



# בלבבי עבודת ראש חודש

בלבבי משבן אבנה

השיעורים של הרב זמינים ב"קול הלשון"

073.295.1245 | ישראל | 718.521.5231 USA

ב \_\_\_\_\_ חודש ניסן - נח השיחה

יא \_\_\_\_\_ חודש אייר - התבוננות

יט \_\_\_\_\_ חודש סיון - נח ההילוך

כז \_\_\_\_\_ חודש תמוז - נח הראיה

לו \_\_\_\_\_ חודש אב - נח העצבות ונח השמחה

מב \_\_\_\_\_ חודש אלול - נח ההתחדשות

מח \_\_\_\_\_ חודש תשרי - חוש המישוש ברוחניות

נו \_\_\_\_\_ חשון - הריח שנשאד מימים נוראים

סה \_\_\_\_\_ חודש כסלו - נח השינה

עה \_\_\_\_\_ חודש טבת - התגברות על פחד

פג \_\_\_\_\_ חודש שבט - נח הלעיטה (אכילה)

צב \_\_\_\_\_ חודש אדר א' - נח השמחה

קא \_\_\_\_\_ חודש אדר ב' - נח השחוק

# חודש ניסן - נח השיחה

## חודש ניסן - נח השיחה

רבתינו מלמדים אותנו שכל חודש וחודש יש כח מיוחד לאותו חודש. הכח המיוחד של חודש ניסן הוא כח של 'שיחה', מה שהאדם שח - "ויצא יצחק לשוח בשדה".

"עשרה קבין של שיחה ירדו לעולם, תשעה נטלו נשים ואחד כל העולם כולו" (קידושין מט:). הרי שכח השיחה הוא כח מיוחד לנשים יותר מלאנשים. מצד כך, ביציאת מצרים נאמר "בזכות נשים צדקניות נגאלו אבותינו ממצרים", הרי שחודש ניסן מיוחד לכח של שיחה, שמתגלה ביתר שאת וביתר עז אצל נשים.

נעמוד בעזר ה' להבין את הכח בנפש שנקרא "שיחה".

## ג' חלקי השיחה

בכללות ממש, כל כח וכח בכלל ושיחה בפרט מתחלק באדם לשלושה חלקים. רבותינו מחלקים את הכח לשלושה חלקים.

החלק הראשון זה הוא כאשר האדם שח שיחה של מצוה, כגון בתפילה, או באופן שהוא משוחח עם חבירו על מנת להועיל לו וכדו'.

החלק השני של השיחה היא מה שהאדם שח כדי הצורך וההכרח, ועל זה אומרים רבותינו "ההכרח לא יגונה".

החלק השלישי של השיחה זוהי שיחה של מותרות, דברים שאינם של מצוה ודברים שהם אינם צורך והכרח. אלו הם א"כ נקראים דיבורים ושיחות של מותרות.

א"כ, אלו שלושת חלקי השיחה: (א) שיחה של מצוה כתפילה ועזרה לזולתו וכדו'. (ב) שיחה של דברים שהם כדי הצורך וההכרח, שעל זה נאמר "ההכרח לא יגונה". (ג) שיחה שהאדם משוחח שיחות שהם מותרות שאין בהם לא מצוה ולא צורך.

## האדם נקרא מדבר

האדם הרי נקרא כידוע 'מדבר', מלשון שניתן לו כח של דיבור, כח של שיחה. זו מעלת האדם שעליו נאמר "ויצר את האדם עפר מן האדמה ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה", כמו שאומר התרגום שעל ידי ה"ויהי האדם לנפש חיה" הוא נעשה "לרוח ממללא" כח של דיבור. הרי שכח הדיבור באדם הוא מעלת האדם, שעל שם כן הוא נקרא 'מדבר'.

## התבוננות על דיבורים שלנו

לפי זה, ראשית, נתבונן. כל אחד ואחת מאיתנו - כמה זמן ביום אנחנו מדברים ומשוחחים? יש לאדם כ"ד שעות ביממה. כמה שעות, כמה זמן בכל יום ויום, שכל אחד ואחת מאיתנו מדברים?

התבוננות שניה. כאשר חודד שיש שלושה חלקים בדיבור ובשיחה, דיבור שהוא של מצוה, דיבור שהוא הכרח, ודיבור של מותרות, אם ננסה להתבונן ולראות – לאחר שבדקנו לערך כמה זמן ביום אנחנו מדברים, נתבונן: כמה החלק של דיבור של שיחה של מצוה, כמה החלק של דיבור של שיחה של צורך והכרח, וכמה החלק של דיבור של שיחה של מותרות?

אם נתבונן באמת, כל אחד ואחת מאיתנו יכול לראות כמה חלקי הדיבור הם של מצוה, כמה חלקי הדיבור של צורך והכרח, וכמה חלקי הדיבור של מותרות. בוודאי שעל דרך כלל נשים לב ונראה, שרוב הדיבורים שאנחנו מדברים, אלו הם דברי מותרות – לא דיבורים בעיקר של מצוה, ולא דיבורים בעיקר של הכרח, אלא דיבורים שרובם אלו הם דיבורים של מותרות.

ראשית, כל כח מעלת האדם, כמו שהזכר, נקרא "מדבר" – מצד כח הדיבור שנמסר לאדם. את הכח העליון הזה שנקרא 'מדבר', הוא משתמש ברובו לדברים שהם מותרות. והרי שהוא משפיל את עומק מעלת מדרגת האדם שנקרא "מדבר", לדברים שהם מותרות, שאין בהם צורך והם אינם מועילים. והרבה מאוד פעמים, הם גם מזיקים, הם מגיעים לידי רכילות, לשון הרע ומוציא שם רע. הרי שראשית להתבונן, שאת עיקר מעלת האדם שנקרא 'מדבר', יתכן מאוד (וכך זה באמת אצל רוב בני האדם) שמבלים את כח הדיבור שלהם, ברובו במותרות.

## ב' סיבות מדוע האדם מדבר דיבורי מותרות

נתבונן עכשיו יותר: מתי על דרך כלל האדם מדבר דיבורים של מותרות? באופן כללי, זה נחלק לשני חלקים.

אופן אחד, כאשר שני בני אדם נפגשים אחד עם השני, כגון שנוסעים ביחד ברכבת, במטוס, באוטובוס, נפגשים ברחוב וכן בכל צורה שהיא, וכאשר נפגשים בני אדם והם שוהים בצוותא ביחד, באופן טבעי הם מתחילים לדבר. זה אופן אחד של דיבורים שבני אדם מדברים דיבורים של מותרות.

אופן שני, שהאדם נמצא לבד, למשל בבית או בנסיעה או שהוא ממתין לאיזשהו מקום, ואז מכיוון שהוא נמצא לבדו הרי שהוא מתקשר לבני אדם אחרים ומדבר איתם.

אלו הם שני אופנים מתי האדם מדבר את רוב דיבורי המותרות שלו. אופן אחד כאשר הוא נפגש מעיקרא עם בני אדם, לפעמים זה עם בני ביתו ולפעמים עם אחרים במקומות חיצוניים יותר. אופן שני שהאדם מדבר דברים בטלים, זהו כאשר הוא נמצא לבדו, והוא עצמו מחדש את סיבת הדבר לדבר דברים בטלים.

זה לא רק שני מקרים. אלא מונח כאן בעומק שני שורשים מאיפה נובע עומק הסיבה שהאדם מדבר דברים בטלים, דברי מותרות.

נחדד א"כ את שני הסיבות העמוקות מדוע בני האדם מדברים הרבה מאוד דיבורים ושיחות של מותרות. כמו שהזכרנו, באופן כללי זה מתחלק לשני מקרים, מקרים שבין כך ובין כך הוא נמצא עם בני אדם ואז הוא מדבר דברי מותרות, ומקרים שהוא נמצא לבדו והוא מחדש סיבה למה לדבר עם זולתו.

## דיבור ללא צורך

נתחיל עם המקרה הראשון. כאשר האדם נמצא בין בני אדם והוא מדבר איתם דברי מותרות, לפעמים זה נובע מצד הלכות דרך ארץ, שבני אדם מרגישים שזה לא מכובד ולא נעים ולא יפה לשבת ליד אדם אחר ולשתוק. אבל ברוב הפעמים, הסיבה שכל אחד ואחת מאיתנו מדברים

הוא מחמת שיש לאדם הנאה לאכול ויש לאדם הנאה לחשוב דמיונות נעימים, גם בדיבור עצמו, מאז חטא אדם הראשון, נתחדש הנאה בעצם הדיבור עצמו.

יש לבני אדם הנאה לשוחח שיחות אין בהם לא תכלית, לא תועלת, הם לא מביאים לשום דבר, שיחה לשם שיחה. כמו שבני אדם אוכלים מאכלים ערבים, ואפי' אם אין להם שום צורך בעצם האכילה, והם יכולים לשמוע ניגונים כי זה מביא אותם לידי עונג מסוים, גם הדיבור עצמו מביא את האדם לידי הנאה מסוימת. זו סיבה אחת שבני אדם מדברים דברים בטלים כאשר הם נפגשים עם זולתם.

זו אם כן הסיבה הראשונה שהאדם מדבר: מחמת שיש לו הנאה במה שהוא מדבר דברי מותרות. שורשו מחטא אדם הראשון, אצל הנחש אומרים חז"ל (גמ' בתענית) שמתקבצים כולם אצל הנחש, ואומרים לו 'מה הנאה יש לבעל הלשון בדיבורו', אבל יש לו הנאה במה שהוא מדבר.

## דיבור הבא מתוך שעמום וריקנות

האופן השני שהאדם מדבר, זה כאשר הוא נמצא לבדו והוא מחדש קשר עם בני אדם על מנת לדבר.

שם, יש עוד סיבה עמוקה מדוע בן אדם מחדש סיבה לדבר. זה נובע מריקות פנימית, מחללות פנימית, משעמום בתוך עומק הנפש. וכאשר האדם לא מסוגל, קשה לו או צר לו להתמודד עם הריקנות הפנימית שבתוכו, עם השעמום שנובע מהריקנות, הרי שבמקום למלאות את עצמו בתוכו, הוא מסיח דעתו מעצמו, על ידי שהוא מדבר עם אחרים.

זהו בבחינת "דאגה בלב איש ישחנה" – יסיחנה מדעתו על ידי שישחנה לאחרים. הרי שאפילו אם אין לו דאגה גמורה אלא עצם כך שיש לו ריקנות פנימית, שעמום פנימי, חוסר סיפוק בתוך עצמו עם עצמו. הוא גורם לידי כך שהוא יצור קשר עם בני אדם, ועל ידי כך הוא מסיח דעת מהעולם הפנימי של עצמו, והוא יוצא לעולם חיצוני על ידי אותו דיבור.

א"כ, מלבד הסיבה הראשונה שהיא הנאה מעצם הדיבור, יש סיבה השנייה מדוע האדם מדבר: כאשר הוא נמצא לבדו והוא מחדש סיבת דיבור למותרות.

## סיכום עד השתא

נסכם, אם כן, את הדברים.

בוודאי שיש צורך נפשי לאדם לדבר דברים, אבל מעבר לאותו כמות של צורך לאדם לדבר, יש את שתי הסיבות הנוספות שהוזכר מדוע האדם מדבר.

הסיבה הראשונה זה כי יש הנאה בעצם הדיבור עצמו. הסיבה השנייה זה מה שהאדם מסיח דעת מעצמו על ידי שהוא מדבר. הדיבורים הללו פעמים רבות נמצאים באותו דיבור עצמו שניהם, גם אם הוא נפגש עם בני אדם והוא מדבר, הוא לא מדבר רק מחמת הנאה לדבר אלא גם כי משעמום לו לשבת ולשתוק וכדו'. אלו הם א"כ שתי הסיבות.

## צורך נפשי לדיבור

אנחנו חוזרים ומדגישים, עוד פעם: הזכרנו בהתחלה שיש שלושה חלקים של דיבור, מצוה, צורך ומותרות. חלק מהצורך זה לא שהאדם ידבר בדיוק מה שהוא צריך, חלק מהצורך הנפשי זה לדבר גם מעט מעבר למה שהוא ממש צריך באופן המעשי. זהו מה שכתוב במשנה באבות, שהתורה נקנית ב"מיעוט שיחה", ואומר הגר"א, שצריך לדבר מעט מעבר לכדי הצורך הגופני והמעשי שלו, הרי שכל מה שדיברנו על מותרות של דיבור הוא מעבר לצורך נפשי, לדבר יותר ממה שלמעשה הוא צריך לקיום בפועל ממש.

## סיכום של הארבע סיבות לדיבור

אם כן, ברור, עד עכשיו חילקנו את הדיבור לארבעה חלקים: חלק ראשון- מצוה, חלק שני- צורך ממש, חלק שלישי- צורך נפשי מעבר לצורך הגופני המעשי, חלק רביעי- המותרות. לגבי דיבורי מותרות עצמם, העמדנו בהם שתי סיבות שורשיים מדוע האדם מדבר מותרות: סיבה ראשונה- מחמת שיש הנאה בעצם הדיבור, סיבה שנייה- מחמת שהאדם ריקן הוא רוצה להסיח דעת מעצמו על ידי הדיבור. בדרך כלל, בכל דיבור של מותרות יש את שתי הסיבות. השאלה היא, כמה מהסיבה הראשונה וכמה מסיבה השנייה. בזה הדברים חלוקים. נתבונן, אם כן, עכשיו למעשה, בשני החלקים של הדיבור של המותרות שהוזכר: הן דיבור של המותרות, מחמת הרצון להנאה, והן דיבור של מותרות, מחמת הריקנות הפנימית והבריחה של האדם מעצמו.

## דיבור לשם ההנאה - השורש לכך

הרבה מאוד מהדיבורים שנמצאים בעולם הם דיבורים לשם הנאה. אפשר לראות את זה הרבה מאוד, כשבני אדם נפגשים בשמחות, או כשנפגשים בנסיעות, או ברחוב, ויכולים לשוחח ולדבר אחד עם השני דקות, ולפעמים אפילו שעות, בלי שיש שום תוכן ושום תועלת ושום תוצאה מכל מה שהאדם דיבר באותו זמן. מאיפה עומק הדבר בנפש נובע? צריך להבין, כל דבר בבריאה הקב"ה ברא אותו לתכלית. יש תכלית לכל הבריאה כולה. באופן טבעי, הכח של התכלית של הבריאה כולה לא גלוייה בנפש של האדם בשעת לידתו, אלא התכלית שעומדת לנגד עיניו זה ההנאה של אותו רגע. מצד כך, כשהוא קטן, הוא אוהב לאכול דבר על מנת שיהיה לו הנאה לאותו רגע, הוא משחק במשחק על מנת שיהיה לו הנאה לאותו רגע. הכח הזה מוטבע עמוק עמוק בתוך נפש האדם, שרוב ככל המעשים שהוא עושה הם לא יוצאים ממקום של תכלית, אלא ממקום של הנאה רגעית במה שהוא עושה. בייחוד, הכח הזה מתגלה אצל כח הדיבור של האדם. רוב רובם של בני האדם רוב הדיבורים שלהם הם דיבורים של מותרות, מחמת שהם נהנים מעצם השיחה עצמה. ככל שהאור של התכלית של נפש האדם גבוהה יותר, חזקה יותר, גלויה יותר וברורה יותר, הרי שהוא מתחיל להרגיש שהדיבורים הללו הם ריקים מתוכן, אין בהם משמעות, אין בהם תכלית. ככל שהאדם חי בעולם שיש בו פחות ביקוש לתכלית, הרי שהוא יכול לדבר ולדבר ולדבר, ולא מפריע לו שאחרי שעה של שיחה לא יצא שום תועלת ושום מעלה מכל השעה של השיחה. ויתר על כן, על דרך כלל, יצא נזקים ואיסורים.

אבל עוד פעם, הנקודה הראשונה ברורה: כל זמן שלא גלוי בנפש האדם תביעה לתכלית, אלא הוא חי מהנאה של רגע, הכח של ההנאה של רגע גורם לידי כך שהאדם מדבר ומדבר ויש לו סיפוק בעצם הדיבור ולא כואב לו שכל הדיבור כולו, כל השיחה כולה לא הגיע לשום מקום של תכלית. ככל שאור התכלית יהיה חזק יותר בנפש, הכמות של הדיבורים של האדם תלך ותצומצם יותר, ותהיה מכוונת ומדויקת יותר שיצא מזה תכלית.

הסברנו אם כן בס"ד את הנקודה הראשונה של הדיבורים לשם הנאה: ככל שאור התכלית חזקה יותר וגלויה בנפש האדם, הרי שהוא מואס ברוב הדיבורים של המותרות שאינם מביאים לשום תכלית, לא לתכלית גדולה ופעמים רבות גם לא לתכלית קטנה.

## דיבורי מותרות - בלי מחשבה

כח שני שמכוחו האדם מדבר, ועל ידו אפשר לבנות את הדיבור באופן נכון: הרמב"ן כותב באגרתו הידועה "חשוב הדיבור קודם שתוציאנו מפ"ך". אם נתבונן ונראה, רוב הדיבורים של המותרות שבני האדם מדברים, כמעט ואין בהם מחשבה, יש בהם מעט מעט מאוד של מחשבה. זה מבהיל מאוד לראות שבני האדם מדברים כל כך הרבה דיבורים בכל כך הרבה נושאים, ויתכן שהם מדברים בנושאים שאין להם כמעט שום הבנה במה שהם מדברים.

יש דברים שהאדם מדבר בדברים שהוא מבין רק אין שום תועלת לדיבור במה שהוא מדבר, האדם מספר "עשיתי כך אתמול, ואני מתכוון לעשות כך מחר, הבת שלי עשתה כך, התינוקת שלי התעוררה בלילה, קמתי, הלכתי, שתיתי, ישבתי", וכל הסיפורים כולם של הבריאה שאין בהם שום תכלית, אבל לפחות הוא מבין במה שהוא מדבר בעובדות שבהם הוא מספר.

אבל פעמים רבות, בני האדם מדברים שיחות שהם מביעים דיעות על הרבה מאוד דברים, ואין להם כמעט שום הבנה במה שהם מדברים! הם מתייחסים למשל איך מנהיגים את המדינה, איך מנהיגים את הכלכלה, או שהמנהל של הבית ספר או המנהלת של הסמינר צריכה לעשות כך וכך, ועוד הרבה מאוד נוסעים בענייני חינוך ובענייני כל מה שקיים בעולם, שיתכן מאוד מאוד שהם עצמם אינם מבינים כמעט כלום במה שהם מדברים. מאיפה זה נובע בעומק הנפש?

כאשר בן אדם חי את ההנאה של הרגע, הוא לא מקשר את המחשבה לדיבור. כמובן, שאם הוא לא יחשוב כלום, אז אי אפשר לדבר, אבל הוא משתמש עם מחשבה קלה מאוד, ומכוחה הוא מדבר, לכן גם הדיבור נעשה מהר מאוד, כי הוא בלי מחשבה, להרבה פעמים.

אבל יתר על כן, הדיבור הוא עם איכות מאוד ירודה, עם תוכן מאוד נמוך. ככל שהאדם יחבר את המחשבה לדיבור שלו, והוא יברר את הדיבור שלו עם המחשבה, הדיבורים לאט לאט ילכו ויצטמצמו ברוב המקרים, מחמת שהוא יצוק תוכן לתוך הדיבור. כשהוא יצוק תוכן לתוך הדיבור, הרי שאי אפשר לדבר כל כך הרבה. הדיבור צריך להיות מבוקר ומבורר מול מציאות המחשבה.

נסכם א"כ את שני החלקים שהזכרנו עכשיו. רוב דיבורי המותרות שהבני אדם מדברים חסר בהם שני חלקים. חסר בהם תכלית, וחסר בהם עומק של מחשבה. אם נתבונן, נראה את זה בקלות מאוד ברוב דיבורי המותרות שיש, הם לא מביאים לשום תכלית, ורמת המחשבה בהם היא קלושה מאוד ומועט מאוד.

התיקון לדיבורי מותרות - להתרגל להכין צורת השיחה

ככל שהאדם ירגיל את עצמו לחפש תכלית במה שהוא מדבר וליצוק תוכן בתוך הדיבורים שהוא מדבר, הוא יקבל משמעות אחרת לכח הדיבור שלו, לכח השיחה שלו, ואז הוא יגלה פתאום עולם חדש של דיבורים עולם חדש של שיחות.

למעשה: לפני שהאדם מדבר, כשהוא יודע שהוא יפגש במקום פלוני עם אנשים, צריך להכין את עצמו, פעם אחת ביום לפחות: "על מה אני ידבר, ואיך אני ידבר דברים שיש בהם תוכן - ומה התכלית של הדיבור שאותו דיברתי". להתרגל, בהתחלה פעם אחת ביום, לדבר דיבורים מתוך מחשבה שקדמה לכך, ומתוך תכלית מה יצא מהדיבורים, לאט לאט.

כמובן, צריך להגדיל את הכמות של הדיבורים שמדברים אותם מתוך עומק של מחשבה ושמיאים לתכלית, ולהקטין את הדיבורים שמדברים אותם ממיעוט גמור של מחשבה ואינם מביאים לשום תכלית.

ראשית א"כ, שיהיה ברור לכל אדם, ששורש רוב הדיבורים של המותרות נובע מהעדר תכלית ומהעדר מחשבה. א"כ העבודה הוא, לנסות פעם אחת ביום, לדבר מתוך מחשבה יותר עמוקה ודיבור שמביא לידי תכלית. לאט לאט, האדם מברר את עצמו, ומדבר יותר בצורה הפנימית. אז הוא בעצם מגיע לשיחה של קדושה - לא לפרעה "פה-רע", אלא לשיחה של יציאת מצרים, של "מספרים ביציאת מצרים כל אותו הלילה".

## לא לדבר על הכל

יש עוד נקודה נוספת יסודית מאוד.

האדם צריך להרגיל את עצמו, שלא כל תחום שמדברים הוא חייב להביע דיעה ולהגיד מה הוא חושב. הוא צריך להתרגל ולהבין, שיש דברים שהוא מבין בהם מעט, יש דברים שהוא מבין בהם הרבה, ויש תחומים שהוא לא מבין בהם בכלל. וזה שיושבים כמה בני אדם או כמה נשים ומדברים באיזשהו עניין, אני לא חייב להביע דיעה בכל דבר ובכל עניין.

האדם צריך להתרגל שכשהוא מביע דברים, הוא צריך להביע אותם ממקום שהוא מבין את מה שהוא מדבר, וממקום שברור לו שמה שהוא מדבר, זו המציאות. ככל שהאדם מדבר ממקום יותר ברור, כמות הדיבורים שלו על דרך כלל תלך ותוקטן. ככל שהאדם מרגיל את הנפש לדבר, ובעומק אין צריך ל"הרגיל" את הנפש, כיון שזה טבע רוב בני האדם, לדבר בכל תחום ובכל עניין - אז באופן טבעי הפרץ של הדיבור הולך ונפרץ, והשיחה נופלת ל"פה-רע" - "פרעה".

א"כ, נקודה יסודית מאוד הוא, לדבר בדברים שהוא באמת מבין במה אני מדבר ואני מאמין, שמה שאני מדבר הוא נכון, ולא לדבר בכל תחום ובכל עניין ובכל דבר כמעט, על אף שההבנה שלי באותו דבר קרובה מאוד לאפס המוחלט.

אם האדם ירגיל את עצמו לחפש תכלית בדיבור, לחפש עומק של מחשבה ולדבר בדברים שאני מבין, לאט לאט הוא יגלה עולם חדש של דיבור.

זה מבהיל מאוד לראות שאצל רוב רובם של בני האדם, חלק גדול מהחיים שלהם עובר על דיבורי מותרות שאין בהם לא תכלית, ללא מחשבה, ללא הבנה וללא עומק.

אלו הם אכן שלושת החלקים על מנת שכח הדיבור של האדם יהיה בקדושה והדיבור של האדם ירומם אותו ויעלה אותו ולא חס ושלום להיפך יוריד אותו.



## סיכום חלקי התיקון לדיבורי מותרות

עד השתא בררנו את החלק הראשון של דיבורי המותרות שנובעים מרצון להנאה. נתבאר שלושת החלקים, החלק הראשון – לחפש תכלית בדיבור, החלק השני – להתבונן לחשוב ולחפש עומק בדיבור, והחלק השלישי – להתרגל לא לדבר בכל דבר ובכל עניין, כלשון חז"ל "למד לשונך לומר איני יודע", אלא לדבר רק בדברים שאני מבין בהם ואני יודע מה שאני מדבר.

## תיקון לדיבור הנובע מריקנות

הזכרנו שהחלק השני של המותרות הוא מצוי אצל בני אדם שנמצאים בעצם לבד, אבל הם יוצרים קשר עם זולתם, או שהם הולכים לשם, או שהם מקשרים וכדו' בכל הצורות שיש היום בדורנו, והם יוצרים סיבה חדשה לדבר. לא רק כשהם נפגשים הם מדברים, אלא הם יוצרים סיבה חדשה לדבר. על דרך כלל, הסיבה שבני האדם יוצרים סיבה חדשה לדבר כשאין צורך זה נובע מהריקנות הפנימית מהשעמום הפנימי של הנפש.

ראשית, האדם צריך להיות מודע לכך, כשהוא מצא למשל לבדו בנסיעה, במרום מסויים ופתאום עולה במחשבתו להתקשר לפלוני ולדבר, שיעצור רגע ויחשוב: לשם מה אני מתקשר? האם באמת יש צורך לכך, או כי יש לי חשק לדבר?

אם הוא יבין שיש לו חשק לדבר, שיתבונן ויראה, האם החשק נובע מהנאה של דיבור, או כי הוא חש שעמום. אם הוא מרגיש את אותו שעמום, ראשית הוא צריך להיות מודע לעצמו, שהשעמום נובע מריקנות פנימית, והמעשה שהוא הולך לעשות עכשיו נובע מהריקנות. הוא לא מתמודד עם הריקנות – אלא בורח ממנה, על ידי שהוא יוצר קשר עם זולתו.

ראשית, צריך מודעות והבנה באיזה מצב האדם נמצא. לאחר מכן, בעזר ה', נסביר יותר את הפתרון. אבל ראשית, כאשר האדם נמצא לבד והוא מרים טלפון לפלוני הוא צריך לחשוב רגע האם יש צורך או אין צורך, ואם אין צורך, הוא צריך לברר וללבן בעצמו, אז מדוע אני מתקשר, ולהגדיר שזה נובע או מההנאה של דיבור, וברוב המקרים זה נובע בעיקר משעמום פנימי, ולהכיר את הריקנות שנמצאת בנפש.

הריקנות הזו שנמצאת בנפש, היא ריקנות כללית על כללות החיים כולם. כלומר, שלאדם אין מספיק עולם פנימי בתוך עצמו משל עצמו. אבל אנחנו לא נעסוק עכשיו בריקנות הכללית, אלא אנחנו נעסוק בריקנות הפרטית של הדיבור.

נסביר את הדברים. הרי כאשר נאמר לבן אדם שהוא נמצא למשל לבד, תשב לבד ותשתוק ולא תדבר, אז הוא על דרך כלל יגיב ויאמר. אבל יש בן אדם תכונה טבעית שהוא צריך לדבר. הטענה הזאת שיש באדם תכונה טבעית שהוא צריך לדבר היא נכונה. ראשית, היא נכונה שהאדם צריך גם לדבר מעט דיבורים, כמו שהוזכר מקודם דברי הגר"א, לא רק דיבורים שהוא ממש צריך לצרכי הגוף, אלא גם על מנת ליצור לעצמו מרווח מסויים בנפש. אבל רוב הדיבורים של המותרות חורגים בהרבה מעבר לאותו כמות של דיבור. האם באמת הכח הזה של הדיבור נצרך לאדם או לא נצרך לאדם?

בודאי שבעומק פנימי הכח הזה של השיחה והדיבור נצרך לאדם, השאלה רק במה הוא מדבר ועם מי הוא מדבר.

ככל שהאדם יותר חי בעולם פנימי יותר, הוא חי יותר עם עומק פנימי יותר, הוא חי יותר עם בורא עולם, אז הוא משוחח איתו הרבה מאוד. וכאשר האדם נמצא לבד, אם הוא רגיל לדבר עם רבש"ע, "כדבר איש אל רעהו" כמו שהאב מדבר עם בנו, כמו שאמא מדברת עם ביתה, כמו שבעל מדבר עם האשה והאשה עם בעלה – אז כשהוא נמצא לבד, הוא מדבר הרבה מאוד עם הרבש"ע, הן במחשבה והן הרבה פעמים

גם בפה. ככל שהאדם חי עולם פנימי יותר, אז כח השיחה שלו בחלקו הגדול מופנה למה שהוא מדבר עם הרבש"ע, לכן הצורך שלו לדבר עם בני אדם הולך ומוקטן.

צריך להבין ברור, הכח והתשוקה של בני האדם לדבר היא קיימת אצל כל אדם. רק אצל רוב בני האדם מחמת שהדיבור שלהם עם הרבש"ע הוא מאוד מועט. וגם בשעת התפילה, פעמים רבות מאוד הם אינם חשים ומרגישים אותו ית', אז הם לא מרגישים דיבור עם מישהו אלא סתם אמירה בעלמא רח"ל, ולכן כח השיחה שלהם טובע את עצמו לצאת לפועל במקום אחר, ולכן הם מדברים הרבה מאוד עם בני אדם מותרות. אבל ככל שהאדם חי עולם פנימי יותר, מקושר לעצמו יותר, מקושר לבורא עולם יותר, אז חלק גדול מכמות השיחה שלו מופנית מול הקב"ה. מצד כך, כאשר הוא נמצא לבד, זה לא מביא אותו באופן טבעי לשעמום וריקנות ולחפש עם מי לדבר. אלא הוא נמצא עם עצמו, הוא נמצא עם הרבש"ע. וכשיש לו צורך לדבר, הוא מדבר גם מעט כמובן עם בני אדם, אבל הוא מדבר הרבה מאוד עם הרבש"ע.

ככל שהאדם חי יותר פנימה אז הוא מרגיל את עצמו יותר לחשוב, ראשית, כמות הדיבורים שלו גם כן הולכת ומוקטנת, כי הוא חי הרבה יותר בעולם של מחשבה ופחות בעולם של דיבור.

## לדבר עם הרבש"ע - באופן טבעי

אבל יתר על כן, צריך להבין את הנקודה היסודית מאוד. אנחנו רואים שבני אדם מדברים הרבה הרבה הרבה מאוד. הכח הדיבור הזה קיים בנפש של כל אחד מאיתנו, ואצל נשים בפרט, "ט' קבין שנטלו נשים". הכח הזה צריך להיות מופנה בעיקר לדיבורים עם הרבש"ע! כמו ששני בני אדם שהולכים יחד הם יכולים ליסוע שעות ולדבר אחד עם השני שעות, יהודי שחי באמת עם הרבש"ע, אז הוא מדבר עם הרבש"ע הרבה מאוד במשך היום. לא רק בג' תפילות, ולא רק בזמנים שהוא מייחד לעצמו שעה להתבודדות - אלא לאורך היממה כולה באופן טבעי, יש לו שותף שהוא חי איתו, והוא מדבר איתו הרבה.

לבני אדם מסויימים, זה נראה מאוד מחודש, מאוד משונה, ואולי אפילו מוזר. כל זה מחמת שהם לא חיים בצורה חושית עם מי שאמר והיה העולם, איתו ית"ש. אבל ככל שהאדם חי ממש בפועל, בלבבו, במחשבתו, עם הרבש"ע, והוא חי ומרגיש שהוא נמצא איתו ועימו ממש, בליבו, אז הוא רגיל לדבר איתו. ואז עיקר כח השיחה מופנה למקום האמיתי.

זה עומק חודש ניסן גאולת ישראל ממצריים, כשנגאלנו מהשיחה של הקלקול, מ"פרעה", לשון "פה רע", ונכנסנו לשיחה של קדושה. בצורת חיים של יהודי אמיתי, הוא מדבר והוא מדבר הרבה, אבל רוב הדיבורים שלו זה דיבורים של תפילה, זה דיבורים של קדושה, והרבה דיבורים עם הרבש"ע.

בודאי שבעל צריך לדבר עם אשתו, והאשה צריכה לדבר עם בעלה, ושניהם צריכים לדבר עם הילדים, ויש הלכות דרך ארץ ויש צורת חיים. אבל בין זה ובין צורת החיים שאותה אנחנו מכירים שיש כל כך הרבה דיבורים של מותרות, כל זה נובע מחמת שהרבש"ע לא נמצא במוח בגילוי.

## סיכום

חלקי הדיבור של המותרות נתחלק לשניים, חלק שהאדם מדבר מכח הנאה- הוא צריך להרגיל את עצמו לחפש תכלית בדיבור שהוא מדבר, תכלית בכלל החיים ותכלית בדיבור שהוא מדבר, לחפש תוכן ועומק במה שהוא מדבר ולדבר רק בדברים שהוא מבין ומאמין למה שהוא מדבר.

החלק השני של הדיבור שנובע משעמום בעומק הנפש- צריך לגלות עולם פנימי של דיבור עם רבש"ע. מי שמגלה עולם פנימי של דיבור עם הרבש"ע, נאמר את זה בלשון הברורה: כל החיים שלו משתנים מהקצה אל הקצה, יותר אפי' מ"גר שנתגייר וקטן שנולד". הוא אדם שיוצא מעולם של נפרדות, לעולם של חיים בצוותא עם דביקות בקב"ה.

כל אחת ואחת ירגיל את עצמו לדבר עם הרבש"ע, בפשיטות, באמיתיות, פעם יותר מעומק הלב ופעם פחות, עכ"פ להרגיל את עצמו, לדבר תמיד כסדר עם הרבש"ע. הן במחשבה, הן בדיבור בפה. כמובן, בשום שכל, ובמקומות שאפשר לעשות כך. אבל שכל צורת החיים של היהודי תהיה באופן כזה, שהוא חי עם הרבש"ע, מדבר איתו, משוחח איתו. והזיקה לשיחה מופנית למי שאמר והיה העולם.

זהו גאולת ישראל ממצרים, גאולת השיחה. נזכה בעזר ה' לשוח דברי קדושה, לספר ביציאת מצריים, להתייחס לבין אדם לחבירו בשיחה הראויה, הן בעל לאשתו, הן אשה לבעלה והן לילדים, והן לחברים ולמכירים, ולשכנים ולשכנות. אבל שעיקר הדיבור יהיה מופנה אל מי שברא את העולם בדיבורו, להתקשר אליו בשלימות, בדיבור אמיתי, קדוש, ופנימי.

# חודש אייר - התבוננות

אייר - כח ההרהור

אנחנו נמצאים בס"ד בחודש אייר. כל חודש וחודש לימדו אותנו רבותינו שיש לו כח מיוחד. הכח המיוחד שמתגלה בחודש אייר, הוא כח ההרהור, להרהר. רבותינו מלמדים אותנו שכח ההרהור בנפש הוא הכח להתבונן, לשון בינה ותבונה. זהו הכח שנאמר בשבט יששכר, "מבני יששכר יודעי בינה לעיתים".

## "בינה יתירה" אצל נשים

הגמרא אומרת על הפסוק שנאמר ביצירת האשה, "ויבן את הצלע" - "בינה יתירה ניתנה לאישה". הרי שיש כח מיוחד שנמצא באשה יותר מאשר שהוא נמצא באיש - הכח הזה הוא כח ה"בינה". שורש כח הבינה, כמו שהוזכר, נמצא אצל יששכר, מכח לאה אימנו, שהיא שכרה את יעקב אבינו בדודאי בנו. והרי שנולד יששכר מהכח של בינה, מהמעלה היתירה שנתגלה אצל לאה אימנו. א"כ, כח הבינה, הוא כח שנמצא ביתר תוקף וביתר עוז, אצל האשה, יותר ממה שהוא נמצא אצל האיש.

חז"ל מלמדים אותנו דוגמא למשל לכח של בינה שנמצא אצל האישה יותר מאשר אצל האיש: "אשה מכרת באורחי יותר מן האיש". כמו שהיה אצל אלישע, שהאשה אמרה "איש קדוש עובר עלינו", הרי שהאשה הכירה בו שהוא איש קדוש. א"כ כח הבינה שמתגלה באשה, היא כח להכיר באורחים. אפילו אם כלפי חוץ נראה האדם באופן סוים, הוא עטור בבגדים של יראי שמיים, הוא מתלבש כמו ירא שמיים, אבל האשה יכולה להכיר מה נמצא בפנימיות לבבו, האם פנימיות לבבו באמת טהור ונקי, או שח"ו להיפך. הרי שא"כ חז"ל לימדו אותנו דוגמא (שבוער ה' עוד נפתח את היסוד) של כח שנמסר לאשה יותר מאשר לאיש, "בינה" - "אשה מכרת באורחים יותר מן האיש".

ננסה להתבונן ראשית, מהו הכח המיוחד הזה שנמצא אצל האשה, ולאחר מכן בס"ד איך להשתמש איתו ולהועיל לכל אחת מכם.

## בינה - להסתכל בפנימיות של כל דבר

כח הבינה שנמצא אצל האשה הוא כח של הרהור - כלומר, בכל דבר ודבר שהאדם נפגש איתו אז העין רואה את החיצונית, את השטחיות, את מה שנראה בהשקפה ראשונה, אבל כאשר מנסים קצת להביט יותר עמוק, להסתכל להתבונן, לראות את הדברים לא רק כפי שהם נראים על פני השטח, אלא להביט מעט יותר, לתוך של הדבר, להביט מעט יותר לפנימיות של הדבר. אז על דרך כלל רואים משהו אחר ממה שראינו בהתחלה. לא שווה הראייה הראשונה שהאדם רואה לראייה שבאה מתוך הסתכלות, לראייה שבאה מתוך התבוננות, שהיא מגלה עומק פנימי יותר.

צריך להבין, שבכל דבר ודבר שנמצא בבריאה, יש לו עומק לפנים מעומק. אם אדם לא מרגיל את עצמו להתבונן, אז בכל מה שהוא רואה הוא רואה רק את החיצונית, הוא רואה את השטחיות. גם בזה יש אופן של גדילה אצל האדם. דוגמא לדבר, כאשר התינוק נולד, לאט לאט הוא רואה, הוא מביט מה שקורה סביבותיו, הוא גדל עוד וגדל עוד, וככל שהוא גדל, הוא מסתכל על הדברים אחרת.

תינוק, כאשר הוא כבר קצת זוחל כל דבר שהוא רואה, הוא רואה אותו כמשחק, או כאוכל או כמשחק. לאט לאט, האדם גודל יותר, והוא מבין שאפשר להשתמש עם הדברים לא רק כאוכל וכמשחק, אפשר לקחת עט ולצייר, אפשר לקחת מכשיר ולשמוע ממנו וכן על זה הדרך. ככל שאנחנו גודלים, הרי שאת אותם דברים שראינו מקטנותינו וחשבנו שהם או אוכל או משחק, אנחנו מגלים שיש בהם רובד יותר פנימי. כמו שהזכרנו במשל שבשעה שהאדם תינוק, הוא רואה כל דבר כאוכל או כמשחק, אבל לאחר מכן הוא גודל ומביט ורואה יותר לעומק, הוא רואה שאפשר להשתמש בדברים באופנים שונים יותר ורבים יותר – כך באופן הפנימי יותר, אם האדם באמת גידל, והוא לא רק חי בעולם, ונתווסף לו עוד יום ועוד שבוע, עוד חודש ועוד שנה, אלא הוא באמת גודל באופן פנימי, הרי שהמבט שלו על הדברים הולך ומשתנה מתקופה לתקופה, מזמן לזמן.

בכל זמן ובכל תקופה, בהדרגה, לאט לאט, הוא רואה את הדברים בצורה שונה. הוא רואה ומביט שמה שהסתכלתי קודם לכן על דבר זה, היה מבט מצומצם, ולאט לאט, אני מקבל מבט רחב יותר, עמוק יותר, פנימי יותר. בכל תקופה ותקופה, אם אדם חי בצורה נכונה כמו שילד שגדל, הרי שהמבט שלו על הדברים הולך ומשתנה. כך המבט של מבוגר, שבאמת התבגר התבגרות פנימית אמיתית, ולא רק גופנית חיצונית, המבט שלו הולך ומשתנה כסדר בכל תקופה ותקופה.

ניתן עוד דוגמא נוספת בתור עקרת בית. בס"ד, אם אדם זכה ב"ה ויש לו ילדים בנים ובנות, כאשר הם קטנים הרי שהמבט שלו על הגידול ילדים הוא באופן אחד, כאשר הילדים הם גדולים יותר ועושים דברים מורכבים יותר, הן מבחינה לימודית שכלית הן מבחינה רגשית עם עצמם, הן מבחינת היחס שלהם עם ההורים, אז התפיסה של גידול הילדים מקבלת מבט שונה. לאחר מכן הילדים גדלים עוד יותר, ונעשים בחורים, נעשים בנות בוגרות, ומגיע זמן של שידוכים, ואז המבט על הגידול ילדים מקבל עוד פעם פנים חדשות. נעשה כאן גדלות מסויימת שיוצרת יחס של ההורים כלפי הילדים יחס שונה.

בס"ד ההורים זכו להוביל את ילדיהם לחופה, וב"ה כבר נולדו נכדים, כאן היחס של הגידול ילדים מקבל כבר מבט אחר. יש כאן דור חדש יחס שונה ילדים שבעצם הם חיים ברשות עצמם לגמרי, וכן על זה הדרך. הרי שלא רק שהילדים גדלו, אלא אנחנו בתור הורים גדלים איתם, והמבט שלנו עליהם ועל הגידול שלהם הולך וגדל.

אבל צריך להבין שכשם שהמבט שלנו על גידול הילדים הולך ומשתנה מחמת שהם בעצם גדלים, כך המבט שלנו על עצמנו וכך המבט שלנו על כל דבר בעולם, צריך לגדול ולגדול. לא רק תינוקות גודלים, לא רק הילדים גדולים, ולא רק נולדים נכדים בס"ד, אלא הכל מתפתח הכל מתעלה. אם האדם חי בצורה של התבוננות אמיתית, הרי שכל החיים שלו, "עד שיבה ועד זקנה אני אסבול ואמלט", "דשנים ורעננים יהיו" – הוא תמיד גודל וגודל.

## גדלות במעשה, בהרגשה ומדות, ובמחשבה

נתבונן ונרחיב את הדברים בס"ד.

כאשר האדם גודל, הוא יכול לגדול במעשים, כשהוא היה קטן הוא עשה מעט מעשים ומעשים קטנים יותר, הוא גדל הוא מרבה יותר במעשים, והמעשים שהוא עושה הם גדולים יותר, הם רחבים יותר, הם מקיפים יותר. זה סוג של גדילה אחת, ואת הגדילה הזו כל אחד ואחת מאיתנו מכירים. כשהיינו ילדים קטנים, לדוגמא, ילדה קטנה בבית מדי פעם ביקשו ממנה מעט עזרה, אבל בס"ד בתור עקרת בית אנחנו אחראים על כל הבית מהדברים הקטנים עד הדברים הגדולים, הרי שאנחנו עושים הרבה יותר מעשים, וגם ההיקף של המעשים הוא גדול בהרבה. זה סוג אחד של גדילה.

סוג שני של גדילה זוהי גדילה שהאדם גודל בעולם ההרגשות שלו, בעולם של מידות. הוא בונה את ההרגשות שלו, והוא עובד ומברר את מידותיו, להסיר את הפסולת ולברר את חלקי הטוב, שיהיו זכים יותר נקיים יותר וטהורים יותר.

אלו הם שני חלקים של גדילה. חלק ראשון של גדילה זוהי גדילה במעשים – הוא עושה דברים גדולים יותר ורבים יותר ועליונים יותר. חלק שני של גדילה, הוא בעולם ההרגשות, של עולם המידות, והוא בונה את ההרגשות שלו בצורה יותר יסודית ומובנית, והוא מברר את חלקי הרע מחלקי הטוב, על מנת לצרף את מידותיו.

אבל מה שאנחנו עוסקים בו עכשיו, זוהי סוגיא לגמרי אחרת. זוהי גדילה במבט על דברים.

כמובן, שאם אדם לא גודל במעשים שלו והוא לא גודל בהרגשות ובמידות שלו, אז הגדילה במבט על הדברים הוא לא יועיל באופן נכון. אבל מלבד הגדילה במעשים – הן בכמות והן באיכות – ומלבד הגדילה בעולם ההרגשות ותיקון המידות של האדם, יש גדילה במבט של חיים. כמו שהמעשים גדלו, כמו שהרגש הילדותי מתבגר, כך צריך שיהיה קבוע גדילה, במבט על המציאות של האדם בפרט, ושל העולם בכלל, ועל כל חלקי הבריאה ללא יוצא מן הכלל.

ננסה בס"ד להסביר את הדבר, שיהיה ברור. ניתן כמה וכמה דוגמאות בעזר ה'.

## להתבונן מהו חסד

דוגמא ראשונה: כל אחד ואחת מאיתנו הרי יודעים שאחד משלושה עמודים שעליהם עומד העולם הוא חסד. ועל אף שכבר בקטנותנו אנחנו מכירים את המושג שנקרא חסד, האם המבט שלנו על חסד ישתנה, מאז שהיינו בגיל עשר חמש עשרה עשרים, למצב של היום? או שכמות החסד של המעשים גדלה, אבל המבט על החסד ישתנה?

ניתן דוגמא איך מביטים על חסד בקטנות, ואיך אדם שגודל באמת מביט על חסד. כאשר האדם נמצא בקטנותו, מחנכים אותו ומלמדים אותו, שיש הרבה דברים טובים שצריך לעשות: תפילה, תורה, מידות, אהבה, שמחה ועוד הרבה מעלות עליונות. ואחד מהן הוא חסד. אבל כאשר האדם גודל יותר ומתבונן יותר ומבין יותר, הוא מבין שכל הבריאה כולה היא חסד של הקב"ה, "עולם חסד יבנה". הקב"ה זן ומפרנס מליארדי מליארדי נבראים.

כמה מליארדי בני אדם בלבד, אבל הנבראים כולם הם מליארדי מליארדים כמעט עד אין קץ, ואת כל זה הקב"ה זן בחסדו, יום יום, שעה שעה, רגע רגע. כשהאדם מביט על עומק החסד של הקב"ה שכבר חמשת אלפים שבע מאות שבעים וארבע שנה הוא זן את כל העולם כולו, כל כך הרבה שנים, כל כך הרבה נבראים, פתאום הוא מתחיל לתפוס מה ההיקף, מה המציאות העליונה של מידת החסד. היא לא עוד מעלה, או עוד פרט קטן בבריאה.

הוא קולט ומבין, שחסד בעצם כל העולם כולו מובנה על חסד. הוא קולט את ההיקף של החסד שהקב"ה עושה בפועל. ואם הוא באמת מתבונן בדברים, הוא מתחיל להבין שהתפיסה שלו שהיתה בקטנותו על חסד היא היתה תפיסה נכונה, אבל תפיסה של קטנות. לאט לאט, אם הוא באמת גודל, אז התפיסה שלו לחסד מקבלת משמעות לגמרי אחרת. זה לא מעשים שאני עושה, אלא חסד עניינו כל קיום הבריאה, כל שעה מושגת על מציאות של חסד. וכאשר אני באופן פרטי עושה חסד, אני נעשה שותף לחסדו של הקב"ה, שמקיף את כל הבריאה כולה. זוהי יציאה מתפיסה של קטנות לתפיסה של גדלות.

## להתבונן מהו "תכלית"

נתבוננו בס"ד דוגמא ראשונה, שהיא דוגמא של חסד. ניתן עוד דוגמא יסודית.

כל אחד מאיתנו מכיר את המושג שנקרא 'תכלית' - יש תכלית. האדם בונה בניין, יש תכלית. מדוע הוא בונה את הבניין? על מנת שיוכל לגור בתוכו. למשל, האדם עובד בעבודה מסויימת, יש תכלית למה שהוא עובד: על מנת שהוא יקבל שכר ויוכל לפרנס את בני ביתו. אבל האם עצם המושג שנקרא "תכלית" הוא נתפס אצלנו כנקודה מרכזית שמסביבה מסתובב אצלנו כל החיים כולם? או שיש לנו הרבה ידיעות, ובתוך אותם ידיעות יש לנו אחת מהידיעות, אולי החשובות, שנקרא "תכלית"?

כאשר ילד למשל משחק במשחק, מה התכלית של המשחק? או שהתכלית שלו היא בעצם כך שהוא משחק, או שהתכלית שלו היא לנצח, אבל כמה הוא חושב על התכלית? באותו משחק אולי מעט ולאחר מכן הוא שוכח והולך לעניין אחר. ככל שהאדם מתבגר יותר, אבל התבגרות פנימית ולא רק חיצונית, המושג של "תכלית החיים" הופך להיות אצלו נקודה מרכזית, שלשם מכוון הכל. זה לא עוד פרט בחיים.

מי שחי בשטף הרגלים והוא מתנועע מדבר לדבר מעניין לעניין מתפילה לארוחת בוקר ומארוחת בוקר לטיפול בילדים ולסידור הבית ולעבודה וכן על זה הדרך, יתכן מאוד שהתכלית אצלו בחיים היא באמת נקודה קטנה. אבל ככל שהאדם מתבגר באמת, התבגרות פנימית יותר, הוא קולט שאם אין תכלית לחיים שלו, אז אין לזה שום משמעות. אז הוא מתחיל לחפש יותר את התכלית ולחפש יותר את התכלית, והוא עומד ומשתהא לעצמו, איך יתכן ששנים הוא חי בלי שהוא חיפש מה התכלית, בלי שהנפש שלו השתוקקה לדעת מה התכלית, בלי שכל מציאות החיים שלו היו מכוונים מול המציאות של התכלית.

כל אחד ואחת יודע שיש תכלית, ושצריך לחפש תכלית, אבל כאשר האדם נמצא בהתבוננות של קטנות של מוחין, הרי שהתפיסה שלו בתכלית היא מאוד מאוד קטנה. ככל שהאדם מתרומם יותר, עולה יותר, מתבונן יותר, הרי שהתפיסה שלו בעצם כך שיש תכלית ושצריך לחפש את התכלית, הוא מחפש את הדבר באופן הרבה יותר עמוק, הרבה יותר גדול, מחמת שהמשמעות של תכלית לחיים קיבלה אצלו משמעות לגמרי לגמרי שונה, פנימית יותר, עמוקה יותר, דבר שמסביבו מסתובב כל החיים כולם.

## להתבונן ביסודי הדת

נתננו שתי דוגמאות ראשונות. הדוגמא הראשונה זה חסד, והדוגמא השנייה זה תכלית. אנחנו נותנים דוגמא שלישית ואחרונה.

כל אחד מאיתנו יודע פסוקים הרבה ודברי חז"ל, לדוגמא "אתה הראת לדעת כי ה' הוא האלוהים בשמיים ממעל ועל הארץ מתחת אין עוד" וידעת היום והשבות אל לבבך כי ה' הוא האלוהים בשמיים ממעל ועל הארץ מתחת אין עוד". דברי המסל"ש בתחילתו, "כי באמת השלימות האמיתית היא הדיקות בו ית"ש", "ואני קרבת אלוהים לי טוב". המושגים בכללותם ידועים לרוב רובם של בני אדם, אבל על דרך כלל, מצד סדר גדילת צורת החיים שאנחנו מכירים, התפיסה של הנפש בעצם המושג שנקרא "קרבת ה'", בעצם המושג שנקרא "הכרת ה'", היא תפיסה מאוד חיצונית, מאוד שטחית, מאוד רדודה.

האדם תופס מאז שהוא קטן הוא שמע את המילים 'קרבת ה'' 'לעשות מצוות' 'לקיים את רצונו ית"ש' 'להתקרב אליו', והתפיסה מהי "קרבת ה'" שהושרשה אצלו בגיל קטן היא זו שיכולה ללוות אותו הרבה מאוד שנים, וע"י כן כאשר הוא גודל והוא מקיים מצוות, עושה חסד, ומתפלל, וכן על זה הדרך, התפיסה שלו ביחס ל"קרבת ה'" שנולדת מכל המעשים כולם שהוא עושה בגדלותו נשארת באותה תפיסה של קטנות, של מה שהוא התרגל בזמן היותו ילד ילדה קטנה.

התפיסה האמיתית מהי "קרבת ה'", מהי "ואני קרבת אלוהים לי טוב", מהי "הכרת ה'", מהי הרגשת ה', היא חייבת לקבל אצל האדם עומק ועוד עומק ועוד עומק, בסדר כל מציאות החיים כולם. מי שמתבונן התבוננות אמיתית פנימית כסדר, אז ההבנה שלו והתפיסה שלו ולפי"ז

ההרגשה שלו במושג שנקרא "קרבת ה'" איך שהוא תפס את הדברים בקטנותו ואיך שהוא תופס את הדברים בגדלותו, זה הרבה יותר מגר שנתגיר. כל התפיסה במושג שנקרא קרבת ה' צריך לקבל גדלות שונה, מושג שונה תפיסה של חיים לגמרי לגמרי שונה.

אצל רוב רובם של בני אדם, התפיסה שלהם ב"קרבת ה'" השתנה, אבל מעט מאוד. ככל שהאדם מתבונן יותר, התפיסה שלו בשורש כל מציאות הנבראים שהיא "הכרת ה'", שהיא "קרבת ה'", הוא מקבל משמעות אחרת לגמרי. ולפי"ז כל החיים שלו כולם משתנים.

## לצאת מתפיסה של קטנות ולהכנס לגדלות

נתננו בס"ד ג' דוגמאות: חסד, תכלית החיים וקרבת ה'. אבל צריך להבין את יסוד הדברים.

כיוון שכאשר אנחנו נמצאים בגיל של קטנות, אז נגלה אלינו יסודי הדת, ואנחנו מקבלים את יסודי הדת במקום של קטנות של נפש. מי שלא רגיל להתבונן קבוע בחיים, מי שלא מרגילה את עצמה שצורת החיים שלה היא עם התבוננות מתמדת בדברים, הרי שיסודי יסודי הדת שקיבלנו אותם בקטנותינו התפיסה בהם נשארת עם אותה תפיסה של קטנות, ואולי רק מעט יתר על כן. וע"י כן, על אף שהאדם גודל בגוף, ובשכל, וברגש, אבל היחס שלו ל"אידישקייט" וליסודי הדת יכול להישאר קרוב למאוד לגיל הקטנות. האב והבן והאמא והבת לא רחוקים הרבה אחד מהשני מהיסודי הדת.

חודש אייר, כמו שהזכרנו, הוא כח ההתבוננות. הוא בעצם הכח שצריך להוציא את האדם מן הקטנות ולהכניס אותו למציאות של גדלות. נסביר עוד מעט בס"ד, כיצד, ואיך.

על דרך כלל, מתי אנחנו רגילים להתבונן? כשיש בעיות, כשיש דברים מורכבים, שצריך למצוא פתרון, אז בן אדם נוטה להתבונן. אבל מהי ההתבוננות האמיתית, כח ההרהור של קדושה, כח ה"בינה יתירה" שניתנה לאשה?

ה"בינה היתירה", ההרהור האמיתי הוא דווקא לקחת את הדברים הכי פשוטים שיש. לא כשיש בעיות, לא כשמוצאים דברים מורכבים ומחפשים פתרון, שאז מהרהרים ואז מתבוננים. לא זה עיקר ההרהור, לא זה עיקר ההתבוננות. עיקר ההרהור וההתבוננות הוא לקחת דברים שהם פשוטים שהם נראים כפשוטים, ולהתחיל להתבונן בהם. הן ע"י מה שאנחנו לומדים את דברי רבותינו, הן בפיתוח עצמי נוסף על גבי דברי רבותינו - אבל לקחת את אותם דברים ידועים.

יש מושג של "חסד". להתבונן יותר בעומק של חסד! יש מושג של "תפילה". להתבונן ולהרהר יותר בעומק של תפילה! יש מושג של "קרבת ה'". להתבונן יותר במושג הזה!

## עבודה המעשית - לייחד זמן בכל יום ולהתבונן על נושאים מסויימים

באופן למעשה, לקחת כל דבר ודבר שאנחנו יודעים מקטנותינו ושעצם המושגים הכלליים ידועים לנו, ולהבין, ראשית, שיש בו עומק ויותר עומק ויותר עומק. ולא להתבונן רק כשיש קושיות, שאלות, ובעיות. אלא לכתחילה מתחילתו של דבר, לקבוע זמן לייחד זמן, לקחת את אותם דברים שידועים לנו ומוכרים לנו, ולהבין שמונח בהם עומק יותר, ולהתבונן בהם כסדר. אז, לאט לאט, האדם מקבל צורה אחרת של חיים שונה לחלוטין.



כח ה"בינה היתירה" שניתן לאשה, על דרך כלל, כיון שרוב בני אדם בעולם ובכללן הנשים שקועים בעולם של חומר, לכן ה"בינה היתירה" הזו גם היא מתגלה יותר בחומר, ופחות בעולם של קדושה. אבל אם אשה לוקחת את חייה באופן פנימי יותר וקושרת את עצמה לעולם רוחני יותר, ומייחדת לעצמה זמן להתבונן, אז הכח של "בינה היתירה" שניתן לאשה היא מרגישה עומק יותר.

רואים את זה באופן של הרגש ברור, שכח העומק של ההרגש אצל הנשים מצד סדר ברייתו של עולם על דרך כלל הוא יותר עמוק, יותר פנימי.

