

עבודה ראש חודש כסלו שינה וחלמות

מבעל מחבר ספרי

בלבבי משבן אבנה

השיעורים של הרב זמינים ב"קול הלשון"

073.295.1245 | ישראל | 718.521.5231 USA

אנחנו נמצאים ב"ה בחודש כסלו. רבותינו אומרים, שהחורף בכללותו הוא זמן של "שינה", וחודש כסלו בפרט הוא במיוחד ל"כח השינה" שבנפש.

האשה נבראה משינה

כח השינה - אומרים רבותינו שהוא לא מתגלה רק באדם שישן, לא רק בבע"ח שישנים, אלא גם הצומח, ואפי' הדומם, יש בו גילוי מסויים של כח של שינה. נתבונן בס"ד בהרחבה להבין בנפש שלנו, מה עניינו של כח השינה, ואיך אפשר להשתמש בו ולכווין אותו לצד הטוב.

בזמן שהאדם ישן יש בזה כח של גריעותא (חיסרון) ויש בזה כח של מעליותא (מעלה). פעם ראשונה שמוזכר בתורה להדיא שינה, זה בשעה שהקב"ה יצר את חוה מאדה"ר, "ויפל ה' אלהים תרדמה אל האדם, וישן ויקח אחת מצלעותיו ויסגור בשר תחינה ויביאה על האדם" - הרי שמצד שורש כל בריאת האישה היא נבראה מהשינה. כשאנחנו עוסקים א"כ בסוגיית של עבודה לנשים - כל בריאתה של אשה באה משינה.

עיקר כח האשה - הלב

ידוע מאוד שיש איש ואישה, הכח היותר חזק אצל האיש זה כח המוחין והשכליות, והכח היותר חזק אצל האשה זה ההרגש והלב. איפה השורש של הדבר שהכח של האיש עיקר שורשו זה המוחין והמחשבה, ומהיכן הגילוי שעיקר הכח של האישה זה לב והרגשה? האדם נברא "ויצר את האדם עפר מן האדמה" "אשר יצר את האדם בחכמה" הוא נברא בחכמה ולכן עיקר הכח שלו זה מוחין; לעומת כך, האישה נבראה בכח שינה, בזמן שהאדם ישן, כמו שאומר הפסוק "אני ישנה וליבי ער", אז הלב ער, נמצא שכשהיא נבראה מן האדם, מה שהיה ער אצלו זה הלב, לכן עיקר הגילוי של כח האישה זה כח של לב.

"אני ישנה וליבי ער", בזמן שהאדם ישן מסתלקים ממנו המוחין ועיקר חיותו נמצאת בליבו, זהו כל יצירת האישה שהיא נבראה מזמן שהאדם ישן "ויפל ה' אלהים תרדמה וישן" שאז נבראה האשה, לכן כח ההרגש שבאישה הוא הכח העיקרי.

שני חלקים של הלב - התעוררות ורצונות

צריך להבין איך וכיצד משתמשים עם השינה, ע"מ לגלות את ה"לב" שבאדם.

הלב שבאדם, בכללות ממש, מורכב משני חלקים. הלב מורכב מכח של התעוררות, ומכח של רצונות של הלב, שבכללות זה נקרא 'מידות שבלב', מידות זה חקיקת עומק דפוס הרצון שמתגלה בלב. אלו הם א"כ שני החלקים שמתגלים בלב - כח של התעוררות שבלב, וכח של רצון שבלב שממנו מידות, שדפוס ההתנהגות אלו הם דפוס הרצונות של האדם בליבו.

בזמן שהאדם ישן, 'אני ישנה ולבי ער' - עיקר מה ש"ער" בלב זה לא כח ההתעוררות שבלב, אלא עיקר מה ש"ער" בזמן שהאדם ישן - הלב ער בו. הכח של הרצונות, הכח של המידות - זה עיקר הגילוי שמתגלה בלב של האדם בשעה שהוא ישן.

חלומות - גילוי הרצונות שנמצאים בלב

בשעה שהאדם ישן, הוא חולם חלום. איפה שורש החלומות שבאדם? בכללות ממש יש ג' שורשים לחלומות שהאדם חולם. יש שורש אחד לחלום מכח המאכלים שהוא אכל באותו יום, והעשנים שעולים מהכבד גורמים לאדם לחלום את מה שהוא חולם, הן מצד טבע המאכלים הן מצד מי שעשה את אותם מאכלים והמחשבות שהיו לו, בזמן שהוא עשה אותם, וכן על זה הדרך. זהו חלק אחד של חלומות. חלק שני של חלומות שהאדם חולם, הוא כדברי חז"ל "אין האדם חולם אלא מהרהורי ליבו" מה שהוא חשב במשך היום. חלק שלישי של חלומות שהאדם חולם זה גילוי של עומק הרצונות שנמצאים בליבו, "על משכבי בלילות ביקשתי את שאהבה נפשי". אומרים רבותינו, שבשעה שהאדם שוכב על מיטתו בלילה, הוא יכול לגלות ולברר את מה הלב שלו מבקש, את מה הלב שלו רוצה.

בכל אחד מהחלומות שאנחנו חולמים, אפשר שהאדם יסיח דעתו מהחלומות ולא יתבונן בהם כלל, ואפשר שהוא ינסה להשתמש בהם ולהביא אותם לידי התועלת המצויה. ננסה בס"ד להסביר איך וכיצד.

הכרת נפש האדם

כל אדם יש בו חיצוניות ויש בו פנימיות. החיצוניות - זה מה שהוא עושה. הפנימיות - אלו הם הרצונות שלו, המחשבות שלו, המידות שלו. עיקר האדם זה הפנים של האדם. שם נמצאים הרצונות, שם נמצאים המחשבות, שם

נמצאים המידות.

