



Published on www.bilvavi.net

[Home](#) > דע את מנוחתך 002 צורת החיים של בעל מנוחת הנפש

דע את מנוחתך 002 צורת החיים של בעל מנוחת הנפש

האמונה - היא זו שמביאה למנוחת הנפש

בעומק הפנימי, מה שנותן לאדם את מנוחת הנפש השלימה, זוהי האמונה. כאשר יש לאדם אמונה גמורה שכל מה שנעשה מהבורא יתברך שמו זה לטובה, הרי שיש לו מנוחת הנפש גמורה. אם האמת והאמונה הזו תחדור לכל רבדי הנפש והגוף, תהיה לו מנוחת הנפש גמורה.

הבעיה היא, שמחמת שהאמונה אינה חזקה דיה, יש מקומות בנפש שאליהם אינה מגיעה, וממילא אינה מביאה מנוחה. לדוגמא, אילו היתה לאדם אמונה גמורה שמזונותיו קצובים לו מראש השנה ועד ראש השנה, הרצון שלו להשגת פרנסה היה נחלש, כי הוא היה יודע שזה אינו תלוי בו. אדם רוצה רק דבר שיש לו הוה אמינא להשיגו, אבל אם ברור לו שרק מה שנגזר יש ומה שלא נגזר אין - הרצון נחלש.

העבודה הנדרשת כאשר האמונה אינה חזקה דיה

בעומק, האמונה מסלקת את כל המפריעים למנוחת הנפש. אבל, זה רק בעומק, כי כמעט אין מי שאמונתו שלימה ובוקעת לכל חלקי נפשו עד עומק העמקים, ובאותם חלקי נפש שאותם האמונה לא בקעה, בהם צריך לעשות את כל שאר חלקי העבודות, בכדי להשקיט את הנפש:

- לזהות את נקודת ההפרעה השרשית.
- להשקיט אותה.
- לאחר מכן, להגיע לאט לאט לנקודות היותר קלות, ולהשקיט גם אותן, עד שבסופו של דבר הנפש נהיית רגועה.

מנוחת נפש אמיתית מביאה לחיות חדשה

כאשר הנפש הופכת להיות 'נייחא', האדם מגלה חיות חדשה במנוחה. עד עכשיו, הוא היה רגיל לנוח רק בכדי שהוא יוכל להמשיך להתאמץ; בשבת קודש הוא היה נח, בכדי שביום ראשון הוא יוכל עוד פעם לעבוד. היו אלו חיים של עמל, מנוחה ועמל, לא היתה כאן מנוחה בעצם, אלא מנוחה לצורך המשך האי-מנוחה. הוא הולך לישון בלילה, כי אם הוא לא יישן, מחר הוא לא יוכל לקום ולעבוד. מנוחה כזו, הופכת להיות תרדמה. זו אינה מנוחה שמביאה לא למנוחת הנפש ולא לחיות פנימית, אלא מנוחה שמעמידה את הדבר באופן של תרדמה.

מה שאין כן כאשר האדם באמת משקיט את נפשו, הוא מגלה שיש מקום חדש של מנוחה, שהיא ההיפך של תרדמה. אם חז"ל אמרו שתדמה היא 'אחד מששים שבמיתה', הרי שמנוחת הנפש היא שורש מקור כל החיות. תרדמה - שרשה במיתה, מנוחת הנפש - היא מקור החיות. בשעה שהאדם מצליח להרגיש את החיות שבמנוחה, הוא נמשך אחריה כברזל אחר אבן השואבת. כמו שהרעב משתוקק לאכול, והצמא משתוקק לשתות, כך מי שהרגיש מהי מנוחת הנפש, הוא משתוקק אליה

מי שלא הגיע למנוחת הנפש - אינו משתוקק אליה

מי שלא הרגיש מהי מנוחת הנפש, גם אם יגידו לו ויסבירו לו - אין לו משיכה לזה. משל לעיור שלא ראה מאורות מעולם, שאין הוא משתוקק כל כך לראות אור. לאחד כזה, אין משיכה למנוחת הנפש, אלא להוריד מהמעמסה של החיים; טיפה לנוח, טיפה לצאת לחופש, אבל לא תשוקה למנוחה בעצם. המנוחה אצלו היא סוג של הרפיה מלחץ, אבל לא מנוחה בעצם.

