

**חשון**

**חוש הריח**

**בלבני חשבון אבנה**

השיעורים של הרב זמינים ב"קול הלשון"

073.295.1245 | ישראל | 718.521.5231 USA



**הערת העורך** מאמר זה נמסר כחלק מסדרת שיעורי ראש חודש, ובהמשכו סוגיה עמוקה ועדינה של הכניסה בדרך נשימות אל העולם הפנימי, יש להבין את הדברים היטב לפני ההגעה אל המעשה בפועל מהחשש לסכנה ומחשש להרוס את העדינות הנצרכת לעבודה קדושה זו.

## חשון - חוש הריח

בעזר ה' אנו בתחילת חודש חשון, לאחר ימי אלול, ראש השנה, יום הכיפורים, סוכות, הושענא רבה ושמחת תורה. ננסה בעזר ה' להתבונן מעט, מהי הצורה הנכונה להיכנס לחורף, הבא עלינו לטובה.

רבותינו מבארים שחודש חשון יש בו את הכח שנקרא "חוש הריח" שבאדם. יש באדם ראייה, יש באדם שמיעה, יש באדם ריח, יש טעם, ויש מישוש ואילו חודש חשון מגלה את חוש הריח.

## חשון - הריח שנשאר מימים נוראים

מבואר בדברי רבותינו שחוש הרוח שונה משאר החושים. האדם רואה את מה שנמצא, הוא שומע קול שנמצא, הוא טועם את מה שנמצא, והוא ממשש את מה שנמצא, אבל חוש הריח ענינו, דבר שהיה נוכח והסתלק אך עדיין יתכן שהוא ישאיר ריח. היו כאן בשמים, לקחו את אותם בשמים, אבל הריח נבלע במקום. אפילו לאחר שנטלו את אותם בשמים, חוש הריח עדיין יכול להריח את הריח שהיה ונשאר.

בראש השנה, יכלנו להשתמש בחוש השמיעה, "לשמוע קול שופר". ביום הכיפורים, זמן של תשובה, יכלנו למשמש במעשים, 'ימשמש במעשיו' כמו שאומרים חז"ל, על מנת שהאדם יעשה תשובה. בחג הסוכות נענענו בידינו את ארבעת המינים, ובשמחת תורה רקדנו ברגלינו ברגליים לשמות. אבל כשמגיע חודש חשון, מה נשאר לנו מכל הימים הנוראים? נשאר לנו חוש של ריח, הריח של כל הימים הנוראים נמצא עדיין כאן איתנו.

ננסה בעזר ה' להתבונן ולהבין מהו חוש הריח שנמצא השתא בידינו, שמכוחו אנחנו יכולים לפתוח ולגלות עולם פנימי עשיר מאוד.

## זמן לב בכל יום

היסוד של כל העבודה הפנימית, ההכרה הפנימית שהאדם מכיר את ה"אני", הוא שהאדם ייחד לעצמו בכל יום זמן של התבוננות, זמן של שקט, זמן שמפונה מכל העולם כולו, והוא מיוחד רק לעולם הפנימי של נפשו.

בכל חודש וחודש, אנחנו משתדלים בס"ד לתת נקודה אחת, צורת עבודה, מהלך אחד לעבודה. אבל הצד השווה בכל העבודות כולם, שכולם בנויים להכיר את העולם פנימי. לא לחיות רק מה שנמצא בחיצוניות, בשטחיות, אלא לחיות את הפנים, לחיות את הלב, לחיות את העומק. הדרך לחיות פנים ולחיות עומק, היא רק ע"י שהאדם מייחד לעצמו זמן שהוא מפנה לעולמו הפנימי.

מי שלא מייחד לעצמו זמן להכיר את נפשו ולהמכיר את הרובדים העומקים יותר והדקים יותר שבנפשו - לא יכול אפילו להבין את הסוגיות שבהם אנו עוסקים במאמרי ראש חודש, שהם סוגיות של עולם העבודה. זה לא שהוא מבין ולא עושה. אלא הוא אפילו לא יכול לנסות להבין את הדברים.

על מנת שיובנו הדברים, יש לייחד זמן של שקט, של התבוננות, של העמקה, של חיים של לב. הרי התכלית של מה שנאמר הוא לא שהוא ייאמר וישמע, אלא התכלית של מה שנאמר הוא שהוא יסייע למעשה לפתוח ולגלות עולם פנימי. לכן, צריך למעשה לייחד כל אחד ואחת לעצמו זמן לבדוד את נפשו מהעולם, ולגלות צורת חיים פנימית.

## חוש הריח - הנלי להיכנס אל עולם הפנימי של הנשמה

חוש הריח מאפשר לאדם להרגיש את מה שלא ניכר ונראה בחיצוניות. מכח חוש הריח האדם יכול לבקוע לעולם פנימי. כל מי שיש לו נשמה באפו, ואינו טבוע לגמרי בעולם החומר, יכול להבחין שיש לו בנפשו קול פנימי, תביעה פנימית, שתובעת ממנו לנסות לחיות עולם פנימי. אבל את העולם הזה לא רואים, את העולם הזה לא שומעים על דרך כלל, את העולם הזה אי אפשר למשש, אלא הוא בבחינת חוש הריח הנותן לאדם להרגיש דבר שגם שהוא כבר היה והסתלק - ועדיין ניתן להרגיש אותו.

