

ארבע וסודות

מאמרים



שיחת חברים חלק ב' פתח כניסה לעולמינו הפנימי

כשהתקרב התאריך של המעבר, התחלתי להפנים שלא ככה בנויים החיים! א"א תמיד לחיות עם חלומות ורודים... או שאני זורק את עצמי ברצינות לתוך המעבר ומבצע אותו "עד הסוף", או שיבוא היום שתסתיים השכירות שלי בדירה הישנה ועדיין לא תהיה לי דירה להיכנס אליה...

צבי: ומה באמת עשית?

יעקב: הפשלתי שרוולים, ואכן היה לי חודש עמוס בטירדות, רצתי מפה לשם ומשם לפה, אבל בסוף, נכנסתי לשכונה החדשה ולאט לאט חזרו חיי ל-הייתי אומר אפילו יותר רוגע מלפני המעבר... נראה לי שזה בהחלט היה שווה, אבל אם לא הייתי נכנס למעבר עד הסוף, לא נראה לי שזה היה קורה... לא כל דבר בחיים אפשר לעשות רק בין הסדרים הקבועים ובין החברותות הקבועות. עכ"פ לא בחיים שלי...

צבי: אה"נ... ה' ברא אנשים שונים, במצבים שונים, וזה נכון שלפעמים מה שנדרש מהאדם הוא כן להיכנס למצב מסובך, אפילו שזה יטריד אותו. אבל צריכים לדעת שזה תלוי בהרבה שיקולים... למשל, זה תלוי כמה אמונה ובטחון יש לו. ככל שיש לו יותר בטחון, הוא פחות חייב להשתדל בצורה שתטריד אותו מעבודתו הפנימית. זה גם תלוי כמה זמן הוא משער שייקח לו לעבור את הטירדה ולחזור לעולמו הפנימי, כי אם הוא בכלל לא יודע מתי ואיך הוא יחזור, כמעט אפשר להגיד שאסור לו לצאת...

מצד שני, בכדי לשקול נכון מתי לא כדאי להיכנס למצב מטריד, אנחנו צריכים

לחץ יותר נקודתי. לכל אדם יש מצבי לחץ נקודתיים, אבל אם אחרי שהמצב חולף הלחץ עובר, אז זה עדיין רק נושא נקודתי... אנחנו מדברים עכשיו יותר על מי שכל סדר היום הכללי שלו הוא מרדף של טירדות, מה שגורם שכל מהלך החיים שלו הוא של חיי לחץ...

יעקב: הבנתי. אז לא נראה לי שאני ממש שם... אבל עדיין, זה קצת תלוי מתי... אולי זה לא משתנה ממש כל יום, אבל נראה לי שזה בטח משתנה מתקופה לתקופה... בוא נגיד עכשיו, בדיוק עכשיו באמת יש לי הרבה לחץ, יש לי ילד אחד שקצת קשה לו בחידור, ואז הוא חוזר הביתה לא רגוע וזה מאוד קשה לאשתי, ובדיוק עכשיו יש גם הרבה לחץ לאשתי כי היא עברה למקום עבודה חדש ועדיין מתאקלמת אליו, ועל גבי אלו יש עוד כמה טירדות ודאגות מבית ומחוץ... לא חסרים דברים שיכולים להטריד... בקיצור, המצב שתיארת של "מרדף הטירדות" הוא מצב מוכר לי מאוד, למרות שלא נראה לי שהייתי מגדיר כך את חיי באופן כללי...

צבי: מובן מאוד. אז בוא נדבר לרגע על מצב כזה - איך מתמודדים מול תקופה כזאת של עומס טירדות? איך נוכל לשמור על יישוב הדעת במצבים כאלו?

יעקב: ממבט הריאלי שלי לא נראה לי שיש כ"כ מה לעשות, אלא לדעת ש"גם זה יעבור"... זה מזכיר לי פעם שעברתי דירה משכונה לשכונה. בהתחלה אמרתי שאעשה את זה ברוגע, אארוז כל יום קצת, אעשה את הדברים באופן מסודר... ולמעשה,

רקע: בשלב הזה, יעקב וצבי הם באמצע לברר איך לבצע את השלב הראשון של כניסה לתוך עולמם הפנימי, שהוא לבנות סדר חיים מאוזן, רגוע, ועדין. המפריע העיקרי שהוזכר עד עכשיו הוא טירדות החיים המעשיים, ושבווע שעבר התברר שיש שתי מדריגות של טירדות. יש רמה נמוכה של טירדות שאז הן אינן מונעות מן האדם את היישוב הדעת הבסיסי שלו, ולענייננו זה נקרא מצב תקין. ויש רמה גבוהה יותר של טירדות, שאז האדם חי כל חייו במרדף מטירדה לטירדה, וזו סתירה מוחלטת לכניסה לתוך העולם הפנימי...

יעקב: החילוק הזה שעשית שבוע שעבר בין שני מצבי הטירדות נראה לי כחילוק יסודי מאוד, וכל השבוע ניסיתי לשים לב ולהבין איפה ביניהם אני נמצא...

צבי: ומה יצא - הגעת למסקנה, או אתה עדיין מסתפק איפה אתה?

יעקב: לא יודע... נראה לי שרוב הזמן יש לי יישוב דעת בסיסי, אבל ודאי שישנם זמנים יותר לחוצים שאני מאבד את זה... זה תלוי כל יום במצב שלו. בוא נגיד אם יש יום אחד שאני צריך להיות בבית, אז זה תלוי מה המצב. אם הילדים הם יחסית רגועים, זה בסדר, אבל אם כולם עצבניים ורבים אחד עם השני כל היום, זה כבר יותר מלחיץ...

צבי: כמובן... אבל אתה מדבר עכשיו על

צב"י: כן...

אז השלב הראשון שנציע לאדם שמוצא את עצמו תחת עומס של טירדות, הוא לבצע תרגיל כדלהלן. כל אדם, גם אדם טרוד מאוד, יש לו לפחות כמה דקות ביום לעצמו. ואם גם זה אין לו, אז שייקח אותם, כי הפסקה קטנה ממרדף טירדותיו רק תעזור לו גם לבצע אותם, אפילו בטווח הקצר... אז שהאדם ישב עם עצמו כמה דקות, עם דף ועט, ופשוט ינסה לרשום לעצמו את כל מה שמטריד אותו. וככה יתרגל, יום אחר יום, לשבת כל יום לכמה דקות, בשקט, ולרשום - אני חייב לעשות כך, וכך, וכך, וכו'... וככה הוא יתחיל בשלב הראשון, עד שירגיש שמה שכתוב בדף הוא באמת ממצה את כל מה שמטריד אותו.

אז, בשלב הבא, הוא יתחיל לכתוב ליד כל דבר כמה הוא דחוף, וכמה הוא חשוב. אלו הם שני מדדים: יש דבר שמאוד מלחיץ כי הוא חייב להיבצע בשעתיים הקרובים, ויש דבר שיכול לחכות עוד שבועיים. אבל לפעמים מה שלחוץ מבחינת הזמן איננו כ"כ מוכרח, כי בסך הכל ניתן לוותר עליו לגמרי, משא"כ הדבר הפחות "דחוף" מבחינת הזמן, הוא הרבה יותר חשוב שזה יקרה. ואגב, הרבה פעמים מה שקורה אצל מי שחי ב"מרדף", זה שהדברים החשובים ה"לא דחופים" נדחים שוב ושוב בגלל דברים פחות משמעותיים שיותר "דחופים"...

יעקב: זה נשמע כדבר שייקח קצת זמן... וזו כל הבעיה, שאין לי כרגע הרבה זמן..

צב"י: אז תעשה לפחות קצת. בינתיים תעשה רק את השלב הראשון, ותראה שזה כבר יתחיל להרגיע אותך קצת. אם אחרי שאתה כותב רשימה של כל מה שמטריד אותך אתה לא מרגיש טיפה יותר רגוע, לדעתי זה סימן שיש עוד דברים שעוד לא כתבת. הרבה פעמים, עצם זה שאתה רואה רשימה שלימה של כל מה שמטריד אותך, ואתה רואה שיש בו סך הכל כמות מוגדרת של מטלות, זה נותן תקווה ורוגע מסויים שסוף סוף יש קצה למנהרה...

מההרגלים שלו, מצורת הלבוש שלו, ואולי גם מעבודתו וממקום מגוריו... ממש גר שנתגייר כקטן שנולד דמי! היש סיכוי לעשות מהפך כזה ולהישאר עם יישוב הדעת?!

צב"י: שאלה טובה מאוד. מצד אחד, המציאות הפשוטה היא שאי אפשר

מקורות ומקבילות

ההתמודדות עם מצבים של ריבוי טירדות – הכרה עצמית והעצמת הנפש פרק טו.

