



דע את גאולתך 001 הקדמה מעשה הרגשות דיבור מחשבה רצון

בסיעתא דישמיא אנחנו זוכים להתחיל סדרה חדשה בעניין של גאולת הנפש הפרטית של כל אדם ואדם.

ראשית, נתפלל לקב"ה, שיהיה באמת תועלת לכל אחד ואחת מן השומעים, ונזכה יחד להתרומם ולעלות מעלה מעלה.

יש גאולה כללית ויש גאולה פרטית.

יש גאולה כללית - של כל ה"כנסת ישראל" או חלקה.

יש גאולה פרטית - לכל נפש ונפש בפרטיותה שלה יש לה גאולה.

על הגאולה הכללית אנו מתפללים בכל יום "את צמח דוד עבדך מהרה תצמיח וכו'"

על הגאולה הפרטית, אנו מתפללים בכל יום: "גאלינו ברוך אתה ד' גאל ישראל" - מבארים רבותינו שזה מדבר, בעיקר או גם, על הגאולה הפרטית של כל נפש. והרי שבכל יום אנו מבקשים הן על הגאולה כללית והן על הגאולה הפרטית.

על מנת להבין את הענין של הגאולה הפרטית וצורת הגאולה הפרטית, אנו צריכים בס"ד צריכים להתחיל שלב קודם - להבין מהי הגלות הפרטית כדי להבין מהי הגאולה הפרטית.

מהי הגלות הכללית? למשל אנחנו יודעים: גלות מצרים, גלות בבל, גלות פרס, גלות יוון, גלות ישמעאל עשו ועוד.. אבל מהי הגלות של הנפש הפרטית - על זה נצטרך להתבונן ולהבין ולפי זה, בס"ד, להבין מהי הגאולה.

לנפש האדם, באופן כללי, יש שני סוגי גלויות:

א. הגלות הראשונה: הרי האדם מורכב - מנשמה וגוף. והנשמה שורשה ומקורה בעליונים בשמים. ועצם ירידת הנשמה לתוך הגוף זוהי גלות של הנשמה. הגאולה הזו תהיה רק כאשר האדם מסתלק לבית עולמו והוא זוכה שנשמתו עולה מעלה לגן עדן. "והיתה נפש אדוני צרורה בצרור החיים" - אזי תהיה לכך גאולה. וא"כ הגלות הראשונה זו עצם מה שהנשמה נמצאת בתוך הגוף. והגאולה - יציאת הנשמה מהגוף וחזרה למקורה לאבינו שבשמים - לעולם העליון.

ב. הגלות השנייה: לאחר שהנשמה כבר נמצאת בתוך גופו של האדם - נפשו רוחו ונשמתו כל אחד לפי מדרגתו, יש לה עוד גלות נוספת בתוך אותה מציאות על גבי הגלות הראשונה. יש גלות בתוך גלות, ועניינה של הגלות השנייה: בלשון כללית ראשית היא כאשר האדם חי בעולם כאן באופן שאינו נכון, הרי שהחיים שלו הופכים להיות גלות בתוך גלות.

ונסביר לאט לאט בע"ה מה עניינה של אותה גלות. אנו פחות נעסוק בגלות הראשונה.

נסביר אם כן בפרטות מה עניינה של הגלות השנייה. עיקר עסקנו בס"ד עכשיו תהיה בגלות השנייה.

עניינה של הגלות השנייה: האדם עושה מעשים, מרגיש הרגשות, מדבר דיבורים, חושב מחשבות, רוצה רצונות - כל אלו הם כוחות הנפש בכללות. אם המעשים, ההרגשות, הדיבורים, המחשבות, הרצונות - מתאימים לו - זה גאולת הנפש. אבל אם המעשים, הרגשות, דיבורים, מחשבות ורצונות הם אינם לפי 'מי שהוא' זה נקרא גלות בתוך גלות, הגלות השנייה שהזכרנו.

