



Published on [www.bilvavi.net](http://www.bilvavi.net)

[Home](#) > בלבבי-ב 019 יראה הרגש הדק

## בלבבי-ב 019 יראה הרגש הדק

### עבודת קנין יראת השלמות

בפרק הקודם הארכנו בעיקר בענין יראת השלמות - היראה מהעדר דבקות בו יתברך.

נגענו בענין בקצרה, אבל באופן כללי העבודה היא, להגיע למהלך שאין לנו אלא רצון אחד לאבינו שבשמים. הרצון לקרבת ה' צריך למלאות את כל חלל הנפש, את כל פנימיות הנפש, וממילא יתיירא תמיד שמא רצון זה לא יתמלא.

איך מגיעים למדרגה זו?

ראשית, אדם צריך להרגיל את עצמו במחשבתו ובפיו, לחשוב ולדבר על הנקודה. לדוגמא: אדם עומד ליד חפץ שאינו שלו. הוא מתבונן בדבר ואומר: "חפץ זה לא שייך לי. האם מותר לי לקחת אותו או אסור? אסור! הקב"ה צוה עלי שלא לגזול. אם, חלילה, אקח את החפץ, האם זה יקרב אותי לקב"ה או ירחק אותי? ודאי ירחק אותי".

וכך יתבונן בדבר ויאמר זאת בפיו: "המעשה הזה של לקיחת החפץ מרחיק אותי מהקב"ה", כלומר בפנימיות בנפש, הנפש מרגישה שהמעשה מרחיק אותה מקונה.

אלא מאי? הנקודה הזאת נמצאת בהעלם בנפש, והצורה לעורר אותה היא ע"י כל אותם דרכים שבררנו בשאר העבודות, והיינו: ההתבוננות בדבר, והדיבור בו פעם אחר פעם. עבודה זו צריכה להיעשות לא בשעת נסיון, בשעה של מלחמה פנימית, אלא בזמן הרגיל, בשעה הרגילה - אז ירגיל אדם את עצמו כל הזמן במחשבתו, שמעשה מצוה מקרב אותו לקב"ה ומעשה עבירה מרחק ממנו!

כך, לאט לאט, מחשבה זו תהיה הולכת ונקבעת בשכלו. לאחר שהמחשבה נקבעת בשכלו, הדבר מעורר במידת מה את הכח שטמון בנפש להרגיש שהעבירה מרחיקה אותו מקונו.

ככל שיש לאדם יותר דקות הנפש, כך היראה מורגשת אצלו בטבע. ככל שהנפש פחות דקה, פחות טהורה, היראה אינה מתגלית.

ניתן לראות זאת גם בענייני העולם הזה. ישנם אנשים שמטבעם הם זכים ודקים, עדיני נפש, וממילא הם מתייראים מדברים: מבני-אדם, מחיות וכו'. לעומת זאת ישנם אנשים שיש להם עזות פנים, תקיפות פנימית. אצל אנשים מסוג זה, אהבה ישנה, אבל יראה, לוקח הרבה זמן עד שהם יראים ממישהו.

איננו מדברים עדיין על יראת ה', אלא עצם היראה כלפי חוץ, עבודה זו יותר קשה לאנשים כאלו, ובפרט בדורנו - דור עקבתא דמשיחא - שאמרו חז"ל שיהיה מצב של "חוצפה יסג". הכח של פריקת-עול שהיה קיים בכל דור, בדורות האחרונים, ובדורנו בפרט, רובץ בכל נפש ונפש - כל אחד לפי מידתו.

