



Published on www.bilvavi.net

[Home](#) > בלבבי-ד 004 חשבון הנפש

בלבבי-ד 004 חשבון הנפש

זכירה תמידית של המטרה הנכספת

ידוע המשל הנפלא המובא ב'מסילת ישרים' (פרק ג) בענין גן המבוכה: "הא למה זה דומה? לגן המבוכה, הוא הגן הנטוע לצחוק, הידוע אצל השרים, שהנטיעות עשויות כתלים כתלים, וביניהם שבילים רבים נבוכים ומעורבים, כולם דומים זה לזה, והתכלית בם הוא להגיע אל אכסדרה אחת שבאמצעם. ואמנם השבילים האלה מהם ישרים ומגיעים באמת אל האכסדרה, ומהם משגים את האדם ומרחיקים אותו ממנה. ואמנם ההולך בין השבילים הוא לא יוכל לראות ולדעת כלל אם הוא בשביל האמיתי או בכוזב, כי כולם שוים ואין הפרש ביניהם לעין הרואה אותם, אם לא שידע הדרך בבקיאות וטביעות עין שכבר נכנס בם והגיע אל התכלית שהוא האכסדרה".

"והנה העומד כבר על האכסדרה הוא רואה כל הדרכים לפניו ומבחין בין האמתיים והכוזבים, והוא יוכל להזהיר את ההולכים בם, לומר: זה הדרך לכו בו! והנה, מי שירצה להאמין לו, יגיע למקום המיועד. ומי שלא ירצה להאמין וירצה ללכת אחר עיניו, ודאי שישאר אובד ולא יגיע אליו", עכ"ל ועי"ש עוד המשך דבריו.

עכ"פ למדנו, כי רק מי שעבר את הגן, הגיע לאכסדרה ועומד על גבה - הוא זה המסוגל לראות את הדרך הנכונה והאמיתית כיצד להגיע לאכסדרה.

ועלינו להתבונן, מה יש בתוך אותה 'אכסדרה' מיוחדת ונכספת שכולם רוצים להגיע אליה? מהי אותה נקודה פנימית שמבקשי האמת צריכים לחפש?

והתשובה ברורה: "אין עוד מלבדו"! ודאי ישנן כמה וכמה דרכים המובילות לאכסדרה, ולעומתן ישנן בתוך 'גן המבוכה' עוד אלפי אלפי דרכים שמטעות את האדם. אבל מהי האכסדרה? מה האדם מחפש, להיכן הוא רוצה להגיע? - לריבונו של עולם! בדברינו כאן נשתדל לצעוד וללכת בדרכים הנכונות המובילות אל האכסדרה, אבל לעולם עלינו לזכור להיכן רוצים להגיע, כי כששוכחים מהי התכלית, לא יימלט שתהיינה טעויות גם בדרך! אם לא יודעים לאן רוצים להגיע, כיצד יתכן שילכו בדרכים הנכונות? חייב, אפוא, להיות ברור לכל אחד ואחד - ושיזכור זאת בכל עת ובכל שעה - שהדבר אותו מחפשים אנו בכל הדרכים, אחד הוא: הקב"ה!

ישנן נפילות וישנן גם עליות, אבל המבוקש בכל זמן וזמן הוא לא תפילה בכוונה, לא הבנה של סברה ולא רוח הקודש ושאר מדרגות. כל אלו דברים נפלאים, אך אינם אלא דרכים איך להגיע לרבונו של עולם. כל השגה שיש לאדם נחשבת כדרך בלבד להגיע לבורא עולם.

צריכים לחזור ולשנן זאת בכל עת ובכל שעה. אם ח"ו יש שכחה של העיקר, הרי שכל הבסיס שעליו עומדת העבודה רעוע. אבל כשהעיקר מיוסד והתכלית זכורה ועומדת לפני האדם - "שויתי ה' לנגדי תמיד" - יש סיכוי להתקדם ולהתעלות, וה' יהיה בעזרנו שנזכה להגיע לאכסדרה ולהכלל בתוכה.