שני הכוחות בנפש האדם: 'שבת' ו'מועדים'

יש כח בנפש שנקרא 'שבת' וכח שנקרא 'מועדים'. שבת קודש היא 'קביעה וקיימא' [חולין קא, ב], היא קבועה, היא אינה תלויה בקידוש החודש. לעומת זה, המועדים כולם תלויים בקידוש החודש. מועדים, זהו כוח של חידוש, כח של 'מקדש ישראל והזמנים', שישראל מקדשים את הזמנים ומחדשים את הזמנים. 'החדש הזה לכם ראש חדשים' - זהו החידוש של יציאת מצרים. עצם המושג שיש 'ראש' לחדשים שהוא ניסן, זהו חידוש. זה תלוי ביציאת מצרים, ויציאת מצרים לא היתה בראשית הבריאה, אלא היא חידוש.

שני הכוחות האלה בנפש האדם נקראים שמחה ומנוחה. השמחה שייכת בעיקר למועדים, והמנוחה שייכת בעיקר לשבת. אמנם, גם בשבת יש הבחנה של שמחה, אבל עיקרה של שבת היא המנוחה.

שמחה - זהו חידוש, מנוחה - היא קביעה וקיימא, דבר שנמצא קבוע, זהו חיבור ל'היה הוה ויהיה', 'לאני הוי"ה לא שנית'. זהו מקור מנוחת הנפש, 'יכירו בניך וידעו כי מאיתך היא מנוחתם' - לא מנוחה של תרדמה, אלא זו מנוחה מאור הבורא יתברך שמו, מנוחה שהיא מחי החיים, מנוחה של חיות. 'שבת קודש מיניה כולו מתברכין' [זוהר שמות סג, ב] - הכל מתברך משבת קדש, היא מקור החיים, היא מקור הברכה, מחמת שהמנוחה היא המקור של החיים. זו אינה מנוחה של שינה חס ושלום. שינה בשבת תענוג - זה לא מצד השפלות שבשינה, אלא מצד המנוחה הפנימית של השבת.

הזוכה למנוחת הנפש - מרגיש מה הם המפריעים לה

מי שכבר הגיע למנוחת הנפש, בשעה שהוא מרגיש רצון שעוקר אותו ממנה, הוא מבטל אותו. משל למה הדבר דומה, לאדם שהתיישב לו זבוב על המצח; הוא אינו מחפש סיבות להזיז אותו משם, אלא הוא מזיז את הזבוב כי הוא מפריע לו! אדם שמרגיש מהי מנוחת הנפש, כל דבר שמפריע לו, ממילא זז משם.

דוגמא נוספת; אדם ישן, ומתעורר לפתע מצלצול הטלפון, מי שאין לו מנוחה - יקפוץ ממיטתו להרים את השפופרת, אבל מי שהחליט שזה הזמן שלו לישון, מוציא את הטלפון מהשקע, וממשיך לישון. הוא מרגיש שהטלפון מעיר אותו מהשינה, ושאלו הוא לא יישן הוא לא יוכל לתפקד, אז הוא מנתק את הטלפון.

כך גם במי שמרגיש מהי מנוחת הנפש, מה שמפריע לו הוא לא עושה, אלא אם הוא חייב מדינא לעשותו. מה שמפריע לו - אינו שייך לנפשו. אין בזה כללים, והדברים משתנים מעת לעת, בתקופות מסוימות מפריע לו דבר אחד, ובתקופות אחרות מפריע לו דבר אחר. מה שמפריע לו פעם, והיום אינו מפריע לו - הוא עושה אע"פ שבעבר לא עשה. כמו שבגשמיות, לילד מפריע דבר אחד, לבחור מפריע דבר אחר, ולאדם בא בימים מפריע דבר אחר, כך גם במנוחת הנפש, פעם מפריע לו הא, פעם מפריע לו דא.

להבדיל אלפי הבדלות, אדם שהוא בעל עסק, איזה עסק הוא עושה ואיזה עסק הוא לא עושה? עסק שמרויח הוא עושה, עסק שמפסיד הוא לא עושה. כך גם מי שיש לו מנוחת הנפש, מעשה שעוקר אותו ממנוחת הנפש שלו - אינו עושה, ומעשה שמשאיר אותו במנוחת הנפש - הוא עושה.

שני הסוגים של עקירה ממנוחת הנפש

שמא יבוא האדם ויאמר, אם כן, לא אעשה שום דבר שמביא לידי התאמצות, כי הרי כל דבר כזה עוקר אותי מהמנוחה, ואם כן בטלה כל העבודה כולה חס ושלום!

