

פשוט חסידות

**תורה
תפילה
שמחה
אהבת ישראל**



**קטעי לימוד מקוריים
מגדולי החסידות
מבוארים ומסודרים לפי נושאים**





תוכן

11

פתח דבר

תורה

15	פתיחה
17	פרק א - התורה היא נס
18	1. נס הצמצום
24	2. מנהרת הזמן
27	פרק ב - משיבת נפש
28	1. מאזנת ומתקנת
31	2. מרימה מאשפתות
33	3. מוציאה לחירות
35	4. הופכת חושך לאור
37	פרק ג - תורה לשמה
38	1. סם חיים
42	2. לומדים לשמה
49	3. מתוך שלא לשמה בא לשמה
53	פרק ד - תורה ותפילה
54	1. תורה היא תפילה
55	2. תורה עם תפילה
57	3. תפילה עם תורה
61	פרק ה - פנימיות התורה
62	1. סולם וראשו בשמים
65	2. בין נגלה לנסתר
69	3. תורת החסידות
73	4. דווקא עכשיו

תפילה

79	פתיחה
81	פרק א - תפילה זה...
82	1. תפילה זה לבקש
85	2. תפילה זה להתחבר
95	3. תפילה זה להשתחרר
97	4. התפילה - תענוג או מלחמה
105	פרק ב - איך עושים את זה
106	1. תתחדש!
108	2. לכל דבר רציני - מתכוננים
115	3. תחשוב טוב
124	4. טיפים למתפלל
137	פרק ג - עד כמה
138	1. אתה חשוב. מאוד.
141	2. שום מילה אינה הולכת לאיבוד
143	3. האם להתעקש?
147	4. השפעה על היום כולו
153	פרק ד - סולם התפילה
154	הקדמה
157	1. 'מודה אני', ברכות השחר והקרבנות
161	2. פסוקי דזמרה
166	3. ברכות קריאת שמע וקריאת שמע
182	4. שמונה עשרה

שמחה

189	פתיחה - עבדו את ה' בשמחה!
191	פרק א - המפתח להצלחה
192	1. השמחה כמפתח להצלחה במלחמה
195	2. השמחה כמפתח להתקדמות
197	3. השמחה כמקור לברכה ושפע
201	פרק ב - פשוט עושים את זה
202	1. עקרונות מרעננים
204	2. תובנות משמחות
211	3. מצבי תודעה מובילים
217	פרק ג - לשמוח במשבר
218	1. 'צרות הגוף'
226	2. צרות הנפש

אהבת ישראל

237	פתיחה - ואהבת לרעך כמוך!
239	פרק א - למה לאהוב?
240	1. אנחנו אחד בעצם
248	2. הפתח לעבודת ה'
	3. מה שהאהוב אוהב -
253	הקשר של אהבת ה' ואהבת ישראל
257	פרק ב - כמוך!
258	1. מה ששנוא עליך
263	2. שכח מעצמך
265	3. פשוט יפה
269	4. אפילו רשעים?
275	פרק ג - הדרך לאהבה
276	1. שימו לב אל הנשמה

279	2. קצת חיוביות
282	3. לחשוב בגדול
284	4. חברי הוא ראי
287	5. לא חבל?!
291	פרק ד - מעשים של אהבה
292	1. בשביל זה יש חברים!
297	2. פשוט לעזור
301	3. צדקה לנשמה
312	תולדות המחברים



פתיחה עבדו את ה' בשמחה!

“אמר רב פפא: אין עציבות לפני הקב”ה, שנאמר (דברי

הימים א, טו) הוד והדר לפניו עוז וחדוה במקומו” (חגיגה ה ע”ב)

העצב מוכר לנו מקרוב. אנו פוגשים אותו תכופות, במישרין או בעקיפין. יש אירועים מעציבים. התקשורת חושפת אותנו לאסונות מכל העולם. התרגזויות ועלבונות יום-יומיים מעכירים את רוחנו. וגרוע מכל אלה: לפעמים, בלי סיבה גלויה לעין, משתלט עלינו מצב רוח ירוד והורס לנו את היום.

מנין העצב בא? מה הוא עושה לנו? והאם אפשר לשלוט במצב הרוח?

