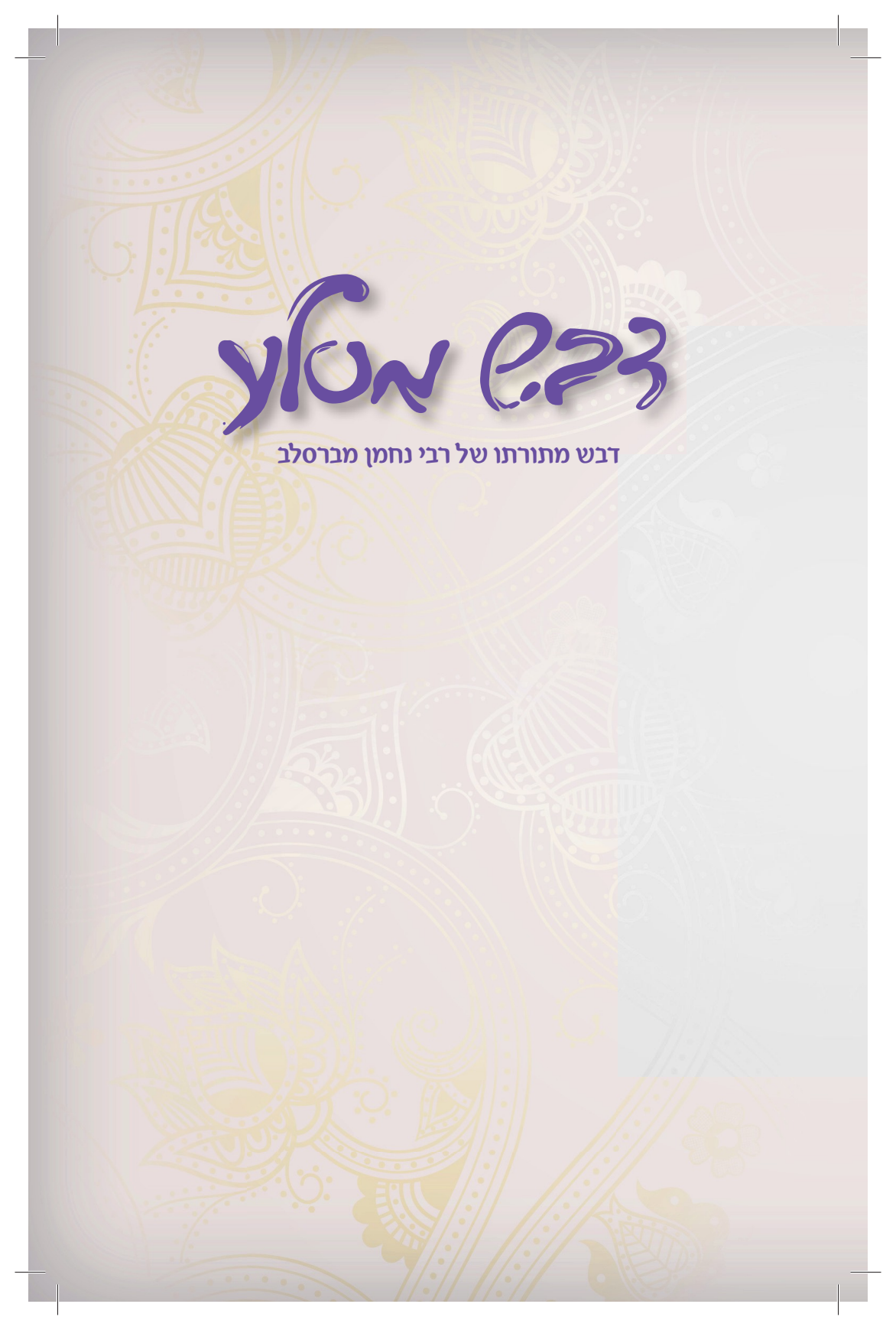




דבש הטל

דבש מתורתו של רבי נחמן מברסלב



בעזרת ה' יתברך

דבש הטל

שיחות מלאות חכמת חיים,
להחיות בהן את נפשנו
העייפה והצמאה מקשיי החיים

ספר ובו מעט דבש מתורתו
של הנחל נובע, מקור חכמה,
רבנו נחמן בן פייגא מברסלב

אברהם ציון סייג

דבש מסלע

אברהם ציון סייג
איורים: אוריאל ברקוביץ

Avraham Zion Syag
Honey from the Rock

Illustrated by Oriel Berkowitz

עורך אחראי: דב איכנולד
הפקה: בתיה בודנר

עריכה לשונית: ציפי פינגלה
עיצוב גרפי: הסטודיו של נרי
לוחות, הדפסה וכריכה: דפוס כתר

דואר אלקטרוני של המחבר hh@breslav.co.il
לצפייה או שמיעת השיעורים של המחבר: www.breslav.co.il

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר - כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

כל הזכויות שמורות © תשע"ב (2012) למשכל - הוצאה לאור מיסודן של ידיעות
אחרונות וספרי חמד | ת"ד 53494, תל-אביב 61534 | דוא"ל: info@ybook.co.il

All Rights Reserved © 2012

Miskal - Yedioth Ahronoth Books and Chemed Books | P.O.B 53494, Tel Aviv, 61534 - Israel

דואנקוד: 362-4498 | מסת"ב: 978-965-545-434-5 | נדפס בישראל תשע"ב 2011 Printed in Israel

תוכן העניינים

הקדמה - 4

פרק א - כדאי לצחוק בחיים 7

פרק ב - האהבה עושה אושר בלב 31

פרק ג - לראות רק טוב 51

פרק ד - אישה טובה - מתנה טובה 71

פרק ה - קח הכול בקלות 87

פרק ו - קן האושר 109

פרק ז - לא עליך המלאכה לגמור 135

פרק ח - פתרון הצרות תלוי בשכל 149

פרק ט - שלום בספארי 169

פרק י - גאולת הנפש 191

סוף דבר - 212

הקדמה

אומר רבי נחמן: "אין אתם צריכים כי אם לתת אבנים וסיד ואני בונה מהם בניינים נפלאים ונוראים" (חיי"מ רצג).

דבריו אלה מכוונים לבניין הדעת שלנו. בניין הדעת הוא בניין הלב, שיהיה ראוי לחוות את גן העדן שבו אנו נמצאים. גן העדן או הגיהנום מתחילים כבר בחיינו בעולם הזה, והכול הוא בהרגשת הלב. רבי נחמן אינו מבקש שנייצר את האבנים ואת הסיד על מנת לבנות לנו בניין נפלא, אלא רק להגיש אותם.

האבנים והסיד הבונים את דעת האדם הם ניצוצות של שכל, ידיעות חדשות, תובנות שלא ידענו על קיומן ורבי נחמן ייצר בשבילנו. כל שהוא מבקש זה להגישם אל התודעה שלנו – והבניין כבר ייבנה ממילא. במילים אחרות, רבי נחמן מבקש שנעשה לעצמנו כעין 'שטיפת מוח', שנשטוף ונצחצח את המוח מכל הניצוצות של השכל המוטעה, מכל הידיעות שנצרבו בתאי מוחנו, ששם הם מתבשלים ויורדים אל הלב, ומתבטאים בכעסים, בדאגות, בפחדים, בעצבות, והרי כל אלה הם מקצת החוויות שחווים בגיהנום. לעומת זאת, עלינו לצרוב במוחנו ידיעות שיכניסו את לבנו לעולם של אושר ושמחה, ביטחון ואמונה, יישוב הדעת ואהבה, והרי אלה הם מקצת החוויות שחווים בגן עדן.

נמצא שעל מנת להשיג את התוצאה הזו, עלינו רק לקרוא את הכתוב פה שוב ושוב, כדי שטיפי השכל שלו יחרטו בתודעתנו. **ומובטח, שבכל קריאה נוספת יתגלו לקורא תובנות נוספות שלא נראו לו בקריאה הראשונה.**

מסופר שכאשר הגיע רבי נתן, תלמידו של רבי נחמן, בפעם הראשונה ללמוד אצל רבי נחמן, אמר לו: "זרוק את השכל ואני אתן לך שכל חדש." יש לשים לב, רבי נתן היה בחור בשנות העשרים לחייו, גאון הבקי בש"ס ובפוסקים, מועמד להתמנות לאב בית דין, ולאחד כזה אמר רבי נחמן: "זרוק את השכל!" כל שכן אנו, הטעונים תובנות שונות ומשונות שתוצאותיהן העצבות והריקנות, ודאי שעלינו 'לזרוק את השכל'.

מכאן נוכל להבין שמהות האדם, דרך חשיבתו, התנהלותו, הרגשותיו וחוויותיו תלויות בתובנות הצרובות במוחו.

קראתי לחיבור זה "דבש מסלע" על פי אחד הפסוקים בשירת "האזינו", שבה מזכיר משה רבנו לעם את כל הטובות שעשה עמהם הקדוש ברוך הוא במסלול חייהם. אחת מן הטובות: יִרְכְּבֶהוּ עַל-בָּמֹתַי אֶרֶץ וַיֹּאכַל תְּנוּבַת שְׂדֵי וַיִּנְקְהוּ דְּבַשׁ מִסְּלַע וְשָׁמֶן מִחִלְמִישׁ צוּר" (דברים ל"ב א').

מסביר רבי נחמן (ליקו"א כ'), שהדבש שבו היניק משה את ישראל הוא הדעת, התובנה, הם מימי התורה שהוציא להם מן הסלע. והסלע הוא הלב העליון, הלב של הקדוש ברוך הוא, כלומר תובנה הבאה מתורה של לב, של חום ואהבה, של חסד, של רחמים, של מתנת חינוך. כאשר צמאו ישראל למים, ביקש הקדוש ברוך הוא ממשה "דבר אל הסלע", דבר אל הלב שלי, דבר אל הרגש שלי, כלומר תן להם תורה של חום ואהבה, ומשה טעה והכה בסלע, כמי שלוקח דבר בכוח על ידי מידת הדין, ופעולה זאת אינה תואמת את יופייה של תורת החסד, ועל זה נענש שלא נכנס לארץ.

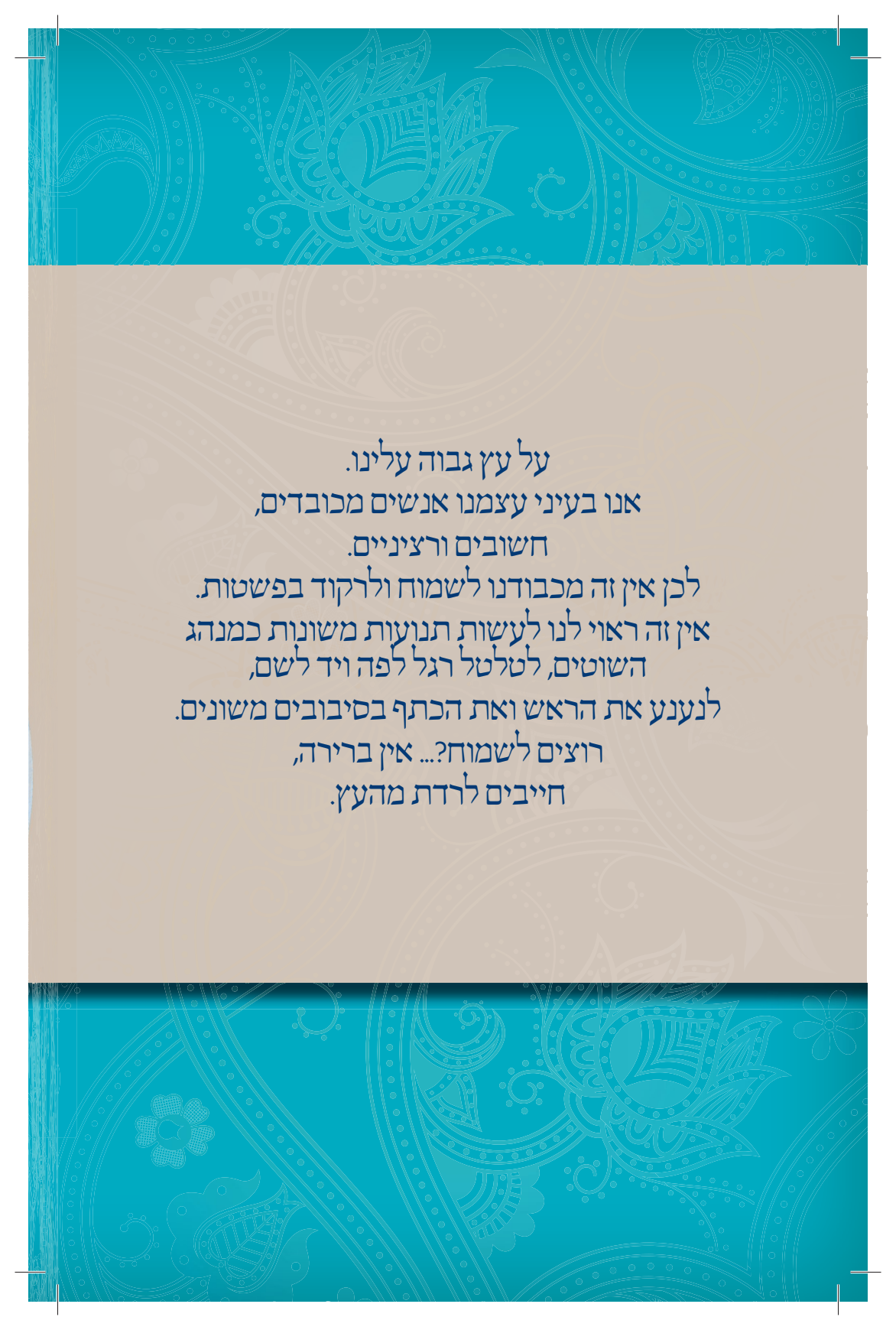
אני הכותב נהגתי כמו התינוקות המחקים את הגדולים. באתי בפשטות ובתמימות לדבר אל הלב של הקדוש ברוך הוא, בתפילה ובתחנונים, בזכות רבנו, שיזכה אותנו לתורה של דבש, חסד ואהבה, לרוות את צימאון נפשנו, כי כבר התקיימה בנו הנבואה: הִנֵּה יָמִים בָּאִים נֹאֵם ה' וְהִשְׁלַחְתִּי רֶעֶב בָּאֶרֶץ לֹא רֶעֶב לָלֶחֶם וְלֹא צָמָא לְמַיִם כִּי אִם לְשִׁמְעַת דְּבָרִי ה' (עמוס ח').

טעמתי בקצה המטה אשר בידי מעט דבש (שמואל א' י"ג), מתורתו הנפלאה של רבי נחמן מברסלב, ואותה כתבתי. כל מה שכתבתי ואת אשר אכתוב בחלקים הבאים, אם יזכני הקדוש ברוך הוא, הכול הוא רק המעט שאני התינוק הצלחתי לינוק מדדי חכמתו של הנחל נובע מקור חכמה. אך תהילות לאל, גם המעט הזה יש בו כוח להחיות אותי ואת כל בני העולם לנצח נצחים, לתת ללומדים תורתו חשק לחיות. כמו שאמר בעצמו (חיי"מ שם): "העולם לא טעמו אותי כלום עדיו. אלו היו שומעין רק תורה אחת שאני אומר עם הנגון והרקוד שלה, היו כלם בטלים בבטול גמור. הינו כל העולם כלו, אפלו חיות ועשבים וכל מה שיש בעולם, הכל היו מתבטלין בכלות הנפש מגדל עצם התענוג המפלא והמפלג מאד מאד."

אברהם ציון סייג



פער א'
כזאי ארז האן
פארוואס



על עץ גבוה עלינו.
אנו בעיני עצמנו אנשים מכובדים,
חשובים ורציניים.
לכן אין זה מכבודנו לשמוח ולרקוד בפשטות.
אין זה ראוי לנו לעשות תנועות משונות כמנהג
השוטים, לטלטל רגל לפה ויד לשם,
לנענע את הראש ואת הכתף בסיבובים משונים.
רוצים לשמוח? ... אין ברירה,
חייבים לרדת מהעץ.



כצא לצחוק בחיים

אומר רבי נחמן מברסלב: **השמחה היא עולם החירות**.¹

כי כשאנו נמצאים בשמחה השכל שלנו הופך לחופשי, חופשי ולא כלוא בתוך עולם הדמיונות. כי הדאגות, הפחדים, השנאה, הכעס, וכל שאר המחשבות הרעות והטורדניות שעוברות לנו בראש, הם הדמיונות העוטפים את השכל האמיתי, ומהווים מסך עבה, המונע מהשכל לתפקד כראוי ולראות את יפי החיים, את גן העדן הנפלא שברא לנו הקדוש ברוך הוא.

איננו מצליחים ליהנות מהשמים הכחולים שמעלינו. מזמן לא ראינו את הירח והכוכבים. אנחנו לא שמים לב, שאנו מתהלכים בגן נפלא של אילנות ופרחים מלבבים. עינינו חשוכות ואין אנו רואים את שלל הצבעים הססגוניים שבעולמנו. אין אנו שומעים את הנגינה הנפלאה של הבריאה, את שירת הציפורים, שירת העשבים, נגינת הרוח וגלי הים. חושינו לא קולטים את הריחות הטבעיים והמהנים הקיימים סביבנו.

ומעל הכול, אין אנו שומעים את קול האלוקים מתהלך בגן לרוח היום – איננו יודעים כלל על קיומם של הנאות רוחניות נפלאות, הנאות אלוקיות: לקלוט את נגינת הבריאה, כיצד הקדוש ברוך הוא פורט על מיתרי הקול של הציפור ומנגן. לקלוט שהוא עומד מאחורי משב הרוח ושירת העשבים. לקלוט שכל הקולות והצלילים מדברים אליך. לקלוט שהוא מאחורי הכול. וכל זה, כאמור, מפני ששכלנו נאטם על ידי המחשבות החיצוניות המטרידות אותנו ללא הרף. כי הכלל הוא, **שעל מה שהאדם חושב ברגע מסוים, שם נמצאת כל מהות האדם**.²

אם נחשוב על חוויות ימי הילדות, ניזכר כיצד אז כן הצלחנו להרגיש את כל היופי של הבריאה. כי אז היה מוחנו נקי ומזוכך.

איזה הנאה הייתה לנו למראה ציפור, חתול, נמלה... איזה כיף היה לנו לקום בבקר ול'הריח' את האוויר החדש... ליהנות רק מלראות את האור.... את היום החדש... את הירוק... את התכלת...

השמחה היא הציווי הקשה ביותר לביצוע מכל הציוויים שציוונו הקדוש ברוך הוא, כי כאמור, לשמחה מצויים אויבים רבים כדוגמת המחשבות הרעות, הדאגות, הצרות והייסורים.

וגם אם לפעמים אין לנו דאגות, אנו מתחילים לחטט ולחפש אחר חסרונות חבויים, כדי שיהיה על מה לדאוג ולהצטער. כי מרוב ההרגל, משונה לנו אם יש איזה יום נקי מדאגות.

מתחילים להשוות עצמנו לאחרים כדי למצוא את הדברים שחסרים לנו. מתחילים להשכיב את מיודעינו על שולחן הניתוחים, לנתח ולחפש אחר הפגמים שלהם. מסרבים לקבל באהבה את המציאות שניתנה לכל אחד לפי תכליתו, רוצים מציאות אחרת. רוצים לשחק תפקיד אחר על במת ההיסטוריה, ורוצים שההיסטוריה, ההצגה על הבמה, תהיה אחרת מהתכנית המקורית. כל זה מרחיק אותנו מהשמחה.

אומר רבי נחמן מברסלב, שהעצה לזכות להיות בשמחה היא פשוט להיות בשמחה¹. זרוק מעליך את ההיגיון שלך, את החשבונות, את הבלבולים, את השאלות, ופשוט תחיה. תחיה את הזמן הקצוב לך כמו ילד קטן, בלי חשבונות, הרי אתה חי – תשמח!

בואו נתחיל בזה מיד. נשמע איזה זמר, נצטרף אליו בשירה וניגון, נעמוד לרקוד לקול הניגון...

אבל קשה!

כי ההיגיון בעצמו מפריע לנו לשמוח. מה פתאום לשמוח כשיש כל כך הרבה חסרונות ודאגות? זה לא הגיוני. כשיש חסרונות הכי מתאים להיות עצובים. זו התובנה המונחת לנו בראש: לא די שיש צרות, כדאי להוסיף על זה גם עצבות?!

הפה מסרב לפתוח בשירה, הרגליים כבדות, לא מצליחות להתרומם, הראש ממשיך להתעקש להרהר דווקא בצרות, בבעיות, בעצבות. ננסה שוב... ושוב... ושוב... נכריח את עצמנו, נתגבר על העצבות, ננצח אותה. נקיים את ה"מצווה הגדולה להיות בשמחה תמיד".

תמיד – אף על פי שהמצב הוא כמו שהוא.



המאמין בקדוש ברוך הוא,
חיו טובים מאוד.
כי אפילו כשעובר עליו
ח"ו איזה צרה,
אזי הוא יכול להחיות את עצמו
בקדוש ברוך הוא.
כי בוטח בו שהכול לטובה,
כי כוונתו היא בוודאי לטובה.



למה השואה תמיד שמה?

קורה שאנו נמצאים באיזו שמחה של מצווה, כמו חתונה, ואנו נדבקים לכיסא. מנסים לקום, לזוז ימינה ושמאלה, אולי נצליח להתנער ולהצטרף לרוקדים, אך אין הדבר עולה בידינו.

לפעמים, גם כשאנו לבד, אין אנו מצליחים לקום ולרקוד, לקפוץ קצת ולדלג מעל קרקעית כדור הארץ. להתרחק ולו במעט, מן החומריות, מן החושך והדיכאון של יסוד העפר כדי להתעלות לרוח, לשמחה.

ולמה? ... מרוב בושה. עלינו לדעת שבושה זו, שורשה במידת הגאווה ואין בושה זו בבחינת "בושת פנים לגן עדן".¹

עלינו על עץ גבוה, ולכן אין זה מכבודנו לשמוח ולרקוד. אנו בעינינו אנשים מכובדים, חשובים ורציניים, שלא מתאים להם לעשות תנועות משונות כמנהג השוטים. לזרוק רגל לפה ויד לשם, לנענע את הראש והכתף בסיבובים מצחיקים וכו'.

רוצים לשמוח? ... אין ברירה, חייבים לרדת מהעץ.

לכן, העיקר הכי גדול שהציע רבי נחמן מברסלב, זה לעשות ענייני שחוק ושטות – 'מילי דשטותא', קפיצות וריקודים, לשחק עם ילדינו, לספר בדיחות, לעשות עצמנו כשוטים². מובן שכל זה בתחום הטעם הטוב, בלי ביזיון וחילול השם, חס ושלום.

"עקר ישוב הדעת
הוא על-ידי שמחה,
כי על-ידי השמחה
יוכל להנהיג את המח ברגלנו"
קיצור ליקוטי מוהר"ן ח"ב

קח שמחה בהלוואה

מספרים בשם רבי נתן
(תלמידו של רבי נחמן מברסלב).
שפעם אחת דיבר
מגודל מעלת השמחה וחיובה.
שאל אותו אחד:
"ומה אעשה
ואין לי ממה לשמוח
לרוב צרותי ויגונותי?"
ענה לו רבי נתן:
"אם כן,
בינתיים תלווה לעצמך שמחה
מהשמחה העתידית שתהיה לך
כשהקדוש ברוך הוא
ייתן לך דברים טובים
ויושיע אותך מצרותיך.
שמח כבר עתה בזה."

עצבות אנה

אחת הסיבות לעצבות היא פחד. לפעמים מקננת בלבנו הרגשה לא נעימה של פחד סמוי, פחד שאין לנו יודעים ממה הוא נובע. נדע, כאשר עושה האדם דבר טוב, מידת החסד מתלבשת עליו ומקיפה אותו. ואילו כאשר הוא עושה מעשה שאינו טוב, או איזו טעות, מידת הדין מתלבשת עליו. והיות שאין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא, כל אחד מאיתנו עושה טעויות, מיד נכנס לנו פחד בלב שהוא פועל יוצא של מידת הדין.

וכדי להמתיק את הדינים והפחד הזה מעלינו, אנו צריכים להיות פחות בולטים בשטח, כי מה שבולט הוא יותר פגיע. ולהיות בולט, פירושו להיות בעל גאווה, לדמיין שאני גדול יותר מכולם. לכן, כשאדם רוקד בתנועות משונות כמו השוטים, ועושה שאר 'מילי דשטותא', בזה הוא משפיל גאותו, ואז מידת הדין יורדת מעליו, והשמחה מתחילה להתפשט ברמ"ח איבריו. במילים אחרות, העצבות באה מגאווה והשפלתה מביאה את השמחה.

בעצה זו נהג רבי נחמן מברסלב ז"ל, כמובא בסיפור נסיעתו לארץ ישראל. כשהגיע לנמל איסטנבול, הבין שאין לו סיכוי להיכנס לארץ עקב מידת הדין, המניעות והקטרוגים שהיו עליו. לכן התנהג בקטנות דקטנות כמו תינוק. החליף את בגדי הרבנים ולבש בגדים קרועים, התהלך יחף ועשה ענייני שטות, שיחק עם הבחורים שהיו בנמל איסטנבול משחקי נערויות, דו-קרב וכדומה. וכל זה במטרה לא לבלוט בשטח כאדם גדול אלא להיות אדם פשוט.

כמו כן, מספר תלמידו רבי נתן:

"וְאָמַר בְּעַצְמוֹ: בְּזֹאת הַשָּׁנָה (תקס"ג) רָקַדְתִּי הִרְבֵּה. וְזֶה הָיָה מַחְמַת שְׂבָאוֹתוֹ הַשָּׁנָה נִשְׁמְעוּ הַגְּזֵרוֹת שֶׁקֹּרִין 'פּוֹנֶקְטִין', שֶׁהֵיוּ רוֹצִים אֲזַלְזֹר עַל יִשְׂרָאֵל, חֹס וְשָׁלוֹם, וּמַחְמַת זֶה רָקַד כְּמָה פְּעָמִים, כִּי עַל-יְדֵי רִקּוּדִין מַמְתִּיקִין הַדִּינִים וּמַבְטְלִין הַגְּזֵרוֹת.. '"

”צריכים לשמח את עצמו
על ידי מילי דשטותא (ענייני שטות)
ומילי דבדיחותא.
לעשות עצמו כשוטה כדי לבוא לשמחה.
שכל החיות בגוף ונפש תלוי בזה.”

קיצור ליקוטי מוהר"ן ח"ב ח"ו

אמונה שהכל בטבע

כדאי מאוד שנחנך את עצמנו להאמין, שכל מה שקורה בעולם בכללות
ובפרטות אינו נעשה במקרה, אלא הכול מכון מהקדוש ברוך הוא לטובת
ברואיו, לצורך התכלית שלשמה נבראו ואף על פי שלפעמים הטובה הזו באה
עלינו בצורה לא נעימה.

כך רצונו שיהיה, כמו שאנו רואים במציאות, ואי אפשר להבין זאת בהגיון
האנושי.

האמונה צריכה להיות אמונה פשוטה בלי שום חכמות, כי אי אפשר להבין
את מחשבותיו, תכניותיו ודרכיו של הקדוש ברוך הוא. כי אם היינו מבינים
אותו, היינו במדרגתו, מהסיבה שכדי להבין משהו צריכים להיות לפחות
במדרגתו.”

