

# בלבבי משכן אבנה

שיעורי "בלבבי" מופיעים ב"קול הלשון" בארץ 073.295.1245 USA 718.521.5231

אדם, לא לראות זאת כ"נפילה", אלא "כחלק מצורת החיים". שינוי הסתכלות.

### שאלה:

ב. היסוד העיקרי שבי הוא יסוד הרוח. אולם כבר כמה שנים שאני בספק מה היסוד המשני שלי, מחד בחיצוניות בפועל כל צורת החיים הכללית שלי היא יסוד המים, איני נוטה לכעס וכדו', אולם מאידך את האש אני מרגיש יותר בפנימיות, אני מרגיש שהאש היא המנוע העיקרי שבי וכשאין אותה אין לי מה שיניע אותי. כיצד יש לי ליישב סתירה זו.

תודה רבה לרב על הכל.

### תשובה:

ב. יש נפשות שיש בהם יסוד הרוח, וענפיו אש ומים, כי רוח כללות אש ומים. ואצלם לא נגלה סדר כפשוטו, יסוד ראשון - שני - שלישי, אלא ראשון רוח, וענפיו מים ואש. וביום יום נגלה יותר המים, ופעמים ובעיקר בנפילות נגלה האש בתוקף. אולם שניהם גילוי כענף של רוח, ולא יסוד לעצמו.

### דרכי העבודה

שלום לכבוד הרב, שמתי לב שאני נוטה, בטבעי, לגיבוש דרכי פעולה על מנת שאוכל לפעול בצורה יעילה יותר. הדבר נכון הן בענייני חול, ולהבדיל - בענייני עבודת השם. מזה שנים אני מחפש את 'השיטה',

### עליות וירידות

#### שאלה:

שלום כבוד הרב, האם בעליות וירידות הקב"ה יכול להוריד אדם כמעט לאפס ושיתחיל כמעט מחדש ? ואם כן מדוע?

תודה רבה

#### תשובה:

כן, ועל ידי זה מקבל חיות חדשה וכוחו רב לעלות מעלה מעלה.

### ירידה לצורך עליה

לכבוד מו"ר שליט"א

כאשר אני מתבונן על מהלך חיי באופן כללי, אני רואה שב"ה הי' נתן לי כח של תביעת עליה מתמדת ונצחית. אולם יחד עם זאת לצערי הרב באופן קבוע פעם בחודש או כמה חודשים יש לי נפילות גדולות ועצומות.

#### שאלה:

א. לאחר מעכב של שנים על עומק מהלכי נפשי, אני מגלה שעיקר מה שמביא אותי לנפילות אלו הם אותם זמנים בהם מחד יש לי חולשת הנפש ומאידך יש לי תביעת עליה גדולה, המצב הזה גורם לי לדיכאון נורא ואיום, במיוחד כשהדבר נמשך יותר מכמה ימים אחדים.

זה ימים של צער עמוק עמוק. ובתת מודע אני יודע דבר אחד ברור מניסיון, שהדרך היחידה לצאת מהמצב הזה, הוא ליפול נפילה גדולה, ועי"ז כח האש שבנפש מתחזק באופן נפלא, ועי"ז חולשת הנפש חולפת וכח תביעת העליה יכולה לצאת אל הפועל. ונמצא דבר מבהיל מאד, שהנפילות ותביעת העליה חד הם!

ברצוני להדגיש שאין לי כאן בעיה של הבנה במודע, ברור לי כשמש שלא זו הדרך, לא כך עולים באמת, זו דרך חיים של מצוה הבאה בעבירה, שכל העליה בנויה על אש בלי יסוד העפר שאין לזה קיום. אבל מה אעשה עם הנפש שלי שבנויה בצורה כזאת, ואני מרגיש כמעט כאנוס בכל פעם שמגיע מצב זה.

#### תשובה:

א. נצרך בהירות שיש זמני ירידה (ח"ו וח"ו לא בעבירות ממש), וזהו חלק מצורת

אם כן, כיצד ניתן לקבל זאת?! נתאר לעצמנו בעל מקצוע שנאלץ לחוות תנודתיות ביכולות המקצועיות שלו... מדובר בהתמודדות מורכבת, היות והאדם זקוק ליציבות! תודה ותזכו למצוות!

### תשובה:

ג. עלינו לזהות מהו החלק היציב ומהו החלק התנודתי. ומתוך הזיהוי בחלק היציב, הנפש חשה לפחות יציבות חלקית.

