



Published on www.bilvavi.net

[Home](#) > דע את התבודדותיך הכנה 002 הכנה להתבודדות >

דע את התבודדותיך הכנה 002 הכנה להתבודדות

שלבי הכניסה לעולם התבודדות

לאחר ההקדמה החיונית לעבודת התבודדות שהתבארה בפרק הקודם, נבאר בעז"ה את פרטי הסוגיא בהדרגה, ובפרק זה נעסוק בשלבים המוקדמים שמהווים תנאי כניסה לעולמה של התבודדות.

כיון שהיגשים ללימוד סוגיית התבודדות מצויים בדרגות שונות, האחד מצוי בשלבים מתקדמים, וחבירו עדיין מצוי בתחילת דרכו, הרי שלטובת הענין נתחיל בעז"ה בביאור הסוגיא מהדברים הפשוטים ביותר - בהדרגה, שלב על גבי שלב.

ברם, בטרם נבאר את דרכי התבודדות למעשה, שומה עלינו לערוך היכרות עם תכונת ה'לבד' שבנפשו של האדם.

תכלית אופן לידת האדם

השלב הראשון וההכרחי בעבודת התבודדות שבה אנו עוסקים, היא עצם ההרגל להיות לבד, ולשם כך על האדם להרגיל את עצמו להיות חלק מן הזמנים לבד, כפי שיבואר לפנינו.

בתקופה שקודם ביאתו של האדם לעולם הזה, מקומו היה בעולם העליון, שם הוא שהה עם בני אדם נוספים, ואף כאשר הוא נולד לעולם הזה, בדרך כלל טבעו של עולם שהוא שוהה יחד עם אביו ואמו ושאר קרוביו.

ברם, בין התקופה בה הוא שהה בעולם העליון לתקופת שהותו בעולם הזה, ישנו פרק זמן לא מבוטל של שבעה או תשעה חודשים שבו הוא שוהה במעי אמו, ששם אין לצידו את הנשמות שבעולם העליון, ואף לא בני האדם שבעולם התחתון, אלא הוא מצוי שם לבדו - נבדל מבני אדם.

הבה נתבונן. מדוע הקב"ה סובב שכך היא הצורה בה האדם נולד ומגיע לעולם הזה?

תקופה זו בו העובר שוהה בבטן אמו, משמשת כהכנה לחלק מעבודה פנימית של האדם, שמחד עליו להיות מחובר ומקושר מתוך אהבה שלימה לנשמות ישראל, ובכללות יותר לכל הבריאה כולה, אך מאידך ישנה עבודה פנימית לאדם שעליו להיות לבד, כפי שנתבאר בארוכה בפרק הקודם.

כדי שיהיה כח לאדם לשהות לבדו בעולם הזה למרות שמצויים בו הרבה מאד בני אדם, ובאופן טבעי הנטייה היא להיות קשור ומחובר עם זולתו, לפיכך הכין הקב"ה את התשתית לכך, באופן שקודם לידתו של האדם הוא שוהה בהיותו עובר כט' חודשים במעי אמו לבדו, וכך נקנה אצלו הכח בנפשו שהוא מתרגל להיות לבד, ותקופה זו מהווה הכנה עבורו לכל החיים כולם כדי שיהיה בכוחו להיות לבדו - הוא ובוראו.

הלימוד עם המלאך במעי אמו

ידועים דברי חז"ל (נדה ל ע"ב), שכאשר האדם שוהה במעי אמו, נר דלוק על ראשו ובא מלאך ומלמדו כל התורה כולה.

בעומק, הסיבה שבגינה זוכה העובר למעלה חשובה זו של לימוד כל התורה עם אור גדול על ראשו, יסודה מחמת שהוא מצוי בדרגה עליונה כיון שהוא לבדו.

וכאמור, דרגה עליונה זו מהווה הכנה לחייו הארוכים של האדם בעוה"ז, שמכח הארה זו של נר דלוק על ראשו כשהוא בודד לעצמו, יש בכוחו לשוב ולגלות את מעלת ה'לבד' במשך כל החיים כולם, כדי ששוב יאיר בו אור ה' על ראשו, אור השכינה הקדושה.

בחינת 'יותר יעקב לבדו'

לאחר שנתבאר כי יצירת האדם בנויה באופן של התבודדות כהכנה לביאתו לעולם, ניגש לביאור מהות העבודה למעשה שעל האדם לבודד את נפשו.