עלינו לחנך עצמנו להאמין שכל מה שנעשה בעולם, נעשה כדי להוביל אותנו
לתכלית טובה ונפלאה. אל לנו להאשים את עצמנו בכלום כי גם אנו פועל
יוצא של מהלך אלקי. הוא זה שדאג להפוך אותנו ממצב של אין למצב של יש,
לכן הוא זה שידאג לקיומנו לנצח נצחים. חיינו נצחיים והמוות הוא רק דמיון
שניראה כך בעיני הנשואים⁵. לא לפחד משום דבר כי אנו בידיו הטובות. לא

לערב את ה'אני' שלנו בשום דבר, לחיות בפשטות ולא כמנהלי העולם, שיש בידם כביכול, תובנות איך צריך להתנהל העולם. אין השכל האנושי מספיק גדול כדי לדעת איך להנהיג את העולם לפרטיו ופרטיו פרטיו, כמו שאומר רבי נחמן: "שכלם אין כל כך גדול להחיות מלכותם".
כשנחיה בצורה כזאת בוודאי יוסרו כל הפחדים והדאגות המונעים את השמחה. כשאדם שמח, דעתו מתרחבת, והעולם נראה לו בוורוד, כי מה שהכול נראה לנו שחור, זה בגלל צמצום המוח.

"עֵקֶר הַפֶּחַד שֶׁל הָאָדָם הוּא,
שֵׁשׁ דְּבָרֵי אֶצֶל הָאָדָם (בתוכו)
שֶׁמֵּאוֹתוֹ הַדְּבָרִי הוּא מִתְפַּחֵד"

שיחות הר"ן פ"ג

"... בטח בקדוש ברוך הוא!
כי לא יעזוב אותך.
כי כל מה שעובר עליך,
הכול לטובתך...
ויש עניין שיתהפך הכול לטובה"

רבי נחמן מברסלב מ. נפש ל"ו

ב'חכם' אחד שהלך לחפש את מזלו בעולם.

מעשה

יום אחד הגיע ליער ופגש בארי.
שאל אותו הארי: "לאן מועדות פניך?"
ענה ה'חכם': "לחפש את מזלי."

"אם תמצא את מזלך, שאל היכן מזלי, כי אני חולה אנוש ולא מצאתי תרופה למחלתי."

המשיך ה'חכם' בנדודיו, ויום אחד ישב לנוח בצל אחד העצים.

פתאום שאל אותו העץ, "לאן אדוני?"

"לחפש את מזלי", ענה ה'חכם'.

"אם תמצא אותו", אמר העץ, "שאל אותו על מזלי הרע, מדוע אינני יכול לתת פירות?"

ה'חכם' המשיך לנדוד והגיע לאיזו בקתה ובה ישבה נסיכה, וגם היא ביקשה ממנו:

"כשתמצא את מזלך, שאל אותו על מזלי, כי היה מרד בממלכה ואני נמצאת בגלות."

בסוף נדודיו הגיע ה'חכם' לסלע, והיה לו ברור שזה יגלה לו את מזלו.

"גלה לי את מזלי!" צעק בהתרגשות.

הסלע התחיל לגלות לו את מזלה של הנסיכה ואת מזלו של העץ, והנה

הוא צועק בהתרגשות: "לא! לא! אני רוצה רק את מזלי!"

אך הסלע המשיך לגלות לו את מזלו של הארי, וה'חכם' צעק: "אני רוצה לדעת רק את מזלי שלי!"

אך שוב הסלע מגלה לו את המזל של הנסיכה, את המזל של העץ ושל הארי.

ה'חכם' חזר על עקבותיו מיואש ופגש בנסיכה.

"נו! מצאת את מזלך?" שאלה.

"לא!" ענה בייאוש, "אך גילו לי את מזלך: התבטלה הגזרה, חזרי לממלכה ותהיי שם המלכה."

"תודה", אמרה הנסיכה בהתרגשות, "בוא הינשא לי ותהיה מלכי!"

"לא ולא", ענה ה'חכם', "אני אמשיך לחפש את מזלי."

הגיע ה'חכם' אל העץ ואמר לו: "מתחת לשורשים שלך יש מטמון המונע

מהמים להגיע אליך, לכן אינך יכול לתת פירות."

"עזור לי בבקשה", צעק העץ, "הוצא משם את המטמון כדי שאתן פירות!"

"אין לי זמן", אמר ה'חכם', "אלך ואחפש את מזלי,"

הגיע ה'חכם' אל הארי. "נו, מצאת את מזלך?"

"לא, ענה ה'חכם' וסיפר לו את כל הקורות אותו.
"אבל גילו לי את מזלך. אם תאכל מוח של כסיל,
מיד תבריא."
"ברוך ה'!" צעק הארי בשמחה, "על שהזדמנת
הנה!"

אומר רבי נחמן: בטל רצונך
וקבל רצונו של הקדוש ברוך הוא כפי שמזמן לך.

ליקוטי מוהר"ן ח"א קע"ז

מעשה בפעם אחת שישב רבי נחמן
מברסלב בחתונה והבחין
שהמתופף של התזמורת נרדם על כיסאו באמצע הניגון.
כשהבחין בו מנהל התזמורת, ניגש אליו, סטר לו על פניו
וצעק: "יאנקל! תמשיך לתופף בשמחה!"

יאנקל התעורר והמשיך לתופף כשחיוך מעושה על פניו, כי עדיין הרגיש
את כאב הסטירה.

רבי נחמן למד מן המעשה הזה מוסר השכל ואמר:
**אף על פי שקיבלת סטירה בחיים -
חייב הנך להמשיך להיות בשמחה.**

כך שגא השא גאוא הזרות

עיקר העצבות בא עלינו עקב הגלים ומשברי החיים הפוקדים אותנו יום יום. ובמיוחד מה שהחיים לא הולכים כפי רצונו המיוחד של כל אחד ואחד.

עלינו להבין, ואם אין אנו מצליחים, על כל פנים נאמין, שכל מה שנברא בעולם נברא באופן מדויק לצורך ואין כאן איזו טעות או מקרה לא מכוון.

לכל אדם בעולם יש צרות, ואין אחד שמקופח, כי כולם מקבלים שווה בשווה את אותו משקל הצרות והייסורים. והרי במציאות אנו רואים שיש צרות גדולות ויש צרות קטנות יותר, ולכל אחד מאיתנו נדמה שלאחרים יש ייסורים קטנים משלו, זה גורם לנו צער נוסף על הצער שיש לנו מהייסורים עצמם. אנו מרגישים מקופחים, ולכן אנו גם צועקים שאין צדק בעולם.

אנו בני אדם, מבינים לפי קטנות דעתנו, ששוויון זכויות, זה לתת לשני בני אדם רעבים, למשל, מנה שווה בדיוק, ואין אנו לוקחים בחשבון את הטבע של שני האנשים הרעבים האלה. כי יתכן שאחד מהם ישבע רק על ידי שתי מנות והשני ישבע ממנה אחת.

אומר רבי נחמן מברסלב^א: שכל אחד לפי גודל נשמתו, דהיינו שכלו, ולפי גודל מדרגתו, כך ייסוריו יותר גדולים. ובאמת כולם מקבלים בשווה, כל אחד לפי כוח קיבולו. הגדול מקבל ייסורים גדולים, והקטן – קטנים. לכן מוטבע בנו, שאין אנו מוכנים להחליף את ה'חבילה' שלנו עם 'חבילה' של אחר, למרות שלפי דעתנו, החבילה שלנו היא הכבדה ביותר.



יש צרות וייסורים?
מה ההיגיון להוסיף לזה גם עצבות?!
אז לפחות, היה שמח!



דג ודאגה

כשאמרו פעם לרבי נתן שמובא בספרים
שמי שמחמת עניותו
אין לו דגים בשבת לקיים מצוות עונג שבת,
ידאג כל ימות השבוע.
אמר רבי נתן:
"וכי לא די שאין לו דגים לשבת,
עוד גם ידאג ויתעצב על זאת כל ימות השבוע?!"
שש"ק א' תקנ"ד

צרות אצלול הצורה

אומר רבנו נחמן, שמטרת הייסורים להכניע את החומר העב והגס של הגוף, דהיינו, את המידות הרעות שנולדו איתן, כדי שהנפש והשכל יוכלו להאיר ולגדול כי בניין הגוף - חורבן השכל, וחורבן הגוף - בניין השכל - ע"י חיזוק החומריות, נחלש השכל, הנשמה²¹.

בניין השכל חייב להיעשות לאט לאט. לכן התינוק נולד עם שכל קטן שהולך וגדל מיום ליום. וזה חסד שעשה הקדוש ברוך הוא, כי אם התינוק היה נולד עם שכל גדול, הוא היה משתגע מיד עם לידתו מכל מה שענינו היו רואות בעולם הזה. כי ליפול פתאום לתוך עולם שלם, שמלא כל כך הרבה פרטים נפלאים ומדהימים, זה בדיוק כמו לפתוח לעיור מלידה את העיניים בבת אחת, שמיד עם פתיחת עיניו הוא ייבהל מכל מה שיראה וישיג, מוחו לא יוכל להכיל את כל התובנות שיכנסו אליו והוא ישתגע.

אבל כשהשכל מקבל לאט לאט כל פעם מחדש, עוד ניצוץ ועוד ניצוץ של חכמה בהבנת העולם, שזו הבנת החכמה האלקית, הוא מתרגל אליו, עד שיש כוח בידו לסבול את מה שנכנס למוחו.

אם נתבונן היטב, נבחין שהייסורים העוברים עלינו, מביאים אותנו תמיד להבנה גדולה יותר, מה שנקרא אצלנו, ניסיון וחכמת חיים, שאותם אנו קונים, רק אחרי שאיזה צרה שברה את החומר, את המידות הרעות, והגדילה את הנשמה, את השכל.



חביבין עליך ייסורין?

רבי חייא בר אבא חלה, בא לבקרו רבי יוחנן.
אמר לו: חביבין עליך ייסורין?
אמר לו: לא הן ולא שכרן.
אמר לו: הב לי ידך! נתן לו ידו והקימו מחוליו.
רבי יוחנן חלה, בא לבקרו רבי חנינא.
אמר לו: חביבין עליך ייסורין?
אמר לו: לא הן ולא שכרן.
אמר לו: הב לי ידך! נתן לו ידו והקימו מחוליו.
למה לא הקים רבי יוחנן את עצמו?
- אמרו: אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים.

ברכות ה:



החיך 'צובע' את העולם בוורוד

הפנים של האדם נקראים פנים, כי הם מראים את מה שהולך בפנימיות האדם, בתוך מוחו ולבו, כי הפנימיות משפיעה על החיצוניות. "הנפש מראה פְּעֻלָּתֶיהָ עַל-יְדֵי אֵיבָרֵי הַגּוּף, וְאֵין לַגּוּף שׁוֹם תְּנוּעָה עֲצֵמִית"¹. אם בתוך ליבו יש שמחה פניו נמתחות ומאירות, ואם בלבו יש דאגה ועצבות פניו מקומטות, כבויות ושחורות. וכן להפך, החיצוניות משפיעה על הפנימיות, ואפילו על ידי מלבוש חדש שלובש האדם נשתנה הפנים ותנועותיו של האדם².

עלינו להרגיל את עצמנו ללכת תמיד בפנים שוחקות ולחיך לכל אדם. החיך הזה ישפיע על פנימיותנו, ירחיב את לבנו ויכניס בנו שמחה ותקווה.

גם לאחרים הרואים אותנו, יהיה טוב על ידי זה, כי על ידי החיך אנו 'צובעים' את העולם בוורוד. על כל אחד עוברים משברים וגלים, צרות וייסורים, וכשרואים אדם שמח ומחיך, זה שובר לכל הרואה אותו את הדמיון כאילו כבר הגיע סוף העולם, ומכניס בו תקווה שיהיה טוב.

אומר רבי נחמן שהלב הוא הצייר של המידות³, היינו, האדם הוא הצייר של העולם, והמכחול שלו הוא הלב והמוח. כאשר המוח שלנו מצומצם, גם שמש זורחת, ירח מחיך, פרחים מלבלבים ואילנות עם פירות יפים, נראים בעינינו עכורים ונטולי אור וחיים.

אחת העצות לצייר את החיים בוורוד היא על ידי קיום עצתו של שמאי הזקן⁴ "וְהָיָה מִקְבֵּל אֶת כָּל הָאָדָם בְּסֵבֶר פָּנִים יְפוֹת". כל הבריאה לפרטיה מעורבת טוב ורע, לכן בכל דבר אפשר למצוא את הטוב והיפה. נסתכל בעין טובה על כל דבר ודבר, נלמד זכות על כל דבר. ככל שנעלים עין מן הרע, נסתיר אותו ונדכא אותו, כך יבלוט החוצה יותר ויותר טוב, וממילא יתבטל הרע, כי מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך.

טוב המלבין שיניים לחברו יותר ממשקהו חלב, שנאמר: "ולובן שיניים מחלב"

משלי, רבי יוחנן, כתובות קי"א

אין אנה אהבה!

כשאנו יוצאים לרחוב ליום חדש, אנו יוצאים מתוחים ורציניים כמו שיוצאים לקרב.

עינינו משוטטות אנה ואנה כמו 'רדאר', כל מילה שאנו שומעים מותחת אותנו, כל פעולה שאנו עושים אינה נעשית בפשטות, אלא מתוך הרבה מחשבה וחששות.

כל זה בא מפני שאנו הולכים ברחוב עם פנים כבדות ושחורות שמבהילות את כל מי שנפגש בנו, וזה גורם לכל אחד לפחד מחברו. כי כשאדם הולך עם פנים זעופות ועצבניות, זה מפחיד את האחרים שחושבים "מי יודע מה עובר עליו ומה מתחולל בראשו, ומה הוא מתכנן לעשות, כנראה באמת המצב גרוע, מי יודע מה קרה ומה יקרה". זאת בזמן שלמעשה הוא בעצמו מסכן ואין לו שום תכניות רעות בראש, אלא הוא עצמו פוחד מאיזו מכה שעלולה לבוא עליו היום בלי לדעת מאיפה. העצבות היא ממש כמו מחלה מדבקת היא עוברת מפרצוף לפרצוף, עד שכל הרחוב הולך עם פנים עצובות ומודאגות שמדאיגות את הכול.

על מנת לשנות את הצורה של הרחוב המאיים, עלינו להתחיל לחייך אחד לשני. זו לא בעייה, כי צריך רק לפשק קצת את השפתיים ולהראות את השיניים, וזה כל החיוך.

אפילו שאין אנו שמחים, עלינו לחייך ב'כאילו', וזה יגרום לשני לחייך באמת, כך שמתוך חיוכו האמיתי של בן שיחתנו, נחייך אף אנחנו. אולי דברים אלה נשמעים כבדיחה, או כעניין פשוט ערך, אבל באמת, סודות גדולים מסודות התורה מתגלים בדברים אלה. רבנו מגלה לנו, שהאדם מייצר ומפיץ מתוכו מלאכים טובים או רעים, כלומר אנרגיה, חיובית או שלילית. וכמו שעצמים גשמיים, יש להם מקום שבו הם מונחים, כך כל דיבור שאנו מדברים, אינו אובד וממשיך לשהות באוויר לנצח, וכך כל העניינים הרוחניים, המחשבתיים והריגשיים תופסים מקום והם מקיפים אותנו כהילה.

אדם שנכנס לאולם, שבו נמצאים אנשים בשמחה. השמחה הזו תתפשט אליו ותיכנס בו.

כן גם להפך. אדם הנכנס למקום שבו שרויים אנשים בדאגות ועצבות, גם בו תיכנס העצבות, מבלי שיוכל להצביע על הסיבה. רבי נחמן מגלה יותר מזה, שאף אם עזבו כל האנשים השמחים את המקום שם היו שמחים, השמחה נשארת באוויר והנכנס לשם יושפע מהאוויר השמח. ולהפך, **כשאדם נמצא במקום שבו השאירו אנשים עצבות, דאגות ומחשבות רעות, אף על פי שכעת אינם שם, כל זה ייכנס בו וישפיע עליו.**

לכן כאשר מיישם האדם את העצה של ההתבודדות, על מנת לזכות למנוחת הנפש ויישוב הדעת. עליו לשבת לבד במקום שאין שם כרגע אנשים, וגם לא היו שם אנשים במשך היום, כי אם היו שם, טרדותיהם ומחשבותיהם משוטטות שם באוויר ויכנסו להטריד את מוח האדם שיושב באותו מקום. לכן עדיף להתבודד בלילה, בשעה שהמוח של העולם רדום ואינו חושב ואינו משדר את דאגותיו לאוויר, כי כאמור המחשבות תופסות מקום ונשארות במקום שבו אתה רוצה להתבודד ומפריעות לך לחוש את החוויה של הביטול¹, כלומר, של ביטול ומחיקת העולם מתודעתך. לחוש את החוויה שחווה אדם הראשון בהיותו בגן עדן. לחוות את ההרגשה שאין אף אחד בעולם, רק אני והקדוש ברוך הוא – אין עולם, אין צרות, אין דאגות, אין כלום. ויכול אף להגיע לתחושה שגם הוא איננו.

"הַתְּבוּדוֹת

הוא מַעֲלָה עֲלִיזָה וְגִדּוּלָה מִן הַכֹּל.
דְּהִינוּ לִקְבוּעַ לוֹ עַל כָּל פָּנִים שָׁעָה אִו יוֹתֵר,
לְהַתְּבוּד לְבָדוּ בְּאַיִזָּה חֶדֶר אִו בְּשֹׁדָה,
וּלְפָרֵשׁ שִׁיחָתוֹ בֵּינוּ לְבֵין קוֹנוֹ
בְּטַעֲנוֹת וְאַמְתְּלָאוֹת בְּדַבְּרֵי חֵן וְרִצּוֹי וּפְיוּס...
וַיִּפְּנֶה לְבוֹ וְדַעַתּוֹ מִכָּל עֶסְקֵי עוֹלָם הָזֶה, וַיִּבְטֵל הַכֹּל,
עַד שִׁזְזָה לְבַחֲיִנַת בְּטוּל בְּאַמֶּת...
עַד שֶׁלֹּא יִשְׁאַר מִמֶּנּוּ כְּלוּם"

ליקוטי מוהר"ן ח"א נ"ב

תפילה

רבוננו של עולם!

אב הרחמים.

זכני להיות בשמחה תמיד ולהרחיק ממני את
העצבות ואת הדכאון הפוקד אותי יומיום.

תן לי כח

לשאת את חיי בקלות ולצחוק מהכל,
לדעת שכל העולם בידיך ואתה מוביל את הכל
לתכלית נפלאה שלשמה בראת הכל.

תן לי אמונה ודעת

לידע ולהאמין שכל מה שעובר עלי במשך כל חיי,
הכל ממך ולטובה גדולה.

תן לי עינים מזככות

לראות ולהבחין בכל הטוב שבראת למעני,
כדי שאשמח בזה.

ובעקר, זכני לקיים רצונך ומצוותיך,

שהם שרש השמחה,

כמו שאמר דוד המלך:

"פקודי ה' ישרים משמחי-לב."



כזאי לא כור!

- א. על-ידי עצות טובות שתתן, תזכה לשמחה.
- ב. מחמת שמחה נפתח הלב.
- ג. ברבות השמחה נתחזק כח השכלי, והמאכל והמשתה הם סבה גדולה לשמחת הלב ולהרחיק העצבות ודאגות.
- ד. על-ידי צדקה בלב שלם בא לידי שמחה.
- ה. השמחה של מצוה היא מעז לאדם.
- ו. על-ידי הרקודין והתנועות שאתה עושה בגוף, נתעורר לך שמחה.
- ז. כשנופל לך שמחה בלבך בפתע פתאום, זהו מחמת שנולד איזהו צדיק.
- ח. על-ידי שמחה תפיסת המוח נתגדל.
- ט. על-ידי בטחון בא שמחה.

רבי נחמן מברסלב, ספר המידות







פֶּרֶךְ ב'

האהבה עושה אושר באב





כל אהבה שהיא תלויה בדבר,
בטל דבר - בטלה אהבה,
ושאינה תלויה בדבר,
אינה בטלה לעולם.

איזו היא אהבה התלויה בדבר,
זו אהבת אמנון ותמר,
ושאינה תלויה בדבר,
זו אהבת דוד ויהונתן.

אבות ה' ט"ז



האהבה עושה אושר בלב

האהבה היא אחת ההנאות הרוחניות הנעימות ביותר שברא הקדוש ברוך הוא לברואיו בעולם הזה, והיא הממלאת את הלב באושר.

האהבה נבראה כצורך טבעי לאדם, לכן היא קיימת בלב כל אדם. אם לא היו המעצורים שיוצר האדם לעצמו מונעים את זרימת האהבה, היו הכול אוהבים את הכול, כי כאמור, **האהבה היא צורך וטבע שהוטבעו בנו** עד כדי כך, שאם הלב אינו מלא באהבה, ירגיש האדם חיסרון וריקנות לא נעימה, ויהיה מוכרח להשלים אותה על ידי תאוות ואהבות רעות אחרות.

עניין זה גילה לנו רבי נחמן באומרו שעל ידי שנופל מהדעת, נופל לאהבה נפולה.

כל אחד חווה וטעם את הטעם הטוב והנעים שבאהבה, עד שהוא מוכן תמיד לאהוב עד אין סוף ולהרגיש את ההנאה הנפלאה של כעין דקירה העוברת בלב כשהוא נזכר בנאהב, ולהרגיש איך הלב מתמלא מן האור הזה.

ככל שהאהבה יותר גדולה, כך ההנאה יותר גדולה. תמיד ישנו מקום בלב להכניס עוד ועוד מהאור הזה, כי דבר רוחני אינו תופס מקום. האושר גדול שבעתיים כשהאהבה זורמת בשני הכיוונים, כי אין 'כיף' גדול מלאהוב ולהיות נאהב. וה'כיף' הולך וגדל ככל שממלאים את הלב באהבה לעוד אחד ועוד אחד. כך היא מדרגתם של הצדיקים האמיתיים הנהנים מהעונג הגדול של האהבה, אהבת כל יצירי כפיו של הקדוש ברוך הוא. על ידי האהבה הזו הם זוכים לאהבת ה', שזה העונג הגדול ביותר של אהבה שבדעת, אהבה בלי גבולות, עד שהם מרגישים שהם כבר רוצים לצאת מהגוף מרוב כיסופים וגעגועים להידיבק במקורם - בקדוש ברוך הוא.

"אֱהָבָה הוּא אֶתְדַּבְּקוֹת רֵוָחָא בְּרוּחָא,

דְּהִינּוּ רֵוִחַ הָאוֹהֶב בְּרוּחַ הַנֶּאֱהָב"

ליקוטי מוהר"ן ח"א יז'



האהבה של מי שאינו קשור לכללי הצניעות
היא בדרך כלל אהבה קצרה שרק היופי הפרוץ
והתאווה החיצונית מחזיקים אותה,
וממילא אינה מסוגלת להחזיק מעמד לאורך שנים,
מאחר שהיא מבוססת על יופי וסגנון חיצוני,
ומיד כשמגיעים לאיזה שיא
מתחילה השקיעה של האהבה.

הרב אליעזר מלמד, פניני הלכה



מנהיג לאהוב

למרבה הצער, אנו בונים לעצמנו סכרים בלב, ומונעים מניצוץ האהבה הקיים בנו לצאת אל הפועל. כל זה מתוך פחד מהנפילה הכואבת. טעם האכזבה מריר מאוד, ועל כן אנו אפופים בחשדות וספקות מרובים, המהווים מסך בלב, והוא אינו מניח לאור לפרוץ, וגורם לנו להחמיץ את האושר הזה, שהוא גם הבסיס לשלמות הבית והחברה.

כדי להוציא אל הפועל את אור האהבה, עלינו לפנות את הלב מהפחדים שיש בו מפני הזולת, הנוצרים בשל הדמיון שיש ביכולת הזולת למרר את חיינו, לגרום צער, אכזבה וכדומה.

עלינו לחזק את עצמנו באמונה "שאין אדם נוקף אצבעו מלמטה, אלא אם כן מכריזים עליו מלמעלה". כלומר, אין יכולת לאף אחד להועיל או להזיק לזולת, אלא אם כן החליט הקדוש ברוך הוא. כשנאמין בזאת, תתחזק בנו ההכרה שאין לנו להחניף לאף אחד וגם לא לפחד מאף אחד. כשכבר הוחלט על כך מלמעלה, זהות השליח אינה משמעותית ועלינו רק להתרגל להאמין שפעולה זו היא לטובתנו הנצחית, אף על פי שהיא כואבת. כשנסיר מלבנו את החששות מפני הזולת, הלב יכיל את האהבה בקלות.

גם לאחר שהאהבה כבר קיימת, עלינו להבין שייתכן שדווקא אותו אדם שאנו אוהבים יגרום לנו אכזבה בלתי צפויה, וגם אם קרה כך – אם באמת יש בלבנו אהבה כלפיו – עלינו להשתדל להבינו, לסלוח לו ולחפש ולמצוא בו זכות ונקודות טובות, ולהדגיש אותן לעצמנו. **אין רע בלי טוב, וכל אחד ואחד יש בו חיסרון וגם מעלה מיוחדת, מה שאין בחברו, ומאותה יצירה נפלאה, אותה מעלה וסגולה, יש לקדוש ברוך הוא התפארות מאותו אדם.** עליו לגלות אותה לעולם כי לכך נברא.

בגלל אותה נקודה יפה בדמות הנאהבת, עלינו להמשיך ולאהוב אותה. חבל להחמיץ את האהבה שכבר יש לנו אליה בגלל ה'מעידה' שלה. **לכל אדם יש 'מעידות' בדבר מסוים שבו הכי קשה לו,** ועל ידי לימוד הזכות שנלמד עליו, נוציא ונרומם אותו מאותה 'מעידה'. אם בכל זאת, אין אנו מצליחים למצוא איזו נקודת זכות, הסיבה היא שקשה לנו לשכוח את התנהגותו כלפינו, ולנגד

עינינו עומדת אותה טעות שעשה, והיא מכסה מפנינו את כל הטוב שיש בו, עד שאין אנו יכולים להיזכר בשום נקודה טובה שיש בו. כדי להתגבר על המניעות האלה, צריך להאמין שהוא רק שליח שגלגלו עליו את השליחות הזו וזו הזכות שיש בו, כמו שמגלה לנו התורה, שמגלגלים זכות על ידי זכאי, וחובה על ידי חייב³.

מי זאת עלה מן המדבר מתרפקת על דודה?
תחת התפוח עוררתך,
שמה חבלתך אמך
שמה חבלה ילדתך:
שימני כחותם על לבך
כחותם על זרועך,
כי עזה כמות אהבה
קשה כשאל קנאה
רשפיה רשפי אש שלהבתיה.

שיר השירים ח'

אהבה בלי סיבה

כאשר שואלים את האוהב למה הוא אוהב את הנאהב, והוא אינו יודע לתת טעם וסיבה לאהבתו, זהו בדיוק הסימן שהוא אוהב באמת, ואין פה עניין של תאוה או אינטרס אחר. כי כשאדם יודע סיבה לאהבה, אין זו אהבה אמיתית, אלא אהבה התלויה בדבר – באותה סיבה – וכשבטל הדבר, בטלה האהבה.