חז"ל הקדושים מלמדים אותנו 'איזהו חוש שהנשמה נהנית ממנו? חוש הריח'<sup>1</sup>. מדוע הנשמה נהנית מחוש הריח? כי חוש הריח נותן את האפשרות להיכנס לעולם רוחני שהגשמיות לא דבקה בו. הוא נותן את האפשרות לחיות בעולם פנימי שהממשות של החומר אינה מתגלה בו ואינה מורידה ומשפילה אותו למציאות של חומר. על מנת שנוכל לגלות את העולם הפנימי שלנו, את החיים הפנימיים שלנו - מכח חוש הריח נוכל לפתוח את העולם הפנימי.

## החיצוניות והפנימיות של חוש הריח

אמנם גם בחוש הריח עצמו יש אופן של תפיסה חיצונית, ואופן של תפיסה פנימית.

התפיסה החיצונית של חוש הריח שבה השתמשו רבותינו הייתה להריח חפצים קדושים, כגון להריח הדסים<sup>2</sup> וכדו', אמנם, יש להבין מהי המהות הפנימית של חוש הריח?

---

1 ברכות מג ע"ב: אמר רב זוטרא בר טוביה אמר רב: מנין שמברכין על הריח? - שנאמר: "כל הנשמה תהלל יה". איזהו דבר שהנשמה נהנית ממנו ואין הגוף נהנה ממנו? - הוי אומר: זה הריח.

2 עיין שער הכוונות דרושי שבת עניין הג' סעודות: ואח"כ תקח בידך שתי אגודות הדס, וכמו שאמרו רז"ל במסכת שבת פרק במה מדליקין על ההוא גברא דרהיט ובידיה תרין מדאני אסא וראהו רשב"י ור"א בנו בצאתם מן המערה ואמרו חזי כמה ישראל זהירין במצות כו'. וקחם בין שתי ידיך ימנית ושמאלית ותחברם יחד ותברך עליהם "בורא עצי בשמים" ואח"כ תריח בהם. עכ"ל ק וישנם מקורות רבים.

כל דבר שבבריאה, בשורשו יש רוחניות, אמנם הוא התגשם ונעשה גשמיות<sup>3</sup>. השורש הרוחני שלו, על אף שהוא לא נגלה, נעשה ממנו גשמיות. חוש הריח יכול להריח את הדבר שהיה וכבר נסתלק. אם כל דבר שנראה לנגד העיניים הוא גשמי - לעומתו חוש הריח מרגיש את הכח הרוחני שנמצא בתוכו. חוש הריח מכניס את האדם לעולם פנימי, אם הדבר בחוץ נראה כגשמיות חוש הריח מגלה את פנימיותו.

## כח הנשימה - הקדמה לתרגול מעשי

בכללות, שני חלקים מתגלים בחוטם: כח אחד שמתגלה הוא חוש הריח, והכח השני הוא הכח של הנשימה.

חז"ל הקדושים מלמדים אותנו, 'כל הנשמה תהלל יה', שהאדם צריך להלל את הקב"ה על כל נשימה ונשימה. אם-כן עליו להרגיש כל נשימה ונשימה. אם הוא לא מרגיש בחוש כל נשימה ונשימה, איך יתכן שהוא יודה על כל נשימה ונשימה? לאחר עשר נשימות יחד הוא יודה, אבל הוא לא מודה על כל נשימה ונשימה. א"כ מדריגה זו תתקיים רק באדם שמרגיש כל נשימה ונשימה, וע"י יוכל להודות על כל נשימה ונשימה.

כיצד האדם יכול להרגיש כל נשימה ונשימה? כאשר הוא לוקח לעצמו זמן ומפנה אותו, יושב בשקט ונושם, מתוך רגיעה עצמית, הוא שם את ליבו להרגיש את נשימתו, ולהקשיב לאט לאט לנשימות - הוא מרגיש כל נשימה ונשימה וחושב עליה. אם האדם טרוד, הן במחשבתו וק"ו במעשיו, בוודאי שהוא לא יכול להרגיש כל נשימה ונשימה, אבל כשהאדם מפנה לעצמו זמן, אפילו חמש דקות ביום, אפילו שלוש דקות ביום, והוא מנסה להיות מודע לכל נשימה ונשימה שהוא נושם - לא רק שהוא יידע שהוא נושם, אלא הוא יתחיל להרגיש פנימיות בתוך כל נשימה ונשימה.

כל זמן שהאדם לא מפנה לעצמו זמן לישיב בשקט ולהתבונן ולהרגיש את נשימתו, אז הוא מסתכל על הנשימות כאל אחת מהתנועות. הוא יכול להזיז את ידיו, הוא יכול להזיז את רגליו, הוא יכול להניע את עיניו, והוא יכול לנענע את ראשו, ובאותו משקל הוא סובר שהוא יכול גם לנשום. אבל כאשר האדם מייחד לעצמו זמן של שקט, כמו שנתבאר בראשית הדברים, והוא יושב ונושם מתוך רוגע ומתוך שלוה, ומתבונן בנשימתו - הוא יגלה שיש פנימיות בכל נשימה ונשימה.

