

# ח ש ו ן חוש הריח

---

בלבבי משבן אבנה

השיעורים של הרב זמינים ב"קול הלשון"

073.295.1245 ישראל | 718.521.5231 USA



## חשון - חוש הריח

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

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

## חשון - הריח שנשאר מימים נוראים

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

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

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

## נקודה בסיסית: זמן לב בכל יום

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

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

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

על מנת שיובנו כל הדברים שדוברו בס"ד בפעמים הקודמות והדברים שנאמרים גם השתא זה רק כאשר מנסים לייחד זמן של שקט, של התבוננות, של העמקה, של חיים של לב. הרי התכלית של מה שנאמר הוא לא שהוא ייאמר וישמע,

אלא התכלית של מה שנאמר הוא שהוא יסייע למעשה לפתוח ולגלות עולם פנימי. לכן, צריך למעשה לייחד כל אחד ואחת לעצמו זמן לבודד את נפשו מהעולם, ולגלות צורת חיים פנימית.

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

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

נחזור לעיקר הסוגייה שלנו השתא שהיא חוש הריח.

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

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

## החיצוניות והפנימיות של חוש הריח

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

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

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

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

## כח הנשימה

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

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

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

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

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

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

נסביר את הדברים. האדם רואה, האדם שומע, האדם מדבר, האדם עושה עוד הרבה דברים. כל שורש הקלקולים שבבריאה נעוץ בכך שהאדם רחוק מעצמו ורחוק מבוראו. רוב המעשים שנעשים בעולם נעשים אצל האדם שהם רחוקים ממנו עצמו, וק"ו מהקב"ה. כאשר האדם מתרגל לנשום נשמות עמוקות, מתוך הקשבה פנימית לנשימתו, הוא צריך להכניס את הנשימה למקום העמוק ביותר בתוכו, ולפלוט את הנשימה שהוא הכניס לתוכו, מאותו מקום עמוק שאליו הוא הגיע. לאט לאט, האדם מתחדד להיכנס עוד פנים, עוד פנים, ועוד פנים.

אנחנו יכולים לנסות את זה למעשה. כאשר האדם ממשש דבר, זה נעשה בחיצוניות. אבל כאשר הוא מריח דבר - הוא מריח אותו עמוק אל תוכו. כאשר האדם נושם - צריך לנסות את זה למעשה ממש - יכול להרגיש שזה נכנס עוד יותר עמוק אל תוכו, ועוד יותר עמוק אל תוכו. להרגיל את עצמו בהדרגה, לאט לאט, לנשום יותר עמוק, ויותר עמוק.

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

העבודה של האדם כמו שהוזכר וכידוע, היא להיכנס לעולם פנימי, לחיות חיי פנים, לחיות חיי לב, לחיות עומק הנשמה. כח הנשימה שהקב"ה נתן לאדם הוא אחד מהכוחות הנפלאים שדרכו האדם יכול להגיע לשם.

כמובן שאצל גברים, העיקר הוא תלמוד תורה וקיום מצוות, ובנשים העיקר הוא מקיום מצוות צניעות, והצד השווה שבכולם יש עבודה אמיתית על מידותיו של האדם, שע"י כן הוא מטהר את לבבו והוסר המסך המבדיל, וע"י כן אפשר להיכנס לפנימיות הלב. אבל עוד כח נפלא מאוד כאשר הוא משתתף עם שאר הכוחות שהזכרו (ולא חס ושלום לעצמו), מתוך אותו שיתוף ניתן כח באדם, הנשימה להרגיש מקום פנימי יותר.

בהתחלה זה יותר בגוף, אבל אם האדם עושה את זה עם הקשבה פנימית, ועם ריכוז עמוק ועם חדירה דקה ומדוייקת, פתאום ירגיש שהוא נכנס למקומות עמוקים שהוא מעולם לא הכיר בתוך עצמו.

כל אחת מהעצות בעבודת ה' היא לא שווה כל נפש. יש בני אדם שיותר נוטים לעבודה שהזכרנו השתא עכשיו, ויש בני אדם שנוטים פחות לאותה עבודה. אבל לאלו שנוטים לאותה עבודה – העבודה הזאת יכולה להיות עבורם פתח גדול מאוד מאוד, על מנת להיכנס לעולם הפנימי שבתוך עצמו. זוהי התחלה של עבודה שמתחילה מהמקום הגשמי ממש, ולאט לאט נכנסת למקום הגשמי העמוק יותר שבלב, ולאט לאט נכנסת למקום העמוק ביותר הרוחני שבאדם. זה כח נפלא שנקרא "רוח חיים", הבוקע להרוח שבלב.

## זהירות

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

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

## שלב ראשון - מודעות לנשימה רגילה

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

## שלב שני - נשימה עמוקה

כשהאדם מרגיש שהמודעות שלו לנשימות הרגילות הפכה להיות טבעית, ולא שהוא צריך לעורר את הדבר אלא באופן טבעי הוא מודע לנשימותיו, עכשיו יש מהלך נוסף יותר: לנסות להתחיל לנשום מעט יותר עמוק. בפעם הראשונה, לנשום בעומק אחד ולחזור על אותו עומק כמה וכמה פעמים. לאחר שמרגישים שהגיעו לעומק מסוים, וזה כבר הפך להיות טבעי ולא עם מאמץ, מנסים להתאמץ עוד מעט ולנשום למקום יותר עמוק.

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

## שלב שלישי - להרגיש מקום עמוק בתוך עצמו

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

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

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

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

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

## שלב רביעי - להרגיש ה"אני"

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

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

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

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

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

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

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

## כח הנשימה הוא אחת מדרכי עבודת ה'

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

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

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

## שאלות ותשובות עם הרב

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**הרב:** המטרה ראשית כל היא, לא על מנת להוציא רעלים מן הגוף ולהכניס נקודות נקיות. גם אם האדם כבר רוצה להכניס נקודות נקיות, אז הוא צריך לקחת מחשבות של קדושה ולחשוב שהם נכנסות לתוכו ועוטפות את גופו וכדומה. אבל גם זה הצד היותר רחוק. לפחות לקחת או נקודה באמונה או פסוק או נקודה כזו ולהשתמש איתה. אבל סתם לקחת שיש "אור" נכנס בתוכו ומנקה אותו, אז ח"ו זה דרך מנותקת, והנקודה העקרונית שאליה חתרנו מההתחלה היא שהאדם יבין שהמטרה היא שהאדם יגיע לקב"ה שנמצא בעומק נפשו. זה לא שהוא עובד עם עצמו ונמצא עם עצמו וחי לעצמו ומנקה את עצמו. אלא הוא מתחיל להיכנס בלבבו, ו"סוף מעשה במחשבה תחילה" - על מנת להגיע בסוף למקום האחרון, שזה הקב"ה. ככל שהאדם פנימי יותר, אז הוא מכיר שעצם הנשימות שהוא נושם זה מה שהקב"ה גופא נותן בו



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

אפשר לנסות רק לחדור למקום ואפשר לצרף לזה מחשבה של קדושה מסויימת שנכנס לתוכו ונכנסית עוד יותר ועוד יותר, וגם אפשר להשתמש בסוף שזה מנקה אותו, אבל סתם לחשוב שאני נושם ומנקה אותו, זה כמעט עבודה זרה.

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

**הרב:** אפשר להוסיף כזו מחשבה זה, מבחוץ פנימה. הדרך שאנחנו אמרנו זה דרך שלהגיע לפני, לא מצד החוץ, אבל להשתמש או בפסוק או ביסוד מסויים של אמונה על מנת לנקות, ולא סתם שנכנס כח לתוכי. "נכנס כח לתוכי" זה מקצץ בנטיעות, זה מעין עבודה זרה, זה דרך שלקחו מאומות העולם. לא סתם הארכת - אני יודע שאנשים משתמשים בזה.

**שאלה:** ככה, הנשים עובדות להתלמד להיות "לבד", ופתאום הכנסת את המחשבה הזאת שהיא רוצה להתרכז על הנשימות - האם זה סתירה לעבודה של להיות "לבד", או שזה לא סתירה ל"לבד"?

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

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

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

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

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

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

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

## א. שתי הבחנות בתפיסת הבריאה - קודם החטא הקדמון ולאחריו.

בפרק זה נבאר בעז"ה את עניינו של חוש הריח שנמצא באף.