האהבה היא אור חזק מאוד, ואם לא יהיו כיסויים המכסים על לב האוהב, ירגיש זרימה נעימה של רחמים וקרבה בלבו, הזורמים אל הדמות הנאהבת. כאשר הזרם חזק באמת, הוא יעורר את לב האחר לאהוב אותו גם כן.

רבי נחמן לימד אותנו שזרימת האהבה מזככת את האוויר העכור המפריד בין השניים, עד שהרוח שבלבם תדבק, ותדביקם זה לזו וזו לזה. **טבע כל הלבבות להידבק האחד במשנהו, כי כולם היו אחד השלם לפני שנחלקו**, כמו שנבאר בהמשך, ורק החומות והמחיצות שאנו בונים מונעים את ההידבקות. זה הפירוש האמיתי של אהבה, כאשר רוח האוהב נדבקת ברוח הנאהב בלי שום סיבה.

אי אפשר להסביר את העונג שזוכים לו שני האוהבים, ורק מי שחווה את חוויית האהבה מבין זאת.

אומרת התורה: **"כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם"**. כמו שאותם הפנים המביטים אל המים שבאגם – הם הם בוודאי אותם הפנים המתגלים אליך, כך אותו לב אוהב שאתה 'משדר' לזולת, 'ישודר' אליך בוודאי. כאמור, האוויר העכור שביניכם מזדכך. אם לא חוזרת אליך האהבה, אין זה אלא סימן שאור האהבה שבלבך אינו חזק דיו, וכנראה יש לך איזה אינטרס סמוי, שאפילו אתה אינך מכירו, והוא המסך המחליש את זרימת האור אל הנאהב.

צריך כל אחד מאיתנו להיות הראשון, שממנו תצא האהבה אל השני, כדי שיזדכך האוויר שבינינו, ונזכה כל אחד לאהבה הדדית, שהיא תעשה לנו טוב על הלב.

מִים רַבִּים לֹא יוֹכְלוּ לִכְבוֹת אֶת הָאֱהָבָה
וְנִהְרֹת לֹא יִשְׁטְפוּהָ
אִם יִתֵּן אִישׁ אֶת כָּל הָזֶן בֵּיתוֹ בָּאֱהָבָה
בּוֹז יִבּוֹזוּ לוֹ.
שִׁיר הַשִּׁירִים ח'

אִךְ לֵאמֹר

אפשר ללמוד את הדרך לאהוב מאותה האהבה הטבעית שבה הורים אוהבים את ילדיהם. ההצלחה שם נובעת מכך שההורה האוהב את ילדו אינו מצפה לשום גמול, ואפילו לא למילת תודה, אף שהוא משקיע בילדו זמן וממון ועוד, ולמרות שהוא גם מלכלך, וכו'. האהבה הזו ממשיכה כרגיל, כי זו אהבה שאינה תלויה בדבר.

כדי לבנות את האהבה, צריך להשקיע בנאהב בלי לצפות ממנו ליחס דומה, ובלי לצפות לשום שכר. יש לנהוג פשוט בסלחנות ומתוך מוכנות להעניק בנדיבות מתנות חנינם. יש לתת מעצמך, לחמול, למחול על טעויות, ללמד זכות, ובמיוחד, להבין את הנאהב ולדאוג למצבו הנפשי. כלומר, לשמח ולעודד אותו בכל פעם שמקרי הזמן מושכים אותו אל העצבות, כי באמת, כל אדם רוצה לעשות רק טוב, כי הטוב עושה טוב, קודם כול למי שעושה אותו. כל אדם נופל לפעמים לאיזו חולשה הגורמת לו לטעות, כמו שאומרת התורה: כִּי אָדָם אֵין צָדִיק בָּאָרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחְטָא.

על כן יש להבין את הזולת ולאהוב אותו באמת, והאהבה שתזרום אליו מלבך תגרום לו להיות טוב יותר ותגרום לו לאהוב אותך.

אמר החכם:
כמה נפלאה ההרגשה
לאהוב ולהיות נאהב.
וכמה רעה היא כאשר נופלים מן המגדל הרם הזה.

תאוה ואהבה

מספרת לנו התורה על אהבת אמנון ותמר, וממנה נלמד מה היא אהבה אמיתית. לאבשלום בן דוד המלך היתה אחות יפה ושמה תמר. שניהם נולדו לדוד מאשתו מעכה. ולדוד בן אחר מאשתו אחינועם הזרעאלית, ושמו אמנון.

אמנון היה בצער גדול בשל אהבתו את תמר אחותו – צער שבא משום שאהבתו היתה אפלטונית בעל כורחו. הוא רצה לממש אותה על ידי התקרבות גופנית. לאמנון היה רע חכם ושמו יונדב, והוא גילה לו את לבו.

אמר לו יונדב: עשה עצמך כחולה וכשיבוא אביך המלך לבקר אותך, תאמר לו שיצווה על תמר לבוא ולטפל בך, להכין לך אוכל וכדומה.

ובאמת, כך קרה. דוד שלח את תמר לטפל באמנון. תמר באה אל אחיה כמצוות אביה וטיפלה בו, והוא החזיק בה נגד רצונה, עינה אותה ומילא בה את תאוותיו.

אחרי המעשה מספרת התורה: "וַיִּשְׁנֶאֱתָ אֱמֶנּוֹן שְׁנֵאָה גְדוֹלָה מְאֹד כִּי גְדוֹלָה הַשְׁנֵאָה אֲשֶׁר שְׁנֵאָה מֵאַהֲבָה אֲשֶׁר אֶהְבָּה וַיֹּאמֶר-לָהּ אֱמֶנּוֹן קוּמִי לְכִי!... וַיִּקְרָא אֶת-נִעְרוֹ מִשְׁרָתוֹ וַיֹּאמֶר שְׁלַח-נָא אֶת-זֹאת מֵעָלֶי הַחוּצָה וְנַעַל הַדֶּלֶת אַחֲרָיָהּ".

אחר כך התגלגלו הדברים עד כדי כך שאבשלום אחי תמר רצח את אמנון אחיו על זאת.

מסיפור זה אנו למדים על שני סוגי אהבה. אומרת התורה: **"כל אהבה שהיא תלויה בדבר, בטל דבר – בטלה אהבה. ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם.** איזו היא אהבה התלויה בדבר, זו אהבת אמנון ותמר, ושאינה תלויה בדבר, זו אהבת דוד ויהונתן", שעל אהבתם זו אומרת התורה: **"...וְנָפֶשׁ יְהוֹנָתָן נִקְשְׁתָּהּ בְּנֶפֶשׁ דָּוִד וַיֵּאָהֲבֵהוּ יְהוֹנָתָן כְּנֶפֶשׁוֹ".**

מסיפור האהבה של אמנון לתמר אנו רואים שלאמנון היתה אהבה שנוצרה על ידי דבר חיצוני שהיה 'מולבש', 'מורכב', על תמר, כלומר האהבה שלו היתה מכוונת ליופי שלה. כפי שעושר אינו מהות האדם אלא דבר השייך לו, 'מולבש', 'מורכב', עליו, ואינו הוא עצמו, כך היופי של תמר הוא ה'מתווך' בין אמנון לתמר, וה'מתווך' הזה הוא שגרם לאהבה שלו לצאת אל הפועל. זה מה שנקרא אהבה התלויה בדבר, ב'מתווך', ול'מתווך' הזה – ליופי שלה, לגוף שלה – אליו הוא רצה להתחבר.

אהבה ישירה לנפש, ללא שום דבר חיצוני מתווך, היא הנקראת אהבה אמיתית, שאינה תלויה בדבר. לכאורה לא מובן איך התורה מכנה את התאוה של אמנון בשם אהבה, אך לפי דברינו, מובן. זו היתה אהבה, אלא שהיתה זו אהבה התלויה בדבר, ביופייה.

התורה מכנה את התאוה כאן אהבה. מזה נוכל ללמוד על המתרחש במעמקי נפש האדם, והוא שתאוה ואהבה הן דבר אחד, והן באות משורש אחד.

אלא שיש הבדל: אהבה אמיתית היא תאוות הנפש להתחבר ולהידבק למהות של הזולת ללא שום דבר המתווך, כגון יופי, כסף או הנאה כלשהי שניתן לקבל מהנאהב, ואילו תאוה היא אהבת האמצעי, ה'מורכב', ה'מתווך', שאליו אני חפץ להתחבר ובו להידבק. אהבה כזאת תתבטל יום אחד, כי היא תלויה בדבר חיצוני, בדבר שהוא רק 'מורכב' על האדם ואינו חלק ממהותו. לדבר 'מורכב' יש סיכוי גדול להתבטל או להשתנות.

למשל, אהבה התלויה ביופיו של האחר תתבטל כאשר הזמן ייתן אותותיו ביופי הזה ויבלה אותו, או שערך היופי, הנחשק עכשיו, ייפול בעיני האוהב מפני ההרגל הבא עם הזמן.

לעומת זאת, אהבה שאינה תלויה בדבר חיצוני ה'מורכב' על האדם, אינה בטלה לעולם. הנפש, הרוח והנשמה הן מהות האדם, עצם הקיים לעד, ואינן יכולות לאבד את צורתן ומשמעותן בגלל איזה גל מגלי החיים, העלול לשטוף אותם אי פעם.

אמר שלמה המלך:
אֵילַת אֲהָבִים וַיַּעַל־חֵן,
דָּדִיָּה יֵרוּךְ בְּכָל־עֵת,
בְּאַהֲבָתָהּ תִּשָּׂא תַמִּיד.
וְלִמָּה תִּשָּׂא בְנֵי בִזְרָה
וְתַחֲבֹק חֵק נִכְרִיָּה?

משלי ה

אִךְ נִצְרַח אֵהְבָה

אהבה היא חיבור מחדש של שני דברים שהיו פעם אחד שלם, התנתקו לזמן מה, והתחברו שוב להיות אחד. דבר זה רמוז בגימטריה של המילה אהבה.

צירוף הסכום של ערך האותיות א + ה + ב + ה שווה למספר שלוש עשרה.

צירוף סכום ערכן של אותיות המילה א + ח + ד שווה אף הוא לשלוש עשרה. כלומר, 'אהבה' שווה 'לאחד'. דבר זה בא לרמוז שאהבה היא איחוד של דבר שכבר היה שלם בעבר, אלא שכרגע הוא נפרד לשני חצאים. כמו שמגלה לנו התורה על מהות האחדות של האבטיפוס של כל הזוגות – הזוג הראשון, אדם וחוה.

"וַיִּפֹּל ה' אֱלֹקִים תְּרֻדָּמָה עַל הָאָדָם וַיִּשֶׁן וַיִּקַּח אֶחָת מִצִּלְעָתָיו וַיִּסְגֶּר בָּשָׂר תַּחְתָּנָה. וַיְבֹן ה' אֱלֹהִים אֶת הַצִּלְעַ אֲשֶׁר לָקַח מִן הָאָדָם לְאִשָּׁה וַיְבָאָהּ אֶל הָאָדָם. וַיֹּאמֶר הָאָדָם זֹאת הַפֶּעַם עֶצְם מֵעֶצְמִי וּבָשָׂר מִבָּשָׂרִי, לִזֹּאת יִקְרָא אִשָּׁה כִּי מֵאִשׁ לָקַחָהּ זֹאת. עַל־כֵּן יַעֲזֹב אִישׁ אֶת אָבִיו וְאֶת אִמּוֹ וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד"ו.

אומר הזוהר הקדוש שבעל ואישה, כשהיו בצורתם הרוחנית לפני השתלשלותם והתגשמותם להיוולד בעולם, היו אחד השלם, אחר כך התפלגו – הוא נולד לתוך גוף שנוצר על ידי הורים אלו, והיא נולדה לתוך גוף שנוצר על ידי הורים אחרים. בחיבורם בעולם הזה הם למעשה חוזרים להיות אחד.

אהבה אינה יכולה להיווצר בין שני חלקים שמעולם לא היו אחד. אהבה היא תאוה עזה להשלים את עצמך, להתחבר לעצמך, לעצמך שנפרד ממך. דבר זה הוא חוק שהטביע הקדוש ברוך הוא בכל פרט בבריאה^ט, גם בהתנהגות החומר.

אומרת התורה: "כָּל הַנְּחָלִים הַלְכִים אֶל הַיָּם וְהַיָּם אֵינָנו מָלֵא. אֶל מָקוֹם שֶׁהַנְּחָלִים הַלְכִים שָׁם הֵם שְׂבִים לְלֶכֶת"ו.

הים הוא השורש והמקור של כל המים שבעולם. לכן כל מקום שיש בו מים, יש למים האלה 'אהבה' אל הים, היינו, רצון להתאחד עם מקורם, והם יחפשו כל דרך לחזור ולהתחבר למקומם הטבעי, שממנו נפרדו על ידי איזה כוח בעל כורחם. אם לא היה הכוח המונע מהם זאת היו כולם שבים אל הים. זו הסיבה ש"הים איננו מלא", כי המים שנחסרו ממנו חוזרים להשלים אותו.

כן רואים שהאש נטייתה לטפס למעלה, כי יש לה 'אהבה' לשמש. יש לה שאיפה לעלות ולהתחבר למקורה - השמש. כך הדבר אצל כל הדוממים הקיימים בעולם, כמו למשל, המתכות, העצים ושאר העצמים, כמו שמגלה לנו התורה ואומרת¹: **הַכֹּל הוֹלֵךְ אֶל-מָקוֹם אֶחָד הֵכֵל הָיָה מִן-הָעֵפֶר וְהַכֹּל שָׁב אֶל-הָעֵפֶר.**

אנו למדים, אם כן, שיש שאיפה טבעית לאהוב, היינו, להתחבר ולהיות אחד, לא רק בין בני אדם אלא בכל פרט מפרטי הבריאה. דבר זה קיים בפרטות וגם בכללות כמו שנבאר.

בפרטות - מה שיש בטבע, בדומם, בצומח ובחי, 'לאהוב' את מקורו שממנו הוא יצא ושואף לחזור ולהתחבר אליו.

כך גם במין האנושי - שכל איש ואישה רוצים לאהוב ולהיות שוב אחד. כן האהבה בין הורים לילדים, הבאה מפני שהם היו אחד, כל ילד שנולד בעולם, לפני לידתו היה חלק מהוריו במצב צבירה שונה. הוא היה בצורת התכונות שבטיפת זרע האב ובצורת ביצית האם, ולפני כן בצורה רוחנית במחשבתם. כן ההורה נותן חלק מנשמתו ומרוחניותו לבניו.

כן אמרו חכמינו ז"ל²: "או חברותא או מיתותא" (או חברים או מוות), אי אפשר בלי חברים. יש נטייה בין הבריות לחפש חברים ולהתקרב אליהם משום שכל בני האדם היו פעם אחד השלם, כאשר כולם היו כלולים בנשמת אדם הראשון שממנו יצאו. כשאנו רואים נטייה אצל בני אדם להתקרב לאדם מסוים יותר מאשר לאחר, זה מפני שבשורשם, היכן שהיו כולם ב'אחד' השלם, היו קרובים יותר זה לזה מבחינת מקומם הרוחני, היינו, מקומם במוח, בנשמה, של אדם הראשון, כלומר, קרובים באופיים ובמידותיהם.

כך הדבר גם בכללות הבריאה - היקום כולו 'אוהב' את מקורו ושואף לחזור אל מקורו שממנו יצא, היינו לקדוש ברוך הוא, אל האין סוף שכל היקום הוא ניצוץ מחכמתו האין סופית, וכל שאיפתו של היקום לחזור ולהיכלל בו. זו בעצם תכלית הבריאה. זוהי 'החזרה בתשובה' של כל פרט מפרטי הבריאה.

הריקנות והחיסרון המורגשים בנפש האדם נובעים מרצונו הטבעי להיכלל ולהידבק בשורשו, במקור שממנו יצא אל הפועל. והחזרה וההידבקות לשורשנו מתבצעות בעולם הזה על ידי האהבה, כי האהבה היא הידבקות

הנפשות וחזרתן להיות לאחד, כמו לפני יציאתן לעולם הזה, כשהיו כולן אחד השלם, וכלולות בקדוש ברוך הוא⁹.

לאהבה זו מגיעים על ידי שמכירים אותו ואת טובו ואת התענוגות שהוא משפיע עלינו - 'אהבה בתענוגים'¹⁰, כי אהבה נוצרת על ידי התענוג שמשפיע האחד על זולתו. על מנת לזכות באור האהבה הזו יש להתענג מכל התענוגים המותרים המושפעים עלינו. ולהאמין באמונה שלימה, שאת כל התענוגות האלה ברא הקדוש ברוך הוא כדי להטיב לנו, ואז תתעורר בנו האהבה כלפיו. כדי להכיר בזה יש ללמוד עליו ועל מהותו כפי שהיא נלמדת בספר התורה, שהיא החכמה האלוקית, החכמה העוסקת בו.

כאשר בא הגוי אל הלל הזקן וביקש ללמדו את כל התורה על רגל אחת, אמר לו: "דשני עלך לא תעביד לחברך"¹¹ (מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך). וכן רבי עקיבא אמר¹²: **ואהבת לרעך כמוך, זה כלל גדול בתורה.**

בלי לעשות חשבונות רבים מדי, ובלי לפחד מהתוצאות העלולות לצמוח מהאהבה, עלינו לשבור את הסכרים המונעים מאיתנו את האהבה אל הבריות, כי זו אחת המצוות החשובות ביותר שמצווה אותנו הקדוש ברוך הוא.

מספרת לנו התורה על שני דורות של רשעים - דור המבול ודור הפלגה, אחד נכחד והאחר שרד, ולמה שרד? בדור הפלגה, אף על פי שהיו רשעים שרתה ביניהם אחדות ואהבה - "ויהי כל הארץ שפה אחת ודברים אחדים".

כל אהבה שלא קשורה עמה קנאה,

לאו אהבה היא (זוהר ויחי רמ"ה),

כי מחמת גודל האהבה הוא מקנא לה ואומר:

"אל תסתרי עם אחר", כדי שלא תתקלקל האהבה

ליקוטי מוהר"ן ח"ב ל"ב

לנצח על ידי האהבה

בצדיק אחד שהתארח בשבת באחת
העיירות ברוסיה. באמצע תפילת
השבת הבחין הצדיק בבריון שכל העיר פחדה ממנו, עולה לבמה
ועושה בבית הכנסת כל העולה על רוחו. הצדיק הוכיח אותו
ובשל כך שנאה ורצון לנקום נכנסו בלב הבריון.

מעשה

לאחר השבת עשה הצדיק את דרכו עם חסידיו בחזרה אל ביתם. בצאתם
את העיר הבחינו החסידים בענן אבק מיתמר השמימה, ובראותם את
הבריון וכנופייתו דוהרים אליהם עם סכינים שלופים, נפל עליהם פחד גדול,
והם הצטופפו סביב הצדיק.

ישב הצדיק בשלווה במרכבתו והביט בשתיקה לעבר החבורה שהלכה
והתקרבה אליהם. ירד הבריון מסוסו וניגש אל הצדיק שישב במקומו, וחיוך
של אהבה על שפתיו. הבריון התקרב אל הצדיק, ולפתע אחז בידו, נשק לה,
עלה על סוסו והסתלק מן המקום. החסידים ביקשו הסבר מהצדיק לנס
שהתגלה לעיניהם.

כך אמר להם: "מרגע שהבחנתי בחבורה המתקרבת אלינו, התחלתי ללמד
זכות בלבי על הבריון, שבעצם הוא מסכן, ומי יודע מה עבר עליו בחייו,
שוודאי הוא יהודי טוב וכשר וכו', עד שנתמלא לבי אהבה עצומה אליו.

כשהבריון הגיע עד אלי, כבר היה לבי מלא עד גדותיו באהבה שאהבתי
אותו, והאהבה הזו חלחלה אל לבו, עד שגם הוא התחיל לאהוב אותי."

תפילה

רבוננו של עולם!

אני מרגיש פה בעולמך כמו במערב־בלת.
אין יום שלא עוברים עלי צרות ויסורים מהאנשים
הסובבים אותי, עד שאני עומד להתמוטט.
זכני נא להיות צדיק, ללמוד זכות על כל אדם ואדם,
לאהב את כלם, ובמיוחד ללמוד זכות על בני ביתי
והקרובים אלי.

זכני לשמח בעולמך הנפלא
לפחות בזמן שנותר לי לחיות.
האמן לי אלקים!
אלו הייתי יודע איך לצאת מהחשכה שיש לי
בראשי, הייתי עושה זאת מיד.
אך העולם הזה הוא פה מבלי,
עד שאני נשטף בגורם כמו פגור של דג.
איני יודע מה קורה אתי, איני יודע לאן אני מובל,
איני מוצא את ידי ואת רגלי במערב־בלת הזו.
רחם עלי, כי גם אני אחד מבִּרִייתֶיךָ,
וגם אני משתוקק לטעם את אור האהבה שבדעת,
ולראות את הטוב שבִּראתֶךָ למעני.
גם אני רוצה לאהב.



כזאי לבכור!

א. שנאה תעורר מדנים ועל כל־פשעים תכסה אהבה.

ב. שימני כחותם על־לבך כחותם על־זרועך כי־עזה
כמות אהבה, קשה כשאל קנאה, רשפיה רשפי
אש, שלהבתי.

ג. האהבה היא אחת ההנאות הרוחניות הנעימות
ביותר שבָּרָא הקדוש ברוך הוא לברואיו בעולם
הזה, והיא ממלאת את הלב באשר.

ד. טבע כל הלבבות להדבק האחד במשנהו, כי כלם היו
אחד השלם לפני שנחלקו.

ה. אהבה – רוח האוהב נדבקת ברוח הנאהב בלי שום
סבה.

ו. כמים הפנים לפנים – כן לב־האדם לאדם.



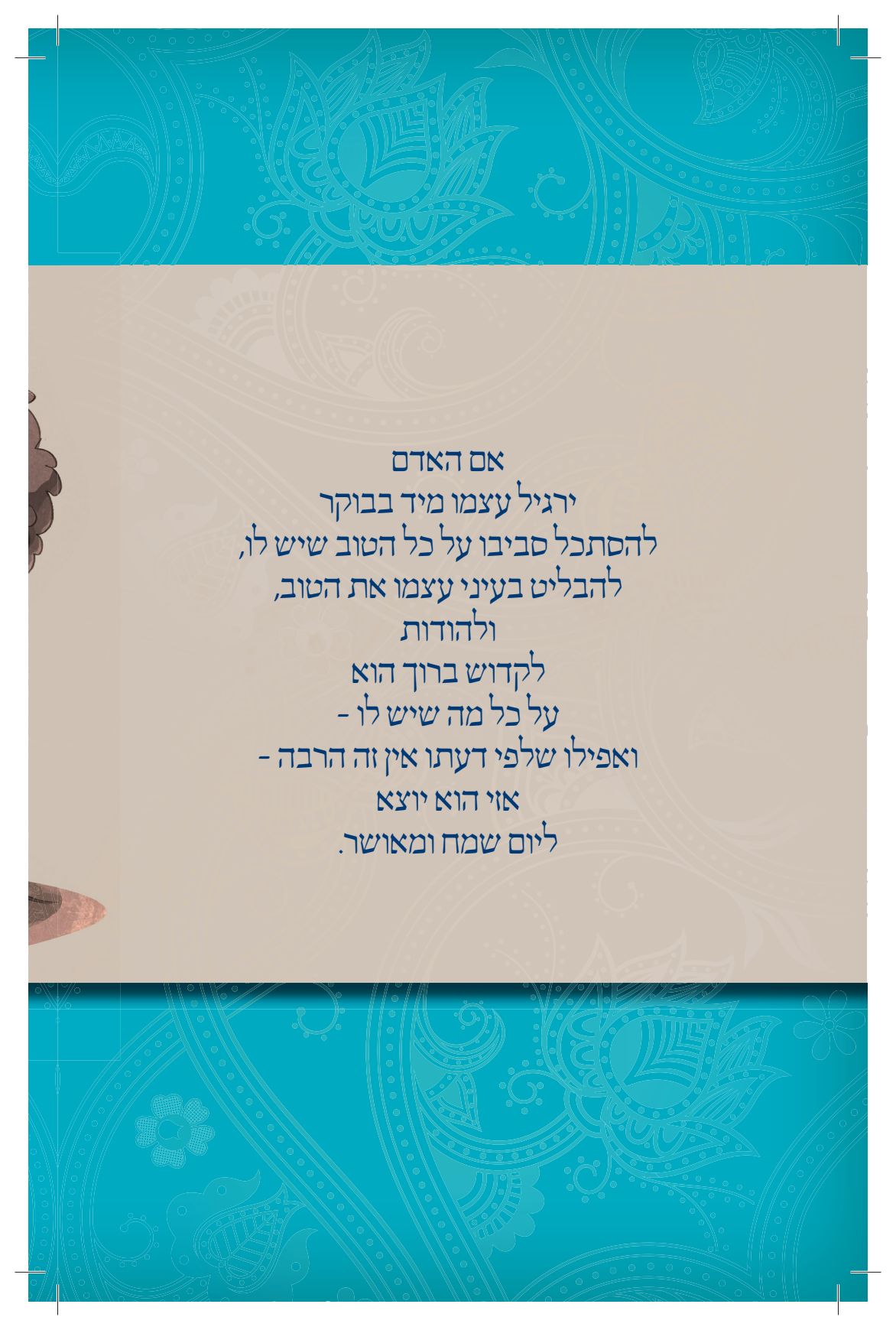




פירז'

זראות רר סאב





אם האדם
ירגיל עצמו מיד בבוקר
להסתכל סביבו על כל הטוב שיש לו,
להבליט בעיני עצמו את הטוב,
ולהודות
לקדוש ברוך הוא
על כל מה שיש לו -
ואפילו שלפי דעתו אין זה הרבה -
אזי הוא יוצא
ליום שמח ומאושר.



זראות רך אפ

הרוצה להיות שמח ומאושר בחייו, עליו להרגיל עצמו להסתכל על הדברים הטובים והחיוביים שבחיים, הדברים הטובים שכבר זכה להם בחייו עד הרגע הזה, בין בדברים הרוחניים ובין בדברים החומריים*. אין אדם שיכול לומר שאין לו במה לשמח את נפשו. נכון הוא שהאדם תמיד יכול לטעון שאינו מצליח להבחין בטוב שיש לו, כי הרע מכסה על הטוב.

כשאנו מצליחים לזהות את הטוב ולהתבונן בדברים הטובים, מיד אנו מקבלים שמחה ולבנו מתמלא אושר. אם נביט אחורה על עצמנו מרגע שהתחלנו את חיינו, נבחין מיד שבדרך כלל טוב לנו, ואנו כל הזמן ב'עודף' של טוב.

הרי התחלנו את חיינו מאפס – היינו תינוקות ערומים, שכבנו בלא תזוזה כמו "צמח" במיטה, לא יכולנו ללכת ואף לא לאכול בכוחות עצמנו. עכשיו, ברוך השם, יש לנו לחם לאכול ובגד ללבוש, בית, אישה, ילדים ועוד – איש איש והדברים שיש בידיו.

ברוך השם שאיננו מאושפזים כרגע בבית חולים, ברוך השם שאיננו נמצאים כרגע תחת איום של בית המשפט, ברוך השם שהיום הזה עובר עלינו בשלום בלי חס וחלילה צרה צרורה כלשהי, ועוד כהנה וכהנה.

