



פרק רביעי
"שערי הודיה"

מתוך הספר

שערי אהבה



מסלולים נהירים השווים לכל נפש בקיום מצות אהבת השי"ת

על פי יסודות נאמנים מתורתם של חז"ל

ומדבריהם המאירים של חכמי הדורות

אשר מפיהם אנו חיים

עיה"ק ירושלים תובב"א

אלול תשע"ז לפ"ק



חוברת זו יוצאת בסיוע יהודה טאוב

ארגון לעולם אודך - קול תודה

ארגון להפצת התודה

055-678-56-47

לרפואת: א.ב.ר.

ניתן לשמוע שיעורים בנושא ההודיה לה'

התחזקות יומית/סיפורי ישועות/שיעורים/שירים ועוד

לגברים: 03-6171190

לנשים: 03-6171180

לכל עניני הספר השלם "שערי אהבה" יש לפנות

לטל': 02-9931368

מייל: 9931368@okmail.co.il



kesetgraf@gmail.com | 050-4124524

תוכן עניינים

ה. הסכמות.....

ז. מבוא.....

יג. הקדמה.....

יט. שער ראשון - נועם ההודיה.....

א. כי לך טוב להודות.....כא

ב. האהבה שבהודיה.....כד

ג. ההודיה לה' - מטרת הבריאה.....כט

שער שני - להתפעל מהחסד המופלג של הבריאה..... לג

מדוע חסרה לנו התפעלות זו?

א. התרגלות.....לז

ב. הנגיף - "מגיע לי".....מב

ג. הרי כולם מקבלים.....מה

ד. אבל מה יהיה.....מז

מסר מפעים שלושה ימים לראות..... מט

שער שלישי - הנאה גשמית כאמצעי להתרוממות רוחנית נא

א. הגוף והנשמה צריכים לעבוד ביחד נג

ב. אין זו סתירה לפרישות נה

סיפור אישי - המפתח לשמחת החיים נח

שער רביעי - הודיה מעשית סג

א. התרגלות להודיה תדירה סה

ב. קביעת זמן מיוחד להודיה לה' כל יום עד

ג. הודיה בשעת אמירת ברכות הנהנין וברכות המצוות עז

ד. לא לשכוח חסדים פא

ה. להישמר מכל אופני כפיות טובה פה

תוכנית מעשית של הודיה יומית פח

שער חמישי - סוד הצלחת החיים צג

פניני אור צח

סיפור - מהפכת ההודיה צט

שער שישי - מפליא עצה קא

א. כוונה בברכות - עצות מעשיות קג

ב. מזקנים עצה - עצות לכוונה בברכות קז

הסכמת מורנו ורבנו הגאון הצדיק

הרב **מתתיהו חיים סלומון** שליט"א

משגיח רוחני של ישיבת בית מדרש גבוה לייקווד ארה"ב

הסכמה

חודש סיון תשע"ד

מצות אהבת ה' היא אחת משש מצות התמידיות שחייב אדם להתבונן ולראות שלא יפסק ממנו אפילו כרגע מלאהוב את ה' בכל לבבו, וכמצווה בתורה "ואהבת את ה' אלקיך בכל לבבך וגו'". אלא שמפני גודל המושג והקושי שיש במצוה זו להגיע לפי האמת אל אהבת ה', נמצא מצוה זו עומדת בקרן זווית מוזנחת מרוב בני אדם.

על כן בואו ונחזיק טובה לידידי תלמידי החביב עלי מאד - שליט"א מפי ספרים ומפי סופרים עצות והדרכות באופן מעשי להגיע ממנו לידי קיום מצות אהבת ה' עד שנעשה לחיבור שלם אשר בשם 'שערי אהבה' יקרא. מובטחני שבעזרת ה' יתברך תבוא ממנו תועלת גדולה לכל המעיינים בו.

החותם באה"ר,

מתתיהו חיים סלומון

הרב ישראל גנס

רח' פנים מאירות 2

קרית מטרסדורף, ירושלים 94423

02-5371782 02-5378927

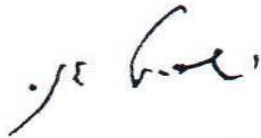
בס"ד: אדר ב' תשע"ו

דבר גדול עשה ידי"נ היקר הרב - שליט"א ברכזו מן הגורן ומן היקב כל שניתן בענין מצות אהבת ד' שהיא "מן המצוות התמידיות על האדם ומוטלות עליו לעולם" (חינוך תי"ח).

והנה, הציב לו למטרה להנ"ל דבר השווה לכל נפש (כולל נספח נוסף ל"בנות יעקב"), בהיות מצוה זו "נוהגת בכל מקום ובכל זמן בזכרים ונקבות" (שם) - ויפה עשה!

בספר יש שילוב נפלא של הבאת המקורות וירידה לפרטים המעשיים בחיי היום-יום המפנימים את ההודיה הבאה מתוך האהבה להשי"ת, וכן להפך, שמתוך ההודיה התמידית תתעורר ותתפעל הנפש עוד ועוד לאהבה, שהרי האדם נפעל על פי פעולותיו. כמו כן הובאו סיפורי מופת מחיי גדולי ישראל וכל כיו"ב דברים המקרבים את המצוה התמידית אל לבנו, עד כי יזכו וייהפכו לחלק בלתי נפרד מהויתנו כמצווה, או אז "נתענג בהשגתו בתכלית העונג" (שם).

ולא נותר לי כי אם לשוב ולברך את ידי"נ הנ"ל כי יזכה להוסיף תת עוד ועוד מתנבותו המשובחת לתועלת כלל ישראל.



מבוא

ברוך אלוקינו שבראנו לכבודו ויצר עולם כליל בהדרו לטובתנו ולהנאתינו. "ה' משמים השקיף על בני אדם לראות היש משכיל דורש את אלהים" (תהלים י"ד - ב'). בורא העולם מביט, כביכול, ממרומים על כל בני העולם, לראות האם יש בין כל רבבות בני האדם מי ששם לב לחסדים הנפלאים, לטוב ה' ולאהבתו הגדולה לברואיו, המתגלים מהחישובים הרבים שהשקיע לטובתם ולנוחיותם בכל פרטי הפרטים של הבריאה¹.

האדם המשכיל הדורש אלוקים, הפוקח את עיניו ומביט סביבו בעיניים של מי שרואה את העולם לראשונה, יחוש בהכרזת הבריאה כולה על טובו המופלא של בורא העולם. הוא ישים לב ליופיים של הפרחים המרהיבים שהשי"ת שם בעולם, על כל מיניהם, צורותיהם וריחם הנפלא; לאורה המחמם והמהנה של השמש, המועיל כל כך לבריאה כולה; למאורו העדין והנעים של הירח; לכל הסוגים הרבים של הפירות עם תוארם היפיפה, טעמיהם המהנים וסגולותיהם המיוחדות. הוא יעמוד נדהם בפני החכמה האדירה המשתקפת מעילות מבנה גוף האדם, וביופייה של תכנית תצורת המשפחה האנושית, עם החישובים הרבים שהושקעו בדברים הללו ובבריאה כולה, כדי להנעים את חיינו. לבו יתלהט מרוב התפעלות מטובו הנפלא של בורא העולם, הניכר מכל הגוונים הרבים של רגשי השמחה שנטע בתוכנו, יחד עם כל הדברים ששם בבריאה כדי לעורר בנו רגשות מהנים ומרנינים אלה. מכל אלו, ומדברים רבים כיוצא בהם, הוא יגיע להכרה שיש לעולם בורא שאוהב אותנו ורוצה בטובתנו ובשמחתנו. השם לב לכל זה, לא יבין איך אנשים כה רבים אינם חשים ואינם מתרגשים מהטוב המרהיב הזה. עיניים להם - והם אינם רואים את נפלאות בורא העולם, לב להם - והם אינם חשים באהבתו הגדולה אליהם.

בחסדי השי"ת אנו חיים בדור שהתעלה מאד בקיום המצוות, בדקדוקם, ובתלמוד תורה כנגד כולם, אולם ביחס למצוות הלב של התורה, ובראשן במצוה היקרה של אהבת השי"ת, עדיין רבה העזובה. על אף שמצוות אלו הן מעיקר מטרת התורה ומצוותיה, כמו שכתבו חז"ל והרחיבו

1 ע' שערי תשובה שער ג' אות י"ז, וז"ל: ודע כי המעלות העליונות נמסרו במצות עשה, כמו ... מעלות התבונן בגדלות ה', שנאמר (דברים ד' - ל"ט): "וידעת היום והשבות אל לבבך כי ה' הוא האלהים", ודוד אמר (תהלים י"ד - ב'): "ה' משמים השקיף על בני אדם לראות היש משכיל דורש את אלהים".

הראשונים בדבריהם, עדיין מתייחסים אנשים למצוות אלו כדברי "מוסר" ו"חסידות" ולא כמצוות שהן מטרת חייו של כל יהודי.

כולנו קוראים בכל יום קריאת שמע, שבה מזכרת מצות "ואהבת את ה' אלהיך", אולם מועטים הם העוצרים לשאול את עצמם אם הם באמת מקיימים מצוה זו, ואיזו השתדלות עליהם לעשות כדי ליישמה בפועל. התייחסות זו למצוה חשובה מתרי"ג המצוות שבתורה, מפליאה ביותר. הרי בשביל קיום המצוות מוטל עלינו להשתמש בכל הכישרונות שהקב"ה חנן אותנו בהם, כדי לברר איך לקיימן כראוי. ואף שאכן נדרשת התאמצות כדי להבין מה דורשת התורה מאתנו באופן מעשי במצוה זו, הרי בדורנו, בכל התחומים של חכמת הבריאה וחכמת הנפש, העמיקו והגיעו להישגים מרשימים. על כן ברור, שבשמים מצפים מאתנו להפעיל משאבים לא פחותים מאלו לברר את רצונו ית' באופן קיומן של המצוות - גם ביחס למצוות הלב.

מלבד החיוב המוטל על כל יהודי לקיים מצוות אלו, ברור שאין דבר הגורם נחת רוח לבורא העולם יותר מהן, כמו שאמרו חז"ל בגמרא סנהדרין ק"ו ע"ב "הקב"ה ליבא בעי". בדומה - להבדיל - למלך בשר ודם, שמכל מה שמשרתים אותו ומראים לו כבוד, מה שגורם לו קורת רוח אמיתית אינם המעשים בלבד (בפרט כשאין לו צורך חיוני במעשים אלו), אלא תחושות ההערצה והאהבה המלוות ומניעות את המעשים. וכן מפורש בזוהר הקדוש (חלק ג' דף רס"ז ע"א - מתורגם ללשון הקודש): "בא וראה - אין לך דבר שחביב לפני הקב"ה כמי שאוהב אותו כראוי²". וכתב רבינו בחיי (כד הקמח ערך "אמונה") שכל מעמדו של האדם בעולם הבא תלוי בדרגת האהבה להשי"ת שהוא זכה לרכוש בעולם הזה, כמו שחז"ל לומדים מהפסוק (משלי ח') "להנחיל אוהבי יש"³. ומסיים שם רבינו בחיי שעל כן "יתחייב אדם שיתבונן וישת אל לבו גודל חיובו לאהוב את הקב"ה, וכל שכן שהוא יתברך קדמנו בזה לאהוב את ישראל אהבה גדולה". ולכן מוטל עלינו לעורר את לבנו בחשיבותה הגדולה של מצוה זו, ולהשתדל בכל כוחנו לברר את אופן קיומה המעשי.

2. וז"ל הזוה"ק: תא חזי; לית לך מלה בחביבותא קמי קודשא בריך הוא, כמאן דרחים ליה כדקא יאות. עכ"ל.
3. וז"ל רבינו בחיי: הצדיק העובד מאהבה מזומן הוא לחיי העולם הבא, ונזון מזיו החכמה העליונה הנקראת "יש", שנאמר (משלי ח') "להנחיל אוהבי יש". ועל דרך הפשט "להנחיל אוהבי יש" עתיד הקב"ה להנחיל לכל צדיק וצדיק שלש מאות ועשר עולמות כמנין י"ש שנאמר "להנחיל אוהבי יש" (סנהדרין ק' ע"א). יתחייב אדם שיתבונן וישת אל לבו גודל חיובו לאהוב את הקב"ה, וכל שכן שהוא יתברך קדמנו בזה לאהוב את ישראל אהבה גדולה כי על כן ימשילו הכתובים אהבתו לישראל לאהבת איש ואשתו והוא שכתוב (הושע ב') "וארשתך לי לעולם". וע"ע ספר חסידים - סימן רפ"ט: הכי איתא בת"כ ... כל העוסק מאהבה, יושב בצל שכינה ונהנה מזיו הכבוד. ע"כ.

מצוה זו אינה מעמיסה עול כבד על האדם, אלא אדרבא, מקילה ומנעימה את כל המצוות האחרות של התורה, ועושה את חייו של עובד ה' מרוממים ומלאים שמחה וסיפוק⁴. ואכן, גדולת הדורות הרחיבו את הדבור בכתביהם בתיאור הרגשות הנעלים והמהנים ביותר של קיום מצוה זו. מדבריהם רואים, שאין שום שמחה והנאה בעולם המתקרבת לעוצמת העונג של אהבת ה'. מהרחבת תיאורם המפורט ניכר שהם בעצמם השיגו רגשות אלו בכל עוצמתם ונעימותם.

המשך הדברים במהדורה המלאה.

והנה, הרבה השי"ת להטיב לנו ושגר לנו דרנא מן שמיא עיר וקדיש, הגאון החסיד מווילנא זצ"ל, אשר בפירושו לשיר השירים הסיר האדרת וגילה אור גדול בהבנת גדרי האהבה בכל ענפיה ורבדיה⁵. על פי דבריו המאירים, נראה שבס"ד נפתחה הדרך לקביעת מסלול המתאים לכל אחד באופן קיום המצוה.

למטרה זו הוקדש ספר זה, להראות בעה"י בעקבות דברי הגר"א את הדרך שעל ידה יוכל כל אחד לעלות במעלות קיום מצוה יקרה זו ולהתעלס בצוף נעימותה. מטרת הספר אינה לקבוע את הדרכים היחידות הקיימות בהשגת אהבה זו, אלא להאיר את גדרי המצוה ומהותה, ועל ידי זה לעורר את לב המעיין בבחינת "תן לחכם ויחכם עוד", שיבין איך שהדבר אכן בידו וביד כל מבקש ה' להשיג רגשות נכספים אלו.

ייעודם של הפרקים הבאים היא בעה"י להנחות את הקורא צעד אחר צעד להשגת מטרה זו. מתיאור חשיבותה הגדולה של המצוה וחומרתה [פרק א'], והבהרת המושג הכללי של "אהבה" [פרק ב'], עד ל"מפתח הגדול" של מצוה זו שמופיע בפירוש הגר"א לשיר השירים, שהוא, כאמור, אור מבהיק המאיר את כל ענפי הסוגיה, וחושף דרך סלולה לקיום המעשי של המצוה [פרק ג']. אחרי זה מובא בירור של צורת ההודיה הרצויה להשי"ת, שהיא בית השער לפיתוח הקשר הרגשי של האדם עם השי"ת - "בואו שערינו בתודה" [פרק ד']. המשך לענין ההודיה הוא השירה, שהיא

4. ע' ספר העקרים - מאמר שלישי פרק ל"ו, וז"ל: שבח שלמה בספר שיר השירים זה המין מן האהבה [היינו אהבת ה'] מזולתה מן האהבות ואמר עליה "מה יפית ומה נעמת אהבה בתענוגים" (שה"ש ז') כלומר כמה רב היופי והנעימות שיש לאהבת השם יתברך על זולתה מן האהבות, כי זאת האהבה היא "אהבה בתענוגים", רצה לומר שיתענג בה האדם תענוג נפלא, ויש בה מיני תענוגים מתחלפים כמיני ההשגות המתחלפות אשר בו. ושאר מיני האהבות יצטרו האדם צער נפלא קודם השגת הדבר הנאהב, וכשישיג ממנו מעט, ישמח בו, אלא שיכפל הצער עד שישגיחו כולו... וכשישיג כולו תפסק האהבה וישקוט החשק. אבל אהבת השם יתברך ישמח האדם במועט המושג... ויתענג בו בלי שום תוספת צער אחר... במעט המושג ממנו תענוג נפלא, וכל מה שתתוסף ההשגה תתוסף האהבה והתענוג. ואי אפשר לאהבה הזאת שתשקוט ותפסק, להיות הדבר בלתי בעל תכלית, וכל מה שישגיג ממנה מדרגה מה יתענג בו ויגדל הכוסף להשיג יותר, וכן בבלתי תכלית.

5. דבריו מובאים בריש פרק ג'. וע' "פניני אור" סוף פרק ג' שהספר העיקרים וכן הרמב"ם בפירושו המשני בשם אריסטו הגיעו רק להגדרה חלקית במהות האהבה (לשלושה מתוך ארבעה מדורי האהבה). ע"ש.

אמצעי בעל ערך רב ששם הקב"ה בעולמנו כדי לעזור לנו להשיג את הרגשות המרוממים ביותר של אהבת ה' [פרק ה']. לאחר מכן יש התייחסות למצות "שויתי ה' לנגדי תמיד". היחס הנפוץ למצוה זו הוא שהיא שייכת לצדיקים מיוחדים בלבד, אולם כאשר יבואר שם בעה"י, מצוה זו היא מצוה יקרה שגם עליה נאמר "דרכיה דרכי נועם" ובידי כל יהודי לקיימה. קיום מצוה זו יעזור מאד לרכישת רגשות אהבת ה' נלהבים ואמיתיים [פרק ו'].

פרקים אלו מאירים את הדרך בס"ד לרכישת אהבת ה' מתוך ההסתכלות וההתבוננות בבריאה. אולם מלבד אהבה זו יש אופן נוסף של אהבה שאינה פרי ההסתכלות בבריאה, אלא אהבה שהיא תולדת אהבת הקדושה, שהיא מתכונותיה הבסיסיות והטבעיות של הנשמה. משיכת האדם לקדושה ושמחתו בה היא חלק מקיום מצות אהבת ה' בתנאי שהוא מרגיש את הקשר שיש בין הקדושה שאוהב לבין השי"ת שהוא מקור כל הקדושות [פרק ז']. שני סוגים אלו של אהבת ה' (אהבת חסדו וטובו ית' ואהבת קדושתו ית') נצרכים לקיום מושלם של המצוה, והם שלבים נדרשים להשגת הסוג השלישי של אהבת ה' שהוא ייעודה ומטרתה של המצוה - קבלת מלכות שמים באהבה. היינו, שיקבל האדם את רצונו ית' באהבה ובשמחה, בין קבלת רצונו במצוות הכתובות בתורה ובין רצונו בכל מצבי החיים שהוא מזמין לאדם [פרקים ח', ט']. שלושה אופנים אלו של יחס ואהבה להשי"ת הם שלושת הביטויים שאנו מזכירים בתפלת קדיש "יתגדל ויתקדש ... וימליך" שמהווים שלמות יחסו של האדם לבורא יתברך. בתפלת ה"קדיש" אנו מביעים את הייחול שכל הברואים ישיגו את שלושת האופנים הללו באופן מושלם ובזה יושלם רצונו ית' מהבריאה.

תשעה פרקים אלו מהווים עיקרו של הספר ומיועדים להיות שווים לכל, בין לאנשים ובין לנשים. הפרק האחרון [פרק י'] מראה איך מצות תלמוד תורה היא "כנגד כולם" גם ביחס למצוה זו, שכן אהבת התורה ועמל התורה בצורה הנכונה, הם מעל כל האמצעים האחרים להשגת כל סוגי אהבת ה' המתוארים בפרקים הקודמים. חשוב הדבר שלא תצא הבנה מעוותת ח"ו שיש בפרקים אלו מסלול בעבודת ה' הממזער חלילה את חשיבותו של עמל התורה, אלא אדרבא, אהבת תורה אמיתית היא המפתח שבכוחו לפתוח את כל השערים של אהבת ה' לרווחה. בנוסף לכך, הכיוונים המתוארים בפרקים אלו בכוחם להגביר ולרומם את אהבת התורה של האדם באופן נעלה ביותר.

בין כל ענין וענין יש פנינים מתורת חכמי הדורות שהרחיבו על העניינים שנדונו וגם עובדות מצדיקי הדורות המדגימות איך עובדי ה' אמיתיים קיימו את הדברים למעשה במשך כל הדורות.



פרק ד

בואו שעריו בתודה

יש להודות ולהלל להקב"ה על הכל, בכל עת
בלי הפוגה לעולם.

(זוהר הק' ח"ג ל' ע"ב וח"א קצ"ח ע"א)

אין לנו טעם אחר ביצירה הראשונה, ואין אל
עליון חפץ בתחתונים מלבד שידע האדם
ויודה לאלהיו שבראו.

(רמב"ן שמות יג - טז)



זוד המלך גילה בתהלים את "בית השער" דרכו נכנסים לתוך "בית ה" זה, באמרו (תהלים ק') "בואו שעריז בתודה". במילים אלו הוא חשף, שהמבוא אשר דרכו נכנסים אל תוך בית ה', הוא "תודה" - הודיה אמיתית ונרגשת להשי"ת על החסדים הרבים האישיים שמקבלים ממנו. על כן, בראש מעינינו צריכה להיות המשימה למצוא את הדרך לפתח רגשות אלו של הודיה. שה"מודה אני" שאנו אומרים בתחילת הבוקר יאמר בהתרגשות אמיתית, ושרגשות אלו ילוו אותנו במשך כל היום, תוך שימת לב לכל המתנות הרבות שאנו מקבלים ללא הרף מהשי"ת.

פרק ד' בואו שעריו בתודה

השער אשר בו נכנסים לעולמה הנפלא של אהבת ה', הוא שימת לב לכל החסדים האישיים הרבים שהקב"ה מעניק לנו תמיד.

הקדמה

מובא במדרש תנחומא סוף פרשת וזאת הברכה:

רשע בחייו חשוב כמת, מפני שרואה;

חמה זורחת - ואינו מברך "יוצר אור",

שוקעת - ואינו מברך "מעריב ערבים",

אוכל ושותה - ואינו מברך עליה.

אבל הצדיקים, מברכין על כל דבר ודבר;

שאוכלין ושותין

ושרואין ושומעין.

ולא בחייהם בלבד אלא אפילו במיתתן מברכין ומודין לפני הקב"ה, שנאמר "יעלזו

חסידיהם בכבוד ירננו על משכבותם".

ממדרש זה רואים שחיותו האמיתית של האדם נמדדת לפי כמה שהוא מרגיש הודיה לה'. רק אדם ששם לב לכל החסד והטוב הסובב אותו ומודה ומברך עליו להשי"ת, חי באמת. "ואתם

הדבקים בה' אלוקיכם חיים כולכם היום" (דברים ד' - ד'), כפי הכרתו המוחשית של האדם בהשי"ת שהוא מקור החיות כולה, הוא באמת חי. אדם "חי" פותח את עיניו ולבו ורואה את העולם המרהיב שהשי"ת יצר עבורו, מרגיש את החסד שמאחורי הכל - שהכל מתנה הניתנת מתוך אהבה ונדיבות גדולה. הוא מסתכל על העולם בעיניים של אדם הרואה אותו בפעם הראשונה, מעין אדם הראשון כשפתח עיניו בבוקרו הראשון וראה לראשונה את העולם הנפלא שהקב"ה תיכנן ויצר בשבילו. מי שמרגיש הודיה לה' במידה פחותה מזאת, נמצא במצב של "חוסר חיות" חלקית - הוא במידה מסוימת "מת".

אדם הנמצא בעולם אך אינו חש את טובו של בורא העולם ואינו מתרגש מכל ההשקעה שהשקיע לטובתו, כמוהו כאדם המהלך מתוך שנתו כשהוא נתון לגמרי בעולם הדמיון של חלומותיו, ומגיע לגן פרחים מרהיב עין. הוא אינו רואה את הגן, אינו מריח את ניחוחו ואינו מרגיש ביופיו כלל. אף שגופו נמצא בתוך הגן, הוא עצמו, רגשותיו ופנימיותו, לא נמצאים כלל בעולמה של המציאות האמיתית. כך כל אדם הנמצא בעולם הזה ואינו חש בחסדים הנפלאים הסובבים אותו, אף שגופו נמצא בתוך העולם, הוא אינו חי במציאות האמיתית כלל כי אם בעולם הדמיון האישי שלו.

ה"חיות" הזו שהאדם זוכה לה בעולם הזה היא מקור חיותו בעולם הבא². מובן מזה שהישג זה אינו ענין צדדי ושולי, אלא הוא כל מטרנתו בעולם הזה, כמו שכתב הרמב"ן סוף פרשת בא "אין לנו טעם אחר ביצירה הראשונה, ואין אל עליון חפץ בתחתונים מלבד שידע האדם ויודה לאלוקיו שבראו"³. וכן מובא בברייתא [אבות פ"ו] "כל מה שברא הקב"ה בעולמו לא ברא אלא לכבודו".

1. בנוסף לכך, אדם כזה נחשב כ"מת" כיון שהנשמה שלו אינה פעילה, ומבחינה זו הרי כל מעשיו הם באופן יחסי כמעשים גופניים שטחיים בלבד, מעין תנועות הפרכוס שלאחר המיתה.
לפי מדרש תנחומא זה מבוארים דברי הפסוק ישעיה (ל"ח - י"ט) "חַי ה' הוּא יוֹדֵךְ", שלפי מידת ההודיה היא מידת החיות של האדם. ע"ש. וע' זוהר הק' חלק א' דף ר"ז ע"ב: חזקיהו אמר (ישעיה ל"ח - י"ט) "חי הוא יודך כמוני", בגין דחי אתקרב לחי, דוד מלכא איהו חי וקורבא דיליה לחי העולמים, ומאן דאתקריב לגביה איהו חי, דכתיב (דברים ד' - ד') "ואתם הדבקים ביהו"ה אלהיכם חיים כלכם היום". וע"ע מלבי"ם תהלים (ס"ג - ד') "פי טוֹב חֶסֶדְךָ מִחַיִּים שְׁפָתַי יִשְׁבְּחוּנְךָ": "כי טוב חסדך מחיים" - ... החיים אינם תכלית לעצמם, רק שהם אמצעיים שעל ידם "שפתי ישבחונך" - שבלעדי החיים אי אפשר שאשבח אותך ... אחר שעיקר תכלית החיים וטובם הוא מה שיכול להודות לה' על החסד ... אם כן החסד הוא הטוב והתכלית של החיים, והוא טוב מן החיים עצמם שהוא רק אמצעי אליו, כי על ידי החסד "שפתי ישבחונך" וזאת היא תכלית החיים. עכ"ל.

2. ע' רמב"ם הלכות תשובה פרק ח' הל' ב'.

3. ע"ע ספר תורת המנחה (לרבי יעקב סקאלי תלמיד הרשב"א) דרשה ס"ז: האדם לא נברא אלא להכיר בוראו ולידע אלקותו, וליתן לו שבח והודיה על כל מה שברא שנאמר (משלי ט"ז - ד) "כל פעל ה' למענהו", ואמרו רז"ל (מדרש תהלים י"ט) מאי למענהו לקילוסו, כדאמר (תהלים קמ"ז - ז') "ענו לה' בתודה". ומכל מין האנושי בחר בישראל, וקראם "עם קרובו" ו"נחלתו" ו"חלקו" ו"סגולתו", לדעת אותו ולספר התלתו שנאמר (ישעיה מג - כ"א) "עם זו יצרתי לי תהלתי יספרו", כלומר לעם זה יצרתי עולמי כדי שיספרו תהלתי. עכ"ל. ונראה שזו כוונת דברי רז"ל (ילקוט שמעוני בראשית רמז ב') "בראשית ברא אלוקים" בשביל ביכורים שנקראים "ראשית". היינו שה' ברא את כל העולם בשביל שייקמו בו מצוות ביכורים, שכל ענינה הכרת טובה לה', כמו שכתב רש"י ריש פרשת כי תבא (דברים כ"ו - ג') [וכן כתב האלשיך הק' שם ע"ש].

כלומר, השי"ת ברא את העולם עם כל תכולתו ושכלוליו כדי שיהיה לנו מקום לזכות בו על ידי עבודתנו להכיר במידות טובות ית' למרות ההסתר הגדול הקיים בעולם⁴. גם רבנו יונה בספר שערי תשובה (שער שלישי אות י"ז) מעורר על חשיבותו הגדולה של ענין זה. וז"ל:

המעלות העליונות נמסרו לנו במצות עשה: כמו ...

- מעלות התבונן בגדלות ה', שנאמר (דברים ד' - ל"ט): "וידעת היום והשבות אל לבבך כי ה' הוא האלקים", ודוד אמר (תהלים י"ד - ב'): "ה' משמים השקיף על בני אדם לראות היש משכיל דורש את אלקים".
- ומעלות זכרון חסדיו והתבונן בהם, שנאמר (דברים ח' - ב'): "וזכרת את כל הדרך", ונאמר (שם ח' - ה'): "וידעת עם לבבך כי כאשר ייסר איש את בנו ה' אלקיך מיסרך", ודוד אמר (תהלים ק"ז - מ"ג): "ויתבוננו חסדי ה'", ונאמר (שם כ"ו - ג): "כי חסדך לנגד עיני"
- ובעבור המעלות האלה נברא האדם, שנאמר (ישעיה מ"ג - ז'): "כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו". ומה תקות הנברא - אם לא ישים עמל נפשו ועיקר עסקו בדברים שנברא בעבורם!?

מקורה של "חיות" זו באדם הוא ההכרה המוחשית שלו במדותיו ית', שהיא "בית ה'" שכינן בתוך ליבו כמתואר בפרק הקודם. לפי דרגת הפיתוח של "בית ה'" האישי של האדם נמדד הקשר שלו עם ה', והוא הקובע את דרגת חיותו האמיתית.

דוד המלך גילה בתהלים את "בית השער" דרכו נכנסים לתוך "בית ה'" זה, באמרו (תהלים ק') "בואו שערינו בתודה". במילים אלו הוא חשף, שהמבוא אשר דרכו נכנסים אל תוך בית ה', הוא "תודה" - הודיה אמיתית ונרגשת להשי"ת על החסדים הרבים האישיים שמקבלים ממנו. על כן, בראש מעינינו צריכה להיות המשימה למצוא את הדרך לפתח רגשות אלו של הודיה. שה"מודה אני" שאנו אומרים בתחילת הבוקר יאמר בהתרגשות אמיתית, ושרגשות אלו ילוו אותנו במשך כל היום, תוך שימת לב לכל המתנות הרבות שאנו מקבלים ללא הרף מהשי"ת.

הודיה לה' אינה רק הבעת מילים מסוימות, אלא עבודה גדולה שבלב הצריכה לימוד והעמקה באופן השגתה בצורה מושלמת. מלבד זאת שהכרת טובה נרגשת לה' היא מטרת חיינו, היא גם מנעימה ומרוממת את החיים הרוחניים והגשמיים של האדם לאין ערוך. על כן אין דבר שכדאי יותר להשקיע מאמצים להשיגו באופן מושלם. בהמשך פרק זה נשתדל בעה"י לברר את הדרך להשגת מטרה נכספת זו.

⁴ גם קיום המצות הוא חלק של "כבוד" זה, שכן קבלת מלכות שמים וקיום המצות מתוך רגשי הכרת טובה נחשבים אופני הודיה ושירה לה' על חסדיו, כמו שכתב החסיד יעבץ אבות (א' - ב'). וכן קיום המצוות מקדש את האדם ומביא אותו להכרות זו בכבוד שמים וידיעת ה'.

שער ראשון

נועם

ההודיה

- א. כי לך טוב להודות
ב. האהבה שבהודיה
ג. ההודיה לה' - מטרת הבריאה

אנשים בדרך כלל מבינים שהמושג "הודיה"
הוא תחושת מחויבות כלפי מי שהטיב
להם, הודאה שאכן קיבלו דבר מזולתם,
ולא להתעלם מהחסד שנעשה להם. אולם
המתבונן בדבר יראה שיש בהודיה אמיתית
הרבה מעבר לכך.



אשרי הזוכה לחוש בנועם ההלל
וההודיה לה'. אדם כזה זוכה לחיים
מעין גן עדן כבר בעולם הזה. הוא חש
מעין קורת הרוח שחשים הצדיקים
כאשר הם נהנים מזיו השכינה בגן
עדן, אשר היא השמחה הגדולה
של ההכרה במידות טובו ואהבתו
ית'. שמחה זו היא מטרת השי"ת
ורצונו בבריאה. כאב רחמן שאזהב
אותנו ביותר, השי"ת מקבל נחת רוח
גדולה לראותנו משיגים את ההנאה
והשמחה המרוממות שבשבילן ברא
את העולם

נועם ההודיה

אנשים בדרך כלל מבינים שהמושג "הודיה" הוא תחושת מחויבות כלפי מי שהטיב להם, הודאה שאכן קיבלו דבר מזולתם, ולא להתעלם מהחסד שנעשה להם. אולם המתבונן בדבר יראה שיש בהודיה אמיתית הרבה מעבר לכך.

א. "כי לך טוב להודות"

הגמרא במסכת ברכות (נ"ח ע"א) מביאה שיש שני סוגי אורחים - "אורח טוב" ו"אורח רע":

אורח טוב מהו אומר?

"כמה טרחות טרח בעל הבית בשבילי, כמה בשר הביא לפני, כמה יין הביא לפני, כמה גלוסקאות הביא לפני, וכל מה שטרח לא טרח אלא בשבילי".

אבל אורח רע מהו אומר?

