



Published on www.bilvavi.net

[Home](#) > ראש חודש עבודה 007 חודש תשרי חוש המישוש >

ראש חודש עבודה 007 חודש תשרי חוש המישוש

תשרי - "חוש המישוש"

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש תשרי, בעשרת ימי תשובה. לכל זמן יש עבודה ראויה ששייכת לאותו זמן. מהי העבודה של חודש תשרי בכלל, ועשרת ימי תשובה בפרט?

העבודה של חודש תשרי, כמו שאומרים רבותינו, זה נקרא "חוש המישוש". יש לאדם חמישה חושים: ראייה, שמיעה, ריח, טעם, מישוש. עבודת חודש תשרי היא עבודה על חוש המישוש.

בחוש המישוש, יש שני סוגים של כח של מישוש: יש מישוש מכח השכל, ויש מישוש מכח הלב. נפתח ונסביר קצת את הדברים יותר.

חוש המישוש של המוח והלב

יש באדם מוח, ומהמוח מתפשטים חושים של הרגש. משם יוצא חוש הראייה, חוש השמיעה, חוש הריח, חוש הטעם, וחוש המישוש. זהו סוג של מישוש שמתפשט מן המוח. יש סוג שני של חוש המישוש, שהוא חוש מישוש שמגיע מהלב של האדם. בלב מונח כח להרגיש ולחוש ולמשש דברים, שנמצאים גם בתוכו אבל גם ממה שנמצא חוצה לו.

נסביר מהו חוש המישוש שמתגלה מהמוח, ומהו חוש המישוש שמתגלה מן הלב.

חוש המישוש המתגלה מהמוח הוא, למשל, האדם רוצה לאכול דבר מה, הוא רוצה לדעת אם הוא טרי או לו, אז הוא לוקח את הדבר לידי וממשש אותו, האם הוא רך או קשה, או שהוא מכניס אותו בין שיניו ומנסה לנגוס בו לראות אם הוא רך או קשה. זה סוג של מישוש ששייך למוח. בחוש המישוש שמתגלה מהמוח, הוא ממשש את הדבר, אבל בחיצוניות שלו. כמו שהעין רואה את הדבר החיצוני, הריח מריח את מה שקיים בדבר, אבל כל זה החלק החיצוני שבדבר. חוש המישוש שמתגלה מהמוח יכול לראות חיצוניות של דברים, אבל לא יכול לגעת ברובד הפנימי יותר של הדברים.

לעומת זאת, חוש המישוש שמתגלה בלב, יכול להרגיש את הפנימיות של הדבר. "האדם יראה לעיניים, וה' יראה ללבב". העין שרואה מן המוח רואה רק את החיצוניות. המישוש מן המוח מממש את היצוניות, על אף שהוא ממשש את זה ביד, בשן, או בכל אבר אחר. אבל הוא ממשש את החיצוניות של הדבר. הלב- ממשש את הפנימיות שבדבר.

התועלת שיש לנו מחוש המישוש (של המוח)

ניתן דוגמא על מנת להבין את הדבר. למשל, האדם בחורף קר לו, והוא מתכסה עם שמיכה חמה ונעימה, הוא מרגיש את הנעימות שבדבר, זה סוג אחד של נעימות. לעומת זאת, האם מחבקת את בנה חזק מאוד. כאשר האדם שוכב עם השמיכה וממשש אותה, זה נעימות חיצונית, אבל כאשר האם מחבקת את בנה, מלבד הנעימות החיצונית, בעיקר יש כאן את המישוש של ההרגש, של ההתחברות של הנפש עם הנפש, והיא ממששת את הנפש.

כל אחד ואחת מאיתנו יכול לנסות, ראשית כל, לראות ולהכיר בתוך הנפש של עצמינו, את חוש המישוש ששייך למוח, שאנחנו

ממששים דברים, ולראות ולהכיר את חוש המישוש שאנחנו מרגישים דברים מתוך הלב. לראות ברור ולהכיר בנפש שיש שני כוחות, אחד שמתפשט מהמוח ואחד שמתפשט מן הלב. לפעמים המוח לעצמו, לפעמים הלב לעצמו, ולפעמים האדם משתמש עם שניהם יחד, אבל צריך לראות ולנסות להתבונן (כמובן שלא עכשיו, אבל לאחר מכן), להכיר את שני החושים האלה בפועל, בנפש של כל אחת ואחת מאיתנו.

