

ארבע וסודות



שיחת חברים חלק ב' פתח כניסה לעולמינו הפנימי

"רוח שטות" רגעית של היצר הרע שאני שוב מתחרט עליו, אלא פשוט כי להגיד שאני בכלל לא ארצה מותרות זה נראה לי קצת מעבר למדריגתי...

אבל זה לא רק זה... יש עוד קושי, שאולי קצת קשור לזה, אבל נראה לי שהוא באמת קושי בפני עצמו... זה שפשוט אין לי מספיק יישוב הדעת באמצע היום לשבת ולהתבונן עמוק. במשך היום כשאני הולך ופועל, הרי סוף סוף עיקר מחשבותיי עסוקות במה שאני עושה, והן לא כ"כ רגועות ושקטות להתחיל להתעמק בפנימיות רצונותי ומידותיי, ולהחליט כל מיני החלטות דקות ועדינות כמו אלו שדיברנו עליהן שבוע שעבר... כשאנחנו יושבים ומדברים ומנתחים את המידות, הכל נראה ברור, וודאי מה שאני רוצה זה המידות הטובות ולא הרעות. אבל להוריד את זה למעשה שאוכל להחליט ככה פתאום באמצע היום, זה נראה לי קצת רחוק... קצת מעבר ליכולתי...

צבי: כלפי הנקודה הראשונה, כנראה התחלת עם רצון מדי חזק. כשאתה מנסה לעקור רצון שלילי, אתה צריך להתחיל עם רצון חלש, שזה שאיפה קרובה למדריגה שלך, ולא לקפוץ לעקירת רצון שהוא באמת מעבר למדריגתך. אבל עיקר הקושי שחיווית מונח כנראה בנקודה השנייה שהעלית, אז בוא ננסה להרחיב עליה קצת.

והאמת היא שאתה צודק - קשה מאוד מאוד להיות טרוד בעניינים מעשיים, ואז פתאום לעצור ולנסות להכריע בין המידות. הרי זה פשוט: אדם שחי כל היום בעולם המעשה מחוץ לבית המדרש, אינו יכול פתאום להגיע לבית המדרש ומיד להתחיל להכריע בין כל

יותר ולגלות איפה מונחת נקודת הקושי ואיפה נמצאת נקודת המפתח שדרכה נוכל כן להיכנס ולהצליח. אז אם ניסית ונתקלת בקושי, זוהי הזדמנות מיוחדת בשבילנו להוריד את הדברים קצת יותר למעשה, והרי זו כל המטרה שלנו - שנוכל לחיות את כל הדברים בפועל ממש ולא רק בתיאוריה...

יעקב: יפה מאוד - זה נותן לי מבט חיובי על הקושי... מאוד מחזק...

עב"פ נקודת הקושי שנתקלתי בה היא ככה: שבוע שעבר תיארונו שכאשר האדם מודע למידותיו, אז הוא בוחר לא רק מה לעשות, אלא גם לאיזו מידות להקשיב ולהזדהות איתן, ואלו מידות הוא מרגיש שאינן ישרות ונכונות והוא לא באמת רוצה להזדהות איתן. אבל כשאני מנסה לעשות ככה למעשה זה נראה לי קצת מופקע מן המציאות... בוא נגיד שלמעשה יש לי איזה פיתוי לקנות משהו שאני לא צריך, או להגיד משהו שאני לא צריך להגיד - בוא לא נדבר על איסורים ממש, ששם באמת צריך לעבוד עם יותר תוקף, אלא משהו סתם מיותר. הרי במצב כזה כבר להתגבר בפועל זה קשה, אבל אם אני מתאמץ, אני יכול ברוב המקרים להצליח. אבל להגיד לי שאני פשוט אבחר לא להתחבר למידה הזו, ולבחור שאני בכלל לא רוצה את זה? זה נראה לי בלתי אפשרי - עכשיו אני מרגיש שאני כן מאוד רוצה את זה...

צבי: אתה מתכוין למה שחז"ל אומרים (נדרים לב:): "בשעת יצר הרע לית דמידכר ליה ליצר טוב"...

יעקב: לא בדיוק כך... אני לא מדבר עכשיו על

רקע: בשבוע הקודם יעקב וצבי למדו שכאשר מעמיקים בהבנת מידותינו, זה נותן לנו אפשרות לבחור לא רק אלו מעשים אנחנו עושים, אלא גם עם אלו מידות אנחנו בוחרים להזדהות, מה שמי כניס את האדם לתוך חיים של עלייה פנימית.

יעקב: נו, צבי - אתה מוכן להמשיך ללמוד על הנושא של המידות שלנו, או שאתה כבר עובר למשהו אחר?

צבי: יעקב, אתה מוכן להמשיך מאיפה שהפסקנו שבוע שעבר? עד עכשיו הכל מובן?

יעקב: האמת היא שהייתי רוצה לחזור קצת על מה שדיברנו שבוע שעבר... במשך השבוע חשבתי על מה שדיברנו וניסיתי קצת להגשים אותו, ונתקלתי קצת באיזה קושי...

צבי: אז אדרבה, בוא נשמע ממך...