"מה טורח טרח בעל הבית זה, פת אחת אכלתי, חתיכה אחת אכלתי, כוס אחד שתיתי. כל טורח שטרח בעל הבית זה לא טרח אלא בשביל אשתו ובניו".⁵

גמרא זו צריכה ביאור, שהרי מי מביניהם באמת צודק? האם האורח הטוב מתאר בכנות את המציאות האמיתית? מנין לו שבעל הבית באמת כל כך טרח בשבילו? הייתכן שמצפים מאדם להתבסס על מציאות שאינה אמיתית?!

אולם נראה שיש עומק נפלא לגמרא זו. שהודיה אמיתית אינה רק ביטוי של מלות תודה, ואף לא רגשות כנים של הודיה המבוטאים מתוך הכרח ונימוס. שלימות מדת ההודיה היא הרגשת שמחה לעורר בלב רגשות הודיה, ותחושת הנאה מרוממת בהבעתן. כפי שאומרים בברכת ההלל "כי לך טוב להודות ולשמך נעים לזמר"⁶ וכלשון הפסוק (תהלים קנ"ז) "כי טוב זמרה אלוקינו כי נעים נאוה תהלה", וכן (תהלים קל"ה) "הללויה כי טוב ה' זמרו לשמו כי נעים". ואכן יש לחלק את בני האדם לשני סוגים: יש אנשים שמרגישים הנאה גדולה ושמחה להביעה הודיה לשני, ויש אחרים שבשבילים הודיה היא משימה כבידה הנעשה מתוך הכרח ונימוס.

5. ע"ע מעין זה במסכת כלה פרק רביעי: "אם הטיב לך מעט יהי בעיניך הרבה" עכ"ל..

6. כנוסח עדות המזרח, וכנוסח אשכנז "כי לך טוב להודות ולשמך נאה לזמר". וע"ע ספר התמיד בפירושו לתפלת ישתבח וז"ל: "בורא כל הנשמות - אשר להם תאות הודאות".

לפי זה דברי הגמרא נהירים, שהרי אין באפשרותם של האורחים לדעת באמת כמה טרחות טרח בעל הבית בשבילם, בפרט מבחינת מניעיו וכוונותיו. **האורח הטוב אוהב להודות, הוא אוהב לראות טוב ולהודות עליו, ומרגיש בזה הנאה גדולה**, וכל טובה קטנה נחשבת לו גדולה מאד, ועל כן הוא מכריע את כל הספיקות לצד החיובי של הכרת טובה, שודאי כל מה שטרח בעל הבית לא טרח אלא בשבילו (ואכן, אם בעל הבית ינסה להתווכח עם האורח ויאמר לו שהוא באמת לא טרח כל כך, צפוי שהאורח יתווכח אתו בחזרה, מכיון שהוא מרגיש טוב להביע הודאה ומתאכזב כאשר דבריו אינם מתקבלים).

בדומה לכך, גם בהודיה לה', רק אדם שהצליח לחוש את השמחה ואת הנעימות המרוממת של **אהבת ההודיה**, ישים לב וירגיש את כל הטוב הניכר מכל פריטי הבריאה, וירגיש עד כמה שהבריאה - עם כל מה שיש בה - כולה מתנה נפלאה מהשי"ת.

האוהב להודות יבחין בכל פרטי הפרטים של ההטבה שנעשתה, כמו צייר מומחה המבחין בכל גווני היופי העדינים שבציור ... בנקודות האור והצל וכדומה. אדם שאינו מתמצא בענין מתרשם מהציור באופן כללי בלבד, אולם הצייר המקצועי שם לב לכל פרטי היופי האלו מכיון שהם חביבים עליו⁷. בדומה לכך החש את הנעימות של הודיה לה' ישים לב לכל פרטי הפרטים של החסדים שאחרים לא שמים לב עליהם. וכדברי הגמרא ברכות (דף נ"ט ע"ב): מאי מברכין [על הגשם שמגיע אחרי תקופה של בצורת]? אמר רב יהודה "מודים אנחנו לך על כל טפה וטפה שהורדת לנו". לא מודים רק על התועלת הכללית של כל הגשם שירד, אלא חשים את האהבה והנדיבות שמאחורי כל אחת מהטיפות שנשלחה מן השמים - מליוני מתנות!⁸

7. מעין דברי הגמ' ר"ה (כ"ז). במידי דחביב תרי קלי נמי משתמע.

8. הסבא מסלבודקה זצ"ל היה מבאר על פי זה את הברכה "הנותן לשכוי בינה להבחין בין יום ובין לילה". שאנו מודים בזה להקב"ה לא רק על הבינה והדעת המושלמות של השכל המעולה של האדם, אלא על "כל טיפה וטיפה" של בינה ודעת שנתן בבריאה. דוגמה של "טיפת דעת" הקטנה והמועטת ביותר, היא בינת השכוי היודע להבחין בין יום ובין לילה. בדומה לכך מוצאים אצל רחל אמנו: כשנולד יוסף כתוב בפסוק "ותאמר אסף אלוקים את חרפתי" (בראשית ל' - כ"ג) ופירש רש"י (מבר"ר ע"ג - ה'): כל זמן שאין לאשה בן אין לה במי לתלות סרחונה, משיש לה בן תולה בו: "מי שבר כלי זה?" "בנך!", "מי אכל תאנים אלו?" "בנך!". עכ"ל. בתוך רגשי ההודיה על הבן הנולד לה אחרי כל כך הרבה שנים, והזכות הגדולה להעמיד אחד משבטי י-ה, אין היא מתעלמת מלשים לב ולהודות אף על הדברים הפעוטים ביותר שהרוויחה כתוצאה מלידת יוסף.

"כי נעים נאוה תהלה"

הרב יהודה צדקה זצ"ל:

◌ לברך מתוך מתיקות נלהבת ◌

הגאון הרב יהודה צדקה זצ"ל ראש ישיבת "פורת יוסף" היה מברך כל ברכה מתוך התרגשות ונעימות גדולה. היה ניכר עליו שכל מילה של הברכה היתה כמעדן המתוק ביותר לפיו, כצפיחית בדבש ונופת צופים.

(וזאת ליהודה)

הרב שלמה זלמן אויערבאך זצ"ל:

◌ ברכת המזון נרגשת של הגרש"ז אויערבאך זצ"ל ◌

הרב שמואל אויערבאך שליט"א (בנו של הגרש"ז אויערבאך) סיפר בהספדו על אביו: אשרי מי שראה כל יום את ברכת המזון של אבא. אין לתאר ... אנשים שבאו, רציתי להכניס אותם כדי שיראו איך צריכים לברך בנעימות ובכוונה. היה מוחש, כאדם שעומד נוכח לפני ה' ומביע את מעמקי רחשי ליבו, את הכרת הטוב המופלגת שמרגיש כלפיו. כשהוא בירך, שמעתי ממנו לכאורה דברים חדשים, "שהנחלת לאבותינו ארץ חמדה טובה ורחבה, ועל שהוצאתנו ה' אלוקינו מארץ מצרים" ושמתי לב שכך באמת כתוב בסידור, וגם אני אומר את זה כל יום.

פעם שמעו את הרב שלמה זלמן זצ"ל אומר "נודה לך" בברכת המזון, ומיד אחר כך חוזר שוב על הקטע ורק אז המשיך ואמר "ועל הכל". אחרי שהוא סיים את ברכת המזון הוא הסביר לנוכחים, שבפעם הראשונה הוא לא הרגיש את הדברים שאמר, והרי הודיה ללא רגשת הלב אינה הודיה!

(חכו ממתקים עמ' צ"ד)

הרב יוסף צבי הלוי דינר זצ"ל ראב"ד לונדון:

◌ להודות כראוי בברכת המזון ארוכה ◌

דרכו של הרב יוסף צבי הלוי דינר ראב"ד לונדון זצ"ל היתה לקבוע את כל סעודותיו על הפת, גם בימות החול. הוא הסביר: "הרי האדם אוכל במשך הסעודה מגוון גדול של מאכלים, כולם מועילים ביותר וטעימים עד להפליא, איך אפשר להביע הכרת טובה גדולה כל כך, על ידי ברכה כל כך קצרה?!"

(דרכי יוסף צבי)

ב) האהבה שבהודיה

כדי לעמוד בעה"י על הדרך לפתח מידה נפלאה זו של ה"אורח הטוב", לחוש את ההנאה ואת השמחה שבהודיה, יש לברר קודם את המושג "הכרת טובה". מה באמת כוונת הביטוי?

נדמה אדם שקיבל מתנה יקרה ביותר מחברו. המקבל מבטא מילות תודה ומביע כמה הוא מרגיש אסיר תודה לנותן, כשעיניו נעוצות כל הזמן ברצפה שלפניו, ואינו מרים את ראשו ואת עיניו להסתכל אל הנותן אפילו פעם אחת...

איך מרגיש נותן המתנה?

"ככה מביעים תודה!?" - "לא להודיה כזו צפיתי!" - בלי מגע עין ההודיה נחשבת מלאכותית ונאמרת מנימוס לבד.

והנה יש לשאול, אם "הודיה" פירושה כפי שמקובל לומר, שהיא מלשון "להודות על האמת", שמביע שאינו מתעלם מהחסד שנעשה איתו, ש"מודה" שאכן קיבל דבר מהזולת וחש מחויבות כלפיו, והכרת טובה היינו שהוא מרגיש אסיר תודה כלפיו ומחויב להחזיר לו כגמולו - מדוע חש הנותן שלא קיבל הודיה הוגנת? הרי המקבל אמר את המילים הנכונות?

ברור שהגדרה זו אינה מספקת. הכרת הטוב אינה רק מילים של תודה, ולא רק רגש של מחויבות כלפי הנותן, אלא כפירושן הפשוט של המילים "הכרת הטוב" - הכרה מוחשית ב"טוב" של הנותן, היינו שהמקבל חש בטוב ליבו ובמידותיו הטובות של הנותן שהניעו אותו להטיב לו. כשהמקבל מביע הכרת טובה הוא מודיע למטיב שהוא חש את מה שהוא עשה בשבילו ושכתוצאה מכך מתעוררת בלבו תוספת הערכה ואהבה כלפיו. קשר עין הוא ביטוי של ההתאחדות הנפשית והאהבה, שלהן מצפים מאדם המביע תודה, ובלעדיהן ההודיה נחשבת לקויה. הקשר הנעשה באמצעות העיניים, מגלה את אמיתת ההודיה ועוצמתה עוד יותר מהמילים הנאמרות, שכן הרגש של "הכרת הטוב" הוא רגש של הערכה ואהבה, הכרה מוחשית בטוב הנותן ובאהבתו שהניעה את ההטבה. כל עוד רגשות אלו חסרים, חסר במרכיבים הבסיסים של הודיה.

הרגש העומד מאחורי תחושת ההודיה, הינו בעצם רגש של אהבה והערכה כלפי המיטיב, שמתעורר בלבו של המקבל כתוצאה מנתינתו. רגשי אהבה והערכה אלו, שייכים לאחד מארבעה סוגי האהבה האפשריים, (ביאור ארבעת סוגי אהבה אלו התבררו בספר השלם שערי אהבה פרק ג') "אחותי" "רעיתי", "יונתי" או "תמתי". אופייה של ההודיה נקבעת לפי סוג זה:

- **כאשר ההודיה היא מסוג "אחותי" או "רעיתי" (אהבת המועיל והערב) - האדם מביע הכרה בכך שהמיטיב הוא האמצעי שהביא לו את ההנאה והתועלת. סוג האהבה של המקבל למיטיב הוא אותו סוג אהבה שיש לו לדבר שהתקבל, באשר הוא האמצעי שדרכו הדבר הגיע אליו [כאהבת החולה לרופאו ששומר על בריאותו המעורערת, שבמידה שבה הוא אוהב את בריאותו, הוא יחוש אהבה לרופא].**
- **הודיה בדרגה של "יונתי" (אהבת ה"טוב"), "הכרת הטוב" - היא ההבנה העיקרית והנפוצה של הודיה. היינו שהמקבל מביע שהוא מרגיש את נדיבות לבו של הנותן, ומתחזקת בו ההוקרה והאהבה כלפיו. נמצא, שבהודאתו הוא מביע שהחסד שנעשה, וכן בעל החסד עצמו, משתייכים אצלו - בתוך חדרי לבו - למדור "יונתי", ביחד עם כל אלו שהוא מעריך ומרגיש את טובם.**
- **הודיה בדרגה של "תמתי" (אהבת ההתאחדות) - היא כאשר המקבל מביע בהודאתו שהוא מודה למי שעזר לו לא רק על מה שעשה עבורו ועל טוב לבו, אלא גם על האהבה המשתקפת מהמעשה ומהזדהותו עם צרכיו ושמתו. כתוצאה מאהבה זו, גם הוא חש כלפי הנותן, "כמים הפנים לפנים", אהבה וקרבה נפשית.**

נמצא שההנאה והשמחה המתוארות לעיל, ש"האורח הטוב" חש בהבעת הודיה, היא הנאת הנשמה מסוג "יונתי" ו"תמתי". הנשמה אוהבת לראות "טוב", לראות את מידותיו הטובות של הקב"ה ואת אהבתו לברואיו, משתקפות בבריאה ובברואים. שמחה זו של הנשמה היא מעין שמחתו של אדם שפוגש במרחקים ידיד נעורים, שכמעט נשכח ממנו מחמת אורך הזמן וריבוי התלאות. כך מתרגשת הנשמה כאשר היא פוגשת בעולם הזה גילוי של מידות טובו ית' ואהבתו הגדולה לברואיו מעין זו שהכירה לפני ירידתה לעולם. בראותה את מדות החסד של השי"ת מוקרנות בתוך ההסתר הגדול של העולם על ידי מי שדבוק במידותיו ית' (אף כשהחסד נעשה לאדם אחר), היא חשה שמחה ונעימות נשגבה להביע את הכרתה ולשבח טובה זו, לשחזר לעצמה ולהפיץ לאחרים את מידת הטוב המתגלה בעובדה זו⁹.

בנוסף לכך, כשהאדם עצמו הוא שנהנה מההטבה, יש מניע נוסף להבעת הכרת טובה; שכן מתכונותיה הבסיסיות של הנשמה היא האהבה לתת והסלידה מלקבל מתנות מאחרים. לכן

⁹ היינו שהרי זו מתכונותיה וממטרותיה של הנשמה להפיץ את כבוד השמים שהיא חשה לבני אדם אחרים, וכן לשאר חלקי הנפש שלא מרגישים בו, שגם הם ישתתפו בהכרת הטוב הזה שהתגלה בעולם. כמו שנעים לספר סיפורים על גדולתו של אדם שמעריצים מאד אף כאשר למספר עצמו לא היה שום חלק בסיפור.

טבעה, כאשר היא מקבלת דבר, היא נהנית ומרגישה סיפוק להחזיר דבר לנותן, אף כשהתמורה היא רק ההרגשה הטובה הנגרמת על ידי הבעת התודה¹⁰.

את ההנאה הזו שחש "האורח הטוב" בהודאתו, יכולים לחוש גם כל "האורחים הטובים" הנמצאים בעולמו של המארח הגדול ית'. כולנו אורחים בעולם הנפלא שהשי"ת תיכנן ויצר בשבילנו כדי להעניק לנו את הטוב המופלג שכל הבריאה מובילה אליו. הנשמה מרגישה שמחה גדולה להודות ולשבח להשי"ת "כי טוב זמרה אלוקינו, כי נעים נאווה תהלה". היא מתפעלת מ"נדיבות הלב" שמאחורי כל העולם ומלואו המורגשת במדור "יונתי" ומאהבת השי"ת אלינו שהניעה את הכל, המורגשת במדור "תמתי"¹¹. שמחת ההודיה להשי"ת היא שמחת הארת המדורים של "יונתי" ו"תמתי" לחוש את נועם טובו ית' ואת עוצמת אהבתו אלינו.

10. ע' כיוון זה במכתב מאליהו ח"א עמ' 47.

יש לשים לב ש"הלל" ו"הודיה" הם שני מושגים שונים. "הודיה" היא הכרת טובה על חסד אישי שהאדם קיבל. לעומת זאת "הלל" הוא אף כאשר הוא בעצמו לא קיבל הטבה אישית, הרי הוא שמח לשבח ולהביע את מידות טובו ית' המתגלות בבריאה. כמבואר לעיל, הנשמה מרגישה נעימות גדולה לעורר את הטוב הזה, כמו שנעים לאדם לספר סיפורים על גדלותו של אדם שהוא מאד מעריץ. דבר זה הוא מתכונת הנשמה - לשאוף לראות טובו ית', ולחוש שמחה גדולה בראיית גילויים אלו. [ונראה שתכונה זו היא המקור של כל המושג של כבוד שיש בעולם, שכן כל רגשי הכבוד הם תגובת הנשמה לאדם או לדבר שדרכו מתגלה כבוד שמים. אמנם, אפשר להשתמש ברגש זה של הנשמה בצורה מעוותת, ולהרגיש כבוד לדברים שאינם ראויים לכבוד כלל. עוות זה הוא באמת מעין עבודה זרה, שכן יש לאדם אפשרות להרגיש מעין חשיבות קדושה ואלוהות ח"ו לדברים חסרי ערך, שהוא קבע שהם טובים וראויים לכבוד. על זה נאמר שרשעים הופכים את היצר הטוב ליצר הרע. (מדרש אגדת בראשית סוף פרק א': "הרשעים הללו לא די להם שלא עשו מיצה"ר יצ"ט, אלא עשו מיצ"ט יצ"ר, שנאמר 'וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום'").]

11. היינו כאשר ההנאה נובעת מהכרה באהבת השי"ת אלינו שהניעה את הנתינה, הרי זה מעורר גם אצל המקבל אהבה בחזרה להשי"ת "כמים הפנים לפנים".

הודיה נרגשת

הרב אביגדור מילר זצ"ל:

להרגיש את האהבה שמאחורי כל ההטבות

אפשר לדמות את הרגש שעלינו לחוש כאשר אנו רואים את כל הדברים הטובים והיפים שהקב"ה הכין עבורנו בעולם, לבחור ישיבה שהגיע לביתו מהישיבה באמצע הלילה אחרי תקופה ממושכת שלא היה בבית. הוא נכנס למטבח ורואה שאמו הכינה בשבילו סעודה דשנה מסודרת ומוכנה על השולחן. בגמר האכילה הוא רואה שהיא טרחה גם לאפות עוגה מיוחדת לכבודו. אחר כך הוא נכנס לחדרו ומגלה שהיא הניחה על השולחן כל מיני מטעמים נוספים להנאתו.

מכל דבר מדברים אלו שמתגלה לו, הוא אינו מסיק בצורה פילוסופית בלבד, שאמו קיימת ומתפקדת בבית, אלא כל הדברים האלו שהיא הכינה בשבילו מעוררים בו התרגשות עמוקה. הוא שם לב לכל הטרחה הרבה שהיא טרחה בשבילו, למחשבה שהיא השקיעה כדי להנותו ולשמחו, ומבחיך באהבה שהגיעה את כל המאמצים האלו. כל ההכנות האלו מעוררות בו רגשי אהבה כלפיה ושמחה להיות בחזרה בקרבתה¹².

הרב שמשון דוד פינקוס זצ"ל:

סוד העלייה הרוחנית

הרב פינקוס זצ"ל גילה שאחד מהדברים המרכזיים שגרמו לו לעלייה גדולה ברמת חייו הרוחניים, היה החלטתו להקפיד לכוון כראוי במאה ברכות בכל יום - לאומרם ברגש של הכרה מלאה בחסד ה' ובאהבתו הגדולה אלינו¹³.

12. ספר והאר עינינו פ"ד.

13. רבותינו שבדרום עמ' 115.

ברכה היא "נשיקה"

ברכה היא כביכול נשיקה, ונשיקה היא הביטוי העמוק ביותר של אהבה שישנו בעולם. בזהר הק' נקרא הדבר "איתדבק רוחא ברוחא". הקב"ה אוהב אותנו ומענג אותנו בכל טוב שבעולם, והוא מחכה שנאמר לו "תודה" ברגש ובאהבה. כביכול הוא מצפה לתגובת האהבה שלנו!¹⁴

ברוך ה', כל אחד מאתנו מברך ברכות, אך רבים לא שפרו את ברכותיהם מאז שעזבו את גן הילדים. אנחנו מתוכננים באופן מעולה - עם מתג אוטומטי - לברך, אבל לא מרגישים הודיה אמיתית לה'. הסיבה לכך היא שהשי"ת אינו מציאות חיה עבורנו! כולנו מנומסים ואם אדם יגיש לנו משהו או נרגיש הכרת טובה כלפיו, אבל להשי"ת אנו לא מרגישים הודיה טבעית. הסיבה לכך היא שאדם המעניק לנו דבר, אנו רואים אותו וחשים את טוב לבו, מה שאין כן ביחס לקב"ה. יש לנו עבודה רבה, אשר היא משימת חיינו, לחולל ולעורר בלבנו שגם הקב"ה הוא מציאות חיה לא פחות מאדם זה. עיקר מטרת בריאת האדם בעולם היא כדי להשיג הכרה מוחשית זו!¹⁵

דוד המלך שתיקן לומר מאה ברכות בכל יום, הוא הביטוי של מידת ה"מלכות". מידת המלכות היינו המעורבות של המלך בכל נושאי המדינה בפועל. וכן במידת הקב"ה, הכוונה שהקב"ה מעורב באופן מעשי בפועל בכל סדרי ומקרי הטבע לפרטי פרטיהם, הוא קרוב אלינו ופועל בקרבנו בכל רגע ובכל מקום. בתקנה זו דוד המלך קבע שאין די רק לעשות "הפסקות" בריצת החיים בשביל מלכו של עולם בג' תפלות היום הקבועות, אלא עלינו להכניס "מלכות שמים" בתוך החיים, שהיא תהיה חלק בלתי נפרד מחיינו. בָּרַךְ! זָבַר עִם הַשִּׁי"ת! הוֹדָה לּוֹ! אִמֹר תּוֹדָה לְקַב"ה שִׁישׁ לְךָ עֵינֵיִים, שִׁישׁ לְךָ בְּגָדִים, שִׁישׁ לְךָ אוֹכֵל, שִׁישׁ לְךָ מִשְׁפָּחָה ... עַל כָּל צַעַד וְשַׁעַל הוֹדָה לּוֹ יֵת! שִׁיחָה בּוֹרָא הָעוֹלָם שׁוֹתֵף פְּעִיל בְּחֵיִךְ. זוֹהִי קְבִלַת מַלְכוּת שָׁמַיִם אִמִּיתִית!¹⁶

14. שיחות גלות ונחמה עמ' רס"א, תפארת שמשון ח"ד עמ' ר'.

15. תפארת שמשון ח"ה עמ' קס"ח ואמרי שמשון עמ' כ"ד.

16. שיחות אלול עמ' קכ"ז, תפארת שמשון עמ' מ"ג.

ג) ההודיה לה' - מטרת הבריאה

לפי האמור, שיסוד ההודיה הוא רגשי אהבה, מובנת חשיבותה הגדולה של מצות ההודיה לה'. מצוה זו היא המפתח לאהבת ה' שהיא מטרת כל התורה ויסוד כל תוכנית הבריאה.

בתפלת "נשמת כל חי" כתוב:

**"שכן חו ב ת כל היצורים לפניך ה' אלוקיננו ואלוקי אבותינו,
להודות להלל לשבח לפאר לרומם להדר לברך לעלה ולקלס..."**

החובה להודות ולהלל להשי"ת היא מצוה הנובעת ממצות אהבת ה', וממטרת הבריאה כולה, שהרי "כל מה שברא הקב"ה בעולמו לא ברא אלא לכבודו" (ברייתא סוף מסכת אבות פ"ו)¹⁷. לפי התרגשותו ושמחתו של האדם בהבעת הלל והודיה לה' אפשר להכיר את דרגת הכרתו בכבוד שמים, ואת השיגיו ברכישת רגשות של אהבת ה' אמיתית. כל ביטויי השבח וההלל המוזכרים במילים אלו של תפלת "נשמת כל חי" הנם רגשות שונים של הלל והודיה, וכתוב כאן שחובה על כל אחד מהיצורים להרגיש את כולם - כפי מיטב יכולתו - על כל החסדים הרבים שהוא מקבל, והממלאים את העולם כולו.

החסר ברגשי הכרת טובה והודיה להשי"ת הוא סיבת כל הבעיות והליקויים בבריאה, החל מחטאו של אדם הראשון. חז"ל אומרים שאדם הראשון היה כפוי טובה, ולא הכיר בצורה מספיקה בטובה הגדולה של כל מה שקיבל מהשי"ת, ובפרט במתנה הנפלאה של האישה שהקב"ה יצר עבורו כדי לעזור לו בחיים ולהנעים את שהותו בעולם. כמו שמובא בגמרא במסכת עבודה זרה דף ה' ע"א:

תנו רבנן ... אמר להן משה לישראל כפויי טובה בני כפויי טובה ... כפויי טובה דכתיב "ונפשנו קצה בלחם הקלוקל" [רש"י: לחם הקלוקל - קל הוא הזמן ומפני שהיה נבלע בכל אבריהם ואינן יוצאין לחוץ קראוהו קלוקל ורגנו על כך. והיא היתה להם טובה גדולה, שלא היו צריכין לטרוח ולצאת שלש פרסאות לפנות ...]. **בני כפויי טובה דכתיב "האשה אשר נתתה עמדי היא נתנה לי מן העץ ואוכל"** [רש"י: אשר נתתה עמדי - לשון גנאי הוא שתולה הקלקלה במתנתו של מקום, והוא עשאה לו לעור].¹⁸

17. ע' פירוש ר"י בר יקר ואבודרהם: "שכן חובת כל היצורים" - אמר "היצורים" על שם (ישעיה מ"ג - כ"א) "עם זו יצרתי לי תהלתי יספרו" כלומר כיון שיצרתים חובה עליהם שיהללוהו". ע' רש"י (ישעיה מ"ג - כ"א) "עם זו יצרתי לי תהלתי יספרו": "עם זו יצרתי לי - למען תהלתי יספרו". וע"ע קובץ שיעורים קונטרס דברי סופרים סימן א' אות כ"ב, וז"ל: "לעשות רצונו ית' כל ברואי עולם מצווין ועומדין מתחילת ברייתן על זה, דכל הנמצאים נבראו לעשות רצון קונם וכל פעל ה' למענהו".

18. וע"ע רש"י בראשית פרק י"א פסוק ה' "וַיִּרְדֵּ ה' לְאֵת אֶת הָעֵיִר וְאֶת הַמַּגְדָּל אֲשֶׁר בָּנוּ בְּנֵי הָאָדָם", פרש"י: בני האדם - אלא בני מי, שמא בני חמורים וגמלים? אלא בני אדם הראשון שכפה את הטובה ואמר "האשה אשר נתתה

הליקוי הזה של אדם הראשון בהכרת טובה היה שורש חטאו הגדול - האכילה מעץ הדעת, כפי שמבואר במשנת רבי אליעזר¹⁹ (פ"ז), וז"ל:

"לא נטרד אדם הראשון מגן עדן אלא על כפיית הטובה, שנאמר (בראשית ג' - י"ב) 'ויאמר האדם האשה אשר נתת עמדי', אמר לו הקב"ה, עזר שמתיה לך ואתה אומר 'האשה אשר נתת עמדי'?"

זאת אומרת, שאם אדם הראשון היה פותח את עיניו בבוקרו הראשון, רואה את השמים ואת הארץ, השמש, העצים, הפרחים ... את כל הבריאה המורכבת והמשוכללת שהשי"ת תיכנן והכין עבורו ... **ועם זה** היה שם לב לחסד העצום של השי"ת ששקד לברוא את כל הדברים האלו לטובתו. אם לאחר מכן הוא היה ניגש לטעום מפרות הגן כמו שצווה אותו הקב"ה, שת ליבו ליופיים המרהיב, לטעמם הייחודי, לניחוחם ולסגולתם ... **ועם זה** היה חש את טובו וחסדו המופלגים של בורא העולם שיצר את כל הפירות האלו להנאותו ולשמחו ... כאשר השי"ת היה מביא לו אחר כך את שיאת התשורות, את האשה - מציאות נפלאה שרק בורא בעל חסד בתכלית החסד וההטבה היה חושב להמציא - התרגשותו מהחסד ומהטוב המופלא של רבש"ע היתה מגיעה לממדים כאלו, שלא היה ייתכן שילך נגד רצונו ית' ויחטא אחר כך באכילת עץ הדעת.

הבנה זו בחטאו של אדם הראשון מבוארת גם מדברי רבינו בחיי והגר"א מווילנא זצ"ל (אדרת אליהו) בפירושם על הפסוק (בראשית ב' - ט"ז) "וַיֵּצֵא ה' אֱלֹקִים עַל הָאָדָם לְאֹמֶר מְכַל עֵץ הַגֶּן אֲכַל תֹּאכֵל", שאין הכוונה במילים אלו שניתנה לו **רשות** לאכול מעצי הגן, אלא היתה כאן **מצות עשה** על אדם הראשון לאכול מכל עצי הגן²⁰. והדבר צריך ביאור, למה היה חשוב כל כך שאדם הראשון יאכל מכל עצי הגן עד שנקבעה על זה מצות עשה?

אולם התשובה ברורה כנ"ל. הנסיון של אדם הראשון היה ניסיון של הכרה בטובו המופלג של רבש"ע שהמציא עולם כביר עם אין ספור פרטים ופרטי פרטים להנאתו ולטובתו, וכאמור לעיל שחז"ל אומרים "לא נטרד אדם הראשון מגן עדן אלא על כפיית הטובה". אם הוא היה מכיר כמה שה' הוא טוב ואוהב אותו, הוא היה מבין שאם השי"ת אמר לו לא לאכול מעץ הדעת, הרי זו סכלות מובהקת לעבור על הוראותיו הנאמרות מתוך אהבה גדולה וחפץ בטובתו המרבית.

עמדי" אף אלו כפו בטובה למרוד במי שהשפיעם טובה ומלטם מן המבול.
19. לר"א ב"ר יוסי הגלילי.

20. וז"ל הגר"א באדרת אליהו: "מכל עץ הגן אכל תאכל" ... היה הצווי שיאכל מכל עץ הגן ולא רשות. ולכן אחר החטא אמר אדם "ואוכל" [בראשית ג' - י"ב] "וַיֹּאמֶר הָאָדָם הָאִשָּׁה אֲשֶׁר נָתַתָּה עִמָּדִי הִיא נָתַנָּה לִּי מִן הָעֵץ וְאֲכַלְתִּי". כוונתו שהשם יתברך שאל לו ב' דברים; א', מפני מה אכל מעץ הדעת. ב', מפני מה לא אכל משאר אילנות. ובא התשובה "ואוכל עוד מהם", זאת אקיים. עכ"ל.

כל החטאים וכל הבעיות של הבריאה הם תולדות והמשך של אותה כפיות טובה של אדם הראשון²¹. את הליקוי הזה של אדם הראשון עלינו לתקן. לשם כך תקנו חכמים את ברכות הנהנין וכל הברכות כולם, כדי שנשים לב ונתלהב מטובתו הנפלאה של השי"ת, עד שנרצה לקיים את רצונו מאהבה, ובזה יתוקן חטאו של אדם הראשון והבריאה תשיג את יעדה²². מטרת כל ברכות הנהנין אינה שהאדם יברך לפני האכילה, ולאחר מכן ישכח מברכתו, אלא שעל ידי הברכה ירגיש במשך כל אכילתו את חסד ה' ואת אהבתו הגדולה אליו, ושהכרה זו תלווה אותו בהמשך חייו.

אשרי הזוכה לחוש בנועם ההלל וההודיה לה'. אדם כזה זוכה לחיים מעין גן עדן כבר בעולם הזה²³. הוא חש מעין קורת הרוח שחשים הצדיקים כאשר הם נהנים מזיו השכינה בגן עדן, אשר היא השמחה הגדולה של ההכרה במידות טובו ואהבתו ית'. שמחה זו היא מטרת השי"ת ורצונו בבריאה. כאב רחמן שאוהב אותנו ביותר, השי"ת מקבל נחת רוח גדולה לראותנו משיגים את ההנאה והשמחה המרוממות שבשבילן ברא את העולם²⁴.

21. חוסר הכרה בחסד ה' שמאחורי כל המתנות הרבות שהקב"ה משפיע לעולם כדי לעורר את הברואים לעבודת ה' מתוך שמחה ורצון, היה יסוד הקלקול של דור המבול [גמ' סנהדרין דף ק"ח א': תנו רבנן דור המבול לא נתגאו אלא בשביל טובה שהשפיע להם הקדוש ברוך הוא], דור מגדל בבל [רש"י בראשית (י"א - ה') מובא לעיל בהערה], וסדום [רש"י שבת י' ע"ב ד"ה ושלותה מהפסוק "גאון שבעת לחם ושלות השקט היה לה וגו' (יחזקאל ט"ז)]. וכן הוא יסוד כל הגלות ע' תנא דבי אליהו רבה פרק יד: "היו ישראל כפויי טובה עד שהגלה אותם מא"י וישליכם מעל פניו" [וכן מבואר בדברים (כ"ח - מ"ז) "תחת אֲשֶׁר לֹא עֲבַדְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּשִׂמְחָה וּבְטוֹב לֵבָב מְרֹב כָּל יְעַבְדְּתָ אֶת אֱלֹהֵי אֲשֶׁר יִשְׁלַחְנוּ ה' בְּךָ ...". ע' ספר הכוזרי - מאמר שלישי].

22. ע' מדרש תהילים מזמור פ"ט, וז"ל: היה העולם תהו ובהו, עמד וברא את העולם, וברא את האדם והשליטו בכל טוב כדי לקלוטו. ועלינו מה לעשות, לקלוט ולברך. וכן הוא אומר, (תהלים ק"ג - ו') "כל הנשמה תהלל יה".