אם בכל זאת משהו חסר, עלינו להתמקד בשאר הדברים הטובים, אף על פי שכבר הורגלנו אליהם וערכם ירד בעינינו.

הבעיה היא שאין אנו מעריכים את מה שיש בידנו, ומצטערים על מה שאין. צורת החיים הזאת היא טעות, בדומה לשוטה, האוסף בצלחתו את כל סוגי המאכלים הנערכים על שולחן בית המלון בחושבו שהכול בשבילו, ואינו מבין שהמגוון הענק קיים כדי לתת מענה למכלול הטעמים השונים של כל האורחים. לא ייתכן שלאדם אחד יהיה כל מגוון הפרטים שבעולם. ישנו מגוון גדול בהתאם למגוון בני אדם. לכל אדם ישנם הדברים השייכים דווקא לו, ולחברו לא יהיו הדברים האלה אלא אחרים.

הקדוש ברוך הוא לא ברא שני בני אדם שווים, כל אחד ואחד הוא יצירה חשובה בפני עצמה, ולה תפקיד ותכלית. **הרי אם שניים יהיו זהים, אחד מהם יהיה**

מיותר בעולם, כי לכל תפקיד נברא יצור אחד ואין מלאך, שליח, אחד עושה שתי שליחויות².

כל עוד שאדם חי בעולם הזה, סימן הוא שהקדוש ברוך הוא זקוק לו כאן ובוודאי הוא מספק לו את כל מה שהוא צריך, ללא יוצא מן הכלל, לצורך התפקיד שלשמו נברא.

כשנתבונן היטב, נבין שהשמחה באה לנו כאשר מישהו מזכיר לנו שטוב לנו. למשל, כאשר בא אורח אל ביתנו ומשבח את הדירה היפה שלנו, אנו מאושרים לדקות אחדות. אז מרגיש האדם טוב, כי הזכירו לו שיש לו דירה. כך כאשר לכל המחמאות שאדם מקבל, הן גורמות לו הרגשה טובה, כי מזכירים לו את מידותיו הטובות. עלינו בעצמנו מוטל להזכיר לעצמנו כמה טוב לנו, כשנדגיש את מה שיש ונסלק את המחשבה ממה שאין.

הט לבך תמיד אל השמחה,
כי באמת אין כל עצב בעולם
למי שמכיר אור האורות של האמת

חזון איש, קובץ איגרות ח"ב ט' ח"א ל"א

מעשה

בשואב מים שהיה מעמיס יומיום על גבו שני כדי חרס גדולים והולך אל המעיין כדי לשאוב. כשנתמלאו הכדים היה הולך ועולה אל הכפר שבראש הגבעה, ושם מוכר מים לכל בני הכפר.

שני הכדים היו שונים זה מזה. כד אחד היה חדש ויפה ואילו הכד האחר ישן ומכוער וסדק ארוך לרוחבו.

מדי יום היה הכד החדש לועג לכד הישן: "כמה אתה מכוער וישן. חבל לשאוב איתך מים כי ממילא עד שאנו מגיעים למעלה הגבעה לא נותרת בך טיפה."



יום אחד ניגש הכד החדש אל שואב המים ואמר לו: "למה לך להחזיק בכד הישן? קח לך כד חדש במקומו. הוא אינו בעל ערך יותר. הוא ישן וסדוק."

הביט שואב המים בכד החדש ואמר לו: "בוא והבט אל הגבעה. רואה אתה את השביל המתפתל במעלה הדרך מן המעיין עד כאן, ורואה אתה לצד הדרך את שורת הפרחים? אתה יודע, בכל יום כשאני מעמיס על כתפי את שני כדי המים, קשה לי מאוד הדרך. יש רגעים שאני מתייאש, אבל כשאני רואה את הפרחים המקסימים והיפים האלה, אני מקבל שוב כוח.

"ומי אתה חושב משקה את הפרחים האלה?"



אברהם

מגלה רבי נחמן מברסלב שעל ידי שהאדם פותח את פיו ומתחיל לדבר ולהודות על הטוב שנתן לו הקדוש ברוך הוא, הוא נזכר במה ששכח, בכל הטוב שיש לו. ואז כל הדברים, אפילו הקטנים בעיניו, מקבלים ערך ומשמעות. כי הדיבור מעורר הזיכרון. כפי שירמיה הנביא אמר: "כִּי־מִדֵּי דְבָרֵי בּוֹ זָכַר אֶזְכְּרֶנּוּ עוֹד". לכן מציע דוד המלך בתהילים: "טוב להודות להשם".

אם ירגיל עצמו האדם מיד בבוקר להסתכל סביבו על כל הטוב שיש לו, להבליט בעיני עצמו את הטוב, ולהודות לקדוש ברוך הוא על כל מה שיש לו – ואפילו שלפי דעתו אין זה הרבה – אזי הוא יוצא ליום שמח ומאושר, וכל מה ששיג באותו יום ויודה עליו – יהיה לו ערך בעיניו, כי הדבר יראה לו כמתנה נוספת.

ההלכה מצווה מיד בבוקר, עם פקחת העיניים לאחר השינה, לומר: "מודה אני לפניך מלך חי וקיים שהחזרת בי נשמתی בחמלה רבה אמותך". **קודם כול, תודה לקדוש ברוך הוא שיש ביך הדבר היסודי ביותר לקיומך – אוויר לנשום. אתה חי.**

הן שבריר שנייה לפני מותך אינך יודע שבשנייה הבאה תיפטר מן העולם. כלומר, **כל חיינו הם שנייה ועוד שנייה** וכן הלאה, לכן "כל הנשמה תהלל יי־ה", על כל נשימה ונשימה תודה לקדוש ברוך הוא, שאתה עדיין חי. כי כל עוד אתה חי, יש לך אפשרות לזכות לכל הטוב שנברא למענך.

עלינו להרגיל את לשוננו לומר תודה לאל, ברוך השם, להודות על מה שיש כל העת. אז נתחיל לשמוח ולהיות מאושרים, כי כך נזכור שיש לנו טוב, ולא נצטרך לעבור איזה צרה או הפסד חס וחלילה, שיזכירו לנו שהיה לנו טוב.

רבנו נחמן אומר שקרבן תודה בבית המקדש היו מביאים כשיוצאים מצרה'. בטבע, רק אחרי שיוצאים מצרה או מפסידים את מה שיש, מתחילים להעריך את הטוב שהיה.

אם בכל זאת חסר לנו משהו, או אחד מן הדברים מנוגד לרצוננו, אז מה בכך? ממילא הכול ייגמר בסופו של דבר ונצטרך לעזוב הכול מאחורינו.

הן זה שהיה בידו כל העולם הזה וזה שלא היה בידו כלום יהיו בדיוק באותו

מצב של 'אין'. אל החיים הבאים, שהם ללא גוף וחומר, אפשר לקחת רק את החוויות הרוחניות שקנינו בחיינו והן כל הישגותנו ומהותנו בחיי הנצח'. אמונה ובטחון אפשר לקחת, שמחה אפשר לקחת, חכמה אפשר לקחת, אהבה אפשר לקחת וכן הלאה, דברים רוחניים. לכן עלינו להתבונן במצבנו, לדקדק ולראות שבממוצע הכללי טוב לנו, ולשמוח בכך.



מעיל פרווה

כידוע היה רבי ישראל קרדונר עני מרוד עד מאוד.
ואף על פי כן לא מנעה אותו עניותו הגדולה מעבודת
השם ולצאת אף בחורף מחוץ לעיר להתבודדות.

ושמעוהו פעם אחת מתפלל ואומר:

ריבונו של עולם!

או שתיתן לי מעיל פרווה טוב,

או שתיתן לי שכל ומוח גדול

לדעת שבאמת איני זקוק לזה.

כי דעת קנית מה חסרת?!

שש"ק ח"ד קטו



אהיות האור

מערכת החיים החומרית שבה אנו חיים מולידה בהכרח את כל הצרות, העצבויות, הדאגות וכו', כי כל אלה הם בענייני העולם הזה, החומרי, שהוא חומר עב, גס, 'מת'. לעומת זאת, הרוחניות היא החיות של כל הדברים". מהחיות הזאת נולדים השמחה, האור, האמונה, הביטחון וכו'.

כדי להחיות את החומר ה'מת', עלינו להכניס לתוכו חיים, היינו רוחניות. הרוחניות הזו באה ממקור החיים, היינו מהקדוש ברוך הוא. כאשר אנו מחיים את החומר, אזי אנו מקבלים חיות מהחומר באור חוזר. כלומר, גם החומר מתחיל להאיר לנו את החיות הטמונה בו ואת כל המתילד ממקור החיים, כמו סיפוק נפשי, שמחה וכו'.

לדוגמה, אומרת התורה: **איזהו עשיר? השמח בחלקו**". רבי מאיר אומר: זה שיש לו נחת רוח בעושרו.

כשאדם מכניס חיות לממון, היינו, כשהוא קושר בדעתו את הממון לקדוש ברוך הוא על ידי שידוע, או לפחות מאמין, שהחלק שקיבל הוא מעם הקדוש ברוך הוא, ומודה לו על זה, מביא אותו הדבר לסיפוק ולשמחה. אבל כשהחומר 'מת', כלומר כאשר אינו קשור לקדוש ברוך הוא באיזה אופן, אזי אין ממנו חיות. הוא אינו מספק את האדם, ואינו נותן לו חיות באור חוזר. כשאין חיות בממון, אז כשיש לו מאה הוא רוצה מאתיים, וכשיש לו מאתיים הוא רוצה ארבע מאות, כי תמיד חסר לו כפול ממה שיש לו.

ממון בלי חיות אינו יכול לתת סיפוק וחיות, כי הוא סתם מטבעות 'מתות'. כך זה בכל העניינים, כל דבר שמנותק מהקדוש ברוך הוא הנו חומר 'מת' ללא חיות, ללא ערך. כאשר אנו מתעסקים בחומר ה'מת', ממילא אנו נקשרים ל'מוות' ולכל המתילד ממנו, היינו עצבות, דאגה, חושך, סכלות וכו'".

התורה הקדושה קבעה מערכת שלמה של הלכות, חוקים, בענייני ברכה והודיה, המכוונות ברכות הנהנין וברכות ההודאה. בברכות אלו אנו מודים לקדוש ברוך הוא על כל הטוב שנתן לנו, וכך אנו מכניסים את הרוחניות, את הקדוש ברוך הוא, לתוך החומר ולכל פרט בחיינו. אז אנו מתחילים להעריך את החיים ואת כל מה שאנו מקבלים, כל דבר מקבל ערך ומשמעות גדולה בעינינו.

כששואלים את האדם מה שלומך
והוא עונה 'לא טוב',
אזי כאילו אומר הקדוש ברוך הוא:
'אני אראה לך מה הפירוש לא טוב
כדי שתדע כמה טוב לך'.
ואם עונה 'ברוך ה' טוב לי',
הקדוש ברוך הוא אומר:
'אני אראה לך מה זה טוב אמיתי'.

בעשיר שיצא לשוק, ופתאום
נקרעו לו נעליו. הביט ימין ושמאל
ומצא בקתה רעועה שעליה התנוסס שלט – סנדלר.

נכנס אליו וביקש שיתקן לו נעליו.

התחיל הסנדלר בתיקון, ואחר רבע שעה מסר את המנעל לידי
העשיר. הביט העשיר במנעל והנה צורתו עקומה:

"איזו עבודה זו? מדוע אתה מזלזל כך?" שאל.

"סלח לי, אדוני," אמר הסנדלר, "פשוט ראשי לא במקום מרוב דאגותי,
אני עומד להשיא את בתי ואיני יודע מהיכן להשיג כסף לנדוניה ולכן אני
מבולבל."

"בוא איתי!" ציווה העשיר.

הלך הסנדלר אחרי העשיר אל ביתו, ולתדהמתו הוציא העשיר מהכספת מטיל זהב ונתן לו באומרו: "זה יספיק לך להשיא את כל בנותיך". חזר הסנדלר אל ביתו שמח. מאותו יום התחיל לעסוק בעבודתו בשמחה גדולה, ועקב השמחה היתה עבודתו בשלמות, ויצא לו שם של אומן גדול. אט אט התעשר אותו סנדלר מפאת שמו הטוב. יום אחד הלך הסנדלר העשיר בשוק, והנה פגש באדם אחד ממרר בבכי. "מה קרה?" שאל אותו.

"יש לי בנות להשיא, ואין לי במה לקנות אפילו פת לחם", ענה לו. "בוא אחרי", אמר הסנדלר.

הלך העני אל ביתו של הסנדלר, ולתדהמתו נתן לו הסנדלר מתנה את מטיל הזהב שקיבל מהעשיר.

לא האמין העני למראה עיניו, לקח את הזהב אל ביתו והכה בו בפטיש לבדוק את איכותו. והנה, נשבר הזהב והתגלה שמתחתיו יש ברזל בלבד. חזר העני אל הסנדלר העשיר וצעק: "מדוע רימיתני ונתת לי ברזל מצופה זהב?"

"עכשיו אני מבין את סוד הצלחתי", אמר הסנדלר, "אני ראיתי את מעשיו של העשיר בעין יפה, ואילו אתה הסתכלת על מעשי בעין רעה. האמונה התמימה היא השפע האמיתי."

וְהַכֹּל שֶׁשֵּׁנִיָּהֶם אֵין לָהֶם קִיּוֹם בְּיַחַד
דְּהִינּוּ הָאָדָם עִם הַמַּעוֹת,
רַק אִזְּ שְׁלֹקְחֵין הַמַּעוֹת מִן הָאָדָם,
אִזְּ שְׁלֹקְחֵין הָאָדָם מִהַמַּעוֹת.

רבי נחמן מברסלב, שיהר"ן נ"א



דַּע שֶׁהַמַּחֲשָׁבָה יֵשׁ לָהּ תִּקְוָה גְּדוֹלָה,
וְאִם יִחְזֹק וַיִּגְבֵּר מַחֲשַׁבְתּוֹ עַל אֵיזָה דָּבָר שֶׁבְּעוֹלָם,
יֻכַּל לַפְּעַל שִׁיְהִיָּה כֵךְ,
וְאַפְּלוּ אִם יִחְזֹק מַחֲשַׁבְתּוֹ מְאֹד שִׁיְהִיָּה לוֹ מָמוֹן,
בְּוֹדָאֵי יְהִיָּה לוֹ,
וְכֵן בְּכָל דָּבָר,
רַק שֶׁהַמַּחֲשָׁבָה תִּהְיֶה בְּבִטּוֹל כָּל הַהֲרָגָשׁוֹת
וְהַמַּחֲשָׁבָה תִּקִּיפָה כָּל כֵּךְ.

ליקוטי מוהר"ן ח"א קצ"ג



אמונת באמת

במבט ראשון כל הציוויים, הברכות וההודאות נראים לנו כעול כבד. אבל באמת ההרגל הופך להיות טבע.

כאשר אנו מתרגלים להכניס את הקדוש ברוך הוא בכל פרט בחיינו, אז ממילא מחשבתנו מחוברת וקשורה בו והכול משתלב בטבעיות בהרמוניה הכללית של הבריאה כולה, ואין אנו צריכים להתאמץ במיוחד כדי להודות לו או לברך אחת מהברכות.

המערכת הזו גורמת לנו להיות ממש בעולם אחר, במדיום אחר, בעולם האצילות, ששם רואים רק את האחד, הקדוש ברוך הוא, עולם שכולו אור, כולו טוב.

אנו מתחברים למקור החיים שהוא הנותן ערך, טעם ושמחה לחיים, ואז ממילא הברכות באות בקלות, ומשתלבות יפה בכל מערכת הבריאה. אבל בכל זאת יש בהרגל גם דבר שלילי, מאחר שכל דבר שהתרגלנו אליו ערכו יורד בעינינו. הדבר גורם לכך שעלול האדם להגיע למצב שיודה ויברך בפיו את הברכות וההודאות בלי כוונת הלב, אלא כמצוות אנשים מלומדה. אז הוא מחמיץ את החיות הטמונה בברכות אלו. לכן צריך ממש להתעקש ולטרוח בזמן ההודאה, ולהודות ולברך הברכה ברצינות, לכוון במחשבתך שהקדוש ברוך הוא נמצא כרגע לידך ושומע כל דיבור ודיבור היוצא מפיק³, להבין שאתה מדבר איתו ממש, ומודה לו באמת על כל הטוב שנתן לך בעולמו. צריך להרגיש אותה הרגשה אמיתית שמרגישים כאשר מודים לחבר שעומד לידנו, ואנו רואים אותו בעינינו ממש.

על מנת להגיע למדרגה הזו, הציע רבי נחמן מברסלב לעסוק בהתבודדות לפחות שעה אחת בכל יום ויום מימי חיינו.

רבנו אמר שהתבודדות היא מעלה גדולה ועליונה מעל הכול. היינו, לקבוע לנו מקום הפנוי מבני אדם – ביער, בשדה או בחדר בבית, ושם נוכל להיות לבד עם עצמנו ועם בוראנו, לתת למוח 'לשוט' מעט בעולם המחשבה, עולם האצילות, שהוא למעלה מכל ענייני העולם הזה, להרגיל את עצמנו להשיח לפניו את כל לבנו, כל מה שעובר עלינו, כל מה שמטריד אותנו, להודות לו

על הטוב שנתן לנו, לבקש על החסרונות שלנו וכו', לשתף אותו בכל פרטי חיינו. הפעולה הזו מחברת את האדם לרוחניות ומורידה ממנו לאט לאט את ה'עננים' המכסים את המוח ומסתירים ממנו את אמיתות מציאותו של הקדוש ברוך הוא.

כאשר הורגל האדם לחוש את הקדוש ברוך הוא בכל פרטי המציאות, בכל מקום שהוא יהיה, אפילו כשהוא נמצא בין בני אדם, יוכל מכוח ההרגל לדבר ולהודות לקדוש ברוך הוא בשפה פשוטה ולהרגיש את מציאותו. כדאי לכל אחד מאיתנו להתרגל להודות בכל עת וזמן בשפה פשוטה, ולהמציא לנו דיבורים שיקשרו אותנו אליו. אף על פי שהתורה קבעה את נוסח הברכות וההודאות, כדאי לנו ליצור עוד דיבורים שיקשרו אותנו אליו, כמו שהיה נוהג רבי נחמן מברסלב בילדותו, שאחרי שבירך על איזה מאכל את הברכה שקבעה התורה היה מוסיף מעצמו תודה וברכה בשפה שרגילים לדבר בה עם בני אדם. למשל: תודה רבה, אני מודה לך מאוד, אין מילים בפי לגודל ההערכה והתודה על החסד שעשית עמי וכו'. ככל שניצור לנו יותר ויותר דיבורים של אהבה, ערגה, הודאה וכיסופים לקדוש ברוך הוא בלשון הפשוטה שלנו, כך נהיה יותר ויותר מחוברים אליו.

אם יש איזה צער לאדם חס וחלילה,

והוא מספר צערו

לפני חכם או גיבור או עשיר

עד שיעורר רחמים אצלו,

יכול להיוושע מצערו.

רבי נחמן מברסלב, ליקו"א ר"כ

לכל אחד יש אוצר

סיפור רבי נחמן משל. כפרי חלם בלילה שמתחת לגשר בעיר הבירה טמון אוצר. בבוקר נסע לשם. עמד מול הגשר והחל להרהר בינו לבין עצמו מהיכן להתחיל לחפור. ראה אותו שוטר וצעק: יהודי! מה אתה מחפש פה? נבהל הכפרי והחליט לשתף את השוטר בסודו. צחק השוטר: יהודי שוטה, הנך מאמין בחלומות. אף אני בחלומי ראיתי אוצר בכפר פלוני, בבית פלוני, מתחת לתנור. וכי יעלה על הדעת שאסע עד שם בגלל חלום? הקשיב הכפרי לדבריו והבין שהוא מדבר על הכפר והבית שבו הוא גר. הלך לביתו, חפר מתחת לתנור ומצא את האוצר. אמר רבי נחמן: לכל אחד יש אוצר, רק צריך לבוא לצדיק שיגלה לך היכן הוא.

תפילה

רבוננו של עולם!

בְּרַאת עוֹלָם כַּה יָפֶה וְנִפְלָא - מְלֵא כָּל טוֹב,
וְלֹא חִסְרֶת בְּעוֹלָמְךָ דְּבָר.

אָבֵל אֵינִי זֹכֵה לְרֹאוֹת אֶת הַטּוֹב שֶׁבְּרַאת
מִפְּנֵי הָעֲנָנִים הַמְּכַסִּים אֶת מוֹחִי
וּמֵרָאִים לִי רַק חֲשָׁךְ וּשְׁחֹר.

אָנָּה, זָכֵךְ אֶת מוֹחִי, סֶלֶק מִפְּנֵי אֶת הָעֲנָנִים הָאֵלֶּה.
עֲזֹר לִי לְרֹאוֹת רַק אֶת הַטּוֹב שֶׁבְּרַאת לְמַעְנִי.

תֵּן לִי יָדַעַת רַחֲבָה לְהוֹדוֹת לָךְ עַל הַבְּרִיאָה
הַנִּפְלְאָה, כְּדֵי שֶׁבִּאֲמַת אוֹכֵל לְרֹאוֹת אֶת הַמְּצִיאוֹת
הַנִּפְלְאָה הַמְּכַסֶּה עַל יְדֵי הַדְּמִיוֹנוֹת שֶׁבְּרֵאשִׁי.

רבוננו של עולם,

הֲלוֹא כָּל כְּוִנְתְּךָ בְּבְרִיאָתִי לְהִיטִיב לִי לְנֻצַּח
נְצָחִים. רַחֵם עָלַי, חֲזַק אוֹתִי, וְתֵן לִי כֹחַ לַעֲבֹר אֶת
כָּל הַמְּשָׁבָרִים הַפּוֹקְדִים אוֹתִי, שְׂאֲזֹכָה גַם אֲנִי
לְהֶאֱמִין בְּךָ בְּאַמוּנָה שְׁלֵמָה עַד שֶׁבִּאֲמַת אֶרְאֶה
שְׂאֲתָה כָּל הַזְּמַן מִיטִיב לִי.



כזאי לא כור!

א. כְּשֶׁאַדָּם עוֹשֶׂה מִצְוָה בְּשִׂמְחָה, זֶה סִימָן שֶׁלְבוֹ שָׁלֵם לֵאלֹקָיו.

ב. מַחֲמַת שִׂמְחָה נִפְתַּח הַלֵּב.

ג. בְּרִבּוֹת הַשִּׂמְחָה נִתְחַזַּק הַכַּחַשׁ הַשְׂכָּלִי, וְהַמֶּאֱכָל וְהַמִּשְׁתֶּה הֵם סִבָּה גְדוֹלָה לְשִׂמְחַת הַלֵּב וּלְהִרְחִיק הָעֲצָבוֹת וּדְאָגוֹת.

ד. עַל-יְדֵי צְדָקָה בָּלֵב שָׁלֵם בָּא לִידֵי שִׂמְחָה.

ה. הַשִּׂמְחָה שֶׁל מִצְוָה הִיא מַעַז לְאָדָם.

ו. עַל-יְדֵי עֲצוֹת טוֹבוֹת שֶׁתִּתֵּן, תִּזְכֶּה לְשִׂמְחָה.

ז. עַל-יְדֵי הִרְקוּדִין וְהַתְּנוּעוֹת שֶׁאַתָּה עוֹשֶׂה בְּגוֹף, נִתְעוֹרֵר לֵךְ שִׂמְחָה.







פרק 3

אישה טובה – מתנה טובה



ככל שדבר קשה להשגה,
כך הוא בעל ערך גדול יותר.
כדברי שלמה המלך:

"מִים־גְּנוּבִים יִמְתָּקוּ
וְלֶחֶם סֶתֶרִים יִנָּעֵם"

משלי ט'



אישה אברה - אלה אברה

אחת המגבלות של האדם היא שאין לו השגה בדבר מסוים עד שיראה גם את הצד ההפוך של אותו הדבר. למשל, אם אין חושך אין ערך לאור, ואם אין רע אין ערך לטוב. מסיבה זאת ברא הקדוש ברוך הוא את השלילה, כדי שתהיה הבנה, השגה וערך לטוב. לכן אדם שנולד לתוך מציאות מסוימת, אין לו למעשה תחושת הערך והטעם האמיתי והמושלם של אותה מציאות.

אדם הנולד היישר לתוך בית עשיר, למשל, אין לו למה להשוות את מצבו הטוב, ולכן אין לו השגה בטוב שבחלקו. לכן גם אין לו הנאה שלמה ממצבו. ולהפך - מי שנולד במשטר רודני למשל, ומעולם לא חש כיצד נראים חיים אחרים, אין לו צער שלם ממצבו, כי, כאמור, אין לו למה להשוות את מצבו, ונדמה לו שאלה הם החיים. כדי שיהיה בעינינו ערך לדבר כלשהו, אנו זקוקים לצד השלילי שיעמוד כל העת אל מול עינינו - מחוץ לנו - ושהטוב שנפל בחלקנו יהיה 'לא קבוע' אלא במצב של רצוא ושוב, יש ואין. כי אם הוא יהיה במצב קבוע של 'יש', אזי הוא למעשה במצב של 'אין', כי המצב של 'יש' כל הזמן, הוא ההרגל ההורס את הטעם הטוב של כל דבר, כי דבר שרגילים אליו כבר אינו נמצא בהרגשת הלב, וכל דבר, אפילו אם הוא קיים במציאות או בשכל ואין אנו מרגישים אותו ברגש שבלב, אינו קיים לגבינו. אומרת התורה: "וַיִּדְעַתְּ הַיּוֹם וְהַשַּׁבָּת אֶל לְבָבְךָ" - ידיעה בשכל אינה ידיעה עד שהיא הופכת לרגש בתוך הלב. על פי כל האמור לעיל, המצב של ירידות ועליות בכל תחומי החיים הוא למעשה מתנה מהקדוש ברוך הוא לברואיו. רבי נתן, תלמידו המובהק ומחבר ספריו של רבי נחמן, המשיל זאת לפעולת השעון שהיה בימיו - שהשעון לא יפעל אלא אם כן יהיו לו שני קפיצים, האחד מושך ימינה והאחד שמאלה.

השגרתיות מקהה את רגש ההתפעלות הנפשית,
הראויה לבוא כתגובה ממחזה כל חי באשר הוא חי,
אך עדין הנפש בלתי אל החידה הזאת
כל מעיינו ומגמתו, דעת פתרונה כלתה נפשו.
אכן בהכרת הבורא יתברך -
ורק בהכרה רוממה זו -
ימצא את פתרון החידה של העולם כולו.

חזון איש, פאר הדור ח"ג ק"ל

היופי הטבעי

עניינה של הצניעות אינו לחנוק את היופי הגשמי ואת
האהבה הטבעית אלא להפך, תכליתה של הצניעות להפוך
את היופי והאהבה הטבעית לדבר בעל משמעות עמוקה
ונצחית. כדי שהאהבה לא תיתפס בצדדיה החיצוניים בלבד,
באה ההלכה וקובעת גדרי צניעות המכריחים אותנו לשים
את הדגש על הצד הרוחני והנפשי שבאהבה, ומתוך כך
מתגלה היופי הטבעי והחיצוני במלוא הדרתו.