אין הדבר כן, אלא צריך להבין שיש שני סוגים של עקירה ממנוחת הנפש. משל למה הדבר דומה, לאדם שנמחק לו חומר מהמחשב; אם המדובר בספר שלם, הוא צריך עכשיו להתחיל להיזכר בכל מה שהוא כתב, ולהתחיל הכל מהתחלה, אבל אם המדובר בכמה שורות בודדות, אמנם הוא צריך להתחיל מהתחלה, אבל הוא יכול לשחזר את זה בקלות.

יש עקירה ממנוחת הנפש שלחזור ממנה זה להתחיל לעבוד מהתחלה, או כמעט מהתחלה, אבל יש גם סוג שני של עקירה ממנוחת הנפש, שאפשר לחזור ממנה די בקלות, לרגע הוא מאבד את ישוב דעתו, אבל כשנגמר הענין, הוא 'חוזר לתלמוד מיד', כלשון הרמב"ם לענין הפסק בתלמוד תורה^[1]. לפעמים, בשעה שאדם עושה מעשה, צלילות הדעת שלו נחלשת מעט, הוא אינו נעקר לגמרי מיישוב הדעת, הוא אינו נעקר מהמנוחה, אבל זו אינה אותה צלילות של מנוחה. אם נמשיל את המנוחה לשינה, זה דומה לשינה שאינה עמוקה לגמרי, ההפרעה היא קלה, ובקלות אפשר לחזור לשינה עמוקה יותר.

מעשה שעוקר את האדם באופן מוחלט ממנוחת הנפש, מצריך לקנות הכל מהתחלה, ולפיכך אסור בשום אופן לעשותו. אבל גם באופן שאין עקירה מוחלטת - אם אין הכרח לעשות את המעשה הזה [כגון בפיקוח נפש, או כשיש חשש של פגיעה חזקה באדם אחר], לא צריך לעשותו.

מעשיו של אדם צריכים להיות לפי מדרגתו האמיתית

גם בענין עבודת ה', כל מה שחייבים מדינא - ודאי חייבים לעשות, אבל מה שלא חייבים מדינא, המודד צריך להיות: מה שמחליש אצלו את מנוחת הנפש, אינו שייך אל המדרגה שלו, ומה שלא מחליש אצלו את מנוחת הנפש, את זה הוא צריך לעשות. אי השייכות אליו, יכול לנבוע גם מאי היותו במדרגת הדבר, וגם מסיבות אחרות.

חז"ל אמרו [אבות פ"ד מ"ב] 'הוי רץ לדבר מצוה'. מהו המודד בענין זה? אם בשעה שהוא רץ, יש לו מנוחת הנפש וישוב הדעת, אז הוא צריך לרוץ, כי זה במדרגתו, אבל אם בשעה שהוא רץ, הוא מאבד את ישוב הדעת ומנוחת הנפש, הרי שהריצה היא מילתא דחסידותא שלמעלה ממדרגתו.

סיבה נוספת לאי שייכות לדבר, היא כאשר אין לאדם את הכלים לעשותו. אדם צריך לדעת, שכמו שאין לעני הוה אמינא לפתוח גמ"ח שבו מלויים לכל אחד מאתים אלף דולר, כך צריכה להיות ההתייחסות לכל פעילות של מצוות וחסדים. מי שאין לו את הכלים המתאימים לזה, אין לו יכולת לעסוק בזה, וזה מוציא ממנו לחלוטין את מנוחתו.

מעשה שהיה, באברך יקר שביקרים שיושב ולומד כל היום, ורצה לעסוק גם בחסד, ולפיכך הוא פתח בביתו גמ"ח לכלי עבודה. בהתחלה, הוא עצמו טיפל בזה, אבל כיון שהוא מתמיד, לאט לאט נפל העול על אשתו. נתקיים בה 'קומי רוני בלילה לראש אשמורות' - ערב ובקר וצהריים וגם באמצע הלילה, באו ליטול ולהחזיר. ואותה צדקת שכבר מטופלת בילדים, במקום לישון במשך הלילה, היתה קמה ועושה מעשי חסד, עד שסוף דבר היא התמוטטה נפשית.