קביעת זמן לחשבון הנפש

בפרק הקודם הובאה עצתו הנפלאה של הרמח"ל, בספרו 'דרך עץ החיים', כיצד להגיע אל השלמות הנכספת, ומפני חשיבותם הרבה נצטט את עיקרי הדברים שוב:

"הלוא האדם רוב שנות ימיו עומד לחשוב חשבונות עסקיו, עסקי חיי שעה. ולמה לא ישים אל לבבו אפילו שעה אחת גם לזאת, לחשוב מחשבת ממש: מה הוא? ולמה בא לעולם? או מה מבקש ממנו מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא? ומה יהיה סוף כל ענייניו?"

"כלל הדברים:

האדם שאינו חושב על זה, קשה לו מאוד מאוד להגיע אל השלימות, והאדם החושב על זה קרוב אליה מאוד. והחכמים הולכים הלך וחשוב תמיד, לא יפנו דעתם מזאת, ולכן יצליחו בכל מעשיהם. אך הממעיט לא ימעיט מלהיות לו קביעות זמן

לפחות לשים אל לבו אם מעט ואם הרבה, כי אז יצליח את דרכו ואז ישכיל, עכ"ל.

נשתדל עתה להראות את הצורה המעשית שלהם. הן רבים הם האנשים העושים לעצמם חשבון הנפש בכל יום, ואעפ"כ עדיין לא הגיעו אל המכוון האמיתי. כנראה, שהדברים צריכים בירור יותר, כיצד היא הצורה הנכונה לערוך לעצמו חשבון הנפש.

ובכן, כבר כתב הרמח"ל בעצמו ב'מסילת ישרים' (פרק ב): "ואולם הנה זאת באמת אחת מתחבולות היצר הרע וערמתו, להכביד עבודתו בתמידות על לבות בני האדם עד שלא ישאר להם ריווח להתבונן ולהסתכל באיזה דרך הם הולכים, כי יודע הוא שאלולי היו שמים לבם כמעט קט על דרכיהם, ודאי שמיד היו מתחילים להנחם ממעשיהם, והיתה החרטה הולכת ומתגברת בהם עד שהיו עוזבים החטא לגמרי. והרי זו מעין עצת פרעה הרשע שאמר (שמות ה): תכבד העבודה על האנשים וגו', שהיה מתכוון שלא להניח להם ריווח כלל לבלתי יתנו לב או ישימו עצה נגדו, אלא היה משתדל להפריע לבם מכל התבוננות בכח התמדת העבודה הבלתי מפסקת. כן היא עצת היצר הרע ממש על בני האדם, כי איש מלחמה הוא ומלומד בערמימות, ואי אפשר למלט ממנו אלא בחכמה רבה והשקפה גדולה".

ונראה שהמובן הפנימי של הדברים כך הוא. "תכבד העבודה" איננו מחוייב שיהיה דוקא בעבודה גשמית. ודאי שגם זו עבודה, אבל לפעמים לא פחות מכך זו העבודה הרוחנית, שמכח שאדם שקוע בעבודה רוחנית כביכול, הוא שוכח את העיקר. הוא שקוע בתורה, שקוע בתפילה, שקוע בחסד - ג' עמודים שהעולם עומד עליהם - אבל הכל נעשה בחיצוניות, וחסרה הנקודה הפנימית! תורה בלי רבוננו של עולם, תפילה בלי רבוננו של עולם, חסד בלי רבוננו של עולם - כל אלו הם בבחינת אסיפת רוח. יש עליהם אמנם שכר בגן עדן, אבל הם לא יביאו את האדם לבחינה של "זה ה' קוינו לו". העבודה בכמות, בצורה כזו, מחסירה את האיכות הפנימית של הדברים. והרי כבר אמרו חכמינו ז"ל: "טוב מעט בכונה מהרבה שלא בכונה". ואין הכוונה שלא צריך כמות, אבל ק"ו בן בנו של ק"ו שצריך איכות. צריך, אפוא, אדם לקבוע לעצמו זמן להתבוננות, כדי שלא יהיה בבחינה של "תכבד העבודה על האנשים". השאלה היא: כמה זמן. ודאי שהדברים משתנים מאדם לאדם, אבל צריך לדעת את הכיוון הכללי, השווה לכל נפש.