## האם יש סדר בעניין המדרגות רוחניות בצורה מפורטת?

### שאלה:

שלום, אני לומד בהרבה ספרים על עניין של מדרגות רוחניות ושואף לעלות מעלה.

אבל אני פשוט לא מבין מה הסדר. האם יש ספר שמפרט מה יש בכל מדרגה? מהם התנאים הנפשיים עליהם צריך להתגבר? איך להצליח לעבור כל שלב והם האתגרים שם? מרגיש לי שאצלנו ביהדות אין סדר וזה דבר שמאוד מקשה עלי.

המידע הזה הוא כל תכליתנו ויש הרבה ספרי חסידות שונים עם מדרגות שונות וחסר פירוט ולא רק להציג עובדות. זה כל תפקידנו בעולם אז מדוע אני לא מבין כלום? אשמח להכוונה.

### תשובה:

כיוון שנפש בני אדם אינה שווה, לכך גם הדרכים אינם שוות, ולכך אין סדר פרטי, ואי אפשר לכתוב ספר לכל אחד! סדר כללי הוא הסדר שנתבאר במסילת ישרים, שבנוי על סדר הברייתא של ר' פנחס בן יאיר. אולם זהו סדר "כללי", ואין שום הכרח לכל יחיד לילך בסדר זה דווקא.

## תפילה בדור דידן

### שאלה:

שלום כבוד הרב, א- מצד אחד הרב אומר שבדור דידן יותר גלוי עבודת האדם ביחס לתפילה ולקשר לה' אך מצד שני בדור דידן התפילות הכי פחות מתקבלות מחמת

את 'הדרך' שתאפשר לי לעבוד את ד' באופן נעלה, ובכל פעם - לעיתים לאחר זמן, אני מגלה שגם הניסיון הנוכחי לא מרומם אותי אל עבר מציאות בה מצליח לשמור על מתח רוחני גבוה לאורך זמן. ב"ה, אני שמח בחלקי, אך לומר שאני מצליח לעמוד בשאיפות הרוחניות שלי, שאינן מפליגות לכת, איני יכול.

לאור זאת, הסקתי שישנן דרכים שונות בעבודת ד', ועל כל אחד למצוא את עצמו בתוך העושר הנפלא של דברי רבותינו, ראשונים ואחרונים, ובמידת הצורך לעשות שימוש בכלים אחרים - מתוך תקווה שירחם ד' ויזכה אותנו להיות קרובים אליו. דבר אינו מבטיח הצלחה, להיפך - מובטח לו שלא יצליח (לפחות לא כפי שחשב שיצליח) - ואין לו אלא לקוות לד'.

אם כך הדברים, נותרתי עם שלוש שאלות:

### שאלה:

האחת, שהרי אנו רואים את אותם ענקי עולם, שלפחות כלפי חוץ נראה שהם מצליחים לשמור על מצב רוחני נעלה ביותר לאורך שנים רבות ב"ה, ואם כן מהו ההבדל ביננו לבינם? האם עלינו לשאוף להיות כמותם, או שמדובר בתקוות שווא, שיותר משתועיל, תזיק?

### תשובה:

א. יציבות פנימית, זוהי מתנה, ודבר זה נתבאר במסילת ישרים פרק כ"ו, פרק הקדושה, ביחס לקדושה. אולם בדקות, כמ"ש החזו"א שסוד התמידיות הוא סוד הקדושה, לכך יציבות פרטית דכל מדרגה היא הקדושה הפרטית של אותה מדרגה, והיא מתנה, כנ"ל.

### שאלה:

השנייה, האם נכון יהיה לומר שרבותינו שהתוו עבורנו דרכי עבודה, לא הייתה כוונתם שכל ספר יתאים לכל אחד, ולא שכל אחד יוכל ליישם את כל הספר - אלא הציעו בפנינו, כל אחד לפי שורשו, דרך עבודה בתקווה שתקדם את אלו שדרך זו מתאימה להם יותר, גם אם לא באופן מלא, לפחות באופן חלקי?

### תשובה:

ב. בוודאי!

### שאלה:

השלישית, מה עושים עם התנודתיות הזו בעבודת ד'? האם עלינו לראות אותה כחלק בלתי נפרד מעבודת ד'?

עכשיו בתשובה שענית לי על מנת להשיג את התענוג שלא יאבד צריך רצון מאוד חזק רוחני בתוך התענוג הגשמי.

הגדרת את זה כך: "לא רק המחשבה במוח בלבד, אלא מה הרצון האמיתי" עכשיו נתקלתי בבעיה והיא שאני לא מבין איך להגיע למצב של חיבור לבורא עם רצון רציף.

