

# לב חדש

התקווה לאושר ולשלום

ד"ר מרדכי ליפו

ירושלים - תשפ"א

## שיבת ציון טז

מאז אלפי שנים כתוב בתורה ובחזון הנביאים שעתיד עם ישראל להתפזר בכל קצווי תבל ולאחר זמן ואירועים רבים יתקבצו הנידחים ויחזרו להתיישב בארץ האבות.

"וַיֵּשֶׁב ה' אֶל־לְהִיךָ אֶת שְׁבוּתְךָ וְרַחֲמֶךָ.

וַיֵּשֶׁב וַקְּבַצְךָ מִכָּל הָעַמִּים אֲשֶׁר הִפִּיצְךָ ה' אֶל־לְהִיךָ שְׁמֶךָ" (דברים ל, ג-ד)

אכן עם ישראל שולט בארץ האבות וקרוב למחצית האומה חיים במדינה יהודית ולרוב נהנים מרמת חיים העולה על זה של הדורות הקודמים.

"אִם יִהְיֶה נִדְחָךָ בְּקִצֵּה הַשָּׁמַיִם מִשָּׁם יִקְבָּצְךָ ה' אֶל־לְהִיךָ וּמִשָּׁם יִקְחָךָ.

וְהִבִּיאָךָ ה' אֱלֹהֶיךָ אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר יְרָשׁוּ אֲבֹתֶיךָ וַיְרַשְׁתָּהּ וְהִיטַבְךָ וְהִרְבֶּךָ מֵאֲבֹתֶיךָ": (דברים

ל, ד- ה)

גם בולטת מדינת ישראל בשיעור ילודה הגבוה ביותר ביחס לעולם המערבי, וזאת בקרב כל האוכלוסיות, הדתיות והחילוניות כמו שכתוב "והרבך מאבותיך". הכול בדיוק מפליא כמו שכתוב ולפי סדר הפסוקים.

בהמשך ולפי סדר אותם הפסוקים נאמר שלאחר תקופה של רווחה חומרית ישתנה הטבע של האדם ויחול מהפך של הסרת עורלת הלב והפיכת לב האבן ללב בשר וגם התפתחות רוחנית.

וּמֵל ה' אֶל־לְהִיךָ אֶת־לִבְךָ וְאֶת־לֵבב וְרַעַךְ לְאַחֲבָה אֶת ה' אֶל־לְהִיךָ כְּכֹל־לִבְךָ וּכְכֹל־נַפְשֶׁךָ.

לְמַעַן חִיֶּךָ. (דברים לו, ו) (ומל = הסרת העורלה כמו ברית מילה).

פסוקים מקבילים מופיעים בנבואת הנביא יחזקאל :

"וְנָתַתִּי לָכֶם לֵב חֲדָשׁ וְרוּחַ חֲדָשָׁה אֲתֵן בְּקִרְבְּכֶם וְהִסַּרְתִּי אֶת־לֵב הָאֲבָן מִבְּשָׂרְכֶם וְנָתַתִּי לָכֶם

לֵב בָּשָׂר": (יחזקאל לו, כו)

האבן היא נוקשה, הבשר הוא גמיש. בשנים אחרונות הפסיכולוגיה המתקדמת מרבה לעסוק בגמישות הרגשית ורואה בה אחד התכונות החשובות ואולי אף התכונה החשובה ביותר לבריאות הנפשית ולאוויר הפנימי.

## הלב הנימול

הנה מסתבר שגם התהליך של הפיכת לב אבן ללב בשר מתחיל להתרחש. בעשורים האחרונים חלה התקדמות עצומה ושינויי תפיסה במדעי המוח. מחקרים רבים מצביעים על **גמישות המוח**<sup>1</sup> ועל האפשרות של היווצרות שינויים ברקמת המוח בהשפעה של פעילות מוחית ואימונים ובדומה להשפעה של תרגילי כושר על שרירי הגוף. השינויים יכולים להיות משמעותיים מאד לשיפור הבריאות, לחוסן הנפשי ולהתפתחות רוחנית ולעיתים אפשר לזהות אותם בצילומי M.R.I של המוח. אם ניקח בחשבון את הידע המצטבר על הקשר שבין המוח לדופק הלב ניתן היום לייחס **משמעות מדעית למה שמובא בחזון התורה והנביאים על הסרת עורלת הלב והפיכת לב האבן ללב בשר**.

לגבי קיבוץ הגלויות נאמר "ושב ה' אלוקיך את שבותך". בפועל החזון התממש בהתעוררות השאיפה הדתית והחילונית לממש השיבה לציון ובהתרחשויות מרחיקות לכת שגרמו ליהודים רבים לעזוב את ארץ מגוריהם ולעלות ארצה<sup>2</sup>. בדומה לכך נאמר שהקדוש ברוך הוא יהפוך את לב האבן ללב בשר והדבר יכול להתממש בפועל **דרך שערי החכמה והמדע בתחום המוח ומערכת עצבים**.