מבואר בספרים הקדושים (ה-'בני יששכר' ועוד) שחוש הריח לא נפגם בחטאו של אדם הראשון. וכן הגמרא (ברכות מג:): אומרת 'אמר רב זוטרא בר טוביה אמר רב מנין שמברכין על הריח שנאמר כל הנשמה תהלל יה, איזהו דבר שהנשמה נהנית ממנו ואין הגוף נהנה ממנו הוי אומר זה הריח'.

כאשר אנו עוסקים בדרך כיצד לגלות את הנשמה הנה מבואר לנו כאן שהחלק של הריח הוא בבחינה של דבר שהנשמה נהנית בו, בגילוי. חוש הריח מוגדר כדבר יותר בולט, יותר נגלה, חוש שלא נפגם. והדבר תמוה וצריך ביאור, שהרי ישנם ד' חושים שהם: ראייה שמיעה ריח דיבור, ומסתבר לכאורה שהחוש העליון שהוא חוש הראייה הוא זה שפחות ייפגם. וא"כ צריך להבין מהי הסברא ומהו ההיגיון בדברים אלו שדווקא חוש הריח לא נפגם.

נתבאר כי חוש הריח הוא חוש הנשמה, והוא גם החוש של מלך המשיח, וכמו שדורשת הגמרא (סנהדרין צג:): את הפסוק - "והריחו בירתה ה' ולא למראה עיניו ישפוט ולא למשמע אזניו יוכיח אלא דמורח ודאין", כלומר הוא מריח ודן. וכן נאמר בעניינם של רוח ומשיח - "רוח אפינו משיח ה' וגו' אשר אמרנו בצלו נחיה בגוים" (איכה ד כ), משיח ה' מוגדר כ- 'רוח אפינו'.

ננסה מעט להבהיר את הדברים - ראשית נעמיד את היסוד ששתי הכוחות שנמצאים באף: כוח הרוח, וכוח הריח, עניינם קרוב זה לזה. שהרי מצינו ששתי הבחינות הללו מקבילות בענייניו של משיח - "והריחו בירתה ה'", ובמקביל - "רוח אפינו משיח ה'". הרי שרוח וריח כמעט דומים זה לזה, הם מאותו שורש ומאותו היגוי.

העומק שבזה - כפי שביארנו כבר רבות, כי ישנם שתי הבחנות כיצד לתפוס את הבריאה: ההבחנה הפשוטה והמוכרת היא שישנם הוויות שמתנועעות, וההבחנה היותר עמוקה היא שעצם הוויית הברואים היא תנועה.

השורש לשתי ההבחנות הנ"ל נעוץ בלפני ואחרי חטא אדם הראשון.

באופן כללי צריך להתבונן בכל נקודת נידון כיצד היא הייתה קודם החטא וכיצד היא כעת לאחר החטא, ועבודתנו

להחזיר אותה מלאחר החטא לקודם החטא.

לעניינינו, קודם החטא התפיסה הייתה שעצם ההויה היא תנועה, לאחר החטא התפיסה היא שיש ההויה שהיא

מתנועעת.

ייסדנו בראשית הספר שעבודת האדם להכיר שעצם ההויה היא תנועה, אולם ברור לי שלא רבים הם הקוראים שמבינים מיד מהי החשיבות בכך, למה זה נקרא יסוד העבודה. אבל כפי שמתבאר עתה הרי שזוהי עבודה לחזור לתפיסה של קודם החטא. כי קודם החטא התפיסה הייתה שההויה היא עצם התנועה, ועתה לאחר החטא התפיסה היא שישנה הויה שמתנועעת.

זוהי ראשית כל הגדרת הדברים, וזוהי הגדרה עמוקה מאוד. להלן ננסה להרחיב ולבאר בעז"ה.

נבאר מהו ההבדל בין התפיסות. נאמר בתורה - "ששת ימים תעשה מעשיך וביום השביעי תשבת" (שמות כג יב). מה

קורה כאשר אנו משביתים את התנועה? - לפי התפיסה של קודם החטא שכל ההויה היא תנועה אזי המנוחה מגלה את ה-'למעלה מההויה'. אך לפי התפיסה של אחר החטא שההויה מתנועעת, הרי שכאשר גיליתי את המנוחה אני מגלה את ההויה של הנבראים נחה, כי היא הויה גם כאשר היא אינה מתנועעת.

זהו ההבדל בין השבת של לאחר החטא, לשבת של לעתיד לבוא - שהשבת של אחר החטא נתפסת כשבת של מנוחה שבאה לאחר ששת ימי המעשה, היא שבת של תוך הבריאה מפני שההויה מתנועעת, אך גם כאשר היא לא מתנועעת היא הויה. א"כ גם בשעה שאני נח בשבת עדיין ישנה הויה רק שהיא אינה מתנועעת.

לעומת זאת לפי התפיסה שכל ההויה היא תנועה, אזי בשעה שישנה מנוחה אין הויה ואז מגיעים לאור א"ס, ולכן זהו

עולם הבא.

השבת של לאחר החטא נתפסת בתפיסה שהתנועה היא דבר שמצטרף להויה, ישנה הויה והיא מתנועעת. וא"כ

כאשר אני נח מהתנועה עדיין ההויה נשארת. לעומת זאת השבת של לעתיד לבוא היא התפיסה שכל ההויה היא תנועה, וא"כ בשעה שאני נח ואין תנועה, הפשטתי את ההויה, וגיליתי את האור א"ס.

נמצא שהאופן בו אנו תופסים את הבריאה: אם כתנועה או כהויה מתנועעת, היא בעצם שורש העבודה הפנימית, שהרי

אנו רוצים להביא את הנפש לידי השקטה ומנוחה. ובאמת כל תהליכי העבודה הם בעצם מוליכים למטרה של ישוב

הדעת, האיזון, ההשקטה והמנוחה, הן בתפיסה של ששת ימי המעשה ושבת קודש, והן בשאר כל אופני התפיסות, הכל

מכוון להוביל את האדם למנוחה נפשית.

וא"כ נתבונן מדוע אנו רוצים להגיע למצב של השקטה ומנוחה, מה נגלה שם?  
 אם התפיסה היא שההוויה מתנועעת, הרי שנגלה שם הוויה שאינה מתנועעת, אך היא עדיין הוויה, ולכן זה יכול  
 להתפרש כעצלות. מדוע? - עצלות היא אותה נקודה בנפש שהאדם קיים רק אין לו כוח להתנועע. לעומת זאת אם  
 התפיסה היא שכל הוויית הנפש היא תנועה, הרי שהעצלות היא עצלות דקדושה - אני לא מתנועע, משמע "אני" לא קיים,  
 זהו גילוי של אור א"ס.

נמצא, שעד כמה שההוויה היא הוויה גם בלי תנועה, אזי שייכת מידת העצלות. אך עד כמה שההוויה היא הוויה רק  
 מצד התנועה שבה, הרי שעד כמה שהוא לא מתנועע הוא לא קיים, אז אין מושג של עצלות בתוך הבריאה.  
 וכאשר אדם נמצא במצב שהנפש שלו לא מתנועעת בתוכה, שזוהי עומק הנשמה של האדם, כיצד זה מתפרש אצלו?  
 אם הוא תופס את ההוויה כמתנועעת הרי שהוא תופס עכשיו הוויה שאינה מתנועעת אך עדיין זו ההוויה הפרטית שלי,  
 כי התנועה היא המרכבה ע"ג ההוויה שלי. ולפי תפיסה זו כאשר הפשטתי את התנועה נשארתי עם עצם ההוויה של עצמי,  
 וזו מנוחה של עולם הזה.

לעומת זאת המנוחה של העולם הבא היא מנוחה שנובעת מאותה נקודה שאני תופס את עצמי כמתנועע, ובשעה שאני  
 לא מתנועע, זהו ביטול של האני, ואז המנוחה הזו היא בסוד גילוי אור א"ס, ששם אין תנועה. זהו גילוי של מקום אחר של  
 אין תנועה.

א"כ הגדרנו ראשית את התפיסה שהייתה קודם החטא שעצם הוויית הנבראים היא תנועה, והתפיסה לאחר החטא  
 שישנה הוויה של נבראים שהם מתנועעים אך אין התנועה עצם הווייתם. עתה נחזור לחוש הרוח, לחוש הריח.