באופן כללי, ישנם בני אדם שבטבעם הם פחות נוטים להתבודד ומעדיפים לשהות בחברת בני אדם, לעומתם יש כאלו שבטבעם נוטים יותר לבודד את נפשם מדי פעם, ובמקרים קיצוניים יש שנוטים להתבודד יתר על המידה.

חשוב להבהיר, כי הדברים דלהלן אינם מיועדים עבור אלו שיש להם נטייה קיצונית להתבודד, שהרי אצלם העבודה כמובן צריכה להיות הפוכה, בשאיפה למתן את ההתבודדות הקיצונית ולהגיע לשביל הזהב, והרי שהדברים דלהלן מיועדים לרובא דעלמא שנטיית נפשם הטבעית אינה להתבודדות, אלא בדרך כלל הם מעדיפים להיות מעורבים יתר על המידה בחברת בני אדם.

יסוד מוסד בעבודה הפנימית של כל אדם, בין איש בין אשה, שעליו להרגיל את עצמו שיהיו לו זמנים מסויימים בהם הוא שוהה לבדו. [להלן יתבאר אי"ה מה על האדם לעשות כשהוא שוהה לבד].

זכר לדבר, אנו מוצאים אצל יעקב אבינו שעליו נאמר (בראשית לב, כה): 'ויותר יעקב לבדו ויאבק איש עמו עד עלות השחר'. בפסוק לא נתבאר על מה נאבק המלאך עם יעקב אבינו, ונאמרו בזה דרכים שונות בדברי חז"ל.

אחד מהפנים בביאור הענין, שהמלאך נאבק עם יעקב אבינו על עצם המציאות שהיה שרוי לבדו, ועצם כך שהמלאך הגיע להיות עמו כדי שהוא לא יהיה לבד, היה זה חלק מהמאבק.

למדנו, כי העבודה של בחינת 'יותר יעקב לבדו' אצל כל אדם ואדם, איננה נקנית בקלות, וכדי להעפיל לדרגה עליונה זו האדם עשוי לעבור שלב של מלחמה בבחינת 'ויאבק איש עמו', ועבודת האדם היא להתגבר על כל המפריעים שנאבקים בו תדיר, ורק ע"י מאבק הוא יזכה להגיע לדרגת 'יותר יעקב לבדו'.

יתר על כן, מהמאבק של יעקב אבינו אנו למדים, כי למרות שבתחילה היתה מציאות של 'ויאבק איש עמו', אולם לאחר מכן נאמר 'וירא כי לא יכול לו'.

כלומר, מאבק עיקש עשוי להניב תוצאות, ולהסיר את הגורמים השונים שמונעים מאיתנו להיות לבד.

רתיעה משהיה לבד

בעצם מהות המאבק עם המפריעים, ישנן דרגות שונות אצל בני אדם, יש האוחזים בדרגה שמלחמת 'ויאבק איש עמו' אצלם היא על הדקויות הפנימיות של מעשיהם בזמן שהם שוהים לבד.

לעומתם, יש בני אדם שאצלם המלחמה היא על עצם המציאות של שהותם לבד, עד שלעיתים ישנם כאלו שבמובן הפשוט אין להם כוחות נפשיים להיות לבדם, ובכל פעם שהינם מצויים לבד, הם מרגישים ריקנות, ופעמים שאף חשים פחד מעצם הימצאותם לבד, ומיד מנסים לברוח מה'לבד' כדי לשהות בחברת בני אדם. [פעמים הם זקוקים לחברת בני אדם בפועל, ופעמים הם מסתפקים בקשר עם בני אדם באמצעות טלפון וכדו'].]

העצה המומלצת למעשה עבור אותם בני אדם שמתמודדים עם הקשיים הנ"ל בהיותם לבד, שיקבעו לעצמם זמן קצר שבו הם שוהים לבדם בבית.

בשלב ראשוני זה, אין צורך לשהות זמן רב לבד, אלא ניתן להסתפק בזמן קצר של כרבע שעה ביום, בו האדם מקבל על עצמו לא לשוחח בטלפון, לא לפתוח דלת, ולא ליצור קשר עם הזולת באף אמצעי.

ברם, מפאת הקושי שבדבר, באפשרותם להשתמש בשלב זה אפילו עם כלים חיצוניים שיסייעו להם להיות לבדם.

למשל, בזמן בו הם שוהים לבד, הם יכולים להשמיע מוזיקה קצבית שבכוחה להפיג את החשש או הריקנות. לחילופין, באפשרותם לשריין לעצמם עבודה מאומצת שיתעסקו בה באותו זמן בו הם שוהים לבדם, כגון כיבוס, נקיון, או אפילו קריאת ספר, ובכך נפתחת בפניהם האפשרות להיות לפחות מספר דקות עם עצמם.