הכוונה היתה ממש נפלאה - עשיית חסד עם הבריות, אבל החסד הזה אינו שייך לאנשים הללו, כי אין להם את הכלים לעשותו. בדרך כלל, בני אדם אינם עובדים לפי כוחות הנפש שלהם, אלא לפי 'מה שצריך', דהיינו לפי מה שנדמה להם שצריך. הם טוענים: 'מה זה משנה אם אני מרגיש שייכות לזה או לא, וכי אדם צריך לקיים רק את המצוות שהוא מרגיש שייך להם? וכמו שכל מצוה אני מקיים כי צריך, כך אקים גם גמ"ח בלי קשר להרגשתי'.

אבל היסוד הוא, שאמנם כל דבר צריך לעשות, וצריך לעשותו במסירות נפש; צריך מסירות נפש לתורה, צריך מסירות נפש למצוות, וצריך מסירות נפש לגמילות חסדים, אבל את הכל צריך לעשות רק לפי מדרגתו. חז"ל אמרו [ברכות לה, ב], 'הרבה עשו כרשב"י [שתורתו אומנתו] ולא עלתה בידם'. למה לא עלתה בידם? כי אינם עושים לפי מה ששייך אליהם.

כשהייתי בחור, הלכתי לאפיית מצות. ידוע ומפורסם, שבאפיית מצות אצל המהדרין מן המהדרין - מנוחת הנפש רבה אין שם. אני הייתי האחראי ליד התנור, כשלפתע ראיתי מישהו שניסה להכניס משהו לתנור, התחלתי לצעוק. ניגש אלי אחי, ואמר לי: 'מצה מצה, אבל בן אדם [כשכוונתו אלי] - זה לא'. כלומר, אולי מצות מהודרות יהיו לך, אבל לא יהיה מי שראוי לאכול אותם.

ודאי שכוונתי היתה לטובה, כוונה של מעשה מצוה, אבל אם אדם נכנס לתוך המצוה ומאבד את כל ישוב הדעת שלו, אין לו שייכות אמיתית לזה. אפשר לומר שהוא עושה 'מסירות נפש' במצוה הזו, הוא כביכול מוסר את הדעת שלו לקב"ה, אבל אין זו מסירת דעת אמיתית מכח צלילות דעת, בבחינת 'תמים תהיה עם ד' אלקיך', אלא להיפך, עשיית מעשים שעוקרים ממנו את הדעת. מעשים שגורמים שהוא נשאר אחריהם חסר דעת, לא 'בן אדם'.

כאשר יש מסירות נפש בישוב הדעת, כמו המסירות נפש של אברהם אבינו ע"ה בעקידת יצחק, מגיעים מזה למדרגות נוראות, אבל כאשר האדם עושה מסירות נפש בלי דעת, בטירוף הדעת, באיבוד המנוחה, אין כאן 'גברא', ואם אין כאן גברא - מסירות הנפש אינה מביאה אותו לשום מקום.

הדרך למדוד את מדרגתו האמיתית

השאלה העומדת בפנינו היא, מהו המדד? כיצד אדם יכול לדעת מה שייך אליו?

אכן, אצל אדם שאין לו מנוחת הנפש, קשה למדוד את זה, אבל אצל מי שיש לו מעט מנוחת הנפש, המודד ברור מאד, הוא מרגיש בבירור מה מביא אותו לידי מנוחת הנפש - ואת זה הוא עושה. כמו כן הוא מרגיש מה אינו עוקר אותו לגמרי ממנוחת הנפש - ואף את זה הוא עושה, אבל מה שמוציא אותו ממנוחת הנפש - הוא אינו עושה. זה מעין הכלל שאומר הרמח"ל בתחילת 'מסילת ישרים', באדם שנמצא במדרגה שכל החיים שלו מכוונים לפי קרבת ד' חושית, שכל דבר שמקרב אותו לקב"ה הוא עושה, וכל דבר שמרחיק אותו מהקב"ה אינו עושה.

כמו שבגשמיות, אדם יודע מעצמו מה ערב לו ומה אינו ערב, ואת מה שאינו ערב - אינו אוכל, כך גם ביחס למנוחת הנפש, הנפש מרגישה מה עוקר אותה ממנוחתה, והיא איננה עושה אותו. היא דוחה אותו מעצמה, כמו מי שמזיז זבוב שיושב על מצחו, ומפריע לו ומבלבל אותו.

