מרחיבות את הכלי

השפע כבר זורם. האם הלב שלי מוכן להיפתח ולקבל?

על פי שיעורה של חוה שמילוביץ' · עיבוד ועריכה: אהביה הלוי



ומה אם אני כבר עשירה?

יש אישה שנותנת את כל כולה. היא קמה בבוקר, דואגת לבית, לילדים, לפרנסה, לאנשים שסביבה. היא מקשיבה, עוזרת, מחזיקה, מתאמצת. כל כך הרבה אנשים נשענים עליה.

אבל עמוק בפנים, לפעמים יש בתוכה תחושה אחרת לגמרי. תחושה שאין מספיק. אין מספיק כסף. אין מספיק זמן. אין מספיק כוחות. אין מספיק מקום בשבילי. ואולי אפילו מחשבה שקטה, שכבר הפכה להיות חלק ממנה: **אני חייבת להסתדר לבד.**

בשיעור הראשון בסדרת "חיבורים", חוה שמילוביץ' הזמינה אותנו להתבונן מחדש במושג שאנחנו כל כך רגילות להשתמש בו: שפע.

כשאנחנו חושבות על שפע, בדרך כלל אנחנו מסתכלות החוצה. על חשבון הבנק, על מה שיש לנו, על מה שאנחנו עדיין לא יכולות להרשות לעצמנו. אבל חוה מזמינה אותנו לשאול שאלה עמוקה הרבה יותר.

האם יכול להיות שלאדם יש המון רכוש, כסף ונכסים, ובכל זאת הוא חי בתחושה פנימית של חוסר? והאם יכול להיות שאישה שמתמודדת עם מציאות כלכלית לא פשוטה תצליח להתחבר בתוכה לחוויה עמוקה של עשירות?

חז"ל מלמדים אותנו: **"איזהו עשיר? השמח בחלקו."** אנחנו מכירות את המשפט הזה. שמענו אותו כל כך הרבה פעמים. אבל האם עצרנו פעם לחשוב מה המשמעות שלו?

חוה מסבירה ששפע אמיתי אינו מתחיל דווקא ממה שיש לנו מבחוץ. הוא מתחיל מחוויה פנימית של מלאות, של שובע, של חיבור לטוב שהבורא משפיע עלינו.

בתפילת שמונה עשרה אנחנו מבקשות: **"שבענו מטובך."** לא רק: ריבונו של עולם, תן לי עוד. אלא גם: אבא, תעזור לי להרגיש את הטוב שאתה כבר נותן לי. תעזור לי להיות כלי שיכול לקבל, להכיל, ולהרגיש שבע מן החסדים שלך.

האוצרות ששכחנו שנמצאים בתוכנו

לפעמים אנחנו מחפשות את העשירות שלנו כל כך רחוק, עד שאנחנו שוכחות להתבונן במה שכבר נמצא בתוכנו. חוה מביאה את דברי רבי נחמן, המעוררים אותנו לחדול מתודעת העניות ולשוב אל האוצרות שלנו.

שובי אל האוצרות שלך. והתחילי להשתמש בהם. איזה אוצרות? אולי היכולת שלך להקשיב לאישה אחרת ולהעניק לה תחושה שהיא לא לבד. אולי הכוחות שאפשרו לך לקום אחרי משבר קשה. אולי החוכמה שלך, הרגישות שלך, היצירתיות, יכולת הארגון, היכולת לראות טוב באחרים.

ואולי דווקא הכישרון הזה שאת בכלל לא מחשיבה לכישרון, כי הוא בא לך בקלות כל כך. אנחנו כל כך רגילות למה שיש בתוכנו, שלפעמים אנחנו פשוט לא רואות את גודל המתנה.

אבל האוצרות האלה אינם דברים שוליים. הם חלק מהשפע האלוקי שהקב"ה הפקיד בתוך הנשמה שלנו. וכשאנחנו מתחילות להכיר בהם, להעריך אותם ולהשתמש בהם, אנחנו מתחילות לפגוש את העשירות שלנו מבפנים.