בוודאי שאם יש פנים ואין חוץ, זה לא שווה כלום. אבל אם יש חוץ ואין פנים, אז עיקר חסר מן הספר.

החיצונית שלנו ממש, כל אחד ואחת מאיתנו על דרך כלל יודעים איך הם ניראים, כל אחד הרי על דרך כלל הסתכל במראה וראה איך הוא נראה. אז אנחנו מכירים החיצונית שלנו. את המעשים שאנחנו עושים - אנחנו יכולים לראות מה אנחנו עושים, ולשים לב מה אנחנו עושים, איש לפי ערכו. אבל איך אנחנו מכירים את העולם הפנימי שנמצא בתוכנו?

העולם הפנימי שבו אנחנו חיים - יש חלק שיותר קל להכיר אותו, ויש חלק שיותר קשה להכיר אותו. את הקווים הכלליים של הנפש הפנימית - האדם יכול להכיר בקלות (באופן יחסי). הוא מכיר בכללות ממש האם הוא אדם דריז בנפשו או עצל בנפשו, הוא מכיר בכללות ממש האם הוא אדם שנוטה לשמחה או אדם שנוטה לעצבות, הוא מכיר בכללות ממש אם הוא אדם שנוטה לטוב עיין או לרע עיין. כל זה בכללות ממש האדם יכול להכיר מהתבוננות ראויה, אלא אם כן הוא כ"כ לא מוכן להסכים לעצמו שהוא מטה ומשחד את עצמו ועי"כ הוא לא מכיר.

א"כ את הרובד החיצוני ממש של המראה אנחנו מכירים - את הרובדים של המעשה, אנחנו יכולים להכיר, פחות או יותר, איש כפי ערכו. את הקווים הכלליים ממש של הנפש - אנחנו ג"כ באופן כללי ממש יכולים להכיר כפי שדובר. אבל נפש בן אדם בכל אדם היא מורכבת מחלקים רבים מאוד. היא מורכבת משכבות על גבי שכבות. מה שנראה במבט הראשון ואפילו קצת יתר על כן, זהו רק השכבה הראשונה או שכבה שניה. איך אנחנו נוגעים בשכבות היותר פנימיים, בדברים היותר דקים של הנפש ולא רק בשכבה החיצונית ובחלק היותר גס של הנפש?

נפש של בן אדם היא נמשלת כמו חבלים, שיש חבל עבה מאוד ויש חבל יותר דק ויותר דק, עד שיש חוטים דקים מאוד, כמו חוטי תפירה קורי עכביש וכדומה. נפש בן אדם שהיא מורכבת בצורה של חבלים - את החלק העבה של החבלים כל אחד מאיתנו מכיר, מי יותר ומי פחות, אבל אפשר להכיר. אבל ככל שהחלקים הפנימיים של הנפש נעשים דקים יותר, כך פחות ופחות בני אדם מכירים. הנפש הפנימית של כח אחד ואחת מאיתנו, שהיא 'דק על דק עד

אין נבדק', כמעט אין בני אדם שנוגעים בעומקה של הנפש לרוב הדקות שלה.

מי שחושב על דרך כלל שהוא מכיר את נפשו, זה נובע מכך שהוא תופס שכל מה שיש בנפש שלו זה רק הרובדים החיצוניים יותר והגסים יותר. אבל ככל שהאדם מכיר את עצמו יותר, הוא מתחיל להבין שבעומק נפשו יש רבדים עוד יותר דקים ועוד יותר דקים, ואז הוא מבין שמה שהוא מכיר את עצמו, זה רק טיפה מן הים ממש. ועל זה נאמר, "עמוק עמוק מי ימצאנו".

אדם שלא מכיר את עצמו ואדם שלא עמל להכיר את עצמו, בהכרח שכל חייו לא פועלים בכיוון הנכון. מי שמנסה לחיות שבעים ושמונים שנה בלי להכיר את עצמו, הרי זה כאדם שנעשה נגר ומעולם לא למד נגרות ואין לו חוש לזה, הריהו כסנדלר שלא למד את המקצוע ומנסה לתקן נעליים ואין לו חוש לזה. לא יתכן שהאדם יעבור את כל ימי חייו אם הוא לא מכיר את נפשו. חייב להיות שכל אדם עמל כל ימי חייו להכיר את נפשו - כמו שאומר הראב"ד ואומר המהר"ל ועוד, ע"פ הפסוק באיוב, "מבשרי אחזה אלוה". לכן עמלנו להכיר את עצמינו יותר בדקות ויותר בדקות ויותר בדקות.

שלב ראשון בהכרת עצמינו: לכתוב המידות והרגשים שאתה מרגיש עכשיו

יש ספרים ודרכים מסויימות שמנסים ללמד בני אדם איך להכיר את עצמם, אבל צריך להבין, לאחר שאדם הכיר את עצמו לפי אותו דרך, אם היא דרך של תורה - אפילו אותה הכרה שהוא הגיע אליה הוא רק שלב, ע"מ להגיע להכרה עוד יותר פנימית, ועוד יותר פנימית.

ראשית, כמובן, שכל אחד ואחת מאיתנו צריכים לקחת דף ועט, ולרשום לעצמם את כל המעלות שלהם ומהצד השני גם את החסרונות שלהם. אבל להשיג לעת עתה דגש יותר על המעלות, כפי שכבר דובר בעבר, ולנסות לסרטט לעצמם את הכרת הנפש הכללית של עצמם, אלו מידות טובות יש בהם, ואלו להיפך, אלו תכונות יש בנפש. זה קו כללי מאוד של הנפש, וזהו שלב ראשון שכל אדם צריך לשבת ולעשות עם עצמו.

