



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

[Home](#) > דע את הרגשותיך 001 ההרגשות הנפשיות מציאות ממשית

## דע את הרגשותיך 001 ההרגשות הנפשיות מציאות ממשית

### תורה, עבודה וחסד - בכח ובפועל

שנינו במשנה ריש מסכת באבות (א, ב): "שמעון הצדיק היה משירי כנסת הגדולה, הוא היה אומר: על שלשה דברים העולם עומד, על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים".

על שלושה דברים אלו **העולם** עומד, ועל מה **הנפש** עומדת?

ידועים דברי רבותינו: עולם, שנה ונפש. מה שיש בעולם - יש בזמן ויש בנפש, וכן להיפך. אם העולם עומד על שלושה דברים: תורה, עבודה וגמילות חסדים - גם נפש האדם עומדת על אותם שלושה דברים.

אלא שעל דרך על כלל אדם רגיל לקרוא את הדברים ולראותם במבט החיצון: תורה - לימוד תורה בפועל, עבודה [תפילה] - להתפלל בפועל, וגמילות חסדים - עשיית מעשי חסד בפועל.

זה, כאמור, המבט הפשוט והוא אמיתי, אך הוא איננו פנימיות הדברים.

פנימיות הדברים היא, שיש כח בנפש הנקרא "תורה", יש כח בנפש הנקרא "עבודה" - תפילה, ויש כח בנפש הנקרא "גמילות חסדים". כשאדם עוסק בתורה, בעבודה ובגמילות חסדים, הוא בעצם מוציא את הכוחות הטמונים בו מהכח לפועל.

לדוגמא: גמילות חסדים. התפיסה הפשוטה היא שחסד פירושו עשיית חסד, ובכלל זה כל סוגי העזרה והסיוע לזולתו, כגון: הכנסת כלה, לווית המת, הכנסת אורחים וכו'. כל אלו הם מעשים.

אבל כאשר מביט האדם על החסד במבט הפנימי, הוא מבין שחסד הוא בעצם כח בנפש, ועליו להוציאו מהכח לפועל. אם לא יזהה קודם מהו, ודאי שמעשהו אינו אלא מעשה חיצוני שלא הוציא את כח החסד הטמון בו מהכח לפועל.

לכל דבר יש פנימיות וחיצוניות בנפש האדם. חיצוניות הדבר היא המעשה בפועל, פנימיות הדבר היא הכרת הכח ולאחר מכן הוצאתו מהכח לפועל.

ננסה אם כן ראשית להבין את הכוחות, ולאחר מכן את דרך הוצאתם מהכח לפועל.

הדברים ביסודם ברורים ופשוטים ובודאי שגם חלקם ידועים, אך נשתדל להעמידם באופן של סדר, של מבנה, של הבנה.

### ג' כוחות הנפש - אש, רוח, מים

ישנם ארבעה יסודות שמהם נבראו העולם והאדם: אש, רוח, מים ועפר.

שלושה יסודות בנפש האדם הם היסודות הפועלים. היסוד הרביעי הוא היסוד המקבל. שלושת היסודות הפועלים הם: אש,

רוח ומים. היסוד המקבל הוא יסוד העפר. הוא הכלי המקבל ופועל את שאר היסודות.

כשבאו חז"ל ולימדונו כי העולם - וכן הנפש - עומדים על שלושה דברים: תורה, עבודה וגמילות חסדים, הרי שבמבט החיצוני, בחלק הפועל - קוראים להם תורה, עבודה וגמילות חסדים, אך במבט הפנימי, בחלק הבכח, הגדרתם אחרת: אש, רוח מים. אלו הם שלושת הכוחות שעליהם מושגת העולם ועליהם נבנית נפש האדם, וההקבלה היא כדלהלן:

תורה - יסוד הרוח. על התורה נאמר: "הלא כה דברי" (ירמיהו כג, כט), התורה היא בבחינת דיבור, "רוח ממללא", רוח שמדברת. התפילה - יסוד האש, היא הבעירה של הנפש לבוראה. וגמילות חסדים - יסוד המים, כי טבע המים להשפיע, להרוות, לתת.

חז"ל בלשונם נקטו לשון של פועל - תורה, עבודה וגמילות חסדים, אבל על ידי ג' דברים אלו מוציא האדם מהכח לפועל את שלושת הכוחות היסודיים שבנפשו: אש, רוח, מים, ועפר שהוא הכלי המקבלם. מלבדם, אין באדם כוחות נוספים להוציא מהכח לפועל.