עולם המעשה, כתחילתם של דברים חז"ל מזכירים שגלות מצרים מלבד שהיו בגלות בארץ לא להם, ומלבד שפרעה העביד אותם, היה שמה עוד סוג של גלות - עבודת אנשים גברים לנשים ועבודת נשים לגברים. כלומר חלק מצורת השעבוד היתה לא רק לעבוד קשה אלא לעשות מעשים שאינם מתאימים לאדם - מחליפים את המעשים שמתאימים לאדם במעשים

שאינם מתאימים לאדם, זוהי גלות נוספת שהיתה במצרים. אישה עושה עבודת איש ולהיפך. זוהי דוגמה מן הגלות הכללית וממנה נלמד על הגלות הפרטית

כך גם בגלות הפרטית של כל אדם, אם אדם עושה פועל ועושה את המעשים המתאימים לו אז הנפש הפנימית יוצאת מהכוח אל הפועל בצורה הנכונה, אבל אם הוא פועל מעשים שאינם מתאימים לו הנפש הפנימית שבאדם נכלאת בתוך גופו ופנימיותו וזה הופך להיות בית האסורים לאדם - גלות מסגר, הנפש מסתגרת בתוך תוכה. והכוח שיוצא לפועל הוא במקום שאינו ראוי - הרי שיש כאן מחד בית האסורים פנימי שהכוח הראוי שיצא לפועל לא יוצא, ומה שיוצא, יוצא במקום שאינו מתאים לו - זוהי גלות.

אם כן, המעשים שהאדם עושה יצטרכו בירור רחב כדי שיעשה מעשים מתאימים לו. ניתן דוגמא יסודית מאוד על מנת להביא את הדברים בס"ד:

חלק מקללת הקב"ה שקילל את אדם הראשון: "בזעת אפיך תאכל לחם" - קללה לעמול לפרנסתו. מלמד אותנו החובת הלבבות שבאיזה מלאכה אדם צריך לעסוק? - במלאכה שמתאימה לו, זו העבודה שראוי שיעסוק בה והרי שעל אף שעצם העסק במלאכה הוא קללה, אבל הוא צריך לעסוק במלאכה שהקב"ה חנן אותו בטיבו שמתאים לו - זהו הקנס שראוי לו. אבל אם הוא עוסק במלאכה שאינה מתאימה לו, לצורך להשיג פרנסה רחבה יותר, הרי שמלבד הקללה של "בזעת אפיך תאכל לחם" יש כאן גלות נוספת של עסק במלאכה שאינה מתאימה לו.

הדוגמא היסודית שהזכרנו שייכת לעולם המעשה של האדם.

א"כ תמצית שלב ראשון: הכרת הנפש, שהאדם מכיר מהם התכונות מעשיים שמתאימים לו והוא משתדל להתאים את עולם המעשה שהוא עושה כפי הניתן יחסית לכוחות הנפש שלו ככל שקרוב יותר.

הדברים עדיין סתומים וחתומים ואינם מבוארים כל צרכם, זוהי מעין פתיחה והקדמה שתבאר בעזר ד' בהרחבה. ונמשיך בעזר ד' בשלב זה לשלב הבא:

שלב שני:

עולם ההרגשה - יש שני סוגי הרגשות. ניתן דוגמא מתוך הזמן שאנו נמצאים עכשיו: אנו סמוך לר"ה. ר"ה זה זמן שאצ כל אדם הרגש פועל יותר. יש מצבים שבהם הרגש פועל יותר כי אדם קרא, שמע, למד מה צריך להרגיש והוא מנסה להרגיש. יש מצב שאדם זוכה להרגיש מתוכו ומפנימיותו לפי מה שמתאים לו מהו ראש השנה.

בר"ה יש שני מהלכים יסודיים של שרשי ההרגשות: ר"ה לפי המוסר - עולם של יראה, לב מי לא יחרד כאשר הקב"ה בא לדון את האדם. ומצד כך מהלך פני הימים, ונתנה תוקף. פחד ויראה מהקב"ה ומיום הדין.

לעומת כך, המהלך שבהם דרכו אבותינו, אבות החסידות, עיקרם של ימים אלו שהם ימים של קרבה, ימים של נעימות, ימים של התגלות, שהקב"ה מתגלה לבניו.

הרי שיש כאן שני מהלכים, מהלך של יראה ומהלך של אהבה.