אולי השפע שאני מחפשת בחוץ מתחיל דווקא במקום שבו אני מסכימה לגלות את האוצרות שהבורא כבר הניח בתוכי.

יש הבדל בין לרצות עוד לבין להרגיש מלאה

העולם שסביבנו מלמד אותנו כל הזמן לרצות יותר. בית גדול יותר. הכנסה גבוהה יותר. חיים נוחים יותר. עוד הישג, עוד הצלחה.

אין שום דבר פסול ברצון לפרנסה טובה, ברווחה כלכלית וביכולת לדאוג למשפחה מתוך הרחבה. אבל חוה מבקשת שנעצור לרגע ונשאל: **מי בתוכי הוא זה שרוצה?**

האם זה החלק ההישרדותי שלי, שמאמין שרק כאשר יהיה לי מספיק כסף אוכל סוף סוף לנשום ולהרגיש בטוחה? או שזאת הנשמה שלי, שמבקשת עוד אפשרויות כדי להביא את האור המיוחד שלה לעולם?

זה הבדל עצום. השפע החיצוני יכול לתמוך בחיים שלנו. אבל השפע הפנימי הוא החיבור אל החיים עצמם, אל הנשמה, אל הכוחות ואל השליחות שהבורא נתן לנו.

כשאנחנו מתבלבלות בין השניים, אנחנו עלולות לרדוף אחרי עוד ועוד הישגים, וגם כשנגיע אליהם, להמשיך להרגיש שחסר לנו משהו.

ומה הנשמה שלי באמת רוצה?

באחד התרגולים בשיעור, חוה הזמינה אותנו לעצום עיניים ולדמיין לרגע מציאות אחרת. דמייני שאין שום לחץ כלכלי. אין מינוס בבנק. אין דאגה לפרנסה. את לא צריכה להוכיח שום דבר לאף אחד. יש לך כל מה שאת צריכה.

ועכשיו, מתוך המקום הזה, נשאלת שאלה אחת: **מה היית רוצה לעשות בעולם?** לא איזה מקצוע היית רוצה שיהיה כתוב ליד השם שלך. לא כמה היית רוצה להרוויח. אלא מה היית רוצה להעניק. איזה אור היית רוצה להביא לעולם?

כשחוה שאלה את עצמה את השאלה הזאת לפני שנים רבות, התשובה שעלתה מתוכה הייתה: לרפא את הלבבות. היא עדיין לא ידעה איך הדבר הזה יתממש. אבל הרצון העמוק של הנשמה כבר התחיל להתגלות.

אולי גם בתוכך נמצא רצון שכזה. רצון שהשתתק במשך השנים, מתחת לשכבות של אחריות, פחד ודאגות. אולי חלק מהדרך לשפע הוא לא להתחיל מיעד כלכלי גדול, אלא דווקא לחזור ולהקשיב לתנועת החיים הפנימית שהנשמה שלך מבקשת לגלות.

כשהחוסר הופך למשקפיים שדרכם אני רואה את החיים

תינוקת יכולה לקבל אוכל, מיטה, בגדים וכל מה שנדרש מבחינה חומרית, ובכל זאת לחוות חוסר עמוק בהקשבה, בחום, בהתעניינות או בתחושה שיש מקום לצרכים שלה.

אישה יכולה לגדול בבית שבו היא למדה שעליה להיות חזקה, לא להכביד על אף אחד, ולא לבקש יותר מדי. ואישה אחרת יכולה לעבור בהמשך החיים חוויות של דחייה, קשיים כלכליים, אכזבות או מצבים שבהם הרגישה חסרת אונים.

חוה מלמדת שחוויות כאלה עלולות ליצור **פצע התקשרות סביב השפע והקבלה.** מתוך הפצע הזה יכולות להתפתח הנחות יסוד עמוקות: הצרכים שלי גדולים מדי. עדיף לי לא לבקש. כשאני נשענת על מישהו, אני עלולה להתאכזב. אני חייבת להסתדר לבד.

