

## לא לפחד מול הטרור

אנו שבסדר פשען שושנת פטרכזים: קשושנה בין התחומים בין רגעים בין הנסיבות (שה"ש ב, א-ב)

### 1. לעבר מזרחות פרטיטיות לדזהות כללית

ואעשר לגו גדוֹל - לפי שהדרך גורמת לשולשה דברים ממעטת פရיה ורבייה וממעטת את הממון ומעטת את השם לכך חזקק לשולשה ברכות הללו שהבטיחו על הבנים ועל הממן ועל השם (רש", שמ)

### 2. פחד מטור המעביר

וליוצא ולבא אין שלום אמר רב כיון שיוצא אדם מדבר הלכה לדבר מקרה שוב אין לו שלום ושמדו אל אמר זה הפורש מתלמוד למשנה ורבי יוחנן אמר אפילו מש"ס לש"ס: (חגיגה י, א)  
אפילו מתלמוד לתלמוד - מתלמוד ירושלמי לתלמוד בבלי שהוא עמוק (רש", חגיגה י, א)

### 3. מה'אני' אל ה'עצמוי'

מאן דמיביעת אף על גב דאייה לא חז'י מזליה חז'י מאן תקנתייה לייקרי קראת שמע  
ואי קאים במקום הטופוף לנשוף מדוכתייה ארבע גرمדי' ואילא לא לימת הци עיזא דבר  
טבחי שנייא מינאי ( מגילה ג, א)

### 4. עבודה עם הדעת

הפחדים הם פתיות גמורה, אין לאדם לפחד כלל כי אם להיזהר, יותר שהוא פוחד הוא נפל, והוא מታפח, מעצם הפחד בא לו המכשול. כל כן צריך להתגבר בשכל לדעת שאין לו כלל ממה להתפחד. כל ציר הפחד הנם רק צבעים פוזוריים מציר גדוֹל שצעריכים להשלימו, וכشمמלאים אותו הם מצערפים לכלו להמשיך בטחון גדוֹל ועצום מאד, הממלא את כל הנפש עוד וגבורה. והמציקן עצמן וכל צלי' להוותיהם מתחפכים לכחות מסעדים ועווזרים, המשמשים ומרוחיכים את הדעת, ומציאות הרע והקלקלם שבhem כללה לגמר, ומרץ החיים שבhem מתחפר לכוח מעודד באומץ קודש, וששן ושמחה ישיגו, וחודות ה' מעוזכם. (מידות הרא"ה, פחדנות, הרא"ה קוק)

### SOMATIC EXPERIENCE . 5

והאמר רב אנחה שנברת חי' גוף: על כן העצה בלשון חכמים מרפא היא התקומות  
האדם באומץ רוח נגד המון רגשות התוגה הסוערים בקרבו. ... אמנים בעת שימוש  
עם כוח היגון ראוי שהיה לו אז עסוק עם הדעה השלמה, שאז תגבר פועלתה על  
הנפש לא רק באנחה כי אם בבכי תמרורים, ובבכי יוסיף לאמץ את הנפש ולהAIR את  
הרוח. (ען אי"ה, הרא"ה קוק, ברכות ב, עמ' 300)

### 6. פסיכולוגיה חדשה של המדינה והגוף

תיקון המדינה בכלל, ותיקון הגוף בפרט, הוא מכיל הופעת הקודש היוטר עלונה, שמנני רוב קדושתה אינה יכולה להיות מוארת בגלוי באור תכוני שיש לו צורת קודש  
בולטת, אבל האור נתוי בה ועמה כשלמה. (שמ, ב, יג)  
עפה אוור פשלמה נושא שםם כירעה (תהלים קד, ב)

### 7. טיפול בחרדה

אמנים כל מה שתגאל' ההופעה המוסרית בתיקון המידות והמעשים כן יקבע אומץ  
הלב יותר בלב האדם (שמונה קבצים, א, שיט, הרא"ה קוק)