

הִיָּה בְּרָכָה

הרב דניאל כהן

מסלול פירוש לברכות השחר, מתוך אפליקציית אנשי בוקר

מוֹדָה אֲנִי



מוֹדָה, וְאֵז אֲנִי

אני מגיח מהריק של השינה ומאשר מחדש את חיי במילה אחת: מודה. אני מקבל, מודה, קורן הוד, ורק אז אומר "אני", מלשון און, כוח. לא "תודה לך" אלא "מודה לפניך": חיי ידועים לך. מה בי מתעורר הבוקר, שרק אני יכול להאיר בו?

עַל נְטִילַת יָדַיִם



נִוְלַד מִן הַמַּיִם

אני יוצק מים, סמל מוחשי לחיים ולחסד, על ידיים שעוד לא נגעו בעולם. נטילה היא נשיאה: כשהידיים עולות מן המים, אני חווה לידה, יציאה מהשפע הכללי אל עצמי מובחן וייחודי. אם נולדתי הבוקר מחדש, במה אני בוחר לגעת לראשונה?

אֲשֶׁר יֵצֵר



אֵינִי מַעֲרַכֶּת סְגוּרָה

גופי פועל בחכמה: שאיפה ונשיפה, הכנסה והוצאה, איברים בשיתוף פעולה. וגם כלפי חוץ: הצומח נושם את מה שפלטתי, ואני את שלו. "שיח" השדה הוא גם "שיחה". אני מוחזק בידי האחד שהופך את הכול לאחד. איפה היום אני מתנשא על סביבתי או על גופי, במקום לשוחח איתם?

אֱלֹהֵי נִשְׁמָה



אֱלֹהֵי, שְׁלִי

"אשר יצר" דיברה על כל האדם; כאן אני עובר לנימה אישית: אלוהי, נשמה שנתת בי. היא טהורה, צלולה, חופשייה מעיוות, ומאפשרת לי לראות את עצמי מבחוץ ולעצב את חיי. אתה נפחת בי את נשימתך. מה הנשמה שלי מבקשת ממני היום, כשאני מקשיב לה בצלילות?

הַנּוֹתֵן לִשְׁכּוֹי בִּינָה



בֵּין חִלּוּם לְמַצִּיאוֹת

הכוח הראשון שמתעורר בי הוא הבינה להבחין: בין יום ולילה, בין שינה לערות, בין החלום למציאות. יש רוחות של לילה שרוצות לקבוע מה אראה גם ביום. אני בוחר בחיים מודעים וערים. איזה חלום ישן עדיין מנהל את המבט שלי על היום הזה?

פּוֹקֵחַ עוֹרִים



עֵינַיִם שְׂמוֹצִיאֹת אוֹתִי הַחוּצָה

עיניי הפקוחות מעוררות אותי. הן שולפות אותי מן העיסוק הפרטי, מהשקיעה בעצמי ובהזיותי, ומעבירות אותי להכרת החיים כמות שהם: מודעות לאחר ולצרכיו. לראות פירושו לצאת מעצמי. את מי אני עומד לראות היום באמת, ולא רק להביט בו?

מֵתִיר אֲסוּרִים



אֲנִי מֵתַחִיל מַחֲדָּשׁ

לא רק חבלי השינה נפתחים בהתמתחות הזאת. אני חוגג את רצונו של ה' שאהיה חופשי מכל מה שאוסר אותי: מפחדים, ממחסומים פנימיים, משרידי עבר שמקננים בי ומונעים ממני לצמוח. אני מתחיל מחדש. מהו החבל האחד שאם אשחרר אותו הבוקר, אצא לדרך אחרת?

זֻקָּף כְּפּוּפִים



לְהַבִּיט אֶל הָעֵתִיד

אינני חיה המתהלכת בכפיפות קומה ורואה רק את מה שמולה. נבראתי בצלם, דומה לו בחופש הבחירה: אני יכול להביט למרחוק, לתת לכל פרט הקשר רחב, לראות אל מעבר לקיים. ה' זוקף כפופים. לאן אני הולך, ומה אראה אם ארים הבוקר את הראש?

