

אלול - עיקר הזמן של חידוש העולם

אנו נמצאים בס"ד בחודש אלול, שבו הקב"ה ברא את העולם, כמו שאומרים חז"ל, בכ"ה אלול נברא העולם. בפשטות, הקב"ה ברא את העולם פעם אחת, לפני חמשת אלפים שבע מאות שבעים ושלוש שנים (ביום שהרב אמר את השיעור). אבל רבותינו מלמדים אותנו, "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית" - בכל יום ויום, הקב"ה מחדש את העולם עוד פעם, לא רק בזמן בריאת העולם בכ"ה באלול שנברא העולם, אלא בכל יום ויום, הקב"ה מחדש את עולמו. הרי שעיקר החידוש שהקב"ה חידש את עולמו היה בראשית בריאת העולם בכ"ה אלול, אבל מהכח הזה מתחדש בכל יום ויום שהקב"ה מחדש את העולם.

מאי נפקא מינה לנו אם הקב"ה ברא את העולם פעם אחת בכ"ה אלול בראשית בריאת העולם או שהקב"ה מחדש את עולמו בכל יום תמיד מעשה בראשית? ננסה לפתוח קצת ולהסביר את הדברים, איך הדברים מעשיים ממש לכל אחד ואחת, בנפש שלו בצורת החיים למעשה ממש.

הקב"ה ברא את העולם ביום הראשון שני שלישי רביעי חמישי, וביום שישי נברא האדם, בכל יום ויום שהקב"ה ברא את הבריאה, נאמר בו "כי טוב". וכשהקב"ה השלים את מעשה בראשית, נאמר "וירא את כל אשר עשה והנה טוב מאוד". הקב"ה מעיד על הבריאה שכל מה שהוא עשה בבריאה זה הכל "טוב מאוד", אלא שלאחר שהקב"ה ברא בריאה שכולה טוב מאוד, אדם הראשון וחווה במעשיהם עשו נגד ציווי הקב"ה. הקב"ה ציוה לא לאכול מעץ הדעת טוב ורע, וחווה ואדם הראשון אכלו ממנו, וע"כ נתקלקל כל העולם כולו, ואדם הראשון וחווה ג"כ התקלקלו.

אילו אין כח לאדם להתחיל כל יום מחדש, נמצא שכל יום ויום כאשר הוא מתחיל את היום הוא מתחיל ממקום שכבר נמצא בו חטא, פגם, לכלוך, וזוהמא. אבל מכיוון שהקב"ה "מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית", אז הקב"ה נותן בכל יום ויום לכל אדם ואת האפשרות להתחיל ממעמקי נפשו ממקום שכולו טוב, ממקום שכולו טהור וקדוש.

המשך מול חידוש

נתבונן ונבין, שיש שני מהלכים בבריאה, שני צורות שהקב"ה מגלה בעולם.

יש צורה אחת פשוטה שנראית לעין האדם, שהקב"ה ברא את הבריאה לפני חמשת אלפים שבע מאות שבעים ושלוש שנה, ומאז הבריאה ממשיכה עוד יום ועוד יום, עוד שבוע, עוד חודש, עוד שנה, עולם כולו ממשיך. כל אחד מאיתנו היה כאן על דרך כלל כבר בעולם חזר והתגלגל עוד פעם, פעמים עשה מעשים טובים, פעמים רח"ל הוא עשה מעשים שאינם טובים, והיום אחרי חמשת אלפים שבע מאות שבעים ושלוש שנה שכל אחד מאיתנו כבר נמצא בעולם, הוא עבר הרבה מאוד מעברים, מעברים פעמים טובים, בקדושה, מעברים פעמים ח"ו מהצד השני.

אם האדם תופס את המהלך הזה בלבד, הרי שהוא חי עם כל העבר שלו, שפעמים הוא טוב ופעמים הוא פחות טוב. זה מהלך אחד.

