## יגעת ונגעת

ה

יכולת לגעת באופן נכון ומתוקן, עדין ורגיש, בבחינת "נוגע ואינו נוגע"[[1]](#endnote-1), דורשת יגיעה מצד האדם. מי שמתייגע כדבעי זוכה ל"יגעת ומצאת"[[2]](#endnote-2). הוא מוצא את שחיפש, את המגע בנקודה הפנימית של בן/בת הזוג, ואף יודע מתי הזמן הנכון לפרוש מהמגע, קודם שיהפוך זה לחיצוני ומכביד. המציאה את המגע המבוקש והידיעה מתי לפרוש הן בגדר "נכנס בשלום ויצא בשלום"[[3]](#endnote-3) (ובדרך צחות, המתייגע זוכה ליגעת-נגעת ומצאת ויגעת-נגעת ויצאת בשלום).

בספר התניא[[4]](#endnote-4) מבואר כי בעבודת ההתבוננות נדרשת יגיעה כפולה: יגיעת בשר, לייגע את הבשר בישיבה ממושכת ומתמידה (עבודה שדורשת 'זיץ-פלייש' בל"א), ויגיעת נפש, שלא יכבד עליה להתעמק במחשבה זמן ארוך רצוף. כמו בהתבוננות[[5]](#endnote-5), גם בחיי הנישואין נדרשת יגיעה כפולה זו. יגיעת הבשר ויגיעת הנפש הן עצמן "נוגע ואינו נוגע". יגיעת הבשר הארצית היא לגעת במציאות באופן ממשי ומתוקן, ויגיעת הנפש השמימית היא שלא להתמכר למגע במציאות אלא להיות כל הזמן מרחף ממעל.

וביתר הסבר: אפשר לטעות ולחשוב ש"נוגע ואינו נוגע" היינו נגיעה רגעית וניתוק מגע מיד לאחריה, מתוך פחד להשהות את המגע ולהכביד בו. באמת, נגיעה כזו איננה "נוגע ואינו נוגע" מתוקן, אלא נגיעה ובריחה בשל חוסר תיקון ובשלות של הנגיעה. באמת, דווקא בנגיעה עדינה יש יכולת לשהות בלי להכביד, ולשם כך נדרשת יגיעת בשר תוך כדי הנגיעה. זו יגיעה על האיפוק, שמאפשר לשמור על מתח של מגע בלי לברוח ממנו ובלי לפרוק אותו מיד. אכן, בשביל שלא להכביד נדרשת תוך כדי יגיעת הבשר הזו גם יגיעת נפש. זו היגיעה לשמור על חיבור שמימי, על הכוונה הטהורה להיטיב, על נקודת אחיזה למעלה שגורמת שלא לשקוע למטה (בהתמכרות נהנתנית למגע) ולהכביד על הזולת.

הביטוי למגע כזה הוא הנהגתם של "אנשים גבורי חיל דֹרכי קשת ומרבים בנים ובני בנים"[[6]](#endnote-6) אשר "משהין עצמן בבטן [כדי שיזריעו נשותיהם תחלה]"[[7]](#endnote-7). ההשהיה שאינה מכבידה – ולהיפך, גורמת לתענוג ושמחה – תלויה ב"יגיעת בשר" של איפוק נכון תוך כדי הנגיעה החפשית והשמחה. עם זאת, זהו הזמן בו חשוב ביותר לכוון כוונה טהורה ב"יגיעת נפש", כדי שלא לשקוע בתאוותנות גשמית.

1. . ירושלמי חגיגה פ"ב ה"א (ט, א). רש"י לדברים לב, יא. [↑](#endnote-ref-1)
2. . מגילה ו, ב. [↑](#endnote-ref-2)
3. . ירושלמי חגיגה פ"ב ה"א (ט, א), וראה גם בתורה הקודמת. [↑](#endnote-ref-3)
4. . פרק מב. [↑](#endnote-ref-4)
5. . וראה הקדמת הספר שכינה ביניהם (עמ' לב-לח) אודות הצד השוה והקשר העמוק בין עבודת ההתבוננות לבין חיי הנישואין. [↑](#endnote-ref-5)
6. . דהי"א ח, מ. [↑](#endnote-ref-6)
7. . נדה לא, א-ב. [↑](#endnote-ref-7)