## ב. תפיסת ההוויה כתנועה היא בחינת - "רוח אפינו משיח ה'".

הגדרנו לעיל שהאף הוא בבחינת ריח ורוח, והסברנו בכללות שהם אותה הבחנה. אולם נבין, זו לא הגדרה שבעצם  
 קיים כוח שנקרא רוח, כי זו ההבחנה של רוח בתפיסה של לאחר החטא, אלא הגדרת הדבר ש-"רוח אפינו משיח ה' וגו'  
 אשר אמרנו בצלו נחיה בגוים" (איכה ד כ), זו אינה הרוח שאנו מכירים עתה, אלא זו תפיסה של ההוויה כמתנועעת, כרוח.  
 כוח הרוח הוא כוח התנועה, לתפוס את ההוויה כמתנועעת, וזה נקרא - "רוח אפינו משיח ה'".

כאשר אנו תופסים שישנה הוויה והיא מתנועעת, זוהי תפיסה של הרוח בתפיסה של לאחר החטא, אך דברי חז"ל שכונו  
 הריח, כוח הרוח, הוא כוחה של הנשמה, אין הכוונה לרוח בתפיסה של זמננו, אחרת כל רוח שעוברת בעולם היא רוחו של  
 משיח. אלא - "רוח אלוקים מרחפת על פני המים" זו רוחו של משיח, כפי שאומרים חז"ל (מדרש רבה בראשית). כלומר,  
 זה נתפס שעצם ההוויה היא בבחינה של רוח.

כאשר אנו דנים על גילוי הנשמה דרך כוח האף, כוח הריח, אזי אין הדברים אמורים כלפי גילוי של רוח בתפיסה  
 העכשווית של לאחר החטא, כי אם כן זהו חוש נעלם כמו ששאר החושים הינם חושים נעלמים. אלא שכאשר חז"ל מורים  
 לנו שהאבר שהנשמה תלויה בו זה האף, שם חוש הריח שנגלית בו הנשמה, זו הבחנה מצד התפיסה שעצם ההוויה היא  
 תנועה.

א"כ ברור שהנידון עתה על כוח הרוח - "רוח אפינו משיח ה'" הוא לתפוס את ההוויה כתנועה, וזה שורש גילוי הנשמה  
 באדם (וכמו שאמר הגאון מווילנא שקודם החטא הייתה מדרגה מסוימת ולאחר החטא כל העולמות ירדו מדרגה). לאחר  
 החטא אנו תופסים את הכל בבחינה של נפש, שמעליו יש רוח, ומעליה יש נשמה. אך קודם החטא תפסנו הכל בתפיסה  
 של רוח, ולכן אדם הראשון היה בגן עדן שהוא בבחינת יצירה בחינת רוח כידוע.

וזהו העומק של הדברים שביארנו, קודם החטא אדם הראשון תפס את המציאות כרוח, כתנועה, לאחר החטא אנו  
 תופסים את המציאות כהוויה שעל גבה יש כוח שמניע אותה שקוראים לו רוח.

א"כ ביחס לענייננו בגילוי הנשמה שבאדם, בהבחנה שנמצאת באפו של האדם, ההבחנה היא ראשית לתפוס את  
 המציאות, והיינו לתפוס את המציאות כמתנועעת, כלומר שעצם התנועה היא המציאות.

## ג. הקשר בין כוח הריח לכוח הרוח.

התפיסה בבחינה של ריח ורוח היא אותה הבחנה מציאותית בכוח הריח שנמצא גם לאחר שמסלקים את עצם ההוויה  
 מהמקום.

כאשר אדם רואה דבר מה, הוא רואה את מה שקיים. לדוגמא: לפני עומד שולחן אז אני רואה שולחן, אבל אם ייקחו מכאן את השולחן אני לא אראה אותו. אותו דבר הוא כלפי שמיעת קול, אף שודאי שהקול דיבורו של האדם קיים גם לאחר שהמדבר הפסיק לדבר ואף הסתלק מהמקום, אך התדר שלו הוא מהיר הרבה יותר עד שנעלם מהנוכחים במקום. לעומת זאת, לכוח הריח יש שימור לאורך זמן מרבי ביחס לכוחות הנ"ל, שאף לאחר שמסלקים את מקור הריח עדיין נשאר רושם של ריח עוד זמן מה.

לדוגמא: יקב של יין שהיה כאן והעבירו אותו מהמקום, גם לאחר חודשים ארוכים עדיין יש למקום ריח של יקב, על-אף שאת היין לקחו מכאן, אך הריח נספג במקום. ובאמת כל כוח חוש הריח מתבסס בעומק על הנקודה שאין כאן כבר כלום.

יתר על כן, נקודה נוספת בענייניו של הריח, כפי שידוע שכאשר לוקחים בשמים על מנת להריח אותם, אזי צריך לנענע אותם, דהיינו אנו מוללים אותם או קוטמים אותם בשביל להריח. הרי שהגילוי של הריח נובע ממה שנענע אותם, ועד כמה שלא מנענעים אותם הם לא מפיצים את ריחם כראוי.

הרי שמצינו שני עניינים במהות הריח: א. הריח בחלקו הגדול קיים למרות שהחפץ כבר נסתלק מהמקום. ב. גילוי הריח הוא מכוח הנענוע שלהם.

זה העומק שחוש הריח וכוח הרוח הם אותו הדבר - אם אנו תופסים את ההוויה כהוויה שמתנועעת אזי הכל מתבסס על כך שישנה כאן הוויה, אך כאשר אנו מבססים את הדבר על אותה תפיסה שעצם ההוויה היא תנועה, הרי שבשביל להריח אני חייב להניע את הדבר, אך אפילו אם הוא סולק מכאן, עצם הסילוק מכאן השאיר כאן ריח כיוון שהתנועה הולידה כאן ריח.

## ד. כוח הרוח ביחס להתבודדות לגילוי האני נשמה

נבאר את ענייניו של חוש הריח בכל מדרגות הנפש: נפש, רוח, נשמה, חיה ויחידה.

### א. בחינת נפש.

הגדרנו בכל המדרגות שעניינה של הנפש היא תפיסת המציאות. מהי תפיסת המציאות בכוח הריח? - לתפוס את המציאות כמתנועעת.

כאשר הנידון היה ראייה מחשבה ושמיעה, ההגדרה הייתה לתפוס את המציאות כמציאות, אך כאשר הנידון עתה בכוח שבאפו של האדם - "רוח אפינו משיח ה'", שם מתגלה אורו של משיח, אור של לעתיד לבוא, אור של קודם החטא, אור של למעלה מן החטא. בחינת נפש שבו זה לתפוס את המציאות כמתנועעת, שזו עצם המציאות. לא שישנה מציאות שמתנועעת, אלא עצם המציאות היא התנועה, זה בחינת נפש.

צריך להבין ולהתבונן להבדיל בין כל הבחנות הנפש שביארנו עד כאן, ובין בחינת הנפש שאנו מבארים עתה. כל ההבחנות הקודמות היו לתפוס את המציאות כלאחר החטא, עתה אנו מדברים בבחינה של איבר שנגלית בו הנשמה, הוא איבר של - "רוח אפינו משיח ה'", שם אנו תופסים את המציאות כמו קודם החטא, לתפוס שעצם המציאות היא תנועה, לתפוס שעצם המציאות אינה מציאות שמתנועעת אלא עצם המציאות היא תנועה.

אנו חוזרים על זה שוב ושוב, אך למעשה קשה שזה ייקלט בנפש האדם, ובאמת אי אפשר שזה ייקלט לגמרי שהרי כולנו נמצאים בתפיסה של אחר החטא בעטיו של נחש. אך ככל שאורו של המשיח מאיר יותר ויותר בעולם, זה בוקע וחודר לתוך הנפש. אך ראשית צריך שהדברים הללו יהיו אצלנו בבחינת - "וידעת היום", והיינו להבין את נקודת ההבדל. וא"כ תפיסת הנפש לפי בחינת האף היא אינה תפיסת המציאות כמציאות, אלא לתפוס את המציאות כתנועה. נמשיך לבאר הלאה, אך כל יתר הביאור מבוסס ומיוסד על התפיסה הזו.

### ב. בחינת רוח.

בחינת רוח זה בעצם להבין את כיווני התנועה. בכללות ישנם שישה צדדים בעולם, ועניינה של הרוח הוא להבין את הילך התנועה: יש רוח מזרחית, רוח מערבית, רוח צפונית וכו'. להבין את כיוון התנועה. וא"כ בחינת נפש עניינה לתפוס את המציאות כתנועה, ועל גבה בחינת רוח עניינה להבין את כיוון התנועה.