ננסה לצייר לעצמינו: אילו הרבש"ע היה יוצר שבמקום שיהיו לאדם חמישה חושים יהיה רק ארבעה - יהיה ראייה, יהיה שמיעה, יהיה ריח ויהיה טעם, ולא יהיה מישוש - לא יכלנו למשש שום דבר. רק לראות, לשמוע, להריח ולטעום את הדבר. איך היה נראה צורת החיים שלנו, לולא חוש המישוש? החיבורים שלנו היו מתמצים רק בארבעת החושים בלי חוש המישוש. לא יכלנו לחבק מישהו, לא יכלנו לנשק מישהו, לא יכלנו לתת יד למישהו ולהרגיש אותו אלא הכל היה רחוק יותר, מנוכ יותר, זר יותר.

אפילו בדוגמא הפשוטה והחיצונית מאוד, אישה מבשלת במטבח, איך היא יכולה לדעת אם האוכל טוב או לא טוב? היא מנסה למשש אותו, או מכניסה את המזלג לראות אם הוא רך או קשה וכן כיוצא בזה. אילו לא היה חוש המישוש- אנחנו מנותקים ניתוק גדול מאוד מבני אדם ומן החפצים בעולם.

ניתן עוד כמה דוגמאות לקרב את הדברים: כל אחד ואחת מאיתנו יש להם הנאה מסויימת כאשר הם מתכחכים עם מים. אנשים אוהבים הרי ללכת לים, לבריכה, וכן כיוצא בה, להתכחך עם מים. אילו לא היה חוש המישוש האדם לא יכול ליהנות מהמים. היה יכול לשמוע את התנועה שלהם. (להריח- כמעט ואין להם ריח). יכול לטעום את המים בשעה שהוא שותה. אבל להיכנס לתוך המים ולהרגיש הנאה בהמצאות במים- לא היה. כמה הנאה היה חסר באדם אם לא היה את חוש המישוש שמרגישים את המים?

דוגמא נוספת- כל אחד ואחת מאיתנו נהנים לעמוד במקום מסויים ולהרגיש רוח נעימה נושבת אליהם- בפרט ביום חם שהאדם מזיע ולפתע הקב"ה מנשב רוח נעימה קירה, וזה מרפה את האדם ומרגיע אותו. אם לא היה לאדם חוש המישוש- איך הוא היה מרגיש את הרוח שמנשבת בו? הדוגמא היא קצת קשה, מחמת שהרוח היא לא ממשית, אבל אם נתבונן עמוק- מכח מה האדם מרגיש את הרוח? לא מראה, לא משמיעה, לא מריח, ולא מטעם, אלא ממישוש. אילו האדם לעולם לא היה מרגיש משב רוח בכל ימי חייו, איך חייו היו נראים?

חוש המישוש נקרא 'מישוש' מלשון 'ממש', הוא מחבר אותנו לממשות הגמורה של הדבר. אילו לא היה חוש המישוש, היה לנו את ארבעת החיבורים של הראייה, שמיעה, ריח וטעם, אבל לא היה חיבור לממשות הגמורה של הדבר. המישוש, כמו שהוזכר, נקרא 'מישוש' מלשון 'ממש' - הוא מחבר את האדם לדבר ממש.

א"כ, מונח באדם כח שנקרא חוש המישוש בגשמיות, שמתפשט מן המוח, ומכוחו האדם מתחבר לעוה"ז, חיבור שיש בו ממש. האם לכל הדברים שנמצאים בעולם אנחנו מתחברים אליהם מכח חוש המישוש? בוודאי שלא! דוגמאות ברורות שהאדם לא מתחבר אליהם דרך חוש המישוש- הוא רואה את השמים, האם הוא מתחבר אליהם דרך חוש המישוש? לא. הוא שומע קול של חבירו - האם הוא מתחבר אליו עם חוש המישוש? לא. הרי שחוש המישוש הוא רק חלק בקומת הנפש שאנחנו מתחברים איתו.

יש דברים שאי אפשר להתחבר אליהם עם חוש המישוש, כדוגמת השמים, הירח והכוכבים. יש דברים שאפשר להתחבר אליהם עם חוש המישוש- אבל האדם לא דוחק את עצמו להתחבר אל הדבר עם חוש המישוש. אבל יש דברים שהאדם דוחק את עצמו בדווקא להתחבר עם חוש המישוש- הדוגמא שהזכרנו בהתחלה- האם רוצה את בנה, לא מספיק לה לשמוע את הקול שלו בטלפון מהישיבה, היא רוצה גם לראות אותו, אבל גם לחבק אותו ממש. דבר שהאדם רוצה אותו מאוד הוא רוצה להתחבר איתו עד הסוף, הוא תובע שיהיה חוש מישוש. בעולם החומרי, האדם רוצה להתחבר לדברים באופן שלם- באופן שהוא רוצה להתחבר באופן שלם- אז הוא להגיע עד חוש המישוש בפועל ממש.

כל זה הזכרנו כחצי ראשון של חיבור של האדם, לעולם החומרי, מכח חוש המישוש שבמוח. עכשיו נעבור בס"ד לחצי השני- לחוש המישוש שבלב.