## **התפשטות, התכנסות ונקודת האיזון**

נתבונן להבין מעט יותר את המבנה של שלושת הכוחות.

האדם בנוי באופן של התפשטות והתכנסות, והאיזון שביניהם. בלשון רבותינו, ההתפשטות נקראת "אור ישר", ההתכנסות - "אור חוזר", והאיזון שביניהם זו נקודת האמצע של הנפש.

כאשר האדם ער והוא פועל - זו התפשטות. כאשר האדם ישן - הוא מתכנס. "יצא האדם לפועלו" - הוא יוצא החוצה, בחינת התפשטות. לאחר מכן הוא שב לביתו, והרי שיש כאן התכנסות. כל זה במובן החיצוני.

כשם שיסוד זה קיים במובן החיצוני של הגוף - כך הוא קיים במובן הפנימי של הנפש. כל פעולה בנפש היא בעצם אחת משתי האפשרויות: התפשטות או התכנסות. אין לך תנועה בנפש שאיננה מביעה התפשטות או התכנסות.

כשנבוא להקביל זאת ליסודות, איזה כח גורם התפשטות בנפש ואיזה כח גורם התכנסות בנפש? - מים טבעם להתפשט, אש בטבעה לכלות, לצמצם. האש יוצרת, אם כן, התכנסות, והמים יוצרים התפשטות.

הכח המפעיל את ההתפשטות ואת ההתכנסות הוא יסוד הרוח שהוא כח התנועה. הרוח גורמת את ההתפשטות ואת ההתכנסות, היא המניעה את שניהם ובכוחה גם לאזן ביניהם.

## **מוֹדְעוֹת עֲצִמִית בְּעִשִּׂית מַעֲשִׂים**

עתה נתבונן: כאשר האדם עושה פעולה, ולא משנה כרגע איזה פעולה - מושיט את ידו, הולך ברגליו, מדבר בפיו או מביט בעיניו, כל פעולה ופעולה שאדם עושה - לאיזה רובד מהפעולה האדם מודע בעת עשייתה?

ככל שאדם יותר בר מעלה, יותר פנימי, יותר חי - הוא יותר מודע למה שהוא עושה, עד המדרגה העליונה שמצינו בצדיקים יחידי סגולה, שאפילו את הריס שבעיניהם לא הזיזו אלא עם כוונה.

כאשר האדם מזיז למשל את ידו, הוא יכול לעשות תנועת התפשטות או תנועת התכנסות של היד. אם הוא מודע למה שהוא מניע עכשיו את ידו, איזו רמה של מודעות יש לו, לפעולת היד גרידא או לתנועת הנפש הפועלת את הפעולה?

זה בעצם המפתח והסוד לכל העבודה הפנימית בנפש האדם. אם אדם אינו מודע כלל למה שהוא עושה - לא בזה עסקינן. אם הוא מודע למה שהוא עושה, ישנם שני שלבים לאיזה עומק הוא מודע. אדם יכול להיות מודע שמעשיו לא יסתרו את ההלכה, שלא יהיה בבחינת אדם המזיק וכו'. זו המודעות הראשונה והיא מוכרחת, כל אחד לפי ערכו ולפי רמת היראה הפנימית שיש לו [ובעומק גם אהבה].

אבל המודעות הפנימית שכאן בעצם מתחילה העבודה הפנימית, היא המודעות להבנת כח הנפש שפועל כאן. הרי מת אינו

מזיז ידים ורגלים, לא מניד עפעף, לא שומע ולא רואה. אם כן, אדם חי הרואה, שומע או מניע את ידו, מיהו הפועל את כל אלו? - ברור כי הנפש היא המניעה את הגוף שמולבש על גבה.

כאשר האדם עצוב או שמח, העצב והשמחה נתפסים אצלו לא כפעולה אלא כהרגשה. כאן הדבר ברור מאוד לאדם. אבל כאשר באים למדוד לא הרגשות של הנפש אלא פעולות של הנפש - כאן ישנן שתי אפשרויות איך האדם תופס את הפעולות: האם הוא תופס אותן כפועל בלבד או שהוא תופס אותן כפועל שגנוז בתוכו הרגשה.

ניתן דוגמא להמחשת הדברים.