חיים בתפיסה של פנים, הם חיי מנוחת הנפש

חיים שנתפסים בתפיסה של פנים, הם חיים שבנויים על גבי מנוחת הנפש, מכאן ואילך, נפתח עולם חדש לגמרי. זה לא גרע מאדם שלומד חומש ויום אחד הוא מתחיל ללמוד משניות, או ממי שלומד משניות ויום אחד מתחיל ללמוד גמרא, לומד גמרא רש"י ומתחיל ללמוד תוספות, לומד בקיאות ומתחיל ללמוד סוגיות בעיון. בכל שלב נפתח לו עוד עולם חדש. הוא הדין בפנימיות, כאשר האדם מגיע למקום של מנוחת הנפש, נפתח לו עולם חדש.

שני אופנים של התגלות והתקרבות לבורא - מכח העצם ומכח הפעולות

השלבים הבאים לאחר מנוחת הנפש, הם הדרגות שמשגים בהתגלות והתקרבות לבורא יתברך שמו. יש שני אופנים שבהם מתגלה הבורא יתברך שמו לנבראים: אופן אחד של התגלות, הוא מכוח פעולותיו. אדם מסתכל ורואה את הבריאה, מתבונן מי ברא את כל זה, ומתוך זה הוא מכיר את מי שברא והיה העולם. אופן אחר של הכרה ברבש"ע, הוא מצד עצם היותו קיים.

להבנת הענין, נמחיש זאת באמצעות משל. כל אדם יודע בודאות, שהוא עצמו קיים, הוא אינו זקוק לשום ראיות והוכחות לכך. אם תשאל אותו מהיכן הוא יודע זאת - עצם השאלה תצרום לו בנפש. אם יבוא אחד ויאמר 'יש לי הוכחה לעצם קיומי; הרי אני נגר שבונה ארונות, אם יש ארון שבנתי - זוהי הוכחה שאני קיים'. הרי ברור שמי שמדבר כך - לשוטה גמור ייחשב. הדבר הוא כל כך ודאי, שאין שום סיבה לספק, ואין צורך לשום הוכחה חיצונית. האדם מכיר את עצמו כקיים, כי הוא קיים. אין 'למה', זוהי הכרת הקיום מצד עצמו.

לעומת זאת, ההכרה במציאות של אדם אחר, אינה מצד עצם מציאותו, אלא מצד דברים חיצוניים. אם הוא נמצא כאן - אני רואה אותו, אם אינו נמצא, מכירים בקיומו על ידי פעולותיו. לפני כן, הכסא היה בצד ימין, כעת נמצא הכסא בצד שמאל. איך זה הכסא מצד ימין לצד שמאל? על כרחך שמישהו היה כאן. אלו הן הכרות חיצוניות, מה שאני רואה ומכיר - זוהי הכרה חיצונית, כאשר אני רואה פעולות ומכח כך אני מסיק שיש כאן מישהו - זוהי הכרה חיצונית. אם כן, את עצמו - האדם מכיר מכח עצמו, הכרה פנימית בעצם, בלי שום ראיה חיצונית, ואילו את הדברים שנמצאים מחוצה לו, הוא מכיר מכח הוכחה

נשאלת השאלה, האם מישהו חי עם זה, שהוא מכיר את עצמו כעצמו? בדרך כלל, האדם חי מהכרת החלקים החיצוניים יותר שלו. הוא מכיר את ההרגשים שלו, את המחשבות שלו, ואת התכונות שלו, הוא אינו חי מעצם זה שהוא קיים, אלא מההכרה במעלותיו. זו אינה העצמיות, הרי כמו שאני יכול להכיר במעלות של עצמי, גם אחרים יכולים להכיר בהן.

אם נתבונן עמוק מאד, נמצא שאנחנו מכירים את עצמנו במה שגם זולתנו יכול בעצם להכיר, ומשם אנחנו מקבלים את החיות. זה ודאי שהאדם מכיר את עצמו יותר מזולתו, אבל סוג ההכרה הוא אותו סוג הכרה שיש לזולתו בו, דהיינו הכרה חיצונית. זוהי הסיבה שהחיות שיש לבני אדם בדרך כלל היא חיות חיצונית, חיות של התפעלות. זוהי חיות שבאה מ'שלא עשני גוי', 'שלא עשני עבד', 'שלא עשני אשה'.

עצם הידיעה שהאדם קיים, זהו מקור החיות שלו. אבל כשאין לו מנוחת הנפש, זוהי ידיעה שרשית עמוקה מאד, שלא מגלה בו חיות.