שלב שני: לכתוב ההיפוך של כל מדה וכח שאתה מרגיש

לאחר שבאופן כללי כל אחד ואחת סידרו לעצמם את המידות טובות הכלליים ואת המידות של הצד השני, ואת תכונות הנפש בכללות, רצונות הנפש ותכונותיה - ואנחנו

מדגישים עוד פעם: את המידות טובות והפכם, את התכונות ואת הרצונות ואת נטיות הנפש - מכאן ואילך מתחילה העבודה השורשית הפנימית, להבין, שכל אחד ואחת מהמידות או מהתכונות והרצונות, ראשית, מורכב מחלקים. יש יסוד ראשון ויש יסוד שני. כל אחד מהמידות שגילינו והמתכונות שגילינו, יש לנו גם כח הפוך לאותה תכונה.

א"כ, כל כח ומידה ותכונה בנפש שאנחנו מכירים בעצמינו, מורכב מחלקים, ועוד, כל כח ומידה ותכונה בנפש שגילינו בנפשנו יש לנו גם את הצד ההיפכי שלו.

צריך להבין: אלו הם שני היסודות על מנת להיכנס להבנת הנפש פנימה יותר, דק יותר ויותר עד עד אין קץ. שני היסודות הללו שנתבארו הם בעצם הפתח ע"מ להיכנס לתוך העולם הפנימי שבנפש האדם.

נפתח בחלק השני שהזכרנו. כל כח וכח שיש לנו בנפש - בהכרח שיש לנו כח הפוך ממש לאותו דבר. כדוגמא בעלמא, יש כח של אהבה, ויש כח של שנאה. אם יש לנו כח של אהבה, בהכרח שיש לנו גם כח של שנאה. אבל, עד כאן זה ברור ופשוט, אבל בעומק יותר - דבר שאנחנו אוהבים אותו, על דרך כלל, כמעט ללא יוצא מן הכלל, אנחנו לא אוהבים אותו במאה אחוז, אלא אנחנו גם אוהבים אותו וגם שונאים אותו!

צריך להתבונן ולהבין את הנקודה הזאת עמוק מאוד. בכל דבר שגילינו כלפיו מידה אחת, בהכרח שבעומק הנפש גם ההפכיות של אותה מידה אנחנו מגלים כלפי אותו דבר. זה רק שאלה של איזון ומינון כמה אנחנו אוהבים וכמה שונאים, אבל אנחנו לא שונאים באופן מוחלט ולא אוהבים באופן מוחלט, על דרך כלל. זוהי נקודה מאוד יסודית, שצריך להתבונן עליה ולהפנים אותה עמוק בלב. היחס שלנו לכל דבר הוא לא חד, הוא כמעט ללא יוצא מן הכלל מורכב מדבר והיפוכו.

הבעל אוהב את אשתו, האשה אוהבת את בעלה, האב אוהב את הבנים, הבנים אוהבים את האב, האם אוהבת את הבנים, הבנים אוהבים את האם, ולעולם ישנה אהבה להבנים, אבל כמעט ללא יוצא מן הכלל גם יש ניצוץ מסויים של שנאה! (ולפעמים רח"ל, זה יותר מניצוץ). אבל גם אם האהבה היא עיקרית והיא חזקה מאוד והיא מוחלטת כמעט, אבל יש גם ניצוץ הפוך לאותו דבר.

יש מעשה ידוע שהיה עם הרב דסלר שבא אליו אחד מהתלמידים ואמר לו שהוא חלם בלילה רח"ל שהוא לוקח סכין ושוחט את הבן שלו. הוא נבהל מאוד בבוקר שהוא מסוגל לחלום כזה חלום, והוא רץ מיד לאחר שחרית לרב דסלר, לשאול אותו מהיכן בא החלום הזה. אמר לו הרב דסלר, "אתה אוהב את הבן שלך, אבל גם יש לך ניצוץ בנפש הפוך. הוא מעורר אותך בלילה, הוא מפריע לך לפעמים, הוא מוציא אותך מהשלוה שלך, והניצוץ הזה בנפש הוא זה שהביא את החלום רח"ל שאתה הולך להורגו". בוודאי שעיקר של אותו אדם היה שהוא אוהב את הבן שלו, והוא אוהב אותו הרבה, אבל האם הוא אהב אותו במאה אחוז? לא, היה גם צד הפוך בנפש. בוודאי מכך כך הגיע החלום של הלילה.

חלומות - גילוי הכוחות העמוקים שבלב

מי שלא רוצה לעמול ולברר את הדקות של הנפש שלו, בשבילו החלומות בלילה לפעמים הם דברים מועילים, ולפעמים הם דברים מפחידים. אבל מי שמבין שכל עניינו של אדם כאן בעולם זה לעבוד את הקב"ה, וחלק גדול מהעבודה של בורא עולם זה מכח ההכרה של עצמו, "מבשרי אחזה אלוה", והוא מבין שההכרה של עצמו יש בה הכרה חיצונית ויש בה הכרה פנימית, וההכרה הפנימית מורכבת מדקות לפנים מדקות - לגבי אותו אדם, החלום יכול לשמש ככלי גדול לעבודת ה'.

יש מעשה ידוע מהחפץ חיים שפעם הוא חלם שהוא נהיה עשיר, ולאחר מכן התענה תענית חלום. הוא אמר, "ממה נפשך. אם החלום הוא אמיתי ואני אהיה עשיר, אז גדול מאוד ניסון העושר, ואני מפחד מזה. ואם זה לא חלום אמיתי, אז למה חלמתי את זה? הרי ביום לא הרהרתי על זה, הרי שבהכרח זה נובע מעומק נקודת הנפש שזה מה שאני רוצה! על זה גופא אני צם."