ישנם הרבה בני אדם, ובפרט בדור האחרון שלקחו מדברי חכמי אומות העולם, ומשתמשים בנשימות כדרך לפלוט את הרעלים השלייליים שבגוף, ועל מנת לקלוט לתוך הגוף כוחות חדשים רעניים. אבל זה החיצוניות של הנשימה. רבותינו

---

3 עיין נפש החיים (שער א' פרק ז') בעניין הנשמה, ויש ללמוד ממנו לכאן: כן הענין שכל נטיית הכחות והעולמות וסדרי המרכבה, תקונם ובנינם והריסות' ח"ו הוא רק כפי ענין התעוררת ממעשי האדם למטה. ומטעם שהוא כלול ומשוכלל במספר פרטי כחותיו וסדריהם עפ"י סדרי השתלשלות והתקשרות הכחות והעולמות עליונים ותחתונים כולם.

למדו אותנו פנים הרבה יותר פנימיות בעולם הנשימה. כשאנחנו מדברים שהאדם ישב בהשקטה וינשום וירגיש את נשימתו, אין כוונתנו חלילה לדרך שבאה מחכמי אומות העולם, אלא בדרך שסללו רבותינו ולימדו אותה לדורות<sup>4</sup>.

כאשר האדם יושב ונושם - הוא מעורר את כח הנשימה שהוא בעצם מציאות החיים 'ויפח באפיו נשמת חיים, ויהי האדם לנפש לחיה'- שם מונח מקור החיים. כאשר האדם נושם מתוך שקט ומתוך הקשבה עמוקה לנשימותו, הוא מתחיל להכיר ולהרגיש תפיסה אחרת ופנימית, לכל המציאות שנקראת חיים.

נסביר את הדברים. האדם רואה, האדם שומע, האדם מדבר, האדם עושה עוד הרבה דברים. כל שורש הקלקולים שבבריאה נעוץ בכך שהאדם רחוק מעצמו ורחוק מבוראו. רוב המעשים שנעשים בעולם נעשים אצל האדם כשהם רחוקים ממנו עצמו, וק"ו מהקב"ה. כאשר האדם מתרגל לנשום נשימות עמוקות, מתוך הקשבה פנימית לנשימותו, הוא צריך להכניס את הנשימה למקום העמוק ביותר בתוכו, ולפלוט את הנשימה שהוא הכניס לתוכו, מאותו מקום עמוק שאליו הוא הגיע. לאט לאט, האדם מתחדד להיכנס עוד פנים, עוד פנים, ועוד פנים.

כאשר האדם ממשש דבר, העניין נעשה בחיצוניות<sup>5</sup>. אבל כאשר הוא מריח דבר - הוא מריח אותו עמוק אל תוכו. זהו כח נפלא עד למאוד שנתן הקב"ה לבריותיו. אמנם הפעולה הגשמית, שהאדם נושם ונושף, אבל זהו חוש שהנשמה נהנית ממנו, ומתגלה בו כח המסוגל לבקוע לתוך האדם יותר עמוק. מי שמרגיל את עצמו ליישב בשקט ולנשום נשימות עמוקות, - זה פותח בפניו פתח גדול מאוד להיכנס למקומות יותר עמוקים בנפש.

העבודה של האדם כמו שהוזכר וכידוע, היא להיכנס לעולם פנימי, לחיות חיי פנים, לחיות חיי לב, לחיות עומק הנשמה. כח הנשימה שהקב"ה נתן לאדם הוא אחד מהכוחות הנפלאים שדרכו האדם יכול להגיע לשם.

כמובן שאצל גברים, העיקר הוא תלמוד תורה וקיום מצוות, ובנשים העיקר הוא בקיום מצוות צניעות, אבל השווה הוא, שבכולם יש עבודה אמיתית על מידותיו של האדם, שע"י כן הוא מטהר את לבבו ומסיר את המסך המבדיל, וכך יכול להיכנס לפנימיות הלב.

בהתחלה עבודה זו נעשית בגוף, אבל אם האדם מתרגל נשימה עם הקשבה פנימית, עם ריכוז עמוק וחדירה דקה ומדויקת, האדם יחוש שהוא נכנס למקומות עמוקים אשר מעולם לא הכיר בתוך עצמו.

---

4 ועיין 'דע את דמיונך' באריכות, והמתבאר בחסרון שיטת אומות העולם ובדרכם לבנות ע"ג חלקי מושגים נכונים אבל השיטה אינה בנויה כקומה שלימה. וכן מתבאר החסרון הפרקטי שבשיטה בעבור יהודי שאין תאימות למבנה שורש נפשו הבהמית הפרטית.

5 במאמר חודש תשרי התבאר באריכות עניין חוש המישוש וגודל חשיבותו, הוא נעשה באופן פנימי, המתבאר כאן עוסק במישוש חיצוני. עוד יש לשים לב לכך שחוש המישוש פועל באופן של מבחץ לבפנים, כך שחוש המישוש מתעורר מפעולה חיצונית, ואילו ההרחה עניינה הכנסה פנימה אל תוך האדם ופעולת החוש נעשית מבפנים.

ישנם עצות בעבודת ה' אשר אינן שוות לכל נפש. יש בני אדם שיותר נוטים לעבודה שהזכרנו השתא, ויש בני אדם שפחות<sup>6</sup> נוטים לאותה עבודה. אבל לאלו שנוטים לעבודה זו - העבודה הזאת יכולה להיות עבורם פתח גדול מאוד מאוד, על מנת להיכנס לעולם הפנימי שבתוך עצמו. זוהי התחלה של עבודה שמתחילה מהמקום הגשמי ממש, ולאט לאט נכנסת למקום הגשמי העמוק יותר שבלב, ולאט לאט נכנסת למקום העמוק ביותר הרוחני שבאדם. זה כח נפלא שנקרא "רוח חיים", הבוקע להרוח שבלב.