### ג. בחינת נשמה.

להבין את מהלך הרוח מהיכן הוא יוצא ולהיכן הוא הולך ומהי תכליתו. בחינת נשמה היא בחינת תבונה, כוח השכליות - להבין מה המהלך כאן. אפשר להניע דבר מצד אחד של החדר לצידו השני וזוהי תנועה, ותפיסת הנשמה היא להבין 'לשם מה?'.  
 הגדרת הדבר - 'סוף מעשה במחשבה תחילה', להבין את סיבת התנועה, וממילא גם להבין את כיוון התנועה, וזו היא בחינת הנשמה. אנו מדברים בין בבחינת תנועה חלקית ובין בתנועת כל החיים כולם. לעולם צריך להבחין מהי סיבת התנועה וממילא מהו כיוון התנועה, ולפי הסיבה אנו מכוונים את התנועה.

### ד. בחינת חיה.

החיה עניינה לתפוס את עצם החיים כתנועה, ולקבל חיות מעצם התנועה.  
 פעם נכנס אל ה-'חזון איש' אדם עם ילדו הקטן, ובשעה שהאב דיבר עם הרב הילד שיחק: קפץ עלה ירד וכו', והאב הרגיש מאוד לא נעים, הוא עומד מול אדם גדול והבן שלו מקפץ שם, עולה על הכיסא ויורד וכו' לא מתאים. וכאשר רצה האב למנוע את ילד ממעשיו אמר לו ה-'חזון איש' - 'הוא ילד, מזה הוא חי! זה הילדות שלו, אל תיקח לו את זה!'.  
 כלומר, העומק של ההגדרה היא שהילד חי מזה שהוא מקפץ על המדרגות ועל הנדנדה, יורד ושוב עולה וכו'. אולם גם כאשר אנו מתבגרים התפיסה לא השתנתה, אולי היא התעדנה ויש כאלו שאצלם ח"ו להיפך, אך התפיסה נשארה אחת. אנו מבינים שילד חי מהשעשועים, מזה שהוא רץ אחרי כדור וכו', וכידוע ישנם גם מבוגרים שמקבלים חיות מעצם הריצה, אך גם אדם בוגר שלא מקבל חיות מריצה אך בעומק הנפש כולנו חיים מעצם התנועה.  
 שורש כל הבריאה כולה הייתה בחינה של תנועה, וכפי שמבאר בספר 'עמק המלך' ועוד, ששורש כל הבריאה התחיל מכך שאור א"ס כביכול הסתלק, כלומר הוא התנועע. מבלי להיכנס לעומק הדברים שהם ודאי אינם כפשוטם, אך הגדרת הדבר ששורש כל הבריאה כולה היא תנועה. ואם זהו השורש אז זה מקור החיים. בכדי להתנועע צריך מקום. אדם שנמצא במקום בדיוק לפי גופו הוא לא יכול להתנועע, הוא צריך שיהיה לו מרווח, למרווח הזה קוראים חלל, וככל שהחלל יותר גדול המקום לתנועה הולך וגדל. חלל בגימטריא חיים - כלומר החיים שלנו הם לפי כמות חלל שיש לנו.  
 בראשית היה א"ס ממלא כל העולם כולו, לאחר מכן סילק עצמו הא"ס לצדדים ונעשה חלל ונשאר רשימו, כלומר המציאות של החיים היא עד כמה שיש לנו מקום להתנועע. כי עד כמה שאין מקום להתנועע אין לנו חיים: בין אם זו תנועה גופנית, בין אם זו תנועה רגשית, ובין אם זו תנועה מחשבית. א"כ בעומק אנו חיים מהתנועה.  
 ככל שאדם פחות מכיר את עצמו פחות פנימה, הוא יותר יתכחש לזה. ולהיפך ככל שהוא מכיר את עצמו יותר פנימה הוא יותר יסכים עם זה. כמו שאומר הפסוק - "והחיות רצוא ושוב" - ומבארים הקדמונים שהחיות היא מעצם הריצה והשיבה.

א"כ בחינת חיה היא להרגיש שאני מקבל את החיות מעצם התנועה. בדרך כלל האדם תופס שהוא מקבל את החיות מעצם זה שיש לו, הוא קנה ארון חדש, אז הוא חי מזה שיש ארון. הוא קנה מכונית חדשה אז הוא חי מזה שיש לו מכונית. הוא קנה בית הוא חי מזה שיש לו בית. זו התפיסה שנובעת מכוח כך שאנו תופסים את המציאות כמציאות שמתנועעת. ולכן אנו מרגישים שאנו חיים מזה שיש לי. אך כאשר אנו תופסים את המציאות כתנועה אזי אני חי מזה שקניתי. כמו שמצינו בראשית הבריאה שבנו של אדם הראשון נקרא קין על שם הקניה כמו שכתוב - "ותלד את קין ותאמר קניתי איש את ה'" (בראשית ד א), לא כי זה קניו לי אלא מעצם פעולת הקניה.

אנו מבינים הרי בבירור שכוח החיים הוא הכוח של פעולה, זו הרי ההבחנה בין מת לחי, מת לא פועל והחי כן. אך למעשה כאשר אנו מגיעים לתפיסה של מהיכן אנו חיים, אנו תופסים חיים בבחינה של מת - מזה שיש לי. כי באמת אני לא חי מזה שיש לי, אלא אני חי מפעולת הקניה.

הגמרא בבבא-בתרא פרק 'יש נוחלין' (דף קיז) מביאה מחלוקת באופן הירושה של ארץ ישראל, האם הארץ נתחלקה ליוצאי מצרים או שהיא נתחלקה לבאי הארץ. לפי אחת מהשיטות הנחלה חזרה ליוצאי מצרים שנמצאים בקבר והם הנחילו אותה לבניהם. לא ניכנס לכל הפרטים של הסוגיה, אך הנקודה שיוצאת משם היא שיכול להיות שגם למת כביכול יש לו קניין לרגע, כי הנחלה חזרה ליוצאי מצרים שהיו בקבר והוא הורישה ליורשיו.

וכי כאשר למת יש קניין אזי הוא נקרא חי? - התשובה - לא! כי הקניין הוא לא החיים, אלא הקניין הוא הפעולה. מת לא יכול לעשות קניין, רק אדם חי יכול לבצע פעולה, א"כ האדם חי מעצם הפעולה שהוא קונה ולא מעצם הקניין, ולאחר שהחפץ קניו לו, כבר אין לו מזה חיות. זה הכלל של - 'מים גנובים ימתקו', שממה שכבר יש לי אני לא חי, אלא אני חי מהתנועה הלאה.



באמת גם המת חי בבחינה של -'קסטא דחיותא' (זוהר בראשית פג.), יש לו מינימום של חיות כי אחרת הוא לא היה קיים, וכיום החיות של בני אדם היא חיות של מתים אין כמעט חיות. אך ככל שאדם יתפוס את החיות מעצם התנועה הוא מתנועע בכל רגע, גם אם הוא עומד בגוף אך הוא מתנועע ברגש או במחשבה. ובעומק לעולם גם הגוף מתנועע (אצל אדם נייח זה לא מורגש כיוון שהתנועה דקה - אך אם הוא נושם, אז החוזה שלו זו וכו'), והתנועה הזו היא שורש החיות.

א"כ ההבנה לתפוס את החיות מאותה נקודה שהאדם מתנועע, היא בעצם חיות של קודם החטא, אלא שח"ו שייך שאדם מתנועע לרע. אבל עצם התפיסה שאדם חי מהתנועה זו תפיסה של קודם החטא. הוא לא חי ממה שקיים אלא הוא חי מהתנועה, אלא שישנה תנועה של קין - לקנות, וישנה תנועה של הבל - להבל ולשלול, אך החיים הם תמיד מהתנועה. לאדם הראשון קודם שחטא כבר היו לו שני בנים: קין והבל. בניו של אדם הם בעצם הגילוי של כוחות הנפש שלו, וא"כ מה היו כוחות הנפש של אדם הראשון - קין והבל. מעשיהם של צדיקים נקראים תולדותיהם, ותולדותיהם נקראים מעשיהם.

