

'השבת הגדולה' - שמיטה ומדיטציה יהונתן גליס ואחיה אלפי

**'שנת שבתון מוכרחת היא לאומה ולארץ,
שנת שקט ושלוה, שנת שיוון ומרגוע... רוח קדושה ואצילות...
והאדם חוזר לטבעו הרענן, עד אשר לא יצטרך לרפואות למחלות,
שהן באות ברובן ע"י הריסת המשקל של החיים, בהתרחקם מטהרת הטבע
הרוחני והחומרי'
(הרב קוק זצ"ל, מבוא לספרו 'שבת הארץ')**

'שנת שבתון מוכרחת היא לאומה ולארץ'

אחת השאלות המהותיות בדבר השמיטה היא, האם שנת השמיטה נצרכת לאדמה או לאדם? אילו שנת שמיטה הייתה רק צורך של האדמה, היא הייתה צריכה להיות בכל העולם! אולם, היא רק בארץ ישראל, וזה מראה לנו שהצורך הוא לאדם! **לעם ישראל. הרב קוק בדבריו לעיל מדגיש לנו ששמיטה היא לאדם, לאומה.**

המגמה של שנת השמיטה - 'השבת הגדולה'

המצווה הגדולה והמיוחדת שנצטווה עם ישראל בהר סיני היא מצוות השמיטה, מפני שמצווה זו מבטאת את התכלית של הכניסה לארץ. מטרת השמיטה היא לאפשר לעם ישראל כעם וכחברה, לנוח, ליישב את הדעת בארץ, לפתח השתוות חברתית וא-לוקית, להיות בתודעה נוכחת והשקטה - תודעה שמאפשרת הארה א-לוקית והשראת שכינה.

חז"ל מדברים על כך שעם ישראל גלה מארצו מפני שלא שמר שמיטה. אם אין שמיטה - העם מאבד את הנוכחות הקדושה, הדעת והנחת בארץ ישראל. עם ישראל יכול "להתיישב" פיזית בארץ ישראל, אך אם הדעת שלו איננה מיושבת בה, ממילא גם גופו החומרי לא ישאר בה לאורך ימים. לפי הבנה זו הגלות איננה עונש, אלא תוצאה ישירה של התנהגותו של העם, שלא התיישב בארץ ישראל בחיבור מלא. בעקבות כל זאת, מתבהר מדוע הציווי על השמיטה לפני הכניסה לארץ הוא כה קריטי. לפני שנכנסים לארמונו של מלך, חייבים להתכונן וללמוד איך להתנהג ולהיות נוכחים בו, כדי להיות מסוגלים להישאר בו לנצח.

המגמה הא-לוקית בקבלת התורה בהר סיני, הייתה תיקון העולם וחטא הדעת - חזרה לטהרת הטבע הרענן - הרוחני והחומרי, כמו בגן עדן לפני החטא. בתחילה לא היה צריך להיות מוות בעולם, אולם עם חטא הדעת הגיעה גם הסופיות. המשנה במסכת אבות דורשת - "חרות על הלוחות" - חירות ממלאך המוות, דהיינו תיקון החטא וחזרה למצב ראשוני של חיי נצח כפי שהיה בגן עדן קודם החטא. במעמד הר סיני עם ישראל חזר למדרגה זו.

התכלית הא-לוקית בתהליך גאולת מצרים הייתה לקבל תורה ומיד להיכנס לארץ ישראל עם משה רבנו. שם היה העם בונה את בית המקדש ושוכן בארמון מלכו של עולם בהשראת שכינה נצחית, בעולם מתוקן לנצח, כמו שבעזרת ה' עוד נזכה, כנבואות אחרית הימים. חטא העגל והחטאים שבאו אחריו דחו את הקץ, והחזרה למצב של לפני החטא נדחתה.

כפי שהסברנו לעיל, זו בדיוק הסיבה שהתורה מצווה אותנו בהר סיני על השמיטה. דווקא מהמקום שבו חטאנו נותנת לנו התורה את הדרך לשוב אל התיקון השלם, והיא דרך שמירת השמיטה.