חשוב לציין שזה באמת כלל גדול בכל עבודה פנימית, שעיקר ליבון הדברים מגיע דווקא ע"י זה שלוקחים את הדברים המופשטים ומנסים להוריד אותם יותר "למעשה", ואז מגלים שמה שהיה נראה כה פשוט איננו באמת כ"כ ברור... לפעמים זה ב"השבות אל לבך", שפתאום אתה מגלה שמהו שהיה נראה לך תמיד כברור ופשוט באמת אינו כ"כ פשוט בתוך הלב. ולפעמים זה בענייני עבודה מעשית, שיש רעיון שלפום ריהטא היה נראה קל מאוד להגשים, ופתאום כשזה מגיע למעשה לא באמת מצליחים לעמוד בו כל כך. וזה מחייב אותנו להתעמק עוד

צב"י: העניין של קביעות זמן לחשבון הנפש הוא באמת סוגיה שלימה שכוללת הרבה חלקים. למשל, יש קביעות זמן לברר לעצמו מה חובתו בעולמו, יש חשבון הנפש של תשובה על מעשיו הלא נכונים, ויש גם חשבון הנפש של תכנון מטרותיו ושאיופותיו לעתיד ואיך להגשים אותן, וכו'. אבל אני רוצה עכשיו להתמקד בנקודה מסוימת שבחשבון הנפש שיכולה לעזור מאוד מאוד לפתח את המודעות שעליה דיברנו מקודם. הכח הזה הוא חלק מכח ההתבוננות שנקרא "אור חוזר". אור חוזר זה כח בנפש האדם להפעיל בחזרה, בתוך מחשבתו, חוויה שהוא כבר חווה בעבר, ולהתעמק בו יותר ממה שהוא היה יכול להתעמק בשעת מעשה.

יעקב: זה יותר מסתם דמיון, שהאדם מדמיון שוב משהו שכבר קרה?

צב"י: ודאי שזה מתחיל עם כח הציור. זה לא דמיון שלילי שממציא משהו שלא קיים, אלא זה ציור של אמת, שחוזר ומצייר לפניו דבר אמיתי בדיוק כמו שזה קרה. אבל כאן מצטרף כח חדש באדם, והוא הכח להתעמק יותר במעשה ולגלות רבדים יותר עמוקים שהיו קיימים בשעת מעשה, רק שבגלל חוסר יישוב הדעת, הוא לא היה מודע אליהם בשעת מעשה כמעט כלל. עכשיו, כשהוא "חוזר" על הסיפור, הוא מגלה ו"זוכר" את אותם התחושות והרצונות שהיו אז נעלמים.

כשרק מתארים את זה, זה אולי נשמע קצת בלתי מציאותי, אבל מי שינסה את זה יגלה שזה כח אמיתי באדם, וזה השלב הראשון שצריכים בכדי להגיע למודעות שדיברנו עליו מקודם. ודאי שהמטרה היא לחיות תמיד עם מודעות בשעת מעשה, אבל עכשיו אנחנו מגלים את השלב הראשון של העבודה. השלב הראשון הוא שאם לא היתה לנו מודעות למידותינו בשעת מעשה, לכל הפחות נוכל לשבת בסוף היום ולקחת כמה מעשים וחוויות שעברו עלינו באתו יום, ולהתבונן בהם. וכנ"ל, צריכים להתבונן באופן של ציור, כלומר לצייר את מה שכבר קרה כאילו שזה קורה עכשיו ממש, ועי"ז "לחוות אותו" עוד פעם עם מודעות למה שבאמת היינו מרגישים כאשר חוונו אותן החוויות. וככל שנתרגל לזה עוד ועוד,

הדרך לתקן אותם זה ע"י מהלך החיים של מודעות תמידית למידות, ולכן זה המסלול שאנחנו שואפים להיכנס אליו.

אבל אנחנו עדיין צריכים להתייחס גם לחלק המעשי שהזכרנו מקודם - מהי העצה למעשה? יש לנו יעד ברור - לחיות עם מודעות תמידית למידותינו. אבל איך נגיע

מקורות ומקבילות

עיקר ליבונם של יסודות העבודה זה כשמביאים אותם למעשה - עלי שור ח"א מבוא לשער א' א"א לאדם לחיות בתוך עולם המעשה וכל הזמן להתעלות במידותיו - דע את הרגשותיך עמו' י"ג-י"ד. יסוד עבודת המידות זה לחיות בתמידות עם מודעות להרגשותינו - דע את הרגשותיך עמו' ד'. ביאור דברי המס"י פרק ג' - ביאור בלבבי משכן אבנה על מסילת ישרים שם.

לשם? איך קונים את המודעות הזאת, ואיך לא מאבדים אותה כאשר נכנסים ליום של פעולות מעשיות או של לימוד?

יעקב: כן, בדיוק. זה כנראה עיקר מה שחסר לי...

צב"י: אז העצה המעשית היא באמת נקודה יסודית מאוד מאוד, כי בלעדיה כל מה שאנחנו לומדים יכול להישאר כדברים ה"פורחים באויר" שלא נוכל להגשים באמת הלכה למעשה. אז מהי אותה עצה? זה מה שכותב המסילת ישרים בפ"ג: שהאדם צריך לקחת זמן להתבונן על מעשיו הן בשעת מעשה והן שלא בשעת מעשה. והנראה ככוונת דבריו, שודאי המטרה היא שאפילו בשעת מעשה האדם יחיה עם המודעות שדיברנו עליו, והוא יבחר בטוב תמיד כבר בשעת מעשה. אולם, להגיע לשם זה מאוד מאוד קשה! ולכן נתן המס"י "סולם של עלייה" איך להגביר את המודעות לאט לאט, ומהי העצה? להתחיל עם קביעות של חשבון הנפש שלא בשעת מעשה.

יעקב: אבל מה הקשר בין קביעות של חשבון הנפש למודעות התמידית שדיברנו עליו? לכאורה חשבון הנפש זו סוגיה אחרת, של תשובה - מה זה קשור למה שאנחנו מדברים עליו?

הויכוחים שקיימים בבית המדרש. הרי הוא לא חי שם, ובהכרח שהוא לא באמת מבין וקולט את כל הדקויות שעומדות מאחורי כל הצדדים של הויכוחים! וזה אותו דבר עם מידותינו - מי שלא חי בתוך מידותיו בתמידות, בהכרח שהוא לא יצליח פתאום להיכנס בשעת ויכוח ולהכריע ביניהן! וכמו שאמרנו - להכריע מה לעשות למעשה הוא כן יצליח, כי הרי שם הוא חי כל היום, בהחלטות מה לעשות למעשה. אבל להכריע באמת ברמה של מידות, איך להרגיש, יצליח רק מי שחי עם המידות בתמידות.