פריקת-עול היא ההיפך המהותי של היראה, ובימינו עצם המושג של יראה נעלם. הן כבר אמרו חז"ל (אבות ג, ב): "הוי מתפלל בשלומה של מלכות, שאלמלא מוראה איש את רעהו חיים בלעו", כלומר המלכות מולידה את היראה, וכיון שכיום אין

הרגש של יראה מפני המלכות - לא מהחיצוניות של המלכות, שהרי כידוע היחס לאלה שכביכול "שולטים" הוא יחס של זלזול, ולא מהפנימיות של "מאן מלכי רבנן", כמו שאמרו חז"ל (סוטה מט ע"ב), שבעקבתא דמשיחא "חכמת סופרים תסרח, ויראי חטא ימאסו" - לכן קיים קושי גדול בקנין מידת היראה.

כלומר, עוד לפני העבודה, בטבע האדם, האהבה כיום יותר חזקה מהיראה, ולכן קנין מעלת היראה קשה הרבה יותר מקנין מעלת האהבה, כיון שהלב יותר פתוח לקניית האהבה. רובא דעלמא כח היראה שלהם אינו חזק!

ממילא, עצם מידת היראה אין לה כל כך גילוי גם לא בגשמיות, בחיי היום-יום, ומוטלות על האדם שתי עבודות: ראשית, לעורר את מידת היראה, ולאחר מכן להפנות אותה למקום הנכון.

### **עדינות נפש - כלי להשגת היראה**

עצם קנין מידת היראה קשה הוא עד מאוד. ככל שאדם נעשה זך יותר, עדין יותר ובעל נפש מרגישה - מתגלה בו יותר נקודת היראה, נקודת השפלות.

מצד אחד ישנה בחינה של "ישראל עזין שבאומות" (ביצה כה ע"ב), יש בהם עזות דקדושה, אבל יחד עם זאת קיימת בהם גם שפלות פנימית, הנמכת הרוח.

הנמכת רוח זו היא משורש היראה. ככל שאדם יותר גס הוא צועק יותר, מדבר בקול רם ולא במתינות, וממילא הוא רחוק מן היראה. לכן, כדי לקנות את היראה, ראשית יש להרגיל את הנפש להיות שפלה עם עצמה, לא להיות אדם גס, להיות אדם דק. לאכול בנחת, לשתות בנחת, לדבר בנחת להתנהג בנחת. ההתנהגות בנחת מולידה בנפש את השקטות, את העדר ההתפרצות החוצה, ועל ידה נעשה האדם יותר דק. כשאדם יותר דק, הוא יכול להתחיל להבחין בדברים מרוממים ממנו, ולהתייחס אליהם בדקות.

יראה פנימית אינה מהדברים שרואים אותם בחוש, בפועל, ומפחדים מהם. יראה נובעת מקליטה דקה ועדינה בנפש. ממילא, כל זמן שהנפש אינה פתוחה להרגיש דברים דקים ועדינים, קשה מאוד שמידת היראה תהיה גלויה.

כיום, בני-אדם מטבעם יכולים לעמוד כמעט ליד כל בן אדם ולדבר בקול רם וברוחב לב... אנשים מסוגלים לעמוד ליד גדולי ישראל ממש, ולא להרגיש שום בוש כשהם מדברים איך שהם רוצים ומה שהם רוצים! אין שום נקודה של הרגשת הצורך לשתוק ליד אנשים מרוממים, חסר יחס הכבוד האמיתי כלפיהם!

ודאי שהמצב משתנה מנפש לנפש, אבל באופן כללי היחס אל דברים אינו כפי שהוא צריך להיות. ישנה תחושה של חוסר רוממות, והיא מולידה באדם נקודה של גסות פנימית.

לדוגמא: דיבורים בבית-הכנסת. השאלה אם לדבר בבית-כנסת או לא אינה שאלה של שכל ושל הגיון בלבד, זהו עניין של הרגש פנימי, האם אדם מרגיש שדיבורים מעין אלו אינם מכבוד המקום או לא. אין זה ענין של יראה מהבורא, אלא של התייחסות בנפש למקום בו הוא נמצא.