בכל חלום וחלום שאנחנו חולמים אנחנו צריכים לבדוק את שלושת הדברים הללו: האם הרהרנו על הדבר ביום, ואם לא, אנחנו צריכים לחשוב שהחלום הזה בא מהמקום הפנימי שבנפש, שזה עומק הנפש. לדעת אם זה בא מהעשנים שהאדם אכל - לא תמיד אפשר, ולכן עיקר החשד שצריך שיהיה זה שזה בא מגילוי עומק הרצונות של הנפש. החלום מברר ומראה לאדם מה הם רצונותיו, לפעמים היותר גלויים, ולפעמים הרצונות היותר דקים והיותר נעלמים שבנפש.

עצות איך להקשיב אל דקיות שבנפש

מי שרוצה להקשיב לדקות של הנפש שלו, החלום הוא חלק מהמרכיבים איך להגיע לאותו מקום פנימי. נסקור בכללות ממש בקצרה בס"ד איך האדם יכול לגעת בנקודות הדקות של הנפש. לאחר שהסברנו והרחבנו את הצורך הגדול לגעת בדקות של הנפש, ולא רק בכללות של הנפש אלא בחלק היותר דק, איך מגיעים לנקודות הדקות של הנפש? בכללות הדברים ממש:

א) לימוד עמוק מאוד בדברי רבותינו, באופן של דרך מהלך ושיטה.

כל מי שלומד עמוק בדברי רבותינו בעלי המוסר, מדורות ראשונים ועד דורות אחרונים בכל הבתי מדרשות, הם היום עמלים לברר את הדקויות של הדק מן הדק. בפרט בדור אחרון, בספר 'מכתב מאליהו' של הרב דסלר, רואים את זה שם באופן גלוי מאוד, איך הוא היה עמל לברר מכח מה שהוא קיבל מרבותיו, את הדקויות של הנפש.

א"כ המהלך הראשון הוא בירור ע"י לימוד שיטתי עמוק, ללמוד את חלקי המידות ופרטיהם ודקותיהם. זהו נקודה הראשונה.

ב) זמן בכל יום להכרת הנפש

כמו שיש בני אדם שיש להם חוש נגינה דק יותר וגם יותר, יש בני אדם שיש להם חוש טעם יותר דק ויש כאלה שיש להם יותר גס, כן יש בני אדם שיש להם חוש הבחנה דק יותר להכיר את נפשם. מי שיש לו את אותו חוש, הוא צריך לזהות אותו, ואז הוא צריך לרכז את עצמו ולייחד לעצמו זמן להתבוננות עם אותו חוש, על מנת להוציא אותו מהכח לפועל.

אבל, בזה לא כל בני אדם שווים. במהלך הראשון שאמרנו, כל בני אדם לפי ערכם לומדים את הדקויות של הנפש לפי השגתם. החלק השני הוא נתלה בחוש הטבעי שהקב"ה נתן, וכל אחד יכול לחדד אותו לפי ערכו שהוא יחדד, אבל לעולם כל אחד יש לו את חלקו שלו בחוש הדק שקיים בנפשו.

ג) למצוא ידיד, ולברר נפשך עמו

החלק השלישי כל אחד ואחת אם אפשר להם למצוא ידיד (ולנשים, ידידה) שהם מבררים איתם יחד את הדברים, ופעמים רבות מאוד הליבון המשותף עם ידיד הקרוב לנפש שלהם, שמתאימים ומבינים אחד את השני, זה יכול

לפתח הרבה את ההבנה בכוחות הנפש וההכרה העצמית.

ד) שקט פנימי

אנחנו ממשיכים לחלק הרביעי בזה, אבל מדגישים עוד פעם, זה אחרי שהאדם בוודאי קיים את החלק הראשון: שהוא למד את הדברים בעיון בדברי רבותינו (ולא בספרים זרים, אלא בדברי רבותינו, ללמוד את הדברים בשיטתיות).

החלק הרביעי- מה שדובר כבר כמה פעמים, שהאדם צריך לייחד לעצמו זמן של לב, זמן של שקט, וכאשר האדם נכנס למקום הפנימי של נפשו מכח ההתבוננות ולאחר מכן מכח ההשקטה, כאשר הנפש מגיעה למקום השקט הפנימי, באופן טבעי רמת ההכרה שם גבוהה יותר, ובתוך השקט אפשר להרגיש דברים דקים יותר שלא מרגישים אותם שעה שעה, כאשר נמצאים בזמן של רעש. ככל שהאדם יכול להכניס לשקט עמוק יותר, אז הוא נכנס למקום עמוק יותר בנפש, למקום דק יותר בנפש, וע"כ הוא יכול להכיר את נפשו ביתר שאת וביתר עוז.

זה אחד מן הדרכים החזקות ביותר להכיר את העומק של הנפש ואת דקותה, ע"כ כניסה מכח התבוננות, ואחרי זה השקטה, (או השקטה מעיקרא, איש לפי צורתו), להגיע למקום שקט בנפש. ובמקום העמוק בתוך הנפש האדם, הוא חווה את נפשו יותר, בבירור יותר, בדקות יותר, ומשם מגיעה הכרה נפלאה מאוד, איש לפי ערכו והשגתו.

ה) מודעות בחיי יום, להמחשבות וההרגשים המתחלפים

החלק החמישי הוא אפילו שלא בזמן ההשקטה שעליה דובר בחלק הרביעי.