לכן, אם אשה מייחדת לעצמה זמן להרגיל את עצמה, בכל תקופה ותקופה בחיים, לקחת נושא מסויים או עניין מסויים וללמוד אותו יותר לעומק ואישית, לצאת מנקודת יסוד ברורה שהידיעה שאני יודע בדבר היא שטחית וחיצונית, והעומק שנמצא בדבר הוא עמוק יותר, ולהכנס לדבר ביותר התבוננות. הן התבוננות כמו שהוזכר בספרי רבותנו, והן לאחר מכן במחשבה עצמית עמוקה יותר. לסכם את המסקנות שיוצאים מזה, לראות מה הבנתי לפני כן, ומה הבנתי לאחר מכן. ולאט לאט, להרגיל את הנפש לראות בכל דבר עוד עומק ועוד עומק.

מי שזה צורת החיים שלו למעשה, בכל תקופה ותקופה, לאט לאט כל החיים משתנים, מתפיסה חיצונית של חיים לתפיסה פנימית של חיים. כמובן, שצריך לכתחילה לקחת בהתחלה את היסודות של יסודי הדת, והסדר משתנה מנפש לנפש. לעבור בכל תקופה בנושא מסוים, ולקבל בו הבנה יותר פנימית, וע"י ההבנה הפנימית יותר, להרגיש אותו יותר, ולהוסיף במעשה יותר. אז החיים שלנו יהיו בס"ד פנימיים יותר, עליונים יותר, קדושים יותר.

הדברים שנאמרו עכשיו בס"ד זה לא עיצה קטנה. מדובר כאן על צורת חיים עמוקה, פנימית, יותר שונה לחלוטין. צורת חיים שהאדם לא רק שהוא מוסיף במעשים, אלא הוא בעצם הולך מ"חיל אל חיל" בעולם פנימי שלו. צורת חיים שהאדם בכל תקופה חי נושא פנימי יותר, והנושא הזה בעצם קשור ללבבו עמוק. עצם ההתעסקות באותו נושא בכל תקופה הוא לבד כבר מרומם את החיים, אבל מלבד כך שהאדם מייחד לעצמו זמן בכל תקופה להתעסק בעניין מסויים. העיקר הוא להגיע לעומק שכלי יותר, ולרובד רגשי יותר בדבר, וע"י כן להוסיף במעשה יותר.

אני מקווה בס"ד שהדברים יובנו כראוי, שיצוייר ויתפס יותר הצורת חיים שורשית, שהיא בעצם צורת חיים של יהודי פנימי. שנזכה בעזר ה' להכין את עצמו כולנו למתן תורה, מתוך הרחבה של חיים עליונים, יותר פנימיים, ושאר קדושת התורה יכנס עמוק בליבותינו של כל הכנסת ישראל, יחד כולם, אמן ואמן.

## שאלות ותשובות

**שואל:** מי שיש לו יום הולדת בחודש אייר - האם זה מורה שעיקר כח הנפש שלו הוא הכח של הרהור\ התבוננות?

**הרב:** זה אומר שיש לה לבוש כה מצד הזמן, כל דבר בבריאה בנוי משלושה חלקים: עולם, שנה, נפש. מקום, זמן ונפש. הזמן כמו שאומר הגר"א הנפש והזמן זה כמו זכר ונקיבה, הנפש היא הזכר והזמן הוא הנקיבה, כמו שכל אדם שיש לו אשה היא בבחינת עזר כנגדו גם הזמן הוא עזר של האדם, אבל זה לא הוא, זה העזר שלו, לא שזו הנקודה העיקרית אלא זה הכח שעוזר לו.

**שואל:** זאת אומרת שמי שנולד בחודש אייר יש לו מקצת כח של התבוננות?

**הרב:** יש לו יותר כח של התבוננות שהיא יכולה לעזור לו, אבל זה לא אומר שזה שורשו. יש הבדל בין מי אני למה הכח שעוזר לי, כמו שיש אותי ויש לי את העזר כנגדי, העזר כנגדי היא דבר שעוזר לי אבל זה לא אני. יש הבדל אם אני תופס שהרהור זה אני לבין שזה כח עיקרי שהוא הכח שעוזר לי, זהו זיהוי אחר לגמרי בנפש.

**שואל:** אבל זאת אומרת שהכח שיכול לעזור לי יותר ממי שלא נולד באייר?

**הרב:** מצד מדרגת הזמן אז מי שנולד באייר הכח של הרהור עוזר לו יותר, אבל כמובן שגם מי שלא נולד באייר הוא יכול להשתמש באותו כח אבל לא מצד לבוש של זמן.

**שואל:** איך בדיוק צריך להיות המבט של כל יהודי על עצמו, ואיך שייך לגדול על המבט הזה של עצמינו.

**הרב:** זו שאלה מאוד מאוד רחבה, באופן כללי מאוד האדם יש לו את כל חלקי נפשו יש לו נקודת המעלה שלו ויש לו את נקודת החיסרון שלו, האדם צריך לדעת את שתי נקודות הקצוות, צריך להבין את עומק המעלה ואת עומק החיסרון, זה ההבנה השורשית, מכאן ואילך צריך להבין את כל החלקים, אבל ההבנה השורשית ראשית לברר מהי נקודת המעלה ומהי נקודת החיסרון ולאחר מכן, להבין את עומק נקודת המעלה ואת עומק נקודת החיסרון, ואז הוא מבין את הקצוות של הנפש ומכאן ואילך הוא צריך להבין את חלקי האמצע.

**שואל:** בכללות, איך מסתכלים ההסתכלות של יהודי על עצמו, חלק מנפש של כלל ישראל? איך שייך לגדול בנקודות האלה?

**הרב:** לא הבנתי את השאלה, אתה אומר יש שני מבטים שורשיים, יש מבט שמצד הנבראים שמצד כך אני לא פרטי אלא אני חלק מהכלל ישראל, ויש מבט מצד השורש שאני חלק אלוה ממעל, יש מבט אמצעי בין מה שיש את הגוף של הנבראים יש מבט שאני חלק מהתורה, אבל זה חלק שיותר קשה לאשה, אבל שני הקצוות שאמרתם זה מבט מהשורש של הבורא ומבט מהשורש של הנברא, מצד השורש של הנברא אז אני חלק מקומת הכנסת ישראל, חלק מהמבט העליון אז אני חלק מהבורא ית"ש אבל צריך לראות איזה חלק קרוב לנפש.

**שואל:** הרב הסביר שהכח של הבינה זה כח לנתח ולהבין דברים יותר בעומק להשתמש בכח הדעת לנתח ולהבין דברים בעומק, יותר בעיון.

אני חשבה תמיד שכח הבינה זה כח שמבינים דברים ככה בלי להתעמק, רק כשיש קצת שקט, אז הדברים נכנסים ככה מרגישים וככה מבינים דברים בלי כח העיון, בלי כח הניתוח סתם ככה שזה נכנס שככה מרגישים כלפי הדבר וככה מבינים את הדבר, אם זה נכון? אם יש כזה כח?

**הרב:** זוהי שאלה יסודית, נגדיר, יש שלושה חלקי בינה באדם, יש בינה שהיא חלק ממערכת של מח, יש בינה שהיא חלק מההרגשה של הלב, ויש בינה שזה כח שכלי שמורגש בלב הבנה תפיסתית. הבנה שכלית שנקראת בינה היא קיימת באיש יותר מאשר באישה, הרגשה של בינה בלב קיימת באשה יותר מאשר באיש "מכרת באורחים", גם החלק של התפיסה השכלית המורגשת יש לאשה נטייה לתפוס את זה יותר. מה שהיא דיברה היא דיברה על החלק של ההרגשה שבלב שזה מגיע באופן דממילא, זה גם כן הכח שקיים אבל לא זה עיקר הכח של הבינה של חודש אייר, חודש אייר זה הרהור, זה לא כח של בינה של הרגשה שבלב שממילא באופן טבעי נכנס לאט לאט, אלא זה הרהור שמחשבת מוח נתפסת בלב.

**שואל:** זה הכח השלישי שהרב דיבר?

**הרב:** אני דיברתי על הכח האמצעי, היא דיברה על הכח התחתון שנמצא בלב לבד, כלומר הרגשה של לבד, זה כנון שזה קיים באשה אבל לא בזה עסקנו עכשיו אנחנו עוסקים בח של הרהור שנמצא בלב ולא בכח של הרגשת הלב וממילא בלי הרהור.

**שואל:** אז הכח של הרהור בלב שונה מהכח של הרהור בשכל?

**הרב:** בוודאי! למשל מי יכול ללמוד יותר טוב סוגייה ולהבין אותה ברור, האיש או האשה? ודאי שהאיש, זה כח הרהור של שכל, אבל הרהור שמגיע לתפיסה שבלב, בזה האישה יש לה כח יותר.

**שואל:** הכח הזה לא בא על ידי ניתוח ועיון והתבוננות?

**הרב:** זה בא על ידי התבוננות, אבל זה התבוננות הכרתית, ולא התבוננות שכלית. יש שתי כוחות של התבוננות באדם. יש התבוננות שכלית - אדם לומד סוגייה, זה התבוננות שכלית. יש התבוננות הכרתית - התבוננות שקיימת באשה יותר מאשר באיש. יש עוד חלק באשה, שההרגשה שלה הטבעית מסופחת יותר ברגש של עצמה גם בלי התבוננות, שזה מה שהיא הזכירה.

**שואל:** כח הבינה שהיא דיברה עליו, גם קשור לחודש אייר?

**הרב:** לא בעיקרו שייך לחודש אייר, כי הכח שעליו היא דיברה הוא כח של הרגשה באופן של ממילא הוא לא בא על ידי הרהור הוא בא על ידי הרגשה של תחושה באופן של ממילא, חודש אייר הוא כח של מי שלומד דבר והתפיסה שלו היא תפיסה של לב, לכן זה יששכר שבא מכח לאה, זה לא שכל כשלעצמו התבוננות של שכל לעצמו, זה לא הרגשה שבאה באופן של ממילא, אלא זה שכל שנתפס כהכרה חושית.

**שואל:** האם יש כח בחודש אייר לרפואה?

**הרב:** אייר כידוע ר"ת "אני י' רופאך", כמו שאומרת הגמרא בברכות, ועוד מביאה את הפסוק שהסמיכו רפואה לתשובה, "ולבבו יבין ושב ורפא לו", אז ההבנה שנמצאת בלב מכוחה מגיעה הרפואה. אנחנו עסקנו בחלק של ההבנה, אבל על זה אומרים חז"ל שמכח ההבנה "ולבבו יבין ושב ורפא לו", לכן אייר זה כל של הרהור של הבנה ומשם נמשך הרפואה, "לבבו יבין ושב", ואז "ורפא לו", אבל צריך "ושב".

**שואל:** התבודדות והתבוננות זה אותו דבר, או שיש עוד משהו שהתבודדות כולל שלא כלול בהתבוננות?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד מאוד מאוד. יש חלק של התבוננות, ויש חלק של התבודדות. ראשית, ההתבוננות יכולה שתהיה בהתבודדות ויכול להיות שלא, אבל אם ההתבוננות נעשית בהתבודדות, היא יתירה על דרך כלל הרבה. אבל ביתר דקות, יש שתי כוחות בנפש - יש כח בנפש של פשיטות, ויש כח בנפש של הרכבה. ההתבוננות הוא כח של הרכבה, וההתבודדות מורכבת משתי חלקים - חלק מההתבודדות צריך להיות בהתבוננות של כל הרכבה, שעל זה דיברנו עכשיו בארוכה, וחלק מההתבודדות צריך להיות שמקום של פשיטות בנפש, מצד כל האדם פונה לרבש"ע באופן של מעמקי ליבו בפשיטות. בלשון פשוטה, ההתבודדות מורכבת מחשבון הנפש ומהפשיטות של הפניה לבורא עולם. חשבון הנפש הוא בוודאי התבוננות מורכבת, משא"כ הפנייה לבורא צריכה שתהיה מהנקודה הפשוטה שבנפש. הרי שבעומק יש חלק שמורכב שזה ההתבוננות. ההתבודדות צריכה להיות מורכבת משניהם. חלק מרבותינו נהגו יותר לעשות את ההתבודדות באופן של התבוננות בהתבודדות, וחלק מרבותינו נהגו לעשות את ההתבודדות באופן של פשיטות. והצורה הנכונה להרכיב כמובן את שניהם, חלק מהזמן הוא התבוננות וחלק מהזמן הוא כח הפשיטות שבנפש שפונה לרבש"ע.

על מנת רק שהדבר יהי יותר בשלימות בחלק של ההתבודדות, יש חלק של חשבון הנפש שבהתבודדות, יש חלק של ההתבוננות שבהתבודדות, ויש חלק של השקטה נפשית שבהתבודדות, ויש חלק של פניה של הרבש"ע. זה עצמו מתחלק לתפילה ולשינון יסודי האמונה.

**שואל:** האם זה הסדר בהתבודדות, שקודם ההתבוננות, ואחרי זה השקטה, ואחרי זה חיבור עם ה' או שלא דווקא זה הסדר?

**הרב:** בשביל זה צריך לעשות סדרה, זה סוגייה ארוכה מאוד. אין לזה סדר אחד. זה משתנה מנפש לנפש. מה שאמרנו זה לא דווקא בוודאי שלא.

**שואל:** אז יוצר מהדברים שלכאורה זה דבר טוב שהקב"ה יצר אותנו עם חסרונות, כי ע"י החסרונות ופונה לקב"ה ועושה תשובה, האם זה המהלך הנכון? **הרב:** "בורא נפשות רבות וחסרונן", כמובן שחלק מההטבה היא החיסרון כמו שאמרנו נכון מאוד, זה המבט הפנימי להסתכל על החיסרון כשורש לעלייה, לא רק במבט של נפילה ח"ו אלא כל חיסרון הוא כלי שלם לעלייה והדוגמא של הדבר שחיסרון הלבנה שהוא שורש לעלייה, אז יש פנים של עלייה מצד עבודה ויש פנים של עלייה מצד תפילה לקב"ה מצד בטחון אבל המבט שהוזכר להסתכל על החיסרון כמעל הוטבה ודאי נכון מאוד.

# חודש סיון - נח ההילוך

## חודש סיון - נח ההילוך

כל חודש וחודש יש לו כח מיוחד, כמו שכבר דיברנו כמה פעמים. הכח המיוחד שמתגלה בכח סיון הוא 'הילוך', הכח ללכת. לא מודבר כאן על כח של הילוך שנמצא ברגליים שהאדם הולך, אלא זה כח בנפש, שנקרא כח של, "הילוך".

את ההילוך שברגליים כל אחד ואחת מאיתנו מכירים: רגליים הולכות, רגליים רצות. אבל מהו הכח של ההילוך שנמצא בנפש? לאיפה הנפש הולכת?

## הילוך בגוף ובנפש

תינוק שנולד, משעת לידתו הוא הולך וגדל בגוף. הוא בהתחלה קטן מאוד, ובקושי רואה, לאט לאט הוא גדל ומתחיל לראות. הוא זוחל, לאט לאט הוא הולך, הגוף גדל. אבל מגיע גיל מצויין ששם כבר הגדילה של הגוף הולכת ונפסקת. בשלב מסויים, לא רק שהוא מפסיק לגדול, אלא הגוף הולך ומצטמק. הגידול נקרא הילוך, הוא תמיד הולך עוד ועוד ועוד.

דוגמא נוספת: כח של אישה שיוולדת, היא בעזר ה' מתחנת ומתחילה ללדת ילדים, בגיל מסויים, בערך מגיל ארבעים ומעלה כבר הכל ללדת מפסיק. כל השנים האלה היא הולכת עוד ועוד, מולידה עוד ועוד ועוד, אבל מגיע זמן מסויים שהכח הזה מפסיק.

נתנו עד עכשיו שתי דוגמאות של הילוך בגוף, ילד שגדל וגדל עד שלב מסויים שזה מפסיק, ואישה שיוולדת ויוולדת עד שלב מסויים שזה מפסיק. זה כח של הילוך שמתגלה בגדילה של גוף כסדר. עכשיו ננסה לבאר דוגמאות של הילוך בנפש.

אדם לומד דבר מסויים בשכל, והוא מתקדם ומתקדם, בהתחלה הוא היה דוקטור, אחרי זה הוא נהיה פרופסור, אבל הוא מגיע לשלב מסויים שכבר אין לו הרבה איפה להתקדם. הוא לומד עוד קצת, יודע עוד מעט חידושים, אבל בעצם הוא הגיע למקום שאליו אפשר להגיע. כל התהליך הזה עד שהוא הגיע לאותו מקום נקרא 'הילוך'. מכאן ואילך, הוא כבר לא מתקדם הרבה.

המשלים הללו של הילוך, הן בהילוך של גוף של ילד ואישה, והן בהילוך של נפש שהאדם מתקדם בשכליות בעבודתו, הם הילוכים שיש להם לבסוף הפסק. האותיות "ה" "ל" "ך" הופכות להיות אותיות "כ ל ה" - נעצר ונגמר מקום ההילוך של האדם. זהו סוג אחד של הילוך. הכח הזה של ההילוך שהזכרנו עד עכשיו, זה הילוך שהאדם הולך במשך תקופה ואפילו תקופה ארוכה מאוד, ולפעמים ארוכה מאוד מאוד של עשרות שנים. אבל בשלב מסויים ההילוך נעצר.

סוג שני של הילוך, הוא שההילוך לא נעצר לעולם. על הסוג השני של ההילוך, אומרת הגמרא בסוף ברכות, "תלמידי חכמים אין להם מנוחה לא העולם הזה ולא בעולם הבא, שנא' ילכו מחיל אל חיל". הם תמיד הולכים עוד ועוד ועוד.

יש אם כן שני סוגי הילוכים בנפש: הילוך בנפש, שהאדם הולך זמן מסויים ולאחר מכן ההילוך מפסיק, ויש כח עצום ונורא של הילוך שבכוחו ללכת תמיד לעולם בלא הפסק. זה ההילוך שעליו אמרו רבותינו שמתגלה בחודש סיון - כח של הילוך. זה הילוך שעליו נאמר "ילכו מחיל אל חיל", לעולם, בלי הפסק.

## צמיחה אינסופית

לאחר שהבנו בס"ד את המהות של חודש סיוון, שזה הילוך בלא גבול, עכשיו ננסה להתבונן בנפש שלנו, לראות את ההילוך שיש לו גבול, ואת ההילוך שאין לו גבול, שאליו אנחנו שואפים ורוצים להגיע, במיוחד מכח חודש סיוון.

אצל כל אחד ואחת מאיתנו, יש זמנים מסויימים שאנחנו רוצים להתקדם ולעלות בעבודת ה'. אין בן אדם יהודי אמיתי, שיש לו נשמה קדושה, שאין לו בכל ימי חייו לפחות מעט זמנים שהוא רוצה להתקדם בעבודת ה' והוא מתקדם מעט. אבל הכח זה של ההילוך שמתגלה אצל רוב בני האדם הוא הילוך לזמן. הוא הילוך שיש זמן שהם הולכים, אבל מגיע זמן מסויים שההילוך מפסיק.

אפילו אם לאחר מכן לאחר ההפסקה חוזרים עוד פעם ומתעוררים, ועוד פעם מנסים ללכת ולהתעלות בעבודת ה', אבל ההילוך הקודם נעמד ונפסק, ומכאן עכשיו מתחיל הילוך חדש. הרי שעומק כח ההילוך שמתגלה אצל רוב בני האדם בנפש, זה הילוך לפרקים, הילוך לזמן, הילוך שיש לו סוף, הילוך שיש לו הפסק.

ההצלחה האמיתית והשלימה אצל אדם שרוצה באמת להצליח בחייו, הוא, לגלות את המקום הפנימי בנפש ששם ההילוך הוא תמיד. שם, ההילוך הוא לא לפרקים. שם, ההילוך ממשיך - לא רק בעולם הזה אלא גם בעולם הבא.

מי שהגיע לאותו מקום של הילוך הוא זה שנקרא "בן עליה", הוא תמיד עולה. מדוע הם נקראים בני עליה? הרי הרבה בני אדם לפעמים עולים? ההבדל בין רוב בני האדם לבני עליה הוא, שאצל רוב בני האדם, העליה שלהם היא לפרקים. פעם עולים פעם יורדים, פעם עולים פעם עומדים. משא"כ הבני עליה, הם תמיד נמצאים במצב של עליה. הם אף פעם לא מוצאים במצב שהם מפסיקים את העליה.

כמובן שהשאלה עומדת וברורה, האם יש אדם כאן בעולם, שאף פעם לא זקוק למנוחה? שהוא יכול בכל רגע ורגע לעלות? הרי כולנו בני אדם ולכל אדם ואדם יש צורך לפעמים לנוח. אז מה ההבדל בין בני עליה לאלה שאינם בני עליה?

## המבט על זמן הקושי

לכל אחד ואחת מאיתנו, יש קשיים ונסיונות. יש תקופות בחיים שהם קלים יותר, נעימים יותר וזורמים יותר, ויש תקופות בחיים שהם קשים יותר, מורכבים יותר (גם בחיצוניות וגם בנפש). ההבדל בין מי שהוא בן עליה למי שאינו בן עליה הוא, כאשר מגיע זמן הקושי, זמן שבו האדם מרגיש שקשה לו להמשיך וללכת. שניהם צריכים כאן הפסק מסויים, אלא שמי שאינו בן עליה, כאשר מגיע הזמן של הקושי, הוא עוזב את העבודה ועומד במקומו, משא"כ מי שהוא בן עליה, בדעתו הוא רק "עומד לפוש", אבל ע"מ מיד לאחר שירגיע המצב להמשיך הלאה.

יש כאן הבדל עצום וגדול מאוד בין צורת החיים של מי שאינו בן עליה, לבין צורת החיים של מי שהוא בן עליה. מי שאינו בן עליה, אז כאשר מגיעים הקשיים והנסיונות, אז הוא מרגיש שהדברים קשים לו, הם למעלה ממדרגתו, והוא נסוג אחור, ובדעתו עכשיו להפסיק את מהלך הדברים. אבל מי שהוא בן עליה, השאיפה שלו היא לעולם להצליח, ואפילו כאשר מגיעים קשיים, הוא לא מתייאש, אלא הוא רק מבין שהוא זקוק לזמן של מנוחה.

אם הבן עליה מנסה לעלות תמיד, ולא לנוח - אף פעם הוא לא יצליח מחמת שהוא פועל למעלה מכוחות נפשו והוא בוודאי ישבר. אבל בן עליה שהוא בר דעת מבין שיש זמנים קשים, הוא מבין שיש זמנים מורכבים יותר, וכאשר מגיעים הזמנים המורכבים והקשים, הוא איננו מפסיק, אלא כל הזמן דעתו להמשיך הלאה. הוא יודע שהוא צריך קצת מנוחה, הוא קובע לעצמו כמה ימים של מנוחה, לפעמים כמה שבועות

אבל לא יתר על כן, אבל בעיקר גם באותם ימים של הפסק, גם באותם שבועות, דעתו להמשיך הלאה לאחר שהוא נח. בדעת שלו הוא לא הפסיק, ברצון שלו הוא לא הפסיק. רק הגוף שלו נח לכמה ימים או כמה שבועות, על מנת לאזור כוחות להתקדם הלאה.

## להחזיק ה"אש" של עלייה, אפי' נשצריך להפסיק

ניתן משל, על מנת שהדברים בעזר ה' יובנו יותר.

עקרת הבית מבשלת אוכל והיא צריכה לצאת מהבית לרבע שעה, האוכל נמצא על גבי האש והיא מפחדת שזה יישרף, היא יכולה לעשות שני דברים, היא יכולה לסגור את האש ולאחר מכן שהיא תחזור מהבית להדליק מחדש, והיא יכולה להוריד את האש למצב הכי נמוך שהוא בוודאי לא יישרף ואז כשהיא חוזרת- להגביה את האש מחדש, מה ההבדל אם היא סגרה לגמרי את האש ויצאה לאחור מכן היא מדליקה לבין אם היא רק הנמיכה ולאחור מכן היא חוזרת ומגדילה? האם האוכל נשאר חם או שהוא נעשה קר? האם צריך להתחיל כמעט מההתחלה, או שאנחנו ממשיכים רק ממקום יותר נמוך?

עכשיו הנמשל: כאשר האדם הוא אינו בן עליה, בזמן שמגיעים הקשיים והנסיונות אז הוא סוגר את האש, והוא חוזר להדליק את האש רק לאחר תקופה. אבל בנתיים, בכל אותה תקופה, האש- כח התשוקה שבנפש- נסגר. משא"כ מי שהוא בן עליה, אפילו באותם תקופות שהוא נח, אבל האש עדיין פועלת. היא אש נמוכה, אבל האש פועלת. ולכן, הקדושה שלו משתמרת, וגם בזמן שהאש הזו פועלת, יש לו את התשוקה לחזור ללעתידי. וכבר עכשיו דעתו ברורה שלאחר מכן הוא יחזור, הוא רק נח על דעת להמשיך הלאה מעלה מעלה.

עד עכשיו אם כן הסברנו יסוד אחד, איך וכיצד יכול האדם לילך תמיד בלא להפסיק. הוא לא הולך תמיד בלי להפסיק. אלא גם בשעה שהוא מפסיק, האש עדיין בוערת אבל נמוך, הוא משתוקק ורוצה.

## ימי אהבה וימי שנאה

עכשיו נסביר עוד יסוד נוסף, איך לזכות ללכת תמיד.

אחד מהיסודות הידועים של ספר הישר (שער ו), שהוא מגדיר את ימי חיי האדם ב"ימי שנאה" ו"ימי אהבה". ובלשון אחרת בדברי רבותינו, זה נקרא "ימי הגדלות" ו"ימי הקטנות".

ימי האהבה וימי הגדלות זה אותם ימים שהנפש פתוחה, המחשבות בהירות יותר, והרצון משתוקק, ואז האדם זוכה בס"ד ללכת מחיל אל חיל. ימי השנאה וימי הקטנות אלו ימים שהנפש חשוכה, המחשבות סגורות, ההרגש כבוי, ושם האדם מרגיש שהוא איננו יכול להתקדם. אומר ספר הישר, שאם אדם בזמן ימי השנאה בזמן ימי הקטנות הוא יפסיק את כל עבודתו, הרי שהוא אף פעם לא יצליח להעלות מעלה מעלה, (כמו המשל שהזכרנו מקודם בדבר שנמצא על גבי האש, במשל של ר' חיים שמואלביץ).

מה העיצה להמשיך קבוע? אומר ספר הישר, שיש הבדל יסודי בין זמן הגדלות לזמן הקטנות. כאשר האדם נמצא בזמן הגדלות, הוא יכול את המאה אחוז שהוא עושה. בזמן הקטנות אסור לו לעולם להפסיק את כל המאה אחוזו. הוא חייב לשמור למעשה לפחות עשר אחוז מתוך מה שהוא עושה בימי הגדלות. אם בימי הקטנות הוא מפסיק לגמרי את מה שהוא עשה בימי הגדלות, הוא יפסיד, ולא יצליח. אבל אם בימי הקטנות חלק ממה שהוא עושה בימי הגדלות, חלק קטן, אבל את אותו חלק הוא משמר בכל תוקף, והוא ממשיך לעשות אותו למעשה, הרי

שנעשה רצף בין הגדלות לגדלות הבאה שבנתיים יש קטנות. אבל אם בזמן שמגיע ימי הקטנות הוא מפסיק את הקבלות שלו את סדר העבודה שלו לגמרי – הרי ש"נעשית תורתו קרעים קרעים". זה נעשה כתבשיל שמתקרה לגמרי שצריך לחזור ולחמם אותו.

## באופן מעשי

להבין רק למעשה את העיצה של ספר הישר: לדוגמא, אם יש לאדם קביעות ללמוד עשר דקות ביום הלכה, בימי הקטנות הוא לא לומד עשר דקות, אבל שילמד שתי דקות.

עוד דוגמא: אם יש לאדם זמן שהוא מבודד את נפשו עם בוראו רבע שעה בזמן הגדלות, בזמן הקטנות לפחות שיהיה כמה דקות. אבל אם בזמן הקטנות מפסיקים את הלימוד לגמרי, מפסיקים את ההתבודדות עם הבורא לגמרי, הרי שאז האדם נופל.

נקטנו כמובן שני דוגמאות בעלמא, אבל היסוד הוא אותו יסוד: כל קביעות וקביעות שיש לאדם בימי הגדלות, בימי הקטנות הקביעות צריכה להמשיך לפחות חלק קטן מממנה, אבל החלק הקטן חייב המשך בתמידות, באופן קבוע, שלא יפסק לעולם.

## איך לקום מזמן נפילה

נסכם את מה שאמרנו עד עכשיו שני עיצות, ונחבר אותם בעזר ה' יחד.

העיצה הראשונה נתבארה שגם בזמן הקטנות, גם בזמן ימי השנאה, האדם צריך, שהרצון והתשוקה שלו לא תיכבה, אלא הוא משתוקק לחזור לדבר. ויתר על כן, כל מה שהוא מפסיק, זה באופן של מנוחה, באופן של "לפוש קמעא" ולא באופן שהוא מפסיק את הדבר לגמרי.

העיצה השנייה שנתבארה זה מדברי ספר הישר, שכל פעם שהאדם נמצא בימי השנאה, בימי הקטנות, בקביעות שלו למעשה הוא ח"ו לא מפסיק, אלא לפחות חלק קטן מן הקביעות הוא צריך להחזיק בו מעמד בכל מצב ובכל אופן.

אלו הם שני העיצות שנתבארו עד השתא על מנת שהאדם יוכל לילך תמיד מחיל אל חיל ולא להפסיק.

## העומק של השני עצות אלו יחד

עכשיו נבין את המהות של שני העיצות יחד, איך הם משלימים זה את זה. זה בלא זה – אי אפשר.

כל דבר בנוי מחיצוניות ופנימיות. ממעשה, ונפש. העיצה הראשונה שאמרנו היא עיצה בנפש: להרגיש תמיד איזשהו תשוקה ורצון לחזור, את ההחלטה שאני ממשיך, ואת המודעות הנפשית שזה רק מנוחה. זה עיצה פנימית נפשית. לעומת זאת, העיצה שהזכרנו בשם ספר הישר, זו עיצה מעשית בפועל לא להפסיק את ההילוך לגמרי, אלא ללכת יותר לאט.

כל דבר צריך שיהיה גם חיצוניות וגם פנימיות. צריך גם את התפיסה הפנימית שהוא עדיין משתוקק והוא תופס את זה רק כמנוחה לזמן, וצריך גם את המעשה החיצוני שהוא לא מבטל את הקביעות לגמרי אלא מקטין אותו.

## למה צריך 'עצות אלו ביחד

נבין עכשיו למעשה את הדברים.

מי שינסה לקחת רק אחד מן העיצות, למשל אם האדם יקח רק את העיצה של ספר הישר (ספר שמיחוס לר"ת) והוא משתמש בעיצה של המעשה שהוא לא מפסיק את הקביעות באופן גמור אלא לפחות שומר על קביעות מועטת, אבל החיצוניות שלו עדיין תקיפה, היא איננה מפסיקה אלא היא הולכת, היא הולכת לאט אבל היא הולכת, אבל מכיוון שהפנים שלו כמעט כבוי לגמרי, הרי שוודאי שהעיצה הזאת תועיל לו במידת מה. אבל, הכח של ההילוך שממשיך הוא ממשיך רק במעשה בגוף, והנפש שלו הפסיקה ללכת. לאחר מכן יקשה עליו לחזור ולהמשיך בסדר העליה של הגדלות, כי הנפש הפסיקה כמעט ללכת, והגוף, הקבלה המעשית, הלך. לכן הוא מעמיד את עצמו בסתירה. משא"כ גם עם צירוף למעשה הוא מוליך את נפשו מכח התשוקה, הרי שכאשר יחזור לימי הגדלות לימי האהבה, שניהם היו הולכים קבוע רק יותר לאט, ועכשיו הוא יחזור לסדר ההילוך האמיתי שלו.

וכן להיפך, אם האדם משתמש רק בעיצה הראשונה שאמרנו, שבשעה שהמגיע ימי הקטנות הוא עדיין שומר אש של קדושה והשתוקקות, אבל הוא לא ממשיך למעשה כלום, הרצון וההשתוקקות אין לו התפסה במעשה. הוא לא מחייב את זה באיזשהו כלי, וזה מחשבה שפורחת באוויר, תשוקה שאין לה כמעט קיום.

על זה אומר הרמב"ן, "אם תעירו ואם תעוררו את ההאבה עד שתחפץ" - צריך להתפס את ההתעוררות באיזשהו חפץ בכלי של מעשה. התעוררת שאיננה מתלבשת בכלי היא כמעט בוודאי תחלוף. גם בימי השנאה, גם בימי הקטנות, את אותה השתוקקות מעט שיש, צריך להתפס בכלי קטן, אבל לא השאיר אותה רק כהשתוקקות בעלמא.

א"כ זה העומק שנצרך שתי העיצות ביחד, על מנת לעבור בשלום את ימי השנאה וימי הקטנות, שנוכל לאחר מכן להמשיך בצורה נכונה של "ילכו מחיל אל חיל".

## ההסתלות העמוקה על כישלונות: זמן "שינה", לא "נפילה"

אחרי שהעמדנו את שני החלקים הללו, נסביר עוד חלק שלישי. הבלענו אותו בהתחלה בתוך החלק הראשון, ועכשיו נעמיד אותו יותר ברור כמציאות לעצמה.

שני העיצות שהיו למעשה, מצד הנפש שהאש דקדושה תמשיך לפחות מעט בתשוקה, להמשיך לעתיד, והעיצה המעשית שלפחות ישאר אזישהו חלק קטן - על גבי שניהם, עומדת עיצה פנימית, וזה עיצה של תודעה.

בשעה שהאדם נמצא בימי הקטנות וימי השנאה, הוא יכול להסתכל על המצבים הללו בשני מבטים שונים. הסתכלות אחת על המצבים הללו הוא, "אני לא יכול", "אני לא מסוגל", "אני לא אצליח", "זה למעלה מהמדריגה שלי". הסתכלות שניה, שכמו שהגוף צריך לנשום חמש ושש ושבע ושמונה שעות בכל יום, גם הנפש צריכה שינה. ימי הקטנות וימי השנאה, צריך להבין בעומק, הם לא זמן של נפילה! הם זמן של שינה.

שינוי התודעה הזו עוקר מהנפש את שורש סיבת הנפילה. למה כל אחד ואחת מאיתנו בכל לילה, כשאנחנו הולכים לישון, לא מרגישים שנפלנו? וכאשר האדם נעשה חלש מאוד ונופל למיטה, במשך היום הוא מרגיש התמוטטות ונפילה. מה ההבדל? כי בלילה כאשר הוא הולך לישון, הוא מבין שזה סדר ברייתו של עולם, שהקב"ה ברא את האדם, "ויפל ה' אלוהים תרדמה על האדם". ובייחוד לאחר החטא, מתגלה שיש זמן שהוא צריך להיות ער ויש שהוא צריך להיות ישן. הוא לא תופס את השינה כנפילה, אלא הוא תופס את השינה כסדר מערכת של חיים, ער וישן, ער וישן, וכשהוא הולך לישון, הוא ישן על מנת לקום בבוקר, עם כוחות יותר חדשים ולהשמך הלאה.



אליבא דאמת, הצורה הפנימית שהאדם צריך להסתכל על כל הקשיים, על ימי השנאה, על ימי הנפילה, על ימי הקטנות, שבאמת כל הזמנים הללו הם זמנים של שינה. היצר הרע מטעה אותו ומסביר לו שהוא נפל, שהוא נשבר, שהוא לא מסוגל להצליח, שהוא לקח על עצמו דברים שהם למעלה מהמדריגה שלו, שיש בני אדם שיכולים להשיג את זה אבל הוא לא שייך לזה, והוא מציע לו לסגת לאחור. זו עצת היצר איך להסתכל על המצב.

אבל מי שחי חיי פנים, מי שחי חיי אמת, שמקושר לנקודה הפנימית שבנפשו, צריך להתבונן ולהבין, שכל הזמנים הללו של הנפילות והירידות והקשיים הם זמני שינה. מי שיקלוט את הנקודה שנאמרה עכשיו, בעומק נפשו הוא יעבור הרבה הרבה יותר בקלות את כל משברי החיים. זה לא מילה פרטית. מדובר כאן בשינוי תפיסת תודעה עמוקה, איך להסתכל על כל קשיי החיים. ככל שהאדם מסתכל על כל הנפילות באופן של שינה, מעיקרא, המקום שאליו הוא נופל הוא הרבה יותר קל, הוא הרבה יותר נח, הוא מונע מעצמו את רוב משברי החיים.

זה לא דרך להתמודד בתוך הנפילה, בתוך בירידה, בתוך ימי הקטנות, בתוך ימי השנאה, אלא זו דרך עצומה שמעיקרא ימי הקטנות וימי השנאה יהיו הרבה יותר קטנים בכמות ויהיו הרבה יותר קטנים באיכות. מי שיקלוט את נקודת עומק הדבר של התודעה, הוא ירגיש שהוא יצא מגלות לגאולה, משיעבוד לחירות! הנפש קיבלה תפיסה שונה שנותנת לו כח להתמודד באופן שונה לגמרי עם כל המצבים. הוא לא רואה את זה כנפילה ושבירה אלא כזמני שינה, שבוודאי צריך לנוח, אבל לנוח על מנת להתעורר לאחר מכן, ביתר שאת וביתר עוז ולהצליח.

## הדרכה מעשית

למעשה, מי שרוצה להשתמש בדברים, שיקח דף ועט, ירשום לעצמו את שלושת העיצות שנתבאר.

העיצה השלישית של התודעה, כדאי לחזור עליה מדי פעם, בין בזמני עליה בין בזמני ירידה. אבל בזמן שמגיע זמני הקשיים, הוא יוציא את הדף מהמגירה ויקרא את הדברים, הן את שתי הדברים הראשונים, והוא ינסה ליישם אותם, אבל בעיקר את הנקודה השלישית: להסתכל על המצב שהוא נמצא בו באופן שונה.

אחרי כל עליה באה תמיד גם לפעמים ירידה. לכן, כדאי לראות את הדברים לא רק בזמן ירידה, אלא גם בזמני העליה. ככל שהתודעה הזו תחדור עמוק יותר בנפש שלנו, אנחנו נהיה יותר קרובים לבני עליה, יותר קרובים לאלו שיכולים תמיד ללכת מ"חיל אל חיל".

## לסיכום

חודש סיוון שזכינו לקבל את התורה, לא זכינו רק שבחודש סיוון יהיה לנו כח גדול, אלא קיבלנו בחודש סיוון כח שמכוחו נוכל לילך תמיד לנצח נצחים. מכח החודש הזה שניתנה בו תורה, מתגלה כח שיהודי לא נעצר, שיהודי לא נשבר, שיהודי לא מתרסק לרסיסים, אלא בכל מצב מונח בו הכח שהוא יכול ללכת מ"חיל אל חיל".

זהו מהלך הדברים שהסברנו את שלוש העיצות, ובעיקר את החלק השלישי של התודעה של השינה. בתפיסה הזו, בני ישראל כאשר הקב"ה בא לתת להם את התורה, הם ישנו ע"מ לגלות להם שבמשך הדורות יהיה שינה, אבל לעולם צריך לראות את כל הקשיים כשינה, וע"י כן להתמודד מכח חודש סיוון, מתן תורה שבו, כל ימי החיים לילך מחיל אל חיל.

שהקב"ה יזכה אותנו בכלל כל הכנסת ישראל לקבל את אורה של תורה.

**שאלה:** מה בדיוק צריך החזיק - איזה אש צריך לקיים בימי השנאה, איזה חלק מהאש צריך לקיים בנו?

**הרב:** שאלה טובה מאוד. יש שתי כוחות בנפש - כח של יאוש, וכח של תקוה. אם בזמן השבר האדם מקבל את כח היאוש, אז הוא איבד את האש של התקוה. הכח היחיד שצריך שיהיה זה תקוה: להאמין שבעצם אני אחזור לאחר מכן. כמו שהסברנו בהמשך, שזה רק "שינה" ולא נפילה.

**שאלה:** זה לא דבר מסויים שצריך לרצות?

**הרב:** רק צריך להיות במדריגה העליונה, תקוה שאני בוודאי יחזור ובוודאי יצליח, לא להתייאש. לא תקוה שבני אדם אומרים 'אני מקוה', אלא באמת בטוח שהקב"ה יעזור לי להצליח.

**שאלה:** מה קורה בימים שבן אדם חולה, ואי אפשר אפילו לעשות דקה שתיים למעשה?

**הרב:** למה אי אפשר אפילו חצי דקה במחשבה?

**שואל:** במחשבה, אבל מי עם למעשה. למשל לומדים חברותא עם מישהו.

**הרב:** ילמד לבד.

**שואל:** אבל יש ימים שאפילו זה קשה אי אפשר.

**הרב:** ניתוק אחד של שניה אחת אפשר, כן, היצר הרע יותר חזק.

**שואל:** מה קורה אם האדם הגיע למצב שהרצון באמת התייבש?

**הרב:** שיחזיק לפחות במעשה. לעורר עכשיו את הרצון מחדש, זה קשה אם הפסיק. אבל את המעשה, אפשר.

**שואל:** למדתי בשבוע שעבר שאם נמצאים במצב שממש רחוקים מאוד והעבודה מאוד קשה, מה שאנחנו מקווים לעשות אז אם דווקא אז עושים בלי להרגיש, אפילו בלי להרגיש שאנחנו משיגים משהו, בלי להרגיש התלהבות בכלל. אם אנחנו אז עושים את זה, למשל תפילה, אז אפשר להגיע לרמה רוחנית הרבה יותר גבוהה מאשר כל הדברים. האם זה יותן כזה דבר, איך זה עובד? איך זה מתקשר למה שדיברנו?

**הרב:** רק אם יש לבן אדם פנימיות. אם כל החיים שלו הוא עובד בדרך הזו, אז הוא לא יגיע כמעט לשום דבר. אם יש לו פנימיות, ויש זמן מסויים שקשה לו והוא עושה, אשריו וטוב לו. אבל אם כל מהלך החיים הולכים בלי להרגיש אפילו שקשה, לא זו צורת העבודה של קדושה.

**שואל:** האם זה יתכן שלנשים יותר שייך הדרך הזאת של מעשים?

**הרב:** בדיוק הפוך. הם מרגשיות יותר, והם עושות מתוך הרגש. אצל גברים, חלקם פחות מרגיש, והם צריכים לעשות אפילו כשהם לא מרגישים. אבל עוד פעם, הדרך הזו היא לא דרך לאורך טווח, היא נקודתית! מי שמדריך כך לאורך טווח, הוא הופך אנשים להיות מחשבים ורובוטים. הדרך הזו צריכה לפתוח את הלב, ולא "לעשות אפילו כשלא מרגישים".

**שואל:** אם יש לבן אדם איזהשהו כח לכוון את ימי השנאה וימי האהבה, מתי הם באים ומתי הם הולכים? או שזה בכלל לא ביד האדם?

**הרב:** יש כח באדם שהוא עוד יותר מצמצם ומקטין את ימי הקטנות בכמות ובאיכות, אבל לא בידו האם להיות שם או לא.

**שואל:** מה קורה אם בן אדם מגיע לימים אלו, וחושב: אולי שלא עושים עבודה נכונה, אולי הם לא בדרך הנכונה?

**הרב:** עכשיו צריך לחכות עד שיעברו לימי הגדלות, ואז לברר. כשמבררים בימי הקטנות זה נובע משבר, לא מנקודה אמיתית.

**שואל:** האם ימי השנאה זה דבר ברור שאפשר לדעת, או שזה אולי לא ימי שנאה, אלא שהיום יותר קשה לי לעשות משהו.

**הרב:** ימי השנאה הם לא לשעתיים וגם לא לחצי יום. זה משהו מתמשך. באופן נקודתי, יכול להיות תחושה גופנית. זה יכול להיות כמה ימים טובים וכמה שבועות גם כן. כמה חודשים, זה כבר בעיה. יותר מכמה שבועות זה סימן שזה דיכאון.

**שואל:** מובן למה הגוף צריך שינה, אבל למה הנפש צריכה?

**הרב:** כל הבריאה כולה צריכה שינה. אפילו המים יושנים. כל דבר בבריאה יש לו "רצוא ושוב". כך הקב"ה הטביע. בשנה למשל, החורף הוא זמן השינה, והקיץ זה הזמן של ההתעוררות.

**שואל:** האם אפשר להאריך את ימי האהבה.

**הרב:** ככל שהאדם גודל, הם יותר מתארכים, וימי השנאה מתקטנים. ואם לא, זה סימן שהוא לא עובד נכון.

**שואל:** מהו הדרך להתחיל בעבודה? במה לבתחיל?

**הרב:** מה שהכי קרוב לליבו. וצריך "תפילת הדרך". זה תלוי לפי נפש של כל אדם ואדם.

# חודש תמוז - נח הראיה

תמוז ואב - החודשים הקשים של השנה

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש תמוז. חז"ל מלמדים אותנו שחמישה צרות אירעו לעם ישראל בחודש תמוז. הרי שהחודש הזה, והחודש הבא אחריו שהוא חודש אב, אלו הם שני החודשים הקשים שיש לעם ישראל בשנה. צריך התבוננות עמוקה ונכונה של כל יהודי באשר הוא שם, להתבונן ולראות החדשים הללו בצורה הפנימית, לגלות ולראות בהם, את טוב ה'. אם אדם לא מתבונן לראות את טוב ה' בחודשים הללו, הרי שיתכן מאוד שהקושי של הצרות שהיו לכלל ישראל במשך הדורות [יכאיב על] נפשו מעבר לצורה הנכונה שראוי שיהיה.

## חודש תמוז - נח הראייה

נתבונן בעיקר בחודש תמוז, שבו אנחנו נמצאים עכשיו. הכח המיוחד של חודש תמוז, מלמדים אותנו רבותינו, לפי חלק מן השיטות, זהו כח של "ראייה" שנמצאת באדם. ראיית האדם מתחלקת לשני חלקים: יש ראייה שהיא ראייה של העין, 'עין רואה', ויש ראייה שהיא ראייה פנימית, היא הנקראת בלשון רבותינו 'ראיית עין השכל' (לשון החובות הלבבות). זו ראייה מחשבתית, ראייה לבבית. הראייה של העין היא הראייה החיצונית. הראייה של "עין השכל" היא הראייה הפנימית. כשם שבראיית העין הגשמית האדם יכול לראות דברים טובים, ולהיפך ח"ו, לראות דברים רעים, והעבודה שלו להתבונן בדברים טובים, 'עוצם עיניו לראות ברע' - כך בראיית עין השכל. הראייה הפנימית באדם יכול לראות דברים טובים, וח"ו לראות דברים רעים. והעבודה היא ללמוד, לדעת, כיצד לראות בראייה של טוב.

## עין טובה

מאז שחווה הסתכלה בעץ הדעת, כמו שכתוב בפסוק 'ותרא האישה', היא ראתה את עץ הדעת, ועץ הדעת מעורב טוב ברע, מאז ואילך כל ראייה וראייה שהאדם רואה כאן, בעולם שלנו, הוא רואה מה שמעורב בו טוב ברע. הוא לא רואה דבר שכולו טוב, והוא לא רואה דבר שכולו רע. הוא רואה דבר שמעורב בו טוב ורע. יש בני אדם שמזהים יותר את הצד הטוב, ויש בני אדם שמטבעם יותר רואים את הצד הרע. חז"ל מלמדים אותנו שיש ג' מידות בתלמידיו של אברהם אבינו, ואחד מהם הוא "עין טובה", ולהיפך כמו שאומרת המשנה באבות, מהמידות של תלמידיו של בלעם הרשע, זה "עין רעה". שניהם רואים את אותו דבר, לא מדובר רק שכביכול אם אברהם ובלעם היו נמצאים ביחד, שאברהם היה רואה דבר אחד ובלעם היה מסתכל לצד אחר ורואה דבר אחר. אלא באותו דבר עצמו, תלמידיו של בלעם ותלמידיו של אברהם אבינו, הסתכלו על אותו דבר ממש. תלמידיו של אברהם יראו את הדבר מכח "עין טובה", ותלמידיו של בלעם יראו את הדבר מכח "עין רעה".

כיון שכל דבר בבריאה מורכב מטוב ורע, לכן אפשר להסתכל על כל דבר ולראות בו את הטוב שבו ולראות בו את הרע שבו. אילו דבר היה מציאותו רק מטוב או רק מרע, אז מי שרואה דבר שהוא טוב כאילו שהוא רע הוא ממש טועה, ודבר שכולו רע מי שרואה אותו שהוא טוב הוא טועה. אבל מכיון שכל דבר מורכב ומעורב בו טוב ורע, לכן אפשר להסתכל ולראות בו את צד הטוב שבו, "תלמידיו של אברהם", ואפשר להסתכל ולראות בו את צד הרע, "תלמידיו של בלעם".

וכיון שכל דבר בבריאה מורכב מטוב ורע, הרי שיש לנו עבודה פנימית [נאצלת] להתבונן ולראות בכל דבר, איך מסתכלים ומגיעים לראות את הטוב שבו, כמה שיותר, ולא לראות את הרע שבו, כמה שיותר.

## לראות חלקי הטוב והרע שבכל דבר

צריך להבין איך מגיעים לאותו מהלך של חיים.

כיון שכל דבר מורכב מטוב ורע, הרי שבכל דבר שהוא נפגש איתו, בפרט בדברים החשובים לו בחיים, הוא צריך ללהתבונן ולראות: מכמה חלקי טוב הדבר מורכב, ומכמה חלקי רע הוא מורכב.

אם האדם לא מרגיל את עצמו להבין ראשית שכל דבר מורכב מחלקים של טוב ומחלקים של רע, הוא מנסה לראות את הדברים בכללות, ולהגדיר אותם אם הם טובים או רעים. אבל מכיון שנתבאר שכל דבר מורכב מחלקי טוב ומחלקי רע, לכן בכל דבר, האדם צריך לראות את חלקיו של הדבר: להתבונן אלו חלקי טוב הוא רואה בדבר, ואלו חלקי רע הוא רואה בדבר.

ננסה אם כן להסביר בס"ד, איך מתבוננים ומגיעים להתבוננות טובה. נפתח בעזר ה' את הדברים.

נחדד עוד פעם, שיהיה ברור, אדם שלא מרגיל את עצמו להתבונן על חלקים של דבר, אז הוא רואה דברים ואומר 'הדבר הזה הוא דבר טוב', על דבר אחר שהוא מתבונן. הוא מסתכל ואומר 'זה דבר רע'. אבל כשאדם קולט את היסוד, הן בשכלו והן בתפיסת לבבו, כל דבר ודבר מורכב ומעורב טוב ברע, אז ההסתכלות שלו על דבר נעשית באופן שהוא רואה שהדבר מורכב מחלקים, והוא בודק ומחלק למעשה את הדברים מה הם חלקי הטוב שנמצאים בדבר, ומה הם חלקי הרע שנמצאים בדבר.

כאשר האדם ינסה לעשות את הדברים ולהתבונן בדברים, לפחות הגדולים, ולראות אלו חלקי טוב הוא רואה בהם, ואלו חלקי רע הוא רואה בהם, לפעמים הוא יראה דברים הנראים לו שרוב החלקים הם טובים, לפעמים הוא יראה שנראה לו שרוב החלקים הם רעים. הוא צריך לנסות לחזור ולהתבונן עוד פעם ולראות, "האם בהתבוננות הראשונה שמתי אל ליבי אל כל החלקים שבדבר? או שמא ואולי נאבדו ממני חלקים מסויימים בדבר?"

ראוי לאדם בפרט בדברים הגדולים לא להתבונן בשום פנים רק פעם אחת, אלא עוד פעם ועוד פעם ועוד פעם, עד שהוא ירגיש שהוא מיצה את הנידון והוא הקיף לפי ערכו את כל חלקי הטוב שהוא רואה בדבר ואת כל חלקי הרע שהוא רואה בדבר.

## דוגמא מעשית

למעשה, האדם לוקח דף ועט, עושה שני טורים, צד אחד שהוא צד הטוב, צד שני שהוא צד הרע, והוא רושם את כל חלקי הטוב שהוא רואה בצד אחד ואת כל חלקי הרע שהוא רואה בצד השני. העבודה הזו יש בה שני חלקים.

## (א) להתחיל עם דברים שהם נראים "טוב"

החלק הראשון: דברים שלפני כן האדם הגדיר אותם כטוב, הם היו נראים לו טובים או כמעט טובים לגמרי, כאשר הוא עושה את אותה רשימה, צד ימין חלקי הטוב, צד שמאל חלקי הרע, פתאום הוא יכול לגלות שהדברים שהיו נראים לו מעיקרא טוב, יש בהם הרבה מרכיבים של רע. ראשית, יותר חלקי רע ממה שהוא חשב, ויתר על כן לפעמים הוא יגלה שחלקי הרע שבו גוברים על חלקי הטוב שבו. זה לפעמים יכול להיות קשה לאדם עצם שינוי ההסתכלות, והתוצאה של הדבר שהוא צריך לפעמים להתנתק מהדבר. אבל ראשית הוא על ידי כן כולל הסתכלות בהירה, נכונה ומדוייקת, ויתר על כן הוא הופך להיות אדם יותר מציאותי, יותר מדוקדק, יותר מחודד בכלל היקף כל החיים כולם.

זהו חלק אחד: דברים שהיו נראים לאדם טוב ואחרי התבוננות הוא רואה את מרכיבי הטוב ואת מרכיבי הרע, פעמים הוא עדיין יסבור שעיקרו טוב ומיעוטו רע, פעמים יתחלפו הסוגיות.

## (ב) דברים שנראים "רע"

אבל הסוגיה השניה, היא סוגייה של דברים שנראים מעיקרא לבני אדם רעים, שם יש עבודה עמוקה מאוד, להתבונן באותם דברים. יש דברים שנראים מעיקרא לבן אדם רעים, ולכן הוא פורש מהם ואינו מתעסק איתם. ואם הוא יתבונן ויראה שממורכב בהם חלקי טוב, יש בזה סכנה מסויימת שהוא יכול להימשך לדבר. הוא יגיע למסקנה שחלקי הטוב שבו חזקים מאוד, והרע שבו מועט, ולפעמים רואי להתחבר לדבר. אלו הם דברים שהיו נראים לאדם כרע, והוא פרש מהם, ועכשיו אולי זה יצור לו חיבור. לפעמים החיבור הזה מסוכן, ולפעמים החיבור הזה הוא טוב.

חלק היותר קשה הוא חלקי הרע, דברים שהם רעים, שהם לא בבחירתו של בן אדם אם להתחבר אליהם או לא, אלא הדברים שנראים לאדם כרעים, והוא עובר בהם, נמצא בהם, הם עוברים עליו. בין אם הוא רוצה בהן בין אם הוא לא רוצה בהן, הוא נמצא בתוך כל מיני מצבים או מקומות בעולם, או מקומות בנפשו, או מקומות בגוף, שנראים לו כ"רעים".

נחזור ונחידד עוד פעם. יש דברים שהם בבחירתו של האדם האם להתחבר אליהם או לא. יש דברים שהיו נראים לו כרעים ולאחר התבוננות הוא רואה שיש בהם חלקים טובים, ולפעמים הם הרוב, וכן להיפך, יש דברים שהיו נראים לו טובים, והדברים מתהפכים. אבל הדברים תלויים בבחירה שלו. אבל יש מצבים שהאדם עובר שהם נראים לו כרעים, אין לו בחירה האם לעבור את אותם מצבים או לא לעבור, כל הבחירה שלו היא איך לעבור את אותם מצבים, לא האם אלא איך.

כל אחד ואחת מאיתנו עוברים מצבים שאינם קלים בחיים, פעם אינם קלים מעט, פעם אינם קלים הרבה, ולפעמים קשים וקשים מאוד. ננסה עכשיו ללמוד ולהבין כיצד להתבונן, לעבור את המצבים הקשים שהאדם עובר בחיים, מתוך מבט עמוק פנימי נכון ומדוייק.

כאשר האדם עובר דברים שהם קשים, הוא ראשית צריך להבין שהזמנים הללו, כמו כל דבר בבריאה, מורכבים ומעורבבים טוב ורע. הוא צריך לשבת, כמו שהזכרנו לעיל עם דף, ולכתוב בצד ימין את חלקי הטוב, ובצד שמאל את חלקי הרע. במצב שבו הוא נמצא עכשיו, לראות אלו נקודות טובות יש במצב הזה, ואלו נקודות שנראות כרעות יש במצב הזה.

אם חלקי הטוב הם רבים וחלקי הרע הם מועטים, זה קל לאדם לעבור, באופן יחסית. אבל אם חלקי הטוב הם מועטים וחלקי הרע מרובים, קשה לאדם לעבור. אפי' אם חלקי הטוב מרובים וחלקי הרע מועטים אבל הרע הוא חזק, הוא תקיף, קשה לאדם לעבור את אותו מצב, מחמת

שחלקי הרע הרבים או החזקים מקשים עליו להתמודד עם המצב שבו הוא נמצא. על אף שהוא מוצא במצב הזה גם נקודות טובות, אבל עדיין חלקי הרע הרבים או החזקים מקשים עליו למאוד מאוד לעבור את אותו מצב. נסביר עכשיו בס"ד, איך צורת ההתמודדות הנכונה הפנימית.

## העבודה לראות ה"נקודה טובה" בכל דבר

כאשר האדם עובר את אותם מצבים שחלקי הרע נראים רבים וחלקי הטוב נראים מועטים, שחלקי הרע נראים חזקים מאוד מאוד וחלקי הטוב נראים חלשים מאוד, ההתבוננות [לאחר] שהאדם רשם את כל חלקי הטוב שנמצאים במצב הזה הוא, שצריך לנסות להתבונן, ולראות, מה היא הנקודה הטובה ביותר שהוא מוצא מתוך כל אותם חלקים של חלקי הטוב.