לפי התורה והנביאים, ה'עולם הבא', הוא בארץ. בתנ"ך - בזמן השראת השכינה והנבואה, אין מושג של 'עולם הבא' עתידי או שמימי. בתנ"ך - הא-לוקות היא בארץ. המושג 'עולם הבא' העתידי התחיל בזמן חז"ל, אחרי הפסקת הנבואה וגלות השכינה, ומתייחס לאחרית הימים - תקופת חזרת ישראל לארצם בסוף האלף השישי.

בדורותינו - בסוף האלף השישי, אנו חוזרים לגן עדן ארצי, ל'טבענו הרענן', לרוח הקודש שלפני החטא ולממד השבתי - מתוך שמיטה פנימית ושהייה בשלווה. אנו מגלים ובונים את העולם הבא הארצי לקראת האלף השביעי - השמיטה העולמית!

תכלית העולם וההיסטוריה לפי תורתנו הקדושה היא כאן בארץ ישראל, והיא לחיות בחיים של השראה נצחית, כפי שחיו בני הנביאים, במימד הנצח, ברוח ובחומר. כשחיים בנצח - חיים לנצח, ללא הזדקנות ומחלות. ה-'תנאי' להיכנס אל ארץ השכינה, לשכון בה לנצח ולהפוך את העולם הזה לעולם הבא - הוא לשמור את הדעת בשלווה וביישוב על ידי שמירת השמיטה וחויית השבת הפנימית. כך אנו מאפשרים לשכינה לשרות עלינו.

'...והאדם חוזר לטבעו הרענן, עד אשר לא יצטרך לרפואות למחלות'

איך שומרים שמיטה בשלמות?

לשמירת השמיטה שני פנים - "לא תעשה" המכוון לשביתה מעבודת האדמה, ו-"עשה" המכוון לשביתה פנימית ואכילה בקדושה. כיום ברוך ה' אנחנו זוכים לשמור על ה-"לא תעשה", לא עובדים את האדמה, ושומרים על קדושת שביעית. אנחנו אוהבים את ארץ ישראל ומיישבים אותה, שומרים על הקדושה ברמת העשייה והמצוה. שמירת ה-"לא תעשה" מאפשרת לנו להמשיך הלאה ולקיים גם את ה-"עשה": חווית איכויות השבת של הנפש בחיינו, ואכילה בקדושה.

כפי שתכלית שמירת הלכות השבת היא לא רק ה-"לא תעשה", אלא לקרב אותנו לחווית איכויות השבת - 'מעין עולם הבא', כך גם תכלית השמיטה איננה מסתכמת בשמירת ההלכה הבסיסית.

כפי שהרב קוק מאיר עינינו, תכלית שנת השמיטה היא לאפשר לנו **לשוב במהלכה לאיכויות גן העדן, כדי שנוכל לחיות בארץ במצב השראתי של חווית שכינה, גם בכל השנים שיבואו אחריה.** הרב קוק מחדש לנו את תפיסת הגאולה הארצית החומרית - שגם הטבע החומרי חוזר לטהרתו ולרעננותו המקורית. **שנה כזו של שמיטה מחדשת אותנו ואת כוחות החיים שלנו, מרפאה אותנו, ברמת תאי הגוף ממש.**

היום ידוע במדע שהגוף מתחדש לגמרי בכל 7 שנים. כל תאי הגוף מתחדשים. יש טוענים שאפילו במהלך שנה אחת בלבד. אם כך - בשנה אחת, ובטח בשבע שנים אפשר לחדש את כל מערכת החיים והבריאות מן הקצה אל הקצה. השהייה בשלווה והחזרה לטהרת הטבע הרענן הרוחני והחומרי (כפי שאומר הרב קוק), מחזירה את ההבראה העצמית בגוף ובנפש. זו שנה שמביאה אותנו להארה שמאירה את כל השנים שאחריה.