חוש המישוש של הלב - להרגיש דברים נעלמים

מהו חוש המישוש שבלב? את מה הלב ממשש? הרי הלב לא מחבק, הלב לא נוגע ממש. אז את מה הלב ממשש? איפה מתגלה חוש המישוש שנמצא בליבו של האדם?

ניתן למשל דוגמא ע"מ להבין את הדברים בס"ד: ראובן ושמעון מדברים יחד. ראובן מדבר עם שמעון יפה, אבל בלב שלו הוא

לא אוהב אותו, ואולי אפילו שונא אותו. אם החוש מישוש של שמעון שלב היה מפותח, הוא ירגיש את מה שנמצא בליבו של ראובן, על אף שהוא לא רואה את זה ועל אף שהוא לא שומע את זה, על אף שהוא לא מריח את זה ועל אף שהוא לא טועם את זה. הלב יכול להרגיש את מה שנעלם, את מה שנסתר, את מה שלא גלוי לעין. זה הכח הגדול והנורא שמונח בלב של האדם.

חוש המישוש שמתפשט מן המוח הוא יכול למשש רק את מה שגלוי, אבל לא את מה שנסתר. חוש המישוש שנמצא בלב של האדם הוא יכול גם לפעמים לעזור קצת למוח למשש את מה שנמצא בגלוי, אבל בעיקר נמצא בו כח נפלא ונורא שבכוחו האדם יכול לחוש את מה שנסתר ונעלם. את מה הוא יכול לחוש? את מה שנסתר ונעלם בליבות בני אדם, אבל בעיקר, הוא יכול לחוש את הנסתר והנעלם הגדול, שזהו הקב"ה, שעין לא רואה אותו, אוזן לא שומעת אותו, חוטם לא מריח אותו והחך לא טועם אותו. בחוש המישוש שלב, האדם יכול להרגיש את הקב"ה.

חוש המישוש שמתפשט מן המוח- מכוחו האדם יכול למשש בידיים, בשיניים או בשאר אברים. עם חוש מישוש כזה אי אפשר למשש את הרבש"ע. כי הרבש"ע הוא לא מתלבש בחומר, אין לו גוף. החוש המישוש שיכול למשש גוף וצורת הגוף- ארבעה יסודות החומר של אש רוח מים ועפר- לא יכול למשש את הרבש"ע. אבל חוש המישוש שנמצא בלב הוא יכול להרגיש מציאות של רוחניות ולמשש אותה, והוא גם יכול להרגיש מציאות של הבורא ית"ש ולמשש.

חודש תשרי - להרגיש ביותר את מציאות הקב"ה

זה עיקר כח חוש המישוש שמתגלה בתשרי- 'דרשו ה' בהמצאו קראוהו בהיותו קרוב', שנאמר על הימים הללו, על חודש תשרי בכלל, שהוא חודש של חוש המישוש, ועל עשרת ימים הללו בפרט, ש'דירשו ה' בהמצאו קראוהו בהיותו קרוב'. בלשון שנתבאר עד עכשיו, כוונת הדברים הוא שכל השנה כולה יותר נוטה שהאדם ממשש דברים מכח חוש המישוש שמתפשט מן המוח, אבל בחודש תשרי בכלל, ובעשרת ימי תשובה בפרט, נפתח חוש המישוש של הלב, ולכן האדם מרגיש יותר את הקב"ה.

כשנאמר 'דירשו ה' בהמצאו' שהוא נמצא, 'קראוהו בהיותו קרוב' שהוא קרוב- אין כוונת הדבר שהשינוי רק מצידו ית"ש, שהוא יותר נמצא אלינו ויותר קרוב אלינו. אלא השינוי גם צריך להיות בתוך קומת הנפש שלנו. מה השינוי שצריך להיות בקומת הנפש שלנו? זה מה שהוסבר לעיל- שבחודש תשרי ובעש"ת, יותר ממה שהאדם עוסק מכח השכל, הוא עוסק יותר מכח הלב. ובדקות יותר - יותר ממה שהוא עוסק מכל המישוש שבשכל שבמוח, הוא עוסק עם כח המישוש שלב- הרי שהשינוי הוא לא רק שהוא ית' יותר מצוי ויותר קרוב, אלא השינוי צריך להיות אצלנו בפנימיות נפשנו, בצורת סדר גילוי של חוש מישוש של מוח וחוש מישוש של לב.

מה הם המפריעים לאנשים ונשים מחוש המישוש הלב?