מהלך השני, שהקב"ה נטע בעולם כח של "מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". בכל יום, בכל שעה, ובכל עת, הקב"ה מחדש ונותן לאדם כח להתחיל התחלה חדשה, שאיננה מושפעת מהעבר, מהקלקול שהיה, מהפגם שהיה, מהחסרונות שהיו, מכל המעברים כולם שהאדם עבר בכל השנים הללו מאז בריאת העולם. כל אחד ואחת מאיתנו הרי מכיר לפחות מעט את הנפש של עצמו, לכל אחד ואחת מאיתנו יש חולשות בנפש, יש אחד שזה מתגלה אצלו באופן של עצבות, אחר שזה מתגלה אצלו באופן שהוא לחוץ, ויש באופן שהוא טרוד, באופן שיש לו פחדים, באופן שיש לו חשדות כלפי אחרים, ויש אחד שזה מתגלה אצלו באופן כזה שהוא מרגיש את עצמו שפל ביחס לאחרים, ועוד ועוד הרבה מאוד נטיות בנפש שיש לכל אחד ואחת מאיתנו, איש לפי עניינו.

חלק גדול מהנטיות הללו, הם תולדות של מצבים שהאדם עבר בחיים שלו. הוא עבר כל מיני מצבים, לפעמים זה היה בתקופה שהוא היה ילד קטן או ילדה קטנה, לפעמים זה היה בתקופה שהאדם בוגר יותר, אבל הוא עבר כל מיני מצבים שונים. פעמים הרבה מאוד, אם האדם ינסה לבדוק מהיכן באו המצבים הללו, הוא יכול להיזכר בכל מיני תקופות קשות שעברו עליו, ואז הוא הגיע לאותה נקודת קושי בנפש, ומאז היא נקבעה אצלו בנפש, והיא מפריעה לו, פעמים יותר ופעמים פחות. לפעמים הדברים האלה נמצאים מהגלגול הזה, ופעמים הרבה מאוד החולשות הנפשיות הללו אין המקור שלהם בגלגול הזה, אלא המקור שלהם הא בגלגולים הרבים מאוד, שכל אחד ואחת מאיתנו חוו במשך כל ימות עולם מאז שנברא העולם עד השתא.

איך להיפטר מהמחסומים הרגשיים שלנו

כיוון שכל אחד מאיתנו הנשמות שמולבשים השתא בגוף עבר הרבה מאוד שנים ואלפי שנים, הן בעולם הזה הן בגן עדן, וח"ו מי שלא זכה אז בגהינם וכד', אז עברו על הנפש הרבה מאוד שנים, הרבה מאוד צלקות, הרבה מאוד הפרעות נפשיות. פעמים הרבה מצטרף עוד הפרעה ועוד הפרעה ועוד הפרעה, וצירוף של שני הפרעות יחד, או צירוף של שלוש הפרעות יחד, שיוצר הפרעה מחדשת מכח הצירופים שלהם.

איך האדם יכול לצאת מכל הפרעות הללו? כאן מגיע מהלך הדברים שדיברנו שמונח הכח בחודש אלול.

אם לכל אחד ואחת מאיתנו היה רק הפרעה אחת, היה הרבה יותר קל. אבל על דרך כלל לכל אחד ואחת מאיתנו יש לפחות כמה הפרעות, והרבה פעמים זה יכול להיות גם כמה עשרות, ובדקות ממש זה יכול להיות אפי' מאות. מה העצה א"כ להתמודד מול כל הקשיים הנפשיים הללו?