כמובן שנקטנו את הדברים דלעיל כדוגמא בעלמא, ומי שהאמצעים הנ"ל אינם מקהים את תחושת חוסר הנוחות בשהותו לבד, עליו למצוא דברים אחרים המתאימים לו כפי מדרגתו ואופי נפשו, שבכוחם להעביר את זמנו בקלות וללא תחושת אי נוחות.

באופן כללי, רוב מוחלט של האנשים מסוגלים למצוא לעצמם את האופן המיוחד להם שבכוחו לסייע להם לשהות לבדם, ולפיכך אף אם אדם מנסה בתחילה לשהות לבדו בסיוע אחד מהאמצעים הנ"ל ועדיין הוא חש חוסר נוחות, עליו לנסות להירגע ע"י אמצעים נוספים שיסייעו לו להיות במשך רבע שעה עם עצמו במצב נינוח ושקט.

כמובן, שאופן זה של ההתבודדות איננו לכתחילה, והוא עדיין רחוק מאד מאד מהצורה הפנימית של ה'לבד', אך למרות הסממנים החיצוניים שנלווים לקביעות זו, אותה רבע שעה ביום שבה הם מצויים לבד, הינה תחילת העבודה עבור מי שלא רגיל להיות לבד ומתמודד עם הקשיים הנ"ל.

אף מי שאינו מתמודד עם קושי מיוחד בהימצאותו לבד, בשלב הראשון של תחילת העבודה, עליו לקבוע זמן של רבע שעה בלבד בכל יום בו הוא מצוי לבדו.

המכנה המשותף לכולם, שכל אחד צריך לפנות לעצמו זמן של רבע שעה ביום בו הוא שוהה לבדו מתוך ישוב הדעת מוחלט, ולבחון את עצמו באיזה אופן הוא מסוגל לשהות לבדו ללא פחד וחששות וללא תחושת אי נוחות.

נשוב ונדגיש, כי כעת אנו עוסקים בשלב הראשון בו אנו עובדים רק על הרגלה של הנפש לשהות לבד, ועדיין איננו עוסקים בדברים שעל האדם לעשות בזמן בו הוא שוהה לבדו.

התבודדות מתוך תחושת רוגע ושלוה

לאחר שהנפש התרגלה להיות לבד באופן קבוע מדי יום ביומו, והאדם חש כי עצם השהיה לבד איננה מלחיצה אותו, אלא הפכה להיות חלק מטבע נפשו, כעת ניתן לעבור לשלב השני, זאת בתנאי שהשלב הראשון נעשה מתוך רוגע ושלוה [כמובן שמשך הזמן הנצרך לקניית שלב זה שונה מאדם לאדם, יש שעוברים שלב זה בקלות ובזמן קצר יחסית, ויש שעבורם נצרך זמן ארוך יותר להתרגל לכך].

השלב השני, הוא להפוך את אותה רבע שעה בה האדם שוהה לבד לזמן מיוחד בו הוא שרוי בתחושת נינוחות ורוגע.

כלומר, בשלב הראשון עיקר העבודה הינה להסיר תחושות של מתח וחששות, ובשלב הבא על כל אדם לאתר דברים שיוצרים אצלו רוגע ושלוה, כדי שאותם דברים ילוו אותו במשך אותה רבע שעה ביום בה הוא שוהה לבדו.

תכלית שלב זה, הינה לדאוג שבאותה רבע שעה בה האדם שוהה עם עצמו, הוא יחוש שלווה ורוגע יותר משאר שעות היום.

עצות מעשיות לקניית רוגע נפשי

מה הן העצות המעשיות שבאמצעותן נזכה להגיע לרוגע נפשי, נינוחות ושלוה?

על כל אחד ואחד לשבת עם עצמו ולבדוק אלו דברים הוא נהנה לעשות בחייו. בכללות הדברים הללו מתחלקים לשני סוגים, האחד הינו דברים שאדם אוהב לעשות עם זולתו, כגון עם בן או בת זוגו, משפחה, ידידים וכדו', והשני הינו דברים שאדם נהנה לעשות דוקא עם עצמו.

ברור מעתה, כי כיון שאנו עוסקים בהמלצות שעשויות לסייע לאדם לשהות עם עצמו לבדו, על כל אחד לברר עם עצמו אלו דברים הוא אוהב לעשות כשהוא נמצא לבד.