האדם, ככל שהוא חי יותר עם מודעות אישית, אז הוא יותר שם לב למחשבות שחולפות כרגע, ולהרגשות שעוברות כרגע מהר. יש מחשבות שהאדם חושב עליהם הרבה זמן, וכל אחד מודע להם, מי יותר ומי פחות. ויש הרבה מחשבות שעוברות באדם בכהרף עין, מהר, והרגשות שעוברות בכהרף עין, מהר. ככל שהאדם חי במודעות יותר, אז אפילו מחשבות שעוברות מהר מאוד, כעוף הפורח באוויר, הוא לאט לאט מזהה אותם ומכיר אותם, וגם ההרגשות שמגיעות וחולפות כהרף עין, הוא לאט לאט יכיר אותם.

ככל שהאדם חי עם מודעות יותר, הוא צריך להיות בהקשבה פנימית מתמדת, הן למחשבותיו

והן להרגשותיו, ולא לזלזל ולו במחשבה קלה שחולת במוחו, ולו בהרגש קל שעובר בליבו, ולהבין שהמחשבות וההרגשות הללו הם כמו "מים שצפים על פני השטח" - כלומר, הם הגילויים של עומק נפשו. ככל שהאדם חי במודעות יותר, אז הוא שם לב לאותם מחשבות דקות ולהרגשות דקות ואז ההכרה שלו בנפש הולכת ומתחדדת תמיד.

ו) הכרת עצמנו ע"י חלומות

החלק האחרון, והוא החלק שאיתו פתחנו שהוא עיקר הסוגייה של חודש כסליו, הוא ע"י הכח השינה. בשינה, האדם מתגלה במחשבותיו במוחו בליבו דברים דקים מאוד, שבמשך היממה רוב בני האדם לא יכולים לשים לב אליהם.

מי שעמל תמיד להכיר את נפשו בחמישה החלקים הקודמים שהזכרנו, השינה נותנת לו גילוי נוסף להכיר את עומק נפשו. הוא יכול לגלות בשינה דברים שהוא עצמו היה לו קשה להסכים שקיימים בעומק נפשו, אבל הוא חלם אותם, ואז ממילא הוא מנסה לברר יותר, וכשהוא יברר את זה, על דרך כלל הוא יגלה שזה לא בא רק מהעשנים של המאכל, אלא פעמים רבות מאוד זה יתגלה מכח דקות עומק הנפש שנמצאת בתוכו. ע"כ כן מתברר ששינה לא הפכה להיות דבר לבטלה, אלא היא הפכה להיות כלי חשוב מאוד להכיר את עצמו.

לסיכום

כל הדברים שנאמרו היום בס"ד, הם שייכים רק למי שרוצה לחיות חיים פנימיים. אבל לא רק שהוא רוצה לחיות חיים פנימיים, אלא שהוא באמת נכנס לתוך עולם פנימי. ומה שהוא נכנס לתוך עולם פנימי, זה לא כניסה ע"מ להישאר בפתח או קרוב לפתח, אלא זה ע"מ להיכנס יותר פנימה ויותר פנימה.

הדברים הללו הם לא כהתחלה של עבודה, אלא כהמשך למי שדרך במפתן הדרך לעולם הפנימי, והוא חושק תמיד להיכנס יותר. ואז ששת הדרכים הללו שהזכרו בכללות ממש אלו הם דרכים איך להגיע למקומות דקים יותר בנפש, פנימיים יותר בנפש, מאירים יותר בנפש, עד שהאדם צריך להגיע למקום הפנימי ביותר בנפשו.

צריך לזכור בהתחלת הדרך שהתכלית היא להגיע לבסוף למי שאמר והיה העולם, רק אנחנו עוברים את כל התהליך על מנת להגיע עד המקום הפנימי, אליו ית"ש.

יזכה אותנו הבורא ית"ש שנזכה להיות מאלו שמבקשים עולם פנימי, מאלו שמבקשים יותר את נפשם, כדרך להגיע לעצמם ומשם לקב"ה. אבל אני חוזר ומדגיש עוד פעם: לא לדלג בשום פנים ואופן על השלב הראשון, שהוא הלימוד העיוני דווקא בדברי רבותינו להכיר את שורשי המידות וחלקיהם. מכח כך, שנזכה לעלות יחד כל הכנסת ישראל, בסולם העולה בית אל, להכיר את נפשתינו, בבירור גמור יותר ועמוק יותר, ומתוך כך, להכיר את מי שאמר והיה העולם, לדבוק בו בשלימות אמיתית, יחד כולם.

שאלות ותשובות עם הרב

שאלה: חוץ מספר מכתב מאליהו שהרב אמר כבר, האם יש עוד איזה ספרים שהרב מציע ללמוד?

הרב: חוץ ממכתב מאליהו, זה תלוי במדריגות של האדם. אפשר ללמוד את הספר 'שפתי חיים-מידות', זה שני כרכים של ר' חיים פרינדלנדר. מי שיותר עמוק, יכול גם להיכנס לספר 'שיעורי דעת' של הרב בלוך. מי שעוד יותר עמוק, יכול ללמוד ספרי ר' ירוחם. מאוד מומלץ לקרוא את הספר 'המאורות הגדולים', שזה תולדותיהם של חכמי בעלי המוסר, מר' ישראל מסלנט עד הדור שלפנינו. גם הסדר של בית קלם אפשר ללמוד, ואלו ספרים שהוציא אותם הרב דסלר בדורינו, של בית המדרש של קלם, תורת קלם.

שאלה: כשעושים את הרשימה ומוצאים דברים שליליים בתוך עצמינו, מה לעשות איתם?

הרב: רושמים אותם רק ע"מ להכיר כמו מפה. אנחנו לא מדברים עכשיו על מה לעבוד. רק לרשום את כל מה שמכירים בנפש, כהגדרה כללית. עיקר נקודת הריכוז של הנפש צריך שתהיה בנקודות החיוביות, ולא בשליליות. לא להתעלם מהשלילי, אבל האדם צריך להיות מרוכז בחיובי.