שני הכוחות הללו, הם למעשה פנימיותם של שני הכוחות שעליהם דברנו לעיל: כוח ההתפעלות והחידוש, מול כוח ההייה. כוח ההתפעלות והחידוש - מכיר דברים חיצוניים, ואילו כוח ההייה שבנפש, כוח המציאות של ה'היה הוה ויהיה' שבנפש - מכיר את הדברים מצד עצמם.

המבט הפנימי - הוא ביחס לעצמו, לזולתו ולרש"ע

כאשר ההכרה שיש לו היא חיצונית, זו גם ההכרה שיש לו כלפי זולתו, וזו גם ההכרה שיש לו כלפי הקב"ה. הוא יכול להכיר את הקב"ה רק מכח 'ראו מי ברא אלה'. הוא מסתכל; שמים מי בראם, ארץ מי בראה, ומכיר שיש בורא ויש מנהיג. זוהי הכרה אמיתית, אבל זוהי הכרה שבאה מהמקום של החיצונית בנפש, ולא מהכרת עצם הנפש.

אדם שנמצא בהתפעלות, לא הגיע לעצם נפשו, ואין לו הכרה אמיתית בעצם נפשו, הוא רואה כל דבר מכח חיצונית נפשו. הרי זה כאדם שזקוק למשקפיים מספר שלש, ולמעשה הוא מרכיב מספר אחד - את הכל הוא רואה מטושטש. מאותו מקום של התפעלות, הוא רואה רק חיצונית.

לעומת זאת, כאשר האדם מגיע למנוחת הנפש, הוא מגלה את עצם ה'אני' שלו. עצם ה'אני' - אינו משתנה לעולם. כל תנודות הנפש שיש לאדם, באות מלבושי הנפש ולא מעצם הנפש. על גבי ה'אני' - יש לבושים שהם מעצם מהותם דברים שמשתנים. בלבושים, הכלל הוא: 'מאי דלביש ברמשא לא לביש בצפרא' [תיקוני זוהר דף סה, א] - מה שהוא לובש בערב, הוא אינו לובש למחרת בבקר.

כאשר האדם מגיע למנוחת הנפש הוא לא חי את התנודות, אלא הוא חי את עצם האני. כאשר הוא חי את עצם האני, הוא מתחיל לגלות שאפשר לקבל חיות מעצם היותו קיים, ולא רק מכח החיצונית. וכאשר הוא מקבל חיות מעצם המעמקים של עצמו, הוא נכנס לעולם שכולו מנוחה. שם אינו רואה את 'האדם יראה לעינים' של זולתו, אלא את 'האלקים יראה ללבב' שבו.

למשל, כאשר רואים את פלוני כועס, במבט חיצוני אומרים שהוא כעסן. או כאשר רואים פלוני שקוע באכילה ושתייה, אומרים בפשטות שהוא תאוותן. אבל כאשר יש לאדם מעמקים פנימיים, הוא רואה כגון נשמה טהורה, שהתלבש עליה איזה לבוש שקוראים לו 'גאווה' או לבוש שנקרא 'תאוה'. אמנם צריך לעמול לנקות את הנשמה מהלכלוך הזה, אבל האדם עצמו הוא עצם זך טהור ונקי.

יש כגון בחינה של 'יראה ללבב' - עצם הלב הוא זך, אלא שיש בו שני לבבות, יש בו גם יצר הרע, שנכנס ללב ועושה שם כבתוך שלו. יש בלב 'לבושים צואים' כלשון הנביא, שצריך להפשיט אותם.

כך גם אצל עצמו, הוא רואה את עצם ההייה של עצמו, ואילו את כל המחשבות ואת כל ההרגשים שלו הוא רואה כלבושים על גבי הנפש. את עיקר החיות, הוא מקבל מעצם ההייה של עצמו. אמנם, גם מהמחשבות וההרגשים, וקל וחומר מהלבושים היותר חיצוניים הוא מקבל חיות, אבל לא את עיקר מקור יניקת החיות.

אדם כזה, חי במקום רגוע ושלו. כאשר האדם זוכה להכיר את עצם האני - יש לו מנוחה. זה מנוחה לא רק מכח כך שהוא

סילק את המרעישים, אלא שהוא מגלה מקור חיות של מנוחה, שהוא עצם ה'אני'. באותו המקום, האדם מחובר לעצם הוויית החיים כולה. הוא מחובר לחיים, הוא מחובר לעצם ההויה של עצמו.