יעקב: אז מה העצה למעשה - איך מגיעים לזה? הרי אנחנו באמת עסוקים כל היום בכל מה שאנחנו צריכים לעשות...

צב"י: יש שני חלקים כאן - צריכים לתת כאן עצה למעשה, אבל צריכים גם להבין מה היעד שאליה העצה חותרת, בבחינת "סוף מעשה במחשבה תחילה". עד עכשיו תיארו בעיקר את היעד, ועכשיו הוא התברר עוד קצת: היעד הוא לחיות באופן תמידי בתוך מידותינו. זאת אומרת, שבמשך כל היום, עם כל העיסוקים שלנו, אנחנו נחיה עם מודעות פנימית לתנועות של מידותינו. למשל, היינו שמחים, ואז התחלנו טיפה לדאוג, ואז נרגעה הדאגה, ואז טיפה נלחצנו, ואז נהנינו ממה שהיינו עושים והתחברנו אליה... משך כל היום ישנן תגודות בתוך מידותינו. והמטרה הסופית היא שפשוט נחיה את מידותינו לאורך היום עם מודעות עצמית גבוהה, מה שיתן לנו גם את האפשרות לכוין את מידותינו יותר ויותר אל הכיוון הנכון ובדרך הנכונה.

יעקב: לחיות עם מודעות תמידית למידות זו באמת המטרה של כל עבודת המידות!?

צב"י: זה לא המטרה, אבל זה כן הדרך! זה דבר ברור - כל רבותינו בעלי המוסר חיו ככה, עם מודעות עצמית גבוהה מאוד. וע"י כן הם הבחינו כל מיני דקויות בעצמם שאנחנו בכלל לא שמים לב אליהם, ורק ע"י כן הם היו יכולים להתעלות למדרגות של השלימות במידות שאליהן הם הגיעו... ודאי שבסוף המטרה זה לתקן את מידותינו בפועל, להידמות לה', ולהידבק אליו, אבל

מדור תיקון המידות מנוחת הנפש בזמן מלחמה

הם הבסיס של החיים. מעין זה כלפי העבודה הפנימית, שבזמן שיש הפרעה גדולה למנוחת הנפש, צריכים לפני כל עבודה אחרת לנסות להגן על האיזון הפנימי, ורק על הבסיס הזה להמשיך לעבודות אחרות.

ננסה כאן, א"כ, לנסות להיעזר במבט ארבעת היסודות בשביל ללמוד איך נוכל לשמור על האיזון והרוגע הפנימי גם במצבי חירום ולחץ כאלו.

המנוחת הנפש שבאה מצד יסוד האש היא כח אדיר של בטחון שיכול לאזן את הפחד החד של יסוד האש, כמו בזמן של אזעקה וכדומה. זהו עניינו של "סגולת הנפש החיים", שעניינו שהאדם יתרום לזכור ולהמחיש לעצמו את המציאות האמיתית הפנימית שכל מהותו של כל הבריאה אינו אלא רצון ה' שהתגלמה לעינינו בכל צורתו שאנחנו מכירים, אבל פנימיות מהותו אינו אלא רצון ה' שה' מחיה אותו כל רגע. כאשר האדם ממחיש לעצמו את היסוד הזה ומנסה להרגיש ולהפנים את המבט הזה, זה נותן מנוחה פנימית שיכולה לרוכך גם את הפחדים הכי חזקים. ואף שבמשך היום אינו חי עם מודעות והרגשה שלימה למדריגה הגבוהה הזו, מ"מ בזמן של סכנה ממשית זה חלק מעבודת האדם, להמחיש לעצמו את הדברים עכ"פ במדריגת התעוררות חזקה לשעתה, וזה מאזן את תוקף הפחד של הסכנה, וגם משאיר רושם של אמונה ובטחון שמתחזק כל פעם. [למי שזוכה לחיות ככה בתמידיות, זה מגיע באופן טבעי, מיסוד הרוח ולא מיסוד האש. אך, למי שצריך להתרומם למדריגה הזו שמעבר למדריגתו, זה שייך ליסוד האש, כמו שנתבאר].

המנוחת הנפש הפנימית שמצד יסוד הרוח [המקביל לכיוון הכללי של תנועת החיים], שורשה בתודעה שגם מצב המלחמה והלחץ הוא חלק ממסלול החיים, ולא נקודה בעייתית מבחוח שסותרת ומפריעה למסלול החיים. אנחנו מאמינים שכל מצב קושי

שאלה: איך אני יכול להיעזר בשיטת ארבעת היסודות בכדי לשמור על מנוחת הנפש שלי ושל בני ביתי בזמן המלחמה?

תשובה: אצל רוב האנשים, זמן מלחמה הוא זמן של לחץ מוגבר. הלחץ מגיע הן מצד דאגה ופחד מסכנת המלחמה עצמה, ובפרט בזמן ששומעים אזעקות תכופות ויירוטים וכדו', והן מצד הפרת סדר היום כתוצאה מסגירת מקומות העבודה והלימודים. ולפעמים כאשר יש כמה נפשות בבית, מספיק שרק אחד מהם יהיה בלחץ בכדי שזה כבר יפר את שלוות הנפש של כל בני הבית, כי הלחץ של אחד יכול לגרום לו להתווכח עם אחרים, מה שילחץ גם אותם, ובפרט כאשר אין להם סדר יום רגיל, וכידוע.