בכל השנה כולה, אנשים מחוייבים במצוות ת"ת, ונשים פטורות ממצוות ת"ת. הרי שאצל הגברים שעוסקים במצוות ת"ת, חוש המישוש שמתגלה יותר מתפשט מהשכל מהמוח, שבו עוסקים בתורה. אבל אצל הנשים, שפטורים כל השנה כולה ממצוות ת"ת, הם יותר נוטים גם במשך כל השנה כולה שחוש המישוש שמתגלה בהם הוא פחות מן המוח ויותר מן הלב. עד כדי כך שמבואר בפוסקים שבעש"ת גם גברים צריכים לעסוק פחות מעט בתורה, ועומק הדבר שבזה, בחודש תשרי הגברים נדמים במידת מה לנשים, שחוש המישוש שלב גובר על חוש המישוש שבמוח. הרי שאצל הנשים בטבעם, אפילו כל השנה כולה הם יותר קרובים לחוש המישוש של הלב, יותר מאשר שהם קרובים לחוש המישוש שמתפשט מן המוח.

אבל, וכאן צריך להבין יסוד ברור. אצל הגברים, מה שמבדיל אותם מהחוש המישוש שלב, זה העסק של המוח שהחוש המישוש מתגלה יותר כשורשו מהמוח. אצל הנשים, מה שמפריע להם להגיע לחוש המישוש שלב, זה מחמת החוש המעשי שהם טרודות בעולם המעשה. הרי שיש שני מפריעים שמפריעים לאדם להגיע לחוש המישוש שלב. אצל הגברים יש הפרעה, כי יותר יש להם כח של חוש המישוש שבמוח. אצל הנשים, יש הפרעה כי חושה המישוש של המעשה שהן כל הזמן עוסקות בו מפריע להן להגיע לחוש המישוש שלב.

מחד, יש לנשים כח טבעי שהן יותר קרובות לחוש המישוש שלב. לכן "אישה מרגשת ומכרת באורחים יותר מן האיש". אבל מאידך, יש תכונה אצל הנשים שהן יותר קרובות לעולם המעשה, ולכן בעיקר מה שמפריע אצל רוב הנשים, (כמובן שאצל כל אישה בפרט יש עוד סיבות, סיבות של מידות ותכונות של נפש), אבל בכלל מה שמפריע לכלל עולם הנשים לחיות בעולם של חוש המישוש שלב- זה מחמת שכל העסק בעולם המעשה. ובחדות יותר- המישוש שהם ממששים כל הזמן את המעשה- הוא זה שגורם להם שמרוב הטרדה שלהם בעולם המעשה (אם זה בגידול הבית, אם זה בעניינים של פרנסה, ואם זה בעניינים אחרים), זה גורם להם שהם שקועים בעולם המעשה, וע"י כן נסתר ונעלם ונתכסה כח חוש המישוש שלב.

אישה שטרודה כל היום כולו בעולם המעשה, אוכלת, מבשלת, מכבסת, מנקה, מסדרת, עוזרת לילדים, עוזרת לאחרים, אבל היא עסוקה כל הזמן בעולם המעשה, וכשיש לה מעט זמן, אז היא מדברת בטלפון... אז היא יוצרת מהמעשה לדיבור. או שהיא עושה את שניהם בבת אחת, גם דיבור וגם מעשה... אבל אין לה זמן מופשט שהיא לא עוסקת במעשה. הרי שכל עומק הכח הנפלא שנתן הקב"ה לנשים- במיוחד שהוא כח המישוש שבלב- אפשר לאבד אותו ולא להשתמש בו כלל.

שעת שקט בכל יום

לכן למעשה, צריך לפנות כל יום זמן, לצורך עבודת חוש מישוש שבלב. כל אדם ואדם, בין איש בין אישה, צריך צריך שיהיה לו זמן מסויים ביום, שבאותו זמן הוא נמצא עם עצמו בשקט, ביישוב דעת, ברוגע ובשלוה.

יש בני אדם שקשה להם לייחד לדבר הזה זמן, מחמת שהם מרגישים שזה ביטול של זמן, או שיש להם הרבה לחץ של עמל ועבודה שהם צריכים להספיק, והם לא מסוגלים לתת לעצמם זמן של מנוחת הנפש. צריך להבין שזה לא ביטול של זמן! כמו שאדם צריך לישון ולאכול ואדם ולשתות, גם צריך שיהיה לו כל יום זמן של מנוחת הנפש, זמן שהוא יושב בו בשקט. עוד מעט נסביר מה לעשות בו, אבל ראשית צריך להבין ברור- חייב להיות שיהיה לכל אדם, בין איש בין אישה, זמן שהוא מפנה לעצמו לשבת ברוגע, לשבת בנחת, לשבת ביישוב הדעת.