העולה מדברינו, שהאדם מורכב משני החלקים בהכרת ה'אני': הכרת עצמו מכח ההויה של עצמו, והכרת עצמו מכח ההתפעלות שלו. כל זמן שאין לו מנוחה, הוא מכיר את עצמו רק מכוח ההתפעלות, התנועות, החידוש, המחשבות, ההרגשים, המעלות והחסרונות, לעומת זאת כשהוא מגיע למנוחת הנפש, הוא מכיר את עצמו מתוך עצמו.

תכלית הנבראים - להגיע להכרת הבורא ית"ש

ברם, זו עדיין אינה תכלית הנבראים. תכלית הנבראים היא, להגיע על ידי שני הכוחות הללו לבורא יתברך שמו. הכרה אחת במציאות ד' יתברך באה מכוח ההתפעלות, מכח 'מי ברא אלה'. הוא שומע את הרעמים, הוא רואה ברקים, הוא רואה נפלאות, הוא מברך 'משנה הבריות'. הוא רואה נקודות חידוש, וזה מוליד בו התפעלות. כשמגיעים המועדים - הוא חי את המועדים לששון ולשמחה, וזה מוליד בו כח של חידוש והתפעלות בהכרת הבורא יתברך שמו. בפסח - הוא מתבונן בגדלות הגאולה, בשבועות - בגדלות מתן תורה, וכן בכל מועד ומועד, הוא מתבונן באור של הנהגת ד' שהתגלה באותו מועד, ומכך הוא מגיע לעומק של התפעלות בנפש. אבל כל זה בא מכח החיצוניות שבנפש, שמכירה את בוראה.

אבל האדם שהגיע לעצמו באמת, מכיר גם שהקב"ה קיים כי הוא קיים. כמו שעל קיום עצמו אין לו ספק ואין הוא צריך ראיה, כך הוא גם ביחס לקיומו של הקב"ה.

אלו שתי בחינות במה שנאמר [איוב יט, כו] 'מבשרי אחזה אלוק' - יש 'אחזה אלוק' מכח הפעולות של הנפש ושל הגוף, ויש בחינה של 'אחזה אלוק', שכמו שאני מכיר את עצם הקיום של עצמי, כך אני מכיר את עצם הקיום של מציאות ד'.

מי שלא נמצא שם - באמת אינו מבין איך מכירים שם. אדם שמרגיש נפרד מהקב"ה, אין אצלו גילוי של 'קוב"ה וישראל חד', ולכן אינו מבין מאיפה באה ההכרה. יש לו כביכול פיצול אישיות, כמו מי שאינו מבין איך הוא עצמו קיים. אבל כאשר האדם מגיע לאותם מעמקים של הכרת הוויית האני בעצם, הוא מכיר את הקב"ה בעצם.

לסיכום:

- בכל אדם יש שני כוחות: כח של התפעלות, חידוש, וכח של הויה מתמדת.
- בכל נפש, יש את עצם הנפש, ויש את לבושי הנפש.
- עצם הנפש - היא כח הויה המתמדת, קוב"ה וישראל חד, ונגלה בה ה'היה הוה ויהיה' של הקב"ה.
- לבושי הנפש, כח ההתפעלות שבנפש - הוא הכח של 'מחדש בטובו בכל יום מעשה בראשית'.

ראשית, האדם צריך לזהות בעצמו את שני הכוחות האלה. להתבונן, להכיר ולהרגיש, מה הוא מכיר בעצם ההויה שלו ומה הוא מכיר מכח החיצוניות. בעומק הדברים, ה'נשמה' מכרת את עצם הוויית ה'אני', וה'גוף' מכיר את ה'לבושים'. בחינת ה'גוף' צריכה לזהות, שכל הפעולות וההרגשות שיש לו זה אינו עצם ה'אני', אלא רק לבושים שלו. ה'אני' קיים וקבוע, הוא אינו מתנועע ואינו משתנה. הוא צריך לזהות אלו נקודות של תנועות מוציאות אותו ממנוחת הנפש, ומונעות ממנו מלהכיר הכרה חיה של עצם ה'אני'. בכל דבר ודבר שהוא נוגע מכאן ואילך, הוא יכול לחוש בשני הכוחות.