העצה החיצונית היא, לנסות לטפל ולהתעסק בכל הפרעה לעצמה, ולבדוק מהיכן היא התחילה, מה הסיבה שלה, וע"י שמגלים את שורש התחלתה ואת סיבתה, אפשר לנסות לעקור את אותה סיבה של הפרעה. פעמים באמת אפשר למצוא את סיבת ההפרעה, מחמת שהיה בזמן שיודעים ורואים. אבל פעמים זה בדברים נעלמים יותר, וק"ו אם סיבת תחילת ההפרעה לא הייתה בגלגול הזה אלא בגלגול קודם כמעט ואי אפשר להגיע לשורש סיבת ההפרעה, בשכל האנושי הטבעי של האדם. הרי שאפילו אם יש רק הפרעה אחת, לא תמיד אפשר להגיע לשורש הסיבה, לאיך ולכיצד ומהיכן התחילה

אותה הפרעה. ק"ו שיש לאדם בדרך כלל כמה הפרעות ויותר על כן. ולכן בדרך של לנסות לטפל בהפרעה ובשורשה על כל חלקי ההפרעות, לא ניתן יהיה להשלים את המלאכה.

מה שהאדם יודע בבירור מקור הסיבה של אותה הפרעה, ודאי שראוי וכדאי לטפל באותה הפרעה במקור הסיבה. אבל מה שאי אפשר לגלות, הן מצד שזה לא בגלגול הזה, או שהסיבה נעלמת וסתומה, או מצד ריבוי ההפרעות שישנם שאי אפשר לטפל בכל אחד ואחת, שם מגיע המהלך שדיברנו לעיל של "מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". הכח הזה שהקב"ה מחדש בכל יום את מעשה בראשית נותן לנו פתח חדש עצום ונפלא מאוד איך להתמודד עם החולשות שבנפש, איך להגיע לחיים טובים יותר, איך להגיע לחיים פנימיים יותר, נעימים יותר.

לדעת החוזקות והחולשות שלנו

במקום פנימיות נפשו של האדם, נמצא הכח הפנימי הזה של "מחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". בחלקים החיצוניים יותר של הנפש, בחלקים שהאדם על דרך כלל יותר מודע להם, שם הנפש מרגישה שהיום הוא המשך של אתמול, ומחר זה המשך של היום, וכן על זה הדרך. אבל במעמקי נפשו של האדם, במקום הפנימי של הנפש, במקום שנאמר "אשר יצר את האדם בחכמה", "והחכמה מאין תמצא", במקום שורש היצירה של האדם, שם במעמקי נפשו גלוי וידוע לכל נשמות ישראל, (ודווקא לנשמות ישראל ולא לאומות העולם), באותו מקום פנימה, כל אחד ואחת מאיתנו מכיר את הכח הזה שהקב"ה מחדש תמיד.

החידוש הזה שהקב"ה מחדש תמיד את כל העולם כולו - ואת הנפש הפרטית שלי בפרט - היא מתחדשת באופן שאין בה את כל הרשמים, אין בה את כל הפגמים, אין בה את כל ההפרעות של אדם חוה מראשית בריאת העולם עד היום הזה שבו הוא נמצא. מכיוון ששם הוא מתחדש "חדשים לבקרים רבה אמונתך", בריאה חדשה ממש, מצד כך הרי הוא כתינוק שנולד, כגר שנתגייר, שהוא מתחיל מעין התחלה חדשה. במקום הזה בנפש האדם, אין רשמים.

הדבר נקרא בלשון המשנה באבות, "כותב על נייר חלק", ולא "כותב על נייר מחוק". שם, האדם יכול להתחיל מהתחלה. שם, האדם יש לו עתיד שלא מושפע מכל העבר. אלא עתיד שמתחיל לצמוח מהתחלה חדשה.

האדם ראשית צריך לדעת שיש כזה מקום בנפש, ולאחר מכן להבין איך להגיע לאותו מקום בנפש. להבין שיש מקום בנפש ששם הוא מתחיל התחלה חדשה בכל יום בכל שעה ובכל עת.