תורת החסידות מלמדת אותנו לזהות את העצב כהתגלמות של רוע. העצב אינו חלק ממערכת הרגשות הבריאים המרכיבים את אישיותנו, אלא הוא נציגו של יצר הרע! לאור זיהוי זה אנו נקראים לא להיכנע לו בשום אופן.

מחקרים רבים קובעים כי דיכאון הוא מחלת הנפש מספר אחת בעולם. השמחה היא התרופה להרסנית שבתחלואי הנפש, והיא הרגש הטבעי והבריא ביותר של האדם.

השמחה איננה תוספת מצב-רוח למעוניינים, אלא מרכיב מהותי ועמוק בחיים יהודיים בריאים ובעבודת השם. וכך כותב הרמב”ם ב’משנה תורה’:

הַשְּׂמֵחָה שִׁישְׂמַח אָדָם בְּעֲשִׂיַּת הַמִּצְוֹת וּבְאַהֲבַת הָאֵל
שְׂצִיּוֹהָ בָהֶן, עֲבֹדָה גְּדוֹלָה הִיא; וְכָל הַמּוֹנֵעַ עֲצֹמוֹ מִשְׂמֵחָה
זו, רָאוּי לְהִיפָּרַע מִמֶּנּוּ, שֶׁנֶּאֱמַר “תַּחַת אֲשֶׁר לֹא עֲבַדְתָּ אֶת
ה' אֱלֹהֶיךָ, בְּשִׂמְחָה, וּבְטוֹב לֵב” (הלכות לולב, פרק ח הלכה טו).

מדברי הרמב"ם משמע, כי הקללות הנוראות המוזכרות בסוף ספר דברים, אינן תלויות באי־שמירת המצוות ובעזיבת דרכי ה' בלבד, אלא בכך שלא עובדים את ה' בשמחה ובטוב לבב! השמחה איננה אפשרות או זכות בלבד, אלא היא דבר הכרחי בעבודת ה', והיא 'עבודה גדולה'.

החלק הזה עוסק ב'עבודה הגדולה' של השמחה - מתוך משנתה של תורת החסידות. הדברים מחולקים לשלושה פרקים, ובכל פרק תתי נושאים.

1. הפרק הפותח, 'המפתח להצלחה', עוסק בהשפעה העצומה של השמחה על עבודת ה' ועל חיינו בכלל.
 2. הפרק השני, 'פשוט עושים את זה', מלמד אותנו שהשמחה נתונה בידנו, והוא מציג את הדרכים לגלות אותה.
 3. הפרק השלישי, 'לשמוח במשבר', דן בהתמודדות עם בעיות בגוף ובנפש המקשות על השמחה.
- שנזכה לשמוח באמת, ובזכות הלימוד והשמחה, 'ישמח ה' בנו - 'ישמח ישראל בעושיו' ו'ישמח ה' במעשיו'!



פרק א המפתח להצלחה

הגמרא במסכת תענית (כ"ע"א) מספרת על רבי ברוקא שפגש את אליהו הנביא בשוק, ושאל אותו: האם יש כאן אנשים שהם 'בני העולם הבא'? אליהו הנביא הצביע על שני יהודים, שלא נראו שונים משאר אנשי השוק. רבי ברוקא פנה אליהם ושאל אותם למעשיהם, והם ענו: "אינשי בדוחי אנן, מבדחינן עציבי" (אנשים שמחים אנו, ומשמחים אנו את העצובים).

סיפור מפורסם זה מעורר שאלה פשוטה: וכי לשמח אנשים זו אחת ממצוות התורה? האם בגלל מעשה שכזה זוכים להיכנס לעולם הבא? השאלה מתחדדת, כאשר נשים לב שהשמחה שבה מדובר כאן אינה שמחה של מצווה, אלא שמחה סתם – לשמח את העצובים. מדוע שמחה זו גדולה כל-כך? מה כוחה של השמחה, ולמה היא חיונית כל-כך לחיינו?

את כוחה וסגולתה של השמחה יש לראות בשלושה היבטים:
1. השמחה כמפתח להצלחה במלחמה עם היצר, ובהתקרבות לה'.

2. השמחה כמפתח להתקדמות ושינוי פנימי.

3. השמחה כמקור לברכה ושפע.



1. השמחה כמפתח להצלחה במלחמה

החיים שלנו מלאים התמודדויות, ולא תמיד קל להישאר עם ה'ראש מעל המים'. התכונה הראשונה שעלינו לסגל לעצמנו, כדי לנצח בקרב מול היצר הרע, היא השמחה.