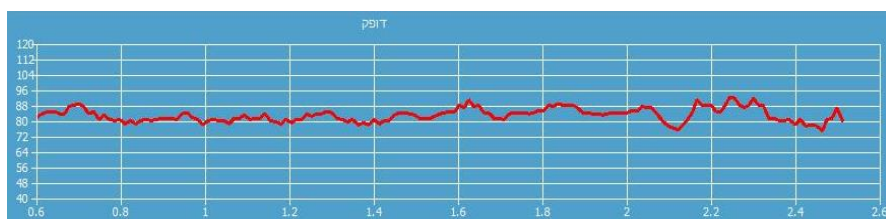
---

<sup>1</sup> הנקראת גם הפלסטיות של מערכת העצבים. (המוח הגמיש סיפורים מקו החזית של חקר המוח מאת נורמן דוידג' הוצאת כתר, תש"ע)

<sup>2</sup> ראה גם הצהרת בלפור בשלהי מלחמת עולם הראשונה. כידוע, חיים וייצמן פיתח שיטה ליצירת חומר נפץ עבור צבאות הבריטיים והשיג הבטחה לבית לאומי יהודי אם אנגליה תנצח ותכבוש את ארץ ישראל.

בשנים אחרונות חוזר החיבור בין חכמת התורה לבין הידע המדעית. בתקופות עברו, גדולי חכמי ישראל כגון הרמב"ם, המהר"ל מפראג ועוד הרבה רבנים היו מובילים במדע. המצב הבריא הזה חייב להתחדש.

אצל אדם בריא היושב במנוחה קצב הלב עולה ויורד כעשר פעמים בדקה. השינויים זעירים אך ניתן לאמוד אותם על ידי מכשיר א.ק.ג. או מד דופק מתאים. סקרים מדעים מראים שלחץ נפשי וחוסר רגישות לאחר מתבטא לעיתים בקצב לב נוקשה כלומר לב אבן<sup>3</sup>. הנושא החשוב הזה נחקר בכול העולם והוא מובא במאות מאמרים מדעים מהשורה הראשונה.



לב אבן (נוקשה) : אין הרבה שינויים בקצב הדופק והם לא מסודרים



בתמונה: "לב בשר" - שינויים גדולים ומסודרים בדופק

Inter-individual Differences in Heart Rate Variability Are Associated with Inter-<sup>3</sup> individual Differences in Empathy and Alexithymia Front Psychol. 2018; 9: 229

ההתקדמות המדעית והטכנולוגית מאפשרת גם פיתוח של שיטות חדשות לאיזון המערכת העצבית שהן יותר ויותר יעילות וזמינות להמונים. פיתחנו גם שיטה ממוחשבת של מדיטציה מוזיקלית מסונכרנת לדופק הלב<sup>4</sup>. תרגול ממוחשב יום יומי גורם לשינויים בגוף ובנפש. אנשים הופכים להיות, פחות לחוצים, פחות כועסים ויותר שמחים ומרוכזים. מבחינה גופנית, אנחנו עדים לשיפור ניכר במדדי לחץ דם, סכרת וגם סוגים של בעיות במערכת האימונולוגית.

יש מקום להניח שבשנים הבאות יתפשט ויתחזק מאד הצורך והיכולת לשפר ולאזן את הפן הרגשי שבאדם. בהדרגה תתחזק המודעות וההתעסקות בגמישות הרגשית כלומר הפיכת לב האבן ללב בשר כבסיס ראשוני לבריאות הגוף ולרווחה נפשית.

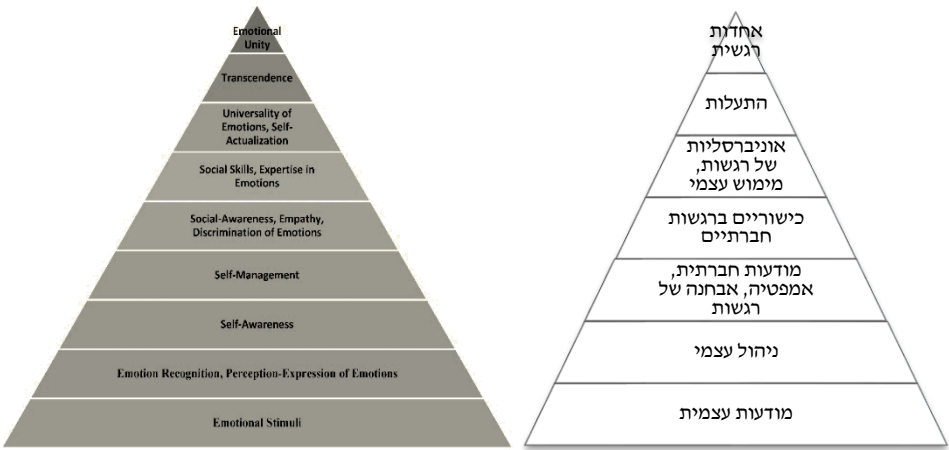
איזון מערכת העצבים והוויסות הרגשי חיוניים לאדם על מנת לצאת מהאגו ילדותי ולהתחבר "למעמקיו רצון הפנימי שלו"<sup>5</sup>. מתוך כך יתעורר גם הצורך להתחבר ברגש ובמעשה לרוחניות עמוקה ובריאה שתשלב את הפן הרגשי והשכלי ותקדם האדם, החברה והאנושות כולה. גם עבור שומרי מצוות, הידע המדעי יאפשר לשפר את איכות התפילה בדרך שתשפיע יותר על הקשרים שבמוח ועל תכונות הנפש. **הפסוקים המעידים שלאחר קיבוץ הגלויות וירושת הארץ תוסר עורלת הלב ויחול שינוי בטבע של האדם והפיכת לב האבן ללב בשר מקבלים משמעות הרבה יותר ברורה ומעשית.**

---

<sup>4</sup> יתכן שהשיטה רמזה בזוהר המביא שדוד המלך היה מנגן עשרה מיני נגינות כנגד עשרה מיני דפקים שבדוק הרופא תיקוני הזוהר, קה, א.  
<sup>5</sup> הראי"ה קוק שמונה קבצים קובץ ו.