השבתות השבועיות מרוממות אותנו מחיי היום-יום להתבונן על ימות השבוע, לתפיסת זמן של שבועות. החגים וחול המועד מרוממים אותנו להתבונן בתפיסה של חודשים ועונות שנה. שנת השמיטה מרוממת אותנו לתפיסת זמן של "שנים", ומאפשרת לנו להתבונן על החיים ומקומנו בעולם מתוך חזון נצחי הרואה למרחוק.

שבים ל-'מקום'

לתודעה האנושית יש שני סוגי התנהלויות. התנהלות "ציר זמן" (חיי השעה והעשייה) - בה אדם מתנהל מהרגע הזה לרגע הבא בצורה הישרדותית, מתוך מרוצת הלב, פיזור ונדידת מחשבות, והתנהלות "ציר מקום" (חיי ההויה, הנוכחות והקודש - "חיי עולם") - בה האדם נוכח בשלווה במקומו ופועל מתוך קשיבות.

כל סוגי המנוחות למיניהן, מטרתן ליישב את התודעה מחיי "ציר הזמן" לחיי "ציר המקום". מנוחת השמיטה מהווה "אתחול מחדש" לכל מערכות הגוף והחיים. היא מאפשרת לנו לבלום, להרפות, למגר את המתח מהחיים. לתפוס את השנים כמארג שלם, עם כיוון ותכלית.

דרך זו של שמיטה מכוונת לחיות את קורת הרוח של חיי העולם הבא כבר כאן, בארץ. החיים עצמם נעשים קדושים, והעשייה בעולם הזה עולה לעולם האצילות ונעשית מתוך מלאות. האדם מתעלה ונעשה לבן העולם הבא בעודו בכדור הארץ. חשוב לציין כי מדרגות רוחניות אלו של השראה והארה אינן תלויות בגדלות בתורה, והן זמינות לכל אדם באשר הוא. תכלית השמיטה איננה רק שנת הפסקה לצורך היטענות בכוחות והוספת לימוד תורה ומעשים טובים, אלא היא שנה של העלאת עולם החומר, העשייה, האכילה והגוף - לקדושה. היא יוצרת לנו הזדמנות לעלות במדרגות הקדושה בתוך עולם החומר, בלי קשר ללימוד תורה. אדרבה - המנוחה היא המאפשרת את החיבור לנשמה, לקדושה, לתורה ומצוותיה.

ההבדל שבין 'חיי שבועות' ל-'חיי שבתות'

המקום התודעתי שבו אנחנו רגילים להיות בחיים המערביים, מכוון אותנו לחיים המתגלגלים משבוע לשבוע. חיים הישרדותיים שבהם אנחנו במרוץ למלא את החוסר, וזקוקים נואשות לשבת שתתן לנו מנוחה וכוח לעוד שבוע של הישרדות ב-'ציר הזמן'. התפיסה אותה מקנה לנו שנת השמיטה, היא תפיסה של חיים המתעלים משבת לשבת, וביניהם ימות החול - שגם בהם חווים את השבת הפנימית, בשהיות יזומות.

התכנון המקורי של רבוננו של עולם, לפני החטא, הוא שהעשייה בימי החול תנבע מתוך המלאות השבתית. החטא שקדם לשבת, באותו ערב שבת ראשון של אדם וחוה, גרם שתודעת החוסר והאחיזות של עולם העשייה והזמן ישלטו על התודעה.

בתודעת שמיטה, אנו חוזרים ומקדימים את השבת לאכילה. העשייה נובעת מתוך מלאות, וכך גם ימי השבוע הם מדרגות מהן אנחנו מתעלים משבת אחת לחברתה. בתפיסה כזו, המלאות של השבת היא זאת שנשארת איתנו, ואנחנו עוברים ממלאות אחת למלאות גדולה יותר. במקום "למלא את הבטריה" בשבת, ולהגיע לשבת הבאה עם בטרייה מחוסלת, אנחנו מתמלאים במהלך השבת, שבים ל-'מקום', וממשיכים למלא מאותו המקום שבו הפסקנו - במשך השבוע, ובוודאי בשבת הבאה אחריה.