ראשית, הוא צריך לסדר לעצמו את כל חלקי הטוב ואת כל חלקי הרע. לאחר שהוא סידר את כל חלקי הטוב, הוא צריך להתבונן ולעשות סדר מה היא הנקודה [העיקרית], החזקה ביותר מתוך אותם כל חלקי טוב שהוא מוצא באותו מצב. חלקי הטוב שנמצאים באותו דבר על אף שהם רבים, יש להם נקודה אחת שורשית, שהיא שורש כל חלקי הטוב הנוספים. כל דבר בבריאה בנוי באופן של ענף ושורש. השורש מתוכו יוצאים ענפים רבים, כך בכל דבר שמורכב מחלקי טוב. בלשון רבותינו זה נקרא "ר.פ. ח נקודות טובות", האחת היא ה"שורש", וה"ר.פ.ז" אותיו", ר"ת "פז"ר", הם ה"ענפים" של הטוב שנתפזרו מאותו דבר.

עכשיו צריך להבין נקודה עמוקה מאוד. כל חלקי הרע שנמצאים בכל דבר, הרע מצד עצמו אין לו לעולם מקור חיות עצמית. רע הוא דבר שאין לו מקור של חיים, אלא מציאותו זה מוות. א"כ מאיפה הרע יונק את מקוק חיותו? הוא יונק את מקור חיותו מחלקי הטוב שנמצאים בדבר. אילו היה רע כשלעצמו הוא היה בטל מן העולם, מוות. מהיכן הוא יונק את חלקי חיותו? מחלקי הטוב שנמצאים באותו דבר. משם הוא יונק, את מקור החיות שלו.

כל זמן שהאדם לא עמד על הנקודה הטובה השורשית, אלא רק על הענפים, כמו שהזכרנו, "פז"ר, "ר.פ.ז", הרי שהרע יכול לינוק מחלקי הטוב שנמצאים, מחמת שהטוב עצמו הוא מפוזר, וממקום הפיזור של הטוב הרע משתמש בו ויונק את חיותו, ועי"כ יש קיום למציאות של רע. אבל כאשר האדם עומד על הנקודה הפנימית הטובה שבאותו דבר, היא היא מקור החיות של המצב שבו האדם נמצא, ומכוחה ועל ידה וממנה מתפשט חיות לשאר חלקי הטוב, ומכוחה וממנה מתפשט החיות לשאר חלקי הרע. אם האדם מחבר את עצמו לאותה נקודה טובה השורשית, מכח כך כל חלקי הרע אין להם יניקה מהפיזור אלא מנקודת הטוב השורשית, ושם מקום גידולם.

## סיכום

נסה להסביר את הדברים יותר ברור, אלו הם דברים ארוכים, אבל הם בעצם שורש הצורה הפנימית והנכונה איך לעבור את המצבים הקשים בחיים.

חלקי הרע שיונקים מן הטוב, ההתגלות של היניקה שלהם, הוא מהפיזור של חלקי הטוב, שמתגלה שורש נקודת הטוב שבדבר[.], מהמקום הזה שם מתבטלים כל חלקי הרע. אם האדם [מגלה את] שורש הנקודה הטובה, שורש הנקודה הטובה היא היא מקור החיות לחלקי הטוב האחרים אבל גם לחלקי הרע. אבל מתי חלקי הרע יכולים לינוק מן הנקודה הטובה? רק כאשר הם יונקים דרך האמצעי שהם חלקי הטוב

שהתפזרו, אבל כאשר האדם מגלה את הנקודה הפנימית הטובה של אותו דבר, זה מקום האחדות, זה מקום הפנים לה' אחד ושמו אחד, ובמקום של האחדות הגמורה גילוי שמו ית', הרע אין לו אפשרות של קיום.

## העומק של ראיית הנקודה טובה

ישנם כמה עבודות ידועות שהרבה מאוד בני אדם מכירים אותם. עבודה אחת נקראת 'תחשוב טוב יהיה טוב', שלפי המחשבה כך נפעלים הדברים כולם. עבודה שנייה, שבכל מצב ומצב שהאדם נמצא הוא צריך למצוא נקודה אחת טובה, אבל העומק של אותה עבודה, היא לא למצוא נקודה אחת פרטית טובה.

אם האדם מוצא רק נקודה אחת פרטית טובה, הוא מוצא את ה"ר.פ.ז" של הפיזור שבנקודות הטובות, שמשם עדיין חלקי הרע יכולים להתקיים. העבודה הפנימית למצוא את הנקודה הטובה, היא למצוא מה הנקודה השורשית הטובה שנמצאת באותו דבר. לא את אחד מחלקי הנקודות הטובות בלבד שנמצא באותו מצב, אלא את הנקודה השורשית הטובה שהיא שורש של כל חלקי הטוב ושורש החיות של כל אותו מצב, של כל אותו מקום.

## דוגמא של ראיית נקודה טובה - התבוננות בהחורבן

דוגמא אחת שורשית, שמכח כך בס"ד יובנו הדברים יותר.

זמן תמוז ואב מתחיל ימי האבילות עד ט' באב שהוא זמן של חורבן. אם אדם מנסה להתבונן איזה טוב נמצא בט' באב, איזה נקודה טובה הוא מוצא בתשעה באב, הוא יכול להתבונן ולמצוא נקודות טובות, והוא יכול למצוא את הנקודה השורשית הטובה.

אם למשל האדם יתבונן וימצא נקודה אחת טובה, אומרים חז"ל, "הקב"ה ריחם וכילה כעסו על עצים ואבנים, ולא כילה כעסו על בני אדם", הרי שהוא מצא נקודה טובה בחורבן. אבל הוא יכול לחפש ולמצוא מהי הנקודה הטובה והשורשית שבחורבן ג"כ. איך?

מלמדים אותנו חז"ל שביום שנחרב בו ביהמ"ק, בו נולד משיח, זה הנקודה שהורשית הטובה של כל מציאות הרע של ט' באב. זוהי דוגמא מאוד ברורה, כאשר האדם מוצא נקודה אחת טובה, בתוך החורבן, לבין אם הוא מוצא שורש נקודת הטוב של כל אותו חורבן.

## התמודדות עם מצבי החיים

בנוסף לכך, צריך הרבה סיעתא דשמיא, ולאחר מכן הרבה התבוננות והרבה תפילות, שהאדם יזכה לעמוד על הנקודה הטובה הפנימית שבדבר, למצוא את הנקודה הפנימית ביותר וידבק בה, וישלים את נפשו באותה נקודה. ומתוך ההידבקות שלו בנקודה השורשית, משם גופא תצמח הישועה, וזו השלימות.

הדברים אמורים ביחס לכל אחד ואחת מאיתנו בכל מצבי החיים להתבונן ולראות בכל מצב ומצב את חלקי הטוב ואת חלקי הרע, ולאחר שמצאנו את חלקי הטוב, לנסות ולחפש את הנקודה השורשית הטובה שנמצאת בכל דבר. מי שיעמול יזכה ויתחנן לפניו ית"ש שהוא יאיר לו את הנקודה השורשית הטובה, הוא הוא האדם שחי חיים אמיתיים, חיים מרוממים כאן בעולם שנקרא "עולם התלאות" ו"עולם הייסורים", אבל בתוך כל התלאות והייסורים, הוא מתחבר לנקודה הטובה ביותר, ומשם הוא יונק את חיותו.



## להתמודד עם הצרות בארץ ישראל

הדברים אמורים כמו שהוזכר, בכלל, אבל גם אמורים בפרט, על הצרה הגדולה שנתרחשה כאן בארץ הקודש, שג' נערים נחטפו ע"י בני עוולה, ועדיין לא זכינו שיחזרו לחיק משפחתם. המצב הזה בוודאי שכאשר מתבוננים עליו במבט ראשון הוא נראה רע, הוא נראה רע מאוד מאוד, כאב עצום שלהם, כאב של האבות והאמהות, האחים והאחיות ושאר קרובים ומכרים, חברים ורבנים וכל עמך ישראל, איש לפי ערכו, שמשותף בצרתם, [על מי] שהסבל הוא עצום ונורא.

אבל גם בתוך המצב [הזה] הקשה מאוד, יש נקודות טובות, ויש נקודה אחת טובה שהיא שורש הכל. אפשר למצוא כמה וכמה נקודות טובות, וניתן דוגמאות.

הנקודה הראשונה הטובה, זה שכנסת ישראל יחד מצטרפים, נופלים מחיצות, נופלים כל מיני דברים [שהפרידו קודם לכן בין עדות וחוגים] ומצטרפים יחד עמך בית ישראל להתפלל.

נקודה טובה נוספת, הרבה כח של אהבת ישראל ורחמים מתגלים אצל הנפשות.

נקודה נוספת טובה, הרבה מאוד חסד נעשה בעולם מכח כל המצב של הצרה הזו.

כשנתבונן, אפשר למצוא עוד הרבה מאוד נקודות טובות, כדוגמא, הייסורים שממרקים את העוונות, ועוד עוד הרבה נקודות טובות שנמצאים. אבל עדיין הצד של הרע נראה גדול הרבה הרבה מעבר לחלקי הטוב שמצאנו.

אבל יש את שורש נקודת הטוב שגנוזה במצב הזה. מהו שורש נקודת הטוב שגנוזה במצב הזה? נקודת הטוב העמוקה שגנוזה במצב הזה, זה שכל אחד ואחת מבני ישראל מתבונן שהמצב שבו אנחנו נמצאים עכשיו הוא משל שהקב"ה מלמד אותנו, שאנחנו בניו נמצאים בשביה, אצל רשעים ארורים, אצל אלו שדמם של בני ישראל אינו חשוב להם כלום. אנחנו נמצאים שבשביה גשמית, בתוך ארץ ישראל, אבל בעיקר בשביה רוחנית בתוך ארץ ישראל ובחו"ל, שנרגיש שהמצב שבו נמצאים אותם ג' נערים יקרים, זהו בעומק המצב של כל הכנסת ישראל ביחס לאביהם שבשמיים, ונצחק לבורא עולם על הגאולה מהמקום העמוק ביותר של ההרגשה של השביה שבו אנחנו נמצאים.

בוודאי ובוודאי שניגאל, אבל הני מילי שנוציא את הנקודה הטובה שהיא שורש כל הצרה הגדולה הזו מתוך אותה צרה, שנוציא את אותה נקודה טובה של ההרגשה וההכרה שעם ישראל נמצא בשביה. "בנים אתם לה' אלוקים" – לא רק ג' בנים נמצאים בשביה, הם הדוגמא לשביה, אבל כולנו נמצאים בשביה נוראית. אם נעמוד על אותה נקודה טובה בעומק הנפש משם נשאב ותצמח שורש הישועה.

כל אחד ואחת מאיתנו שמתפללים הן ביחיד והן בציבור, שמצטרפים להתפלל שהם יחזרו בשלום אל חיק משפחתם, צריך להבין שזה ההתחלה של העבודה, זה השורש, שמתוכו אנחנו צריכים להגיע להכרה האמיתית, על כל אחד ואחת מאיתנו בפרט, ועל כל הכנסת ישראל בכלל, שכמו שר"ח"ל הם נמצאים באיזשהו מרתף, באיזשהו מקום חשוך, שאין בו לא אור שמש, לא אוויר, כך אנחנו צריכים להרגיש את עומק הגלות, שאנחנו נמצאים במקום שאור השם נעלם, במקום שרוח אלוקים מסתתרת ואינה נגלית, שנוציא את הנקודה הזו מכח המשל הקשה, הקשה מאוד שהם נמצאים בהם, אבל נוציא את אותו משל.

ונתפלל לא רק עליהם, אלא נתפלל לקב"ה שנבין את המכוון של רצונו ית"ש בזה שהם נחטפו, וע"י שנבין הרי שיתוקן הסיבה והם יצאו מאפילה לאור גדול, הוצאנו ע"י כן את הנקודה הטובה. אבל ע"מ שהנקודה הטובה תצא לפועל, צריך שכל אחד מאיתנו ירגיש בנפשו שהוא הוא וכל ישראל נמצאים בהרבה מתחת לאדמה, מקום שאין בו אור ה' שאין בו רוח אלוקים, שנרגיש את הנקודה הטובה שהביאה אותנו לאותה התעוררות, הרי שמכאן שורש ההצמחה של הישועה.

הקב"ה יעזור שג' הנערים היקרים הללו יחזרו עוד היום ממש עכשיו לאבותיהם, וכולנו יחד כל הכנסת ישראל נחזור יחד עוד היום עכשיו ממש לאבינו שבשמיים בלב שלם בנפש חפיצה, נכיר ונגלה את נקודת הטוב של 'ראו כי טוב ה' וינדבק בו ית' בשלימות, וגאולה שלימה במהרה היום אמן ואמן.

## שאלות ותשובות

**שאלה א:** כשמחפשים את השורש של הטוב, הרי לכאורה ה' זה השורש של הטוב, אז מה הכוונה לחפש את השורש של הטוב?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד מאוד, ה' הוא השורש של כל הטוב כולו בכלל. אבל מה הטוב הפרטי שכאן הקב"ה רוצה לגלות? השי"ת הוא כלל כל הטוב כולו, אבל כאשר הקב"ה מטיב לאדם, הוא מטיב לו עוד פרט ועוד פרט ועוד פרט, לגלות מה הפרט הפרטי של אותו דבר. יכול להיות שהקב"ה מטיב לאדם עכשיו בגשמיות, יכול להיות שהוא מטיב לו ברוחניות, יכול להיות שהוא מטיב לו בזה שיתקן את המידות שלו, יכול להיות שהוא מטיב לו בזה שהוא פותח לו מוחין של קדושה, יכול להיות הרבה מאוד סוגים של הטבות פרטיות. כלל כל ההטבות כולם הוא השי"ת, והשלימות של ההיתדבקות בו, אבל בפרטות החלקים בכל דבר יש פרט אחד שהוא היסוד של הטוב הפרטי של אותו דבר. עוד פעם א"כ, כלל הטוב כולם הוא ההתדבקות השלימה בו ית', כמו שיש תרי"ג מצוות פרטים ובתוך אותו פרט יש אותו שורש הפרטים ובאותו דבר יש את ההתפרטות שנובעת שם.

**שאלה ב:** בפרטים שאנחנו [מגלים] אצלינו, מהו השורש אחד של כח הפרטים?

**הרב:** השורש של כל הפרטים זה הקב"ה, אבל בכל פרט עצמו יש עוד פרט ועוד פרט. ניתן לכם דוגמא, יש עץ, ובעץ יש שורש, ומהשורש יוצאים ענפים הרבה, ומכל ענף יוצאים עוד ענפים ועוד עלים. יש את השורש בכל, שזה נקרא הדביקות בקוב"ה, אבל לכל ענף יש עוד ענפים עוד עלים, אנחנו מחפשים את השורש הפרטי שמקושר לכל דבר.

**שאלה ג:** יש דברים שמפריעים לי, אבל לאחרים הם מסתכלים על אותו מצב שזה לא כל כך גרוע, אז האם היא צריכה להסתכל על זה כמו שאחרים מסתכלים, או שהיא צריכה להסתכל על זה כמוש האי מסתכלת כמו שזה נוגע אליה?

**הרב:** זה שאלה נכונה. זה מורכב משתי חלקים. לפעמים הסיבה שהאדם מסתכל על זה שזה רע הוא מחמת שיש לו נטיה לראות את הדברים רעים, זה בעצם נובע מחולשה של הנפש. לפעמים הסיבה שהאדם מסתכל על זה שזה רע, כי כלפיו זה לא מתאים. למשל, יהיה חמש אנשים בחדר ויש להם גודל של נעל מסויים, למשל במספר 42, וקנו לכולם מספר 42, והוא המספר שלו ארבעים וחמש, וכולם אומרים שהנעל מתאימה והוא אומר שזה לא מתאים לו, אז הוא צריך להסתכל כמו כולם?! אז אם זה נובע מהנפש הבהמית של הצד השלילי אז היא צריכה לשנות את ההסתכלות, אבל אם זה נובע מחמת שלהם זה מתאים ולה זה לא מתאים, היא לא צריכה לשנות את ההסתכלות, היא צריכה להבין שלה זה לא מתאים, ועדיין למצוא את חלקי הטוב.

**שאלה ד:** מה המקור להמושג הזה של "ר.פ.ח חלקים" של טוב?

**הרב:** המקור הוא בדברי האר"י ז"ל, על הפסוק שנאמר בתחילת בראשית "ורוח אלוקים מרחפת על פני המים" אומר האר"י ז"ל **מרחפ"ת** זה אותיות **מת רפ"ח**, כאשר זה נתקן זה הופך להיות **פרח**, כאשר זה נתקל זה הופך להיות **חפ"ר** מלשון של בוש.

**שאלה ה:** אם יש לבן אדם נשואין בעיתיים אבל יש לה נחת מהילדים למשל, אבל מהנישואין לא כל כך טוב. איך הם יכולים לזהות את שורש הטוב?

**הרב:** קודם שתעשה את העבודה למצוא את כל חלקי הרע שזה כנראה היא מכירה יותר טוב, לאחר מכן שתעשה ניסיון לנסות למצוא את חלקי הטוב שיש בנישואין. במשך כמה חודשים היא צריכה לנסות להתבונן ולראות את כל חלקי הטוב שנמצא בנישואין. עצם ההתבוננות בחלקי הטוב כבר יתן לה קצת נייחא בנפש והיא צריכה לגלות דברים שהיא לא ידעה קודם לכן כשהיא לא התבוננה. אם היא לא מצאה שום נקודה חדשה או לפחות מבוררת יותר סימן שההתבוננות לא היתה שלימה. בשכל אנושי, היא צריכה לנסות ולראות אלו מתוך אותם חלקים נראה לה הנקודה השורשית הועיקרית, וכשהיא תמצא את אותה נקודה שנראית לה שורשית, שתתפלל לקב"ה שיזכה אותה לראות האם זה באמת נכון, או שהיא תהיה יותר אמיתית ומבקשת אמת אז האי באמת תיגע בנקודת השורש ואז היא לאט לאט תרגיש נייחא.

**שאלה ו:** אם יש כמה דברים טובים וקשה לדעת בדיוק אם זה השורש או הענף, אז איך אפשר לזהות חוץ מתפילה לה', אם יש עוד מהלך לזהות את השורש?

**הרב:** דברך כלל ההתאמה של המקרה מתאים יותר לנפש אם היא מכירה גם את הנפש שלה וגם את המקרה אז האי תמצא את הנקודה שקרובה יותר לנקודה של הנפש שלה, ועל דרך כלל זה נקודת ההטבה. עוד פעם, אבל צריך הכרת הנפש, והכרת המקרה ואז ההתאמה ביניהם מולידה יותר בהירות.

**שאלה ז:** הרב אמר שביחס לשלושה בחורים שאנחנו נחשוב על הצער שלהם וממילא על הצער של כלל ישראל בגלות שאנחנו גם נצטער? **הרב:** לא ממילא זה יקרה, אלא מכח כך להתבונן.

**שאלה ח:** מה קורה אם לא מרגישים את הצער שלהם אלא א"כ צריכים להיכנס לכל הפרטים שהם נמצאים וכל הדברים הלא נעימים, אז מה שצריכים לעשות? להיכנס לכל הפרטים הלא נעימים כדי להרגיש את הצער?

**הרב:** זה שאלה כל אחד לפי מדרגת נפשו, ומצב נפשו. אדם שנוטה גם כך לעצבות ונוטה לדיכאון, אז זה יביא אותו יותר לדיכאון. השאלה מה המצב של אותו אדם, אדם שנמצא במצב של שמחה ודעתו פתוחה ולכן הוא לא מרגיש, לא רק שינסה להיכנס לאיפה שהם נמצאים, אלא זה לנסות להיכנס למקום צפוף מאוד ולהיות שם שעה, עד שהוא ירגיש שהוא לא מסוגל, ואז הוא ישתתף בצערם. זה לא רק מחשבות, מחשבות לא מועילות הרבה אלא רק מעט. אדם שגם ככה החיים שלו עצובים ואין סבלנות ואין כלום, אז יש עוד הרבה עבודות שצריך לעשות ע"מ שאפשר יהיה לעשות את העבודה הזאת, ודאי שהם צריכים ג"כ לנסות התפלל ולהשתתף בצערם אבל אם הם יקחו את זה בצורה יותר קיצונית זה יזעזע להם את הנפש. התושבה היא תלויה בכל נפש ואי אפשר לענות בכללות. העמדנו קו כללי, אבל למעשה בכל נפש זה תלוי במדרגתה ובמצבה.

**שאלה ט:** הרב אמר לכתוב על דף צד אחד טוב וצד אחד רע. אדם שקשה לו לעשות את זה, ויש קושי בכתיבה, האם צריך דווקא בכתיבה? **הרב:** שתתקתק על מחשב.

**שאלה י:** הקושי זה לא מחמת הכתיבה אלא יש איזה פחד פנימי.

**הרב:** שתעשה את זה עם חברה נוספת קרובה מאוד ואז זה יקל עליה.

**שאלה יא:** אם לא קשורים לעולם הישיבה החרדי, האנשים שנמצאים בקהילות אחרות, קשה להם לראות את המצב העניינים של עם ישראל כמו שהרב דיבר שהוא בשביה. אם כך אם זה נכון, מה בדיוק המטרה, האם הם יכולים לראות את זה מהמצב של החטיפה? נראה שכרב צריך להבין ולהיות באיזשהו מצב שקשור מאוד נגיד לעולם התורה, כמו שהרב מדבר.

**הרב:** אני אנסה להשיב, אם התשובה לא תהיה ברורה כנראה שלא הבנתי טוב את השאלה. אדם שמסתכל על המצב כיום שכביכול הכל בסדר, או כמעט הכל בסדר ממבט רוחני, אז סימן שהקשר שלו ליהדות שואף לאפס, אז הבעיה שלו היא בעיה הרבה הרבה יותר

קודמת, המצב הרי של היהדות כיום, הן בארץ הקודש והן בחו"ל, מצב ירוד מאוד מאוד, ודאי שיש נקודות טובות ויש אנשים טובים, אבל המצב הכללי הוא שפל מאוד, ומי שלא רואה את זה זה ראייה שהמצב של היהדות שלו הוא מאוד מאוד שפל. אז כמו שאי אפשר לבוא לבן אדם חילוני [שיראה] מה החטיפה מהווה בלי קיום אותה ומצוות כי הוא לא מקושר לזה, אז גם אדם שרמת היהדות שלו שואף לאפס, זה לא מדבר אליו. הוא צריך לגשת אליו ממקומות הרבה יותר קודמים באופן שמתאים לנפש שלו, כיוון שמוכן שמדברים על אנשים ששומרים תורה ומצוות ומבינים את שמירת התורה ומצוות הכללית, רק הקשר ליהדות והקשר העמוק לתורה ולקוב"ה חלש, אז הם מבינים שהנקודה הזו שצריכה תיקון הקב"ה מראה לנו שאנחנו עצמינו בשביה. אבל מי שלא מבין שמצב היהדות הכללי הוא קשה מאוד, הרי שהדברים לא נאמרו לו והוא צריך לשמוע דברים שמתאימים למדרגתו, שהקשר שלו ליהדות הוא נמוך מאוד.

**שאלה יב:** יש קהילות שהם חושבים שהם כן שומרים תורה ומצוות אבל מה שהם חושבים שחשוב זה נגיד לעשות חסד, או דברים שהם חושבים שהם בעייתיים בעצמם, כי הם לא כ"כ קשורים לשאול רבנים, ואם זה המצב אז הם לא יכולים לראות את הנקודה.

**הרב:** הם לא מצפים לתשובה שלי, כי הם עושים מה שהם אומרים אז כיוון שאתם שואלים ולא הם אז גם התשובה שלי לא תועיל. הם שואלים מה שהם רוצים או שהם לא שואלים אף אחד, אז מה זה יעזור מה שאני יגיד?

**שאלה יג:** זאת אומרת שמה שקרה פה זה בשביל אנשים מסויימים שיכולים להבין שהמצב הוא המצב שהרב מסביר.

**הרב:** הם אנשים רבים מאוד, כן, הם לא כולם אבל בוודאי הרבה, עשרות אלפים ואולי אפילו מאות אלפים, בוודאי.

**שאלה יד:** מה הדבר אחד שאנחנו יכולים לעשות בשביל לקרב את הגאולה?

**הרב:** שאדם יהיה כל יום יותר אמיתי מאתמול.

**שאלה טו:** יותר אמיתי בנוגע לעצמינו, יותר בנוגע לתורה, למצוות, בנוגע לאיזו נקודה?

**הרב:** כל אדם לפי נקודתו ולפי אופי נפשו. כיוון שהשאלה היא שאלה כללית, היא לא שאלה פרטית לנפש מסויימת, אז אני לא יכול לומר במה, אבל הצד השווה בכלם שכל אדם צריך לבדוק שכל יום הוא ניהיה יותר אמיתי. אם כל יום נהיה יותר אמיתי אז בס"ד הוא יותר עולה, וכך מעלה את העולם כולו עימו וגם יעלה אותנו מהצרה והשביה, אבל אם העולם הולך כהרגלו, ועל דרך כלל מתדרדר לשאול תחתית, הוא כבר נמצא בתוך התהום, המדינה נראית כפי שהיא נראית ורח"ל הצרות הולכות ומתרבות.

# חודש אב - נח העצבות ונח השמחה

## חודש אב - אבילות ועצבות

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש אב, שיהיה לששון ולשמחה. בחודש אב מתגלה במיוחד כח האבילות וכח העצבות שבקומת נפש האדם. העבודה שלנו מחד לגלות את המקור של העצבות בנפש, ומאידך, לדעת לאחר מכן איך וכיצד להפך אותה לששון ולשמחה, בקומת נפש האדם. ננסה, בעזר ה', להבין את מקור העצבות בקומת נפש האדם, ולאחר מכן את מקור השמחה בקומת נפש האדם, איך מגיעים לעצבות, ואיך יוצאים מתוך העצבות ומגיעים למקור של שמחה.

## נפש האיש ונפש האשה

בצורת אדם יש איש, ויש אישה. נשתדל יותר לבאר מקור העצבות בקומת נפשה של האשה.

נעמיד בעזר ה' בראשית הדברים את יסודות דברי חז"ל. הקב"ה ברא העולם עם ארבעה יסודות: אש, רוח, מים ועפר. הצורה של החלוקה היא שהיסודות בעיקר שמהם נברא האיש הוא מים ורוח, היסודות שבעיקר מהם נבראה האישה היא אש ועפר.

בוודאי שאצל כל אדם יש את כל הארבע יסודות, יש גם את האש, גם את הרוח, גם את המים וגם את העפר. אבל בכללות ממש, קומת האיש יותר מושרשת יותר מושרשת במים וברוח, וקומת האישה יותר מושרשת באש ובעפר. בוודאי שגם אצל נשים יש מים ויש רוח, אבל כללות קומת האישה יסודה באש ובעפר. מצד כך צריך להבין את יסוד העצבות שמתגלה יותר אצל האישה מאשר אצל האיש, איפה שורשו ביסוד האש, ואיפה שורשו ביסוד העפר.

חיה, האישה הראשונה בבריאה, אכלה מעץ הדעת שהקב"ה אסר לאכול אותו, וקילל אותה הקב"ה והיא נענשה, ונאמר בה "הרבה ארבה עיבונך והריוןך בעצב תלדי בנים". משם נתחדש שיוצא לפועל בקומת האישה העצבות, בזמן הלידה, בזמן ההיריון, ועוד ועוד זמנים שמתגלה בקומת האישה, העצבות. זהו השורש למקום הגילוי של העצבות.

העצבות קיימת מיסוד האש ובעיקר מיסוד העפר, היא יצאה לפועל ע"י חטא חיה כשהיא אכלה מעץ הדעת. אבל עוד פעם, היסוד העפר ויסוד האש מביאים לעצם העצבות. זה יצא לפועל ע"י חטא חיה כשהיא אכלה מעץ הדעת טוב ורע.

## עצבות של יסוד העפר - ע"י יסוד האש

כמו שנתבאר לעיל, העצבות מורכבת מיסוד האש ומיסוד העפר. עכשיו נתבונן בעזרת ה' להבין איך העצבות מתגלה בקומת האדם מאש ועפר.

ניתן דוגמא ברורה מהימים שבאים אנחנו נמצאים השתא, חודש אב חודש שבו נחרב הבית. הבית הרי נחרב מכח אש, כמו שנאמר בפסוק "באש הצתתה", הבית נחרב מכח אש. לאחר שהבית נחרב ומכח כך שהבית נחרב אנחנו יושבים כאבלים בעפר, זה בחינה של "עפר אתה

ואל עפר תשוב", הרי שמה שהביא לשריפת הבית הוא יסוד האש, וזה הוליד את החיבור לעפר ששם אנחנו עצובים. א"כ, האש הוא הסיבה שמביא לעצבות, והעצבות עצמה מתגלה בעפר.

עוד מעט נסביר איך וכיצד מתגלה העצבות מכח האש ואיך היא מתגלה בעפר, אבל היסוד ברור, מה שמביא לעצבות זה האש, העצבות מתגלה ביסוד העפר בקומת נפש האדם.

עכשיו נסביר בס"ד איך האש מביא לידי עצבות, ואיך העצבות מתגלה ביסוד העפר.

כמו שאנחנו רואים לנגד עינינו, האש מכלה כל דבר. כמעט כל דבר שכאשר הוא נפגש עם האש אז האש הופכת אותו מיש להעדר, היא מבטלת אותו, היא מכלה אותו, היא מסלקת אותו מקיום של מציאות. זה מתגלה באש הגשמית שמתגלה לנגד עינינו, שהיא שורפת ומכלה. האש שמתגלה בקומת נפש האדם, היא בנויה באותו כוח, רק כמובן לא בכוח חומרי שמכלה חומר, אלא הוא מכלה את כח הנפש, מצד כח גילוי האש שבאדם. קלקול של יסוד האש הוא מגלה בקומת נפש האדם, שכל דבר שהוא נפגש איתו וכל דבר שהוא משיג אותו, הוא איננו חשוב בעינינו, אלא הוא מכלה אותו.

ע"י כן האדם מרגיש תמיד חסר. כי כל מה שיש לו האש בנפש לא מעריכה, לא מחשיבה, לא מסתכלת על זה באופן של דבר שיש לו עיקר וחשיבות, אלא היא מסתכלת על זה באופן של "כל זה איננו שווה לי" מכוח יסוד האש, שנותן בנפש מבט של כיליון. ומחמת שהנפש מסתכלת מכח יסוד האש שהיא תופסת את הדבר ומכלה אותו, הרי שהאדם נשאר חסר בנפש, וכאשר הוא חסר בנפש הוא נעשה עצוב. ניתן בס"ד קצת דוגמאות ע"מ שהדברים יובנו באופן ברור יותר.

## דוגמאות של כח המכלה

לאיש יש אישה, לאישה יש איש, לשניהם בס"ד יש ילדים, יש בית, יש פרנסה, וכו' וכו'. יש משפחה שיש בהם למשל חמישה ילדים, לארבעת הילדים ניתן לומר באופן יחסית שהם במצב סביר וטוב, ויש ילד אחד שיש אתו קושי. האם הנפש מסתכלת בעיקר על הארבע שטוב להם, או על האחד שלא טוב לו?

ישנם בני אדם שיש להם עין טובה יותר. הם מסתכלים על הארבע שיש להם. ישנם בני אדם שיש להם עין פחות טובה, והם מסתכלים על אותו אחד שיש לו חסר. אבל גם מי שמסתכל על אותו אחד יש לו חסר, האם הוא מרגיש לכן שכל העונג והשמחה מהארבעה כמעט לא פועלים בנפש, מחמת שאותו אחד מביא את האדם לידי חוסר סיפוק והרגשה טובה, או שהוא מרגיש לפחות שהארבעה טובים והאחד חסר, וכואב לו על החסר?

אם בן אדם מרגיש בעיקר את הארבע השלימים ואת המעט של החסר שמתגלה באחד, הרי שיש לו איזון נכון בקומת הנפש, כי זה ארבע מול אחד. אם האדם מרגיש את הדברים אבל שהאחד לוקח יותר אחוזים מהעשרים אחוז הכללי שלו מול הארבעה, הרי יש כאן חוסר איזון בנפש ברמה מסוימת.

אבל אם ע"י הצער של האחד האדם שקוע כמעט לגמרי רק בצער מכוח האחד, והתענוג והשמחה והאושר מכוח הארבעה כמעט לא מורגשים, על זה נאמר כמו שאמר המון, "כל זה איננו שווה לי". זה נובע מכוח יסוד האש. לא רק שהוא לא מסתכל על הארבעה ומתסכל בעיקר על האחד, אלא שהוא מכלה את כל התענוג את כל השמחה, את כל העושר שהוא יכול להשיג מהארבעה. האחד שגורם לו צער מכלה לו את כל ארבעת החלקים האחרים. זה דוגמא ברורה של יסוד אש שמפקיע את כל שאר החלקים ומכלה אותם.

נתנו בס"ד דוגמא אחת, הדוגמא הזו היא משל ברור, אבל כמובן שאפשר לתת עוד הרבה דוגמאות שדומות לדוגמא הזאת.

למשל, ישנם בני אדם שיש להם הפרעה מסוימת בשלום בית. האם האיש מסתכל על כך שאם הוא לא מסתדר בשלום בית עם אשתו, או להיפך, האישה לא מסתדרת עם האיש – האם לכן כל החיים הופכים להיות צורה של "אין לי כלום, אני לא מצליח, אין לי בחיי כמעט שום הצלחות, אין לי סיפוק"? או שהאדם מסתכל על הדברים ורואה, אלו חלקים יש לי, ואלו חלקים אין לי?

כל פעם שהאדם מסתכל על דברים, הוא צריך לנסות ולבחון את הדברים בעין פנימית יותר. אם ברגע הראשון נראה לו שחסר לו, שינסה להתבונן ולהקיף את כל חלקי הדברים, מה באמת יש לי ומה אין לי. צריך לנסות לספור ולמנות ולהתבונן לעומק, מהרגע שאני קם עד הרגע שאני יושן: "מה באמת יש לי, ומה באמת אין לי? האם אני חי? כן. האם יש לי אברים? כן. האם רובם ככולם שלמים? כן." וכן על זה הדרך: "האם יש לי מה לאכול? כן. האם יש לי ילדים? בדרך כלל, כן. האם יש לי בן/בת זוג? בדרך כלל, כן. וכן על זה הדרך: להסתכל על כל ההיקף של החיים, מה יש ומה חסר.

הרבה בני אדם כשהם חושבים על הדברים בצורה שנאמרה והם מתבוננים, הם יושבים עם עצמם, לוקחים דף ועט, רושמים לעצמם כל מה שיש להם ורושמים את מה שחבר להם, הרשימה של מה שי להם קטנה מאוד, והרשימה של מה שחסר להם היא גדולה מאוד מאוד, ככל כפליים ויתר על כן. הם אומרים "אדרבה, עשינו את החשבון הזה, והגענו למסקנה שאנחנו צריכים להיות עצובים!" אבל צריך להבין שזה נובע ממקום של הסתכלות לא מספיק רחבה ועמוקה.

## עצה לשמחה: להתבונן על זה שיש שלו נשמת יהודי

באיכה אנחנו אומרים "מה יתאונן אדם חי גבר על חטאיו", ואומרים חז"ל, "די לו לחי במה שהוא חי". נתבונן ונבין, כל אחד מאתנו: אנחנו בני אברהם יצחק ויעקב אבינו. בכל בוקר ובוקר כל אחד מאתנו מברך ומברכת 'שלא עשני גוי'. כל אחד מאתנו צריך לשבת ולחשוב לפעמי, כל אחד לפי זמנו: מה היה קורה אילו הייתי נולד גוי....?  
מי שמתבונן על הדברים האלה לעומק, אז לאט לאט הוא מתחיל להרגיש את היהודי שבו, ויש לו את נקודת השורש העמוקה של כל האני, שהוא יהודי.

## להתבונן על מעמד הר סיני

נקודה נוספת: כל אחד מאתנו רגלינו עמדו בהר סיני, עמדנו וקיבלנו את התורה הקדושה ממנו ית"ש. אדם שמתבונן יותר לעומק: "אני עמדתי במעמד הר סיני, כל הנשמות היו שם וקיבלתי את התורה. אם חס ושלום לא הייתי זוכה לעמוד במעמד הר סיני ולקבל את התורה, מה הייתי, ומה היו חיי....?"

## להתבונן על חלקינו בעולם הבא

התבוננות נוספת, כל ישראל יש להם חלק לעולם הבא, ח"ו חוץ מאלו שפגמו מאוד. כל א' יכול להתבונן בזה: "האם אני מאושר בזה, שיש לי חלק לעולם הבא?"

## להסתכל על מה שיש לנו

אפשר להמשיך ולהמשיך (אבל לסיכום עד השתא), נתנו שלושה דוגמאות. דוגמא ראשונה, שאנחנו בני אברהם יצחק ויעקב יהודים. דוגמא שניה, שזכינו לעמוד במעמד הר סיני ולקבל תורה. דוגמא שלישית, שכל אחד מאתנו (אם הוא לא פגם מאוד), יש לו חלק לעולם הבא. מי שמתבונן בדברים הללו לעומק אז יש לו צרות מאוד גדולים בחיים.

אבל מי שחי רק חיי חומר וגשמיות, אז ח"ו זה שהוא יהודי זה לא משמח אותו, זה שהוא היה במעמד הר סיני וקיבל תורה כמעט לא משמח אותו, זה שהוא בן העולם הבא – הוא עכשיו חי בעולם הזה, ולא מעניין אותו אותם דברים. הוא רק עושה חשבון בעולם הזה האם יש לי יותר או פחות. הוא יכול להגיע אולי למסקנה שיש לו חסר יותר מהדברים שיש לו.

אבל אם הוא מסתכל במבט פנימי יותר, כמו שנתבאר, נקטנו שלוש דוגמאות אבל אפשר להרחיב עוד, הוא מתחיל להסתכל במבט של נפש, ולא במבט של גוף, והוא יחדיר את ההסתכלות הזו לתוך תוכו. פתאום הוא יראה שיש לו הרבה מעבר למה שחסר לו.

## מבט של גוף ומבט של נפש

יש בני אדם שחושבים, או יש כאלו שאפילו מסוגלים לומר כך בפה מלא: "זה לא משפיע עלי הרבה. מה שאני יודע שאני יהודי מבני אברהם יצחק ויעקב, זה לא משפיע עלי. זה שאני יודע שקיבלנו אתה תורה במעמד הר סיני, זה כמעט לא משפיע עלי. זה שאני יודע שאני בן העולם הבא – למעשה בחיי היום יום אני צריך/צריכה פרנסה, וחסר מאוד, וזה בא בדוחק. אני צריך נחת מהילדים, ויש לנו הרבה מאוד קשיים עם הילדים עם ההתנהגות שלהם, עם המידות שלהם, בגשמיות וברוחניות. אני צריך שלום בית, ויש לנו בזה הרבה מאוד קשיים.

"נכון שאנחנו בני אברהם יצחק ויעקב, נכון שעמדנו בהר סיני וקיבלנו תורה, נכון שיש לנו חלק לעולם הבא, אבל עכשיו, היום, בעולם הזה שבו אני נמצאת, חסר לי הבריאות, חסר לי הנחת מהילדים, חסר לי הפרנסה, חסר לי השלום בית...."

אבל נסביר ונאמר, האדם מורכב מנשמה וגוף. אם הוא מסתכל על החיים רק במבט של גוף, אז יש בני אדם שהעולם הזה שלהם יותר מצליח ויש בני אדם שהעולם הזה שלהם פחות מצליח, ואותם בני אדם שהעולם הזה שלהם פחות מצליח, או לפחות הם חשובים שהוא פחות מצליח, הם מסתכלים מכח יסוד האש, ש"כל זה איננו שווה לי", כמו שנתבאר.

וע"י כן הם נופלים ליסוד העפר, שהעפר מגלה העדר של תנועה, וע"י כן מתגלה העצלות. התפיסה של השלילה של החוסר סיפוק מגיע מיסוד האש, וע"י כן הם נופלים ליסוד העפר, שהוא כבד ובלתי מתנועע, ואז הנפש שלהם נמצאת בכבידות, וקשה עליהם התנועה. ע"י כן מתגלה אצלכם העצבות בנפש עם סילוק של הרוח.

אבל האדם שנכנס לתוך העולם הפנימי שלו, הוא לא חי בעיקר או רק כמעט לחלוטין חיי גוף, אלא הוא נכנס לחיי נפש, ואז הדברים הנפשיים הפנימיים מתחילים לדבר אליו. לא מדבר אליו רק צרכי הגוף והעולם הזה, אלא מדבר אליו גם צרכי הנפש.

אדם שנכנס לתוך נפשו, צרכי הנפש מדברים אליו, ואז, זה שהוא בן אברהם יצחק ויעקב זה מאוד מעורר אצלו את הנפש ומשמח. זה שהוא זכה לקבל תורה בהר סיני, פועל על הנפש שלו הרבה. זה שהוא בן העולם הבא, פועל על הנפש שלו הרבה. זה שהוא בן לקב"ה "בנים אתם לה' אלהיכם", פועל אצלו הרבה. זה שהוא יכול לדבר אל הקב"ה בכל רגע ורגע – פועל אצלו הרבה. אבל ע"מ שהדברים הללו יפעלו בנפש, צריך שהאדם יחיה לא רק חיי גוף אלא גם, או בעיקר, חיים שהם חיים של נפש.



## לא להשתמש בחכמת הגויים כדי לחיות חיי שמחה

צריך להבין למעשה, מי שרוצה לצאת מהעצבות המקולקלת שבנפש שמתגלה מכוח הגוף, ולהיכנס לשמחה אמיתית, אפשר לקרוא עצות שמובאים בספרים של אומות העולם, גויים, שיש שמה עצות מעשיות איך לצאת מהעצבות ולהיכנס לשמחה, אבל העצות הללו אלו עצות שמגיעות מתפיסה של גוי שחי את העולם הזה בתוך החומר, והוא מציע איך בתוך עולם החומר של גוי לצאת מהעצבות ולחיות ולהיכנס יותר לשמחה.

אבל אנחנו ישראל, בני אברהם יצחק ויעקב, עיקר העבודה שלנו לצאת מהעצבות ולהיכנס לשמחה היא איננה להישאר בתוך הגוף ולמצוא את השמחה בחיי הגוף, ששם בעיקר מתגלה העפר ששורשו העצבות, כמו שנתבאר. אלא מכוח כך שאנחנו יהודים, בני אברהם יצחק ויעקב, עיקר ההשגה שלנו של השמחה צריכה שתבוא מהיציאה שלנו מחיי חומריות ושגרה של חיים חיצוניים, וכניסה לעולם פנימי יותר, כניסה למקום עמוק יותר בלב, כניסה לעולם קדוש יותר, נקי יותר, טהור יותר, זך יותר, ומרגיש יותר.

## שמחה - ע"י יציאה מחיי הגוף ולחיות חיי נשמה

עיקר השמחה האמיתית שהאדם יכול להשיג, זה ע"י שהוא בוחר בחיים יותר מרוממים, בחיים יותר עליונים, בחיים יותר פנימיים. כמובן שגם שם צריך עדיין הדרכה מבוררת איך מגיעים לאיזון נכון ולשמחה, אבל העיקר לצאת מהעצבות שהיא מתגלה מכח יסוד העפר כמו שנתבאר, זה לצאת מן הגוף, שנאמר בו "ויצר את האדם עפר מן האדמה".

החיים צריכים שיהיו כמובן עם גוף, אנחנו נמצאים נשמה וגוף, אבל האדם צריך כסדר כל החיים להיכנס יותר פנימה ויותר פנימה. כל אחד ואחת צריך לחפש לעצמו דרך, ויש הרבה דרכים בדברי רבותינו, אבל היסוד הוא לחפש לעצמו דרך איך להיכנס יותר ויותר פנימה, איך לצאת יותר ויותר מהגוף ולהיכנס לחיי נפש. זה הפתח הראשון איך לצאת מהעפר מהחומר מיסוד העצבות ולהיכנס לתוך חיים פנימיים יותר שמתגלה בהם העולם של "עוז וחדוה במקומו".

כמובן שבזמן המועט שיש בידינו כרגע, אי אפשר להשלים את כל הסוגיה של היציאה מהעצבות והכניסה לשמחה. זה דבר שצריך הרחבה של לפחות כמה עשרות שעות על מנת להסביר את כל המהלך, אבל בדברים הללו רק נתנו את הפתח איך לצאת מהעצבות. אפי' מי שיסוד האש אצלו גלוי והוא מכלה כל דבר, אם הוא עולה מיסוד העפר אז הוא לא נופל לעצבות.

העצה השורשית היא, שמי שרוצה לצאת מחיי העצבות, לבחור חיים פנימיים! לא לחיות את שטף החיים ואת רגילותם, אלא לבחור חיים פנימיים יותר, עליונים יותר. כל אחד, למעשה, צריך שיחפש לו את הדרך, איך להיכנס לעולם יותר פנימי. מי שנכנס בצורה נכונה לעולם יותר פנימי, חייב להיות שבהדרגה מסוימת העצבות תלך ותתחלש.

נוכה בעז"ה לבניין ביהמ"ק, ושהצומות הללו, צום הרביעי, צום החמישי, צום השביעי, צום העשירי, יהפוך לבית ישראל לששון ולשמחה, אמן ואמן.

**שאלה:** אש זה גם התלהבות ושמחה. אז למה אנחנו אומרים שהעצבות מגיעה מאש?

**תשובה:** שאלה נכונה מאוד. כל מידה ומידה יכולה להתגלות מהצד החיובי ויכולה להתגלות מהצד השלילי. העפר – יכול להיות בו טוב ויכול להיות בו רע, המים – יכול להיות בו טוב ויכול להיות בו רע, רוח – יכול להיות בו טוב ויכול להיות בו רע, אש – יכול להיות בו טוב ויכול להיות בו רע. אש דקדושה זה ההתלהבות דקדושה, ואש דקלקול זה מה שמכלה.

עכשיו, אם האש, כאשר האדם מתלהב בדבר מסויים והוא לא מכלה רק את מה שנעשה קודם לכן, אלא על גבי מה שיש לו קודם הוא מתלהב להשיג עוד דבר – זה אש מתוקנת מאוד, אם כל האש שלו שמתלהב לדבר על גבי כך שהוא מכלה את מה שהיה לו קודם. ניתן דוגמא למשל, כל תינוק בשעה שהו רואה משחק הוא הולך אחריו, הוא עסוק באמצע משחק פתאום זורקים משחק אחר, הוא מסוגל לעזוב ברגע אחד את מה שהיה לו קודם לכן ולרוץ למשהו אחר. מאיפה זה נובע בנפש? זה נובע בנפש מזה שהוא מבטל את הערך למה שקיים כאן, ביחס למה שיהיה, ועכשיו מה שהיה לו לא שווה, והוא נכנס לדבר אחר. אם האש בנויה על גבי יסוד העפר מתוקן שבונה – הדבר שהוא מתלהב זה הופך להיות קומה על גבי קומה. אבל אם זה בנוי על יסוד עפר בלתי מתוקן, אז מה שהוא מתלהב לנקודה הבאה מכלה את הנקודה הקודמת, ואז הנפש נופלת ואיננה נבנית.

אנחנו רואים את זה על בני אדם שכל פעם יש להם התלהבות לדברים חדשים ואין להם שום יציבות וקיום בכל סדר צורת החיים שלהם, זה אש דקלקול. כל מה שנאמר בכל מסגרת השיעור עכשיו זה דובר על האש דקלקול ולא על הצד של האש החיבית.

**שאלה:** לאשה יש יותר נטיה לעצבות מכיוון שהיא מיסוד האש ומיסוד העפר – אם יש איזה עניין או תועלת ואיך, שאשה תיקח ותתחבר יותר למים ולרוח, שיש בה בכדי לבטל את הכח?

**תשובה:** למזג ולהשלים! בוודאי שיש עניין, זה מורכב מאוד. בלשון כללית מאוד, עפר מורכב משני חלקים מן העצבות והעצלות. מי שנוטה יותר לעצלות, היא חייבת למצוא לעצמה דברים שהיא עושה אותה ולא חורגת ממנה לעולם. מי שנוטה לעצבות במידה מסוימת, צריך למצוא נקודות בנפש שהיא מתענגת מהם והיא מידי פעם ומתענגת. ע"כ יש איזון בין הרוח לעפר ובין המים לעפר.

# חודש אלול - נח ההתחדשות

אלול - עיקר הזמן של חידוש העולם

נמצאים בס"ד בחודש אלול, שבו הקב"ה ברא את העולם, כמו שאומרים חז"ל, בכ"ה אלול נברא העולם.

בפשטות, הקב"ה ברא את העולם פעם אחת, לפני חמשת אלפים שבע מאות שבעים ושלוש שנים. אבל רבותינו מלמדים אותנו, "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית" - בכל יום ויום, הקב"ה מחדש את העולם עוד פעם, לא רק בזמן בריאת העולם בכ"ה אלול שנברא העולם, אלא בכל יום ויום, הקב"ה מחדש את עולמו. הרי שעיקר החידוש שהקב"ה חידש את עולמו היה בראשית בריאת העולם בכ"ה אלול, אבל מהכח הזה מתחדש בכל יום ויום שהקב"ה מחדש את העולם.

מאי נפק"מ לנו אם הקב"ה ברא את העולם פעם אחת בכ"ה אלול בראשית בריאת העולם או שהקב"ה מחדש את עולמו בכל יום תמיד מעשה בראשית? ננסה לפתוח קצת ולהסביר את הדברים, איך הדברים הם מעשיים ממש לכל אחד ואחת, בנפש שלו בצורת החיים למעשה ממש.

כשהקב"ה ברא את העולם ביום ראשון, ביום שני, ביום שלישי, ביום רביעי, ביום חמישי, וביום שישי נברא האדם, בכל יום ויום שהקב"ה ברא את הבריאה, נאמר בו "כי טוב". וכשהקב"ה השלים את מעשה בראשית, נאמר "וירא את כל אשר עשה והנה טוב מאוד". הקב"ה מעיד על הבריאה שכל מה שהוא עשה בבריאה זה הכל "טוב מאוד", אלא שלאחר שהקב"ה ברא בריאה שכולה טוב מאוד, אדם הראשון וחיה במעשיהם הם עשו נגד ציווי הקב"ה. הקב"ה ציוו לא לאכול מעץ הדעת טוב ורע, וחיה ואדם הראשון אכלו ממנו, וע"י כן נתקלקל כל העולם כולו, ואדם הראשון וחיה ג"כ התקלקלו.

אילו אין כח לאדם להתחיל כל יום מחדש, נמצא שכל יום ויום כאשר הוא מתחיל את היום הוא מתחיל ממקום שכבר נמצא בו חטא, פגם, לכלוך, וזוהמא. אבל מכיוון שהקב"ה "מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית", אז הקב"ה נותן בכל יום ויום לכל אדם ואדם את האפשרות להתחיל ממעמקי נפשו ממקום שכולו טוב, ממקום שכולו טהור וקדוש.

## המשך מול חידוש

נתבונן ונבין, שיש שני מהלכים בבריאה, שני צורות שהקב"ה מגלה בעולם.

יש צורה אחת פשוטה שנראית לעין האדם, שהקב"ה ברא את הבריאה לפני חמשת אלפים שבע מאות שבעים ושלוש שנה, ומאז הבריאה ממשיכה עוד יום ועוד יום, עוד שבוע, עוד חודש, עוד שנה, וכל העולם כולו ממשיך. כל אחד מאיתנו היה כאן על דרך כלל כבר בעולם חזר והתגלגל עוד פעם, פעמים עשה מעשים טובים, פעמים רח"ל הוא עשה מעשים שאינם טובים, והיום אחרי חמשת אלפים שבע מאות שבעים ושלוש שנה שכל אחד מאיתנו כבר נמצא בעולם, הוא עבר הרבה מאוד מעברים, מעברים פעמים טובים, בקדושה, מעברים פעמים ח"ו מהצד השני.

אם האדם תופס את המהלך הזה בלבד, הרי שהוא חי עם כל העבר שלו, שפעמים הוא טוב ופעמים הוא פחות טוב. זה מהלך אחד.

מהלך השני, שהקב"ה נטע בעולם כח של "מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". בכל יום, בכל שעה, ובכל עת, הקב"ה מחדש ונותן לאדם כח להתחיל התחלה חדשה, שאיננה מושפעת מהעבר, מהקלקול שהיה, מהפגם שהיה, מהחסרונות שהיו, מכל המעברים כולם שהאדם עבר בכל השנים הללו מאז בריאת העולם. כל אחד ואחד מאיתנו הרי מכיר לפחות מעט את הנפש של עצמו, לכל אחד ואחת מאיתנו יש חולשות בנפש, יש אחד שזה מתגלה אצלו באופן של עצבות, יש אחד שזה מתגלה אצלו באופן שהוא לחוץ, יש אחד באופן שהוא טרוד, יש אחד שזה מתגלה אצלו באופן שיש לו פחדים, יש אחד שזה מתגלה אצלו באופן שיש לו חשדות כלפי אחרים, יש אחד שזה מתגלה אצלו באופן כזה שהוא מרגיש את עצמו שפל ביחס לאחרים, ועוד ועוד הרבה מאוד נטיות בנפש שיש לכל אחד ואחת מאיתנו, איש לפי עניינו. בחלק גדול מהנטיות הללו, הם תולדות של מצבים שהאדם עבר בחיים שלו. הוא עבר כל מיני מצבים, לפעמים זה היה בתקופה שהוא היה ילד קטן או ילדה קטנה, לפעמים זה היה בתקופה שהאדם בוגר יותר, אבל הוא עבר כל מיני מצבים שונים. פעמים הרבה מאוד, אם האדם ינסה לבדוק מהיכן באו המצבים הללו, הוא יכול להיזכר בכל מיני תקופות קשות שעברו עליו, ואז הוא הגיע לאותה נקודת קושי בנפש, ומאז היא הוקבעה אצלו הנפש, והיא מפריעה אצלו, פעמים יותר ופעמים פחות. לפעמים הדברים האלה נמצאים מהגלגול הזה, ופעמים הרבה מאוד החולשות הנפשיות הללו אין המקור שלהם בגלגול הזה, אלא המקור שלהם הא בגלגולים הרבים מאוד, שכל אחד ואחת מאיתנו חוו במשך כל ימות עולם מאז שנברא העולם עד השתא.

## איך להיפטר מהמחסומים הרגשיים שלנו

כיוון שכל אחד מאיתנו הנשמות שמולבשים השתא בגוף עברנו הרבה מאוד שנים ואלפי נשים, הן בעולם הזה הן בגן עדן, וח"ו מי שלא זכה אז בגהנים וכד', אז עברו על הנפש הרבה מאוד שנים, הרבה מאוד צלקות, הרבה מאוד הפרעות נפשיות. פעמים הרבה מצטרף עוד הפרעה ועוד הפרעה ועוד הפרעה, וצירוף של שני הפרעות יחד, או צירוף של שלוש הפרעות יחד, שיוצר הפרעה מחודשת מכח הצירופים שלהם.

איך האדם יכול לצאת מכל ההפרעות הללו? כאן מגיע מהלך הדברים שדיברנו שמונח הכח בחודש אלול.

אם לכל אחד ואחת מאיתנו היה רק הפרעה אחת, היה הרבה יותר קל. אבל על דרך כלל לכל אחד ואחת מאיתנו יש לפחות כמה הפרעות, והרבה פעמים זה יכול להיות גם כמה עשרות, ובדקות ממש זה יכול להיות אפי' מאות. מה העצה א"כ להתמודד מול כל הקשיים הנפשיים הללו?

העצה החיצונית היא, לנסות לטפל ולהתעסק בכל הפרעה לעצמה, ולבדוק מהיכן היא התחילה, מה הסיבה שלה, וע"י שמגלים את שורש התחלתה ואת סיבתה, אפשר לנסות לעקור את אותה סיבה של הפרעה. פעמים באמת אפשר למצוא את סיבת ההפרעה, מחמת שזה היה בזמן שיודעים ורואים. אבל פעמים זה בדברים נעלמים יותר, וק"ו אם סיבת תחילת הפרעה לא היתה בגלגול הזה אלא היא היתה בגלגול קודם לכן, ואז כמעט ואי אפשר להגיע לשורש סיבת הפרעה, בשכל האנושי הטבעי של האדם. הרי שאפילו אם יש רק הפרעה אחת, לא תמיד אפשר להגיע לשורש הסיבה, איך וכיצד ומאיפה התחילה אותה הפרעה. ק"ו שיש לאדם בדרך כלל כמה הפרעות ויתר על כן. ולכן הדרך לנסות לטפל בהפרעה ובשורשה על כל חלקי ההפרעות, אי אפשר להשלים את המלאכה.

מה שהאדם יודע בבירור ואפשר לדעת מהיכן הסיבה של אותה הפרעה התחילה, ודאי שראוי וכדאי לטפל באותה הפרעה ממקור הסיבה שרואים. אבל מה שאי אפשר לגלות, הן מצד שזה לא בגלגול הזה, או שזה נעלם וסתום, או מצד ריבוי ההפרעות שישנם שאי אפשר לטפל בכל אחד ואחת, שם מגיע המהלך שדיברנו לעיל של "מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". הכח הזה שהקב"ה מחדש בכל יום את מעשה בראשית נותן לנו פתח חדש עצום ונפלא מאוד איך להתמודד עם החולשות שבנפש, איך להגיע לחיים טובים יותר, איך להגיע לחיים פנימיים יותר, נעימים יותר.