## האחדות הרגשית

התפתחות האינטליגנציה הרגשית של האדם כוללת מרכיבים חיוניים כגון מודעות כנה לתכונות נפשו, אמפטיה ואחריות כלפי האחר וגם תחושת שייכות לתהליך כללי של התפתחות החיים. חוקרים מובילים בתחום ניתן לחלק בין שכבות שונות של אינטליגנציה רגשית ולצייר מעין פירמידת רגשות.



תרגום מתוך מאמר שפורסם בעיתון מדעי ההתנהגות.<sup>6</sup>

הפסגה של האינטליגנציה הרגשית היא האחדות הרגשית המשרה תחושה של אושר ושלווה. נראה שמושג האחדות הרגשית תואם לקריאה הנצחית שבתורה. "שמע ישראל, ה' אלוהינו, ה' אחד. ואהבת את ה' אלהיך, ככל לבבך, וככל נפשך, וככל מאדך."

A New Layered Model on Emotional Intelligence Athanasios S. Drigas<sup>1,\*</sup> and Chara Papoutsis Behav Sci (Basel). 2018 May; 8(5): 45

## מדעי האושר

לאחרונה מתחיל להתפתח תחום מדעי חדש המכונה "מדעי האושר". הפסיכולוגיה הרגילה עוסקת בעיקר בהקלה על הסבל, ואילו הפסיכולוגיה החיובית ובתוכה "מדעי האושר" עוסקים בשאלה "מה גורם לאדם להיות שמח ולחיות חיים מאושרים".

מבחינה ביולוגית, תחושת העונג היא תכונה טבעית התורמת להתפתחות בעלי החיים ולהישרדות המינים. אולם, יש להבחין בין הנאה בריאה התורמת להתפתחות האדם, החברה והמין האנושי לבין הנחתנות הרסנית. האכילה, כדוגמה, גורמת להנאה והיא חיונית לשמירה ולהתפתחות הגוף. לעומת זאת כשאדם אוכל הרבה מאכלים לא בריאים הגורמים למחלות ובסופו של דבר לסבל ולקיצור החיים, אותה הנאה נוגדת מטרתה החיובית של חיזוק החיים.

החוקרים בתחום מדעי האושר מבדילים בין הנאה זמנית מסיפוק חיצוני של צרכים כגון עשירות, כבוד ושליטה, לבין אושר פנימי יציב שתלוי הרבה פחות בתנאים סביבתיים. לפי הפסיכולוגיים העוסקים בנושא, האושר הפנימי והיציב נרכש כשהאדם יוצא מהאגואיזם הילדותי שלו ומגיע ל**אחדות רגשית** ובנוסף לזה, **חי חיים עם משמעות**.

הדרישה למשמעות היא תכונה מרכזית המאפשרת להתמודד עם קשיים ולחיות חיים שמחים יותר. גישה זו פותחה במיוחד על ידי פרופסור ויקטור פרנקל בהיותו אסיר במחנה אושוויץ והיא הבסיס של הפסיכולוגיה החיובית. ישנם מקורות שונים למציאת משמעות כגון דבר שהאדם יוצר או נותן לעולם, עבודה לפרנסה, עבודה התנדבותית ויצירה אומנותית. דרך שנייה כוללת את מגוון החוויות האנושיות כגון הנאה מהטבע, ממוזיקה, ממפגש חברתי או אהבה לאחר.

האחדות הרגשית מביאה אותנו להתייחס למשמעות החיים הפרטית שלנו כחלק מהמשמעות הכללית של החיים. אנו מסתכלים על המציאות ככללות אחת ההולכת ומתפתחת. כשהוא מבורר ומבוסס דרך זה מביא את האדם לאושר איתן ויציב "היותר אפשרי"<sup>7</sup>.

## משמעות החיים ∞

האם יש כיוון ומשמעות כוללת לחיים ומה הם? רוב התפיסות הבודהיסטית וגם הגישה הפוסט מודרנית דוגלים בהסתייגות מהחיפוש אחרי משמעות כוללת לחיים. בעולם המערבי, הקביעה שאין משמעות כללית בעלת השגה מנתקת את האדם מהאחדות הרגשית. היא מוסיפה לאדם תחושה של ריקנות, של חוסר שימחת חיים ומביאה לחיפוש אחרי סיפוקים חולפים שבתרבות הצריכה. התפיסה הזאת משאירה לעיתים את האדם חסר אונים מול גלים של עצבות ומתחים. בשנים אחרונות מתפתחות גישות חדשות כגון ה"סופר-מודרניזם" וה"היפר-מודרניזם" המבינות יותר את ערך העריגה למשמעות החיים. יותר ויותר מתבררת חשיבותו של הממד הרוחני לבריאות הנפשית של האדם והחברה.