שנת השמיטה מעניקה לנו את הזכות לעבור מתפיסת עולם הישרדותית המכוונת למלחמה היום-יומית על החיים, לתפיסה של הזמן כנצח - נוכחות במקום הנצחי שבו השכינה שורה וממלאה את הכל.

עיקר ה-"עשה": שביתה ואכילה בקדושה

איך מגיעים לרוח קדושה ואצילות? לטהרת הטבע הרוחני והחומרי?

"הדממה מביאה לידי רוח הקודש" !

באמצעות ההשקטה אנו **שומטים** את האחיזות ומאפשרים לשלווה, לקדושה, לשכינה ולהארה לשרות עלינו.

השמיטה, כמו השבת, מלמדת אותנו את עקרונות המנוחה והקדושה לצד מיגור הסטרס והטירוף בחיים.

הנוכחות בהווה בארץ ישראל, המנוחה והשלווה הפנימית בארץ - זו גאולה. זו התכלית. לנכוח בבחינת עולם הבא, שמשמעותה קורת רוח ומלאות נפשית, אצילות וטהרה פנימית.

כפי שהשבת השבועית היא טעימה מהעולם הבא ונקראת "מעין עולם הבא" - כך שנה שלמה, או חודשים רצופים של שמיטה הם ממש 'סעודה' של עולם הבא - להיכנס לעולם הבא כבר עכשיו, כאן בארץ ישראל.

קדושה היא מצב של קרבת אלוקים מתוך שמיטה נפשית, הרפיה, השקטה וישוב הדעת. מצב שבו הדעת שלנו נוכחת, בריכוז, ב-"ייחוד" פנימי. כשהתודעה שלנו מצויה במצב זה של השקטה, הנשמה נוכחת בהווה, בהוית הגוף. חווית ההווה פותחת לנו פתח להתחיל לחוות אושר, שלווה, השראה ונצחיות, ואנחנו מסוגלים לשתף את הגוף שלנו בתוך העבודה הרוחנית שלנו ולהעלות את העולם הגשמי לקדושה.

שנת השמיטה אנחנו מעלים את העולם החומרי לקדושה, בבחינת "מבשרי אחזה א-לוה". המצווה המכוונת אותנו לתכלית הזו היא אכילת הפירות בקדושה. גם בעבודה זו יש למדיטציה תפקיד מהותי. אכילת הפירות בקדושה איננה רק פעולה של מצווה, אלא מצב הווייתי-חוויתי-מדיטטיבי. במצב הזה אנחנו מסוגלים להיות נוכחים בחומר במלא הווייתנו, ללא דחף, לקדשו ולהתקדש מתוכו. לשבוע שובע רוחני אמיתי מהקדושה שבחומר, שזאת תכלית הבריאה החומרית אליה כיוון רבונו של עולם.

משנת שמיטה זו אנחנו מאמצים יותר את איכויות השמיטה, השבת הפנימית והחזרה לגן עדן ארצי.

אנחנו מזמינים אתכם - למקום הקבע החדש שלנו בשילה.
בואו לנצל את החודשים האחרונים של ה-'שבת הגדולה' - שנת השמיטה.

לשמוט, להרפות, להוריד הילוך, להשקיט את הרעשים,
לבלום את מרוצת החיים -
את הסטרס הכרוני שמקצר את חיינו.
להתקדש, להבריא, לשוב יחד לשבת הפנימית
ולאכול פירות בקדושה מדיטטיבית.

לחוות שעות וימים
של שבת, בגוף ובנפש,
ימים טובים וארוכים
בטבע הפורח ובבית ה'

' אֵל עוֹלָם שְׁפָלוּ שַׁבַּת תִּזְכְּנוּ
וְנִרְךָ בְּהֵלוֹ שָׁיִם אֹר בְּעֵדְנוּ
וְאֵל מְשַׁכֵּן שִׁילָה תִּשׁוּב תִּעֲלֵנוּ ... '

לפרטים נוספים-

<https://lp.vp4.me/qinc>