זהירות הנצרכת לפני ביצוע שינויים קיצוניים – תיקון כח הריכוז פרק טו.

איך למצוא מה מטריד אותנו – תיקון כח הריכוז פרק ד', עמ' 99-103.

לעשות שינויים דרמטיים כאלו ולהישאר עם יישוב הדעת, אבל מצד שני לכאורה זה מה שמתבקש ממנו... אז זה מה שאתה שואל - איך האדם אמור לשמור על היישוב הדעת שלו, גם כשהוא נמצא במצב שלכאורה מפקיע ממנו את היישוב הדעת?

אז לפני שאתקדם לנסות להשיב על השאלה, רק אדגיש פעם אחרונה - השלב הראשון לפני שאדם נכנס למצב שיעמים עליו טירדות גדולות זה תמיד לבדוק טוב טוב בכל מקרה לגופו, האם זה באמת רצון ה' הוא שהוא ייכנס למצב הזה, ועד כמה להיכנס. כי במקום שזה באמת יטריד אותו עד כדי כך, ע"פ רוב באמת אין זה הדבר הנכון להיכנס לכתחילה למצב כזה, אא"כ באמת אין ברירה אחרת. אבל עכשיו נדבר על מצב שהוכרע שאכן זה מה שהוא צריך לעשות...

יעקב: ולכאורה הוא הדין באדם שכבר נכנס למצב של ריבוי טירדות, ועכשיו הוא מתמודד עם הטירדות וכבר איננו יכול לפרוק אותם מעליו...

תמיד לשקול גם את הצד השני: כמה האדם ייטרד בסוף אם הוא לא יעשה את מה שהוא רוצה לעשות. וזו נקודה חשובה מאוד... אנחנו רגילים לחשוב שהטירדות שלנו נובעים מריבוי העשייה שלנו, אבל האמת הוא שהרבה מאוד מהטירדות שלנו נובעות דווקא מהדברים שהיינו צריכים לעשות ולא עשינו, מכח העצלות! למשל, אם אדם לא עושה את הקניות שלו מתי שצריך, באופן מסודר, אז ברור שהוא יהיה מוטרד בשנייה האחרונה כשחסר לו משהו קריטי בבית... ויש הרבה מאוד דוגמאות על זו הדרך, אם זו נזילה שהוא לא טיפל בה עד ש"פתאום" יש לו בעיה גדולה, או חשבון חשמל שלא שילם עד ש"פתאום" ניתקו לו את החמשל... עכ"פ, הרבה פעמים יש פחות טירדה ב"טווח הארוך" אם אדם מבצע את מה שמוטל עליו באופן אחראי ומסודר, יותר מאם הוא מנסה להתחמק מלעשות את מה שמוטל עליו.

יעקב: ברור. אבל עוד פעם, לפעמים אלו הם דברים קלים יחסית לביצוע, כמו לשלם חשבון או להזמין בעל מלאכה לבית, אבל לפעמים מדובר בדברים הרבה יותר מסובכים... כמו מעבר הדירה שהזכרתי, וכן החלפת מקום עבודה, וכל כל מיני "שינויים גדולים" שאנשים עושים בחיים...

צב"י: נכון, אלו הם בהחלט נושא בפני עצמו. אבל גם שינויים כאלו, למרות שצריכים להיזהר מהם מאוד, מכיון שאכן גורמים ללא מעט טירדה, וקשה לדעת כשנכנסים אליהם איפה בדיוק הם ייגמרו... עדיין לפעמים זה מה שמתבקש מהאדם. לדוגמא קצת קיצונית לכך, תיקח בעל תשובה: מדובר בן אדם באמצע החיים שעושה מהפך שלם בכל סגנון החיים שלו, אבל הרי פשוט שזה הצעד המתבקש ממנו. ועל דרך זה, יש פעמים שגם אנחנו חשים שהעבודת ה' שלנו מחייבת שניקח צעד גדול וקשה, דומה קצת לזה של בעל תשובה...

יעקב: אז זה בדיוק מה שאני שואל: בוא ניקח את הדוגמא שלך של הבעל תשובה. הרי הבעל תשובה שלנו מתנתק עכשיו ממשפחתו, מהחברים שלו,

לנסות לעשות רשימה של הכל, וזה, אתה אומר, כבר יתן קצת הרגשה של רוגע. אבל מה זה בדיוק השלב השני של ה"דירוג"?

צבי: נראה לי שאולי יותר כדאי לקחת את הדברים שלב שלב... בוא נתמקד כרגע בשלב הראשון, היותר פשוט, של רשימת כל הטירדות, ואחרי שנרגיש שהתקדמנו עם זה ושזה נותן לנו כוח להמשיך, אז נעבור בס"ד להרחיב על השלב השני.

יעקב: זה נשמע הגיוני. אז השארת אותי כאן עם קצת עבודה... בוא נראה איך אתקדם עם זה במשך השבוע, ובעזרתך נמשיך שבוע הבא!

סיכומים שיחת חברים

❖ אם נקפיד לבצע את אחריותינו באופן מסודר ומחושב, זה יפחית לנו בטווח הארוך הרבה מצבים מטרידים. בדרך כלל לא כדאי לנסות לקנות "שקט זמני" ע"י דחיית אחריותינו למחר!

❖ לפעמים עומדים לפני החלטות גדולות, האם לבצע שינויים גדולים בחיים. יש לשקול טוב מאוד - שינויים גדולים מטרידים מאוד, ורק לבצע אם נראה ברור שכן רצון ה'!

❖ תרגיל עבור אדם הנמצא במצב של ריבוי גדול של טיטרדות:

❖ שלב א' - לערוך רשימה של כל מה שמטריד אותנו. יש להקפיד שהרשימה תהיה באמת שלימה, ושתכלול רק מה שבאמת מטריד. בכדי למצוא מה באמת מטריד - לראות אלו מחשבות קוצפות ועולות אלינו בזמנים של שקט, כמו בלימוד לבד, בתפילה, או בזמן שהולכים לישון, ולערוך רשימה.

שלב ב' - דירוג הרצונות [בהמשך בעזרתך]

לפעול, וה גורם שליבו פתאום מרגיש פנוי לשוטט ולהעלות לשכלו את כל הטירדות שמצייקות לו.

יעקב: כלומר שכל זמן שהלב לא מחובר לתפילה, אז מצד הלב גם זמן של תפילה מורגש כזמן של "שינה" שהוא משוטט לחלוט על כל מה שהוא רוצה?

צבי: כן... אז כמובן, זה מחייב אותנו לחבר את הלב שלנו לתפילה. אבל לעניינינו עכשיו, זה נותן לנו פתרון לגלות מה באמת מפריע ללב שלנו. אם אנחנו רוצים לדעת כל מה שבאמת מטריד את ליבנו, אנחנו לא אמורים לשבת ולנסות לחשוב על זה, אלא להיפך - אנחנו צריכים לראות אלו מחשבות הם העולות אלינו לבד. למשל, כמו שאמרנו, אפשר לראות ולרשום לעצמינו אלו מחשבות עולות אלינו בזמן שאנחנו שוכבים ללכת לישון. כמו כן, אפשר אחרי התפילה לנסות להתבונן מה היו החשבות שהטרידו אותנו במשך התפילה. רק שאתה צריך להיזהר בזה, כי לפעמים זה יכול לגרום שגם באמצע התפילה תתחיל לנסות לראות מה מסיח את דעתך, וזה יהווה עוד יותר הפרעה לתפילה... אז צריכים לעשות בחכמה.

יעקב: אני שומע... כנראה שאני צריך לנסות את כל זה...

צבי: לדעתי שווה לנסות... וחבל מאוד לא לנסות! הרי מי שחי חיי טירדא, חי חיים חיצוניים, ומי לא ינסה להשקיע זמן ללמוד איך לצאת משם!?

זה מזכיר לי את הסיפור הידוע עם ר' ישראל סלנטר, שפעם שאל אותו אחד מבעלי הבתים "יש לי רק שעה ביום ללמוד. מה עדיף לי ללמוד באותה שעה, גמרא, או הלכה למעשה?" וענה לו ר' ישראל, "תלמד מוסר, ושוב תגלה שבאמת יש לך יותר משעה אחת ללמוד...". הוא הדין לעניינינו - אם תיקח את הזמן הזה בכדי לסדר קצת את טיירדותיך, שוב תגלה שבאמת רק הרווחת הרבה יותר זמן וכוחות...

יעקב: בסדר, בלי נדר אני אנסה... אבל כל זה רק השלב הראשון. אני יכול

יעקב: אבל איך אני אמור להגיע לרשימה שלימה של כל מה שמטריד אותי? אם אשב לכתוב את כל הדברים שאני רוצה לעשות, יש סיכוי גדול שאני אף פעם לא אסיים את הרשימה...