מהי תפיסת חיי אדם הראשון? - תנועה! להבל או לקנות. וא"כ מה הם החיים? - החיים הם עצם הקניין ועצם ההבול. א"כ התפיסה בעומק הנפש היא להבין שאת החיות שיש לנו אנו מקבלים מעצם התנועה שבקרבונו. זה נקרא - "רוח אפינו משיח ה' וגו' אשר אמרנו בצלו נחיה בגוים" (איכה ד כ). כאשר אנו נמצאים בין הגוים, כביכול אין לנו קניין משל עצמנו כי אנחנו עבדים - 'אכתי עבדי אחשוורוש אנן' (מגילה יד.), ו- 'כל מה שקנה עבד קנה רבו' (פסחים פח:). אז אם החיות היא ממה שיש לי אז אין לי כלום. אבל אם החיות היא מעצם כך שאני מתנועע הרי שגם כאשר אני נמצא בין האומות, ואני נמצא בערום וחוסר כל, אבל תנועה יש לי, שם זה כוח החיות היחידה שנשארת לאדם כאשר הוא בערום וחוסר כל.

"רוח אפינו משיח ה' וגו' אשר אמרנו בצלו נחיה בגוים" - כלומר גם כאשר אני נמצא במצב שאין לי כלום, אך תנועה יש לי, ואני יונק את החיות ממה שאני מתנועע, הרי שיש לי חיות. א"כ זו הבחנה של חיות בבחינה של חיה, וכפי שבארנו שאדם חי מעצם התנועה.

#### ה. בחינת יחידה.

כל דבר בבריאה הוא בסוד דבר והיפוכו. אם אדם רוצה שיהיה לו דבר מה הוא מוכרח שיהיה לו גם את ההיפך, ורק אז הדבר עצמו קנוי אצלו באמת.

אם אדם תופס רק צד אחד של מטבע גם את הצד האחד הזה אין לו, זה כלל יסודי ברור ומובהק כתוב ברבותינו ומובא בגר"א בפירושו למשלי ועוד.

לדוגמא: אם אדם רוצה שיהיה לו תענוג מהעושר הוא מוכרח גם לטעום מה זה עוני. אם הוא טעם רק את הצד של העשירות חסר לו גם בטעם של העושר (לא שהטעם של העושר כל כך טוב, אבל כלפי אותו טעם שיש בו). אותו הדבר אם אדם רוצה להרגיש את טעמה של החכמה הוא חייב להבין גם את טעמה של שטות. שלמה המלך שהיה החכם מכל אדם, הוא הבין גם את סוד השיגעון, את היפך החכמה בסוד דבר והיפוכו, הוא ידע לפרש אפילו שיחת שוטים.

א"כ כאשר אנו באים לתפוס את החיים כתנועה, אנו חייבים לקבל מימד בנפש שאין בו תנועה ומכוחו נבין את עומק התנועה. כל זמן שאנו תופסים את המציאות כמתנועעת בלבד, יש לנו רק צד אחד למטבע. אנו מקבלים רק את הצד של התנועה, בלי הצד של העדר תנועה, וא"כ גם התנועה לא מושגת.

במאמר מוסגר, לתפוס כל דבר בסוד דבר והיפוכו זה גופא בסוד התנועה. כי עד כמה שאנו תופסים דבר בלתי מתנועע אנו לא צריכים בסוד דבר והיפוכו. הסיבה שאנו צריכים לתפוס את האי תנועה בכדי לקבל את התנועה היא מחמת תפיסת התנועה. משא"כ אם היינו חיים רק ממצב בלתי מתנועע לא היינו צריכים שתי צדדים, ולא היה דבר והיפוכו. הסיבה שבכל דבר צריך לתפוס שתי צדדים בסוד דבר והיפוכו כי זה בסוד התנועה, והתנועה היא בסוד דבר והיפוכו.

א"כ בכדי לתפוס את התפיסה של התנועה בנפש האדם, מוכרח לקבל את התפיסה שאין בה תנועה, ומשם להגיע לתפיסה האמיתית של התנועה. זו הבחנה שהחיה יונקת מהיחידה. במקביל לזה - "והחכמה מאין תמצא". כוונת הדבר, כאשר לאדם יש רק חכמה בלי מ- 'אין', הוא תופס את החכמה שהיא בעצמה בבחינת חיים, והוא מעמיד את עצמו כחכמה שהיא תפיסה של חיות, הרי שאין לו את התפיסה של ההעדר תנועה וא"כ גם את התנועה הוא לא קולט.

משא"כ כאשר האדם מקבל את - "החכמה מאין תמצא", כלומר יש לו גם את נקודת ה-'אין' המבוטלת ששם אין תנועה, והוא יונק את התנועה מהמקום שאין בו תנועה. אז האדם מגלה מהי אי תנועה ומהי תנועה ואז הוא משיג את כל אחד מהצדדים בבירור.

עפ"י הדברים שנתבארו עניינה של היחידה הוא להגיע לעומק הפנימי של הנפש שאינו מתנועע, ובעומק הפנימי שאינו מתנועע האדם חי מתנועה מהמקום הבלתי מתנועע אל המקום המתנועע, ומהמקום המתנועע למקום הבלתי מתנועע וחוזר חלילה. ושם הוא משיג את סוד התנועה כמקור התנועה וכמקור חיות אמייתי.

א"כ אדם שיש לו בנפש תפיסה של תנועה, ותפיסה של אי תנועה, וחוזר חלילה. נמצא שהתפיסה של האי תנועה אצלו היא בסוד תפיסת התנועה שבו, הוא חי את האי תנועה ביחס לתנועה, מהאי תנועה לתנועה ומהתנועה לאי תנועה, כלומר אין לו תפיסה רק באי תנועה לגמרי, כי תפיסה זו שייכת רק בהתכללות בבורא עולם כפי שיתבאר לקמן. האדם חי בתפיסה שהוא מתנועע מהאי תנועה לתנועה ומהתנועה לאי תנועה, אך לפי זה גם תפיסתו שלו באי תנועה אינה מוחלטת. ולכן השגת האי תנועה הגמור לא אפשרית בתפיסה של גילוי האני נשמה.

עד כאן ביארנו את חמשת מדרגות הנפש: נר"ן ח"י בבחינת כוח הרוח שבאפו של האדם - "רגע באפו חיים ברצונו", בבחינה הראשונה של ההתבודדות והתבוננות של גילוי האני.

עתה עלינו לבאר כדרכינו גם את שתי ההבחנות הנוספות: בחינת גילוי הקשר בין האני לבורא, וההבחנה של גילוי הבורא. ובאמת שם קיימת הבחנה של אי תנועה מוחלט, משא"כ בתפיסה של האני של האדם בעומק גם האי תנועה, אינו אי תנועה מוחלט.

## ד. בחינת כוח הריח-רוח ביחס להתבודדות לגילוי הקשר בין הנברא לבורא

### א. בחינת נפש.

אנו מתבססים על הנקודה שייסדנו בביאור בחינת הנפש ביחס לגילוי האני, שהאדם תופס את המציאות כמתנועעת. בבחינה של הקשר בין האדם לבורא, שאדם תופס את ההבחנה שכוח התנועה הוא המציאות, בקשר בינו לבין בורא הגדרת הדבר - עצם האני מתנועע, ומי מניע? - כאשר אני תופס את הגילוי של אני כאני, אזי אני תופס שעצם הווייתי היא תנועה, ואני מניע. אולם כאשר אני תופס את ההוויה כתנועה שמחוברת לבוראי, הווייתי היא תנועה שמונעת ממנו. זה בעצם סוד הידיעה שלמעלה מהבחירה.

מצד הבחירה הגדרת הדבר שאני תנועה אך המניע הוא אני, ולכן אני בעל בחירה לבחור היכן להניע. אך כאשר אנו מגדירים שעצם ההוויה היא תנועה ואני מתנועע ממנו ית', זה סוד ההוויה של הידיעה שלמעלה מן הבחירה. והן הבחירה אמת והן הידיעה אמת, רק שזו הדרגה בהשגת נפש האדם.

א"כ הגדרת הנפש בתפיסה של קשר האדם לבורא - זה לתפוס את המציאות כתנועה שמונעת ממנו ית"ש.

### ב. בחינת רוח.

תפיסת הרוח היא שלב ע"ג תפיסת הנפש שנתבארה עתה, והיינו לזהות להיכן הבורא עולם מניע את הדבר. הוא יכול להניע הטבה לאדם, הוא יכול להניע הנהגה של מידה כנגד מידה עם האדם, והוא יכול לשלם לו בבחינת - "ומשלם לשנאיו אל פניו להאבידו" (דברים ז י) וכו'.