## אזהרה

העבודה הזו, ראשית, צריך להדגיש ולהזהיר, צריכה להעשות מתוך יישוב דעת, במתינות ובהדרגה ככל הניתן. אם האדם ינסה לנשום הרבה מאוד ולהחזיר את זה עמוק מאוד אל תוכו, הוא יכול להגיע חס ושלום לסכנה בגשמיות, וגם לסכנה ברוחניות. כל המהלך צריך שיעשה מתוך שקט, מתוך רוגע, מתוך נעימות, לא מתוך לחץ ורצון לפגוע פנימה. אין צורך להפעיל תוקף והתלהטות, אלא דייקא מתוך שלוה ורצון שקט, עמוק, דק, וחודר. המתינות והזהירות מוכרחות, מאחר והאפשרות לבוא לידי תקלה במהלך הזה קרובה מאוד!

## שלב ראשון - נשימה מודעת<sup>7</sup>

כאמור, במקום שליו ומתוך רוגע ככל הניתן, יש לנשום ולהיות מודע<sup>8</sup> לנשימותיו, לא לפעול שום פעולה<sup>9</sup> מחודשת בנשימות מעבר לרגיל - ללא הכנסה או הוצאה בכח. אלא רק להיות מודע לנשימות הרגילות. זהו שלב ראשון: לשבת בכל יום כמה דקות לנשום כרגיל, ולהיות מודע לאותם נשימות.

---

6 בספר שאל לבי התבארה אחת מהדרכים לברר איזו חוש שייך בעיקר לכל אדם, תמצית הדברים הוא שיש לאדם לשים לב כיצד לרוב הוא משתמש בשפה עצמה ובמילים שהוא בוחר, כגון יש האומר תדיר: "שמע ידיד" או "אני שומע" והוא אדם הקשור בחוש השמיעה, ויש האומר תדיר: "ראה ידידי" או "אני רואה ש...". והוא אדם הקשור בחוש השמיעה, ויש האומר: "אני מרגיש שאתה" או "מרגיש לי ש...". והוא הקשור בחוש המישוש והדוגמאות רבות מאד. השייך לחוש הריח יכול לידע זאת ע"י הקשבה לאופן דיבורו וממנו להסיק אם יש לו שייכות כלשהי לעניין קדוש זה (ובכללות הנוטה לפנימיות ימצא את עצמו חושב והוגה באופן של חוש הריח המשיג את שאינו כאן ואת סוד הדבר באופן טבעי).

7 הקדמה בלשון פנימיות להבין עומק הדברים המתבארים: חמשת חלקי הנשמה הם: נפש, רוח, נשמה, חיה ויחידה. האור המחיה את האדם הוא ה'חיה'(לשון חיות), אך האור ('אור' ועוד אות 'י' הוא 'אור') הוא בחיצוניות החיה, דהיינו פנימיות חיה - 'אור', חיצוניות חיה - 'אור'. בפנימיות החיה אין לאדם נגיעה, אך בחיצוניות יש לאדם נגיעה והוא ע"י בחירתו בלהכניס אוויר או להוציא באופן מודע, והעניין שהדבר נעשה מאליו הוא מצד שאור החיה שהוא מקיף בוקע עד חצי דופן הכלי, כך שיש בו גם בחינה הנשלטת ע"י האדם וגם הוא נעשה מעצמו. והמהלך המתבאר הינו הדרך להיכנס מחיצוניות החיה לתוך פנימיות החיה ע"י הנשימות שלאדם יש מגע בהן.

8 מודעות עניינה היכולת להתבונן מהצד, בפעולה זו האדם לא נושם באופן שקורה מאליו, אלא שהוא שם את ליבו ומחשבתו על עניין הנשימות שהוא מבצע.

9 דע, שהמהלך המובא כאן וככל המהלכים הפנימיים, הם כורעי פרח המתחילים לגדול, כל קפיצה במדרגה שאינה מיוסדת דומה לכך שהאדם משקה את אותו הפרח ששתל בגל של מים ובכך הוא הורס אותו ואת השתילה שלו.

## שלב שני - נשימה עמוקה

כשהאדם מרגיש שהמודעות שלו לנשימות הרגילות הפכה להיות טבעית (המודעות באה מעצמה), ולא שהוא צריך לעורר את הדבר אלא באופן טבעי הוא מודע לנשימותיו, יכול להכנס למהלך הבא: לנסות להתחיל לנשום מעט יותר עמוק. בפעם הראשונה, לנשום בעומק אחד ולחזור על אותו עומק כמה וכמה פעמים. לאחר שמרגישים שהגיעו לעומק מסוים, וזה כבר הפך להיות טבעי ולא עם מאמץ, מנסים להתאמץ עוד מעט ולנשום למקום יותר עמוק.

עוד פעם, צריך לחזור על התהליך הזה עד כמה שהוא עוד פעם ועוד פעם, עד שמגיעים למקום שהוא בלי מאמץ. לא לנסות לנשום למקום עמוק יותר, רק ללכת בהדרגה איטית מאוד, לנשום יותר עמוק, ולאט לאט, לראות שהגענו לאותו מקום ואין בו מאמץ.