מה היה הצורך שהמן ירד בכל יום ויום? הרי הקב"ה היה יכול לתת את האוכל פעם בשבוע פעם בחודש ולדאוג לכך שהאוכל ישאר טרי וטוב וראוי למאכל. אלא שכשבני ישראל היו במדבר וירד להם המן, זה היה על מנת כך שהם ירגישו בכל יום "חדשים לבקרים רבה אמונתך", בכל יום כאשר מגיע הבוקר והיה יורד להם המן הם היו מרגישים שיש אוכל חדש בעולם כי זה עולם חדש. המן הזה היה לבן, הוא היה מלבין להם את העוונות, ובלשון ברורה לנפש: הוא היה נותן להם להתחיל ממקום של דף לבן וחלק בקומת נפשם ובמציאות החיים.

שקט פנימי

ראשית, כמו שנתבאר, האדם צריך לדעת שהכח הפנימי שבנפש שלו מתחיל התחלה חדשה בכל יום, רק שהחיצוניות של הנפש מכירה את הכח שממשיך מאתמול, משלשום וכו', אבל הכח הפנימי שבנפש מכיר את ההתחדשות. לאחר שהאדם מאמין בכח הזה שהוא כל יום מתחדש, הוא צריך לנסות ולהתבונן בעולם ולראות שיש דברים שמתחדשים בכל יום. הדוגמא הברורה לכך, שמביאים חז"ל, שתרנגולת מטילה ביצה בכל יום ויום. חז"ל הקדושים אומרים שלעתיד לבוא אישה תלד גם בכל יום, ומה שעכשיו אורך תשעה חודשים לעת"ל יהיה בכל יום. כל זה זה מחמת שבפנימיות המעמקים הכל מתחדש בכל רגע.

צריך להתבונן בדברים, ולאחר מכן לעשות השקטה בנפש, להשקיט את כל הכוחות החיצוניים, ולהקשיב למקום הפנימי העמוק בתוך האדם. כאשר האדם מקשיב למקום הפנימי שבתוכו, הוא מגיע למקור המעיין של המים שבנפש, ששם הנפש מתחדשת תמיד, משם היא נובעת. בלשון המשנה באבות, זה נאמר "נעשה כמעין המתגבר". הוא מגיע למקום של נביעה שכל הזמן מתחדש.

מי שלא משקיט את הנפש שלו, אז הוא מודע רק לדברים שקורים מסביב, ואז הוא רואה רק את ההמשך של הבריאה. אבל מי שמשקיט את הנפש שלו, (הן ע"י ניגון מבחוץ, הן ע"י טעימה מעט (בדווקא) של דבר ערב, הן ע"י תנוחה רגועה), כל אלו הם כלים להגיע לשקט הפנימי. ולאחר מכן לדומם את ההרגשות הגסות ואת המחשבות הגסות, ולקחת את המחשבה הפשוטה הזו של 'אני מתחדש', 'אני מתחדשת', 'הקב"ה נמצא בתוך לבבי ומחדש אותי בכל רגע', ולחזור על המשפט הזה עשרות פעמים ומאות פעמים, ויתר על כן, אבל מתוך שקט, מתוך כוונת המחשבה, מתוך עומק הלב, מתוך המקום הפנימי ביותר שבנפש האדם, ולנסות לחזור על הדברים מתוך מודעות לזה. ולאט לאט, לנסות לחוות אותם כמה שיותר עמוק בנפש האדם.

ההתחדשות פנימי

נדבר א"כ למעשה ממש. כל יהודי יכול ויכולה בכל בוקר כמה דקות לשבת עם עצמו/ עם עצמה ולעשות את אותה השקטה, להרגיש את מציאות הקב"ה בתוך הלב, ואז להאמין ולנסות לחוות שהקב"ה נותן בי כל יום כח חדש, בורא אותי מחדש, נותן לי בכל יום כח חדש. כל הכישלונות שהיו עד היום לא משפיעים על אותו כח. כל מה שלא הצלחתי עד היום ניתן בי היום כח חדש שאני יכול להצליח, וגם אם היום אני לא יצליח, מחר ניתן בי עוד פעם כח חדש שאני יכול להצליח.