רק עצירה מוחלטת משטף החיים תביא לשינוי

ידוע, שאחת התקנות בישיבת קעלם היתה: "עשירי קודש". כלומר, לעולם ספרו עשרה ימים מיום הכיפורים וחוזר חלילה, וכל יום עשירי היה בבחינת "יום כפורים" - יום מיוחד לעבודת ה', לחשבון הנפש ופשוט המעשים לטהרם ולצרפם. נעוץ כאן יסוד חשוב מאוד בעבודה. אנחנו רגילים לחיות את צורת העולם השגרתית, שלכל ימי השנה יש סדר כמעט אחיד, חוץ מפה ושם 'הפרעות'.

אך נתבונן ונראה. הנה מקובלנו מרבתינו, שבעשרת ימי תשובה צריך כל אחד ואחד להתענות כמה וכמה תעניות. אמנם, כבר כתב בעל 'החרדים' בשם האר"י ז"ל, שכל מה שתמצא שכתבו הקדמונים [בכללם האר"י ז"ל עצמו] בענין התעניות, נאמר על מי שאינו בעל תורה, אבל מי שהוא בעל תורה, שלא יתענה. אם כן מה יכפר על עוונותיו? האם לימוד התורה יכפר? - לא זו עצתו של בעל החרדים בשם האר"י ז"ל. הוא כותב עצה שונה לחלוטין, והיא: שבכל שבוע ושבוע, ייחד לו יום לתשובה, והוא כותב שם, שביום זה עליו להרגיש כאילו הוא נמצא ביום הכיפורים.

כלומר, יום הכיפורים לא יהיה אצלו יום אחד בשנה, ואפילו לא אחת לעשרה ימים כמו תקנת קלם, אלא אחת לשבוע! אדם שיש לו יום בשבוע, שביום זה הוא עוצר את מהלך החיים שלו ובודק את עצמו - לא יתכן שיהיה בבחינת "תכבד העבודה על האנשים ואל ישעו בדברי שקר".

העצה הזו, היא קלה וקשה. במבט חיצוני היא נראית קלה ליישום, אך בעצם זוהי עבודה קשה. לכל אחד מאיתנו ישנם שעבודים מסוימים. אם הוא אברך - יש לו חברותות קבועות בסדר א', סדר ב' וסדר ג', והוא משועבד להם. ואם הוא עמל לפרנסתו, עליו להגיע למקום עבודתו בזמן, ולא לצאת משם לפני תום יום העבודה. אם כן, ישנם מחייבים! אך תמיד צריך לדאוג לכך, שמחייבים אלו לא ישכיחו מהאדם את חובתו בעולמו, את הנקודה היסודית של החיים. ובאמת, אי אפשר משעה אחת בשבוע להגיע לעצירה מוחלטת פנימית בנפש של מהלך החיים. נבין, אפוא, את עומק דבריו של החרדים. אין עיקר הענין לשבת פעם בשבוע ולחשב את המעשים. ודאי שגם זה חשוב, אבל

טמונה בדבריו נקודה נוספת, עמוקה מאוד. אדם מטבעו נכנס ל'מרוץ החיים', ודבר זה הוא מן המזיקים הגדולים ביותר לעבודה, כי גם אותם שעה ושעתיים של חשבון הנפש, 'נבלעים' בשטף הסדר השבועי! זו אינה הרגשה מספקת של יציאה מן החיים וכניסה לעולם של תשובה ותיקון המעשים.

רק אם אדם עוצר את עצמו בחשבון הנפש אמיתי אחת בשבוע, לשש, שבע, שמונה, עשר או אפילו שתיים עשרה שעות! - רצף כזה של זמן תשובה לשבוע מוליד בו עצירה לכל המרוץ של השבוע. דבר זה בדוק ומנוסה, וכל מי שחי כך, נהפך ממש לבריה חדשה!