במישור המעשי, אם הוא מגיע רק עם נקודת ההתפעלות, כאשר הוא נפגש עם מישהו שיש לו מידות טובות - הוא מתפעל לטובה, ואם יש לו מידות רעות - הוא יתפעל להיפך.

אבל אם הוא ניגש מכח ההכרת ה'אני' כ'אני', שם הרי כל ישראל הם אחד, ויש לו חיבור מוחלט לנשמות ישראל. אם הוא ניגש מנקודות של התפעלות, הוא רואה גם טוב וגם רע; הטוב - מביאו לקרב, והרע - לרחק. אבל כשהמבט פנימי - לא הביט און ביעקב ולא ראה עמל בישראל, כאשר מגיעים עם נקודת ההויה, אין היא נוגעת בנקודת החידוש, אין היא נוגעת בנקודת הלבושים. הלבושים הם אמנם צואים, אבל אינם נוגעים בעצם הוית הדבר.

חז"ל אמרו [נדרים לח, א] 'טוב עין הוא יבורך' - זה משה רבינו. מאיפה מגיע ה'טוב עין'? אם אדם מגיע למעמקי ההויה, אז החיבור שלו אינו מכח מה שהעין החיצונית רואה, אלא מכח ההויה הפנימית. שם, יש לו רק 'עין טובה'.

הנגיעה במעמקי הויות הנפש, היא הן ביחס לעצמו, הן ביחס לחיבור לזולתו, והן ביחס לחיבור לקב"ה. כל זמן שאין לאדם את אותה ההכרה, הוא מכיר את עצמו מבחוץ, הוא מכיר אחרים מבחוץ, וגם את הקב"ה הוא מכיר מבחוץ. אבל כאשר הוא מגיע לעצם הכרת ה'אני' כ'אני', הוא מכיר את עצמו מתוך עצמו בעצם ההויה שלו, הוא מכיר את זולתו מעצם ההיות שלו [וזוהי בעצם אהבת ישראל מוחלטת], והוא מכיר את הקב"ה הכרה מוחלטת מכח שישראל וקוב"ה חד.

על אברהם אבינו אמרו חז"ל [נדרים לב, א] ש'הכיר את בוראו'. הרמב"ם מפרט שהוא חיפש בשמים, ארץ, שמש, ירח וכוכבים מי ברא את כל אלה, אבל בסוף, ההכרה לא באה לו מכח הראיה וההשגה, אלא 'הציץ עליו בעל הבירה'. מה הכוונה 'הציץ עליו בעל הבירה'? הקב"ה הציץ עליו, והראה לו את עצם ההויה בנפשו של אברהם עצמו. מנוחת הנפש והכרת הנפש, מושרשים במקום אחד, והם היינו הך.

מי שאין לו את הכרת ה'אני', אין לו מנוחת הנפש גמורה, ובודאי שאין לו גם הכרת הנפש גמורה. מי שיש לו הכרה של עצם הויות האני, יש לו מנוחת הנפש, ויש לו הכרת הנפש.

כל זמן שאין לאדם את אותה ההכרה, הרי הוא כמגשש באפלה בבית שיש בו כלי זכוכית, ושובר הנה ושובר הנה, ונחבל הוא בעצמו בשבריו. אבל כשיש לו הכרת הנפש, הרי הוא כאדם שיש לו כלים שיודע איזה כלים יש לו, ולפיכך הוא יכול להשתמש איתם כראוי. הוא בבחינת 'עולם ברור ראיתי', הוא רואה את הדברים בברירות. וכמו שאת עצמו הוא רואה בברירות, כך גם את זולתו הוא רואה בברירות. ומכח זה, גם את הריבונו של עולם הוא רואה בברירות, והוא יכול להיות מראה באצבע ואומר: 'הנה אלקינו זה קוינו לו ויושיענו' [ישעיה כה, ט].

[1] רמב"ם הלכות תלמוד תורה פרק ג הלכה ד: היה לפניו עשיית מצוה ותלמוד תורה, אם אפשר למצוה להעשות ע"י אחרים לא יפסיק תלמודו, ואם לאו - יעשה המצוה ויחזור לתלמודו.

- [דע את מנוחתך](#) [1]

Source: <http://bilvavi.net/shiur> דע-את-מנוחתך-002-צורת-החיים-של-בעל-מנוחת-הנפש

Links

[1] <http://bilvavi.net/daes.menucha>