כשמגיעים הימים הללו, כל אדם צריך להתבונן ולהעמיק בתוכו מה ראוי לו שיהיה עיקר תפיסת הימים. בודאי שצריך גם יראה וגם אהבה. אבל מה יהיה עיקר העבודה? האם יראה או האם אהבה? יתכן שאדם גדל במקום מסויים ושמה מהלך של יראה, והוא, מתאים לו אהבה! יש אדם שגדל במהלך אחד, ומתאים לו המהלך השני, יראה או אהבה. אדם שלפי שורשו מתאים לו האהבה והוא עוסק ביראה, זו גלות הנפש. ולהיפך. אדם שמתאים לו היראה והוא עוסק באהבה, זה גלות הנפש.

יתכן שר"ה יהיה גאולת הנפש ויתכן שח"ו להיפך.

הגמ' אומרת שבר"ה יצא יוסף מבית האסורים. ייתכן שר"ה הוא מעין גלות, וייתכן שיזכה בס"ד להיות מעין יוסף שיצא מבית האסורים. בבחינת גאולת הנפש. אם עיקר מהלך הימים הללו הם לפי נפשו, לפי שורשו ומדריגתו הוא יכול להגיע לגאולת הנפש בימים הללו.

עולם הדיבור : עולם גדול ורחב מאוד. הרי חלק גדול מהיום משתמשים בכוח הדיבור.

יש שלושה סוגי דיבורים:

א. אדם מדבר מה שנצרך מצד סדר החיים. - הכרח, צורך. - ההכרח לא יגונה.

ב. אדם מדבר כי הסביבה מדברת בדברים האלה, מחמת סביבותיו - סביבה. לפעמים מתוך דרך ארץ וכבוד הזולת כדי לכבד את הזולת באופן שאין לשוה"ר וכו', או לפעמים נצרך לאדם קשר עם בני אדם ולכן מתאים את עצמו לסביבותיו.

ג. מתוך תוכו של עצמו: הוא היה אומר - זה המהות שלו - נפשי יצאה בדברו - הוא מדבר את מי שהוא. הוא מוציא את תוך תוכו מהכח לפועל.

עיקר דיבורו של אדם צריך להיות מתוך תוכו, ממהותו שלו, מתשוקותיו שלו, ממחשבותיו שלו, מתפיסתו שלו. בזה האדם לא נמצא בגלות אלא בגאולה.

אם נתבונן במבט עמוק על כוח הדיבור הנמצא בעולם, נמצא שחלק רב מהדיבורים מהכרח וצורך, וחלק גדול מאוד - מחמת סביבותיו של האדם. וחלק קטן מאוד של דיבורים הם מכוח הדיבור של האדם בעצמו. יוצא שאצל רוב רובם של בני האדם כוח הדיבור נמצא בגלות.

-מה שמדובר זה שורשי הדברים בלבד ויתבארו בס"ד בפרטות.

נעבור לכוח המחשבה:

האדם הרי חושב תמיד כמעט ריבוי ריבוי של מחשבות. כמות המחשבות שהאדם חושב בכל יום, שבוע, חודש, שנה, כל ימי חייו הם גדולים לאין ערוך.

מהיכן שרש המחשבות שמהם האדם חושב?

באופן כללי מאוד:

א. מחשבה שבאה מבחוץ פנימה.

ב. מחשבה שיוצאת מתוך האדם מפנימיותו והוא חושב בה. מחשבה שנובעת מעצמיותו שלו ומתגלה.

א. מחשבה שבאה מבחוץ: אם נתבונן מעט, נראה, רוב המחשבות שאנו חושבים הן מחשבות שבאות מבחוץ: דוגמא: רואים דברים - מהרהרים במה שראינו, וכן אם שומעים או קוראים דברים מתבוננים בתוכן ששמענו או קראנו.

ב. מעט מחשבות מגיעות מהאופן השני, מתוך האדם עצמו, מתוך תוכו של האדם. רוב בני האדם לא מכירים את הסוג הזה של מחשבות. מרוב טרדה בעולם החיצוני - המחשבות העצמיות שנובעות, שנחצבות ונחלקות מעצמיות הנשמה - רוב בני אדם לא מכירים אותם כל כך. אבל זה עולם של מחשבה שמעצמיותו שלו הוא חושב את הדברים.