כמובן אין להסתפק בדבר אחד בלבד, אלא יש לאתר כמה שיותר דברים אותם כל אדם אוהב לעשות כשהוא לבדו. ולטובת הענין, רצוי שכל אחד יטול דף ועט, ויערוך לעצמו רשימה של דברים אותם הוא אוהב לעשות לבדו.

כיון שאנו עוסקים בזמן קצר של רבע שעה, הרי שכמובן מומלץ לאתר דברים שמתאימים לשהות זמן ז, ולא דברים גדולים שעשויים להימשך זמן רב.

כאמור, ישנם אנשים שאינם מתקשים בעצם השהיה לבדם, ולפיכך באפשרותם לחבר את שני השלבים הנ"ל. אך מי שמתקשה יותר, ובתחילה עצם ההימצאות לבדו מלחיצה ומכניסה אותו למתח גדול, יעשה זאת בשני שלבים, בשלב הראשון – ירגיל את עצמו לשהות רבע שעה לבד ללא חששות ומתחים, ובשלב שני ימצא את הדברים שנפשו נמשכת אליהם וניתן לעשותם כשהוא לבדו, ובאותה רבע שעה ביום שהוא מצוי לבדו, יתעסק באותם דברים.

כאשר הנפש מתרגלת במשך תקופה לייחד לעצמה כל יום לכל הפחות כרבע שעה שהיא נמצאת עם עצמה, והיא עושה את הדברים החביבים עליה, לאט לאט האדם קונה את המקום של ה'לבד' בנפשו.

מן הראוי לציין, כי אדם שנכנס לעולם ההתבודדות וחש שהנפש שלו עדיין רועשת, באותה רבע שעה בה הוא מצוי לבדו, מומלץ שיכנס מיד לפעילות ולהעסיק את עצמו באותם דברים שגורמים לו נעימות, כדי להפוך את הזמן בו הוא מצוי לבדו לנעים ומהנה.

אולם מי שכבר מחובר באופן כלשהו לעולם פנימי מסויים, מן הראוי שיתחיל את אותו זמן של התבוננות והתבודדות בשקט, ורק לאחר מכן יחל בפעילות. כלומר, תחילה עליו לשבת שתיים עד שלש דקות כדי להשקיט את נפשו, ורק לאחר מכן יתחיל בפעילות הנ"ל.

איתור המקום השקט והפנימי בנפש

בטרם נעבור לשלב הבא נקדים, כי הכח הפנימי של ה'לבד', הינו המקום השקט ביותר בקומת נפשו של האדם. באותו מקום שקט ודומם, האדם מוצא בעומק את עצמו ואת אישיותו, ושם בעומק הוא מוצא את מי שאמר והיה העולם, כדברי הפסוק (מלכים א יט, יא-יב): 'והנה ה' עובר.. לא ברוח ה'.. לא ברעש ה'.. לא באש ה'.. ואחר האש קול דממה דקה'.

לפיכך, השלב הבא אליו ניגש בעבודת ההתבודדות, עניינו לאתר את אותו מקום שקט ודומם בקומת נפשו של האדם, שזהו עיקר התכלית בעבודת ההתבודדות, כפי שיבואר לפנינו.

לאחר שהאדם עבר בהצלחה את שני השלבים הראשונים הנ"ל, והרגיל את עצמו במשך תקופה לבדוד את נפשו במשך רבע שעה בכל יום שבה הוא עושה את הדברים שהוא אוהב, ניתן לגשת לשלב השלישי, שבו עליו לערוך התבוננות נוספת בתוך רשימת הדברים אותם הוא אוהב לעשות וגורמים לו נעימות, ובדרך כלל הוא יבחין כי רשימה זו מורכבת מדברים יותר רועשים ומדברים שקטים יותר.

באופן טבעי, ישנם אנשים שכאשר הם יערכו את המיפוי הנ"ל, יבחינו שדוקא החלקים הרועשים, יותר נעימים להם, והם פחות מתחברים לחלקים השקטים, כל זאת מחמת שהמקום אותו הם מכירים בתוך נפשם, הינו המקום החיצוני יותר.

אולם ככל שהאדם בוקע יותר פנימה לתוך נפשו, הוא מגלה שדוקא הדברים השקטים יותר הם אלו שמשרים נעימות ונינוחות בפנימיות נפשו, ואדרבה, ככל שהדבר שקט יותר, כך הוא נעים יותר.