היסוד הראשון שצריכים לדעת הוא כי בזמני לחץ כאלו, ההתמקדות העיקרית של האדם בעבודתו צריכה להיות קודם כל לשמור על איזון ומנוחת נפשו. ככלל, הבסיס והשורש לכל עבודה הפנימית של אדם הוא שהוא יהיה רגוע ושליו עם עצמו. כאשר יש את המנוחת הנפש הזאת, האדם יכול להתבונן בפנימיותו, להכיר את עצמו, ולאט לאט לשנות את עצמו, אבל כאשר אין את המנוחה הבסיסית, זה כאילו פתח הכניסה לעולמו הפנימי נעלם, והאדם חי בניתוק ממהותו האמיתית - ה"אני" שלו. ולכן, כאשר מגיעה תקופה של ריבוי לחץ שמעמיד את המנוחה הזו בסכנה, עדיף לאדם להשהות עניינים אחרים בעבודתו העצמית בהם רצה לעסוק או אפילו כבר באמצע לעסוק, ולהתמקד בראש ובראשונה בשמירת מנוחת הנפש.

בתור משל, ניתן לדמות את זה לפעולת החייה של איש הצלה למי שניזוק ח"ו בתאונה. השלב הראשון והבסיסי שצריכים לעשות, לפני שמטפלים בנזקים ספציפיים, זה להחזיר או לשמור על הדופק והנשימה, כי אלו

באופן טבעי כבר נחיה יותר "בתוך הסוגיה" של מידותינו, עד שנוכל להגיע לאט לאט לשלב הבא, לחיות עם מידותינו במודעות גם בשעת מעשה.

יעקב: זה נשמע באמת כ"סולם של עלייה" - הלואי שאזכה!

צבי: גם אני, בעזה"י!

יעקב: אתה עדיין צריך להסביר לי איך כל זה קשור לארבעת היסודות שלמדנו עליהם, אבל נראה לי שהיה כדאי ללבן יותר את מה שלמדנו שבוע שעבר. ואני כבר מחכה להמשך בעזה"י שבוע הבא...

סיכומים שיחת חברים

בכדי שנוכל לבחור בין מידותינו ולהחליף ביניהם ע"פ החלטותינו, אנחנו צריכים לחיות עם מודעות תמידית למידותינו ולתנודותיהן לאורך היום. ויש בכך קושי גדול, כי החיים המעשיים וטירדותיהם מוציאים אותנו מהמודעות הזו.

השלב הראשון (לפני הפתרון) הוא להבין את הצורך לחיות עם מודעות תמידית למידותינו, ולהחליט לשאוף ולחפש דרך להגיע אליה.

אחת הדרכים היסודיות להגיע למודעות הזאת היא ע"י שהאדם מייחד זמן שקט "אחר המעשה", כגון בסוף היום, לחזור על כמה דברים שעברו עליו באותו היום. ובאותו זמן שקט, האדם משתמש עם כח ההתבוננות לחזור ולצייר לעצמו את מה שעבר עליו, אבל גם להתעמק יותר ולהתבונן באיך הוא הרגיש באותו זמן בתוך מידותיו. ואף שבשעת מעשה הוא לא היה מודע להרגשותיו ומידותיו אלו, מ"מ ע"י כח ההתבוננות הוא יוכל לחזור ולגלות את ההרגשות האלו.

ההתרגלות והקביעות לגלות הרגשות ומידות דקות "לאחר המעשה" תגרום לאדם להתחיל לחיות איתם יותר ויותר, עד שהוא יוכל לפתח מודעות גם "בשעת מעשה".

בכדי לאזן את הלחץ והחומרה של המצב, וצריכים לספק את זה לנפש בכדי לשמור על מנוחת הנפש הבסיסית.

המנוחת הנפש שמצד יסוד העפר [המקביל לכוחות הקביעות והיציבות שבאדם] מגיע מכח היציבות והקביעות של סדר החיים, וזאת המנוחה שהכי מופרת כל פעם שיש יציאה גדולה מן השגרה. אך, האדם המודע לצורך בשמירה על יציבות סדר החיים [ככל שניתן לפי המצב] עדיין יכול לדאוג שההפרעה תישאר מצומצם למידת ההכרח ולא תתפשט יותר מדי. למשל, מצוי שבזמן שאין לימודים לא כ"כ מקפידים על סדר היום, אבל מי שמכיר שקביעות ויציבות בסדר החיים יוכל לתרום הרבה למנוחת הנפש שלו ושל ב"ב יוכל להשכיל לקבוע סדר יום חילופי שינסו להיצמד אליו במקום סדר היום הרגיל.

ביותר עומק, כאשר האדם משכיל ללמוד ולהכיר את תכונות נפשו ונפשות בני ביתו, עצם ההכרה באופי של כל אחד מוליד מידה של יציבות וסדר בבית, כי הוא כבר יודע לצפות מראש איך כל אחד מגיב לתרחישים המתרחשים בבית, וזה גם תורם מאוד לאפשרות ליצור סדר יום מוצלח שיספק את צרכי כל בני הבית.

הצלחה מרובה, ובשורות טובות!

מהתופעות שלפעמים נולדות מפחד היא קיפאון, דהיינו שהאדם עוצר את שגרת חייו במידה גדולה מאוד, הרבה מעבר למה שהוא צריך לעצור. למשל, בזמן הקורונה היו אנשים שכמעט לא יצאו מחדרם במשך שבועיים רצוף. אך לרוב, קיפאון כזה מזיקה מאוד לנפשו של האדם, כי כמו שסדירות הדופק והנשימה הם חיוניים לחיי גוף האדם, כן יש תנועה בסיסית שהיא חיונית לנפשו של האדם. וא"כ, השמירה על מנוחת הנפש שמצד יסוד הרוח [החיצונית] מחייבת שהאדם ייזהר לשמור על לפחות חלק מהתנועה הבסיסית של החיים, כל אדם לפי טבעו - אם זה ע"י יציאה להתאווור בחוץ, אם זה ע"י שיחה עם אחרים, עם זה ע"י טיול ופעילות גופנית, וכו'.

