כאן נגמור את הציור עד תומו, איך שהמחותנים שבים לביתם, רגש השמחה מתחיל לפוג מלבם, ולמחרת היום הם חוזרים אל חייהם ועיסוקיהם היום יומיים מבלי שירגישו עוד מאומה.

כל ההתחלות קשות

בתחילה נצטרך לשקוד הרבה בכוח דמיוננו עד שנוכל לצייר לנו בחוש פרטים כאלה כך שנראה אות באופן כה ברור והמחזה יפעל על נפשנו ויעורר בנו את רגשי הלב. גם החילופים יקשו לנו מאד, להסיר את עינינו ממחזה אחד ולצייר לפנייה מחזה אחר. עוד יותר יקשה לנו להחליף את הרגש בלבנו ולעורר בנו את רגש השמחה במקום רגש הצער. אולם גם כאן, השקידה, ההרגל והזמן, יעשו את שלהם, ובמרוצת הימים נוכל בנקל להעביר לפנינו חמשה, עשרה או עשרים מחזות שונים, וכן תחלופנה לנגד עיני רוחנו תמונה אחרי תמונה כשכל אחת היא כה מדוייקת עד שנוכל לחיות בה ולהרגיש את אשר ירגישו הנפשות הפועלות בה, ורגש אחר רגש ישתנה בלבנו. **וכאן נראה דבר חדש ונפלא מאד, כי רגשות הלב נתונים בידינו ויכולים אנו להטות ולעשות בה כחפצנו, ונוכל להעביר ולהחליפם בכל עת שנרצה. ואכן – זוהי הכוונה והתכלית של אותה עבודה.**

ציורים מחיי יום-יום

הבה נפנה נא אל יתר מאורעות החיים. נצייר לנו אדם העושה עסק גדול, תוך תקווה שיתעשר על ידו. אותה התקווה ממלאת את לבו חיים ושמחה והוא בונה לו במחשבתו מגדלי פורחים: מה יעשה בכסף שירוויח? יקנה לו בתים, יבנה לו ארמונות, יקנה לו כלים נאים ומלבושי נאים, ישכור לו משרתים לשמשו ויחיה חיי מותרות! הבריות יכבדוהו, יתקנאו בו ויכנעו לפניו! והוא ילך הלוך וגדול! כל משרה נכבדה ישימו על שכמו ומוניטין יצאו לו בעירו ובמדינתו כאחד האנשים החשובים ביותר. כך נמשיך לצייר לנו את שמחתו ואושרו כאשר תקוותו מתגשמת והוא מרוויח את הסכום העצום אשר קיווה לו. הוא ממלא את משאלות לבו והוא אז מלא חיים, מרץ ושמחה.

עתה נראה נא גם את ההיפך, איך הוא מרגיש כאשר תקוותו נכזבה ולא זו בלבד שלא הרוויח את הסכום המקווה אלא עוד יצא נקי מרכושו. העולם חשך בעדו, מרירות הלב והיאוש מתגברים עליו והוא רואה את עצמו כאילו התלו בו והראו לו כוכב מתעה. כך נוכל להמשיך ולטוות את המחזה בכוח דמיוננו, איך כעבור זמן מה, אחרי שכבר נח מזעפון, הריהו מתחיל שוב להתעודד, להתחזק ולקוות, ושוב מטכס הוא עצות ותחבולות במה להתחיל ואיך לשלוח מחדש את ידו במסחר כדי להשיג את אשרו, ושוב מתחיל הוא לרדוף אחרי הממון ולשמוח ברווחים.

נצייר נא לנו את רגש העני שאין לו ככר לחם בביתו לכלכל את ילדיו, כשהוא יוצא לשוק בלב פועם, מלא פחד ותקווה, אילו יזדמן לו איזה רווח שיוכל להשביע את רעבו ילדיו המצפים לבואו; את שמחת הילדים כאשר האב מביא לח לביתו ונותן להם חלק; את הצער והיללה כאשר הוא שב ריק, את העצות והמחשבות מה לעשות ואצל מי ללוות, את מר לבו כאשר הוא נאלץ לפשוט את ידו בפעם הראשונה בחייו, את עלבון נפשו ובושתו על כך ואת אושרו ושמחתו כאשר לאחר יאוש מזדמן לו איזה עסק הנותן לו מקור מחיה ופרנסה, כך שחיי לא יהיו עוד תלויים מנגד ולא יצטרך עוד לדאוג את דאגת המחר, כי מעתה כבר יהיה לו לחם חוקו.