יתר על כן, מלבד הכוח של מחשבה היומיומית, יש את החלק שנקרא: הלכות דעות = עולם של השקפה: לכל אחד ואחת מאיתנו, יש מהלכי דעות, מהלכי השקפה: בעניינים של היהדות בכללות, מהלכי השקפה בעניינים פרטיים בתוך היהדות - איך וכיצד צריך להתנהג (לא בהלכה אלא צורת מחשבה, הלך פנימי של מחשבה), לכל אדם יש דעות והשקפות.

בתחילת ימיו של אדם הן מגיעות רק מבחוץ - [שייך לסוג הראשון של המחשבות] מבית הוריו ורבותיו. ככל שנעשה האדם פנימי יותר, ההלכות דעות שלו, ההשקפות שלו, הופכות להיות ממהותו שלו, [שייך לסוג השני של המחשבות] מעומק טוהר הנשמה שלו, לא ח"ו מערלת הלב של היצה"ר אלא ממעמקים הפנימיים של נשמתו, משם דעותיו, מחשבותיו והשקפותיו.

אצל רוב רובם בני האדם הדעות וההשקפות שלהם הם לא "שלהם", זה משהו שבא מבחוץ ונחלק אצלם אבל זה לא

שלהם בעצם. רק אצל אנשים גדולים באמת יכול להיות השקפות שלהם באמת מעמקי הנשמה שלהם. אבל יש בני אדם שההשקפות באות מתוך כוח המידות שלהם מכוח הגאווה וכדומה. אבל על מנת שיהיה גאולת הנפש שלמה האדם צריך להגיע להלכות דעות ולהשקפות שחצובים ממעמקי נפשו שלו. זוהי מדרגה גבוהה אבל אנחנו מזכירים את סדר הדברים בתחילתם בקצרה בס"ד.

נעבור לשלב הבא, לעולם הרצון:

לכל אחד ואחת מאיתנו יש עולם שלם של רצון, של הרבה מאוד רצונות. מה גורם לידי כך שאנו רוצים את אותם דברים ולא רוצים דברים אחרים? אחרי שאנחנו רוצים אנו מנסים להוציא את זה מהכח לפועל, אבל מה גורם לידי כך שאנו רוצים דווקא את אותם דברים ולא את דברים אחרים?