הרב אליעזר מלמד, פניני הלכה

לא נעלה אישה

אדם נולד היישר אל גן עדן, כי גן העדן מתחיל כבר בעולם הזה¹. כמו שמגלה לנו התורה ואומרת: "וַיֵּצֵר ה' אֱלֹקִים אֶת הָאָדָם עֹפֶר מִן הָאֲדָמָה וַיִּפַּח בְּאַפִּיו נִשְׁמַת חַיִּים... וַיֹּטֶע ה' אֱלֹקִים גֶּן-בְּעֵדֶן מִקֶּדֶם וַיִּשָּׂם שָׁם אֶת-הָאָדָם אֲשֶׁר יָצָר... וַיִּקַּח ה' אֱלֹקִים אֶת-הָאָדָם וַיְנַחֲהוּ בְּגֶן-עֵדֶן לְעֲבֹדָה וּלְשִׁמְרָה". וכל זאת מטובו של הבורא יתברך, שלא ברא עולמו אלא כדי להיטיב לבריותיו².

מתארת התורה את מקומו של גן עדן בין הנהרות פישון, גיחון, חידקל ופרת. כל הנהרות האלה נמצאים על כדור הארץ. בגן עדן ישנם כל מיני מראות נפלאים וצבעים יפים המרנינים את הלב – שמים כחולים ממעל, ירח וכוכבים, כל עץ נחמד למראה וטוב למאכל בטעמים שונים ומגוונים, ריחות נעימים המשיבים את הנפש, מים לשתות ואוויר לנשום, רגליים לילך בהן וידיים להשתמש בהן, עיניים לראות וכו'. ישנם שם מגוון עצום של בעלי חיים, נגינת הציפורים ברקע ועוד ועוד, אין סוף הנאות נפלאות.

בעיה אחת מהותית היתה לו לאדם הראשון, והיא גם הבעיה של כל תינוק הנולד לעולם, לגן עדן. לא היה לו ערך לכל הטוב שקיבל, כי עדיין לא הכיר את המושג רע, הוא לא הכיר את החיסרון – לא ידע מה זה לחיות בלי ידיים ורגליים או בלי מזון ובלי מים, בלי כל מה שנברא למענו וניתן לו מיד בלידתו. לכן, למרות כל גן העדן שקיבל, לא היה האדם מאושר. אדם וחווה נבראו כתאומי סיאם, מחוברים גב אל גב³. כלומר, הוא כבר קיבל את אשתו צמודה אליו וחלק ממנו, ורק מפני שהיתה קרובה אליו כל כך וחלק ממנו, לא היה לה ערך בעיניו ולא חש יחס אליה, עד שהתחיל לקנא בבעלי החיים שסביבו והתלונן אצל הקדוש ברוך הוא: למה לכולם יש בן זוג ולי אין?

מיד לאחר הנסירה, שהפריד הקדוש ברוך הוא את חווה מאדם, אמר האדם בהפתעה: "זו עצם מעצמי ובשר מבשרי, (רק) (לאחת) (כ)זאת יקרא אישה, כי מאיש לוקחה זאת". פתאום קלט שלמעשה כל הזמן אשתו עמו, והוא שלא הבחין בה. הבעיה הזו של חוסר תחושת ערך כלפי כל גן העדן שיש לנו, קיימת בכל מערכת החיים שלנו, והיא ההופכת את גן העדן לגיהנום.

הקדוש ברוך הוא פתר לאדם את הבעיה של חוסר מציאת ערך בבריאה שניתנה לו בחינם וללא מאמץ, בכך שהתחיל להטיל עליו איסורים. הראשון

היה "מכל עץ-הגן אכל תאכל ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו כי ביום אכלך ממנו מות תמות." רק דבר אחד יהיה אסור עליך ויהיה מנוע ממך - עץ הדעת, והאיסור הזה הוא שיעזור לך להעריך את מה שקיבלת, כי תבין שיש אפשרות שיימנעו ממך דברים. אז תזכור שכפי שנמנע ממך עץ הדעת, כך אפשר למנוע ממך את כל שאר הטוב שקיבלת כמתנת חיים, ואפילו את האוויר לנשימה אפשר למנוע ממך.

אומר רבי נחמן מברסלב **שהמניעה מגדילה את החשק**. לכן התעוררה באדם התשוקה הגדולה למה שמנעו ממנו. הוא התפתה לתחושה זו ואכל מעץ הדעת, ובזה איבד את כל הטעם הטוב של גן העדן, כי לא נותר לו שום דבר אסור. אף על פי שלמעשה כל שאר עצי התאנה שהיו בגן, טעמם היה שווה לאותו עץ שהיה אסור עליו באכילה, הלך אדם לאכול דווקא מהעץ האסור, כי עצם האיסור הוא שנתן טעם מיוחד בעץ. **כי כשהכול מותר, שום דבר אינו טעים באמת**. בזה איבד את טעם החיים, וזוהי בחינת ההסתלקות מהגן וההתרחקות מעץ החיים.

דבר זה מצוי בכל פרט בחיינו, ובמיוחד בין בני זוג. ההרגל, החופש והקלות שבה מושגת האיישה, הם שממאסים אותה על בעלה. אז מתחילות האכזבות ומתעוררים חיפושים אחר הטעם הטוב שנעלם ואולי נמצא במקום אחר. ובאמת, הטוב מונח אצל כל אחד ואחד, ממש בהישג יד, מול העיניים, אך הוא נעלם כי ערכו נפל. רק חס וחלילה אחר גירושים או כשנפטר אחד מבני הזוג, מתחילות לעלות בזיכרון החוויות הנפלאות שהיו להם יחד, ומתחילים להצטער על כל הטוב שאבד.

היה רבי מאיר (בעל הנס) אומר:
מפני מה אמרה תורה נדה לשבעה?
מפני שרגיל בה, וקץ בה.
אמרה תורה: תהא טמאה שבעה ימים,
כדי שתהא חביבה על בעלה כשעת כניסתה לחופה.

נדה לא:

ויאמר ה' אלוקים:
 "לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו עוזר כנגדו."
 'זכה - עוזר, לא זכה - כנגדו להלחם'.
 היינו, בין אם זכה לעזר,
 בין אם לא זכה והיא נגדו -
 "לא טוב היות האדם לבדו"
 ומוטב להיות יחד.

בראשית ב', י"ח רש"י שם

מעשה
 בעני מרוד שבא אל רבי יוסף חיים, ה'בן
 איש חי', לבקש עצה. החל לספר לו
 צרותיו: "רבי! קשה לי, אני חי עם אשתי והילדים בצפיפות נוראה
 בחדר אחד. חסר זה וחסר זה, אין לי זה ואין לי זה... החיים קשים."
 "ממה פרנסתך?" שאלו הרב.

"יש לי עז בחצר ואת החלב שאני חולב ממנה מוכר אני לפרנסתי," ענה.
 פסק הרב: "הכנס העז לגור איתך בבית וירווח לך."
 "אבל הרב!" ניסה העני להתחמק מהגזירה החדשה ללא הועיל, "גם כך
 צפוף מאוד."
 לאחר שבועיים של עינוי בחברת העז, חזר העני להתייעץ עם הרב.
 "הוצא את העז מביתך וירווח לך," פסק הרב.
 רץ העני בשמחה אל ביתו להוציא את העז.
 אחרי שבועיים פגש הרב את העני ושאל אותו: "נו, מה נשמע בבית?"
 ענה לו: "ברוך ה', ברוך ה'! לא חסר מקום."

הכול אותך

אם נעקוב אחרי איסורי התורה ואיסורי חכמי התורה, נבחין שלמעשה בכול יש איסורים, שכן ההלכות חולשות על כל תחומי החיים – מרגע שאדם פוקח את עינו אל יום חדש ועד אשר הוא סוגרן לנצח – הלכות בחיי אישות, הלכות בענייני אכילה, הלכות שבת וחגים, הלכות שבין אדם לחברו, בין אדם למקום ועוד. אפילו באיזו רגל נועלים קודם את הנעליים ישנה הלכה. הדבר מפליא את העולם, איך ייתכן דבר כזה, שקבוצה מסוימת של אנשים יכולה להיות 'טיפשה' עד כדי כך, שבכל עניין בחיים יש אצלם הגבלות ואיסורים והם ממשיכים לחיות עם זה ואינם זורקים מעליהם את הכול? אבל כשנדקדק בפרטים נראה, שלמעשה הכול מותר. כי כל דבר יש בו אסור ומותר בעת ובעונה אחת. לא כמו הכמרים למשל, שהאישה אסורה עליהם לגמרי.

ביהדות הכול מותר, רק בהגבלה מסוימת – האישה מותרת בתנאים אלה ואלה, האכילה מותרת בתנאים כאלה וכאלה, הטיול והשחוק וכל שאר הנאות החיים מותרים בתנאים מסוימים, שהם למעשה עושים את ההנאה של הדבר, כי מבלי זה, **ריבוי האור גורם חושך מוחלט**. כששופכים חומר בעירה רב מאוד על הנר, הוא יכבה ולא יבער. והנה התורה מגלה לנו שעתיד אדם ליתן דין וחשבון על כל שראתה עינו ולא אכל, משום שנפשו הסתגפה לחינם בהתאוותה אל הדבר. כן קובעת התורה שאם החליט אדם להיות נזיר לתקופה מסוימת, שבה הוא אסור בשתיית יין, אחר שפגה תקופת נזירותו הוא חייב להביא קורבן כמו החוטא, משום שציער את עצמו מן היין".

כלומר, התורה דואגת ממש כל העת לטובת האדם בלבד, כמו שהיא עצמה אומרת: "שִׁמְרֵם וְשִׁמְעֵתֵם אֶת כָּל־הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אֶנִּי מֵצִוְךָ לַמַּעַן יֵיטֵב לָךְ וּלְבִנְיֶיךָ אַחֲרֶיךָ עַד־עוֹלָם"ט.

לפי האמור לעיל, אנו, בעלי השכל, צריכים לקיים בשמחה ובאהבה רבה את מצוות התורה ולא להתחיל לחקור למה זה אסור ולמה זה מנוע מאיתנו. מה אכפת לנו למה, אם אנו מבינים שפשוט טוב לנו שיש איסורים בעולם.

אבל יבואו אוהבי החזיר למשל, ויאמרו: "בסדר, אבל למה לקפח אותנו, למה שאנו נסתגר, ולא אוכלי הפרה?"

אומרים חז"ל: אסר לנו הקדוש ברוך הוא לאכול דם, התיר לנו את הכבד שהוא מלא דם. אסר לנו את החזיר, התיר לנו את השיבוטא (דג בטעם חזיר). אסר אשת איש, התיר להינשא לגרושה בחיי בעלה (ששתיהן נותנות אותו טעם דמיוני לגבר, שנותנות לו הרגשת עליונות בשל התחושה כאילו ערכו רב יותר מערכו של בעלה ולכן היא איתו). אסר לנו בשר בחלב, התיר לנו שיפודים של עטיני בהמה, שהם ממש בשר בחלב'.

אין אסור, אלא שהכול מותר בהגבלה, והיא בעצם הטעם הטוב של הבריאה. אפשר להסמיק דברים אלו למה שאמר אבי תורת הקבלה האר"י ז"ל: כי אם היה הכול אין סוף (בלי הגבלה), לא היה מקום לבריאה, לכן עשה את הצמצום^א.



אמר רבי נחמן:

וכנגד התאוות המטרידים את האדם,
באמת אין נמצא שום תאוה כלל.
כי אכילה ושתייה הוא הכרח לקיום הגוף,
וגם ילדים מוכרחים להוליד.
אם כן אין שום תאוה כלל,
רק שצריכים להתנהג בהם בקדושה ובטהרה.

שיחות הר"ן נ"א



עיר האושר

עיקר המקום שבו נבנה האושר של האדם זה בביתו עם אשתו. לכן כשבני הזוג נמצאים במצב המכונה 'רצוא ושוב', היינו, פעם יש ופעם אין, פעם מותר להם להיות יחד ופעם הם מנועים זה מזה, אז נבנה הבית לתפארת, וערכו של כל אחד מהם בעיני חברו עולה מעלה מעלה.

כל מה שקשה יותר להשגה, כך הוא בעל ערך גדול יותר. ורק בצורה כזו נבחין במתנה הטובה שקיבלנו, אישה, שאם לא כך, אנו דומים לצמא השותה מים מלוחים מהים לרוות צימאנו, ונהיה צמא יותר, ורץ לחוף אחר או לפינה אחרת ושותה שוב מימי אותו הים, ושוב צמא, וחוזר חלילה. 'טעות אופטית' בלבד, לדמיון שאישה אחרת טובה מאשתי, כי לבסוף תישאר צמא.

את זאת בא ללמדנו שלמה המלך, שהיה בעל ניסיון גדול, שהרי היה נשוי לאלף נשים, שכל אחת מהן היתה שונה מהאחרת מבחינת ארץ המוצא, מבחינת היופי והחן המיוחד, בנות שרים ובנות מלכים שאסף מכל קצות תבל.

ולבסוף הסיק ואמר: **אחת מאלף לא מצאתי!** כלומר, מכל הנשים שלקחתי לא מצאתי אחת שתהיה שונה מהאחרות, כי כולן שוות. לכן: **"רָאָה חַיִּים עִם-אִשָּׁה אֲשֶׁר-אֶהְבֶּתָּ כָּל-יְמֵי חַיֵּי הַבֶּלֶךְ אֲשֶׁר נָתַן-לָךְ תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ כָּל יְמֵי הַבֶּלֶךְ, כִּי הוּא חֶלְקְךָ בַּחַיִּים וּבְעַמְלֶךָ אֲשֶׁר-אֶתָּה עֹמֵל תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ"**¹. **"וְהִי-מְקוֹרֶךָ בְּרוּךְ וְשִׂמְחָה מֵאֲשֶׁת נְעוּרֶךָ"**². **"אֵילַת אֲהָבִים וְיַעֲלֶת-חַן דְּדָוִד יָרוּךְ בְּכָל-עַתָּה בְּאֶהְבֶּתָה תִּשְׁגָּה תַּמִּיד"**³.

האוהב את אשתו כגופו,
והמכבדה יותר מגופו...
עליהם הכתוב אומר:
וידעת כי שלום אהלך.

חז"ל, יבמות ס"ב



היופי הפנימי

מי שמדריך את חייו על פי כללי הצניעות ההלכתיים,
מודרך להתייחס לצדדים הגופניים ביראה ובחרדת
קודש משום שהם מבטאים רבדים עמוקים לאין סוף,
שהיופי החיצוני הוא אחד מכלי הביטוי שלהם.
ומאחר שהיופי החיצוני מבטא דברים עמוקים מיני ים,
אין לחושפו בפני כולם.
לכן אישה נשואה צריכה לכסות את ראשה.

הרב אליעזר מלמד, פניני הלכה



תפילה

ה' אֱלֹהֵי!

בְּרֹאת אוֹתֵנוּ וְהִנַּחַת אוֹתֵנוּ בְּגֵן עֵדֶן
כְּדֵי שְׁנִפִּיר טוֹבָךְ הַגָּדוֹל.

כִּי כָּל סִבַּת בְּרִיאֲתֵנוּ הִיְתָה לְהִיטִיב לָנוּ.

אֲךָ מָה נַעֲשֶׂה ה' הַטּוֹב,

כֹּה קִטְנִים אָנוּ בְּדַעֲתֵנוּ

עַד שֶׁאֵין אָנוּ מִבְּחִינִים כָּלֵל בְּכָל הַנִּפְלְאוֹת
שֶׁבְּרֹאת בְּשִׁבְלֵנוּ.

לְנֶגֶד עֵינֵינוּ צָצִים כָּל הַזְמַן הַצְרוֹת וְיִסּוּרֵי הַחַיִּים.

אָנָּה, רַבּוֹן הָעוֹלָמִים!

הָאֵר עֵינֵינוּ, זַכֵּךְ אֶת מוֹחֵנוּ שְׁנוּכָל לְהִבְחִין בְּכָל
הַטּוֹב שֶׁבְּרֹאת בְּשִׁבְלֵנוּ, הִבֵּא אוֹתִי לְהַעֲרִיךְ אֶת
כָּל הַטּוֹב הַזֶּה וְלִיהַנּוֹת מִמֶּנּוּ בְּאַמֶּת.

וּבַעֲקָר, תֵּן לִי דַעַת לְהַעֲרִיךְ אֶת אִשְׁתִּי, אֶהוּבָתִי,
הַמִּתְּנָה הִקְרָה מְכַל שְׁנִתְּתָ לִי בַּעוֹלָמְךָ.



כזאי א-כור

- א. על-ידי אהבה בא התחזקות.
- ב. השום מסגל לאהבה.
- ג. כשהצמחים גדלים במלואם, על-ידי זה יש אהבה בעולם.
- ד. אהבת אשה לבעלה נכר בזבובים ויתושים שבבית. גם על-ידי אהבתם יכולין לידע כח היצר הרע אם כבר נחלש אם לאו.
- ה. הנושא אשה לשם ממון-הוין לה בנים שאינם מהגנים, ומפסיד את הממון בזמן קצר.
- ו. התשמיש יפה לולד, ללבנו ולזרזו ולהיות בעל-צורה ובעל-כח.
- ז. לפעמים מחמת אהבה גדולה שבין איש לאשתו אינה מולדת.
- ח. איש ואשתו שהם מקללים את עצמם, אין מגדלין את בניהם.

רבי נחמן מברסלב, ספר המידות





פיר הי

הה הכוא
בחרות



יש להבין שהלחץ הנפשי שבו אנו נמצאים
גורם שגם את מה שכן היינו יכולים לעשות בשמחה
ובנחת, ובזמן האמיתי המוקצב לאותו עניין,
אין ביכולתנו להספיק לעשות כלל.
רבי נחמן מברסלב לימד אותנו כלל:
ריבוי האור גורם לחושך מוחלט.
אם נשפוך הרבה שמן על הנר הוא יכבה.
לכן הציע רבנו: "מעט זה גם כן טוב".
בכל דבר טוב הממוצע, המתונה, אורך הרוח
והסבלנות. אם נקבל על עצמנו לעשות מעט מאותו
דבר שבו אנו רוצים להצליח, ואחר כך עוד מעט וכו'
הכול יהיה קל, נעים ומוצלח.



רה הכוז בראות

כדי שנוכל לחיות חיים טובים, רגועים, נעימים ומתוקים, עלינו להשתחרר מהלחץ הכבד של החיים.

הלחץ הוא אחד הדברים המאפיינים את חיי הגיהינום של העולם הזה והגיהינום של העולם הבא.

רוב הלחצים שלנו באים אך ורק מפני שאנו מקבלים על עצמנו דברים רבים בבת אחת.

טבע האדם הוא להעמיד לעצמו אתגרים כדי שיוכל לקבל בעזרתם ריגושים וסיפוק נפשי הבא עקב ההרגשה: "מיציתי את עצמי, יש תכלית לבריאתי, אני שווה משהו, הצלחתי", וכו'. כשמתרגלים לעניין כלשהו, מחפשים אתגר חדש כדי לזכות שוב בפירור נוסף של סיפוק.

כשאנו שואפים להגיע למטרה כלשהי שהצבנו לעצמנו, או כאשר אנו רוצים לפתור בעיה המטרידה אותנו, עלינו להבין **שכלל דבר דרוש הזמן הטבעי המתאים לו כדי להוציא אל הפועל**, ואסור לדרוש מעצמנו לעשותו בזמן קצר יותר, כי זה מה שיוצר אצלנו את תחושת הלחץ הנפשי.

דבר נוסף, הגורם לנו ללחץ, הוא שאנו **לוקחים על עצמנו את הדבר בצורה של הכרח, כאילו מישהו יושב לנו על הראש ומכריח אותנו לעשות את הדבר**, אנו עושים הכל בלחץ, כמו עבדים שהטילו עליהם משימה, במקום לעשות כל דבר בידיהם. רבי נחמן מברסלב לימד אותנו כלל: **ריבוי האור גורם לחושך מוחלט**. לכן נתן לנו את העצה הנפלאה: **גם מעט זה טוב**. אם ניקח על עצמנו לעשות רק מעט מאותו דבר שאנו רוצים לעשות, ואחר כך עוד מעט ועוד מעט וכו' – הכל יהיה קל, נעים ומוצלח.

כדי לבצע את המוטל עלינו בחיי היומיום, עלינו להיזהר ולא להציב לעצמנו בדמיון דברים רבים כל כך לעשותם, וכן אסור להקציב להם זמן מראש. אם נקבע לעצמנו מראש מה עלינו להספיק לעשות, וכל שכן אם נקציב להם זמן קצר יותר מהזמן הטבעי הדרוש כדי להוציאם אל הפועל, נגרום לעצמנו לעשות את הדברים בפזיזות כדי לעמוד בזמן שהקצבנו לעצמנו.

אף אם נקציב להם את הזמן האמיתי הדרוש להוציאם אל הפועל, גם אז נעשה

את הדברים בפזיזות כדי להוכיח לעצמנו שאין אנו עצלנים ועמדנו בדרישת הזמן האמיתי, כך שבכל מקרה, נהיה בתחושת לחץ.

נוסף על זאת, כשאנו מחליטים שהדברים מוכרחים להתבצע, הדבר מביא אותנו להיות מבוהלים ומבולבלים, והבלבול גורם שלא נוכל להפעיל את שיקול הדעת המתאים והנצרך לאותו עניין. בשעה שהאדם מבוהל ומבולבל, שיקול דעתו נחלש.

יוצא אפוא, שלחיות בצורה הזאת, היינו שאני מוכרח לעשות את הדבר, וכן שאני צריך להספיק לעשות זאת, מביא את התחושה שאני חייב להיפטר מהדבר כמה שיותר מהר, ואז זה גורם שכל דבר נעשה במהירות, ללא מחשבה, בלי ישוב הדעת ובלחץ גדול. ומי שובה אותנו כעבדי? הדמיון שלנו, כי אנו החלטנו לעצמנו להספיק את מה שקבלנו עלינו בדמיונו, בזמן שאף אחד לא הכריח אותנו לזה.

יש להבין שהלחץ הנפשי שבו אנו נמצאים, גורם שגם את מה שכן היינו יכולים לעשות בשמחה ובנחת, ובזמן האמיתי המוקצב לאותו עניין, אין ביכולתנו להספיק לעשות כלל.

רבי טרפון אומר:
היום קצר והמלאכה מרובה
והפועלים עצלים
והשכר הרבה ובעל הבית דוחק.
הוא היה אומר:
**לא עליך המלאכה לגמור
ולא אתה בן חורין ליבטל ממנה.**

מסכת אבות ב'

באי תכנונים

כאמור, הצרה של הלחץ הנפשי מתחילה ברגע שהאדם מדמיין שהוא המתכנן של העולם והוא הקובע והמחליט מה יהיה ואיך יהיה. אנו מתכננים את ההספק היומי שלנו: נעשה כך, ואחר כך יהיה כך, והוא יגיד כך, ואני אענה לו כך וכו'. פתאום הדמיון יצייר לנו שיש כל כך הרבה מה לעשות, ואז מתחילה הריצה ומתחיל הלחץ.

מתחילים לרוץ אל המטרה כאדם שאחזו אמוק, דוחף במרפקים את כל הנקרה בדרכו, דוחק את השעה, כועס בקלות, ומקפיד על כל דבר קטן. אנחנו פשוט שוכחים שאף אחד לא הטיל עלינו שום משימה, אלא רק אנו בעצמנו ובדמיוננו החלטנו להוציא אל הפועל דברים רבים כל כך בבת אחת, ואנו הגבלנו את עצמנו בזמן. **לכן הרגל לשונך לומר תמיד: מעט גם טוב.**

במיוחד הלחץ גדול כאשר אחד השלבים בתכנון אינו יוצא אל הפועל, ואז אנו מנסים ללחוץ עוד יותר, כי אנו סבורים שללא השלב הזה, לא תצא תכניתנו אל הפועל.

עלינו לעשות לעצמנו סדר במחשבה, סדר עדיפויות, להתחיל לעסוק בדבר החשוב ביותר בסולם העדיפויות, ואז **לומר לעצמנו באמת ובתמים: היום עלי לעשות רק את הדבר הזה בלבד, ואת כל שאר הדברים לא אעשה היום.**

ואכן, יש להתרכז באותו דבר בלבד שאותו קיבלנו על עצמנו, לשכוח את כל מה שמסביב ולהשלימו. רק לאחר שנשלם אותו הדבר, אפשר להציב בפני עצמנו את הדבר הבא וכן הלאה. אז מוח האדם פנוי, אינו בלחץ, ולבסוף יוכל להספיק יותר ממה שחשב שיוכל.

דבר זה תקף באשר לכל פרט בחיים. אם זה בלימוד התורה, ששם נכנס יצר הרע גדול, שבא באצטלה של מצווה, הוא בא כדי לעזור כביכול להספיק הרבה, ואז מתחיל הלחץ הגדול.

כך יוצא שהלימוד הוא נטול כוונה, בלי הבנה ובלי טעם, אלא העיקר להגיע אל 'קו הסיום'. כל זה נובע רק מרצונו 'לבלוע את כל העולם' בבת אחת.

הדרך היא לומר לעצמך: היום אני לומד רק משנה אחת, או פסוק אחד. תעריך

את המעט הזה, וכשתאמין שגם המעט הזה חשוב מאוד בעיני הקדוש ברוך הוא, אז תראה כמה אתה נהנה מהלימוד, ויש בך רצון ליותר ויותר.

עלינו לזכור שלא עלינו המלאכה לגמור ואין הקדוש ברוך הוא בא בטרוניא אל בריותיו.

קורה בבתים רבים, שהאישה ממש נלחצת מכל עבודות הבית העומדות לפניה, היא מרגישה התחייבות לסיים הכול ומהר, כי אינה יכולה להתמודד עם הביקורת הנמתחת עליה מצד בעלה.

עליה להתחזק באמונה ולחזק את בעלה באמונה, שכל מה שקורה, קורה בהשגחה מכוונת מלמעלה, גם את מה שתספיק לסיים או לא זה תלוי ברצונו של הקדוש ברוך הוא, ואז לא יהיה לה ממה לפחד, ותדע שגם אם תספיק לסיים או לא תספיק, הכול תלוי ברצונו של הקדוש ברוך הוא.

למעשה, עליה להשתמש באותה עצה כדלעיל. תאמר לעצמה: "עלי לעשות רק דבר זה היום והשאר אדחה למחר", רק לאחר שתגמור את אותו הדבר, אם תרצה, תעבור לעניין הבא.

"לְעֵנֶן הַבְּלוּלִים שְׁמַבְלִילִים אֶת הָאָדָם בְּעִבּוּדָתוֹ,
שֶׁלִּפְעָמִים נִדְמָה שֶׁכֵּךְ הוּא צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת וּלְהִתְנַהֵג,
וְאַחֵר כִּךְ נִדְמָה לוֹ

שֶׁלֹּא כֵן הִיא צָרִיךְ לְהִתְנַהֵג רַק בְּדֶרֶךְ אֲחֵר וְכו'.
עָנָה וְאָמַר: מַה צְרִיכִים לְהִתְבַּלֵּל?

אֵיךְ שְׁעוֹשִׁים - עוֹשִׂים,
וּבְלִבָּד שֶׁלֹּא לַעֲשׂוֹת רַע, חֵם וְשָׁלוֹם."

שיחות הר"ן רס"ט

אמר עולא:
מחשבה מועלת אפילו לדברי תורה,
שנאמר: מפר מחשבות ערומים ולא
תעשינה ידיהם תושיה.