המנוחת הנפש שמצד יסוד המים [המקביל להרחבה והתפשטות, היפך לחץ ודחק] עניינו שגם במצב של לחץ וקושי, האדם צריך להמשיך לספק את צרכו הבסיסי לשמחה והרפייה בדרך הנכונה והמאוזנת. כמובן, האדם צריך להצטער בצער הציבור ולא להתנהג באופן של חוסר איכפתיות, וכמו שאמרנו חז"ל (תענית א) "בזמן שהצבור שרוי בצער אל יאמר אדם אלך לביתי ואוכל ואשתה ושלוש עליך נפשי". אך, יחד עם זה, עדיין יש מדריגה בסיסית של שחרור שהאדם צריך

שהאדם פוגש בדרכו בחיים הוא חלק מהמסלול שהקב"ה קבע עבורו בכדי שיגיע לשלימותו ולהשלמת תפקידו בחיים, וכן במציאות, אנחנו רואים איך שהאדם גדל מכל קושי, ולפעמים הרבה יותר ממה שהיה גדל בלעדיו. ולכן, האדם חייב לראות את המצב המלחיץ כחלק מהמסלול שלו בחיים, ולהפנים שלא היה יותר טוב אילו היה אחרת, וע"י זה להשלים עם המצב ולהיות רגוע איתו.

כמובן, זה לא אומר שביום יום הוא תמיד ירגיש את הרוגע הזה, כי סו"ס הטבע של זמן מלחמה הוא שהוא מלחיץ ומדאיג. אך, ע"י הפנמת המבט הנ"ל, האדם קונה מקום יותר פנימי בעצמו ששם הוא רגוע עם המצב, על אף הלחץ שהוא חווה ממנו במשך היום. זה מתבטא בכך שיש לו זמנים לעצמו שבהם הוא מתנתק מן הלחץ והוא משקיף על כלל המצב בעין טובה. ואז, מאותו מקום של רוגע פנימי האדם יכול להמשיך רוגע עד כמה שניתן גם למשך כל היום, ע"י שיעצור ויזכר כי באמת כל המצב הוא לטוב.

בנוסף, יש גם מנוחת הנפש חיצונית מצד יסוד הרוח [המקביל לתנועות הרבות הפרטיות של האדם], והיא ע"י מה שהאדם ממשיך בתנועת החיים הבסיסית. אחד

מנוחת הנפש בזמני לחץ בלשון רבותינו

עצמו. (עלי שור ח"ב שער שני מערכה ב' פרק י"ט).

מנוחה של יסוד האש

"הנה בבחינת בטחון... הבחינה הראשונה הוא כשהוא כבר עמד בהרבה נסיונות, ובהמשך הזמן וברוב העבודה נתאמת אצלו בחוזק תוקף מדת הבטחון בל ימוט עולם ועד, וזה הנקרא בתואר ובמעלת "בוטח", דכתיב אשרי אדם בוטח בך, בוטח בה' אשריו. ויש מדריגה הפחותה מזה שהוא גם כן מחזק לבו בבטחונו, רק

המשך בעמוד ה

שער ב' פרק י"א). אדמו"ר נ"ע [ר' ירוחם זצ"ל] אמר בשיעור החומש שלו בהגיעו לפרשת יפת תואר בכי תצא: "כאן קבעה התורה שהאדם צריך לסדר את עצמו אפילו בשעת יאוש. אפילו חרב חדה מונחת על צווארו אל יתיאש עצמו, וצריך לסדר עצמו לפי המצב". דבר גדול גילה אדמו"ר בזה: אין מצב בעולם שאין אדם יכול, וחייב, לסדר את עצמו! או מסודר, או - מיאוש! אפילו בהגיע אדם לזיבולא בתרייתא, למחלה אנושה ולשעת מיתה, הוא צריך להתלמד לסדר

עבודת האדם בזמני לחץ
"במצב של מלחמה או חרום האדם עלול להשתנות ואינו רואה כיצד לקיים תורה ומצוות מתוך מצבו החדש. העוסק במוסר, ימצא את עצמו בתוך המצב החדש, ויבין כיצד עליו להתכונן מחדש לקראת קיום המצוות - ובזה ימצא תמיד מהלכים לשלמות, תוך חילופי התקופות. אולם, בזמנים של בהלה ומאמץ טעון האדם הרבה יותר חיזוק בקיום המצוות מאשר בזמנים של שלווה." (עלי שור ח"א

ביותר בשנות הגטו לא משה צהלתו מעל פניו, כשאבלו מוסתר היטב בלבו". (תורת אברהם [ר' אברהם גרודזינסקי זצ"ל] עמו' יא).

מנוחה של יסוד העפר

"ואחרי אשר גילינו סוד האהבה והשנאה נאמר, כי צריך לבעל העבודה להכיר בתחלת עבודתו כי האהבה והשנאה נלחמים שניהם, פעם יגבר האחד ופעם יגבר השני. ועל כן אין צריך בתחילת העבודה להיות חושש אם יקוץ בה, כי זה משפט האהבה בתחילתה, כי תגיע לתכלית ידוע - ותחדל, ואח"כ תשוב ותתחזק ותתחדש כנשר. ואחר כן אם תחלש האהבה ותגבר השנאה, אל יהיה נואש בעבודה, רק ידע כי לקץ ימים תתחלף... ועל כן צריך המשכיל בראותו כי תכנס השנאה בלבו ויקוץ בעבודה, לבל יניח כל המעשה, ואל יאמר אניח הכל עתה ואחר-כך אחזור עליה, כי אם יניח הכל - יאבד מידו, ואם יחזיק ממנו במקצתו - לא יאבד" (שער הישר המיוחס לר"ת, פ"ו). יש כאן זכר לדבר שגם בזמנים קשים, כאשר קשה לאדם לשמור על כל קביעותיו, מ"מ האדם צריך להקפיד שלא להפר את הקביעות שלו לגמרי, אלא ירפה במקצת כפי הצורך אבל גם יתחזק לשמור על מקצתו. הספר הישר מסביר כי ע"י המקצת שנשאר קבוע בסוף יחזור אליו הכל כשיסור הקושי, אבל ה"ה שע"י האחיזה במקצת יישאר אצלו תחושת הקביעות והיציבות גם בשעת הקושי, מה שמיקל הרבה מרמת ההפרעה שהמצב גורם למנוחת נפשו של האדם.