מי שמתחיל כך בכל בוקר, מתוך אותה מחשבה פנימית, מתוך אותה אמונה פנימית, מתוך אותה חוויה פנימית, הדבר נוסך בו תוקף גדול מאוד של כח, וכל היום כולו נבנה מתוך חוזק פנימי, מתוך השפעה גדולה מאוד של הקב"ה שנמצא בליבו ומחדש ונותן לו בכל יום כח. גם אם לפעמים במשך היום עצמו נפל איזה שהיא נפילה או עשה איזה שהוא מעשה שאינו ראוי, או אם אכזב אותו איך הוא התנהג, העצה היא לחזור לאותו מקום שבו דיברנו, לנסות להתחיל מהתחלה עוד פעם, ולהאמין שהקב"ה ממש עכשיו נותן בי ונוטע בי כח חדש, שלא מושפע מכל הכישלונות שהיו.

מי שירגיל את עצמו בזה למעשה, באופן מעשי ונכון, מתוך יישוב דעת, שמחד העולם ממשיך כל יום אבל מאידך הוא מתחדש כל יום, הרי שלאט לאט הוא יתרגל לקבל כוחות חדשים עילאיים, הן מצד תוקף וגודל הכוח, והן מצד הנקיות של הכוח. מי שמרגיל את עצמו בצורה הזו, הוא בס"ד יזכה שהמכשולים שעומדים בפני רוב בני אדם יהיו בעיניו יותר קלים, מחמת הסיעתא דשמיא של הקב"ה שמחיה אותו בכל יום, וע"י כן הוא יוכל להתגבר יותר, ולעמוד בפני מכשולים יותר. אבל בעיקר, הוא יוכל לחיות חיים שמחים יותר, מאושרים יותר, מרוממים יותר.

נזכה בעז"ה שכל אחד ואחד זוכה לחידוש אמיתי פנימי. נזכה יחד, כל הכנסת ישראל, לחידוש השלם בביאת משיח צדקנו, ושנזכה בעזר ה' להכתב ולהחתם יחד כל הכנסת ישראל, לכתובה וחתימה טובה, שמשאלות ליבנו יהיו טובים, ואז הקב"ה ימלא כל משאלות ליבנו לטובה, אמן ואמן.

שאלות ותשובות

שאלה: העבודה היא לחדש ולא להסתכל על העבר ולא לשאת צלקות מהעבר. למעשה האם זה העבודה של אלול?

הרב: הדגשתי בכוונה, שמחד יש עבודה שהיום של היום הוא המשך של היום של אתמול. אדם יעשה חשבון נפש, חמש-עשר דקות, ועל מה שצריך לתקן, יתקן. אבל עיקר תפיסת החיים צריכה להיות באופן של התחדשות. בזמן של ימים של תשובה, אלו זמנים של התחדשות, כי אם האדם יעשה רק תשובה ויחשוב רק על העבר, אז הוא יכנס לכל החשבונות של העבר. בעומק, מי שיש לו כח לקבל על עצמו להיות טוב זה מחמת שהוא מתחדש. אומר הרמב"ם שבעל תשובה נקרא 'בריה חדשה' - וזה עומק התשובה. מי שלא מתחרט על העבר הוא לא יכול להרגיש את "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית", אבל מי שעשה תשובה חמש-עשר דקות ביום, ולאחר מכן לנסות לחזור למקום הפנימי בנפש של כח ההתחדשות, זהו עומק הבעל תשובה שמרגיש "בריה חדשה" ממש.

שאלה: "שבע יפול צדיק וקם" - האם זה רק נחמה שלא נתייאש, או שמכיוון שהוא מחדש את עצמו?