החיפוש אחרי משמעות כוללת של החיים נעשה בשתי דרכים עיקריות, הרציונאלית מדעית וההסתמכות על נבואות עתיקות שנים. הגישה המדעית יכולה להתבסס על התבוננות בתהליך ההתפתחות של בעלי חיים והאדם על מנת לנסות לזהות כיוון כללי, ולבחור לראות בכיוון הכללי הזה משמעות. מאידך הגישה הנבואית מבוססת על ההנחה שיש משמעות פנימית-אלוקית לחיים, ושהמשמעות הזאת טמונה בעומק הנפש

---

<sup>7</sup> פירוש עמק דבר על התורה. דברים ל, ו.



ובנשמתו של האדם. מתוך אחדות רגשית, הזדככות וביטול האגו, הנביא מצליח להקשיב לדבר ה' ולהתחבר למשמעות החיים שבעומק נשמתו.

מבחינה מדעית, ניתן להצביע על תהליך של התפתחות היכולת השכלית, הכוללת גם את האינטליגנציה הרגשית והרוחנית, ויכולות תקשורתיות משוכללות על ידי דיבור וכתובה. יחד עם זה התפתחה לאורך ההיסטוריה האנושית התארגנויות של בני אנוש בקבוצות יותר ויותר גדולות ומשוכללות כגון חמולות ושבטים, עד להקמתן של עמים ומדינות הכוללות מיליוני בני אדם המאורגנים ביחד.

אם נחבר בין תהליך ההתארגנות לעמים ובין תהליך התפתחות החוכמה, נוכל לראות את משמעות החיים בהתפתחותם של **אנשים חכמים ועמים חכמים**. על פי התפיסה של היום, החכמה כוללת אינטליגנציות שונות ובעיקר הרציונאלית, הרגשית והרוחנית.

הגישה הרציונאלית, של ראיית ההתפתחות האדם החכם והקולקטיב החכם תואמת את רוח התורה ונביאי התנ"ך הרואים מגמה אלוקית בהתפתחות של עם ישראל "חכם ונבון", כדברי הפסוק

"וּשְׁמַרְתֶּם וַעֲשִׂיתֶם כִּי הוּא חֲכַמְתֶּם וּבִינְתֶכֶם לְעֵינֵי הַעַמִּים אֲשֶׁר יִשְׁמְעוּן אֶת כָּל הַחֲקִים הָאֵלֶּה וְאָמְרוּ רַק עִם חָכְם וְנָבוֹן הַגּוֹי הַגָּדוֹל הַזֶּה: כִּי מִי גוֹי גָּדוֹל אֲשֶׁר לֹא אֱלֹהִים קְרִיבִים אֵלָיו כֹּה אֱלֹהֵינוּ בְּכָל קְרָאֵנוּ אֵלָיו" (דברים ד, ו)

אכן תורת ישראל שמה דגש על השאיפה לעם חכם, רגיש ורוחני, עושה צדקה ומשפט כשלב הכרחי בהתפתחות הכלל אנושית. התפתחות עם ישראל כוללת את הפן הלאומי, הכלכלי, הביטחוני, והתחברות עם ארץ האבות -- ובמשולב ממש הפן הרוחני, האמונה האחדותית הטהורה, והיכולת לזהות כיוון ומשמעות לחיים.

דרכה של תורת ישראל שונה מהאידיאולוגיות החילוניות המטריאליסטיות המתעלמות מהפן הרגשי והרוחני, וכן מהדתות והמנסות להשפיע על האדם כאינדיבידואל, או על הסדר החברתי בכול העולם. אלו ואלו ומתעלמות מהשאיפה ל"עם חכם... אשר א-לוהים קרובים אליו", כשלב הכרחי בהתפתחות החיים.

מבחינה שכלית עם ישראל בולט ביכולתו האינטלקטואלית והמדעית. הוא מפורסם באחוז הלא פרופורציונלי של מקבלי פרס נובל וגאוני מדע מובילים. מבחינה רגשית, מסורת התורה מדגישה את הערך של אהבת כל אדם, ובמיוחד מודגשת בה האמפטיה לגר, זאת מתוך הזיכרון הלאומי "כי גרים הייתם בארץ מצרים". חז"ל מזהים את בני ישראל כביישנים, רחמניים וגומלי חסדים. גם הרדיפות שהתרחשו במהלך ההיסטוריה ומעל הכל זוועת השואה והסבל הנורא מול האכזריות האנטישמית השפיעו מאד על ההתפתחות הרגשית של האומה.

מבחינה רוחנית, אמונת ישראל השורשית מגיעה לרמה הכי גבוהה של רוחניות מופשטת אחדותית כוללנית. על פי המסורת, התורה ניתנה בהתגלות אלוהית לכלל האומה במעמד הר סיני, תיאור המאורע האחדותי הזה טומן בחובו את היסוד של השגה רוחנית של כלל האומה והשאיפה להתפתחות רוחנית קולקטיבית לאומית של כלל עם ישראל.