## לדעת החזקת והחולשות שלנו

במקום פנימיות נפשו של האדם, נמצא הכח הפנימי הזה של "מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". בחלקים החיצוניים יותר של הנפש, בחלקים שהאדם על דרך כלל יותר מודע להם, שם הנפש מרגישה שהיום זה המשך של אתמול, ומחר זה המשך של היום, וכן על זה הדרך. אבל במעמקי נפשו של האדם, במקום הפנימי של הנפש, במקום שנאמר "אשר יצר את האדם בחכמה", "והחכמה מאין תמצא", במקום שורש היצירה של האדם, שם במעמקי נפשו גלוי וידוע לכל נשמות ישראל, (ודווקא לנשמות ישראל ולא לאומות העולם), באותו מקום פנימה, כל אחד ואחת מאיתנו מכירים את הכח הזה שהקב"ה מחדש תמיד.

החידוש הזה שהקב"ה מחדש תמיד את כל העולם כולו - ואת הנפש הפרטית שלי בפרט - היא מתחדשת באופן שאין בה את כל הרשמים, אין בה את כל הפגמים, אין בה את כל ההפרעות של אדם חוה מראשית בריאת העולם עד היום הזה שבו הוא נמצא. מכיוון ששם הוא מתחדש "חדשים לבקרים רבה אמונתך", בריה חדשה ממש, מצד כך הרי הוא כתינוק שנולד, כגר שנתגייר, שהוא מתחיל מעין התחלה חדשה. במקום הזה בנפש האדם, אין שמה עבר של רשמים.

זה נקרא בלשון המשנה באבות, "כותב על נייר חלק", ולא "כותב על נייר מחוק". שם, האדם יכול להתחיל להתחלה. שם, האדם יש לו עתיד שלא מושפע מכל העבר. אלא זה עתיד שמתחיל לצמוח מהתחלה חדשה.

האדם ראשית צריך לדעת שיש כזה מקום בנפש, ולאחר מכן להבין איך להגיע לאותו מקום בנפש. אבל ראשית להבין שיש מקום בנפש ששם הוא מתחיל התחלה חדשה בכל יום בכל שעה ובכל עת.

מה היה הצורך שהמן ירד בכל יום ויום? הרי הקב"ה היה יכול לתת את האוכל פעם בשבוע פעם בחודש ולדאוג לכך שהאוכל ישאר טרי וטוב וראוי למאכל. אלא שכשבני ישראל היו במדבר וירד להם המן, זה היה על מנת כך שהם ירגישו בכל יום "חדשים לבקרים רבה אמונתך", בכל יום כאשר מגיע הבוקר והיה יורד להם המן הם היו מרגישים שיש אוכל חדש בעולם כי זה עולם חדש. המן הזה היה לבן, הוא היה מלבין להם את העוונות, ובלשון ברורה לנפש: הוא היה נותן להם להתחיל ממקום של נייר לבן בקומת נפשם במציאות החיים.

## שקט פנימי

ראשית, כמו שנתבאר, האדם צריך לדעת שהכח הפנימי שבנפש שלו מתחיל התחלה חדשה בכל יום, רק שהחיצוניות של הנפש מכירה את הכח שממשיך מאתמול, משלשום, משבוע שעבר, מחודש קודם, משנה קודמת. אבל הכח הפנימי שבנפש מכיר את ההתחדשות. לאחר שהאדם מאמין בכח הזה שהוא כל יום מתחדש, הוא צריך לנסות ולהתבונן בעולם ולראות שיש דברים שמתחדשים בכל יום. הדוגמה הברורה לכך, שמביאים חז"ל, שתרגולת מטיילה ביצה בכל יום ויום. חז"ל הקדושים אומרים שלעיתיד לבוא אישה תלד גם בכל יום, ומה שעכשיו צריך לערך תשעה חודשים לעת"ל זה יהיה בכל יום. כל זה זה מחמת שבפנימיות המעמקים הכל מתחדש בכל רגע. צריך להתבונן בדברים, ולאחר מכן לעשות השקטה בנפש, להשקיט את כל הכוחות החיצוניים, ולהקשיב למקום שפנימי העמוק בתוך האדם. כאשר האדם מקשיב למקום הפנימי שבתוכו, הוא מגיע למקור המעיין של המים שבנפש, ששם הנפש מתחדשת תמיד, משם היא נובעת. בלשון המשנה באבות, זה נאמר "נעשה כמעין המתגבר". הוא מגיע למקום של נביעה שכל הזמן מתחדש. מי שלא משקיט את הנפש שלו, אז הוא מודע רק לדברים שקורים מסביב, ואז הוא רואה רק את המשך של הבריאה. אבל מי שמשקיט את הנפש שלו, (הן ע"י ניגון מבחוץ, הן ע"י טעימה מעט (בדווקא) של דבר ערב, הן ע"י תנוחה רגועה), כל אלו הם כלים להגיע לשקט הפנימי.

ולאחר מכן לדומם את ההרגשות הגסות ואת המחשבות הגסות, ולקחת את המחשבה הפשוטה הזו של 'אני מתחדש', 'אני מתחדשת', 'הקב"ה נמצא בתוך לבבי ומחדש אותי בכל רגע', ולחזור על המשפט הזה עשרות פעמים ומאות פעמים, ויתר על כן, אבל מתוך שקט, מתוך כוונת המחשבה, מתוך עומק הלב, מתוך המקום הפנימי ביותר שבנפש האדם, ולנסות לחזור על הדברים מתוך **מודעות** לזה. ולאט לאט, לנסות לחוות אותם כמה שיותר עמוק בנפש האדם.

## ההתחדשות פנימי

נדבר א"כ למעשה ממש.

כל יהודי יכול ויכולה בכל בוקר כמה דקות לשבת עם עצמו/ עם עצמה ולעשות את אותה השקטה, להרגיש את מציאות הקב"ה בתוך הלב, ואז להאמין ולנסות לחוות שהקב"ה נותן בי כל יום כח חדש, בורא אותי מחדש, נותן לי בכל יום כח חדש. כל הכשלונות שהיו עד היום לא משפיעים על אותו כח. כל מה שלא הצלחתי עד היום ניתן בי היום כח חדש שאני יכול להצליח, וגם אם היום אני לא יצליח, מחר ניתן בי עוד פעם כח חדש שאני יכול להצליח.

מי שמתחיל כך בכל בוקר, מתוך אותה מחשבה פנימית, מתוך אותה אמונה פנימית, מתוך אותה חוויה פנימית, זה נוסך בו תוקף גדול מאוד של כח, וכל היום כולו נבנה מתוך חוזק פנימי, מתוך השפעה גדולה מאוד של הקב"ה שנמצא בליבו ומחדש ונותן לו בכל יום כח. גם אם לפעמים במשך היום עצמו נפל איזה שהיא נפילה או עשה איזה שהוא מעשה שאינו ראוי, או אם הביע הרגשה שמאכזב אותו איך הוא התנהג, כך, העיצה היא לחזור לאותו מקום שבו דיברנו, לנסות להתחיל מהתחלה עוד פעם, ולהאמין שהקב"ה ממש עכשיו נותן בי ונוטע בי כח חדש, שלא מושפע מכל הכשלונות שהיו.

מי שירגיל את עצמו בזה למעשה, באופן מעשי ונכון, מתוך יישוב דעת, שמחד העולם ממשיך כל יום אבל מאידך הוא מתחדש כל יום, הרי שלאט לאט הוא יתרגל לקבל כוחות חדשים עליאיים, הן מצד תוקף גודל הכח, והן מצד הנקיות של הכח. מי שמרגיל את עצמו בצורה הזו, הוא בס"ד יזכה שהמכשולים שעומדים בפני רוב בני אדם יהיו בעיניו יותר קלים, מחמת הסייעתא דשמיא של הקב"ה שמחייא אותו בכל יום, וע"י כן הוא יוכל להתגבר יותר, ולעמוד בפני מכשולים יותר. אבל בעיקר, הוא יוכל לחיות חיים שמחים יותר, מאושרים יותר, מרוממים יותר.

נוכה בעז"ה שכל אחד ואחד זוכה לחידוש אמיתי פנימי. נזכה יחד, כל הכנסת ישראל, לחידוש השלם בביאת משיח צדקנו, ושנוכה בעזר ה' להכתב ולהחתם יחד כל הכנסת ישראל, לכתובה וחתימה טובה, שמשאלות ליבנו יהיו טובים, ואז הקב"ה ימלא כל משאלות ליבנו לטובה, אמן ואמן.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** העבודה היא לחדש ולא להסתכל על העבר ולא לשאת צלקות מהעבר. למעשה האם זה העבודה של אלול?

**הרב:** הדגשתי בכוונה, שמחד יש עבודה שהיום של היום הוא המשך של היום של אתמול. אדם יעשה חשבון נפש, לחמש עשר דקות, ועל מה שצריך לתקן, יתקן. אבל עיקר תפיסת החיים צריכה להיות באופן של התחדשות. באותו זמן שזה ימים של תשובה, זה זמנים של התחדשות, כי אם האדם יעשה רק תשובה ויחשוב רק על העבר, אז הוא יכנס לכל החשבונות של העבר. בעומק, מי שיש לו כח לקבל על עצמו להיות טוב זה מחמת שהוא מתחדש מחדש. אומר הרמב"ם שבעל תשובה נקרא 'בריה חדשה' - זה עומק התשובה. מי שלא מתחרט על העבר הוא

לא יכול להרגיש את "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית", אבל מי שעשה תשובה חמש עשר דקות ביום, ולאחר מכן לנסות לחזור למקום הפנימי בנפש שהוא הכח התחדשות, זה עומק הבעל תשובה שמרגיש "בריה חדשה" ממש.

**שאלה:** "שבע יפול צדיק וקם" – האם זה רק נחמה שלא נתייאש, או שמכיוון שהוא מחדש את עצמו?

**הרב:** בוודאי שיש מהלך כמו המהלך הראשון, אבל עיקר המהלך הוא כמו המהלך השני. מאיזה כח שיש כח לצדיק ליפול ולקום עוד פעם ועוד פעם? בן אדם רגיל כשהוא נפל פעם אחת, והוא החליט לקום, אז כשהוא נופל פעם שניה אז הוא אומר לעצמו "כבר אני נפילתי פעם אחת והחלטתי לקום, ולא הצלחתי, אז גם בפעם הבאה אני לא אצליח". אם פעמיים הוא כבר נפל וקם, אז אם הוא יפול בפעם השלישית, הוא כבר מחליט שיש חזקה שכבר בוודאי הוא לא יקום. אבל הצדיק מאמין שבכל רגע הקב"ה נותן לו כח חדש והכח החדש שהקב"ה נותן לו זה כח של הקב"ה, עם כח של הקב"ה אפשר להצליח הכל. אם זה היה כח שלי, אז כח שלי לא יכול להצליח. אבל כשהוא מחדש בכל יום ויום כח חדש, ממי קיבלתי את הכח? מהקב"ה. כח של מי קיבלתי? של הקב"ה. על זה אומרים חז"ל, "הקב"ה עוזרו", ולכן אפילו אם בפעם הקודמת נפילתי כי בחרתי בצד הלא נכון, אבל כל יום יש לי את הכח להצליח, כי הקב"ה נותן לי בכל יום כל להצליח. מצד כך "אין יאוש בעולם", אפילו אם האדם נפל הרבה מאוד פעמים.

**שאלה:** מתי ביום הזמן הכי טוב לעשות?

**הרב:** בהתחלת היום לפני שמתחילים את היום, אם אפשר. כמובן שאי אפשר מתי שאי אפשר. אבל אם אדם מתחיל כך את היום, אם אפשר לקום כמה דקות מוקדם לפני שהבית מתחיל להתעורר, אז התוקף של כל היום נמשך אחרי ההתחלה הנקיה הטהורה והפנימית.

**שאלה:** האם העבודה הזאת של ההתחדשות היא בכל השנה או רק לאלול? ואם היא גם לכל השנה, למה הכח הזה מיוחד לאלול דייקא?

**הרב:** אלול נותן את הכח לכל השנה. זה כמו שאדם נמצא בראש השנה והוא מקבל קבלות לכל השנה – מכח ראש השנה הוא מקבל כח לעמוד בזה בכל השנה. אבל אם הוא מקבל קבלות ועומד בזה רק בראש השנה, אז הם אינם מועילים הרבה. אלול זה הזמן שמכוחו מאיר האור הזה במשך כל ימות השנה, זה הזמן לשאוב את אותו כח לכל השנה. שואבים את הכח מאלול אבל לכל השנה.

**שאלה:** האם יש משהו מיוחד לעשות גם לכל השנה?

**הרב:** לכתחילה כל השנה גמור, רק מאלול לשאוב את אותו כח לכל השנה כולה. להחליט לעשות את זה כל השנה, להתחיל אם זה עכשיו ולהמשיך לכל השנה.

**שאלה:** כשמתפללים ואומרים "המחזיר נשמות לפגרים מתים", האם זה אותה נשמה שהיה אתמול?

**הרב:** נשמה נקיה חדשה, נתת טהורה אני לכלכתי וחוזר ומקבל אותה נקיה. מי שמרגיש שמחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית. אבל ע"מ להרגיש את "המחדש בטובו בכל יום האדם", צריך להרגיש שהקב"ה נמצא בליבו. מי שלא מרגיש שהקב"ה נמצא בליבו, הוא לא יכול להרגיש בעומק את המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית. ככל שהאדם מרגיש יותר שהקב"ה נמצא בליבו, כך ההרגשה של "המחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית" יותר פנימית, יותר עמוקה, ויותר טהורה.

**שאלה:** ההתחדשות קיימת ועלינו רק להרגיש אותו?

**הרב:** אמת. לגלותו ולהרגיש אותו. הוא קיים גם אם אני לא מרגיש, וכל העבודה שלי זה להרגיש אותו.

**שאלה:** מה אפשר לעשות למעשה, שבן אדם יוכל להרגיש ולהפנים את ההתחדשות, את ההתגלות את זה שהריבונו של עולם [בלב]?

**הרב:** בדרך כלל אצל רוב בני האדם, רוב המחשבות שלהן הן דמיונות, או של העבר או של העתיד. ממילא האדם לא חי את ההווה המתחדש. ככל שנשקט את המחשבה של הדמיונות של העבר ואת הדמיונות לעתיד, ונתמקד בהווה, אז האדם הסיר את רוב המסכים של

המחשבה. כשהאדם חי את ההווה ואז הוא מנסה להשקיט את ההווה שהוא לא עושה שום דבר, ולנשום עמוק פנימה ולנסות לחוות את עומק נפשו, ולהרגיש משם את הקב"ה, אז אפשר גם להרגיש את המקום המתחדש.

עוד פעם, יש באדם כח של דמיונות לדמיין את העבר ולדמיין את העתיד, ואצל רוב בני האדם, רוב המחשבות שלהם הן דמיונות על העבר ודמיונות על העתיד, לכן הם לא חיים את ההווה. הדבר הראשון שהאדם צריך לעשות זה לנסות להשקיט את הדמיונות שלו על העבר ואת הדמיונות שלו על העתיד, ואז הוא חי את ההווה. כשהוא חי את ההווה, אז באותו זמן של השתקה הוא לא עושה כלום, הוא נושם עמוק פנימה, ומתרכז במקום עומק לבבו, ומנסה לחוש בעומק הלב את מציאות הקב"ה. ושם, אם האדם יחוש את מציאת הקב"ה בעומקו, אז יתגלה לו המקום הפנימי שהקב"ה מחדש את מציאותו תמיד של הנברא, של האני הפרטי שלי.

אבל עוד פעם, קודם צריך להסיר את הדמיונות של העבר והעתיד, להגיע להווה, ובהווה לשבת בשקט. אפשר לשמוע ניגון או לאכול איזה דבר טעים אבל מעט, (לא לשם תאוה אלא לשם השקטה), תנוחה רגועה של גוף, מקום רגוע, להיכנס עם נשימה עמוקה פנימה, ולנסות להרגיש את הקב"ה, ומשם להרגיש את ההתחדשות. זה מסתייע בדיבור ושינון של הדברים, אבל מתוך עומק הלב, עד שלאט לאט האדם ינסה לחוות את זה.

כמובן כל זה בצירוף לתפילה ולבקשה מהקב"ה שיזכה את האדם לכוון ולהגיע לצורה הפנימית השלימה.

**שאלה:** כשקורה משהו ומאבדים את העשתונות, אז איך חוזרים ככה?

**הרב:** צריך להיות שקוע בזה עמוק כדי שיהיה אפשר לחזור בכהרף עין. ככל שהאדם שקוע בזה עמוק את זה קורה כהרף עין. ככל שהוא נמצא בתחילת ההתרגלות, אז זה לוקח לו הרבה יותר זמן. אבל אם היא נמצאת באמצע עם הילדים במטבח, והתינוק בן שנה וחצי בוכה, והיא תסתגר בחדר לעשר דקות, זה לא תמיד מציאותי. צריך לראות אם דברים מסתדרים מבחינת המציאות. ככל שהאדם נמצא יותר פנימה, הוא יכול בכהרף עין לחזור. אם לא, לפעמים צריך לדעת שיש גם ייסורים בחיים, ולא לכל דבר יש פתרון עכשיו הרגע השניה.



# חודש תשרי - חוש המישוש ברוחניות

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש תשרי, בעשרת ימי תשובה. לכל זמן יש עבודה ראויה ששייכת לאותו זמן. מהי העבודה של חודש תשרי בכלל, ועשרת ימי תשובה בפרט?

העבודה של חודש תשרי, כמו שאומרים רבותינו, זה נקרא "חוש המישוש". יש לאדם חמישה חושים: ראייה, שמיעה, ריח, טעם, מישוש. עבודת חודש תשרי היא עבודה על חוש המישוש.

בחוש המישוש, יש שני סוגים של כח של מישוש: יש מישוש מכח השכל, ויש מישוש מכח הלב. נפתח ונסביר קצת את הדברים יותר.

## חוש המישוש של המוח והלב

יש באדם מוח, ומהמוח מתפשטים חושים של הרגש. משם יוצא חוש הראייה, חוש השמיעה, חוש הריח, חוש הטעם, וחוש המישוש. זהו סוג של מישוש שמתפשט מן המוח. יש סוג שני של חוש המישוש, שהוא חוש מישוש שמגיע מהלב של האדם. בלב מונח כח להרגיש ולחוש ולמשש דברים, שנמצאים גם בתוכו אבל גם ממה שנמצא חוצה לו.

נסביר מהו חוש המישוש שמתגלה מהמוח, ומהו חוש המישוש שמתגלה מן הלב.

חוש המישוש המתגלה מהמוח הוא, למשל, האדם רוצה לאכול דבר מה, הוא רוצה לדעת אם הוא טרי או לו, אז הוא לוקח את הדבר לידיו וממשש אותו, האם הוא רך או קשה, או שהוא מכניס אותו בין שיניו ומנסה לנגוס בו לראות אם הוא רך או קשה. זה סוג של מישוש ששייך למוח. בחוש המישוש שמתגלה מהמוח, הוא ממשש את הדבר, אבל בחיצוניות שלו. כמו שהעין רואה את הדבר החיצוני, הריח מריח את מה שקיים בדבר, אבל כל זה החלק החיצוני שבדבר. חוש המישוש שמתגלה מהמוח יכול לראות חיצוניות של דברים, אבל לא יכול לגעת ברובד הפנימי יותר של הדברים.

לעומת זאת, חוש המישוש שמתגלה בלב, יכול להרגיש את הפנימיות של הדבר. "האדם יראה לעיניים, וה' יראה ללבב". העין שרואה מן המוח רואה רק את החיצוניות. המישוש מן המוח ממשש את החיצוניות, על אף שהוא ממשש את זה ביד, בשן, או בכל אבר אחר. אבל הוא ממשש את החיצוניות של הדבר. הלב - ממשש את הפנימיות שבדבר.

## התועלת שיש לנו מחוש המישוש (של המוח)

ניתן דוגמא על מנת להבין את הדבר. למשל, האדם בחורף קר לו, והוא מתכסה עם שמיכה חמה ונעימה, הוא מרגיש את הנעימות שבדבר, זה סוג אחד של נעימות. לעומת זאת, האם מחבקת את בנה חזק מאוד. כאשר האדם שוכב עם השמיכה וממשש אותה, זה נעימות חיצונית, אבל כאשר האם מחבקת את בנה, מלבד הנעימות החיצונית, בעיקר יש כאן את המישוש של ההרגש, של ההתחברות של הנפש עם הנפש, והיא ממששת את הנפש.

כל אחד ואחת מאיתנו יכול לנסות, ראשית כל, לראות ולהכיר בתוך הנפש של עצמינו, את חוש המישוש ששייך למוח, שאנחנו ממששים דברים, ולראות ולהכיר את חוש המישוש שאנחנו מרגישים דברים מתוך הלב. לראות ברור ולהכיר בנפש שיש שני כוחות, אחד שמתפשט

מהמוח ואחד שמתפשט מן הלב. לפעמים המוח לעצמו, לפעמים הלב לעצמו, ולפעמים האדם משתמש עם שניהם יחד, אבל צריך לראות ולנסות להתבונן (כמובן שלא עכשיו, אבל לאחר מכן), להכיר את שני החושים האלה בפועל, בנפש של כל אחת ואחת מאיתנו.

ננסה לצייר לעצמינו: אילו הרבש"ע היה יוצר שבמקום שיהיו לאדם חמישה חושים יהיה רק ארבעה - יהיה ראייה, יהיה שמיעה, יהיה ריח ויהיה טעם, ולא יהיה מישוש - לא יכלנו למשש שום דבר. רק לראות, לשמוע, להריח ולטעום את הדבר. איך היה נראה צורת החיים שלנו, לולא חוש המישוש? החיבורים שלנו היו מתמצים רק בארבעת החושים בלי חוש המישוש. לא יכלנו לחבק מישהו, לא יכלנו לנשק מישהו, לא יכלנו לתת יד למישהו ולהרגיש אותו אלא הכל היה רחוק יותר, מנוכ יותר, זר יותר.

אפילו בדוגמא הפשוטה והחיצונית מאוד, אישה מבשלת במטבח, איך היא יכולה לדעת אם האוכל טוב או לא טוב? היא מנסה למשש אותו, או מכניסה את המזלג לראות אם הוא רך או קשה וכן כיוצא בזה. אילו לא היה חוש המישוש - אנחנו מנותקים ניתוק גדול מאוד מבני אדם ומן החפצים בעולם.

ניתן עוד כמה דוגמאות לקרב את הדברים: כל אחד ואחת מאיתנו יש להם הנאה מסויימת כאשר הם מתכחכים עם מים. אנשים אוהבים הרי ללכת לים, לבריכה, וכן כיוצא בה, להתכחך עם מים. אילו לא היה חוש המישוש האדם לא יכול ליהנות מהמים. היה יכול לשמוע את התנועה שלהם. (להריח - כמעט ואין להם ריח). יכול לטעום את המים בשעה שהוא שותה. אבל להיכנס לתוך המים ולהרגיש הנאה בהמצאות במים - לא היה. כמה הנאה היה חסר באדם אם לא היה את חוש המישוש שמרגישים את המים?

דוגמא נוספת - כל אחד ואחת מאיתנו נהנים לעמוד במקום מסויים ולהרגיש רוח נעימה נושבת אליהם - בפרט ביום חם שהאדם מזיע ולפתע הקב"ה מנשב רוח נעימה קירה, וזה מרפה את האדם ומרגיע אותו. אם לא היה לאדם חוש המישוש - איך הוא היה מרגיש את הרוח שמנשבת בו? הדוגמא היא קצת קשה, מחמת שהרוח היא לא ממשית, אבל אם נתבונן עמוק - מכח מה האדם מרגיש את הרוח? לא מראיה, לא משמיעה, לא מריח, ולא מטעם, אלא ממישוש. אילו האדם לעולם לא היה מרגיש משב רוח בכל ימי חייו, איך חייו היו נראים?

חוש המישוש נקרא 'מישוש' מלשון 'ממש', הוא מחבר אותנו לממשות הגמורה של הדבר. אילו לא היה חוש המישוש, היה לנו את ארבעת החיבורים של הראייה, שמיעה, ריח וטעם, אבל לא היה חיבור לממשות הגמורה של הדבר. המישוש, כמו שהוזכר, נקרא 'מישוש' מלשון 'ממש' - הוא מחבר את האדם לדבר ממש.

א"כ, מונח באדם כח שנקרא חוש המישוש בגשמיות, שמתפשט מן המוח, ומכוחו האדם מתחבר לעוה"ז, חיבור שיש בו ממש. האם לכל הדברים שנמצאים בעולם אנחנו מתחברים אליהם מכח חוש המישוש? בוודאי שלא! דוגמאות ברורות שהאדם לא מתחבר אליהם דרך חוש המישוש - הוא רואה את השמים, האם הוא מתחבר אליהם דרך חוש המישוש? לא. הוא שומע קול של חבירו - האם הוא מתחבר אליו עם חוש המישוש? לא. הרי שחוש המישוש הוא רק חלק בקומת הנפש שאנחנו מתחברים איתו.

יש דברים שאי אפשר להתחבר אליהם עם חוש המישוש, כדוגמת השמים, הירח והכוכבים. יש דברים שאפשר להתחבר אליהם עם חוש המישוש - אבל האדם לא דוחק את עצמו להתחבר אל הדבר עם חוש המישוש. אבל יש דברים שהאדם דוחק את עצמו בדווקא להתחבר עם חוש המישוש - הדוגמא שהזכרנו בהתחלה - האם רוצה את בנה, לא מספיק לה לשמוע את הקול שלו בטלפון מהישיבה, היא רוצה גם לראות אותו, אבל גם לחבק אותו ממש. דבר שהאדם רוצה אותו מאוד הוא רוצה להתחבר איתו עד הסוף, הוא תובע שיהיה חוש מישוש. בעולם החומרי, האדם רוצה להתחבר לדברים באופן שלם - באופן שהוא רוצה להתחבר באופן שלם - אז הוא להגייע עד חוש המישוש בפועל ממש.

כל זה הזכרנו כחצי ראשון של חיבור של האדם, לעולם החומרי, מכח חוש המישוש שבמוח. עכשיו נעבור בס"ד לחצי השני - לחוש המישוש שבלב.

## חוש המישוש של הלב - להרגיש דברים נעלמים

מהו חוש המישוש שבלב? את מה הלב ממשש? הרי הלב לא מחבק, הלב לא נוגע ממש. אז את מה הלב ממשש? איפה מתגלה חוש המישוש שנמצא בליבו של האדם?

ניתן למשל דוגמא ע"מ להבין את הדברים בס"ד: ראובן ושמעון מדברים יחד. ראובן מדבר עם שמעון יפה, אבל בלב שלו הוא לא אוהב אותו, ואולי אפילו שונא אותו. אם החוש מישוש של שמעון שבלב היה מפותח, הוא ירגיש את מה שנמצא בליבו של ראובן, על אף שהוא לא רואה את זה ועל אף שהוא לא שומע את זה, על אף שהוא לא מריח את זה ועל אף שהוא לא טועם את זה. הלב יכול להרגיש את מה שנעלם, את מה שנסתר, את מה שלא גלוי לעין. זה הכח הגדול והנורא שמונח בלב של האדם.

חוש המישוש שמתפשט מן המוח הוא יכול למשש רק את מה שגלוי, אבל לא את מה שנסתר. חוש המישוש שנמצא בלב של האדם הוא יכול גם לפעמים לעזור קצת למוח למשש את מה שנמצא בגלוי, אבל בעיקר נמצא בו כח נפלא ונורא שבכוחו האדם יכול לחוש את מה שנסתר ונעלם. את מה הוא יכול לחוש? את מה שנסתר ונעלם בליבות בני אדם, אבל בעיקר, הוא יכול לחוש את הנסתר והנעלם הגדול, שזהו הקב"ה, שעין לא רואה אותו, אוזן לא שומעת אותו, חוטם לא מריח אותו והחירק לא טועם אותו. בחוש המישוש שבלב, האדם יכול להרגיש את הקב"ה. חוש המישוש שמתפשט מן המח- מכוחו האדם יכול למשש בידיים, בשיניים או בשאר אברים. עם חוש מישוש כזה אי אפשר למשש את הרבש"ע. כי הרבש"ע הוא לא מתלבש בחומר, אין לו גוף. החוש המישוש שיכול למשש גוף וצורת הגוף- ארבעה יסודות החומר של אש רוח מים ועפר- לא יכול למשש את הרבש"ע. אבל חוש המישוש שנמצא בלב הוא יכול להרגיש מציאות של רוחניות ולמשש אותה, והוא גם יכול להרגיש מציאות של הבורא ית"ש ולמשש.

## חודש תשרי - להרגיש ביותר את מציאות הקב"ה

זה עיקר כח חוש המישוש שמתגלה בתשרי- 'דרשו ה' בהמצאו קראוהו בהיותו קרוב', שנאמר על הימים הללו, על חודש תשרי בכלל, שהוא חודש של חוש המישוש, ועל עשרת ימים הללו בפרט, ש'דירשו ה' בהמצאו קראוהו בהיותו קרוב'. בלשון שנתבאר עד עכשיו, כוונת הדברים הוא שכל השנה כולה יותר נוטה שהאדם ממשש דברים מכח חוש המישוש שמתפשט מן המוח, אבל בחודש תשרי בכלל, ובעשרת ימי תשובה בפרט, נפתח חוש המישוש של הלב, ולכן האדם מרגיש יותר את הקב"ה.

כשנאמר 'דירשו ה' בהמצאו' שהוא נמצא, 'קראוהו בהיותו קרוב' שהוא קרוב- אין כוונת הדבר שהשינוי רק מצידו ית"ש, שהוא יותר נמצא אלינו ויותר קרוב אלינו. אלא השינוי גם צריך להיות בתוך קומת הנפש שלנו. מה השינוי שצריך להיות בקומת הנפש שלנו? זה מה שהוסבר לעיל- שבחודש תשרי ובעשי"ת, יותר ממה שהאדם עוסק מכח השכל, הוא עוסק יותר מכח הלב. ובדקות יותר - יותר ממה שהוא עוסק מכל המישוש שבשכל שבמוח, הוא עוסק עם כח המישוש שבלב- הרי שהשינוי הוא לא רק שהוא ית' יותר מצדו ויותר קרוב, אלא השינוי צריך להיות אצלנו בפנימיות נפשנו, בצורת סדר גילוי של חוש מישוש של מוח וחוש מישוש של לב.

## מה הם המפריעים לאנשים ונשים מחוש המישוש הלב?

בכל השנה כולה, אנשים מחוייבים במצוות ת"ת, ונשים פטורות ממצוות ת"ת. הרי שאצל הגברים שעוסקים במצוות ת"ת, חוש המישוש שמתגלה יותר מתפשט מהשכל מהמוח, שבו עוסקים בתורה. אבל אצל הנשים, שפטורים כל השנה כולה ממצוות ת"ת, הם יותר נוטות גם

במשך כל השנה כולה שחוש המישוש שמתגלה בהם הוא פחות מן המוח ויותר מן הלב. עד כדי כך שמבואר בפוסקים שבעשי"ת גם גברים צריכים לעסוק פחות מעט בתורה, ועומק הדבר שבוזה, בחודש תשרי הגברים נדמים במידת מה לנשים, שחוש המישוש שבלב גובר על חוש המישוש שבמוח. הרי שאצל הנשים בטבעם, אפילו כל השנה כולה הם יותר קרובים לחוש המישוש של הלב, יותר מאשר שהם קרובים לחוש המישוש שמתפשט מן המוח.

אבל, וכאן צריך להבין יסוד ברור. אצל הגברים, מה שמבדיל אותם מהחוש המישוש שבלב, זה העסק של המוח שהחוש המישוש מתגלה יותר כשורשו מהמוח. אצל הנשים, מה שמפריע להם להגיע לחוש המישוש שבלב, זה מחמת החוש המעשי שהם טרודות בעולם המעשה. הרי שיש שני מפריעים שמפריעים לאדם להגיע לחוש המישוש שבלב. אצל הגברים יש הפרעה, כי יותר יש להם כח של חוש המישוש שבמוח. אצל הנשים, יש הפרעה כי חושה המישוש של המעשה שהן כל הזמן עוסקות בו מפריע להן להגיע לחוש המישוש שבלב.

מחד, יש לנשים כח טבעי שהן יותר קרובות לחוש המישוש שבלב. לכן "אישה מרגשת ומכרת באורחים יותר מן האיש". אבל מאידך, יש תכונה אצל הנשים שהן יותר קרובות לעולם המעשה, ולכן בעיקר מה שמפריע אצל רוב הנשים, (כמובן שאצל כל אישה בפרט יש עוד סיבות, סיבות של מידות ותכונות של נפש), אבל בכלל מה שמפריע לכלל עולם הנשים לחיות בעולם של חוש המישוש שבלב - זה מחמת שכל העסק בעולם המעשה. ובחדות יותר - המישוש שהם ממששים כל הזמן את המעשה - הוא זה שגורם להם שמרוב הטרדה שלהם בעולם המעשה (אם זה בגידול הבית, אם זה בעניינים של פרנסה, ואם זה בעניינים אחרים), זה גורם להם שהם שקועים בעולם המעשה, וע"י כן נסתר ונעלם ונתכסה כח חוש המישוש שבלב.

אישה שטרודה כל היום כולו בעולם המעשה, אוכלת, מבשלת, מכבסת, מנקה, מסדרת, עוזרת לילדים, עוזרת לאחרים, אבל היא עסוקה כל הזמן בעולם המעשה, וכשיש לה מעט זמן, אז היא מדברת בטלפון... אז היא יוצרת מהמעשה לדיבור. או שהיא עושה את שניהם בבת אחת, גם דיבור וגם מעשה... אבל אין לה זמן מופשט שהיא לא עוסקת במעשה. הרי שכל עומק הכח הנפלא שנתן הקב"ה לנשים - במיוחד שהוא כח המישוש שבלב - אפשר לאבד אותו ולא להשתמש בו כלל.

## שעות שקט בכל יום

לכן למעשה, צריך לפנות כל יום זמן, לצורך עבודת חוש מישוש שבלב. כל אדם ואדם, בין איש בין אישה, צריך צריך שיהיה לו זמן מסויים ביום, שבאותו זמן הוא נמצא עם עצמו בשקט, ביישוב דעת, ברוגע ובשלוה.

יש בני אדם שקשה להם לייחד לדבר הזה זמן, מחמת שהם מרגישים שזה ביטול של זמן, או שיש להם הרבה לחץ של עמל ועבודה שהם צריכים להספיק, והם לא מסוגלים לתת לעצמם זמן של מנוחת הנפש. צריך להבין שזה לא ביטול של זמן! כמו שאדם צריך לישון ולאכול ואדם ולשתות, גם צריך שיהיה לו כל יום זמן של מנוחת הנפש, זמן שהוא יושב בו בשקט. עוד מעט נסביר מה לעשות בו, אבל ראשית צריך להבין ברור - חייב להיות שיהיה לכל אדם, בין איש בין אישה, זמן שהוא מפנה לעצמו לשבת ברוגע, לשבת בנחת, לשבת ביישוב הדעת. הזמן הזה שהאדם צריך לייחד בו - אין כוונת הדבר עכשיו על זמן שבו הוא לומד מוסר, או על זמן שבו הוא מתייחד ומדבר עם הקב"ה. ודאי שצריך גם ללמוד מוסר - איש לפי זמנו ואישה לפי זמנה, לפי ערכה ולפי מהותה. ובוודאי שכל יהודי צריך שיהיה לו זמן לדבר עם הרבש"ע, שזה הדבר הכי טבעי והכי פשוט שיהודי עושה. אנחנו מדברים על זמן שאדם מרגיע את הנפש שלו, משקיט את הנפש שלו, ומביא את עצמו לידי שלווה הנפש. לא לערבב את זה שאר החלקים של דיבור עם הקב"ה, של לימוד של מוסר, או של חשבון הנפש, או של הודאה לקב"ה, שכל החלקים הללו הם אמת ויציב ונכונים. אנחנו מדברים על זמן שהאדם צריך לשבת עם עצמו ביישוב הדעת עם עצמו, ולהרגיש את הלב של עצמו.

כמו שלמשל אישה לפני שהיא יוצאת לעשות קניות הרי שהיא בודקת מה יש בארון, מה יש במקרר ולפי מה זה חסר, האדם צריך להבין שכמו שבגשמיות הוא בודק מה שיש בבית על מנת שהוא הולך לקנות מצרכים, ולפי"ז הוא קונה את מה שצריך – כך האדם צריך זמן להכיר מה יש לו בתוך הלב. האדם חי עם הלב שלו תמיד, ויכול להיות שהוא מעולם לא ניסה לבדוק מה יש לו בתוך הלב!

האדם צריך לשבת עם דף ועט, וכאשר הוא מגיע לזמן של יישוב הדעת, הוא מנסה להרגיש מה יש בתוך הלב. לפעמים ע"מ להגיע ליישוב דעת אפשר לאכול דבר קל מעט ע"מ להירגע, לשמוע ניגון פנימי אמיתי יהודי, שמביא את האדם למקום שקט, ועוד כיוצא בזה, על מנת להרגיע את הנפש. אבל כשהנפש נרגעה, הוא צריך לנסות להרגיש מה נמצא בתוך הלב שלו, מה יש שם? אהבה, שנאה, כעס, שמחה, עצבות – מה נמצא בתוך הלב הזה?

יקח דף ועט, ישב בנחת, ותתחיל להרגיש מה יש בלב, ולרשום את מה שמרגישים. צריך להתרגל לעשות רשימה מה יש לי בתוך הלב, את הדברים הטובים, את הדברים השליילים, את הדברים היותר מעולים, את הדברים היותר מלוכלכים, ולרשום כל מה שיש במציאות בתוך ליבו של האדם.

אנחנו לא מדברים עכשיו על סדר של עבודה מה לעשות. דבר ראשון, להכיר מה שנמצא בתוך הלב של האדם. זו עבודה שלוקחת לאדם חודשים רבים – רק להכיר מה נמצא בתוך הלב שלו.

## העבודה של חודש תשרי מגיע רק אחר "זמן לב" של כל השנה כולה

דובר בהתחלה בס"ד שיש חוש מישוש שבמוח ויש חוש המישוש שמתגלה מן הלב, והעבודה של הימים הללו הוא חוש מישוש שבלב. מי שרוצה שיקרא לזה 'זמן לב', ויפנה לעצמו זמן ללב.

מי שלא מפנה לעצמו זמן כזה של לב, אז איך יתכן שהוא ימשש מכח הלב? הוא בכלל לא נמצא איפה שהלב שלו. משל למה דהבר דומה, שיש לאדם משקל בבית אבל הוא נמצא עמוק עמוק במרתף, אז אי אפשר להתשמש איתו, הוא כבר נעשה חלודה, הוא כבר לא שוקל. אדם שלא מייחד לעצמו זמן קבוע של לב, לא ייתכן שהוא יגיע לחוש המישוש שבלב. קודם צריך שיהיה לאדם זמן של לב, ואז ע"י העבודה הוא יכול לאט לאט להגיע למקום של חוש המישוש שבלב.

בכדי שכאשר יגיעו הימים הללו של תשרי ועשרת ימי תשובה, שנוכל להרגיש את חוש המישוש שבלב – אנחנו צריכים למעשה לאורך כל השנה כולה, כמו שנתבאר, לייחד לנו זמן של לב.

עוד פעם, מי שרוצה שיקרא לזה 'זמן לב', ואז האדם מתרגל לחיות גם עם הלב. כמו שמתרגלת האשה לחיות עם בעלה, בעל עם אשתו, האשה והבעל עם הילדים, עם ההורים, הם החברים, עם החברות – כך יש לאדם זמן בכל יום זמן של לב, ואז מתחיל להכיר לאט לאט את ליבו. על זה אומרים חז"ל 'טוב לו לאדם שלא נברא משנברא ועכשיו שנברא אמרי לה ימשמש במעשיו' – הוא מתחיל להתרגל למשמש במעשיו וביתר פנימיות למשמש בלב ומתחיל להיפתח אצלו הכרה של לב, הכרה מה שיש בלב, ולאט לאט הוא מתחיל למשש את מה שיש בליבו.

מי שעמל בס"ד להרגיש ולמשש את מה שיש אצלו בלב – לאט לאט יפתח לו בעזרת ה' ית' להרגיש גם מה שיש בלב חבירו ולמשש אותו, את האהבה, וח"ו להיפך את השנאה, ויתר על כן יפתח לו למשש ולהרגיש את מי שאמר והיה העולם. מי שלא ימשש את מה שיש בתוך הלב של עצמו, איך הוא ימשש את מה שיש בלב של זולתו, ואיך הוא ימשש כביכול את הקב"ה להרגיש אותו בליבו? אבל מי שעמל כסדר כל

השנה בס"ד למשש את מה שנמצא בתוך ליבו, הקב"ה יפתח לו פתח שהוא ימשש את מה שנמצא בלב חבריו, ויפתח לו יתר על כן פתח שהוא ימשש וירגיש את מי שאמר והיה העולם, שהוא נמצא תמיד בעומק ליבו של כל אדם ואדם. נזכה בעזר ה' לגמר חתימה טובה ושהקב"ה יפתח את לבבינו ואת ליבות כל הכנסת ישראל- להרגיש אותו בחוש גמור ממש ממש.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** כפי מה שאני מבינה את העבודה הזאת, היא לא לדבר אל ה', ולא לדבר אל אף אחד, רק פשוט לכתוב מה היא מרגישה בתוך הלב. מה ההרגשים שבאים במוח? מה שהיא חושבת שהיא מרגישה? אני רוצה פשוט לדעת אם זה בדיוק העבודה.

**הרב:** העבודה בדיוק מה שנאמר, זולת העבודה לדבר עם הקב"ה. לא שזה במקום לדבר עם הקב"ה, אלא, כמו שאדם מתפלל שחרית מנחה ומעריב אז יש עוד עבודה לדבר עם הקב"ה, יש עוד עבודה לשבת עם עצמו. נדייק: דווקא עוד עבודה, ולא ח"ו במקום לדבר עם הקב"ה. כמו שצריך גם לאכול וגם לשתות, צריך גם את זה וגם את זה.

**שאלה:** מה בדיוק צורת העבודה הזאת? עבודה שבלב? ואיך עושים את זה? כותבים סתם מה שמגיע למוח, מה שמגיע מלב? איך בדיוק עושים זאת?

**הרב:** אם אדם עצוב או שמח- הוא מרגיש את זה ברור? כן. עכשיו להתחיל לנסות לשבת ולהקשיב מה הלב מרגיש עכשיו. לאט לאט להעלות את זה על גבי דף, ולהתחיל לעשות סדר בדברים, ולאט לאט האדם מתחיל להכיר את מה שנמצא בלב. כמו שאדם לומד חומר חדש, אז בהתחלה הוא כותב נקודות שורשיות, ולאט לאט הדברים מתבארים לו, גם בלב- בהתחלה כותבים ראשי פרקים, ולאט לאט יהיה לזה כותרת עם תתי משנה של פרקים, וכן על זה הדרך, שהאדם לאט לאט לומד להכיר את מה שנמצא בליבו. אי אפשר להסביר בכזה זמן קצר את כל המהלך, אבל כהגדרה כללית- הוא צריך להכיר את כל מה שנמצא בלב. על שורשי התכונות ואחרי זה את ענפיהם.

**שאלה:** האם יש איזה סדר מה בא קודם? לדבר עם ה' תחילה, או תחילה לייחד לעצמו זמן לב?

**הרב:** אדם שהוא טרוד מאוד, אז לפעמים הוא מדבר עם הקב"ה, אבל זה נובע ממקום שאין יישוב דעת. כיון שכן, עדיף לעשות קודם את העבודה עם עצמו, ע"מ להגיע למצב מסויים של יישוב דעת. אדם שהלב שלו [כבר] פתוח לדבר עם הקב"ה, אין הכרח בסדר העבודה.

**שאלה:** איך אפשר לדעת אם ההרגשים באים באמת מהלב, או שזה בא מחלקים אחרים, מהיצר הרע או ממקומות אחרים?

**הרב:** השאלה זה עמוקה ונכונה מאוד. גם היצר הרע נמצא בלב, היצר הרע נמצא ב"חלל השמאלי" שבלב, והשאלה מה בא מהמקום היותר אמיתי בלב, ומה בא מהחיצוניות של הלב. אבל גם היצר הטוב נמצא בלב. היסוד הוא בכללות שכל דבר טוב ואמיתי הוא מגיע מ"אור הנשמה" ששורה במוח, ומה"רוח" ששורשה בלב. כל החלקים הרעים באים מהנקודה של היצר הרע, ובלשון יותר נמוכה: מהנפש הבהמית והשפלות של האדם. לאט לאט, האדם צריך להרגיש שיש הרגשים שהוא מרגיש אותם בלב, ויש הרגשים שהוא יכול להרגיש אותם בשליש התחתון של הבטן, שמגיע יותר ממקום הכבד. ההרגשים הללו הם בדרך כלל הרגשים שנוטים לגוף. הרגשים שנמצאים בלב, הם בדרך כלל מתלבשים יותר במידות. זה דברים דקים, והשאלה היא נכונה מאוד, והתשובה היא לא יכולה להיות חדה וברורה. זה הרגל. לאט לאט שהאדם מכיר את המקום שהוא שומע, כמו ששמואל בהתחלה שהוא קיבל נבואה מהקב"ה אז היה נדמה לו שהקול זה קול של עלי, וזה לא אותו קול של הקב"ה, בהתחלה באמת האדם לא יכול לברר ברור מאיפה כל דבר מגיע, אבל ככל שהוא מכיר לאט לאט יותר את הדברים, אז הוא מתחיל לקבל בהירות מאיפה הדברים מגיעים.

**שאלה:** אז בהתחלה, לחשוב לא משנה מאיפה זה מגיע, ולכתוב את הכל?

**הרב:** בהתחלה כותבים את הכל. אחרי זה מחלקים שיש דברים שבוודאי מגיעים מעומק הנשמה ויש דברים שבוודאי מגיעים מהנפש הבהמית התחתונה. ניתן למשל דוגמא, הרצון לעצלות מגיע מיסוד העפר, אז זה ברור שזה מגיע מתחת הבטן. אז מסדרים את הצד העליון הברור, מסדרים את הצד התחתון הברור, ואת כל מה שנמצא באמצע, לאט לאט ככל שהאדם נעשה בהיר יותר, אז הדברים מקבלים אצלו בהירות יותר. אז מסדרים את שני הקצוות, ולאט לאט מוסיפים לכל קצה נקודות שנתבארו ששייכים לשם.

[א"כ לסיכום] יש שלוש חלוקות: חלוקה עליונה, שבוודאי מגיעה מעומק הנשמה, חלוקה תחתונה, שבוודאי מגיעה מהנפש הבהמית התחתונה, ונקודות באמצע שלא ברורות לנו מהיכן מגיעים, ולאט לאט האדם מכיר את עצמו ולומד להבין את הדברים יותר ברור.

**שאלה:** האם יש איזה תפילה מיוחדת לפני שמתחילים את העבודה הזאת, להצליח בעבודה הזאת?

**הרב:** כל דבר בכללות אפשר להתפלל על הדבר שבו הוא הולך לעסוק. אפשר להתפלל בפרטות. אבל בהגדרה יותר מיוחדת – שהאדם יזכה להכיר את עצמו, ומכך כן הוא יוכל לעבוד את בוראו בשלימות. יש עבודה להכיר את עצמו והיא אינה תכלית לעצמה, אלא היא היכי תמצית שע"י הכרת ה"אני" האמיתי הוא יגיע לעבוד את הקב"ה בשלימות. אבל העבודה היא להכיר את עצמו "מבשרי אחזה אלוה", כותב הראב"ד מפורש שאם האדם לא מכיר את עצמו, הוא לא יכול לעבוד את בוראו בשלימות. הרי שיש עבודה לעבוד את הקב"ה, ויש עבודה שקודמת לכך, שהיא להכיר את עצמו. ולכן התפילה צריך שיהא תפילה להכיר את עצמו ע"מ שיוכל לעבוד את הקב"ה. להכיר את עצמו רק לשם ידיעת עצמו, זה עבודה של גויים ולא של יהודים.

**שאלה:** אם מרגישים הרבה הרגשים שליליים, כגון עצבות וכדו', אז מה עושים איתם? אני רוצה להתקרב לנושא, אבל כשאני מתחילה אז אני מרגישה את ההרגשים השליליים, אז מה לעשות עם זה.

**הרב:** זה שמרגישים הרבה מאוד הרגשים שליליים, זה סימן שלא הסתכלו נכון עמוק בלב. אם האדם היה מסתכל עמוק לתוך הלב, חייב להיות שהוא מצא גם הרבה מאוד הרגשים חיוביים. אם הוא חיפש ומצא את רוב רובם של ההרגשים שליליים, זה סימן שהוא עוד לא הסתכל עמוק ללב, אם הוא עוד לא הסתכל עמוק ללב, עוד לא הגיע הזמן של העבודה שלו. קודם שיהיה עמוק בלב, הוא ימצא שם גם הרבה מאוד נקודות טובות. ודאי שהוא חייב למצוא גם הרבה נקודות שהן אינן טובות, אבל הוא חייב גם למצוא הרבה מאוד נקודות טובות.

צריך להתחיל לעבוד על הנקודות השליליות. לסדר את סדר העבודה עכשיו – זה נקודה עמוקה לעצמה. בלשון קצרה – מתחילים לעבוד מהנקודה או הכי מקולקלת שבנפש, או מהנקודה שהכי קל להתחיל לעבוד עליה. זה תלוי כל אדם לפי כוחות נפשו.

אבל עוד פעם, אני חוזר לנקודה הראשונה – אם מצאו את הרב שלילי ומעט מאוד חיובי, זה סימן שהאדם עדיין לא הסתכל עמוק לתוך עצמו, וזה גופא הבעיה, שהוא לא מסתכל עמוק ועדיין רואה את השלילי. הוא חייב להמשיך למצוא בעצמו הרבה מאוד נקודות טובות, לא רק נקודה טובה אלא הרבה מאוד נקודות טובות. וודאי שיש נקודה אחת טובה שהיא השורש של הכל, אבל הוא צריך למצוא בעצמו הרבה מאוד נקודות טובות.

**שאלה:** צריך בהתחלה מיד להתחיל לעבוד על הנקודות השליליות? או בינתיים רק לשים לב אליהם, ולא לעבוד עליהם?

**הרב:** בשום אופן לא להתחיל [מיד] לעבוד על הנקודות השליליות! עד שהאדם לא מצא הרבה נקודות טובות – שלא יתחיל לעבוד. כי הוא מתחיל ממקום של שפלות שבנפש, ואי אפשר להתחיל מכזה מקום. הוא חייב להתחיל ממקום שהוא רואה בעצמו הרבה נקודות טובות, ואם הוא עוד לא מצא, שיישב ויחפש, ואם הוא כ"כ לא מצא, אז שתקח עוד מישהי שתעזור לה. אבל חייבים להתחיל לעבוד ממקום שהאדם מצא בעצמו הרבה מאוד נקודות טובות.

**שאלה:** כשהרב אומר 'לב', הכוונה הוא לה"נפש"?

**הרב:** כל אדם ואדם פעם הרגיש שמח, פעם הרגיש עצוב, פעם האו הרגיש פחד – איפה הוא הרגיש את זה? בציפורן של הרגליים? מאיפה ההרגש הזה היה מורגש? מדברים על ההרגשה של הלב. ודאי שיש עמוק עמוק בלב, אבל אנחנו מדברים הרי להיכנס לאותו מקום שדרכו האדם מרגיש. כל אחד מאיתנו מרגיש במידה מסויימת מה זה הלב, לפי השגתו לפי מדרגתו שהוא מרגיש מה זה הלב. צריך להתחיל להכיר את הלב במדרגה שהוא מכיר. כמובן שזה רק **כניסה** ע"מ להגיע הרבה יותר עמוק – אבל השאלה מה זה "לב", זה משתנה לפי המדרגה של כל אדם. הצד השוה – כל אחד מאיתנו מרגיש במידה מסויימת את הרגשי הלב. מהמקום שבו היא מרגישה, משם היא תתחיל.

**שאלה:** הרב אמר שקודם צריכים להכיר את עצמו, ואחרי זה אפשר להכיר ולהרגיש מה נמצא בלב של אחרים, ואחרי זה אפשר להרגיש את הקב"ה. אם המהלך הזה: קודם עצמו, ואחרי זה אחרים, ואחרי זה הקב"ה – האם זה דווקא או לא בדווקא?

**הרב:** זה שאלה נכונה. יש בני אדם שבאופן טבעי יש להם כח הרגשה של לב ואז הם גם מרגישים את אחרים. אבל אדם שהלב שלו סגור, הוא קודם כל צריך להזכיר את עצמו, ואחרי זה את זולתו, ואחרי זה את הקב"ה. זה סדר לעבודה מתחילה. ויש בני אדם שמעיקרא הם נולדו עם הרגש לקב"ה ופחות הרגש לאחרים, או עם הרגש לאחרים ופחות הרגש לעצמם, ואז צריך לשנות את הדברים. אנחנו מדברים על סדר כללי, וזה יכול להשתנות בנפשות פרטיות, אם הסדר של הנפש שלהם בנוי אחרת. אבל באופן כללי תמיד באופן מדורגת – מתחילים מעצמו, עולים משם לזולתו, ועולים משם לקב"ה. אם האדם שוה מחמת שיש לו סוג אחר של נפש – אז צריך לדון כל נפש לגופה.



# חשון - הריח שנשאר מימים נוראים

אנחנו בעזר ה' בתחילת חודש חשון, לאחר ימי אלול, ראש השנה, יום הקדוש יום הכיפורים, סוכות, הושענא רבה ושמחת תורה. ננסה בעזר ה' להתבונן מעט, מהי הצורה הנכונה להיכנס לחורף, הבא עלינו לטובה.

היינו בס"ד בימים גדולים מאוד, כל יום ויום לפי עניינו לפי המהות שלו. רבותינו מבארים שחודש חשון יש בו את הכח שנקרא "חוש הריח" שבאדם. יש באדם ראייה, יש באדם שמיעה, יש באדם ריח, יש טעם, ויש מישוש. חודש חשון מגלה את חוש הריח.

מבואר בדברי רבותינו שחוש הרוח שונה משאר החושים. האדם רואה את מה שנמצא, הוא שומע קול שנמצא, הוא טועם את מה שנמצא, והוא ממשש את מה שנמצא, אבל חוש הריח ענינו, דבר שהיה כאן והסתלק עדיין יתכן שהוא ישאיר ריח. היה כאן בשמים, לקחו את אותם בשמים, אבל הריח נבלע כבר במקום. אפילו לאחר שנטלו את אותם בשמים, חוש הריח עדיין יכול להריח את הריח שהיה כאן ונשאר כאן.

בראש השנה, יכלנו להשתמש בחוש השמיעה, "לשמוע קול שופר". ביום הכיפורים, זמן של תשובה, יכלנו למשמש במעשים, "ימשמש במעשיו" כמו שאומרים חז"ל, על מנת שהאדם יעשה תשובה. בחג הסוכות נענענו בידינו את ארבעת המינים, ובשמחת תורה רקדנו ברגלינו ברגליים לשמח. אבל כשמגיע חודש חשון, מה נשאר לנו מכל הימים הנוראים? נשאר לנו חוש של ריח, הריח של כל הימים הנוראים נמצא עדיין כאן.

ננסה בעזר ה' להתבונן ולהבין מהו חוש הריח שנמצא השתא בדינו, שמכוחו אנחנו יכולים לפתוח ולגלות עולם פנימי עשיר מאוד.

## נקודה בסיסית: זמן לב בכל יום

היסוד של כל העבודה הפנימית, ושל ההכרה הפנימית שהאדם מכיר את ה"אני", הוא שהאדם מייחד לעצמו בכל יום זמן של התבוננות, זמן של שקט, זמן שמפונה מכל העולם כולו, והוא מיוחד רק לעולם הפנימי של נפשו.

בכל חודש וחודש, אנחנו משתדלים בס"ד לתת נקודה אחת, צורת עבודה, מהלך אחד לעבודה. אבל הצד השווה בכל העבודות כולם, שכולם בנויים להכיר עולם פנימי. לא לחיות רק מה שנמצא בחיצוניות, בשטחיות, אלא לחיות פנים, לחיות עומק. הצורה לחיות פנים ולחיות עומק, היא רק ע"י שהאדם מייחד לעצמו זמן שהוא מפנה את הזמן שיהיה מיוחד לעולם פנימי.

זה מה שהזכרנו בפעם הקודמת, זמן שנקרא 'זמן לב'. כל הדברים שנאמרים כאן בס"ד על מנת שיהיה אפשר להבין אותם, ולא רק לשמוע אותם האדם צריך לייחד לעצמו זמן. מי שלא מייחד לעצמו זמן ולהכיר את נפשו יותר ומכיר את הרובדים העומקים יותר והדקים יותר שבנפשו- הוא לא יכול אפילו להבין את הסוגיות שבהם עוסקים, שהם סוגיות של עולם העבודה. זה לא שהוא מבין ולא עושה. אלא הוא אפילו לא יכול לנסות להבין את הדברים.

על מנת שיובנו כל הדברים שדוברו בס"ד בפעמים הקודמות והדברים שנאמרים גם השתא זה רק כאשר מנסים לייחד זמן של שקט, של התבוננות, של העמקה, של חיים של לב. הרי התכלית של מה שנאמר הוא לא שהוא ייאמר וישמע, אלא התכלית של מה שנאמר הוא שהוא יסייע למעשה לפתוח ולגלות עולם פנימי. לכן, צריך למעשה לייחד כל אחד ואחת לעצמו זמן לבודד את נפשו מהעולם, ולגלות צורת חיים פנימית.

בדווקא אני חוזר על הדברים הללו, עוד פעם ועוד פעם, על מנת שהם ייקלטו. שיהיה ברור: לייחד לעצמו זמן. אם לא – אין כמעט שום תועלת בדברים שנאמרים ושומעים אותם. מי שלא מייחד לעצמו את אותו זמן, הרי שהוא לא יכול להוציא את כל התועלת מכל מהלך השיעורים שנאמרו עד השתא ושייאמר בס"ד.