כהגדרה כללית מאד עלינו להבין, שנושאים אלו בהם אנו עוסקים, מורכבים משני חלקים עיקריים, חלק אחד חיצוני יותר שבדרך כלל הינו מובן ומוכר לכולם, וחלק נוסף של כניסה למקום יותר עמוק בנפש, וכדי להשיגו, יש צורך להיפתח לאט לאט לדברים הנאמרים, כיון שאינם מובנים ומורגשים במבט הראשוני.

השלב הראשון שעליו דיברנו, הינו שלב מעשי חיצוני שנקנה באמצעות הרגל יומיומי. בשלב השני, שבו האדם מאתר דברים נעימים שבהם הוא מתעסק בזמן בו הוא שוהה לבד כדי להפוך את ה'לבד' לנעימות, למרות שאיננו שלב שניכר בעין חיצונית אלא הרגשה פנימית, אולם זוהי הרגשה שמובנת לכל אדם ואדם, שהרי כל אדם מכיר את עצמו, ויודע אלו דברים גורמים לו לתחושה של נעימות בנפשו.

לעומת זאת השלב השלישי שבו אנו עוסקים, הינו נעלם מרוב האנשים, ולמרות שמדי פעם הם חווים תחושה של נעימות במקום שקט ורגוע, אולם כתפיסה של חיים, הוא נעלם מאד מרוב רובם של בני אדם, כיון שבדרך כלל הם לא הורגלו להיות לבדם, אינם עוסקים בדברים שגורמים להם לנעימות, וקל וחומר שאינם מצויים במקום השקט בעומק נפשם.

תפיסת חיים מבודדת המשלבת נעימות מתוך שקט, זהו עולם נסתר מאד, נעלם מאד, וכמעט אינו מצוי. [כמובן שישנם בני

אדם שיש להם נגיעה לתפיסת חיים זו, אך אין זו נחלת הכלל, ואף מי שמכיר זאת, הנושא איננו קיים אצלו בצורה מושלמת].

טכניקות חיצוניות להרפיית הגוף

כאמור, שני הרבדים הראשונים בהם עסקנו, הינם שלבים שמובנים ומורגשים לכל אחד, אולם הרובד השלישי שבו אנו עוסקים, לחלקם של בני אדם זהו עולם חדש שאינם מכירים אותו, ולפיכך תחילה צריך להבין אותו הבנה שכלית, לאחר מכן להכין את הנפש לאט לאט כדי שיהיה בכוחה לקבל דברים חדשים מבחינה הכרתית ורגשית, ובשלב הבא נוכל להיכנס למקום עמוק יותר בתוך הנפש.

בזמננו מצוי מאד, שבסדנאות רבות - הן בעניני נפש, או אפילו בחוגים שונים כגון שחיה וכדו', פותחים את הסדנא בכל מיני סוגים של הרפיית הגוף, כגון באמצעות נשימות באופן מסויים, מחשבות שונות, או כל מיני תרפיות למיניהם, שתכליתן להביא את הנפש לידי שלווה ורוגע.

ראשית חשוב לציין, כי מקור חלקם של הדברים הללו הינו מאומות העולם, ומדובר בשיטות ודרכי פעולה שמעורבים בהם טוב ורע באופן מבהיל.

יתר על כן, בשלב מסויים התרפיות הללו הופכות להיות בבחינת טכניקות מעשיות וחיצוניות בלבד, וכמעט אין בכוחם להשפיע על הנפש, כיון שאין בהם גישה אמיתית לעומק הנפש.

שינוי טבע האדם בבגרותו

כדי שהשיטות הנ"ל אכן ישפיעו באופן נכון ויעיל, על האדם לפתוח את עצמו ולהיכנס למקום עמוק יותר בנפשו.

תכלית השלב השלישי בו אנו עוסקים - איתור המקום השקט והנעים בנפשו של האדם, הינה כניסה למקום העמוק והפנימי בנפש האדם.

על מנת שהדברים יובנו כראוי, נפתח בדוגמא. לכל אדם ישנם דברים מסויימים אותם הוא יותר אוהב לאכול, אולם לא תמיד אלו אותם דברים שאהב לאכול בקטנותו, ופעמים שכאשר אדם מתבגר, הוא מתחיל לאהוב מאכלים עם טעמים שונים, סגנונות שונים וכדו'.

הרי, שכאשר הגוף מתבגר והנפש מתבגרת, משתנה חוש הטעם של האדם, ולפיכך יש טעם שהילדים נוטים יותר אליו ויש טעם שהמבוגרים יותר נוטים אליו.