מי שאינו יכול לעשות זאת במשך היום, העצה היותר פשוטה מבחינה מעשית היא, שיקבע לעצמו את ליל יום השישי לזמן המיוחד להתבוננות. ניתן להתחיל בתשע בערב ולהמשיך עד עלות השחר.

התבוננות בנקודות הפשוטות ביותר

ומה יעשה באותם זמני התבוננות?

ודאי אין הכוונה שבזמנים אלו יעבור על ספרים העוסקים בענייני התשובה, כי אם יעשה כך, הרי שוב החטיא את המטרה שלשמה קבע לעצמו את זמן ההתבוננות: במקום להתעסק בתשובה מעשית, הוא עסוק בלימוד תורת התשובה. חייב, אם כן, שאדם יקדיש כמה שעות למחשבה ופשוט המעשים. לאו דווקא על המעשים בפועל פרט לפרט, אלא על כל יסוד החיים הפשוט, להתחיל כל שבוע מחדש מהנקודה הפשוטה ביותר.

הנקודה הפשוטה ביותר היא, שיש בורא לעולם! ודאי שכל אדם מאיתנו יודע זאת, אבל הבחינה של 'בעל תשובה' היא כתינוק שנולד. כמו שתינוק כשהוא נולד וגדל מעט, מתחילים ללמוד איתו א' ואח"כ ב' וכן הלאה - כך כל אדם צריך להתחיל כל שבוע מחדש, מהיסודות הפשוטים ביותר: יש בורא לעולם, וחייבים לשמוע לו. מה הוא מבקש ממני? מה עיקר הבקשה שלו, ומה הם פרטיה? האם אני אחוז בעיקר, או אולי רק בפרטים? כך יתבונן לעצמו לאט לאט, במתינות נפשית.

במבט חיצוני, דבר זה נראה לאדם קצת קשה: כך, מידי שבוע לחשוב את אותן מחשבות פשוטות? נו, כבר חשבתי שבוע, שבועיים, ושלוש - וזהו, אני כבר יודע את היסוד!...

אלא שכאן נעוצה טעות יסודית! ידועים דברי הסבא מקלם, שלבו של האדם ושכלו, רחוקים הם מרחק רב אחד מהשני, יותר ממה שרחוקים השמים מן הארץ! בשכל יודעים אנו הרבה ידיעות, כל אחד לפי מדרגתו, אבל הלב, מטבעו לב אבן הוא, וצריך להפוך אותו ללב בשר! ואיך הופכים לב אבן ללב בשר?

כמו במשל של רבי עקיבא עם טיפות המים שחדרו לתוך האבן. אין צורך לעבוד עם חידושים מבהילים, רעיונות עמוקים ומהלכים נשגבים, אלא עם הפשטות שבפשיטות, עם הטיפה הפשוטה - הבחירה הפשוטה: יש רבונו של עולם, והוא מבקש ממני בכל רגע ורגע שאתקרב אליו עוד ועוד.

לא מדברים כאן רק אל השכל, אלא בעיקר אל הלב. וכמו במשל, אותה 'טיפה' של שבוע שעבר, היא גם ה'טיפה' של השבוע. וכן הלאה וכן הלאה. טיפות פשוטות, נקודות פשוטות, עד שתחדורנה למעמקי לבו.

וכיצד ישנן לעצמו את הדברים? - כצורה שלמד רבי ישראל מסלנט. ידוע שבמשך לילה שלם הוא חזר על מאמר חז"ל אחד (תענית לא ע"א): "דמוסיף - יוסיף, ודלא מוסיף - ייאסף. מאי ייאסף? אמר רב יוסף: תקבריה אימיה" [המוסיף לילות על הימים לעסוק בתורה - יוסיף חיים על חייו. דלא יוסיף - לעסוק בתורה בלילות, תקבריה אימיה - כלומר: ימות בלא עתו - רש"י].