אני כמו מנוע, נותן חשיבה של דבקות בבורא מאהבה, מתאמץ לדבקות/בעיקר במצבים של חוסר כגון בעיה שהגיעה, ברחוב, לחץ עבודה) טיפה ריכוז של אהבה לנקודת החיסרון הזאת שנוצרת ובוים הרגשת הנשמה של כמו התנעה של רכב. חום בלב שממלא. אבל אחרי כבר אין לי את הרצון לאהבה משום שקיבלתי את החום הנשמתי מנקודת האהבה שבלב. אבל אני לא רוצה שההרגשה תפסיק.

אני מעוניין תמיד להיות על הקצה הזה של חיסרון וחיבור לה'. איך מגיעים לכך?

אשמח ממך לתשובה ארוכה יותר, עם מעט דוגמה בכדי שאוכל להבין טוב את השאלה החשובה הזו.

### תשובה:

הינך מתחבר באופן של קיצוניות, הדרך הפנימית יותר, חיבור מתוך השקטה - כפי שנתבאר בהרחבה בספר "התבודדות".

## תמימות

### שאלה:

שלום כבוד הרב: שאלה בבקשה - אך ואיזה סיבות גורמות לאדם לאבד את התמימות שלו? ומה היא האיצה לגלות את התמימות חזרה בשם יתברך? תודה רבה כבוד הרב.

### תשובה:

כי האדם נפגש לאורך כל חייו עם היפך התמימות ומושפע מכך רבות מאוד מאוד מאוד.

יש לחפש את המקום שנשתמר ולו במעט, ולהעריך אותו ולהתחבר אליו חיבור עמוק, ולאט לאט ללבות אותו. וכן ככל שהאדם מוריד יותר דמעות, על דרך כלל חוזר למצב של ימי קטנותו ומתעורר יותר התמימות. ואזי נצרך להתחבר אליה.

## איך להגדיל את האנוגיה?

קראתי ששיטת הרייקי מלמדת שיטות להגביר את האנרגיה שלך ולהעביר אותה לאחרים. אין לי כוונה ללמוד

ההסתר והגלות וכל מיני עבירות שהתרבו בדור דידן שחוסמות את התפלות, איך זה מסתדר?

### תשובה:

א. זהו כאוצר שככל שגדול יותר כן נותנים אותו בכספת טובה יותר. אולם מי שפותח הכספת מגלה האוצר הגדול יותר! כאשר תגלה את הפשיטות והתמימות, האוצר יפתח!

ב- וכן הרב כתב בתשובה שאין עיקר התפילה שתתקבל אלא הקשר עם ה', אמת הדבר אבל בתכלס אדם מתפלל שתפילתו תתקבל ונכון שהדרך היא גם מטרה אבל קשר חד צדדי הוא לא ממש קשר, קשר זהו הדדי, אני יכול להגיד על עצמי שאני מתפלל הרבה תפילות על כל מיני דברים חשובים ביותר ושום תפילה לא מתקבלת הכוחות להתפלל כבר ממש אוזלים...

### תשובה:

ב. הינך בונה את הקשר עם הקב"ה על נתינה וקבלה, ולא על מערכת של קשר של אוהב ונאהב, ולצורך כך נצרך פתיחת עולם ההרגשה יותר בבירור. נצרך שינוי ביחס של הקשר שלך לקב"ה.

ג- מצד אחד אומרים אין לנו על מי להישען אלא על אבינו בשמים מצד שני ההסתר פנים עכשיו הוא הכי גדול, ודאי שכתכלית זו האמת אבל למעשה זה לא כך, מה על האדם לעשות הוא מרגיש ממש אומלל ואבוד ממש בודד, אין גם רבנים שפונים עליהם ועושים תיקונים או מתפללים על האדם, אז מה לעשות?? תודה רבה

### תשובה:

ג. כנ"ל אות א'. היום הקב"ה כל כך גלוי! וכל כך נעלם!

## איך ליצור רצון שלא נגמר לדבקות בבורא?

### שאלה:

שלום הרב, למדתי הרב בשיעורים שלך ושל הרב יובל אשרוב ואחד הדברים שלמדתי הוא שתענוג נמדד ברצון, ברגע שהרצון שלך לקבל תענוג גדול כך העונג שמתקבל.

אבל ברגע שמשתמשים ברצון הזה לתענוגים גשמיים התענוג נעלם משום שאין כבר רצון.