## **השבת מחברת את עם ישראל עם תהליך ההתפתחות**

אין כאן מקום לדיון האם העולם נברא בששה ימים כמו הימים שלנו או בחמש עשרה מיליארד שנה. גם התיאורית האבולוציה אינה סותרת את האמונה הדתית. היא כוללת הרבה מאד צירופי מקרים המצבעים על "הגיון הגורל". העיקר הוא שהסדר היהודי של שישה ימי עבודה ויום שבת מנוחה וקדושה מחבר את עם ישראל עם עצם התהליך של התפתחות היקום. שמירת השבת אמורה להשרות תחושה של עונג. עונג מהשיחור

מכבלי האגו ומהשאיפה לחיבור עם התהליך הכללי של התפתחות העולם. על פי התפיסה הזאת ניתן להבין מדוע השבת חשובה כל כך במסורת. אכן היא ממחישה את יסוד אמונת ישראל והשאיפה לחיבור עם תהליך החיים. נראה שההבנה הזאת יכולה להוסיף הרבה הן ליהודים דתיים השומרים שבת על פי ההלכה והן ליהודים מסורתיים וחילוניים המכבדים את קדושת היום.

גם אם היא לא ממומשת במלואה, השאיפה של ההתפתחות של קולקטיב לאומי חכם בשכל, ברגש וברוח מאפיינת את אמונת עם ישראל. לפיכך יש מקום להתחקות אחר ההיסטוריה של העם הזה ולבחון את שאלת משמעות החיים על ידי התבוננות מעמיקה בהתפתחות המיוחדת של עם ישראל מהתקופה העתיקה ועד ימינו. הדבר קרה וקורה. הנוצרים והמוסלמים, מהווים יחד את רוב אוכלוסיית העולם. אמונתם הדתית מאד מושפעת מעם ישראל ובתורת ישראל. אומנם ולמרות הנכתב במפורש בתורה ועל ידי הנביאים, הם התקשו להאמין שעתידיהם הנידחים להתקבץ ולחזור לתפארת לאומית ורוחנית. במקום לזהות את משמעות העל של החיים בייעודו של עם ישראל כעם חכם היושב בארצו, הם ביססו את אמונתם על הכישלון והנפילה של ישראל ועל הצגת הנצרות והאסלאם כתחליף. הפסוקים שבתורה ובתנ"ך שוללים את תפיסת הנצרות והאסלאם, באומרים כי גם אם ישראל חטאו ונענשו, הם תמיד נקראים בנים, ועתיד הקדוש ברוך הוא לקבצם בארץ ישראל, לשפוך עליהם מים טהורים ולטעת בהם לב חדש ורוח חדשה. אכן המשטרים המוסלמים הפונדמנטליסטיים האלימים מבססים את אמונתם על נפילת ישראל ועל כך שא-לוהים נטש אותם סופית בגלל חטאיהם ובמקומם התגלה האסלאם. לפיכך, תקומת מדינת ישראל בארץ האבות מהווה עבורם איום קיומי להשקפתם הדתית ויתכן שזהו המניע העמוק לשנאתם התהומית ולרצונם להשמיד את

מדינתנו חו"ח. על זה בדיוק נאמר בהמשך הפסוקים. "וַתֵּן ה' אֶל-הַיָּד, אֶת כָּל הַתְּאוֹלוֹת הָאֵלֶּה  
עַל אֵיבֶיךָ, וְעַל שְׂנְאֵיךָ, אֲשֶׁר רִדְפְּךָ" (דברים לז)

היעוד המיוחד של האומה הישראלית כעם חכם שכלית, רגשית ורוחנית אינו פשוט. הוא כפוי, מחייב, ומלווה לעיתים בסבל נורא כאשר בני האומה נוטשים את המשימה המיוחדת שלהם. היעוד של עם ישראל חכם מורכב משתי בחינות, להיות עם, ולהיות רוחני חכם. הבחינה של "עם" מחייבת ליכוד וכבוד הדדי. על פי המסורת, בית המקדש השני חרב והאומה התפזרה בכל קצווי תבל בגלל פלגנות ושנאת חינם. גם לאחר מלחמת העולם הראשונה והצהרת בלפור ההיסטורית, נפתחה האפשרות של חזרת האומה לארצה והקמת מדינה סובלנית שתכיל זרמים והשקפות שונות, אולם רוב היהודים הדתיים והחילונים נטשו את היעוד ובחלקם אף התנגדו לו. התורה מזהירה שכאשר כללות עם ישראל נוטש את ייעודו, ההשגחה העליונה מסתרת<sup>8</sup> והוא הופך להיות טרף לחיות פרא צמאי דם. יש מי שרואה בכך את השורש הרוחני של השואה הנוראה.