רוב ככל הרצונות שאדם רוצה בנויים על המהלך שמה שהוא רואה שאחרים משתוקקים, שאחרים רוצים גם הוא רוצה - זה טבעו של ילד בשעה שנמצא בקטנותו מסתכל סביבותיו מה הוריו, מה בני משפחתו רוצים ולפי זה הוא רוצה. זה השלב הראשון שאיתו האדם מתחיל. הרצונות שלו ברובם המוחלט - לפי מה שאחרים רוצים. כאשר האדם גודל עוד מעט, אז כבר מתחיל להתפתח אצלו, כביכול, רצונות עצמיים יותר, גם הוא עדיין רוצה חלק גדול מהרצונות את מה שהוא רואה שסביבותיו החברה רוצה, אבל מתחיל להתפתח אצלו רצונות שהוא עצמו, לכאורה - זה הוא עצמו - שהוא רוצה, אבל, אליבא דאמת זה לא בדיוק מה שהוא רוצה, זה רצונות של היצר הרע. הגמ' אומרת בסוף מס' סוכה בדף נב - ואת הצפון ארחיק מעליכם - זה יצר הרע שצפון ועומד בליבו של אדם. יצה"ר נכנס לתוך האדם עצמו - הוא נקרא "יצר" מלשון "רצון" והוא יוצר לאדם, כביכול, רצונות שנראה לו לאדם, שהרצונות הללו הם שלו עצמו של האדם, ואליבא דאמת - רוב רובם המוחלט של הרצונות שהאדם רוצה אלו הם רצונות של היצה"ר שמראה לו ומדמה לו כאילו האדם עצמו הוא זה שרוצה את הדברים. הרצונות שהאדם רוצה מקורם ושורשם מעומק רצון הנשמה שמשתלשל מהרצון של הנשמה בפועל רצונות לעולם המעשה. הרצונות האלה הם נקראים בלשון חז"ל - רצוננו לעשות רצונך - אין לנו אלא לב אחד לאבינו שבשמים לעשות את רצונו. זה הרצונות העצמיים של האדם. שאר כל הרצונות כולם הם רצונות של גלות. עולם הרצונות הוא עולם רחב מאוד מאוד מאוד, אבל משעה שאכל אדה"ר מעץ הדעת טוב ורע והיצה"ר שהיה בחוץ נכנס לבפנים כמו שאומר הנפש החיים, אז הוא שולט כמעט שליטה ללא מיצרים אצל רוב בני האדם על עצם הרצון שלהם - לא על מה שהם עושים בלבד - אלא הוא שולט על עצם הרצון עצמו ומכאן הרצון הוא הכוח השורשי שבאדם שנמצא בגלות. הרצון מניע את שאר הכוחות שבאדם. הוא מניע את המחשבות. הוא מניע את הדיבורים. הוא מניע את ההרגשות. והוא מניע את המעשים. **שורש הכוח הנקרא רצון שמניע את הכל - רובו ככולו נמצא על דרך כלל בעומק הגלות הפרטית של נפש האדם.** עומק גאולת הנפש זה עומק גאולת הרצון - מכיון ששורש העיקרי של גלות הנפש היא גלות הרצון ומכיון שהיא שורש עיקר הגלות - לכן היא שורש עיקר הגאולה, לגאול את הרצונות מהרצונות שהיצר הרע רוצה ומראה לנו, כביכול, שאנחנו רוצים - ולהכיר את הרצונות האמיתיים שלנו שחצובים מעומק הנשמה ולרצות אותם באמת, ולא דברים אחרים, יתר על כן להוציא אותם אל הפועל - זה עומק גאולת הנפש. מי שזכה לשלימות גאולת הרצון במעמקי תוכו, אומר הרמח"ל, שהוא זוכה למשיח פרטי שלו. יש את המשיח הכללי שעליו אנו מתפללים ומייחלים בכל יום שיבוא, ויש את המשיח הפרטי. כמו שהמשיח הכללי הוא הגאולה הכללית, כך המשיח הפרטי הוא הגאולה הפרטית. ומי שגאל את עומק רצונו, נגאל מתפיסת היצר הרע ומתגלה אצלו עומק הרצון הטהור של "לעשות רצונך חפצתי" הרי שהוא נמצא בתפיסה שנקראת "גילוי משיח הפרטי של האדם" ולשם הוא מכוון כל מהלך הסדרה שאנו עוסקים בה בס"ד.

זכינו, אם כן, בס"ד, לפתוח את הדברים כהקדמה כוללת ממש לכללות כוחות הנפש: מעשה. הרגשה. דיבור. מחשבה. ורצון.

ההבנה איך הם יכולים להוות גלות הנפש ואיך הם שורש לגאולת האדם.

זמן לשאלות בבקשה:

הדברים שהרב אמר בסוף זה שהגאולה מתרחשת בתוך הלבושים של הנפש?

תשובה: כאשר הלבושים של הנפש מתוקנים אז עצמיות הנפש יכולה לצאת מהכוח אל הפועל ולהאיר בכל זיוה והודרה. וזוהי הגאולה. וכאשר הלבושים אינם מתוקנים אז הם הופכים להיות חסימה של הנפש ועצם הלבושים הם גלות הנפש. וכאשר הם מתוקנים אז הנפש מאירה בהארתה במקום הלבושים. וזו נפש שהיא בבחינת "וזרחו לכם יראי שמי שמש צדקה ומרפא בכנפיה" ובבחינת "זריחת החמה" שאין לה נקודה של גלות אלא היא יוצאת בהארתה בשלמות.

ש. ואז הלבושים הם בעצם מאירים?

ת. מאירים הם מאור יקרת הנשמה שמאירה מאור התורה שמאירה מאורו יתברך שמו.