## שלב שלישי - פתח לעולם חדש

כאשר האדם בקע למקום יותר עמוק, חייב להיות, אפילו אם זה לא יהיה באותו רגע, שלאט לאט פתאום הוא יכיר מקום עמוק יותר בתוך עצמו. זה לא רק שהוא נושם למקום יותר עמוק. אם הוא נשם נשימה אמיתית פנימית של עצמו אל תוכו, הרי זה כאדם שנכנס לחדר חדש, אז הוא רואה מה שיש בתוכו. כך כאשר האדם נושם למקום עמוק, יודע בהכרח שהוא יתחיל להכיר מקום עמוק יותר בתוך עצמו. אם הוא לא מכיר מקום עמוק יותר בתוך עצמו, כנראה שהנשימות שלו היו מן השפה ולחוץ ולא עם פנימיותו.

על זה בעומק אמרו חז"ל מה שהוזכר לעיל "כל הנשמה תהלל יה" - 'על כל נשימה ונשימה'. אין כוונת המאמר שכל נשימה שווה לנשימה שקדמה לה, והוא מהלל לקב"ה עוד פעם ועוד פעם אותו דבר. אלא שכל נשימה חדשה נוגעת במקום עמוק יותר, והיא מגלה אצלו הכרה פנימית יותר בעצמו, ולכן מוליד בתוכו הלול חדש לקב"ה על כל נשימה ונשימה<sup>10</sup>.

הנשימה ממקום עמוק יותר צריכה לפתוח אצל האדם צוהר, חלון, פתח, לרוחב גדול יותר של הרגשות והכרות, מחמת שהוא הגיע למקום פנימי יותר. לכן צריך לעשות את הדברים בהדרגה, ולחזור הרבה מאוד פעמים על מנת שדעתו תתיישב שם, ואז הוא מתחיל לפעול עם הלב שלו ממקום עמוק יותר.

'כי כל לבבות דורש הויה'<sup>11</sup>. הקב"ה מבקש, 'תנה בני ליבך ליה'<sup>12</sup>. כל אדם ואדם, והמקום העמוק בלב שגילה, זהו הלב שהוא יכול לתת לקב"ה. "תנה בני ליבך ליה" כלומר אותו מקום בעומק שהוא נשם אל תוכו, המקום העמוק בלב שלשם

---

10 שהרי האדם ככל שרואה דבר מחדש בעולם מכל אופני הרכבה חילוק חיבור ופירוק מענייני העולם, יודע מתוך כך להכיר תודה על שזכה לראות מגדולתו של הבורא אשר ברא 'יש' מ'אין', רק שמאותו היש' נעשה הרכה ופירוק וחיבור וחילוק הדבר. כן האדם המכיר את עצמו בא להילול ה' ית' ע"י הכרת עצמו (ואמנם יש חלוקה בהכרה הבאה מחפצי העולם להכרה עצמית ואין כאן מקומו).

11 דברה"א פרק כח פס' ט

12 משלי כג פס' כו

הגיע, הוא העומק לב שמכוחו הוא יכול להתפלל, שמכוחו הוא יכול להיטיב לזולתו, ומכוחו הוא יכול לפעול את כל פעולותיו ולתתו לבורא ית'.

יש דרכים רבות איך להגיע לפנימיות הלב, לעומק הלב - ע"י עמל התורה, ע"י תפילה, ע"י תיקון המידות, ועוד דרכים<sup>13</sup>. אבל אחת מן הדרכים היא כמו שהתבאר, להרגיל את הנפש לנשום עמוק ולהגיע לאותו מקום פנימי, ולאחר מכן את הפעולות שהוא פועל עם הלב הוא פועל מעומק אליו הוא הגיע מהנשימה. מי שירגיל את עצמו לנשום מאותו עומק ולאחר מכן לפעול מתוך אותו עומק, כל חייו מקבלים פנים חדשות פנים של פעולה מעומק הלב.

## שלב רביעי - להרגיש את עצמי

ננסה לצייר את ההמשך של העבודה, על אף שעניין זה הוא פנימי יותר דק יותר ונעלם יותר. לאחר שכל אחד ואחת לפי דרכו הגיע למקום העמוק יותר ויותר, האדם צריך לבקוע לאט לאט, עד שהוא מרגיש שהוא הגיע לעצם ה"אני" העמוק ביותר שנמצא בתוכו. הוא נושם עמוק עמוק עד עצם האני שלו. שם הנשימה שלו נוגעת בעצמיות של האני, והיא הביאה אותו למקום הפנימי ביותר שנמצא בתוכו.

להגיע למקום כזה של נשימה, לצורה כזו של נשימה, צריך להקדים הרבה עבודה של הדרגה, הרבה התלמדות, הרבה עמל, אבל מתוך רוגע ושלוה. בעיקר על העבודה להיעשות עם הרבה טהרה והרבה קדושה<sup>14</sup>, שאז הלב פתוח יותר, ויותר קל להגיע לתוכו. ככל שהאדם טהור יותר, נקי יותר וקדוש יותר, אז הלב שלו הוא יותר רך, יותר "לב בשר" ופחות "לב אבן", ואז הנשימות באופן טבעי יותר קל לבקוע ולחדור למקום העמוק ביותר בתוכו<sup>15</sup>.