אינו כמו הראשון, וזה נקרא חוסי בו יתברך, אשרי כל חוסי בו, שכתבו הספרים שהחסיון הוא פחותה במדריגה מבטחון" (שומר אמונים, דרוש הבטחון, פ"ה). ונראה בביאור הדברים, שלשון "הבוטח" משמע שהוא בוטח מעיקרא, ואינו צריך לעשות פעולה חדשה בשעת הפחד בכדי לחזק את בטחונו, וזוהי המדריגה העליונה. אך, יש עוד מדריגה בבטחון שהיא ה"חוסה" בה', שהכוונה שכאשר יש פחד הוא רץ לחסות תחת כנפי המקום ע"י שמעורר בתוכו את הבטחון לפי שעה, ואע"פ שודאי אי"ז שלימות המדריגה של הבטחון, מ"מ גם ע"ז כתוב "אשרי כל חוסי בו".

מנוחה של יסוד הרוח [הפנימית]

"הרוצה לעבוד על עצמו... צריך להסכים להעמיד מעתה את כל חייו על בסיס זה של ההתלמדות, שיהיה בכל עניניו אך ורק מתלמד, וזאת ממש עד יומו האחרון: גם בהגיעו ליום המיתה, לא ימות אלא יתלמד איך למות. זאת היא דרכו של העוסק בעבודה מוסרית." (עלי שור ח"ב שער שני מערכה ב' פ"ה). כוונת המושג "התלמדות" היא שכל מצב וכל עבודה שמשכימה לפתחו של האדם אינו פרט לעצמו, אלא רק עוד שלב נוסף במסלול החיים של הוצאת כוחותיו מן הכח אל הפועל, שהוא תהליך אחד ארוך שהאדם עובד להשתלם בו כל ימיו עוד ועוד.

מנוחה של יסוד המים:

"כל רואיו בכל התקופות יודעים לספר עד כמה שנהיתה מידה זו [של הארת פנים] קנין בנפשו. בימים הקודרים



וכנגד 'שבעים' אלו מצאנו כמה דברים, ונמנה חלק מהם: יש ע' תיבות בסדר קידוש שב"ק, שעכו"ם ששבת חייב מיתה. כי שבת נתנה רק לישראל. היו ישראל בגלות בבל ע' שנה. מקריבים שבעים פרים בחג הסוכות (סוכה נה ע"ב)⁴. יש שבעים כוכבים⁵. וכן יש עוד עניינים רבים שיש בהם מספר שבעים. וכולם מקבלים זה לזה, ובחלקם הזכירו זאת רבותינו⁶.

וע', שבעים, גימטרייה יין כמ"ש חז"ל, ורמוז באות ע' - עין. [ועיין עוד ב - גר"א (יונה בסופו תוספת), רמ"ק (אור יקר, שלח סימן ד'), חידושי הרי"ם (דברים ד"ה אלה הדברים), גר"א (תיקונים, תיקון כא, ד"ה וסלקין לשבעין), ר' צדוק (דברי סופרים אות כט), שיעורי דעת (ח"ב, עמ' קעב), רקאנטי (אחרי מות), ילק"ש (ריש וזאת הברכה), ליקוטי תורה מהאריז"ל (לך לך), ליקוטי מוהר"ן (תורה לא), ר' צדוק (מחשבות חרוץ אות יד'), אוהב ישראל (ליקוטים לחנוכה ד"ה ומעתה נבוא לבאר), שיח יצחק על ביאורי הגר"א על אגדות למסכת ברכות (ד"ה ולכן אע"ג), צדקת הצדיק (אות מז), רסיסי לילה (אות יג), פרי צדיק (שבועות ב').]

המשך בגיליון הבא

כתב הגר"י משקלוב, תלמיד הגר"א (הקדמת פאת השולחן) וז"ל, ועל חכמת פלוסופיא אמר (הגר"א) שלמדה לתכליתה ולא הוציא ממנה רק שני דברים טובים, והם שבעים כוחות שבאדם, כמ"ש בפירוש רבינו על ישעיהו, על הפסוק (יא, א) "יִצְאָה הַטָּר מִגְּזֵעַ יִשְׂרָאֵל וְגו'", ועוד דבר אחד. והשאר צריך להשליכו החוצה, עכ"ל וכתב בספר באר מים חיים (חיי שרה) וז"ל, ושמעתי פעם מידיד, שכאשר נפטר אביו, שהיה ראש ישיבה חשוב, בא מרן הסטייפלר זצ"ל לנחמו. ואמר לו בתוך דבריו, שכתוב בספרי הקדמונים שיש באדם שבעים כוחות, ואין אדם יודע אם לא מעמיק ומתבונן מאיזה מקור באה פעולה מסוימות. ולדוגמא; פעמים האדם מוריד דמעות כמים, ובטוח שבוכה על דבר פלוני, אבל כשיעמיק יותר יגלה שבעצם בוכה על דבר אחר... עכ"ל¹.

שורש שבעים כוחות אלו הם בשבעים שמות שיש לקב"ה. וממנו נעשו ע' פנים לתורה, ומתפשט לשבעים אנשי הסנהדרין, וכן שבעים זקנים², ושורשם בשבעים יוצא ירך יעקב (שמות א, ה)³. וכתב ר' צדוק (קומץ המנחה, ח"ב אות עז) וז"ל, כל אומה כוללת כח מיוחד, והם שבעים אומות, שהם כוחות שבנפש (הן של אדם, והן של בהמה. כמ"ש הגר"א בישעיה יא'), ונגדם שבעים נפש בישראל, עכ"ל.