ר' ישראל היה גאון עולם! כמה זמן לקח לו להבין את המאמר? בודאי שלא לילה שלם. אחרי אותו לילה הוא לא יצא עם הרבה חידושים במאמר, אבל הוא חזר על הנקודה הפשוטה שבמאמר: "ודלא מוסיף - ייאסף!" - מי שלא ילמד - ימות!! זהו נקודת היסוד לעבודה, וכשנקודה זו חסרה, כל הבנין הוא בבחינת בנין הפורח באויר.

אם אדם יבדוק טוב את לבו, ספק גדול אם בתוך הלב הוא מאמין בכלל שיש בורא לעולם! זהו דבר מבהיל! כל אחד בטוח שאצלו בלב ודאי בורא העולם נמצא. אבל מי שמכיר טוב את לבות בני האדם, יודע שזהו גדר של ספק גדול! ודאי שבחיצוניות שבחיצוניות שבלב הוא נמצא, אבל השאלה הגדולה היא כמה הכרה פשוטה זו שיש בורא לעולם חדרה לנימי הלב העמוקים!

הנקודה הפנימית שבלב זו נקודת הפשיטות. "שפכי כמים לברך נוכח פני ה'". הבכי נולד מנקודת הפשיטות שבנפש ולא מהשכלות גבוהות. כדי לחדור לנקודה הפשוטה הפנימית שבלב צריך לגשת אליה עם נקודה פשוטה. וכשאדם ניגש עם השכלות, ועל הנקודה הפשוטה הוא כמעט ולא חוזר, אלא מתייחס אליה כדיעה ברורה כביכול - תחסר לו נקודה זו בפנימיות הלב!

אדם צריך להתרגל לעבודה הזו, לדעת שבכוחו לחזור במשך שעה, שעתיים ואף שלוש שעות על שלוש מילים פשוטות ביותר - אך לומר אותן מתוך התבוננות והרגשה, כל אחד לפי יכולתו. ומה הן אותן מילים? - "יש בורא לעולם!"

מי שלא ניסה את העבודה, נראים לו הדברים רחוקים, זרים ומוזרים. אבל מי שכבר נמצא פנימה, יודע שע"י שלוש מילים כאלה ניתן לשבור את מסכי הלב ולהגיע לקרבת ה' נשגבה מאוד.

מי שאינו מסוגל לעשות כך ברציפות זמן רב, שידבר לכה"פ כמה דקות ויפסיק חמש דקות, ויחזור חלילה. אבל זוהי התחלת הכל - דיבור בפה של אותן מילים פשוטות ביותר: "יש בורא לעולם", שהלב יהיה חדור פנימה עם הנקודה.

לאחר שאדם עושה זאת במשך זמן מסוים, עליו להתחיל בשעות אלו של תשובה להתבונן על המעשים, ולנסות לצרף אותם ולזככם. ויש לבדוק זאת בשני חלקים: א. האם המעשה נעשה כראוי מצד הדין, כלומר שאין התרשלות בבסיס הפשוט. ב. כמה טהרת המחשבה מתלווה לכל מעשה. האם בכל מעשה ומעשה שהוא עושה, הוא חושב לפני כן שהוא עושה אותו על מנת להתקרב לבורא עולם ולקיים את ציוויו, או שהמעשה נעשה בבחינת מלומדה.

בנקודות אלו, אדם צריך לקבל על עצמו גדרים וסייגים, לעשות לו מזכירים הרבה, ולהתבונן לפני כל מעשה ומעשה שהוא עושה, שהמצווה עליו הוא הרבש"ע, והוא עושהו על מנת להתקרב אליו

כי אנו עבדיך!""

לאחר שחוזר אדם בשעת ההתבוננות השבועית על כל אותן נקודות פשוטות שהזכרנו, ומברר את המעשים שלו, עליו להוסיף ולהזכיר לעצמו נקודה בסיסית: שהוא עבד של הרבנו של עולם! "כי אנו עבדיך!"

