

מחשבות זרות בתפילה

תניא לקוטי אמרים | פרק כח



מלחמה בשעת התפילה

בפרק הקודם למדנו על ההתמודדות עם רגשות העצב והתסכול מהמאבק החוזר ונשנה עם תאוות והרהורים רעים. כאשר הרהורים הרעים תוקפים אותנו בשעת התפילה, האכזבה שלנו מעצמנו עלולה להיות קשה עוד יותר. כאשר עולה בנו הרהור רע תוך כדי התפילה, אנחנו נאלצים להתמודד גם עם אותו הרהור, וגם עם התחושה שעבודת התפילה שלנו חסרה ופגומה אם עולים בנו כאלה הרהורים במהלכה.

המחשבה שאם נתפלל מספיק בכוונה לא יתעוררו בנו הרהורים רעים, מבוססת על ההנחה שהנפש שלנו היא יחידה אחת, הרמונית, שיכולה לנטות בכל פעם לכיוון חיובי או לכיוון שלילי, אך לעולם לא תפנה לשני כיוונים מנוגדים בו זמנית. לכן, אם הנפש עסוקה כולה בתפילה לא ייתכן שיעלו הרהורים זרים, ומכך שעלו הרהורים רעים אפשר להבין שהתפילה הייתה בעצם מן השפה ולחוץ.

אולם מבנה הנפש שלנו שונה בתכלית. בתוך האישיות שלנו מתרוצצות שתי נפשות, שכל אחת מהן הפוכה מחברתה, והן נלחמות בכל רגע על השלטון באישיות כולה ויחד איתה באיברי הגוף. היחס בין הנפשות הוא יחס של התלבשות: הנפש האלוקית מעניקה לאדם את חיותו והנפש הבהמית עוטפת אותה, מלבישה אותה ומקשרת בינה ובין הגוף הגשמי. הנפש האלוקית שואפת לדבוק בה', לקיים את תורתו ומצוותיו, ואילו הנפש הבהמית מנסה לחסום את השאיפות הללו ומושכת את האדם לענייני העולם הזה.

כאשר אנו עומדים בתפילה ובוחרים בשלטונה של הנפש האלוקית, הנפש הבהמית מתקוממת על כך ומנסה להפיל אותנו, להסיח את דעתנו ולשלוט בנו. המחשבות הזרות בשעת התפילה אינן באות בעקבות חולשה בעבודת התפילה, אלא להפך: העוצמה שבעבודת התפילה היא שגורמת לנפש הבהמית להשיב מלחמה ולנסות בכל כוחה לגבור על הנפש האלוקית.

להתעלם

ההרהורים בשעת התפילה דומים לאדם שעומד לידנו ומנסה להפריע לנו להתפלל. הדרך הטובה ביותר להתמודד איתו היא בהתעלמות מוחלטת. כל ניסיון להתווכח או להתנצח איתו ימלא את רצונו, משום שכך מוסחת דעתנו מן התפילה.

הידיעה הפנימית שכל מחשבה זרה באה רק כתגובה לדבקות האלוקית העליונה שבתפילה שלנו, נוסכת בנו חיות וכוח שלא להיכנע לנפש הבהמית, ולהמשיך להתפלל בכוונה מתוך שמחה בה.

אך לעיתים קורה שהמחשבות הזרות תוקפות אותנו בעקשנות, עד שאיננו מצליחים להסיח דעתנו מהן. אז עלינו לפנות אל ה' ולבקש שיושיע אותנו וייתן בנו כוח למלא את רצונו.

וַאֲפֹלוּ אִם נֹפְלִים לוֹ הִרְהוּרֵי תַאֲוֹת וּשְׂאָר מַחֲשָׁבוֹת זָרוֹת בְּשַׁעַת הָעֲבוּדָה
בַּתּוֹרָה אוּ בַתְּפִלָּה בְּכוּנָה, אֵל יִשִׁית לֵב אֱלֹהֶיךָ, אֵלֶּא יִסִּיחַ דַּעְתּוֹ מֵהֵן פְּרָגַע...
אֵךְ אֶף-עַל-פִּי-כֵן, אֵל יִפֹּל לְבוֹ בְּקִרְבּוֹ לְהִיּוֹת מְזֶה עֶצֶב נִבְזָה בְּשַׁעַת
הָעֲבוּדָה, שְׂצָרִיךְ לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה רַבָּה

אֵלֶּא אֲדַרְבָּה, יִתְחַזַּק יוֹתֵר וְיִוְסִיף אִמְצָן בְּכָל כַּחוֹ בְּכוּנַת הַתְּפִלָּה בַּחֲדוּהָ
וּשְׂמִיחָה יִתְרָה