שאלה: כשנשים מתבגרות, אז השינה יותר קשה להם, ויושנים פחות וקשה להירדם. האם יש סיבה רוחנית לזה?

הרב: הסיבה הרוחנית הפשוטה היא, שזמן השינה שבאדם זה זמן הסתלקות של המוחין וגילוי של הלב. ככל שהאדם נהיה יותר מבוגר, ובפרטות אישה- אז מתגלה יותר כח של לב. בלשון חז"ל, זה נקרא 'זקן מלא רחמים', אז הלב נעשה יותר רך. וכן על זה הדרך מצינו שחזן שניגש לעמוד צריך שיהיה מבוגר יותר על מנת

שיהיה לו לב יותר רך. ככל שהלב יותר רך, אז הנטייה של השינה כבר קיימת ביום, וממילא הצורך לישון הולך ונחלש.

שאלה: כשהרב אומר להתמקד יותר על החיובי, האם הכוונה דווקא חיובי בגדר שאם רוצים אלו רצונות אז שזה רצון ה' גם? או שחיובי זה לאו דווקא שמתאים לרצונו של הקב"ה?

הרב: כל רצון שהוא רצון של הקב"ה, הוא וודאי חיובי. יש רצונות של הנפש הבהמית, שהם לא מחמת מה שהקב"ה רוצה, וזה עצמו יש בו רצונות טובים ויש בו רצונות שליליים. ודאי שזה יכול לגלות גם את הרצונות הבהמיים שרוצים את הדבר לא מחמת שזה רצון ה', אלא מחמת עצם הרצון, וזה יכול לגלות את הרצון האלוקי. וזה גופא צריך בירור אם זה יכול לגלות את שניהם.

שאלה: אז מה הרב מתכוון כשהוא אומר להתמקד יותר על החיובי? זה דווקא רצונות, או גם מידות ודברים כאלה?

הרב: מי שמתמקד רק על הרצונות החיוביים ששייכים לקב"ה, הוא בדרך כלל מנותק מעצמו, כי האדם לא נמצא במדריגה שעיקר הרצונות שלו זה רק רצון ה', על דרך כלל. לכן חייבים להתמקד גם ברצונות הטבעיים, ולהוסיף על זה גם רצון שהוא רצון ה'. אבל להתמקד רק ברצון ה'- על דרך כלל זה דילוג במדריגת נפשו של האדם. מי שנמצא שם, אשריו וטוב לו, אבל רוב בני האדם לא נמצאים שם.

שאלה: לפי מה שהרב אמר מקודם בנוגע לשינה בנשים שהם מתבגרות, אז זאת אומרת שלפי זה אישה שהיא כמה זמן כל יום מתבוננת על עצמה, ממילא היא תצטרך פחות שינה?

הרב: ככל שהאדם חי גבוה יותר, אז לפעמים זה גורם לזה שהוא צריך פחות שינה. יש בני אדם שיש להן חולשה גופנים וכל מיני סיבות גופניות, שצורכות את השינה. אבל מצד עצם נקודת התפיסה הפנימית של הנפש, ככל שהאדם חי פנימה יותר, אז הסיבה שלו לצרוך שינה לפי מה שדובר הולך ונחלש. בוודאי שאנחנו בני אדם ואנחנו בעלי חומר ולעולם אנחנו צריכים לישון, ואומרים בחז"ל 'שבועה שלא ישן שלושה ימים מלקין אותו', אבל הצורך לשינה מסויימת בנפש הולך ונחלשת, ככל שהאדם חי יותר פנימי.

שאלה: זה שאלה כללית על כל העניין של העבודה. יש כאן חבורה של נשים שלומדים "חובת הלבבות", והם לומדים עכשיו "שער

עבודת האלוהים", ושמה הם לימדו שאי אפשר להגיע לנשמה עד שקודם מתקנים את המידות, קודם צריכים לתקן את הגאווה והתאוה ושאר המידות ואחרי זה אפשר להגיע לנשמה. אבל מהרב ומשאר הספרים וכל השיעורים של הרב, אני מקבלת הרגשה שזה לא בדיוק ככה, שאפשר להגיע לנשמה ועל ידי זה לתקן את המידות, ולא חייב להיות שקודם מתקנים את המידות ואחרי זה עובדים על הנשמה. איך זה מסתדר?

הרב: השאלה היא נכונה מאוד. החוה"ל היה אחד מן הראשונים, אבל מבואר בדברי רבותינו שבדורות האחרונים ככל שמתקרבים לזמן של ביאת משיח אז האור של הנשמה מאיר יותר בעולם. יש בזה נקודת מעלה וזה גם יכול להביא כישלון. נקודת המעלה היא, שאפשר להתקרב לנשמה יותר בקלות, מחמת שהאור של הנשמה מאיר. וזה מביא גם לנקודת אפשרות של תקלה, כי אז יכול להיות שהאדם ינסה להיכנס לעבודה פנימית בלי תיקון המידות, ויאיר לו אור הנשמה וע"י כן זה יגרום שנשמתו תיכנס למידותיו המלוכלכות, וכל עבודתו תהיה לא נקיה. האם זה נכון שיש איזשהי נטייה שמבואר יותר שהאדם קודם צריך לתקן את נפשו בשלימות ולאחר מכן להאיר את אור הנשמה? זה נכון. רבותינו עצמם אמרו שבדורות האחרונים האור של הנשמה מאיר יותר, ויוצר יותר פתח על מנת להגיע לנקודה הפנימית. צריך להשתמש בזה וגם לדעת את הסכנה שבזה, ולנסות בד בבד, לעבוד על המידות [יחד עם עבודתו להגיע אל הנשמה], וליזהר שלא יפול ח"ו עם עבודה זו.

