

אהבה זוגית מתוך משבר

1. ריכוז כל העמל

ואהבת לרעך כמוך (ויקרא יט, יט) רבי עקיבה אומר זהו כלל גדול בתורה (תלמוד ירושלמי נדרים ל)

2. החיים והמוות ביד העין

ביום טובה ה'יה בטוב וביום רעה ראה גם את זה לעמת זה עשה האלהים (קהלת ז, יד)

3. בניין העצמי

נחלקו בית שמאי ובית הלל הללו אומרים נוח לו לאדם שלא נברא יותר משנברא והללו אומרים נוח לו לאדם שנברא יותר משלא נברא נמנו וגמרו נוח לו לאדם שלא נברא יותר משנברא עכשיו שנברא יפשפש במעשיו ואמרי לה ימשמש במעשיו (עירובין יג, ב)

4. התשובה הנרטיבית

אם כל המחשכים הן העדר ההכרה העצמית, הייתכן לחשוב, שהירידה במורד הזה עוד יותר, תביא לטובה ולגאולה רוחנית? לא! לשבר את האזיקים צריכים אנו, לשברם בפעם אחת, וליתן לנשמתנו העליונה את מהוויה בכל אופן שהיד מגעת. תעלה, תתרומם, תתנשא, תעוף ביעף, תשוטט בחדרי חדרים, בהיכלי היכלות, תשיר, תריע בשמחה, תזמר ותגל ברננה, תתענג בדומיה, תבקר בהיכל הקודש, תאמר תמיד יגדל ה'. (חדריו, הראי"ה קוק)

5. הרבי הוא המציאות

הרעיון של העלאת ניצוצות, כשהוא מתגלה בנשמה בתור הכרה פנימית כבר מחייבת היא את המשיג ללכת תמיד בדרך עבודת קודש זו, שהוא יסוד של 'בכל דרכיך דעהו'. (אורות הקודש ג, עמ' רכב, הראי"ה קוק)

6. הכל בידי שמים חוץ מראיית הנשמה

אף על פי שנראים הדמיונות בספירות, אעפ"כ אין נראה צורה כצורה גשמית ח"ו, אלא נראה עניין אחד שמובן בו כאילו רואים הצורה היא למטה. וזה נקרא ראיית הנשמה, שאין ראייתה כראיית הגוף. ולכן לא צריך שהנושאים יהיו לפי ראיית הגוף, אלא מציאות הארה אחת ממש. (קלח' פתחי חמכה, הרמח"ל, פתח ט')

7. סרוטונין רוחני

כשהוא עוסק בתפילה אז יבקש את הקב"ה בהבנת ענייני תפילתו וכוונה רצויה... וכשהוא עוסק בתורה ידע שימצא את הקב"ה בהיותו מעמיק ומעיין להבין דבר על בוריו... וכן בהיותו עוסק בגמילות חסד להיטיב לחברו אז יבקש את הקב"ה רק בהעמקת עצה איך להיטיב לו גדולה הגונה וקיימת... וכן בכל הדברים שעושה הרי באמת אין דבר בעולם שאינו לכבודו יתברך... כשאדם פועל איזה דבר של שלמות בין במחשבה בין במעשה, צריך לשמוח בחלקו ולא ירדוף אז אחר דבר אחר, כי כל העולם כולו מתקפל לפניו אז דווקא בפרט זה. (מוסר אביך, ב, הראי"ה קוק)

8. מי הזיז לי את הגבינה?

כל מה שאדם מרבה בתורה ובמצוות מתקשר הוא יותר בכנסת ישראל, ומרגיש בקרבו את נשמת הכלל כולו, בתמציתו היותר עליונה, וחש בכל מהותו את הצער של כנסת ישראל בשפלותה, ומתענג משמחת עולמים העתידה לפניה, ומתפאר בהכרה עמוקה פנימית בהוד עליונותה האלוהית, ובכל עת שמחה של מועדי ששון, וחידושי הזמנים, לימים ולחודשים, הוא כולו מוקף ומלא תעצומות עוז של שמחתה ומשוש גילה. (אורות, הראי"ה קוק, אורות ישראל)

9. חיבור לארץ ישראל

השמנו לב אי פעם לנשימתנו? האם היינו מאזינים אי פעם לדפיקת הלב? ובניין גופנו, האם הקדשנו לו אי פעם איזו מחשבה? הגיע הזמן שנהייה ערים לעצמנו ונתבונן בנפלאות גופנו ככובד ראש. מי יודע כמה יראת שמים גנוזה בהתבוננות זאת! נתבונן כל יום בנשימתנו ובדפיקות הלב, ונמשיך בהתלמדות זו זמן רב... אי אפשר לעזוב התלמדות זאת עד אשר תשא פרי. מהתלמדות זאת צריך להיוולד אדם חדש ממש. (הרב וולבה, עלי שור)