צבי: הדרך היא פשוטה. הרי אם נתבונן, נראה שמתני עולות לנו כל הטירדות? כשמנסים לשבת בשקט ולרכז את שכלינו במשהו שאיננו מרגישים כ"כ משיכה אליו בלב. למשל, הרבה פעמים צצות ועולות לנו המון טיטרדות באמצע התפילה. מאיפה זה מגיע? שורש הדבר הוא כי כל זמן שעוד לא הגענו לעריכות הפנימית של התפילה, או להתבטלות השלימה לפני ה', נמצא שתשוקת הלב להתפלל איננה שלימה. וכיון שכן, למרות החלטת האדם לכוון את דעתו בתפילה, עדיין נשארות מנגד טיטרדות הלב, והן כל הזמן צצות ועולות ומפריעות לו להתרכז.

יעקב: ולמה הטירדות לא כ"כ מפריעות לנו לפעול את שאר פעולותינו במשך היום?

צבי: התשובה היא כי בדרך כלל עיסוקם של רוב האנשים הוא בדברים די "רועשים", שלא רק לא מצריכים שקט וריכוז, אלא שהם עצמם מפריעים לריכוז. רק אנשים מעטים עסוקים כל הזמן בדברים המצריכים שיקול דעת עדין, ואפילו פחות מכך הם האנשים שעיסוקם מצריכה "ריכוז רגשי", כמו מה שנצרך למי שרוצה באמת לשאת בעול עם אחרים ברמה פנימית... אצל רוב האנשים, כל זמן שהם עסוקים בעניין מסוים, ליבם גם כן מוטרד ע"י אותו עניין, ואיננו פנוי לשוטט ולחשוב על שאר טיירדותיו.

אולם, בשעה שהאדם פונה להתעסק במשהו יותר רגוע ועדין, פתאום נגמר ההיסח הדעת ונהיה "משעמם" ללב, ואז הלב מתחיל לשוטט במחשבותיו שלו ולהעלות לפני האדם כל מה שהוא באמת רוצה וכל מה שמטריד אותו. וזו גם הסיבה לעוד זמן שעולות להרבה אנשים מחשבות של טיטרדות - כשהולכים לישון. גם כאן יש לאדם "חלל" של זמן שבו הוא נח ומפסיק

שאלה: איך אוכל להשתמש בשיטת ארבעת היסודות בכדי לחזק את ציורי האמונה שלי בלב?

תשובה: בשאלה הקודמת הרחבנו על דרכי החיזוק של האמונה הפשוטה, שמקבילה בכלליות ליסוד העפר. עכשיו ננסה בעזה"י להרחיב על אופן חיזוק האמונה הבאה מכח יסוד המים, שעניינה בכלליות הוא לצייר את האמונה בלב. מקור חשוב המאריך על בניית האמונה הזו הוא ספר חובות הלכות, בעיקר בשער הבחינה, וננסה לסדר גם דרך העבודה הזו בארבע החלקים, המקבילים לארבעת היסודות.

כנגד יסוד העפר, המסמל סדר ובניין, האדם יכול להתבונן ולראות את הסדר המדוייק הקיים בכל פרט ופרט מפרטי הבריאה. ההתבוננות הזו היא עבודה נפלאה, המציירת ומגלה לפנינו טעימה מחכמתו האין-סופית של הקב"ה, ובכוח ההתבוננות הזו להביא את האדם לחיזוק עצום בהרגשת האמונה בלב. כל מתבונן יכול לראות לעצמו - העולם מלא בחכמה בכל פרט ופרט, באופן מוחשי ביותר! לדוגמה, האדם יכול להתבונן כמה חכמה יש בעלה אחד שהוא קוטף מן העץ. המורכבות שקיימת בעלה אחד, אפילו למראית עין, היא להפליא! יש, למשל, מערכת מדוייקת של צינורות המתפצלים ונהיים יותר ויותר דקים עד שמגיעים לכל חלק מחלקי העלה. המערכת הזו בלבד היא יותר מורכבת מכל מערכת הצנרת שבבית, הבנויה כולה מחלקים סטנדרטיים שמורכבים באופן דומה... כאן יש מערכת שכל חלק ממנה קצת שונה מחברתה, והיא גם גדלה כל הזמן עם העלה... נקטנו כאן נקודה פשוטה ביותר, אבל ההזדמנויות האלו להתבוננות הן בכל פינה ופינה של הבריאה, הן בסדר הבריאה בכלליותה, והן בסדר הפנימי בכל פרט ופרט שבבריאה!

כנגד יסוד המים, המסמל קשר וחיבור, האדם יכול להמשיך להתבונן איך שכל מורכבותה של הבריאה גם מראה ומציירת לפנינו להדיא איך שהבורא ית' כיוון את כלל הבריאה לצורך ולטובת האדם. שהרי אם ניקח למשל עץ תפוחים, הרי ניכר להדיא כי הבורא ית' כיוון את התפוח לשם הנאת האדם, שהרי מראהו החיצוני יפה ומושך, ריחו נעים, טעמו ערב, והוא גם מזין ומועיל לגוף... [ולעומת זאת, דברים טבעיים שלא מועילים או שמזיקים לגוף שאין להם את אותו מראה, ריח, וטעם שיש לתפוח, וגם התפוח עצמו כשעוד לא הבשיל אין לו את כל אלו]. וכן בכל פרט ופרט מחכמת הבריאה רואים להדיא איך שהמכוון שב"ציור" הנפלא והמחוכם של הבריאה הוא לטובת ולצרכי האדם. והציור הזה מעורר בלב הרגשה ברורה של חיבור וקשר עם הבורא ית', מאהבה ומהכרת הטוב לכל המחשבה כביכול של הבורא ית' עלינו ודאגתו כביכול עבורינו.

כנגד יסוד האש, המסמל בין היתר מידת הדין, האדם יכול להתבונן בצרות ובכוחות הרע שישנם בעולם, ולעורר בעצמו את ההכרה הברורה שאותו בורא ית' שברא את העולם כולו בטובו, גם רוצה ותובע משהו מאיתנו. ואף שא"א להכיר מתוך התבוננות פשוטה בבריאה מה ה' רוצה מאיתנו, מ"מ כן אפשר לצייר בבהירות איך שלמרות שהעולם נברא בטוב הסדר ובמלוא

החסד באופן פלאי, עדיין בד בבד הושם בו הרבה מקום לכאב וסבל. ומכוח הציור הזה, האדם יוכל להשיב אל ליבו את המסר החד והברור שמוכרח שהבורא ית' רוצה שנבחר בטוב ושנגיע למטרה גבוהה יותר מתענוגי העולם הזה, וזה יעורר בליבו תחושה חזקה של יראת שמים וחיפוש האמת אחרי התכלית האמיתית של החיים.

כל הנקודות של התבוננות שכתבנו עד כאן אפשר להתבונן בהן ולראות אותן מתוך ה"ציור" של טבע הבריאה עצמו, ללא צורך בידע מוקדם של התורה והמסורה שלנו. גם הטבע הגשמי של הבריאה מגלה להדיא למתבונן בו שהקב"ה הוא בורא העולם, הוא המכוון את הבריאה למען טובת האדם, ושיש לו גם רצון ודרישה מצד האדם אליו ית'. אך, עדיין סתומים וחתומים הדברים מה בדיוק ה' רוצה מן האדם, ואיך האדם יוכל להתקרב אל בוראו. לשם כך, הקב"ה גילה את עצמו אלינו ע"י ניסי יציאת מצרים ומתן תורה, נתן לנו תורה מן השמים, וגילה לנו את הגשחתו הפרטית ואת כח הנבואה.

בכדי שאנחנו נוכל לצייר הברירות של כל עיקרי האמונה האלו, יש צורך להמשיך את כח התבוננות עוד שלב הלאה, דרך **יסוד הרוח,** בכדי להתבונן בדברים שאנחנו לא רואים ממש נגד עיננו. ההתבוננות הזאת קצת יותר קשה, אבל דרכה יש לאדם כח להשיב אל ליבו הרבה מיסודות האמונה שיותר נעלמים למסתכל השטחי. יסוד הרוח מסמל תנועה ותהליכים, וכנגדו יש כח של התבוננות שאיתו האדם יכול לקיים את דברי הפסוק "זכור ימות עולם, בינו שנות דור ודור, שאל אביך ויגדך, זקנך ויאמרו לך...". ע"י הכח הזה, יש לאדם כח לצייר לעצמו לא רק על מה שעניו רואות בעצמם, אלא גם את כל המאורעות הגדולים שעברו על עם ישראל במשך כל אורך סדר הדורות שלנו. למשל, האדם יכול להתבונן בפסוקי התורה ולצייר איך לפי הבנתו היה נראה מעמד הר סיני, [וכידוע, זכירת מעמד הר סיני היא מצוה מן התורה לדעת הרמב"ן]. וכן על דרך זה האדם יכול לנסות להחיות לעצמו בציור נכון, אמיתי, ומציאותי, איך היו נראים כל תולדות ימי עמינו - הן של האבות הקדושים, הן של יציאת מצרים, הן בזמן הבית, והן בדורות יותר מאוחרים לאורך כל שנות הגלות.

