4 צרכים שהלב מבקש מהבורא

ההתבודדות היא המקום שבו הם מתמלאים



🕊️ התקשרות בטוחה: הלב לומד להירגע בנוכחות הבורא

תינוקת צריכה דמות אחת שתראה אותה, תבוא כשהיא בוכה ותרגיע אותה. כשזה לא קרה, נרשם בגוף: "אני לבד בעולם". ואת התמונה הזאת אנחנו מעבירות, בלי לשים לב, גם אל הבורא.

אבל הקב"ה אינו כבשר ודם. בהתבודדות הלב יכול לקבל ממנו את מה שהוא היה צריך תמיד. בואי נכיר את ארבעת הצרכים, ונלמד לפגוש אותם מולו:

01 נראות: "ה' רואה אותי"

הצורך להרגיש שמישהו באמת רואה אותי, שם לב איך אני מרגישה ומתעניין במה שעובר עליי. לא רק בשעה צרה, אלא לאורך היום, כמו ילדה שמספרת לאמא מה קרה לה היום.

מה הלב צריך? להרגיש ש"ה' רואה אותי, הוא באמת מתעניין במה שעובר עליי".

איך מתרגלות? לפנות אליו כמו לחבר טוב אמיתי: "ה', אני רוצה לשתף אותך מה קרה לי היום." לספר לו גם את הדברים הקטנים, וגם את מה שאף אחד אחר לא רואה.

הבורא אינו כבשר ודם

הוא מכיר אותי "באופן שלם ומושלם מתוכי"

02 הגנה: "גם כשקשה, הוא שומר עליי"

מערכת העצבים שואלת כל הזמן "האם אני בטוחה?". כשהתשובה היא לא, היא נכנסת להילחם, לברוח או לקפוא. הלב צריך מקלט בטוח, מקום לרוץ אליו.

מה הלב צריך? לדעת ש"גם אם קורים לי דברים קשים, הוא עדיין שומר עליי". "הנה לא ינום ולא יישן שומר ישראל."

איך מתרגלות? ברגע של פחד או מצוקה, לפנות אליו קודם. לא לחכות להרגיש טוב יותר כדי לגשת אליו, אלא לבוא בדיוק כמו שאני.

03 נחמה והרגעה: "כאיש אשר אמו תנחמנו"

מערכת העצבים לא לומדת להירגע לבד. תינוקת נרגעת בזרועות של אמא שלה, ורק אחרי מאות פעמים היא לומדת להרגיע את עצמה. כך גם הלב שלנו לומד להירגע בנוכחות הבורא.

מה הלב צריך? שינחמו אותי ושירגיעו אותי כשכואב לי. "כאיש אשר אמו תנחמנו כן אנכי אנחמכם." הוא לא רק מלך ולא רק אבא, הוא גם כמו אמא.

איך מתרגלות? יד שמאל על הלב ועליה יד ימין. שאיפה ארוכה דרך האף ונשיפה דרך הפה. לדמיין שהיד שעל הלב היא יד הבורא.

04 נוכחות אוהבת: "אין רגש שצריך להסתיר"

לבורא אין אגו, ולכן אפשר לספר לו הכל: כעס, קנאה, ספק ופחד, ואפילו את מה שאני מרגישה כלפיו. הוא לא נעלב ולא מתרחק. הוא נשאר איתי למרות הכל.

מה הלב צריך? מישהו שנוכח איתי בכל מה שאני עוברת: "את כועסת? בואי נשמע את הכעס שלך, בלי פחד."

איך מתרגלות? לדבר מהמקום שבו אני באמת נמצאת, בלי מסכות ובלי להיות "ילדה טובה". ולזכור: "את ראויה לאהבה גם כשאת נכשלת. כל הרגשות שלך לגיטימיים."

"הקדוש ברוך הוא אוהב אותך אהבה אינסופית.
אם אני לא מרגישה אותה, זה לא כי היא לא שם, אלא כי יש פצע."

התבודדות בשני צבעים

התרגול מתוך המדיטציה של המפגש

הכיני דף ושני עטים בשני צבעים. שבי בנוחות, עצמי עיניים, יד על הלב, ונשמי עמוק.

1. **רגע אחד.** היזכרי ברגע קשה אחד, כזה שמרגיש לך מספיק בטוח כדי לגעת בו. דמייני את ה׳ נכנס אלייך, כמו אמא רחומה שנכנסת לחדר של ילדה שבוכה ויושבת לידה. ״בכל צרתם לו צר.״
2. **העט הראשון.** כתבי משפט אחד של נוכחות שלו איתך, בשפה שהלב שלך באמת רוצה לשמוע, מבוסס על התורה. למשל: ״ביתי היקרה, אני נוכח איתך עכשיו.״ קראי אותו ונשמי אותו פנימה.
3. **העט השני.** שתפי אותו במשפט אחד: מה הלב שלי מרגיש עכשיו? מה קשה לי? מה אני הכי צריכה ממך עכשיו? (גם התנגדות, פחד או בדידות הם שיתוף.)
4. **התשובה שלו.** עצמי עיניים ודמייני את ההתייחסות הכי רכה ומטיבה, בלי שום ביקורת, שעונה בדיוק למה שכתבת: ״שמעתי אותך, אני רואה, את לא לבד בזה.״ כתבי אותה, קראי, ונשמי אותה עמוק לתוכך.

בלי משפטים שיפוטיים או ביקורתיים, ובלי להמציא דבר בשמו: רק מה שהתורה מלמדת עליו.

💡 ״כשאני מדמיינת את הבורא, את מי אני רואה? האם יש בתמונה משהו מההורים שלי, מרוחק, ביקורתי או עסוק? ואיזה מארבעת הצרכים (נראות, הגנה, נחמה או נוכחות אוהבת) הלב שלי הכי מבקש עכשיו?״

״ההחלטה שלי לחודש הקרוב, בלי נדר: ___ דקות ביום בתוך התיבה שלי, עם ה׳.״