הזמן הזה שהאדם צריך לייחד בו- אין כוונת הדבר עכשיו על זמן שבו הוא לומד מוסר, או על זמן שבו הוא מתייחד ומדבר עם הקב"ה. ודאי שצריך גם ללמוד מוסר- איש לפי זמנו ואישה לפי זמנה, לפי ערכה ולפי מהותה. ובוודאי שכל יהודי צריך שיהיה לו זמן לדבר עם הרבש"ע, שזה הדבר הכי טבעי והכי פשוט שיהודי עושה. אנחנו מדברים על **זמן שאדם מרגיע את הנפש שלו**, משקט את הנפש שלו, ומביא את עצמו לידי שלווה הנפש. לא לערבב את זה שאר החלקים של דיבור עם הקב"ה, של לימוד של מוסר, או של חשבון הנפש, או של הודאה לקב"ה, שכל החלקים הללו הם אמת ויציב ונכונים. אנחנו מדברים על זמן שהאדם צריך לשבת עם עצמו ביישוב הדעת עם עצמו, ולהרגיש את הלב של עצמו.

כמו שלמשל אישה לפני שהיא יוצאת לעשות קניות הרי שהיא בודקת מה יש בארון, מה יש במקרר ולפי מה זה חסר, האדם צריך להבין שכמו שבגשמיות הוא בודק מה שיש בבית על מנת שהוא הולך לקנות מצרכים, ולפי"ז הוא קונה את מה שצריך- כך האדם צריך זמן להכיר מה יש לו בתוך הלב. האדם חי עם הלב שלו תמיד, ויכול להיות שהוא מעולם לא ניסה לבדוק מה יש לו בתוך הלב!

האדם צריך לשבת עם דף ועט, וכאשר הוא מגיע לזמן של יישוב הדעת, הוא מנסה להרגיש מה יש בתוך הלב. לפעמים ע"מ להגיע ליישוב דעת אפשר לאכול דבר קל מעט ע"מ להירגע, לשמוע ניגון פנימי אמיתי יהודי, שמביא את האדם למקום שקט, ועוד כיוצא בזה, על מנת להרגיע את הנפש. אבל כשהנפש נרגעה, הוא צריך לנסות להרגיש מה נמצא בתוך הלב שלו, מה יש שם? אהבה, שנאה, כעס, שמחה, עצבות - מה נמצא בתוך הלב הזה?

יקח דף ועט, ישב בנחת, ותתחיל להרגיש מה יש בלב, ולרשום את מה שמרגישים. צריך להתרגל לעשות רשימה מה יש לי בתוך הלב, את הדברים הטובים, את הדברים השליליים, את הדברים היותר מעולים, את הדברים היותר מלוכלכים, ולרשום כל מה שיש במציאות בתוך ליבו של האדם.

אנחנו לא מדברים עכשיו על סדר של עבודה מה לעשות. דבר ראשון, **להכיר מה שנמצא בתוך הלב של האדם**. זו עבודה שלוקחת לאדם חודשים רבים - רק להכיר מה נמצא בתוך הלב שלו.

העבודה של חודש תשרי מגיע רק אחר "זמן לב" של כל השנה כולה

דובר בהתחלה בס"ד שיש חוש מישוש שבמוח ויש חוש המישוש שמתגלה מן הלב, והעבודה של הימים הללו הוא חוש מישוש שבלב. מי שרוצה שיקרא לזה 'זמן לב', ויפנה לעצמו זמן ללב.

מי שלא מפנה לעצמו זמן כזה של לב, אז איך יתכן שהוא ימשש מכח הלב? הוא בכלל לא נמצא איפה שהלב שלו. משל למה דהבר דומה, שיש לאדם משקל בבית אבל הוא נמצא עמוק עמוק במרתף, אז אי אפשר להתשמש איתו, הוא כבר נעשה חלודה, הוא כבר לא שוקל. אדם שלא מייחד לעצמו זמן קבוע של לב, לא ייתכן שהוא יגיע לחוש המישוש שבלב. קודם צריך שיהיה לאדם זמן של לב, ואז ע"י העבודה הוא יכול לאט לאט להגיע למקום של חוש המישוש שבלב.

כדי שכאשר יגיעו הימים הללו של תשרי ועשרת ימי תשובה, שנוכל להרגיש את חוש המישוש שבלב- אנחנו צריכים למעשה לאורך כל השנה כולה, כמו שנתבאר, לייחד לנו זמן של לב.

עוד פעם, מי שרוצה שיקרא לזה 'זמן לב', ואז האדם מתרגל לחיות גם עם הלב. כמו שמתרגלת האשה לחיות עם בעלה, בעל עם אשתו, האשה והבעל עם הילדים, עם ההורים, הם החברים, עם החברות- כך יש לאדם זמן בכל יום זמן של לב, ואז מתחיל להכיר לאט לאט את ליבו. על זה אומרים חז"ל 'טוב לו לאדם שלא נברא משנברא ועכשיו שנברא אמרי לה ימשמש במעשיו'- הוא מתחיל להתרגל למשמש במעשיו וביתר פנימיות למשמש בלב ומתחיל להיפתח אצלו הכרה של לב, הכרה מה שיש בלב, ולאט לאט הוא מתחיל למשש את מה שיש בליבו.