## שלב חמישי - גילוי הבורא

נצמד שלב נוסף, גם כאן העניין מאוד מאוד עמוק ודק. השלב הנוסף הוא לנשום עוד יותר עמוק<sup>16</sup> ולהגיע למציאותו ית', שנאמר בה 'ושכנתי בתוכם' - 'בתוכו' לא נאמר אלא 'בתוכם', בתוך ליבו של כל אחד ואחד. שם האדם מגיע למקום

13 ראה ספר בטוב ירושלים חלק 'דרכי השגה' המביא ליקוט דברי רבותינו בדרך להשיג בכל אחת מהדרכים הנ"ל.

14 פשט הדברים, ככל שהאדם תופס את עצמו בתפיסת נשמה ולא בתפיסת גוף אז התרגולים המדוברים מתחברים בנקיות יותר, שהרי גוף התפוס בנפש הבהמית עליו לא רק להסיר את המסכים הרגילים שיש לנבוא אלא גם להסיר את המידות הרעות המסיטות אותו מהשגת עדינות זאת בנפש. על אף שבכח תרגול ועבודה זו אף לשבר הנפש הבהמית, ע"מ שהדבר יהיה בקביעות ובאופן בנוי בנפש, יש לעבוד על הדברים מתוך קדושה וטהרה.

15 עיין עוד "דע את גאולתך" פרק ט' "כח ההויה" המבאר את נקודת ההיות הפנימי באופן של עבודה, ולמד משם את המושג בכללות.

16 הנשימה העמוקה המתוארת כאן היא שונה מזו שנוכרה בסעיפים קודמים, זוהי נשימה של כלות הנפש והיא העמוקה והדקה מכולם והיא המסוכנת מכולם, בספר "סולם העלייה" מבאר הרב אבולעפיה שאין להאריך יותר מידי ולהישאר הרבה בעולמות העליונים מפני הסכנה. ויש האומרים (הרימ"ט) שאם שהה עד כלות הנפש ממש ומוצא את עצמו נופל על הרצפה וכדומה זהו סימן טוב המורה שהגוף אכן מזדכך כראוי אך אין לעשות כן לכתחילה.



שימה העמוק ביותר של 'ויפח באפיו נשמת חיים', 'מאן דנפח מדיליה נפח', וכשהאדם מגיע אל עומק הנפיחה שנפח בו הקב"ה, הוא נוגע בגילוי הקב"ה שנמצא בלבבו. זוהי הנשימה העמוקה ביותר שיהודי יכול לנשום<sup>17</sup>.

## הטעם שנכנסנו לדברים קדושים אלו

חלק מן הסיבה שנכנסנו להסביר את הדברים, היא מחמת שהרבה מאוד בני אדם משתמשים בצורה של נשימות שינקו באומות העולם. ניסינו לצייר את אחת מהצורות שמבוארים בדברי רבותינו על מנת להגיע מכח הנשימות למקום הטהור, למקום הנקי, לעצם האני הפנימי של האדם, שעליו נאמר 'אלוקי נשמה שנתת בי טהורה היא', ויתר על כן להגיע מכח הנשימה הזאת למי שאמר והיה העולם, 'מאן דנפח מדיליה נפח', 'ויפח באפיו נשמת חיים'.

## כח הנשימה הוא אחד מדרכי עבודת ה'

הדברים שנאמרו בס"ד הם לא רעיונות, אלא הם דרך חיים פנימית איך להגיע לעולם פנימי, איך להגיע לעומק נשמתו של האדם, ואיך להגיע למי שאמר והיה העולם. אלו הם דברים שצריכים הרבה מאוד התלמדות, יגיעה, עמל, קביעות, טהרה וקדושה וסיעתא דשמיא, להצליח בהם. יזכה אותנו בעזר ה' הבורא ית"ש שנוזכה לחפץ להיכנס לעולם פנימי, להשתוקק לעולם פנימי ולבחור לפחות אחת מן הדרכים שמביאים את האדם לעולם פנימי.

להדגיש רק נקודה אחת: הדרך שנאמרה היא אחת מן הדרכים בלבד לעבוד את הקב"ה. יש עוד הרבה דרכים אמיתיות ונוכחות, וכל אדם ואדם צריך לבחור לעצמו את אחת מדברי רבותינו הקרובים יותר לליבו<sup>18</sup>. לא נאמרו הדברים באופן שכל אדם חייב לעשות חס ושלוש דווקא בדרך הזו. רק מי שהדרך הזו קרובה לליבו יכול להשתמש בה.

הצד השווה שבכולם, שכולם צריכים להגיע לעולם פנימי, לחיים פנימיים, לעצם האני שלהם ולהכיר בשלימות את בוראם.

---

17 יש לשים לב לחילוק שבין המדרגה המתבארת כאן לשאר המדרגות, זוהי מדרגה עמוקה יותר אף ממדרגת היחידה, (וראה ספר המאמרים תרצ"ו עמוד 56 להרי"צ: 'הנה מקיף דיחידה הוא ג"כ רק בחינת שם בלבד, והיינו נר"ן ח"י כולם הם רק שמות שבנשמה, אבל עצם הנשמה היא למעלה גם מבחינת היחידה). עצם הנשמה היא ניצוץ הבורא, והוא המתלבש בניצוץ הנברא שהיא היחידה. מההבדלים שבין התקשרות היחידה לקב"ה, ובין התקשרות עצם הנשמה לקב"ה: בבחינת היחידה, עדיין מורגש שהאדם הוא מציאות נפרדת מהקב"ה, ולכן עליו לעשות תנועה כלשהיא ולפעול על עצמו להתבטל לקב"ה. לעומת זאת בעצם הנשמה מורגש שאין לאדם כל מציאות, ולכן הוא מאוחד עם הקב"ה בתכלית, גם מבלי שיעשה כל פעולה. וכוונת עבודה זו היא לחדור למקום המנוחה שמעל למקום התנועה. וראה בהרחבה רבה "דע את נשמתך" פרק יז' עד סופו בביאור הדבר כעבודה הפורצת לנקודת ה'אין תנועה'.

