

להקשיב פנימה!

בפרשתנו אנו מזהים שעם ישראל מתקשה לשמוע את בשורת הגאולה, מקוצר רוח ועבודה קשה.

משה רבנו בא עם בשורת הגאולה, חמשת לשונות של גאולה:

לכן אמר לבני ישראל אני ה' והוצאתי אתכם מתחת סיבלות מצרים, והצלתי אתכם מעבדתם, וגאלתי אתכם בזרוע נטויה

ובשפטים גדלים, ולקחתי אתכם לי לעם והייתי לכם לאלוקים, וידעתם כי אני ה' אלוהיכם המוציא אתכם מתחת סבלות

מצרים, והבאתי אתכם אל הארץ אשר נשאתי את ידי לתת אתה לאברהם ליצחק וליעקב ונתתי אתה לכם מורשה אני ה'.

אך עם ישראל לא שומע:

וידבר משה בן אל בני ישראל ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה.

בכך מצליחה חלקית תוכניתו של פרעה שאמר: 'תכבד העבודה על האנשים ואל ישעו בדברי שקר'.

בכדי להצליח להיות מחוברים לבשורת הגאולה, הכללית והפרטית, בכדי להתקדם ולצמוח בצורה נכונה וטובה, חייבים לפתח

הקשבה, הקשבה פנימית, להקשיב לרצון הפנימי, להקשיב לרחשי הלב, להקשיב למה שהגוף מאותת לנו, להקשיב למה

שהקב"ה רומז לנו ע"י המציאות בה אנו נפגשים.

אויבנו הפנימיים והחיצוניים מנסים למנוע מאיתנו את ההקשבה הזאת, על ידי רעש מתמיד, והאתגר שלנו הוא בתוך המרחב

המורכב הזה לייצר הקשבה פנימית, לייצר אי של שקט.

מי שמציב את האתגר הזה בראש האתגרים, הוא רבי משה חיים לוצטן, המסילת ישרים בכותבו:

והנה ירמיהו היה מתאונן על רוע בני דורו מפני היותם נגועים בנגע המידה הזאת, שהיו מעלימים עיניהם ממעשיהם בלי

שישימו לב לראות מה הם: הלהעשות אם להעזב? ואמר עליהם: 'אין איש נחם על רעתו לאמר וגו' כלה שב במרוצתם כסוס

שוטף במלחמה'. והיינו, שהיו רודפים והולכים במרוצת הרגלם ודרכיהם מבלי שיניחו זמן לעצמם לדקדק על המעשים

והדרכים, ונמצא שהם נופלים ברעה בלי ראות אותה.

ואולם הנה זאת באמת אחת מתחבולות היצר הרע וערמתו להכביד עבודתו בתמידות על לבות בני האדם עד שלא יישאר להם

רווח להתבונן ולהסתכל באיזה דרך הם הולכים, כי יודע הוא שאלולי היו שמים לבם כמעט קט על דרכיהם, ודאי שמיד היו

מתחילים להינחם ממעשיהם, והייתה החרטה הולכת ומתגברת בהם עד שהיו עוזבים החטא לגמרי. והרי זו מעין עצת פרעה

הרשע שאמר: תכבד העבודה על האנשים וגו', שהיה מתכוון שלא להניח להם רווח כלל לבלתי יתנו לב או ישימו עצה נגדו,

אלא היה משתדל להפריע לבם מכל התבוננות בכוח התמדת העבודה הבלתי מפסקת כן היא עצת היצר הרע ממש על בני

האדם, כי איש מלחמה הוא ומלמד בערמימות, ואי אפשר למלט ממנו אלא בחכמה רבה והשקפה גדולה.

הוא מה שהנביא צווח ואומר: 'שימו לבבכם על דרכיכם'. ושלמה אמר בחכמתו: 'אל תתן שנה לעיניך ותנומה לעפעפיך, הנצל

כצבי מיד וגו'. וחכמינו ז"ל אמרו (מועד קטן ה, א): כל השם ארחותיו בעולם הזה, זוכה ורואה בישועתו של הקדוש ברוך הוא.

בעיה זו של חוסר הקשבה פנימית וחיצונית משפיע על כל מרחב חיינו, החל מהדבר הבסיסי ביותר שהוא האכילה, שבשל

חוסר הקשבה פנימית לאיתותי השובע והרעב הטבעיים, אנו משמינים, כפי שכותבת איילת קלטר:

כל אדם בריא מקבל אותות רעב על בסיס יומי, גם אם הוא בעודף משקל. אבל כאשר הוא מתעלם מהם באופן עקבי הם

הופכים חסרי ערך עד כי הם כבים. אנשים לומדים להתעלם באופן זמני מהסימנים הללו ומאוחר יותר הם יתקשו לשחזרם.