מצות התפילה ביסודה היא דיבור. הדיבור הוא פעולה, עד כדי כך שלחד מאן דאמר בגמרא "דיבור הוי מעשה". עצם הדיבור, עקימת שפתיו, הוא תנועה, הוא מעשה.

אבל כל אחד מבין שתפילה ללא כוונה כגוף ללא נשמה. כלומר, מלבד התנועה החיצונית שבתפילה, כל יסודה של התפילה הוא הנפש, הרגשת הלב המונחת בהבעת ותנועת המילים.

בתפילה, אם כן, ברור לכל אדם שאין עיקרה האמירה [מלבד היכן שהדין מחייב, כקריאת שמע וכדומה, או משנה ממטבע שטבעו חכמים בברכות], אלא תנועת הדיבור שגנוזה בתוכה הרגשה, כמאמר הנביא ישעיהו (כט, יג): "בפיו ובשפתיו כבדוני ולבו רחוק ממני", כי המערכת של תפילה נתפסת כ"עבודה שבלב" - "איזו היא עבודה **שבלב** - הוי אומר זו תפילה". על אף שיש דין להוציאה בפה, אבל עיקרה עבודת הלב.

אבל בשאר המעשים שאדם עושה - לימוד תורה, גמילות חסד ושאר כל המעשים שהוא עושה, מה נתפס אצלנו בהרגשת הנפש, איזו מודעות יש לו?

ולאו דוקא מעשי מצוה. אדם סועד את לבו בארוחת בוקר, למה הוא מודע? האם רק למאכלים המונחים לפניו, או שהוא מודע לתנועת הנפש שפועלת עכשיו?

כאשר האדם מבין ראשית שכל פעולה יש בה אחת משתי אפשרויות התנועות - התפשטות והתכנסות, הוא מבין שעל זה בנוי יסוד הנפש, ולאחר הבנה זו הוא מקרב את עצמו למודעות לחיות זאת - כאן בעצם הוא נכנס לעולם חדש לחלוטין.

## הרגשות הנפש והרגשות הגוף

התפיסה הפשוטה הרווחת אצל בני אדם היא, ש"נפש" עניינה אהבה, יראה, התפעלות, שנאה, שמחה, עצב וכו'.

זה נכון, אך אין זו אלא מערכת אחת בעולם ההרגשות של האדם. כאשר האדם למשל מרגיש חום או קור, ברור לו כי הרגשות אלו חלוקות מהרגשות הנפש כשמחה, עצבות, כעס וכדומה, והחילוק ברור: את השמחה והעצב הנפש מרגישה, ואילו את החום והקור הגוף מרגיש. אבל מי מרגיש מה הגוף מרגיש? הנפש!

ישנם, אם כן, שני סוגי הרגשות בנפש האדם - הרגשה מה הנפש מרגישה, והרגשה מה הגוף מרגיש, וטמון ביניהם הבדל דק ונפלא עד מאוד: את הרגשות הנפש - שמחה, עצב, כעס, שנאה וכו' - תופסים אנו בדרך כלל כהרגשות פרטיות בתוך נפשתינו, לא כמציאות. אבל את הרגשות הגוף כחום וקור, אנו תופסים כמציאות!

כאשר האדם למשל בא בשעה טובה בברית הנישואין או נולד לו בן והוא חש תחושת שמחה, האם הוא מרגיש שהוא תופס את המציאות ולכן הוא שמח, או שהוא מרגיש שהוא שמח? על פי רוב הוא תופס את השמחה כהרגשה, לא כמציאות.

כאשר לעומת זאת האדם מרגיש קור וחום, אם ישאלוהו מה הוא מרגיש, יאמר שהוא מרגיש את המציאות. המציאות היא שכעת קר או חם. משא"כ כאשר הוא מרגיש שמחה, הוא מפרש זאת כך: אני שמח, אך לא שאני מרגיש את המציאות.

תחושה זו נובעת מהיות האדם מציאות של נפש המולבשת בתוך גוף, על כן הוא מרגיש שהמציאות היא מה שהגוף מרגיש, ואילו מה שהנפש מרגישה זהו מין עולם לעצמו הנקרא "עולם ההרגשים"... יש מי שהוא יותר בעל הרגשים ויש מי שהוא פחות, אבל זה עולם במסגרת לעצמו. יש לו ד' אמות קונות לו, רשות היחיד לעצמו... יכול להיות שהיתה לו תפילה מעולה, אז הוא **מרגיש** הרגשים טובים, אבל האם הוא מרגיש שזו המציאות?!