23. ע' תרגום יונתן על הפסוק (תהלים צ' - י"ז) "ויהי נועם ה' אלהינו עלינו" - "ויהי בסימותא דגן עדן מן קדם ה' עלנא".

24. ע' אור החיים הק' דברים (ו' - כ"ה) [מובא לעיל בהקדמת הספר] ששואל איך יתכן שנקבל שכר על עבודה כל כך נעימה כמו אהבת ה', שהרי זה לקבל שכר על הנאה מופלאה, וז"ל "הגם שכפי האמת עלינו לשלם שכר לאלהינו ברוך הוא שהטעימנו עריבות נעימות מתיקות אהבתו בלבנו, מתוקים וערבים לאין תכלית, אלא שיטול אדם שכר על התעצמותו עד שהשיג טעם בחיים". עכ"ל.

להיזהר מכפיות טובה

הרב אביגדור מילר זצ"ל:

אחד מיסודות היהדות הוא העובדה שכל הבריאה עם כל פרטי פרטיה, נבראו למטרה אחת - להיטיב עם בני האדם, ואין שום פרט בבריאה שלא נברא לשם מטרה זו.

אחת מהפליאות הגדולות של הבריאה היא העובדה שמצד אחד יש אפשרות לראות את חסדו של הקב"ה בכל מקום ובכל פינה, ומצד שני אפשר לעבור את כל החיים כעיוור, בלי לשים לב אפילו לאחד מהם. החסדים מקיפים אותנו מכל הצדדים, ובכל זאת מי שאינו מעורר את עצמו להתבונן בדבר לא יבין כלל על איזה חסדים מדובר ... כמו דג שמחפש מים באוקיינוס.

כאשר לא מקדישים זמן ומחשבה להתבונן על כל החסדים הרבים הנמצאים בבריאה, ולשים לב לכל החישובים שנעשו בכל פרטי הפרטים של הבריאה לטובתינו, הרי אנחנו כמו אדם שהשקיע הרבה מחשבה וטרחה להשיג מתנה יקרה לחברו. הוא מביא אותה אליו ארוזה בעטיפה יפה. החבר מקבל את המתנה, מודה לו, ומניח אותה בצד. הידיד מגיע אליו כמה זמן אחר כך ורואה את המתנה מונחת באותו מקום, ועדיין לא נפתחה!..... כמה חסרון רגישות וחוסר יחס ניכרים מהתייחסות זו.

הבה נתאר לעצמנו שמישהו מבקש מאתנו מתנה חשובה מאד - לדוגמה, דירה מרוהטת ומסודרת בכל האביזרים הנצרכים. המבקש יודע שאין לו שום זכות לבקש בקשה מוגזמת כזו, אך דמעותיו ותחינותיו ממיסות את לבנו, ואנו נעתרים לבקשותיו ומקבלים על עצמנו למלאות את כל משאלותיו באופן הטוב ביותר. חולפים הימים, ומידי יום אנו מביאים לו עוד פריטים בשביל ביתו החדש. והנה, אף שאנו באים אליו יום יום, האיש לא מטריח את עצמו לצאת מפתח ביתו אפילו פעם אחת לומר לנו תודה!...! מה תהיה הרגשתנו ... !?

המצב שלנו הוא בדיוק כמו אדם זה. בתפילותינו אנו מבקשים מהשי"ת ומתחננים על חיים, בריאות, פרנסה והצלחה, כולם מתנות שאיננו זכאים להם כלל. מידי יום זוכים אנו ליהנות מידי ית', בבריאות, בפרנסה ובשפע של אין ספור טובות מרהיבות. בכל יום זורחת עלינו השמש ואנו אוכלים ושותים וישנים. האם עצרנו - ולו פעם אחת - לומר תודה ברגש מלא, כראוי לטובות נפלאות כאלו?! האם השתדלנו להרגיש את עומק חסדי השי"ת ואהבתו אלינו?! לעשות זאת היא היסוד של כל התורה כולה!

שער שני



להתפעל

מהחסד המופלא

של הבריא



מדוע חסרה לנו התפעלות זו?

א. התרגלות

ב. הנגיף - "מגיע לי"

ג. הרי כולם מקבלים

ד. אבל מה יהיה

מסר מפעים שלושה ימים לראות

המפתח לרגשות המרוממים של הודיה לה,
הוא הסתכלות על העולם מתוך שימת לב
לאהבה ולנדיבות הגדולה שמאחורי כל
הפרטים ופרטי הפרטים שהשי"ת שם בו,
להנאתינו ולטובתינו. מה בידינו לעשות כדי
להשיג היבט נפלא זה?



לפני אמירת הברכה "פוקח עורים"
כל בוקר, הרב שרגא גרוסברד זצ"ל)
משגיח של

ישיבת פונוביז' (היה סוגר את עיניו
לזמן מה עד שהתחיל להרגיש באופן
מוחש את

הנכות שבחוסר הראייה והחסד
המופלג של עניים מתפקדות. רק אז
הוציא מפיו את

הברכה - מתוך לב גדוש הודיה
להשי"ת

להתפעל מהחסד המופלג של הבריאה

המפתח לרגשות המרוממים של הודיה לה', הוא הסתכלות על העולם מתוך שימת לב לאהבה ולנדיבות הגדולה שמאחורי כל הפרטים ופרטי הפרטים שהשי"ת שם בו, להנאתינו ולטובתינו. מה בידינו לעשות כדי להשיג היבט נפלא זה?

על אף שתחושת מתק ההודיה להשי"ת הינה בהישג ידו של כל אחד, לא רבים זוכים לכך. רוב בני האדם אינם מקדישים זמן במשך היום להעלות במחשבתם את כל הדברים שהם אוהבים, שמנעימים להם את החיים ושעוזרים להם. הם אינם פותחים את עיניהם לראות את יפי הבריאה; את הפרחים, את הנוף, את הנץ החמה ושקיעתה, ולחוש את טוב ה' ואהבתו הגדולה לברואיו הניכרים מכל פרטי העולם. רבים יעברו ליד שיח פרחים מרהיב עין וכמעט שלא ישימו לב לקיומו. מחשבתם נתונה להישגים ולפתרון בעיות בחיים, ולא להערכת העולם הנפלא שהשי"ת יצר עם חישובים רבים בלתי נספרים להנאתנו ולטובתנו²⁵. לעומת זאת, עובדי ה' השואפים להתקרב לה', מודעים מאד לחשיבות הגדולה לשים לב לכל הגילויים של טוב ה' הקיימים בבריאה, ומקדישים לכך מחשבה:

פעם שאל אדם את הפוסק המפורסם **הרב משה פיינשטיין זצ"ל**; איך ניתן לשפר את הכוונה שלו בתפילה? הרב משה ענה: לפני שתתפלל, התרכז על איזה גילוי חדש ששמת לב אליו בחסד ה' בבריאה. הסוד של השגת רגשות כנים של תפילה, הוא להרגיש את החסד ואת האהבה של מי שמדברים אליו.²⁶

הרב שך זצ"ל ראש ישיבת פונוביז היה מרבה לדבר בהתרגשות גדולה על חשיבות ההתבוננות בכל הדברים היפים והמהנים שהקב"ה שם בבריאה בשבילנו. נפשו הייתה יוצאת מרוב התרגשות בדברו על כל הסוגים הרבים של הפירות, ועל כל שאר הדברים הרבים הממלאים את עולמנו, שהשי"ת שם אותם בעולם כדי להוסיף לנו שמחה. הוא היה ממריץ את תלמידיו בשיחותיו לשים לב למה שהם אומרים במזמור "ברכי נפשי" בכל ראש

25. במקרים רבים הפעם הראשונה ששמים לב עד כמה באמת אוהבים ונהנים מדבר, היא כאשר הדבר נלקח מאיתנו, וכבר איננו.

26. עבודת התפילה א', ע"ז.

חודש. "אנו אומרים אותו מדי מהר ולא שמים לב למה שכתוב בו!" היה מתרעם. הוא היה עובר על המזמור קטע אחרי קטע לעורר ולעודד את תלמידיו להרגיש באופן מוחש מה שכתוב בו - "שימו לב ותרגישו את היופי הנפלא שה' שם בבריאה!"

פעם מצאו אותו מחזיק בקבוק של דבש בידיו, כאשר דמעות זולגות מעיניו מרוב התפעלות מהמערכת המשוכללת של יצירת הדבש שהמציא בורא העולם רק כדי להוסיף לנו קצת תוספת הנאה בחיים. ההשקעה הכבירה שהושקעה בהמצאת 'עולם' שלם - 'עולם הדבורים', כדי להנותנו ולשמחנו בטעמו הנעים של הדבש. טוב בלתי יאומן!!²⁷

הרב אביגדור מילר זצ"ל היה מקדיש מחשבה רבה לרגשות נעלים אלו. הוא העיד על עצמו שההתבוננות פעם ביופיו המופלא של פרח לזמן ממושך גרמה לו להתעלות גדולה, מרחיקה לכת בחייו הרוחניים וביחס שלו לבורא העולם²⁸. כשהוא עבר על יד גן פרחים הוא היה עוצר לרענן ולהרנין את נשמתו בחד הנפלא של ה' שמתגלה ביופי המרשים של הפרחים. הוא היה אומר: כל אחד יכול להתעלות ולהגיע להישגים מרוממים מראיית היופי המופלא של גינה. הסתכל על יופיו המרהיב של כל פרח - ראה איך כל עלה כותרת הוא יצירה אומנותית מדהימה. שים לב לצבעים השונים המתמזגים יחד, לניחוח הנפלא שנתווסף להנאותנו. הרגש את אהבתו של ה' מאחורי הכל!

המשקה הכי אהוב עליו היה מים. תחושת האהבה וחסד ה' שמאחורי כל המערכת של מחזור המים, מוסיפה למים מתיקות שאף ממתיק לא יכול להתחרות איתה! בנוסף לכך, הרי ה' היה יכול לעשות שהאכילה והשתייה שלנו תהיינה כמו שממלאים רכב בדלק, פעולה טכנית בלי שום הנאה. אולם ה' רצה שתהיה לנו הנאה גדולה לאכול ולשתות ... חסד מדהים!

כשהיה עובר על יד חנות פירות הוא היה מתרגש ביותר. "הרי הקב"ה היה יכול לחסוך עבודה ולברא פרי אחד - תפוז שחור בלי טעם ובלי ריח, שיש בו את כל הויטמינים ומינרלים החיוניים. למה ה' המציא כל כך הרבה סוגים שונים של פירות, כל אחד עם טעם שונה, מרקם שונה וצבע שונה?

27. ספר והאר עיינינו פ"ד, ברכי נפשי ח"א עמ' ט"ז.

28. ספר והאר עיינינו פ"ד.

הסיבה היחידה לכך היא שה' אוהב אותנו ורוצה שנהיה שמחים! איזה טוב! ... איזה אהבה!..."

גם המעבר על יד פרסומת של בית חרושת המייצר שבעים וחמשה טעמים שונים של גלידה היה סיבה להתרגשות גדולה. הרי השי"ת הוא שהכין את כל הטעמים האלו. כמה השקעה רק בשביל ההנאה שלנו! אחרי שהוא עשה שבעים וארבעה טעמים הוא לא עצר - הרי יש עוד טעם אחד שחבל שאנשים יפסידו!....

ללוות את רב מילר בדרך היתה חוויה מרוממת, התלהטות נפשו - כמו של ילד קטן הרואה את הכל לפעם הראשונה - היתה מדבקת. המבט המרומם שהוא העביר למלוויו נשאר איתם למשך כל חייהם.²⁹

אולם, גם כשהאדם פותח את עיניו ורואה את החסדים הגדולים הממלאים את העולם, ישנם "מחסומים" הקיימים בתוך הלב המונעים ממנו להתפעל מהם. להלן ננסה בעה"י להגדיר מחסומים אלו ולמצוא את הדרך לעוקפם ולסלקם, ובזה לפתוח את השער לעולמה המרומם של הודיה אמיתית להשי"ת.

ישנה התפעלות נלהבת שרואים אצל ילדים קטנים הנתקלים בנפלאות הבריאה בפעם הראשונה. לעיתים מוצאים התפעלות דומה גם אצל אנשים מבוגרים שרואים את הדברים בפעם הראשונה, או אחרי הפסקה של תקופה ממושכת. כאותו אדם המתואר בפרק הקודם, ששהה תקופה ממושכת בבית החולים ולא חשב שיצא ממנו עוד בחיים, כאשר בחסדי השי"ת הוא יוצא מבית החולים בבריאות מושלמת, פותח את הדלת, נושם את האויר הצח, נושא את עיניו ורואה את העולם המרהיב שלפניו, לבו מתמלא בהתרגשות גדולה ובהתפעלות מיופיה הנפלא של הבריאה. אדם זה חש מעין רגשותיו של עיוור שנפקחו עיניו לראות לראשונה בחייו את כל היופי של הבריאה.

מדוע חסרה לנו התפעלות זו?

א) התרגלות

התלהבות והתפעלות הן הבעות של רגשי שמחה, וכבר כתב בעל ספר העקרים (מאמר ב' פ' ט"ו) שהגדרת המושג "שמחה" היא רגשות סיפוק המורגשים על ידי האדם כשמשיג דבר שאוהב. ולכן לאחר שעובר זמן מה מקבלת דבר מסוים, הוא אינו מעורר עוד אצל האדם רגשות כל שהם,

שהרי ההשגה הייתה לפני זמן. רק כאשר ירגיש ויראה בעין לבו בצורה מוחשית את המצב שהיה יכול להיות בו אילולא קבל את הטובה הזו, אז תישאר שמחתו גם אחר זמן ממושך. כאשר ישים מול עיניו שתי תמונות אחת ליד השנייה, את מה שיש - לעומת מה שהיה יכול להיות אלמלא חסדי ה', אז יחוש שמחה והנאה במה שיש לו. מצב כזה קיים באופן טבעי כאשר יש שינוי חד לטובה במצבו של האדם, שכן אז עוד קיימת התמונה הקודמת להשוואה. זוהי סיבת התפעלותו והתרגשותו של אותו חולה שיצא מבית החולים ושל העיוור שנפקחו עיניו לראשונה.

וכן כתב החובות הלבבות בשער חשבון הנפש (חשבון כ"ג), שעל האדם לרענן את רגשי ההתפעלות שלו מכל החסדים שהוא מקבל, כדי שלא יפסיק להרגישם אף כשהתרגל אליהם זמן רב. וז"ל: "אל תימנע מלהתפלא על הדברים הללו [נפלאות הבריאה] ומלהתבונן בהם מפני שראית אותם פעמים רבות, ומפני שהתרגלת אליהם זמן רב. ... הסתכל עליהם והתעמק בהם כאלו לא חזית אותם לפני כן ולא ראיתם, ודמה עצמך כאלו היית סתום עינים ואחר כך נפקחו עיניך וראית אותם לראשונה".

ידוע הסיפור אודות שר נכבד שהיה נכנס כל יום לתוך חדר מוסתר, ולובש שם את בגדי עניותו שהיה רגיל ללובשם לפני שהתמנה לשר, ובכך המחיש לעצמו יום יום - בצורה מוחשית ביותר - את מצבו אילולא חסד ה' ועלייתו לגדולה. מובן הדבר שהתנהגות זו היא אכן עצה מועילה ופשוטה שודאי שינתה את כל התייחסות השר למעמדו. סיפור זה מעורר בנו אף רגשי הכרה שאכן כן היא הדרך הראויה לכל מי שעולה לגדולה, לשמור על היבט אמיתי ומאוזן על עצמו, ולא להתגאות כתוצאה ממשרתו.

מצות אהבת ה' דורשת מאתנו לאמץ לעצמינו התנהגות מעין זו של השר הזה, לפקוח את עינינו וליבנו לראות את כל הדברים הרבים שאנו נהנים מהם, ויחד עם זאת להעמיד לפני עינינו בצורה מוחשית את המצב העגום שהיינו עלולים להיות בו בלעדיהם. המחשה זו תעזור לנו לשים לב ולהתרגש מהחסדים הגדולים שאנחנו מקבלים מהשי"ת במשך כל חיינו בלי הרף³⁰.

³⁰. ונראה ששמחה שמקורה ממדורי "אחותי" (אהבת המועיל) ו"רעיתי" (אהבת הנעים), מורגשת באופן טבעי רק בשעת ההשגה, שכן "הנפש לא תמלא" ו"נפש שבעה תבוס נופת" - הנפש תמיד שואפת להנאות ותועלות נוספות. מה שאין כן, שמחה הנובעת ממדורי "יונתי" (אהבת הטוב) ו"תמתי" (אהבה כמים הפנים לפנים) מהרגשת טוב ה' ואהבתו, מתמשכת לעולם כמו שכתוב "כולם ישבעו ויתענגו מטובך" (אפילו לאחר השביעה), "ובאו ציון ברנה ושמחת עולם על ראשם" שמחה המתמשכת לעולם ואינה פגה עם הזמן. ועל כן העצה הנ"ל תשיג את מטרתה רק אם על ידה מרום האדם את השמחה שלו משמחה גשמית של הגוף לשמחה רוחנית של הנשמה.

היה יכול להיות אחרת!

הרב שרגא גרוסברד זצ"ל ועוד:

להרגיש את המתנה הנפלאה שבראייה

לפני אמירת הברכה "פוקח עורים" כל בוקר, הרב שרגא גרוסברד זצ"ל (משגיח של ישיבת פונוביז) היה סוגר את עיניו לזמן מה עד שהתחיל להרגיש באופן מוחש את הנכות שבחוסר הראייה והחסד המופלג של עניינים מתפקדות. רק אז הוציא מפיו את הברכה - מתוך לב גדוש הודיה להשי"ת³¹.

בחור שלמד בישיבת סלבודקה בבני ברק היה נעלם באופן מיסתורי מבית המדרש כל בוקר באמצע ברכות השחר. בהמשך הזמן התבררה מטרת העדרו. הוא היה רץ מחוץ לישיבה למקום שבו ישב עיוור על ספסל ברחוב, מאחל לו "בוקר טוב!" לבני, וחוזר לבית המדרש לומר את הברכה "פוקח עורים" מתוך רגשות נלהבים על המתנה הנפלאה של העיניים שלנו³².

הרב אביגדור מילר זצ"ל:

הרגשת גודל החסד של מתנת האויר הצח

פעם נכנס נכדו של הג"ר אביגדור מילר זצ"ל לבית סבו והוא מצאו עומד ליד כיור מלא מים כשראשו טמון בתוך המים. הנכד נדהם... מה קרה לסבא...!? אחרי זמן מה הוציא הרב את ראשו ונשם נשימה עמוקה. בראותו את תמיהת נכדו, הוא הסביר שזה עתה הוא שמע אדם מתלונן על איכות האוויר באזור, והתרעם על חוסר נקייתו. "חששתי שדיבורים אלו ישפיעו על רגשי הכרת טובה שלי לרבש"ע על המתנה היקרה של האוויר שהעניק לנו - המצאה נפלאה שהיא יקרה מכל הון". לכן הכניס את ראשו תחת המים עד שהרגיש מצוקת חוסר אוויר, ואז, בהעלותו את ראשו, חש מחדש את החסד של האוויר שהשי"ת יצר והרכיב לטובתנו³³.

31. לעולם אורך עמי' 79

32. מפי הרב יצחק זילברשטיין שליט"א

33. מראיון עם הנכד.

תלמיד ותיק של הרב מילר שהיה מלווה אותו בטיוליו היומיות מתאר את התנהגותו של רבו: באמצע הטיול הרב היה מחליט שהגיע הזמן לערוך "סעודת מלכים" (כלשונו) ליהנות מאחת ההנאות הגדולות ביותר שיש בעולם. הוא עצר מהילוכו, והכין את עצמו למבצע. אז הוא נשם בחזקה, ולגם בהנאה רבה מהנעימות המרעננת של האויר הצח. הוא המשיך לנשום מתוך שימת לב להנאה הגדולה של כל לגימה ולגימה ... כמה מהנה ומחזקת החוויה - מתנת חינם, הניתנת באהבה רבה מבורא העולם ית'. איך אפשר לא להכיר טובה לה' על חסד מדהים כזה?³⁴

הרב יעקב ישראל קניבסקי (הסטיפלער) זצ"ל:

יש להודות גם על כל הסבל שה' חסך לנו

פעם נכנס אברך לסטיפלר זצ"ל לשאול אם יש צורך לעשות "קידוש" ללידת תינוקת. הוא ענה, "הרי אם הייתם מחכים שנים רבות לילדים, ובסוף הייתה נולדת לכם תינוקת, ודאי הייתם עושים סעודת הודיה גדולה ולא הייתם שואלים שאלה. ובכן, למה תגרע הודאתכם כיון שהקב"ה חסך מכם את כל שנות הסבל האלו?!"³⁵

34. Walking with Rabbi Miller, p. 66.

35. וכן שמעתי בביאור דברי האורחות חיים להרא"ש (יום א' אות כ"ב) שכתב בתיאור הרגשות המיועדים ללוות את ברכות הנהנין "לברך את בוראו שהשביע נפש שוקקה". מילים אלו מקורן מתהלים פרק ק"ז: "תעו במדבר בישימון דרך עיר מושב לא מצאו. רעבים גם צמאים נפשם בהם תתעטף. ויצעקו אל ה' בצר להם ממצוקותיהם יצילים. ... יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם. כי השביע נפש שוקקה ונפש רעבה מילא טוב". והרי הרא"ש אינו מדבר דווקא על מי שמברך על אוכל שקיבל כאשר היה רעב וצמא באמצע המדבר, ומדוע כתב שעל כל אחד "לברך את בוראו שהשביע נפש שוקקה"? אלא, כוונת הרא"ש היא שעל האדם לברך להשי"ת על כל אוכל שמקבל כמו אדם שקיבל דבר זה כאשר היה רעב וצמא באמצע המדבר, שהרי אין סיבה שההודיה להשי"ת תהיה פחותה, כיון שבחסדיו ית' הוא אינו נמצא במצב זה. אדרבא, על האדם לכלול הודיה גם על זה בתוך ברכתו, שבחסדיו השי"ת הוא אינו נמצא במצב כזה.

הרב שמשון דוד פינקוס זצ"ל:

להרגיש את הברכה של גוף בריא

בברכת "אשר יצר" אנו אומרים: "... שאם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם אי אפשר להתקיים ולעמוד לפניך". שמעתי פעם מפרופסור גדול שאמר "אחרי שאני מכיר את כל המחלות הקיימות, כשאני רואה אנשים ברחוב אני מתמלא התפעלות שעל אף הכל יש כל כך הרבה אנשים שהם בכל זאת בריאים ושמחים"....

במטוס, שהוא מסובך הרבה פחות מגוף האדם, כל פעם שהמטוס נוחת, מגיע צוות גדול לבדוק אותו ולתקן את כל הדרוש תיקון. אם לא היו עושים זאת בקפדנות בכל נחיתה, היה פחד לנסוע במטוס, והמטוס לא היה ממשיך לתפקד זמן רב. נראה שאם היו מזינים לתוך מחשב את כל נתוני הגוף וכל המחלות השונות הרבות הקיימות בעולם, המחשב היה מודיע שסיכויי האדם להחזיק מעמד לתקופה כלשהי בעולם שואפים לאפס. אם רק חלק קטן של אחד מהאברים החיוניים של הגוף שלנו אינו פועל באופן תקין, "אי אפשר להתקיים" - אין אפשרות לחיות!

רק בכדי שנהיה בריאים ונמשיך להתקיים, נצרכים חסדי שמים מדהימים של השגחה ושמירה מיוחדות מלמעלה. הבריאות שלנו היא 'נשיקה' מבורא העולם! את זה צריכים להרגיש כאשר מברכים ברכת "אשר יצר"³⁶.

ע"ע בענין זה

בסוף הנספחים - "שלושה ימים לראות"

(ב) הנגיף - "מגיע לי"

יש מניעה נוספת, שהיא המחסום העיקרי הנוגד את כל רגשי ההתפעלות וההכרה בטוב ה' אף מהדברים המהנים והמשמחים ביותר. מניעה זו היא הרגש המוטעה שכל ההטבות שאנו מקבלים "מגיעות" לנו וזכותנו לקבלן. באופן טבעי, אדם מרגיש כלפי כל הדברים שהתרגל אליהם, שעצם העובדה שהוא קבל אותם בעבר (ובפרט כאשר גם אחרים קבלו אותם) היא סימן לכך שזכותו לקבלם, ועל כן אינו מרגיש סיבה להכיר טובה עליהם יותר מאשר למי שמחזיר לו חוב. היבט מוטעה זה הורס לגמרי כל זיק של הכרת טובה ואהבת ה'. ואכן טבעו של נגיף הרסני זה הוא להתחדש בתוך האדם יום יום, ויש צורך לשרשו ביסודיות בלי הפוגה כל החיים.

המתבונן בדבר יראה שרגש זה נובע מטענה החבויה במעמקי לב האדם, טענה שמתביישים לבטאה, ואולי אף להודות בכך שהיא קיימת. היא הטענה המוטעית ש"כיון שבורא העולם ברא אותנו, הלא בזה מוטל עליו גם לסדר את כל צרכינו, ואף לסדר את הנוחיות הנצרכת לנו כדי שנרגיש טוב ונוח בעולם". קשה למצוא אדם שאין לו רגשי תרעומת וטענות כאשר לא הכל מסתדר בחיים כפי רצונו. בתוך הכאב על הצרה נשמעים לרוב גם צלילי הביקורת.

ואכן יש להבין, מהי באמת התשובה לטענה זו?

התשובה ברורה, אך היא דורשת הקדשת מחשבה והתבוננות כדי להפנימה:

המתנה הגדולה ביותר שקבלנו מהשי"ת אינה הנוחיות או דברים המועילים המיוחדים שקבלנו בחיים. המתנה הגדולה ביותר שקבלנו מבורא העולם היא עצם החיים שלנו, עצם היותנו חלק מהתוכנית הנפלאה של הבריאה, שתכליתה הטובה האין סופי הנצחי של העולם הבא. כל דרישה נוספת מהשי"ת אחרי קבלת מתנה נפלאה זו, היא עזות גדולה.

ניתן להמשיך את הדבר לעני גלמוד ללא בית וללא קורת גג, שנדיב גדול ריחם עליו ונתן לו במתנה בית מפואר במקום היפה ביותר בעולם. הנדיב סידר עבורו גם משרתים רבים ואת כל נוחיותו בצורה מושלמת למשך כל החיים, ואף דאג לארגן לו טיסה למקום על חשבונו. במשך הטיסה, מקום מושבו והארוחות המזומנות לא מילאו את ציפיותיו של העני. הוא התלונן למיטיבו במר נפש "הרי לולא יוזמתך לא הייתי צריך לנסוע כלל, ואם כן היה ראוי שתסדר את כל נוחיותי במשך הנסיעה בצורה מושלמת יותר...!"

מילים אלו הם חוצפה גדולה. כמה מכוּעַר לראות עני כזה, הדורש בעזות תוספת נוחיות, כאילו שהכל "מגיע לו". באמת, אף מי שקיבל כסא מהודר ואת כל נוחיותו במשך הנסיעה, והוא מכיר טובה ומודה רק עליהם בלבד, הרי זו כפיות טובה גדולה, שהרי נוחיות הנסיעה היא דבר שולי ביותר לעומת מטרתה - היעד המיוחל, שעליו היה צריך להביע את עיקר הודאתו.

בדומה לכך, כל החיים שלנו הם "נסיעה" ליעד המיוחל, שהוא החיים הנצחיים של העולם הבא. התרעומות של אנשים שמרגישים תמיד ש"מגיע להם יותר" הן מוכערות לא פחות מטענותיו של העני הנ"ל.

אולם יש לשים לב שיש פן נוסף לנמשל שאין במשל. שהרי אם מזדמן לאדם איזה חוסר נוחיות בעוה"ז, הרי ידוע לנו שאין השי"ת מביא שום צרה לאדם בלי שיש בדבר תועלת חשובה ורצויה כל כך, עד שכאשר יראה בסוף את התועלת הנצחית שיוצאת ממנה, יודה וישבח להשי"ת על הצרה (ואף יודה להשי"ת על שלא השגיח על כל תלונותיו ותפלותיו לסלקה). נמצא, שכל חסרון נוחיות במשך ה"טיסה" הוא לגמרי לטובת הנוסע, שמגיע על ידו ליעד נכסף יותר.

כדי שנשיג באופן מוחש את ההכרה הזאת, שעצם הוויותינו היא מתנה נפלאה מה', נצרכת הקדמה חשובה:

מכיון שאין באפשרות שכלינו המוגבל לתפוס כלל את מהותו של העולם הבא, שהוא היעד ומטרת הכל, כל ההכרות שלנו בו היא רק דרך ההכרות שלנו ברבש"ע שהמציא אותו. ככל שהאדם יכיר יותר שהשי"ת הוא באמת כולו טוב, יכיר שבוודאי טובת העולם הוא היא עצומה כל כך עד שכדאי לעבור אף את כל הקשיים והצרות הגדולים ביותר של העולם הזה כדי להשיגה (אילולי זה לא יתכן שמי שהוא באמת טוב ימציא תוכנית עם קשיים רבים כאלו).

נמצא שבאופן מעשי, מה שנדרש מאתנו הוא לפתוח את עינינו ולבינו, לשים לב לכל הדברים הטובים שהשי"ת שם בבריאה, ועל ידם להגיע להכרה מוחשית שמי שברא את כל הדברים האלו הוא טוב ורוצה בטובתנו. אז יהיה בידינו להרחיב את ההכרה הזו גם לדברים הנראים לנו שליליים בעולם, שלא יתכן שבורא עולם שהוא כל כך טוב יברא אותנו בלי מטרה של טוב מופלג כל כך ששווה את כל התלאות והצרות רח"ל של העולם הזה, עם כל חומרתם הנוראית. המכיר בטוב המופלא של השי"ת יגיע למסקנה שיש רק תשובה אחת לחידת הצרות של העולם הזה, והיא, שקיימת מציאות של טוב נפלא כל כך שעדיין אינו מוכר לנו, שהכל מוביל אליו ושהוא מטרת הכל. בכל העולם הגשמי הידוע לנו לא קיים טוב ששווה לעבור בשבילו את כל הצרות

של העולם, כדוגמת כל מה שאירע לעם ישראל במשך שנות גלותנו המרה, רח"ל. מהצרות האלו עצמן אפשר לחשב את הטוב המרהיב ביותר של העולם הבא.

כאשר יכיר האדם בטובת תוכנית הבריאה, אז יהיה בידו להודות להשי"ת על המתנה הגדולה ביותר - "מתנת החיים". הוא יכיר בחסד הגדול של השי"ת ששם אותו בתוך התוכנית הנפלאה הזאת, כדי לתת לו הזדמנות להגיע לטוב הנצחי של העולם הבא. אדם זה יבין שכל שאר ההצלחות והמתנות שהוא מקבל במשך חייו בעולם הזה, הם כאין לעומת העובדה שהשי"ת ברא אותו כדי להתחסד אתו חסד אינסופי בצורה הטובה ביותר שאפשר. אחרי שנברא האדם ונהיה בכלל "מעשיו" של הקב"ה, אז השי"ת שהוא טוב ומטיב, דואג לטובתו האמיתית באופן המעולה והמושלם ביותר, שהרי "טוב ה' לכל ורחמיו על כל מעשיו" (תהלים קמ"ה).

אדם המכיר במלא המשמעות של החסד העצום של תוכנית הבריאה ובתשורה האדירה של מתנת החיים, אף אם היה, רחמנא לצלן, שוכב חולה כל חייו בלי אפשרות לזוז ולעשות שום דבר, עדיין היה מודה ומהלל להשי"ת בהתלהבות על חסדו הגדול אתו, על עצם העובדה שהוא נמצא בתוכנית הנפלאה שלו. גם מי "שלא קיבל כסא במטוס ונאלץ לעמוד במשך הנסיעה", יש לו די והותר סיבות להודות ולשבח לנדיב הגדול שמביא אותו ליעד הנכסף במתנת חיים.

ככל שנחידיר אמת זו לתודעתנו, כך תגדל אפשרותנו להרגיש הודיה אמיתית לה'. בלי זה, מחסום ה"מגיע ליי" ישרש כל רגש של הודיה באיבו. על ידי הכרה זו, נבין ונרגיש שכל הטובות והחסדים שיש בעולם הם **תוספות** לטובה הגדולה ביותר, שהיא עצם היצירה שלנו, שאפשרה לנו לקחת חלק בתוכנית ההטבה הנפלאה של השי"ת. **וכשם שהיצירה שלנו היתה מתנת חיים מופלאה שלא "הגיעה לנו" כלל, כל שכן כל התוספות, שהם תוספת חסד על גבי חסד**.³⁷

רגשי ההודיה שלנו להשי"ת יהיו נרגשים ואמיתיים יותר אם נתחיל תמיד כל הבעת תודה בהודיה על עצם מתנת החיים שלנו. אשרי האדם המודה ומהלל הודיה תמידית לרבש"ע על כך³⁸. כאשר יזכה לחוש הכרת טובה זו להשי"ת בלב שלם, אז ההודיה שלו על כל החסדים הנוספים תגדל לאין שיעור, שהרי דינו בחסד הגדול של יצירתנו להודות ולשבח לפניו ית' בלי הפוגה, גם בלי שום חסדים נוספים. אשרי המשכיל לאסוף יהלומים יקרים אלו של הודיה נלהבת להשי"ת בעולם הזה - אשרי חלקו בזה ובבא.

37. בדרך צחות יש לומר "ואנחנו כורעים ומשתחוים - ומודים", שכדי להשיג את הרגש של הודיה לה', נצרכות קודם "כריעה והשתחויה" להנמיך את הגאווה כדי להרגיש שלא הכל "מגיע" לנו, ושהכל הוא באמת חסד חיים מה'.