ויש להדגיש כי לא מדובר כאן בהפלגה לעולם הדמיון, כמו שמצוי היום בהרבה מספרי ה"קומיקס" לילדים שמציירים את כל הסיפורים כפי העולה על לב הצייר... חשוב להבין כי יש הבדל גדול בנפש בין כח הדמיון לכח הציור. בכח הדמיון, האדם מנסה להמציא ציור "יש מאין", או עכ"פ כפי נטיית ליבו בלי קשר אמיתי למציאות, וזה בדרך כלל כח של רע וקלקול. משא"כ כח הציור עניינו שהאדם מנסה לקחת את המידע האמיתי שיש לו, שמגיע משכלו ואמונתו, ולצייר את אותה הכרת האמת בציור שהיא הכי קרובה לאמת שהוא יכול לצייר. העבודה הזו היא עבודה חשובה המוזכרת כבר בספר הכוזרי [ג, ה], ודרכה האדם יכול לקחת את האמת הערטילאית שעד אז הוא הכיר רק בשכלו, ולתרגם אותו אל שפת הלב, המתעורר בעיקר ע"י כח הציור.

שבעים כוחות הנפש לגר"א אויר

מנוחה בשבת - מכח אויר, לעומת מנוחה בששת ימי החול - מכח היולי

של ששת ימי מעשה.

מחד נאמר 'הצדיקים אין להם מנוחה לא בעוה"ז ולא בעוה"ב, שנא' ילכו מחיל אל חיל', מאידך נאמר על לעת"ל שהוא 'יום שכולו שבת' (כלומר כולו מנוחה). איך מתיישבים הדברים?

תשובה לדבר: זה המהלך שנקרא היולי. ההיולי מצד עצמו אין בו צורה, אבל ההיולי סובל כל צורות ומכח כך ההיולי סובל כל התנועות. מחד, על כח ההיולי נאמר בעומק 'ילכו מחיל אל חיל', ומאידך, קיים בו אבחנה של מנוחה. בהבנה פשוטה, 'ילכו מחיל אל חיל' היינו שאין מנוחה. איך יש כזה מקום שיש בו מנוחה וגם יש 'ילכו מחיל אל חיל'? זה יתגלה בגילוי דלעת"ל שיהיה גילוי האבחנה שנקראת ההיולי.

היום בידינו, ההשראת השכינה הקיימת הוא מצד האבחנה שנקראת אויר. 'לעולם לא ירדה שכינה למטה מעשרה' - זה חלה על האויר פנוי שנשאר כאן בתוך העשרה הזה, שהוא רשות לעצמו.

אין לנו גילוי היום באתגליא בעולם דידן של מנוחה בתוך הפעולה. זה נמצא רק במקום הפנימי שנקרא היולי. היום באתגליא, יש לנו רק את המנוחה מצד ביטול הפעולה.

אבל במעמקי כוחות הנפש האדם, המנוחה לא נמצאת רק במקום של 'מה הוא שבת אף אתה שבות', בביטול הפעולה, שהוא אויר פנוי - אלא, המנוחה העמוקה ביותר נמצאת גם בעומק בתוך הששת ימי המעשה: בכח ההיולי במעמקי הנפש, שמגלה מנוחה בתוך פעולה.

האויר יש בו חומר וצורה. האויר הוא המקור העמוק בנפש למנוחה.

איפה מתגלה המנוחה בתוך הארבעה יסודות? כח המנוחה אין שורשו בד' יסודות כפשוטו, אלא בהיולי של מעלה מד' יסודות.

יש כאן שתי מדרגות של מנוחה - מכח ההיולי ומכח האויר.

המנוחה המגיע מכח האויר - זה המהלך של שבת, שהוא מנוחה המגיע מביטול תחתון לעליון. הצר צורה בשבת חייב, כי בעומק, שבת אין בו צורה. מצד כך נאמר "אל יצא איש ממקומו" בשבת. כאשר אני לא יוצא ממקומי בשבת, אז יש לי מנוחה שם. המנוחה בשבת היא עד כמה שהתחתון בטל לעליון, "ואל יצא איש ממקומו". זה תפיסת האויר. בשבת, מתגלה מנוחה רק מכח אויר - ביטול הפעולה, ביטול התחתון לעליון, ואל יצא איש מקומו, ומשם בא המנוחה בשבת.

אמנם בששת ימי מעשה, שם מתגלה המנוחה רק מכח היולי. זה גילוי המנוחה בתוך פעולה - שהפעולה לא נוגעת בעצם הנפש. ואז הנפש סובלת כל פעולה - האדם לא 'מתפעל' מהפעולות, אלא נפשו נשארת במנוחתה גם תוך כדי הפעולה.

זה עומק הדבר שהספה"ק גילוי, שבשבת כל העולם עולה ג' מדרגות, ונעשה 'אויר פנוי'. השתא שמתגלה לנו בשבת רק מדרגת 'מעין עולם הבא', לכן המנוחה בשבת מתגלה רק במקום שיש אויר פנוי, שזה שייכת רק ליום השביעי, כאשר יש שביתה מפעולה. אבל לעת"ל, שיתגלה 'יום שכולו שבת', זה יגלה מנוחה גם בתוך הפעולות

עומק כח המנוחה המתגלה בכח ההיולי - מנוחה ותנועה בבת אחת

עושה לא נוגע לעצם הנפשיות שלו, אז הנפש סובלת את הפעולה אבל היא לא נפעלת עם הפעולה. נמצא - שגם בשעת הפעולה יכול להיות מנוחה.

זה עומק כח ההיולי: 'סובל כל צורה'. ההיולי כשלעצמו אינו מתפעל משום פעולה.

בלשון ברורה של נפש, כח ההיולי מגלה מנוחה בתוך הפעולה - על ידי שהפעולה לא נוגעת בעצם הנפש.

ההיפוך מזה הוא, לדוג', כאשר הכעס נוגע בעצם הנפש: "טורף נפשו בכפו". אז הפעולה של כעס נוגע בעצם הנפש שלו וסותר אותו. אבל אם כל פעולה שהאדם

הרי מצידו ית', כל הפעולות כולם לא נוגעים בו. ותפיסת מצידו ית' גם מתגלה כביכול בתוך נפש דידן, בכל א' לפי ערכו, מצד צור לבבי וחלקי הוי"ה. אז בכל הפעולות שאני עושה, אני יכול לפעול באופן שהפעולה אינו נוגע בעצמות הנפש שלי.

זה העומק איך הפעולה והמנוחה

חלים בבת אחת. עד כמה שהפעולה נוגעת בעצם הנפש, אז האדם מתפ- על מתוך הפעולה שהוא עושה, ואז אין לו מנוחה. ועד כמה שהפעולה נפעלת מן הנפש אבל היא לא פועלת בעצם הנפש, זה נקרא הכח העמוק בנפש של "והחכמה מאין תמצא", שהענף של הנפש לא מנענע את המקור של הנפש.

מצד ה'בראשית - בחכמתא', ההתחלה באות ב', בנקודה הפנימית באות ב' שזה אות י', ואז התחתון מנענע את העליון. אבל מצד הא' [המילוי של א' זה אל"ף, פלא], "מו- פלא ממך", התחתון לא מנענע את העליון, ומצד כך יכול לחול בנפש גם מנוחה וגם תנועה בבת אחת.

מהות המידות - מים כח התענוג שבמים

מים דקדושה - חיים של עונג

שאינו נוגע בו - חייב למצוא את העונג שבו. נוגע מלשון עונג. אם אדם עושה דבר והוא לא מוצא עונג בתוכו, אם זה לא מעשה מצוה בפועל, זה מעשה קוף בעלמא כמעט באופן מוחלט.

יש כאן תפיסה מאד עמוקה של יסוד המים בשורשו ביום ראשון דמעשה בראשית - המים שממלאים את הכל. היסוד המים דיום ראשון נותן לנו הכח שהקב"ה ברא בבריאתו, שבכל דבר שאינו נוגע בו - חייב למצוא בו עונג. ודאי שאסור לגעת בו אני צריך להתרחק ממנו. אבל בכל מקום שיש לנגוע בו בגדרי תורה וקדושה, חייב למצוא העונג שבו בעצם הנגיעה שבו. זה בעצם תפיסת מדרגת מי שחי את יסוד המים דקדושה.