## עולם ההרגשות - דמיון או מציאות ממשית?

כאן בעצם גנוז עומק תפיסת עולם ההרגשות.

ההבדל בין מי שהגיע לעולם ההרגשות של עולם הדמיון לבין מי שהגיע לעולם ההרגשות של עולם המציאות הוא ברור ופשוט: מי שנמצא בעולם של הרגשות והוא לא מרגיש שזו המציאות אלא כך **אני** מרגיש, הרי שהוא נמצא בעולם ההרגשות השייך לעולם הדמיון. אבל מי שמרגיש שזו המציאות, הוא חי בעולם ההרגשה המציאותי.

ניתן דוגמא. לשון הפסוק: "עוז וחדוה במקומו" (דבה"י א טז, כז). אצל הקב"ה יש תמיד עוז וחדוה, אין שם בכי. כאשר האדם נמצא אצל הקב"ה והוא מרגיש עוז וחדוה, האם הוא מרגיש שלי יש עוז וחדוה, או שכל המציאות כאן היא מציאות של עוז וחדוה?

משל נוסף: כאשר האדם בשעה טובה בא בברית האירוסין, האם הוא שמח? בודאי. הוא בא לאחרים ומבשר להם שב"ה הוא התארס - יהיה מי שישמח איתו יותר ויהיה מי שישמח בשמחתו פחות. כשהוא מגיע לידיד ומספר לו שהתארס, ורואה שהלה אינו שמח כל כך, הוא מבין שאין זו המציאות שכולם שמחים כאן. זוהי שמחה פרטית שלו.

אבל כשמגיע יום טוב, פסח, שבועות וסוכות, וישנה מצות "ושמחת בחגך" - כאן הוא מבין שזו איננה שמחה פרטית שלו על מאורע שארע לו, אלא זהו זמן של שמחה. כשם שיש זמן של שמחה - כך יש מקום של שמחה. "עוז וחדוה במקומו".

מה ההבדל אם אני בנפש הפרטית שלי שמח או שזהו זמן של שמחה?

אם אני שמח בתוך נפשי אני יכול לתפוס זאת כהרגשה פרטית שלי, אבל אם זהו זמן של שמחה, הרי שהשמחה כאן היא מציאות ממשית.

ובאמת ישנם בני אדם שאינם מרגישים את המציאות. כמו עיור שאינו רואה, כך בני אדם אלו כשמגיע יום טוב אינם מרגישים את השמחה הטמונה ביום, אבל היום טוב מצד עצמו הוא מציאות של שמחה. זה לא דין לשמוח בו בלבד, אלא היום טוב עצמו הוא מציאות של שמחה. מי שמרגיש את היום טוב מרגיש את השמחה, מי שלא מרגיש את השמחה על כרחך שלא הרגיש את היום טוב.

כשדנים בהרגשות האדם, אם מעמידים אותן כהרגשות פרטיות - אני מרגיש כך, ראובן מרגיש אחרת, שמעון מרגיש אחרת, כל אחד והרגשותיו הוא - הרי שלא תופסים את ההרגשה כמציאות אלא כהרגשה גרידא. הרגשה שאיננה נתפסת כמציאות נקראת בלשון הקדושה "עלמא דדמיון", כלומר, אני מרגיש דבר שמשמח אותי, אך אינני תופס שזו המציאות. אבל כאשר תופסים את ההרגשה כמציאות - זוהי השגה דקדושה.

עולם ההרגשות הוא דבר מציאותי, דבר קיים שניתן לעמוד על גביו, כמו שעומדים על גבי הארץ - "והארץ לעולם עומדת" (קהלת א, ד).

מדוע רוב בני האדם אינם יכולים לחיות קבוע בעולם של הרגשות? - מאוד ברור ומאוד פשוט: כי על דרך כלל ההרגשות אינן נתפסות אצלם כמציאות, רק אני הוא זה שמרגיש כך, וכאשר אני מרגיש דבר ולא זו המציאות הרי שאני חי בסתירה - המציאות היא דבר אחד ואני מרגיש אחרת. כמה זמן יכול אדם לחיות בסתירות?! לכן על דרך כלל הוא יורד מהר מאוד מעולם ההרגשות שלו, ומי שבכל אופן חי שם הרבה זמן, אין זה אלא חיי דמיון בעולם של הרגשות, עד המקרים הקיצוניים של אנשים היוצאים מדעתם מכח עבודת ה' כביכול.