הגדרנו שעצם המציאות היא תנועה, והמניע הוא הבורא, ולהיכן הקב"ה מניע - כל תנועה צריך לבדקה בפרטות.

### ג. בחינת נשמה.

הגדרנו שישנה מציאות שהיא הוויה שמהותה תנועה. מי שמניע זה הבורא - והמהלך לשם מה הוא מניע - כאן מקומה של סוד תורת הרמח"ל של גילוי ייחודו ית'. הרמח"ל מייסד שכל הבריאה כולה מתנועעת לכיוון אחד בלבד - גילוי ייחודו של השי"ת בעולם. והשורש של היסוד הזה הוא בדיוק נקודת הנידון שלנו.

הגדרנו שכל המציאות היא תנועה, והגדרנו שהמניע הוא השי"ת, עתה אנו מגדירים שמטרת הנעתו היא גילוי ייחודו ית' שאין שליט ומנהיג אלא הוא.

זו הגדרת הנשמה, שעצם ההוויה של הברואים היא תנועה, המניע הוא הבורא, ומטרת התנועה היא גילוי ייחודו ית' בעולם.

ד. בחינת חיה.

כאשר ביארנו את עניינה של בחינת החיה בהגדרת גילוי האני, הסברנו שהאדם צריך לגלות שהוא מקבל, ושהוא יונק את חיותו מעצם התנועה שבו. שלב ע"ג זה היא ההבחנה שהאדם מגלה את הקשר בינו לבין בוראו בבחינת חיה, הוא מגלה שאת החיות הוא יונק מזה שהוא מונהג ולא מנהיג.

בהבחנה של חיה פרטית האדם מגלה את עצמו, הוא מגלה שהוא מקבל חיות מעצם התנועה. מחמת שזה גילוי בעצם האני אזי המניע את התנועה הוא האני, וא"כ התפיסה היא שאני מקבל חיות מזה שאני מניע את עצמי. אך כאשר אנו מזהים את החיה בבחינה של קשר האדם לבוראו אנו תופסים את עצם המציאות כתנועה שמונעת ע"י הבורא. ואז אני מקבל חיות מהביטול שאני לא המניע אלא יש מי שמניע אותי, והוא הקב"ה הא"ס. החיות היא מעצם כך שאני בטל אליו לגמרי והוא מנהיג אותי.

על משה רבנו נאמר - 'לא הוה בעלמא בר נש דיגין על דריה כמשה דאיהו רעיא מהימנא' (זוהר בראשית קו.), משה רבינו נקרא - 'רועה נאמן', והרי כל עניינו של רועה הוא להנהיג. אולם מאידך נאמר על משה רבנו - 'עבד נאמן קראת לו'.

אך אם נעמיק נראה שמחד אנו מגדירים את משה - 'רעיא מהימנא - רועה נאמן', הוא המנהיג של כל הדורות כולם, ואם משה רבנו מנהיג, הרי שלכאורה ההנהגה היא מכוחו. אולם מאידך הוא נקרא - 'עבד נאמן', כלומר הוא עבד באותה הנקודה שהוא חש שעצם התנועה היא אינה מכוחו. הוא לא עבד רק במובן הקנייני אלא הוא עבד במובן הנפשי, "עבדי משה בכל ביתי נאמן הוא" (במדבר יב ז), כלומר שהוא חש, הוא תופס שאת עצם כוח המנהיג שבו הוא מקבל מהקב"ה. וכמו שמצינו בתורה ובחז"ל בכמה מקומות: "משה ידבר והאלקים יענו בקול" (שמות יט יט), בקולו של הבורא, שכניה מדברת מתוך גרונו. ואמרו עוד חז"ל על הנהגתו של משה רבנו - 'דבר אחד לדור' (סנהדרין ח.) מלשון מנהיג. הרי שההנהגה היא מכוח השכינה שמדברת מתוך גרונו של משה. וא"כ מי הוא באמת המנהיג? - בורא עולם. התפיסה שמשה רבנו הוא המנהיג, היא תפיסה מתוך האני. אולם התפיסה של 'דבר אחד לדור' שהשכינה מדברת מתוך גרונו, זוהי תפיסה שהמנהיג הוא בורא עולם.

יש אדם שמקבל חיות מעצם התנועה שהוא מתנועע, למשל ילד חי מעצם זה שהוא רץ, ללא הכרה שמי שמניע אותו זה הבורא עולם, הוא חי מעצם התנועה כתנועה. אך כאשר אדם מגיע להכרה פנימית ולגילוי בנפש בעומק הרבדים של האדם שהוא מונהג מהבורא עולם, והוא חי מהתנועה, אז הוא חי מעצם כך שהבורא עולם מזיז אותו.

משל למה הדבר דומה - לאבא שלוקח את ילדו והוא מקפיץ אותו. אם הילד יקפוץ מעצמו תהיה לו פחות חיות מאשר כשהאבא מקפיץ אותו. אם אביו רק יחזיק אותו ולא יקפיץ אותו, גם מזה הוא יקבל פחות חיות מאשר שהאבא יקפיצו. אבל כאשר האבא מקפיץ אותו הוא מקבל חיות מעצם כך שאבא מנענע אותו.

המשל הגשמי לא יכול לתת חוש בנמשל הרוחני, אך בעומק נפש האדם כאשר האדם הוא בבחינה של - "כגמל עלי אימו" (תהילים קלא ב) הוא חי מעצם התפיסה של הקשר שלו לבוראו, וכאשר הוא מרגיש שכל התנועות שלו הם מכוח הבורא עולם זה סוג של תענוג בנפש.

"ואהיה אצלו אמון ואהיה שעשעים יום יום משחקת לפניו בכל עת" (משלי ח ל) - פסוק זה נאמר על התורה הקדושה, ובסוד ישראל ואורייתא חד הוא. שנשמות ישראל והתורה הקדושה הם חד.

וגם על עם ישראל נאמר - "הבן יקיר לי אפרים אם ילד שעשועים" (ירמיה לא יט), הרי שההבחנה של עם ישראל נקראת - 'ילד שעשועים'. וכמו שהתורה נקראת שעשועים כך עם ישראל בניו של מקום נקראים אצלו 'ילד שעשועים'. [כמובן שאנו לא מגדירים כאן מהי התפיסה מצידו של הבורא ית', כי לא שייך לתת הגדרות בא"ס, כי - 'לית מחשבה תפיסה ביה כלל', אלא כל הנידון היא התפיסה בערכנו, שאנחנו ילד שעשועים שלו, כלומר אני חי מזה שאני שעשוע של הבורא. ושעשוע של הבורא כלומר שאני מונהג מכוחו].

מהו שעשוע? - הגדרת הדבר כפי שהסביר זאת הרב יצחק הוטנר - שעשוע הוא דבר שאני לא מסתכל מהי תכליתו אלא עצם התנועה של הדבר היא התכלית.

נבאר - מהו ההבדל בין דבר שהוא שעשוע לדבר שהוא אינו שעשוע?

לדוגמא: אדם שבונה בנין מתוך מטרה שיבואו אנשים ויקנו שם דירות ויגורו בהם, זה לא שעשוע. כי כאשר הוא בונה בנין, התכלית היא לא עצם תהליך פעולת הבניה אלא מבחן התוצאה, אם יש בסוף בנין או לא. כי אם למשל יבוא קוסם ויצליח להעמיד תוך דקה בנין בר-קיימא, הרי שמבחינת מבחן התוצאה - טוב מאוד יש בנין.