רוב בני אדם צריכים להבין שהם באמת לא נמצאים במדרגת יסוד המים איפה הם חיים? מאז שחטא אדם הראשון, נאמר בו "עפר אתה ועל עפר תשוב". בלשון ברורה, יש ארבעה יסודות בעולם, אש, רוח, מים, ועפר - וכיון שנאמר "עפר אתה ואל עפר תשוב", רוב בני אדם לא נוגעים ביסוד המים, ואם הם נוגעים ביסוד המים, ראשית, הם נוגעים בו רק לפרקים, וגם כשהם נוגעים בו, בחלקם הגדול זה נגיעה רק בתאוות התענוגים, וזה נפילה.

יסוד המים יסודו הוא תענוג.

"והארץ היתה תוהו ובהו וחושך על פני תהום ורוח אלקים מרחפת על פני המים". הוזכרנו בפרק הקודמת שהיה שלשה שלבים במים. ביום ראשון דמעשה בראשית, הארץ היה כולו מים, בתחילה המים ממלאים את הכל, ואחרי זה היה מים של יום שני שנעשו למים עליונים ומים תחתונים, ואחרי זה היה מים של יום שלישי שהמים התקוו למקום אחד להיות יבשה.

המים דיום ראשון היו ממלאים את כל היקום כולו - מה כוונת הדבר? כי כל צירוף לכל המציאות של כל היקום נבנה על תענוג. וכל מציאות שלא מגלים בה את יסוד המים, אי אפשר להצטרף אליה. לו יצויר שהיה מקום שמעיקרא לא היה בה המים, המקום הזה לא היה בר צירוף.

חז"ל אומרים כידוע, שהקב"ה אמר לאדם הראשון, "תן דעתך שלא תקלקל את עולמך". ועל זה אמר הרמח"ל במסילת ישרים, כאשר האדם עולה, כל העולם כולו עולה עמו, כאשר הוא מקלקל כל העולם ירד עמו. ביאור הדבר, כאשר האדם בעצם מצורף לכל העולמות כולם - איך יכול האדם להיות מצורף לדבר? רק מכח יסוד המים. היסוד המים נותן לאדם קשר וצירוף עמוק ומוחלט לכל דבר.

לו יצויר שיש דברים בצד הקדושה שאי אפשר למצוא בהם תענוג, לא היה אפשרות להצטרף אליהם. ואם היו דברים בצד הרע שאי אפשר למצוא בהם תענוג, לא היה בחירה, כי אין אפשרות להצטרף אליהם. כל מה שהאדם בוחר להצטרף לדבר הוא רק מחמת התענוג שבדבר. זה שהוא יכול לבחור להצטרף לדבר שהוא טוב, בדקות, זה מחמת התענוג לצורך גבוה. אבל הכח שמצרף אותו הוא רק התענוג.

בלשון יותר ברורה, על ידי התענוג האדם נוגע בדבר. יש כמה דברים בכל יום שהאדם נוגע בהם - כמה מעשים, כמה דיבורים, וכמה מחשבתו אנחנו נפגשים עמהם ביום אחד. בכל דבר

אלוקות בכל דבר, ואז כל חייו הוא חיים של עונג. זה צורת חיים של יסוד המים דקדושה.

את העונג. יסוד המים מעמיד חיים שהוא כולו עונג! האדם לא נברא אלא להתענג - על מה? על ה' יתברך בו. כאשר האדם חי חיי אמת, יש לו גילוי

האדם דורך על הארץ, וא"כ מה הגילוי של מדרגת יסוד המים? צורת חיים של יסוד המים דקדושה הוא, שבכל דבר אני נוגע בו אני מוצא בו

סוד נס קריעת ים סוף - חיים של מדרגת מים

אבל ביציאת מצרים, הם יצאו ממדרגת יסוד העפר - במילים הפשוטות שיש - והתעלו למדרגת מים. איפה יצאו ממדרגת עפר ועלו למדרגת מים? זה נקרא קריעת ים סוף, שאז נכנסו לים ולא טבעו שם. כמו שהדג לא מת בים כי כל חיותו מן המים, כן כאשר האדם נמצא במדרגת מים, הוא לא טובע במים - כי זה מקום חיותו. אבל הני מילי - אם הוא באמת שייך למים.

(המשך בגיליון הבא בע"ה)

מהות המידות 032 מים תענוג
מספר שיעור בקול הלשון 1130902

כאשר חנניה מישאל ועזריה נזרקו לתוך כבשן האש, ולא נשרפו, בפשטות זה היה משום שניצולו על ידי מלאך גבריאל וכמו שאמרו חז"ל ויש עוד פשטים בחז"ל שנאמרו על זה והכל אמת, אבל עומק הדבר שלא נשרפו באש היה, שאדם שנמצא במדרגת אש, עליו נאמר "תלמידי חכמים כל גופן אש ואין אש של גהנום שולט בהם, קל וחומר מסלמנדריא" (גמרא סוף מסכת חגיגה), כלומר, אדם שנמצא במדרגת אש הוא לא נשרף מאש. אבל מי שנמצא למטה ממדרגת אש ונכנס לאש, האש מכלה אותו. וכן על דרך זה, מי שנמצא במדרגת העפר ונכנס למים, המים מכלים אותו.

בלשון הכי פשוטה שיכול להיות, כאשר האדם תמיד מחפש חיים של יסוד המים, זה משום שהוא לא נמצא ביסוד המים. אבל כשהאדם נמצא במדרגת יסוד המים, עומק הדבר, הוא לא טובע בהמים - אלא מתענג בו.

וזה עומק הנס של קריעת ים סוף, שכלל ישראל נכנסים למים ולא טובעים בהמים. כפשוטו, משום שנעשה בו נס והמים הפך ליבשה. אבל עומק הדבר, הם הלכו ביבשה תוך הים ועל הים בתוך היבשה, וזה היה עומק הנס - כאשר האדם נמצא במדרגת יסוד העפר והוא נכנס לגמרי אל תוך המים מה קורה? הוא מת, הוא לא שם, הוא נמצא במקום שלא לו.

בס"ד

בשורה טובה לקוראי עלון ארבעת היסודות!

- ♦ התשובות נכתבות כפי דעת והבנת העורך, ובהכוונת מוריני הרב שליט"א.
- ♦ אין שום התחייבות מצד המערכת לענות על כל שאלה שנשלחת. והשאלות ייבחרו כפי כוחו והחלטתו של העורך, ועדיפות יינתן לשאלות שניכר שנכתבו במחשבה תחילה, בגדר "שאלת חכם".
- ♦ כמו"כ, נבקש שלא לשלוח כלל שאלות בנושאי "מחלוקות", או "שלום בית". המודר משמש כבמה לקבל 'הסתכלות ברורה - עולם ברור ראיתי', ממבט של ארבעת היסודות. ולא כיעוץ.
- ♦ פקס' 03-5480529 / bilvavi231@gmail.com

בע"ה שמחים אנו
לבשר שנפתחה
האפשרות לשלוח
שאלות למערכת
עבור מדור "תיקון
המידות". השאלות
ייכנסו למאגר
השאלות, ויתפרסמו
בס"ד בעלוני הבאים.

פרק ה' עפר שבמים שבמים

הקלוקל

והתנועה היא תמידית. ונבאר.

תאווה של יסוד המים, אש דמים, כתב
בבעל שם טוב (עקב, סג) וז"ל: ההתלהבות
הוא במטי ולא מטי, כי תענוג תמידי אינו
תענוג, עכ"ל. וכמ"ש ברסיסי לילה (נב)
וז"ל: תענוג תמידי אינו תענוג, כמ"ש
חז"ל (נדה לא ע"ב) בטעם ימי נדה, כדי
לחבבה על בעלה, עכ"ל. וכן בתענוג של
מים דמים.

ועל מנת שיבוא תענוג, נצרך או שיבוא
הפסק בין תענוג לתענוג, או שיתחדש
תענוג אחר, כי תענוג תמידי אינו תענוג
תמידי מאותו דבר אולם מדבר אחר
זה אפשרי, וכמ"ש בבני יששכר (מאמר
השבתות מאמר ז) וז"ל, "בידוע שתענוג
תמידי אינו תענוג, רק בהתחדשות

עפר-קביעות, מים-תאוה, מים-קנאה.
והיינו שמקנא ברעהו שיש לו תענוג
קבוע.