איך עושים זאת?

פשוט מאוד. כשם שהוא חוזר על המילים הפשוטות "יש בורא לעולם", כך בדיוק יחזור וישנן את המילים הפשוטות: "אני עבד שלך יתברך".

הוא יכול לדבר אל הרבש"ע במשך שעה ושעתיים, ולומר לו שלוש מילים בלבד: "אני עבד שלך"! יש להחזיר את המילים הפשוטות הללו עמוק עמוק בתוך הלב. לא עם פלפולים בגדרי העבודות, לא עם הגדרות למדניות מהו עבד. זהו כבר השלב השני והשלישי, אבל התחלת העבודה צריכה להיות עם הנקודה הפשוטה, לשנן לעצמו בשפה פשוטה: "רבנו של עולם, אני עבד שלך!"

כך לחזור ולחזור, שוב ושוב, עד שתתעורר אצלו נקודת העבודות הפשוטה שבלב, וישעבד את עצמו לבורא העולם. אם כן, ראשית צריך להחזיר את היסודות הפשוטים שיש בורא לעולם ואנחנו עבדים שלו, ואת שני החלקים הללו לחזור ולשנן, שבוע אחר שבוע במשך שעה ושעתיים, כל אחד כפי יכולתו, עד שהדברים יכו שורש בלב, ויעוררו את הנקודות האמיתיות שבו.

זוהי הנקודה הראשונה: חשבון הנפש אחת לשבוע.

תכלית חכמה - תשובה ומעשים טובים

צריך שיהיה ברור. אדם שאינו עוצר את עצמו אחת לשבוע, בזמן של בין שבע לעשר ושתיים-עשרה שעות - קשה מאוד שיעיף למכוון האמיתי. אין זה אומר שאי אפשר, אבל קשה מאוד!

עלינו לזכור תמיד את דברי רבא: "תכלית חכמה - תשובה ומעשים טובים" (ברכות יז ע"א), ולדעת שאם אין את התכלית של התורה - התשובה - חסר בעיקר התורה! אל לו לאדם לחוס על הזמן שהוא מקדיש לתשובה, כי זהו עיקר המכוון של כל התורה, שהתורה תהיה זכה ברורה וטהורה ותקרב את האדם לקונו.

כל אחד ואחד צריך לבדוק את סדר השבוע שלו, וליישם את הדברים כפשוטם. למצוא לעצמו זמן, בין שבע לשתיים-עשרה שעות, שיהיה זמן תשובה קבוע.

הרי אין אחד מאיתנו שחושב שהוא יכול לצום את כל הצומות שתקנו הקדמונים. אם כן, עלינו לשמוע מה אמר לנו אותו אחד שאמר לצום. מי שאמר לנו בשם הרבנו של עולם לצום הוא האר"י ז"ל, והוא גם אומר לנו את התקנה למי שלא יכול לצום, ואם לא נקיים לא את הצומות ולא את תקנתם, הרי שהנפש תישאר פגומה רח"ל, ועם נפש פגומה אי אפשר להגיע לרבש"ע!

שעת התבוננות יומית

עסקנו עד עתה בענין התשובה שצריכה להיות אחת לשבוע. נצמצם את הדברים לתשובה שבכל יום. הדבר מתחלק לשני חלקים. כל אדם ואדם חייב לעצמו את עצת ה'מסילת ישרים' שהזכרנו לעיל, שיקבע לעצמו לכה"פ שעה אחת ביום להתבודדות והתבוננות על מעשיו. לא שעה מלשון זמן, אלא שעה כפשוטו. שעה שלמה ביום, שבה הוא לא עושה דבר, רק תשובה וחשבון המעשים.

יום שעובר בלי שעה כזו - קיים ספק גדול על היום אם יצאה ממנו התועלת הראויה. צריך להקפיד על כך ככל האפשר. לקבוע לכך זמן מיוחד, שעה מסוימת ביום, שבה אדם מפנה את עצמו באופן מוחלט מכל טרדותיו, ומייחד את עצמו עם הרבש"ע. בזמן זה יתחיל לפשפש במעשיו, ולהתבונן בתכלית סיבת ביאתו לעולם.