מי שעמל בס"ד להרגיש ולמשש את מה שיש אצלו בלב- לאט לאט יפתח לו בעזרת ה' ית' להרגיש גם מה שיש בלב חבריו ולמשש אותו, את האהבה, וח"ו להיפך את השנאה, ויתר על כן יפתח לו למשש ולהרגיש את מי שאמר והיה העולם. מי שלא ימשש את מה שיש בתוך הלב של עצמו, איך הוא ימשש את מה שיש בלב של זולתו, ואיך הוא ימשש כביכול את הקב"ה להרגיש אותו בליבו? אבל מי שעמל כסדר כל השנה בס"ד למשש את מה שנמצא בתוך ליבו, הקב"ה יפתח לו פתח שהוא ימשש את מה שנמצא בלב חבריו, ויפתח לו יתר על כן פתח שהוא ימשש וירגיש את מי שאמר והיה העולם, שהוא נמצא תמיד בעומק ליבו של כל אדם ואדם.

נזכה בעזר ה' לגמר חתימה טובה ושהקב"ה יפתח את לבבינו ואת ליבות כל הכנסת ישראל- להרגיש אותו בחוש גמור ממש.

שאלות ותשובות עם הרב

שאלה: כפי מה שאני מבינה את העבודה הזאת, היא לא לדבר אל ה', ולא לדבר אל אף אחד, רק פשוט לכתוב מה היא מרגישה בתוך הלב. מה ההרגשים שבאים במוח? מה שהיא חושבת שהיא מרגישה? אני רוצה פשוט לדעת אם זה בדיוק העבודה.

הרב: העבודה בדיוק מה שנאמר, זולת העבודה לדבר עם הקב"ה. לא שזה במקום לדבר עם הקב"ה, אלא, כמו שאדם מתפלל שחרית מנחה ומעריב אז יש עוד עבודה לדבר עם הקב"ה, יש עוד עבודה לשבת עם עצמו. נדייק: דווקא **עוד** עבודה, ולא ח"ו **במקום** לדבר עם הקב"ה. כמו שצריך גם לאכול וגם לשתות, צריך גם את זה וגם את זה.

שאלה: מה בדיוק צורת העבודה הזאת? עבודה שבלב? ואיך עושים את זה? כתבים סתם מה שמגיע למוח, מה שמגיע מלב? איך בדיוק עושים זאת?

הרב: אם אדם עצוב או שמח- הוא מרגיש את זה ברור? כן. עכשיו להתחיל לנסות לשבת ולהקשיב מה הלב מרגיש עכשיו. לאט לאט להעלות את זה על גבי דף, ולהתחיל לעשות סדר בדברים, ולאט לאט האדם מתחיל להכיר את מה שנמצא בלב. כמו שאדם לומד חומר חדש, אז בהתחלה הוא כותב נקודות שורשיות, ולאט לאט הדברים מתבארים לו, גם בלב- בהתחלה כותבים ראשי פרקים, ולאט לאט יהיה לזה כותרת עם תתי משנה של פרקים, וכן על זה הדרך, שהאדם לאט לאט לומד להכיר את מה שנמצא בליבו. אי אפשר להסביר בכזה זמן קצר את כל המהלך, אבל כהגדרה כללית- הוא צריך להכיר את כל מה שנמצא בלב. על שורשי התכונות ואחרי זה את ענפיהם.

שאלה: האם יש איזה סדר מה בא קודם? לדבר עם ה' תחילה, או תחילה לייחד לעצמו זמן לב?

הרב: אדם שהוא טרוד מאוד, אז לפעמים הוא מדבר עם הקב"ה, אבל זה נובע ממקום שאין יישוב דעת. כיון שכן, עדיף לעשות קודם את העבודה עם עצמו, ע"מ להגיע למצב מסוים של יישוב דעת. אדם שהלב שלו [כבר] פתוח לדבר עם הקב"ה, אין הכרח בסדר העבודה.

שאלה: איך אפשר לדעת אם ההרגשים באים באמת מהלב, או שזה בא מחלקים אחרים, מהיצר הרע או ממקומות אחרים?