בשנים אחרונות מתהפכת המגמה ובניסים גדולים חוזר עם ישראל לארצו ומתפתחת כאן מדינה חזקה ופורחת שבה יושבים קרוב למחצית מאוכלוסיית יהודי העולם. זהו דבר עצום שהתרחש הודות לצירופי מקרים פלאיים וגם הודות להתעוררות, תושייה וגבורה של בני האומה. גם אם לא הכול מושלם, המחלוקות האידיאולוגיות מתנהלות בצורה סבירה, ויש רצון כללי לחברה מאוחדת. למהפך הזה יש משמעות רוחנית-אמונית עצומה ובפרט שהוא תואם במדויק את ההבטחה שבפסוקי התורה ודברי נביאי התנ"ך. מבלי להיכנס כעת לדיון מורכב על הסיבות להתרחשות, התהליך עצמו של קיבוץ גלויות

---

<sup>8</sup> כדברי הפסוק. וְאֶנְכִי הִסְתֵּיר אֶסְתִּיר פְּנֵי בְּיּוֹם הַהוּא עַל כָּל הָרָעָה אֲשֶׁר עָשָׂה כִּי פָּנָה אֵל אֱלֹהִים אֲחֵרִים.  
(דברים לא, יח)

מחזק מאד את הדעה שניתן לזהות בתורה ובדברי נביאי התנ"ך, כיוון ומשמעות להתפתחות החיים.

לדברי הגאון מוילנה ולפי ספר הכוזרי של רבי יהודה הלוי, אמונת ישראל התבססה במשך תקופת הגלות על האמון במסר המועבר מדור לדור, על הנס ההיסטורי של יציאת מצרים כדברי הדיבר הראשון שבה מתגלה ה' ובשחרור העם מעבדות "אֲנִי ה' אֱ-לֹהֶיךָ אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבֵּית עַבְדִּים". מאז שהחל התהליך של קיבוץ הגלויות והקמת מדינת ישראל, הולכת ומתחזקת תפיסה אמונית המבוססת על המציאות המוחשית של קיבוץ גלויות, כדברי הנביא:

"לִבְנֵי הַגֵּה יָמִים בָּאִים נֹאֵם ה' וְלֹא יֵאמָר עוֹד תִּי ה' אֲשֶׁר הֶעֱלָה אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם כִּי אִם תִּי ה' אֲשֶׁר הֶעֱלָה אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מֵאֶרֶץ צִפּוֹן וּמְבַל הָאֲרָצוֹת אֲשֶׁר הִדִּיתֶם שָׁמָּה וְתִשְׁבְּתִים עַל אֲדֹמְתֵם אֲשֶׁר נָתַתִּי לְאֲבוֹתֵם" (ירמיהו טז טו).

הפוטנציאל הרוחני שטמון בהתחזקות תפיסה אמונית זו גדול מאד, היות ובהדרגה הופכת האמונה מתחושה שבלב לידיעה ברורה ובעלת עוצמה אדירה. הפן הרציונאלי והרגשי מתחברים יחד וניתן לחבר בין המשמעות של חיי הפרט וחיי האומה לבין המשמעות הכללית של החיים.

## אהבת ה' ש

אכן, לפי הסדר המדויק שבתורה ובנביאים ולאחר שהתממש הנס של קיבוץ חצי מהגלויות למדינה יהודית, עיקר מהלך התקופה שלנו, הוא בהפיכת לב אבן נוקשה, ללב בשר גמיש וקשוב ולרוח חדשה של אהבת ה'. כדברי המשך הפסוק המגלה שהסרת עורלת הלב תוביל לאהבת ה' "וּמַל ה' א-לוהיך אֶת־לִבְךָ וְאֶת־לִבְבֵךְ וְרָעַדְךָ לְאֵהָבָה אֵת ה' א-לוהיך כְּבָל־לִבְךָ וּכְבָל־נַפְשְׁךָ לְמַעַן תִּיָּד" העניין של קיום מצוות מוזכר רק בהמשך ורק לאחר

שיובוסו כל אויבינו ושונאינו. כך שהפסוקים על קיבוץ גלויות, הקמת מדינת ישראל ואהבת ה' מיועדים גם לדתיים וגם לחילוניים.

אהבת ה' שונה מהאהבות הרגילות הגשמיות ואף הרוחניות שבאדם. כזכור שאין לנו תפיסה לא חושית ולא שכלית בעצמות הבורא יתברך. הדבר מובא נחרצות בתורה ובחז"ל. ההשקפה הזאת מבדילה הבדלה תהומית בין אמונת ישראל לדמיון האלילי והיא מתאימה גם לחקירה הפילוסופית הרציונאלית<sup>9</sup>. יחד עם זה, אמונת ישראל מתאפיינת בתפיסה שגם אם לא ניתן לחשוב מחשבה על עצם האלוקות, האדם יכול לזהות את ההשפעה של האלוקות ביקום. על פי התורה אנו מאמינים שהרוח האלוקי גרם להיווצרות היקום, כמו-כן הוא גם מכוון את התפתחות האנושות תוך כדי מתן תבונה ובחירה חופשית לאדם. לדברי חכמי מחשבת ישראל<sup>10</sup>, יש לחלק בין השגחה טבעית המופיע בשם א-להים<sup>11</sup> לבין "השגחה השגחתית", נסית, המופיע בשם ה' בעל ארבעה אותיות והמכווין את הטבע לקראת מימוש המגמה של עם חכם ואנושות חכמה. על פי המסורת, כאמור, שני אירועים מרכזים ב"השגחה השגחתית" הם נס יציאת מצריים לפני כ-3,500 שנה ותהליך קיבוץ גלויות בתקופתנו. אכן אהבת ה' שבדורנו כוללת -אחדות רגשית, התעלות מעל אגו, רצון אדיר להתחבר למגמה העליונה של קיבוץ הגלויות והפיכת לב אבן ללב בשר.