¹ ועיין בעניין זה בספר זכרון יחזקאל (על ר' חזקל לוינשטיין זצוק"ל) (עמ' לח), במה שחשד עצמו בכך.
² עיין בעל הטורים (במדבר יא, טז) אספה לי שבעים איש. כנגד ע' נפש שירדו למצרים (יל"ש ח"א רמז תשל) וכנגד ע' אומות וכנגד ע' שמות שיש להקב"ה (במדב"ר יד יב), עכ"ל.
³ ועיין במדרש זוטא (שיר השירים א, א) וז"ל, כנגד שבעים שירדו עם יעקב למצרים, ובשבעים שנתנו לו כנגד שבעים לשונות, שנאמר יצב גבולות עמים למספר בני ישראל (דברים לב, ח), כנגדן נקראו לישראל שבעים שמות, ולירושלים שבעים, ולתורה שבעים, כנגד שבעים שמות שנקראו להקב"ה, עכ"ל.

⁴ עיין ליקוטי הגר"א (מועדים סוכות, סוכות בבית המקדש, עמ' תכב). ועיין רבינו בחיי על הפסוק (בשלח, טו, כז) וַיִּבְאוּ אֵילֶמָּה וַשִּׁמֹּן שְׁתֵּי עֶשְׂרֵה עֵינֹת מֵיִם וְשִׁבְעֵים קַמְרִים וַיִּחַנוּ שָׁם עַל-הַיָּם. וז"ל, ושבעים תמרים הם ע' מלאכים הסור בבים כסא הכבוד, וממונים על ע' אומות שבעולם כל אחד ואחד ממונה על אומתו, עיי"ש.
⁵ עיין זוה"ק (ויקהל רג ע"א) שבעין ככבין, עיי"ש.
⁶ להרחבה עיין בספר; מכלול המאמרים והפתגמים, ערך שבעים.

מהות המידות - מים אהבה מול תאוה

יסוד המים, מידתו של יצחק שהיא יראה, זהו יסוד האש, ומידתו של יעקב שהיא רחמים, זה יסוד הרוח. כמו כל דבר בבריאה שניתן להשתמש בו או לטוב או לרע, יש אהבה טובה ויש אהבה רעה.

אהבה - אחד, תאוה - פירוד
מה ההבדל בין מדת האהבה למדת התאוה?

בודאי יש דברים שאוהבים ואין תאוה להם. למשל אדם שאוהב להסתכל בכוכבים, לכאורה לא

קדושה הם תאוות התענוגים, והמידות המתפשטות מכך היא מידות החמדה והקנאה. וא"כ אלה הם הארבעה החלקים של יסוד המים - התאוה, התענוג, החמדה, והקנאה.

מים - שורש האהבה

המידה השורשית ביותר של יסוד המים, היא מדת אהבה. וכידוע, מדתו של אברהם אבינו היא אהבה, מידתו של יצחק אבינו היא יראה, ומידתו של יעקב היא רחמים. בלשון של יסודות, מידתו של אברהם שהיא אהבה זהו

פתיחה כוללת ליסוד המים

מידות האדם שורשם בארבעת היסודות, שהם אש מים רוח עפר. עכשיו נתחיל לעסוק בס"ד בסוגיא של יסוד המים.

תכונת האש היא חמה. תכונת הרוח היא לחה. תכונת המים היא קרה. ותכונת העפר היא יבישה. נמצא שהתכונה השורשית של יסוד המים הוא - קור.

המידות שמתפשטים מיסוד המים נזכרים בדברי רבי חיים ויטאל בשערי

המשך בעמוד ז

כידוע מדברי רבותינו, נקרא הרצון ובהתחלת קומת הרצון עצמה יש שני מהלכים מה הוא הרצון.

זה לא שני פרטים - אלא שני שורשים שעל גביהם נבנית כל הקומה. הקומה התחתונה של הרצון הוא ריצה, וקומה עליונה של הרצון הוא רצוי.

אהבה - מרוצה, תאוה - רץ
לפי"ז נבין את ההבדל בין אהבה לתאוה?

האהבה יוצאת ממקום האחד ומביאה למקום אחד. תאוה לעומת כן יוצא ממקום של נפרדות ומביאה לנפרדות.

הרצון בתאוה הוא ריצה, ואילו הרצון באהבה הוא רצוי, מרוצה. התאוה רוצה מה שאינו, והאהבה רוצה מה שיש. "מים גנובים ימתקו", ו"ניחא לאדם באיסורא יותר מבהיתירא". זה נאמר על תאוה, שהיא רוצה מה שחסר. הלא מה שיש לו אי"ז מים גנובים.

נתאוה הקב"ה להיות לו דירה בתחתונים, היינו לגלות את אור האהבה - אחד, בתאוה - במקום הפרוד, בתחתונים - המשך בגיליון הבא

בין אהבה לתאוה? אלא שיש שני תפיסות בכוח הרצון עצמו.

יש אבחנה של רצון מלשון רץ, ריצה, הוי רץ לדבר משנה. ויש אבחנה אחרת שהיא מלשון רצוי, מרוצה. 'נעשה רצוני', 'רצוי לפניו'.

נמצא א"כ שיש רצון שהוא רץ אל הדבר, ויש מהלך פנימי יותר של רצון, שהוא רוצה בקיומו של הדבר, הוא מרוצה בדבר - לא שהוא רוצה ומעוניין במשהו שאין לו, אלא הוא מרוצה ממה שכבר יש לו.

ויש הבדל עצום ונורא בין שני אבחנות אלה של רצון.

הרצון התחתון ענינו ריצה, שיש כאן איזשהו חסר ואני בורח אל נקודת ההשלמה. "אנו רצים והם רצים", כל אחד מרגיש חסר והוא רץ להשלים. זה רץ, היפוך אותיות צר - כלומר, הוא רץ כי יש לו איזשהו מיצר במקום שבו הוא נמצא, יש לו צרה והוא רץ להשלים אותה.