## חוש הריח – הכלי להכנס אל עולם הפנימי של הנשמה

נחזור לעיקר הסוגייה שלנו השתא שהיא חוש הריח.

חוש הריח נותן לאדם אפשרות להרגיש גם את מה שלא ניכר ונראה בחיצוניות. מכח חוש הריח האדם יכול לבקוע לעולם פנימי. כל מי שיש לו נשמה באפו, והוא לא טרוד לגמרי לגמרי בעולם החומר, אז יש לו בנפשו קול פנימי, תביעה פנימית, שתובעת ממנו לנסות לחיות עולם פנימי. אבל את העולם הזה לא רואים, את העולם הזה לא שומעים על דרך כלל, את העולם הזה אי אפשר למשש. חוש הריח נותן לבן אדם להרגיש דבר שגם שהוא כבר היה והסתלק – עדיין אנחנו יכולים להרגיש אותו.

חז"ל הקדושים מלמדים אותנו 'איזהו חוש שהנשמה נהנית ממנו? זה חוש הריח'. מדוע הנשמה נהנית מחוש הריח? כי חוש הריח נותן את האפשרות להיכנס לעולם של רוחניות שהגשמיות לא דבק בו. הוא נותן את האפשרות לחיות בעולם פנימי שהממשות של החומר לא מתגלה בו ואיננה מורידה ומשפילה אותו למציאות של חומר. על מנת שנוכל לגלות את העולם הפנימי שלנו, את החיים הפנימיים שלנו – מכח חוש הריח אפשר לפתוח עולם פנימי.

## החיצוניות והפנימיות של חוש הריח

חוש הריח עצמו יש בו אופן של תפיסה חיצונית, ואופן של תפיסה פנימית.

התפיסה החיצונית של חוש הריח שבה ג"כ השתמשו רבותינו שהם היו מרבים להריח בדברים קדושים, כגון להריח הדסים וכדו', אבל זה החיצוניות. מהו המהות הפנימית של חוש הריח?

חוש הריח הפנימי שבאדם, כל דבר ודבר בבריאה בנוי שבשורש שלו הוא רוחני, אבל הוא התגשם ונעשה גשמיות. השורש הרוחני שלו, על אף שהוא לא נגלה כאן, הדבר נעשה ממנו גשמיות. אבל חוש הריח יכול להריח את הדבר שהיה וכבר נסתלק, אז כל דבר שנראה לנגד העיניים גשמי – חוש הריח מרגיש את הכח הרוחני שנמצא בתוכו. חוש הריח נותן לאדם שכל דבר שנראה לנגד העיניים גשמיות, אנחנו נמצאים בעולם של חומר שרואים בו את החומריות, חוש הריח מכניס את האדם לעולם שמה שבחוץ נראה כגשמיות.

חוש הריח מכניס אותנו לעולם פנימי שהוא עולם של רוחני. השאלה רק איך עושים את זה.

בכללות, יש שני חלקים שמתגלים באף, בחוטם שבאדם: כח אחד שמתגלה באף בחוטם זה חוש הריח, והכח השני שמתגלה באף זהו הכח של הנשימה ('כל אשר רוח חיים באפיו, ויפח באפיו נשמת חיים'). אלו הם שני הכוחות שמתגלים באף, בחוטם שבאדם.

חז"ל הקדושים מלמדים אותנו, 'כל הנשמה תהלל יה', שהאדם צריך להלל את הקב"ה על כל נשימה ונשימה. אז הוא צריך להרגיש כל נשימה ונשימה. אם הוא לא מרגיש כל נשימה ונשימה, איך יתכן שהוא יודה על כל נשימה ונשימה? לאחר עשר נשימות יחד הוא יודה, אבל הוא לא מודה על כל נשימה ונשימה. רק אדם שמרגיש כל נשימה ונשימה, יכול להודות על כל נשימה ונשימה.

איך האדם יכול להרגיש כל נשימה ונשימה? כאשר האדם לוקח לעצמו זמן ומפנה אותו, ויושב בשקט, ונושם, מתוך רגעת עצמית והוא שם את ליבו להרגיש את נשימתו, ולהקשיב לאט לאט להנשימות - הוא מרגיש כל נשימה ונשימה שהוא חושב. אם האדם טרוד, הן במחשבתו וק"ו במעשיו, אז הוא לא יכול להרגיש כל נשימה ונשימה, אבל כשהאדם מפנה לעצמו זמן, אפילו חמש דקות ביום, אפילו שלוש דקות ביום, והוא מנסה להיות מודע לכל נשימה ונשימה שהוא נושם - לא רק שהוא ידע שהוא נושם, אלא הוא יתחיל להרגיש פנימיות בתוך כל נשימה ונשימה.

כל זמן שהאדם לא פינה לעצמו זמן לישיב בשקט ולהתבונן ולהרגיש את נשימתו, אז הוא מסתכל על הנשימות כאל אחת מהתנועות. הוא יכול להזיז את ידיו, הוא יכול להזיז את רגליו, הוא יכול להניע את עיניו, והוא יכול לנענע את ראשו, ובאותו משקל הוא סובר שהוא יכול גם לנשום. אבל כאשר האדם מייחד לעצמו זמן של שקט, כמו שנתבאר בראשית הדברים, והוא יושב ונושם מתוך רוגע ומתוך שלוה, והוא מתבונן בנשימתו - הוא יגלה שיש פנימיות בכל נשימה ונשימה.

יש הרבה בני אדם, ובפרט בדור האחרון שלקחו הרבה מדברי חכמי אומות העולם, ומשתמשים בעיקר בנשימות לצורך לפלוט את הרעלים השליליים שבגוף, ועל מנת לקלוט לתוך הגוף כוחות חדשים רעניים. אבל זה החיצוניות של הנשימה. רבותינו למדו אותנו פנים הרבה יותר פנימיות בעולם הנשימה. כשאנחנו מדברים שהאדם יושב בהשקט וינשום וירגיש את נשימתו, אין כוונתנו לדרך שעיקרה באה מחכמי אומות העולם, אלא בדרך שינקו בה רבותינו ולימדו אותה לדורות.

כאשר האדם יושב ונושם - כח הנשימה הוא בעצם מציאות החיים 'ויפח באפיו נשמת חיים, ויהי האדם לנפש לחיה' - שם מונח מקור החיים. כאשר האדם נושם מתוך שקט ומתוך הקשבה עמוקה לנשימתו, הוא מתחיל להכיר ולהרגיש תפיסה אחרת ופנימי, לכל המציאות שנקראת חיים.

נסביר את הדברים. האדם רואה, האדם שומע, האדם מדבר, האדם עושה עוד הרבה דברים. כל שורש הקלקולים שבבריאה נעוץ בכך שהאדם רחוק מעצמו ורחוק מבוראו. רוב המעשים שנעשים בעולם נעשים אצל האדם שהם רחוקים ממנו עצמו, וק"ו מהקב"ה. כאשר האדם מתרגל לנשום נשימות עמוקות, מתוך הקשבה פנימית לנשימתו, הוא צריך להכניס את הנשימה למקום העמוק ביותר בתוכו, ולפלוט את הנשימה שהוא הכניס לתוכו, מאותו מקום עמוק שאליו הוא הגיע. לאט לאט, האדם מתחדד להיכנס עוד פנים, עוד פנים, ועוד פנים. אנחנו יכולים לנסות את זה למעשה. כאשר האדם ממשש דבר, זה נעשה בחיצוניות. אבל כאשר הוא מריח דבר - הוא מריח אותו עמוק אל תוכו. כאשר האדם נושם - צריך לנסות את זה למעשה ממש - יכול להרגיש שזה נכנס עוד יותר עמוק אל תוכו, ועוד יותר עמוק אל תוכו. להרגיל את עצמו בהדרגה, לאט לאט, לנשום יותר עמוק, ויותר עמוק.

זה כח נפלא עד למאוד שנתן הקב"ה לבריותיו. הוא דבר גשמי, שהאדם נושם ונושף זה בגשמיות, אבל זה חוש שהנשמה נהנית ממנו, ומתגלה בו הכח שהוא יכול לבקוע לתוכו יותר עמוק. מי שמרגיל את עצמו ליישב בשקט ולנשום נשימות עמוקות, - זה פותח בפניו פתח גדול מאוד

להיכנס למקומות יותר עמוקים בנפש. העבודה של האדם כמו שהוזכר וכידוע, היא להיכנס לעולם פנימי, לחיות חיי פנים, לחיות חיי לב, לחיות עומק הנשמה. כח הנשימה שהקב"ה נתן לאדם הוא אחד מהכוחות הנפלאים שדרכו האדם יכול להגיע לשם. כמובן שאצל גברים, העיקר הוא תלמוד תורה וקיום מצוות, ובנשים העיקר הוא מקיום מצוות צניעות, והצד השווה שבכולם יש עבודה אמיתית על מידותיו של האדם, שע"י כן הוא מטהר את לבבו והוסר המסך המבדיל, וע"י כן אפשר להיכנס לפנימיות הלב. אבל עוד כח נפלא מאוד כאשר הוא משתתף עם שאר הכוחות שהוזכרו (ולא חס ושלום לעצמו), מתוך אותו שיתוף ניתן כח באדם, הנשימה להרגיש מקום פנימי יותר.

בהתחלה זה יותר בגוף, אבל אם האדם עושה את זה עם הקשבה פנימית, ועם ריכוז עמוק ועם חדירה דקה ומדוייקת, פתאום ירגיש שהוא נכנס למקומות עמוקים שהוא מעולם לא הכיר בתוך עצמו. כל אחת מהעצות בעבודת ה' היא לא שווה כל נפש. יש בני אדם שיותר נוטים לעבודה שהזכרנו השתא עכשיו, ויש בני אדם שנוטים פחות לאותה עבודה. אבל לאלו שנוטים לאותה עבודה – העבודה הזאת יכולה להיות עבורם פתח גדול מאוד מאוד, על מנת להיכנס לעולם הפנימי שבתוך עצמו. זוהי התחלה של עבודה שמתחילה מהמקום הגשמי ממש, ולאט לאט נכנסת למקום הגשמי העמוק יותר שבלב, ולאט לאט נכנסת למקום העמוק ביותר הרוחני שבאדם. זה כח נפלא שנקרא "רוח חיים", הבוקע להרוח שבלב.

## זהירות

העבודה הזו, ראשית, צריך להדגיש ולהזהיר, שהיא צריכה שהיא תיעשה מתוך יישוב דעת, במתינות ובהדרגה מאוד. אם האדם ינסה לנשום הרבה מאוד ולהחדיר את זה עמוק מאוד אל תוכו, הוא יכול להגיע חס ושלום לסכנה בגשמיות, וגם לסכנה ברוחניות. כל המהלך צריך שייעשה מתוך שקט, מתוך רוגע, מתוך נעימות, לא מתוך לחץ ורצון לפגוע פנימה. צריך שיהיה מתוך תוקף והתלהטות, אלא דייקא מתוך שלוה ורצון שקט, עמוק, דק, וחודר. (הדברים צריכים שייעשו הרבה מאוד מתוך מתינות וזהירות, כי האפשרות לבוא לידי תקלה במהלך הזה הוא קרוב מאוד.)

ננסה עכשיו בס"ד לצייר את הדברים יותר קרובים למעשה. על אף שהדברים הם דקים מאוד, אבל ננסה בס"ד עד כמה שניתן, לדקדק בדברים.

## שלב ראשון - מודעות לנשימה רגילה

ראשית, צריך להרגיל את הנפש לנשום נשימות רגילות, ולהיות מודע לאותם נשימות, ולא לפעול שום פעולה מחודשת בנשימות מעבר להרגל. אלא רק להיות מודע לנשימות הרגילות. זהו שלב ראשון: לשבת בכל יום כמה דקות לנשום כרגיל, ולהיות מודע לאותם נשימות.

## שלב שני - נשימה עמוקה

כשהאדם מרגיש שהמודעות שלו לנשימות הרגילות הפכה להיות טבעית, ולא שהוא צריך לעורר את הדבר אלא באופן טבעי הוא מודע לנשימותיו, עכשיו יש מהלך נוסף יותר: לנסות להתחיל לנשום מעט יותר עמוק. בפעם הראשונה, לנשום בעומק אחד ולחזור על אותו עומק

כמה וכמה פעמים. לאחר שמרגישים שהגיעו לעומק מסויים, וזה כבר הפך להיות טבעי ולא עם מאמץ, מנסים להתאמץ עוד מעט ולנשום למקום יותר עמוק.

עוד פעם, צריך לחזור על התהליך הזה עד כמה שהוא עוד פעם ועוד פעם, עד שמגיעים למקום שהוא בלי מאמץ. לא לנסות לנשום למקום עמוק יותר, רק ללכת בהדרגה איטית מאוד, לנשום יותר עמוק, ולאט לאט, לראות שהגענו לאותו מקום ואין בו מאמץ.

## שלב שלישי - להרגיש מקום עמוק בתוך עצמו

כאשר האדם בקע למקום יותר עמוק, חייב להיות, אפילו אם זה לא יהיה באותו רגע, שלאט לאט פתאום הוא יכיר מקום עמוק יותר בתוך עצמו. זה לא רק שהוא נושם למקום יותר עמוק. אם הוא נשם נשימה אמיתית פנימית של עצמו אל תוכו, הרי זה כאדם שנכנס לחדר חדש, אז הוא רואה מה שיש בתוכו. כך כאשר האדם נושם למקום עמוק, יודע בהכרח שהוא יתחיל להכיר מקום עמוק יותר בתוך עצמו. אם הוא לא מכיר מקום עמוק יותר בתוך עצמו, כנראה שהנשימות שלו היו מן השפה ולחוץ ולא עם פנימיותו.

על זה בעומק אמרו חז"ל מה שהוזכר לעיל, "כל הנשמה תהלל יה" - "על כל נשימה ונשימה". אין כוונת הדבר שכל נשימה שווה לנשימה שקדמה לה, והוא מהלל לקב"ה עוד פעם ועוד פעם אותו דבר. אלא כוונת הדבר שכל נשימה חדשה נגעה במקום עמוק יותר, והיא גילתה אצלו הכרה פנימית יותר בעצמו, ולכן זה מוליד בתוכו הילול חדש לקב"ה על כל נשימה ונשימה.

הנשימה ממקום עמוק יותר צריכה לפתוח אצל האדם צוהר, חלון, פתח, לרוחב גדול יותר של הרגשות והכרות, מחמת שהוא הגיע למקום פנימי יותר. לכן צריך לעשות את הדברים בהדרגה, ולחזור הרבה מאוד פעמים על מנת שדעתו תתיישב שם, ואז הוא מתחיל לפעול עם הלב שלו ממקום עמוק יותר.

'כי כל לבבות דורש הויה'. הקב"ה מבקש, 'תנה בני ליבך לי'. כל אדם ואדם, והמקום העמוק בלב שלשם הוא הגיע, זה הלב שהוא יכול לתת לקב"ה. "תנה ליבך לי". אותו מקום בעומק שהוא נשם אל תוכו, זה המקום העמוק בלב שלשם הוא הגיע, וזה עומק הלב שמכוחו הוא יכול להתפלל, שמכוחו הוא יכול להיטיב לזולתו, ומכוחו הוא יכול לפעול את כל פעולותיו ש"רחמנא ליבא בעי".

יש דרכים רבות איך להגיע לפנימיות הלב, לעומק הלב - ע"י עמל התורה, ע"י תפילה, ע"י תיקון המידות, ועוד ועוד דרכים. אבל אחד מן הדרכים הוא כמו שהתבאר, להרגיל את הנפש לנשום עמוק ולהגיע לאותו מקום פנימי, ולאחר מכן את הפעולות שהוא פועל עם הלב הוא פועל אותם מאותו עומק הוא הגיע אליו מהנשימה. מי שירגיל את עצמו לנשום מאותו עומק ולאחר מכן לפעול מתוך אותו עומק, כל החיים מקבלים פנים חדשות של פעולה של עומק של לב.

## שלב רביעי - להרגיש ה"אני"

ננסה לצייר את ההמשך של העבודה, על אף שזה פנימי יותר, דק יותר ונעלם יותר.

לאחר שכל אחד ואחת לפי דרכו הגיע למקום עמוק יותר ולמקום עמוק יותר, האדם צריך לבקוע לאט לאט, עד שהוא מרגיש שהוא הגיע לעצם ה"אני", העמוק ביותר שנמצא בתוכו. הוא נושם עמוק עמוק עד עצם האני שלו. שם הנשימה שלו נוגעת בעצמות של האני, והיא הביאה אותו למקום הפנימי ביותר שנמצא בתוכו.

להגיע למקום כזה של נשימה, לצורה כזו של נשימה, צריך הרבה עבודה של הדרגה קודם לכן, הרבה התלמדות, הרבה עמל, אבל בצורה של רוגע ושלוה. אבל בעיקר הרבה טהרה והרבה קדושה, שאז הלב פתוח יותר, ויותר קל להגיע לתוכו. ככל שהאדם טהור יותר, נקי יותר וקדוש יותר, אז הלב שלו הוא יותר רך, יותר "לב בשר" ופחות "לב אבן", ואז הנשימות באופן טבעי יותר קל לבקוע ולחדור למקום העמוק ביותר בתוכו.

## שלב חמישי - להכיר גילוי הקב"ה בתוך עצמו

אנחנו צועדים בס"ד עוד שלב נוסף, על אף שגם כאן זה מאוד מאוד עמוק ודק. השלב הנוסף הוא לנשום עוד יותר עמוק ולהגיע למציאותו ית', שנאמר בה 'ושכנתי בתוכם' - 'בתוכו לא נאמר אלא בתוכם, בתוך ליבו של כל אחד ואחד'. שם האדם מגיע למקום הנשימה העמוק ביותר של 'ויפח באפיו נשמת חיים', 'מאן דנפח בתוכו נפח', וכשהוא נופח מכח עומק הנפיחה שנפח בו הקב"ה, הוא נוגע בגילוי הקב"ה שנמצא בלבבו. זוהי הנשימה העמוקה ביותר שיהודי יכול לנשום.

## דרך התורה איך להשתמש בכח הנשימה, בניגוד לדרכי אומות העולם

חלק מן הסיבה שנכנסנו להסביר את הדברים, זה מחמת שהרבה מאוד בני אדם משתמשים בצורה של נשימות שינקו באומות העולם. נסינו לצייר את אחת מהצורות שמבוארים בדברי רבותינו על מנת להגיע מכח הנשימות למקום הטהור, למקום הנקי, לעצם האני הפנימי של האדם, שעליו נאמר 'אלוהי נשמה שנתת בי טהורה היא', ויותר על כן להגיע מכח הנשימה הזאת למי שאמר והיה העולם, 'מאן שנפח מתוכו נפח', 'ויפח באפיו נשמת חיים'.

## כח הנשימה הוא אחת מדרכי עבודת ה'

הדברים שנאמרו בס"ד הם לא רעיונות, אלא הם דרך חיים פנימית איך להגיע לעולם פנימי, איך להגיע לעומק נשמתו של האדם, ואיך להגיע למי שאמר והיה העולם. אלו הם דברים שצריכים הרבה מאוד התלמדות, יגיעה, עמל, קביעות, טהרה וקדושה וסיעתא דשמיא, להצליח בהם. יזכה אותנו בעזר ה' הבורא ית"ש שנזכה לחפץ להיכנס לעולם פנימי, להשתוקק לעולם פנימי ולבחור לפחות אחד מן הדרכים שמביאים את האדם לעולם פנימי.

להדגיש רק נקודה אחת: הדרך שנאמרה היא אחת מן הדרכים בלבד לעבוד את הקב"ה. יש עוד הרבה דרכים אמיתיות ונכונות, וכל אדם ואדם צריך לבחור לעצמו את אחת מדברי רבותינו הקרובים יותר לליבו. לא נאמר הדברים באופן שכל אדם חייב לעשות חס ושלום דווקא בדרך הזו. רק מי שהדרך הזו קרובה לליבו יכול להשתמש בה.

הצד השווה בכולם, שכולם צריכים להגיע לעולם פנימי, לחיים פנימיים, לעצם האני שלהם ולהכיר בשלימות את בוראם.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** מה שהרב דיבר להתמקד על הנשימות, האם זה קשור לחוש הריח, או שזה בנפרד? מה השייכות של כח הנשימה לחוש הריח? האם משום ששניהם באים מהאף? איך זה קשור?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד. חוש הריח פותח באדם את הכח שבאף, וע"י כן הוא יכול לפתוח גם את חוש הנשימות. לפני שמתחילים לנשום, אפשר להריח דבר קדוש, כמו אתרוג של סוכות, או בשמים שעשו עליהם הבדלה, וע"י כן זה פותח את מקום החוטם, ואז נכנסים עמוק יותר לחוש הריח, ומחוש הריח לנשימה. חוש הריח זה הפתח איך להיכנס לנשימה. הריח נמצא כאן בעולם, ודרכו אני פותח את החוטם, ואז אני נכנס לעולם הפנימי של הנשימות. רצוי מאוד להתחיל בחוש הריח וע"י כן להיכנס לנשימות.

**שאלה:** כשמתרכזים על הנשימות ומתחילים להרגיש יותר חיבור ויותר רגוע – איך אפשר לדעת אם זה דמיון או שזה באמת שבקעו למקום יותר פנימי?

**הרב:** בדרך כלל אין דמיון גמור, ואין נקודה אמיתית גמור. כל דבר מורכב מדמיון ודבר אמיתי, ותמיד צריך להבין שיש חלק שהוא דמיון, ויש חלק שהוא אמיתי, ולנסות לזכך את הדבר ולדייק אותו.

**שאלה:** לאנשים שעדיין לא התרגלו לעבודה להכיר את עצמם, איך הם יכולים לדעת בכלל אם זה דמיון או לא?

**הרב:** איפה שהם מרגישים משהו יותר עמוק, זה כבר פתיחה פנימית. אדם שלא התרגל בכלל לעבוד, אז הוא התרגל להרגיש דברים עמוקים רק כשיש לו כאב או שמחה. עצם זה שמתרגלים לחיות במקום יותר עמוק, זה כבר סוג של פתח.

**שאלה:** בחוש הריח שמוצאים בהבדלה שמריחים, וכן בקטורת שבבית המקדש שעשו קטורת, מה המשמעות הרוחנית בזה?

**הרב:** כל דבר שהופכים אותו מגשמיות לרוחניות - הדוגמה הברורה זה קרבנות - זה "אישה לריח ניחוח לה", הריח שהוא מריח את השורש הרוחני של הדבר, לפני שהוא מתגשם, או לאחר שהוא התגשם וחזר לשורשו.

**שאלה:** (א) כמה זמן ביום להקדיש לזה? (ב) אחרי שכבר עברו את השלב הראשון ואוחזים בשלב השני - האם כל יום לחזר לשלב הראשון ולהמשיך לשלב השני, או שאפשר להתחיל בשלב השני מיד?

**הרב:** כמה זמן ביום, בתחלה, לא יותר משלוש חמש דקות. ההמשך, זה תלוי במדריגת האדם, כל זמן שהוא עושה את הדברים בצורה הנכונה. לא יעבור את החצי שעה בשום אופן. האם להתחיל זה כל יום מהתחלת היום - מי שיש לו זמן, בוודאי ראוי.

**שאלה:** אם רגילים כבר לזה, האם צריך ללכת יותר מהר מהשלב הראשון?

**הרב:** כן. אבל צריך להיות שכל נקודה שמרגישים אותה.

**שאלה:** בשלב ההתחלתי, מה לחשוב כשנושמים? מה בדיוק לחשוב?

**הרב:** השלב הראשון הוא לא לחשוב עליו, רק להיות מודע לעצם הנשימות.

**שאלה:** ולפנות את כל המחשבות מכל דבר אחר?

**הרב:** השקטה, ולנסות רק להיות מודע לעצם הנשימה, לאחר מכן לנסות לחשוב למקום עמוק יותר.

**שאלה:** כשעושים את זה, מה בדיוק באיזה מצב צריך להיות? לשבת? עיניים סגורות?

**הרב:** במצב שהאדם הכי רגוע. כל אחד לפי עניינו.

**שאלה:** הרב אמר שהגויים גם יש להם מהלכים בזה, א"כ מה בדיוק לא לעשות? כבר שמענו מהלכים אחרים. למה הרב התכוון, לא כמו

הדרך של הגויים? מה בדיוק לא לעשות?

**הרב:** המטרה ראשית כל היא, לא על מנת להוציא רעלים מן הגוף ולהכניס נקודות נקיות. גם אם האדם כבר רוצה להכניס נקודות נקיות, אז

הוא צריך לקחת מחשבות של קדושה ולחשוב שהם נכנסות לתוכו ועוטפות את גופו וכדומה. אבל גם זה הצד היותר רחוק. לפחות לקחת או

נקודה באמונה או פסוק או נקודה כזו ולהשתמש איתה. אבל סתם לקחת שיש "אור" נכנס בתוכו ומנקה אותו, אז ח"ו זה דרך מנותקת,

והנקודה העקרונית שאליה חתרנו מההתחלה היא שהאדם יבין שהמטרה היא שהאדם יגיע לקב"ה שנמצא בעומק נפשו. זה לא שהוא עובד

עם עצמו ונמצא עם עצמו וחי לעצמו ומנקה את עצמו. אלא הוא מתחיל להיכנס בלבבו, ו"סוף מעשה במחשבה תחילה" – על מנת להגיע

בסוף למקום האחרון, שזה הקב"ה. ככל שהאדם פנימי יותר, אז הוא מכיר שעצם הנשימות שהוא נושם זה מה שהקב"ה גופא נותן בו את

הכח לנשום. אבל גם בתחילת הדרך ה"סוף מעשה במחשבה תחילה" זה להגיע למקום העמוק ביותר, שזה הקב"ה שנמצא בתוכו.

אפשר לנסות רק לחדור למקום ואפשר לצרף לזה מחשבה של קדושה מסויימת שנכנס לתוכו ונכנסית עוד יותר ועוד יותר, וגם אפשר

להשתמש בסוף שזה מנקה אותו, אבל סתם לחשוב שאני נושם ומנקה אותו, זה כמעט עבודה זרה.

**שאלה:** הרב אומר שיש להוסיף את המחשבה הזו לפני שנושמים?

**הרב:** אפשר להוסיף כזו מחשבה זה, מבחוץ פנימה. הדרך שאנחנו אמרנו זה דרך שלהגיע לפנינו, לא מצד החוץ, אבל להשתמש או בפסוק או

ביסוד מסויים של אמונה על מנת לנקות, ולא סתם שנכנס כח לתוכי. "נכנס כח לתוכי" זה מקצץ בנטיעות, זה מעין עבודה זרה, זה דרך

שלקחו מאומות העולם. לא סתם הארכת – אני יודע שאנשים משתמשים בזה.

**שאלה:** ככה, הנשים עובדות להתלמד להיות "לבד", ופתאום הכנסת את המחשבה הזאת שהיא רוצה להתרכז על הנשימות – האם זה סתירה

לעבודה של להיות "לבד", או שזה לא סתירה ל"לבד"?

**הרב:** זה מהלך בתוך ה"לבד". יש עבודה כללית להיות "לבד", ומה עושים בתוך ה"לבד"? חלק מהעבודה בתוך ה"לבד", זה להתרכז על

הנשימות.

**שאלה:** אם עושים התבודדות כל יום ומדברים עם הקב"ה כל יום, אז העבודה הזאת של נשימות במקום התבודדות, או חוץ מהתבודדות?

**הרב:** ודאי שזה עבודה חוץ מהתבודדות.

**שואל:** האם כדאי לעשות את זה לפני או אחרי ההתבודדות?

**הרב:** לא נפק"מ לפני או אחרי, רק צריך להבין שכמו שאוכלים וישנים ומתפללים הם ענינים שונים, גם העבודה להרגיש הנשימות הוא עבודה

לגמרי שונה מהתבודדות.



**שאלה:** אם הרב יכול להסביר יותר איך להבין שבוקעים שהגיעו למקום פנימי. מה הפירוש שמגיעים ל"מקום יותר פנימי"? מרגישים יותר רגוע? מרגישים יותר מחובר?

**הרב:** כשהאדם מגיע לתוך הים, איך הוא יודע שהוא הגיע למקום יותר פנימי? כי הגוף מרגיש שמגיע למקום יותר גבוה. כמו כן האדם יכול להרגיש שזה מקום יותר פנימי בתוך עצמו, כמו אדם תוחב אצבע לתוך צמר גפן. הוא מרגיש שזה יותר פנימי, וודאי שהוא לא מרגיש כל תנועה. השאלה הזו נובעת רק לפני שמרגישים שהוא נכנס פנימה יותר אל תוך עצמו. אם האדם מרגיש שהוא נכנס יותר עמוק אל תוך עצמו, אין מקום לשאלה זו.

# חודש כסלו - נח השינה

אנחנו נמצאים ב"ה בחודש כסלו. רבותינו אומרים, שהחורף בכללותו הוא זמן של "שינה", וחודש כסליו בפרט הוא במיוחד ל"כח השינה" שבנפש.

## האשה נבראה משינה

כח השינה - אומרים רבותינו שהוא לא מתגלה רק באדם שישן, לא רק בבע"ח שישנים, אלא גם הצומח, ואפילו הדומם, יש בו גילוי מסויים של כח של שינה. נתבונן בס"ד בהרחבה להבין בנפש שלנו, מה עניינו של כח השינה, ואיך אפשר להשתמש בו ולכווין אותו לצד הטוב.

בזמן שהאדם ישן יש בזה כח של גריעותא (חיסרון) ויש בזה כח של מעליותא (מעלה). פעם ראשונה שמוזכר בתורה להדיא שינה, זה בשעה שהקב"ה יצר את חוה מאדה"ר, "ויפל ה' אלהים תרדמה אל האדם, וישן ויקח אחת מצלעותיו ויסגור בשר תחינה ויביאה על האדם" - הרי שמצד שורש כל בריאת האישה היא נבראה מהשינה. כשאנחנו עוסקים א"כ בסוגיית של עבודה לנשים - כל בריאתה של אשה באה משינה.

## עיקר נח האשה - הלב

ידוע מאוד שיש איש ואישה, הכח היותר חזק אצל האיש זה כח המוחין והשכליות, והכח היותר חזק אצל האשה זה ההרגש והלב. איפה השורש של הדבר שהכח של האיש עיקר שורשו זה המוחין והמחשבה, ומהיכן הגילוי שעיקר הכח של האישה זה לב והרגשה? האדם נברא "ויצר את האדם עפר מן האדמה" "אשר יצר את האדם בחכמה" הוא נברא בחכמה ולכן עיקר הכח שלו זה מוחין; לעומת כך, האישה נבראה בכח שינה, בזמן שהאדם ישן, כמו שאומר הפסוק "אני ישנה וליבי ער", אז הלב ער, נמצא שכשהיא נבראה מן האדם, מה שהיה ער אצלו זה הלב, לכן עיקר הגילוי של כח האישה זה כח של לב.

"אני ישנה וליבי ער", בזמן שהאדם ישן מסתלקים ממנו המוחין ועיקר חיותו נמצאת בליבו, זהו כל יצירת האישה שהיא נבראה מזמן שהאדם ישן "ויפל ה' אלהים תרדמה וישן" שאז נבראה האשה, לכן כח ההרגש שבאישה הוא הכח העיקרי.

## שני חלקים של הלב - התעוררות ורצונות

צריך להבין איך וכיצד משתמשים עם השינה, ע"מ לגלות את ה"לב" שבאדם.

הלב שבאדם, בכללותו ממש, מורכב משני חלקים. הלב מורכב מכח של התעוררות, ומכח של רצונות של הלב, שבכללותו זה נקרא 'מידות שבלב', מידות זה חקיקת עומק דפוס הרצון שמתגלה בלב. אלו הם א"כ שני החלקים שמתגלים בלב - כח של התעוררות שבלב, וכח של רצון שבלב שממנו מידות, שדפוסי ההתנהגות אלו הם דפוסי הרצונות של האדם בליבו.

בזמן שהאדם ישן, 'אני ישנה ולבי ער' - עיקר מה ש"ער" בלב זה לא כח ההתעוררות שבלב, אלא עיקר מה ש"ער" בזמן שהאדם ישן - הלב ער בו. הכח של הרצונות, הכח של המידות - זה עיקר הגילוי שמתגלה בלב של האדם בשעה שהוא ישן.

## חלומות - גילוי הרצונות שנמצאים בלב

בשעה שהאדם ישן, הוא חולם חלום. איפה שורש החלומות שבאדם? בכללות ממש יש ג' שורשים לחלומות שהאדם חולם. יש שורש אחד לחלום מכח המאכלים שהוא אכל באותו יום, והעשנים שעולים מהכבד גורמים לאדם לחלום את מה שהוא חולם, הן מצד טבע המאכלים הן מצד מי שעשה את אותם מאכלים והמחשבות שהיו לו, בזמן שהוא עשה אותם, וכן על זה הדרך. זהו חלק אחד של חלומות. חלק שני של חלומות שהאדם חולם, הוא כדברי חז"ל "אין האדם חולם אלא מהרהורי ליבו" מה שהוא חשב במשך היום. חלק שלישי של חלומות שהאדם חולם זה גילוי של עומק הרצונות שנמצאים בליבו, "על משכבי בלילות ביקשתי את שאהבה נפשי". אומרים רבותינו, שבשעה שהאדם שוכב על מיטתו בלילה, הוא יכול לגלות ולברר את מה הלב שלו מבקש, את מה הלב שלו רוצה. בכל אחד מהחלומות שאנחנו חולמים, אפשר שהאדם יסיח דעתו מהחלומות ולא יתבונן בהם כלל, ואפשר שהוא ינסה להשתמש בהם ולהביא אותם לידי התועלת המצויה. ננסה בס"ד להסביר איך וכיצד.

## הכרת נפש האדם

כל אדם יש בו חיצוניות ויש בו פנימיות. החיצוניות - זה מה שהוא עושה. הפנימיות - אלו הם הרצונות שלו, המחשבות שלו, המידות שלו. עיקר האדם זה הפנים של האדם. שם נמצאים הרצונות, שם נמצאים המחשבות, שם נמצאים המידות.

בוודאי שאם יש פנים ואין חוץ, זה לא שווה כלום. אבל אם יש חוץ ואין פנים, אז עיקר חסר מן הספר.

החיצונית שלנו ממש, כל אחד ואחת מאיתנו על דרך כלל יודעים איך הם ניראים, כל אחד הרי על דרך כלל הסתכל במראה וראה איך הוא נראה. אז אנחנו מכירים החיצונית שלנו. את המעשים שאנחנו עושים - אנחנו יכולים לראות מה אנחנו עושים, ולשים לב מה אנחנו עושים, איש לפי ערכו. אבל איך אנחנו מכירים את העולם הפנימי שנמצא בתוכנו?

העולם הפנימי שבו אנחנו חיים - יש חלק שיותר קל להכיר אותו, ויש חלק שיותר קשה להכיר אותו. את הקווים הכלליים של הנפש הפנימית - האדם יכול להכיר בקלות (באופן יחסי). הוא מכיר בכללות ממש האם הוא אדם זריז בנפשו או עצל בנפשו, הוא מכיר בכללות ממש האם הוא אדם שנוטה לשמחה או אדם שנוטה לעצבות, הוא מכיר בכללות ממש אם הוא אדם שנוטה לטוב עיין או לרע עין. כל זה בכללות ממש האדם יכול להכיר מהתבוננות ראויה, אלא אם כן הוא כ"כ לא מוכן להסכים לעצמו שהוא מטה ומשחד את עצמו ועי"כ הוא לא מכיר.

א"כ את הרובד החיצוני ממש של המראה אנחנו מכירים - את הרובדים של המעשה, אנחנו יכולים להכיר, פחות או יותר, איש כפי ערכו. את הקווים הכלליים ממש של הנפש - אנחנו ג"כ באופן ככלי ממש יכולים להכיר כפי שדובר. אבל נפש בן אדם בכל אדם היא מורכבת מחלקים רבים מאוד. היא מורכבת משכבות על גבי שכבות. מה שנראה במבט הראשון ואפילו קצת יתר על כן, זהו רק השכבה הראשונה או שכבה שניה. איך אנחנו נוגעים בשכבות היותר פנימיים, בדברים היותר דקים של הנפש ולא רק בשכבה החיצונית ובחלק היותר גס של הנפש?

נפש של בן אדם היא נמשלת כמו חבלים, שיש חבל עבה מאוד ויש חבל יותר דק ויותר דק, עד שיש חוטים דקים מאוד, כמו חוטי תפירה קורי עכביש וכדומה. נפש בן אדם שהיא מורכבת בצורה של חבלים - את החלק העבה של החבלים כל אחד מאיתנו מכיר, מי יותר ומי פחות, אבל אפשר להכיר. אבל ככל שהחלקים הפנימיים של הנפש נעשים דקים יותר, כך פחות ופחות בני אדם מכירים. הנפש הפנימית של כל אחד ואחת מאיתנו, שהיא 'דק על דק עד אין נבדק', כמעט אין בני אדם שנוגעים בעומקה של הנפש לרוב הדקות שלה.

מי שחושב על דרך כלל שהוא מכיר את נפשו, זה נובע מכך שהוא תופס שכל מה שיש בנפש שלו זה רק הרובדים החיצוניים יותר והגסים יותר. אבל ככל שהאדם מכיר את עצמו יותר, הוא מתחיל להבין שבעומק נפשו יש רבדים עוד יותר דקים ועוד יותר דקים, ואז הוא מבין שמה שהוא מכיר את עצמו, זה רק טיפה מן הים ממש. ועל זה נאמר, "עמוק עמוק מי ימצאנו".

אדם שלא מכיר את עצמו ואדם שלא עמל להכיר את עצמו, בהכרח שכל חייו לא פועלים בכיוון הנכון. מי שמנסה לחיות שבעים ושמונים שנה בלי להכיר את עצמו, הרי זה כאדם שנעשה נגר ומעולם לא למד נגרות ואין לו חוש לזה, הריהו כסנדלר שלא למד את המקצוע ומנסה לתקן נעליים ואין לו חוש לזה. לא יתכן שהאדם יעבור את כל ימי חייו אם הוא לא מכיר את נפשו. חייב להיות שכל אדם עמל כל ימי חייו להכיר את נפשו - כמו שאומר הר"ב ד"ר ואומר המהר"ל ועוד, "ע"פ הפסוק באיוב, "מבשרי אחזה אלוה". לכן עמלנו להכיר את עצמינו יותר בדקות ויותר בדקות ויותר בדקות.

## שלב ראשון בהכרת עצמינו: לכתוב המידות והרגשים שאתה מרגיש עכשיו

יש ספרים ודרכים מסוימות שמנסים ללמד בני אדם איך להכיר את עצמם, אבל צריך להבין, לאחר שאדם הכיר את עצמו לפי אותו דרך, אם היא דרך של תורה - אפילו אותה הכרה שהוא הגיע אליה הוא רק **שלב**, ע"מ להגיע להכרה עוד יותר פנימית, ועוד יותר פנימית.

ראשית, כמובן, שכל אחד ואחת מאיתנו צריכים לקחת דף ועט, ולרשום לעצמם את כל המעלות שלהם ומהצד השני גם את החסרונות שלהם. **אבל להשים לעת עתה דגש יותר על המעלות**, כפי שכבר דובר בעבר, ולנסות לסרטט לעצמם את הכרת הנפש הכללית של עצמם, אלו מידות טובות יש בהם, ואלו להיפך, אלו תכונות יש בנפש. זה קו כללי מאוד של הנפש, וזהו שלב ראשון שכל אדם צריך לשבת ולעשות עם עצמו.

## שלב שני: לכתוב ההיפוך של כל מדה ונח שאתה מרגיש

לאחר שבאופן כללי כל אחד ואחת סידרו לעצמם את המידות טובות הכלליים ואת המידות של הצד השני, ואת תכונות הנפש בכללות, רצונות הנפש ותכונותיה - ואנחנו מדגישים עוד פעם: את המידות טובות והפכם, את התכונות ואת הרצונות ואת נטיות הנפש - מכאן ואילך מתחילה העבודה השורשית הפנימית, להבין, שכל אחד ואחת מהמידות או מהתכונות והרצונות, ראשית, מורכב מחלקים. יש יסוד ראשון ויש יסוד שני. כל אחד מהמידות שגילינו והמתכונות שגילינו, יש לנו גם כח הפוך לאותה תכונה.

א"כ, כל כח ומידה ותכונה בנפש שאנחנו מכירים בעצמינו, מורכב מחלקים, ועוד, כל כח ומידה ותכונה בנפש שגילינו בנפשנו יש לנו גם את הצד ההיפכי שלו.

צריך להבין: אלו הם שני היסודות על מנת להיכנס להבנת הנפש פנימה יותר, דק יותר ויותר עד עד אין קץ. שני היסודות הללו שנתבארו הם בעצם הפתח ע"מ להיכנס לתוך העולם הפנימי שבנפש האדם.

נפתח בחלק השני שהזכרנו. כל כח וכח שיש לנו בנפש - בהכרח שיש לנו כח הפוך ממש לאותו דבר. כדוגמא בעלמא, יש כח של אהבה ויש כח של שנאה. אם יש לנו כח של אהבה, בהכרח שיש לנו גם כח של שנאה. אבל, עד כאן זה ברור ופשוט, אבל בעומק יותר - דבר שאנחנו אוהבים אותו, על דרך כלל, כמעט ללא יוצא מן הכלל, אנחנו לא אוהבים אותו במאה אחוז, אלא אנחנו גם אוהבים אותו וגם שונאים אותו!

צריך להתבונן ולהבין את הנקודה הזאת עמוק מאוד. בכל דבר שגילינו כלפיו מידה אחת, בהכרח שבעומק הנפש גם ההפכיות של אותה מידה אנחנו מגלים כלפי אותו דבר. זה רק שאלה של איזון ומינון כמה אנחנו אוהבים וכמה שונאים, אבל אנחנו לא שונאים באופן מוחלט ולא אוהבים באופן מוחלט, על דרך כלל. זוהי נקודה מאוד יסודית, שצריך להתבונן עליה ולהפנים אותה עמוק בלב. היחס שלנו לכל דבר הוא לא חד, הוא כמעט ללא יוצא מן הכלל מורכב מדבר והיפוכו.

הבעל אוהב את אשתו, האשה אוהבת את בעלה, האב אוהב את הבנים, הבנים אוהבים את האב, האם אוהבת את הבנים, הבנים אוהבים את האם, ולעולם ישנה אהבה להבנים, אבל כמעט ללא יוצא מן הכלל גם יש ניצוץ מסויים של שנאה! (ולפעמים רח"ל, זה יותר מניצוץ). אבל גם אם האהבה היא עיקרית והיא חזקה מאוד והיא מוחלטת כמעט, אבל יש גם ניצוץ הפוך לאותו דבר.

יש מעשה ידוע שהיה עם הרב דסלר שבא אליו אחד מהתלמידים ואמר לו שהוא חלם בלילה רח"ל שהוא לוקח סכין ושוחט את הבן שלו. הוא נבהל מאוד בבוקר שהוא מסוגל לחלום כזה חלום, והוא רץ מיד לאחר שחרית לרב דסלר, לשאול אותו מהיכן בא החלום הזה. אמר לו הרב דסלר, "אתה אוהב את הבן שלך, אבל גם יש לך ניצוץ בנפש הפוך. הוא מעורר אותך בלילה, הוא מפריע לך לפעמים, הוא מוציא אותך מהשלווה שלך, והניצוץ הזה בנפש הוא זה שהביא את החלום רח"ל שאתה הולך להורגו." בוודאי שעיקר של אותו אדם היה שהוא אוהב את הבן שלו, והוא אוהב אותו הרבה, אבל האם הוא אוהב אותו במאה אחוז? לא, היה גם צד הפוך בנפש. בוודאי מכח כך הגיע החלום של הלילה.

## חלומות - גילוי הכוחות העמוקים שבלב

מי שלא רוצה לעמול ולברר את הדקות של הנפש שלו, בשבילו החלומות בלילה לפעמים הם דברים מועילים, ולפעמים הם דברים מפחידים. אבל מי שמבין שכל עניינו של אדם כאן בעולם זה לעבוד את הקב"ה, וחלק גדול מהעבודה של בורא עולם זה מכח ההכרה של עצמו, "מבשרי אחזה אלוה", והוא מבין שההכרה של עצמו יש בה הכרה חיצונית ויש בה הכרה פנימית, וההכרה הפנימית מורכבת מדקות לפנים מדקות - לגבי אותו אדם, החלום יכול לשמש ככלי גדול לעבודת ה'.

יש מעשה ידוע מהחפץ חיים שפעם הוא חלם שהוא נהיה עשיר, ולאחר מכן התענה תענית חלום. הוא אמר, "ממה נפשך. אם החלום הוא אמיתי ואני אהיה עשיר, אז גדול מאוד ניסון העושר, ואני מפחד מזה. ואם זה לא חלום אמיתי, אז למה חלמתי את זה? הרי ביום לא הרהרתי על זה, הרי שבהכרח זה נובע מעומק נקודת הנפש שזה מה שאני רוצה! על זה גופא אני צם."

בכל חלום וחלום שאנחנו חולמים אנחנו צריכים לבדוק את שלושת הדברים הללו: האם הרהרנו על הדבר ביום, ואם לא, אנחנו צריכים לחשוב שהחלום הזה בא מהמקום הפנימי שבנפש, שזה עומק הנפש. לדעת אם זה בא מהעשנים שהאדם אכל - לא תמיד

אפשר, ולכן עיקר החשד שצריך שיהיה זה שזה בא מגילוי עומק הרצונות של הנפש. החלום מברר ומראה לאדם מה הם רצונותיו, לפעמים היותר גלויים, ולפעמים הרצונות היותר דקים והיותר נעלמים שבנפש.

## עצות איך להקשיב אל דקויות שבנפש

מי שרוצה להקשיב לדקות של הנפש שלו, החלום הוא חלק מהמרכיבים איך להגיע לאותו מקום פנימי. נסקור בכללות ממש בקצרה בס"ד איך האדם יכול לגעת בנקודות הדקות של הנפש. לאחר שהסברנו והרחבנו את הצורך הגדול לגעת בדקות של הנפש, ולא רק בכללות של הנפש אלא בחלק היותר דק, איך מגיעים לנקודות הדקות של הנפש? בכללות הדברים ממש:

### (א) לימוד עמוק מאוד בדברי רבותינו, באופן של דרך מהלך ושיטה.

כל מי שלומד עמוק בדברי רבותינו בעלי המוסר, מדורות ראשונים ועד דורות אחרונים בכל הבתי מדרשות, הם היום עמלים לברר את הדקויות של הדק מן הדק. בפרט בדור אחרון, בספר 'מכתב מאליהו' של הרב דסלר, רואים את זה שם באופן גלוי מאוד, איך הוא היה עמל לברר מכח מה שהוא קיבל מרבותיו, את הדקויות של הנפש.

א"כ המהלך הראשון הוא בירור ע"י לימוד שיטתי עמוק, ללמוד את חלקי המידות ופריטיהם ודקותיהם. זהו נקודה הראשונה.

### (ב) זמן בכל יום להכרת הנפש

כמו שיש בני אדם שיש להם חוש נגינה דק יותר וגם יותר, יש בני אדם שיש להם חוש טעם יותר דק ויש כאלה שיש להם יותר גס, כן יש בני אדם שיש להם חוש הבחנה דק יותר להכיר את נפשם. מי שיש לו את אותו חוש, הוא צריך לזהות אותו, ואז הוא צריך לרכז את עצמו ולייחד לעצמו זמן להתבוננות עם אותו חוש, על מנת להוציא אותו מהכח לפועל.

אבל, בזה לא כל בני אדם שווים. במהלך הראשון שאמרנו, כל בני אדם לפי ערכם לומדים את הדקויות של הנפש לפי השגתם. החלק השני הוא נתלה בחוש הטבעי שהקב"ה נתן, וכל אחד יכול לחדד אותו לפי ערכו שהוא יחדד, אבל לעולם כל אחד יש לו את חלקו שלו בחוש הדק שקיים בנפשו.

### (ג) למצוא ידיו, ולברר נפשך עמו

החלק השלישי כל אחד ואחת אם אפשר להם למצוא ידיו (ולנשים, ידידה) שהם מבררים איתם יחד את הדברים, ופעמים רבות מאוד הליבון המשותף עם ידיד הקרוב לנפש שלהם, שמתאימים ומבינים אחד את השני, זה יכול לפתח הרבה את ההבנה בכוחות הנפש וההכרה העצמית.

### (ד) שקט פנימי

אנחנו ממשיכים לחלק הרביעי בזה, אבל מדגישים עוד פעם, זה אחרי שהאדם בוודאי קיים את החלק הראשון: שהוא למד את הדברים בעיון בדברי רבותינו (ולא בספרים זרים, אלא בדברי רבותינו, ללמוד את הדברים בשיטתיות).

החלק הרביעי - מה שדובר כבר כמה פעמים, שהאדם צריך לייחד לעצמו זמן של לב, זמן של שקט, וכאשר האדם נכנס למקום הפנימי של נפשו מכח ההתבוננות ולאחר מכן מכח ההשקטה, כאשר הנפש מגיעה למקום השקט הפנימי, באופן טבעי רמת ההכרה שם גבוהה יותר, ובתוך השקט אפשר להרגיש דברים דקים יותר שלא מרגישים אותם שעה שעה, כאשר נמצאים בזמן של רעש. ככל שהאדם יכול להכניס לשקט עמוק יותר, אז הוא נכנס למקום עמוק יותר בנפש, למקום דק יותר בנפש, וע"י כן הוא יכול להכיר את נפשו ביתר שאת וביתר עוז.

זה אחד מן הדרכים החזקות ביותר להכיר את העומק של הנפש ואת דקותה, ע"י כניסה מכח התבוננות, ואחרי זה השקטה, (או השקטה מעיקרא, איש לפי צורתו), להגיע למקום שקט בנפש. ובמקום העמוק בתוך הנפש האדם, הוא חווה את נפשו יותר, בבירור יותר, בדקות יותר, ומשם מגיעה הכרה נפלאה מאוד, איש לפי ערכו והשגתו.

## ה) מודעות בחיי יום יום, להמחשבות וההרגשים המתחלפים

החלק החמישי הוא אפילו שלא בזמן ההשקטה שעליה דובר בחלק הרביעי.

האדם, ככל שהוא חי יותר עם מודעות אישית, אז הוא יותר שם לב למחשבות שחולפות כרגע, ולהרגשות שעוברות כרגע מהר. יש מחשבות שהאדם חושב עליהם הרבה זמן, וכל אחד מודע להם, מי יותר ומי פחות. ויש הרבה מחשבות שעוברות באדם בכהרף עין, מהר, והרגשות שעוברות בכהרף עין, מהר. ככל שהאדם חי במודעות יותר, אז אפילו מחשבות שעוברות מהר מאוד, כעוף הפורח באוויר, הוא לאט לאט מזהה אותם ומכיר אותם, וגם ההרגשות שמגיעות וחולפות כהרף עין, הוא לאט לאט יכיר אותם.

ככל שהאדם חי עם מודעות יותר, הוא צריך להיות בהקשבה פנימית מתמדת, הן למחשבותיו והן להרגשותיו, ולא לזלזל ולו במחשבה קלה שחולת במוחו, ולו בהרגש קל שעובר בליבו, ולהבין שהמחשבות וההרגשות הללו הם כמו "מים שצפים על פני השטח" - כלומר, הם הגילויים של עומק נפשו. ככל שהאדם חי במודעות יותר, אז הוא שם לב לאותם מחשבות דקות ולהרגשות דקות ואז ההכרה שלו בנפש הולכת ומתחדדת תמיד.

## ו) הכרת עצמנו ע"י חלומות

החלק האחרון, והוא החלק שאיתו פתחנו שהוא עיקר הסוגייה של חודש כסליו, הוא ע"י הכח השינה. בשינה, האדם מתגלה במחשבותיו במוחו בליבו דברים דקים מאוד, שבמשך היממה רוב בני האדם לא יכולים לשים לב אליהם.

מי שעמל תמיד להכיר את נפשו בחמישה החלקים הקודמים שהזכרנו, השינה נותנת לו גילוי נוסף להכיר את עומק נפשו. הוא יכול לגלות בשינה דברים שהוא עצמו היה לו קשה להסכים שקיימים בעומק נפשו, אבל הוא חלם אותם, ואז ממילא הוא מנסה לברר יותר, וכשהוא יברר את זה, על דרך כלל הוא יגלה שזה לא בא רק מהעשנים של המאכל, אלא פעמים רבות מאוד זה יתגלה מכח דקות עומק הנפש שנמצאת בתוכו. ע"י כן מתברר ששינה לא הפכה להיות דבר לבטלה, אלא היא הפכה להיות כלי חשוב מאוד להכיר את עצמו.

כל הדברים שנאמרו היום בס"ד, הם שייכים רק למי שרוצה לחיות חיים פנימיים. אבל לא רק שהוא רוצה לחיות חיים פנימיים, אלא שהוא באמת נכנס לתוך עולם פנימי. ומה שהוא נכנס לתוך עולם פנימי, זה לא כניסה ע"מ להישאר בפתח או קרוב לפתח, אלא זה ע"מ להיכנס יותר פנימה ויותר פנימה.

**הדברים הללו הם לא כהתחלה של עבודה, אלא כהמשך** למי שדרך במפתן הדרך לעולם הפנימי, והוא חושק תמיד להיכנס יותר. ואז ששת הדרכים הללו שהוזכרו בכללות ממש אלו הם דרכים איך להגיע למקומות דקים יותר בנפש, פנימיים יותר בנפש, מאירים יותר בנפש, עד שהאדם צריך להגיע למקום הפנימי ביותר בנפשו.

צריך לזכור בהתחלת הדרך שהתכלית היא להגיע לבסוף למי שאמר והיה העולם, רק אנחנו עוברים את כל התהליך על מנת להגיע עד המקום הפנימי, אליו ית"ש.

יזכה אותנו הבורא ית"ש שנזכה להיות מאלו שמבקשים עולם פנימי, מאלו שמבקשים יותר את נפשם, כדרך להגיע לעצמם ומשם לקב"ה. אבל אני חוזר ומדגיש עוד פעם: לא לדלג בשום פנים ואופן על השלב הראשון, שהוא **הלימוד העיוני דווקא בדברי רבותינו להכיר את שורשי המידות וחלקיהם**. מכח כך, שנזכה לעלות יחד כל הכנסת ישראל, בסולם העולה בית אל, להכיר את נפשותינו, בבירור גמור יותר ועמוק יותר, ומתוך כך, להכיר את מי שאמר והיה העולם, לדבוק בו בשלימות אמיתית, יחד כולם.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** חוץ מספר מכתב מאליהו שהרב אמר כבר, האם יש עוד איזה ספרים שהרב מציע ללמוד?

**הרב:** חוץ ממכתב מאליהו, זה תלוי במדרגה של האדם. אפשר ללמוד את הספר **'שפתי חיים - מידות'**, זה שני כרכים של ר' חיים פרינדלנדר. מי שיותר עמוק, יכול גם להיכנס לספר **'שיעורי דעת'** של הרב בלוך. מי שעוד יותר עמוק, יכול ללמוד ספרי **'ירוחם'**. מאוד מומלץ לקרוא את הספר **'המאורות הגדולים'**, שזה תולדותיהם של חכמי בעלי המוסר, מר' ישראל מסלנט עד הדור שלפנינו. גם הסדר של **בית קלם** אפשר ללמוד, ואלו ספרים שהוציא אותם הרב דסלר בדורנו, של בית המדרש של קלם, תורת קלם.

**שאלה:** כשעושים את הרשימה ומוציאים דברים שליליים בתוך עצמינו, מה לעשות איתם?

**הרב:** רושמים אותם רק ע"מ להכיר כמו מפה. אנחנו לא מדברים עכשיו על מה לעבוד. רק לרשום את כל מה שמכירים בנפש, כהגדרה כללית. עיקר נקודת הריכוז של הנפש צריך שתהיה בנקודות החיוביות, ולא בשליליות. לא להתעלם מהשלילי, אבל האדם צריך להיות מרוכז בחיובי.

**שאלה:** כשנשים מתבגרות, אז השינה יותר קשה להם, ויושנים פחות וקשה להירדם. האם יש סיבה רוחנית לזה?

**הרב:** הסיבה הרוחנית הפשוטה היא, שזמן השינה שבאדם זה זמן הסתלקות של המוחין וגילוי של הלב. ככל שהאדם נהיה יותר מבוגר, ובפרטות אישה - אז מתגלה יותר כח של לב. בלשון חז"ל, זה נקרא 'זקן מלא רחמים', אז הלב נעשה יותר רך. וכן על זה הדרך



מצינו שחזן שניגש לעמוד צריך שיהיה מבוגר יותר על מנת שיהיה לו לב יותר רך. ככל שהלב יותר רך, אז הנטיה של השינה כבר קיימת ביום, וממילא הצורך לישון הולך ונחלש.

**שאלה:** כשהרב אומר להתמקד יותר על החיובי, האם הכוונה דווקא חיובי בגדר שאם רוצים אלו רצונות אז שזה רצון ה' גם? או שחיובי זה לאו דווקא שמתאים לרצונו של הקב"ה?

**הרב:** כל רצון שהוא רצון של הקב"ה, הוא וודאי חיובי. יש רצונות של הנפש הבהמית, שהם לא מחמת מה שהקב"ה רוצה, וזה עצמו יש בו רצונות טובים ויש בו רצונות שליליים. ודאי שזה יכול לגלות גם את הרצונות הבהמיים שרוצים את הדבר לא מחמת שזה רצון ה', אלא מחמת עצם הרצון, וזה יכול לגלות את הרצון האלוקי. וזה גופא צריך בירור אם זה יכול לגלות את שניהם.