ש. לגבי הדוגמא שהרב נתן לתקופה של ר"ה, לפי שני המהלכים שיכולים להיות בנפש לפי שיטת המוסר ולפי שיטת חסידות - האם יש הנחיות איך ידע האדם שהוא צריך יותר לשים דגש על מהלך של יראה או יותר על מהלך של אהבה?

ת. זוהי שאלה יסודית כללית על כל קומת החיים. חלק גדול ממה שהאדם עושה תלוי לפי שורשו ולפי מדרגתו. ולכן זה לא שאלה רק פרטית על ר"ה האם האדם נוקט במהלך של אהבה או במהלך של יראה. זו שאלה כללית על כל מהלך פני החיים של האדם, שעבודת האדם להכיר את עצמו יותר ויותר וככל שמכיר את עצמו יותר ויותר לפי זה הוא פועל. וגם לענייננו דידן בר"ה - אם הוא מכיר את שורשו מאהבה או שורשו מיראה לפי זה הוא פועל או לפי מדרגתו ומצבו עכשיו מה שהוא צריך. אבל זו לא שאלה פרטית לנקודה הזאת. זו שאלה יסודית של כל עבודת האדם להכיר את עצמו. ולפי מדרגתו שהוא מכיר את עצמו - לפי זה הוא פועל. לכן אין תשובה פרטית עכשיו לערב ר"ה האם דווקא אהבה או יראה, זה מהלך של כל החיים כולו.

ש. מהלך כל החיים שלו הוא לא כולל את השילוב בין אהבה ויראה?

ת. השילוב לעולם קיים. אבל אצל כל אדם ואדם בהכרח, או שיש יותר מעט אהבה מיראה או יותר יראה מאהבה. אי אפשר שיהיו שני החלקים שווים. כל אחד לפי חלקו שלו במה שהוא שייך. לפעמים האדם נמשך יותר לאהבה מצד האמת הפנימית של הנפש ולפעמים הוא נמשך יותר לאהבה מחמת שהוא רוצה לפרוק מעצמו את עול היראה. וכן להפך - לפעמים נמשך ליראה מחמת עומק נפשו ולפעמים נמשך ליראה מפני שיש לו מתח ועצבים רפויים של הנפש הבהמית ולכן נמשך ליראה ולא מפני שזה שורשו. כל הדברים האלה צריכים עבודה אישית ופרטית מול כל נפש ונפש והיא כמובן לא יכולה להיעשות באופן כללי מול קבוצה של אנשים.

ש. האם עדיף לבן אדם לעשות מצוות שקשה לו, שמרגיש קושי בהם, או שעדיף בעיקר לעשות המצוות שמרגישים שיותר קל להם, שיותר מתאים להם?

ת. שאלה מצוינת. באופן כללי בשלב הראשוני של האדם צריך לעשות בכלל מצוות שחייבים - זה ברוך. מעבר למה שחייבים - יש לעשות את מה שנראה שמתאים. אבל יש לקחת מצוה אחד שקשה וגם אותה לעשות - על מנת לכופף את יצרו. כי פעמים מה שנראה שמתאים זה לא מפני שבאמת מתאים אלא זה מחמת שהאדם לא הגיע לאמיתות הפנימית שלו. אבל כשכופה את עצמו בנקודה אחת לדבר אחד שקשה לו אז הוא מסיר את העורלה ולאט לאט העצמות יותר מתבררת. יתר על כן - עצם כך שלוקח דבר שלא מתאים לו זה גופא עומק של עבודתו והתבטלות לקב"ה מכל הצדדים.

ש. האם יש דרך לבחון בעלם ההרגשות למשל, דעת (קשה להבין את השאלה מתוך ההקלטה).