"אכילה קשובה, מתחילה בראש ובראשונה ביכולת לחוש רעב אמיתי, לספק אותו מתוך בחירה חופשית והנאה ולהפסיק

לאכול כאשר חשים שובע. אכילה קשובה נמדדת אך ורק בתחושה הפנימית, ביכולת להרגיש את החופש, את השחרור

מאשמה, את האכילה הבריאה יותר ואת הבחירה.

ומגיעה עד לדברים היסודיים ביותר הורות, זוגיות ואמונה בה', אולי זו אחת הסיבות שרבים מגדולי ישראל קראו לאדם

להתבודד לזמן מסויים כל יום, כדי להקשיב, כפי שכותב ר"נ מברסלב:

ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל דהיינו לקבוע לו על כל פנים שעה או יותר להתבודד לבדו, באיזה חדר או בשדה

ולפרש שיחתו בינו לבין קונו בטענות ואמתלאות בדברי חן ורצון ופיוס לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך, שיקרבו אליו לעבודתו

באמת...יזהר מאד להרגיל עצמו להתמיד בזה מדי יום ביום שעה מיוחדת כנ"ל ושאר היום יהיה בשמחה כנ"ל והנהגה זו היא

גדולה במעלה מאד מאד והוא דרך ועצה טובה מאד להתקרב אליו יתברך כי זאת היא עצה כללית שכולל הכל כי על כל מה

שיחסר לו בעבודת השם או אם הוא רחוק לגמרי מכל וכל מעבודתו יתברך על הכל יפרש שיחתו ויבקש מאתו יתברך כנ"ל

ואפילו אם לפעמים נסתתמין דבריו ואינו יכול לפתוח פיו לדבר לפניו יתברך כלל אף על פי כן זה בעצמו טוב מאד דהיינו

ההכנה שהוא מוכן ועומד לפניו יתברך וחפץ ומשתוקק לדבר, אך שאינו יכול זה בעצמו גם כן טוב מאד וגם יוכל לעשות לו

שיחה ותפלה מזה בעצמו ועל זה בעצמו יצחק ויתחנן לפניו יתברך שנתרחק כל כך, עד שאינו יכול אפילו לדבר ויבקש מאתו

יתברך רחמים ותחנונים שיחמול עליו ויפתח פיו, כדי שיוכל לפרש שיחתו לפניו.

ודע, שכמה וכמה צדיקים גדולים מפרסמים ספרו שלא באו למדרגתם, רק על ידי הנהגה זו והמשכיל יבין מעצמו גדל מעלת

הנהגה זו, העולה למעלה למעלה והוא דבר השווה לכל נפש מקטן ועד גדול, כי כלם יכולים לנהג הנהגה זו ועל ידי זה יבואו

למעלה גדולה אשרי שיאחז בזה.

ומעבר למעלת התפילה, ההתבודדות וההבנה מה אני רוצה, איפה אני נמצא, מה אני חש, על מה אני מודה ומה חסר לי, כל

זה הוא חלק מהבריחה מקוצר הרוח והעבודה הקשה, שלא מאפשרת לאדם להתבונן ולהיות קשוב.

גם הרמח"ל במסילת ישרים אחרי שמעלה את הבעיה נותן לכך פתרון בסגנונו:

והנני רואה צורך לאדם שיהיה מדקדק ושוקל דרכיו דבר יום ביומו כסוחרים הגדולים אשר יפלסו תמיד כל עסקיהם למען לא

יתקלקלו, ויקבע עתים ושעות לזה שלא יהיה משקלו עראי, אלא בקביעות גדול, כי רב התולדה הוא...

צריך האדם להיות מתבונן בשכלו תמיד בכל זמן ובזמן קבוע לו בהתבודדו, מה הוא הדרך האמיתי לפי חוק התורה שהאדם

צריך לילך בו. ואחר כך יבוא להתבונן על מעשיו אם הם על הדרך הזה אם לא, כי על ידי זה ודאי שיהיה לו נקל לטהר מכל רע

וליישר כל דרכיו.

כמה חשוב לפתח את יכולת ההקשבה הפנימית, את היכולת לשמוע את קול הנשמה, זה המפתח הכי חשוב והכי גדול בכל

המפתחות, הקב"ה שתל בתוכנו מצפן פנימי, השאלה היא האם אנחנו מוכנים ופתוחים להשתמש בו?

יהי רצון שנזכה להגיע להקשבה פנימית זו, וללכת אחרי הקול האלוקי שחי בנו.