רבי שניאור-זלמן מלאדי מדגיש את כוחה של השמחה כמקור עוצמה במאבק החיים של האדם, ולעומתה העצבות כמקור חולשה:

בְּרַם כְּגוֹן דָּא צָרִיךְ לְאוֹדְעִי (להודיע) כָּלֵל גְּדוֹל,
כִּי כְמוֹ שֶׁנֶּצְחוֹן לִנְצַח דְּבַר גִּשְׁמִי כְּגוֹן שְׁנֵי
אֲנָשִׁים הַמֵּתְאֲבָקִים זֶה עִם זֶה לְהַפִּיל זֶה אֶת
זֶה, הִנֵּה אִם הָאֶחָד הוּא בְּעֶצְלוֹת וּכְבִּדּוֹת יִנּוּצַח
בְּקָל וְיִפּוֹל, גַּם אִם הוּא גִבּוֹר יוֹתֵר מִחֲבִירוֹ, כִּכָּה
מִמֶּשׁ בְּנֶצְחוֹן הַיָּצֵר אֵי אֶפְשָׁר לִנְצַחוֹ בְּעֶצְלוֹת
וּכְבִּדּוֹת הַנִּמְשָׁכוֹת מֵעֲצָבוֹת וְטִמְטוֹם (אטימות
וסתירת) הַלֵּב כָּאֶבֶן. כִּי אִם בְּזִרְיוֹת הַנִּמְשָׁכֶת
מִשְׁמָחָה וּפְתִיחַת הַלֵּב וְטִהָרְתּוֹ מִכָּל נִדְנוּד (צד)
דְּאָגָה וְעֶצֶב בְּעוֹלָם.

(ספר התניא, ליקוטי אמרים פרק כ"ו)

העצב והדאגות אוטמים לנו את הרגש, חוסמים את האנרגיות הפנימיות שלנו, ועושים אותנו איטיים, חלשים וחסרי מעוף. השמחה ממריצה אותנו, הופכת אותנו לרעננים, משוחררים, וממלאת אותנו מרץ להילחם ולנצח. פתאום אנו מגלים כמה כוח, רצון ויכולת יש לנו.

החזק, הגיבור, שכבר ניצח פעמים רבות, אבל איבד את הלהט והחדווה, יובס על ידי מי שחי, בוער ובוועט יותר ממנו. דוד וגוליית יוכיחו.

הרבי ה'צמח צדק' נהג לקרב מאוד את החיילים ה'קנטוניסטים' (יהודים שנחטפו בהיותם ילדים וגויסו לצבא הרוסי).

פעם אחת הגיע למחנה הצבאי שלהם, והם הכינו את המקום וניקו אותו כהוגן לכבודו.

אחד החיילים אמר:

"רבי, ניקינו והברקנו את

המקום לכבודך, עכשיו

אנו מבקשים שתנקה

לנו את הנשמה!" אמר

הרבי: "כמו שבגשמיות

מנקים על ידי חול ומים,

כך ברוחניות - חול

זה תהילים, ומים אלו

דמעות של תשובה".

אמר לו אחד החיילים:

"רבי, אותנו לימדו

בצבא שלא כובשים עיר

עם דמעות, אלא כובשים

אותה עם ניגון שמח..."

ומסופר, שה'צמח צדק'

היה באותה תקופה

מדוכדך עקב גזירות

על עם ישראל, ותשובת

החייל רוממה את רוחו

ושימחה אותו.

טבעו של אדם שכאשר
הוא מחפש דבר שאבר
לו, הוא בצער, ורק
כאשר הוא מוצא את
מבוקשו הוא שמח. אבל
על עובדי ה' נאמר
"ישמח לב מבקשי ה"
- הללו שרויים בשמחה
כבר בשעה שהם
מחפשים אותו.
(רבי בונים מפשיסחה)



בחיי הנפש אי־אפשר לדרוך במקום. אם תחום מסוים אינו שרוי בתהליך של התקדמות, סופו לדעוך. העצמה ופיתוח של התנהגות חיובית יכולים לנבוע מרגשות חיוביים בלבד. השמחה מולידה חריצות, שמובילה לעשייה מושלמת ואף להתקדמות ותוספת.