זאת ועוד. כל דבר חדש להוסיף אותו (אחר הני"ל) "לניסיון" לשבוע, ואחר שבוע יש בדיקה נוספת אם הוא לפי כוחותיך. ואזי אם כן, "להוסיף לניסיון" לשבועיים, וחוזר חלילה, בכל פעם להוסיף ולהגדיל את זמן הניסיון.

### שאלה:

ב. איך יוצרים ערך: באותם מקומות שאני כן פועל לפי היכולת, ההכבדה אמנם לא קיימת, אבל במקומה מגיעה תחושת חוסר החשיבות. דוגמא, החזרות: כפי שהורה הרב, אני פועל לחזור על לימודי באופן קל ומהיר, בנועם וברוגע. הבעיה, שאח"כ מגיעות מחשבות של 'זה לא שווה, הרי לא הבנת כפי שרצית' וכו', ואתם אני מתקשה להתמודד. איך א"כ נותנים שווי לעשייתי הפשוטה?

### תשובה:

ב. ראשית להכיר שכח זה נובע מיסוד האש, כילוי, גאווה. וככל שכח האש יתאזן כפי שהוזכר באות א', כן יקל גם נקודה זו.

זאת ועוד. יש לחפש בכל ענין מסוג זה ג' נקודות טובות שיש בכך, ולחזור במחשבה ובפה על אותם נקודות מעת לעת. וזהו שמח בחלקו. עליך להכיר שכח זה נובע מהיחס שביחס לכל מדרגה יש מדרגה מעליה, וביחס הזה המדרגה התחתונה חסרה. ועליך להבחין על המדרגה בעצמה ולא ביחס למדרגה שמעליה, והדברים עדינים.

### שאלה:

ג. פיתוח כוח הניגון: שמתי לב שנעימה אצלי בשעת הלימוד היא חשובה מאוד. זה אולי נראה צדדי, אבל למעשה אם קורה וזכיתי שניגון טוב יתחבר למילות הגמרא אני ממש מתעורר ומתלהט. מסיבה זו, מעת לעת אני מנסה לחבר נעימות ללימוד. ככלל, אני אוהב מוזיקה, וגם למדתי בעבר גיטרה. לא פעם שאני שומע שיר יפה אני מתרגש עד כלות וחושב שכוח השירה צריך להיות יותר ויותר קיים בעולמי. השאלות, האם באמת יש לעשות עניין מנעימות בלימוד? איך לפתח ככלל את עולם השירה בחיי (אם בכלל)? בהודאה פנימית עמוקה

### תשובה:

ג. כן, כמבואר בחז"ל על לימוד בנעימה. פעם בשבוע לנגן לפי צורך נפשך.

את השיטה הזאת ב"ה.

אבל הייתי רוצה לדעת:

### שאלה:

א- אם יש דרכים כשרות לאדם להגדיל את האנרגיה שלו וכיצד?

### תשובה:

א. כן.

### שאלה:

ב- אם אפשר להעביר אנרגיה לאדם אחר וכיצד (אני רוצה להוסיף שבשידור לאדם אחר אני מתכוון בלי לדבר איתו)?

### תשובה:

ב. כן, ע"י חיבור נפשי, או שכלי - תודעתי.

### שאלה:

ג- וגם מקור לתשובה יועיל לי מאוד.

תודה רבה הרב

### תשובה:

ג. זהו יחוד רוחא ברוחא או נשמה בנשמה.

## פיתוח נח

### שאלה:

א. איך מזהים הכבדה: כפי שהבין הרב בחכמתו, כוח השאיפה שלי איננו מאוזן, דבר שגורר הכבדות

רבות על עצמי בכל מיני תחומים. הבעיה, שאינני מכיר בכך, ואיני שם על לב שהנה כאן והנה שם אני מכביד על עצמי. כלומר, מרוב עוצמת השאיפה, אני מותח את נקודת היכולת למקומות דמיוניים. השאלה, האם יש עצות פשוטות כיצד לזהות אם תביעה פלונית מצויה

בנקודת היכולת, או שמצויה הרחק ממנה?

### תשובה:

א. עצה שורשית ויסודית מאוד! כל דבר חדש שהינך רוצה "להוסיף" לעבודתך, עליך "להמתין שבוע", ולהתבונן אם הוא לפי כוחותיך. עצם ההמתנה מחלישה את כח האש המתלהט ואת כח הדמיון, ועל ידי כן האדם יותר מבורר לכוחותיו.

כל השאלות ותשובות מארכיון שאל לבי