תופעה זו קיימת לאו דוקא באוכל, אלא פעמים שאפילו ההעדפה של בגדים, צורת הבית וכדו', משתנים אצל אותו אדם עצמו, בין זמן היותו צעיר יותר לשנים מאוחרות יותר בחייו.

מקור השינויים הללו, נובע מכך שככל שהאדם מתבגר, רתיחת הדמים שלו נרגעת, ולפיכך טבעיו משתנים והוא נעשה רגוע יותר, שליו יותר, ובהתאם לכך אפילו ההעדפות החומריות שלו מקבלות פנים חדשות.

ברור לכל בר-דעת, כי שינוי זה שבא לידי ביטוי בדברים החומריים, אין מקורו רק מהשינוי בגוף האדם שהפך מצעיר לבוגר, אלא מקורו בהתבגרות הנפשית והפנימית, שחווה שינויים מהותיים במבנה הנפש.

דוגמא נוספת ושכיחה. בדרך כלל מצוי, שאדם צעיר יותר, אוהב משחקים רועשים, מוזיקה רועשת וכדו', וככל שהוא מתבגר [בעיקר הדבר מצוי אצל זקנים ממש], קשה לו לשמוע הרבה רעש. תופעה זו ניכרת וברורה לכל מי שמכיר ילדים ומכיר אנשים מבוגרים.

מי שמביט על תופעה זו שהצעירים יותר אוהבים רעש והמבוגרים אוהבים שקט ברובד החיצוני בלבד, אינו מייחס לכך חשיבות רבה, אולם המתבונן לעומק, מבין כי אין זה ענין גופני גרידא, אלא מונח בזה ענין פנימי עמוק שנובע מתהליך השינוי במבנה הנפש שקיים אצל כל אדם.

נמצינו למדים, כי באופן טבעי ככל שהאדם מתבגר יותר, נפשו מחפשת את הנעימות הפנימית ומוצאת את סיפוקה ברובד השקט והדק המצוי בנפשו.

לפיכך, אדם שהתבגר ועדיין מחפש רעש ותסיסה, הרי הוא כאדם מבוגר שנשאר עם הרגלים וטבעים שליוו אותו בקטנותו.

וכפי שמצוי אצל נערים מתבגרים, שפעמים הם עדיין קשורים למשחקי הילדים מעבר לשיעור והמידה הנכונה.

אלא, שבשונה מאותם נערים מתבגרים שלא התנתקו ממשחקי הילדות - שהינם שייכים למיעוט, תופעה זו של חיבור לרעש בגיל מבוגר יחסית, זהו ליקוי נפשי עמוק מצוי מאד, ומקיף כמעט את רוב בני האדם, כיון שהרצון שלהם לשקט נדחק ונעלם.

אדם שמבין את היסודות הנ"ל ומעוניין להתחבר להתבגרות הפנימית שבנפשו, עליו לערוך רשימה של אותם דברים שגורמים לו סיפוק והנאה [בהם עסקנו בשלב השני], למיין אותם בהדרגה מהדבר הרועש ביותר עד הדבר השקט ביותר, ובהדרגה איטית עליו לעבוד על עצמו שההנאה מהדברים השקטים תהפוך אט אט להיות שלטת בנפשו.

שלב זה, הינו היסוד והבסיס של כל החפץ לבוא בשערי עולם ההתבוננות וההתבודדות הפנימית.

אפילו אדם ששייך למדרגה הקיצונית ביותר ונפשו נמשכת מאד לרעש, בכוחו להגיע לנעימות בדרגה השקטה ביותר שקיימת בנפשו כאשר הוא יעבור בהדרגה מהדברים הרועשים לנקודות היותר שקטות.

ברגע שאדם מגיע למקום השקט ביותר דרך אותם דברים נעימים שהוא מכיר בתוך עצמו, לפתע הוא מבחין שנפתח ונגלה לו עולם חדש שהוא לא הכיר כלל קודם לכן.

שלושת השלבים לכניסה לעולם ההתבודדות

נשוב ונסכם בקצרה את שלושת השלבים אותם למדנו בפרק זה:

בשלב הראשון, יש להתחיל עם הרגל של שהות לבד במשך כרבע שעה ביום, אפילו אם לשם כך נאלצים להשתמש בכלים רועשים מאד.