נשוב נא אל רוב האנשים, החיים להם חיי פשטות ללא שום שינויי זעזועים. וממלאים יום יום את חובתם אשר נטלו על עצמם או אשר הטילו עליה אחרים, כגון בעל החנות המשכים לקום מדי בוקר מתוך רגש חובה שעליו לפתוח את חנותו, לנקות את השולחנות ולהכין את הסחורות בשביל לקוחותיו. נצייר לנו את הנאתו ושמחתו הקטנונית כאשר הקונים משבחים את סחורתו, את אי הנעימות וההתרגזות כאשר הם מתאוננים על הסחורה או מחזירים אותה לו, את כעסו על המשרת אם הלה עשה דבר שלא כראוי או הפיל ושבר דבר מה, ואת הנאתו וקורת רוחו כאשר משרתיו מלאו את הוראותיו כיאות או סדרו יפה את הסחורות, ועוד מיני הנאות והתרגזויות קטנוניות מעין אלה, העוברות עליו זו אחר זו

וממלאות את כל ימיו. ועתה נצייר לנו חיים עוד יותר קטנוניים ופשוטים כגון את חיי פקידיו או פועליו, שכל תענוג וצער מצטמצמים בזה, שאדונו משבח על מלאכתם היפה או שהוא גוער בה על שום שלא מלאו את חובתם באמונה .

עתה נקח לנו דברי יותר מזעזעים , כגון אדם שאיזו תאוה התלקחה בלבו, איך שהיא לא נותנת לו מנוח והוא מתאמץ בכל כוחו ובכל האמצעי למלא את תאוותו. תאוות שכל אדם נכשל בה ,סובל מה ומכיר אות היטב, עד שמיותר לציירן פה .

ונצייר לנו מחנה של אנשי צבא, איך נאספים שמה על כורחם אנשים שונים, אשר כל אחד מהם הוא בעל מקצוע אחר, מסביבה אחרת ובעל נטיות מיוחדות, והורגל מאז ומתמיד בדירתו שלו, במלבושיו ומאכליו. כאן כל אותם האנשים נאלצים לחיות יחד, ללבוש אותם מלבושים, לאכול אותם מאכלים ולעשות אותם מעשים . מכריחים אותם ללמוד איך לצעוד, לקפוץ, לרוץ, לרדוף, להכות, לדקור ולירות. ותנאי חיים שווים אלו מולידים בין האנשים הללו, אשר מתחילה היו כה זרים ורחוקים זה לזה, מי התמזגות ושוויון דעות . רובם היום הם מבלים בבטלה ובמשחקי שונים ושוכחים את מצבם הקודם . רק מועטים הם העומדים מ הצד, שאינם רוצים לוותר על מעמדם ואישיותם . אין הם יכולים לשכוח, כי כרגע הם נתונים במצב של כפיה ואונס וכי עליהם להשתדל ולשמור את נפש על מנת שהחיים הצבאיים לא ישפיעו עליהם לרעה לכשיתחררו וישובו לביתם.

נעביר נא לנגד עיני רוחנו את השתלשלות כל חיי האדם: ממה הוא נוצר, איך הוא נולד, יונק את שמחת הוריו למראה הסימנים הראשונים של הברקת השכל, כאשר התינוק כבר יודע להביט בפני אדם ולהכירו; התחלת הדיבור, ההליכה, המשחקים הפעוטים בימי הקטנות והילדות, התחלת הלימוד, ההתפתחות, העליה מדרגה לדרגה, ימי הנוער והתרחבות הדעת והמעבר להתבשלות והשתלמות; ההתבגרות, הנשואים, שליחת יד במקצוע או עסק והולדת ילדים . אל לנו לעבור על כל זה בשטחיות, אלא נתעכב בכל פרק ופרק של ימי החיים ונצייר לנו את כל הפרטים ככל האפשר. נשים לב לכל השמחות והדאגות, התענוג והצער שבכל פרק, את כל המקרים השונים העוברים על האדם במשך ימי חייו, תקוותיו, רגעי יאוש או אושרו. כך הרגשות הולכות ומתחלפות, כל אחת מפנה מקום לחברתה ושוב דוחה אותה וחוזרת בפני אחרות וצורה אחרת . וכך נמשך המשחק עד זיקנה, אשר אז, אם האדם מביט לאחוריו ובוחן בעין סוקרת את ימי חייו, הוא רואה שאחרי כל מה שטרח, עבד, קיווה, שמח, רגז, לח, ניצח, נכנע, נפל, התייאש, עמד התעודד – אחרי כל זה הגיע לריקנות נוראה. הכוחות חולפים ומפעם לפעם הוא מואס יותר ויותר בחייו נעשה אדיש כלפיהם. מחלות שונות מתחדשות עליו מיום ליום, עד שבאה עליו המחלה האחרונה, אפיסת הכוחות, מיתה, קבורת הגוף באדמה, רקבון, שיכחה...