שאלה: מה שהרב אמר בתחילת השיעור שהאיש נברא יותר בחכמה, מכח השכל, והאישה נבראה מהשינה, מכח הלב - האם לנשים כשהם לומדים ספרים כמו חוה"ל שמדבר יותר מה השכל אומר, האם להם זה לא בדיוק המהלך המדויק, ולהם כדאי ללכת במהלך שעובד יותר מהלב ולא מכח השכל כ"כ?

הרב: באופן כללי מאוד, ההגדרה היא נכונה. אבל אם הולכים עם לב בלי שכל בכלל, אז זה לא יכול להצלח. יתר על כן, הבעיה שבה עסקו רבותינו היא, שבדורות האחרונים הנשים משתמשות עם השכל במקומות אחרים, כן, ברגע שמשמשים במקומות אחרים עם השכל, אז הם מעוררים את כח השכל שלהם, ואם הם לא יכניסו את זה לקדושה, אז ממילא יהיה בזה נקודת הפרעה. אם הם לא היו מעוררות את השכל בשום דבר אחר, אז העבודה היתה יותר קרובה ללב. אחרי שהם עוורו את השכל בדברים

אחרים, אין ברירה אלא להשתמש עם אותו כח של שכל שהם עוררו גם לקדושה. עדיין בכללות אצל רוב הנשים כח הלב נשאר יותר חזק מכח השכל, ועיקר העבודה היא עבודה של לב, ופחות יותר עבודה של שכל. בוודאי שדברי רבותינו שנטו יותר לשכל זה נטה יותר לדרך של אנשים ולא לדרך של נשים, אבל מכיון שרוב הנשים בדורינו השכל שלהם משתלב במקומות אחרים, צריך את אותו כח של שכל כפי שיעור השכל שהם כבר כן משתמשים איתו ולהתשמש בו בקדושה.

שאלה: בספר של ר' חיים פרינדלנדר יש חלק שם על "עדים זוממים", האם זה גם חלק מהלימוד להנשים, או יש לדלג על זה?

הרב: כל נקודה שקשה לאיש לפי ערכו, נשים ידלגו על זה. אי אפשר לתת הכוונה אחידה. כל נפש משתנה, אבל כל נקודה שקשה, ידלגו. יש כמובן כיוון שסוף כל סוף זה ספר שנכתב לבחורים בשיבה קטנה ולא ניתן לבנות בסמינר, בוודאי שיביו נקודות פה ושם שהן קשות. הרב דסלר מדבר בשפה יותר קלה. אם קשה לה, אז שתלמד עלי שור.

שאלה: כל המהלך הזה של הבנת עצמו להכיר את הרצונות והמידות, האם זה כבר עכשיו הכרת הנשמה, או שהנשמה זה מקום הרבה יותר עמוק, שקודם צריך לעבור הרבה תהליכים של הכרת עצמו עד שמגיעים לשם?

הרב: הצד השני הוא הנכון. מתחילים מהכרה של הנפש הבהמית, לאחר מכן הנפש האלוקית, לאחר מכן הרוח. להגיע לנשמה, זה רחוק.

שאלה: כיוון שהנשמה זה דבר מאוד עמוק, כמו שהרב אמר, האם שייך בכלל שאדם שהוא עבר את כל הדברים האלה שיהיה איזה שהוא חיבור לקב"ה, להרגיש מחובר לקב"ה ומחובר למקומות עמוקים, או שלא שייך כזה דבר בכלל?

הרב: בוודאי ששייך. כל מה שנאמר בהתחלה, הכוונה שבנין של דבר באופן שלם אז בונים אותו מלמטה למעלה, וודאי שיש ניצוצות של המקום העליון שמאירים למטה. רק אי אפשר להבין אותם ברור עד שמגיעים פנימה יותר. לכל אחד יש גם את הניצוץ של הנשמה, ומכח כך הוא גם יכול להתחבר לקב"ה. זה יכול להיות מכח פשיטות של תמימות עמוקה, או זה יכול להיות מעומק של תפילה, או זה יכול להיות מעומק של שיחה [עם הקב"ה], זה יכול להיות מעומק של אהבה [להקב"ה], אבל עדיין כללות הנפש לא נמצאת שם. יש בקע מסויים שדרכו האדם מתחבר. דומה למה שדיברנו מקודם, שכיוון שאור הגאולה מתקרב, לכן האור של הנשמה יותר מאיר, ולכן גם יותר קל למצוא נקודות שדרכם אפשר להתחבר. אבל אי אפשר לומר ששם האדם נמצא. אבל האור מאיר שם באופן חזק והוא יכול דרכו להתחבר, אבל כללות המדריגה שלו היא למטה, ולכן העבודה של המידות היא מתחילה מלמטה למעלה, בצורת בניין מסודר.

אפשר להתחיל עם עבודה של נשמה, אבל זה דרך יותר מסוכנת. יש בני אדם שמחמת שאין להם כח להתמודד עם הנקודות הנמוכות, אז הם לא יעשו כלום. אז אתה נותן להם את האפשרות להתחיל מלמעלה. יש בני אדם שהבקע העליון שלהם חזק ומאוד, וקשה להם להתחיל מלמטה, ואז הם מתחילים מלמעלה. יש בני אדם שהנטיה שלהם תמיד להתחיל מהצלחה, אז הם מתחילים מלמעלה. אפשר להתחיל מלמעלה, אבל זה נקודות שיש בה הרבה מאוד סיכון. כשמדובר על סדר עבודה בנוי, אז זה מתחיל מלמטה למעלה, בצורה מסודרת, זה היה עיקר רוב הדרך במשך כמה דורות של רבותינו. היה גם כאלה שדרכו בדרכים יותר עליונות, שבדקות אלו דרכים יותר מסוכנות.