הרב: השאלה זה עמוקה ונכונה מאוד. גם היצר הרע נמצא בלב, היצר הרע נמצא ב"חלל השמאלי" שבלב, והשאלה מה בא מהמקום היותר אמיתי בלב, ומה בא מהחיצוניות של הלב. אבל גם היצר הטוב נמצא בלב. היסוד הוא בכללות שכל דבר טוב ואמיתי הוא מגיע מ"אור הנשמה" ששורה במוח, ומה"רוח" ששורשה בלב. כל החלקים הרעים באים מהנקודה של היצר הרע, ובלשון יותר נמוכה: מהנפש הבהמית והשפלות של האדם. לאט לאט, האדם צריך להרגיש שיש הרגשים שהוא מרגיש אותם בלב, ויש הרגשים שהוא יכול להרגיש אותם בשליש התחתון של הבטן, שמגיע יותר ממקום הכבד. ההרגשים הללו הם בדרך כלל הרגשים שנוטים לגוף. הרגשים שנמצאים בלב, הם בדרך כלל מתלבשים יותר במידות. זה דברים דקים, והשאלה היא נכונה מאוד, והתשובה היא לא יכולה להיות חדה וברורה. זה הרגל. לאט לאט שהאדם מכיר את המקום שהוא

שומע, כמו ששמואל בהתחלה שהוא קיבל נבואה מהקב"ה אז היה נדמה לו שהקול זה קול של עלי, וזה לא אותו קול של הקב"ה, בהתחלה באמת האדם לא יכול לברר ברור מאיפה כל דבר מגיע, אבל ככל שהוא מכיר לאט לאט יותר את הדברים, אז הוא מתחיל לקבל בהירות מאיפה הדברים מגיעים.

שאלה: אז בהתחלה, לחשוב לא משנה מאיפה זה מגיע, ולכתוב את הכל?

הרב: בהתחלה כותבים את הכל. אחרי זה מחלקים שיש דברים שבוודאי מגיעים מעומק הנשמה ויש דברים שבוודאי מגיעים מהנפש הבהמית התחתונה. ניתן למשל דוגמא, הרצון לעצלות מגיע מיסוד העפר, אז זה ברור שזה מגיע מתחת הבטן. אז מסדרים את הצד העליון הברור, מסדרים את הצד התחתון הברור, ואת כל מה שנמצא באמצע, לאט לאט ככל שהאדם נעשה בהיר יותר, אז הדברים מקבלים אצלו בהירות יותר. אז מסדרים את שני הקצוות, ולאט לאט מוסיפים לכל קצה נקודות שנתבארו ששייכים לשם.

[א"כ לסיכום] יש שלוש חלוקות: חלוקה עליונה, שבוודאי מגיעה מעומק הנשמה, חלוקה תחתונה, שבוודאי מגיעה מהנפש הבהמית התחתונה, ונקודות באמצע שלא ברורות לנו מהיכן מגיעים, ולאט לאט האדם מכיר את עצמו ולומד להבין את הדברים יותר ברור.

שאלה: האם יש איזה תפילה מיוחדת לפני שמתחילים את העבודה הזאת, להצליח בעבודה הזאת?

הרב: כל דבר בכללות אפשר להתפלל על הדבר שבו הוא הולך לעסוק. אפשר להתפלל בפרטות. אבל בהגדרה יותר מחודדת- שהאדם יזכה להכיר את עצמו, ומכח כך הוא יוכל לעבוד את בוראו בשלימות. יש עבודה להכיר את עצמו והיא אינה תכלית לעצמה, אלא היא היכי תמצוי שע"י הכרת ה"אני" האמיתי הוא יגיע לעבוד את הקב"ה בשלימות. אבל העבודה היא להכיר את עצמו "מבשרי אחזה אלוה", כותב הראב"ד מפורש שאם האדם לא מכיר את עצמו, הוא לא יכול לעבוד את בוראו בשלימות. הרי שיש עבודה לעבוד את הקב"ה, ויש עבודה שקודמת לכך, שהיא להכיר את עצמו. ולכן התפילה צריך שיהא תפילה להכיר את עצמו ע"מ שיוכל לעבוד את הקב"ה. להכיר את עצמו רק לשם ידיעת עצמו, זה עבודה של גויים ולא של יהודים.

שאלה: אם מרגישים הרבה הרגשים שליליים, כגון עצבות וכדו', אז מה עושים איתם? אני רוצה להתקרב לנושא, אבל כשאני מתחילה אז אני מרגישה את ההרגשים השליליים, אז מה לעשות עם זה.

הרב: זה שמרגישים הרבה מאוד הרגשים שליליים, זה סימן שלא הסתכלו נכון עמוק בלב. אם האדם היה מסתכל עמוק לתוך הלב, חייב להיות שהוא מצא גם הרבה מאוד הרגשים חיוביים. אם הוא חיפש ומצא את רוב רובם של ההרגשים שליליים, זה סימן שהוא עוד לא הסתכל עמוק ללב, אם הוא עוד לא הסתכל עמוק ללב, עוד לא הגיע הזמן של העבודה שלו. קודם שיהיה עמוק בלב, הוא ימצא שם גם הרבה מאוד נקודות טובות. ודאי שהוא חייב למצוא גם הרבה נקודות שהן אינן טובות, אבל הוא חייב גם למצוא הרבה מאוד נקודות טובות.