ידוע מאמר החכם 'התענוג תמידי אינו
תענוג'. עיין צואת הריב"ש אות קיא,
קדושת לוי תצוה (ד"ה ויקחו), נופת צופים
כו.

והנה יש ב' שורשים לתענוג. (א) מים,
בחינת 'אהבת תענוגים'. (ב) רוח, בחינת
נענוע, שיש בו שעשוע.

והנה כל מה שנאמר 'התענוג תמידי
אינו תענוג', זהו תענוג ששורשו במים,
מים דמים, אהבה בתענוגים, אש דמים,
אהבה כאש, "רשפיה רשפי אש". אולם
תענוג של יסוד הרוח, הוא תנועה,

התענוג בכל זמן, והנה ברצות ה' שיערב
לבניו קדושת יום השבת בתענוג נבחר,
הנה בכל התחלפות הזמן מעתות היום,
יתענוגו על מי מנוחות ב"שינוי" הקודש,
וזהו וקראת לשבת עונג, שלא יהיה אצלך
תענוג תמידי, רק בכל שינוי זמן תרגיש
תענוג אחר ויערב לך ויבושם לך, עכ"ל.
וזהו סוג תמידי של תענוג, שבכל עת
מתחדש סוג נוסף של תענוג, והוא תענוג
של יסוד הרוח, הנחלק לשנים: (א) תענוג
של תנועה-שעשוע, ומתנועע הלוך ושוב,
והוא תענוג שאינו תמידי. (ב) אולם סוג
שני של תענוג מיסוד הרוח הוא תענוג של
תהליך, תענוג בעצם התהליך.

התיקון

והנה להשיג תענוג תמידי על ידי שינוי
התענוג בכל עת, והיינו חידוש התענוג
בכל עת - נצרך לכך כח חידוש נפשי או
כח חידוש שכלי בתוה"ק רחב ועמוק.
אולם להתענג מהתהליך שבו חי זה קרוב
יותר.

אמרו חז"ל "קנאת סופרים תרבה
חכמה", והיינו עיקר התיקון לצאת
מקנאה דקלוקל לקנאה דתיקון - והיינו
לברר כיצד אפשר להגיע להשגה זו
שהשיג רעהו, ולהשיג אף הוא, והקנאה
יוצרת דחף להשיג זאת.

לצורך כך, נצרך לאדם לברר מה
תכלית חייו, לבנות תהליך שמוביל
לתכלית זו, ולדבוק בו מעשית ונפשית,
עמוק עמוק עם שכלו ועומק לבבו, וע"י
דבקות זו הוא נמצא בתפיסת תהליך,
ויכול לקבל תענוג מהמשמעות הפנימית
של התהליך, ומעצם התהליך, והבן.

סיפורי המידות עפר שבמים שבמים

יגעת ומצאת



יוני, שכבר מוכן היה לקראת השינה, נזכר פתאום שהיה לו
משהו מאוד חשוב לטפל בו.

אבא! יוני קם מהמיטה וניגש אל אביו מוטי הולך כל יום
לבריכה!

אבא כבר הבין לאן הדברים מכוונים, ניסה מיד לבטל את
דבריו כבר אמרתי לך שכל אחד וההנאות שלו, תשאל את
מוטי מתי הוא היה פעם אחרונה בגן-חיות, תראה שלכל
אחד יש את ההנאות שלו ואי אפשר להסתכל כל הזמן על
מה שיש לשני.

- אז מה, לא תסכים לי גם כן?

- אל תשכח צדיק שלפני שבועיים היינו במנהרות הכותל
ובחנוכה עשינו טיול לחוות תנינים שמשם המשכנו לטיילת
של הכנרת, כל אחד וההנאות שלו, אין מה לעשות, זה
החיים, אתה כבר גדול ואתה צריך להבין את זה, אי אפשר
שכל איזה פיצה שחבר שלך קונה או בריכה שהוא הולך, גם
אתה כבר חייב לקבל את זה..."

טוב אשריך! כל אחד והתקציב שלו. אולי פעם בשבועיים אני מרשה לעצמי את הפינוק הזה, בשאר הימים אני פשוט אוכל את מה שיש השיב השני בטון נמוך שטומן בתוכו בושה וקנאה גם יחד.

השלשה צעדו יחדיו עד שכבר יכלו לצפות מרחוק אל תוככי החדר אוכל נו אמרתי לך, כמו תמיד, אין עניין להיכנס לשם, אני יורד ליהודה אתה בא איתי? פלט השלישי.

ללכת איתך אני לא יכול... אבל אפשר לומר שלפחות דבר אחד טוב יוצא מהחדר אוכל, ברגע שמגיעים לשם מאבדים את התאבון ולפחות הרעב יורד...



שוב דודי הרגיש מסכנות!

החברים שלו קונים כל ערב מנה עסיסית, והוא נשאר עם האוכל הפשוט הזה...

נס שהם לא מגיעים לכאן, כך לפחות הצ'יפס המטוגן לא דוחף את הריח שלו אל תוך האף שלי... הרהר לעצמו.

נכון שמדי פעם גם הוא קונה לעצמו איזה מנה, אבל הם קונים לעצמם כל יום והוא לא יכול להרשות לעצמו כזו רמת חיים...¹

זה מאוד הציק לו, הוא הרגיש שהוא חייב לפרוק את ליבו בפני מישור.

הוא ניסה לחשוב מי הוא זה שיבין לליבו ויוכל לעזור לו. לא משנה באיזה סוג עזרה, כלכלית, או נפשית - לצאת מהמצב הזה שבו הוא מביט על מה שיש לאחרים בצורה שכזו.

לפתע נצנץ לו רעיון. בכדי לבצע אותו הוא היה צריך לשאת עוז ותעצומות בנפשו, אבל הוא החליט ללכת על זה.



חלק בלתי נפרד מצביון הישיבה הייתה דמותו של ר' עמרם הוא היה יהודי בעל צורה שניכר עליו מאמר חז"ל בעניין השתבחות דעתם של זקני ת"ח, ועם כל זאת הוא ידע להסתיר את עצמו תחת מעטה של חביבות ונחמדות.

כלפי חוץ ר' עמרם היה נראה כאיש זקן ונחמד שמאחל בלבביות ברכות לרוב לכל העובר לידו, בליל שבת הוא היה מחלק סוכריה לילדי המתפללים כשזו מלווה בצביטת לחי חביבה.

ר' עמרם היה לומד בישיבה בפניה הצמודה לארון הקודש, כך במשך כמה שעות ברציפות היה לומד לבדו מתוך גמרות ישנות ובלויות.

כלפי חוץ הוא היה נראה כאיש פשוט, אולם השמועות שריחפו סביבו טענו כי בקיאותו חולשת בכל נבכי הש"ס, בעיון ובבקיאות. שמועות נוספות אף דיברו אודות הקשר שהיה לו עם כמה מגדולי המקובלים בדורנו.

עבור דודי זו הייתה הדמות המתאימה ביותר, הוא הרגיש שכאן הוא ימצא את מי שיבין לליבו ואף הוא יוכל לצאת מזה עם פתרון הולם.

1 דודי מקנא בחבריו בכך שהם קונים לעצמם כל ערב פלאפל. הקנאה היא לא קנאה בהנאות שלהם, גם לדודי יש הנאות, אלא עיקר הקנאה היא קנאה בהנאות הקבועות שיש להם ואין לו, במה שהם כל יום קונים לעצמם פלאפל והוא לא יכול להרשות זאת לעצמו.

לאחר שיוני המשיך להתעקש על שלו, ואביו לא הבין מה הדחף הגדול, החליט לנסות בצורה כזו: היית מעוניין שנע- שה לך מבצע של שינה בזמן והפרס יהיה מנוי שבועי לב- ריכה?

אבא תודה, אבל זה לא יעזור לי, אני רוצה פשוט כמו מוטי, כל יום ללכת לבריכה. השיב יוני בתחנונים.

שים לב מה אתה אומר אבא של יוני דיבר ברוגע ובשלווה אתה לא רוצה ללכת הרבה פעמים לבריכה, אלא אתה רוצה ללכת כל יום.

הצעתי לך ללכת פעם בשבוע וזה לא הספיק לך, לא בגלל שאתה רוצה ללכת יותר פעמים, אלא יש בכך איזה רצון ללכת דווקא כל יום.

לדעתי, אני חושב, שמה שמפריע לך זה שאתה רוצה ליהנות כל הזמן, אתה רואה את החבר שלך מוטי שנהנה כל יום בברכה ואתה גם רוצה להנות כל יום. אני לא צודק? רגע אני שומע שאלישבע התעוררה שם, אני שניה אחת ניגש להרגיע אותה, בינתיים תחשוב על מה שאמרתי לך.