בשלב השני, על כל אחד לאתר את הדברים שגורמים לו נעימות, כדי שאותו זמן של רבע שעה יעבור בנעימות. [כאמור, מי שאינו נרתע מהשהות לבד, באפשרותו לשלב את שני השלבים הנ"ל יחדיו].

השלב השלישי, שהוא תחילת הכניסה לעולמה הפנימי של ההתבודדות, הינו עריכת רשימה של הדברים שגורמים לאדם נעימות, ולדרג אותם החל מהדברים הרועשים ביותר עד הדברים השקטים והשלווים, ולאחר מכן לעבור בהדרגה מהדברים הרועשים לדברים השקטים, עד שהנפש תתחבר בזמן הנעימות שלה למקום הפחות רועש - לא מתוך כפייה עצמית, אלא מתוך תחושה פנימית של חיבור לנעימות שבדבר השקט, וכך נפתח לאדם צוהר לעולמה הפנימי של ההתבודדות.

החסרון בדילוג על שלבים

חשוב מאד לציין, כי כמו כל עבודה פנימית השייכת לנפש האדם, אין לערוך 'קיצורי דרך' ולדלג על שלבים בטרם הכניסה לעולם ההתבודדות.

פעמים שבתחילה נראה לאדם שהוא עדיין מתעסק עם דברים חומריים, והוא עדיין רחוק מאד מהתכלית של ההתבודדות הפנימית שעניינה קרבת ה' שלימה, אולם כדי שהבנין יהיה שלם ואמיתי, ראוי לבנותו מראשיתו, החל מהשלב של השקט הגוף, דרך איתור הדברים הנעימים, ולאחר מכן הכניסה למקומות היותר פנימיים תהיה הרבה יותר מיוסדת.

אדם שנכנס לעבודה רוחנית פנימית ומדלג על השלבים הראשונים, פעמים שנדמה לו כי הצליח להתחבר לעולם פנימי במהירות, אך לאחר מכן הוא נתקל בקשיים רבים מאד.

בדרך כלל הדבר נובע מדילוג על השלב הראשון והחיוני של ההתמודדות עם צרכי הנפש הבהמית וצרכי הגוף, וכניסה מיידית לעולם רוחני. כיון שכך, חסרים לעבודה הפנימית השלבים הראשונים, ולפיכך היא בלתי מיוסדת וקשה הרבה יותר.

האופן המומלץ לרוב בני האדם, הינו להתחיל מהשלב התחתון ביותר, ולטפס בסולם שלב על גבי שלב. ואפילו אם פעמים נדמה לאדם כי הוא כבר עבר שלב מסוים ומצוי במקום עליון יותר, בדרך כלל לא יזיק לו אם יתחיל שוב מהתחלה, ויבנה את ההתבודדות בצורה רגועה, טובה, פנימית ונעימה.

למרות שעולם ההתבודדות מורכב מקומה שלימה של העבודה הפנימית של האדם, והנקודה העליונה אליה האדם צריך לשאוף היא התבודדותו עם בוראו במצפוני לבבו, שזו תכלית הבריאה כולה, אך אם לא נבנה את ההתבודדות מהקומה התחתונה, אלא נדלג מיד למעלה, כמעט מובטח שיהיו ליקויים רבים מאד בדרך.

עצות מעשיות להשראת רוגע ושלוה

עתה נמנה מספר עצות מעשיות, שיסייעו לכל אחד להפוך את הזמן שבו הוא מצוי לבדו, לנעים ושלו:

המקום שבו האדם שווה לבדו, עליו להיות הנאה, הרגוע והשלו ביותר שבאפשרותו לאתר.

רצוי מאד שהמקום בו האדם מצוי בזמן שהותו לבד, הינו פתוח לנוף, באופן שניתן לראות משם את השמים וכמה שיותר אופק רחב. לחילופין, אם אין אפשרות לאתר מקום עם שמים ואופק רחב, ניתן להשתמש בתמונות נוף שמעניקות השראה מסויימת לקומת נפשו של האדם.

מן הראוי להשתדל להיות לבוש בצורה נעימה, כל אחד לפי עניינו ומהותו.

מומלץ מאד להשמיע בזמן זה ניגוני רקע [של קדושה] רגועים ונעימים.

מעבר לכך, כל אדם מכיר את עצמו, ובדרך כלל הוא מודע לאותם דברים שמועילים לו להרגעת הנפש, כגון קריאת ספר טוב [בתנאי שאינו עסוק בהבלים ובדברי הבאי], ריחות שונים של בשמים טובים, דבר מאכל [חטיף] מסויים, שתיה קלה [לא באופן שממלאים את כרסו] וכדו', וכל אחד לפי עניינו יאתר את אותם דברים שגורמים לנפשו רוגע ושלוה.