38. יש להתרגל שיהיו שגורים בפה ובלב התבטאויות של הודיה נרגשת על המתנה המופלאה של מתנת החיים, מעין המילים: "מודה אני לפניך ... שבראת אותי ושמת חלקי ברוב חסדך וטובך בעולמך הנפלא".

סעודת הודיה על מתנת החיים

הרב אביגדור מילר זצ"ל:

הרב מילר זצ"ל היה אומר שכל בוקר הוא חש שעליו לעשות סעודת הודיה על שזכה ליום חדש עם כל הברכות והחסדים שבו - לא פחות מסעודה שעושים אחרי שעברו ניתוח מסובך, ומתעוררים ממנו בשלום!³⁹

לא מגיע לנו כלום!

הרב שמשון דוד פינקוס זצ"ל:

אברך בעל חסד גדול סבל מספר שנים מבעיה מסוימת ואחר כך החל להיוושע. כשפגש אותו הרב פינקוס זצ"ל הזהיר אותו: שמעתי שברוך השם התחלת להיוושע, אולם היזהר מאד להרגיש באמת עד כמה הכל לגמרי מתנת חיים מהשי"ת. על תרגיש ח"ו ש"מגיעה לך" הישועה בגלל איזה זכות או סיבה כלשהי. ברגע שאדם מתחיל להרגיש ש"מגיע לו", פותחים בשמים את הפנקס לראות אם אכן ראוי הוא לכך - ואז ה' ירחם!⁴⁰

ג. "הרי כולם מקבלים!"

הרב שמשון דוד פינקוס זצ"ל⁴¹ היה מאתר עוד ליקוי בהשקפת החיים, המפריע מאד לאדם לחוש הודיה לה'. על אף שכולנו מקבלים מהקב"ה מתנות רבות; אויר, לחם, מים, חלב, בגדים, משפחה ... אין אנו מתרגשים כלל ממתנות אלו, ואין אנו מתעוררים להכיר בטובתו של השי"ת, מכיוון שאנו מרגישים שכל הדברים האלו ניתנו לא רק לנו, אלא לכל בני העולם - וביחד עם כולם גם

39. ספר והאר עינינו פ"ד.

40. רבותינו שבדרום עמ' 225 תוה"ד.

41. שיחות פורים עמ' י"ח, תפארת שמשון ח"ד עמ' ק"י.

אנו מקבלים. כאשר יש לנו אויר לנשום ולחם לאכול, איננו חשים שקבלנו מתנה, שהרי לכולם יש אויר ולחם. ואכן, את רוב החסדים שמקבל האדם במשך חייו, יש גם לאחרים, ולכן מעיינות הרגשות של הכרת הטוב חסומים.

המענה להיבט זה מופיע במשנה במסכת סנהדרין. כתוב שם במשנה (סנהדרין ל"ז ע"א) "כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם" - שבשביל כל יהודי היה הקב"ה בורא את העולם ואת כל מה שיש בו! זאת אומרת, שאף אם כל הברואים היו משלימים את תיקונם בעולם הזה, הקב"ה היה ממשיך את העולם כולו, עם כל רבי רבבות הברואים שבו, רק בשבילו. עד כדי כך היא חשיבותו וחביבותו של כל יהודי לפניו יתברך!⁴²

יש להמשיל את הדבר לאורח שנכנס לבית מארחיו ורואה צלחת מלאה בעוגיות. הוא יכול להתייחס אליה בשני אופנים: יתכן שבעל הבית הניח עשרים עוגיות עבור עשרים איש, וגם לאורח ביניהם. אך יתכן גם שהוא הניח עוגייה במיוחד עבור האורח, והוסיף עוגיות גם לכל בני הבית רק כדי שהאורח לא יחוש חוסר נעימות. ההיבט האמיתי של האדם על העולם הוא שהקב"ה ברא בייחוד עבורו את כל הדברים שקיבל בחיים, והעובדה שאנשים נוספים מקבלים גם כן אינה מורידה כלום מהאהבה ומנדיבות הלב שמאחורי כל מה שניתן לו. הקב"ה יצר במיוחד בשבילו את מנת האוויר שהוא נושם. מסיבות משלו, הוא הוסיף עוד כמה מאות מיליארדים מנות אויר מסביב - אך בעצם מדובר בחסד שנגעשה בכוונה מלאה בשבילו!

כמו כן, כשאדם נכנס לחנות וקונה שקית חלב. בדרך כלל מניחים שהקב"ה הכניס לחנות 500 שקיות חלב לכל תושבי השכונה, וגם הוא בתוכם. אבל האמת היא שהקב"ה הכניס שקית חלב במיוחד בשבילו - מתוך אהבתו המיוחדת אליו. אם היה צורך, הקב"ה היה מייצר את כל השקיות הנוספות רק בשבילו, ולמענו היה מניח מסביב לאותה שקית חלב עוד 499 שקיות! על האדם להרגיש את האהבה המיוחדת של הקב"ה כלפיו ואת חסדו הגדול איתו אישית, שכל הדברים הטובים שהוא מקבל בחייו נוצרו במיוחד עבורו. ואף את כל מה שאחרים מקבלים, הקב"ה היה מייצר רק כדי לאפשר לו לקבל את שלו.

הכל בשבילי !?

הרב ישראל סלנטר זצ"ל:

הודיה נרגשת על זריחת השמש

הגר"י נוימן זצ"ל היה אומר: רבי ישראל סלנטר זצ"ל היה מביע התרגשות גדולה מזריחת השמש, והיה מרחיב בהתפעמות על פרטי התועלת והאושר שמאור השמש מעניק לנו ולכל הבריאה כולה - שכן באמת אין ערוך למידת טובו של השי"ת הנחשפת על ידה.

הוסיף על כך הרב נוימן: אנו איננו מתרגשים ממראה השמש מכיון שכל בני העולם נהנים ממנה, ואדם שאינו עובד על עצמו ועל רגשותיו, יחוש שמחה רק בדבר שכל ההנאה ממנו היא שלו ואין לחברו חלק בה. לעומת זאת, הרב ישראל סלנטר היה מתרגש כל כך מטובת השמש כאילו שאורה ניתן רק לו לבדו!⁴³

ד. "אבל מה יהיה!?"

יש עוד מחסום שמפריע לאדם להרגיש את כל החסדים הרבים של השי"ת אליו ולחוש רגשי הודיה אליהם, והוא כל הדאגות על העתיד המפריעות לו להרגיש את החסדים שכבר קיימים.

את היפוכה של הנהגה זו רואים אצל אברהם אבינו בפרשת חיי שרה כאשר קנה את מערת המכפלה מעפרון ומיד אחרי זה גם בסיפור של אליעזר בשליחותו למצוא אשה ליצחק אבינו. שניהם משתחוים לה' במהלך האירועים פעמיים, פעם אחת כאשר רואים את ההתחלה של סייעתא דשמיא, אף שעדיין לא נגמר הענין ועוד לא יודעים שיגמר באופן הרצוי, ופעם שנייה כאשר הענין נגמר בצורה טובה. בשניהם מובא במדרש רבה [נ"ח - ו', ס' - ו'] בהשתחויה הראשונה שלהם "מכאן שמודים על בשורה טובה"⁴⁴. ונראה ברור כוונת המדרש שמכאן לומדים שלא מודים רק כאשר כל הטובה כבר הגיעה, שאז פשוט שיש להודות, אלא אף כשהמשימה

43. ס' "אשרי מי שעמלו בתורה" עמ' 37

44. ואף שאצל אברהם כתוב שהוא השתחוה "לעם הארץ" (לפני עם הארץ) לבני חת" ובאליעזר כתוב שהוא השתחוה לה', מהמדרש הזה רואים שבאמת שניהם השתחוו לה', ברם אברהם התייחס גם לאנשים כמשקפים את החסד ה' (הוא ראה את ה' בתוך האנשים), ועל כן הוא לא היה צריך שתי הודיות אחת לאנשים ואחת לה' כמו אליעזר. והדברים נפלאים ביותר.

עוד לא נגמרה ועדיין דואגים על העתיד, יש להודות להשי"ת על החסד של ה'תחלת הסייעתא דשמיא שרואים, ואין להרשות לדאגה על העתיד לסלק את ההכרה בחסד הקיים. כל שלב של גילוי חסד ה' ראוי להכרה והודיה, לא רק המטרה הסופית המיוחלת. הנהגה זו של הכרה בכל שלבי החסד הקיימים היא גם עצה נפלאה, שכן ההכרה בחסד פותחת את שערי החסד העליונים, ועל ידה יזכה האדם להמשך הסייעתא דשמיא ולברכת ה' במעשיו.

מסר מפעים ממי שהיתה עיוורת וחרשת מילדות

שלושה ימים לראות

ה. קלר

פעמים רבות חשבתי, שהייתה זו ברכה, אם כל אדם היה עיוור וחרש לכמה ימים בתחילת גיל הבגרות. חושך - יגרום לו להעריך את האור, שקט - ילמד אותו את האושר שבקול.

לפעמים אני בודקת את אלו שרואים, לגלות מה הם רואים. בזמן האחרון, שאלתי חברה שחזרה מהליכה ארוכה ביער מה היא ראתה. "שום דבר מיוחד!" היא ענתה. "איך זה יתכן?!" שאלתי את עצמי, "ללכת שעה ביער בלי לראות שום דבר מיוחד?!" אני, שאין ביכולתי לראות, מוצאת מאות דברים המעניינים אותי על ידי נגיעה בלבד. אני מתפעמת מהסימטריה העדינה של עלה, מעורו החלק של עץ תרזה מוכסף, ומקליפה מחוספסת של עץ אורן. באביב אגע בענפי העצים בתקווה למצוא ניצן, הסימן הראשון של הטבע המתעורר אחרי שנת החורף שלו. אולי פעם אף יזדמן לי להניח את ידי ברוך על עץ קטן ולהרגיש את הרטט העליל של צפור בשירתה המלהיבה.

לעיתים זועק לבי בערגה לראות את כל הדברים הללו. אם אני יכולה לחוש הנאה רבה כל כך ממישוש בלבד, כמה יופי יתגלה על ידי ראייה?! ... דמיינתי מה הייתי רוצה לראות אם הייתה ניתנת לי אפשרות להשתמש בעיני לשלושה ימים בלבד.

ביום הראשון, הייתי רוצה לראות את בני האדם שידידותם מוסיפה לי שמחה כל כך הרבה בחיים. אין לי אפשרות להכיר את עומק פנימיותו של השני על ידי ההצצה לתוך "חלון הנשמה" - העין. אני יכולה רק "לראות" על ידי קצות אצבעותיי את תווי הפנים. כמה קל ומספק יותר דבר זה עבורכם, שאתם יכולים לראות ולתפוס במהירות את התכונות המהותיות של זולתכם, להתבונן בעדינות הבעה, ברטט שריר, בהנף יד...

אה, הדברים שהייתי רוצה לראות, לו היה לי כוח הראיה שלושה ימים בלבד!

היום הראשון יהיה יום עמוס מאוד. אקרא אלי את כל ידידי ואסתכל על פניהם ארוכות, מטביעה במוחי את העדות החיצונית של יופים הפנימי. אתן לעיני גם לנוח על פניו של תינוק, לראות את יופיו הנלהב והתמים המקדים את ההתמודדות

עם ניסיונות החיים. ארצה גם לראות את הספרים שהוקראו לי, ושגילו לי את הערוצים העמוקים שבחיי האדם.

אחרי הצהריים, ארצה לערוך טיול ארוך ביער, להלהיב את עיני מיופיו של עולם הטבע, ולהתפלל להדר של שקיעה בשלל צבעיה. באותו לילה, אני חושבת, לא אצליח להירדם.

למחרת, אקום עם הנץ החמה ואראה את הנס המרטיט שעל ידו נהפך לילה ליום. אביט באימה בנוף המפואר של זוהרי האור שאיתם מעוררת השמש את האדמה הרדומה. ...

... בחצות הלילה ייסגר עלי שוב לילה תמידי. באופן טבעי בשלושת הימים הקצרים האלו, לא אראה כל מה שהייתי רוצה לראות. רק כשחושך ירד עלי שוב, אתפוס כמה נשאר שלא חזיתי.

אולי המתאר הקצר הזה לא מתאים לתוכנית שהייתם עורכים לעצמכם אם הייתם יודעים שנגזר עליכם חלילה עיוורון. אני בכל אופן בטוחה שאם הייתם עומדים לפני נסיבה כזו, הייתם משתמשים בעיניכם כמו שלא השתמשתם מעולם קודם לכן. כל מה שהייתם רואים היה אהוב עליכם. עיניכם היו נוגעות ומלטפות כל דבר שנכנס לטווח הראיה שלכם. אז, לפחות, הייתם רואים באמת, ועולם חדש של יופי היה נפתח בפניכם.

אני שעיוורת, יכולה להציע עצה לאלו הרואים. השתמשו בעיניכם כאילו תהפכו רח"ל מחר לעיוורים, וכמו כן בחושים האחרים. הקשיבו למוזיקה, לשירה של ציפור, ללחן העצום של תזמורת, כאילו תהיו חרשים מחר. געו בכל דבר כאילו חוש המישוש שלכם ייכשל מחר, טעמו כל פירור כאילו שמחר לא תוכלו יותר להריח ולטעום. נצלו את ההזדמנות של כל חוש ואז יפתח בפניכם יופיו של העולם והדרו. אולם מכל החושים, אני חושבת שהראיה היא המהנה והמרגשת ביותר.



שער שלישי

הנאה גשמית

כאמצעי

להתרוממות

רוחנית

א. הגוף והנשמה צריכים לעבוד ביחד

ב. אין זו סתירה לפרישות

סיפור אישי - המפתח לשמחת החיים

סוד פיתוח רגשי ההודיה לה' הוא שילוב נכון
בין תחושות הגוף והנשמה - להשתמש בכל
הנאה שהגוף חש כדי לעורר את הנשמה
באהבת ה'.

הנאה גשמית כאמצעי להתרוממות רוחנית

סוד פיתוח רגשי ההודיה לה' הוא שילוב נכון בין תחושות הגוף והנשמה - להשתמש בכל הנאה שהגוף חש כדי לעורר את הנשמה באהבת ה'.

א. הגוף והנשמה צריכים לעבוד ביחד

לפי המתואר לעיל, יוצא שהדרך להגיע להכרת טובה אמיתית להשי"ת, היא על ידי שילוב רגשות הגוף והנשמה. הקב"ה מילא את הבריאה בדברים המעוררים את שמחת הגוף, כדי שנסתמש ברגשות אלו לעורר את רגשי ההתפעלות מטוב ה' הקיימים בתוך הנשמה. כאשר הגוף והנשמה יהיו מתואמים ברגשותיהם והגוף יהיה באותו מצב של התרגשות כמו הנשמה, אז האדישות הטבעית של הגוף מדברים רוחניים לא תפריע לרגשות הנשמה לצאת מהכוח אל הפועל, והאדם יוכל להרגישם בכל עצמתם.

נאמר משל נאה המאיר ענין זה.

נדמה אדם שרוצה להבעיר אש בעצים, ואין בכוחה של האש הקטנה שבידו להבעירם. הפתרון הוא, שישתמש באש שבידו להבעיר חפיסת קש, וכאשר הקש מתחיל לבעור, יבעיר באמצעותו את העצים בקלות.

כך, על התענוגים שבעולם הזה נאמר: "מה יפית ומה נעמת אהבה בתענוגים" (שיהש"ר ז', ז') - כמה יפה ונעימה היא אהבת ה' שניתן לרכוש על ידי התענוגים שהקב"ה שם בעולמנו. כאשר חשים שמחה ואהבה גשמית, אף שהיא שטחית וחסרת ערך כקש, ניתן להשתמש בה להדליק את ה"נר" - "נר ה' נשמת אדם" ברגשי אהבת ה', ולחוש את טובו הנפלא של השי"ת ואהבתו הגדולה לברואיו הניכרים מכך שהמציא תענוגים אלו בשבילנו. כדוגמת יצחק אבינו שביקש מטעמים אשר אהב" כדי שיגיע על ידם לשלמות האהבה של "למען תברכך"

נפשי⁴⁵. זה הוא יסוד הענין של סעודות מצוה, עונג שבת ויום טוב ומצות קידוש על היין⁴⁶.

וכן מובא בהנהגותיו של אחד מצדיקי הדורות, שכאשר רצה לעורר בלבו את אהבת הבורא ית' לתפלה וכיוצא בזה, היה מזכיר לעצמו את אהבתו שאוהב לבניו וכדומה, עד שהתעוררה בלבו האהבה הגדולה שהרגיש כלפיהם. אז, כאשר עם זה העלה על לבו את נפלאות הבורא ית' וחסדיו, היה יכול בקלות לחוש את האהבה הגדולה לבורא ית' שהוא מקור כל האהבות וכל ההנאות⁴⁷.

נראה שדבר זה כלול בדברי חז"ל במשנה (ברכות נ"ד ע"א) "ואהבת את ה' אלוקיך בכל לבבך" - בשני יצריך⁴⁸. ששלמות מצות אהבת ה' היא שכל חלקי האדם ישתתפו באהבה זו, הן החלקים הנהנים משמחה גשמית, והן אלו הנהנים משמחה רוחנית. כאשר האהבה והשמחה של חלקי הנפש הנמוכים [אהבה מסוג "אחותי" ו"רעיתי"] מעוררים את אהבת ה' המורגשת על ידי הנשמה ["יונתי" ו"תמתי"], מתאחדים על ידי זה כל מקורות רגשות האהבה והשמחה שבתוך האדם

45. ע' בענין זה מלבי"ם ס' ארץ חמדה פ' תולדות שם, וכתר שם טוב סימן ש"ז. ור' בחיי (בראשית כ"ז - ד') והספר המספיק לעובדי ה' עמ' קכ"ט, ורשב"א חידושי אגדות ב"ב ע"ד ע"ב. וע"ע לקמן בפרק ז' (ב' - ב') בד"ה "נועם השבת" משל נפלא של המגיד מדובנא בענין זה.

46. וע' ירושלמי מסכת קדושין דף מ"ח ע"ב, וז"ל: "רבי חזקיה ר' כהן בשם רב עתיד אדם ליתן דין וחשבון על כל שראת עינו ולא אכל. ר' לעזר חשש להדא שמועתא ומצמיח ליה פריטין ואכיל בהון מכל מילה חדא בשתא". היינו, שעל האדם להשתמש בכל האמצעים הנמצאים בעולם הזה שבאפשרותם להגדיל את ידיעת ואהבת ה'. אמנם, יש להעיר, שק"ו שיהיה דין וחשבון על מה שכן אכל ואעפ"כ הדבר לא הוסיף לו באהבת ה'. ואכן מי שלא ישיג את המטרה הזו, אכילת התענוגים האלו יגרמו לו ההיפך, כמוש"כ (דברים ח' - י"ב) "פן תאכל ושבעת ... ורם לבבך ושכחת את ה' אלוקיך", ואין באכילתם תועלת, ועדיף לא לאכלם.

47. ספר "זאת זכרון" פרשת קרח בשם המגיד ממזריטש זצ"ל.

48. ע' גר"א מובא ספר מפירושי הגר"א עה"ת (בראשית א - ל"א) "בכל לבבך בשני יצריך כו' .. [היצה"ר] הוא בצדיקים יותר טוב ומועיל לאדם, לא לבד בשביל קיבול שכר [שמטרת היצה"ר היא לא רק כדי לתת שכר טוב למי שמצליח להתגבר עליו], אלא [הוא הגורם] שמחה של מצוה וחדווא דאורייתא". מקור דברי הגר"א האלו הם לכ' מהזוה"ק ("ח"א קלח). "אצטרין יצה"ר לעולם כמטרא לעולם, דאלמלא יצה"ר חדוותא דשמעתא לא ליהוי". וע"ע גר"א משלי (כה - י"ז) "היצה"ר נצרך מאד לעבודת ה', אך שיהא הוא כבוש תחת ידך להשתמש בו לעבודת ה', ולא לדבר אחר ח"ו". וע"ע אדרת אליהו להגר"א בראשית (ד' - ז') "ואתה תמשול בו": ואתה יש בכחך למשול בו כעבד, לעבוד את ה' "בכל לבבך" בשני יצריך, כי זה תכלית כוונתו. עכ"ל.

ביאור הדבר נראה ע"פ מש"כ הזוה"ק ("ח"א רס"ה): "יצר טוב ויצר הרע איהו חדוה", היינו שיש לכל חלקי הנפש שמחה בהשגת הדבר שהם שואפים אליו. כאשר הגוף מרגיש נעימות, הנאה ושמחה גשמית, יש אפשרות לנשמה להשתמש ברגשות אלו לעורר ולהוציא מהכוח אל הפועל את השמחה של נעימות הכרת טובו וקדושתו ית' שהיא מרגישה. [תחושת "רעיתי" ברמה גשמית בכוחה לעורר "רעיתי" ברמה גבוהה יותר הנובעת מ"יונתי" ו"תמתי"]. וע' ס' צדקת הצדיק לר' צדוק הכהן (אות מ"ד) "מי שיש לו תשוקה גדולה לתאות הגוף אל יתעצב בזה לחשוב כמה פגום הוא שיש לו תשוקה כל כך, כי אדרבא הוא כלי מוכן לתוקף אהבת ותשוקת דרישת האמת". [וע"ע ראשית חכמה שער אהבת ה' סוף פ"ד ב'ש" ה"ר יצחק דמן עכו].

באהבת ה'. זוהי מטרת כל ברכות הנהנין, לאחד את כל מקורות הנאה והשמחה שבתוכנו באהבת השי"ת, ובכך לרומם ולקדש את ההנאות הגשמיות, על ידי השימוש בהן להתקרב להשי"ת.

גם ענין השירה לה' שייך לשילוב זה של רגשות הגוף והנשמה. שירה אמיתית המרוממת את האדם, מורכבת מנעימות חיצונית ופנימית. נעימות חיצונית שהרבדים הנמוכים של הנפש נהנים ממנה, ועומק של הלל והודיה לה', שהנשמה הקדושה שבעומק פנימיותו של האדם חשה בהם שמחה והנאה מרוממת. סגולת השירה היא לעורר את הגוף שנהנה מנעימותו החיצונית של השיר, וביחד עם זה לעורר את הרגשות העמוקים של הנשמה המתרגשת מנועם השבח וההודיה לה', ועל ידי כך להוציא את רגשות אלו של הנשמה מהכח אל הפועל כדי שהאדם יחוש בהם. השירה היא אמצעי יקר להשגת הרגשות המרוממים של הלל והודיה לה' ואהבת ה' כאשר יבואר בעה"י בהרחבה בפרק חמישי בספר שערי אהבה.

ב. אין זו סתירה לפרישות

הרב אביגדור מילר זצ"ל הוסיף בענין זה נקודה חשובה: כדי להכיר את טובו ית' ואהבתו אלינו המתגלה מכל ההנאות הגשמיות, האדם אינו צריך להיות "מגושם" חלילה. אדרבא, המפתח לתחושות אלו הוא הרגשת הנעימות העדינה של הדברים הפשוטים ביותר שהקב"ה שם בעולמנו, כמו כוס מים, פרוסת לחם (בלי תוספות), אויר צח וכדומה. בכיוון זה ישיג האדם את ההכרות המרוממת בטוב ה' שתביא אותו לאהבת ה' אמיתית. וז"ל הרב מילר זצ"ל:

"וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד" (בראשית א' ל"א), הקב"ה כתב זאת בתורה כדי ללמדנו שגם אנחנו צריכים ללמוד ממנו ית' ולשים לב שהעולם שאנו נמצאים בו הוא באמת עולם מרהיב - עולם "טוב מאד!", עולם שטובו מופלג עד להפליא. בפסוק זה תמונה מצוה ללכת בדרכיו ית', להסתכל על כל הבריאה שסביבנו, לשים לב ולהרגיש כמה היא באמת טובה. על האדם הבריא להכיר שבבריאותו הוא קיבל מתנה ששווה יותר מכל הכסף שבעולם ... וכן יש לשים לב לעונג ולתועלות של הבגדים שלנו ... של המאכלים ... של המים ... האוויר ... היכולת לראות בעיניים ... לשמוע באוזניים ... השינה ... הנשימה ... חשוב לנו להרגיש, ואף להוציא את הדברים מהפה, שהכל אכן "טוב מאד!". היבט זה הוא סוד הצלחת החיים. הקב"ה רוצה שהאדם ירגיש את העונג שהוא מקבל מהבריאה ויודה לו עליה ועל ידי זה יגיע לאהבתו, כלשון הברכה "שלא חיסר בעולמו דבר וברא בו בריות טובות ואילנות טובים ליהנות בהם בני אדם".

"ושמחת בכל הטוב אשר נתן לך ה' אלוקיך" היא מצוה מן התורה, להרגיש שמחה בכל מתנתו החיים שלנו (כוזרי: ג', י"א). רק שמחה במתנת השי"ת תביא את האדם להכרה בטובתו ית' שהיא מטרת חייו. וכן מצינו בחז"ל (תענית י"א ע"א, נזיר י"ט ע"א) שהנזיר בסיום נזירותו

מביא חטאת על שציער עצמו מן היין. אף שבחר להיות נזיר כדי להתקדם בעבודת ה', מכל מקום הוא צריך כפרה, שכן על ידי הנזירות נחסר לו מעט מהכרתו בטוב השי"ת. טבע האדם הוא שרק בהרגשת העונג תהיינה ברכותיו והודאותיו בלב שלם כראוי.

אולם, מטרה זו לא תושג על ידי אדם המפנק את עצמו במותרות. הדרך לעלות במעלות אהבת ה' היא להכיר את החסד המופלא שיש בדברים הפשוטים והבסיסיים. מי שחש את חסד ה' ואהבתו ית' שמאחורי כל הדברים ששם בשבילנו בבריאה, ייחנה מכוס מים פשוטה הרבה יותר ממה שאדם אחר נהנה מחפיסת שוקולד. בכל לגימה הוא ירגיש את האהבה של הקב"ה אליו שהמציא מערכות מורכבות ומשוכללות כדי שיהיו לנו תמיד מים צחים וטעימים לשתות. אדם המסתכל על העולם בהיבט כזה יוכר על ידי האושר והסיפוק התמידי שהוא מקרין. שמחתו הטבעית היא שמחה אמיתית פנימית הנובעת מעומק הנפש, מהכרתו המוחשית בטוב ה', ולא שמחה שטחית בלבד.

אחד מתפקידי היצר הרע - שבו הוא משקיע את מירב כוחו - הוא לגרום לכך שאנשים לא יראו ולא ירגישו כמה טובה יש בחייהם! היצר הרע עובד קשה כדי להסתיר מבני אדם את האושר לחיות בעולמנו. עצבות היא הנשק הגדול שלו, היא חולי שהיצר הרע מטביע בבני אדם כדי שלא ירגישו את העונג שבחיים. רוב בני האדם מתהלכים כסומים מבלי להרגיש את טובת העולם, מחשבותיהם מופנות לכל הסבל שיש והבעיות העלולות להיות. תפקידו של היצר הרע הוא להחטיא אותנו. כאשר מרגישים שמחת חיים, חשים שיש בורא עולם הדואג לנו, שכולו מלא נדיבות ואהבה אין סופית, ואז שמחים לעבדו ולגרום לו נחת רוח. רק מי שחש בשמחת החיים, יכול להכיר בטיבו של רבש"ע שהוא המקור של כל השמחה הנפלאה הזו. כאשר האדם יתרגל לשים לב תמיד עד כמה העולם הוא באמת "טוב מאד" ולהכיר את הטובות והחסדים שהקב"ה משפיע עליו, אז הוא ישיג את השמחה האמיתית של אהבת ה'.

אוכל "ענג" או "נגע"

הרב שמשון דוד פינקוס זצ"ל:

"... וְעֵשָׂה לִי מְטַעְמִים כְּאֲשֶׁר אָהַבְתִּי ... וְאַבְרָהָם - לְפָנַי ה' - לְפָנַי מוֹתִי" (בראשית כ"ז - ג', ז'). יצחק אבינו ביקש מאכלים טעימים במיוחד כהכנה רוחנית למסירת ברכה. כדי לברך באופן מושלם נדרשת תחושת קירבה להשי"ת, והאכילה היא אמצעי מעולה להשיג זה. בשעת האכילה ניתן להכיר עד כמה שהקב"ה דואג לטובתנו ואוהב אותנו, שהרי הוא מחייה אותנו באמצעות כל המאכלים, ואף הוסיף להם טעמים משמחים להנאתינו. האוכל הוא צוהר שדרכו אפשר להכיר את חסדו ית' ואת אהבתו הגדולה אלינו.

כאשר אדם אוכל פרוסת לחם, קיימת אפשרות שהוא חוטף את הלחם ואוכל. הלחם טעים לו, ובזה נגמר הענין - "מעשה בהמה" ממש. לעומת זאת, ניתן לקחת את אותה פרוסת לחם ולהתענג על ה'! להגיע על ידה לדביקות מרוממת בהשי"ת. פרוסת לחם יכולה להיות "ענג" או ח"ו "נגע". אותה פרוסה יכולה לגרום לאדם להיות דבוק לשכינה, או להיות דבוק לשפלות ולריקנות. סוד השימוש הנכון באוכל הוא לא לחוטפו במהירות, אלא לעצור לרגע לפני שאוכלים ... לחשוב קצת ... לברך במתינות מילה במילה ורק אחר כך לאכול. כשלוקח בידו שתייה יעצור לרגע ויחשוב; "מדוע נתן לי הקב"ה הנאה זו? ודאי כדי שארגיש את טובו ואודה לו", ויאמר:

"תודה רבה רבש"ע שבראת את השתייה המרווה הזו! הרי אם לא אשתה אוכל למות ח"ו. רבש"ע, המשקה שבראת בשבילי טעים מאד, קר ואפילו מוגז ... אתה דאגת כל כך להנאה שלי. למה זה מגיע לי? ... הרי זה רק החסד העצום שלך ואהבתך הגדולה אלי!"

מתוך רגשות אלו של הודיה לקב"ה ו"להתענג על ה'" מברך היהודי "ברוך אתה ה' ... שהכל נהיה בדברו". רגע זה הוא רגע של התעלות של דביקות אשר יכול להביא את האדם לפסגת הקדושה. האדם הפך את הנגע לענג - התענגות על ה'⁴⁹

הבעיה שלנו היא שאין לנו זמן לעצור ולהתבונן. אין לנו זמן אפילו לבטא כל מילה במתינות, אנו בולעים את המילים, אומרים במהירות את הברכות ומושיטים את האוכל ישר לפה. ואחר כך שואלים "למה אני לומד ואיני מבין - לומד ושוכח? מדוע אינני זוכה לכיין בתפלה? מדוע אני כועס ולמה אין לי הצלחה בחיים?" - כי החיים שלנו אינם חיים עם השי"ת! היצה"ר 'גונב' מאתנו את הרגעים הנעלים האלו ואת הקירבה הנפלאה לקב"ה שהיה באפשרותנו להשיג. אותה פעולה של אכילה שבכוחה לרומם אותנו לפסגות גישאות, הופכת לפעולה של תאוה, של שפלות, ללא שום תוכן - שוכחים את ה', וחושבים רק על המאכל הערב לחיך. ענין האכילה הוא אחת מה'פינות' המוזנחות ביותר בעבודת ה'. אם היינו מברכים ברגש הראוי, האוכל היה מעלה אותנו למרומי הקדושה והקרבה לה'. על ידי הברכה וההודיה לה', המאכל מתהפך לאוכל של גן עדן, השולחן נהיה כמזבח והמאכלים כאכילת קדשים. על אכילה כזו נאמר (יחזקאל מ"א) "זה השלחן אשר לפני ה'"!⁵⁰

49. ע"ע הנהגות ואזהרות מרב דוד לידא זצ"ל אות ע"ד (מובא ספר "הנהגת הצדיקים"): כל לעיסה ולעיסה [של אכילתו] תהיה מחשבתו משוטטת באהבת השכינה, ולכן "מאכל" (91) עולה גימטריא הוי"ה (26) אדנות (65) (26) ועוד (65 = 91). לפיכך אסור לבזות אוכלים.
50. תפארת שמשון בראשית עמ' ש'.

סוד שמחת החיים

סיפור אישי

כבר שנים רבות אני משמשת כמנהלת סמינר עם תפקידים חינוכיים רבים, וכמייעצת בתחומי חינוך מגוונים. כל זאת אני עושה מתוך תחושת שליחות רבת חשיבות. אני מגיעה מבית של אנשי חינוך; אבי זצ"ל היה רב ומחנך, וגם אמי ע"ה הייתה אשת חינוך מוכרת ומוערצת מאוד, מנהלת בית ספר בית יעקב בימים שבהם המושג הזה לא היה מוכר כל כך. עוד בגיל צעיר עסקתי בהדרכת בנות צעירות ממני.

קשה להצביע על מועד מדויק, אבל לפני זמן מה חשתי שהמנגנון הרגשי שלי התעוות. הפסקתי להרגיש חיות ושמחה בעבודתי, והתחלתי לחוש עייפות וחוסר כוח מוחלט. זכור לי איך שבתי הביתה ערב אחד בשעה מאוחרת, הילדים ישנו ובעלי עדיין לא חזר מהישיבה. ראיתי את המטבח הפוך, את המפה הקמוטה בסלון ואת ערימת הספרים המתגבהת שהותרתי מאחורי כאשר עזבתי להרצאה - והרגשתי שאין לי את הכוח להמשיך.