ת. כל זמן שהאדם לא עבד עם עצמו - רמת הבדיקה היא מאוד מאוד חיצונית. באופן כללי מאוד - בתחילה האדם מזהה הרגשה החיובית שיש לו הכי טובה. מזהה את ההרגשה השלילית הכי גרועה שיש. הוא עמל לחזק את ההרגשה הטובה, להחליש את ההרגשה הרעה. וככל שההרגשה הרעה הולכת ונחלשת - הולכת הנפש לאט לאט ומתבררת בכללותה - לא רק לגבי אותן ההרגשות, כי ההרגשה הבלתי מתוקנת בד"כ מפרת את כל האיזון של כללות עולם ההרגשות. וככל שההרגשה השלילית הולכת ונחלשת והאדם נעשה ברור יותר הוא מכיר יותר ויותר את הרגשותיו. ניתן לעיין בספר "דע את הרגשותיך".

ש. האם יש דרך לבדוק את עצמי (קשה לשמוע...)

ת. לאחר שיש עבודה יש בדיקה. בדיקה ללא עבודה כמעט לא מועילה. זה חיצוני מאוד. אחרי העבודה, הבדיקה, האדם מרגיש את עצמו יותר ברור. כמו שאדם מרגיש אם חם או קר, לא צריך ללמד אותו - זו מציאות ברורה. למה הרגשות לא מרגישים ברור - כי ההרגשות בלתי מאוזנות, והרגשה שלילית שבנפש גורמת לידי כך שלא מרגיש את הדברים ברור. אך ככל שמתקן את ההרגשה השלילית העיקרית שבנפש, הנפש נעשית בריאה יותר ומרגישה את המציאות כמות שהיא.

ש. האם צריך להתחיל עם הרגש החיובי או עם הרגש השלילי?

ת. חייבים לפחות גם עם הרגש החיובי. רק עם השלילי זה מאוד מאוד לא רצוי. מי שקשה אפשר להתחיל רק עם החיובי. אפשר להתחיל עם שניהם. אבל רק עם השלילי - לא.

ש. הרבה פעמים שהיא מקשיבה לדברי הרב ומתחילה לעבוד עם זה היא מרגישה פחד. והיא בדקה מנין הפחד. או שזה בא מפחד להשתנות - השינוי עצמו גורם לפחד. או שהפחד הוא מה הסביבה תגיב. ואיך תסתדר עם אנשים. איך היא יכולה להתמודד עם זה?

ת. מחשבה בסיסית צריכה להיות שהשינוי שאנו עושים הוא קטן מאוד מאוד מאוד בהתחלה. ולכן זה מקטין מאוד את הפחד. וכל שינוי קטן לא קשה. וכשהוא קטן מאוד גם הסביבה לא חשה. אם אדם היה גדל כל יום 10 ס"מ כולם היו צוחקים, בגלל שגדל לאט - לא שמים לב. התפיסה שהשינוי מגיע באיטיות מאוד מופלגת- בבחינת מים שחקו אבנים - זה מקל על הנפש עצמה את שינוי התהליך, וגם הסובב לא מרגישים כי זה נעשה באיטיות מאוד מאוד. לא מרגישים, אולי זה לא מדויק אבל רמת ההרגשה הרבה יותר פחותה. בד"כ זה נתפס שהנפש רואה את השינוי לאיפה רוצים להגיע, ואז מסתכלים אם אגיע לשם יהיה שינוי גדול. ההסתכלות היא שזה בא בהדרגה מאוד מאוד איטית וממילא נקודת התרופה.

ש. היא עשתה את זה והרגישה שכל המהלך שלה שהיא באמת כתבה זה היה בדרך שהרב אמר, אבל היא יש לה רצון מאוד חזק להשתנות בדברים גדולים. איך היא מאזנת את שני המהלכים של רצון חזק לדברים גדולים, וביחד לעסוק בשינויים קטנים.