צריך להתחיל לעבוד על הנקודות השליליות. לסדר את סדר העבודה עכשיו- זה נקודה עמוקה לעצמה. בלשון קצרה- מתחילים לעבוד מהנקודה או הכי מקולקלת שבנפש, או מהנקודה שהכי קל להתחיל לעבוד עליה. זה תלוי כל אדם לפי כוחות נפשו.

אבל עוד פעם, אני חוזר לנקודה הראשונה- אם מצאו את הרב שלילי ומעט מאוד חיובי, זה סימן שהאדם עדיין לא הסתכל עמוק לתוך עצמו, וזה גופא הבעיה, שהוא לא מסתכל עמוק ועדיין רואה את השלילי. הוא חייב להמשיך למצוא בעצמו הרבה מאוד נקודות טובות, לא רק נקודה טובה אלא הרבה מאוד נקודות טובות. וודאי שיש נקודה אחת טובה שהיא השורש של הכל, אבל הוא צריך למצוא בעצמו הרבה מאוד נקודות טובות.

שאלה: צריך בהתחלה מיד להתחיל לעבוד על הנקודות השליליות? או בינתיים רק לשים לב אליהם, ולא לעבוד עליהם?

הרב: בשום אופן לא להתחיל [מיד] לעבוד על הנקודות השליליות! עד שהאדם לא מצא הרבה נקודות טובות- שלא יתחיל לעבוד. כי הוא מתחיל ממקום של שפלות שבנפש, ואי אפשר להתחיל מכזה מקום. הוא חייב להתחיל ממקום שהוא רואה בעצמו הרבה נקודות טובות, ואם הוא עוד לא מצא, שיישב ויחפש, ואם הוא כ"כ לא מצא, אז שתקח עוד מישהי שתעזור לה. אבל חייבים להתחיל לעבוד ממקום שהאדם מצא בעצמו הרבה מאוד נקודות טובות.

שאלה: כשהרב אומר 'לב', הכוונה הוא לה"נפש"?

הרב: כל אדם ואדם פעם הרגיש שמח, פעם הרגיש עצוב, פעם האו הרגיש פחד- איפה הוא הרגיש את זה? בציפורן של הרגליים? מאיפה ההרגש הזה היה מורגש? מדברים על ההרגשה של הלב. ודאי שיש עמוק עמוק בלב, אבל אנחנו מדברים הרי להיכנס לאותו מקום שדרכו האדם מרגיש. כל אחד מאיתנו מרגיש במידה מסויימת מה זה הלב, לפי השגתו לפי מדרגתו שהוא מרגיש מה זה הלב. צריך להתחיל להכיר את הלב במדריגה שהוא מכיר. כמובן שזה רק **כניסה** ע"מ להגיע הרבה יותר עמוק- אבל השאלה מה זה "לב", זה משתנה לפי המדריגה של כל אדם. הצד השוה- כל אחד מאיתנו מרגיש במידה מסויימת את הרגשי הלב. מהמקום שבו היא מרגישה, משם היא תתחיל.

שאלה: הרב אמר שקודם צריכים להכיר את עצמו, ואחרי זה אפשר להכיר ולהרגיש מה נמצא בלב של אחרים, ואחרי זה אפשר להרגיש את הקב"ה. אם המהלך הזה: קודם עצמו, ואחרי זה אחרים, ואחרי זה הקב"ה - האם זה דווקא או לא בדווקא?

הרב: זה שאלה נכונה. יש בני אדם שבאופן טבעי יש להם כח הרגשה של לב ואז הם גם מרגישים את אחרים. אבל אדם שהלב שלו סגור, הוא קודם כל צריך להזכיר את עצמו, ואחרי זה את זולתו, ואחרי זה את הקב"ה. זה סדר לעבודה מתחילה. ויש בני אדם שמעיקרא הם נולדו עם הרגש לקב"ה ופחות הרגש לאחרים, או עם הרגש לאחרים ופחות הרגש לעצמם, ואז צריך לשנות את הדברים. אנחנו מדברים על סדר כללי, וזה יכול להשתנות בנפשות פרטיות, אם הסדר של הנפש שלהם בנוי אחרת. אבל באופן כללי תמיד באופן מדורגת- מתחילים מעצמו, עולים משם לזולתו, ועולים משם לקב"ה. אם האדם שוה מחמת שיש לו סוג אחר של נפש- אז צריך לדון כל נפש לגופה.

- [1] [עבודת החודש](#)
- [2] [תשרי](#)

Source: <https://bilvavi.net/shiur/007-חודשתשריחוששהמישוש>

Links

[1] <https://bilvavi.net/chodesh.avodah>

[2] <https://bilvavi.net/chodesh.tishrei>