שאלה: לפני שאני מתחילה את העבודה, אני מנסה בדרך כלל להרגיע את עצמי. אני עושה את זה על ידי שאני מתחברת לקב"ה. חושבת על פסוקים על הקב"ה, על ה"אין סוף", וזה מרגיע אותי, ובאמת אני מרגישה מחוברת. האם ההרגש הזה שאני מרגישה זה באמת רגש של נשמה של משהו עמוק? או שזה רק פשוט היכי תמציי להרגיע, ויש רבדים הרבה יותר עמוקים ממה שאני מרגישה ויש משהו מלמעלה?

הרב: אני לא מכיר באופן אישי [את המדוברת] שאני יכול לענות. אבל בדרך כלל זה, הרגש שיש בו נקודה מסוימת פנימית, מחמת שיש בקע [מסוימת בנפש שיכול כל אדם להתחבר שם]. אבל האדם לא נמצא שם אלא לרגע אחד, ואז הוא יכול להתחבר לאותו מקום. יש עבודה שמגיעה מלמעלה, לחיות שם באופן קבוע, אבל לאדם שלא תיקן את עצמו מלמטה, זה מאוד מסוכן. להתחבר מידי פעם למקום עליון זו, כן, אבל צריך לחזור מלמטה לתקן את הכל.

שהדברים יהיו ברורים: לעבוד מלמטה, בלי לגעת בנקודות העליונות להתחבר לקב"ה, זה קשה מאוד לרוב בני האדם, ובפרט בדורינו אנו. לכן כל אדם צריך להתחבר לקב"ה מהמקום שבו הוא נמצא, ובמקביל לכך, לאחר מכן לעבוד מתתא לעילא. החיבור לנקודה הפנימית, איש לפי ערכו. באמת פעמים זה חלקו דמיון, פעמים זה יותר אמיתי. אבל גם אם זה דמיון, סוף כל סוף הוא מתחבר בנקודה מסוימת לקב"ה, והלוואי שאלה יהיו כל הדמיונות של כולם. אבל לבנות את כל העבודה בסוף רק על החלק הזה, בשום פנים ואופן לא. אם זה הנקודה שמרגיעה את הנפש ולאחר מכן חוזרים לעבודה לפי המדריגה שבו היא נמצא, זה בסדר גמור, אם מבינים שזה רק סדק שדרכו נוגעים באותו מקום. אבל חוזרים בחזרה למקום האמיתי של עבודת הנפש, ומשם עובדים לתקן אותה זה הצורה השלימה והנכונה.

תיקון כח הריכוז בחניות ספרים בארץ ובחו"ל עכשיו

בדורנו ישנם קשיים רבים של קשב וריכוז, יותר מכל דור אחר. קשיים אלו מצויים בקרב ילדים, בני נוער ומבוגרים כאחד. אמנם חלקם נובע מבעיות מולדות המצריכות טיפול תרופתי כזה או אחר, אך ברוב המקרים, הם נובעים מצורת חיים בלתי מתוקנת, המפקיעה את יכולת הריכוז הבסיסית של האדם. ובאמת, ישנן עצות רבות כיצד לטפל בקשיים אלו, אך רבות מהן חיצוניות וחלקיות. וכל עוד הבעיות השורשיות אינן באות על פתרונן, במשך הזמן הקשיים חוזרים ושבים. ואשר על כן, ספר זה מבאר, על פי חלוקת ארבעת היסודות לארבעה, שש עשרה בעיות שורשיות המולידות את רוב רובם של קשיי הקשב והריכוז, ומביא את הפתרונות המתאימים להן. וכאשר יפעל האדם, על פי המתבאר בספר, לתקן את הבעיות השורשיות הנוגעות לו בעיקר, הקשיים הנובעים ממנה יעלמו כמעט כלא היו. ועל ידי תיקון כח הריכוז תהיה ביכולתו של האדם להתחבר כראוי לזולתו, לעם ישראל, לתורה הקדושה ולה' יתברך שמו.





בחניות הספרים עכשיו

נפש האדם עשויה רבדים רבדים - שכבות שכבות, והכניסה לרובדי הנפש על ידי מהלך של הכרה עצמית והעצמת הנפש היא המפתח לחיים הטובים, ובמילים חדות יותר - היא המפתח לעצם החיים.

בכדי לחיות, עלינו לעבוד את הבורא יתברך ולקיים את מצוותיו, לבנות לעצמנו צורת חיים נכונה, מתוקנת ומלאת חיות ושמחה, להוציא את כוחותינו מהכח לפועל ולפתור את בעיותינו. כמו כן, עלינו להביט אל פנימיותנו, ולהיות באחדות - עם עצמנו, עם זולתנו, ועם בוראנו.

והדרך לכך הינה; הכרה עצמית ועבודה מעשית של העצמת הנפש בצורה מובנית, יסודית, היקפית ועקבית. וזה עיקר מגמתו של ספר זה - הדרכה מעשית להכרה עצמית והעצמת הנפש. כשמו - כן הוא.

בנוסף, ספר זה הינו הפתח הראשי למערכת שלמה של דרך "ארבעת היסודות", הכוללת מספר חלקים, שתכליתה לאפשר לאדם להתחבר לעצמו במקום בו הוא נמצא, ומשם להתקדם הלאה בבניית צורת החיים הנכונה לו - על כל המשתמע.

סדרת הספרים 'ארבעת היסודות', אשר ספר זה הינו הראשון והבסיסי שלה, מהווה תמצית מעשית של משנת החיים המתבארת בספריו ושיעוריו של מחבר סדרת הספרים 'בלבבי משכן אבנה'.