לעומת זאת כאשר העניין הוא השעשוע, אזי לדוגמא: אדם שרץ להנאתו ובא בעל רכב ומציע לו טרמפ, הוא עונה - 'לא תודה, אני בריצת בוקר', הוא רוצה לרוץ. כלומר לא מבחן התוצאה חשוב כאן - אם הוא יגיע למקום יעד בזמן מהיר

או לא, כי יכול להיות שהוא יצא מהבית והוא רץ בסיבוב וחוזר בסוף הביתה שוב. אם הריצה הייתה במטרה להגיע למקום מסוים אז ודאי שהוא היה עולה על הטרמפ, אך כאשר הריצה היא להנאה - הוא לא רוצה להגיע מהר, הוא לא רוצה שייקחו אותו, הוא רוצה ללכת בעצמו. זו ההגדרה של שעשועים. בהגדרת הנשמה הגדרנו להסתכל מהי התכלית של כל התנועה, ולכן הגדרנו שהתכלית היא - גילוי ייחודו ית"ש. אך כאשר התפיסה היא בבחינת חיה, אנו לא מסתכלים מהי התכלית של התנועה, אנו מגדירים שעצם התנועה שהבורא עולם מניע היא עצם החיות. וא"כ ההבחנה של הבנין שנתבארה לעיל היא בסוד - 'סוף מעשה במחשבה תחילה', לראות מה התכלית שזו תפיסת הנשמה. משא"כ בבחינת החיה התפיסה היא שעשועים. בשעשועים אני לא מחפש תכלית, עצם התנועה היא התכלית. כמובן שבשביל לחוש את החיות מכך שהבורא עולם מניע אותי, צריך להקדים לכך את ההרגשה של - "כגמל עלי אימו", כבן שמתרפק על אביו. ככל שההרגשה יותר עמוקה כך השעשועים יותר עמוקים בתנועה שאני מונע מבורא עולם. ככל שהקשר הולך ופוחת, החיות מהשעשועים פוחתת בהתאם.

### ה. בחינת יחידה.

בחלק של ההתבודדות לגילוי האני הגדרנו את היחידה ביחס לסוד דבר והיפוכו. החיה בסוד התנועה והיחידה בסוד האי תנועה, וכאשר האדם תופס דבר בסוד דבר והיפוכו אז הוא משיג את התנועה כתנועה מוחלטת. אך כפי שבארנו שם, למעשה זוהי איננה תפיסה גמורה באי-תנועה, מחמת שעצם מציאות התפיסה של האדם ביחידה היא בגדר של תנועה מחיה ליחידה ומיחידה לחיה וחוזר חלילה, א"כ הוא תופס גם את היחידה בעומק הדק בתפיסה של תנועה. המציאות הבלתי מתנועעת [בלשון מושאל בסוד השלילה], זוהי מציאותו ית"ש. ואילו הנבראים כפי שהגדרנו, לא רק שהם מתנועעים אלא עצם הווייתם היא תנועה. לאין-סוף ברוך הוא אין לו גוף ולא דמות הגוף, ועד כמה שמתבאר שהגוף ודמות הגוף הוא לאו דווקא כוונה לגוף גשמי אלא אפילו הגוף העליון ביותר, כלומר תבנית צורת אדם שנקרא אדם קדמון אשר גם הוא כל סודו ועניינו הוא תנועה. א"כ הגדרת הדבר שאין לאין-סוף ברוך הוא את התפיסה הזו, כביכול המשמעות היא שהבורא עולם אינו בתפיסה של תנועה, אלא הוא הוויה בלתי מתנועעת. המציאות של האדם שהוא בעל חסר והוא מתנועע מהשלמה לחסר ומחסר להשלמה וחוזר חלילה. משא"כ הא"ס ברוך הוא שהוא שלם בכל מני שלמויות כביכול אין בו תנועה כי הוא לא צריך השלמה. א"כ כאשר אנו באים לגלות בנפש מציאות בלתי מתנועעת, המציאות הזו באופן מוחלט היא רק האור א"ס. שהרי בנבראים עצם ההוויה שלהם זו תנועתם. ורק הא"ס ב"ה עצם הווייתו כביכול בלתי מתנועע. כאשר אנו רוצים לגלות את אותה נקודה שבלתי מתנועעת, בעומק זה מוכרח להיות בגילוי של האור א"ס. אלא שבזה עצמו ישנם שתי רבדים: יש רמה של גילוי היחידה ביחס להבחנה האמצעית שאנו עוסקים בה שהיא הקשר בין האדם לבורא, וישנה הבחנה של גילוי האין סוף כאין סוף שמצד כך ישנה הבחנה יותר עמוקה. נתבונן בשתי ההבחנות הללו: מחד ההבחנה של היחידה ביחס לקשר של האדם לבורא, ומאידך ההבחנה של עצם מציאות גילוי הא"ס. עצם ההגדרה שאנו מגדירים את היחידה כקשר ביני לבין בוראי, א"כ זהו סוג של תנועה. יש את האני ויש את הא"ס ברוך הוא, ויש קשר ביניהם. זו בחינת 'קוב"ה וישראל ואורייתא חד', כלומר יש את ישראל, ויש את הבורא, והמקשר בסוד הטבעת זו התורה הקדושה. א"כ אנו מבחינים כאן בשלושה: הקב"ה וישראל והתורה, והבחנה של שלושה ברור ופשוט שזו הבחנה של תנועה, האחד לא מתנועע, שלושה מתנועעים. וא"כ הגדרת היחידה ביחס לתפיסת הקשר בני לבין בוראי בבחינה של כוח הרוח הינה - בתוך התפיסה של האני כחיה, אני תופס את עצמי כמונע מהבורא, אני מתנועע לקשר שביני לבין בוראי. שם כביכול מתגלה אצלי האי תנועה המוחלט, כיוון שהא"ס הוא אי תנועה מוחלט. ואז אני חוזר מהאי תנועה לתנועה ומתנועה לאי תנועה וכן חוזר חלילה לעולם.

## **ה. כוח הרוח ביחס להתבודדות לגילוי עצם מציאות הבורא לבדו.**

כדי לחדד את ההגדרות נעמיד את הגדרת היחידה בשלושת סוגי התפיסות אחת ליד השניה:

היחידה ביחס לגילוי האני - אני מציאות של אני, וא"כ גם את היחידה אני תופס בערך לתנועה מחיה ליחידה ומהיחידה לחיה וחוזר חלילה. זה לא אי תנועה מוחלט.

היחידה ביחס לגילוי הקשר ביני לבין בוראי - הנגיעה בעצם היחידה זו נגיעה באור א"ס. אזי אף שאני נוגע בו מכוח התנועה, אבל אני נוגע באור שאין בו תנועה בכלל.

היחידה ביחס לגילוי עצם מציאות הבורא באדם - כאן אין שום התייחסות לאני, כי כאשר נגלה לאדם האור א"ס לא ביחס לאני, שם האדם מקבל אור שאין בו תנועה בכלל. ואז על-אף שלאחר מכן האדם חוזר לאני שלו, אך הגילוי של האור א"ס לא היה מכוח התנועה שהוא התנועה אליו.

נחזור על שלושת ההגדרות הנ"ל כיוון שהם דקות מאוד בנפש האדם.

גילוי היחידה ביחס לגילוי האני - זהו גילוי בסוד דבר והיפוכו - מתנועע ולא מתנועע, אך זה בתוך האני. ניתן משל בבחינת - "מבשרי אחזה אלוק", האדם לפעמים הולך ולפעמים עומד אך גם כאשר הוא עומד זה סוג של מצב ביחס לתפיסה של אדם - "ונתתי לך מהלכים בין העומדים האלה" (זכריה ג ז), שאדם נקרא מהלך.

הרי שעל-אף שזו תפיסה של עמידה, אך זו תפיסה עם כוח הנפש הברור של הולך. שהרי גם כאשר הוא עומד הוא תופס את עצם האני שהוא בר-תנועה. א"כ אני מתחבר לדבר מכוח שהתנועעתי אליו, וגם את האור שאני מגלה זהו אור שהוא עדיין בערך של תנועה, אלא שעתה הוא עומד. גם כאשר האדם נח זו מנוחה בערך לתנועה, זו לא מנוחה עצמית, זה בסוד דבר והיפוכו, היחידה עצמה היא בסוד ההפך של התנועה וא"כ היא מנוחה בערך לתנועה.

משל למה הדבר דומה, יש אדם שלא הולך כי הוא עומד ויש אדם משותק. במציאות שניהם עומדים, אך האם נוכל להגדיר את אי ההליכה של שניהם כשווה? - ודאי שלא, אלא מי שהולך כרגיל ועכשיו הוא נח, זו עצירה והליכה, אך מי שמשותק זוהי עמידה בעצם.

גילוי היחידה ביחס לגילוי הקשר ביני לבין בוראי - כיצד אני מתחבר לבוראי? - מכוח התנועה שבי. אך למה אני מתחבר? - לאור א"ס שמצד עצמו הוא בלתי מתנועע. זה החילוק בין ההבחנה הראשונה לשנייה, בהבחנה הראשונה אני מתחבר לדבר שהוא עצמו בסוד דבר והיפוכו וא"כ הוא בר-תנועה בעומק. ואילו בהבחנה שלי לבוראי ביחידה בסוד התנועה אני מתחבר לדבר שהוא בלתי מתנועע בעצם, אך איך אני מתחבר אליו מכוח שאני מתנועע אליו, א"כ האור הוא אור בלתי מתנועע, אך הכלי שלי להתחבר אליו הוא דרך התנועה.