18 כמאמר רבותינו: 'אין אדם למד אלא ממקום שליבו חפץ'.

## שאלות ותשובות עם הרב

**שאלה:** מה שהרב דיבר להתמקד על הנשימות, האם זה קשור לחוש הריח, או שזה בנפרד? מה השייכות של כח הנשימה לחוש הריח? האם משום ששניהם באים מהאף? איך זה קשור?

**הרב:** שאלה נכונה מאוד. חוש הריח פותח באדם את הכח שבאף, וע"י כן הוא יכול לפתוח גם את חוש הנשימות. לפני שמתחילים לנשום, אפשר להריח דבר קדוש, כמו אתרוג של סוכות, או בשמים שעשו עליהם הבדלה, וע"י כן זה פותח את מקום החוטם, ואז נכנסים עמוק יותר לחוש הריח, ומחוש הריח לנשימה. חוש הריח הוא הפתח להיכנס לנשימה. הריח נמצא כאן בעולם, ודרכו אני פותח את החוטם, ואז אני נכנס לעולם הפנימי של הנשימות. המכוון הוא להתחיל בחוש הריח וע"י כן להיכנס לנשימות.

**שאלה:** כשמתרכזים על הנשימות ומתחילים להרגיש יותר חיבור ויותר רוגע - איך אפשר לדעת אם זה דמיון או שבאמת שבקעו למקום יותר פנימי?

**הרב:** בדרך כלל אין דמיון גמור, ואין נקודה אמיתית גמורה. כל דבר מורכב מבסיס אמיתי, ותמיד צריך להבין שיש חלק שהוא דמיון, ויש חלק שהוא אמיתי, ולנסות לזכך את הדבר ולדייק אותו.

**שאלה:** לאנשים שעדיין לא התרגלו לעבודה להכיר את עצמם, איך הם יכולים לדעת בכלל אם זה דמיון או לא?

**הרב:** איפה שמרגישים משהו יותר עמוק, זה כבר פתיחה פנימית. אדם שלא התרגל בכלל לעבוד, אז הוא התרגל להרגיש דברים עמוקים, לרוב הוא מרגיש כשיש לו כאב או שמחה. עצם זה שמתרגלים לחיות במקום יותר עמוק, זה כבר סוג של פתח<sup>19</sup>.

**שאלה:** בחוש הריח שמוצאים בהבדלה שמריחים, וכן בקטורת שבבית המקדש שעשו קטורת, מה המשמעות הרוחנית בזה?

**הרב:** כל דבר שהופכים אותו מגשמיות לרוחניות - לדוגמא קרבנות - "אישה ריח ניחוח לה", ע"י הריח שהוא מריח הוא מגיע לשורש הרוחני של הדבר, לפני שהוא מתגשם, או בבחינה הבאה: לאחר שהוא התגשם וחזר לשורשו.

**שאלה:** (א) כמה זמן ביום להקדיש לזה? (ב) אחרי שכבר עברו את השלב הראשון ואוחזים בשלב השני - האם בכל יום יש לחזור לשלב הראשון ולהמשיך לשלב השני, או שאפשר להתחיל בשלב השני מיד?

**הרב:** זמן מה ביום בתחילה, לא יותר משלוש חמש דקות. ההמשך, תלוי במדרגת האדם, כל זמן שהוא עושה את הדברים בצורה הנכונה. לא יעבור את החצי שעה בשום אופן. האם יש להתחיל כל יום מהתחלה? מי שיש לו זמן, בוודאי ראוי.

**שאלה:** אם רגילים כבר לזה, האם צריך ללכת יותר מהר מהשלב הראשון?

**הרב:** כן. אבל בהנחה שכל נקודה מורגשת.

**שאלה:** בשלב ההתחלתי, מה לחשוב כשנושמים? מה בדיוק לחשוב?

**הרב:** השלב הראשון הוא לא לחשוב על השלב בדייקא, רק להיות מודע לעצם הנשימות.

---

19 אין כוונת התשובה, שדמיון הפתח הוא הפתח, אלא עצם ההימצאות בפתח (שעלול להתבטאות בדמיון) היא הראיה שהאדם בפתח, רק שהדמיון יושב על גביו, עצם זה שהאדם עוסק בעבודה זו הוא כבר בפתח.

**שאלה:** ולפנות את כל המחשבות מכל דבר אחר?

**הרב:** השקטה, ולנסות רק להיות מודע לעצם הנשימה, לאחר מכן לנסות לחשוב למקום עמוק יותר.

**שאלה:** כשעושים את זה, מה בדיוק באיזה מצב צריך להיות? לשבת? עיניים סגורות?

**הרב:** במצב שהאדם הכי רגוע. כל אחד לפי עניינו.

**שאלה:** הרב אמר שהגויים גם יש להם מהלכים בזה, א"כ מה בדיוק לא לעשות? כבר שמענו מהלכים אחרים. למה הרב התכוון, לא כמו הדרך של הגויים? מה בדיוק לא לעשות?