נקודה זו בנפש חשובה מאוד לעובד ה'. העדינות הפנימית שמקורה בנקודת הנפש הפשוטה, היא אחד מהדברים היסודיים ביותר שאדם צריך לקנותם. אין זה קניין של דבר חיצוני, זה לא דבר שניתן לבטאות אותו, זוהי הרגשה פנימית של הנפש המרגישה זאת.

חז"ל (סוטה מט ע"ב) אומרים, שבעקבתא דמשיחא "חכמת סופרים תסרח, ויראי חטא ימאסו, והאמת תהא נעדרת, נערים פני זקנים ילבינו וכו'". נקודה זו - שנער מלבין פני זקן - נובעת מכך שהנער אינו מרגיש בהבדל שבינו לבין הזקן. הוא לא מתכוון לבזות אדם זקן, אלא שהתחושה שזקן וצעיר הם שני עולמות נעלמת ממנו. זוהי נקודה פנימית הטמונה בנפש, זה לא ענין להסבר שכלי והגיוני. אם אדם מצד עצמו אינו מרגיש בנפשו שיש מחויבות להתנהג לאדם בן שבעים בשונה לאדם בן עשרים - לא ניתן להסביר לו זאת ולשכנע אותו כי כך צריך לנהוג!

נקודה זו צריכה להיות אצל עובד ה'. היראה היא תולדה מהבחנה דקה של יחסיות מדרגה עליונה לעומת מדרגה תחתונה. כשאינו כלי להרגשים של יראה - לא יראה במובן של פחד, אלא הרגש דק ביחס לבני-אדם - קשה להגיע ליראה מהבורא ית'.

לכן, אדם צריך לעבוד על עצמו להיות דק, זך, מרגיש ומבין. מתייחס בצורה רצינית ובחשיבות לכל דבר, לפי הזמן, המקום והמעמד.

## הרגשי גוף והרגשי נשמה

נבאר את הדברים קצת יותר בפנימיות.

שורש ההרגשים של האדם נמצא בנשמה, וההתלבשות שלהם היא בגוף. למשל: לאדם יש את מידת האהבה. האהבה שורשה במה שהנשמה אוהבת רוחניות - את הקב"ה, את כנסת ישראל, תורה, מצוות וכו'. כשהנשמה מתלבשת בתוך גוף, הגוף לוקח את כח האהבה ומשתמש בו לצרכיו [אוהב לאכול, אוהב לשחק וכו'].

מהו החילוק היסודי בין ההרגשים של הנשמה להרגשים של הגוף?

ההרגשים של הנשמה הם הרגשים רוחניים, ובהכרח שהם הרגשים דקים. הנשמה אינה גסה, כל המהות של הנשמה זו התבטלות, ממילא אין בה גסות.

לעומת זאת ההרגשים של הגוף השייכים לעולם החומר, ראשית הם הופכים לגסים יותר. לדוגמא: אדם אוהב אוכל. עצם האוכל הוא דבר יותר גס מהדברים שהנשמה אוהבת אותם.

אבל כשנתבונן נראה, שגם בני אדם שאוהבים אוכל, באופן כללי מתחלקים לשתי קבוצות: ישנם אנשים שאוהבים דברים עדינים, זכים ודקים, ויש אנשים שאוהבים אוכל יותר גס. הנקודה הזו מורה על מדרגת גילוי הנשמה באדם. ככל שההרגשים של הגוף דקים יותר, הדבר מגלה שנקודת הדקות עדיין לא נאבדה בגלוי, וככל שההרגשים גסים יותר, ניתן ללמוד מכך שלא רק ההרגש מרוחניות לגשמיות התעבה, אלא גם החלק השני, ההרגש הרוחני של הנשמה, שהוא דק, התעבה ונעשה גס.

מי שהעיבוי שלו הוא רק עיבוי מרוחניות לגשמיות וההרגש הדק נשאר, עליו לעבור רק שלב אחד של הרגשים. עבודתו היא רק להעתיק את ההרגשים של הגשמיות ולהחזירם להרגשים של רוחניות.