נביאי אמת אמורים לדעת לזהות את ההכוונה האלוקית בעולם. בתחילת המאמר ראינו את זיהוי ההכוונה האלוקית לקראת התפתחותו של עם ישראל היושב בארצו, לפי הסדר המפורט בתורה ובחזון הנביאים. קיבוץ גלויות – התיישבות מדינית בארץ ישראל -

---

<sup>9</sup> עמנואל קאנט. ביקורת התבונה הטהורה.

<sup>10</sup> ראה רבי ישעיה הלוי הורוויץ המכונה השל"ה עלפי ספרו "שני לוחות הברית", פסחים, דרוש שי.

<sup>11</sup> שם מובא שהגימטרייה של המילה א-להים זהה (86) לזו של המילה "הטבע" (86)

התפתחות כלכלית וריבוי האוכלוסייה - הפיכת לב האבן ללב בשר- התפתחות רוחנית אחדותית ואהבת ה' - מכות לאויבינו השונאים ורודפים אותנו - שפע חומרי ורוחני וקיום מצוות. מתוך התבוננות על ההתאמה בין פסוקי התורה לבין המציאות, המשתקפת מול עינינו אנו מזהים את עיקר המאפיין של כל דור ותקופה. עיקר המשימה שבדורות הקודמים הייתה בקיבוץ גלויות והתיישבות מדינית בארץ האבות. בעידן שבו כמחצית מעם ישראל חי במדינה יהודית מרווחת, ההכוונה האלוקית מתאפיינת בהפיכת לב האבן ללב בשר כלומר שיפור תכונות הנפש שלנו על מנת לחיות חיים בריאים, חכמים ומאושרים.

המהלך הולך ומתממש. יותר ויותר אנשים עוסקים בפעילות גופנית, בתזונה נכונה ובאימוניים גוף ונפש. יותר ויותר מבינים את הערך של תפילה מכל הלב, כדרך לשפר את רקמות המוח הגמיש והאינטליגנציה הרגשית. יותר ויותר מחפשים את האושר הפנימי והיציב שאינו תלוי בנסיבות חיצוניות ובהצלחה ממונית. בהדרגה אנחנו לומדים להתחבר לרוחניות עם משמעות עמוקה. הדרישה לאהבת ה' כביטוי לאחדות רגשית ודרישה לחיבור עם משמעות החיים מובנת יותר. האימון גוף-נפש, תוך כדי מחשבה והרגשה של התחברות לתהליך הא-לוהי, מוסיף אושר עצום. באותו זמן שהאדם משפר את תכונות המוח שלו ומשתחרר מהלחץ הנפשי, הוא גם יוצא מהאגו ושואף לתחבר לתהליך האלוקי של התפתחות החיים. נראה שעל זה חזו חכמינו המסבירים שבדורות שלאחר ההתיישבות לאומית בארץ והפיכת לב האבן ללב בשר יוכלו להרגיש באהבת ה' "עונג וחיות הנפש היותר אפשר"<sup>12</sup>. דברים אלו אינם הבנה בלבד. יותר ויותר "מתאמנים" מדווחים על שינוי מהותי ותחושת אושר פנימי.

---

<sup>12</sup> העמק דבר על דברים ל, ו.

אחד מני רבים הוא יונתן שסבל מדיכאון ותחושה קשה של בדידות חברתית. הוא התאמן יום לפי שיטת כינור לב ובתוך מחשבה על התהליך האלוקי של הפיכת לב אבן ללב בשר. כמו רבים הוא מדוח על הרגשת שיפור ניכר בגוף ובנפש. הוא שלח לי הודעה על "החצי שעה הכי טובה שלי בכל הזמנים".

הבנת החשיבות של האינטליגנציה רגשית, היא מגמה כלל אנושית ההולכת ומתעצמת. יותר ויותר אפליקציות מאפשרות לשפר את איזון מערכת העצבים כדרך להיטיב לבריאות ולפתח תכונות הנפש. המגמה הזאת מקבלת עוצמה מאד מיוחדת כשהיא מתחברת לתהליך הא-לוהי עלפי המסורת ישראל ופסוקי התנ"ך. שיכלול האינטליגנציה הרגשית, יחד עם התפשטות הידע להמונים תאפשר לזהות באופן יותר ברור שיש הכוונה עליונה (טרנסצנדנטית) בתהליך התפתחות העולם, ולהבין את התפקיד של עם ישראל, המגלה בהיסטוריה שלו את המגמה האלוקית. ככל שתוסר עורלת הלב ותתפתח האינטליגנציה הרגשית והאחדות האמוציונאלית, יחד עם החשיבה המדעית הרציונאלית, כך תתחזק אהבת ה' בכל המגזרים הן הדתיים והן החילוניים.