אין לי כוח לסדר שוב, אין לי כוח לפתוח את כל ערימות הספרים האלה כדי להתכונן לשיעור שעלי למסור מחר... צנחתי על הספה מותשת, וחשבתי לעצמי שמשוהו בתוכי מאד לא תקין. תמיד אחרי הרצאה הייתי שבה הביתה עם שפע של מרץ והרבה כוחות להמשיך בכל התפקידים והאתגרים. עכשיו כל זה פסק, נהייתי יותר ויותר עייפה. אומנם לא בצורה מוחלטת, פה ושם היו קצת נקודות של סיפוק ושמחה בתוך הערפל, בדרך כלל כתוצאה של הצלחה מסוימת. אבל משהו בתוכי התחיל להישחק בצורה חמורה. העייפות ליוותה אותי כל היום. זאת הייתה הרגשה מוזרה ולא ידעתי איך לקבלה. מה פתאום אני מתעייפת עכשיו? למה לא הרגשתי כך לפני חצי שנה?

התקופה העמוסה שלפני החגים הגיעה. לא ידעתי כיצד אעמוד בה. התפללתי להקב"ה שיחזקני. התחלתי להתפלל ממש לפי רשימות: שאצליח לעבור את הבוקר בשלום; לשלוח את הילדים בסבלנות; שאצליח לסדר את הבית לפני העבודה; לשוב ממנה בשפיות; שיהיו לי כוחות להמשיך... לפני כל יציאה מהבית התפללתי לסייעתא דשמיא להחזיק מעמד - הרגשתי שכל הכוחות והמרץ שהיו לי בעבר עזבו אותי לגמרי.

התפילות עזרו לי לצוף בלי לטבוע, אבל הרגשתי קול פנימי שקרא אותי לסדר. משהו בתוכי אמר לי "די, אי אפשר להמשיך כך!" הייתי מבולבלת מאוד, וככל שהתאמצתי, לא הצלחתי להבין מה קרה פתאום, מנין נפתחה רעה זו על ראשי? ביום כיפור התפללתי בבית הכנסת הקבוע שלנו בשכונה. על ידי ישיבה אישה מבוגרת לא מוכרת. תהיתי מי היא, ונודע לי שהיא חמותה של חברה שבאה לאחרונה להתגורר איתה. האישה עשתה עלי רושם מיוחד מהרגע הראשון. היא התללה בריכוז מלא, במתינות, "ספוגה" כולה בתוך הסיודור ובתוך המילים. מפעם לפעם גיליתי שאני מאבדת את מיקוד המחשבה בתפילה האישית שלי מרוב התבוננות בה. חשתי שלאישה זו יש משהו שחסר לי, משהו שאני נכספת אליו מאד.

בערב, אחרי תקיעת השופר וההכרזה המרוממת של "ה' הוא האלוקים", פנתה אלי האישה בחום אימהי וברכה אותי בשנה טובה.

דבריה עוררו בי רצון פנימי להשתפך. "אינני יודעת" אמרתי לה, "אני חשה תמיד עייפה כל כך, אני לא יודעת למה".

היא הביטה בי לכמה שניות, ולבסוף אמרה "דעי לך, שגם אני הרגשתי כך פעם. זה היה כשנולדה לי שלישייה - כתוספת ברוכה למשפחה כבר לא קטנה. ישבתי אז בבית הורי ובכיתי לאבי שאין בי עוד כוח להמשיך, אני תמיד עייפה כל כך ואינני מצליחה לצאת מן המצב הזה כלל.

אבא פנה אלי ואמר: "מה שחסר לך זה אהבת ה'!"

דבריו היו נראים לי כאינם שייכים לנידון כלל.

הוא המשיך להסביר, "אם היית מרגישה אהבת ה' היית מקבלת הרבה כוח. היית רוקדת בין התינוקות שלך בלי לדעת את מי לחבק קודם, מרוב שמחה ותודה! אין כמו אהבת ה' להעניק לאדם כוח ולרומם את מצב רוחו!"

"אני רוקדת!?", אמרתי לו ממעמקי הייאוש, "בקושי אני מסוגלת לגרור את עצמי בין העריסות, אני נופלת ומתקפלת לתוך כל כסא שאני מתקרבת אליו. פשוט אין לי כוח".

"הוא שאמרת", אמר אבא, "חסרה לך אהבת ה'".

"נו!", אמרתי, מתוך ספקנות מוחלטת, "אז איך משיגים את האהבה הזאת?"

"ואז גילה לי אבא את הסוד ששינה את חיי:

'מאחר שהימים שלנו מלאי אילוצים, רשימות בלתי נגמרות, מטלות ועניינים בלי סוף, קורה לא פעם שאנחנו בקושי מצליחים לעצור את ריצת החיים להגיע לקצת רוגע פנימי. וגם אם אנחנו נחים, בדרך כלל אנו מנסים באותה שעה להתנתק מהכל, לישון או סתם לא להרהר בכלום. אין בכך שום דבר רע, הרפיה היא דבר משובח, אבל זה לא מספיק, האדם חייב להקדיש זמן בכל יום לאהבת ה'!

"אהבת ה'" פירושה התבוננות בחיים האישיים שלנו, לשים לב לכל החסדים הסובבים אותנו ולהרגיש את אהבתו הנפלאה של ה' שמאחוריהם.

אבא הוסיף, שיש לדעת, שיש "רשימת המתנה" גדולה מאד לזכות להיות פה בעולם שלנו. יש הרבה נשמות שמחכות בכיליון עניים שיתאפשר להן לרדת לעולם הזה ולפעול ולהשיג את מה שאפשר רק כאן.

לאהוב את ה' פירושו לשבת כל יום לבד בחדר, ובמשך כמה דקות להעלות על הלב את כל הדברים שאוהבים בחיים, להבחין בהם, ולהודות עליהם בכל לב. ללקט מתוך חוויות החיים הוכחות רבות ככל האפשר לכך שהקב"ה אוהב אותנו. זוהי עבודת אהבת ה' - למצוא בתוך החיים את ההוכחות הרבות לאהבתו אותנו, ולהכיר לו טובה בפה מלא מידי יום על כך.

הדקות הספורות האלו כל יום, הן שמרענגות אותי ומעניקות לי כוח למלא את כל המשימות המוטלות עלי בהמשך היום" הפטירה האשה.

מילים האלו של האשה נכנסו עמוק ללבי. זה בודאי סוד האצילות הרוחנית הנדירה שלה. אולי זה מה שחסר לי. אולי הקיום הבסיסי של המצוה שאנו חוזרים עליה כמה פעמים בכל יום הוא מה שחסר לי. אמצתי לעצמי את עצתה. כל יום אני יושבת לבדי בחדר, משחזרת את כל מה שעבר עלי במשך היום, וסופרת אחת לאחת את כל הטובות הרבים שקיבלתי. ואז אני מביעה את הכרתי לה':

"ה', אני מודה לך על כל הטוב שהענקת לי ועל האהבה הגדולה שאתה אוהב אותי, ובפרט אני מודה לך על כל המתנות הרבות שהרעפת עלי היום ... שבחסדך הגדול זיכית אותי במשפחה ברוכה ... שב"ה כולנו בריאים ושלמים ... שאנו יודעים לפנות אליך ... שאתה מזכה אותי לזכות את הרבים ... שעזרת לי להכין את ההרצאות ואת השיעורים ... שהם נמסרו בהצלחה ..."

אינני מרשה לעניינים אחרים להפריע לזמן זה. זמן זה מוקדש להתרכזות בכל הטובות והחסדים של החיים והודיה עליהם בכל לב. את הבקשות והתפילות הנוספות אני משאירה לאחר כך. ואכן, כאשר ממשיכים מהודיה זו לתפילות נוספות הדבר מביא לקרבה מיוחדת להשי"ת.

זמן רב כבר חלף מאז שהתחלתי ליישם את העצה הנפלאה הזו. היא האירה את חיי באור חדש. חיי התעלו. תפילותיי והרצאותיי נאמרות עם הרבה יותר קשר פנימי למילים שאני אומרת. העידן של עייפות ושחיקה נפשית כבר נשכח מזמן. עכשיו יש לי את פינת 'התדלוק' היומי, שעל ידה הנשמה מתחזקת ומתחברת עם מקור כל הכוחות כולם. גליתי את הסוד של שמחת חיים אמיתית.

שער רביעי

הודיה

מעשית

א. התרגלות להודיה תדירה

ב. קביעת זמן מיוחד להודיה לה' כל יום

ג. הודיה בשעת אמירת ברכות הנהנין

וברכות המצוות

ד. לא לשכוח חסדים

תוכנית מעשית של הודיה יומית

מתוך הבנת המושגים של הכרת הטוב

והודיה לה' בידינו לתכנן בעה"י דרכים

מעשיות איך לרכוש את המידה הנעלה הזו

באופן מושלם.



כאשר האדם יזכה להרגיש את
הנעימות הגדולה של הבעת שבח
והודיה לה' ויתרגל לעזרה
בתדירות, הוא יגיע על ידי זה למצב
הנכסף בו לבו נמשך לכך מאליו בכל
הזדמנות. כדוגמת
קפיץ שנמתח - שכאשר עוזבים
אותו הוא חוזר למצבו הטבעי, כך
אדם כזה, בכל מצב שלא
יהיה לו דבר שיעסיק את מחשבתו,
נטיית לבו תחזיר אותו תמיד לרגשי
שיר ושבח לה'

הודיה מעשית

מתוך הבנת המושגים של הכרת הטוב והודיה לה' בידינו לתכנן בעה"י דרכים מעשיות איך לרכוש את המידה הנעלה הזו באופן מושלם.

א. התרגלות ההודיה תדירה

הדרך המעשית לפתח את רגשות ההודיה לה' החבויים בעומק פנימיות הנשמה, היא לסלול אליהם שביל על ידי שעושים בהם שימוש תדיר בכל הזדמנות אפשרית, כמו שכתוב "ותמיד נספר תהליךך" (שיר הייחוד), "אברכה את ה' בכל עת תמיד תהלתו בפיי" (תהלים ל"ד)⁵¹. יש להשתדל לעורר רגשות אלו כמה שיותר פעמים במשך היום באופן הנרגש ביותר. וחשוב, כאמור לעיל, להשתדל להרגיש במקביל להודיה את הנעימות ואת השמחה הגדולה של הכרה בטוב ה' ובאהבתו שחשה הנשמה מכל הודיה והלל לה'.

זה היה סוד ההצלחה של יוסף הצדיק במצרים, כמו שנאמר "וכל אשר עשה ה' מצליח בידו". כפי שכתוב במדרש רבא (במדבר פרשה י"ד פסקה ג'):

"וַיֵּרָא אֲדֹנָיו כִּי ה' אִתּוֹ וְכֹל אֲשֶׁר הוּא עֹשֶׂה ה' מְצַלִּיחַ בְּיָדוֹ" (בראשית ל"ט - ג') - אמר רב אבין הלוי בר רב יוסף: מברך להקב"ה על כל דבר ודבר שהיה עושה, והיה אדוניו רואה אותו מלחש בפיו, והוא אומר לו, "מה אתה אומר?" והוא משיבו ואומר, "אני מברך להקב"ה!"

וכתב על זה המהר"ל בגור אריה שם:

רוצה לומר ... ומפני זה "כל אשר עשה ה' מצליח בידו"

החזון איש זצ"ל היה אומר⁵²: האמונה אין די לה בידיעה ובירור פעם אחת בחיים, אלא יש צורך לרענן אותה ולחזקה יום יום, ואם לאו, האמונה הפנימית הולכת ונחלשת עד שעלול האדם יום אחד להגיע ח"ו לתחתית המדרגה רח"ל.

51. ע' שערי תשובה - שער שלישי אות קמ"ח, אבן עזרא קהלת (ה' - א'), מגורת המאור (אות קכ"ב), רמב"ם הלכות ברכות (י' - כ"ו). וע' זוהר חלק א' דף קצ"ח ע"א: "אשירה ואזמרה - לאודאה ולשבחא לקב"ה בלא פסיקו לעולם".

52. מעשה איש ח"ב עמ' קנ"ו.

איך מחזקים אמונה? על ידי שמתרגלים להקדים תפלה על כל דבר שנצרכים לו - לפנות לרבש"ע ולבקש הדבר ממנו יתברך. למשל מי שנצרך לנעליים חדשות, תפנה להשי"ת ותבקש: "רבש"ע אני צריך נעליים, אנא הזמן לי את הכסף הנצרך כדי לקנותם ותכוון אותי לחנות שיש לה נעליים המתאימות לי". אחר שהשגת את הנעלים תביע הודיה לה' בפה מלא על כל פרטי הסיעתא דשמיא שזכית אליה. בכך אתה מרענן ומחזק את אמונתך יום יום.

כאשר האדם יזכה להרגיש את הנעימות הגדולה של הבעת שבח והודיה לה' ויתרגל לעוררה בתדירות, הוא יגיע על ידי זה למצב הנכסף בו לבו נמשך לכך מאליו בכל הזדמנות. כדוגמת קפיץ שנמתח - שכאשר עוזבים אותו הוא חוזר למצבו הטבעי, כך אדם כזה, בכל מצב שלא יהיה לו דבר שיעסיק את מחשבתו, נטיית לבו תחזיר אותו תמיד לרגשי שיר ושבח לה'. הישג זה הוא המפתח לעוצמת הרגשות הנעלים המתוארת על ידי גדולי הראשונים והאחרונים ובראשם דברי הרמב"ם (הלכות תשובה פרק י' הל' ג', ו'), שכל הרואה אותם מתפלא מהעובדה שהרמב"ם הכניס דברים אלו בספרו, שכולו מבוסס על הלכה צרופה הנדרשת מכל יהודי. וז"ל הרמב"ם:

וכיצד היא האהבה הראויה, הוא שיאהוב את ה' אהבה גדולה יתרה עזה עד מאוד, עד שתהא נפשו קשורה באהבת ה', ונמצא שוגה בה תמיד, כאלו חולה חולי האהבה, שאין דעתו פנויה מאהבת אותה אישה, שהוא שוגה בה תמיד, בין בשוכבו בין בקומו, בין בשעה שהוא אוכל ושותה. יתר מזה תהיה אהבת ה' בלב אוהביו, שוגים בה תמיד, כמו שציוונו "בכל לבבך ובכל נפשך" (דברים ו' - ה'). והוא ששלמה אמר דרך משל, "כי חולת אהבה, אני" (שיר השירים ב' - ה'), וכל שיר השירים משל הוא לעניין זה. ... אין אהבת הקב"ה נקשרת בלבו של אדם עד שישגה בה תמיד ...⁵³

מילים אלו של הרמב"ם מובאים גם בספר החינוך (מצוה תי"ח) בביאור מצות אהבת ה'.

53. ע"ש השגת הראב"ד - "אמר אברהם זה השגיון לא ידענו לאי זה דבר כיון. ואנו מפרשים אותו בשני ענינים לשון שיר כמו שגיון לדוד, וענין אחר בעבור אהבתה תשגה בענין, שלא תשים אליהם לב". עכ"ל. וע' כסף משנה שם וז"ל "מה שכתב (הראב"ד) 'לשון שיר', נראה דהיינו לומר שישמח באהבת ה' כמו שאדם שמח בשיר". וע' רש"י משלי פרק ה' פסוק י"ט על הפסוק "באהבתה תשגה תמיד", וז"ל: "תשגה תמיד - ראיתי בדברי ר' משה הדרשן תשגה תעסוק תמיד והוא לשון ערבי והביא ראיה כמו "לבקש שגיה" לבקש עסק, ולא ידעתי איפה נשנית. ורבותינו פירשו (עירובין נ"ד) לשון משגה כמשמעו, בעבור אהבתה תהיה שוגג בשאר עסקיך כי היא משמרת על שלך. אמרו עליו על ר"א בן פדת שהיה דורש בשוק התחתון וסדינו מוטל בשוק העליון פעם אחת בא אדם אחד ומצא נחש כרוך עליו": וע' רש"י שם עירובין דף נ"ד ע"ב: "באהבתה תשגה תמיד - בשביל אהבתה תעשה עצמך שוגה ופתי, להניח עסקיך ולרוץ לדבר הלכה". ונראה שכל לשון "שגה" הכוונה פעולה הנעשית מכוח הרגש המתגבר על השכל. ובה, כאשר הפעולה נעשית מתוך רגשות של הגוף (הנפש ורוח) שמתגברים על השכל הרי זה כשלון וחסא, אבל כאשר רגשות הנשמה מתגברים על השכל בהלל ובהודיה להשי"ת, הרי זה דבר מעולה ומשובח.

לפי המבואר לעיל עוצמת הרגש של אהבת ה' אכן מובנת. שכן כל אחד מארבעת הסוגים השונים של אהבה שהאדם מסוגל לחוש, מעורר חלק שונה של הנפש. בכל הדברים האחרים שהאדם אוהב מתעוררים על ידם אחד או שניים מרבדים אלו של הנפש בלבד, אולם באהבת ה' הרי ניתן לעורר את כולם בעוצמה מלאה ביחד. ובכן מובן שיש אפשרות של רגשי אהבה מופלגים ביותר בקיום מצוה זו.

אדם הפותח את עיניו ולבו לראות את כל הטוב הסובב אותו, חש בטוב ה' ואהבתו שמאחורי הכל, ומתרגל להביע הודיה לה' עד שלבו נמשך מאליו לנעימות הודיה והלל להשי"ת בכל הזדמנות כנ"ל, יכיר שרגשות אלו המתוארים ברמב"ם אכן קיימים בתוכנו. הוא יתוודע לכך שגם על רגשות אלו נאמר (דברים ל' - י"א) "לא נפלאת היא ממך", והפסוק שהוא מקורו של הרמב"ם (דברים ו' - ה') "ואהבת את ה' אלוהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך" נאמר לכל יהודי.

ברית אהבה בין השי"ת ועם ישראל

הרב שמשון דוד פינקוס זצ"ל:

החופה נגמרה והחתן נכנס ביחד עם כלתו החדשה ל"חדר הייחוד". החתן מתיישב על יד השולחן והכלה מתיישבת ממולו. החתן מוציא מכיסו עיתון ומתחיל לקרוא את החדשות מתוך שלוות נפש. הכלה משתוממת ... היא מתאוששת קמעה, ואוגרת עוז להעיר לו שאולי התנהגותו אינה תואמת את המאורע. החתן פונה אליה בתמיהה: "הרי בכתובה לא כתוב שאסור לקרא עיתון בחדר יחוד!?"

ואכן, החתן צודק. בכתובה הדבר לא מופיע, ואף לא מוזכר שם שעליו לדבר עם אשתו כלל. הסיבה לכך היא שהכתובה היא חוזה של החיובים של הבעל כלפי אשתו, אבל לא מוגדר שם עצם מהות האישות. פרטי ההתנהגות הנובעים מברית האהבה שביניהם אינם מופיעים בכתובה, ואינם מתאימים להיות כתובים בה. דברים כאלו צריכים להיות נובעים מרגשות של אהבה ולא מהכרח של הסכם חתום.

בדומה לכך, מתן תורה משול במגילת שיר השירים ובדברי חז"ל לברית נישואין - ברית אהבה בין השי"ת ועם ישראל, והתורה היא ה"כתובה". כאשר נושא אדם אישה, מהות הקשר אינה בסגנון של "חווה עבודה", שהיא תביא לו מעשה ידיה והוא יתן לה מזונות, היא תנקה את הבית והוא יעניק לה תכשיטים. מובן לכל, שאין זו מהות האישיות כלל. כן מתן תורה לא היה רק חווה עבודה בין הקב"ה ובינינו, שנעשה את המצות והקב"ה יתן לנו חיים וכל צרכינו. מהות היהדות היא כריתת ברית אהבה עם השי"ת, לחיות ביחד חיים משותפים באהבה ובחיבה.

בתורה לא כתוב שצריכים להתפלל שלוש פעמים ביום, ולא שצריכים לברך לה' מאה פעמים בכל יום. אומנם כמו בחיי הנישואין, עיקר הביטוי של ברית האהבה בין בני הזוג הוא התקשורת הנאה שביניהם. עיקר השלום והקשר בין בני הזוג נובע מהבעת הרגשות שביניהם בכל הזדמנות בצורה המעוררת רגשי אהבה ואהדה: "בוקר טוב!", "תודה רבה!", "שיהיה לך יום שמח!"... וכן כביכול אומר הקב"ה: "מה ה' שואל מעמך" (שבפסוק זה נרמז מצות מאה ברכות בכל יום) - מה אני מבקש? שתרגישו אותי, ותשימו לב לכל מה שאני עושה בשבילכם, תאהבו אותי ותדברו אלי בצורה אוהדת בכל הזדמנות. זו מטרת הברכות שאנו מברכים במשך כל היום: "תודה על העיניים!", "תודה על המים!", "תודה על הבריאות!". זו הדבקות הראויה והטבעית שעלינו לפתח בכל משך החיים. ועל זה כתוב "ואתם הדבקים בה' אלוקיכם - חיים כולכם היום"⁵⁴.

לדיבוריו של האדם יש כח לרומם את האדם מאד. כאשר הוא יתרגל לדבר דברי הודיה לה' ואהבת ה' בצורה מרוממת, זה יעורר את נשמתו ויקשר אותו למקום בעומק פנימיותו שבו הוא מרגיש את נועם ההודיה והאהבה לה'. אדם כזה יחוש רגשות מרוממים ובכך יתרומם. כמו אדם שמעפיל על צוק גבוה, דרך העליה שלו היא לשים את היד במקום גבוה, ואז, באמצעותה, למשוך את כל שאר הגוף עד לאותו מקום. כך ברגשות הנעלים של יחס להשי"ת, על ידי דבור מרומם יכול האדם לרומם את עצמו ואת כל מהותו למקום גבוה (וכן ח"ו להיפך, יש לפה כח להוריד את האדם, וזו החומרא הגדולה של לשון הרע, ניבול פה ודיבורים בסגנון של חוסר אמונה בהשגחת ה' וכדו'). אשרי המתרגל להוציא מפיו בצורה מרוממת ביותר את רגשות ההודיה שלו ואהבתו לה'.

54. תפארת שמשון ח"ב עמ' רל"ב ואמרי שמשון עמ' כ"ד.

יש תיאור מאלף של כיוון זה בספר "בלבבי משכן אבנה" (ח"ב עמ' רי"ח) (להלן מובא תוה"ד בשינויים קלים):

אדם יושב בביתו ליד שולחן. הוא מתבונן בשולחן ומתחיל לדבר עם בורא העולם: "רבנו של עולם מאיפה יש לי שולחן זה? ממך! למה נתת לי את השולחן? האם משום שלא היה לך מה לעשות אתו? - ברור שלא! ואולי נתינת השולחן היתה כיון שחייבים לי משהו? - ודאי גם זה אינו! הרי הסיבה הברורה, שבגללה נתת לי את השולחן היא משום שאתה יודע שאילו לא היה לי שולחן, הייתי צריך לאחוז את הספרים בידי והייתי צריך לאחוז את הצלחות בידיים, ואתה אוהב אותי ורוצה שיהיה לי קל, נוח ונעים לכן נתת לי שולחן! הרי, הקב"ה, השולחן הזה מגלה את אהבתך הגדולה אלי!"

בצורה זו על האדם להסתכל על כל חפציו, ולהתבונן על כל פרט ופרט עד כמה שהוא מועיל לו ויש לו הנאה ממנו. וחשוב ויוציא מפיו: "למה באמת הקב"ה נתן לי אותו...?". וכן כשנוטל ידיו לסעודה ומברך "המוציא לחם מן הארץ", מלבד עצם הברכה, שידבר עם הקב"ה במילים שלו: "תודה רבה רבנו של עולם שנתת לי לחם זה! כמה אהבה גילית לי בכך שדאגת שיהיה לי אוכל טעים להשביע את רעבוני ולתת לי כח לעבדך".

יש להתחיל כיוון זה עם פריטים חיצוניים: בית, שולחן, אוכל ועוד. לאחר מכן יש להיכנס יותר פנימה, להתבונן באיברי גופו שהקב"ה תכנן ויצר באופן משוכלל ביותר בשבילו. יש לעבור מאבר לאבר ולחשוב על כל החישובים הרבים שהקב"ה חישב כדי שיהיה לו טוב ונעים. אחר כך יתבונן בכשרונותיו: "הרי ישנם אנשים רבים שלא זכו לכשרונות כמו שיש לי, ולמה הקב"ה נתן דוקא לי? ברור שה' אוהב אותי!" ואז ימשיך ויתחיל לחשוב למה ברא הקב"ה את כל הבריאה כולה? על זה יש רק תשובה אחת: שהקב"ה מאהבתו אלינו רצה להטיב לנו, ובשביל זה ברא את כל הבריאה המשוכללת והמדהימה הזאת. ככל שהאדם יכיר שהקב"ה נותן לו יותר, כך הוא ירגיש את אהבת הקב"ה אליו יותר, ותתוסף בו אהבה בחזרה לה'.

הדרך להשגת רגשות מרוממים אלו היא להוציא את הדברים מהפה במילים שלו, בצורה המרוממת ביותר שהוא מסוגל לבטא, עד שמחשבות כאלו יקיפו אותו מהבוקר עד הלילה. בתחילה הם יהיו דיבורים בעלמא עם מעט רגש בלבד, ולאט לאט, הרגשות יתגברו בלבו, עד שבאופן טבעי הוא ירגיש ויביע: "רבנו

של עולם, אני יודע שאתה אוהב אותי, שהרי אני רואה זאת בכל רגע ורגע!".
 "רבוננו של עולם, אתה אוהב אותי, אתה מחיה אותי, החיים שאתה נותן לי
 מגלים על אהבתך הגדולה אלי. תודה רבה על החיים הנפלאים שנתת לי! תודה
 רבה על כל המתנות! תודה רבה שאתה אוהב אותי!"

דוגמה חיה של התנהגות זו נשארה לנו בכתביו של אחד מצדיקי הדורות, בעל מחבר הספר "יסוד
 ושורש העבודה" (הרב אלכסנדר זיסקינד מהורודנא זצ"ל) שמדבריו רואים שהוא זכה להשיג
 את הנעימות הזו של הודיה לה' בצורה חזקה, עד שהדבר נהפך להיות טבעי אצלו להודות באופן
 נלהב בכל הזדמנות אפשרית. הקטעים הבאים מצוואתו נותנים לנו הצצה נדירה לתוך עולמו
 האישי של צדיק שהיה חי תמיד באוירה המרוממת של ראיית והרגשת טוב ה' וחסדו בכל מקום
 שאליו פנה. מסגנון כתיבתו ברור שמעשיו והוראותיו אלו לא היו מונעים ממשטר עצמי בלבד,
 אלא מתוך הרגשת נועם הקשר עם השי"ת שהשיג משימת לב תמידית לטוב ה' המתגלה בעולם,
 ומהבעת הכרתו בו. רגשות אלו קיימים בתוך כל אחד מאתנו, אך הם זקוקים לפיתוח. ככל שנחוש
 את ההנאה המרוממת המלווה את ההכרה בטוב ה' והבעתה, נשיג גם אנו רגשות נשגבים אלו.

צוואה נשגבה

צוואת בעל המחבר ספר "יסוד ושורש העבודה" לבניו:

◌ דוגמה מעשית של נועם ההודיה התדירה להשי"ת ◌

בני אהובי ... תקבעו בלבבכם אהבתו ויראתו לעשות רצונו בלבב שלם, ותתפארו
 באלהותו הקדושה בתמידות, ותתנו לו יתברך שמו ויתעלה הודאה בכל עת בפניכם
 ובלבבכם על שזיכה אתכם וברא אתכם בחלקו הקדוש בתוך עם קדוש הישראלי כמו
 שכתוב "כי חלק ה' עמו", ולא בתוך עם מן העמים עכו"ם כליל יחלוף.

אכתוב לכם בני אהובי הנהגתי מיום עמדי על דעתי בעבודת יוצרנו ובוראינו יתברך
 שמו ויתעלה, בכדי שיהיו לנגד עיניכם בתמידות ותזהרו בהם גם אתם, וכיוצא:

באיזה יום שעשה הבורא יתברך שמו איטי איזה טובה פרטיית הן בענייני **פרנסה** שזימן לי, ופשיטא איזה עשיית **מצוה שזימן לי**, או **בהצלת איזה דבר**, הן בהצלת הגוף הן בהצלת היזק ממון, על עניינים כאלה וכיוצא נתתי להשם יתעלה הודאה בשמחה עצומה בתיבות "גומל חסדים טובים" בכל התפלות של אותו היום, גם כמה ימים אחר זה ... ומכל שכן שנתתי לו יתברך שמו הודאה עצומה תיכף ומיד שעשה אתי הטובה זו.

בברכת "הבוחר בעמו ישראל באהבה" גם בערבית "אוהב עמו ישראל" .. [נתתי] במחשבה הודאה ... "אני נותן שבח והודאה לך יתברך שמו, שבראת גם אותי באלהותך הקדושה **בתוך עמך ישראל הקדושים**" ... כל הודאה ותפלה כזו בא בלב האדם מגודל האהבה באלהותו הקדושה, וזה עיקר ושורש מחשבת רצון הבורא יתברך שמו ויתעלה זכרו לעד בבריאת האדם בעולם השפל הזה. זכרו בני אהובי ואל תשכחו עבודה זו, ואז תהיו עובדי השם ית' באמת.

על איזה טובה קטנה או גדולה ... נתתי לו יתברך שמו הודאה ושבח על הטובה שגמלני הן על דבר מצוה שזימן לי השם יתברך, הן על דבר הרשות, ובודאי כל אדם מוזהר על זה ... והיודע תעלומות יעיד עלי בני אהובי שמלבד החיוב ... עבדתי עבודה זו בתמידות מגודל אהבת השם יתברך שהיתה תקועה בלבי בתמידות, נתתי לו יתברך שמו ויתעלה הודאות ושבחים בתמידות, הן על הרעות והן על הטובות שעשה עמי.

ועתה אציג לכם בני אהובי כמה דברים מה שתעלה על דעתי ...:

על גודל הטובה שעשה לי יוצרי ובוראי יתברך שמו ויתעלה שנתן לי **חדר מיוחד לעבודתו הקדושה**.

גם על **הבית** שנתן לי בית דירה לי ולכל בני ביתי. ובפרט על שנתן לי **בית הכסא** סמוך לשולחני, על כל זה נתתי לו יתברך שמו הודאה בשמחה עצומה מאד במחשבותי בברכת "שעשה לי כל צרכי". גם בל עת שהלכתי שחרית וערבית והגעתי אצל ביתי, נתתי הודאה עצומה בפה מלא להשם יתברך על זה בתמידות. ותזהרו בני אהובי בהודאה על זה גם כן מאד מאד.

... [כאשר] הייתי מוכרח לילך אצל **חזמה רעועה** שעומדת ליפול ... קודם שהגעתי

אצל החומה התחלתי להתפלל להשם יתברך שיציל אותי שלא תפול החומה עלי ולא על כל אדם ... ומאחר שעברתי משך החומה, נתתי הודאה להשם יתברך שהציל אותי מנפילת החומה עלי בזה הלשון; "יוצרי ובוראי, יתברך שמך בפי כל חי, אני נותן שבח והודאה לך ית"ש שהצלת אותי שלא נפלה החומה עלי". ע"כ.

בכל עת שהגיע אלי **אגרת שלום** מאתכם בני אהובי, או על **השמועה** לבד ששמעתי מבריאאותכם הטוב, נתתי שבח והודאה להשם יתברך בזה הלשון; "יוצרי ובוראי אני נותן שבח והודאה לך יתב"ש שבשרתני בשורה טובה מבריאאות בני ובני בני". גם בעת שראיתי או הבנתי בשכלי שאתם הולכים בדרך הטוב בעיני השם יתברך בכל דבר שהבנתי שמגיע מאתכם נחת רוח להשם יתברך מדבר זה, נתתי שבח והודאה בשמחה עצומה על בחירתכם הטוב בדרכי השם יתברך. ובהיפך ... לא אוכל להמשיך לכם את גודל הצער שגרמתם לי, השם יתברך יצילכם מהעונש על זה לבד.

[על] **בגדי שבת ... בגדי חול ... בגדי חורף ...**

בעת שהגעתי **לעניית קדיש קדושה ו"אמן יהא שמיה רבא" עם הצבור ...**

[על ש] **לא הזכרתי לנקבים בתפלה ...**

כל דבר שהייתי נצרך לזה מאד והיה אותו דבר אצלי, היינו שלא הוצרכתי לחפש אחר אותו דבר ולשאול מאחרים, הייתי נותן הודאה בשמחה להשם יתעלה בזה הלשון "יוצרי ובוראי יתברך שמך, אני נותן שבח והודאה לך **שנתת לי כל צרכי**", והייתי כופל הודאה זו בפה מלא בשמחה כמה פעמים זה אחר זה גם בדבר הרשות ובדבר קל. היינו בעת שהייתי צריך לקנות איזה דבר, אף דבר שאינו חשוב כלל, והיה בידי **המענות** לקנות זה. כי חשבתי בדעתי כמה צדיקים גדולים שאין ערכי מגיע לקרסוליהם, ואין ידם משגת לקנות צרכיהם, אף דבר קל, בכמה גדולים, ואני אינני חסר מכל. ... **נער מזומן לשליחות ... בגדים ושאר צרכי הדרך ... כסף לקנות צימוקים ליון לקידוש, חוטי ציצית, תפילין, אתרוג, משחזת לערב שבת קודש ...** לכן בני אהובי בבקשה מכם מאד מאד שתיזהרו גם אתם בעבודה הרמה זו, ואז בודאי תצא בפניכם כמה עשיריות הודאות בכל יום ליוצרנו ובוראנו יתברך שמו ויתעלה זכרו לעד.