אבל מי שההתעבות שלו בשני החלקים - גם מרוחניות לגשמיות, וגם מדקות לגסות - מוטלות עליו שתי עבודות: ראשית, עליו לקחת את ההרגשים ולגרום לכך שיהיו יותר דקים, יותר זכים. בזה הסיר מחיצה אחת מהגוף ויש כאן גילוי של הנשמה מחמת ה"דקות" של ההרגשים. אחרי כן מוטלת עליו עבודה נוספת להתרומם מהרגשים של גשמיות להרגשים של רוחניות.

בנקודה זו ישנו שינוי בין אהבה ליראה. כדי להגיע למעלת האהבה, ניתן להתחיל לעבוד על המעבר מגשמיות לרוחניות, עוד לפני שעובדים על המעבר מגסות לדקות. ואע"פ שגם כשיעבור אדם זה מגשמיות לרוחניות הוא יישאר עם הרגשים גסים ברוחניות, מחיצה זו עדיין תהיה קיימת אצלו - אבל סוף כל סוף הוא יכול לאהוב.

על אנשי נינוה נאמר: "ויקראו אל אלוקים בחזקה" (יונה ג, ח), ואמר על כך האדמו"ר מקוצק זיע"א שכך היו נראים אנשי נינוה: צועקים חזק! כלומר, הם אמנם עזבו את הגשמיות, התענו, צמו, והגיעו לעולם רוחני, אבל צורת העולם הרוחני שלהם היתה עולם רוחני גס, קריאה אל ה' "בחזקה"! אדם אמיתי, אומר הקוצקר, אינו צועק בחוזקה. הוא צועק לבורא ב"קול דממה דקה"!

באהבה יכול אדם להקדים את המעבר מגשמיות לרוחניות לפני המעבר מגסות לדקות, ורק לאחר מכן לעבוד על עידון ההרגשים. אבל ביראה חייבים להתחיל עם העבודה על דקות ההרגשים, ורק לאחר מכן לעבוד על המעבר מגשמיות לרוחניות, כיון שכל היראה של הרוחניות זו יראה בדקות, ממילא אי אפשר להתחיל להתיירא באמת אם חסרה נקודת הדקות.

המושגים של יראה פנימית הם בלתי מושגים בנפש רגילה. הנה נתבונן ונראה: אם נשאל כל אדם האם הוא אוהב את הקב"ה, מי שיענה "כן!" באופן מוחלט - אות הוא כי אינו מבין מהי אהבה. גם מי שיענה "לא" החלטי, אינו בהכרח צודק. כל אדם 'מבקש', וסביר להניח שחש לפחות פעם אחת הרגש באהבת ה'. יתכן שהיה זה הרגש גס, אבל הוא הרגיש אהבה לקב"ה.

לעומת זאת, אם נשאל אדם האם הוא באמת התיירא פעם מהבורא, אם אינו בעל דמיונות, ברוב הפעמים תשובתו תהיה שמעולם, אף לא פעם אחת, הוא לא הרגיש תחושת יראה מן הבורא! להרגיש אהבה אמיתית, רבים הרגישו ברגעים מסוימים, אבל יראה אמיתית קשה הרבה יותר להרגיש!

**"דברי חכמים בנחת נשמעים"**

עבודה זו של עידון ההרגשים, היא עבודה ארוכה בנפש האדם. הכלל הראשון בזה הוא: "דברי חכמים בנחת נשמעים" (קהלת ט, יז), ולא דוקא בדיבורים, אלא כל מעשי האדם וכל צורת החיים שלו צריך שיהיו במהלך של נחת.

ניתן דוגמאות פשוטות, אבל כל אחד ישתדל לקלוט את הנקודה ולתרגמה לשפת המעשה הנוגעת לו באופן אישי.