אבל אם האדם מרגיש והוא תופס את ההרגשה כמציאות - עם מציאות אפשר לחיות תמיד!

## ההרגשה - מציאותית לא פחות מהמעשה

בעולם המעשה שבו אנו חיים, מה שנתפס כמציאות הוא המעשה. ההרגשה נתפסת כדבר מרומם שלמעלה מהמציאות.

אדם הראשון, בהיותו בגן עדן קודם החטא, חי בעולם של הרגשות, לא של מעשה. בגן עדן לא קיים עולם המעשה של

האדם. מלאכי השרת היו צולים לו בשר ומסננים לו יין והוא לא נצרך כלל לעשות מעשים בפועל. לכן אצלו ההרגשות היו תפיסת מציאות. לאחר החטא, כמו שכתב רבינו הגר"א, הוא גורש מגן עדן וירד לעולם המעשה, ומכאן ואילך רק המעשה נתפס אצלו כמציאות ולא ההרגשה.

אצל כל אחד מאיתנו יש את הגילוי הפשוט בנפש שעולם המעשה נתפס כמציאות. עשיתי דבר, החלתי חלות, שברתי, בניתי, תיקנתי - המעשה מוחשי ומציאותי. משא"כ עולם ההרגשות באופן טבעי לא נתפס כמציאות.

אמנם, בעומק הנפש קיים הכח הפנימי שאצלו הוא צריך להגיע ובו נעוץ שורש תיקון הנפש, ובאותו מקום עולם ההרגשות נתפס כמציאות.

כמובן, כל זה רק בצירוף עולם המעשה. מי שנכנס לעולם שבו רק ההרגשות נתפסות כמציאות והוא מתנתק מעולם המעשה - זהו חולי נפש ברור.

מי שרק עולם המעשה נתפס אצלו כמציאות, ואילו עולם ההרגשות נתפס אצלו כדבר מרומם, עליון, לא כמציאות - זהו אדם שכביכול מתגורר בקומה התחתונה, לא התרומם מהמדרגה הנמוכה שבנפש, ועליו לא אמרו חז"ל "ראיתי בני עליה והם מועטין" (סוכה מה ע"ב).

"בן עליה" הוא אדם החי את עולם ההרגשות כמציאות. יש לו קומה תחתונה בנפש הנקראת עולם המעשה, וזו מציאות ברורה, והוא חי למעלה מכך גם את הקומה העליונה שהיא עולם ההרגשות, ועולם ההרגשות הזה הוא עולם מציאותי מוחלט, ברור לא פחות ממציאות השמש והירח המאירים לו ולכל העולם כולו.

## לחיות קבוע בעולם ההרגשות

זה בעצם סוד העולם הפנימי, אשר נעלם ממי שחי מחוצה לו.

"מי יעלה בהר ה' ומי יקום במקום קדשו" (תהלים כד, ג), והדברים הידועים שישנם רבים העולים להר ה', אך רק מעטים מביניהם זוכים **לעמוד** במקום קדשו!

עומק הענין: "לעלות", כלומר להרגיש לפעמים הרגשות מרוממות - זאת יכול כל אדם. אין לך איש מישראל שנשמתו קדושה, שאינו מרגיש לפעמים רגשי רוממות, כל אחד בעתותיו וברמת ההרגשות שלו, אבל הצד השווה בכל נשמות ישראל שהם מרגישים הרגשות של רוממות, מי בפסח, מי בשבועות מי בסוכות, מי בראש חודש ומי בסתם יום של חול שנשמתו התעוררה להרגיש. זהו "מי יעלה בהר ה'".

אבל "מי יקום במקום קדשו" להיות קבוע שם? רק זה שההרגשות נתפסות אצלו כמציאות. טעם הדבר שרוב בני האדם אינם יכולים לעמוד שם באופן קבוע, כי ההרגשות אינן נתפסות אצלם כמציאות.