לאט לאט, ההנחות האלה הופכות למשקפיים שדרכם אנחנו מפרשות את המציאות. אם מישהו אינו פנוי להקשיב לי, אני עלולה להסיק שאין מי שבאמת רוצה להיות איתי. אם נכשלתי בעבר, אני עלולה להאמין שאין לי יכולת להצליח.

אם לעגו פעם לכישרון שלי, אולי אפסיק להשתמש בו, ואפילו אשכח שהוא קיים. הפצע שחוויתי הוא אמיתי. גם הכאב אמיתי. אבל המסקנה שהסקתי מתוך הכאב אינה בהכרח האמת עליי, על היכולות שלי, או על הרצון של הבורא להיטיב לי.

וזה אחד המקומות העמוקים שבהם מתחילה עבודת הריפוי.

מהישרדות לביטחון: מן האדום אל הירוק

חוה משתמשת בשיעור בהמחשה של שלושה מצבים פנימיים.

האדום — מצב ההישרדות. זה המקום שבו אני חווה איום, פחד, לחץ וכיווץ. לפעמים אני נלחמת, לפעמים בורחת, ולפעמים פשוט קופאת ולא מצליחה לעשות דבר. כשאני נמצאת במקום הזה, רוב הכוחות שלי מגויסים להגנה. קשה לי לחשוב בבהירות. קשה לי ליצור. קשה לי להאמין שיש אפשרויות נוספות.

הירוק — מצב הביטחון וההתקשרות הבטוחה. זה המקום שבו אני מתחילה להרגיש שיש לי על מי להישען. אני מחוברת יותר לנשמה שלי, לאהבה של הבורא, לרחמים שלו ולהשגחה המיטיבה שלו.

כאן אנחנו לא מנסות להילחם בחלק המפוחד או להשתיק אותו. אנחנו לומדות לפגוש אותו בחמלה, להבין ממה הוא פוחד, ולעטוף אותו בידיעה חדשה: אני לא לבד. יש לי אבא בשמיים. הוא מחזיק אותי גם עכשיו.

זוהי העבודה של **"וידעת היום והשבות אל לבבך"** — להשיב אל הלב את האמת האלוקית שאנחנו אולי יודעות בשכל, אבל עדיין מתקשות לחוות.

הכחול — המקום שבו הכוחות שלי יכולים להתגלות. כאשר תחושת הביטחון מתרחבת, מתפנה בתוכנו מקום לחשיבה, ליצירתיות, לרעיונות חדשים ולפעולה. הכישרונות שהיו מכווצים מתחת לפחד יכולים להתחיל לצאת מן הכוח אל הפועל.

לא כל הקשיים נעלמים. אבל אני כבר לא פוגשת אותם רק מתוך הישרדות. אני מתחילה לפגוש אותם עם עוד חלקים מהנשמה שלי.

חמש צורות של עשירות שכבר קיימות בתוכך

עשירות של כוחות נפש. כל הפעמים שבהן קמת מחדש. כל ההתמודדויות שעברת. היכולת שלך להחזיק בתקווה, להמשיך, להתגמש ולהתמודד גם כשהחיים לא פשוטים.

עשירות של כישרונות ויכולות. הדברים שהבורא נתן לך יכולת מיוחדת לעשות: להקשיב, ללמד, לכתוב, לארגן, ליצור, לפתור בעיות, לטפל, לבנות או להעניק לאחרים.

עשירות של מידות טובות. הלב שלך. היכולת לאהוב, לרחם, לראות אדם אחר, להאיר פנים ולהעניק תחושה של שייכות וביטחון.

עשירות של יצירתיות וחוכמה. הרעיונות החדשים שיכולים להתעורר בתוכך כאשר הפחד מעט נרגע. היכולת למצוא דרך חדשה, פתרון שלא ראית קודם, או אפשרות לצמיחה.

עשירות של אמונה וחיבור לבורא. הידיעה שיש לך אבא בשמיים שמקשיב לך תמיד. שאת יכולה לדבר איתו בכל רגע. שאת לא צריכה לעבור את החיים האלה לבד.