מצינו בהלכה חילוק בין יום חול לשבת בענין צורת אכילת הפת. בשבת מותר לפרוס פרוסה עבה יותר, מחמת כבוד השבת, וביום חול יש לפרוס פרוסה דקה, כדי שלא יראה כרעבתן.

מהי הנקודה הפנימית שעומדת מאחרי הדברים?

אדם שיכול לקחת ככר לחם שלם ולאכול אותו - והרי אצל עכו"ם רואים אנו צורת התנהגות כזו - זוהי גסות פנימית של הנפש! אין כאן שאלה רק אם הדבר מותר או אסור. ודאי שמחמת הלכות דרך-ארץ זהו מעשה אסור לחלוטין, אבל עוד לפני שאדם יודע את ההלכה, מי שנפשו עדינה, מרגיש מיד שזו אינה צורת התנהגות ראויה!

מה שמצינו במסכת דרך ארץ (פרק ד): "ולא יאחוז פרוסה כביצה בידו ויאכל, ואם אכל הרי זה רעבתן", הלכה זו נובעת מחיוב האדם להגיע להרגש פשוט שאכילת כמות מרובה הינה סימן של גסות. נפש שנמצאת במהלך של דקות אינה מסוגלת לאכול כך מצד עצמה.

ודאי שצריך לקיים זאת מצד ההלכה, אבל ההלכה צריכה להקנות לנפש את ההרגש הפנימי, שירגיש את ההלכה מצד עצמו. אם אדם פורס פרוסות גדולות מהלחם, הדבר מעיד על חספוס בהרגשות הנפש שלו. ככל שאדם יותר דק, הוא לוקח את הדברים יותר בדקות. ואמנם מדין כבוד השבת הותר לפרוס פרוסה גדולה יותר, אבל גם אז, האכילה ביד היא דקה. ישנה דקות פנימית שכשאדם חי איתה הוא אינו מסוגל לעשות מעשים מסויימים.

דוגמא נוספת: בימינו ניתן לראות אנשים באוטובוס יושבים ומשוחחים בטלפונים הניידים שבידיהם. כל אחד מכיר את התופעה המבישה הזו: בספסל שלפניו יושב אדם ומדבר בקולי קולות, כך שגם אם היושב מאחוריו ינסה להמנע מלשמוע ע"י סתימת האוזניים בכח, לא יתכן כמעט שלא ישמע! וכך, יושב לו אותו יהודי ומספר בקול רם את כל הסיפורים, את כל הנעשה עימו בחייו הפרטיים, וכל הנמצאים מסביבו שומעים את דבריו, את הכל הם צריכים לדעת...

מלבד איסור גזל שעובר אדם זה, שהרי הוא מפריע לסובבים אותו ומטרטר אותם, מונח במעשהו גם פגם כלשהו בנקודה הפנימית שבנפשו. אדם המדבר שיחות אישיות עם בני-הבית כשכל הסובבים שומעים אותו - מעיד בכך על גסות פנימית שקיימת עמוק בנפשו!

אדם מטבעו אינו יכול לדבר דברים אישיים בשעה שהרבה אוזניים שותפים לשיחה זו. ולא דוקא סודות, דברים נוראים שאף אחד לא צריך לדעת, אלא אפילו סתם דברים שאין בהם גוון אישי, ישנה הרגשה פשוטה בנפש האדם שדברים צריכים להיאמר במהלך של שקטות, במהלך של התבודדות עם מי שמדברים אתו, ולא שיהפכו להיות נכסי הרבים.

אדם כזה, המדבר באוטובוס באופן ששלשה ספסלים מלפניו ולאחריו שומעים אותו, הוא אינו בגדר בן אדם! בן אדם - "צלם אלוקים" - כבר אין כאן! אדם מטבעו אינו יכול להיות חפצא של רשות-הרבים. הוא מדבר בנחת ובהצנע לכת.

