

התשובה באהבה המשפחתית

1. מקרירות לחום

וְהָיָה בְּהֵנִים ה' אֱלֹהֶיךָ לְךָ מִכָּל אֵיבֶיךָ מִסָּבִיב בְּאַרְצָךְ אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֶיךָ נָתַן לְךָ נַחְלָה לְרִשְׁתָּהּ
תִּמְסָה אֶת זְכָר עֲמֶלְק מִפְּתַח הַשָּׁמַיִם לֹא תִשָּׁכַח:
וְהָיָה כִּי תָבֹא אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֶיךָ נָתַן לְךָ נַחְלָה וִירִשְׁתָּהּ וְיִשְׁבַּת בָּהּ: וְלִקְחַת מְרֵאשִׁית
כָּל פְּרִי הָאֲדָמָה אֲשֶׁר... (דברים כה, יט-כו, א,ב).

2. יצר הטוב ויצר הרע

וְהָיָה אֹר הַלְבָנָה כְּאֹר הַסַּמָּה וְאֹר הַסַּמָּה יְהִי שְׂבָעִתִּים כְּאֹר שְׂבָעֵת הַיָּמִים בְּיוֹם: שְׂבַשׁ יְהִי
אֶת שְׂבָר עֲמוֹ וּמִחַץ מִקְתּוֹ יִרְפָּא. (ישעיה ל, כו)

3. לסדר את רגשי אהבה

אמר רבי אלעזר עתיד הקדוש ברוך הוא לעשות מחול לצדיקים והוא יושב ביניהם בגן עדן
וכל אחד ואחד מראה באצבעו שנאמר ואמר ביום ההוא הנה אלהינו זה קוינו לו ויושיענו זה
ה' קוינו לו נגילה ונשמחה בו. (תענית לא, א)

4. להילחם כנגד הקרירות שבלב

ומה אכזרי הוא האדם על עצמו, שהוא משתקע במחשכי החיים, מטריד עצמו בחשבונות
רבים, ואת חיי החיים, את עדן יסוד החיים הוא משיכיח מלבבו, ובשביל כך אין לו חלק בו,
והרי הוא הולך שחוח, מתגרת יד החומריות הגסה המתגברת עליו, באין אור ואין זוהר.
אמנם דבר זה נגד כל טבע הנפש ונגד טבע ההויה כולה הוא. חסד עליון מוכרח הוא
להתפרץ, ממסגרותיו, וקדושת החיים תסלול נתיבות לשפעת העדן להופיע בכל שלל צבעיו,
ובכל רעם הדר גבורותיו. עין לא ראתה אלהים זולתך יעשה למחכה לו. (מידות הראי"ה, אהבה, ד)

5. אהבה עצמית

כשהאדם מתכחש ומתעקש שלא לעבד את אדמת נפשו הוא מאבד כיוון ומסגל לעצמו עיניים
זרות שמנחות אותו. חיצים חיצוניים שמכוונים אותו באופן מנותק מייעודו. התוצאה ההרסנית
כפולה: הוא גם נכנס למקומות ומלחמות שלא שייכים אליו וממילא מועד ונכשל, גם מפתח
בקרבו כעס עצמי וכעס של העולם שהוא חי בו. כעס על תחושת חוסר המיצוי של החיים.
(הרב יובל פרוינד, פסיכולוגיה של מעלה, עצמיות)

6. שינויים בצירורים

לעולם צריך שהאדם ירגיש שכלפי מעלה אין שום כילות, רק חסד ורחמים, אור, נחת, עונג,
עדן וטובה, הולכים ושופעים, והאדם יכול לקבל, ירחיב פיו וימלאהו. ובכל דבר טוב, בכל
תורה וכל מצווה, יראה בעיניו איך שאין קץ לאוצר החיים והטוב שהוא שואב, וימלא תמיד
זוהר ונחת, וישמח בחלקו אם רב ואם מעט, כי אין לשער לגודל הערך של המעט דמעט.
והעבודה העליונה של השבחת ההויה כולה, עם כל עשרה וכבודה, המסורה בידו מידי צור
עולמים, תשגבה ישע, וידגל תמיד בשם אלוהיו. (שמונה קבצים א, תתכה, הראי"ה קוק)

7. מדיטציה יהודית

הנה ממה שיועיל הרבה לקנות החסידות, הוא גודל ההסתכלות ורוב ההתבוננות, כי כאשר
ירבה האדם להתבונן על גודל רוממותו יתברך, ותכלית שלמותו, ורוב ההרחק הבלתי משוער
שבין גדולתו ובין שפלותו, יגרום לו שימלא יראה ורעדה מלפניו, ובהתבוננו על רוב חסדיו
עמונו, ועל גודל אהבתו יתברך לישראל, ועל קרבת הישרים אליו ומעלת התורה והמצוות,
וכיוצא מן העיונים והלימודים, ודאי שתתלהט בו אהבה עזה, ויבחר ויתאוהו להידבק בו, כי
בראותו שהשם יתברך הוא לנו לאב ממש, ומרחם עלינו כאב על בנים, יתעורר בו בהמשך
החפץ והתשוקה לגמול לו כבן על אביו. והנה לזה צריך האדם שיתבודד בחדריו, ויקבוץ כל
מדעו ותבונתו על ההסתכלות ואל העיון בדברים האמתיים האלה. והנה ודאי שיעזרהו לזה
רוב ההתמדה והעיון במזמורי דוד המלך ע"ה וההתבוננות במאמריהם ועניינם, כי בהיותם
כולם מלאים אהבה ויראה וכל מיני חסידות, הנה בהתבוננו בהם, לא ימנע מהתעורר בו
התעוררות גדול לצאת בעקבותיו וללכת בדרכיו, וכן תועיל הקריאה בסיפור מעשה החסידים
באגדות אשר באו שם, כי כל אלה מעוררים את השכל להתיעץ ולעשות כמעשיהם הנחמדים
(מסילת ישרים, כא, בדרכי קניית החסידות, רמח"ל)