מעבר לכך - גם מעשים טובים עלולים להיות בלתי־קבועים אצלנו; היום כן ומחר לא. השמחה והעונג הם הפותחים את שערי הלב, והופכים את המעשים הללו לחלק בלתי־נפרד מאישיותנו.

רבי נחמן מברסלב מאבחן תהליך נפשי עמוק, שבו העדר השמחה שולל מהאדם את היכולת להיות ב'ישוב הדעת' ולראות את הדברים נכוחה:

מה שֶהְעוֹלָם רְחוּקִים מֵהֶשֶׁם יִתְבָּרַךְ וְאֵינָם מִתְקַרְבִּים אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, הוּא רַק מִחֲמַת שְׁאִין לָהֶם יִשׁוּב הַדַּעַת וְאֵינָם מִיִּשְׁבִּין עֲצָמָן. וְהַעֲקָר לְהַשְׁתַּדֵּל לִישׁב עֲצָמוֹ הֵיטֵב מֶה הַתְּכַלִּית מְכַל הַתְּאוּת וּמְכַל עֲנִינֵי הָעוֹלָם הַזֶּה...

אך דַּע, שֶׁעַל יְדֵי מְרָה שְׁחוּרָה (עצבות, דיכאון) אֵי אֶפְשָׁר לְהִנָּהִיג אֶת הַמַּח כְּרָצוֹנוֹ וְעַל בֶּן קָשָׁה לֹא לִישׁב דַּעְתּוֹ, רַק עַל יְדֵי הַשְׂמֻחָה יוּכַל לְהִנָּהִיג הַמַּח כְּרָצוֹנוֹ וְיוּכַל לִישׁב דַּעְתּוֹ, כִּי שְׂמֻחָה הוּא עוֹלָם הַחֲרוּת בְּבַחֲיִנַת: "כִּי בְשְׂמֻחָה תֵצֵאוּ", שֶׁעַל יְדֵי שְׂמֻחָה נַעֲשִׂין בֶּן חוֹרִין וְיוֹצֵאִין מִן הַגָּלוּת. וְעַל בֶּן בְּשִׁמְקָשׁ שְׂמֻחָה אֶל הַמַּח אֵי מַחוּ וְדַעְתּוֹ בֶּן חוֹרִין, וְאֵינוֹ בְּבַחֲיִנַת גָּלוּת וְאֵי יוּכַל לְהִנָּהִיג אֶת מַחוּ כְּרָצוֹנוֹ וְלִישׁב דַּעְתּוֹ, מֵאַחַר שֶׁמַּחוּ בַּחֲרוּת וְאֵינוֹ בְּגָלוּת.

(רבי נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן תנינא, תורה י')

'יישוב הדעת' פירושו לחשוב ברצינות. החשיבה שלנו מנווטת את צעדינו, יודעת להרחיק אותנו ממקומות לא־רצויים, להבחין בתרמיות ולהחליט לאן להתקדם ומה לעשות.

מתברר שרק אם נשכיל לחיות בתודעה וחשיבה נכונה, לא יצליח יצר הרע לבלבל אותנו. חשיבה בהירה יודעת לשלוט ברגשות סוערים ולכוונם לאפיקים ראויים, והיא השומרת לנו את הראש מחוץ למים ויכולה לשחרר אותנו ממערבולות של תאוות ויצרים. אך כאן אורבת סכנה: העצב כובל את דעתנו, ואינו מניח לנו "להנהיג את המוח כרצונו".

כל אדם יודע שכשהוא שרוי בדיכאון, 'המערכת החיסונית' שלו אינה פועלת כתקנה. במקום לשקול, להחליט ולהוביל, ה'נהג' עוזב את ההגה, והעצב סוחף למקומות לא־רצויים. חשיבה איכותית זקוקה לסביבה סטרילית של רוגע ושלווה. במצב של עצב אי־אפשר באמת לחשוב.

מחשבה מוטעית היא שכברות נותנת לנו יכולת לחשוב ברצינות, בעוד שמחה הופכת אותנו לקלילים ופזיזים. ההפך הוא הנכון: דווקא השמחה גורמת לנו לחשוב נכון ועמוק. העצב הוא הגורר אותנו למקומות פזיזים וחסרי שליטה, ודווקא השמחה מעניקה לנו יכולת לשלוט על חיינו ולכוון אותם לעבר קרבת ה'.