חוה מזמינה אותנו לא רק לזהות את האוצרות האלה, אלא גם להתחיל להשתמש בהם. כי לפעמים דווקא הדבר שנראה לך כל כך פשוט ומובן מאליו, הוא המתנה שאישה אחרת מחכה לקבל ממך.

להתבונן באוקיינוס של חסד

חוה הזמינה אותנו להתבונן במפל מים. לראות כיצד המים זורמים בלי הפסקה, ממלאים נהרות, משקים אדמה ומעניקים חיים. להתבונן בגרעין קטן שבתוכו טמון הפוטנציאל לעץ שלם.

להרגיש את הנשימה שנכנסת עכשיו לגוף, את הלב שפועם, את תהליכי ההתחדשות שמתרחשים בתוכנו גם בלי שנשים לב. כמה שפע של חיים. כמה חסד.

וההתבוננות הזאת אינה הזמנה להתכחש לקשיים אמיתיים. אם יש לי חובות, הם עדיין קיימים. אם אני זקוקה לעזרה, הצורך שלי אמיתי. אבל לצד הקושי, אני לומדת להרחיב את המבט.

לא לראות רק את מה שחסר, אלא גם את כל מה שהבורא ממשיך להעניק. כשאנחנו מברכות בבוקר "פוקח עיוורים", אנחנו יכולות לבקש: ריבונו של עולם, תפקח לי את העיניים. תעזור לי לראות את החסדים שלך.

האומץ להסכים להיות זקוקה

ואז חוה עוברת לדבר על סוג נוסף של שפע, שכל כך הרבה נשים מתקשות לקבל: **שפע אנושי**.

אישה יכולה להיות מוקפת באנשים ובכל זאת להרגיש לבד. היא עוזרת לכולם, מקשיבה לכולם, דואגת לכולם. אבל כשמישהו מציע לעזור לה, היא מיד עונה: "לא, תודה, אני אסתדר." כשהיא זקוקה למנוחה, היא מרגישה אשמה. כשמישהו מחמיא לה, היא ממהרת לבטל את המחמאה.

ולפעמים המשפט "אני לא יכולה להרשות לעצמי" כבר לא קשור רק לכסף. אני לא יכולה להרשות לעצמי להזדקק. אני לא יכולה להרשות לעצמי להישען. אני לא יכולה להרשות לעצמי להתאכזב.

וכך אנחנו חיות לפעמים במינוס רגשי, גם כשיש סביבנו אנשים שרוצים להעניק לנו.

חוה מציעה לנו להתחיל לאמן את מה שהיא מכנה **שריר הקבלה**: להסכים לקבל עזרה קטנה. להרשות לעצמי לומר שאני זקוקה למשהו. להסכים לנוח בלי להרגיש שאני חייבת להצדיק את המנוחה שלי. להודות על מחמאה בלי לבטל אותה.

כי אהבה, הקשבה, תמיכה, קשר אנושי מיטיב והיכולת להישען בביטחון — כל אלה הם שפע אמיתי. ולפעמים ההתרחבות הראשונה של הכלי מתרחשת דווקא ברגע הפשוט שבו אני מצליחה לומר: תודה. כן, אשמח שתעזרי לי.

המקור של השפע אינו מוגבל

הבורא הוא הטוב והמיטיב. כל רצונו להיטיב לנבראיו. זוהי האמת האלוקית שחוה מבקשת שנחזור אליה שוב ושוב, דווקא במקומות שבהם הפחד והחוויות שעברנו לימדו אותנו סיפור אחר.

לא תמיד אנחנו יכולות להבין את ההשגחה. לא תמיד אנחנו מצליחות להרגיש את הטוב. ואיננו יכולות להבטיח לעצמנו תוצאה חיצונית מסוימת רק מפני ששינינו את המחשבות שלנו.