לעומת זאת, הרצון העליון הוא לא רץ לדבר מזולתו אלא הוא מרוצה בעצם ההויה של הדבר, הוא מרוצה במה שיש לו, וזה היפוך הגמור של רץ.

זה נקרא 'השמח בחלקו'. זה רצון מלשון רצוי, מרוצה - הוא רוצה במה שקיים ולא במה שלא קיים.

שורש כל קומת נפש האדם,

מגדירים זאת כתאוה, בשונה מאדם שאוהב לאכול דבר מה, אבל כל זה הבנה מאד שטחית.

ננסה קצת להבין מהי אהבה ומהי תאוה, ולפי"ז להבין את המידות של יסוד המים.

וכנתבאר, אנו עוסקים כאן בהשורש של יסוד המים - אהבה מול תאוה.

הנה ידוע מאד ש'אהבה' בגמטריה 'אחד'. לעומת כן, תאוה היא פירוד - שהיא היפוך מאהבה, כלשון הפס' "לתאוה יבקש נפרד".

ההגדרה השורשית המהותית המבדלת בין אהבה לתאוה היא אחדות ופירוד. אהבה באה מה"אחד", ומביאה ל"אחד". לעומת זאת, תאוה באה מפירוד ומביאה לפירוד.

שני אבחנות של רצון

בכל דבר שהאדם אוהב, הוא גם רוצה בו. "אהבת אותנו ורצית בנו", אם האדם לא רוצה דבר הוא לא אוהב אותו, ואם הוא אוהב הדבר הוא רוצה בו. ויתר על כן, אהבה מלשון אב, מלשון אבה, מלשון רצון. וא"כ כל אהבה הוא מלשון 'רוצה בו' - 'אבה בה'.

זוהי הגדרת אהבה, שהוא בעצם גילוי הרצון.

אמנם, לכאורה גם בתאוה הוא רוצה את הדבר. אם הוא לא רוצה הרי הוא לא מתאוה. וא"כ מה ההבדל

מהות המידות 031 מים תאבה ואהבה
מספר שיעור בקול הלשון 1130901

הודעה חשובה

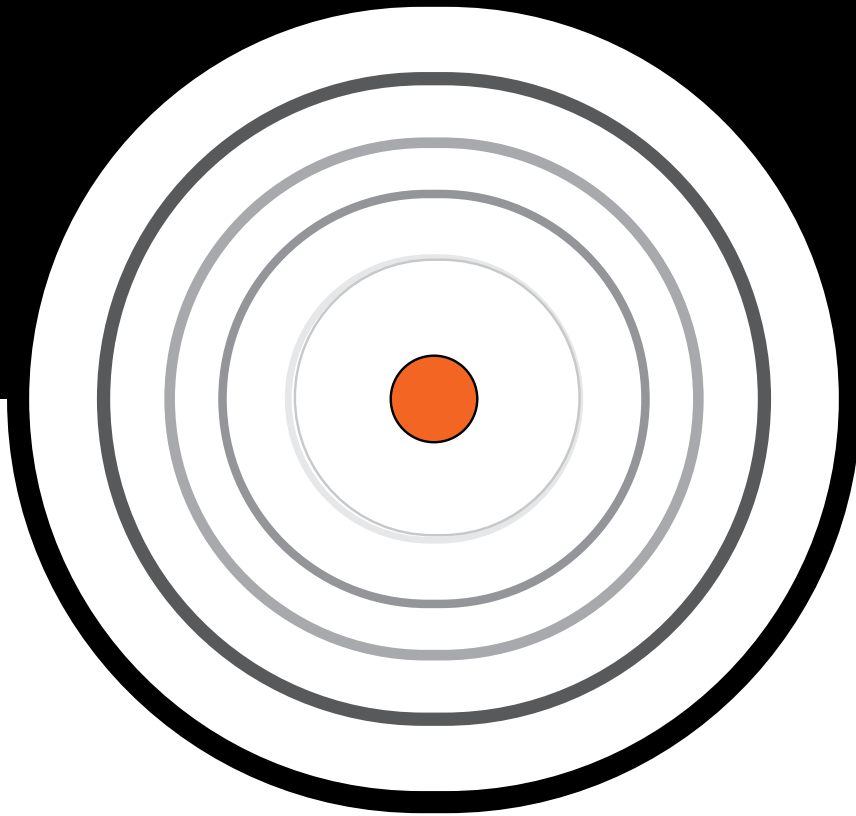
בעלון זה מיופיעים מדורים חדשים בעלון, וביניהם:

◆ שבעים כוחות הנפש לגר"א: אש - רוח - מים - עפר

◆ סדרת 'מהות המידות'.

◆ ועוד חזון למעוד, ליתר הוספות והרחבות.

שוב אנו באים ומכריזים בשער בת רבים, כל מי שמרגיש שיש לו במה לתרום ולסייע וכד' בתורת ארבעת היסודות, בבקשה שיצור קשר עם המערכת.



עזרת אדם נושא חיד

יום שני
יג' טבת תשפ"ה
רח' הרב בלוי 33
ירושלים 20:30



רכישת ספרי הרב
'ספרי אברמוביץ'
משלוח ברחבי העולם
03.578.2270
USA 718.871.8652



כל החומר
[זולת חלק ליקונים]
שמופיע בגיליונות
מידי שבוע
יוצא לאור לראשונה



קו ישיר לשמיעת
שיעורי מורנו הרב שליט"א
'ב'קול השופר'
073.295.1245 ישראל
USA 605.313.6660



לקבלת העלון
בדוא"ל
bilvavi231@gmail.com
לקבלת העלון
בפקס 03.548.0529



כל הזכויות שמורות ©
'מצרכת' בלבבי משכן אבנה
052.763.8588 טלפון
03.548.0529 פקס
bilvavi231@gmail.com