הדברים הללו אינם בגדר "רעיון", זוהי תפיסת מציאות. מי שתופס את ההרגשה, כגון האהבה, לא כהרגשה מרוממת אלא כתפיסת מציאות - הוא יכול לחיות בעולם האהבה קבוע. מי שתופס את האהבה כהרגשה מרוממת ותו לא - יכול מידי פעם "לבקר בהיכלו", אך אינו יכול לקיים בזה בעצמו "שבתי בבית ה' כל ימי חיי", כי אצלו זה לא בית ה', זהו היכל שמידי פעם ניתן לבקר בו.

היסוד, אם כן, הוא אחד: עולם ההרגשות הפנימי נתפס אצל האדם כמציאות. עולם ההרגשות החיצוני נתפס אצל האדם כרוממות. ורוממות - "מי ישפל ומי ירום"... אבל אם גם הרגשות אלו נתפסות כמציאות, הרי ש"מקרקע לעולם לא נופלים" (כביטוי ה'עולם').

רוב בני האדם שנכנסים לחיות בעולם ההרגשות יתר על המדה, מגיעים לסיבוכים נפשיים. איך, אם כן, אדם יכול לחיות קבוע בעולם ההרגשה?

אם האדם תופס את ההרגשה כרוממות, כמה זמן אדם יכול לחיות בהרגשות מרוממות? - לא הרבה. בשעה טובה אדם מתארכ. כמובן, הרגשתו מרוממת, אבל כמה זמן נמשכת רוממות זו? במקרה הטוב תקופה קצרה אחרי החתונה, במקרה הגרוע פחות מכך. אי אפשר לחיות כל הזמן בהרגשה מרוממת. אלו הן תנודות נפש בלתי נסבלות ואדם אינו יכול להתקיים



של יראה שיש לי כלפי הכלב - עלי להעתיק לעבודת הבורא.

משל למה הדבר דומה, אדם גר במקום פלוני והמכתבים אליו מוסבים לאותו מען. יום אחד הוא עובר דירה, וכדי להמשיך לקבל את המכתבים הוא עושה שרות "עקוב אחרי", ואז כל המכתבים יועברו באופן אוטומטי לכתובתו החדשה. השולח ימשיך להיות אותו שולח, המקבל גם הוא אותו מקבל, רק הכתובת השתנתה.

כך, על דרך זו סבור האדם שעם אותם כוחות של ושל יראה הקיימים בגוף, עליו להשתמש לאהוב ולירא את הקב"ה ולא לאהוב ולהתיירא מהדברים הגשמיים.

וזו טעות, מאחר ומדת האהבה בגשמיות לעולם אינה יכולה להיתפס כמציאות. אדם שאוהב אחד מחפצי העולם הזה, אינו יכול לתפוס שעצם האהבה היא מציאות. הוא אוהב את הדבר, אבל עצם האהבה אינה מציאות. בעולם הגופני אין כזו תפיסה של רגש כמציאות. מציאות בעולם הגופני הוא דבר שמורכב מארבעה יסודות החומר. דבר שאינו מורכב מארבעה יסודות החומר, לעולם לא ייתפס כמציאות בנפש בהיותה כאן בעולם המעשי.

לכן, בכדי להגיע לתפיסת העולם הפנימי, חייב האדם לקיים את דברי חז"ל "פשוט גופך מעל נשמתך". איננו מדברים עתה במדרגות העליונות של נבואה ורוח הקדש, אלא על תחילתו של מהלך. האדם חייב לקנות תפיסת נפש שאינה מולבשת בגוף. תפיסת נפש המולבשת במערכת של גוף לעולם תיתפס כמערכת הרגשות לפי תפיסת הגוף, וזו, כאמור, איננה תפיסה של מציאות.

## בנין עכשוי ולא רק שכר לעתיד לבוא

עתה נשוב לתחילת דברינו.

העולם - וכן הנפש - עומדים על שלושה דברים: תורה, עבודה וגמילות חסדים. בשעה שאדם לומד תורה, מתפלל וגומל חסד, האם הוא מרגיש שהוא בונה את הנפש?

ברוב המקרים, ישראל מאמינים בני מאמינים, והם מאמינים באמונה שלמה שעל התורה שהם לומדים כעת וכן על התפילה שהם מתפללים ועל מעשי החסד שהם עושים - יקבלו שכר לעתיד לבוא. "היום לעשותם ומחר לקבל שכרם".