סנהדרין כ"ו

פירוש: מחשבה שאדם מחשב, כך וכך אעשה, כך וכך
תעלה בידי - מועלת להשבית הדבר, שאין מחשבתו
מתקיימת אפילו לדבר תורה, כגון, האומר עד יום פלוני
אסיים כך וכך מסכתות בגירסא.

רש"י, שם

מצא סיבה אלה

סיבה ללחץ נפשי הנמצאת אצל העוסקים בתורה ובמצוות.

לפעמים אנו 'מקטינים' כביכול את הקדוש ברוך הוא בדמיוננו ומאנישים אותו
(לשון אנוש), אנו מדמיינים שביכולתנו לצאת ידי חובתנו כלפיו, כפי שאנו
יכולים לצאת ידי חובת בשר ודם. אסור לשכוח שהקדוש ברוך הוא הנו אין
סוף, והתורה היא אין סוף, ולסוף של האין סוף אי אפשר להגיע, גם אם תעשה
כל מה שביכולתך ותכפיל זאת פי מיליונים.

כל דבר, אפילו הגדול ביותר שנעשה לכבודו, הוא מזערי ביחס לאין סוף. לכן
מציעה התורה: טוב מעט בכוונה מהרבות בלא כוונה. לאט לאט תבנה את
בית המקדש שלך, שהוא השכל שלך. לאט, כי הבניין שאתה עומד לבנות הוא
נצחי, כי עם השכל הזה תמשיך ללכת בחיי הנצח.

השכל הוא הנשמה הנצחית, ובניין הנשמה הוא בניין המהות שלך, והוא

ה'כלי שאיתו תוכל לקלוט את הנפלאות הרוחניות המוחכות לך אחרי עזיבת הגוף.

מכאן שאי אפשר להשקיע זמן מועט כל כך לתכלית כה רצינית, ולגמור מהר את הכול. לאט לאט, פסוק ועוד פסוק, מצווה ועוד מצווה, תיקון מידה אחר מידה.

והעיקר, לדאוג שהכול ישתלב יפה בשאר צרכי האדם בעולם הזה, ואסור לשרוף שום גשרים מאחורין, כי אולי תצטרך להם. על זה אמרו חז"ל: "בור ששתית ממנו אל תזרוק בו אבן".

עלינו לדעת שגם הפרנסה היא חלק בתיקון של אדם הראשון, ועלינו מוטלת החובה לתקן, דהיינו לעסוק בה. כל ענייני העולם הזה המוכרחים לקיומנו ולתפקוד הנורמלי שלנו כבני אדם, חייבים להשתלב בתורה ולא להתנגש בה, כי תורתנו תורת חיים, היינו, הוראה איך לחיות בעולם הזה, ועל ידי זה לדעת איך לחיות בעולם הבא.

עלינו לדאוג לשלום ולהרמוניה שבבית היהודי, כי לא מצא הקדוש ברוך הוא כלי מחזיק ברכה אלא השלום. את כל התורה חייבים להכניס לתוך הבית. התורה ניתנה לבני העולם הזה ולא למלאכים, על מנת שנכניס אותה לכל פרט במציאות החומרית. ההלכות חולשות על כל פרטי העולם הזה, וכמו כן יש בתורה דווקא תרי"ג (=613) מצוות, והן מתאימות בדיוק לרמ"ח (=248) איברים ושס"ה (=365) גידים, שהם בסה"כ 613 חלקים שבגוף האדם.

כִּי מִי בּוֹ לְיוֹם קִטְנוֹת - מִי גֵרֵם לַעֲדִיקִים
שִׁיתְּבִזְבוּ שִׁלְחָנָם לַעֲתִיד לְבוֹא?

קטנות אמונה שהיה בהם שלא האמינו
בקדוש ברוך הוא.

סוּפָה מ"ח

דַּע

שְׁעַל־יְדֵי שְׁהַעוֹלָם הֵם מְקַטְנֵי אַמְנָה,
עַל־כֵּן הֵם צְרִיכִים לְעִבּוּדוֹת קִשּׁוֹת.
כִּי בּוֹדָאֵי יְדוּעַ,
שְׁאִפְּשׁוּר לַעֲבֹד הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּכָל דָּבָר,
כִּי 'אֵין הַקְדוּשׁ־בְּרוּךְ־הוּא בָּא בְטְרוּנְיָא עִם בְּרִיּוֹתֵיו' (ע"ג)
וְהַקְטְנֵי־אַמְנָה הֵם בְּבַחֲיַנַּת "מְקַצְר־רוּחַ",
שֶׁהוּא כְּמוֹ מְמַצֵּעַ,
דְּהֵינּוּ שְׂאִין לָהֶם אַמּוּנָה שְׁלֵמָה,
שֶׁהִיא בְּחִינַת מְאָרִיךְ רוּחוֹ...
כְּמוֹ־כֵן כְּשֵׁישׁ קְטָנוֹת וּפָגַם בְּאַמּוּנָה,
צְרִיכִין לַעֲשׂוֹת עִבּוּדוֹת קִשּׁוֹת...
וַיֵּשׁ כְּמָה בְּחִינּוֹת בְּקַטְנֵי אַמּוּנָה
כִּי יֵשׁ אֲפִילוֹ צְדִיקִים שֶׁהֵם קְטָנֵי אַמְנָה.

רבי נחמן מברסלב, ליקו"ת פ"ו

זרוע נגד הכיוון

לפעמים אנו דומים בהתנהגותנו לאדם שרץ במדרגות הנעות נגד הכיוון, והוא רץ ומתאמץ ומשתולל, ובעת שעושה כן אף מחייך בשמחה, כי נדמה לו שהצליח לזוז ממקומו ולהגיע לאיזה מקום.

בתת הכרתנו מונחת המחשבה על יום המוות בצורה הכי ברורה ומשמעותית, אף על פי שאנו דוחקים אותה כל הזמן לקרן זוית. היות שהמחשבה הזו נמצאת כל הזמן ברקע באופן פעיל, אנו מתנהגים על פיה, בלי לדעת שמעשינו הנמהרים נעשים בשל המחשבה שברקע.

האדם יודע שאין לו זמן רב בעולם הזה. כדי לתת לעצמו הרגשה טובה, כאילו חיינו ארוכים, מנסה האדם לדחוף יותר ויותר פעולות בזמן הנותר לו, כדי להרגיש שהוא מספיק הרבה וכביכול חיינו ארוכים יותר. למעשה הוא רץ במקום, כי הזמן ממשיך לרוץ בקצב מסחרר עשרים וארבע שעות ביממה.

הדרך הנכונה היא לקבל את החיים באהבה לפי המציאות האמיתית שלנו. עלינו לזכור שאנו תיירים בזה העולם. שימו לב איך תייר מתהלך ברחוב: מצלמה על הכתף, מצלם, רגוע ומחייך ונהנה מהשמש. זוהי הצורה האמיתית שבה עלינו לחיות את חיינו, ואם אין אנו עושים כך, הרי זה רק מפני שאנו חיים באשליה, כאילו אנו קבועים פה בעולם. בגלל זה אנו מחמיצים את הטעם הטוב של התיירות, כפי שטועמים אותה התיירים.

בלי חכמות

עמד השועל משתהה נוכח ההרמוניה בהליכתו של 'מרבה הרגליים' ושאל: לי ארבע רגליים וכל בוקר אני מתלבט באיזה רגל להתחיל את ההליכה, איך אתה עם כל כך הרבה רגליים מצליח להחליט עם איזה רגל להתחיל את ההליכה?
בערב פוגש השועל שוב את 'מרבה הרגליים' עומד באותו מקום שעמד שם בתחילה. מדוע אתה עדיין עומד כאן? שאל השועל.
מאז שישאלתי אותי, אני תקוע! ענה.

טוב מאד להשליך עצמו על
הקדוש-ברוך-הוא ולסמך
עליו. ודרבני, כשבא היום אני מוסר כל התנועות
שלי ושל בני והתלויים בי על הקדוש-ברוך-
הוא שיהיה הכל כרצונו, וזה טוב מאד. גם אני
אין צריך לדאוג ולחשב כלל אם מתנהג כראוי
אם לאו, מאחר שסומך עליו, ואם הוא רוצה
בענין אחר, הוא מרצה להתנהג בענין אחר
כרצונו של הקדוש-ברוך-הוא.

שיחות הר"ן ב

טכ ההרצה

כל אחד ידע שהפתרון הפשוט ביותר לעייפות הוא להניח למוח לנוח. כל שאר ה'פנטזים' שמנסים למכור לנו אינם אלא 'פנטזים' לאיסוף כסף. לנוח, פירושו לנתק את המחשבה מאותו עניין מטריד ומעייף.

הנה, אנו רואים תורים ארוכים לפני החנויות למכר סמים חוקיים - בתי מרקחת, שם נמכרים סמים שיש להם תכונה להרדים את המערכות המעבירות את התחושות לתודעה. כולנו רוצים לנוח, לכולנו 'מתפוצץ' הראש, כולנו עייפים מהחיים, עד שכבר אין כוח אפילו להניע את שרירי הלסת כדי לחייך.

כשאנו קמים בבוקר אחרי מנוחת הלילה אנו מרגישים טוב. כי בשעת השינה המוחין של האדם עולים למעלה, כלומר מתנתקים מהעולם ונדבקים ברוחניות, בקדוש ברוך הוא. זה מה שגורם לנו להתעורר מהשינה טעונים בכוחות חדשים, של שמחה, של בטחון, של אמונה וכו'. כי נשאר אצלנו עדיין הרושם של העוצמה האלוקית שאליה היינו מחוברים בשעת שינה.

לצערנו, אחרי שחולפות כמה דקות מעת הקימה, ההתפעלות של הנפש הולכת ומתפוגגת, עד שהיא שוכחת מה שראתה למעלה, את התכלית שלשמה נברא העולם, את רחמיו וחסדיו יתברך, האין סופיים, את כל מה שנתן לה תקווה, ביטחון ושמחה. אז כבר מתחילים להתעורר שוב הדאגות, הייסורים והבלבולים, אנו 'מתפוצצים' מלחץ ומדאגות ורוצים שוב לנוח. כי מיד כשפוקחים את העיניים מתחילים לתת למח 'לטחון' את הצרות והמחשבות של אתמול ולא קמים באמת ליום חדש.

עלינו לזכור: עיקר האדם הוא השכל השוכן במוח, מה שנקרא בלשון חז"ל 'נשמה', ששלוחותיה הן הנפש והרוח, כמו שגילה לנו רבי נחמן מברסלב, שזו היתה כוונת איוב כשאמר: "ונשמת שדי תבינם".

עייפות השכל והנשמה היא רק מעודף מחשבות, כי גם המוח הוא מוגבל וצריך מנוחה. אנו רואים לפעמים איך כביכול 'קופץ הפקק' אצל אדם, הוא מתעלף, ואוטומטית מתנתק לו זרם המחשבות כאשר הוא מגיע לעומס יתר.

מצאנו לנו פתרון, הולכים לבית מרקחת, או לאחד מהתחנות הלא חוקיות, קונים את אחד הסמים המרדימים שעתה הוא באופנה, מרססים על הגוף

עד שנרדם לו המה, שמים לו את הפלאפון על האוזן, נותנים לו את 'בעיטת הפתיחה' והוא מתחיל לרוץ ליום חדש שכל מטרתו היא להשיג עוד חבילת פ"ח ('פוגים חדשים'). לא עובר כמה שעות והוא שוב מתחיל להתפוצץ מעצבים ולחץ.

יום רודף יום, שבוע רודף שבוע, שנה אחר שנה, הנה כבר התחתנו, הנה כבר הילדים גדולים, הנה אנו כבר סבא וסבתא, ושום דבר לא השתנה, עד שאנו כבר מעדיפים את השינה והמנוחה הנצחית.

אל תבלה נפשך ברעיונות ובחשבונות,

כי בזה יבולע עתותך.

כי שנותיך ייתמו וחשבון לא תדע,

רק ימים יכלו וחכמה לא תקנה.

לכן ידידי,

אל תעיין על העבר ואל תסדר עבודתך ליום מחרת,

כי לא יאונה (תתקיים) עצתך, ותופר.

חזון איש, הת' צ'

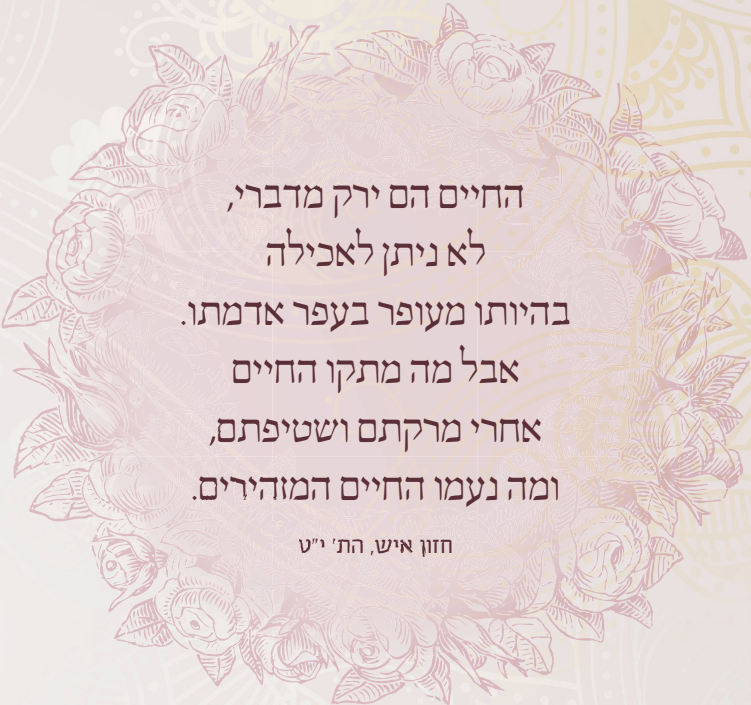
מעני השולחן

ספר ההלכות הנקרא 'שלחן ערוך' המלמד אותנו איך ללכת בחיים באופן שיהיה לנו הכי טוב, פותח בעצה הנפלאה – 'שויתי השם לנגדי תמיד'. כלומר, מיד כשאתה פותח את העיניים בבקר, אל תיתן לשום מחשבה להיכנס לראש ולבלבל אותך ולהלחין לך את היום, אלא תרגיל את עצמך מיד לחשוב על השם יתברך. תחשוב שכל העולם שלו, מיד עם פתיחת העיניים זרוק את כדור הארץ עם כל צרותיו לבעל הבית, ואף על פי שלא ניראת לך הצורה שבה הוא מנהל את העניינים, סמוך עליו ותאמין בו שהוא יודע איך להנהיג את כל מה שקורה בצורה הכי טובה. ואתה תתחיל לחיות את ההווה שהוא הרגע הזה בלבד שבו אתה נמצא.

דע והאמן, כי מה שצריך לקרות יקרה ממלא, ומה שצריך לבוא יבוא ממלא, ומה שמגיע לנו נקבל ממלא.

אל לנו לחשוב על אתמול כי אין קשר בין האתמול להיום, וכל תכנון עתידי שנצייר לנו בראש ושיהיה נדמה לנו שכך וכך נעשה, וכך וכך יעבור עלינו היום זה רק דמיונות, כי אינך יודע מה ילד יום.

הניסיון מוכיח שהתוכניות שלנו לא יוצאות לפועל בקלות כרצוננו, ולעתים קרובות אף הולכות הפוך. כל זה כדי לרמז לתינוקות בעדינות, כדי שלא ייבהלו מהרעיון, שיש מישהו מאחורי הקלעים שמנהיג כל תנועה, כל מחשבה וכל מעשה שלנו ושל כל פרט ופרט במציאות. אין כוח למוח האנושי לסבול את הידיעה הזו בבת אחת, לכן פעם הוא נותן לתוכניותינו להתממש ופעם לא, פעם כן ופעם לא, פעם יש ופעם אין, עד שלאט לאט חודרת לתודעתנו אמיתות מציאותו, וזאת התכלית.



החיים הם ירק מדברי,
לא ניתן לאכילה
בהיותו מעופר בעפר אדמתו.
אבל מה מתקו החיים
אחרי מרקתם ושטיפתם,
ומה נעמו החיים המזהירים.

חזון איש, הת' י"ט

היכן הגאון?

אם קשה לנו לקבל את השכל שהזכרנו למעלה ולחיות על פיו, מפני שזה לא ניראה לנו הגיוני, או מפני שזה פוגע ב'אני' שלנו ומבטלו, לא תהיה לנו ברירה ואנו נחיה תחת שלטון המקום והזמן. הזמן 'יברח' לנו, לא יהיה לנו זמן, ולחיות בלא זמן – זהו המוות. כל זאת משום שמתחילה הריצה המטורפת להשיג את הזמן, שלא יאזל.

רגע! ... רגע! ... הבה נירגע! אין לאן לרוץ, ואין לאן להגיע.

גם אם נדמה לנו שביכולתנו לעשות דברים רבים, הרי כל זה מתבטא בסך הכול בריצה מפינה לפינה על הגלובוס הקטן שעליו אנו עומדים. אין באפשרותנו לצאת מהגלובוס, ומהאין סוף המקיף אותו.

די לצרות! נוציא לעצמנו את ה'אוויר מהגלגלים'. נשב רגע להירגע. די לצעוק כל העת את המשפט - 'אין לי זמן! ... אין לי זמן, אני ממהר!' נכון שאין לנו זמן, כי באמת הזמן אינו שלנו, כי אנו מצויים בתוך הזמן של הקדוש ברוך הוא. כבר קבוע ומוחלט כמה זמן יהיה לנו ומה נעשה בכל רגע ורגע מהזמן הזה. מתי כבר יהיה לנו זמן לשבת עם עצמנו? אין לנו זמן לאף אחד, לא לאישה ולא לילדים, לא לנו ולא לאוהבינו.

רק רגע! רק רגע! ... הבה נפסיק לשגות בדמיון הזה שהזמן קצר ומוכרחים להספיק כמה שיותר למלא את הבטן מהעולם הזה, להכין עוד ועוד כסף ורכוש לפני שאנו יוצאים לטיסה הנצחית.

הבה לא ננהג כמו אותו טיפש שנידון לתלייה, וכששאלו אותו מהי בקשתו האחרונה, ענה - עוד סיגריה.

הבה נביט אל אותו 'אל הכסף' או 'אל הנפט' או 'אל העיתונות' שאנו שואפים להגיע אל מדרגתו, ונשאל עצמנו האם הוא מאושר?

למה לנו לרוץ כשהראש מכוון אל תוך הקיר?

במקום לקפוץ בבוקר מיד מהמיטה אל המגלשה המובילה אותנו היישר אל מכונית הספורט המובילה אותנו שוב ושוב אל התחרות הטיפשית מי יגיע ראשון אל...

הבה ניהנה מהחיים הטובים שנתן לנו הקדוש ברוך הוא - נפתח את החלון ברוגע, ננשום את האוויר הצח של הבוקר החדש בהנאה, ניהנה מריחות הצמחים שסביבנו, ניהנה ממוזיקת הרקע של הציפורים, נביט אל השמים הכחולים ואל השמש הזוהרת ונאמר לו תודה רבה. תודה על החיים, תודה על כל מה שנתת - "מודה אני לפניך, מלך חי וקיים, שהחזרת בי נשמתי בחמלה, רבה אמונתך."

נפתח את לבנו לפניו ונבקש ממנו שיסדר לנו את היום כל אחד בענייניו, ושייתן לנו יום טוב ושמח, ונצא מהבית רגועים ושמחים אל עולם יפה שהכול בו מחייכים.



דע! שעיקר מציאות הזמן,
הוא רק מחמת ששכלנו קטן.
כי כל מה שהשכל גדול ביותר,
הזמן נקטן ונתבטל ביותר.
וראיה מהחלום: בשעת החלום השכל מסתלק
ונשאר רק שכל קטן שהוא כוח המדמה,
ואז בחלום של רבע שעה יכול לעבור לנו חלום
שיכלול בתוכו סיפור של שבעים שנה.
ואחר-כך כשמתעוררים מהשינה וחוזר השכל הגדול,
רואים שכל אלו השבעים שנה היו דמיון,
ובאמת הוא רק רבע שעה.
כמו כן בשכל שלנו, אורך חיינו נדמה כשבעים שנה.
אבל באמת בשכל הגבוה למעלה משכלנו
הוא רק רבע שעה.
רק שאין אנו מבינים זאת.
כי גם בשעת החלום
אם היה מישהו בא ואומר שזה רק נדמה לנו
שעוברים שבעים שנה,
בודאי לא היינו מאמינים לו כלל.
כי לפי הדמיון שבחלום
נדמה לנו שעוברים ימים ושנים ממש.

ליקוטי מוהר"ן ח"ב ס"א

תפילה

רבוננו של עולם,

עשה עמי חסד.
עשני קל פנשר ורץ כצבי.
שלא אהיה אדם קפדן
שלוקח כל דבר ברצינות ובהקפדות
עד שאביא את חיי להיות מרים ומרורים,
עצובים ומדכאים.

אנא

הצל אותי מחמרות יתרות,
שאבין שאין אתה בא בטרוניה עם בריותיך,
כי לא נתנה תורה למלאכי השרת אלא לבני אדם.
שאבין שגם אתה נוהג בנו בלמוד זכות ולא חס
וחלילה בקפידה.

אנא

זכני לקחת את החיים בקלות ובאמונה שלמה,
שאבין שאתה, הקדוש ברוך הוא,
משגיח על כל פרט בבריאה
ודואג שהכל יהיה בסדר.



כזאי לא כור!

א. טעות ושטות גדול ופיתוי היצר הרע לבלות זמן יקר על חמרות של שטות.

ב. גם החכמות שיש בעבודת השם בעצמו צריכין גם כן להרחיק מאד. הינו מה שחושב ומדקדק ביותר וחוקר אם הוא יוצא כראוי במה שעושה. ומחפש אחר חמרות יתרות. ואלו החכמות מפילים מאד את האדם מעבודת ה'. וכל זה הם בלבולים ודמיונות מהבעל-דבר לבטלו מעבודתו.

ג. רבנו ז"ל הזהיר מאד לבלי להחמיר חמרות יתרות בשום דבר.

ד. אין צריכין להחמיר כלל והלואי שנזכה לקיים את כל מצוות התורה כפשוטן ממש בלי שום חמרות.

ה. עקר העבודה באמת הוא תמימות ופשטות, להרבות בתורה ותפלה ומעשים טובים, בלי לחפש לחדש דוקא חמרות יתרות. רק לילך בדרך אבותינו הקדמונים.

שיחות הר"ן

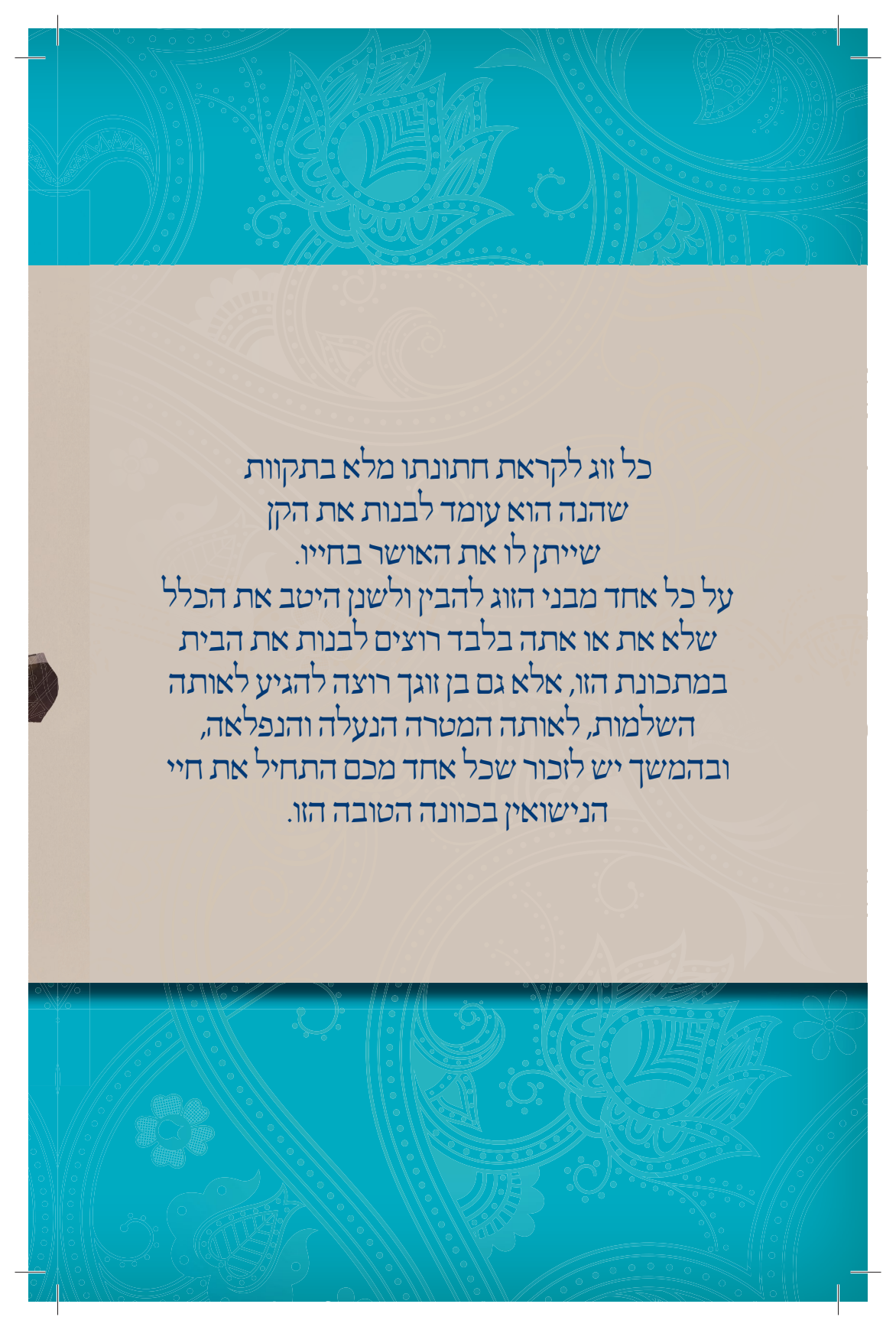




פרק ו'

חן האושר





כל זוג לקראת חתונתו מלא בתקוות
שהנה הוא עומד לבנות את הקן
שייתן לו את האושר בחייו.
על כל אחד מבני הזוג להבין ולשנן היטב את הכלל
שלא את או אתה בלבד רוצים לבנות את הבית
במתכונת הזו, אלא גם בן זוגך רוצה להגיע לאותה
השלמות, לאותה המטרה הנעלה והנפלאה,
ובהמשך יש לזכור שכל אחד מכם התחיל את חיי
הנישואין בכוונה הטובה הזו.



ח האושר

כל בר דעת מבין שהתענוג הגדול ביותר שיכול להיות לאדם הוא בית חם, בית מלא שמחה, בית מלא אהבה, שאחרי יום שלם של קשיים, יוכל האדם לחזור הביתה אל מקום שטוב לו להיות בו, אל המקום שבו נמצא האדם שטוב לו ביותר להיות במחיצתו, אדם שאהוב עליו, אוהב אותו, נאמן לו, הרוצה בטובתו בלבד ודואג לו, האדם היחידי בעולם שהוא חלק ממנו.