**הרב:** המטרה ראשית כל היא, לא על מנת להוציא רעלים מן הגוף ולהכניס נקודות נקיות. גם אם האדם כבר רוצה להכניס נקודות נקיות, אז הוא צריך לקחת מחשבות של קדושה בדווקא, ולחשוב שהם נכנסות לתוכו ועוטפות את גופו וכדומה. לפחות לקחת או נקודה באמונה או פסוק או נקודה כזו ולהשתמש איתה. אבל סתם לקחת שיש "אור" נכנס בתוכו ומנקה אותו, אז ח"ו זה דרך מנותקת, והנקודה העקרונית שאליה חתרנו מההתחלה היא שהאדם יבין שהמטרה היא שהאדם יגיע לקב"ה שנמצא בעומק נפשו. זה לא שהוא עובד עם עצמו ונמצא עם עצמו וחי לעצמו ומנקה את עצמו. אלא הוא מתחיל להיכנס בלבבו, ו"סוף מעשה במחשבה תחילה" - על מנת להגיע בסוף למקום האחרון, שזה הקב"ה. ככל שהאדם פנימי יותר, אז הוא מכיר שעצם הנשימות שהוא נושם זה מה שהקב"ה גופא נותן בו את הכח לנשום. אבל גם בתחילת הדרך ה"סוף מעשה במחשבה תחילה" זה להגיע למקום העמוק ביותר, שזה הקב"ה שנמצא בתוכו.

ניתן לנסות לחדור למקום הפנימי בלבד, אבל ניתן לצרף גם מחשבה של קדושה, וניתן גם להוסיף שכבה של תחושה שזה מנקה אותו, אבל סתם לחשוב שאני נושם ומנקה אותו, זה כמעט עבודה זרה.

**שאלה:** הרב אומר שיש להוסיף את המחשבה הזו לפני שנושמים ורצים לחשוב על ניקוי?

**הרב:** אפשר להוסיף מחשבה כזו. הדרך שהצגנו היא דרך להגיע לפנימיות, לא באופן חיצוני, אלא בדרך של להשתמש בפסוק או ביסוד מסוים של אמונה על מנת לנקות, ולא שנכנס כח סתמי לתוכי (שאין לי שום יחס מהותי אליו). "נכנס כח לתוכי" זה מקצץ בנטיעות, זה מעין עבודה זרה, זה דרך שלקחו מאומות העולם. לא סתם הארכתם - אני יודע שאנשים משתמשים בזה.

**שאלה:** כשנשים עובדות להתלמד להיות "לבד", ופתאום נכנסת המחשבה הזאת שהיא רוצה להתרכז על הנשימות - האם זה סתירה לעבודה של להיות "לבד", או שזה לא סתירה ל"לבד"?

**הרב:** זהו מהלך בתוך ה"לבד". יש עבודה כללית להיות "לבד", ומה עושים בתוך ה"לבד"? חלק מהעבודה בתוך ה"לבד", זה להתרכז על הנשימות.

**שאלה:** אם עושים התבודדות כל יום ומדברים עם הקב"ה כל יום, אז העבודה הזאת של נשימות במקום התבודדות, או חוץ מהתבודדות?

**הרב:** ודאי שזה עבודה חוץ מהתבודדות.

**שואל:** האם כדאי לעשות את זה לפני או אחרי ההתבודדות?

**הרב:** לא נפק"מ לפני או אחרי, רק צריך להבין שכמו שאוכלים וישנים ומתפללים ואלו ענינים שונים, גם העבודה להרגיש הנשימות הוא עבודה לגמרי שונה מהתבודדות.

**שאלה:** אם הרב יכול להסביר יותר איך להבין שבוקעים שהגיעו למקום פנימי. מה הפירוש שמגיעים ל"מקום יותר פנימי"? מרגישים יותר רגוע? מרגישים יותר מחובר?

**הרב:** כשהאדם מגיע לתוך הים, איך הוא יודע שהוא הגיע למקום יותר פנימי? כי הגוף מרגיש שמגיע למקום יותר גבוה. כמו כן האדם יכול להרגיש שזה מקום יותר פנימי בתוך עצמו, כמו אדם תוחב אצבע לתוך צמר גפן. הוא מרגיש שזה יותר פנימי, וודאי שהוא לא מרגיש כל תנועה. השאלה הזו נובעת רק לפני שמרגישים שהוא נכנס פנימה יותר אל תוך עצמו. אם האדם מרגיש שהוא נכנס יותר עמוק אל תוך עצמו, אין מקום לשאלה זו.

לקבלת העלון השבועי בדוא"ל,  
וכן מקובץ שאלות ותשובות  
לפי סדר הפרשיות,  
יש לשלוח בקשה לכתובת:  
[info@bilvavi.net](mailto:info@bilvavi.net)

[לקבלת העלון השבועי  
והשו"ת דרך הפקס,  
יש לשלוח בקשה  
למספר הפקס]  
03-548-0529



לבירורים בנושאי "בלבבי משכן אבנה"  
ניתן לפנות למערכת באופנים הבאים:

טלפון 052-763-8588

פקס 03-548-05294

ת.ד. 16452 ירושלים 9116302

[info@bilvavi.net](mailto:info@bilvavi.net)



שיעורי מורינו הרב שליט"א  
מופיעים ב"קול השון"  
ישראל 073.295.1245  
USA 718.521.5231