**שאלה:** אז מה הרב מתכווין כשהוא אומר להתמקד יותר על החיובי? זה דווקא רצונות, או גם מידות ודברים כאלה?

**הרב:** מי שמתמקד רק על הרצונות החיוביים ששייכים לקב"ה, הוא בדרך כלל מנותק מעצמו, כי האדם לא נמצא במדריגה שעיקר הרצונות שלו זה רק רצון ה', על דרך כלל. לכן חייבים להתמקד גם ברצונות הטבעיים, ולהוסיף על זה גם רצון שהוא רצון ה'. אבל להתמקד רק ברצון ה' – על דרך כלל זה דילוג במדריגת נפשו של האדם. מי שנמצא שם, אשריו וטוב לו, אבל רוב בני האדם לא נמצאים שם.

**שאלה:** לפי מה שהרב אמר מקודם בנוגע לשינה בנשים שהם מתבגרות, אז זאת אומרת שלפי זה אישה שהיא כמה זמן כל יום מתבוננת על עצמה, ממילא היא תצטרך פחות שינה?

**הרב:** ככל שהאדם חי גבוה יותר, אז לפעמים זה גורם לזה שהוא צריך פחות שינה. יש בני אדם שיש להן חולשה גופנים וכל מיני סיבות גופניות, שצורכות את השינה. אבל מצד עצם נקודת התפיסה הפנימית של הנפש, ככל שהאדם חי פנימה יותר, אז הסיבה שלו לצרוך שינה לפי מה שדובר הולך ונחלש. בוודאי שאנחנו בני אדם ואנחנו בעלי חומר ולעולם אנחנו צריכים לישון, ואומרים בחז"ל 'שבועה שלא ישן שלושה ימים מלקין אותו', אבל הצורך לשינה מסויימת בנפש הולך ונחלשת, ככל שהאדם חי יותר פנימי.

**שאלה:** זה שאלה כללית על כל העניין של העבודה. יש כאן חבורה של נשים שלומדים "חובת הלבבות", והם לומדים עכשיו "שער עבודת האלוהים", ושמה הם לימדו שאי אפשר להגיע לנשמה עד שקודם מתקנים את המידות, קודם צריכים לתקן את הגאווה והתאוה ושאר המידות ואחרי זה אפשר להגיע לנשמה. אבל מהרב ומשאר הספרים וכל השיעורים של הרב, אני מקבלת הרגשה שזה לא בדיוק ככה, שאפשר להגיע לנשמה ועל ידי זה לתקן את המידות, ולא חייב להיות שקודם מתקנים את המידות ואחרי זה עובדים על הנשמה. איך זה מסתדר?

**הרב:** השאלה היא נכונה מאוד. החוה"ל היה אחד מן הראשונים, אבל מבואר בדברי רבותינו שבדורות האחרונים ככל שמתקרבים לזמן של ביאת משיח אז האור של הנשמה מאיר יותר בעולם. יש בזה נקודת מעלה וזה גם יכול להביא כישלון. נקודת המעלה היא, שאפשר להתקרב לנשמה יותר בקלות, מחמת שהאור של הנשמה מאיר. וזה מביא גם לנקודת אפשרות של תקלה, כי אז יכול להיות שהאדם ינסה להיכנס לעבודה פנימית בלי תיקון המידות, ויאיר לו אור הנשמה וע"כ זה יגרום שנשמתו תיכנס למידותיו המלוכלכות, וכל עבודתו תהיה לא נקיה. האם זה נכון שיש איזשהי נטיה שמבואר יותר שהאדם קודם צריך לתקן את נפשו בשלימות ולאחר מכן להאיר את אור הנשמה? זה נכון. רבותינו עצמם אמרו שבדורות האחרונים האור של הנשמה מאיר יותר, ויוצר יותר פתח על מנת להגיע לנקודה הפנימית. צריך להשתמש בזה וגם לדעת את הסכנה שבזה, ולנסות בד בבד, לעבוד על המידות [יחד עם עבודתו להגיע אל הנשמה], וליזהר שלא יפול ח"ו עם עבודה זו.

**שאלה:** מה שהרב אמר בתחילת השיעור שהאיש נברא יותר בחכמה, מכח השכל, והאישה נבראה מהשינה, מכח הלב - האם לנשים כשהם לומדים ספרים כמו חוה"ל שמדבר יותר מה השכל אומר, האם להם זה לא בדיוק המהלך המדויק, ולהם כדאי ללכת במהלך שעובד יותר מהלב ולא מכח השכל כ"כ?

**הרב:** באופן כללי מאוד, ההגדרה היא נכונה. אבל אם הולכים עם לב בלי שכל בכלל, אז זה לא יכול להצליח. יתר על כן, הבעיה שבה עסקו רבותינו היא, שבדורות האחרונים הנשים משתמשות עם השכל במקומות אחרים, כן, ברגע שמתמשים במקומות אחרים עם השכל, אז הם מעוררים את כח השכל שלהם, ואם הם לא יכניסו את זה לקדושה, אז ממילא יהיה בזה נקודת הפרעה. אם הם לא היו מעוררות את השכל בשום דבר אחר, אז העבודה היתה יותר קרובה ללב. אחרי שהם עוורו את השכל בדברים אחרים, אין ברירה אלא להשתמש עם אותו כח של שכל שהם עוררו גם לקדושה. עדיין בכללות אצל רוב הנשים כח הלב נשאר יותר חזק מכח השכל, ועיקר העבודה היא עבודה של לב, ופחות יותר עבודה של שכל. בוודאי שדברי רבותינו שנטו יותר לשכל זה נטה יותר לדרך של אנשים ולא לדרך של נשים, אבל מכיון שרוב הנשים בדורינו השכל שלהם משתלב במקומות אחרים, צריך את אותו כח של שכל כפי שיעור השכל שהם כבר כן משתמשים איתו ולהתשמש בו בקדושה.

**שאלה:** בספר של ר' חיים פרינדלנדר יש חלק שם על "עדים זוממין", האם זה גם חלק מהלימוד להנשים, או יש לדלג על זה?

**הרב:** כל נקודה שקשה לאיש לפי ערכו, נשים ידלגו על זה. אי אפשר לתת הכוונה אחידה. כל נפש משתנה, אבל כל נקודה שקשה, ידלגו. יש כמובן כיוון שסוף כל סוף זה ספר שנכתב לבחורים בישיבה קטנה ולא ניתן לבנות בסמינר, בוודאי שיביו נקודות פה ושם שהן קשות. הרב דסלר מדבר בשפה יותר קלה. אם קשה לה, אז שתלמד **עלי שור**.

**שאלה:** כל המהלך הזה של הבנת עצמו להכיר את הרצונות והמידות, האם זה כבר עכשיו הכרת הנשמה, או שהנשמה זה מקום הרבה יותר עמוק, שקודם צריך לעבור הרבה תהליכים של הכרת עצמו עד שמגיעים לשם?

**הרב:** הצד השני הוא הנכון. מתחילים מהכרה של הנפש הבהמית, לאחר מכן הנפש האלוקית, לאחר מכן הרוח. להגיע לנשמה, זה רחוק.

**שאלה:** כיוון שהנשמה זה דבר מאוד עמוק, כמו שהרב אמר, האם שייך בכלל שאדם שהוא עבר את כל הדברים האלה שיהיה איזה שהוא חיבור לקב"ה, להרגיש מחובר לקב"ה ומחובר למקומות עמוקים, או שלא שייך כזה דבר בכלל?

**הרב:** בוודאי ששייך. כל מה שנאמר בהתחלה, הכוונה שבנין של דבר באופן שלם אז בונים אותו מלמטה למעלה, וודאי שיש ניצוצות של המקום העליון שמאירים למטה. רק אי אפשר להבין אותם ברור עד שמגיעים פנימה יותר. לכל אחד יש גם את הניצוץ של הנשמה, ומכח כך הוא גם יכול להתחבר לקב"ה. זה יכול להיות מכח פשיטות של תמימות עמוקה, או זה יכול להיות מעומק של תפילה, או זה יכול להיות מעומק של שיחה [עם הקב"ה], זה יכול להיות מעומק של אהבה [להקב"ה], אבל עדיין כללות הנפש לא נמצאת שם. יש בקע מסויים שדרכו האדם מתחבר. דומה למה שדיברנו מקודם, שכיוון שאור הגאולה מתקרב, לכן האור של הנשמה יותר מאיר, ולכן גם יותר קל למצוא נקודות שדרכם אפשר להתחבר. אבל אי אפשר לומר ששם האדם נמצא. אבל האור מאיר שם באופן חזק והוא יכול דרכו להתחבר, אבל כללות המדריגה שלו היא למטה, ולכן העבודה של המידות היא מתחילה מלמטה למעלה, בצורת בניין מסודר.

אפשר להתחיל עם עבודה של נשמה, אבל זה דרך יותר מסוכנת. יש בני אדם שמחמת שאין להם כח להתמודד עם הנקודות הנמוכות, אז הם לא יעשו כלום. אז אתה נותן להם את האפשרות להתחיל מלמעלה. יש בני אדם שהבקע העליון שלהם חזק ומאוד, וקשה להם

להתחיל מלמטה, ואז הם מתחילים מלמעלה. יש בני אדם שהנטיה שלהם תמיד להתחיל מהצלחה, אז הם מתחילים מלמעלה. אפשר להתחיל מלמעלה, אבל זה נקודות שיש בה הרבה מאוד סיכון. כשמדובר על סדר עבודה בנוי, אז זה מתחיל מלמטה למעלה, בצורה מסודרת, זה היה עיקר רוב הדרך במשך כמה דורות של רבותינו. היה גם כאלה שדרכו בדרכים יותר עליונות, שבדקות אלו דרכים יותר מסוכנות.

**שאלה:** לפני שאני מתחילה את העבודה, אני מנסה בדרך כלל להרגיע את עצמי. אני עושה את זה על ידי שאני מתחברת לקב"ה. חושבת על פסוקים על הקב"ה, על ה"אין סוף", וזה מרגיע אותי, ובאמת אני מרגישה מחוברת. האם ההרגש הזה שאני מרגישה זה באמת רגש של נשמה של משהו עמוק? או שזה רק פשוט היכי תמצוי להרגיע, ויש רבדים הרבה יותר עמוקים ממה שאני מרגישה ויש משהו מלמעלה?

**הרב:** אני לא מכיר באופן אישי [את המדוברת] שאני יכול לענות. אבל בדרך כלל זה, הרגש שיש בו נקודה מסוימת פנימית, מחמת שיש בקע [מסויימת בנפש שיכול כל אדם להתחבר שם]. אבל האדם לא נמצא שם אלא לרגע אחד, ואז הוא יכול להתחבר לאותו מקום. יש עבודה שמגיעה מלמעלה, לחיות שם באופן קבוע, אבל לאדם שלא תיקן את עצמו מלמטה, זה מאוד מסוכן. להתחבר מידי פעם למקום עליון זו, כן, אבל צריך לחזור מלמטה לתקן את הכל.

שהדברים יהיו ברורים: לעבוד מלמטה, בלי לגעת בנקודות העליונות להתחבר לקב"ה, זה קשה מאוד לרוב בני האדם, ובפרט בדורינו אנו. לכן כל אדם צריך להתחבר לקב"ה מהמקום שבו הוא נמצא, ובמקביל לכך, לאחר מכן לעבוד מתתא לעילא. החיבור לנקודה הפנימית, איש לפי ערכו. באמת פעמים זה חלקו דמיון, פעמים זה יותר אמיתי. אבל גם אם זה דמיון, סוף כל סוף הוא מתחבר בנקודה מסויימת לקב"ה, והלוואי שאלה יהיו כל הדמיונות של כולם. אבל לבנות את כל העבודה בסוף רק על החלק הזה, בשום פנים ואופן לא. אם זה הנקודה שמרגיעה את הנפש ולאחר מכן חוזרים לעבודה לפי המדריגה שבו היא נמצא, זה בסדר גמור, אם מבינים שזה רק סדק שדרכו נוגעים באותו מקום. אבל חוזרים בחזרה למקום האמיתי של עבודת הנפש, ומשם עובדים לתקן אותה זה הצורה השלימה והנכונה.

# חודש טבת - התגברות על פחד

חודש טבת - זמן של פחד לנפש

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש טבת. החודש הקשה ביותר שיש בכל השנה כולה - זה חודש טבת. יש ג' חודשים קשים בשנה: חודש תמוז, חודש אב וחודש טבת - וחודש טבת הוא הקשה מכולם, מחמת שממנו התחילה כל הפורענות כולה.

כמו שכאשר האדם הולך במקום שיש בו חשש גדול לסכנה אז באופן טבעי הוא מפחד, גם כאשר האדם נכנס לזמן של סכנה, אז הנפש בפנימיות שלה היא מרגישה את הסכנה, ולכן היא מפחדת. ננסה בעזר ה' קצת להתבונן, בפחדים שנמצאים בנפש האדם.

## ב' אופנים של פחד - מהידוע, ומהלא ידוע

כשהאדם הולך במקום סכנה הוא מפחד, וגם כשהוא נמצא בזמן של סכנה הוא מפחד, וזה אחת מהסיבות בלבד שנפש בני האדם מפחדת. אנחנו רואים לנגד עינינו הרבה מאוד בהאי עלמא, שבני אדם מפחדים מהרבה מאוד דברים. יש הרבה בני אדם שיש להם פחדים חזקים מאוד, ויש בני אדם שיש להם פחדים חלשים מאוד - אבל אצל כל אדם ואדם, יש לו הרבה פחדים. יש פחדים שהאדם יודע ממה הוא מפחד, ויש פחדים שהאדם איננו יודע ממה הוא מפחד. קודם ננסה להסביר בס"ד איך האדם יתמודד עם פחדים שהוא יודע ממה הוא מפחד, ולאחר מכן כיצד ואיך להתמודד עם פחדים שהוא עצמו לא יודע ממה הוא מפחד.

## פחדים במודע: מעתיד ומעבר

פחדים שהאדם יודע ממה הוא מפחד - גם הם בעצמם מתחלקים לשני חלקים. יש דברים שהוא מפחד מהעתיד, ולכאורה זהו סתם פחד מהעתיד, אבל על דרך כלל, רוב הפחדים הם נוסעים מחמת שבעבר קרה דבר רע מסוים, ומחמת שהדבר קרה בעבר, לכן האדם מפחד, שהם יקרו בעתיד.

בעומק - לעולם האדם לא מפחד מעתיד, אלא אם כן הוא כבר ראה שקרה דבר לא טוב בעבר, והפחד מהעבר יוצר אצלו פחד שמא זה יקרה בעתיד.

א"כ, זה מתחלק לשני חלקים - פחד מהעתיד לעצמו, ופחד מהעתיד מחמת העבר. אבל בעומק זה אחד, כי אין פחד מהעתיד אלא אם כן הצטבר בנפש פחד מהעבר, ועכשיו הנפש מפחדת שמא זה יקרה בעתיד. כל פחד ופחד א"כ מהעתיד, בעומק הוא מכריח את הדבר, שהדבר כבר קרה בעבר, ולכן האדם מפחד שמא הדבר יחזור על עצמו עוד פעם ויקרה בעתיד.

## רוב פחדים מהעתיד נובעים מפחד מהעבר

בשעה שהאדם מפחד מדבר שיקרה בעתיד, הוא צריך לשבת עם עצמו ולהתבונן, איפה כבר קרה פעם הדבר שלכן הוא מפחד ממנו, ואז הוא מכיר מאיפה מתחיל שורש הפחד של העתיד בעבר.

ברוב המקרים, האדם יכול למצוא את המקרה, את הסיבה, או כמה מקרים שקרו בעבר, שהם אלו שגורמים לו מדוע שהוא יפחד בעתיד. זהו רוב המקרים, אבל יש מעט שלא.

רוב הפחדים מושרשים בעבר, ולאחר שהאדם זיהה מהיכן מגיע שורש הפחד בעבר - לפעמים זה דברים שעברו על אחרים בעבר והוא מפחד שמא בעתיד חס ושלום זה יקרה לו, ולפעמים זה דברים שעברו עליו בעצמו בעבר והוא מפחד שמא זה יחזור ויקרה עוד פעם לו - א"כ יש דברים שהיו בעבר שהיו אצל אחרים והוא מפחד שמא יקרה לו בעתיד, ויש דברים שעברו עליו בעבר והוא מפחד שמא הם יקרו אצלו חס ושלום בעתיד.

כל פחד של עתיד, ששורשו בעבר כמו שנתבאר, בהגדרה העמוקה והדקה שלו הוא, שהוא עבר את אותו דבר בעבר, בצורה שאינה נכונה, ולכן זה הוליד בו פחד, שמא זה יקרה לעתיד. אבל אליבא דאמת, הוא היה צריך לעבור את הדבר בעבר בצורה שונה, וכשהוא היה עובר אותו בצורה שונה, אז ממילא זה לא היה מוליד בו פחד, ואז זה לא יוליד בו פחד מהעתיד.

## איך להתמודד עם פחד מהעתיד (ששרשן בהעבר)

ננסה בעזר ה' להסביר, איך מתקנים את אותו שורש של פחד.

כל חוויה וחוויה שהאדם עובר בחיים, הוא יכול לעבור אותה מתוך אמונה עמוקה מאוד ומתוך הכרה עמוקה שהקב"ה אוהב אותו, ואז הצורה שהוא עובר את אותם דברים על דרך כלל היא עם מעט פחד או כמעט בלי פחד בכלל. ולהיפך, הוא יכול לעבור את אותם דברים בלי אמונה עמוקה מאוד ובלי הרגש אהבה עמוקה מאוד של הקב"ה, ואז אם הדברים הם קשים. הוא עובר אותם מתוך חוויה של פחד מתמיד, וע"י כן נחקק בנפש הפחד ולכם הנפש מפחדת מהעתיד.

כל חוויה וחוויה שהאדם חווה בעבר, והחוויה הזו יצרה וחקקה אצלו פחד - בין אם זה חוויה שהוא עבר בעצמו את המצב, או חוויה שהוא שמע שמישהו אחר עבר, וזה גופא יצר אצלו פחד - אחד מאופני התיקון של אותו עבר, על מנת שהפחד שנחקק מהעבר לא יצור פחד לעתיד, הוא לחזור ולעבור את אותו חוויה עם כח הדמיון, אבל לעבור את החוויה מתוך אמונה עמוקה ומתוך אהבת ה'.

לאחר מכן שהאדם זיהה מה הפחד בעבר, מה המקרה בעבר שהוליד לו את הפחד שלכן הוא מפחד בהווה מהעתיד - הוא צריך לחזור בכל הדמיון שלו לאותו מצב שהיה, ולעבור את אותו מצב על גבי השלבים, שלב אחרי שלב, שלב אחרי שלב כל מה שהיה, אבל לחוות את אותו דבר פעם נוספת, מתוך אמונה עמוקה, מתוך אהבת ה'. ובשעה שהאדם יושב ומכח הדמיון מדמה את מה שהיה, הוא עוצר באמצע ומחדד לעצמו - "מי עושה את אותו דבר, מי עשה לי את אותו דבר? הקב"ה. האם אני יודע בוודאות שהוא עושה את זה לטובה? כן. האם אני יודע שהוא עושה את זה מתוך אהבה? כן. האם אני מרגיש את זה?" להחדיר! להחדיר את האהבה, בעומק האמונה, שהכל לטובה, להחדיר את האהבה עמוק ללב. וע"י כן, לחוות את אותו דבר של העבר, מתוך אמונה עמוקה ואהבה עמוקה לבורא.

אפשר לחזור מכח המדמה ולחזור על העבר פעם, פעמיים, שלוש וארבע, עד שלאט לאט האדם ירגיש שהחיקה והרושם של הפחד מהעבר הלכה ונחלשה, והלב שלו יותר אביר וחזק. הדברים אמורים בין פחדים מהעבר שהוא עבר על עצמו, ובין פחדים מכח דברים שהוא שמע מאחרים. פחדים שהוא עבר על עצמו - זה מה שהזכרנו מקודם, ופחדים שהוא שומע על אחרים - אז בשעה שהוא שמע דברים נוראיים שקרו לאחרים, הוא צריך לחזור ולצייר לעצמו, אם אפשר מכח המדמה, איך פלוני עבר את אותו מצב קשה מתוך אמונה.

ואם הוא לא יכול לצייר לעצמו איך פלוני עבר את המצב הקשה הזה מתוך אמונה ואהבה עמוקה - הוא לפחות צריך לצייר לעצמו איך בשעה שפעם ראשונה הוא שמע את אותו דבר - לא שהוא נבהל ונחרד מאוד ועד עכשיו החקיקה הזו משפיעה עליו, אלא שהוא יצייר לעצמו מכח המדמה איך הוא שומע את אותו בשורה ואיך הוא מצליח לקבל את אותה בשורה מתוך אמונה עמוקה, מתוך אהבה עמוקה. ולכן לא יתקיים בו "ויפג ליבו כי לא האמין", אלא הוא מקבל את הדברים ממקום רגוע יותר, ממקום פנימי יותר, ממקום שקט יותר.

ע"י כן האדם יכול למחוק את העבר שיצר וחקק הפחד, הן מהעבר שלו והן מהעבר שהוא שמע של אחרים, ולהסיר מליבו חלק מאוד לא קטן מהפחדים המצויים בכל דור ודור, ובפרט דור דיזן.

## אופנים של פחדים שאינם ידועים מאיפה הם באים

עד עכשיו התבוננו בס"ד ונסינו להבין איך להתמודד עם פחדים של העתיד מכח פחדים של העבר, שהאדם יודע מה הם הפחדים של העבר שגורמים לו פחדים בעתיד. אבל יש הרי הרבה מאוד מקרים שהאדם לא יודע מה העבר שגורם לעתיד. שם מה העצה? במקרים שהאדם לא יודע מה העבר שגורם לפחד של העתיד אבל הוא כן יודע מאיזה עתיד הוא מפחד - הוא צריך לנסות לצייר לעצמו מכח המדמה כיצד הדבר שממנו הוא מפחד קורה, ואיך הוא עובר אותו מתוך עומק של אמונה, ואיך הוא עובר אותו מתוך עומק של אהבה. כמובן שישנם מקרים שהדברים הם כ"כ מפחידים שהאדם מפחד אפ"י להתמודד איתם עם כח המדמה, אבל במקרים שהדברים לא כ"כ מפחידים, ובכח המדמה האדם מסוגל לפעול - אז הוא צריך לצייר לעצמו, פעם פעמיים ויתר על כן, איך הוא עובר את אותו דבר שהוא מפחד ממנו, כיצד הוא קורה במחשבתו והוא עובר אותו מתוך אמונה ומתוך אהבה, עד שהוא חוזר על הדברים עוד פעם ועוד פעם והוא מרגיש שהנפש שלו נרגעת והיא מסוגלת לעבור את המצב הזה מתוך אמונה ואהבה עמוקה. וע"י כן סיבת שורש הפחד כמובן מסתלקת או לפחות נחלשת.

## לסיכום עד השתא

נסכם א"כ בס"ד את הדברים שנתבארו עד עכשיו: על פחדים של העתיד שמושרשים בעבר והאדם יודע היכן הם מושרשים בעבר - האדם צריך לצייר לעצמו, מכח המדמה, את העבר, כאילו הוא חוו אותו עוד פעם, מתוך אמונה ואהבה עמוקה, וע"י כן נחלש הפחד. דברים שהוא לא מוצא שורש בעבר מדוע הוא מפחד לעתיד, על אף שבוודאי יש לזה שורש בעבר, אבל הוא לא מוצא את אותם דברים - שיצייר לעצמו כאילו זה קורה בעתיד מכח המדמה ואיך הוא עובר את הדברים בצורה עמוקה של אמונה ואהבה לפי ערכו.

## פחד פנימי - אינו יודע ממה מפחד, או אינו מודע להפחד

עכשיו ננסה בס"ד לגעת בחלק הנוסף - פחדים שהאדם לא יודע אפילו ממה הוא מפחד, והוא רק מרגיש פחד פנימי, והוא לא יכול לבטאות את זה, לא בדיבור ולא בשכל, אבל הנפש לא רגועה אלא מפחדת.

צריך לדעת שיש הרבה בני אדם שיש להם פחד בנפש, וזה עצמו מתחלק לכמה חלקים: החלק הראשון שדובר עד השתא, הוא חלק שבני אדם יודעים ממה הם מפחדים; החלק השני - הוא שבני אדם לא יודעים ממה הם מפחדים, אבל הם מודעים מזה שיש להם פחד. חלק הולכים לדבר עם אנשי מקצוע שינסו להסביר להם ממה הם מפחדים, וחלק מגיעים לאלו שנותנים להם כדורים על מנת להשקיט את הפחד.

חלק נוסף של בני אדם- שהם אפילו לא מודעים לעצמם שהם מפחדים, רק יש להם הרבה התפרצויות, או הרבה חוסר סבלנות והרבה חוסר רוגע, מחמת שבעומק נפשם נמצא פחד. הם אפילו לא מודעים שהם מפחדים, הם רק מודעים לתוצאה של הפחד, שהוא חוסר רוגע, חוסר סבלנות, חוסר אפשרות לחיות בצורה רגועה ושקטה. כל אלו מצויים הרבה מאוד, בפרט בדור שלנו, שהבני אדם מפחדים בעצמם והם אפילו לא יודעים שהם מפחדים.

א"כ יש מישהו שהוא יודע שהוא מפחד והוא יודע מאיפה השורש של הפחד בעבר, יש מי שיודע שהוא מפחד והוא לא יודע מה השורש בעבר, אבל הוא יודע ממה הוא מפחד בעתיד, ויש מי שיודע שהוא מפחד אבל הוא לא יודע ממה מפחד, ויש בני אדם שמרגישים רק חוסר רוגע, אבל הם לא מכירים שזה נובע מעומק של פחד בנפש.

ננסה לעמוד על החלקים האחרונים של מי שיודע שהוא מפחד אבל הוא לא יודע ממה, ומי שאפילו לא יודע שהוא מפחד רק יש לו חוסר רוגע, איך מתמודדים עם זה.

## הפתרון - תשובה על חטאים

פחד שבן אדם מפחד והוא יודע שהוא מפחד רק הוא אינו יודע ממה הוא מפחד, יש בזה כמה קווים כלליים.

הגמרא אומרת על אותו תלמיד שהיה מפחד, שאמר לו רבו שסיבת הדבר שהוא מפחד, "חטאה את", יש לך חטאים, ולכן אתה מפחד. הפחד הזה נובע מכח שהנשמה פנימה מפחדת על מצבה, שהיא רואה את החלק התחתון שבה חוטא, והיא מפחדת על המצב שבה, ולכן נולד באדם פחד- זוהי סיבה אחת לפחד.

הפיתרון- כל פעם שהאדם מפחד, הוא צריך לעשות תשובה עמוקה מעומקא דליבא. ואם זו סיבת הפחד, אז ככל שהוא יעשה יותר תדיר תשובה כסדר, כל פעם שהוא מפחד, (וגם בלעדי זה הוא ישתדל לעשות תשובה, אבל כל שכן כשמתעורר אצלו הפחד), אי אפשר להרגיש את זה בחוש אם מתעורר בו פחד והוא מעורר את עצמו לעשות תשובה עמוקה מעומקא דליבא, הוא יכול להרגיש שהנפש נרגעת במידת מה. (יש עוד סיבות פרטיות לפחד: כגון האדם שזורק את הציפורניים שלו במקום בני אדם. זה יכול להביא אותו לידי פחד. אדם שלא מקפיד על נטילת ידיים, זה יכול להביא אותו לידי פחד. יש עוד כמה וכמה אופנים בדברי רבותינו, שיש דברים שאם האדם לא מקפיד עליהם, זה מעורר אצלו את כח הפחד שבנפש).

ננסה לעמוד אבל על נקודת שורש הפחד הפנימי, והפתרון אליו.

שורש הפחד הפנימי בעומק של הנפש, נובע מהפחד הפנימי שהנפש מפחדת, שהיא חיה בצורה שאינה נכונה, שהיא תגיע למקום שאינו נכון, שהיא איננה תגיע ליעד המכוון שלה. הפחד העמוק בנפש הוא פחד שהנפש בעומקה מפחדת מהבדידות העצמית שהיא נמצאת בעולם. טבע האדם שהקב"ה יצר הוא, שהוא לא יכול לעולם להיות לבד, ולכן בני אדם מפחדים מלהיות לבד. עומק הפחד א"כ בנפש נובע מפחד שאני לא יגיע ליעודי, שאני לא אשלים את עצמי, חס ושלום שהאדם יגיע למקום הלא נכון. אבל בעומק יותר- שורש הפחד נובע מהפחד שהאדם מפחד שמא הוא ישאר בודד ולבד, שם שורש עומק הפחד שבנפש האדם.

אנחנו רואים לזה הרי דוגמא ברורה מאוד, אדם הולך לבד בחושך הוא מפחד, הוא הולך עם עוד מישהו הוא פחות מפחד. אם תשאל אותו בשכל 'אם יקרה משהו האם פלוגי יוכל לעזור לך?' הוא יודה לך בפה או שלא או שכמעט שלא, אז מדוע הוא פחות מפחד? הפחד הוא מעצם הבדידות, מעצם הלבד, משם מונח עומק הפחד של הנפש.

## איך להתמודד עם פחדים מצרות ששומעים

נחמד נקודה שהרבה מאוד בני אדם שואלים. כאשר הוזכר במהלך הראשון שהאדם יחווה את הפחד מחדש אבל מתוך אמונה, מתוך אהבה- וע"י כן יסתלק הפחד. ישנם הרבה בני אדם ששואלים, "וכי אם אני יאמין או יאהב את הקב"ה אז לא יקרה לי צרות?!"

הרי אנחנו רואים גדולי עולם ממש שקרו להם צרות, הדוגמא הפשוטה והברורה לזה, בפרשיות השבוע דידן, יעקב אבינו היה לו הרי את הצרה עם עשיו, היה לו את הצרה עם לבן, היה לא את הצרה עם דינה, היה לו את צרת יוסף, את צרת שמעון, וצרת בנימין, "עלי היו כולנה". הרי בוודאי שיעקב אבינו היה בעל אמונה גדול ובעל אהבה גדול, והוא היה הבחיר שבאבות, ואפ"ה קרו לו כ"כ הרבה צרות.

בני אדם א"כ שואלים, "ואם אני אאמין באמונה שלימה, ואם אני יאהב את הקב"ה מאוד אז זה יעזור לי שלא יהיו לי צרות?! הרי גם גדולי גדולי הדורות כולם שהיה להם אמונה גדולה והיתה להם אהבת ה' מופלגת מאוד, ואפ"ה היה להם כ"כ הרבה צרות, אז מה זה יעזור שאני אעבוד על אמונה ואהבה?! סוף כל סוף הצרות יכולים להגיע וכשהם מגיעים הם כואבים מאוד..."

כשמתבוננים על השאלה הזו, השאלה הזו נראית נכונה מאוד מאוד מאוד. כל אחד מאיתנו שחי כאן בעולם, ומדבר מעט עם בני אדם או קורא עיתון מעט, הוא רואה ושומע כמה צרות יש בעולם. כמה בני אדם חייבים היו רגועים וברגע קט השתנה הכל, כמה בני אדם סובלים מעוד צרה ועוד צרה.

אז מי שמסיח דעת מהכל וחי חיי הוללות, הולך בשרירות ליבו, ואז הוא יכול להרגיע את עצמו - אבל מי שנותן לב להיות מיצר ודואג בצרתם של ישראל, אז הוא רואה ומביט ומרגיש כ"כ הרבה צרות. איך זה לא יביא אותו לידי מקום שהוא מאוד מאוד יפחד תמיד, מרוב ריבוי הצרות שיש כל כך רבה בעולם? אפילו לכאורה אם יהיה אמונה ואהבה, אבל הריבוי של הצרות ממשיך הלאה - איך אפשר להתמודד עם כ"כ הרבה צרות, ולא לפחד שמא יהיו עוד?

השאלה הזו היא שאלה קשה מאוד מאוד, למי שמעט מתבונן ורואה כמה צרות יש בעולם. התשובה לזה היא עמוקה, היא פנימית, היא דקה. כל השאלה זה היא שאלה של שכל. המקום שממנו האדם לא מפחד - אין לזה "תשובה בשכל" למה לא לפחד. זה נובע ממקום פנימי יותר שנמצא בלב של האדם, שהוא מעבר למקום של השאלות, מעבר למקום של התשובות. כאשר האדם לא נמצא באותו מקום, אלא הוא נמצא בחוץ יותר בלב, אז שם השכל שואל את אותם שאלות, ושם אי אפשר לקבל תשובות ברורות. אפשר לקבל תשובות חלקיות, אבל לא תשובות שלימות, כי העולם סוף כל סוף מלא בהרבה צרות, הן הרשעים סובלים וגם הצדיקים סובלים.

אבל יש מקום יותר פנימי בלב, המקום הפנימי הזה בלב, זה מקום ה"תמימות", זה המקום שבו האדם מחובר לקב"ה. כאשר האדם נמצא בחוץ ממקום פנימי זו בנפש, והוא שואל, "וכי אם אני אתחבר לקב"ה, אז לא יהיה צרות? אז אני לא אסבול? אפילו שאני אדע שהכל לטובה, אבל זה עדיין מאוד מפחיד ומאוד כואב." אבל כאשר נכנסים לאותו מקום פנימה - שם כח הרגש, כח ההכרה שבלב מתחבר למקום שהוא מעבר לשכל, משם בעצם האדם בעומק שואב את מקום הביטחון, שהוא למעלה ממקום מהפחד שבנפש.

זה בוודאי שאפילו גדולי עולם ממש, כמו יעקב אבינו, שהיה לו את צרת יוסף, על אף שבוודאי היה לו אמונה גמורה, והיה לו אהבת ה' גמורה, אבל הסתלקה ממנו שכינה כ'ב שנה, מחמת שהוא היה בצער. הרי שגם גדולי עולם שיש להם אמונה ויש להם אהבת ה', אבל כאשר קורה להם צרות, ובפרט צרות גדולים, זה כואב להם. ואם אנחנו רואים שאפילו גדולי עולם שיש להם צרות זה כואב להם, אז אומר לו האדם "מה יעזור האמונה, מה יעזור האהבת ה'?" סוף כל סוף, זה כואב". בודאי שהאמונה תחליש את הכאב, האהבת ה' תחליש את הכאב, אבל זה לא יסלק לגמרי את הכאב, ועדיין נשאר כאב גדול.



זוהי שאלה שבעומק אין עליה תשובה שכלית. התשובה מגיעה ממקום עמוק בתוך הלב, שקשור לקב"ה. במקום העמוק של הנפש, שבו אדם נקשר לקב"ה, שם הוא לא נמצא לבד.

להבין ברור: שורש כל הפחדים כמו שנתבאר לעיל, הם נובעים בעומק של הנפש מחמת שהוא נמצא לבד, אבל כשהוא לא נמצא לבד, בעומק הנפש אין פחד. כאשר האדם לא נמצא עם הקב"ה עמוק בלב שלו, אז הוא מפחד, והוא מפחד מהרבה דברים. הוא מפחד מצער כזה, והוא מפחד מצער אחר, אבל שורש הפחד בעומק נובע מזה שהוא נמצא לבד. אבל כשהאדם מתחבר בעומק נפשו לקב"ה- סיבת שורש הפחד מסתלקת. ולכן, על אע"פ שאפשר לפחד מזה ומזה ומזה, אבל כיון שאין לו את שורש הפחד, לכן הוא לא מפחד הרבה, אלא הוא מפחד רק מעט.

## רוב הפחדים בדורינו באים מחוסר קירבת ה'

הסיבה שיש כ"כ הרבה פחדים לבני אדם בדור שלנו, זה לא רק מחמת שיש כל כך הרבה צרות ולכן בני אדם מפחדים הרבה. אלא הסיבה הפנימית שיש הרבה פחד בנפשות, זה מחמת שהנפשות בפנימיותן מרגישים שהם נמצאים במצב של "דור יתום", רחוק מאוד מאורו ית"ש. שם שורש ריבוי הפחד שנמצא בעולם.

אבל מחמת שבשכל ובהכרה היותר חיצונית שבלב המקום הפנימי זה לא נגלה, זה לא מורגש. לכן נראה לבני אדם שהם מפחדים מדבר פלוני, שהם מפחדים מדבר אלמוני, מפחדים מהרבה צרות שהם שמעו מהעבר שמא זה יקרה בעתיד. אבל אליבא דאמת, שורש כל הצרות וריבוי הצרות שאנחנו רואים בדור שלנו, הוא רק ההתגלות של סיבת הפחד. עומק סיבת הפחד נובעת מכך שהאדם חי בצורה שהוא נמצא לבדו, ולכן יכול לחול עליו כל הפחדים כולם שנמצאים בדור הזה.

העצה העמוקה לפחד היא לא להתמודד רק עם הפחד הגלוי-אפשר גם להתמודד איתו, כמו שדובר לעיל בארוכה. אבל לא להתמודד רק עם הפחד הגלוי, אלא לנסות לפתור את הבעיה בשורשה, היכן שמגיע מקור הפחד. הפתרון הוא: לא לחיות בעומק הנפש שלנו "לבד" בעולם זה, אלא להיות מחובר למי שאמר והיה העולם. זהו סוד הפתרון השלם לפחד הפנימי, והוא הפתרון האמיתי.

## הרגעת הפחד ע"י דברים תרופות חיצוניים, ביחד עם עצה הפנימי

מה שנתבאר עכשיו, זה הפתרון הפנימי האמיתי והשלם לפחד של בני אדם, אבל למעשה, כיון שהפתרון הזה הוא פתרון מאד פנימי ומאור עמוק, ואי אפשר להגיע אליו ביום אחד- לכן סוף כל סוף, בני אדם יש להם פחד, והם גם צריכים פתרונות מידיים, מלבד הפתרון הפנימי העמוק והשלם. לכן, בחיצוניות של הנפש צריך להשתמש עם עוד עצות על מנת לסלק את הפחד.

חלק מהעצות כמו שנתבאר לעיל: יש הרבה בני אדם שמה שמסיר מהם את הפחד זה זה ששומעים אותם, זה שמקשיבים להם, זה שמבינים אותם, זה שמרגישים אותם, ויתר על כן, הרבה בני אדם כאשר יש להם תמיכה, ובדקות יותר הם לא נמצאים לבד, ע"י כן הם פחות מפחדים. גם למעשה פעמים אפשר להתמודד עם הפחד ע"י שמראים לבני אדם שמה שהם מפחדים מהם אינו אלא דמיון ולא מציאות. אבל הרבה פעמים, בני אדם יודעים שזה דמיון, ואפילו הכי הם מפחדים- כאן צריך לנסות לחתור להגיע לנקודה הפנימית.

א"כ, לא באנו להפקיע את העצות החיצוניות שצריך להשתמש איתם, ולפעמים אין ברירה וגם צריך ליטול כדורים ע"מ להסיר את הפחד. הצענו את הפתרון השלם. באופן זמני, אפשר להשתמש עם חלקי העיצות על מנת להסיר פחדים זמניים. אבל כשהליך, כתכלית, כמהלך שלם- לשם צריכה להיות החתירה של הנפש, ומשם להסיר את שורש כל הפחדים כולם וענפיהם.

יזכה אותנו הבורא ית"ש שנזכה בעזר ה' שנגיע למדריגת 'פחד יצחק', שכל הפחד שלו היה רק לא להתנתק מהקב"ה, וכל הפחדים כולם יחזרו לשורשם, ולא יהיה לנו אלא פחד אחד בלבד - 'פחד יצחק', פחד מנייתוק מהקב"ה, וע"י כן נתחבר אליו בעומק הלב, ואז לא נפחד כלל.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** אני גרה בארץ במקומות שקצת סכנה מערבים, וצריכים לשים ברכב כל מיני דברים לשמור מאבנים וכו' וכו', וקורה מקרים של סכנה שבאמת מפחדים. האם זה פחד חיובי, שצריכים להסתכל על זה כמו פחד טוב, שצריך להביא אותנו למקומות טובים?

**הרב:** הפחד החיובי הראשון שבן אדם צריך לפחד, מזה שהוא מפחד מדברים חוץ מהקב"ה. זה הפחד הפנימי האמיתי הנקי שיש. יש את עצם הפחד מהקב"ה, ויש את הפחד שהאדם מפחד מזה שהוא מפחד חוץ מהקב"ה. כל פעם שמתעורר כזה פחד, כגון מערבים וכדו', אז זה צריך לעורר את האדם להבין שהסיבה שהוא מפחד זה מחמת שהוא לא נמצא עם הקב"ה. אם הוא היה נמצא באמת עם הקב"ה, הוא לא היה מפחד. עוד פעם, זה לא ענין שכלי, אבל באמת אם הוא יהיה עם הקב"ה, הוא לא יפחד. במקומו של הקב"ה, כשנמצאים איתו, אין פחד. וכאשר כן מתעורר הפחד, זה צריך להזכיר לאדם את האמת שהסיבה שהוא מפחד הוא צריך עכשיו לפחד מזה שהוא לא מחובר לקב"ה בשלימות, ולכן הוא מפחד מערבים.

**שאלת:** אז זה לא פחד חיובי בעצם, זה פחד שמזכיר שאנחנו לא נמצאים במקום הנכון?

**הרב:** נכון. אפשר להשתמש בכל דבר לצורך הטוב. אפשר להגיד לבן אדם "אל תפחד" לעצמו, ואפשר לומר לו, "תשתמש בפחד הזה, ותעורר פחד עליון יותר". אבל הני מילי כשבאמת יש לו פחד לא להיות עם הקב"ה, כי אם אין לאדם פחד לא להיות עם הקב"ה, אז זה לא יעורר אותו לזה, זה מחשבה בעלמא. אם בעצם מונח לו פחד לא להיות עם הקב"ה, רק עכשיו הוא מפחד מערבים, זה יכול לעורר אותו לאותו פחד עליון.

**שאלה:** האם כשמדמיינים בכח הדמיון דבר שקרה למישהו אחר, אז אם בן אדם מדמין את זה אם זה יכול לגרום איכשהו שזה יקרה אצלינו, בגלל שאנחנו מדמיינים כזה דבר?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד! כתוב בדברי רבותינו, בדברי חז"ל "אשר יגורתי בא ל", מה שהאדם חושב זה מה שמגיע לו. אבל לא מדובר כאן הרי שהאדם ידמין דבר שהוא לא מפחד ממנו. הוא מדמין דבר שהוא בנין כך מפחד ממנו, נמצא שמה שהוא מפחד זה בהכרח כבר עובר אצלו בדמיון. אנחנו רק לוקחים את הדמיון והופכים אותו שהוא יהיה בצורה של אמונה ובצורה של אהבת ה'. אילו בן אדם לא מפחד, לא היינו מציעים לו לצייר את אותו פחד. מדוע? כי אנחנו מעוררים אותו לנקודה שהוא הביא את עצמו לידי אותו מצב שהמחשבה יכולה לפעול שזה יקרה. אבל מדובר כאן הרי באדם שמפחד, ואדם שמפחד, אז הדמיונות האלה נמצאים אצלו כבר בלי אמונה ובלי אהבה. כל מה שאנחנו עושים זה שאנחנו מבררים את המדמה מכח אמונה ומכח אהבת ה', לא הכנסנו אותו לדמיון אלא לקחנו את הדמיון שבין כך נמצא לא מבורר, והפכנו אותו למבורר מתוך אמונה ומתוך אהבת ה'. נמצא שבוודאי שבכח זה שהוא מדמה יש בזה סיכון, אבל בלי העיצה הזו, הוא בין כך ובין כך כבר מדמה את הדבר רק בלי אמונה ובלי אהבת ה', וע"י מה שדובר הוא מברר את המדמה יותר לקדושה, וע"י כן החשש שזה יבוא אליו כמובן הולך ונקטן ולא הולך וגדל. אבל השאלה נכונה מאוד.

**שאלה:** כשעשו את העגל, אז ביקשו מאהרון שיעשה אותו בשבילם, והוא אמר להם שיביאו את התכשיטים והזהב - האם גם אז ראו את הכח הזה שאפילו כשהוא חשב שאולי יהרגו אותו, הוא לא פחד מזה?

**הרב:** לא הבנתי את השאלה לגמרי – חז"ל אומרים ליהפך, בחז"ל אומרים שהסיבה שהוא אמר להם להביא היא כי הוא ראה מה שעשו לחור כשהרגו אותו, וכיון שהוא פחד, לכן הוא אמר להם להביא, הוא סבר שעל ידי שהם יתעכבו אז בסוף משה יבוא. איפה כתוב שהוא לא פחד? כתוב שם בחז"ל להדיא שלכן הוא פחד.

**שואלת:** לפי מה שאנחנו מבינים, הוא לא עשה מה שצריך לעשות להתמודד עם הפחד. הרב: השאלה הוא למה בכלל אצל כל גדולי הדורות היה פחד, זה השאלה? **שואלת:** לא, ניסיתי להביא ראייה מפה כי חשבתי שהוא כן יתמודד עם הפחד בצורה נכונה כמו שהרב אמר, שהוא חי עם הקב"ה ולכן הוא לא פחד. אבל הרב אמר שזה לא נכון בכלל.

**שאלה:** חז"ל אמרו מפורש שהוא פחד בגלל חור. אבל כיסוד כללי צריך להבין, שכיון שהאדם לא יכול להיות דבוק לגמרי לגמרי בקב"ה, לכן גם לא יתכן שהוא לא יפחד בכלל. בלשון רבותינו, זה נקרא 'צילו של גופו, צל צילו של גופו'. אבל בוודאי שהפחד יכול הולך ומוקטן. אי אפשר לעקור לגמרי את הדבר, אבל בין לעקור לגמרי לבין להישאר במצב העכשווי, יש הבדל עצום ונורא. יש עוד פחד בנפש, שהאדם מפחד "שמא יגרום החטא", כמו ביעקב אבינו, אבל צריך שיהיה איזון בנפש בין המקום שהאדם לא מפחד למקום שהאדם מפחד. אם האדם לא נמצא עם הקב"ה, אז האיזון לא קיים בצורה נכונה. אבל אם האדם דבוק עם הקב"ה, אז נעשה איזון בין המקום שלא מפחד למקום החיצוני שמפחד.

**שואלת:** זה עוד נקודה של פחד?

**הרב:** כן, זה נקודה של פחד "שמא יגרום החטא", וזה חל על "צל צילו של גוף". אבל אז זה מאוזן בין הפנים לחוץ. אם אין את החיבור השלם לקב"ה, אז החלק החיצוני של הפחד שולט, ואז זה גורם שהאדם מפחד מעבר לגבול שהוא צריך לפחד. אבל אם הוא דבוק בקב"ה, אז החלק הפנימי מושקט, והחלק החיצוני שראוי שיהיה בו פחד "שמא יגרום החטא" מגיע לשיעור ולמינון הנכון שלו, וזה היה הפחד של הקדמונים.

**שואלת:** החשש "שמא יגרום החטא", זה לא יכול להיות מבפנים? זה רק חלק חיצוני?

**הרב:** במקום הפנימי שדבוק לגמרי בקב"ה, אי אפשר שיהיה בו חטא, אז הוא לא חושש מחטא.

**שאלה:** אז לכאורה יוצא שבכל פעם שהאדם מרגיש פחד חזק, אז זה סימן שמשוה לא בסדר איתו, או שזה חטא, או שזה לא קשור לקב"ה מספיק? זה סימפטום, זה מראה שמשוה לא בסדר איתו? הרב: הגדרה נכונה מאוד! אם הפחד הוא מאוד חזק, אז זה מראה שמשוה לא נכון. אם הפחד הוא יש לו "רצוא ושוב", מצד אחד הוא מרגיש רוגע כלפי הקב"ה, ומאידך יש לו פחד, ואז הוא מזהה הפחד, אם הפחד הוא "שמא יגרום החטא" אז זהו פחד דקדושה. אבל אם לא, אז זה סימן שהאדם לא הגיע למקום השלם שלו. נכון.

**שאלה: (א)** אם שייך שפחדים באים בגלל מה שקרה בגלגול הקודם? (ב) אם כן, האם הרב מציע או שהרב מסכים ללכת, יש כל מיני שיטות היום, שאפשר להחזיר לבן אדם מנה שהיה בעבר ["היפנוסיס"] ועל ידי כך אפשר לתקן את הפחדים?

**הרב:** בוודאי ששיש פחדים מהגלגול הקודם. הדברים מפורשים להדיא בדברי רבותינו, שזה יכול להיות גם מהגלגול הקודם. הדוגמה הברורה לזה, שהארי"ז אמר לר' חיים ויטאל, שכל פעם שהוא שומע שמישהו נרצח, הוא מאוד מפחד, כי בגלגול הקודם, הוא היה מהרוגי מלכות שרצחו אותו, ולכן הוא מפחד. האם ללכת לכאלה בני אדם [לעשות "היפנוסיס"] – אז ראשית צריך לברר כל בן אדם אם הוא באמת הגון וישר. אבל לאחר שנניח שהוא הגון וישר, רמת הדיוק של זה היא לא במאה אחוז. אז השאלה האם להתמודד להדיא באופן שדיברנו שאני יודע ממה הפחד וככה להתמודד, או להתמודד עם העומק של העיצה שהצענו, באופן שבן אדם לא יודע מה הפחד. כיוון שרבו הרמאים ומעטים האמיתיים, וגם אותם אמיתיים זה לא מבורר במאה אחוז, לכן על דרך כלל אם זה לא עביה מאוד מאוד חריפה, העיצה הוא להתמודד עם כללות הפחד בשורשה, ולא להיכנס דוקא להלבשה הזו. זו העיצה כשמתמודדים עם הפחד כשלא יודעים. העצה כמו שנאמר, זה לחיות במקום יותר פנימי.

# חודש שבט - נח הלעיטה (אכילה)

נמצאים בעזר ה' בחודש שבט. הכח שמתגלה בחודש שבט, אומרים רבותינו, זהו כח של אכילה. חז"ל מגדירים את הכח הזה ככח של 'לעיטה', מעין מה שנאמר אצל עשיו, "הלעיטיני נא מן האדום האדום הזה". נתבונן בס"ד בכח ה"אכילה" שנמצא באדם.

הרי האדם לא יכול להתקיים בלי לאכול. אדם יכול לחיות כמה ימים בלא מאכל, אבל על דרך כלל, סדר החיים הוא, שכמעט כל יום ויום, האדם אוכל - זולת מהצומות, יום כיפור, ושאר הצומות מדרבנו. אם אדם לא מתבונן מה עניינה של האכילה, מה התכלית של האכילה - אלו דברים יכולים להיות בהם של מוקש וקלקול, ואלו דברים מתגלה באכילה שע"י כן האדם יכול להתרומם - הרי נמצא שהוא אוכל בימי חייו, לפי חשבון פשוט, בערך לפחות אלף פעמים בשנה, וכפול שבעים שנה שהאדם חי, הוא אוכל בערך שבעים אלף פעמים בלי שום התבוננות. מעשה שהאדם עושה בחיים שלו שבעים אלף פעם בלי להתבונן, ומעשה שהאדם עושה בחיים שלו שבעים אלף פעם בצורה נכונה - ברור שזה יכול לשנות את כל צורת החיים של האדם.

## התבוננות בסיבת האכילה

כח האכילה שמתגלה אצל האדם הוא כח שמקיף הרבה מאוד בחיים של כל אחד ואחת מאיתנו. נתבונן ראשית ממה האכילה מורכבת. על דרך כלל, כל פעם שהאדם אוכל, זה מורכב משני חלקים. זה מורכב ממה שהוא אוכל, אם זה יהיה לחם, אם זה יהיה ביצה, אם זה יהיה ירקות, אם זה יהיה דגים, אם זה יהיה עופות וכן שאר הדברים. וזה מורכב מחלק שני, מהטעם שנמצא בתוך האוכל. על דרך כלל האדם לא אוכל דברים שאין בהם טעם, אלא בכל דבר ודבר שהוא אוכל, הוא משתדל שיהיה לזה טעם, ושיהיה לזה הרבה טעם טוב, ועוד יותר מטוב. הרי שכל אכילה ואכילה מורכבת משני חלקים - מהחלק של מה שהוא אוכל, ומהחלק של הטעם שנמצא בדבר.

אם נתבונן עמוק אל תוכינו, נשים לב, שלפעמים האדם אוכל מחמת הצורך באכילה עצמה, ולפעמים הוא אוכל מחמת הצורך והרצון בטעם. לפעמים הסיבה שהוא אוכל זה מחמת עצם האוכל, זה עצמו יכול להתחלק שהוא אוכל מחמת שהוא רעב, וזה גם יכול להיות מחמת שהוא רוצה למלאות את כריסו; יש אבל סיבה נוספת שהאדם אוכל - מחמת שהוא מחפש טעם.

א"כ, הסיבה הראשונה שהאדם אוכל, זהו מחמת עצם האכילה עצמה מהמאכל עצמו, וזה מתחלק לשני חלקים, חלק ראשון שהוא אוכל מחמת שהוא באמת רעב, וחלק שני זהו מחמת צורך של האדם באכילה עצמה מעבר לשיעור שהוא רעב, אלא מחמת תחושת האדם שרוצה את החומר. וסיבה שניה שהאדם אוכל - זהו מחמת הצורך בטעם, הוא רוצה טעמים.

אם נתבונן, נשים לב שהרבה פעמים אנחנו אוכלים מחמת רעב, הרבה פעמים אנחנו אוכלים מחמת סיבת הדבר שהאדם רוצה כבידות של חומר, והטעם הנוסף שהאדם אוכל - מחמת שהוא מחפש טעם.

ישנה סיבה נוספת מדוע האדם אוכל, כל אדם יכול להבחין את זה בעצמו - לפעמים הסיבה שהאדם אוכל, זהו מחמת תנועה של שיעמום, שהוא זקוק לאיזשהי פעולה, והפעולה שהוא מוצא בתוך עצמו היא אכילה. לא כי הוא באמת זקוק לאוכל, אלא הוא זקוק להרגשת תנועה מסויימת, והתנועה הזו מתגלה באופן של אכילה.

סיכום של הדי' סיבות למה אנו אוכלים

אלו הם א"כ ארבעת הסיבות שמחמתם האדם אוכל על דרך כלל: (א) מחמת רעב. (ב) מחמת תשוקה של האדם, לכבידות של החומר. (ג) מחמת רצון לטעם. (ד) מחמת תנועה, שהאדם מחפש להניע את עצמו, וחלק מהאפשרות של התנועה שהאדם מניע את עצמו, ע"י אכילה.

## מודעות לסיבת האכילה

עוד לפני שניכנס בס"ד להבין יותר את הדברים, אבל ראשית, מעשים שהאדם עושה הוא צריך לעשות אותם עד כמה שניתן מתוך מחשבה, מתוך התבוננות, מתוך מודעות מה הוא עושה, ולמה הוא עושה את מה שהוא עושה. אדם שאוכל ולא שם לב כלל למה הוא אוכל, הוא כמעט דומה לבהמה באכילתו, אבל אדם שהתרומם מעט מהאי עלמא של החומר והוא קצת מתבונן לפני שהוא אוכל, ובשעה שהוא אוכל, הוא מודע למה שהוא עושה,

הוא מנסה להבין בתוך עצמו, להרגיש את עצמו, ולהתבונן: "מה הסיבה שעכשיו אני אוכל? האם מחמת הסיבה הראשונה של הרעב? האם מחמת הסיבה השנייה של תשוקה לכבידות של חומר? האם מחמת הסיבה השלישית מחמת רצון לטעם? או מחמת הסיבה הרביעית של איזשהו שיעמום בנפש ורצון לפעולה לכן אני אוכל?"

צריך מודעות "מדוע אני אוכל?" מתוך ארבעת הסיבות הללו. זה ברור שהרבה פעמים זה לא רק סיבה אחת, אלא זה מורכב מסיבה אחת, משניים, משלוש, ולפעמים מארבעתם גם יחד. אבל אדם עד כמה שניתן צריך שיהיה קשוב לעצמו, מתבונן לעצמו לראות מדוע הוא אוכל. אכילה עם ישוב הדעת

פעמים הרבה מאוד כאשר האדם אוכל הוא עסוק בעוד כל מיני דברים, ביד אחת הוא אוכל וביד השנייה הוא עושה דברים אחרים, ותוך כדי דיבור בפלאפון, הוא אוכל. חוץ מהבעיה ש"אין משיחין בשעת הסעודה", יש כאן עוד בעיה - בשעה שהוא אוכל הוא עסוק עם עוד כמה וכמה דברים, על דרך כלל הוא לא מודע כמעט למה שהוא עושה. אין לו הקשבה פנימית על מה שהוא עושה עכשיו. מי שהאכילה שלו נעשית על דרך כלל עם עוד כמה וכמה דברים - הרי שרחוק מאוד שהוא ישים לב לעצמו מדוע הוא אוכל ולרומם את אכילתו.

לכן, העצה היעוצה למעשה, עד כמה שניתן, שבשעה שהאדם אוכל הוא לא עוסק בעוד דברים. האדם יכול לקחת את זמן האכילה כזמן למנוחת הנפש, כזמן של רוגע, ואז הוא אוכל מתוך התבוננות, מתוך הקשבה.

זמן האכילה זה צריך להיות זמן של רוגע, לא בזמן שלחוצים ובזמן שטרודים ועושים עוד דברים. כל אדם הרי צריך לפנות לעצמו קצת זמן ביום למנוחה, חלק מזמן המנוחה זה הזמן שהוא אוכל ברוגע. אפי' על דרך הטבע של גוף האדם, אם בשעה שהוא אוכל הוא לא רגוע, הרי שהמזון לא מתעכל במעיו כראוי. אבל יתר על כן, אדם שרגיל לאכול באופן שהוא לא רגוע, חסר לו בכל צורת האכילה גם הגשמית אבל גם הפנימית הנפשית. אדם שאוכל והוא לא רגוע, הוא יאכל יותר ממה שהוא צריך, הוא יאכל בלי שיעור מדוקדק, והוא יאכל בלי סדר שבאמת לפי מה שהוא צריך.