אכן, זו התוצאה העתידית מן המעשים, אך האם גם עתה, כאשר אדם עושה את הדבר, הוא מרגיש שנפשו נבנית? הוא כבר מתפלל עשר שנים, עשרים שנים, שלושים שנה, עשרות אלפי תפילות. האם הוא מרגיש שהתפילות הללו בנו אותו או לא? אז לומר שהם כלל לא בנו - זה מסתבר שלא. משהו בודאי נפעל בנפשו. אך האם המערכת נתפסת אצלו כמערכת של בנין?

כל אחד מאיתנו מן הסתם עשה אלפי מעשי חסד בחייו. גם אדם שאינו עומד בראש אחד מארגוני החסד הגדולים, עשה אינספור מעשי חסד קטנים וגדולים. ברור ופשוט! בתוך הבית, מחוץ לבית, בכל מערכת שהוא נמצא הוא עושה חסדים. האם מעשי חסד אלו בנו אצלו משהו או שהיתה זו עשייה בעלמא שיקבל עליה שכר לעתיד לבוא ותו לא?

ובאמת, אדם שחי באופן שטחי יאמר: "חטוף ואכול כי מחר נמות" ואני חפץ בשכר הצפוי לי לעתיד לבוא. היום אעשה את המצוות ולמחר הקב"ה ישלם לי עליהן שכרי. ודאי שזו אמת, אך אין זו אלא חיצוניות.

תלמידי חכמים נקראים "בונים". "אל תקרי בניך אלא בוניך", כי כל מעשיהם אינם מעשים בעלמא אלא בבחינת בנין. מדוע?

אם זה מעשה בעלמא - מה שעשיתי אתמול, היום כבר לא קיים. רק שלעתיד לבוא יאספו את כל המעשים שלי ואז אראה שהכל מבנה אחד מושלם. אבל אם אדם חי בתוך עולם של הרגשות והוא תופס אותן כמציאות - מציאות אינה מתכלה! מעשה - היה ונגמר, הרגשה חיצונית יכול להיות שהיתה ונגמרה, אבל אם ההרגשה נתפסת כמציאות - אדם שהוליד בן, וכי אחרי שהוליד אותו הוא לא קיים? ודאי שהוא קיים. גם אם האב הלך לעולמו, הבן נשאר עדיין קיים.

אם תופסים את הדברים כמציאות - יש להם קיום מתמיד. אם תופס אותם כהרגשות בעלמא - הרגשות הן בר חלוף, ואז כשהיתה לאדם הרגשה והיא חלפה, עובדה זו מחזקת אצלו יותר את התובנה שהרגשה היא דבר שאי אפשר לבנות עליו, שהרי ההרגשה של אתמול נעלמה.

אבל בעומק: עד כמה שאדם תופס את עולם ההרגשות כמציאות מוחלטת, כל מעשה ומעשה שהוא עושה בונה את עולם ההרגשות שלו. כשם שבעולם הגשמי כאשר האדם בא לבנות בנין ובמשך שנה הוא מניח עוד לבנה ועוד לבנה, מה שהוא עשה לפני חמשה חודשים לא נשכח. הבניה היום נעשית על גבי הלבנים שהונחו קודם - כך הוא גם במערכת הפנימית.

אלא שרוב בני אדם אינם מרגישים זאת כי הם מרגישים רק הרגשות של רוממות. המעשה כבר אינו עומד נגד העיניים, הרגשת הרוממות חלפה, והאדם נשאר רק עם אמונה על השכר לעתיד לבוא.

אבל אדם החי בתפיסה שעולם ההרגשות הוא מציאות גמורה, ברור לו: מה שעשיתי אתמול הוא חלק מבנין הנפש שלי, בנין הנפש עומד וקיים. כל תפילה ותפילה שהתפללתי, כל לימוד תורה שלמדתי - העולם הפנימי שלי נבנה על גביו כי אני תופס אותו כמציאות מוחלטת.

כך זוכה אדם שעולם ההרגשות שלו נבנה, ולא מתרומם ונופל שוב ושוב כסדר במערכת החיים.

### **תנועה מתמדת של התפשטות והתכנסות**

אם הדברים עד כאן הובנו, נוכל להתקדם הלאה לנקודה הבאה.

ישנם בני אדם המצפים תמיד לבוא חג ומועד, שם ימצאו איזושהי נקודה מרוממת להיתפס בה. נו, ומה יעשו כשמגיע מרחשון? לכן הוא נקרא אצלם "מרחשון", כי אין שם חג...