נו אז הספקת להגיע למסקנה? שאל האב לאחר היעדרות של כמה דקות.

"אני לא יודע אבא, ניסיתי, אבל אני לא כזה עמוק בשביל להבין את הדקויות האלו, מה שאני כן אני יודע זה שאני רוצה ללכת לברכה כל יום וזהו

תגיד לי אבא של יוני ניסה להתקדם יחד למסקנה אם נקנה לך אופניים ובזמן שמוטי ילך לבריכה אתה תיסע באופניים זה מספק אותך?

המ... המ... דווקא נשמע טוב... דווקא אני חושב שאם אני ייסע כל יום באופניים זה גם יהיה לי בסדר השיב יוני תוך כדי מחשבה.

הנה עכשיו עמדתי על נקודת העניין... הרהר האב לעצמו נו.. אבא אז מה בסוף?... הדחף של יוני לא נתן לו מרגוע.

תקשיב יוני, זה ברור שבאופן כללי אי אפשר שכל דבר שאתה רואה אצל חבר שלך תרצה אותו ותקבל אותו, אבל במקרה הזה אני דווקא חושב על כיוון אחר.

אבל קודם אני רוצה לספר לך סיפור, אפי' שכבר מאוחר, אבל זו הזדמנות שתשמע קצת על העבר של אבא שלך, וזה סיפור מעניין שבין כה וכה שווה לך לשמוע.

אבל כל זה בתנאי שלא תפספס מחר שחרית בחיידר...



תגיד לי, הייתה כבר בחדר אוכל, מה יש שם לאכול היום? אתה שואל מה יש? עד שאתה שואל מה תשאל אם... הגיב הנשאל באירוניה.

תאמין לי המשיך השני בזלזול אם גדלים כאן בישיבה ויוצאים גדולי ישראל הייתי אומר שזה בעיקר בגלל סיגור פים...

סיגופים? התערב בחור נוסף אל הדו שיח על מה אתה מדבר, אני פשוט יורד כל יום לדוכן של יהודה וקונה שם פלאפל, לזה אתה קורא הסתגפות?..."

נדרש בו עבודה לאורך זמן, אבל זה שווה את זה, כי אם תעבוד בדרך הזו, אתה עוקר את הבעיה מהשורש, וכמובן, גם תרכוש לעצמך קניין משמעותי לכל החיים.

הבסיס של הפתרון הוא לייצר לעצמך הנאה תמידית, וככה ההנאות הקבועות של החברים שלך כבר לא ימשכו לך את העין כ"כ, כי יהיה לך כבר הנאה מהסוג הזה, וזה יספק אותך.

לדודי היו כמה נקודות לא כ"כ ברורות, אבל מחמת כבודו של המדבר הוא ממש התאמץ שלא לקטוע את רצף דיבורו.

כשאני מדבר על הנאה תמידית, אני לא מתכוון שכל הזמן תהנה, כי באמת אין כזה דבר כל הזמן להנות³, אלא אני מתכוון לומר שאתה צריך לכנות לעצמך מערכת של חיים, מערכת שמורכבת מהעמדת שאיפות ומעבודה קבועה להגיע לאותם שאיפות שהעמדת.

אבל, חשוב לציין שהפתרון כאן הוא לא איזה פעולת קסם מים שפועלת במהירות, אני מדבר על עבודה של שנים.

חלק בסיסי מהמהות של הפתרון הוא מה שמדובר כאן על עבודה שמתפרשת על פני שנים, כיון שאנחנו חותרים להנאה מסוג שונה, זו הנאה שבאה מקביעות, וקביעות זה דבר שמתמשך ע"פ הרבה זמן.⁴

סליחה דודי ניסה לעצור את ר' עמרם כשהוא הפסיק להפוגה קלה בין קטע לקטע אני לא כ"כ מבין, הרב רוצה בעצם לומר שתוך כמה שנים כבר לא יהא את הבעיה... מה בינתיים?... הבטן תקרקר... והעיניים יצאו מהחורים שלהם...

רגע, זה בדיוק מה שבאתי להסביר השיב ר' עמרם תוך כדי הבעת סבלנות מופגנת.

כשאני אומר שתקבל הנאה, אני לא מתכוון שההנאה תבוא רק כשתגיע לשאיפות שהעמדת, ההנאה שלך לא תבוא מההצלחה שהצלחת, ההנאה היא עצם העבודה, עצם כך שהעמדת איזה מטרה בחיים וכעת אתה עובד עליה באופן קבוע והחיים שלך מסתובבים סביב אותה מטרה ואתה שקוע ומחובר לתהליך שבנית וכל הזמן אתה מתקדם ומתעסק באותו תהליך, זה עצמו מעלה הנאה וסיפוק כל כך גדולים יותר מכל ההנאות שיכולים להיות.⁵

אני בטוח סיים ר' עמרם את דבריו שאם תלך בדרך הזאת, תוך תקופה תפסיק לקנאות בחברים שלך, ההנאה שלהם תהיה בעיניך כפרוטות מועטות ביחס לזהובים שיהיו לך בידיים.⁶

הוא חיפש את ההזדמנות המתאימה לגשת אליו וזו לא איחרה לבוא. היה זה בשבת בוקר לאחר התפילה, ר' עמרם יצא לבדו מבית המדרש בצעדים מתונים. דודי שקלט זאת מרחוק, מיהר אחריו.

כבוד הרב מבוכה קלה ניכרה על פניו, אבל הוא התגבר והמשיך לדבר אולי... אני יכול לשאול משהו?... אני מחפש משהו להתיעץ אתו בנוגע לנקודה שמטרידה אותי, וחי שבתני ש... אולי הרב יוכל לעזור לי... כמובן רק אם זו לא טרחה גדולה בשביל הרב.

ר' עמרם חיך בחביבות וברוגע ולאחר שתיקה קלה השיב אמנם אני לא רב, אבל לעזור לך? בוודאי! בשמחה! אני גר כאן קרוב, תוכל לבוא איתי לבית, בדיוק השבת זה שבת מברכין, שבה אני מקפיד באופן קבוע שלא יגיעו אורחים, בשביל שנוכל להיות עם אשתי ברוגע.

עד שאני יתחיל לאכול את הסעודה ייקח עוד זמן, לביני תיים נוכל לשבת ולדבר, אני ישמח לעזור לך, כמובן - ככל שאוכל...

הם התיישבו ודודי התחיל לתאר את קורותיו, את החוויה שהוא עובר כמעט מידי ערב, את התחושה שמסתתרת בתוכו, שהוא גם רוצה להיות כמו אותם חברים שדואגים לעצמם לארוחה משוכחת.

לאחר מספר דקות של מחשבה פתח ר' עמרם את פיו אני חושב שכסף - זה לא עיקר הבעיה, אני חושב שיש כאן נקודת דה שכדאי לך לשים לב אליה, ועם עבודה מסודרת לאורך תקופה תוכל לפתור את הבעיה מהשורש, ובכך תוכל לר- כוש לעצמך גם קנים אמיתי ועמוק לנפש.

ר' עמרם האריך לשמוע עוד דברים שסיפר דודי על עצמו, ומתוך כך הבין את אשר לפניו.

לדעתי ר' עמרם חתר לעבר נקודת העניין הנקודה שמפריעה לך היא לא התאווה להנאה גשמית גרידא, אלא שיש בכך רצון עמוק ופנימי המניע אותך לחפש הנאה קבועה, ומתמם שכת, הנאה על בסיס יומיומי.

זה לא ה'רוגלעך', או במקרה שלנו ה'מנת פלאפל' שאתה רואה והם מגרים אותך, כי הרי באמת לכל אחד יש דברים בחיים, וגם אתה מודע לכך שיש לך יתרון על החברים שלך בהרבה דברים.

אבל הקו השווה שאני רואה בכל הסיפורים שסיפרת לי זה שאני רואה שחסר לך הנאה מהסוג של הנאות קבועות, וכך אני מסביר גם את הקנאה הזאת.

כאן המשיך ר' עמרם בהסבר פרטני על המושג 'הנאה קבועה' ועל כך שיש אנשים שיש להם משיכה דווקא לסוג כזה של הנאה, והתוצאה מכך היא שכאשר זה חסר להם ממילא הם מקנאים באחרים שיש להם את זה אפי' בצורה מאוד נמוכה.²

אני רוצה להמחיש לך את סגנון הרצון הזה ע"י שאני יציע לך כיוון של פתרון ר' עמרם ניגש לבאר את דבריו מכיוון נוסף.

הפתרון הזה הוא לא פתרון מידי, זה לא פתרון קסם, אלא

2 ר' עמרם מחדד לדודי את הנקודה שלא מדובר כאן בסתם קנאה אלא בקנאה בהנאות הקבועות של חבריו, וזו הקנאה של עפר-שבמים-שבמים.