אם לא מתייחסים לאכילה של האדם כחלק חשוב בחיים, לא מהצד החיצוני אלא מהצד הפנימי - הרי שאכילתו של האדם כמו שהוזכר בהתחלה, בממוצע האדם אוכל שבועים אלף פעם בחיים - את כל האכילות הללו הוא יכול לאבד.

## איך לתקן אכילה יתירה מחמת רעב

נחזור א"כ על הנקודה האחרונה שדיברנו עליה, בעזר ה'.

המבט שהאדם צריך להתייחס אל האכילה הוא להתייחס אליו באופן הראוי במשקל הנכון של הדברים. אכילה הוא מרכיב חשוב, גם מצד גופניות כפשוטו, אבל בעיקר מצד החלק הפנימי של האדם. אם האדם מתייחס בכובד ראש לאכילה, הרי שהוא יפנה לזה זמן, הוא יעשה את זה באופן הראוי. אבל אם הוא לא חושב מעולם על אכילתו והוא לא מתייחס לכך בכובד הראוי, על דרך כלל הוא לא ייחס לזה זמן, וכל שבעים אלף אכילות שלו לערך שהוא אוכל יכולים ללכת לבטלה.

זו היתה פתיחה להתייחס לאכילה בצורה הנכונה, עכשיו בעזרת ה' נחזור לארבעת החלקים ונסביר אותם יותר לעומק למעשה. סיבה הראשונה שהזכרה שהאדם אוכל, זהו מחמת שהוא רעב.

ההתבוננות האמיתית על הסיבה הוא להתבונן: "מי עשה אותי רעב? האם האדם עשה ח"ו את עצמו רעב? לא!"

כל פעם שמתעורר באדם רעב ויש לו צורך לאכול, אם הוא אוכל בלי יישוב דעת, הרי שבשעה שהוא רעב הוא ניגש למקרר, הוא ניגש לארון ולוקח ואוכל את מה שהוא אוכל - זו צורה של בהמה. אבל אדם שחי חיים יותר פנימיים, בשעה שמתעורר בו רעב, הוא חושב לעצמו מחשבה קלה מאוד: "מי עשה אותי רעב?"

אם האדם יענה לעצמו שזה טבע גופו של האדם - "ומי עשה את אותו טבע גופו של האדם?" ההתבוננות הפשוטה והנכונה היא, שהקב"ה עשה שאני אהיה רעב. מדוע? שע"י כן, אני אצטרך לאכול, ואני אשבח ואני אודה לקב"ה, ע"י הברכה שאני אברך. ע"י כן אני מעלה את החומר שאני אוכל, ומעלה אולי גם את הנשמות שמגולגלים באותו דבר. אבל הסיבה שאני אוכל כשאני רעב, זה לא מחמת שאני רעב לבד. אלא הקב"ה עשה אותי רעב, על מנת להביא לי את התועלת מכח האכילה, הן של הברכה כפשוטו, והן ההכרת הטוב שמונחת בברכה, ותיקון החומר ע"י שמברכים עליו ומגלים את הקב"ה.

המבט צריך שיהיה ברור - כאשר אני רעב, הקב"ה עשה אותי רעב, על מנת שאני אוכל באופן הנכון, באופן העליון שאני יוכל להתעלות ולהעלות את המאכל שאותו אני אוכל.

נחזור א"כ רק למעשה שיהא ברור. מצד הסיבה הראשונה שהאדם אוכל מחמת שהוא רעב, ברגע שמתעורר הרעב, לא מיד לאכול. אלא בשעה שמתעורר הרעב, האדם צריך להרגיל את עצמו, שהוא משהא את עצמו מעט לפני שהוא פונה לאכול, ואז הוא מתבונן, אפילו התבוננות קצרה, להתרגל לא לאכול מיד כאשר רעבים.

כאשר האדם מרגיל את עצמו עוד פעם ועוד פעם, שבשעה שהוא רעב, הוא מחכה דקה או חצי דקה, או עשרים שניות, אבל הוא מרגיל את עצמו שהוא לא אוכל מיד - ראשית, החיבור שלו לחומר לא שולט עליו, אלא הוא שולט במידת מה על החומר. יתר על כן, הוא מתבונן לרגע קט כמו שדובר, ועל ידי כן האכילה שלו היא לא אכילה כמו בהמה, אלא היא אכילה יותר רוחנית, יותר דקה, יותר עליונה. א"כ, בכל פעם שהאדם רעב, העצה למעשה הוא שלא לאכול מיד, אלא להמתין מעט. זו עצת רבותינו הראשונים.

## איך לתקן אכילה של תשוקה לחומר

עד כאן נתבאר בס"ד הסיבה הראשונה שהאדם אוכל מחמת רעב, נתבאר איך הצורה האמיתית לאכול מחמת הרעב. הסיבה השני שהאדם אוכל, זה מחמת התשוקה לכבידות של החומר.

ראשית נסביר יותר את הסיבה הזו. כל אדם ואדם הרי הוא מורכב מנשמה וגוף. מצד הנשמה שיש באדם, נאמר "לא רעב ללחם ולא צמא למים, כי אם לשמוע את דבר ה'". אבל מצד היות האדם מורכב גם מגוף, הרי שמצד כך הוא צריך לאכול לקיים את גופו. זה החלק הראשון

של אכילה - מחמת רעב. אבל החלק השני של האכילה, מחמת שהאדם מורכב גם מגוף, והגוף משתוקק ליותר חומר ויותר חומר, ולכן מונח באדם מצד הגוף, התשוקה לאכול דברים כבדים.

אנחנו רואים את זה, שבני אדם כאשר הם אוכלים, יש מה שהאדם יכול לאכול דבר קל ולאחר אכילתו הוא ירגיש קל ונח, ויש שכאשר הוא יאכל הוא ירגיש שכריסו מלאה. הרבה פעמים בני אדם דווקא אוכלים מאכלים שנוצרים תחושה של כבידות. כל זאת זה מחמת עמק תשוקת הגוף, להרגיש חזק את החומר שנמצא בתוכו, ולכן הוא משתוקק לאכול, באופן כזה שהוא ירגיש מלא וגדוש בסוף אכילתו.

בפסוק כתוב "צדיק אוכל לשובע נפשו, ובטן רשעים תחסר". הצדיק אוכל עד שהוא שבע, הרשע אוכל עד שהוא מרגיש מלא. יש לפעמים בלבול אצל בני אדם, שהם מחליפים את הדברים וסבורים ש"שובע" הכוונה "בטן מלאה". כאשר האדם לא מודע לעצמו, אז נראה לו ש"שובע" הכוונה "בטן מלאה".

אבל אדם שהשקית את עצמו, אוכל בצורה שקטה ורגועה, כמו שנתבאר בהתחלה, שצריך להרגיל עצמו לאכול מתוך יישוב דעת. הרמב"ם כתב שהאדם יאכל פחות שליש ממאכלו, אבל אפילו אם האדם לא הגיע למדרגה של הרמב"ם, הוא צריך להרגיל את עצמו שכאשר הוא אוכל הוא לא אוכל את הכל בבת אחת, אלא הוא אוכל ונח מעט, אוכל ונח, אוכל ונח, ומפסיק עוד פעם. כאשר האדם אוכל בצורה כזו, הוא פתאום יתחיל להרגיש מקום עמוק יותר בתוך עצמו, שאיפה שכבר היה נראה לו שעדיין הוא רעב בסוף הוא יראה שהוא בעצם שבע, רק הרצון לאכול מכאן ואילך זה רצון של בטן מלאה, ולא רצון של שובע.

אם אדם אוכל ברציפות, יתכן שיראה לו שמה שהוא רוצה לאכול זה שובע, אבל בעצם, זה בטן מלאה. אם אדם מרגיל את עצמו לאכול ולהפסיק, לאכול ולהפסיק, למשל של שתי דקות וכדו', לאחר שהוא ירגיל את עצמו להפסיק מדי פעם, פתאום הוא יגלה שבהתחלה היה נראה לו שהוא צריך לאכול עוד ועכשיו הוא רואה שבעצם הוא כבר שבע, וזה רק רצון לבטן מלאה.

זה דבר דק בנפש, שצריך לקלוט אותו ולהבין אותו. האופן המעשי זה על ידי הפסקות, אבל גם מתוך מנוחה והקשבה פנימית, לצורכי הגוף. יש כח פנימי באדם להקשיב לכוחות הגוף. זה דבר שנעלם מהרבה בני אדם, אבל ככל האדם חי יותר של מנוחה והוא עושה את הדברים מתוך יישוב הדעת, הוא יכול יותר להקשיב לגופו. ובשעה שהוא אוכל ומפסיק אוכל ומפסיק, הוא יכול להקשיב לגוף, האם זה צורך של רעב ושובע, או שזה צורך לאכול לידי כבידות של הרגשת בטן מלאה.

נקודה יסודית נוספת. על מנת שצורת אכילתו של אדם ואופן אכילתו תהיה באופן של "צדיק אוכל לשובע נפשו" ולא באופן של רשעים שאוכלים ל"בטן מלאה", האדם צריך להרגיל את עצמו לאכול דברים יותר דקים ויותר קלים. ישנם סוגי מאכלים שהם כבדים יותר, שמנוניים יותר, מורכבים יותר; וישנם מאכלים שהם יותר רכים, יותר דקים, יותר קלים. אדם שרוצה לחיות חיים אמיתיים ורוצה שאכילתו תהיה יותר קרובה לרוחניות ופחות קרובה לגשמיות, הוא צריך להרגיל את עצמו באופן כללי שסוג המזון שהוא אוכל זה יהיה מזון יותר קל.

חלק גדול מהמאכלים שמבשלים, הם מאכלים מאוד כבדים, שכל יסודם הוא כח של מאכל, לא לצורך שובע אלא לצורך בטן מלאה. האדם צריך להרגיל את עצמו לאכול מאכלים שיותר קרובים לטבע שהקב"ה עשה, גם אם זה לא באופן צמחוני גמור אבל נוטה יותר לעולם דק יותר, ושרוב מאכלו יהיה מסוג של דברים קלים יותר, ולא מדברים שכבדים יותר. ע"כ אם הוא ירגיל את עצמו באופן הזה, אז הגוף שלו מתרגל שהאכילה יותר קרובה ל"שובע", ופחות קרובה ל"בטן מלאה".

נסכם את הנקודה האחרונה, כלפי היחס של האכילה מחמת בטן מלאה: העצה הראשונה - לאכול ולהפסיק, לאכול ולהפסיק; העצה השנייה - זה להרגיל את עצמו לאכול על דרך כלל מאכלים שיותר נוטים לדברים קלים ופחות נוטים לדברים כבדים. כל זה באופן שהוא אוכל את מה שהוא אוכל מתוך יישוב דעת, זמן של מנוחת הנפש, וזה צורת אכילתו. יתר על כן, אם בשעה שהאדם אוכל המחשבות שלו יותר גבוהות ויותר עליונות, זה בוודאי מסייע לידי כך שאכילתו לא תהיה כבידה כ"כ אלא קלה יותר.

## איך לתקן אכילה מחמת רצון לטעם

הסיבה השלישית שנתבאר שהאדם אוכל, מחמת שהוא זקוק לטעם. צריך להבין שהאדם מצד מטבע יצירת הגוף שלו – ובפרט אחרי חטא אדם הראשון – הוא מוכרח להרגיש טעם באכילה. בוודאי שצריך צורת האכילה עם טעמים צריכה להיות בשבת קודש, "טועמיה חיים זכו", אבל גם ביום חול, רוב בני האדם כמעט ללא יוצא מן הכלל, לא יכולים לאכול מאכלים בלי טעם.

אבל, נסביר את צורת הדברים הנכונה. כאשר האדם אוכל דברים עם טעם – 'טעם' אומרים רבותינו זה אותיות 'מעט', אם הוא אוכל מהדברים מעט, אז הוא אוכל אותם לשם טעם. אבל אם הוא אוכל מהם הרבה – התערבב בזה הרצון לטעם, עם הרצון לכבודות – ע"י שהתערבבו הסיבות יחד, הוא אוכל את הטעם עוד ועוד ועוד, עד שהוא מגיע לידי כבידות. זה הרכבה של שני הסיבות יחד, וזה בעצם עומק הסיבה של רוב בני אדם כאשר הם רואים דבר טעים, הם אוכלים ממנו עוד ועוד ועוד ועוד. זה לא רק מחמת הביקוש לטעם. אם זה היה ביקוש לטעם, היה טועם את הדבר מעט. הרצון שנגרר מהרצון לטעם, הוא רצון לכבודות.

כאשר האדם מזהה את זה בנפש, אז כאשר הוא טועם דבר, הוא מזהה שזה היה רצון לטעם, והוא מזהה שההיגררות הוא כבר רצון לכבידות, ולא רצון לטעם. הוא עוצר את זה מעט, נח, וטועם עוד מעט, עוצר ונח, וטועם עוד מעט, כך הוא משקיט יותר את הרצון לכבודות ונשאר עם הרצון לטעם.

אבל להבין ברור, רוב מה שבני אדם אוכלים הרבה מאכלים, זה נובע מההרכבה של שני הכוחות הללו, תחילתו רצון לטעם, והטעם גורר אותו למקום של כבידות. וכשהם מצטרפים יחד, הוא אוכל עד שכריסו מלאה לגמרי.

העצה המעשית: הוא אוכל ועוצר, הוא מרגיש את הטעם, הוא מרגיש שהרצון להימשכות בעומק הוא נובע מכבידות של חומר, לאחר שהוא נח הוא טועם עוד מעט – דווקא מעט – אז הוא משקיט את הרצון לטעם, והוא מזהה שהרצון להימשכות נובע מכבידות. זה דבר דק, עם הקשבה פנימית בתוך האדם, שהוא מזהה את הכוחות הפועלים, וע"י כן הוא מתמודד איתם בצורה הנכונה.

נחמד את הדברים. השל"ה הקדוש כותב, שבשבת נאמר "טועמיה חיים זכו", כוונת הדבר שהוא טועם מכל דבר מעט. אבל אנחנו רואים על דרך כלל טבע של בני אדם שכאשר הצילונט למשל טעים, אז הוא אוכל עוד ועוד ועוד, עד שהוא מגיע למקום שכריסו מלאה. בשבת קודש שהוא זמן של אכילה של קדושה, אז נאמר שהאדם צריך לטעום מכל דבר מעט, אבל רק לטעום. גם ביום חול, רבותינו אומרים שמדי פעם האדם צריך לטעום, על מנת ליישב את הנפש שלו.

למעשה, האדם צריך להרגיל את עצמו שמדי פעם הוא יכול להכניס לפה דבר קטן שיש בו טעם על מנת להשקיט את כוחות הגוף, להרגיל את עצמו כסדר שהוא מתרגל לאכול דברים קלים יותר, פשוטים יותר, ובמשך היום אם יש צורך לכך – אנחנו מדגישים מי שצריך לקחת – יכול להכניס לפיו דבר קטן שיש בו טעם.

אם האדם ירגיל את עצמו בכזו צורה, אז יש לו את זמן האכילות שלו ביום שהוא אוכל, וגם אז הוא יתרגל לאכול דברים קלים ולא מורכבים, שיש בהם טעם, את זה הוא אוכל ומפסיק, אוכל ומפסיק – כמו שדובר לעיל, ובמשך היום כולו אם יתעורר בו איזושהו רצון, הוא טועם משהו קטן, משקיט את הרצון לטעם, והוא מזהה שהרצון מכאן ואילך זה לכבידות. אם האדם חי באופן כזה, הרי שהאכילה שלו מתעלה מאכילה של כבידות לאכילה של טעם.

כמובן שלמעלה מכך, אז האדם זוכה לעשות את זה בעיקר בשבת קודש, אבל אפילו מי שלא זכה לעשות את זה רק בשבת קודש, הצורה למעשה ביום יום, כמו שנתבאר.



נחזור למעשה על הנקודה האחרונה. צורת האכילה הוא, שהאדם קובע לעצמו את הזמנים ביום שהוא צריך לאכול, באותם זמנים הוא אוכל דברים שניתן להגדיר אום יותר קלים, פחות מורכבים, על מנת שזה לא יהיה אכילה ששורשה כבידות החומר. מעבר לאותו זמן של אכילה, כשמתעורר בו רצון לאכול, יש לו איזשהו דברים קטנים ממש שכמעט אין בהן כח של אכילה אלא הם מיוסדים על עניין של טעם- הוא טועם מעט ומפסיק.

בוודאי שמי שיזדכך יותר, ישנה עבודה יותר עליונה. אבל מה שאנחנו מציעים עכשיו, זה לרוב בני האדם שיכולים לחיות עדיין בתוך עולם החומר, לחיות אותו באופן נכון ולא באופן של תאוה ובלבול שמבלבל את הדעת ואת הגוף של האדם. כמובן, מי שיכול להגיע לשליטה יותר גבוהה אשריו טוב לו.

## איך לתקן אכילה מחמת שעמום

הנקודה הרביעית שנתבאר מדוע האדם אוכל, זה מחמת שהאדם נמצא במצב של שיעמום נפשית, והוא צריך איזשהי תנועה, ותנועת האכילה יוצרת בו רוגע. הרבה פעמים כאשר האדם אוכל דברים קטנים, הוא אוכל פיצוחים, כל מיני תנועות מתנועות של האכילה, זה יוצר הן תנועה בידיים הן תנועה בפה, הן תנועה פנימית של עיכול, וזה יותר איזשהו רוגע בתנועה.

ראשית, האדם צריך להיות מודע לסיבת האכילה. כאשר האדם מודע שהסיבה שהוא אוכל היא הסיבה הרביעית, הוא צריך להבין ראשית, שמה שהוא אוכל הוא בעצם לא צריך אוכל, אלא כל מה שהוא צריך הוא צריך תנועה.

מצד כך, הוא צריך לסדר לעצמו סדר של חיים, שכאשר יש לו צורך בתנועה איזה תנועות הוא עושה. גם אז הוא עדיין יכול להשתמש קצת בטעם על מנת לטעום את הדבר ולהרגיע אותו, אבל כשהוא מודע שהצורך הוא בעצם צורך של תנועה ולא צורך של אכילה- הוא צריך למצוא לעצמו צורות אחרות של תנועה, איך הם משקיטים אצלו את הגוף. אחד יכול למצוא את זה באופן שהוא הולך, השני באופן שהוא מדבר, השלישי באופן של קריאת תהילים וכדו', והרביעי באופן שהוא שומע. אבל הוא צריך להיות מודע לכך שהסיבה שהוא אוכל היא לא אוכל, אלא צורך לתנועה.

כשהוא ימצא לעצמו את אותם תחליפים שיכולים להחליף את אותה תנועה- אפי' אם הוא ישתמש מעט גם באכילה, ובדקות יותר כמו שנתבאר בטעם, אבל הוא לא יגרר אחרי האכילה, כי הוא מודע שהסיבה היא לא האכילה. באופן כזה הוא צריך ליצור לו תחליף אחר של תנועה, שישקיט את הסיבה שהוא אוכל, שכל יסודה היא תנועה.

## לסיכום

נתבאר בס"ד ארבעת הסיבות שהאדם אוכל. הדברים האלה אם דברים דקים, הם דברים מורכבים יותר, עוד אפשר להרחיב את הסוגיא הרבה מעבר למה שנתבאר. אבל הדבר היסודי והחשוב כמו שנתבאר בהתחלה, שהאדם מתייחס לאכילה באופן פנימי, כשבעים אלף אכילות בחיים זה דבר גדול. לעשות את האכילה לדבר חשוב מבחינה גופנית, אבל בעיקר נפשית ורוחנית, להתייחס לדברים באופן של פנימיות. לאכול מתוך יישוב הדעת, מתוך מנוחה, מתוך הקשבה פנימית לסיבות שהוא אוכל. לא לאכול בעמידה, לא לאכול במרצחה, לא לאכול תוך כדי דברים אחרים ולא לאכול תוך כדי דיבור, אלא לייחד לזה זמן של מנוחת הנפש.

לאט לאט כאשר האדם פועל בצורה הזו, כשהוא אוכל במנוחת הנפש, הוא יותר מרגיש את עצמו, יותר מכיר את עצמו ויודע לפי זה לנתב את הנפש שלו כיצד שצריך.

אבל העיקר החשוב הוא, שלא לעשות מהאכילה עסק חיצוני, ולמעט מאוד על דיבור על מאכלים ועל הטעם שלהם. בפרט בדורינו מצוי מאוד, שהאנשים יכולים לדבר שעות שלימים על צורות של מאכלים וטעם, ולספר מה היה אתמול בחתונה ואיזה מאכלים היו, ומה היה הטעם שלהם ואיך עושים אותם.

צריך להתרגל להתייחס לאכילה באופן פנימי, למעט את הדיבור על טעמים חיצוניים ואוכל חיצוני, להסתכל על כך שהאכילה היא חלק מהעבודה הפנימית של האדם. ובעזר ה' אם נתבונן בדברים יותר טוב ויותר טוב, נאכל באופן יותר פנימי, ואז נזכה יחד כולנו לאכול מהקרבות בבניין ביהמ"ק, אמן ואמן.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** אני אדם שלא קשורה לאוכל, אני לקחת את הדרך הקצרה באכילה, עושה כל מיני הרכבות של שתיה ושותה משהו, וזה הארוחה שלי וזה אני גומרת. השאלה היא אם יש איזה חיסרון במה שאני עושה, שאני לא יושבת לאכול ארוחה נורמאלית, אלא אני שותה משהו בריא וגומרת עם זה.

**הרב:** כלומר זה נעשה באופן כזה על מנת לקיים גופו של אדם. מה הצד שיש בזה חיסרון?

**השואלת:** אולי יש איזה עניין לקדש ולהעלות את האוכל ולעשות מזה עסק קצת יותר.

**הרב:** לא מדובר על שבת, אלא על יום חול? אז אין שום בעיה. לכתחילה גמור. אבל צריך להבין באמת שנובע מסיבה הזו [של בריאות], ושזה לא נובע מסתם רצון להיות צר ודק, של גשמיות, אלא באמת לברר שהסיבה היא מחוסר תאווה, ולא מאותו מקום שבן אדם רוצה "להיראות יותר טוב".

**שאלה:** אני אוכלת מאכלים מאוד בריאים, ומפרסמת את זה ומדברת עם נשים על זה, להודיע להם את הצורך ואיך שהאוכל בזמנינו לא בריא, ואת הצורך לאכול מאכלים בריאים. עד כמה השיעור לדבר על זה? כי מהרב משמע שהעיקר זה לא רק מה אוכלים אלא איך אוכלים. אז מה שהגבול ומה השיעור לדבר על מה אוכלים?

**הרב:** השאלה נכונה מאוד מאוד מאוד. הבעיה בדור שלנו, שיש הרבה אנשים שמדברים על "לאכול מאכלים בריאים", אבל זה לא נובע מכח התפיסה של יחס של גשמיות ורוחניות, זה הפוך זה להיות עבודה זרה של גשמיות, של הגוף. כמו שאומר החובות הלבבות – "עשו בטניהם אלוהיהם". זה הפוך להיות שהגוף זה הנקודה הכי חשובה בחיים, ולכן צריך להשקיע שהאוכל יהיה בריא, על מנת שהאדם יהיה בריא בגופו. אבל זה נובע מתפיסה בדיוק הפוכה לגמרי, מחמת העצמה והגדלה של כח הגוף, בנקודה עיקרית ביותר.

לכן, כל פעם שמדברים על היחס של הגוף, צריך להתייחס מחד לאכול דברים בריאים, אבל צריך שיהיה ברור שהסיבה והיחס הוא מחמת שהאדם מורכב מנשמה וגוף, ומתוך שהגוף יהיה בריא ככלי, ובעיקר על מנת שיהיה מזוכך שאור הנשמה יוכל להאיר בתוכו. אם לא – את כל מה שהיא מוסרת, גם גוי יכול למסור באותו משקל בדיוק. אלא חייב להיות שבמקביל ממש למה שנאמר לבירור לאכול דברים בריאים, יהיה ברור הסיבה למה עושים את זה. בניין הגוף ככלי לעבודת ה' וכזיכוכו על מנת להאיר בו את אור הנשמה. אם עושים רק את השלב הראשון, זה דרך של אומות העולם ולא דרך של ישראל.

**שאלה:** אני עובדת עם אנשים שיש להם מחלות או דברים כשהם אוכלים קצת ממאכלים מסויימים, אז הם אוכלים הרבה הרבה עד שאין גבול לזה. לכן אני אומרת להם לא לאכול מאכלים מסויימים, בכלל כך שהם לא ירצו לאכול הרבה הרבה מזה. השאלה היא האם יש איזה עניין להביא בסוף של המהלך לאיזה שהוא מהלך שיש איזה שהוא טעם לאכול קצת מזה.

**הרב:** אני לא כ"כ מבין, יכולים גם לאכול מאכלים אחרים שיש בהם קצת טעם, למה חייבים דווקא את המאכלים האלה?

**שואלת:** אולי בשבת, אולי שיהיו עם אנשים אחרים.

**הרב:** בכל אופן, זה סיבות חיצוניות ופנימיות. אם מחמת שמפריע להם זה שאלה אחרת. אם זה שאלה חיצונית, צריך לבדוק את השטח שהיא מתעסק. אם זה שאלה פנימית, השאלה מה הסיבה הפנימית. לשאלה צריך שתהיה שני צדדים, צריך שתהיה סיבה למה לרצות להביא אותם לאותו מקום, עכשיו שיהיו כאלה, בעי עבודה שישלטו אל אותם דברים? הלואי. השאלה מה המטרה להביא אותם לאותו מקום שהם יאכלו את הדברים מעט. אם זה סיבה פנימית, אז שתתיחס לסיבה הפנימית, ואם זה סיבה חיצונית, אז שתתיחס כל מקום לגופו אם יש סיבה חיצונית מספקת אז יש סיבה.

**שאלה:** בעניין חינוך ילדים, שהיום הילדים אוכלים כ"כ הרבה מאכלים רק בתור טעם, בתור סתם הנאה, ולא בגלל שהם רעבים, לדוגמא, חטיפים ודברים כאלה- האם יש איזשהי צורה איך לעבוד עם זה? מה כן לתת ומה לא לתת? עד כמה כן ועד כמה לא?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד. הדור שלנו הרי מצוי באופן כזה שיש לא פחות מאלפי סוגי ממתקים בשוק עם הכשר, ים של תאוות מלא. להגיד לילד 'אל תאכל' בלבד, זה מעשה חיצוני בעלמא, שכמעט לא מועיל. זה מדובר על קו פנימי ארוך מאוד, לחנך ילד במבט הפנימי השורשי שיש נשמה ויש גוף, יש כח כזה שנקרא "טעם" ושורש הטעם לא נמצא בגוף אלא נמצא בנשמה, וכאשר מרבים את טעם הגוף, מעלימים את טעם הנשמה, וכאשר ממעיטים את טעם הגוף מגלים את טעם הנשמה. זה חינוך לחיים רוחניים כלליים, שבתוך זה נכנס מערכת הטעם. לחנך בלבד לא לאכול הרבה מאוד דברים, אפשר מעט, אבל זה לא יעזור הרבה. אם מחנכים ילד בכללות לחיים רוחניים ומסבירים לו שריבוי החומר מעלים ממנו את האור הרוחני, ובפרטות לעניינינו שלנו- יש טעם שהוא תענוג רוחני בנשמה ויש טעם שהוא טעם של גוף, וכל טעם של גוף מסתיר על טעמים של נשמה, ויש לאדם בחירה איזה טעם לבחור בחיים, האם לבחור בטעם הרוחני העליון או לבחור את הטעם הגשמי התחתון.

כמובן, זה לא מאה אחוז זה או מאה אחוז זה, מדובר באחוזים. זה כיוון פנימי, שלאט לאט אפשר להכניס לילדים, אבל זה לא דבר שאפשר לעשות לא ביום ולא ביומיים, וזה לא שאלה פרטית לאוכל, אלא זה שאלה על כל העומק הפנימי של החיים, שמחנכים בן אדם שיש עולם יותר פנימי, ומעמידים אותו לאט לאט לפני הבחירה האמיתית באיזה עולם הוא בוחר. לא לצייר לו את זה כמובן אל תאכל או כן תאכל, אלא כוונת הדבר שאתה צריך להבין שבמשך השנים אתה עובד על עצמך, להעמיק בטעם הגשמי על מנת לגלות טעם רוחני, וככל שהדברים נעשים בצורה ארוכת טווח באופן פנימי מובנה, אפשר לחנך. אבל השאלה היא נכונה מאוד, והיא קשה מאוד בדור שלנו, מחמת ריבוי התאוות שמציפים את האדם מכל צד ומכל פינה.

**שואלת:** אז הרב לא אומר שום דבר למעשה באופן המעשי, רק בתור השקפה אבל באופן המעשי למעשה?

**הרב:** בוודאי שכשהילד מאוד קטן, אז אין ענין להלעיט אותו בממתקים בלי קץ, אבל ככל שהוא גודל ורוצה יותר דברים, אז לאט לאט מחנכים אותו יד לו בחירה והבחירה שלו איזה עולם הוא בוחר לחיות. זה לא להגיד לו אל תאכל או כן תאכל, תצריך להעמיד אותו בפני הבחירה האמיתית. מה הבחירה האמיתית שמגדירים לו? אתה בוחר בחיי חומר מגושמים או שבעצם אתה חושק בחיי רוח רק אתה לא יכול לעשות את זה בבת אחת אז בהדרגה 'חונך' לנער על פי דרכו'. מעמידים אותו בפני נקודת הבחירה איזה חיים אתה בוחר? האם אתה רוצה להיות אדם גשמי תאוות או שאתה רוצה להיות אדם רוחני, ואם אתה רוצה להיות אדם רוחני אז לומדים בהדרגה.

הדוגמא הברורה למעשה: אז אומרים לו כל פעם שלמשל בשבת שאתה מקבל ממתקים- ממתק אחד תבחר לא לאכול. אחד, להתרגל להוריד, אבל לא להגיד לא רק תבחר לא תאוה, אלא צריך לחנך אותו לכל המהלך הפנימי שהנקודה המעשית שעלתה. אז מה למעשה? זה

למעשה. כל פעם שאתה אוכל, תוריד דבר אחד ואל תאכל אותו. קיבלת פעקליה שלם, תשאיר בסוף משהו בתוך השקית בלי לאכול. וכן על זה הדרך. אבל עוד פעם, מתוך מהלך פנימי, ולא מתוך הנהגה מעשית בלבד.

**שאלת:** אני יכולה להשתמש בזה גם בשביל עצמי ולא רק בשביל הילדים שלי.

**הרב:** אם למשל יש קהילה או שזה מנהלת של בית ספר וכדו', שם צריך למצוא הגבלות כמה סוגי ממתקים מביאים ואיזה ומעבר לזה לא להכניס. בתוך בית פרטי זה הרבה יותר קשה לעשות את זה, כיוון שיש הרבה ילדים שמביאים מבחוץ ומביאים מהחדר ומהבית ספר, וזה מתחיל להתערבב באופן שאי אפשר לשלוט על זה. אבל אם יש קהילה מסויימת, רק צריך להגביל על חמש עשרה ממתקים. אבל, לתת איזשהו גבול של צורה, שחיי חומר הם לא הפקר. המציאות של היום היא שכל דבר שיש עליו הכשר בתוך זה יש הפקר מוחלט וזה לא יתכן!

**שאלה:** האם יש איזשהי סיבה שהאדם רוצה לאכול בגלל שהנשמה מחפשת משהו אבל הגוף מתרגם את זה לאוכל ולכן אוכלים?

**הרב:** זה נכון מאוד, אבל על מנת להיכנס למהלך שהזכירו צריך לפתוח את הנקודה הרבה יותר. רוב בני אדם הרי לא מודעים לנשמה שלהם, ובשביל להיכנס לכזה מקום, אז צריך להגיד לבן אדם תזהה איפה הרצון הפנימי של הנשמה, ואז תחשיב את ההלבשה של החומר. כאן לא רציתי להיכנס לכזה רובד, כי רוב בני האדם בכלל לא מקשיבים לנשמה שלהם בכזו רמה. להגיד לאדם כזה שכל פעם שמתעורר רעב שתזהה איפה הרעבון הנפשי הפנימי שקיים ואל תלביש אותו על החומר, זה נכון מאוד, אבל זה עבודה יותר פנימית ועליונה.

# חודש אדר א' - נח השמחה

## שמחה בחודש אדר - ע"י סילוק העצבות

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש אדר. גילוי של חודש אדר כידוע מאוד - זה חודש של שמחה. בלשון חז"ל, זה נקרא "משנכנס אדר מרבין בשמחה", והמידה של החודש נקראת בלשון חז"ל "שחוק".

נתבונן בס"ד קצת, להבין, מאיפה שורשי כח העצבות שבנפש, וכיצד אפשר לסלק את העצבות ולגלות את השמחה.

בכל דבר ודבר שמתבוננים עליו, אפשר להתבונן על הפרטים ואפשר להתבונן על השורש. כשאנחנו עוסקים בסוגיית של העצבות, אפשר להסתכל על הדברים באופן של פרטים ולראות בכל פעם ופעם איזה פרט גרם לאדם להביא אותו לידי עצבות, אבל אפשר להסתכל על השורשים של הדבר, ולהבין מה השורש שמביא את האדם לידי כך שפעמים הוא נעשה עצוב. יש כמה סיבות שורשיות למה שיכול להביא את האדם לידי כך שהוא יגיע לידי עצבות.

## סיבה ראשונה לעצבות - כבידות הגוף

האדם מורכב מארבעה יסודות, אש, רוח, מים ועפר. כל הבריאה כולה מורכבת מאותם ארבעה יסודות, וגם האדם בפרט מורכב מהם. יסוד העפר הוא היסוד הכבד, ועל ידי גילוי של יסוד העפר באופן שהוא איננו מאזן כראוי עם שאר היסודות, אז כאשר העפר מתגלה ביתר תוקף וביתר עוז, ללא איזון נכון, הוא מביא את האדם לידי עצבות.

מצד כך א"כ העצבות שורשה בכבידות של הגוף, שיסודו עפר, וכמו שנאמר בלשון הפסוק, "ויצר את האדם עפר מן האדמה". אדם יסודו מעפר, וזה סיבה של העצבות מחמת הכבידות של הגוף שמתגלה מן העפר. א"כ סיבה ראשונה היא מחמת עפר ששם שורשו של הגוף.

## סיבה שניה לעצבות - עצבות הנשמה מחטאים

כאשר האדם רחמנא לצלן עובר עבירה, ויתר על כן יותר מעבירה אחת, הרי שהנשמה עצובה, כי היא איננה רוצה שהאדם יעבור עבירות. וכאשר האדם עושה חס ושלום עבירה ולא מתמיד לעשות עליה מיד תשובה, הרי שהנשמה עצובה מצד מעשה האדם, ואז סיבת העצבות נובעת מעומק נשמתו, שהנשמה עצובה במה שהאדם עשה.

## דרך ההתמודדות עם כבידות הגוף - לאכול כראוי, ולעשות מעשים בזריזות

בכללות, כמו שדובר בפעם הקודמת, האדם צריך להרגיל את עצמו שמאכלו יהיה דק יותר, זך יותר ועד כמה שניתן - מועט יותר, ועל ידי כן הגוף נעשה קל יותר ולא כבד. ככל שהגוף קל יותר ולא כבד, אז כבידות החומר הולכת ונחלשת. יתר על כן, מי שיש לו נטיה לכבדות החומר, עיקר העבודה שלו היא התאמצות לקנות את המידה של הזריזות, ולכן עיקר ענינו צריך להיות שהוא יקבל קבלות, כגון שלוש פעמים ביום לעשות דברים בזריזות ללא שהיה.

א"כ בצירוף שני החלקים שנתבארו, חלק ראשון- שהחומר שהוא אוכל יהיה דק יותר, זך יותר ועד כמה שניתן- מועט יותר, ומצד תנועת הגוף לקבל קבלה לעשות שלוש פעמים ביום דברים שיעשו בזריזות- על ידי כן האדם נדבק במידה המצויינת של 'קל כנשר' והכבדות של החומר לא כל כך גסה על מנת שהיא תשקיע אותו באופן תדיר בעצבות.

### דרך ההתמודדות עם עצבות הנשמה - תשובה מעומק הלב

סיבה שניה שהוזכרה שמחמתה מתגלה באדם העצבות זו, עצבות של הנשמה, שהנשמה עצובה מחמת שהאדם עושה מעשים שאינם כראוי.

העצה היעוצה לזה למעשה, בכללות, רבותינו נקטו שישנם ארבעה זמני תשובה- בכל לילה קודם שהאדם הולך לישון, בערב שבת, בערב ר"ח, ובערב ר"ה, ויו"כ עולה על כולם. אלה הזמנים של תשובה בכלל, אבל יתר על כן ככל שהאדם נעשה פנימי יותר, כל פעם שהוא מרגיש עצבות פנימית בנפש, הוא צריך לעשות תשובה מעומקא דליבא. אבל שהתשובה תהיה אמיתית וכנה, שבורא עולם באמת יוכל להעיד על אותה תשובה שהיא אמיתית.

זו צורה פנימית של חיים שהאדם מרגיל את עצמו הרבה מאוד פעמים, שכל פעם שהוא מרגיש עצבות בנפש, הוא מרכז את עצמו עמוק ומקבל על עצמו להיות יהודי אמיתי, לשעבד את עצמו באמת לרש"ע. הוא עושה תשובה הרבה יותר מפעם אחת ביום. מי שירגיל את עצמו לחיות בכזו צורה, שכל פעם שהוא מרגיש עצבות פנימית שנובעת משורש הנשמה והוא עושה תשובה מיד, אם התשובה תהיה אמיתית והיא תהיה מעומקא דליבא, הוא ירגיש שלפחות במידת מה העצבות נחלשה.

### זיהוי סיבות העצבות

שני סוגי העצבות שביארנו האדם יכול על דרך כלל לזהות בנפש, האם זה בא מהסיבה הראשונה, או בא מהסיבה השניה. אם האדם מרגיש שהעצבות שלו נובעת מכבידות, הרי שהוא מרגיש שזה נובע מיסוד העפר של הגוף, אבל הרבה פעמים האדם מרגיש משהו עצוב עמוק פנימה, ועצבות כזאת היא לא מגיעה מכבידות של גוף אלא היא מגיעה מחמת שבפנים בפנים בעומק הנשמה האדם מרגיש שהוא עשה מעשים שלא כראוי ולכן הנשמה עצובה.

א"כ כאשר האדם קצת מתבונן בחייו ונעשה פנימי יותר, הוא יכול להרגיש אם העצבות באה מכבידות חיצונית, ואם כן זה בא מכבידות של יסוד העפר, והעצה היא כמו שנתבאר לעיל איך לסלק את העצבות של יסוד העפר. או אם זה בא ממקום מאוד פנימי עמוק, ששם זה בא מעומק הנשמה שעצובה על מעשה האדם, ואז העצה כמו שהזכרנו לעשות תשובה.

א"כ הזכרנו את שני שורשי העצבות ותיקונם, והבירור איך האדם מברר מהיכן בא שורש העצבות: האם מכבידות ואז זה בא מן החומר, או עצבות עמוקה מאוד פנימה שמגיעה ממקום נשמתו.

### סיבה שלישית לעצבות - חוסר כיוון בחיים

עד עכשיו תיארנו בס"ד שני סוגים של עצבות, עצבות שיסודה מהחומר, כבידות, יסוד העפר, ועצבות שבאה ממקום הנשמה שעצובה על מעשה האדם. יש סוג שלישית של עצבות שהוא בעצם מאוד מצוי אצל בני אדם, וענינו: בן אדם שחי בעולם ואין לו מכוון ברור מה הוא רוצה מעצמו, מה התכלית שלו, לאיפה הוא מכוון את כל מציאות חייו.

הרי שפעמים הרבה כאשר דברים לא מצליחים בחיצוניות, או שאם יש לו קצת זמן של שקט עם עצמו וכדומה, אז האדם מרגיש שבעצם אין לו כיוון ברור לחיים. כשאין לאדם כיוון ברור לחיים, והוא מסתפק איפה וכיצד לעשות, ובעומק יותר, הוא מסתפק על כלל חייו, כי הוא אינו מבין את הכיוון לחיים. זו היא הסיבה השורשית שממלא את העולם ואת הנפשות בעצבות.

ראשית הגדרנו את ההגדרה, ועכשיו בעזר השם נסביר אותה יותר ברור. ידועים דברי הרמ"א, "אין שמחה כהתרת הספיקות", וממילא דבר והיפוכו, אם יש לאדם ספק, יש לו היפך של שמחה שזה עצבות. ביאור הדברים, כל פעם שהאדם עומד בפני ספק והוא לא מסוגל להכריע את אותו ספק, האי-אפשרות שלו להכריע את הספיקות היא היא מביאה אותו לידי עצבות. מצד כך העצבות על דרך רמז זה אותיות "עץ ב", עצות כפולות.

לפעמים העצבות מגיעה כאשר האדם נמצא בספק מסויים שהוא לא יודע מה להכריע, ואז מתעורר בו עומק של עצבות בנפש. אבל פעמים הרבה, העצבות לא שייכת לספק מסויים ופרטי מה לעשות, כגון האם להתחתן עם פלונית אלמונית או לא, האם לקנות דירה במקום פלוני או לא, האם לקחת עבודה פלונית או לא, אלא זה ספק על כל מציאות החיים, שלא מבורר לאדם הכיוון של החיים. זה ספק שממלא את רוב הנפשות, ולכן הם מלאות בהרבה מאוד עצבות בנפש.

## פיזור הנפש בין הרבה נקודות בחיים

בודאי שאם נשאל כל יהודי מאמין לשם מה הוא חי, אז הוא יגיד שהוא חי על מנת לעשות את רצון הקב"ה ולקיים את מצוותיו. אבל כשנסתכל קצת יותר עמוק בתוך הנפשות, אנחנו נראה שרוב רובם של הבני אדם, מלבד מה שהם אומרים בפייהם והם יודעים במחשבתם, הנפש שלהם לא מכוונת לנקודה אחת, אלא הנפש פעמים הרבה מאוד מתפזרת להרבה נקודות. כאשר הנפש מתפזרת להרבה נקודות ואין לאדם כיוון לנקודה אחת ברורה, אי-כיוון לנקודה אחת ברורה יוצרת את אותו פיזור, היא הגורמת לנפש מקום עמוק של עצבות. יש הרבה מאוד בני אדם שכן מעמידים לעצמם נקודה אחת ברורה לחיים, לפעמים זו נקודה גשמית, ולפעמים זו נקודה רוחנית, אבל עצם ההעמדה שהם מעמידים לעצמם נקודה ברורה לחיים – על ידי כן הם ממוקדים, וזה מסלק אותם במידה מסויימת מהעצבות. זהו ראשית ההגדרה, ועכשיו ניתן בעזר ה' דוגמאות, מבני אדם שיש להם מיקוד בעולם הזה, וממיקוד לרוחניות, ולפי זה בעזרת ה' הדברים יתבררו יותר.

## דרך התמודדות עם חוסר כיוון בחיים – להתמקד בנקודה רוחני אחת

אנחנו רואים שיש בני אדם שעל אף שבכללות הם שומרי תורה ומצוות, יש להם הרבה דברים בחיים, אבל למשל הם לומדים כמה שנים על מנת להשיג מקצוע, להיות רופא, להיות עורך דין, להיות כל עבודה שהם רוצים. אבל כיון שהנפש שלהם עכשיו מכוונת למה שהם רוצים להשיג, אפילו אם הרצון הזה הוא לא מספיק טהור ולא מספיק נקי ולפעמים גם הוא איננו נכון – אבל עצם כך שעכשיו הוא משקיע את כל חייו והוא ממוקד בדבר, והוא יודע כביכול מה שהוא רוצה, זה נותן לו בירור לכיוון החיים. והבירור הזה מסיר ממנו את מקום הספק של הפיזור ומביא אותו למקום מסויים של נייחא ושמחה.

הדברים אמורים הן בגשמיות בדוגמא שהזכרנו, והן ברוחניות. יש בני אדם שחיים בעולם של רוחניות ויש להם מיקוד מה שהם רוצים לעשות, הם רוצים למשל לעשות חסד והם פתחו גמ"ח, הם פתחו סוג מסויים של עזרה, הם עושים מעשים רוחניים, אבל הם ממוקדים מאוד במה

שהם עושים, הם לא מפוזרים בהרבה עניינים, אלא לקחו על עצמם עניינים מסוימים. יש אחד שעוזר לבני אדם בממו, יש אחד שעוזר לבני אדם בעצות, יש אחד שעוזר לבני אדם בכלים, כל מיני צורות מצורות שונות, אבל הוא ממוקד בנקודה עיקרית לשם מה הוא חי. בין בן אדם שממוקד בדוגמאות של הגשמיות שהזכרנו, ובין בן אדם שממוקד בנקודות הרוחניות שהזכרנו, אם הוא ממוקד באופן חזק והנפש שלו קשורה באותו דבר, הוא פחות נוטה לעצבות ויותר נוטה לשמחה.

רוב בני האדם, על דרך כלל, על אף שהם עושים הרבה דברים מאוד טובים בחיים, אבל הם לא ממוקדים על נקודה אחת עיקרית. אם ניקח למשל לדוגמא, עקרת בית המגדלת ילדים, יש שם הרבה מאוד דברים שהיא עושה, הן לבעל הן לילדים והן לפעמים גם לאנשים מסביב, אבל יתכן מאוד שהחיים שלה הפנימיים הם עצובים, והם לפעמים גם עצובים מאוד. אין כאן שום מיקוד לנקודה אחת עיקרית שהאדם מכוון את עצמו לשם מה הוא חי. ולכן על אף שבכללות עושים הרבה מאוד דברים טובים, אבל הנפש פנימה מפוזרת מאוד.

לכן יתכן שיעברו ימים ויעברו שנים והאשה מגדלת את ביתה והילדים גדלים צומחים ופורחים, אבל עקרת הבית עצמה היא עצובה מאוד, מחמת שאין לה נקודת מיקוד גמור, לאיפה היא מכוונת את עיקר מציאות החיים שלה.

כל אדם ואדם, בין איש בין אישה, על אף שבדאי הוא עושה הרבה מאוד דברים בחיים הן בגשמיות והן ברוחניות, חייב להיות שיהיה לכל אחד מאיתנו נקודה אחת שורשית, שלשם מכוון עיקר החיים שלו, הנקודה הזו משתנה מנפש לנפש.

## דרכה של התורה בכח המיקוד, ודרך של אומות העולם

צריך להבין שהיסוד שאומות העולם נותנים כמיקוד, הם מציעים לבני אדם איזה רצון הוא רוצה ואת זה הוא מעמיד כמיקוד, רצון לכסף, רצון לכבוד, רצון לבית. אבל כשאנחנו מדברים בעולם פנימי, המיקוד צריך להיות מיקוד ממקום פנימי, איזו נקודה פנימית יסודית לשם אנחנו מכוונים את החיים שלנו.

כל אדם ואדם צריך לשבת עם נפשו בשעת השקט, ולברר לעצמו לפי השגתו, מהי הנקודה הכי פנימית שהוא מכיר בנפשו, איזו נקודה שורשית הכי קרובה אליו, אותה נקודה עקרונית ביותר שמתגלה בנפשו אליה הוא צריך לכוון את הכל. והמיקוד של החיים שלו צריך להיות על מנת להוציא את אותה נקודה מהכח לפועל.

אנחנו חוזרים ומדגישים רק עוד פעם את הנקודה היסודית, בין ההבדל של התפיסה של האומות העולם לדרכה של תורה.

כשאומות העולם מדברים על מיקוד, הם אומרים לבן אדם תעמיד לעצמך יעד, לאיפה אתה רוצה להגיע, ותנסה להשיג אותו וזה המיקוד. אבל כשאנחנו מדברים בעולם הפנימי, בעולם של תורה, בעולם של נשמה של יהודי, הבירור של הנקודה הפנימית, צריך להיות בירור איזו נקודה הכי פנימית קיימת אצלי, איזו נקודה הכי קרובה אלי. לא מצד הרצונות של הנפש הבהמית החיצונית בלבד, שזה חלק של האומות העולם, אלא מצד הנקודה הפנימית ביותר בנפש שלי. ואת אותה נקודה אני צריך לעמול עליה ולברר אותה להוציא אותה מהכח לפועל. מי שמצליח לעמול על אותה נקודה ולהוציא את אותה נקודה מהכח לפועל, הוא זה שמצליח לסלק מעצמו את הנקודה של העצבות העמוקה בנפש.

על מנת לזכות לברר את אותה נקודה, זה לא דבר קל שבא בכמה דקות. צריך בשביל זה שהאדם ישב עם עצמו בשקט ויכיר את עצמו יותר ויותר, ופעמים רבות הוא גם צריך עזרה של אנשים מבחוץ שיעזרו לו, לברר מהי הנקודה הפנימית ביותר בתוך עצמו שראוי לו שהוא יעמול עליה.



בוודאי שצריך להתפלל על זה לקב"ה שיזכה לכוון לנקודה הפנימית, ואם אפשר גם לבכות בפניו ית"ש, שהוא יזכה לגעת באותה נקודה. אבל יתר על כן, צריך להבין שבהתחלה לא בהכרח רואים את הנקודה הפנימית ביותר, אבל לפי ראות העיניים עכשיו בזמן הזה מהי הנקודה הפנימית ביותר כרגע, על זה מכוונים את החיים.

אם יעבור זמן, אז האדם יגלה עומק פנימי יותר בתוכו, אז הוא ישנה ויכוון את הדברים להוציא מהכח לפועל.

## הבסיס לשמחה - שמח בחלקו

ראשית לזה, צריך להבין עכשיו נקודה יסודית שרשית עד מאד. שמחה בנויה לא גבי מה שאני רוצה להשיג ועדיין לא השגתי. השמחה בנויה בעיקר על אותו חלק שכבר השגתי.

אם אין לאדם מיקוד, לא ברור לו לאיזה ענין מה הוא רוצה להשיג, ולא ברור לו מה הוא השיג. שני החלקים אלה לא ברורים כשאין נקודת מיקוד. כשיש לו נקודת מיקוד, ראשית האדם מברר ברור מה הוא רוצה להשיג.

אבל יתר על כן, את אותה נקודה שהוא רוצה להשיג, צריך כל הזמן לשבת ולברר לו איזה חלק כבר השיג, ואיזה חלק עדיין לא השיג והוא רוצה להשיג. החלק שהשיג, הוא שורש השמחה שנמצאת אצלו. החלק שעדיין לא השיג, גם מיקוד שמסלק את אותו מעצבות.

א"כ, שמחה בנויה משני חלקים - היא בנויה מסילוק של עצבות, ומגילוי של שמחה. החלק שהוא כבר השיג והוא דבק בו, זהו ה"שמח בחלקו" שלו, והחלק שעדיין לא השיג אבל הוא ממוקד להשיג אותו, זה החלק שמסלק את העצבות.

עוד פעם, נחזור על הנקודה האחרונה כדי שתהי' ברורה. יש את סילוק העצבות ויש את גילוי השמחה. המיקוד על מה שאני רוצה להשיג ועדיין לא השגתי, זה מסלק את העצבות, את הספק שמוליד העצבות. ע"י המיקוד, מסלק העצבות. החלק שכבר השגתי, הוא שורש השמחה, של שמח בחלקו.

אבל לפי"ז להבין בנפש, הזכרנו החילוק בין אומות העולם לישראל בעבודת המיקוד. בעבודת המיקוד של אומות העולם, ובפרט בדורינו, הוא מיקוד על "מה אני רוצה, ועל ידי כן לנסות להשיג" - החלק שהשגתי, ומה אני רוצה, והשגתי. לעומת כך, בדרך של דרכה של תורה שהזכרנו, זה לא מה אני רוצה להשיג, אלא זה "מי אני" שהשגתי?

הגדר של החלק שיש לי והשגתי, של "שמח בחלקו", אם זה חלק שאני רוצה, והשגתי חלקו וגם יש חלק שלא השגתי, אז נתקיים באדם, "יש לו מנה רוצה מאתים", יש לו מאתים אז רוצה ארבע מאות, הרי שאין לו לשמוח בחלקו, כי הוא רוצה יותר. אבל אם מה שאני עמל להשיג ואת מה שזה "אני" בעומק פנימיותי, החלק שהשגתי זה לא מדין "יש לו מנה רוצה מאתים", אלא החלק שהשגתי זה מי ש"אני". כשאני מעיקרא רוצה להשיג את מי ש"אני", אז החלק שהשגתי זה גילוי של ה"אני", והשמחה נובעת כאשר ה"אני" שבי יוצא לפועל, שם חל מציאות השמחה.

צריך להבין נקודה יסודית עמוקה וברורה עד מאד. כאשר אדם רוצה דבר והוא משיג אותו בחלקו או בשלימותו, השמחה שישמח באותו דבר הוא שמחה חיצונית, והוא שמחה שאיננה שלימה, ובהכרח שאחרי' תבוא תוגה של עצבות. השמחה היחידה, שהיא השמחה אמיתית, זה לא כשרציתי דבר והשגתי אותו אז אני שמח, אלא שכשגילי את האני, כשהוצאתי את ה"אני" מהכח לפועל, זה השמחה.

דבר שהוא לא שייך לי והוצאתי אותו, אפילו אם הוא דבר יקר ונפלא, בין בגשמיות בין ברוחניות, השמחה לא תהי' לעולם שמחה פנימית שלימה. לעומת זאת, אפילו דבר קטן אבל אם השגתי אותו באופן שהוא "אני" והוצאתי את כוחותי מהכח לפועל, הרי שאני שמח ב"אני" שלי. השמחה הוא שמחה במי שהוא "אני".

"שמח בחלקו" הוא, אפילו אם החלק שלו קטן, ורואה שאחרים השיגו הרבה יותר, הור עדיין שמח בחלקו. איך הוא יכול להיות שמח בחלקו, הרי אחרים השיגו הרבה יותר, עומק ההגדרה, מחמת שהשמחה היא לא במה שקניתי, שא"כ קניתי ביחס לאחרים הוא מעט, אלא השמחה הוא במה ש"אני" יצא לפועל, וכשאני יצא מהכח לפועל, אם זה אני, אז אני שמח.

בן אדם שלא מכיר את ה"אני" שלו באמת, ולא מכיר את ההוצאה מכח לפועל של ה"אני" ולשמוח בו, כשהוא שומע את הדברים שנתבארו עד השתא, אז עדיין נכאב בנפש שלו "סוף כל סוף, מה שיש לי זה רק הוא עד, ואחרים יש להם הרבה יותר, אז איך אני מסוגל לשמוח במה שיש לי, אם אני רואה שאחרים בסביבותי יש להם הרבה יותר ממני?"

החוסר אפשרות לשמוח במה שיש לו הוא מחמת שלא הגיע לתפיסה של "אני", לא הגיע לתפיסה של הוצאה מכח אל הפועל של ה"אני". אם הוא היה הגיע לתפיסה של אני, והוצאה של הכח מפועל של ה"אני", הוא היה מגיע תפיסה אחרת לחיים. שם השאלה אינה שאלה שצריך אליה תשובה.

כאשר אדם חי בחיצוניות, השאלה זו היא שאלה קשה, והוא לא מסוגל להבין איך אפשר לשמוח בחלקו שלו. אבל כאשר כל עסקו של האדם זה לא לקנות ולעשות דברים, אלא להוציא את האני מכח לפועל, שם כל דבר שהוא השיג הוא מרגיש שזה אני, השמחה הוא בעצם ה"אני" כפי שהיא.

כאן מדובר בעומק על סוג אחר של שמחה. זה לא שמחה במה שרציתי לקנות והשגתי חלק, ואת החלק הנוסף אני עמל להשיג. אלא אני שמח בעצם ה"אני" שלו. קשה להסביר את הדברים יותר במילים, אבל מונח כאן תפיסה אחרת של שמחה, למי שמכיר את הדברים.

## לסיכום

נסכם בסייעתא דשמיא שלשת החלקים של סיבות העצבות שהוזכרו.

יש עצבות המגיע מיסוד העפר ומכבידות, והעצה לזה הוא סילוק של חומר [ע"י ריחוק מריבוי אכילה, ולאכול רק מאכלים קלים] ופעולות בזריזות כמה פעמים ביום.

סיבה השניה לעצבות היא מחמת עצבות של הנשמה על מעשים שאינם ראויים שהאדם עשה, והעצה לזה הוא להרגיל את הנפש כסדר לעשות תשובה מעומקא דליבא, כל פעם שמתעורר עומק של שעצבות.

הסיבה השלישית לעצבות הוא מחמת חוסר בהירות ומיקוד של הנקודה פנימית שעלי האדם עמל. העיצה לזה הוא לברר את הנקודה הפנימית ביותר בתוך נפשו ולעמול עלי' להוציא מכח לפועל, ואז מה שהוא עמל להשיג דבר מבורר מסלק את העצבות, ומה שכבר זכה להשיג כלומר להוציא את עצמו מהכח לפועל, הרי שהוא משמח בעצם ההיות של עצמו. מי שאין לו נקודת עומק ברורה שממקדת את עצמו שלשם כך הוא מכוין את עצמו להוציא את עצמו מהכח לפועל, הרי שחסר לו את כל עיקר צורת חייו, ולכן רוב בני"א סובלים בנפש, כי חסר להם את אותו נקודת מיקוד.