גילוי היחידה בעומקה שזה גילוי הבורא עולם באדם - כאן האדם לא מגלה את הקשר בינו לבוראו, אלא את עצם המציאות כביכול של הא"ס. כאן האדם לא חש את עצמו, אלא הוא חש את מציאות הא"ס ברוך הוא לבדו. וא"כ ההגדרה שהאדם לא מתחבר ליחידה מכוח התנועה, כי אם הוא היה מתחבר אליה מכוח האני אז האני מתנועע מהחיה ליחידה, והחיבור הוא מכוח התנועה. אך כאשר הגדרת הדבר שהאדם מגיע להכרת מציאות השי"ת לא ביחס לאני, א"כ הכוח של החיבור הוא לא מעצם האני, ואם הוא לא מעצם האני אז האור שאני מקבל הוא בלתי מתנועע, וגם הכוח שממנו אני מתחבר הוא כוח בלתי מתנועע.

## 1. לא ביחס לאני.

הדברים צריכים ביאור, הרי הגדרנו שהמדרגה האחרונה היא אינה ביחס לאני, אולם מאידך כיצד נתעלם מהמציאות שהאדם עצמו הוא זה שחש את האור א"ס?

א"כ עלינו להבין האם זו הגדרה של אני או לא אני, ובלשון אחרת מתי זה בגדר של אני ומתי זה בגדר של לא אני. ביאור הדברים - כשאני חש את האני אז ההגדרה שזה גילוי בתוך האני. כלומר, כאשר אני חש את הקשר שלי לבוראי אז אני חש את בוראי ביחס לאני. אך כאשר אני חש רק את בוראי בלי לחוש את האני, מחד זה אני כי אין מי שחש אלא אני, אולם מאידך זה לא מוגדר כאני כי אני לא חש את עצמי שם.

הגדרת כל דבר היא ביחס לכך האם הוא מורגש או לא, ואם הוא לא מורגש אז הוא לא קיים. לכן מחד אנו יכולים להגדיר את ההבחנה הזו כגילוי של עצם האני, ומאידך אנו יכולים להגדירה כמציאות של בלתי אני.

ככל שאדם יותר זך הוא לא מזהה אותה עם האני, וככל שהוא פחות זך הוא מזהה אותה עם האני, ואז הוא נופל לתפיסה של הקשר של האני לבוראי ולא עצם הבורא.



## ז. חש - תנועה או לא תנועה?

כאשר נמסרו השיעורים עליהם התבסס ספר זה נשאלה שאלה ע"י הלומדים: לפי מה שהסברנו שהמדרגה העליונה ביותר היא בבחינה של אי-תנועה מוחלט לגמרי, וההגעה אליה אף היא מנקודה של אי תנועה בנפש, א"כ כיצד שייך להשתמש בהגדרה של תחושה, שהרי תחושה כל עניינה תנועה?

תשובה לדבר - כשם שאדם תופס את עצם המציאות של עצמו וזו לא תנועה ביחס ל-'חש', ולא חש ביחס לתנועה, אלא זו תפיסה. א"כ השימוש בלשון חש הוא מחמת שאין מילה אחרת מדויקת יותר לבטא את הנקודה. הדבר דומה למה שאדם חש את מציאותו שזה חוש בעצם ולא בבחינה של תנועה, וזהו המקור ג"כ לחוש שחש את הא"ס, ואין זו הגדרה של תנועה. אדם לא מתנועע מההרגשה שהוא חש את עצמו, רק בזמן שהוא מרגיש את האיגו של עצמו אז זה בבחינת תנועה, אך בתחושת עצם מציאות עצמו הוא לא יכול להתנועע, כי זהו דבר מובנה בתוכו.

אמנם בשלב זה כאשר אדם הגיע כבר לגילוי בחוש של האור א"ס אז העצם של עצמו הופך להיות תנועה. נבאר את הדברים, כאשר אנו עוסקים ברובד יותר חיצוני אזי אנו מגדירים שעצם האדם הוא אינו בר-תנועה, אך זה באדם שאור א"ס לא נגלה אצלו. אך אדם שאור א"ס נגלה אצלו אזי גם העצם שלו הפך להיות בר-תנועה, כי ברגע שהוא נכלל באור א"ס הוא לא חש את העצם, ואז הוא מגלה את ההוויה שלו כתנועה.

כל זמן שהנקודה הכי עמוקה בנפש שלו היא מה שהוא מגלה את העצם שלו אזי העצם אינו בר-תנועה, ואז הוא לא יכול לחוש את עצם ההוויה כתנועה. מתי הוא יחוש את עצם ההוויה כתנועה? - ברגע שהוא יגלה את האור א"ס אז הוא יגלה שהאני הוא רק לבוש לאור א"ס, כי אז האני הופך להיות לפעמים מורגש ולפעמים לא, וא"כ הוא תנועה.

זה העומק של ראשית דברינו לתפוס את המציאות כתנועה. בראשית הפרק הסברנו שהחילוק בין קודם החטא ללאחר החטא האם לתפוס את המציאות כמציאות שמתנועעת שזו הבחנה של לאחר החטא, או לתפוס את עצם המציאות כתנועה. וזו הבחנה של לפני החטא, וכעת מתברר לנו כי כל זמן שהאדם לא הגיע לאור א"ס אזי הנקודה הכי עמוקה שהוא מרגיש בנפש זה את עצם האני, הוא חש אותה בתמידות, א"כ אצלו התפיסה של האי-תנועה זה עצם האני. ונמצא שהמציאות שלו היא מציאות בלתי מתנועעת. והתנועה היא דבר מורכב עליו. אך כאשר האדם מגלה את האור א"ס בקרבו, אזי לפעמים הוא חש את עצמו ולפעמים לא, וממילא מתגלה שעצם האני בר-תנועה, אז הוא תופס את עצם המציאות של הנבראים כתנועה.

הדברים הללו דקים מאוד ועמוקים מאוד, קשה לעמוד עליהם בפעם אחת, נצרך לזה תהליך חשיבה ארוך עד שאדם מתרגל לקרוא חומר מסוג זה. אפילו אם אדם ילמד את הפרק הזה כמה פעמים, אפשר יהיה לשים לב שבקריאה הראשונה הוא לא תפס שהמילים היו מדוקדקות בדווקא, רק לאחר חזרה והתבוננות ניתן לתפוס את עומק הדברים. לאורך הלימוד יתבאר שבעצם אנחנו צריכים לתפוס את עצם המציאות של הנפש כלבוש לאור א"ס ולא כעצם המציאות.

רח"ל, פרעה תפס את עצמו כאלוקות, מה כוונת הדבר? - הוא תפס את המציאות שלו כבלתי מתנועעת, כיוון שהוא הגיע לעצם של האני ושם הוא ראה את הנקודה האחרונה. משא"כ כאשר אדם מגיע לעומק האור של האור א"ס בקרבו, אז הוא תופס את עצמו כלבוש לאור א"ס וכאשר הוא רואה את עצמו כלבוש לאור א"ס אז המציאות שלו היא ברת-תנועה, אז הוא מבין שעצם המציאות שלו היא תנועה.

בסוד נעוץ סופן בתחילתן שהנפש נעוצה ביחידה, כפי שהסברנו בראשית הפרק שבחינת נפש בבחינת "רוח אפינו משיח ה'" - היא לתפוס את המציאות כתנועה, אך זה שייך רק בסוד משיח שהוא בסוד היחידה. שהנפש נעוצה ביחידה, כי כל התפיסה הזו נובעת מכוח תפיסת היחידה שתופסת את העצם כלבוש לאור א"ס. שהרי כל זמן שאנו תופסים את העצם כמציאות גמורה אז המציאות של העצם היא בלתי מתנועעת ואז התנועה שבאדם היא מורכבת עליו. משא"כ כאשר האדם תופס את המציאות שלו כלבוש לאור א"ס, אז הנפש שלו היא לעיתים מורגשת ולעיתים לא מורגשת א"כ היא ברת-תנועה ואז הוא תופס שעצם המציאות שלו היא התנועה.

נזכה כולנו בעזר ה' להיכלל בבורא עולם בשלמות.