כאמור, בפרק זה עסקנו בשלבים הראשונים בלבד של ההתבודדות, כדי שהעבודה תהיה בבחינת 'סולם מוצב ארצה' של השקטת הנפש הבהמית, וזכה להגיע לבסוף ל'ראשו מגיע השמימה' בהתבודדות שמובילה לקרבת ה' אמיתית ושלימה.

תמצית וסיכום הנקודות שלמדנו:

(א) התקופה בה האדם שווה בבטן אמו כשהוא לבדו, תכליתה להקנות לו כח בנפשו שיתרגל להיות לבדו, ומהווה הכנה ותשתית לעבודת ההתבודדות של האדם עם הבורא ית"ש.

(ב) המעלה העליונה של לימוד המלאך עם האדם בהיותו בבטן אמו, הינה מחמת שהוא מצוי בדרגה עליונה כתוצאה מכך שהוא שרוי לבדו.

(ג) מהמאבק של יעקב אבינו עם המלאך למדנו, כי מחד מעלת ההתבודדות אינה נקנית בקלות, והנכנס בשערי ההתבודדות עשוי להתמודד עם מפריעים שונים שיאבקו בהשגת מעלה זו, ומאידיך למדנו כי מאבק עיקש עשוי להניב תוצאות, ולסלק את כל המניעות והמפריעים בדרכו.

(ד) בשלב הראשון של הכניסה לעולם ההתבודדות, יש צורך לקנות את עצם ההרגל לשהות לבד, באמצעות הקדשת זמן של כרבע שעה ביום לשם כך. בשלב זה, שהינו הכרחי וחיוני עבור אלו שיש להם רתיעה משהות לבד ומחפשים תדיר לשהות בחברת בני אדם, ניתן להשתמש בכלים חיצוניים להעברת הזמן, כגון שמיעת מוזיקה, קריאת ספר, התעסקות בעבודה כלשהי, כגון כיבוס, נקיון וכדו'.

(ה) לאחר שהנפש התרגלה במשך תקופה להיות לבד מדי יום, ועצם השהיה לבד איננה מלחיצה, ניתן לעבור לשלב השני שהינו איתור הדברים שכל אחד נהנה מהם באופן אישי, כדי שבזמן ההתבודדות האדם יוכל להתעסק באותם דברים, שיביאוהו לידי תחושה של שלוה ורוגע יותר משאר שעות היום.

(ו) בשלב הבא של עבודת ההתבודדות, יש לאתר את המקום השקט בקומת נפשו של האדם. שלב זה נעשה באמצעות דירוג של אותם דברים שגורמים לאדם הנאה, החל מהדברים הרועשים עד הדברים השקטים ביותר, ולאחר מכן על האדם לעבור בהדרגה איטית מהדברים הרועשים לדברים השקטים.

(ז) שלב זה, הינו היסוד והבסיס של הנכנס בשערי עולם ההתבודדות, ותכליתו הינה התחברות לבגרות הפנימית שקיימת בנפש האדם, והוא עשוי לחשוף בפניו עולם חדש שלא הכיר קודם.

(ח) למרות שבתחילה נדמה לאדם כי בשלבים הראשונים הוא מתעסק עם דברים חומריים שרחוקים מתכלית ההתבודדות, ישנה חשיבות גדולה לערוך את שלושת השלבים הנ"ל צעד אחר צעד, ללא 'קיצורי דרך', כיון שהמדלג על פרטים שונים, עלול להיתקל לאחר מכן בקשיים רבים, מאחר ועבודתו אינה מיוסדת ובנויה כראוי.

ט) בחירת המקום והתנאים לעריכת ההתבודדות: איתור מקום נאה, שקט, רגוע ופתוח לנוף עם אופק רחב ככל האפשר [לחילופין, ניתן להשתמש בתמונות נוף]. להיות לבוש בבגדים נעימים ומשוחררים. מומלץ להשמיע ניגוני רקע רגועים. השראת רוגע ושלוה באמצעים נוספים, כגון ריחות אהובים, דבר מאכל חביב, שתיה קלה וכדו'.

- [\[דע את התבודדותך הכנה\]](#) 1]

Show featured image:

0

Source: <http://bilvavi.net/shiur/להתבודדות-הכנה-002-הכנה-ללהתבודדות>

Links

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