כל זוג לקראת חתונתו מלא בתקוות שהנה הוא עומד לבנות את הקן שייתן לו את האושר בחייו. על כל אחד מבני הזוג להבין ולשנן היטב את הכלל שלא את או אתה בלבד רוצים לבנות את הבית במתכונת הזו, אלא גם בן זוגך רוצה להגיע לאותה השלמות, לאותה המטרה הנעלה והנפלאה, ובהמשך יש לזכור שכל אחד מכם התחיל את חיי הנישואין בכוונה הטובה הזו.

אף על פי שלכאורה דבר זה פשוט וברור, אנו מזכירים זאת שוב ושוב, כי מסתבר שכלל זה אינו כה ברור. בעת שגלי הקושי והמשברים של החיים מתחילים לפקוד ולמנוע מלהגיע לאושר, כאשר מתחילות לצוץ הבעיות, כל אחד מבני הזוג נבהל ושוכח שיש לשני בני הזוג מטרה משותפת. כל אחד חושב שבן הזוג הוא ה'מונע' העיקרי מלהגיע אל האושר הזה. אבל אם נזכיר לעצמנו שלשנינו יש מטרה משותפת, ושנינו רוצים בדבר אחד, נזכור שכל אחד מאיתנו הוא אחד מהעמודים שעליו נבנה הקן הזה, ובלתי אפשרי בלעדיו, לא תהיה לנו סיבה להילחם זה בזה. גם כשיש ויכוחים, ואחד מבני הזוג מתעקש על דבר מסוים, רותח ומשתולל, נבין שאין כוונתו להרוס את קן האושר שקיבלנו על עצמנו לבנות. נלמד עליו זכות, כי לפעמים האדם נבהל ממחשבת דמיון כלשהי, שנכנסת אל ראשו, ולפעמים מצב רוחו עכור, בלא שידע אפילו מה הסיבה לכך, ההתעקשות שלו באותה העת איננה בדווקא, אלא היא דרך התבטאות למצב רוחו או להרגשתו הרעה, זוהי דרך לפרוק מעליו את הלחץ הנפשי שבו הוא מצוי. במצב הזה עלינו להבין אותו במיוחד, ולא להתייחס אליו כאל אויב שיוצאים נגדו למלחמה מילולית, או חס ושלום גרוע מכך.

שוב כדאי להזכיר את הכלל שהוזכר לעיל – גם הוא רוצה בבית מאושר, ורק הרגשתו הרעה הזמנית גורמת לו להתנהג כך. זכור שגם אתה בעצמך כשתהיה במצבי מתח או במצב רוח כשל בן זוגך, מן הסתם תדבר גם אתה

כמוהו ותתנהג כך. מצווה עלינו התורה חד משמעית – **"אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו"**. היינו, רק כשתגיע לאותו המצב שבו הוא מצוי, תבין איך באמת המצב הזה מכריח אותך להתנהג בצורה כזאת, רק כך תבין את הסיבה שבגינה התנהג כך, ותוכל ממילא לדון אותו אך ורק לכף זכות.

כאשר שוכחים את האמת הזו נוצרת מלחמה בבית. אז נכנס להפריד בין בני הזוג 'הצד השלישי', התורה מכנה זאת: יצר הרע, כוחות השקר והטומאה, או הכוח ה'מדמה', שבא מתוך תוכנו, משכיח מאיתנו את האמת, ומכניס לראשו רעיונות שקריים באשר לכוונותיו של בן הזוג. בכוחו של יצר הרע לשכנע אותנו שבן הזוג שלנו הוא אדם רע, הרוצה ברעתנו, שכוונותיו אנוכיות, שאינו מעוניין בחיים טובים ושלווים וכן הלאה, ואנו משתכנעים שזוהי האמת. כל זה בא עלינו רק מפני שאינו מעריכים את בן זוגנו.

אינו זוכרים שגם הוא עולם שלם בפני עצמו, גם לו יש רגשות, גם לו יש פחדים ודאגות, רצונות ורעיונות, גם הוא אישיות מיוחדת שנבראה לתכלית מסוימת.

אומר רבי נחמן, **שבכל אחד יש נקודה טובה מיוחדת שאין בחברו**, וכאשר את הנקודה הזו הוא נותן לשני, בזה הוא משלים אותו. אל לנו לחשוב, שבן הזוג הוא שהורס את תקוותינו מפני שאינו מסכים עם דרכינו, או מפני שיש לו רעיונות המתנגשים עם דעתנו.

תחשבו על זה:

אתם זוג מאושר שחיים באושר ואהבה. נכנס השכן הקנאי ומתחיל לסכסך:
"אשתך אמרה עליך כך... בעלך עשה לך כך..." איך תגיבו?...

הייתכן שתתחילו לריב!...

או שתסלקו אותו בבעיטה...

היזהרו! השכן הזה מסתתר בתוך הלב ומשם הוא מדבר.



רבי יוסי הגלילי
רצה להגיע לעיר לוד,
בדרכו פגש את ברוריה,
אשתו של רבי מאיר בעל הנס,
שהיתה חכמה גדולה בחכמת התורה.
שאל אותה: "באיזו דרך הולכים לעיר לוד?"
אמרה לו: "גלילי שוטה!"
לא כך אמרו חז"ל
אל תרבה שיחה עם האישה,
היה לך לומר בקיצור:
באיזו ללוד?

עירובין נ"ב



אינה האצות?

כל אחד מאיתנו ודאי זוכר שלפני ההחלטה לקשור את גורלו בבן הזוג, הוא הכיר כמה וכמה סוגים של בני אדם, העמיד אותם בביכול על המאזניים, ולבסוף החליט: הנה סוף סוף מצאתי. עם זה או זאת אבנה את 'קן האושר'.

והנה עוברים הימים, העול הכבד של החיים נוחת על שניהם, מתחיל להיות קשה, הדברים אינם זורמים לפי התכנון המקורי, אנו מתחילים להישרר ולהתאכזב כי נדמה לנו שהחלומות היפים שלנו מתנפצים לנגד עינינו. ודאי שאדם הנמצא במצבי לחץ נפשי ומתח אינו מגיב כמו שהיה מגיב כאשר הוא במצב של יישוב הדעת, או כאשר הוא רגוע ושמח. כשהוא לחוץ מתחיל לצוף מול העיניים כל הרע שנמצא בבן הזוג. כדי לנער מעל עצמנו את הרגשת השותפות לכישלון, אנו תולים את הכישלון אך ורק בו.

אז מתחרטים על זה שבחרנו בו כבן זוגנו, כועסים וטוענים: "טעיתי, לא ידעתי שהוא כזה וכזה, אם הייתי יודע לא הייתי מתחתן."

ישנם שמגזימים ומרחיקים לכת לכיוון של גירושין חס וחלילה, הורסים לגמרי את חיי הנישואין בלי להתחשב בנזק שנגרם מסביב, מנסים עם אחר או אחרת, ושוב חוזר הדבר על עצמו, שוב אומרים שהיתה טעות בבחירה.

עניין זה הוא פלא גדול: כיצד ייתכן שכל אלה שטוענים: טעיתי ונכשלתי, שבדקו לפני הנישואין את בן הזוג במשך תקופה ארוכה, תהו על קנקנו, הכירו אותו מקרוב, ומצא חן בעיניהם כל מה שקשור בו, עד שהחליטו שהנה הנה מצאתי – אחרי כל זה שוב טוענים באכזבה: "נכשלתי".

הייתכן?...

האם כולנו טיפשים עד כדי כך?...

האם אכן נכשלנו במהלך קריטי כל כך?...

האם אכן כולנו טעינו בבחירה?...

או אולי אין זה כישלון?...

מגלה לנו התורה שבשעת הזיווג הגופני, נעשה הזיווג גם בין הנפשות, הרוח והנשמות של בני הזוג. היינו, כל המהות שלהם מזדווגת, כי בחיבור

הזה משתתפות הנשמות, שהן השכל של שניהם (אין זיווג אלא לדעת), וכן הרוח שבלב שניהם מתייחדת ומזדווגת, וכן נפשות שניהם מתחברות.

ידוע שהמידות של האדם הן בנפש, ובשעת החיבור ניצוצות מנפש הזכר, הכוללים חלקים ממידותיו הטובות והרעות, מתחברות לנפש הנקבה והופכות לחלק ממהותה. וכן להפך, ניצוצות מנפשה מתחברים לנפש הזכר³. כלומר, יכול להיות מצב שאיש עצבני, למשל, בהמשך הזמן, על ידי הרבה התחברויות עם אשתו, יכול להפוך את אשתו הרגועה לאישה עצבנית. כך קורה גם תהליך הפוך, היא מעבירה אליו חלקים מניצוצות נפשה, שיהפכו אותו לרגוע יותר. כל זה תלוי במשקל המידה שהשפיעה על האחר מול המידה ההפוכה הקיימת בו. למשל, פזרן הנשוי לקמצנית. השלמות היא שיתערבבו שתי המידות האלה בצורה כזו, שתיווצר מהם המידה הטובה של הנדיבות. כמו בחיבור של מים קרים עם מים חמים, שהמים החמים מתחברים למים הקרים ומחממים אותם, וכן המים הקרים מתחברים למים החמים ומקררים אותם, כך נולדים מים פושרים.

עכשיו ברורה הסיבה לכך שאחרי כמה שנים משותפות, מתחילים כולם לטעון: טעיתי, לא ידעתי שהוא כזה, לא ידעתי שהיא כזו, היא התהפכה למשהו אחר וכו'. אכן זה כך. מוטל עלינו לזכור שאנו שהשפענו על בן הזוג את המידות שלנו, ואל לנו לבוא בטענות אל אף אחד, כמאמר התורה: **כל הפוסל – במומו פוסל**⁴. היינו, אם אתה מגלה מום אצל הזולת, המום הזה נמצא בך. זו הסיבה המביאה אותך להפוך עולמות בכעסך על זולתך, כי מרגיז אותך כשמזכירים לך את הפגמים שלך. בן זוג עומד מולך כמו מראה, ואתה רואה את עצמך מול המראה, וכועס על עצמך הנשקף אליך במראה.

אם כבר מצאתם זה את זה, וכבר החלטתם שאתם רוצים זה בזה, ואתם כבר חיים יחד, וכל שכן כשכבר יש ילדים, אז אף על פי שיש צרות ובעיות – אל תנתקו את היחסים, כי הצרות באות לתקן את האדם. רק כך הוא מגיע לתכליתו. ניתוק היחסים לא ינתק אתכם מהצרות. אתם רק תחליפו צרה בצרה אחרת, כי הקדוש ברוך הוא דואג לתקן את האדם ולהביאו לתכלית שלשמה בראו, כך שבכל מקרה תבוא צרה אחרת כדי לתקן לנו את הצורה – היינו את הנפש. ככל שהנפש יותר גדולה כך זקוק האדם לצרות גדולות יותר כדי לתקנה⁵.



ומכלל אהבת אישה לבעלה הוא,
שתתפלל עליו לפני הקדוש ברוך הוא.
כי תפילת האישה, מתוך שליבה רך ודמעתה מצויה,
אם צועקת היא אל הקדוש ברוך הוא,
מתוך קירות ליבה, בודאי תפילתה תעשה פירות.

פלא יועץ, אהבה



שהיה בימים שגזרו היוונים גזירות
שמד על היהודים, להשתחוות לצלם

מעשה

ולעבוד עבודה זרה.

פעם תפסו נערה אחת שלא הסכימה להשתחוות לצלם, קשרו
אותה לסוס דוהר וגררו אותה ברחובות העיר.

אחרי דהירה קצרה צעקה הנערה לרוכב שיעצור את סוסו.

הוא עצר וניגש אליה בחיוך כי חשב שהיא מתחרטת ומוכנה להשתחוות
לצלם.

לתדהמתו הבחין בנערה הפצועה מהדקת בסיכות את שמלתה אל בשרה,
כדי ששמלתה לא תתנופף ברוח לעיני כול.

ז'ל אסאיה

מגלה לנו התורה, ש"ארבעים יום קודם יצירת הוולד, בת קול יוצאת ואומרת – **בת פלוני לפלוני**".^ה הכרזה זו באה מפני שבעל ואישה, לפני שנולדו לתוך הגופות שיצרו הוריהם, היו יצירה אחת שלמה ומושלמת, "אחד השלם" שנחצה לשניים. אלא שזה נכנס בגוף שיצרו הורים אלו, וזאת נכנסה לגוף שיצרו הורים אלו.

ההכרזה באה לעשות סדר, ולהתאים את כל אחד מהחצאים לחצי השייך לו. אמנם לנו נראה כאילו באופן טבעי והגיוני אני בחרתי בה והיא בחרה בי, אבל באמת ההתאמה יכולה להיות רק על ידי הקדוש ברוך הוא, כי "קודשא בריך הוא מזוג זיווגין עד שלא יתין לעלמא" (=הקדוש ברוך הוא מזווג זיווגים עוד לפני בואם לעולם).

היינו, **שכל איש הוא מתאים את האישה שלו, החצי שלו**, ודווקא את החצי שלו, כי רק היא תהיה מעוניינת לעזור לו ולסבול עמו בתיקון המידות הרעות שלו. כן להפך, רק הוא יסכים לסבול אותה על כל הרע הזקוק לתיקון אצלה, כי הלוא היא והוא נשמה שלמה, שהתפצלה בשני גופות כדי שכל חלק יסייע לשני לזהות הפגמים ולתקנם. אדם לבדו אינו יכול לראות מומי עצמו.

אחר התיקון יחזרו להיות אחד שלם – **"על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד"**,^ו אחד השלם.

יש שתי דרכים שבהן יכולה אישה לעזור לבעלה בתיקונו, כמו שמגלה לנו התורה ואומרת: **"לא טוב היות האדם לבדו אעשה לו עזר כנגדו"**.^ז **זכה – עזר, לא זכה – כנגדו להילחם**.^ט

דרך אחת, אם זכה, כלומר שהוא יודע ומכיר חסרונותיו ושואף לתקנם, עצם החיים עם שותף יביאו אותו להבחין בהם ולתקנם. כי **"מה' אִשָּׁה מְשַׁכֶּלֶת"**. אישה שתעזור לו לתקן את עצמו בשכל, בחן, בחסד וברחמים.

דרך שנייה, אם לא זכה – **"כנגדו להילחם"**,^י היינו, היא תעזור לו להיתקן על ידי שתילחם בו, תתנגש במידותיו הרעות, תגרום לו להוציאן מן הכוח אל הפועל, כדי שיבחין בהן ויתקן.

בכל אדם מעורבים טוב ורע, אין אדם שלם. אנו יורדים לעולם להשלים את

עצמנו כדי להיות ראויים לחיות בעולם השלמות. לכל אחד יש מידות רעות שאינן עליו להתמודד ואותן עליו לתקן. כל אדם קיבל בתוך דמו, בטבע שלו, ללא בחירתו², מידות רעות שעליו לתקן, ואומרת התורה – **"קשוט עצמך ואחר כך קשוט אחרים"**³. היינו, התיקון של העולם הוא קל, כי על כל אחד מוטל לתקן רק אדם אחד בלבד, את עצמו, ואין צורך לתקן אחרים, במיוחד לא בכפייה.

רק מי שמקושט במידת החן והענווה, שאז כולם ירצו לשמוע אותו ודבריו יחקקו מקום בלבם, אז קשוט אחרים⁴.

חיבור כל התיקונים הפרטיים של כל אחד ואחד הוא תיקון הבריאה. התיקון העצמי של היצור השלם הזה – הבעל והאישה – נעשה על ידי ה'חיכוך' ביניהם כמו שנבאר בעזרת השם.

כדי להתאים מכסה לכלי מוכרחים לחכך את המכסה בדפנות הכלי, ובשעת החיכוך נופלת מזה ומזה הפסולת המיותרת המונעת את התלבשות המכסה על הכלי, ואז הם מתאימים.

למשל, אדם הנגוע במידת הכעס יצליח לתקן את המידה הזו רק אם יהיה בקרבתו מי שיעורר את הכעס הזה, ויוציאו מהסמוי אל הגלוי. כלומר, אדם הנגוע בכעס, אם לא יכעס לעולם, המידה הזו תהיה גנוזה אצלו בעמקי הנפש לעולם לא יצליח להיפטר ממנה.

התיקון הוא שכאשר העניין שהרגיז אותו היום 'במאה אחוז', ירגיז אותו במידה פחותה, כלומר רק 'בשמונים אחוז', בפעם הבאה שייתקל בו. ולאחר מכן רק 'בחמישים אחוז', וכן הלאה, עד שיגיע למדרגה שהעניין הזה כבר אינו יכול להרגיזו כלל, ואפילו הקפדה בלב לא תהיה לו. כך עליו 'להתאמן' על עניין אחד המרגיזו, וכן הלאה.

עניין זה נכון בכל מידה ומידה המקולקלת אצל האדם. זוהי הסיבה שהקדוש ברוך הוא מתאים לכל אדם את בן זוגו בדיוק, זה שיכול באמת 'לדרוך' לו על היבלות' הנכונות כדי לגלות לו במה הוא נגוע, ומה עליו לתקן. אכן, החיכוך הזה בין בני הזוג מוריד "פסולת" מזה ומזה, ולמעשה הם עוזרים זה לזה להיתקן.

לכן, לאחר שכבר מצאנו זה את זה, עלינו לקבל הכול באהבה, ולהבין שהכול לטובתנו הנצחית, **כי הקדוש ברוך הוא ברא אותנו כדי להיטיב לנו ולזכותנו לחיי גן העדן**. ברור לכול, שמי שיש בו מידת הכעס, שהיא אחד המאפיינים

של גיהינום, לא יוכל לעולם להרגיש גן עדן, גם אם ניתן לו את כל הטוב שיש בעולם, כי הכעס הורס את ההרגשה הטובה.

אמר רבי נחמן, שהגן עדן והגיהינום הם בהרגשת הלב^ט. האדם בונה לו את חלק העולם הבא שלו בלבו ובדעתו^י, ואש הכעס היא אש הגיהינום שבה נשרף האדם.

השכל, שהוא נשמת האדם, ממשיך לחשוב גם אחרי יציאתו מהגוף, ואם ימשיך לדמיין שמרגיזים אותו ויתרגז, אלו יהיו חיי הגיהינום שלו. על כן, אם קורה שפרצה איזו 'אש' בין בני זוג, עליהם לכבותה מהר מיד יחד, ולא לחכות שבן הזוג יוותר, שהוא יתנצל ראשון וכו', כי זה משחק המתאים אצל ילדים וקטני דעת. דווקא מי שיש לו דעת רחבה מוותר, נותן איזו מחמאה, והופך את אש הכעס לאש האהבה.

איך עושים את הדבר?

דבר זה רמוז באותיות לשון הקודש: על ידי שהגבר יפסיק להיות בעל ויהיה לאיש. כלומר, שיכניס את האות י' הרומזת לשכל, לחן, לאהבה, בתוך האש, בין שתי אותיותיה ויהיה ל"איש" אז תימנע הבערה, כי האות י' הפרידה בין שני מרכיבי האש: האויר והשמן. להיות איש פירושו להיות אישי, שלי, באהבה, כמו שביטאה זאת לאה אמנו באומרה: "עֲתָה יִאֱהָבֵנִי אִישִׁי".

ועל השלום והגאולה הזאת ניבא הושע הנביא באומרו: "וְהָיָה בַּיּוֹם הַהוּא נֶאֱמַר יְהוָה תִּקְרָא אִישִׁי וְלֹא תִקְרָא לִי עוֹד בְּעָלִי".

וכן האשה, ששורש נשמתה הבינה והמלכות, האינטואיציה והאמונה, הרמוזות באות ה' הראשונה והשנייה של יְהוָה, תצריך לאש את האות ה', ותהיה "אשה יראת ה'" היא תתהלל". היא צריכה להיות סמל השלמות, הכתר שאותו צריך לחקות, כי היא מוכנה מצד בריאתה למדרגה הזו – "אשת חיל עסרת בעלה".

דיבורה יהיה בחן ובנחת, וכל מידותיה אצילות, שתשרה מסביבה הרגשה של נועם וחרון. לבושה, הליכתה וכל תנועותיה יהיו כולם בעדינות כפי מהותה ולא מגושמות כתנועות הזכר, שצריך להגיע אף הוא לעדינות ולשלמות הזו, כמו שאומר המהר"ל מפראג^י: "האיש הפעלתני לא יוכל לזכות לחיי השקט והמנוחה – חיי העולם הבא, אלא על ידי עמל לימוד התורה וקיום כל מצוותיה. לעומתו, האשה הסובלנית יותר, ובעלת שקט נפשי טבעי –

מוכנה היא מצד עצמה לחיי עולם הבא, ובעמל קל היא יכולה לזכות לחיי הנצח אף בלא קיום מצוות עשה שהזמן גרמן"י.

כלומר, לאישה נתנה התורה פחות מצוות, כי היא יותר שלמה, ותכלית המצוות היא הרי לתקן את האדם, כמו שמגלה לנו התורה ואומרת: "לא ניתנו מצוות לישראל אלא לצרף (לתקן) בהן את הבריות"י.

תכליתה של הצניעות

להפוך את היופי והאהבה הטבעית
לדבר בעל משמעות עמוקה ונצחית.

הרב אליעזר מלמד, פניני הלכה

ברבי חייא (מחכמי הש"ס) שהיה
רגיל לומר בתפילתו: "הרחמן יציל

מעשה

אותי מיצר הרע."

פעם אחת שמעה אשתו את דבריו והתפלאה מאוד: זה כבר זמן
רב שאינו בא אלי מחמת זקנה, על איזה יצר הרע הוא מתפלל?
יום אחד היה יושב ולומד בגינתו, אשתו התקשטה והתבשמה והתחפשה
כדי שלא יכיר אותה וחלפה לנגד עיניו הלוך ושוב.
תבע אותה רבי חייא ונענתה לו.
אחר המעשה הצטער וניסה להיכנס לתנור להמית עצמו.
ראתה אשתו את מעשיו ושאלה: "על מה זה?"
סיפר לה את כל המעשה שהוא בגד בה.
אמרה לו: "זו הייתי אני."
לא האמין לה עד שנתנה לו סימן.
אחר כך אמר לה: "אף על פי שהיית את, אני כוונתי היתה לאיסור."
מאותו יום ועד יום מותו העניש את עצמו וקיבל על עצמו לעשות תעניות.
קידושין פ"א

מי צו זיין?

אומר רבי נחמן מברסלב, **שעיקר השלום הוא על ידי חיבור של שני הפכים**. בעל ואישה הם ממש שני הפכים גמורים, עד כדי שלא נמצא הפכים כאלו כמעט בשום יצור אחר עלי אדמות.

למשל, בעדר יש פר ויש פרה, שניהם ממין הבהמות, והם נראים אותו דבר עד שאי אפשר להבחין בהבדל כלשהו בפרצוף, בצורה או בשכל. ההבדל היחיד הוא רק שזה זכר וזו נקבה, אבל במהותם הם כמעט שווים.

טעות היא לחשוב שאצל בני האדם ההבדל בין הגבר לאישה הוא רק במין. ההבדל הוא עמוק ומהותי יותר. זה לא זכר ונקבה של אותו מין, אלא הגבר הוא מין מסוים של אדם, והאישה היא מין אחר של אדם. ממש שני עולמות שונים, שני הפכים שהתחברו יחד, ורק שני הפכים גמורים כאלה, ביכולתם להשלים זה את זה.

רק כאשר מתחברים שני הסוגים האלה יחד, הם נקראים בשם אדם, כמו שאומרת התורה, **"זכר ונקבה בראם ויברך אותם ויקרא את שמם אדם ביום הבראם"**.^{כא}

עוד אומרת התורה, **"כמו שפרצופיהם שונים, כך דעותיהם שונות"**. זוהי השלמות, כל אחד מהם בשפה, במושגים ובמהות שלו – הדרך שבה הוא רואה את המציאות מצדו, והאופן שבו הוא משיג את החלטותיו לפי המהות שלו, הם הצורה הנכונה והמושלמת ביותר לפי המדרגה והמקום שממנו הוא רואה את הדברים. מתוך כך נבין שכל אחד מבני הזוג חייב להתנהג בכבוד ולא בזלזול כלפי רצונותיו של האחר. עליו להקשיב לו, ולהתייחס בכבוד ראש לרצונותיו.

עם זאת, עלינו לזכור שאף על פי שכל אחד מהם צודק בעולמו, עולמו נחשב קיצוני בהשוואה לעולם החדש, שהולך ונבנה על ידי שניהם. התכלית היא לחבר את שני העולמות.

על כן חייבים שניהם לנסות ולמצוא את הקו האמצעי בין שני הרצונות כאשר הם מתנגשים.

הקו האמצעי הוא קו האמת שנקרא "תפארת", כי כל קיצוניות ימינה או שמאלה אין זו השלמות.

אם איננו מצליחים להבין את האחר, אסור לנו לתלות את הבעיה בו, ולומר שהוא מדבר שטויות. עלינו לדעת שאיננו מבינים אותו מפני שהוא שייך לעולם אחר, מציאות אחרת, ולכן לא כדאי לנסות להבין בשכל את ה'ראש' של הזולת, כי לעולם לא נוכל להבין. כלל בידינו מרבי נחמן: היכן שהשכל כבר אינו פעיל משתמשים באמונה עיוורת, להאמין שככה זה.

עלינו לזכור שכל החיכוך שנוצר והסירוב שלנו לקבל את דרכו של בן הזוג באים בשל הדמיונות שאנו מדמיינים לעצמנו, שאם נלך בעצתו, עלול לקרות כך, ואם נעשה כך יהיה כך וכו'. נזכור שגם על התכנית שלנו יש אינספור שאלות: אולי יקרה כך, או יהיה כך. ואחרי הכול, מה הבהלה?

על מה אנחנו מתעקשים כל כך?

מה אורך חיינו בסך הכול?

מה כל כך משנה אם יהיה כך או אחרת?

הלוא ממילא צריכים למות לבסוף ולוותר על הכול.

אין דרכי לבוא בוויכוחים.
כי הבדל הדעות יש להם גורמים מוקדמים
של רבות בשנים,
ואין בכוח של ראייה לשנות,
כי כל ראייה יש לה מסילות רבות.
לכן מונח קיים אצלי למנוע מלהשיב.

חזון איש, קו"א ח"א א כ"ח

מעשה

בשלוויימ'ל המכונה בר מזל, שהיתה לו
אישה שלדעתו היתה הגיהנום שלו.

אמרה לו למשל: "לך לשוק לקנות ירקות." הלך וחזר עם סל
עמוס ירקות. "טיפש! ככה רימו אותך? מי ביקש ממך עגבניות,

רצייתי חסה," היתה נוזפת בו.

"מצטער אשתי, בפעם הבאה אשתדל לדייק," ענה לה.

וכשאמרה לו: "לך לקנות אוכל. המקרר ריק," הלך וחזר עם מונית מלאה
מצרכים.

"הדיוט! בזבזן, וכי שבת היום? בשביל מה כל זה?" שוב כעסה.

בכל ערב, לפני השינה, קיבל ממנה מנת טענות על עבודתו שאינה מניבה
משכורת כראוי. וכשהחל לעבוד שעות נוספות, אמרה: "למה אתה מאחר
לחזור הביתה?"