אבל אנחנו יכולות להתחיל לרפא את הפרשנות שנולדה מתוך הפצע. אנחנו יכולות להביא את הבורא אל המקומות המכווצים. להזכיר ללב שלנו שהוא אינו לבד. ומתוך המקום הזה להתחיל לעשות צעד אחד קטן, שיש בו יותר אמון, יותר חיבור ויותר פתיחות לחיים.

מכניסות את השפע אל תוך החיים

שבעה תרגולים מעשיים להרחבת הכלי

01 לזהות את הסיפור של החוסר

עצרי לרגע ושאלי: איפה בחיים שלי אני אומרת "אין מספיק", "זה לא בשבילי", או "אני חייבת להסתדר לבד"? כתבי את המשפט שעולה בתוכך, בלי ביקורת ובלי לנסות לשנות אותו מיד. רק להתחיל להכיר את הסיפור שהלב שלי מספר.

02 לפגוש את הפצע שמתחת למשפט

מתי בחיים הרגשתי שלא רואים אותי? שלא מקשיבים לצרכים שלי? שמסוכן לבקש או להישען? נסי לפגוש את החלק הזה בתוכך בחמלה. לא כדי להישאר בכאב, אלא כדי להתחיל להביא אליו ביטחון ואהבה.

03 לשוב אל האוצרות שלי

כתבי חמישה אוצרות שכבר קיימים בתוכך: כוח נפש אחד, כישרון אחד, מידה טובה, רעיון או יכולת יצירתית, והחיבור שלך אל הבורא. התבוננני בהם. תני להם מקום. התחילי להרגיש את העשירות הזאת.

04 להקשיב לרצון העמוק של הנשמה

דמייני לרגע שכל הדאגות הכלכליות נפתרו. אין לחץ, אין צורך להוכיח, אין פחד מהעתיד. מה באמת היית רוצה לעשות בעולם? מה היית רוצה להעניק? איזה אור הנשמה שלך מבקשת להביא? הקשיבי בלי לשפוט.

05 להתבונן בחסדי הבורא

הקדישי חמש דקות ביום להתבוננות בשפע: במים הזורמים, בעצים, באוויר שאת נושמת, באוכל שעל השולחן, באנשים שעוזרים לך. אל תמהרי. נסי לא רק לדעת שיש שפע, אלא לאפשר ללב להרגיש אותו. ולומר בשקט: תודה, אבא.

06 לאמן את שריר הקבלה

בחרי השבוע דבר אחד קטן שאת מוכנה לקבל: עזרה בבית, הקשבה מחברה, מחמאה, תמיכה, שעה של מנוחה בלי רגשות אשמה. שימי לב מה מתעורר בך. ואם עולה פחד, אל תיבהלי ממנו. זאת הזדמנות להרחיב את הכלי בעדינות.

07 להביא את הבורא אל המקום המכווץ

הניחי יד על הלב. שימי לב למקום שבו את מרגישה פחד, לחץ או סגירות. פני לבורא: "ריבונו של עולם, כאן בדיוק אני צריכה אותך. תעזור לי להרגיש בטוחה. תעזור לי להיפתח. תעזור לי להאמין שמותר לי לקבל." מתוך החיבור הזה בחרי פעולה קטנה של אמון.

תפילה להרחבת הכלי

ריבונו של עולם,
אבא אהוב שלי,

אתה מקור כל השפע. מקור החיים, מקור הברכה, מקור כל החסדים.

כל נשימה שאני נושמת, כל פעימה של הלב שלי, כל כוח, כל כישרון, כל אפשרות חדשה שנפתחת בפניי — הכול ממך.

אבא, לפעמים אני כל כך עסוקה בלשרוד, שאני כבר לא מצליחה להרגיש כמה אתה נותן לי.

אני רואה את מה שחסר. אני מרגישה את הלחץ. אני מסתכלת על מה שעוד לא הסתדר, על הדברים שאני עדיין לא יכולה להרשות לעצמי, ושוכחת להתבונן בכל האוצרות שכבר הפקדת בתוכי.

