

חשיבות בריאות הגוף להתפתחות הרוחניות

אורות התשובה *1

לפעמים מתאמצים לתקן המעשים, ואין מגיעים. וסבת הדבר הוא שהחסרון מנח באיזו חולשה גופנית, או בחסרון ידיעה והתרגלות בענייני העולם והחיים, ואז הם גופי תורה.

אורות התשובה יד', כ'

ברפיון הרצון, הגורם כמה מכשולים, אשם הרבה חסרון הכח הגופני, אף שגם הוא אחוז בכמה גורמים מוסריים, מ"מ בתקון התשובה צריכים לדקדק על כל הגורמים לרפיון הרצון, ולהשתדל בתקון כללי, בין ביחש המוסר והטהרה הרוחני בין ביחש הגוף וחזוק כחותיו, כדי שיהיה האומץ הנפשי מצוי ביתר תקון ושכלול בסיסי.

פנקס ז' (ד' ירושלים), ה'

כל מי שחש בנפשו שאיפות עדינות וקדושות, והוא רואה שאיננו יכול להוציאן מן הכח אל הפועל, בין בערך המעשי בחוג החצוני שחוץ מנפשו, ובין בחוג הפנימי, בגמר הציור והופעת ההארה הנפשית, במילוי החפץ והתשוקה הרוממה, יכול הוא לדעת שחולשות גופניות ונפשיות, הן הן הגורמות להלקויים הללו, וממילא יחפש אחרי המקורות של הגבורה, כדי שישתלם על ידם בכח רצון כביר ובכח מפעל עז, עד שבכל עת אשר התשוקות העליונות יחלו לדרוש את תפקידן, יוכל להיות חמוש בכח נפשי אדיר וברוח מפעל מלא, באופן שיהיה יכול להוויא מן הכח אל הפועל כל אשר ברוח עמו. ודין זה נוהג בין ביחש הפרט ובין ביחש הכלל, כלומר בערכים הכוללים של האומה כולה.

קובץ ה', קסז'

החלישות והעיפות הנן מבוא לכל המדות הרעות. הן מעוררות את העצבון, והעצבות מביאה את הכעס ואת הגאווה, את הקנאה ואת המשטמה, ואת כל הנטיות היותר שפלות. לזאת, ההנהגה של בריאות, של האומץ הגופני, היא עבודת הקודש בעד הכלל ובעד הפרטי. החלישות גורמת שימשיך האדם אל הבשר את האימוץ הנפשי שלו בכונה כדי להחזיק את עמדתו, וזוהו הוא מוריד את הזרמים הנפשיים ממקום מעלתם וטהרתם, והודם ובהירותם נפגמים. האומץ הגופני המספיק, מניח הוא את כחות הנפש ללכת בעצמם במרוצתם ומעופם, ועל ידי חיים מוסריים במעשה, על ידי אור תורה ונר מצוה, הנם הולכים ושוטפים בשבילי האורה, מנשאים את האידיאלים הגנוזים במעמקי הלב, ומעוררים את הרצון לשאוף אל הקודש, אל הנשגב והטוב, ומדריכים על ידי זה את כחות החיים והמעשה אל כל טוב ונחמד. חשבון הנפש נעשה צלול מבלי מועקה, והענוה הטהורה, שפלות הרוח ודכאות הנפש הנקיה והבהירה, בוא תבוא בחשבון צלול ונועם פנימי, וענות חן מרטיבה תמיד את הנפש. ענוה ובושת פנים ממחקות את הסאה של מרץ הכחות, כשהם חפצים לצאת חוץ מגדרם, וצוררים אותם בצרור חיים עדינים פנימיים, ומוסיפים בהם אומץ להוסיף לקח וחיים טהורים. על ידי החולשה הבשרית, צריך האדם לאגור אל קרבו ציורים מאמצים, והציורים המלאכותיים והחולנייים מעוררים גסות הרוח, גאווה עכורה, ועזות מצח מדולדלת. כל הוד וכל יופי מוכלל ומרומם, נשכה, והצבעים הבהירים, הנוחים והנעימים, של הבטחון והאומץ הפנימי, המחובר עם הענוה הטהורה ובושת הפנים והצניעות הנאווה, משתכחים. וכמו שהדבר נוהג באישיות יחידית, כך הוא נוהג בקיבוצים, ובאומה בכללה. אומה חלושה ודלולה מוכרחת היא להתאמץ באימוץ מלאכותי, שמעורר בקרבה מדות מזוייפות, וגאווה בלתי נורמלית. חסד גדול עשה הקב"ה עשה עם ישראל שאזרם בגבורה פנימית, ביחד עם החולשה והרפיון הדכאותי של הגלות. בכל זאת צריכים הם מדוי הגלות, והמדומים הקדומים בכלל, רפואה על ידי תוספת גבורה. והגבורה צריכה להיות בכל המדרגות, גם באוצר החומריות, ועל גבי בסיס תחתית זה, יפרח כל קודש וכל נשגב, כל הוד וכל גדול.