הרב: בוודאי שיש מהלך כמו המהלך הראשון, אבל עיקר המהלך הוא כמו המהלך השני. מאיזה כח שיש כח לצדיק ליפול ולקום עוד פעם ועוד פעם? בן אדם רגיל כשהוא נפל פעם אחת, והוא החליט לקום, אז כשהוא נופל פעם שניה אז הוא אומר לעצמו "כבר אני נפילתי פעם אחת והחלטתי לקום, ולא הצלחתי, אז גם בפעם הבאה אני לא אצליח". אם פעמיים הוא כבר נפל וקם, אז אם הוא יפול בפעם השלישית, הוא כבר מחליט שיש חזקה שכבר בוודאי הוא לא יקום. אבל הצדיק מאמין שבכל רגע הקב"ה נותן לו כח חדש והכח החדש שהקב"ה נותן לו זה כח של הקב"ה, עם כח של הקב"ה אפשר להצליח בכל. יש להבין, אם היה זה הכח שלי, אז הכח שלי לא יכול להצליח. אבל כשהוא ית' מחדש בכל יום ויום כח חדש, ממי קיבלתי את הכוח? מהקב"ה. כח של מי קיבלתי? של הקב"ה. על זה אומרים חז"ל, "הקב"ה עוזרו", ולכן אפילו אם בפעם הקודמת נפילתי כי בחרתי בצד הלא נכון, אבל כל יום יש לי את הכוח להצליח, כי הקב"ה נותן לי בכל יום כוח להצליח. מצד כך "אין ייאוש בעולם", אפילו אם האדם נפל הרבה מאוד פעמים.

שאלה: מתי ביום הזמן הכי טוב לעשות?

הרב: בהתחלת היום לפני שמתחילים את היום, אם אפשר. כמובן שאי אפשר מתי שאי אפשר. אבל אם אדם מתחיל כך את היום, אם אפשר לקום כמה דקות מוקדם לפני שהבית מתחיל להתעורר, אז התוקף של כל היום נמשך אחרי ההתחלה הנקיה הטהורה והפנימית.

שאלה: האם העבודה הזאת של ההתחדשות היא בכל השנה או רק לאלול? ואם היא גם לכל השנה, למה הכוח הזה מיוחד לאלול דייקא?

הרב: אלול נותן את הכוח לכל השנה. זה כמו שאדם נמצא בראש השנה והוא מקבל קבלות לכל השנה - מכוח ראש השנה הוא מקבל כח לעמוד בכל השנה. אבל אם הוא מקבל קבלות ועומד בזה רק בראש השנה, אז הם אינם מועילים הרבה. אלול זה הזמן שמכוחו מאיר האור הזה במשך כל ימות השנה, זה הזמן לשאוב את אותו כח לכל השנה. שואבים את הכוח מאלול אבל לכל השנה.

שאלה: האם יש משהו מיוחד לעשות גם לכל השנה?

הרב: ניתן לעשות לכתחילה כל השנה כפי שהתבאר, רק שמאלול לשאוב את אותו כח לכל השנה כולה. להחליט לעשות את זה כל השנה, להתחיל אם זה עכשיו ולהמשיך לכל השנה.

שאלה: כשמתפללים ואומרים "המחזיר נשמות לפגרים מתים", האם זה אותה נשמה שהיה אתמול?

הרב: נשמה נקיה חדשה, נתת טהורה אני לכלכתי וחוזר ומקבל אותה נקיה. מי שמרגיש שמחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית. אבל ע"מ להרגיש את "המחדש בטובו בכל יום האדם", צריך להרגיש שהקב"ה נמצא בליבו. מי שלא מרגיש שהקב"ה נמצא בליבו, הוא לא יכול להרגיש בעומק את המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית. ככל שהאדם מרגיש יותר שהקב"ה נמצא בליבו, כך ההרגשה של "המחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית" יותר פנימית, יותר עמוקה, ויותר טהורה.

שאלה: ההתחדשות קיימת ועלינו רק להרגיש אותה?

הרב: אמת. לגלותו ולהרגיש אותו. הוא קיים גם אם אני לא מרגיש, וכל העבודה שלי זה להרגיש אותו.

שאלה: מה אפשר לעשות למעשה, שבן אדם יוכל להרגיש ולהפנים את ההתחדשות, את ההתגלות את זה שהרבנו של עולם [בלב]?