מַלְבִּישׁ עֲרוּמִים



אֵיךְ אֲנִי נִגְלָה בַּחַיִּים

הלבוש הוא הייחודיות שלי. הגוף סתמי, משותף לי ולכל אדם; הבגד הוא הבחירה איך אני נגלה בחיים. ה' עצמו הלביש את אדם וחווה - כבוד לאישיותם הייחודית. הוא נותן לי כוח לא להיותר בסתמיות. איזו זהות אני לובש היום, ומי בחר אותה: אני או אחרים?

הַנּוֹתֵן לִיעֵף כַּחַ



פֶּתַח חֲדָשׁ בְּכָל רֶגַע

ה' נותן לי כוח לראות בכל רגע הזדמנות לפתח את זהותי הייחודית, לפגוש את החיים ביצירתיות ערה. מי שחי כך אינו מתעייף ואינו משתעמם מהחיים, כי כל רגע הוא פתח חדש לצמוח לכדי עצמי בוגר. איזה רגע שגרתי היום אני יכול לפתוח מחדש?

רוֹקֵעַ הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם



נִתְמַן בְּהִלְכָּתִי

הקרקע היציבה הרקועה על פני המים מעידה שנועדתי להבדיל ולהבחין, לא לשוט על פני החיים ולא להתפוגג לחוסר צורה כמים. העולם תומך במסע שלי, בקריאת "לך לך" האישית שלי. על איזו קרקע אני עומד באמת, ומאיפה אני יוצא היום?

הַמַּכִּין מַצַּעְדֵי גִבּוֹר



לִזְמַן בֶּן לַצֶּדֶד הַבָּא

ה' מכין את מצעדי, אך אינו צועד אותם במקומי. קפיצה קדימה היא כיבוש; צעד הוא התפתחות, הבשלה איטית של חיים שהם באמת שלי. "מכין" הוא גם "כן". לא כבול באתמול, אני שואל: מהו הצעד הבא שלי, והאם אני מוכן לומר לו כן?

המעביר חבלי שנה



יקיצה שהיא יותר מגופנית

בשינה אני בעולמי הסובייקטיבי, מנותק ממציאות שמעבר לי. אבל בהתמקדות בעצמי אני עלול ליפול לשינה אחרת: בלתי תגובתי לסביבתי, מפוחד מהתקשרות, סגור לשינוי. אני מבקש יקיצה עמוקה יותר, חיבור פתוח לזולת ולעולם. איפה אני עדיין ישן בעיניים פקוחות?

ויהי רצון



חסדים טובים

אני חותם ב"חסדים טובים", ומכאן שיש גם חסד שאינו טוב: נתינה שמחזקת תלות, שהנותן מפיק ממנה ערך לעצמו. חסד טוב מגביה את קומתו של האדם ומעצים את יכולתו לגדול ולהיות עצמאי. אני מבקש להידבק בטוב. איזה חסד אני נותן היום, ואת מי הוא מגדיל: אותי או את מקבלו?

יהי רצון מלפניך



לשמר על הפנים הקרונות

אחרי כל הכוחות שקיבלתי, אני מבקש הגנה ממה שעלול לכבותם: עזות פנים, אדם רע, חבר רע, פגע רע. פניי נועדו לקרן אור, לא להתקשות. אני מבקש להישאר פתוח בלי להיות פרוץ, חופשי בלי להיות לבד. ממה אני צריך היום להתרחק, כדי שאוכל להישאר קרוב?

ברכות התורה



לקפץ למים

אני מברך על "לעסוק" בתורה, לא על "ללמוד": מותר לי להיכנס ולשנות, כל עוד אני מכוון לאמת. "והערב נא בפנינו": תורה שעוברת דרכי, בשפה שלי, שה' עצמו מלמד עכשיו. בסיכון שבשגיאה אני מוכיח את אהבתי. איזו שאלה על התורה אני חושש לשאול, ואשאל היום?

אשר בחר בנו



תורתו, וברית

הברכה הקודמת דיברה על תורה שבפי; זו על תורה שניתנה פעם אחת, תורתו שלו. שתיהן יחד הן ברית: הליכה יחדיו. התורה היא השער לחזונו של אלוהים, ואני מוזמן להוסיף לה את נקודת המבט שלי, "ביום הזה", כאילו ניתנה היום. מה בתורה יכול להיות חדש עליי דווקא הבוקר?