ודאי שבאופן כללי אדם צריך לזכור במחשבתו את המעשים שהוא עשה, ואם ח"ו עשה שלא כראוי, יתחרט ויתחנן לפני הרבש"ע שישלח לו ויקרב אותו. אבל יתר על כן, חוץ מפשפוש המעשים, בשעה הזו עליו להזכיר לעצמו את הנקודות הפשוטות שעליהן דיברנו:

"מי נתן לי את היום הזה? הרבנו של עולם! לשם מה הוא נתן לי את היום, עבור איזו מטרה? - על מנת שאעבוד אותו! האם אכן עשיתי זאת או לא?"

התשובה על שאלה זו אינה מוחלטת - כן או לא, וכל אחד צריך לבדוק עד כמה באמת היום הזה נעשה כרצונו יתברך, או לא ח"ו. לאחר שאדם בדק את היום שלו, עליו לעורר בעצמו את התשוקה הפשוטה למחר טוב יותר.

בכל יום מחדש הוא מדבר עם הרבש"ע ואומר לו: "היתה לי היום נפילה [והרי אין יום בלי נפילה]. רבנו של עולם, למחר אני רוצה להתחזק ולעבוד אותך יותר טוב מהיום. אני מתחנן לפניך, הרי ידוע לי ש'בכל יום ויום יצרו של אדם מתגבר עליו, ואלמלא הקב"ה עוזרו אינו יכול לו'. ברור לי וידוע לי שאם אתה לא תעזור לי לעבוד אותך מחר - כל היום יהיה רצף של נפילות ותו לא. אני מתחנן ומבקש ממך שתעזור לי לעבוד אותך, תעורר בי את התשוקה האמיתית לרצות לעבוד. תכוון אותי בצורה הנכונה איך לעבוד, כיצד לעבוד, ותן לי גם את כל הכלים הנצרכים לעבודה".

כך על האדם לשפוך שיח ולדבר עם בורא עולם - לא ברמזים, אלא כפשוטו, "כדבר איש אל רעהו"! בהתחלה זה קשה, אבל לאט לאט מתרגלים שהקב"ה שומע ומאזין לקול תפילת עמו ישראל ברחמים. עד שבסופו של דבר אדם יתחיל לחוש שהוא מדבר ממש עם הקב"ה, כדבר איש אל רעהו.

אבל עיקר המכוון של השעה הזו, הוא לזכור פשוט מי נתן את היום הזה, מי יחיה אותו בעז"ה למחר ולשם מה הוא יחיה אותו. ולהחליט קבלה גמורה בלב בכל יום מחדש שמחר יעבוד את הקב"ה באמת. לא יתפעל מהנפילות של אתמול ושלשום וכו', כי זהו דרך העולם ש"שבע יפול צדיק וקם". ואין הכוונה שבע כפשוטו, אלא שבע ועוד שבע ועוד שבע, עד שהקב"ה עוזרו ומרומם אותו מעל הנפילות הפשוטות. אבל כל זמן שאדם נמצא בתוך הנפילות הללו, חייב הוא בכל יום ויום להתחזק מחדש, וללכת לישון עם הרגשה חזקה בלב, שמחר הוא קם עבור מטרה אחת: לעבוד את קונו באמת! אם עובר יום, ואדם הולך לישון בלי התחדשות של הכרה שמחר הוא קם לעבודת ה', מהיכן ישאב כח לעבודת יום המחרת? אם אין תפילה פשוטה לרבנו של עולם והחלטה אמיתית של תשובה - לאו דוקא על חטאים, אלא תשובה לשוב לדרך הנכונה, לרצון הפשוט לעבוד את הרבש"ע ולהתקרב אליו - אין סייעתא דשמיא לעבוד מחר כראוי! בצורה שאדם הולך לישון כך הוא קם. אם הוא הולך לישון עם החלטה נחושה בלב לקום ולעבוד את הרבש"ע, הקב"ה יהיה בעזרו לעשות כן. בכל אופן, חייב שתהיה לו לאדם בכל יום שעה שבה הוא עוצר את מהלך היום, מתבונן במעשים, ומעורר את עצמו לתשוקה הפנימית לעבוד את הבורא ית' ע"י דיבורים פשוטים.