גם בעת ששאפתי **השנו"ף טאב"ק** נתתי במחשבתי שני הודאות להשם יתעלה: הודאה

א'; שנתן לי כל צרכי ... והודאה ב'; נתתי במחשבתי בזה הלשון "יוצרי ובוראי יתברך שמך, כל מה שבראת לכבודך בראת שיהנו מהם בריותך" ע"כ. ושמחתי אז באלהותו יתברך שמו וזכרו לעד בהנאת בריאה זו. כי חשבתי בדעתי שבודאי יהיה זה למרד ולמעל ח"ו להנות מבריאת יוצרי ובוראי יתברך שמו ולא אתן לו הודאה על זה אף במחשבתי. וכבר הרגישו בזה פוסקים אחרונים ... והגם שכתבו שאין צריך ברכה על זה בשם ומלכות, על כל פנים מי שתקוע אהבת הבורא יתברך שמו בלבו איך יהנה מכל מה שברא בעולמו בלא הודאה אף במחשבתו, כי כל מה שברא יתברך שמו לכבודו ברא.

כאב השניים .. בעת ששקטה ושעה מעלי הכאב מעט, הייתי נותן להשם יתברך שבח והודאה בשמחה עצומה בזה הלשון; "מודה אני לך יוצרי ובוראי, יתברך שמך בפי כל חי, ששלחת רפואה לכאבי הגדול ...".

וכן בענין השכחה אם **נזכרתי בזמן מועט** על הדבר ששכחתי ליטול, היינו שלא היה לי טרחא כל כך בחזרתי על הדבר, הייתי נותן להשם יתברך שבח והודאה על זה בפה מלא בשמחה עצומה בזה הלשון: "יוצרי ובוראי יתברך שמך, אני נותן לך שבח והודאה על שהזכרתי על דבר זה תיכף, שלא הטרחתני בטרחה יתירה לחזור על דבר זה מאמצע הדרך או מביתי".

וכן בענין הפסד מועט של ממון, היינו בעת שנפל מחיקי הכלי של השנו"ף טאב"ק, אם לא הגיע אלי בזה הנפילה הפסד שלא נפתח הכלי בנפילתה, הייתי נותן על זה להשם יתברך שבח והודאה בפה מלא בשמחה עצומה בזה"ל; "מודה אני לפניך יוצרי ובוראי יתברך שמך **שהצלתני מן ההפסד**". ואציג לכם בני אהובי עוד דבר אחד ומזה תקשו אל כל הדברים המקרים. היינו אם נתגלגל צלוחית על השולחן וקרוב היה ליפול לארץ ולהישבר והייתי ממחר להצילה שלא נפלה על הארץ הייתי נותן שבח והודאה בפה מלא בלשון הנ"ל, ומכל שכן אם נפלה ולא נשברה. גם בתי עניים שלי שנפלו לארץ ולא נשברו וכיוצא והדומה לדומה, כי נתאמת אצלי האמונה השלימה והאמיתית שכל מה שיגיע לאדם הן איזה נחת וטובה, אפילו קטנה מאד, הן איזה הפסד ויסורין, הכל מאתו יתברך שמו ויתעלה, בהשגחתו פרטית על כל אדם בכל רגע ולא בדרך מקרה, כמו שכתוב (איכה ג') "מי זה אמר ותהי" ע' פרש"י [איכה (ג' - ל"ז) "מי זה אמר ותהי אֲדָנִי לֹא

צָוָה. מִפִּי עֲלִיּוֹן לֹא תֵצֵא הַרְעוֹת וְהַטּוֹב. מִהַ יִתְאוּנֶן אָדָם חַי גֶבֶר עַל חֲטָאָיו. נִחַפְּשָׁה דְרָכֵינוּ וְנִחְקְרָה וְנִשׁוּבָה עַד ה'". רש"י: מפי עליון וגו' - ואם באתי לומר 'לא מידו באה אלי הרעה הזאת מקרה היא שהיה לי, אין זאת, כי אם בין רעות בין טובות "מי זה אמר ותהי" אם "ה' לא צוה", ומפיו לא תצא הן רעה הן טובה. אבל מה יש להתאוּנֶן אדם חי. "גבר על חטאיו". כל איש ואיש יתאוּנֶן על חטאיו, כי הם המביאים עליו הרעה] ...

גם פעמים הרבה אירע לי שנעלם מעיני הכלי עם השנו"ף טאבק היינו ששכחתי באיזה מקום הנחתי אותה והיה לי צער מזה וצדקתי עלי את הדין, ואחר שראיתי אותה מונחת במקום אחר נתתי להשם יתברך הודאה על זה בלשון הנ"ל **שהחזיר אבדתי.**

לכן בני אהובי עבודה זו חקקו על לבבכם ותזהרו בה מאד מאד, כי על כל אלה יביא אלקים במשפט על כל נעלם אם רע אם טוב.

ב. קביעת זמן מיוחד להודיה לה' כל יום

קיימת עצה נפלאה, אשר על ידה יוכל כל אחד לפתח את תחושת נועם ההודיה וההלל לה' ולהיכנס לפני ולפנים לתוך עולמה של אהבת ה'. והיא, לקבוע זמן כל יום להודיה לה' על כל החסדים שהוא מקבל.

החפץ חיים בספרו שמירת הלשון [ח"ב חתימת הספר פ"ב] כותב שמצות העשה של אהבת ה' דורשת מכל אחד, לפחות פעם אחת ביום, לעורר בתוך לבו אהבת השי"ת באופן המרומם והנרגש ביותר שמסוגל:

... להכיר רב טוב הבורא אליו בהתמדת טובותיו מיום היותו על הארץ - לא לפי מעשיו ... וכי בשביל שמצות אהבת ה' היא מצוה תדירה שאינה תלויה בזמן, תהיה נגרעת שלא יראו לקיים אותו על כל פנים פעם אחת ביום. וטוב שיראה להתבונן בזה אחר התפלה, קודם שיכנס לביתו לאכול, ודומיא דשאר מצות המוטלות על האדם, כמו תפלין או לולב ומיניו בחג הסוכות, דאינו אוכל קודם שמקיימן, כמבאר בסימן תרנ"ב ובסימן רל"ה, עין שם.

נמצא, שגם מבחינת ההלכה דבר זה מתבקש. והעיר הרב אביגדור מילר זצ"ל שרבים סבורים שהם יוצאים ידי חובת הכרת טובה להשי"ת במילים הקבועות של התפלות התדירות, אולם ברור ש"רחמנא ליבא בעי" ולא די במס שפתיים בלבד. אדם יכול להתפלל שלוש פעמים ביום, אך אם לא חש את רגשות ההודיה הכנה לבורא העולם, הוא לא השיג את המטרה⁵⁵. עוד היה רגיל לומר בשם הספר "חובות הלבבות", שלא די בכך שהאדם יאמר באופן כללי "הכל חסדי ה'!", שכן בלי להתבונן בפרטים אין הדבר עושה רושם על האדם כלל, ואין הוא יוצא בזה ידי חובת הודיה והכרת טובה לה'. על האדם להתבונן ולהרגיש את הפרטים ואת פרטי הפרטים של החסדים, כמו שרואים אצל אנשי כנסת הגדולה, מתקני הברכות, שלא תיקנו ברכות רק על החסדים הכלליים כגון "מלביש ערומים", אלא הוסיפו ברכה על הכובע על החגורה ועל הנעליים⁵⁶. וכן אנו צריכים ללמוד מהם ולהודות לה' באופן של פירוט, על כל פרטי הפרטים של מרכיבי החסדים.⁵⁷

יש להציע דרך נוחה לקיים את הוראת החפץ חיים הנ"ל. והיא, בברכת "מודים" בסוף תפילת העמידה כאשר מזכירים את המילים "ועל נסיך שבכל יום עמנו" לעצור לכמה שניות ולהעלות על הלב את הזמן שעבר מאז התפלה האחרונה, ולחשוב על מספר מסוים של חסדים (נראה שחמשה הוא מספר מתאים לרוב בני האדם) שקיבל במשך תקופה זו ולהודות בלב שלם (במחשבה) עליהם.

אלו שמאמצים רעיון, זה מדווחים שהפיקו ממנו תועלת של עלייה רוחנית הרבה יותר מהצפוי. וכן מסתבר, שמכיון שענין ההודיה להשי"ת הוא במרכז תפקידנו בחיים, הנשמה מתרגשת ומתחזקת מאד מקיום תוכנית זו, עד שהדבר מורגש על ידי האדם עצמו. גם נחת הרוח הגדולה הנגרמת בשמים מהנהגה זו תורגש על ידי האדם, ותמלא את לבו בסיפוק של קדושה ואהבת ה'.

כמה פעמים בספר תהלים דוד המלך מעורר אותנו לשיר "שיר חדש" לה' (כגון בפרק ל"ג - ג', ועוד). הכוונה היא שיש תמיד להכיר ולחוש מחדש את חסדי ה'. על האדם להוסיף תמיד התבוננות בחסדי ד', כדי לרענן את הכרתו בחסדים הרבים שהשי"ת עושה עמו ללא הרף. כתב החובות הלבבות (שער הבחינה ריש פ"ו) שעל כך נאמר (תהלים י"ט) "יום ליום יביע אומר", שכל יום ויום על האדם להוסיף להכיר סימנים נוספים של טובו ית', חכמתו וחסדיו.⁵⁸

55. אור עולם חלק ח' עמ' 213.

56. ע"ע עלי שור ח"ב עמ' צ"ח דלכן ברכה מבוררת כמו בורא פרי העץ יש לה קדימה על ברכת שהכל שהיא ברכה כללית.

57. שערי אורה עמ' צ"ז, ק"כ, קכ"ה.

58. שערי אורה ח"א עמ' קכ"ג, קכ"ה.

ע"ע תוכנית מורחבת של הודיה יומית בנספח "מפליא עצה" שער שישי.

"קביעות" של הודיה

החפץ חיים זצ"ל:

◉ החפץ חיים זצ"ל קבע זמן להודות להשי"ת כל יום ◉

באישון לילה, שעה שהכל מסביב גם את שנתו, עלה החפץ חיים לעליית גג ביתו. הוא לא הרשה לאיש ללוות אותו, ולא העלה אור לחדר. באופל הלילה התגנבו כמה מהמקורבים ועמדו מול דלת החדר שהסתגר שם החפץ חיים ושמעו את דיבוריו להקב"ה. הוא היה פותח בקול חד וברור, מוסר שבח והודיה לה' יתברך על החסדים שגמל עמו, והיה הולך ומונה את כל פרטי החסדים שהטיב עמו במשך כל ימי חייו: שעזר לו ביתמותו; שסייע בידו ללמוד תורה ולחבר ספרים; שנתן לו חתנים טובים וכו'. כך היה מפרט את כל התרחשויות חייו, ומתייחס לכולן כחסדים עצומים שלא היה זכאי להם כלל. ...⁵⁹

סיפר הרב יחזקאל אברמסקי זצ"ל, שבימי צעירותו נזדמן לו ללון בעיר אחת במלון. והנה בבוקר השכם שמע דרך הקיר מחדר שעל ידו, קול יהודי שקורא תפלת "נשמת" במתיקות עילאית, ומתרגם באידיש מילה מילה את כל ההודיות והתשבחות בהתלהבות גדולה ובכיות עד שהזדעזע כולו. למחרת נודע לו שבחדר ההוא התאכסן הרב ישראל מאיר זצ"ל ונהג כדרכו בלילות להביע הודיה נרגשת להשי"ת.⁶⁰

הרב אביגדור מילר זצ"ל:

◉ עשיית "קביעות" של הודיה לה' בזמני שמחה ◉

פעם ניגש נכדו של הרב אביגדור מילר זצ"ל אליו באמצע חתונה משפחתית עם רשימת שאלות שהכין להציג בפניו כאשר יושב ללא תעסוקה במשך הסעודה. כאשר ניגש אליו עם השאלות, שאל אותו הרב אם השאלות סובלות דיחוי, אם כן, הוא מבקש לדחותם (להזדמנות אחרת). שכן בחתונות נכדיו יש לו "קביעות" להודות לה' על חסדיו הגדולים שזכה לדורות ישרים עובדי ה', ואם השאלות סובלות דיחוי חבל לבטל קביעות זו.⁶¹

59. ספר "החפץ חיים בנתיבות התפלה".

60. ספר המאורות הגדולים אות קנ"ה.

61. מראיון עם הנכד.

ג. הודיה בשעת אמירת ברכות הנהנין וברכות המצוות

רבים מתקשים לכוון כראוי באמירת ברכות. עצות שונות הוצעו לאלו המשתדלים לשפר את כוונתם, כגון: לאמרן בקול ומתוך הכתב וכדומה⁶². אולם, גם לאחר יישום עצות אלו, עדיין קרוב הדבר שלא תושג המטרה הרצויה. הסיבה לכך היא שריכוז הכוונה קשה ביותר כאשר הרגשות שהברכה אמורה לעורר אינם זמינים. הענין של "ברכה" להשיי"ת אינו אמירת מילים בלבד, ואף לא מחשבת פירושן, אלא הרגשת הודיה נלהבת לה' שהיא באמת פירוש המושג "ברכה". כן ברור מלשון התפלה (בסיום תפלת נשמת) "שכן חובת כל היצורים לפניך ... להודות להלל לשבח לפאר לרומם להדר לברך לעלה ולקלס...", מרשימה זו רואים ש"ברכה" היא רגש מרומם של הלל והודיה לה', מעין הביטויים האחרים המובאים על ידה.

ועוד, כאמור לעיל, כל הענין של הודיה והכרת טובה (אף בין אדם לחברו) אינו רק הבעת מילים. המילים מיועדות לעורר ולחשוף את רגשותיו של המקבל, להראות לנותן שהוא חש את ההטבה שנעשתה לו, ושהיא מעוררת אצלו רגשי הערכה ואהבה כלפיו. וכן כתב המהר"ל בהקדמתו לספר תפארת ישראל בענין ברכות להשיי"ת, וז"ל:

**שאינן פירוש הברכה הדבור בפה בלבד ... אבל הכוונה על הברכה בעצמה היא
האהבה הגמורה והרבקות אל השם יתברך, לאהוב השם יתברך במה שנתן.**

כאמור לעיל, תחושת האהבה לנותן, שהיא הרגש המרכזי של הודיה כנ"ל, יכולה להיות אחת מארבעה סוגי האהבה האפשריים; אהבת המועיל ("אחותי"), אהבת הנעימות ("רעייתי"), אהבת הטוב ("יונתי") או אהבת ההתאחדות ("תמתי"). דרגת ההודיה וטיבה תקבע לפי אופייה של האהבה המורגשת.

לפי זה, נראה שבידיו של כל אחד להשיג את הרגשות הראויים ללוות את אמירת הברכות ולהגיע לכוונה הראויה. כאשר רגשות ארבעת מדורי אהבת ה' יהיו מוכרים וזמינים לו, יהיה באפשרותו לעורר בשעת אמירת הברכה את הרגש המתאים [ובפרט תועיל לזה יצירת "קיצורי דרך" לגישה מהירה למדורים, כמובא לעיל בפרק ג']. נדרש מהמברך רק לקבוע לעצמו רגש מוגדר שברצונו להרגיש בשעת הברכה, דהיינו שיקבע לאיזה "מדור" הוא רוצה "להיכנס" בשעת

⁶² ע' ספר סדר היום - סדר ברכת המזון, וז"ל: אחר אכילתו יברך ברכת המזון, וראוי להזהר בה ולכוין בה לומר אותה מלה במלה בנחת ובקול רם שישמעו הכל ויענו אחריו אמן. ויחנך את בני ביתו בכך ... וילמדו אותם פעם אחר פעם. ואם יש לו ספר לפניו להביט בו כדי שיוכל לכוין יותר ולא יסיח דעתו אחר עיניו בדברים אחרים מה טוב ומה נעים, ומקיים מצוה אחת של תורה כדין וכשורה וגורם ברכה לעצמו ולכל בני ביתו. ולא יאמר אותה לא שוכב ולא מוטה ואין צריך לומר כשהוא פרקדן, אלא ישב במקומו באימה וביראה וכובד ראש והכנעה ויפנה לבו מכל עסקיו לברך את אלהינו יתברך הזן את כל העולם כולו בחסדו הגדול וגמל עמו כל טוב.

אמירת הברכה, ואיזה רגש בתוך המדור הוא קובע לעצמו לעורר, ועל ידי זה ישיג את המטרה הנכספת, שברכותיו תאמרנה בכוונה.

ע"ע תוכנית מעשית לכוונה באמירת ברכות
בנספח "מפליא עצה" בשער שישי.

לברך ברגש מלא

החזון איש זצ"ל:

לברך "אשר יצר" כמתפלל תפלת העמידה

החזון איש היה מברך ברכת "אשר יצר" כל פעם בעמידה בפניה, בהפסקת כל פעולה; הוא לא הלך, לא נגב ידיו, רק עמד בפניה כאילו עומד בתפילת העמידה ובירך. הרב חיים ברים זצ"ל סיפר שכל פעם שהחזו"א בירך ברכת "אשר יצר" היה עומד ליד הקיר, כשפניו מוסבים אל הקיר, והתאמץ כל כך בברכתו עד שפניו נתאדמו מרוב התרגשות⁶³.

ה"דברי חיים" מצאנו זצ"ל:

יש לזהר לכוון ב"אשר יצר" יותר מאשר ב"נתנה תוקף"

יהודי אחד שהיה גר בגרמניה סיפר שכאשר היה ילד חשקה נפשו לנסוע לצאנז לראות את האדמו"ר הגדול ה"דברי חיים" מצאנז. אביו הסכים, ונתן לו כסף לנסיעה בתנאי שלא ייסע ליותר מיום אחד. הילד הגיע לצאנז ורצה להיכנס לאדמו"ר, אבל אמרו לו שבאותו יום הרבי אינו מקבל קהל כלל. הוא החליט לעמוד מאחורי דלת חדרו של הרבי ולעקוב אחרי הנהגותיו, וכך הוא מספר: "עמדתי מאחורי הדלת ושמעתי את הרבי מברך ברכת "אשר יצר". הברכה ארכה כעשרים דקות, בהתלהבות נרגשת ובדבקות מרוממת שאי אפשר לתאר בכתב. רק כדי לשמוע "אשר יצר" כזה היה כדאי לנסוע את כל הדרך הארוכה. לאחר שגמר את הברכה, פתח הרבי את הדלת וראה אותי. הוא פנה אלי ואמר, "בני! יש לזהר לכוון ב"אשר יצר" יותר מאשר ב"נתנה תוקף" - תפלת

"ונתנה תוקף" היא מנהג, וברכת אשר יצר היא מתקנת חז"ל. דע לך, שברכת "אשר יצר" הנאמרת בכוונה בכוחה להביא יותר ישועות וברכות לעולם מ"ונתנה תוקף!"⁶⁴

רבי יהודה צדקה זצ"ל:

◌ דברי התעוררות לאמירת ברכות בכוונה ◌

הרב יהודה צדקה זצ"ל היה מעיר תמיד לתלמידיו לברך בצורה הולמת. הוא היה אומר: הרבה פעמים נזרקות מהפה ברכות, בלא כוונה או בהבלעה. הבה נצייר לעצמנו ... בכל יום מברך יהודי מאה ברכות, בחודש שלושת אלפים, בשנה שלושים ושש אלף, ובשבעים שנה האדם מברך שני מליון וחצי ברכות! לאחר מאה ועשרים נוטל האיש עמו קרונות מלאים ברכות ... המלאכים לוקחים את כל הרכבת הזאת ומכניסים את הברכות ל"חדר מיון", ומתחילים למיין כל ברכה לחוד. כל ברכה שנאמרה בלא כוונה או בהבלעה משליכים אותה ... מכל הרכבת הזאת אולי תשארנה לזכותו מאה ברכות הראויות לבא בהיכל המלך פנימה. איזו חרפה! ... איזו בושה! ... איזו עגמת נפש! ... כל זה גרם מחוסר התבוננות לזכור בפני מי אנו מברכים⁶⁵ ...

◌ ברכה כראוי מפי בעל "כף החיים" ◌

הרב צדקה היה מתאר איך רבנו יעקב חיים סופר זצ"ל (מחבר הספר "כף החיים" על שו"ע) היה מברך את ברכותיו מתוך חדוות קודש ונועם קרבת ה'. כל השומע אותו, היטיב להבין את דברי חכמינו ז"ל ("ב"ק ל' ע"א) "האי מאן דבעי למיהוי חסידא לקיים מילי דברכות". גאון וצדיק זה, התנהג בכל ענייניו בפשטות מופלגת עד שהיה קשה להבחין בגדלותו. אך כל פעם שאמר ברכה, אז הרגישו כולם את ההבדל הכביר שבינינו⁶⁶.

64. ספר נוטרי ברכה עמ' רס"ו.

65. ספר וזאת ליהודה.

66. ספר וזאת ליהודה.

הרב שמשון דוד פינקוס זצ"ל:

צרכי הגוף הם חלק מתוכנית הבריאה

אפילו תלמיד חכם המתמיד הגדול ביותר, גאון הגאונים, הלומד בשקידה גדולה שעות רצופות, מוכרח להפסיק מפעם לפעם באמצע לימודו. אפילו אם אינו מפסיק כדי לאכול הוא יצטרך להפסיק כדי להתפנות. מדוע ברא הקב"ה את עולמו בצורה כזו? למה באמצע עלייתו המרוממת של תלמיד חכם שכל העולמות תלויים בה, לפתע אסור לו ללמוד והוא מוכרח לצאת לכמה דקות להתפנות? התשובה היא, שאדם חי צריך חיות, ובמשך השעות שבהן הוא שקוע בלימוד יתכן שנחלש קשרו למקור החיים⁶⁷. מה עושה השי"ת? כביכול אומר לו: עצור! צא רגע החוצה, התבונן במה שנעשה בגופך ואמור שירה על כך "אשר יצר את האדם בחכמה ...". כך תתמלא בחיים מהבריכה של מקור החיים ית', תחזק את הקשר שלך עם בורא העולם, ואז תמשיך ללמוד עוד כמה שעות. בדומה לכך, הקב"ה עשה שכל כמה שעות אנו צריכים לאכול כיון שאנו עלולים 'להתייבש' עקב הניתוק שלנו ממקור החיים. מה עושה הקב"ה? הוא יוצר בקרבנו תחושת רעב, תחושת צמא, ואז אנו מברכים "ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם ...", אוכלים, ועל ידי זה מתקשרים שוב למקור הברכות כולם ית'⁶⁸.

ברכה מהירה יכולה להיות ח"ו זלזול בכבוד שמים!

יש אדם שכאשר הוא רעב ראשו מתבלבל לגמרי, ואוי לו לאותה ברכה המעכבתו לרגע מלאכול ... הרי הוא טוחנה ובולעה ולא נודע מקומה ... לעומתו מי שיש לו סבלנות להודות כראוי לבוראו - אכילתו היא בקדושה ובטהרה, שולחנו הוא כשולחן בית המקדש, ועל ראשו כתר ועטרה של רוממות אמיתית⁶⁹.

פעם שמע הרב פינקוס זצ"ל בחור מברך בהבלעת המילים - "ברוך אתה אדולינו ..." הרב העיר לו על זה. הבחור שאל, "זאת אומרת שברכתי ברכה לבטלה?". אמר לו הרב פינקוס "לא, זו לא היתה ברכה כלל - אתה לא בירכת כלל לפני האכילה!". "זאת

67. כמתואר בנפש החיים ח"ד פ"ז.

68. תפארת שמשון ח"א עמ' נ"ט

69. תפארת שמשון ח"ב עמ' שכ"א.

אומרת שאכילתי היתה גזל? שאל הבחור. "לא זו הייתה כוונתי" השיב הרב, "זה לא רק גזל - אתה פשוט ירקת בפניו של הקב"ה!!" ... למעלה, מורגש מאד מלוא הזלזול של התנהגות מסוג זה!⁷⁰

כולנו אוכלים ומתענגים. הקב"ה המציא את הטעם הטוב של המאכלים כדי שנהנה מהם ושנרגיש את טובו הגדול בכך שהוא דואג לנו לכל צרכינו. אם לא נשמור את עצמינו שהאכילה והתענוגים לא ישפילו אותנו, אנו עלולים, חלילה, לשקוע בתוך תהום של גשמיות שיקשה עלינו מאוד לצאת ממנה! זוהי תהום שמעולם לא היתה כמותה. לפני מאה שנה אדם אכל עוגה רק בשבת ויום טוב. באמצע השבוע - מאן דכר שמיה?! ... כאשר מברכים בכוונה וברגש, מרגישים את חסדו של השי"ת, ואז האוכל מרומם ומקדש את האדם במקום להשפילו. מי שיתרגל בכך יחוש עלייה גדולה בכל החיים הרוחניים שלו!⁷¹

ד. לא לשכוח חסדים⁷²

חסדים מיוחדים שקורים לנו, המגלים את השגחתו ית', את טובו ואת אהבתו אלינו, הם כמו ברכ בתוך חשכת ההסתר של העולם שלנו המגלה את תכונותיו האמיתיות של בורא העולם. מהם אנו רואים שה' באמת שומר עלינו ודואג לטובתינו תמיד, אך בדרך כלל הוא מסתיר מאד את נוכחותו והתערבותו בחיינו. לפעמים הוא מסלק מעטה זה ונותן לנו לראות את טובו האמיתי ואת אהבתו אלינו. לכל אדם קורים אירועים מסוג זה, גדולים או קטנים, וחשוב לו לזכור אותם. לפי רבנו יונה (שערי תשובה ג', י"ז) זכרון זה הוא מצוה מן התורה. כמו שיש לנו חגים כדי שנזכור את החסדים המיוחדים שה' גמל איתנו כאומה, כן חשוב לכל אדם לזכור את הישועות הפרטיות שהעניק לו השי"ת במשך חייו. זכרון זה ישנה את יחסנו להשי"ת בחיינו היום יומיים וירים את כל מעמדנו הרוחני.

70. שיחות גלות ונחמה עמ' רס"א, תפארת שמשון ח"ב עמ' מ"ז, ח"ד עמ' ר'

71. תפארת שמשון בראשית (ג' - י"ד)

72. הקטעים הבאים מבוססים על שיעוריו של הרב אביגדור מילר זצ"ל.

אנשים נוטים לשכוח במהירות את כל ההטבות הרבות שהקב"ה מטיב איתם, ועל כן הם תמיד מלאים טענות ותרעומות. הם מתעלמים מהפעמים הרבות שבהן השי"ת הציל אותם מצרה, ממחלות שבחסדיו הרבים החלימו מהן, מתאונות שניצולו מהן בשלום ומעוד אין ספור חסדים שליוו אותם מאז שנולדו.

כאשר האדם זוכר באופן מוחש את החסדים שזכה להם בעבר, רגשי ההודיה שלו על כל מה שמקבל יום יום יתוספו לכל החסדים שחווה בעבר, ויגבירו מאד את עוצמת רגשותיו. לבו יהיה גדוש בהכרת טובה לה', מעין מה שמתואר בתהלים (קמ"ה, ז) "יִזְכֹּר רַב טוֹבָה יִבְיַעֲנוּ". ההלל וההודיה ינבעו ממנו כמו מים הנובעים ממעין מים חיים ומנהר שאינו פוסק. עוצמת רגשות זו של דוד המלך, היתה תולדה של תשומת לבו לחסדים הרבים שקיבל, וזהירותו לא לשכוח אותם, כמו שאמר בתהלים (ק"ג, ב) "בְּרַכִּי נַפְשִׁי אֵת ה' וְאַל תִּשְׁכַּחִי כָּל גְּמוּלָיו". כאשר זוכרים את כל החסדים באופן מוחש, מתעוררים לשים לב להצטברות המדהימה שלהם. אולם, מי שאינו מעלה על לבו את כל החסדים שקיבל בעבר, הרי הוא ככוס שיש בה חור - שאף פעם אינה מתמלאת.

"אל תשכחי כל גמוליו"

דוד המלך - "נעים זמירות ישראל":

לייצר מזכרת תמידית לזכור חסדי ה'

כשדוד המלך היה נער רועה את כבשי אביו, באו פעם על כבשיו קבוצה של אריות ודובים ותפסו כבש אחד מהעדר. כשדוד ניגש להציל את הכבש מהם, אחד מהאריות בא נגדו ודוד הרג אותו בידי (שמואל א' י"ז, לד). במדרש מובא שדוד לא רצה לשכוח חסד זה שחוה, ועשה לעצמו מעיל מעור הכבש שהציל. לבישתו הזכירה לו תמיד את ההשגחה והחסד הנפלא של השי"ת שחש במשך אותו אירוע⁷³.

⁷³ שמואל א' פרק י"ז: "וַיֹּאמֶר דָּוִד אֶל שְׂאוּל: רַעַה הֲיֵה עֹבְדָה לְאֲבִיו בְּצִאן, וּבָא הָאֲרִי וְאֵת הַדּוֹב וַנִּשָּׂא שָׁה [זֶה] מִהָעֵדֶר. וַיְצַאֲתִי אַחֲרָיו וְהִפְתִּיו וְהִצַּלְתִּי מִפְּיָו וַיָּקָם עָלַי וְהִחֲזִקְתִּי בְּזִקְנוֹ וְהִפְתִּיו וְהִמִּיתִיו". ... ונשא זה מהעדר, הכתיב הוא "זה" והקרי "שה". ואמר הגאון מווילנא זצ"ל שמצא מדרש יפה על זה, שכיון שראה דוד שנעשה לו נס על ידי שיה זה, שחט אותו והפשיט את עורו ועשה בגד ממנו, והיה לבוש בו תמיד כדי שיזכור הנס בכל עת. על כן הקרי הוא "שה" שאמר לשאול "ונשא שה מהעדר" כפי האמת, והכתיב הוא "זה" לרמז שהראה דוד לשאול הבגד של עור ואמר "ונשא זה מהעדר". (ספר תולדת אדם ח"א עמ' 72 ותורה תמימה במדבר ט"ו - ל"ט).

[נראה שכאן טמון סוד הצלחת החיים של דוד המלך. הוא עבר את כל בעיות החיים על ידי בטחון בה' שנבע מזכרון מוחשי של חסדי ה'. על ידי זה הוא הגיע למדרגה של "אם תחנה עלי מחנה לא יירא לבי כו" ושל בטחון בה' מעין זה שהביא לניצחוננו על גלית ועל כל אויביו. דוד המלך חש את ההבדל בין הודיה לה' בלבד, ובין המחשבה על ידי עשית בגד ולבישתו המביאה להכרה מוחשית תמידית בחסדי ה', "שיותי ה' לנגדי תמיד"⁷⁴].

הרב יצחק הוטנר זצ"ל נתפס פעם על ידי מחבלים ששדדו את המטוס שנסע בו. כשבחסדי ה' ניצל בנס מהאירוע, הוא עשה את יום שיחרורו, כ"ה אלול, ליום מיוחד של הודיה לה'. לו ולמשפחתו. בזמן שחרורו הוא אמר לתלמידיו שהוא מחפש דרך לשמור על רגשות ההודיה המופלאים שהוא חש לה', כמו דוד המלך שעשה לעצמו מעיל מהכבש שניצל (ספר הזכרון).

הרב יעקב ישראל קניבסקי ("הסטייפלר") זצ"ל:

מזהיר גם את בני המשפחה על חשיבות ענין זה

הרב יעקב ישראל קניבסקי זצ"ל היה מזהיר את בני משפחתו לא לשכוח את החסדים המרובים של השי"ת איתם. אחד מנכדיו מספר שסבו הזכיר לו פעם מחלה מסוימת שהיתה לו, "האם אתה זוכר שלפני כמה זמן היה לך כאב בעינים, והצטרכת טיפול, וה' עזר לך והתאוששת וזה נעלם לגמרי? חשוב לא לשכוח דברים כאלו ולזכור להודות לה' תמיד על כל חסדיו בעבר ובהווה!" והמשיך ואמר "אני בעצמי עברתי הרבה תלאות בחיים שה' הציל אותי מהם, ואת כולם אני משתדל לא לשכוח ולהודות לה' עליהם תמיד!"⁷⁵

הרב יחזקאל אברמסקי זצ"ל:

קביעת הודיה יומית לזיכרון חסד ה' על ישועה מצרה

הרב יחזקאל אברמסקי זצ"ל קיבל על עצמו מאז ששחרר מבית הסוהר ברוסיה, לומר תהלים פרק מ' בכל יום כל ימי חייו, כהודיה להשי"ת על הצלה זו. "לְמַנְצֶיךָ לְדָוֶד מְזִמֹּר. קוֹה קוֹיְתִי ה' וַיֵּט אֵלַי וַיִּשְׁמַע שׁוֹעֲתִי. וַיַּעֲלֵנִי מִבּוֹר שְׁאוֹן מְטִיט הַיָּוֶן וַיִּקָּם עַל סֵלַע רִגְלִי כּוֹנֵן אֲשָׁרִי. וַיִּתֵּן בְּפִי שִׁיר חֲדָשׁ תְּהַלֵּה לְאַלְקִינוּ..."⁷⁶

74. יתכן שגם ענין לבישת תפלין הוא מעין זה, בזכירת טובו ית' שהתגלה ביציאת מצרים.

75. תולדות יעקב עמ' קי"א, לעולם אודך עמ' שצ"ד.

76. ספר פניני רבינו יחזקאל.

הרב גרשון קליבנסקי שליט"א:

רעיון פשוט לזכרון תמידי של חסדי ה'

תלמיד חכם חשוב, עבר ניתוח מסוכן. בחסדי ה' הניתוח הצליח ובריאותו חזרה לאיתנה. בשעת שיחרורו מבית החולים הוא ביקש מהאחות לקבל את הצמיד עם תווית-השם שלבש במשך שהותו בבית החולים. הוא לקחו וקשרו לשקית טליתו, להיות לו למזכרת תמידית על המצב העגום שהיה בו כשלבש את הצמיד הזה, ולעוררו להודות לה' על המתנה המופלאה של בריאותו התקינה.⁷⁷

הר"י זילברשטיין בשם תלמיד חכם אחד שליט"א:

רעיון נוסף נפלא לזכרון תמידי

הרב זילברשטיין שליט"א רבה של שכונת רמת אלחנן, מספר שהוא ביקר פעם בביתו של תלמיד חכם גדול בירושלים. מארחו הזמין אותו להיכנס לחדר לימודו אשר בו הוא לומד ומכין את שיעוריו הרבים. הוא הופתע לראות לוח מודעות על הקיר, מכוסה בעשרות קטעים שנחתכו מעיתון. כל אחד תיאר מצב שונה שהקב"ה הציל אותנו ממנו שיכל להגמר ח"ו בתוצאות חמורות מאד. כל עשרות הקטעים היו מחודש אחד בלבד!