אל היום החדש



לך לך, והיה ברכה

הגחתי מן הריק של השינה ואמרתי "מודה": קיבלתי את חיי, הודיתי עליהם, ורק אז אמרתי "אני", מלשון און. נשאתי ידיים מן המים ונולדתי מחדש. עמדתי על פלא הגוף שאינו מערכת סגורה, ועל הנשמה הטהורה שנפחת בי. ואז, ברכה אחר ברכה, התעוררו בי הכוחות: להבחין בין חלום למציאות, לראות את האחר ואת צרכיו, להשתחרר ממה שאוסר אותי, להביט אל העתיד בקומה זקופה, לבחור איך אני נגלה בחיים, למצוא פתח חדש בכל רגע, לעמוד על קרקע יציבה ולומר כן לצעד הבא, בנעליים שמתאימות בדיוק לי. נאזרתי בגבורה של גבולות ונעטרתי בתפארת של גוונים. שמעתי מה אינני: לא סתמי, לא עבד, לא כלוא, ומכאן החופש להפוך למה שאני כן. ביקשתי יקיצה עמוקה יותר, חסד שמגדיל, ופנים שנשארות קורנות. ופתחתי את התורה, שבפי ושלו, ברית של הליכה יחדיו. עכשיו היום, והוא מחכה למה שרק אני יכול להוסיף לו. לך לך, אל עצמי. מה אהיה בו היום, שלא היה בבריאה מעולם?

שעשה לי כל צרכי



בדיוק מה שאני צריך

זו הברכה היחידה שאני אומר בגוף ראשון, כי היא נוגעת בי ובצרכיי. הנעליים חייבות להתאים בדיוק, וכך ה' מספק לי בדיוק את מה שאני זקוק לו כדי לפסוע על כל קרקע במילוי משימתי הייחודית. מה כבר יש לי הבוקר, מדויק למידה שלי, שעוד לא ראיתי כמתנה?

אוזר ישראל בגבורה



לעמוד על שלי

גבורה היא היכולת להציב גבולות ברורים ולהגן עליהם. החגורה על המותניים היא תוקף העמידה שלי, כאדם וכבן לאומה המוקדשת לאידיאלים הגבוהים של הבריאה. ישראל: "כי שרית עם אלוהים ועם אנשים ותוכל". איזה גבול אני צריך להציב היום כדי להישאר עצמי?

עוטר ישראל בתפארה



למזג ולרומם

תפארת היא היופי הנוצר מהתמזגות של צבעים שונים להרמוניה. כיסוי הראש הוא עטרה: אני מודע למציאות רבת הפנים שלי, וניתן לי הכוח והחובה למזג ולרומם. אני מוכתר להביא אור לאחרים. אילו גוונים סותרים בי מחכים שאמזג אותם היום להרמוניה אחת?

שלא עשני גוי



הגוי שבתוכי

"גוי" הוא עם סתמי, נעדר תכלית וכיוון, מאותו שורש של "גווייה", גוף בלי מטרה מודעת. אינני כלוא בחוסר כיוון: עליי לממש את זהותי כישראל ולהיות לאור. גם בי יש "גוי": חלקים שעוד לא נרתמו לתכלית. איזה חלק בי מחכה היום לקבל כיוון?

שלא עשני עבד



חיים שהם שלי

עבד הוא מי שעבודתו מוגדרת בידי אחרים ואין לו בעלות על יצירתו. אני מכיר גם עבדות פנימית: ריצוי, האשמה, קורבנות, הנוחות להישאר במה שחשבת על עצמי. ה' לא עשה אותי עבד: החירות היא בחירה. באיזה מקום ביומי אני עדיין חי כעבד, ומה יקרה אם אצא משם?

שלא עשני אשה



האיש מברך

דרכי היצירה פתוחות

הצד הזכרי באישיות מכוון לפעולה, ליציאה החוצה, לנטיעת זרעי אפשרות. הברכה מעידה שדרכי היצירה שלי אינן חסומות, אבל הפעולות עצמן אינן תלויות באלוהים אלא בי. איזה זרע של אפשרות אני נוטע היום בפועל, במקום רק לדבר עליו?

שעשני כרצונו



האשה מברכת

רָחֵם לְכָל הַבְּרִיָּאָה

נוצרת ברצונו, והרצון הוא הראשוני והמקורי שבבריאה: ממנו נולד הכול. הנקביות משקפת את הרצון הזה, את היכולת ליצור מרחב, לקבל ולהכיל, להיות רחם לכל הבריאה. למה אני מפנה היום מקום בתוכי כדי שיוכל להיוולד?