הרב: בדרך כלל אצל רוב בני האדם, רוב המחשבות הן דמיונות, או של העבר או של העתיד. ממילא האדם לא חי את ההווה המתחדש. ככל שנשקיט את המחשבה של הדמיונות של העבר ואת הדמיונות לעתיד, ונתמקד בהווה, אז האדם מסיר את רוב המסכים של המחשבה. כשהאדם חי את ההווה ואז הוא מנסה להשקיט את ההווה שהוא לא עושה שום דבר, ולנשום עמוק פנימה ולנסות לחוות את עומק נפשו, ולהרגיש משם את הקב"ה, אז אפשר גם להרגיש את המקום המתחדש.

עוד פעם, יש באדם כח של דמיונות לדמיין את העבר ולדמיין את העתיד, ואצל רוב בני האדם, רוב המחשבות שלהם הן דמיונות על העבר ודמיונות על העתיד, לכן הם לא חיים את ההווה. הדבר הראשון שהאדם צריך לעשות זה לנסות להשקיט את הדמיונות שלו על העבר ואת הדמיונות שלו על העתיד, ואז הוא חי את ההווה. הוא נושם עמוק פנימה, ומתרכז בעומק לבבו, מנסה לחוש בעומק הלב את מציאות הקב"ה. ושם, אם האדם יחוש את מציאת הקב"ה בעומקו, אז יתגלה לו המקום הפנימי שהקב"ה מחדש את מציאותו תמיד של הנברא, של האני הפרטי.

אבל עוד פעם, קודם צריך להסיר את הדמיונות של העבר והעתיד, להגיע להווה, ובהווה לשבת בשקט. אפשר לשמוע ניגון או לאכול איזה דבר טעים אבל מעט, (לא לשם תאוה אלא לשם השקטה), תנוחה רגועה של גוף, מקום רגוע, להיכנס עם נשימה עמוקה פנימה, ולנסות להרגיש את הקב"ה, ומשם להרגיש את ההתחדשות. זה מסתייע בדיבור ושינון של הדברים, אבל מתוך עומק הלב, עד שלאט לאט האדם ינסה לחוות את זה.

כמובן כל זה בצירוף לתפילה ולבקשה מהקב"ה שיזכה את האדם לכוון ולהגיע לצורה הפנימית והשלמה.

שאלה: כשקורה משהו ומאבדים את העשתונות, כיצד ניתן לחזור כהרף עין?

הרב: צריך להיות שקוע בעבודה שדיברנו עמוק כדי שיהיה אפשר לחזור כהרף עין. ככל שהאדם שקוע בזה עמוק את זה קורה כהרף עין. ככל שהוא נמצא בתחילת ההתרגלות, אז זה לוקח לו הרבה יותר זמן. אבל אם הוא נמצא באמצע עם הילדים במטבח, והתינוק בן שנה וחצי בוכה, והוא יסתגר בחדר לעשר דקות, זה לא תמיד מציאותי. צריך לראות אם דברים מסתדרים מבחינת המציאות. ככל שהאדם נמצא יותר פנימה, הוא יכול בהרף עין לחזור. אם לאו, לפעמים צריך לדעת שיש גם ייסורים בחיים, ולא לכל דבר יש פתרון עכשיו הרגע באותה השנייה.



לקבלת העלון השבועי בדוא"ל, וכן מקובץ שאלות ותשובות
לפי סדר הפרשיות, יש לשלוח בקשה לכתובת: bilvavi231@gmail.com
לקבלת דרך הפקס, יש לשלוח בקשה למספר הפקס 03-548-0529
לבירורים בנושאי "בלבבי משכן אבנה" ניתן לפנות למערכת באופנים הבאים:

טלפון 052-763-8588 פקס 03-548-05294
bilvavi231@gmail.com



שיעורי מורינו הרב שליט"א מופיעים ב"קול השון"
ישראל 718.521.5231073.295.1245 USA