דיווח אחד תיאר לכידת מחבל ביריחו שהיה על סף בצוע פיגוע המוני בישראל רח"ל. השני תיאר שלושה מחבלים שנתפסו עם מטענים מוכנים בדרכם לעשות פיגוע. השלישי על פיגוע התאבדות במרכז שסוכל ברגע האחרון בחסדי שמים, ועוד כהנה וכהנה. הידיעה המרגשת ביותר היתה על טיל שנפל על שדרות שגרם להיזק מועט בלבד, כאשר באותו זמן טיל דומה שנפל בטעות בשטח ערבי הרג חמשה בני אדם!

"גם אני הייתי כמו כולם", אמר התלמיד חכם, "התרגשתי מכל אירוע שכזה והודיתי עליו להשי"ת, אולם מיד לאחר מכן הרגשות נשכחו ונעלמו כליל, כאשר חזרתי לעיסוקי היום יומיים. הדבר הטריד אותי - ודאי ה' מצפה ממנו יותר מכך. חפשתי דרך לגרום

לרגשות אלו להיות משמעותיים יותר ושיחזיקו מעמד ליותר זמן, וה' שלח לי רעיון זה. מיד כשאני קורא על נס כזה אני חותך את הכתבה ותולה אותה על לוח המודעות. רק ראית כל גזירי הידיעות האלו תלויים מרחוק, מעוררת רגשות של הכרת טובה והלל לה'. **עלינו להשקיע זמן ומחשבה בזכרון חסדי ה', לא פחות מכל שאר העיסוקים הרחגניים החשובים שלנו**" סיים התלמיד חכם.

הרב זילברשטיין מוסיף, שזה לא זכרון האירועים האלו בלבד שחשוב כל כך. תלמיד חכם זה השיג דבר אדיר. העובדה שהוא מתעסק תמיד בזכירת חסדי ה', שהענין מעניין אותו ושהוא עושה מאמץ לשמר רגשות אלו, ירומם אותו לדרגה נשגבה, הרבה מעל אנשים אחרים שאינם חושבים ואינם משקיעים בענין זה. הוא ודאי יזכה לקשר מיוחד עם השי"ת⁷⁸.

ה. להישמר מכל אופני כפיות טובה

כדי לפתח את תחושת נועם הכרת טובה להשי"ת, חשוב להשתמש בה בכל הזדמנות אפשרית גם בהודיה לבני אדם. כל מצב של הכרת הטוב שעובר על האדם בלי שהוא מעורר רגשי הודיה אמיתית בלב שלם, מגדיל את מדת כפיות הטובה שלו וגורם לניתוק מהמשיכה הנפשית הטבעית של האדם להכרת טובה. לעומת זאת, כל הבעת הכרת טובה - גם בין אדם לחברו - מחזקת את הרגשת הנעימות של הכרת טובה. וכך אמרו חז"ל [משנת רבי אליעזר פ"ז] "האדם הזה הוא כופה טובתו של חברו למחר הוא כופה טובתו של קונו ... שכפיית טובה הוקשה לכפירה בעיקר ... שכפוי טובה אינו יכול לקבל מלכות שמים". על כן חשוב להיזהר להודות בפה מלא ובלב נרגש על כל הטבה שמקבלים.

יש חשיבות בפיתוח רגשות הודיה בין אדם לחברו, לא רק בתור התרגלות לעורר רגשות אלו, אלא גם כאמצעי לפתח את איכות רגשות ההודיה. יש להתרגל להודות אף לבני אדם באופן מושלם, בכל עוצמת הרגשות הקיימים בנשמה, ולא רק מתוך מניעי נימוס בלבד. לכולנו חבוי בעומק נשמתנו רגש של "אהבת ההודיה", עלינו לאתר אותו, לעוררו ולפתחו, עד שיהפך לחלק בלתי נפרד מאיתנו ומהמבט שלנו על העולם.

78. ברכי נפשי ב': עמ' ר"ב

הכרת טובה לכל

הרב אליהו לופיאן זצ"ל:

הכרת הטוב לספסל

לאחר תפלת שחרית שח פעם הרב אליהו לופיאן זצ"ל עם בחור תוך כדי שהרב קיפל את התפילין שלו על ספסל שלפניו. הבחור שם לב שהספסל מלוכלך והלך להביא מגבת לנקותו. הרב לופיאן פנה אליו, "אנא תן לי לנקותו. אני חייב הכרת הטוב לספסל זה, שאני מקפל עליו את התפילין כל יום!"⁷⁹

הרב מרדכי שוואב זצ"ל:

הכרת הטוב לבגדים

כשבגד מבגדיו של הרב שוואב זצ"ל היה מתבלה, הוא לא היה זורקו מיד לפח אשפה. הוא היה מכניס אותו לתוך שקית, עוטף אותו בדרך כבוד וכך נתנו לתוך הפח באמרו "דו האסט מיר גוט באדינט (שימשת אותי טוב)!"⁸⁰

רבי יחיאל מרדכי גורדון זצ"ל:

הכרת הטוב לנדיבים

תלמיד חכם אחד סיפר, שבצעירותו כאשר למד בישיבת לומז'ה בפתח תקוה, הוא ליוה פעם את ראש הישיבה הרב יחיאל מרדכי גורדון זצ"ל לביתו. כשנכנסו לחצר הבית וצעדו בפרוזדור, נעמד רבי יחיאל מרדכי על יד השלט שעל הקיר, שהיו רשומים בו שמות נדיבי הישיבה, ומלמל בפיו תפילה להצלחת התורמים ולעילוי נשמת הנפטרים. בזה הוא נתן ביטוי לרגשות הכרת הטוב שהיו בלבו על פעלם להחזקת הישיבה ולומדיה⁸¹.

79. יתד נאמן כי תבא תש"ע.

80. ספר "הידור פנים" עמ' ע"א.

81. ספר שאל אביך ויגדך.

הרב אליהו אליעזר דסלר זצ"ל:

⊕ לא יתכן לא להודות! ⊕

יהודי נסע פעם באוטובוס וראה את הרב דסלר זצ"ל עולה לאוטובוס. בהבחינו כי אין עוד מקומות ישיבה פנויים, קם מיד ופינה לו את מקומו. רבנו, לפי דרכו, הודה לו על כך באופן מופלג. האיש הגיב שמרגלא בפומיה דאינשי שעל מעשה מצוה אין ראוי להודות למיטיבו, כיון שעל ידי כן מנכים לו מן השכר הנצחי השמור לו בעלמא דאתי. הרב דסלר הזדזע. "לקבל טובה מבלי להודות עליה?! לא יתכן בשום אופן לומר כדבר הזה! הרי מי שאינו מודה על קבלת טובה נעשה מושחת!"⁸²

הרב נחום זאב זיו בנו של הסבא מקלם זצ"ל:

⊕ הכרת הטוב גם בעולם האמת ⊕

הרב נחום זאב זיו, בנו של הסבא מקלם זצ"ל, היה מזהיר את תלמידיו על חשיבות הענין של הכרת הטוב, והיה אומר שמידה זו - וכן חיסורה - נשארת עם האדם לנצח, גם בעלמא דקשוט. אחרי פטירתו של הרב נחום זאב, קיבל על עצמו חתנו הרב דסלר זצ"ל לשמור את היארציית ולומר עליו קדיש כיון שלא היו להרב נחום זאב בנים. אחרי פטירתו של הרב דסלר, קיבל על עצמו רבי אליהו לופיאן זצ"ל להמשיך לשמור את היארציית. בלילה שלאחר היארציית - בא אליו רבי נחום זאב בחלום, ואמר לו: "יישר כח!"

רבי אליהו אמר אז, שמכיון שרבי נחום זאב הצטיין כל כך במידת הכרת הטוב בחייו, נפשו השתוקקה כל כך להודות גם לאחר פטירתו, עד שהתאפשר לו לרדת לעולם הזה ולהביע את הודאתו לזה שהטיב עמו⁸³.

82. ספר זכרון מכתב מאליהו ח"א עמ' קי"ג.

83. מחנך לדורות עמ' 181

תוכנית מעשית של הודיה יומית:

כפי שמובא לעיל באות ב', הדרך המעולה ביותר לפתח רגשי אהבת ה', היא קביעת זמן מדי יום להודות לה' על כל החסדים הרבים שאנו מקבלים יום יום ממנו ית'. ע"ש שמוצע רעיון לעשות זאת בשעת אמירת המילים "ועל ניסך שבכל יום עמנו" בתפילת העמידה. להלן מובאת עדות אישית של אברך שסלל דרך מפותחת יותר בכיוון זה, והגיע על ידה להישגים מרשימים:

הייתי אברך מן המגוון, לומד, מתפלל, מברך כמו כולם ומשתדל לכוון יותר בתפילות ובברכות בלי הרבה הצלחה - ואף עם ייאוש מעיק, אחרי אין ספור ניסיונות כושלים לשפר את המצב. הרגשתי שהשנים עוברות, ואינני מגיע למה שיהודי צריך באמת להגיע. אז נחשפתי לכיוון ששינה את חיי לגמרי.

הזדמן לידי קטע קטן בתוך כתבי החפץ חיים שגרם למהפכה גדולה בחיי. החפץ חיים מביא כנספח לספרו שמירת הלשון [ח"ב חתימת הספר פ"ב] דבר שהוא ראה לנכון להעיר לצבור בלי קשר לנושא הספר, והוא, שיש מצוה מן התורה לכל אחד לעורר את ליבו לפחות פעם ביום:

להכיר רב טוב הבורא אליו בהתמדת טובותיו מיום היותו על הארץ ... וכי בשביל ש[מצות אהבת ה'] היא מצוה תדירה שאינה תלויה בזמן, תהיה נגרעת שלא יראו לקיים אותו על כל פנים פעם אחת ביום!?

מילים נוקבות אלו, היוצאות מפי החפץ חיים זצ"ל, עשו עלי רושם עז, שהרי יש בדבריו הלכה חשובה, שלכאורה אין מקום לערער עליה, ודברים אלו הלא נאמרים על ידי אחד המיוחד מגדולי ההוראה, שכל עם ישראל נשען על הוראותיו!

שמתי לב, שכוונת החפץ חיים אינה רק שיש מצוה להביע מילים של הודיה לה', אלא העיקר הוא הרגשות המלווים את המילים. הודיה לה' היא מבט שונה על החיים, הסתכלות על העולם תוך שימת לב לחסד השי"ת ולאהבתו אלינו שמאחורי הכל. הודיה לה' היא כמו הרקבת משקפיים, שדרכם רואים את כל הפרטים ופרטי הפרטים של העולם ושל החיים האישיים שלנו, המגלים עד כמה הקב"ה חישב חישובים אין סופיים להנעים את חיינו ולסדר את כל צרכינו. משקפיים אלו הופכים את כל החיים לנעימים ושמחים. ברור שההודיה היומית הזו שמזכיר החפץ חיים איננה עזל, אלא חוויה נעימה ביותר, משהו שיקל על קיום כל המצוות, ויהפוך את כל החיים לנעימים ושמחים יותר.

אולם, באופן מעשי, התקשיתי ביישום הדבר. איך אפשר להתחיל להודות על מספר כה עצום של חסדים - הרי הם ממש בלי מספר! איפה מתחילים? איפה גומרים? בחסדי ה' נשלח לי מן השמים רעיון שפתח בפני את אופן הבצוע המעשי של הוראה זו. והוא לסווג את החסדים לקבוצות שונות כמספר ימי השבוע, ולהתרכז כל יום בקבוצה אחרת של חסדי ה'. להשתדל לשים לב אליהם במשך היום, ובסוף היום להודות על כל החסדים מהסוג הזה - הן הקבועים והן כל האירועים המיוחדים של השבוע שעבר.

אימצתי תוכנית זו, וקבעתי לעצמי זמן בכל יום להודות לה' על חסדים אלו. ניסחתי לעצמי נוסח קבוע במילים המעוררות את לבי, ועשיתי לעצמי גם רשימה של החסדים הקבועים שבכל קבוצה, שהם הבסיס של ההודיה היומית. השתדלתי שהודיה זו תהיה חוויה מהנה, הנאמרת מתוך רגשי הלל והודיה להשי"ת ותחושת אהבת ה' מעין זו של אדם שרק עכשיו הגיע לעולם ורואה את הכל בפעם הראשונה.

להלן מובאת התוכנית הכללית (עם נוסח ההודיה האישי שלי למטה בהערה):

יום א) מתנות רוחניות שבהן חנן אותי השי"ת. [כגון החסדים הגדולים של: מתנת התורה, האפשרות ללמוד ולהבין את התורה, (הזכות ללמד תורה לאחרים), ספרים קדושים, בית המדרש/בית הכנסת, מתנת קדושת הנשמה, הכרת ה', להיות יהודי, קדושת המצות, לא להיות משעוּבד לדברים ואנשים שיפריעו בעבודת ה', (הזכות להיות בארץ ישראל) וכו'.]¹

יום ב) כל ענייני ההצלחה שזכיתי להם במשך השבוע שעבר. [כגון: הצלחה (בין במישור הרוחני ובין בגשמי); לפעול ולעשות דברים בעולם, לתקן דברים הצריכים תיקון, להשיג דברים שרציתי להשיג, הצלחה בדיבור עם בני אדם, בשלום בית, לעבוד את ה' בלי הפרעות כו'.]²

1. נוסח הודיה אישי: יוצרי ובוראי ... , הנני אוהב אותך ומודה לך מאד, ששמת אותי בעולמך הנפלא, ולא שמת חלקי להיות לא מדומם לא מצומח לא מבעלי החיים לא מאומות העולם ולא מאלו שאינם מכירים אותך ואת חסדך וטובך הגדול. כי אם ברוב חסדך וטובך ואהבתך הגדולה אלי שמת חלקי להיות מעמך הנבחר, בחירי הבריאה כולה ומטרתה, ומאלו המכירים אותך ואת תורתך הקדושה והאהובה עד מאד. ושמת בי את החשיבות והקדושה של הנשמה הקדושה אשר בזה הענקת לי מקדושתך, וקדשת אותי במצותיך, ושמת חלקי להיות מאלו ועל ידי כל זה אתה מעלה אותי בחסדך הגדול, ומקדש אותי ומקרב אותי אליך.

2. נוסח הודיה אישי: יוצרי ובוראי ... , הנני אוהב אותך ומודה לך מאד, על שהצלחת דרכי

יום ג) החסד הגדול שהקב"ה שמר עלי מנזקים רוחניים וגשמיים. [אני בעצמי, משפחתי וכל הקרובים אלי: בין ממחלות (פנימיות וחיצוניות), מתאונות, מאנשי רשע וממכשולים ונפילות רוחניות ח"ו].³

יום ד) בני אדם שנהייתי מהם. [הורים, אחים, אחיות, אשה/בעל, ילדים (לפרט ולהודות על כל אחד בנפרד), רבנים, תלמידים, חברים, ידידים, שכנים, קהילה כו'].⁴

יום ה) כל הדברים הגשמיים (מלבד בני אדם) שנהייתי מהם. [מגורים (בית - עיר), מזג אויר, פרחים, נוף, רגשות נפלאים של שלום בית, כבוד, אוכל טעים, המצאות חדשות המוסיפות לנוחיות החיים, פרנסה].⁵

יום ו) החסדים הרבים והמיוחדים שהשיל"ת גמל עמי בסידור כל צרכי ונוחיותי בעבר מיום היוולדי עד היום. [ישועות גשמיות ורוחניות, מקרים שניכרה בהם השגחה מיוחדת, הצלחה מיוחדת בעבר (שידוכים, חינוך, משרות)].⁶

יום ז) שבת קודש - הודיה על המתנה הנפלאה של קדושת שבת קודש, שהיא הקשר המיוחד בין עם ישראל לבורא העולם ית'. ומתוך האווירה המיוחדת המרוממת של היום לעבור בקיצור על כל הרשימה הנ"ל.

3. נוסח הודיה אישי: יוצרי ובוראי ... , הנני אוהב אותך ומודה לך מאד, ששמרת עלי ועל משפחתי ועל כל הקרובים אלי מכל נזק, בין ממחלות, בין מאנשי רשע, וכן מכל מיני תאונות אחרות, ומכל סוגי מכשולים ונפילות רוחניות רח"ל. ושמרת על כל חלקי גופינו הפנימיים והחיצוניים המרובים, אף כאשר לא זכינו לזה, מרוב חנינותך ואהבתך אלינו אהבה נפלאה אהבת חנם.

4. נוסח הודיה אישי: יוצרי ובוראי ... , הנני אוהב אותך ומודה לך מאד, על שחננת אותי במתנות נפלאות מרובות ומהם משפחה נפלאה: הורים, אחים ואחיות, אשה/בעל, ילדים (לפרט) רבנים ... חברים וידידים ... בני קהילה ... שכנים ... עוזרים ...

5. נוסח הודיה אישי: יוצרי ובוראי ... , הנני אוהב אותך ומודה לך מאד, על שנתת לי בהארת פני טובך וחסדיך את כל הדברים שנהייתי מהם במשך השבוע הזה

6. נוסח הודיה אישי: יוצרי ובוראי ... הנני אוהב אותך ומודה לך מאד, שהזמנת לי מעודי עד היום הזה את כל צרכי המרובים, ואת כל הדברים הרבים שמנעימים לי את החיים, ויודע אני שאתה טוב ותמיד אתה מטיב לי הטבה גדולה אמיתית ומושלמת, והנני מרגיש את אהבתך הנפלאה אלי, ובפרט

בנוסף לרשימה היומית הנ"ל, יש דברים נוספים שהיה נראה לי שכדאי לצרף להודיה זו. והם:

"מתנת החיים" - החסד הגדול שאני נמצא בתוכנית הנפלאה של הטבה שהשי"ת יצר עבורנו. חסד שדי בו לבדו להודות ולהלל אליו ית', גם בלי כל החסדים הנוספים הנ"ל (התחלת ההודיה בהודיה זו מגבירה ומחזקת את רגשות ההודיה).⁷

קבלה בשמחה ובאהבה גם את הדברים השלייליים שקרו רח"ל במשך היום ובעבר.⁸

תפלה בסוף לסייעתא דשמיא בעבודת ה'. כפי שהמליצו חז"ל שראוי תמיד עם ההודיה על העבר להתפלל גם על העתיד.⁹

בהתחלה חשתי שאני פועל מתוך דחף מלאכותי במקצת, אבל די מהר התפתחו אצלי הרגשות יותר ויותר, עד שהרגשתי את נעימות קרבת ה' הטמונה בתוכנית זו. אז התחלתי כבר להרגיש שנוי מהותי בכל עבודת ה' שלי. חשתי כאלו נפתח בפני שער לעולם חדש - העולם הזוהר והמרומם של אהבת ה'. הרגשתי שדקות אלו הן הדקות החשובות ביותר של היום. כבר עברו חמש עשרה שנים, שבהם אני מבצע תוכנית זו ב"ה יום יום, וחיי השתנו לגמרי. התפללות שלי מלאות קשר נעים ומחזק עם רבש"ע, עד שמרוב נעימותן, במקום לחכות לסוף התפלה אני מרגיש שמחה להמשיך כמה

7. נוסח הודיה אישי: מודה אני לפניך יוצרי ובוראי ... על כל הטוב אשר גמלני כל ימי חיי. וראש לכל חסדיך אלי, אשר חננת אותי ברוב חסדך וטובך במתנה היקרה המתנה הנפלאה "מתנת החיים", שבראת אותי מאין ומאפס כדי להטיב עמי הטבה גדולה, הטבה נצחית. אשר על חסד זה לבד היה מספיק להודות להלל לשבח לפאר.. לפניך כל ימי חיי בלי הפסק. שעל ידי שבראת אותי נהייתי בכלל מעשיך שאתה מטיב להם ומרחם עליהם כמו שנאמר "טוב ה' לכל ורחמיו על כל מעשיו".

מודה אני לפניך יוצרי ובוראי, שנתת לי ברוב חסדך וטובך את המתנה הנפלאה את היום הזה, שחננת אותי בו כדי להשתדל לעשות בו נחת רוח לפניך, ולזכות בו לטוב המופלא האמיתי.

8. נוסח אישי: רבון כל העולמים, טוב ומטיב, הנני אוהב אותך ויודע ומקבל בלב שלם שהרצון שלך הוא הטוב אמיתי, ואין טוב יותר מהטוב שאתה מטיב לי, גם כשהדברים נראים לא נעימים ולא מועילים [ובפרט ... ובעבר ...]. והנני מתפלל ומתחנן לפניך, שהרי גם אתה רוצה להשפיע שפע רב של חסד בגלוי, אנא רחם עלינו ותשלח ברכה והצלחה בכל מעשי ידינו [ובפרט ...], והטוב בעיניך עשה.

9. נוסח אישי: ידיד נפש אב הרחמן, "כאילו תערוג על אפיקי מים כן נפשי תערוג אליך אלוקים, צמאה נפשי לאלוקים לא-ל חי, מתי אבא ואראה פני אלוקים". הנני אוהב אותך מאד ושואף מאד בכל לבי להתקרב אליך ולנעימות קדושתך, ושתהיה לך נחת רוח גדולה ממני ומכל עמך ישראל. אנא עזור לי מלכי ואלוקי לעבדך באמת, ביראה ובאהבה, ולא לסטות ח"ו מרצונך במעשה בדבור במחשבה ברצון ובשמחה. אנא עזור לי לחזור בתשובה שלמה וגמורה לפניך ולקיים מצותיך ולעשות רצונך מתוך אהבה גמורה, ובפרט במצות הלבבות, והנני מתחנן לפניך ה' אלוקי, אנא הציליני מכל המדות הרעות, ומחול לי מחילה בחסד מחילה ברחמים על כל מה שזלזלתי ח"ו בכבודך.... אנא עזור לי להרגיש כבודך הגדול בשלמות ואכבד אותך תמיד כראוי וכרצונך. יהיו לרצונך אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי. ויהי נועם ה' אלוקינו עלינו, ומעשי ידינו כוננה עלינו ומעשי ידינו כוננהו.

שיותר. ברכותי נאמרות עם יותר משמעות ורגש, וכל עבודת ה' שלי - בין אדם למקום ואף בין אדם לחברו - השתנתה לגמרי בלי היכר. גם לימוד התורה שלי התעלה מאד, והפך ממשימה שלא היה לה קשר רב עם ה', ללימוד מתוך תחושת נעימות הקשר עם השי"ת, ונחת הרוח הנגרמת למעלה על ידי הלימוד.

על אף שהדבר ישמע כגוזמה, האמת היא שההבדל בין חיי לפני שנחשפתי לכיוון זה לבין חיי אחר כך, דומה מאד להבדל המורגש על ידי אדם שלא הכיר בתורה ובמצוות, שנפתח בפניו עולמה המזהיר של שמירת תורה ומצוות, והפך את אורח חייו בהתאם. החיים עם אהבת ה' הם חיים נעלים ומרוממים, עם קשר לאבא אהוב בשמים ועם נועם קורת הרוח של גן עדן. לעומת זאת, החיים בלי אהבת ה' הם, ביחס אליהם, חסרי חיות לגמרי. אין לי מילים חזקות מספיק לעורר בהן את קרובי וידידי, עד כמה כדאי להם לאמץ כיוון זה, שבלי ספק ישנה את חייהם לגמרי.

סיפור אישי זה יש בו עצה נפלאה שבוודאי תרומם ביותר את כל מי שמאמץ אותה. פירותיה הם עצומים, בין בעולם הזה ובין בעולם הבא, כמו שמובא במדרש תנחומא (צו פרק ז'):¹⁰

התורה - אמר הקב"ה חביבה עלי מכל הקרבנות ואף דוד אמר (תהלים ג) "זובח תודה יכבדנני", "יכבדנני" איני אומר אלא "יכבדנני" [עם שני נוני"ם] שתי פעמים, בעולם הזה ובעולם הבא ... אמר רבי עקיבא כל מי שאומר שירה בעולם הזה זוכה לומר שירה לעולם הבא שנאמר (שמות ט"ו) "אז ישיר משה", "אז שר" לא נאמר אלא "אז ישור"¹⁰.

נועם רגשות ההודיה לה' שהאדם משיג בעולם הזה, הוא "העטרה בראשו" בעולם הבא, כמו שנאמר "צדיקים יושבים ועטרותיהם בראשיהם ונהנים מזיו השכינה", וככל שזכה לרגשות אלו פה, הוא יזכה לנעימות זו מוגברת אלף אלפי פעמים שם, כמו שמבאר הרמב"ם בהל' תשובה (ח' - ב'). אשרי הזוכה לרכוש רגשות נפלאים אלו של נועם ההלל וההודיה להשי"ת.

10. וכ"כ במסכת סנהדרין דף צ"א ע"ב: אמר רבי יהושע בן לוי כל האומר שירה בעולם הזה זוכה ואומר לעולם הבא שנאמר "אשרי יושבי ביתך - עוד יהללוך סלה".

שער חמישי

—
סוד הצלחת

החיים
—

הודיה לה' פותחת שערים

פניני אור

סיפור - מהפכת ההודיה

שימת לב לכל הטובות שה' מעניק לנו יום
יום, היא מפתח להצלחת האדם בין בעולם
הזה ובין בעולם הבא.



מי שמרגיש עד כמה החיים הם טובים
ומתרגש ומתלהב מחסד זה, יזכה
לקשר מיוחד עם השי"ת. ה' יתייחס
אליו כשגרירו האמיתי בעולם הזה
ויגלה לו את אמיתת מבטו - בכך
שיפתח לו את שערי הברכה בחייו
האישיים.

סוד הצלחת החיים :

שימת לב לכל הטובות שה' מעניק לנו יום יום, היא מפתח להצלחת האדם בין בעולם הזה ובין בעולם הבא.

הרב אביגדור מילר זצ"ל היה אומר, שלפי הכללים שה' קבע, הוא מתנהג עימנו כפי הכרתנו בו. ככל שאנו מכירים יותר בחסדו הוא מגלה מידה זו יותר ומשתמש בה בגלוי⁸⁴. על כן, מי שמרגיש עד כמה החיים הם טובים ומתרגש ומתלהב מחסד זה, יזכה לקשר מיוחד עם השי"ת. ה' יתייחס אליו כשגרירו האמיתי בעולם הזה ויגלה לו את אמיתת מבטו - בכך שיפתח לו את שערי הברכה בחייו האישיים. לעומת זאת, מי שמתלונן תמיד על קשיי החיים ואינו מכיר בטוב ה' שמאחורי הכל, ככל שיתלונן יותר, בשמים ידאגו שאכן יהיה לו על מה להתלונן, כפי שאמרו חז"ל (מכות י' ע"ב) "בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכין אותו".

על כן, אדם הרוצה חיים ארוכים, נעימים וטובים, ישים לב לחסדים הרבים הסובבים אותו, ויתרגש מטובו המופלא של בורא העולם, שהמציא את הכל מתוך רצון להיטיב לנו ובשל אהבתו הגדולה אלינו. הוא גם יפיץ את האמת הזאת לכל הסובבים אותו, וילהיב את ליבם להכיר בכך שהעולם שה' ברא בשבילנו הוא אכן "טוב מאד!!" - עולם נפלא ביותר! עולם כל כך נעים, כל כך מועיל וכל כך משקף את טובו המרהיב של השי"ת ואת אהבתו הגדולה אלינו!

ה' רוצה להשפיע עלינו ברכה עד בלי די ושמחה מושלמת ביותר. כאשר נותנים לו כביכול את ההזדמנות לעשות זאת, נגרמת לו נחת רוח גדולה מאד. נמצא, שאדם היודע להשתמש בטוב שהוא מקבל כדי לגדול על ידו בהכרה מוחשית בטוב ה' ועל ידי זה לפתוח את שערי הברכה לעצמו ולעולם כולו, גורם נחת רוח גדולה למעלה. אדם כזה זוכה ל"גן עדן" כפול. החיים שלו בעולם הזה מלאים ברגשות מרוממים ונעימים ביותר של אהבת ה' ובשפע של ברכות שמלווה אותם, ובנוסף לכך "הקרן קיימת לו לעולם הבא", שבו הוא יקבל את שכרו המושלם על הישגים אלו, שאין ערוך לחשיבותם הנשגבה.

84. ע' תומר דבורה פ"ב וזוה"ק ג' צ"ב. וע"ע גמ' תענית כ"ד ע"א, שע"י אמירת השבח "משיב הרוח ומוריד הגשם" ירד גשם בשעת בצורת. וע"ע נפש החיים שער א' פרק י"א, ספר החינוך (תמ"ט, ת"ל), ורבינו בחיי במדבר כ"א, י"ט.

הודיה לה' פותחת שערים

זוהר הק' (חלק ב דף רי"ח ע"א):

○ מידה כנגד מידה בשמחת ההודיה ○

כמה דאיהו מברך בחדוה ובעינא טבא, הכי יהבין ליה בחדוה ובעינא טבא
כפי כמה שהאדם מברך לה' בשמחה ובעין טובה כך יתנו לו ברכות בשמחה ובעין טובה.

רבי יהודה צדקה זצ"ל:

○ קדושת ההודיה לה' מסלקת את כוחות הסטרא אחרא ○

הגאון רבי יהודה צדקה זצ"ל היה אומר: איפה שקדושת ההודיה לה' נמצאת, כוחות
הסטרא אחרא בורחים, ופגיעתם הרעה נעלמת. זו היא הדרך בכל מצב קשה, להמתיק
את הדינים ולהעביר את רוע הגזרה, כמו שרואים מכך שדוד המלך תיקן בזמנו לברך
מאה ברכות בכל יום כדי להעביר את גזירת המגיפה⁸⁵.

רבי שלמה זלמן אויערבאך זצ"ל:

○ חיזוק באמירת הברכות בכוונה כעצה לישועה בעת צרה רח"ל ○

כששאלו את הג"ר שלמה זלמן אויערבאך זצ"ל על הנהגות שכדאי לאדם לקבל על
עצמו, אמר להקפיד על ברכות הנהגין; לכוון בכל ברכה ולהרגיש שקבלת מתנה טובה
ממישהו ושאתה מברך אותו עליה. וכן השיב לתלמיד חכם גדול ממקורביו, כשביקש,
בעת צרה רח"ל, שיורהו רבנו איזה קבלה טובה יקבל על עצמו להתחזקות בתיקון
המעשים, אמר לו שיתחזק באמירת הברכות בכוונה. ואמר לו בזה הלשון: "איני ראוי
לומר זאת לאחרים, אבל אגיד לך מה הייתי עושה בעצמי במצב כזה. הייתי מחזק את
עצמי באמירת 'מאה ברכות', שתהא אמירת מילת 'ברוך' כמו שצריך, ומילת 'אתה' כמו
שצריך, ואמירת 'השם' כמו שצריך. וכאשר הגני מצליח בזה, הדבר נוסך בי יראת שמים
יותר מאשר ספר מוסר". לאדם חשוב אחד שביקש הדרכה להתחזקות רוחנית, אמר
שהוא בעצמו מנסה להתחזק בכוונת התפלות והברכות.

(הספדו של הג"ר ש אויערבאך שליט"א על אביו)⁸⁶

85. ספר וזאת ליהודה

86. עם הוספות מהספר חכו ממתקים עמ' צ"ג.

בעל "ברכת אברהם" מסלונים זצ"ל:

הודיה לה' מביא את האדם לפני ולפנים לראות באור פני מלך חיים

מלכות שמים דומה למלכות בשר ודם, כאשר אדם בא ומבקש לראות את פני המלך, שואלים אותו מה הוא רוצה ממנו? אם אומר שהוא זקוק לעזרת המלך בענין פרנסה, שולחים אותו לשר הממונה מטעם המלך על העבודה. אם הוא חולה וזקוק לרפואה שולחים אותו לשר הממונה על הענין, וכן כל כיוצא בזה. אך כשבא אדם ואומר שרוצה לראות פני המלך כדי להודות לו על חסדיו הגדולים אליו, אין שולחים אותו לאף ממונה, אלא פותחים לפניו את כל השערים שיוכל לבא אל המלך ולהודות לו. כן במלכות שמים יש ממונים שונים על כל צרכי העולם, אבל הבא להודות להשי"ת על כל הטוב אשר גמלו, מיד פותחים בפניו את כל השערים ונכנס לפני ולפנים לראות באור פני מלך חיים - להודות ולהלל⁸⁷.

הוספות חשובות לפרק זה בשער שישי:

- "מפליא עצה" (אות א') תוכנית מעשית ע"פ המבואר בפרק זה לכוונה באמירת ברכות.
- עוד שם (אות ב') תוכנית מעשית לפיתוח רגשי הודיה לה'.



פניני אור

פנינים מרבותינו גדולי הדורות המאירים ומשלימים ענייני פרק זה



נחת רוח הייחודית הנגרמת מברכות הנאמרות כראוי

רבינו יצחק מוויינא זצ"ל⁸⁸ (ציטוט מספרו "אור זרוע" ריש הלכות שבת):

הכרתי יהודי אחד מזורמ"ש והיו קורין אותו ר' בונם, והיה זקן וקובר מתים. ושמעתי אל נכון ואל האמת, שפעם אחת השכים לבית הכנסת וראה אדם אחד יושב לפני בית הכנסת ובראשו כתר של עשבים שקורין צפ"ל ובלשון כנען קויטני ויצ"ץ. ונתפחד כסבור שהוא שד, וקראו ואמר לו:

"וכי אינך פלוני שמת עתה, וקברתיך?"