ריבונו של עולם, אני יודעת לתת. אני יודעת לדאוג. אני יודעת להתאמץ בשביל אחרים.

אבל לפעמים, כשמגיע הרגע לקבל, משהו בתוכי מתכווץ. משהו פוחד.

אולי למדתי מזמן שאני צריכה להסתדר לבד. אולי היו רגעים שבהם הייתי זקוקה למישהו ולא היה מי שיחזיק אותי. אולי הלב שלי פשוט התרגל להאמין שאין מספיק.

אבא יקר, בבקשה תעזור לי לפגוש את המקומות האלה בתוכי ברחמים.

לא לכעוס על הפחד. לא להתבייש בצרכים שלי. לא להילחם בחלקים שעדיין מתקשים לבטוח.

תעזור לי לעטוף אותם באהבה שלך. להרגיש שגם שם אתה נמצא איתי. שגם במקום שבו אני מכווצת, אתה לא עוזב אותי.

אבא, תפקח לי את העיניים לראות את האוצרות שנתת לי. את הכוחות שלא ידעתי שיש בי. את הכישרונות שאולי שכחתי. את הלב שלי שיודע לאהוב. את החוכמה שצברתי בדרך.

את הרצונות העמוקים של הנשמה שלי, שעדיין מחכים שאקשיב להם.

תעזור לי לשוב אל האוצרות שלי. להפסיק לזלזל בהם. להפסיק לחשוב שהם קטנים או מובנים מאליהם. ולהתחיל להשתמש בהם כדי להביא את האור שלך לעולם.

ריבונו של עולם, תעזור לי להיפתח גם לשפע האנושי שאתה שולח אליי.

להסכים לקבל אהבה. להסכים לבקש עזרה. להסכים להישען כשאני עייפה. להסכים לנוח. להסכים שיהיה גם לי מקום.

שלא אצטרך להיות תמיד רק זאת שנותנת ומחזיקה את כולם. תזכיר לי שגם אני הבת שלך. וגם אני ראויה להזנה, לחום, להקשבה ולרחמים.

אבא, אני לא יודעת מה תביא איתה השנה הזאת. אני לא יודעת איך יסתדרו כל הדברים שמדאיגים אותי. אבל אני רוצה לעבור את השנה הזאת איתך.

אני רוצה ללמוד לחיות מתוך ביטחון ולא רק מתוך הישרדות. להרגיש את ההשגחה שלך. לראות את החסדים שלך. להרחיב בתוכי את המקום שיכול להכיל את האהבה שלך.

ושכאשר עולה הקול הישן שאומר לי "לא יהיה מספיק", אוכל לעצור ולהיזכר: זהו קול של פחד. הוא לא חייב להיות האמת שמנהלת את חיי.

יש לי אבא בשמיים. יש לי נשמה עשירה. יש בתוכי אוצרות. ואני יכולה להתחיל שוב.

ריבונו של עולם, **שבענו מטובך.** תן לי להרגיש את השובע הזה.

לא רק להבין בשכל שאתה טוב ומיטיב, אלא להשיב את הידיעה הזאת אל הלב. לנשום אותה. לחיות אותה. להיות כלי פתוח יותר לחסדים שלך.

ומתוך השפע שאתה משפיע עליי, לזכות גם אני להיות צינור של אור, של אהבה, של הקשבה ושל טוב בעולם.

אבא אהוב שלי, אני פותחת לפניך את הידיים. אני פותחת לפניך את הלב. ואני מבקשת ממך: תלמד אותי לקבל. תלמד אותי להרגיש. תלמד אותי לחיות כבת אהובה, שמוחזקת בכל רגע בידיים שלך.

אני מסכימה להיות אישה שמחה, עם תודעה עשירה.

אני מסכימה לשוב אל האוצרות שלי. אני מסכימה להיפתח לשפע שאתה משפיע עליי.

אמן.

❧ השפע מתחיל גם ברגע שבו אני שבה אל המקור, מזהה את האוצרות שבתוכי, ונותנת ללב שלי להיפתח ולקבל. ❧