מתוך שאיפה והשתדלות ללב חדש ואהבת ה' נוכל להתמודד עם איומי אויבנו כמובא בהמשך הפסוק "וַיִּגְתֵּן ה' אֱלֹהֶיךָ אֶת כָּל הָאֱלֹת הָאֱלֹהִים עַל אֹיְבֶיךָ וְעַל שְׂנְאֵיךָ אֲשֶׁר רָדְפוּךָ". על פי ספר הזוהר וחלק ממפרשי התורה, קיימות שתי אלטרנטיבות עבור החיזבאללה בלבנון, החמאס בעזה, המשטר האיראני וכל השונאים והרוזפים את ישראל. האפשרות הראשונה והמועדפת היא שהם יכירו בתפקיד הרוחני האלוקי המיוחד של עם ישראל ומדינת ישראל. האפשרות הזאת רמוזה בפסוקי התורה על קבורת אברהם, כאשר ישמעאל הבכור מלידה, נותן כבוד וקדימות ליצחק הצעיר "וַיִּקְבְּרוּ אֹתוֹ יִצְחָק וַיִּשְׁמַעֲאֵל



בְּנֵינוּ". האפשרות השנייה והגרועה, היא המשך השנאה התהומית של אויבי ישראל, שתביא עליהם קללה ומכות קשות ביותר.

מה שלא יהיה, ולפי המשך הפסוקים, יתבטלו האיומים ונזכה בעזרת ה' לשפע רוחני וגשמי. לאחר הנס הגדול של ביטול איומי אירן, אור חדש המאיר מציון תמלא כל אדם בדעת ה' ו"עונג וחיות הנפש היותר אפשר". ישוב עם ישראל לתורה ומצוות מתוך הבנה ברורה של השפעתם על הנפש הקולקטיבית ועל חיזוק החיבור בין היהודי לרוחניות המיוחדת לעמו.

"וְאַתָּה תָּשׁוּב וְשָׁמַעְתָּ בְּקוֹל ה', וַעֲשִׂיתָ אֶת כָּל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אֲנִי מִצְוֶה הַיּוֹם. וְהוֹתִירְךָ ה' אֱלֹהֶיךָ כְּכֹל מַעֲשֵׂה יָדְךָ, כַּפְרֵי כַּמִּנְגֶה וּכְפָרֵי בְּחַמְתְּךָ וּכְפָרֵי אֲדַמְתְּךָ לְטוֹבָה, כִּי יָשׁוּב ה' לְשׁוֹשׁ עֲלֶיךָ לְטוֹב כַּאֲשֶׁר שָׁשׂ עַל אֲבֹתֶיךָ." (דברים פרק ל פסוק ז-ט)

עם ישראל יהפוך, ובמידה רבה בעל כורחו, להיות לגויים אור. על פי סדר הפסוקים הדבר חייב להתרחש. אך כמו בכל שלבי הגאולה, חשוב שנבין את המציאות הרוחנית ונתחבר בשמחה לנשמה הפנימית ולתפקידינו בעולם. נקרין לאנושות אור חדש של אושר פנימי של דעת ה' אחד ושל החבור עם התהליך האלוקי. האחדות הרגשית עם ההכרה במשמעות החיים, תהפוך למקור של שמחה פנימית אולטימטיבית אדירה, כל האנושות תיווכח בתהליך האלוקי וישכון שלום בין העמים, כדברי הנביא ישעיהו:

"וְלֹא יָרְעוּ וְלֹא יִשְׁחִיתוּ בְּכָל הַר קָדְשִׁי כִּי מִלְאָה הָאָרֶץ הַעֲהָ אֶת ה' כַּמֵּן לַיָּם מִכַּסֵּם. ( ישעיהו יא, ט)

ויתממש חזון נבאי התנ"ך:

"לֹא יִשָּׂא גוֹי אֶל גוֹי חָרֵב וְלֹא יִלְמְדוּ עוֹד מִלְחָמָה (ישעיהו ב ד)

## סיכום

בדור שבו עם ישראל חוזר לארצו חלה התפתחות רוחנית עמוקה.

האמונה איננה עניין של יש או אין, של הכול או כלום אלא תהליך הדרגתי המתחיל באיזון בריא של הגוף והנפש וחיזוק השלווה הפנימית.

שלב אחרי שלב מתבררת הפלסטיות של המוח והיכולת לשפר את תכונות הנפש והגמישות הרגשית. נראה ששינויים אלו תואמים במדויק ובתזמון מדהים את הכתוב בתורה ובנבאי התנ"ך. וכך נאמר שלאחר קיבוץ הגלויות וירושת הארץ הקדוש ברוך יסיר את עורלת לבבינו ויהפוך לב נוקשה כאבן ללב בשר חכם וגמיש. שלב אחרי שלב מתברר האושר הפנימי שבהסתכלות על חיים עם משמעות כוללת שמעבר לאגו.

צעד אחר צעד, אנו מבינים את משמעות החזון של התורה לקראת ההתפתחות של עם ישראל חכם ובעל רמה מוסרית ורוחנית גבוהה - שלב אחרי שלב מתברר הדיוק שבחזון התורה המתקיים בדורנו בתהליך של קיבוץ גלויות ישראל, ירושת הארץ, ולקראת הפיכת לב האבן ללב בשר וחיים של דעת ה', אושר ושלווה.

שלב אחרי שלב מתמלא לבנו באושר עצום של אהבת ה' מתוך הרצון לשפר את תכונות נפשינו ולהתחבר לתהליך הא-לוהי של קיבוץ גלויות והפיכת לב אבן ללב בשר.