בְּשׁוּמוֹ אֵל לְבוֹ, כִּי נְפִילַת הַמַּחֲשָׁבָה זָרָה הִיא מֵהַקְּלָפָה שֶׁבַחֲלָל הַשְּׂמַאֲלִי
(הַנֶּפֶשׁ הַבְּהֵמִית, שֶׁמְקוּרָה בְּקִלְפָה וְאִשֶׁר שׁוֹכֵנַת בַּחֲלָל הַשְּׂמַאֲלִי שְׁבֵלָב) הָעוֹשֶׂה מְלַחְמָה בְּבִינוּנֵי
עִם נֶפֶשׁ אֱלֹהִית שָׁבוּ

וְנוֹדַע דְּרִיךְ הַנְּלַחֲמִים וְכֵן הַנְּאָבְקִים יַחַד, כְּשֶׁאֶחָד מֵתְגַבֵּר, אֲזִי הַשְּׁנִי מֵתְאֲמָץ
לְהִתְגַּבֵּר גַּם כֵּן בְּכָל מְאֲמָצֵי כַּחוֹ

וְלָכֵן, כְּשֶׁנֶּפֶשׁ הָאֱלֹהִית מֵתְאֲמָצֶת וּמֵתְגַבֶּרֶת לְהִתְפַּלֵּל, אֲזִי גַם הַקְּלָפָה
מֵתְגַבֶּרֶת כְּנִגְדָּה, לְבַלְבְּלָהּ וּלְהַפִּילָהּ בְּמַחֲשָׁבָה זָרָה שְׁלָהּ

וְלֹא כְּטָעוֹת הָעוֹלָם, שֶׁטּוֹעִים לְהוֹכִיחַ מִנְּפִילַת הַמַּחֲשָׁבָה זָרָה – מִכָּלֵל שְׂאִין
תְּפִלְתָּם כְּלוּם, שֶׁאֵלוֹ הַתְּפִלָּל פְּרָאִי וְנִכּוֹן – לֹא הֵיוּ נֹפְלִים לוֹ מִחֲשָׁבוֹת זָרוֹת.

וְהֶאֱמַת הָיָה כְּדַבְּרֵיהֶם, אִם הִיְתָה נֶפֶשׁ אַחַת לְבָדָה, הִיא הַמֵּתְפַלְלֶת וְהִיא
הַמַּחֲשָׁבֶת וּמֵהִרְהָרֶת הַמַּחֲשָׁבוֹת זָרוֹת.

אֲבָל בְּאֲמַת לְאֲמָתוֹ, הֵן שְׁתֵּי נֶפְשׁוֹת, הַנְּלַחֲמוֹת זוֹ עִם זוֹ בְּמַחוֹ שֶׁל אָדָם, כָּל
אַחַת חִפְצָה וְרִצּוֹנָה לְמִשְׁלַל בּוֹ וּלְהִיּוֹת הַמּוֹחַ מִמֶּלֶא מִמְנַה לְבָדָה.

וְכָל הִרְהוּרֵי תוֹרָה וְיִרְאַת שָׁמַיִם – מִנְּפֶשׁ הָאֱלֹהִית, וְכָל מְלִי דְעֵלְמָא – מִנְּפֶשׁ
הַבְּהֵמִית, רַק שֶׁהָאֱלֹהִית מְלַבֶּשֶׁת בָּהּ.

והוא כמשל אדם המתפלל בכונה, ועומד לנגדו עדל רשע, ומשיח ומדבר
 עמו כרי לבלבלו, שזאת עצתו בודאי, שלא להשיב לו מטוב ועד רע,
 ולעשות עצמו כחריש לא ישמע

ולקיים מה שכתוב: "אל תען כסיל כאולתו, פן תשוה לו גם אתה". כך, אל
 ישיב מאומה ושום טענה ומענה נגד המחשבה זרה

כי המתאבק עם מנוול - מתנוול גם כן

רק יעשה עצמו כלא יודע ולא שומע ההרהורים שנפלו לו, ויסירם מדעתו,
 ויסיף אמן בכח כונתו

ואם יקשה לו להסירם מדעתו, מפני שטורדים דעתו מאד בחזקה - אזי,
 ישפיל נפשו לה' ויתחנן לו יתברך במחשבתו, לרחם עליו ברחמי הרבים,
 ברחם אב על בנים

וככה ירחם ה' על נפשו הנמשכת מאתו יתברך, להצילה מ"מים הזדונים"
 ולמענו יעשה, כי חלק ה' ממש - עמו.

שאלות לסיכום ולחזרה:

1. מדוע הרהורים זרים בשעת התפילה מעציבים אותנו?
2. מה הסיבה האמיתית לבואם של הרהורים כאלו?
3. מה הדרך להתמודד איתם?