ואמר לו: "הן!"

ואמר לו: "היאך אתה באותו עולם?"

ואמר לו: "היטב עד מאד."

ואמר לו: "מה זכיות יש לך, והלא אתה היית אדם כל דהו?"

ואמר לו: "רק באותו זכות שהייתי אומר "ברכות"⁸⁹ בקול נעים בבית הכנסת, בזכות זה הביאוני בגן עדן ומכבדין אותי. וזה לך הסימן שאני הוא המדבר אליך כי תראה בית יד חלוקי שקרוע, שקרעת לי כשהלבשתי תכריכין".

ושאל לו: "מה זה שבראשך?"

וענהו: "הם עשבים שבגן עדן ששמתי בראשי כדי לבטל ריח רע מעלי של זה העולם".

כתבתי אני המחבר אילו המעשים כדי שיראה ירא שמים וישים אל לבו ויאמר שבחותיו של הקב"ה בקול נעים ובכוונה ויזכה לגן עדן.

[הערה: מסיפור זה מקבלים את הרושם שאיש זה נשלח במיוחד כדי לפרסם בעולם את חשיבות אמירת שבחיו של הקב"ה בנעימות ובכוונה כראוי (ועל כן הקפיד להראות לר' בונם את הקרע בחלוק כדי שידע שאין זה רק דמיון, ושיתייחס לדבריו ברצינות מלאה).

88. תלמיד רבינו יהודה מפרי"ש וראבי"ה. ותלמידיו: הרמ"ה ומהר"ם ב"ר ברוך.

89. נראה שהראשונים קראו "ברכות" לכל החלק הראשון של תפלת שחרית דהיינו ברכות השחר ופסוד"ז (ע' ס' לקט יושר). וע"ע.



מהפכת ההודיה

רב נכבד בארץ ישראל סבל מאד. היו לו כאבים חזקים באוזן אחת, ובנוסף לכך, שמיעתו התדרדרה עד שהפסיקה לתפקד לגמרי. הכאב הפריע לו מאד, וגם שמיעתו הלקויה הקשתה עליו לנהל את ענייניו. הוא היה במצוקה. המליצו לו לנסוע לאמריקה, בה יתכן שהרופאים יוכלו לעזור לו. באמריקה אמרו לו שאי אפשר להציל את שמיעת האוזן, אבל את הכאב אפשר לפתור על ידי הסרת העצבים הבעייתיים מהאוזן. הוא היה מתוסכל, גם לאבד את השמיעה באוזן וגם לעבור הליך לא נעים כזה

נפל בלבו רעיון. כמובן, הוא היה מתפלל לרפואה, אבל הוא חשב לעצמו: אולי איננו מתפללים בצורה הנכונה?! כולנו מתחננים לה' לפתור את הבעיות שלנו ולספק את כל צרכינו, אך יתכן שיחד עם זה היינו צריכים גם כן להודות לה' על כל מה שאינו בעייתי בחיינו; להודות על כל החסדים הרבים שאנו נהנים מהם תמיד בלי הרף. לכאורה, היה ראוי להשתמש לפחות באותם כוחות שאנו משקיעים בבקשת שינויים במצבנו, גם עבור הודיה לה'.

הרב התחיל לאמץ צורת תפלה זו. בכל תפלה היה מודה לה' בהתרגשות: על הראייה שלו, על שהוא יכול ללכת ברגליו, על שהוא - בחסדי שמים - עדיין שומע באוזן השנייה (ברוך ה' יש לנו שניים...) ועל כל המתנות הרבות של החיים. רק אחרי שהוא הרגיש הודיה נלהבת על כל הברכות האלו, הוא הוסיף תפילה על מצבו הרפואי המדאיג.

ההפתעה לא איחרה לבא. כאשר הגיע לבית חולים לבצע את ההליך המתוכנן, הרופא בדק אותו והוא ראה תהייה גדולה בעיניו של הרופא: "האלוקים אוהב אותך! יש כאן משהו מפליא ביותר. האוזן עומדת להתרפא לגמרי מעצמה ואין שום צורך בטיפולים!" ההפתעה היתה גדולה כפי שהיא היתה משמחת...

הרב הבין שיש מסר חשוב באירוע זה, וכאשר הזמינו אותו למסור שיעור לפני פורים, הוא השתמש בהזדמנות לפרסם את הסיפור.

כמה שבועות אחר כך - ימים אחדים לפני פסח - חיפש אותו אדם שהוא לא הכיר ואמר שיש לו דבר חשוב להגיד לו. הוא סיפר לו את הסיפור הבא:

"יש לנו במשפחה בלע"ה שבעה ילדים. חמשה מהם נשואים כבר כמה שנים, אך השניים האחרונים נתקלו בבעיות גדולות, במשך חמשת השנים האחרונות, למצוא את שידוכם. השתתפתי בשיעור שלך לפני פורים וכאשר שמעתי את הסיפור שלך החלטתי לאמץ את צורת התפלה

שהצעת. התחלתי להודות לה' על הכל: כמה מאושרים אנחנו שיש לנו ב"ה ילדים, ושחמשה מהם נשואים ומאושרים; שכולנו בריאים; שיש לנו פרנסה ... עכשיו חיפשתי אותך כדי להודיע לך שב"ה הערב אנחנו חוגגים את האירוסין השניים של חודש זה!"

הרב התרגש מאד מבשורה זו - הוא לא ציפה להוכחות מיידיות כל כך ליעילות ההצעה. שני סיפורים אלו יחד, יוצרים רושם שזה באמת מה שה' רוצה מאתנו. הוא העביר את הסיפורים למרצה מפורסם בארץ, והמרצה פירסם את הסיפורים בשיעור שמסר לפני פסח.

כמה חודשים אחר כך התקבל טלפון בביתו של המרצה. האיש על הקו הציג את עצמו כאב למשפחה של אחד עשר ילדים. הוא המשיך לתאר, שאחד מבניו התחיל בתקופה האחרונה לסטות מדרך התורה רח"ל. הוא עזב את הישיבה, שינה את צורת הלבוש שלו, הוריד את פאותיו ובסוף גם את הכיפה. אי אפשר לתאר את עומק עגמת הנפש והכלימה שהמשפחה סבלה.

"לפני פסח" אמר האיש, "שמעתי בשיעור שלך את הסיפורים ואת ההיגיון המשכנע שמאחוריהם, והחלטתי לאמץ את הכיוון הזה - לא רק בתפלה, אלא במשך כל היום. עשינו מבצע משפחתי לעורר תשומת לב, ולהעיר אחד לשני, כמה מאושרים אנחנו, וכמה הרבה דברים יש לנו שעלינו להודות עליהם לה'. בפרט בליל הסדר, זה היה הרעיון המרכזי של הערב: אין-סוף החסדים שה' מרעיף עלינו, והכרת הטובה הגדולה שאנו חשים אליו על כל המתנות האלו. הבן הבעייתי היה נוכח בסדר, אבל לא הראה שום סימן של השתתפות ושל שיתוף פעולה.

אחרי פסח, התחילו להשתנות אצלו דברים. הכיפה חזרה ... הפאות ... והשבוע, בראש חודש תמוז, הוא חזר לישיבה לבוש בצורה הולמת! כאשר נשאל הבחור בעצמו, ייחס את המהפכה שהחזירה אותו למסלול, לשינוי האווירה בבית - 'מרידה והודיה אינן הולכות יחד! אחרי שמכירים כמה טובות ה' עושה לנו, חשים בושה להתנהג כפי שאני נהגתי! הבחור עצמו ביקש שהסיפור יתפרסם כדי לעזור לאחרים!"

החל תהליך שיכול לשנות את העולם - הדבר תלוי בנו לדאוג שהוא לא יפסיק!

(הרב שלמה לוונשטיין שליט"א שיעור פרשת בלק תשע"א)

שער שישי

מפליא עצה

- א. כוונה בברכות - עצות מעשיות
ב. מזקנים עצה - עצות לכוונה בברכות
מהנהגות הצדיקים

רבים מתקשים להשיג את הכוונה הראויה
באמירת ברכות. נראה שלפי היסודות
המבוארים בספר, נפתח שער שבאמצעותו
יוכל כל אחד להגיע לכוונה ראויה באמירתו,
כאשר יבואר בעה"י.



עצה לעזור את הכוונה והרגשות
הרצויים בברכת המזון, היא למנות
לפני הברכה

אחד לאחד את כל סוגי המאכלים
שטעם בארוחה. אז ישים לב לחסדי
ה' שבכל מאכל

ומאכל, ובכל מנה ומנה שהכניס
לפיו, וההודיה תהיה בלב שלם (טובך
יביעו).

א. כוונה בברכות - עצות מעשיות:

רבים מתקשים להשיג את הכוונה הראויה באמירת ברכות. נראה שלפי היסודות המבוארים בספר, נפתח שער שבאמצעותו יוכל כל אחד להגיע לכוונה ראויה באמירתן, כאשר יבואר בעה"י.

א. לקבוע את רגש הברכות:

כפי שהוסבר בשער רביעי, ענין ה"ברכה" להשי"ת אינו אמירת מילים בלבד, ואף לא מחשבת פירוש המילים, אלא תחושת הכרת טובה ואהבה, הנקראת "ברכה". כאשר אדם מקבל הטבה מחברו, הוא מראה למיטיבו על ידי הודאתו שהוא חש את החסד שנעשה לו, ושהטבה זו מעוררת אצלו רגשי הערכה ואהבה בחזרה כלפי הנותן. כיון שהמטרה המבוקשת בהבעת הברכה היא לעורר רגשי אהבה והערכה, המשימה המוטלת עלינו היא לחוש רגשות אלו בשעת הברכה. הדרך להשיג זה היא פיתוח הרגשות של ארבעת סוגי אהבת ה' (כפי שמתואר בפרק ג'), שכן, כאשר רגשות אלו זמינים למברך, עליו רק לקבוע לעצמו רגש מוגדר מתוכם שברצונו להרגיש בשעת הברכה. היינו, שיקבע לאיזה "מדור" הוא רוצה "להיכנס" בשעת אמירת הברכה ואיזה רגש בתוך המדור הוא קובע לעצמו לעורר¹. כאשר הרגש של הברכה קיים, הכוונה במילות הברכה תגיע באופן טבעי ובלי מאמץ.

להלן מובאות דוגמאות לרגשות שניתן לקבוע להשתדל לחוש בשעת אמירת הברכה:

- הנעימות מעין זו המורגשת בשעת קבלת מתנה, כאשר מסתכלים בפניו של הנותן, וחשים את נדיבותו וטוב לבו המשתקפים במאור פניו וחיוכו הנלבב ["יונתי"].
- ההנאה המורגשת על ידי מקבל מתנה, כאשר בשעת קבלתה הוא מרגיש את אהבתו הגדולה של הנותן כלפיו, שהניעה את נתינתה ["תמתי"].
- תחושת ההקלה המורגשת כאשר חסר לאדם דבר, ומישהו משלים לו את החסר. היינו לחוש את המצוקה שהיה מרגיש אם היה חסר לו הדבר שמברך עליו, ואת השמחה שחש עכשיו כאשר הקב"ה סידר שיהיה לו אותו² ["אחותי"].

1. מומלץ לקבוע רגש כללי ששייך לכל הברכות מעין המתוארים לקמן, וככל שהרגש נעים לו יותר, יהיה קל יותר לעוררו ולהעלותו בשעת הצורך. [ואכן כמבואר לקמן, חשוב שהרגש יהיה רגש נעים ביותר, שכן מידת הנעימות המורגשת היא סימן להשגת יעדה האמיתי של הברכה שהוא רגשי אהבת ה'].

2. כגון בברכת אשר יצר לחשוב כמוש"כ בספר אורחות צדיקים (שער הזכירה), שיחוש את חסדי השי"ת שהוא שלם ובריא בכל איבריו. שכן אם היה חולה באבר אחד ובא רופא וריפא אותו, כמה טובה היה מחזיק לרופא ההוא

- שימת לב לנעימות וליופי שבורא העולם הוסיף לדבר שהוא מברך עליו, מעין תחושת מי שרואה נוף נפלא, נפגש ביופיו המרהיב של גן פרחים או צופה בשקיעה יפהפייה, מתוך הכרה שבורא העולם הוא שדאג להמציא את כל פרטי היופי והנעימות הללו ["רעיתי"]³.

נכדו של הרב אביגדור מילר זצ"ל מתאר איך סבו ברך על תפוח:

הוא לקח את התפוח ביד והסתכל עליו מכל הכיוונים, כמו צייר המסתכל בקורת רוח על ציור אומנתי ביותר, ואמר בהתרגשות: "רבש"ע, איזה תפוח מרהיב בראת! הציפוי המגן על הפרי הוא כמו אריזה משוכללת ביותר, המכריזה על חכמתך האדירה. היופי הנהדר, הניחוח המהנה והטעם המרנין שלו, מעוררים אותנו לשים לב לטובך הגדול ולאהבתך הנפלאה אלינו. ולחשוב שאתה בראת את התפוח הטעים הזה במיוחד בשבילי!! איך אוכל להתחיל להודות לך על כך?!"

אחרי הקדמה זו הוא ביטא את הברכה בהבעת כל מילה ברגש מלא, מתוך הכרת טובה מוחשית למי שתכנן וברא יצירת מופת מרהיבה זו.

יש להשתדל שהרגש הנקבע יהיה רגש נעים ומהנה, מפני שכל עוד חסרה תחושת נעימות בשעת אמירת הברכה לא הושגה המטרה, שהרי רגש האהבה הוא רגש נעים. כמו שנתנית נשיקה ללא הרגשת נעימות היא חסרת משמעות ותוכן פנימי, כך ברכה ללא נעימות היא סימן שהרגש האמיתי עוד לא הושג⁴. על ידי קביעת רגש מתאים, ועל ידי השתדלות לעורר רגש זה בשעת הברכה, תושג בעה"י המטרה - אמירת הברכה בכוונה ובהודיה נרגשת.

- קל וחומר שיחוש כן להשי"ת, שעשהו באופן מושלם ביותר, ואף שמר עליו שלא יקבל את כל המחלות הרבות הקיימות בעולם.

3. כפי שמובא לעיל בשער ג' בספר השלם שערי אהבה, על כל אחד לקבוע רגשות המתאימים לאופיו. ועל כן אפשר להציע לדוגמה: למדור 'אחותי', לחוש שאדם מחזיק בידו המנהיגו למקום מבטחים, מעין דברי הפסוק (תהילים ע"ג - כ"ג) "וְאֶנִּי תָמִיד עִפְפֹּךְ אֶחֶזֶת בְּיַד מִינִי". למדור 'רעיתי' - לחוש ליטוף נעים. למדור 'יונתי' - הרוגע של "גמול עלי אמו" מתוך הכרה של הטוב המוחלט של ה' שדאג לטובתו. למדור 'תמתי' - תחושה של חיבוק אוהב.

4. ע' ספר ראשית חכמה - שער האהבה - פרק עשירי. וז"ל: אחר שהוא אמת שהאהבה והשמחה שניהם דבר אחד כדפירשתי, הרוצה להיות חסיד ושיקרא אוהב מזרע אברהם שנאמר בו "זרע אברהם אוהבי", צריך להיות שמח בהיותו מברך להקב"ה בברכת הנהנין, וכן בתפלתו ובתורתו ובמצותיו ובקבלת פני אדם בשמחה ובימי המועדים כמו שביארנו לעיל. בברכותיו, יכוון לתת שבח והודאה לעילת הכל שברא הדבר ההוא, ועל ידי השבח יתדבק באהבת הבורא ובגדולתו ורוממותו. ... ולסבה זו הוא ענין הברכות שתקנו אנשי כנסת הגדולה על כל דבר כדי שנזכור אהבת הקב"ה וגודלו ורוממותו והשגחתו התדירה עמנו בכל עת, שברא הדבר ההוא על ידי שפענו בכח

ב. עריכת חשבון על הצלחה בכוונה בברכות:

באמצעות תוכנית זו ישנה אפשרות למי שרוצה לעבוד על ענין זה, לקבוע לעצמו מספר ברכות שהוא מעוניין לעבוד עליהן, ולערוך חשבון מדויק של התקדמות במשימה. מכיון שניתן להגדיר את ה"הצלחה" בצורה ברורה (שהיא השגת הרגש שקבע לעצמו לחוש בשעת הברכה), ניתן לערוך חשבון יומי ולקבוע אחר מידת הצלחתו במשימה. אפשרות זו לערוך חשבון על מידת ההתקדמות, היא מפתח גדול לקידום בנושא. התועלת הגדולה של מעקב תמידי על מידת ההצלחה באמירת הברכות כראוי, מופיעה בדברי רב יעקב עמדין זצ"ל בסידורו (אחרי תפלת ערבית). ואכן כדאי מאד לאמץ את עצתו המעשית (ניתן לשכללה ולהתאימה לצרכים הפרטיים באמצעות שינויים קלים). וז"ל שם:

כל עת שאומר ברכה, מצוה לכתבה על ספר לדעת המספר. ויש בזה ריוח כפול גדול מאד:

אחד: שמתוך כך ישים אל לבו לכוין בהם היטב כדי שיהיו ראויות לבא במנין, שאם לא כן, כמוהם כאין, והלואי שלא יצא שברו בהפסדו שעובר על "בל תשא לשוא" ח"ו. אבל כשידקדק במנינן כמו שמדקדק על חשבונות כספו ומעותיו, אז בודאי יקפיד עליהם ביותר שלא יפסידם.

והשנית: שידע בבירור שלא חסר כלום מן המנין [של מאה ברכות בכל יום]. כי ביום תענית, וביחוד כשמפסיק מבעוד יום, חסרים הרבה, ונמצא שהוא מפסיד, והוא לא ידע להיזהר להשלימן בברכות אחרות. וכן בשבת ויום טוב חסר מהמספר סך רב, ויחשוב איך ובמה ישלים אחרות תחיתהן. ואז יעשה קלפי שיניח בתוכו מנין פירות או קטניות כמספר הברכות שמברך, עד שישלים מנין מאה.

מסופר על רבי יעקב עמדין זצ"ל בעצמו, שמרוב חביבותו לענין אמירת מאה ברכות כל יום, היה נוהג בשבת להניח באגרטל מאה כדורי כסף, ובמשך השבת היה מרוקן את כדורי כסף מהאגרטל לפי מנין הברכות שבירך עד אותה העת⁵.

מדותיו העליונות כדי שיהנו התחתונים משפעו, ועל ידו נהיה דבקים בו לעולם. ולכן צריך לתת השבח והברכה לבורא בלב טוב ועין טוב ובשמחה. וכן פירשו בזוהר (ריש פרשת במדבר), ... מאן דמברך לחבריה בעי קודשא בריך הוא דיברך ליה בעינא טבא בלבא טבא, מאן דמברך להקדוש ברוך הוא על אחת כמה וכמה דבעי עינא טבא ולבא טבא ורחימותא דלבא, בגין כך "ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך". עכ"ל:
5. מובא בספר נוטרי ברכה (עמ' פ"ד) בשם הגר"א גניחובסקי שליט"א.

ג. עזירת מחשבות אחרות בשעת הברכה: ⌚

אחת הסיבות לקושי לכוון כראוי בברכות, היא הקושי לעצור את כל המחשבות הרבות המתחרות במחשבת הכוונה, כדי להתרכז בברכה הנאמרת. במשך היום האדם עסוק בפעילויות שונות, ומתקשה לפנות מראשו את כל המחשבות הדחופות על מנת לעורר את הרגשות הרצויים, ואף רק כדי לחוש באמת בשעת הברכה שהוא מדבר אל השי"ת. עצה חשובה לכך היא עצת האריז"ל המובא בהתחלת הספר "משנה ברורה" (ע"ע בענין זה בהרחבה בשער ו' בספר השלם שערי אהבה), שיצייר לפני עיניו את האותיות של השם י - ה - ו - ה (ובפרט, כפי שנאמר בפ"ו, יועיל הדבר אם העלאת אותיות אלו תהיה בשבילו חוויה נעימה, ע"ש). לצורת אותיות אלו יש כוח מיוחד למלא את לבו באופן בלעדי רק בהם, ולסלק מחשבות אחרות. על כן, אם בשעת הברכה יצייר המברך לפני עיניו - אפילו רק לרגע אחד - את האותיות האלו, ועם זה יעורר רגשי הודיה ואהבה להשי"ת באופן שקבע לעצמו כנ"ל, אז ישיג את היעד הנכסף לומר ברכות ברגש ובכוונה.

ד. ברכה אחת מושלמת: ⌚

בנוסף לעצות הקודמות, מומלץ לקבוע ברכה אחת במשך היום, אותה יקפיד לומר בצורה מושלמת ביותר. כלומר, לבחור ברכה אחת שהוא יודע שהיא נאמרת כאשר אינו לחוץ בזמן ויש לו מנוחת הנפש וכוח להתרכז בה ולאמרה בצורה הגונה. מלבד התועלת הגדולה שבברכה זו עצמה הנאמרת כראוי, הנהגה זו תעזור לו להחזיק את השאיפה להתקדם בכל ברכותיו ולהגיע לרגשות המרוממים ביותר שבאפשרותו להשיג.

ה. ברכות השחר: ⌚

ראוי מאד להקדיש מספיק זמן לאמירת ברכות השחר בנעימה וברגש, כפי שמתאים לברכות אלו שהן מכוננות את הקשר הרגשי של האדם עם השי"ת - את "בית ה'" האישי שלו. על ידי ברכות אלו הנאמרות בכוונה, מתוך הכרה בטובו ית' ובאהבתו, מרענן האדם ומאיר יום יום את ההכרה המוחשית שלו בטוב ה' ובאהבתו הגדולה אליו.⁶

6. ע' סיפור נפלא בענין זה מהאור זרוע (ריש הלכות שבת) מובא "פניני אור" עמ' צח.

מזקנים עצה:

עצות לכוונה בברכות מהנהגות הצדיקים

השל"ה הקדוש:

לומר תמיד ברכות בקול

ילמד אדם את בני ביתו שיאמרו כל הברכות כל היום בקול רם, הן ברכות המצות הן ברכת הנהנין. חדא: שהקול מביא לידי כוונה. ועוד: שהשומעים כשישמעו הזכרת השם יענו "ברוך הוא וברוך שמו", וגם יענו "אמן", נמצא הם זוכים ומזכים, ומצוה גוררת מצוה.

(מסכת תמיד, נר מצוה ע"ט)

רבי יהודה צדקה זצ"ל:

"ארוממך אלוקי המלך - ואברכה שמך"

מרגלא בפומיה של הגאון רבי יהודה צדקה זצ"ל משמו של רבי משה ששון זצ"ל בעל ספר תהלה לדוד (מגדולי רבני בגדד לפני מאתיים וחמישים שנה) לדייק בכתוב "ארוממך אלוקי המלך - ואברכה שמך לעולם ועד", שקודם כל על האדם לחשוב בגדלות הקב"ה ורוממותו, ולזכור לפני מי הוא עומד, רק לאחר מכן יברך לשמו⁷. אז יהיה ערך לברכתו ויצליח לכוון בה⁸.

(ספר "זאת ליהודה")

שלושה שלבים של הברכה

נהג הגאון רבי יהודה צדקה זצ"ל להורות: "יש להוציא את הברכה מן הפה בשלושה שלבים";

- פותחים בשלושת התיבות הראשונות "**ברוך - אתה - ה**" ועושים אתנחתא, כדי לכוין יפה במילים האלו, שאנחנו קרוצי חומר מברכים בלשון נוכח לעילת כל העילות.

7. כן מובא בספר כד הקמח לרבנו בחיי (ערך ברכה), וז"ל: חובה מוטלת על האדם שיתן לבו בברכותיו ושיזהר בכולן אף כי בברכות השלחן, וצריך הוא שיתבונן תחלה במחשבתו למי מברך ואחר כך יברך. וכן הזכיר דוד ע"ה (תהלים מה) "ארוממך אלהי המלך ואברכה שמך לעולם ועד", ביאור הכתוב ארוממך במחשבה תחלה ואח"כ אברכה שמך. עכ"ל.

8. ונראה שדרך מעולה ליישם עצה זו היא לעורר רגש זה בשעת אמירת המילים "אתה ה' אלוקינו מלך העולם".

- אחר כך ממשיכים ואומרים שלוש תיבות שניות "אלוקינו מלך העולם" ושוב עושים אתנחתא, ומכוונים כראוי לקבל עלינו אלקותו ית"ש, ולהמליכו על עולם ומלואו.
- לבסוף משלימים את **גוף הברכה** בנתינת שבח והודיה להקב"ה עבור החסד והטוב שגמל אתנו.

(ספר "זאת ליהודה")⁹

הרב יצחק זילברשטיין שליט"א:

◡ בברכה אחרונה, לחשוב על פירוט הדברים עליהם מברכים ◡

עצה לעורר את הכוונה והרגשות הרצויים בברכת המזון, היא למנות לפני הברכה אחד לאחד את כל סוגי המאכלים שטעם בארוחה. אז ישים לב לחסדי ה' שבכל מאכל ומאכל, ובכל מנה ומנה שהכניס לפיו, וההודיה תהיה בלב שלם. אם לא חושבים על פרטי המאכלים, נדמה לנו ש"מה כבר אכלנו" ... אבל כאשר מונים את כולם, מרגישים את חסדי ה' במלואם לפני הברכה, ויש בכך עצה בדוקה שתסייע לכוונה מושלמת. גם במסעדה, בחשבון המוגש לאדם לאחר ארוחה, יש דיווח על כל פרט ופרט ... כך, באותה מידה, יש להתבונן בכל סוגי המאכלים שאכלנו, כדי שנדע להודות עליהם לבורא העולם.

(ספר "טובך יביעו" פ' בראשית עמ' כ"ג)

הר"ר משה שושן זצ"ל:

◡ עצה לכוונה בברכות "הכון לקראת אלוקיך ישראל" ◡

בנו של הרב משה שושן זצ"ל מספר על אביו שבעת אמירת ברכות כמו ברכת "אשר יצר", "על המחיה" וכדומה, ניגש תמיד למדף, נטל את המגבעת וחבשה לראשו, כפי שנהגו כמה צדיקים ויראי אלוקים. בנו מוסיף: "אבא הרבה לבקש מאתנו: 'חבשו כובע בשעת הברכה, הרי אתם מדברים עם הקב"ה!'" גם בחליו ובחולשתו לא הרפה ממנהג זה. ר' משה לא יכל להבין מאי שנא תפילת "שמונה עשרה" שבה מדברים עם המלך בחבישת מגבעת, ומאי שנא שאר ברכות שבהן פונים ישר אל הקב"ה ואומרים לו "ברוך אתה... א-ת-ה! ה'!..." הרי מדברים עם המלך!

9. נראה שניתן גם לחלק את הברכה כדלהלן: "ברוך" - הרגש של אהבה והודיה. "אתה ה' אלוקינו מלך העולם" - למי מברכים. סוף הברכה - על מה מברכים.

פעמים אין ספור מזדמנות לנו "ברכות ארעיות", כגון ברכת "אשר יצר", וברכת "שהכל" על שתייה קצרה לפני יציאה לרחוב וכדומה. במקרים כאלו, המברך עלול ביותר "לזרוק" את הברכה מפיו. לתקופה ממושכת נהג הרב משה זצ"ל לברך כל ברכה דווקא במקום קבוע על יד המזוזה ... כאן, במתינות, היה מברך את הברכה כראוי, והיה אומר; על יד קדושת המזוזה "אז זאגט זאך בעסער" (הברכה נאמרת בצורה טובה יותר).

(ספר "איש יהודי היה")

הרב יוסף צבי הלוי דינר זצ"ל:

לספור באצבעות רשימות הודיה

כאשר היה הרב יוסף צבי הלוי דינר זצ"ל, ראב"ד לונדון, מגיע בברכת המזון לברכת הארץ, היה סופר באצבעותיו את כל רשימת הדברים שמודים עליהם בברכה זו, כדי להמחיש לעצמו שמודים לה' על כל חסד בנפרד. היינו שמודים לה' "על שהנחלת כו'...." וכן מודים "על שהוצאתנו כו'..." וכן "ופדיתנו כו'..." וכן על ברייתך כו'...." שכן כל פרט מהרשימה הוא הודאה נפרדת להשי"ת על ענין שונה, שצריכים להרגיש את החסד המיוחד שבו. המונה יופתע לראות שבברכה זו אנו מודים על עשרה דברים שונים!

(ספר "דרכי יוסף צבי")

רבי שלמה קאלינער זצ"ל:

לחוש את זכות הנפלאה של ההזדמנות שניתנה לנו לברך לה'

רבי שלמה קאלינער זצ"ל היה אומר: אם נדמה לעצמנו אדם שמת, ואחרי שמונים שנה שהוא שוכב בקבר דופק מלאך על קברו, ומודיעו שיש לו רשות מן השמים לקום לתחייה לומר ברכה אחת להשם יתברך ואחר כך לחזור לקברו. באיזו התרגשות, כוונה ושמחה יברך את אותה ברכה! זהו האופן שעלינו לברך כל ברכה שאנו מברכים! יש להתייחס לכל ברכה כאילו היא הברכה היחידה שנתנה לנו רשות לאמרה בעולם הזה.

מוצרי ההודיה של "לעולם אודר"

לברורים: 055-678-5647

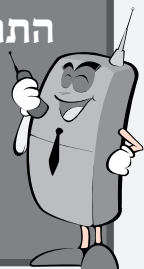
"קול תודה"

קו טלפון מחזק בנושא ההודיה לה'
התחזקות יומית, שיעורים, סיפורי ישועות, שירים ועוד.

בעברית, אנגלית, אידיש וצרפתית.

03-6171190

קול תודה-נשים: 03-6171180



עלוני "קול תודה"
ו"לעולם אודר"



"פנקס הפלא"
פנקס לרישום חסדי ה'
משובץ בפסוקים, רעיונות,
סיפורים ועוד.





מקבץ "קול תודה"
 אב תשע"ד - כסלו תשע"ו
 מאמרים, סיפורים,
 משלים ועוד.



דיסק "קול תודה"
 מבחר קטעים מתוך הקו המחזק



חי בתודה (כיס)
 מאמרים וסיפורים במעלת ההודיה
 הרב יעקב ישראל לוגסי



השמחה ההודיה והשירה
 ההודיה והשמחה מהתורה
 הרב יהודה טאוב



מעין אברהם
 חיזוק בעניני ברכות והודאה לה'
 הרב קוך זצ"ל



תוכן הספר השלם

במהדורה זו מופיע חלק קצר מהמבוא, פרק רביעי והנספחים

מבוא

פרק א' תכלית כל התורה

פרק ב' מהות האהבה

פרק ג' המפתח הגדול

פרק ד' בואו שעריו בתודה

פרק ה' הבוחר בשירי זמרה

פרק ו' שויתי ה' לנגדי תמיד

פרק ז' אהבת הקדושה

פרק ח' מלכותו ברצון קבלו עליהם

פרק ט' קבלת קשיי החיים באהבה

פרק י' אהבת התורה

אחרית דבר

נספח א: מפליא עצה

נספח ב: אמירה לבית יעקב

את הספר המלא ניתן להשיג:

בטל': 02-9931368 | מייל: 9931368@okmail.co.il

ניתן להשיג חוברות נפלאות על הבית היהודי מאת הרב יהודה טאוב

א. קונטרס סיבת הנישואין. (35 עמ')

יבואר בו: מה מטרת קיום המצוות?

מה מטרת הנישואין?

מתאים מאוד כמתנה למאורסים. רבים רבים נהנו מאוד מחוברת קצרה ויסודית זו, המבארת בקצרה את טעם הנישואין, וכן את כל מטרתנו עלי אדמות.

ב. הבית היהודי - בית הספר לאהבת ה'. (48 עמ')

יבואר בו: כיצד קונים בבית את כל המעלות בעבודת ה'. כיצד מקימים את מצוות ואהבת לרעך בבית. כיצד מקיימים את המצווה הגדולה ביותר "אהבת הבורא".

מתאים לכל גיל, נותן ראייה חדשה לתפקיד בבית, והדמיון העצום שיש בין התפקידים שלנו בחיים.

ג. הבית היהודי בתורת רשב"י. (51 עמ')

יבואר בו: דברים נפלאים ומרוממים בדמיון הבית היהודי לעולמות העליונים וכוחו האדיר של הבית היהודי להשפיע טוב על האדם והעולם כולו.

מתאים לרוצים להעמיק קצת, להבין ששלום בית הוא חיבור בין הקב"ה לכנסת ישראל. בהסכמת ר' דב יפה משגיח כנסת חזקיהו רכסים. הרב אביגדור נבנצל שליט"א רב בעיר העתיקה.

ד. קונטרס ואמזנתך בלילות. (45 עמ')

מחשבות של אמונה וחיזוק לעבודת ה' שבליילות, כאשר בנו היקר מזכה אותנו ל"ותקם בעוד לילה.

ומקיים בנו מחליף את הזמנים ומשנה את העתים.

ובאור כיצד מקימים את קריאת שמע הלכה למעשה.

ה. המפתח לפרנסה - כבוד האשה - הדרך להיות עשיר (במזון ובנפש) (23 עמ')

בתוספת באורים נפלאים במעלת אברהם אבינו וכבוד שרה אצל אברהם

פרשיות לך לך - חיי שרה.

ניתן להשיג את כל החוברות הנ"ל

במשלוח בדואר בתשלום

לפרטים 055-6785647 להשאיר הזדעה בתא הקולי

או במשלוח חינם בדואר האלקטרוני

8436092@gmail.com