הסתיים חג השבועות, החג הבא לפי החשבון הפשוט יחול רק בראש השנה. מה עושים? אז ב"ה חז"ל הרי אומרים שמה רבינו עלה להר ארבעים יום, והרי שעד י"ז בתמוז אלו ימים מרוממים כי משה רבינו היה בהר. בצורה הזו ניתן לקחת כל יום ממעגל השנה ולמצוא בו נקודה מרוממת. ובאמת יש שהוציאו כרכים שלמים בענין זה - כל תאריך איזו נקודת רוממות אפשר למצוא בו, ואם לא מוצאים משהו מסודר, ימצאו איזה יארצייט של צדיק, שבדאי מאיר בפטירתו את אותו יום.

אדם כזה בעצם מחפש תמיד לא היכן יש משהו שניתן לבנות על גביו, אלא היכן יש משהו שיוצא מסדר היום הרגיל, כי כך הוא תופס את כל עולם ההרגשות, וכתוצאה מתפיסה זו הוא נזקק כל הזמן להמציא משהו חדש, לעורר את הנפש מדבר שהיא עדיין לא מכירה.

התפיסה הפנימית היא הפוכה לגמרי! לא רק שהאדם אינו חי מהתפעלות בלבד, אלא יש לו עולם של הרגשה מתמדת בצורה שונה.

ההרגשה המתמדת שקיימת בנפש האדם, בשורשה בנויה על שני סוגי תנועות: התפשטות והתכנסות.

מי שחי את החיצוניות, חי תנודות בלתי שגרתיות. זה עולם ההרגשות שהוא מכיר. מי שחי את ההרגשה הפנימית, עולם הרגשות אצלו בנוי על התפשטות והתכנסות, התפשטות והתכנסות, הוא חי תנועה מתפשטת ותנועה מתכנסת. זהו עולם ההרגשה הפנימית שקיים תמיד - "והחיות רצוא ושוב".

אלא שעל דרך כלל כשאדם שומע את הדברים הוא תמה: איזה עולם של הרגשות יש באותו מקום שאפשר לחיות את אותה התפשטות ואותה התכנסות שוב ושוב?!

אנחנו רואים: אדם הראשון קודם החטא בגן עדן, מה היתה עבודתו שם? "ויניחהו שם" הקב"ה בגן עדן. לשם מה? "לעובדה ולשומרה". היו לו בסך הכל שתי תפיסות בנפש: האחת - "לעובדה" והשניה - "לשומרה", וכפי שביארו חז"ל, לעובדה - מצוות עשה, לשומרה - מצוות לא תעשה.

אבל אין כוונת הדבר שהיו לו רמ"ח מצוות עשה ושס"ה מצוות ל"ת. היתה לו תנועה אחת הנקראת "לעובדה", תנועת עשה, התפשטות, אהבה כדברי הרמב"ן, ותנועה שניה "לשומרה" - לא תעשה, יראה כדברי הרמב"ן. אלו הן כל תנועות הנפש שהיו לאדם הראשון, לעובדה ולשומרה, לעובדה ולשומרה.

בתנועות הללו הוא יכל, אילו לא היה יוצא מגן עדן על ידי חטא עץ הדעת, להעמיד את כל ימי חייו.

אנחנו לא יכולים להעמיד עליהן את כל ימי חייו, כי נמצאים אנו אחר החטא שמחמתו גורש אדם הראשון מגן עדן, וכיום יש



לנו רמ"ח מצוות עשה ושס"ה מצוות לא תעשה וחיים אנו בעולם של הרגשות מתחדשות, אבל במעמקי הנפש של כל אחד מאיתנו גנוז הכח לחיות את עולם ההרגשה הפנימי שהוא לעובדה ולשומרה, עשה ולא תעשה, התפשטות והתכנסות

הכניסה לעבודת ה' פנימית אינה בבחינת "חטוף ואכול" כפשוטו, אלא לצאת מעולם אחד ולהכנס לעולם אחר. לצאת מעולם של הרגשות שכולן התחדשות, ולהכנס לעולם של הרגשות שכולן מתנועה אחת, הלוך ושוב, חוזרת ומתמדת.

- [\[דע את הרגשותיך\]](#) 1]

---

**Source:** <https://bilvavi.net/shiur-001-ההרגשות-הנפשיות-מציאות-ממשית>

#### **Links**

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