3 תענוג תמידי אינו תענוג!

4 בניית תהליך של חיים וחיבור לתהליך יוצרת לאדם הנאה קבועה ותמידית.

5 ההנאה היא מעצם התהליך, מתנועת התהליך, זוהי הנאה מיסוד הרוח שהאדם נהנה מהתהליך, ובכך הוא יוצר לעצמו הנאה תמידית, ולמרות שעד"כ תענוג תמידי אינו תענוג, כאן אי"ז הנאה תמידית רגילה אלא היא הנאה עם שינויים כל הזמן, וכך הוא בעצם נהנה כל הזמן אבל לא מאותו סוג הנאה באופן גמור ולכן שייך הנאה תמידית, ובדקות זו הנאה ותענוג מעצם התהליך.

6 כשיש לאדם הנאה קבועה מהתהליך, קנאתו בהנאות הקבועות של אלו שסביבותיו פוחתת, משום שגם לו יש הנאה קבועה.

בהמשך אחרי החתונה התחלתי להשקיע בזה יותר, ואף הקדשתי לזה את עיקר העיסוק שלי, אז לקחתי את כל הכתבים מימי הבחורות ושדרגתי אותם לרמה כזאת שהם יוכלו לצאת לאור בתור ספר מכובד.

וברוך ה' הצלחתי בזה מאד, הפירושים האלו ברוך ה' גם הועילו לרבים, אבל בעיקר זה הועיל לי בעצמי, מצאתי את הסיפוק שלי בזה. וכבר אז בישיבה הרגשתי מיום שאני מקנא פחות בחברים שלי.⁷

התחושה שלי הייתה כל הזמן שאני בתהליך, אני מתקדם, יש לי מהלך בחיים שבו אני הולך כל הזמן.

מה שרציתי בכל הסיפורים האלו רק שתבין את הכיוון, לא לעכשו אלא להמשך החיים, העצה שר' עמרם נתן לי היא עצה טובה לחיים, לבנות מהלך בחיים.

ככה יש סיפוק בחיים ולא מתייבשים.

אני חושב שהעניין חוזר ע"ע שוב אצלך, שהנושא אצלך הוא לא סתם קנאה, אלא שאתה מחפש לעצמך הנאות בצורה קבועה, ולכן סיפרתי לך את כל מה שעברתי.



ממש תודה אבא, זה באמת נשמע דברים ממש מעניינים, אפילו שהם עמוקים ואני לא מבין אותם לגמרי.

אבל בכל זאת... הייתי רוצה לבקש משהו ל'מייעשה'.. ביקש יוני בעדינות.

בסדר גמור אבא היה נראה מאושר מהבן שלו המחונן והבוגר כרגע אני יצטרך לשבת ולחשוב על איזה רעיון בשבילך, משהו שיייתן לך הנאה מהסוג של ההנאה הקבועה. אולי נעשה איזה תכנית שתלך לחוג נגינה פעם בשבוע, לאט - לאט תלמד לנגן על כלים שונים, וכמובן זו לא תהיה תוכנית לחודש - חודשיים, אלא במשך כל השנים הקרובות תלמד עוד ועוד לנגן על מגוון כלים, וגם כשתעלה לשיבה אפשר להחליט שתקדיש זמן מסוים בימי בין הזמנים להמשך לימוד הנגינה עד שייצא לך ממש יכולת לנגן באופן מעשי.

ואפילו אם נחליט שזו סתם הזדמנות להתגבר על הקנאה... אבל דבר אחד ברור, שהרווחת כאן סיפור שיש בו מסר חשוב להמשך החיים...

7 כשאדם דבק בתהליך של החיים הוא מקבל הנאה מעצם התהליך וזו הנאה קבועה ותמידית.



לאחר שיחה זו המשיך דודי לדון עם ר' עמרם שוב ושוב על הנושא, ואף באחת השיחות שלהם העיר ר' עמרם את תשומת ליבו של דודי על נקודה נוספת שקשורה לעניין.

שמתי לב שבמשך השיחות בינינו אתה מנסה להיכנס בתוך המילים שלי כמה פעמים פתח ר' עמרם את דבריו במפתיע.

אמנם זה לא ברמה כ"כ בעייתית, יש אנשים שאפילו את הסבלנות שיש לך אין להם.

אבל אני רוצה לומר לך שאני חושב שזה ג"כ אותו עניין שאנחנו עוסקים בו כעת, הנקודה כאן זה שאתה רוצה למצוא את התוצאה באופן מידי, ולכן חשוב לך לעבוד על העניין שדיברנו, שזה מלמד אותך להסתגל לעשות עבודה ארוכת טווח, עבודה שאינה מניבה תוצאות באופן של 'כאן ועכשיו'.

זו הייתה הזדמנות בשביל ר' עמרם להדגיש לדודי את העומק שטמון במהלך שהוא מציע.

וזה הפלא שיש בכל זה, שכאשר תלך במהלך כזה, שתעשה עבודה שמטרתה להביא תוצאות רק אחרי עבודה ממושכת, זה מביא תענוג מידי!

וזהו התענוג שאנחנו מדברים עליו כעת.

זה לא תענוג מהסוג הפשוט שהאדם רגיל לפגוש, אלא זה דבר שאנחנו קוראים לו 'תענוג קבוע', שזה בא כאשר האדם בונה מערכת שלימה, ואז עצם התהליך נותן לו תענוג.



אבא סיים את הסיפור תוך כדי שיוני מרותק לכל מילה. אתה עדיין צעיר יוני שלי, אני לא יודע אם תוכל להבין לגמרי את העצה שר' עמרם נתן לי, אבל זה ברור שכדאי לך לשמוע את הדברים בשביל המשך החיים.

כאן חשף אבא ליוני פרק משמעותי בחייו.

אתה מכיר הרי את סדרת הספרים שהוצאתי לאור.

כל זה הגיע מתוך אותה שיחה!

מה שהיה אחרי אותה שיחה זה שניסיתי לחשוב איזה נקודה אני מאד אוהב, בשביל שאני יוכל להיכנס ולהתחבר אליה עם כל הכוח.

כך לאחר תקופה הוא הרגיש שהוא מצא את הנקודה, והתחיל לכתוב את פירושו על התנ"ך, שמשלב בתוכו את דברי המפרשים בצורה של פירוש אחד ארוך שכתוב בצורה פשוטה.



רכישת ספרי הרב ספרי אברמוביץ משלוח ברחבי העולם
03.578.2270
USA 718.871.8652
books2270@gmail.com



כל החומר שמופיע בגיליונות מידי שבוע יוצא לאור לראשונה



קו ישיר לשמיעת שיעורי מורנו הרב שליט"א 'ב'קול הלשון' ישראל 073.295.1245



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



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

פני הלב - עולמה הפנימי של אישה בימינו הוא אוסף שיעורים מעמיקים ומעוררי השראה על עבודת ה' הייחודית לאישה היהודית מאת מחבר הספרים הנודעים 'בלבבי משכן אבנה' ודע את'.

הספר עוסק בכוחות המיוחדים שהעניק הבורא לנשמת האישה היהודית, כגון: היכולת המיוחדת להשתמש ב"לב הרוחני", טבע ה"הבינה היתרה שניתנה לנשים", ההשלכות העמוקות של "כמות הדיבור העודפת" של אישה, תחומי החזק של האם בגידול ילדים, והמשמעות העמוקה של מידת הצניעות, ועוד.

בסיום הספר מופיע קטע של שאלות ותשובות, המציעה הכוונה מעשית לנשים בכל תחומי החיים.

פני הלב הוא ספר חיוני שמעניק לאישה היהודית כלים להתבוננות פנימית ולהגשמת מלוא הפוטנציאל האישי והרוחני שלה. זהו מדריך מעשי שמסייע לאישה להתחבר ולהישאר מחוברת ומעוגנת לנמל הפנימי והבטוח שלה.



חדש «

פני הלב

עולמה הפנימי של אישה בימינו

עמודים 336

פרקים 18

בחניות בארץ



בקרוב!

280 עמודים

פרקים 19

דע את חלקך

ותן חלקנו



חדש «



בין הנושאים שבהם נוסק הספר:

- ◆ הנלי הפנימי להכרת חלקו שלו
- ◆ דרכי ההשקטה של נפש האדם
- ◆ הכרת חלקו ע"י חוש המישוש שבלב
- ◆ הדרכה מעשית להכרת חלקו
- ◆ צורת חיים של אחדות מוח ולב
- ◆ הכרת חלקו מכח האורת הנשמה
- ◆ שו"ת בענין ידיעת שורש הנשמה הפרטי