## השמחה השלימה - שמחו צדיקים בה'

כל הדברים שנתבארו עד השתא, זה כמובן הקדמה על מנת להגיע לשמחה השלימה והאמיתית, של "שמחו צדיקים בה'". בנקודה הזו עדיין לא הגענו בהדברים שדיברנו, אבל לשם מכוון תכלית הכל.

יזכנו הבורא בעזר ה' ית' שמו, שכל יחיד ויחיד מאיתנו יזכה לשמוח בההוצאה של החלק שלא מהפועל, ומכח לפועל, ושיחד נזכה כל הכנסת ישראל לשמוח יחד דייקא בבורא ית' שמו – "שמחו צדקים בה".

## שאלות ותשובות

**שאלה:** האם הענין הזה של מיקוד משתייך גם כן לשאר ענינים בחיים, פרנסה ושלוה בית וחינוך ילדים, וכל עניני החיים?

**תשובה:** השאלה הזו נובעת מחיי חיצוניות, ולא מפנים של האדם. כשהאדם חי חיים יותר פנימיים, כל הפרטים האלה שאמרת, של שלום בית וחינוך ופרנסה וכו', הם נעשים טפלים להנקודה האחת הפנימית שהוא מכון איליו. כשאין לאדם את הכיוון לנקודה אחת פנימית בחיים, לפעמים מתמקד על השלום בית שלו, לפעמים מתמקד על הילדים שלו, ולפעמים מתמקד על הפרנסה שלו. אבל כשהוא מתמקד על נקודה פנימית שהוא מכון אליו, כל הפרטים האלה לעולם לא תהיי המיקוד שלו, כיון שיש לו מיקוד יותר פנימית ומכוונת מזה.

**שאלה:** האם הרב יכול להציע אותי כמה שאלות שאני יכול לשאול את עצמי, כדי שאני יכול לידע מהו הנקודה הרוחני שאני צריך להיות מכון אליו בחיים שלי.

**תשובה:** זו שאלה מאד מאד יסודית, וקשה לענות עליי בזמן קצר. בכללות, כל אדם צריך לידע: (א) הנקודה ההכי החזקה שיש לו אצלו עכשיו, (ב) ולאחר מכן, לזהות את החוויה ההכי עמוקה שמכיר בנפשו, (ג) ואז צריך לחבר את ידיעות הללו ולהגיע למקום העמוק ביותר בנפשו שהוא מכיר בעצמו, עכשיו. (ד) ואחר מכן, יכול האדם להגיע לחוויות עמוקות יותר מזה.

אמנם השאלה זו היא שאלה גדולה, והוא כמו השאלה של ההוא אדם שבא לפני שמאי והלל ושאל "ילמדני רבינו כל התורה כולה על רגל אחת".

**שאלה:** איך המיקוד בכיוון רוחני אחת בחיים משתלב עם מטרת החיים, שהוא לימוד תורה וקיום המצוות? הם יש שני תכליתים בחיים, הכיוון של היחיד והכיוון של הכלל ישראל? איך שני מטרות אלה משתלבים?

**תשובה:** תורה ומצוות היא התכלית והמטרה לכל יחיד שבכלל ישראל, ובנקודה הזו, כל מטרתינו הוא שווה. אבל בתוך הכיוון הכללי של תורה ומצוות, יש גם את הכיוון של היחיד, של יחיד צריך להתמקד אליה. חז"ל אומרים כאין דעותיהם שווין זה לזה, ועל כן כל יחיד שבכלל ישראל יש לו נקודת ייחודיות שלא נמצא באף אחר. הכיוון של היחיד אינו בא לשלול ח"ו את הכיוון הכללי, שהוא תורה ומצוות. אלא שכל אחד מאיתנו צריך להוציא את הנקודה הייחודית שלנו, מהכח לפועל, בתוך המסגרת הכללי של תורה ומצוות, ולמלאות את תפקידנו של כל יחיד ויחיד בחיים.

המיקוד של היחיד אינו כיוון נפרד מתורה ומצוות, אלא בתוך הכיוון הכללי של החיים, שהוא תורה ומצוות, ובזה נהי' דבוקים בה' יתברך. הכיוון הרוחני של היחיד יכול להיות באיזה מצוה דאורייתא או דרבנן שהוא צריך להשלים כאן בחייו, או באיזה מידה שהוא צריך לתקן, וכל זה הוא בתוך הכיוון הכללי של כלל ישראל שהוא תורה ומצוות.

לכל יחיד יש נקודה שבו הוא חזקה יותר מאחרים. בתוך תורה ומצוות, יש גם את הייחודית של האדם. הייחודית של האדם, את הנקודה החזקה שיש לו, היא שביל להגיע אל המטרה של תורה ומצוות, ולא כתכלית לעצמה. אלא שע"י הוצאת כוחות אל הפועל של האדם, שהוא גילוי הייחודית שלו, יש לכל אדם את הקשר הפרטי להקב"ה, והדביקות בה' הוא המטרה הכללי ששווה לכולנו.

**שאלה:** למה הנקודה של ה"צלם אלוקים" איננה הנקודה שבו כולנו שווים?

**תשובה:** כשהקב"ה ברא הבריות, האם ברא כולם באותו גובה, באותו מראה, באותו אופי? האם כולנו שווים, או כולנו שונה מרעהו? בודאי, כולנו שונים. לכל אחד מאיתנו יש מראה מיוחד, מידות מיוחדים, דרכי חשיבה מיוחדים, ויש עוד שינויים בין כל אחד מאיתנו. למה הקב"ה ברא אותנו כך? כדי להראות לנו שיש לכל אחד מאיתנו נקודה מיוחדת, בתוך תורה ומצוות, להגיע להכרת הבורא. הייחודית שלנו הוא פרט בתוך הכלל, שאינו נפרד מהכלל, אלא בתוך הכלל. כל אחד צריך לגלות את נקודת הייחודית שלו, ולכל אחד יש נקודה שאינו נמצא באף אחר. על אף שתורה ומצוות הם המטרה הכללי של הכלל ישראל, בתוך תורה ומצוות יש גם אם נקודת הייחודית של כל יחיד.

**שאלה:** אשה שרוצה ללמוד את העשר ספירות אצל מי שלומד קבלה (באמת יודע ענינים אלה), ולפי"ז למצוא את עצמה בתוך הספירות ולזהות איזה ספירה שייך לנפשה - האם זה מועיל להראות לה את נקודת הייחודית שלה?

**תשובה:** כיצד האשה הזו ידע מהספירות? לימוד זו בא או דרך קדושה או בדרך שאיננה קדושה, הגורם בלבול. אם יכול למצוא אדם שהוא פורש מחומר עולם הזה גם הוא איש נאמן שהוא מסוגל ללמוד קבלה לנשים, תינח, אבל צריך לעשות בדיקות בזה. בדרך כלל כשבנ"א מתחילים ללמוד קבלה, הם נעשים מבולבלים. כל מי שנכנס ללימוד זה הוא נכנס למצב של אפשרות לסכנה ובלבול.

**שאלה:** האם יש איזה ספר שהרב יכול להציע לנו ללמוד, שע"י יכול האדם להכיר את עצמו?

**תשובה:** אין דרך אחד לזה, יש הרבה ספרים כזה. אי אפשר לי לומר שצריכים ללמוד איזה ספר. מי שרגיל לשמוע בשיעורים שלנו, יכול ללמוד את ספר "דע את נפשך", אבל יש ספרים אחרים מלבד זה, שיכול האדם ללמוד בהן ולהכיר נפשו.

**שאלה:** האם יש ספרים אחרים שהרב יכול להציע לנו ללמוד, כיצד להכיר עצמינו?

**תשובה:** נסביר את הקושי. ברוב הספרים שנכתבו בזמנינו [על ענין הכרת עצמינו], הרעיונות והשיטות שלהם נלקחים מחכמי אומות העולם, ובנ"א רוצים להכניס דברים אלו אל תוך מסגרת הקדושה. אין לנו שום ספר היום על ענין הכרת עצמינו שהוא כולו מיוסד על תורה, בלי שמץ של שיטות הגויים. ולכן קשה לברר את הטוב מהרע כשלומדים ספרים אלו ולידע איזה חלקים הוא כשר ליהודי ואיזה חלקים הם אינם כשרים ליהודי. אין אנו יודעים אם המקורות של הדברים באים מגויים, או לא. לכן אי אפשר לי להציע איזה ספר ללמוד, על הענין הזו של הכרת עצמינו. אינני יודע מאיפה נלקחים הדברים בספרים אלו.

יש ספרים של זמנינו שהרעיונות שלהן מושאלים מחכמי אומות העולם, והמחברים של ספרים אלו רוצים להכניס דברים אלו אל תוך מחנה היהדות, ולא א"א לי להגיד ללמוד ספרים אלו או לא ללמוד ספרים אלו, ולכן בעיני זו היא דבר מורכבת.

**שאלה:** ומה עם ספרי הראשונים והאחרונים? האם אין ספר בין הראשונים והאחרונים שיכול האדם ללמוד בהן ולהכיר את נפשו? הלא כל ספרי הראשונים והאחרונים הם כולו קדושה?

**תשובה:** בודאי שספרי הראשונים והאחרונים הם כולם ע"פ קדושה, אבל נסביר את הבעיני. הספרי הראשונים לא נכתבו באופן מסודרת, המדברת לשפה שלנו, ולכן הם נעלמים ממדורינו. יש רק חלקים מעטים בספרי הראשונים שהם נכתבו בסדר ברורה, ולכן קשה לבן דורינו ללמוד ספרים אלה ולמצוא דברים ברורים, ולהוציא דברים ברורים ממה שלומדים שם.

גם בספרים של הגדולים באחרונים, שהיו קרובים לתקופתנו - הספרים של הסבא מקעלם, ורבי ירוחם לבוביץ, ורבי יחזקאל לעוונשטיין - כדי ללמוד דבריהם כראוי ובאופן מסודרת ולהבין כיצד להשתמש בסדר הדברים, צריך להיות בר דעת גדול לכך.

יש בני אדם בדורינו שלומדים ספרים של גדולים הנ"ל באופן מסודרת, אבל יחד עם ספרים של חכמי אומות העולם. אמנם באמת צריך להיות בר דעת ביותר כדי להשתמש בספרי הגויים ולהכיר איזה חלקים נלקחים מהגויים ואינם ראויים לנו, ואיזה חלקים אינם באים הגויים, ובאמת קשה מאד להבחין זאת, בלימוד ספרים אלה שנמצאים בזמנינו. ולכן, קשה לענות על שאלה זו.

**שאלה: אם אני מורה בריאות לבני אדם, האם זה חלק מנקודת הייחודית שלי והוא מיקוד בכיוון רוחני, או שדבר זה הוא רק מחיצונית של החיים שלי, שאיננה חלק מנקודת הייחודית הרוחני שלי?**

**תשובה:** אדם שמזהה את בריאות כנקודת המיקוד שלו, מה נעשה ביום המות, שאז הנשמה פורחת מהגוף, ואז מה נשאר לו? אז אין לו בריאות, וא"כ מה נשאר לו מזה? כולנו עוזבים את העולם הזה ביום המות, ואז אין לנו בריאות. הבריאות אינו חלק מהרוחניות שלנו. אבל אם הרצון שלך להורות דרכי בריאות לאנשים הוא משום שאתה רוצה החסד שבדבר, אז שייך שהמיקוד בזה הוא מיקוד בנקודת ייחודית הרוחני שלך. אבל זה רק בתנאי שחסד היא המטרה של חייך. אבל אם אין זה הכוונה, והכוונה הוא שאתה רוצה רק להראות אנשים כיצד יכולים לשמור על בריאותם, אז אין המטרה לרוחניות או לחסד, ואין זה מביא אותך לשמחה אמיתית, כיון שאיננה מטרה רוחני.

# חודש אדר ב' - נח השחוק

חודש אדר - נח השחוק

נמצאים בחודש בעזר ה' בחודש אדר ב'. נעסוק בעזר ה' כהמשך למה שעסקנו בחודש הקודם, אלא שבחודש הקודם עסקנו בעיקר בכח השמחה, ועכשיו נעסוק בעזר ה' בכח של ה"שחוק" שבנפש - הכח לצחוק.

## שחוק דקדושה ושחוק דקלקול

כח השחוק שבנפש, כמו כל כח וכח שיש בעולם, אפשר להשתמש בו לטוב וח"ו אפשר להשתמש איתו להצד שאיננה טוב.

מחד מצינו ענין השחוק\צחוק אצל יצחק אבינו, שנקרא על שם הצחוק, "כל השומע יצחק לי, ותצחק בקרבה". מאידך מצינו צחוק ושחוק דקלקול, שעליו נאמר, "לצחוק אמרתי מעולם, ולשמחה מה זה עושה."

א"כ יש צחוק ושחוק דקדושה, שמתגלה אצל יצחק אבינו, ויש צחוק ושחוק דקלקול. ננסה להתבונן מה ענינה של שחוק דקדושה, מה ענינה של שחוק דקלקול, איך מתקרבים לצחוק דקדושה, ואיך נבדלים מהצחוק דקלקול.

לכאורה, במבט פשוט, קצת קשה להתבונן ולהבין, מה המעלה שיש בצחוק? הרי לכאורה צחוק זה רק קלות ראש, הצחוק מפקיע האדם מעולם בפנימי, מכובד ראש, מיראת שמים. א"כ איזה צחוק כ"כ חשובה אצלה, שעל שם כן האב השני נקרא "יצחק"? הרי זה ברור שאם יצחק נקרא על שם הצחוק, הרי שהצחוק הזו הוא כ"כ מעלה נפלאה ועליונה שעל שם אחד מן האבות נקרא יצחק. א"כ במבט בראשון לא מובן מה המעלה בכלל שיש בצחוק.

נתבונן למה מועיל הצחוק בקומת אדם.

## השחוק יכול לסלק עצבות וכעס

בכללות ממש, הצחוק באדם יכול להועיל לשני דברים.

כח אחד, כנגד המדה שנקראת עצבות, יש כח שמפקיע מהעצבות, שהוא כח של שחוק. יש כמובן כח שמפקיע מעצבות שהוא שמחה, שזה הסוגיא שעסקנו בפעם הקודמת, אבל יש עוד כח שמפקיע מעצבות - השחוק.

כח שני שמונח בכח השחוק הוא, שמפקיע מידי כעס. אנחנו יכולים לראות את זה בחוש, כאשר האדם כועס ורגוז ועוד, לפתע מישהו אומר איזה דבר שמעורר שחוק, על ידי כן עולה צחוק על פניו, והאדם נרגע.

הרי א"כ כח השחוק יכול להועיל לשני דברים - יכול להפקיע ממציאות של עצבות, ויכול להפקיע מהמציאות של כעס.

איך השחוק מסלק את הכעס

נתחיל בעזר ה' להבין את תועלת השני של שחוק, שהוא הפקעת הכעס.

היה בארץ ישראל אדם צדיק, רב יצחק כדורי זצוק"ל, שהאריך ימיו ונפטר קרוב למאה שנה. פעם אחד שאלו אותו, "בזכות מה הארכת ימים?" הוא אמר, שכל פעם שנפגש עם דבר שהיה יכול להביא אותו לכעס, במקום לכעוס הוא היה גורר את עצמו למקום של שחוק וצחוק, וע"י כן היה נמנע מהכעס.

בלשון עמוקה יותר, בכל פעם שאדם כועס, הוא מעורר את הלב שלו לרתיחת הדם. אבל כאשר האדם במקום לכעוס גורר עצמו נקודות של צחוק, בזה הוא משקיט את הדמים שמביאים האדם לידי כעס.

נסביר כיצד האדם יכול לעקור את הכעס ע"י המדה שנקרא שחוק. כמובן שהעיצה הזו נגד מדת הכעס לא העצה היחידה, אלא רבותינו מנו עוד ועוד עצות כיצד לעקור הכעס. אבל אחת מן העצות שבהם אנו עוסקים השתא, הוא ע"י לעקור את הכעס ע"י השחוק. יש בזה פנים חיצוניות ופנים פנימיות.

## לצייר דברים שמביא לידי גיכון, מול כעס

הרי אצל כל אדם ואדם מידי פעם הוא מגיע לידי מצב שיש דבר שמביא אותו לכעס. איך אדם יכול להביא עצמו לשחוק?

אם יש לאדם דברים שהוא מכיר ויודע שהם מביאים אותו לשחוק בנפש, הרי שצריך לחקוק אותם בדעתו, ובשעה שמגיע לידי כעס (והוא נמצא במודעות, כמובן, ואותו רגע שהמודעות מתעוררת, לפי מדרגתו), אז הוא מצייר לעצמו את הציור שמביא לידי שחוק. כלומר, מעיקרא הוא מכין בתוך הנפש שלו מקרים מסויימים שמביא לידי שחוק, או דברים שהוא ראה או דברים ששמע, או דברים שהוא קרא, וכן על זה הדרך. והרי שבשעה שהוא כועס, הוא מנסה לצייר לעצמו את אותו מראה, או להזכר באותו שמיעה או באותו קריאה, ואז הנפש מתעוררת לידי שחוק, ואז הנפש נרגעת.

זה צד אחד של המטבע איך להשתמש בשחוק על מנת להשקיט את הכעס, וזוהי העצה החיצונית איך להשתמש בצחוק.

## לעורר האמונה שהקב"ה הוא עושה הכל

העיצה הפנימית עמוקה הרבה יותר.

כל ענינה של צחוק בעומק הוא, כאשר הסדר הדברים מצד השכל הישר היה צריך שיהי' מהלך אחד, וכאשר המהלך מתהפך באופן פתאומי, בדיוק הפוך ממה שהשכל הישר הורה, זה מה שמביא את האדם לידי צחוק. דבר שהוא צפוי מראש, בבחינת "הכל צפוי", לא מביא האדם לידי צחוק. מה שמביא האדם לידי צחוק הוא, כאשר מצד שכל הישר נראה שהשלב הבא צריך להיות באופן אחד, ויש דבר מסויים שלא יכול שיהי' או שלא מסתבר שיהי', וכאשר אותו דבר קרה, הוא זה שמביא האדם לידי שחוק.

לפי"ז ניתן להבין עכשיו בעומק מה התרופה למציאות של השחוק, מהצד הפנימי.

העיצה הפנימית איך להתמודד בכעס עם כח השחוק הוא, כאשר האדם מתבונן עמוק בתוך מציאות עצמו, והוא מכיר שיש מהלך מחשבה שהוא חושב איך הדברים צריך שיהי', שיש מהלך של רצונות שהוא רוצה איך הדברים יהיו, אבל הוא מכיר בעומק דעתו ובעומק נפשו, שיש בורא עולם שהוא עשה ועושה ויעשה כל המעשים כולם. על אף שבכל דבר אני חושב שצריך שיהא או שאני רוצה שיהא, אבל על בורא עולם

נאמר "כי לא מחשבותי מחשבותיכם, ולא דרכיכם דרכי, נאם ה'", הרי שהקב"ה כביכול מבין יותר מהאדם, והרצונות שלו הם אלו שמוליכים ומניעים את כל הבריאה כולה.

כל פעם ופעם שהאדם רוצה דבר מה, והשכל שלו אומר שכך צריך שהדברים יהיו וכשזה אינו יוצא לפועל אז יש כעס - הוא יכול לצחוק ביחס לידי כך, שיש מציאות שלו שרוצה לכוון את הדברים ויש את מציאותו יתברך שמו שמכוונת את הכל.

וכאשר האדם מעמיק באמונה שהבורא עולם הוא עשה ועושה ויעשה כל המעשים כולם, והוא כל יכול, ואני הפרטי הוא רק מוגבל ודל, היחס הזה של הצפי' בנפש שהדברים יעשו כפי שאני רוצה, מול מציאותו ית' שמו - זה יכול לעורר את האדם לגיכוך.

כלומר, באותו מקום שהאדם תופס האפסיות שלו, מול מציאותו ית' שהוא שלם בכל מיני שלימות, שהוא כל יכול ועושה כל המעשים כולן, הצחוק שבנפש הוא שמה שאני סבור שאני יכול להחליט ואני יכול להניע ואני מבין את הדברים יקרו - אני יכול לצחוק, כיון שביחס להשגתו ית' שמו, הוא קובע והוא מחליט, וכל מה שאני רוצה לעשות זה לא יועיל כמעט לאומה.

זהו העומק של צחוק. כמו שילד קטן מנסה לסדר הבית ביחס לרצון אביו ואמו, והרי שאביו ואמו צוחקים ואומרים שבודאי הוא יכול לעשות מה שהם רוצים, כמו כן כאשר האדם מגיע לעומק האמונה שמי ששולט הוא הבורא עולם, וכל הרצונות שלו משועבדים איליו, וכל הדיעות שלו הם קטנים ביחס להשגתו - הוא יכול לצחוק על עצם המקום בנפש שהוא רוצה לעשות רצונותיו ולהוליך דברים.

יתן בעזר ה' משל, על מנת שהדברים יהי' ברורים. משל לחתול שניסה להלחם עם אריה. אם החתול יהי' המנצח, בודאי יעורר צחוק מאד גדול. האריה הוא מלך החיות, ומגיע פתאום בעל חי כ"כ קטן שמנצח אותו. בודאי שדבר זה מעורר צחוק. אבל אם יתקיים סדר הדברים כפי סדר בריאות של עולם, שמי שינצח זה האריה, וא"כ המנוצח הוא החתול - האם החתול צריך שיהי' עצוב על זה, שלא ניצח על האריה? גם זה מעורר צחוק. זה שהחתול היה חשב בדעתו שיצליח להלחם כנגד האריה, אין לך צחוק גדול מזה, שעצם כך שהקטן מנסה לנצח את הגדול, זה מעורר צחוק גדול מאד.

הנמשל - כאשר יש לאדם מציאותו מול מציאתו ית' שמו, ואדם כביכול רוצה שהדברים יהי' כפי שחושב בשכלו או ברצונו, אליבא דאמת מי שמנהיג הכל הוא יתברך שמו, וזה דומה לחתול שרוצה להלחם עם אריה. כאשר לבסוף הדברים לא קרים כפי שאני רוצה, זה מביא האדם לידי כעס.

כאשר האדם מתבונן במשל שאמרנו, הוא מכיר הנמשל שבדבר, ואז הוא מכיר שעצם ההוא אמינא שהדברים יעשו כפי מה ש"אני" רוצה ולא כפי מה שהוא ית' רוצה, זה גופא מה שמעורר צחוק, והצחוק הזה משכיח את הכעס.

## התנאי הנצרך כדי להשתמש בעצה זו

על מנת להשתמש בכח הזה של שחוק כדי להסיר כעס, באופן הפנימי שהזכרנו, צריך שיהי' לאדם אמונה בהירה, חזקה, ואמיתית, וכח עמוק של ביטול בנפש, שהוא מכיר עמוק מאד את אפסיות שלו מול גדלו ותפארתו של הבורא שמו, שהוא אין סוף.

אם אין לאדם אמונה בהירה עמוקה ואין לו את הכח הביטול שהוא מוכן להתבטל באופן עמוק מאד איליו ית' שמו, הרי שזה לא מעורר אצלו צחוק, אלא זה מעורר אצלו עצב, כיון שהוא רק רוצה להצליח, וזה גם מעורר אצלו כעס, כיון שהדברים לא נעשים כפי שהוא רוצה וכפי השכל הישר שלו חושב שצריך שיהי'.



כפי עומק טהרת האמונה, וכפי הבהירות האמונה, וכפי ההסכמה העמוקה בנפש להתבטל איליו ית' שמו, אז כל פעם שקורה דבר נגד רצונו, הוא מתבונן שיש את רצונו מול הרצון של הקב"ה, ואז הוא יכול לצחוק בקרבנו, ואומר בתוך עצמו: "רצון שלי מול רצון של הקב"ה - רצון של מי צריך להתקיים, ורצון של מי צריך להתבטל?"

אז הוא שוחק על עצמו בזה שהוא סבר שהרצון שלו יתקיים, וזה צחוק עמוק מאד של קדושה.

## ליצנות וקדושה - להתלוצץ מה"אל זר" שבקידבנו

חז"ל הקדושים אומרים, "כל ליצנותא אסורא, לבר מליצנותא דעבודה זרה". בודאי שכפשוטו, מותר להתלוצץ רק מעבודה זרה, ושאר ליצנות אסור. אבל בדקות יותר, לפי מה שהתבאר, מותר להתלוצץ מה"אל זר שבקרבכם", זה היצר הרע כמו שאמרו חז"ל, הרי שבתוך האדם יש ניצוץ של עבודה זרה. מה הניצוץ הזה של עבודה זרה? כח באדם שרוצה שהדברים יהיו כפי שהוא רוצה וכפי איך שהשכל הישר שלו מחייב, והוא לא מוכן להתבטל איליו ית' שמו, זה ניצוץ דק ועמוק של עבודה זרה בתוך האדם. מהנקודה עמוקה זו בנפש מותר להתלוצץ, ובעומק מצוה להתלוצץ.

"כל ליצנותא אסורא, חוץ מליצנותא דעבודה זרה" - מלבד שזה היתר כפשוטו להתלוצץ מעבודה זרה, (שזה פחות מצוי בינינו, ואולי באדם וכדו'), אבל הרבה יותר אצלנו הוא העבודה הזרה הדק בעומק נפש של האדם, והנקודה הזו שהאדם רוצה שהדברים יהיו לפי רצומו ולא מוכן להתבטל לית' שמו, על זה בעומק חל מציאות הליצנות דקדושה, שעוקר את מציאות הכעס שבנפש.

## השתמשות למעשה בכח השחוק כדי לעקור כעס

נסכם בקצרה את מה שדיברנו עד עכשיו: הכח הליצנות ושחוק\צחוק שנפש, יכול לעקור עצבות וכעס. עד עכשיו ביארנו איך הכח הליצנות עוקר כעס. יש שתי פנים לכך, פנים חיזוניות ופנים פנימיות.

הפנים החיזוניות הוא, על ידי שהאדם מצייר בדעתו דברים שהוא ראה או שמע או קרא וכדו', שמעוררים אותו לצחוק, וכל פעם שמגיע למצב שהוא כועס, כאשר הוא נמצא במודעות, הוא מעורר את נפשו לזכור ולצייר את הדבר שמביא אותו לידי צחוק, ועי"ז נפשו נרגעת. העיצה השני, שהוא הפנים הפנימית לכך, שנתבאר בארוכה לעיל, הוא מכח עומק אמונה שבנפש הוא שוחק על עצמו, שהוא רצה לעשות דברים שהוא מול כביכול כנגד אין סוף ב"ה, שהדברים בודאי יעשו כמו שהבורא עולם רוצה, ולא מה כמו שהוא רוצה - ועל זה גופא השחוק. אמנם, להבין ברור, העצה החיזונית אפשר להשתמש איתה, אבל בתנאי שמשתמשים בעצה הפנימית. כל דבר בבריאה צריך חיזונית וצריך פנימיות, ולפיכך ניתן שני עצות שרשיים, הן עצה חיזונית והן עצה פנימית.

מי שישתמש רק בעצה החיזונית בלי העצה הפנימית, זהו גוף בלא נשמה, וזהו דרך של אומות העולם ולא דרכם של ישראל. מי שישתמש בשני העצות גם יחד, ומכיר שהעצה הפנימית היא העיקר, ע"י כן בסייעתא דשמיא הוא יזכה להחליש למעשה את כח הכעס שבנפש, ע"י כח הליצנות והשחוק.

## ההבדל בין שמחה לשחוק

עכשיו בסי"ד נמשיך לבאר כיצד אדם יכול לעקור עצבות, מכח השחוק והצחוק.

ראשית, יש להבין ההבדל היסודי בין השמחה לשחוק.

השמחה ענינה, כאשר יש לי דבר באמת במה לשמוח. אני שמח בהשגה רוחנית, אני שמח במה בזה שאני יהודי, אני שמח במה שאני עוזר לאחרים, וכדו'. יש גם שמחה בגשמיות: קניית בית, התחתנת, מצאתי חפץ שאבדתי, ושאר כל השמחות כדו' - אבל בין בדבר רוחני בין בדבר גשמי, בכולן אני שמח במה שהוא ממשי.

לעומת כך, השחוק ענינה, כאשר האדם שוחק על מה שאין, לא על מה שיש. כל שחוק הוא מלשון שהאדם "שוחק" את הדברים, שחיקת סממנים, זה דבר שחוק. זה אינו שמחה במה שיש, אלא זה בדיוק הפוך. לכן בעומק זה נקרא "ליצנות", כאשר האדם מתלוצץ הדבר, הרי שהוא מבטל אותו.

א"כ השמחה הוא שאני שמח במה שיש, ושחוק ענינו שאני שמח במה שביטלתי דבר, במה שאין, ולא במה שיש. זהו הבדל בין שמחה לשחוק. עכשיו נפתח בעזר ה' את הדברים, איך להשתמש בכח השחוק על מנת לעקור את העצבות.

נבין ביתר חידוד, בעזר ה', את ענינה של שחוק. כאשר אדם שוחק, הוא שחוק מדבר שלא קיים. מספרים לו דבר שהיה כך וכך, אם זה באמת דבר שעל פי שכל הישר יכול לקרות, אין זה מעורר שחוק. השחוק נתעורר רק עד כמה שאין הגיון באמת שהדברים כך קרו. לפיכך, השחוק בעצם מדבק האדם לעולם שלא קיים.

א"כ זהו ההבדל היסודי בין שמחה לשחוק. השמחה מדבק האדם בדבר אמיתי שקיים, ולעומת כך השחוק מדבק אותו בעולם פנימי, אבל באיזה סוג של עולם? הוא מכניס אותו בעצם לעולם שלא קיים.

לפיכך, מצד הקלקול השחוק נקרא ליצנות, לץ אותיות צ"ל, "כצל עובר", צל הוא דבר שלא שקיים, זה רק העדר של אור, וכאשר האדם עוסק בדבר שהוא ליצנות ודבר שהוא שחוק, הוא מדבק את עצמו בעולם שלא קיים. כאשר האדם אומר דבר שחוק או שומע דבר שחוק ולא מתבונן, אז הוא יכול לחשוב לעצמו, "מה קרה? מה שמעתי, מה אמרתי?" אבל אליבא דאמת, בעומק כאשר באדם שומע דבר שחוק או אומר דבר שחוק, הוא מדבק את עצמו בעולם שלא קיים.

## מילתא דבדיחותא - כדי להפשיט הגוף ולגלות את עולם הפנימי

עכשיו נבין בעזר ה' מה ענינה של השימוש בשחוק דקדושה וההבדל בין שחוק דקדושה לשחוק דקלקול. אבל ראשית נתחדד מה עומק ענינו של שחוק: השחוק הוא התדבקות בעולם שלא קיים.

בגמ' מצינו שהאמורים לפעמים כאשר היו רוצים לפתוח בדברי תורה, היו פותחים עם "מילתא דבדיחותא", ורק לאחר מכן היו עוסקים בדברי תורה. עומק הסיבה וטעם הדבר לזה, לכאורה לפי ההבנה הפשוטה בזה, משום שכל אדם יש לו נשמה וגוף, הנשמה הוא החלק אלוך ממעל, ועל גבי זה יש גוף, ומורכב בו הרבה חלקים גשמיים שמפריעים את האדם מלהגיע לאור הפנימי. אחת מן הצורות להפקיע אותן מסכים גשמיים הוא להכנס למקום של ליצנות, וע"י כן האדם מתדבק בעולם שאינו, ואז המסכים הללו מתבטלים, מחמת שהוא נדבק בעולם שאינו ששם המסכים אינם קיימים. אבל מיד לאחר מכן הוא חוזר לעולם הקיים, אבל הוא כבר יכול לחזור אל עולם הקיים הפנימי שהוא בעצם האור של הנשמה, הקדושה, התורה, המעשים טובים.

א"כ עומק ענינה של שחוק זה אחד מן הצורות להפשיט את המסכים המבדילים, את ה"צל", ה"צללים" שמסתירים את מה שנמצא בתוך קומת האדם. ע"י הליצנות האדם מרגיש שחרור, הוא מרגיש פורקן. זה מורגש לכל אדם בנפש - יש שחרור ופורקן של אותם חלקים חיצוניים שמעכבים את הגילוי של מקום הפנימי שבנפש האדם.

נסביר עוד מעט מתי א"כ הליצנות היא טובה ומתי היא שלילית, אבל ראשית יש להבין: מה פועלת ליצנות דקדושה באדם? היא מסירה את הלבוש הגס העכור, המפריע שמקשה להכנס פנימה, שע"י הליצנות האדם נכנס למקום שאינו קיים, ומכח כך המעכבים כביכול אינם קיימים, וע"י כן יכול להכנס לעולם פנימי, שהוא התורה, שהוא הקדושה, שהוא מציאותו ית' שמו.

## הצחוק מועלת רק למי שיש לו עולם פנימי בתוך עצמו

עכשיו נבין ברור, נקודה דקה עמוקה.

מי שיש לו עולם פנימי גדול ורחב, יש לו כובד ראש דקדושה, רק על גבי זה יש מסך מסויים של חומר, של גוף שמעכב, אז הליצנות והשחוק במדת מה עוזרת לו להפשיט את הלבוש החיצוני, לשחרר את הנפש מהכבלים החיצוניים, וע"י כן הוא חוזר מיד לעולם הפנימי. אבל מי שעולם הפנימי שלו נעלם לגמרי, או מועט מאד אצלו, בשעה שהוא מתלוצץ ועושה דברי שחוק, מה קורה בנפש? הוא מתחבר לעולם שאינו, ואז הוא מרגיש שחרור, וכשנגמר אותו שחוק, לאיפה הוא חוזר? הוא חוזר בדיוק לאותו מקום של חומר ששם הוא נמצא....

א"כ השחוק כמעט ולא הועיל לו כלום, ויתר על כן גם הוא הזיק לו לנפש, כי הוא מרגיל שחוק וקלות ראש, ש"מרגילין את האדם לדבר עבירה", הוא הרגיל את עצמו להדבק בדבר שאינו, והרי שהוא נע בנפש מחומר לשחוק, שהוא דבר שאינו, וחוזר חלילה.

כאן נבין את ההבדל העצום של שחוק דקדושה בין השחוק דקלקול. מי שאין לו את עולם פנימי ומשתמש בשחוק רק על מנת לצאת מהתוהו ומהעצבות, אבל לא על מנת לגלות את עולם הפנימי, רק לברוח מעצבות - בשעה שנגמר השחוק, הוא חוזר בדיוק לאותו מקום, כי הרי אין לו להיכן לחזור לעולם פנימי, כי אין לו עולם פנימי גלוי.

יתן משל לזה על מנת שהדברים יהיו ברורים יותר. כשאדם ישן, יש שני סיבות כלליות למה הוא ישן. אדם חיצוני ונמוך מאד, ישן כי הוא אוהב לישון, ואדם פנימי ישן על מנת להשקיט הגוף, לתת לו את חלקו, ע"מ כך שבוקר הוא יקום ויהי רענן לעבוד את בוראו. נמצא, שיש מי שישן ע"מ לישון ועל ידי כן הוא יהי עוד שקוע יותר בכבידות החומר, ועל זה נאמר "עצל עד מתי תישן", אבל יש אדם שישן ע"מ להשקיט את כוחות הגוף שיהי חזקים, ועל ידי כן הוא יכול לעבוד את בוראו, והרי שכל השינה שלו הוא כלי להשקטה ומנוחה ע"מ לעבוד מתוך עולם פנימי.

הנמשל לדידן הוא, שרוב בנ"א בעולם משתמשים בליצנות ע"מ להתענג ולקבל חיות מהליצנות, וזה נפילה לעולם שאינו. אבל אם האדם משתמש בליצנות ע"מ לשחרר את לבוש החיצוני של הנפש, שהוא כבד מכח יסוד העפר, והוא מפשיט אותו ע"י שהוא אומר דבר בדיחותא מעט וכדו', הרי שהשחוק שלו הוא שחוק דקדושה, מחמת שכל ענינה של אותו שחוק הוא להפשיט ולהשקיט את הלבוש החיצוני שמעכב את הגילוי של עולמו הפנימי, וע"י כן הוא יוכל לגלות את עולמו הפנימי.

למעשה א"כ, אדם שחי בעולם פנימי וכאשר הוא אומר דבר שחוק זה ע"מ להפשיט את הלבוש החיצוני ולהפשיט אותו, זהו שחוק דקדושה.

המודד לזה הוא, איפה הוא נמצא רגע לפני השחוק, ואיפה הוא נמצא רגע לאחר השחוק, ולפיכך לבדוק את עצמו מה מניע עצמו לומר דבר שחוק. אם רגע לפני השחוק הוא שקוע בעולם והוא שחוק מתוך רצון לברוח, ואחר מכן הוא חוזר אל תוך עולם של חומר, הרי זה שחוק

שאיננה של קדושה. אבל אם הוא שקוע בעולם פנימי ואומר דבר שחוק ע"מ לשחרר את הלבוש, הן שלו והן לפעמים של בני הבית והן של תלמידיו וכדו', ולאחר מכן הוא חוזר לעומק של כובד ראש, זוהי שחוק דקדושה.

## צריך קצת בדיחות בבית

יש עוד נקודה חשובה למעשה.

החזון איש (וגם הרב וולבה זצ"ל) מביא את זה, שאדם צריך שבתוך ביתו יהי לו מעט שחוק, מה שקוראים בלשונינו "מעט חוש הוממר", וזאת מחמת שהחיים ברוב הפעמים יש בו הרבה קושי וכבידות, ואי אפשר שהאווירה בבית תהי' כולה כבידה, כי על דרך כלל רוב בני"א לא נמצאים בכזו מדריגה עליונה של כובד ראש, ולפיכך ראוי למעשה להשתמש בחוש מעט של "חוש הוממר" על מנת להשרות אוירה נעימה ושמיחה בבית.

אבל צריך הרבה שום שכל וחכמה יתירה להבין איפה השימוש והשיעור באותו דבר, ואיפה זה כבר הופכת את המקום ואת הבית הזה ל"כת של ליצנים".

הרי שגם אם אדם לא הגיע למדרגה הפנימית שדיברנו עלי' לעיל, במידת מה ובשעור מה ובשום שכל על מנת להשרות אוירה נעימה לזולתו (ולפעמים גם לעצמו), צריך מעט שבמעט שיהי' "חוש הוממר" מסוים, ע"מ שיהי' נעימות ושמחת חיים חיצונית, שהבית לא יהי' מקום של אוירה קודרת וקשה לחיות בו.

## השחוק דקדושה בפורים

נביא להעמיד את הדברים למעשה. אנחנו מתקרבים בעזר ה' לימי הפורים, הבא עלינו לטובה. איזה שחוק אנחנו צריכים להוציא מפורים, ואיזה שחוק צריך להבדל ממנו?

השחוק הפנימי של פורים היא המדרגה השני' שדיברנו עלי', כיצד מכח השחוק עוקרים את הכעס, ע"י עומק אמונה. זה בעצם עומק השחוק שמתגלה בפורים. בפורים מתגלה כל המהלך של המגילה, אחשורוש חושב לעשות כך, ושתי חושב לעשות כך, המן חושב לעשות כך, אבל בסוף מתקיים "עצת ה' היא תקום". זה עומק הצחוק שמתגלה בפורים.

אבל האדם צריך לגלות את זה ראשית במבט פנימי על המגילה על אחשורוש, על המן, על ושתי, על מרדכי ואסתר, ואחר מכן לגלות את זה המקום העמוק הזה אצלו בנפש. ומי שיגיע לזה הוא זה שהשחוק שלו בפורים הוא שחוק דקדושה. הוא השתמש בדברים חיצוניים על מנת לעורר את הנקודה הפנימית, אבל לשם צריך להגיע.

מי שלא מעורר את השחוק הזה בפורים, אלא מה שמשמש בפורים הוא השחוק המצוי ברחובותינו, השחוק הזו הוא קליפה רעה של עמלק!

צריך להבין שעמלק נקרא לך, ועמלק נקרא בלשון הפסוק, "זד יהיר, לך שמו". רוב השחוק שנמצא בפורים הוא לא מחיה של עמלק, אלא הוא שחוק של עמלק. אם האדם מגלה עומק האמונה הפנימית כמו שנתחדד לעיל, הרי שהשחוק שלו הוא מחייה של עמלק והמן, אבל אם האדם למשל דופק בהמן והוא שוחק, בעומק יכול להיות לא שהוא מוחה את עמלק, אלא הוא מחיה ח"ו את כח עמלק.

לכן כשמתקרבים הימים הללו בפרט (ובודאי זה שייך גם לכל השנה כולה בכלל), האדם צריך לברר איזה שחוק הוא מכין את עצמו לשחוק בפורים הבא עלינו לטובה - האם את השחוק הפנימי, או את השחוק החיצוני שכל מציאותו קליפה של עמלק.

שחוק שמביא את האדם לידי אמונה, הוא השחוק שמביא לידי אותו לשמחה. הוא שחוק מעצמו ע"י ביטול עצמו, שהוא הכח ביטול עבודה זרה שלו, וזה מביא אותו לשמחה בהקב"ה, "שמחו צדיקים בה".

זכנו הבורא ית' שמו בעזר ה' יחד כל הכנסת ישראל, להבדל מהשחוק דקלקול, לזכות לשחוק של קדושה שעוקר את העצבות, לשחוק דקדושה שעוקר את הכעס, ועל ידי כן להיות דבוק בו ית' שמו, בימי משתה ושמחה, אמן ואמן.

## שאלות ותשובות

**שאלה:** יצחק הוא מדת הגבורה, וא"כ איך הוא השתלב את הצחוק עם הגבורה, כדי להתעלות?

**תשובה:** שאלה מצויינת. חז"ל אומרים, "איזהו גיבור הכובש את יצרו". מהו העומק של כבישת היצר? יש כבישה שהאדם כובש את המעשים שהוא עושה שאינם לטובה, יש כבישה שהאדם כובש את המידות שלו, ויש כבישה שהאדם כובש את המחשבות שלו שאינם לטובה. אבל עיקר שורש הכבישה הוא לכבוש את כח ה"עבודה זרה" שבנפש, שהוא שורש הכל (הרע). "אנכי ה' אלוקיך" הוא הצד החיוב, ו"לא יהי לך אלקים אחרים על פני" הוא צד השלילה. ה"אלקים אחרים על פני" זה הניצוץ של עבודה זרה שבנפש. א"כ כשחז"ל אומרים "איזהו גיבור הכובש את יצרו", איפה שרש היצר שצריך לכבוש? את ה"אלקים אחרים".

הרי שהכח של יצחק לכבוש את אותו ה"אלקים אחרים", זהו הגבורה שלו, אבל כשהוא כובש את אותו כח, כאן מתגלה עומק השחוק. נמצא שבעומק, מהיכן הוא כובש את מקום העבודה זרה שבנפש, מכח הצחוק, הוא כובש את עומק כחו בנפש.

**שאלה:** זה מתחיל עם גבורה או זה מתחיל מצחוק?

**תשובה:** לולא שיש כח של גבורה אז אין כח לצחוק. אבל הצחוק הוא זה שמכריע המלחמה. אם אין כח של גבורה אז האדם לא מוכן להלחם כ"כ חזק. אבל מכח הגבורה השלימה מביא את עצמו לידי מקום כזה שהוא מוכן להתבטל. זהו כח היראת שמים, כח הגבורה, כח הביטול. בפשטות לומדים שהכח של גבורה הוא ככל כח של "יש" חזק שנלחם בזולתו. אבל כשחז"ל מלמדים אותנו איזהו גבור הכובש את יצרו, אז עומק הגבורה זה להתבטל ביטול גמור. כאשר אני מוכן להתבטל ביטול גמור, זה מביא אותי לידי צחוק.

הצחוק מביאה אותי לידי שמחה אמיתית כמו שדובר לעיל. יש שמחה ויש שחוק - הגבורה מביא אותי לידי מציאות שאני יכול לצחוק, ומה שאני מוציא את הצחוק מכח לפועל זה עומק הגבורה, ואז אני יכול לבוא לשמחה שלימה.

**שאלה:** אחרי שהוא גובר על עצמו ומבטל את עצמו להקב"ה, זה מביא אותו לידי צחוק?

**תשובה:** זה מביא לידי צחוק, וע"י הצחוק עצמה זהו הגמר מלאכה של הגבורה.

**שאלה:** מהו הפירוש בדיוק של "אז ימלא שחוק פיניו"? מה בדיוק העומק של שחוק בזמן משיח?

**תשובה:** השחוק בזמן משיח הוא ע"י שיתבטל הבחירה. כלומר, "ימים אשר אין לי בהם חפץ" - אלו ימות משיח, שאז נתבטל הבחירה. אז נראה איך שכל מה שהיה נראה לנו שאנחנו מצווים לפעול ולעשות, מתגלה שהוא עשה ועושה ויעשה כל המעשים כולם. זהו עומק השחוק שמתגלה לעת"ל. אדם במשך שנים חי כאן בעולם שבעים שנה, ואם בגבורות שמונים שנה, והוא חי בכמה וכמה גלגולים, ויש ריבוי של בני אדם בכל ימות עולם, ולכל אחד נראה שהוא עשה את זה ושהוא עשה את זה, ולבסוף בא ונתגלה כל מה שאנחנו רצינו לעשות וניסינו לעשות,

הקב"ה במהלך פנימי הולך את הדברים לפי רצונו שלו ולא לפי רצונינו שלנו. זהו עומק האמונה ועומק השחוק שעתיד להתגלות בעזר ה' בגאולה השלימה.

**שאלה:** איך אוחזים השני קצוות יחד? מצד אחד האדם צריך להכיר שהוא אחראי על מעשים שלו, ומצד שני האדם צריך לשחוק על עצמו שאין אני עושה כולם ורק הקב"ה הוא העושה את הכל. איך צריכים לאחוז בשני נקודות אלו?

**תשובה:** זה שאלה נכונה מאד ומורכבת. בלשון קצרה מאד: "לאדם מערכי לב ולה' מענה לשון". מה שיש בעומק לאדם הבחירה, זהו עומק נקודת בחירת הלב של נקודת האמת, והרצון דקדושה. משם ואילך הקב"ה עושה.

כל העבודה שלנו בעומק זה לעשות מעשים שיטהרו את עומק נקודת הלב ע"מ שנגיע לעומק הכי גדול של טהרת הלב שאנחנו יכולים להגיע. כתוצאה מכך, מחד כמובן אנחנו צריכים לעשות כמה שאנו מסוגלים, אבל למעשה המעשים האלו אינם תלויים בנו, הם תלויים בו ית' שמו. אנחנו מצויים לעשות כפי כוחינו, אבל מה באמת שייך לנו? עומק הבחירה של טהרת הלב הוא זה ששייך לנו. אם אדם מטהר את לבו באמת, בודאי שהוא ממשיך לעשות את אותם דברים שהם רצונו ית' שמו. אבל אותם מעשים עצמם, לא על זה חל עומק הבחירה של האדם, ולפי"ז לא זה עומק העבודה.

עומק העבודה זה לטהר את הלב עד מקום שהאדם יכול להגיע, ולפיכך הוא עושה את המעשים מאותו עומק של טהרת הלב. אבל העבודה היא "מערכי לב", וכדכתיב "לאדם מערכי לב", ועל נקודה זו שהוא נקודת הבחירה שלו, על זה בעומק האדם מקבל את עיקר שכרו, אלא שהרבש"ע הוא טוב ומיטיב ומשלם לאדם שכר גם על מה שהוא עשה, על אף שאליבא דאמת זה לא מעשיו שלו, רק מכיון שזה תולדת הבחירה שלו, לכן הקב"ה משלם.

הרי שניבין ברור א"כ מה חלקינו ומה החלק שממנו שייך להקב"ה ולא שייך לנו: החלק של עומק נקודת הבחירה שייך לנו ורק לנו. מכאן ואילך זה חלקו ששייך להקב"ה. לפיכך האדם צריך לנסות לעשות דברים בפועל עד מקום שידו מגעת, אבל זה תלוי ברצונו ית' שמו. מה שאין כן נקודת הבחירה, שבלב נמסרה לאדם.

**שאלה:** איך באמת בן אדם יכול לבחון את עצמו אם הרצון שלו טהור או לא?

**תשובה:** זה שאלה מורכבת, משני חלקים. יש את החלק שהאדם יכול להרגיש בבירור את הרצון שלו שהוא טהור ואת החלק שאינו טהור. חלק זה נמצא ב"הכרה" באדם. ויש את חלק הנמצא ב"תת הכרה" של האדם, ויש את החלק שנמצא ב"על-מודע" של האדם, שאלו הם נקודות יותר נעלמים.

חלקים הללו (תת-הכרה ועל-מודע) הוא עבודה דקה, ורבותינו מציעים לזה כמה וכמה דרכים. זוהי סוגיא מורכבת מאד ודקה מאד מאד, שעליה עמלו רבותינו כל ימי חייהם.

בלשון כללי מאד, כמו שמבואר ב"מכתב מאליהו" ועוד, אדם יכול לנסות לראות את מחשבות שעולות במוחו שבאות בכהרף עין והולכות בכהרף עין. כאשר האדם פחות מודע לעצמו, ולפעמים אפ"י לא שם לב שהוא חושב את הדברים מחמת שהגיע כ"כ מהר והולך כ"כ מהר, כאשר הוא נעשה לעצמו קצת יותר מודע, אז המחשבות הללו דוחק אותם ואומר לו "לא לא, זה רק במקרה שחשבתי כך, זה לא שייך אלי, ראיתי מה שהוא ולכן חשבתי, וכדו". אבל כשהוא מעמיק בדעתו הוא מבין שהמחשבות הללו הם אלו המחשבות שמגיעות מהמקום הנעלם יותר שבנפש. ואפ"י אם האדם אומר שמחשבות אלו לא שייכים איליו כלל והם הפוכות ממנו לגמרי, הוא מבין ומכיר שעל אף שבכוחות הגלויים שבנפש והרצונות המתגלים הם מתגלים בפנים אחד, אבל במקום הנעלם והפנימי, כמוז וגונו כוחות נעלמים, לפעמים הם לטוב ולפעמים לביש, ושם יכול לראות שמתגלה פנים אחרות לגמרי למהות האדם עצמו.

רוב בני"א מכירים את עצמם רק ממקום החיצוני ביותר בנפש. לפיכך כמעט אין שום בני אדם שמכירים את אמיתת מציאות עצמם. להכיר בעצמו בשלימות, אין שום נברא שיכול להכיר. אבל ככל שאדם נעשה פנימי יותר ועמוק יותר, הוא יותר ויותר מכיר את עצמו.

כאן הצענו דרך אחת איך יכול להכיר הכוחות יותר פנימיים בנפש, ודרך זו הובא בדברי רבותינו. אבל יש עוד כמה וכמה דרכים, שהן עבודות מורכבות יותר. ויש עוד דרך יסודית, שהוא מורכבת יותר, שהוא ע"י החלומות שבלילה. "על משכבי בלילות, ביקשתי את שאהבה נפשי", ומצד כך החלומות בלילה בעצם מגלים בלילה הן את ההרהורים ביום (כמו שחז"ל אומרים, שאין אדם חולם בלילה אלא מהרהורי היום"), וגם מגלים ג"כ את עומק הכוחות הנעלמים שגנוזים בכוחות נפשו של האדם. פעמים רבות האדם חולם חלומות והוא בעצם שולל את כל היחס של החלומות איליו, והוא מייחס את זה לדמיונות בעלמא, אבל המדמה שלו זה בעומק הפסולת של מחשבות של תוכו, ומצד כך בחלומות של הלילה מתגלים דברים שהן בעצם מקום כח העמוק יותר שמכוסה ונעלם ביום, ומקבל פנים מסויים של גילוי בלילה. אלא שצריך כמובן כוונה והדרכה איך להשתמש בחלומות ע"מ להכיר את עצמו יותר ויותר.

רבותינו משתמשים בעוד כמה וכמה דרכים ע"מ להכיר את הכוחות הכהים יותר שבנפש. ר' ישראל סלנטר מדבר בזה בהרחבה, והוא עצמו היה לו כמה עצות, אבל אלו הם דברים דקים מאד.

**שאלה: אם אדם הוא במצב של דכאון, האם מותר להשתמש בצחוק להוציא אותו מהדכאון, אפי' אם בינתיים לא מביא אותו לשום מקום אחר, ורק להוציא אותו מדכאון?**

**תשובה:** זה שאלה מאד כללי. באופן כללי התשובה היא כן, אבל בדרך כלל הבני אדם שעושים את זה הם עצמם נופלים לשחוק ואחרי זה לדכאון.

יש מה שנקרא היום "ליצנות רפואית", כביכול משתמשים בליצנות ע"מ לרפאות את אחרים, אבל בדרך כלל מי שעוסק בזה הוא עצמו צריך רפוא כדי לצאת מהליצנות שנדבקה בו

אם הוא אדם פנימי מאד, שיכול לשייר את כמות הליצנות שמשמש בה ע"מ לשמח אחרים, זהו הענין של ה"שני בדחני" שמבואר בגמ' שאליהו אמר עלינים שהם בני עולם הבא. אבל רוב בני"א ברגע שהם מתעסקים בלשמח את אחרים, הם בעצמם נופלים למטה. יש את המעשה הידוע עם אותו אחד שבא להתייעץ עם רבו והתלונן לפניו שהוא מאד עצוב, והרב אמר לו שילך לבדחן ידוע מסוים שיכול לשמח אותו - ואמר לרבו, "זה אני!"

**שאלה: האם יש בעיא להשתמש בצחוק ע"מ לרפאות מחלות נפש, ולאנשים שנמצאים במבוכה?**

**תשובה:** אני אסביר בלשון מאד קצרה. שאלה זו היא נתייחס לזה: צריך להבין שיש אנשים שמנמצאים במקום כ"כ נמוך, שבמצב כזה שהם נמצאים בו אז השחוק הזה יכול להועיל להם. אלא שצריך להגדיר איפה השימוש בכל דבר, ולהכיר מה הן הגבולים של כל דבר. כשלא תופסים מהו ההגדרה בזה, בני"א תופסים זה כמציאות כללית. ראשית, מי שעוסק בשחוק הזה נופל, וכתוצאה מזה, גם אחרים סוברים שהשחוק הוא חלק ממציאות החיים, והם לא תופסים שהשחוק שהם משתמשים איתו צריך להיות בשיעור ובמקום מסויים. אם היה רק שלב ראשון של הטיפול שהשחוק הוא ע"מ להגיע לנקודות יותר עליונות, תינח, אבל מה שקורה למעשה הוא שבנ"א מתרגלים לתפוס שהשחוק הוא חלק ממערכת החיים.

לכן כל דבר מהסוג הזה, אם משתמשים בו בשיעור ובגבול ובמקום הנכון, יש לזה מקום בקדושה. אבל ברגע שהוא חורג מאותו מקום שראוי להשתמש בו, לא רק שהוא לא מועיל, אלא הופך להיות מזיק.

בודאי כשלוקחים למשל דוגמא של ליצנות רפואית לשמח בנ"א, אז אם יש בן אדם שנמצא בדכאון כ"כ עמוק שאין דרך לשמח אותו אלא בחלק הזה, אז אין ברירה שזהו מה שצריך לעשות. ובאדם שנמצא במצב קצת יותר טוב, אז יש להשתמש בשני חלקים: גם עם שמחה פנימית וגם עם ליצנות חיצונית. אבל ברגע שמתרגלים שה"ליצנות רפואית" הפכה להיות דרך, אז בעצם לוקחים בנ"א הנמצאים במקום יותר גבוה ומפילים אותם למטה.

יתן עוד דוגמא - שמחת חתן וכלה. מה קורה ברוב המקומות של שמחת חתן וכלה? האם זה שמחת חתן וכלה או ליצנות חתן וכלה? שם הוא כבר אינו ליצנות רפואית, אלא לוקחים החתן וכלה שהם נמצאים בהימים הההכי גבוהים של החיים שלהם, ומשתמשים לשמח אותם בליצנות. מאיפה זה נובע? זה כבר מגיע ממקום בנפש שבנ"א תופסים שהשמחה הכוונה שחוק וליצנות. כל זה נובע מחמת שלא מעמידים את הגבול הנכון והשיעור הנכון של השחוק והליצנות במקומה. אלא כיון שהותר למקום מסוים, כבר נפסקה כל הרצועה, ואז הופך להיות שכל שמחה הכוונה הוא ליצנות.

יש צד השוה בין "ליצנות רפואית", שמחת חתן וכלה, ושמחת פורים - שבני אדם תופסים שהכוונה של "שמחה" הוא "ליצנות".





שאלות בכל תחומי החיים בכלל והכרת הנפש בפרט  
יתקבלו בברכה במערכת השו"ת ויועברו למורנו הרב שליט"א  
הכתובת לשליחת שאלות: [rav@bilvavi.net](mailto:rav@bilvavi.net) או בפקס: 03-548-0529  
[בשליחת שאלה בפקס, במספר הפקס שאליו תוחזר התשובה,  
נא לציין מספר פקס שזמין תמיד, או את מספר התא-הקולי של הפקס]

לברורים בנושאי "בלבבי משכן אבנה"  
ניתן לפנות לנייד 052.763.8588 או לדוא"ל: [info@bilvavi.net](mailto:info@bilvavi.net)

החפץ לקבל את העלון השבועי בדוא"ל,  
וכן מקבץ שאלות ותשובות לפי סדר הפרשיות,  
ישלח בקשה לכתובת: [info@bilvavi.net](mailto:info@bilvavi.net)



שיעורי מורנו הרב שליט"א מופיעים ב"קול השון"  
ישראל 073.295.1245 | USA 718.521.5231

### שיעורים שבועי

אנציקלופדיה מחשבה

חולון יום ד' 20:30

משפ' אליאס

רח' קדמן 4

לפרטים 050.418.0306

אנציקלופדיה עבודת ה'

ירושלים - יום ג' 20:30 בדיוק

ישיבה ראשית חכמה

רח' בן ציון אטון 8 הר חוצבים

לפרטים 052.765.1571