עצירה קלה להתבוננות בכל עת

השלב הבא בעבודה הוא: עצירה להתבוננות במשך היום כולו! אם אדם מעמיד את עצמו רק על אותה שעה בלילה, נמצא שיש לו כשתים-עשרה שעות ביום, שהן בבחינת "תכבד העבודה על האנשים ועל ישעו בדברי שקר". בלילה הוא זוכר, ובבוקר הוא שוכח עד הלילה הבא. מהי העצה לזה? אדם צריך לעצור את עצמו במשך היום עצמו. קשה לתת בזה דברים ברורים ומוגדרים לכל אחד, אבל הלך הדברים כך הוא: אחת לשעה, שעתיים או שלוש, כל אחד לפי סדר יומו, יעצור את עצמו לחמש דקות, ויזכיר לעצמו שוב את הנקודות הפשוטות: "יש בורא עולם, הוא ברא אותי ומחיה אותי בכל רגע ורגע. ובכל רגע שהוא נותן לי חיים עלי לעבוד אותו ולקיים רצונו". בחמש דקות אי אפשר לערוך חשבון הנפש של תשובה ופשוש המעשים, אבל אפשר ואפשר לעורר את הזכירה הפשוטה שהאדם הוא עבד של הרבש"ע, ושהוא חי למענו וצריך לעבוד אותו. כשעובר על אדם יום שלם בלי זכירת דברים אלו, בהכרח שיישכחו מלבו אותן נקודות פשוטות. ואל לנו לחשוב שדרך זו חדשה. קבלנוה מרבינו הגר"א, שדרכו היתה ללמוד כמה שעות, לעצור, ללמוד מוסר ולחזור חלילה. ועצה זו כתובה גם בספר 'נפש החיים' לרבינו חיים מוולוז'ין זצ"ל - תלמידו המובהק של הגר"א, שרשאי אדם לעצור את עצמו תוך כדי הלימוד, ולעורר בעצמו את היראה הטהורה, את השעבוד הפשוט לרבנו של עולם, שאותו צריך להזכיר לעצמו במשך הלימוד. הרי בין כה וכה הדעה שלנו והמחשבות שלנו גולשות לכל מיני מקומות. אין, אפוא, שום היזק בדבר - ואדרבה, רק תועלת מרובה - אם יעצור אדם את עצמו אחת לשעה או שעתיים לחמש דקות, וישנן לעצמו את הנקודות הפשוטות הללו. לסיכום הדברים, העמדנו שלוש נקודות יסודיות: חשבון הנפש אחת לשבוע למשך שעות ארוכות, חשבון הנפש במשך שעה אחת כל לילה, ובמשך היום לעצור את עצמו בכל פעם ופעם לכמה דקות, להזכיר לעצמו את האמת הפשוטה. אדם שיתמיד בעבודה זו, הקב"ה יהיה בעזרו שיזכה להגיע לאמת, וממילא גם אל הרבש"ע שהוא מקור האמת. אלא שיש להתמיד בדברים, להיות עקשן ולא להתפעל מנפילות. להתחנן ולבכות לפני הרבש"ע שיתן לו סייעתא דשמיא לקיים את הדברים, להבין אותם כראוי, וללכת בדרך הראויה הפרטית המתאימה לו.

- [בלבבי משכן אבנה - ח"ד] 1]
- [נוספים התבודדות] 2]

Source: <https://bilvavi.net/shiur/חשבוןהנפש-004-בלבבי-ד>

Links

- [1] <https://bilvavi.net/bilvavi.dalet>
[2] <https://bilvavi.net/addhis>