ת. צריכה להיות מודעות לשני כוחות באדם: אחד זה הרצון ושני זה הפועל. שני הכוחות האלה סותרים במהותם. ברצון אני צריך לרצות את הכל. ובפועל אני עושה דבר קטן. בהבנה שאם הקב"ה נתן לאדם 70 שנה על מנת שיפעל כל פעם מעט - אבל בכללות הוא יגיע לשינוי הגדול הנרצה. יש כאן איזון בין שני כוחות עמוקים בנפש - בין הכוח הכללי ששם הרצון השלם נמצא לבין הכוח הפרטי שהוא מוליד את הכוח המעשי שבנפש ששם הדברים נעשים באיטיות בשלבים שבהם הם נעשים. אם עדיין קשה, אפשר לנסות להתחיל להתבונן על כל מיני דברים. למשל: הקב"ה ברא עולם ששת אלפים שנה, למה לא עשה הכל בבת אחת? - כי הקב"ה כביכול גם עושה תהליך ארוך על מנת להגיע למצב עד שמשיח צדקנו יבוא בבי"א. אפשר לתת עוד ועוד דוגמאות מהסוג הזה. צריך לראות דברים שהם נבנים בתהליכים

אפשר לראות איך מדינה נבנתה. למשל אמריקה. ארה"ב לקח לה זמן רב להגיע עד שהגיע למקום שנמצאת עכשיו אחרי מאות שנים.

להתבונן על השלבים, וזה מושב אל הלב שהבריאה בנויה באופן של מהלכים איטיים שהאורך של הזמן שלהם מוליד דברים גדולים. ורוב הדברים הגדולים לא נעשים ברגע אחד אלא נעשים בהדרגה איטית איטית. התבוננות ועוד התבוננות ועוד התבוננות ואז להפנים את זה לחיים המעשיים שלנו.

ש. צורת ההתפתחות של ילד איך שהוא נולד יש בו את הרצונות שמושפעים מיצה"ר, ואח"כ במשך החיים אם יזכה הוא יצליח לעשות רצון ד' רצונו. אם יש את הרעיון הזה שמשווים מהלך חיים של אדם לחיים של אנושות, האם יש אפשרות להגיד שהילד הוא קרוב יותר למצב של לפני החטא במובן מסויים והוא רוצה לעשות את רצון המבוגר כמורא רבו, כמורא שמים?

ת. המציאות של ילד מורכבת מדבר והיפוכו. מצד אחד יצר לב האדם רע מנעוריו כתינוק הבורח מבית סיפרו. וכן על זה הדרך לשונות חז"ל שאומרים שהילד יותר נוטה לנקודת קלקול, הוא עדיין לא בר דעת, ושורש כל חטא הוא רוח שטות. מצד שני נאמר: הבל פיהם של תינוקות של בית רבן - שלא טעמו טעם חטא מעולם - כוח התמימות שנמצאת בילד כמו שאמרתם שהוא מציית להוריו וכדומה. אז בעומק יש בילד דבר והיפוכו: מצד אחד יש בו מעלה כעין הבל פיהם, "כוח התמימות וכוח הציות" אבל מאידך יש בו את נקודת הרוע. ובלשון קצרה מאוד (זו סוגיא רחבה!) אין פה את כח ממשלת הדעת שתנהיג את נקודת האדם. מצד אחד כשאין בו את כוח ממשלת הדעת - אז לחלק הרע אין בו רסן. מצד שני - הוא כמו קודם החטא - נוטה אחר טבעו של עץ החיים. כלומר: בפנימיותו נוטה יותר לעץ החיים. ובחיצוניות שלו - הרע שבו אין לו את כח השליטה לשלוט על הרע ולכן הרע משתובב ביותר ויוצא מהכוח אל הפועל. אבל בעומק אם כן, בילד, יש דבר והיפוכו. אבל זו סוגיא רחבה ועמוקה.

שיהיה כתיבה וחתומה טובה ושנה טובה לכולם. נזכה בעז"ה לגאולה הכללית וגם לגאולה הפרטית במהרה דידן. כתיבה וחתומה טובה ושנה טובה לכולם.

- 1] [דע את גאולתך](#)
- 2] [שיעורים בפנמה לפני ר"ה תשע"ח](#)
- 3] [Inner Redemption sample](#)

Featured Image Text:

גאולת הנפש הפרטית של כל אדם ואדם

Source: <https://bilvavi.net/shiur/מחשבה-רצון-דיבור-הרגשות-מעשה-הקדמה-001-גאולת-דע-את-גאולתך>

Links

[1] <https://bilvavi.net/daes.geula>

[2] <https://bilvavi.net/panama2017>

[3] <https://bilvavi.net/sample>