כל זמן שדברים אלו אינם קיימים, אין אפילו מה להתחיל לדבר על יראה אמיתית. אדם כזה יתכן שיפחד מאריות ומכלבים, אבל יראה אמיתית מהבורא ית', יראת הרוממות או יראת חטא, כל אלו אינם שייכים אצלו, כי כדי להרגיש זאת באמת, מוכרחים להיות דקים, זכים.

באופן כללי, נקודה זו דורשת שימת לב מאוד רחבה. כל מציאות של התפרצות החוצה באופן קבוע, היא שלילה בעצם למהות הפנימית של הנפש. הגוף, עניינו: "קול רעש גדול", והנשמה, עניינה: "קול דממה דקה". ככל שאדם נמצא יותר ברעש - רעש של פעולות, רעש של דיבורים וצעקות, הוא מדבר עם חבריו הנמצא במרחק חמש עשרה מטר ממנו וכדו'... - הוא מתרחק מהנקודה הפנימית של הנפש שלו.

ודאי שישנם מקרים יוצאי דופן, כגון אדם ההולך ליפול, שצועק על מנת שיצילוהו מהנפילה, אבל הנקודה הכללית פשוטה וברורה: אדם שרוצה באמת לבנות עולם פנימי אמיתי, חייב להיות במהלך של נחת, מהלך שתנועותיו אינן מהירות, התזוזות שלוות, איטיות, דיבורו נעשה בצורה יותר מחושבת ומתונה, לדאוג שהמהלך התמידי שלו לא יהיה מהלך של חפזון, אלא מהלך של שקטות, של רוגע.

כשאדם יוצא מרעש גדול, הוא נכנס לעוד שקטות, ועוד שקטות, עומק לפנים מעומק. הוא חודר אל השקט הפנימי שבתוך נפשו פנימה. היו צדיקים שהגיעו למדרגה ששמעו "בת קול". וכי הבת קול צועקת? ודאי שלא! הבת קול היא קול רוחני דק שנשמע רק לאדם שהמהלך הפנימי של הנפש שלו הוא "קול דממה דקה".

"בכל יום יוצאת בת-קול מהר חורב ואומרת שובו בנים שובבים" (איכה רבה פתיחתא כה). ידועה השאלה מי שומע את דברי הבת-קול? וידועה גם תשובתו של ה'בעל שם טוב' הקדוש, שאלו הם ההרגשים הפשוטים של הנפש, שמרגישים בכל יום שיש צורך לעשות תשובה.

מי לוקח את ההרגשים הללו? אדם שהמהלך שלו הוא "קול דממה דקה", אצלו המהלך של הבת-קול שאומרת לו לעשות תשובה, זהו קול טוב, קול בריא שהוא שומע היטב. אבל אדם שחי במהלך של "קול רעש גדול" ועוסק בחופזה וברעשנות - אותה בת-קול נבלעת אצלו מכח קול הרעש הגדול, ומקולות מים רבים נעלם אצלו הקול הפנימי השקט.

היראה הינה קול שקט בנפש האדם, שעל מנת לשמוע אותו יש צורך לצאת מהחיצוניות של הרעש של הנפש, ולהיות אדם זך, הולך בנחת ומתבונן.

הדברים רחבים ועמוקים, ובדברינו כאן היה רק נסיון להעמיד את צורת הדברים באופן כללי מאוד, לתת צורת חשיבה איך צריך להיות המהלך הפנימי של האדם.

יעזור הקב"ה שנזכה כולנו לצאת ממהלך של חיי הגוף ולהכנס למהלך של חיי נשמה, וכך להדבק בבורא יתברך בשלימות.

- [בלבבי משכן אבנה - ח"ב](#) [1]

---

**Source:** <https://bilvavi.net/shiur/יראההרגשהדק/בלבבי-ב-019>

#### Links

[1] <https://bilvavi.net/bilvavi.beis>