כן הלאה וכן הלאה עד ששלוויימ'ל החליט לשים קץ לחייו.

בעודו שוכב על מיטתו החל לחשוב כיצד יקום בבוקר ויבצע את זממו.
והנה נרדם, ובחלומו:

הוא בעולם הבא ושם הוא פוגש שני אנשים.

שאל אותם: "אולי תוכלו לעזור לי? אני חדש פה, ואין לי מה לאכול."

"תראה," ענו השניים, "אנחנו לא יודעים כלום, ומהיכן להשיג אוכל. אבל
יש לנו בקשה שאנו מבקשים מהקדוש ברוך הוא והוא מספק לנו מזון בכל
יום. אם אתה יודע להתפלל, בוא תצטרף אלינו."

"כן, אני יודע," ענה בבהלה.

אחרי כמה שעות אמר אחד מהם לאורח: "נו, תתפלל ותדאג לנו לאוכל.
אנחנו רעבים."

"אני אבקש בצהריים, תתחיל אתה." אמר, בתקווה שילמד ממנו בינתיים
את נוסח הבקשה.

אך לאכזבתו, התפלל ההוא בלחש ולא שמע את נוסח הבקשה.

פתאום ירד מגש מהשמים עם ארוחת בוקר חלבית.

בצהריים, פנה אליו השני, "נו, אנחנו רעבים, תתפלל לאוכל."
"אני אתפלל על ארוחת ערב," אמר, בתקווה שהפעם הוא ילמד את נוסח הברכה.

השני התפלל בלחש וירדה ארוחת צהריים.
בא הערב. "נו, הגיע תורך. תתפלל לאוכל," אמרו לו.
לא היתה לו ברירה.

"ריבונו של עולם," אמר, "אני חדש פה ובאמת אני לא יודע איך לבקש.
אבל אתה אב הרחמן, יהי רצון מלפניך שמה שאמרו קודם אלה השניים,
יהי בעיניך כאילו אני אמרתי את זה."

לפתע פתאום ירדו משמים שלושה מגשים מלאי כל טוב.
"מה הנוסח שלך?" התעניינו השניים, "לשפע כזה לא ציפינו."
"קודם תאמרו לי מה הנוסח שלכם?" ענה.

אנחנו אומרים: "יהי רצון מלפניך, ריבון העולמים, שתיתן לנו פרנסתנו
בזכות הייסורים שסובל שלוימ'ל מאשתו בעולם הזה. שמעת עליו?"
שלוימ'ל התעורר מיד מחלומו ופנה אל אשתו:
"יקירתי, אני כל כך אוהב אותך, כמה זכויות יש לי ממך," וסיפר לה את
חלומו.

"יקירי!" אמרה לו אשתו. "מהיום אני אלך לשוק ואעשה את כל העבודות,
לא אתן לך ליהנות על חשבוני."





אמר שלמה המלך:
שלושה המה נפלאו ממני וארבע לא
ידעתים:

דרך הנשר בשמים.
דרך נחש עלי צור.
דרך אוניה בלב ים.
ודרך גבר בעלמה.

משלי ל'



למי הכבוד?

המונע הגדול ביותר, הגורם לנו להתעקש ולא לוותר זה לזה, הוא מידת הכבוד. כל אחד רוצה שהמילה שלו תהיה האחרונה והקובעת, ומדמה לעצמו שאם הקיר, למשל, ייצבע בצבע שהוא החליט עליו, אז הכבוד שלו יהיה 'מונח' במקומו הראוי לו.

בעניין הזה מלמדת אותנו התורה דבר ברור: **"האוהב את אשתו כגופו, והמכבדה יותר מגופו, עליו הכתוב אומר – וידעת כי שלום אוהלך".**

האדם אוהב את עצמו יותר מכול. לכן אין התורה מצווה לאהוב את האישה יותר מגופו, אלא בדיוק כמו את גופו.

כמו שאינו אוהב שמצערם אותו, כך לא יצער את אשתו, כמו שהוא אוהב לשמוע מילה טובה, כך גם אשתו אוהבת. כמו שהוא רוצה רק את טובת עצמו, כך הוא צריך לרצות את טובתה. אבל בעניין של הכבוד – מפני ששורש נשמתה הוא המלכות²³, מצווה התורה את הבעל לשמח אותה ולהגביה את לבה, ולכבד אותה יותר מגופו. כלומר, כאשר מתנגש הכבוד שלו בכבוד שלה, הוא מתעקש שיהיה כך כדי לשמור על כבודו כביכול, והיא רוצה להפך כדי לשמור על כבודה, אז עליו לכבד אותה יותר מאת עצמו. כלומר, שיוותר על הכבוד שלו למען כבודה. החיות של האישה זה הכבוד, וזה מה שמשמח אותה. התורה דאגה כל כך לכבוד של האישה, וציוותה על הגבר להתנהג באצילות, ואמרה: **"אישה קודמת לאיש לכסות ולהוציאה מבית השביה"**²⁴. גם בחלוקת תרומות ומעשרות האישה קודמת. מצוים גם להכניסה ראשונה לבית הדין משום כבודה²⁵. כמו כן, **"אישה רוצה שתהא בבתים מצוירים ובגדים מצוירים"**²⁶. הבגדים מכבדים את האדם. גם בבית המקדש ובבית הכנסת נהגו לעשות מקום מיוחד לנשים, עזרת נשים, כדי שלא תהיינה הנשים הפקר, אפילו בעניין של ההסתכלות עליהן, ולא כל הרוצה 'יבלע' בעיניו את מראיהן, כי מה שבא בקלות ערכו יורד לכן שמלת ערב מכובדת נקראת זו שמצניעה ולא זו שחושפת.

גם כשרצו להתקשר לאישה, היו צריכים לשלוח שליח, ולא היו יכולים לגשת אליה ישירות. כל הכבוד הזה שדאגה התורה שינהגו באישה, בא להגדיל את

ערכה, שיתייחסו אליה כאילו היתה יהלום, ששומרים עליו מכל משמר, ורק כך ייבנה 'קן האושר'.

השלום מגיע כאשר מעריכים זה את זה, וההתנהגות הזו כלפי האישה מתאימה גם בימינו, כי המהות של האישה נשארה אותה מהות ולא משנה מהי התקופה.

ציוו חכמים:

שיהא אדם מכבד את אשתו יותר מגופו
ואוהבה כגופו.

ואם יש לו ממון מרבה בטובתה כפי ממונו.
ולא יטיל עליה אימה יתירה,
ויהיה דיבורו עמה בנחת
ולא יהיה עצב ולא רגון.

רמב"ם, הלכות אישות ט"ו:י"ט

מעשה

באישה אחת בצידון ששהתה עשר שנים עם בעלה ולא ילדה. הלכו לרבי שמעון בן יוחאי על מנת להתגרש.

אמר להם: "חייכם! כשם שנזדווגתם זה לזה במאכל ובמשתה כך

אין אתם מתפרשים אלא מתוך מאכל ומשתה."

הלכו בעצתו ועשו לעצמן יום טוב ועשו סעודה גדולה ושכרתו יותר מדי. כיוון שנתיישבה דעתו עליו אמר לה:

"אשתי! ראי כל חפץ טוב שיש לי בבית טלי אותו ולכי לבית אביך."

מה עשתה היא? לאחר שישן רמזה לעבדיה ולשפחותיה ואמרה להם:

"שאוהו במיטה וקחו אותו והוליכוהו לבית אבא."

בחצי הלילה ננער משנתו, כיוון שפג יינו אמר לה: "היכן אני נתון?"

אמרה לו: "בבית אבי."

"מה לי בבית אביך?"

"ולא כך אמרת לי בערב, כל חפץ טוב שיש בביתי טלי אותו ולכי לבית

אביך? **אין חפץ טוב לי בעולם יותר ממך.**"

הלכו להם אצל רבי שמעון בן יוחאי ועמד והתפלל עליהם ונפקדו.

ללמדך, מה הקדוש ברוך הוא פוקד עקרות אף צדיקים פוקדים עקרות.

שיר השירים רבא א'

הטאז עלי

"לכל אחד יש סודות וככל שהסוד יותר יקר וחשוב משתפים אותו עם פחות אנשים. יש סודות שאנו משתפים בהם רק את החברים, ויש סודות שמשתפים בהם את המשפחה הקרובה, יש כאלה שמשתפים בהם רק את החברה. שיתוף אדם בסוד שלי הוא ביטוי של הערכה, אמונה ואהבה אל אותו אחד. לכן אם אשתף עוד מישהו ואפילו רק בחלק מן הסוד, בודאי תיפגם העוצמה של האהבה והערכה ההדדית שבין שנינו. הסוד הכי גדול ויקר לי, זה אני עצמי ואותו אני לא משתפת עם אף אחד - רק עם אהבת חיי, ואפילו חלק קטן מהסוד איני חושפת, לכן אני מתלבשת בצניעות."

תפילה

רבוננו של עולם!

הכל בידך - המחשבות, הדבורים והמעשים, ואין אדם יכול
אפילו לנקף אצבע, אלא אם כן החלט מלמעלה.

לכן אני מבקש ממך, הוצא אותי מקטנות דעתי, ושאפסיק
להתנהג כמו קטן, להתעקש ולהתנכח על כל מיני פרטים
שאינם חשובים כלל לתכלית שלשמה נבראתי.

שאזכר תמיד שהחיים פורחים כהרף עין, הכל הבלים הכל
הבל, ומה יתרון לאדם בכל עמלו אשר יעמל תחת השמש.
שלא יהיה אכפת לי אם יהיה כך או כך ושכל יהיה שווה
אצלי, בין אם יש ובין אם אין.

תן לי דעת להבין שלא צריך להלחם על שום פרט מפרטי
העולם כי ההרגל הורס בסופו של דבר את הטעם הראשוני
והמפתה של כל פרט הממריץ אותי להלחם ולהשיג
אותו. שאקח את החיים בקלות ואסתכל מלמעלה על כל
"צעצועי" העולם הזה.

אנא, הכנס בי רצון למלא את עצמי ברוחניות תורתך
הקדושה, ולקנות כל הזמן עוד ועוד שכל חדש, כי רק זה כל
השארותי וכל מציאותי אחר הפטירה.

אנא, תן לי חיים נצחיים, רחם עלי, תן לי להמשיך להיות
אחר פטירתי מהעולם הזה, רחם עלי שלא תתבטל
מציאותי לגמרי, שימשיך להיות לי קיום.



כזאי לא כור!

א. לא מִצָּא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא כָּלִי מַחְזִיק בְּרָכָה לְיִשְׂרָאֵל
אֶלָּא הַשְּׁלוֹם.

ב. עַל יְדֵי רְדִיפַת שְׁלוֹם בָּא לְבַטָּחוֹן.

ג. הַשְּׁלוֹם הוּא סִמֶּן לַחַיִּים.

ד. עֵקֶר הַשְּׁלוֹם הוּא חֲבוּר שֶׁל שְׁנֵי הַפְּכִים.

ה. דֶּרֶךְ הַשְּׁלוֹם לְהִתְלַבֵּשׁ בַּמְרִירוֹת.

ו. צָרִיךְ כָּל אֶחָד לְבַטֵּל מִדַּת הַנִּצָּחוֹן וְהַמַּחְלָקֶת וּלְרַדֵּף
אֶחָר הַשְּׁלוֹם.

ז. נְרוֹת שֶׁל שַׁבָּת מְרַבֵּין שְׁלוֹם.

ח. שְׁלוֹם בָּא עַל יְדֵי אֲמֶת.

ט. כְּשֵׁישׁ שְׁלוֹם, אֵין פֶּחַד.





פרק ז'
לא עוֹלֵךְ
הַמֵּאכֵל אֶחָד

על פי רוב חסר לאדם הרבה כגון
לזה חסר מלבוש פשוט,
ויש שחסר להם מלבושים חשובים או דירה וכו'.
צריכין להמתין לישועת השם ולבלי לדחוק את
השעה למלאות החסרון תכף ומיד
רק צריכין להמתין עד ירחם השם.

שיחות הר"ן קכ"ב



לא עליך המלאכה לגמור

אומר רבי נחמן מברסלב שעצת התורה "לא עליך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין להיבטל ממנה", היא עצה נפלאה למבין אותה. אכן יש להבינה, ועם זאת קשה לבצעה. מצד אחד אסור להיות בטלן, ומצד אחר אסור להיות פזיז. חובה עלינו להשתדל לעשות מה שצריך, אבל על המעשה להיעשות לכאורה בלבד, כי ברקע מהדהדת המחשבה, שלמעשה הקדוש ברוך הוא הוא שמנהיג את הכול.

צריך למלא כל מטלה בלי לערב בה את ה'אני', בלי גאווה של "כוחי ועוצם ידי עשה לי את החיל הזה". רק אז המעשה נעשה במתינות וברוגע. מי שסבור שהוא 'בעל העסק', חש בתוכו טרוד, מודאג ולחוצץ.

רק הקדוש ברוך הוא 'בעל העסק', ועליו מוטל לגמור את המלאכה, כי הוא שהתחיל בה. הוא ברא את העולם, יש לו תכנית באשר לבריאה הזו, יש לו מטרה שאליה הוא מכוון את הבריאה.

כדי לגמור את המלאכה, הוא יתברך עומד מאחורינו, מושך בחוטים בכל עניין ועניין, ואינו מניח לשום פעולה שתהיה לשווא. אפילו פעולות שנדמה לנו שעשינו ללא כוונה מיוחדת, אצלו הן נחשבות כמשבצת נוספת ב'פאזל' הענק, והן משלימות את כוונת הבריאה.

כל פעולה שאדם עושה הוא עושה מפני שיש לו סיבה, המסובבת את לבו לרצות להגיע למטרה הזו, שבעיניו היא חשובה מאוד.

הקדוש ברוך הוא נוטל כל פעולה הנעשית להשלמת כוונה עליונה, לצורך התכנית הכללית שלו בבריאת העולם. אין מחשבה, דיבור או מעשה, הנעשים בעולם, שלא ניצבת מאחוריהם כוונה של הקדוש ברוך הוא³. מכאן נבין שגם כשאנו עושים מעשה כלשהו ומתכוונים באותו מעשה לעניין כלשהו, מאחורי אותו מעשה נמצאת כוונתו של הקדוש ברוך הוא, המשתמש במעשה זה למטרה נעלה יותר.

כל מעשה שברצוננו לעשות, יוכל לצאת אל הפועל רק בתנאי שהוא מתאים לתכנית הסופית.

לדוגמה, כשאנו אוכלים ירק, כי כוונתנו להשביע את רעבוננו, ייתכן שכוונת

הקדוש ברוך הוא שנעלה את הירק ממדרגת צומח למדרגת חי, כי הצמח הופך להיות חלק מאיתנו, ולזה שהצמח יעלה למדרגת חי, גם בכך יש כוונה, ולכוונה הזו יש גם כן כוונה וכו'.

אנו כשלעצמנו כשאכלנו את הירק כוונתנו היתה אחת ויחידה – והיא לשבוע.

...היה אצל אותו המלך

תמונת יד עם חמש

אצבעות ועם כל השירטוטין שיש על היד, וזאת היד היתה מפת העולם של כל העולמות. וכל מה

שהיה מבריא שמים וארץ עד הסוף, ומה שיהיה אחר-כך, הכול היה מצויר על אותה היד... וגם כל בני-אדם שהולכים בתוך המדינה וכל המאורעות שלהם, הכול היה נרשם שם ... גם היה נרשם על היד כל דבר ודבר כפי מה שהיה בעת בריאת העולם, וכפי ההווה שלו, וכפי מה שיהיה אחר-כך, כגון סדום היה נרשם שם כפי מה שהיתה בעת ישובה, קודם שנהפכה, גם היה מצויר שם הפיכת סדום...

(סיפורי מעשיות לדבי נחמן מעשה י"ב)

מעשה

בשביל כבוד - צריך לעבוד!

אחר שחטא אדם הראשון באכילת עץ הדעת.
גילה לו הקדוש ברוך שהעונש הוא: "וְקוֹץ וְדַרְדָּר תַּצְמִיחַ
לְךָ (האדמה) וְאָכַלְתָּ אֶת-עֵשֶׂב הַשָּׂדֶה".
בשומעו זאת, ולגו עיניו דמעות.
אמר: אני ברמה של החמור, שנינו נאכל ממה שצומח
בשדה? הקדוש ברוך הוא הבין שיש פגיעה בכבודו של
אדם בעונש זה, ריחם עליו ואמר לו:
אוקי, במקום זה: 'בזיעת אפך תאכל לחם'.
לא תאכל מוכן מהשדה כמו החמור, תלך תעבוד,
תתאמץ, תזיע, תכנס לתחרות, קריירה, יהיה לך מזה
כבוד, יהיה לך משרד, חברה, מניות וכו'.
שמח אדם הראשון.
אמר רבי שמעון בן לקיש: טיפש אדם הראשון.
הרי העונש השני לא פטר אותנו מהעונש הראשון
לאכול את עשב השדה, רק עכשיו אנו אוכלים את
העשב עם כבוד. (פסחים קיח).
חז"ל לא סיפרו איפה היה החמור.
אבל ניראה לי שגם הוא היה באותו מעמד.
וכששמע את השיחה, הנהן בראשו שאדם צודק
בטענתו, לאכול חינם אין בזה כבוד.
אמר לו הקב"ה, אוקי, אתה תעבוד אצל האדם
ותעזור לו להעמיס את העשב וגם לך יהיה כבוד.
ומאז הוא עובד אצל האדם.

זכור בא/ ועת

"דע, שהתכלית של הבריאה הוא שעשוע עולם הבא, ואי אפשר לקרב זאת התכלית למחשבות בני-אדם". כלומר, אין מילים לתאר את העונג שהכין הקדוש ברוך הוא לבני אדם בחיי הנצח. אך "דע, כי לכל דבר יש תכלית, ולתכלית יש עוד תכלית אחר, גבוה מעל גבוה".

לכן כל דבר שאנו רוצים לעשות, יש לעשותו במתינות ובסבלנות, בלי להכריח שיצא אל הפועל דווקא מה שאנו רוצים. עלינו לראות ולבדוק אם מה שלקחנו על עצמנו 'זורם' בהרמוניה עם כל מה שמסביב ואינו מתנגש ומתחכם במציאות שסביבנו, כי אם יש חיכוך וחוסר הרמוניה, כנראה אין התאמה לתכנית של הקדוש ברוך הוא, ואולי הדבר מתאים, אבל זמנו טרם הגיע.

כך אמרה לנו התורה: **"כל הדוחק את השעה, שעה דוחקתו"**. כלומר, כאשר עניין מתנגש ברצון הקדוש ברוך הוא, ואתה דוחקו בכוח, הרי זו מלחמה, והשעה תצליח לדחוק אותך ולנצח אותך.

בכל פעולה ופעולה נוכל למצוא את הכוונה שלנו, ומאחוריה את הכוונה של הקדוש ברוך הוא. כל פרט וכל מעשה ולו הקטן ביותר שאנו עושים, הוא משבצת ב'פאזל' הכללי השייך לקוסמוס ולכוונה של הקדוש ברוך הוא בבריאת היקום.

יש תכנית לבריאה, ויש מתכנן לבריאה. המתכנן דואג בהשגחה פרטית, שכל דבר הנעשה בעולם יוביל לתכלית שלשמה נברא העולם.

כל מה שצריך לצאת אל הפועל, יצא אל הפועל, בין אם נרצה בכך ובין אם לאו. אפילו הגאולה, התלויה במעשינו הטובים כביכול, תצא אל הפועל סוף סוף ברצון השם, כמו שמגלה לנו התורה ואומרת: **"בְּעִיְתָהּ אֶחֱשֶׁנָּה"**. זכו על ידי מעשיהם הטובים אחישנה, אזרז את הגאולה. לא זכו, בעתה תבוא הגאולה, בזמן הקבוע לה. כבר הבטיחנו הקדוש ברוך הוא לגמור רצונו, וחפצו עמנו להביאנו אל התכלית לא כמעשינו ולא כמפעלנו, והכול במתנת חנים, מרוב חסדו ואהבתו את ברואיו, שכל סיבת בריאת העולם היתה להיטיב לבריותיו, ולזכותם לחיי נצח נפלאים.

עלינו להבין שכל מה שצריך לצאת אל הפועל יצא אל הפועל, וכל דבר שאינו יוצא אל הפועל לא היה צריך לצאת אל הפועל.

דבר זה הנו פשוט והגיוני, שכן אין זה סביר שתיבנה מכונה ולה פעולות מיותרות שאינן נצרכות לעניין שלשמו נוצרה אותה המכונה. שום דבר בחיינו אינו מוכרח להיות בדווקא. אם יכול, יכול ואם לאו, אנוס רחמנא פטרה" (ואם לאו, הקדוש ברוך הוא פטר אותנו מזה).

איננו יודעים מה צריך להתרחש, ויש לדעת כי שום דבר אינו מחויב להיות מושלם. אנחנו בני אדם בלבד, וכל כוח ההסתכלות שלנו הוא ברדיוס קטן מסביבנו. אין לנו שום השגה בעתיד, ושום שליטה בעבר, שחלף לו. כל הזמן שלנו הוא רק הווה של שבריר שנייה, ובאותה שנייה, שאנו עוסקים בהווה הזה, הוא כבר הופך להיות עבר. אי אפשר לאדם בחייו להיות מושלם, ולכן גם מעשינו אין בכוחם להיות מושלמים. רק מפני שהאדם משים עצמו, בדמיונו, במדרגה שכביכול הוא שלם, אז נכנס בו רצון לעשות כל דבר בשלמות, ואם אין זה עולה בידו, הוא נשבר ומייאש עצמו, ותופס עצמו ככישלון.

עלינו לזכור את הכלל, כי לכל דבר ישנו הזמן הראוי לו והמקום הראוי לו, לכול כי לכל סיבה יש מסובב. אם דבר כלשהו אינו יוצא אל הפועל, עלינו לקבל זאת באהבה ובשמחה, כי ישנם עניינים כבדי משקל יותר שצריכים להתרחש. העניינים שהקדוש ברוך הוא עוסק בהם קשורים אל תכלית בריאתנו, והוא ברחמיו הגדולים דואג כל הזמן להובילנו אל הכיוון הרצוי, על ידי שהוא 'מתנגש' ברצונותינו בעדינות גדולה.

לְכָל זְמַן וְעַת לְכָל-חֶפֶץ תַּחַת הַשָּׁמַיִם...
עַת לַלֵּדֶת וְעַת לָמוּת... עַת לַחֲשׂוֹת וְעַת לַדָּבָר
עַת לַבְּכוֹת וְעַת לַשְּׁחוֹק...
עַת מִלְחָמָה וְעַת שָׁלוֹם.

קהלת ג'

אמונה

להגיע לסוג חיים שבמדרגה הזו, כלומר לקחת הכול בקלות, לזה צריך אמונה. להאמין שכל אחד מאיתנו הוא בריאה נפלאה של הקדוש ברוך הוא, שיש לה תכלית והיא נצרכת וחשובה, להאמין, שהקדוש ברוך הוא טוב עד אין סוף, וכל כוונתו בריאתו היא להיטיב לנו.

להאמין, שהוא מנהיג את הבריאה בכללות ובפרטות, ואין שום מציאות אחרת מבלעדיו.

עם האמונה הזו יש צורך להתנהג במציאות ולא רק בתיאוריה. המאמין האמיתי עושה מעשיו בשלווה, ברוגע, כי הוא מאמין שהקדוש ברוך הוא נמצא בה, בפעולה זו, והוא המחליט כיצד תצא אותה פעולה אל הפועל ומתי. להגיע אל האמונה ניתן על ידי תורה ותפילה. יש להשתדל, אפילו מעט, ללמוד את חכמת התורה ולקיים מצוותיה עד כמה שאפשר. תפילה, פירושה לדבר עם הקדוש ברוך הוא ולפתח את הקשר עמו.

ספר לו על הרגשותיך, שטח לפניו את ספקותיך, בקש ממנו לסייע לך בכל ענייניך. הודה לו על הטוב שכבר יש לך. מה טוב ומה נעים אם תדבר איתו בשפת האם שלך, וכן דרך התפילות שסידרו לנו חכמים בשלוש התפילות הסדורות, ואז, לאט לאט תגדל אצלך האמונה, והיא תגרוור אחריה את כל הטוב, היינו את הביטחון, את הרוגע, את השלווה ואת השמחה. אלו הם חיי גן העדן, המתחילים כבר בעולם הזה.

אמר דוד המלך:

”כָּל מִצְוָתְךָ - אֶמּוֹנָה” (תהלים קיט)

כלומר, אנו מקיימים מצוות, לומדים תורה ומתפללים,

כדי שתהיה לנו אמונה

בדבר שאין השכל האנושי יכול להשיג.

מעשה
באדם אחד שלא האמין במה שאומרים העולם, שיש לצים מ'סיטרא אחרא', כלומר דמיונות שבאים במוחו של האדם ומטעים אותו. פעם אחד בא אצלו לץ כזה, והראה לו שיש לו סוס למכור. וירא, והנה הוא סוס נאה מאד. ושאלו: כמה אתה רוצה?

השיב הלץ: ארבעה אדומים. (סוג מטבע)
וראה בדמיונו שזו מציאה גדולה, כי הוא סוס מובחר וטוב מאד וקנה אצלו הסוס.

למחרת הוציא הסוס למכירה ועמדו על המקח, ורצו לתן לו איזה סך, אמר: מסתמא אם נותנים לי סך כזה הוא בטח שווה כפלים! ולא נתרצה למכור. ורצו לתן לו גם כפלים כרצונו, אמר: מסתמא שווה יותר כפלים מזה הסך. וכן הלאה, עד שנכנס סך מכירת הסוס לאלפים, ולא נתרצה עם אף אחד למכרו כי כל מה שרצו לתן לו, אמר: מסתמא שווה יותר, עד שהגיע למחר שאלו מי שיוכל לשלם, רק המלך.

והוליכו למלך ורצה לתן לו המלך סך עצום, ולא נתרצה עם המלך גם-כן, כי אמר: מסתמא שווה יותר.

והלך עם הסוס להשקותו והיה שם פלומפ [משאבת מים מהבאר] וקפץ הסוס לתוך הפלומפ, ונתעלם ואיננו (היינו שנדמה לו כך, כי כל העניין היה דמיון). וצעק מאד על זה ונתקבצו אליו בני העולם, ושאלו אותו: מה אתה צועק? השיב, שהסוס שלו קפץ לתוך הפלומפ.

והכו אותו הכה ופצו, כי נדמה למשוגע כי נקב הפלומפ צר מאד, ואיך אפשר שיקפוץ הסוס לשם?! וראה שמכין אותו והוא נראה כמשוגע, ורצה לוותר ולילך משם. והנה הסוס מושיט ראשו מתוך הפלומפ והתחיל לצעוק שנית: אהה אהה! מחמת שנדמה לו שיש שם סוס. ונתקבצו שוב אצלו בני העולם, והכו אותו שנית, כי הוא משוגע ורצה שוב לילך משם ושוב הציץ הסוס וכן הלאה וכן הלאה.

כך הדמיון מטעה את האדם בכל פעם באיזה אשליה ונדמה לו בכל פעם שירוויח יותר או ימלא תאוותו יותר ורץ אחריהם ופתאום הם נעלמים. וכאשר הוא מבין שהייתה זו אשליה והוא רוצה להיפרד מהם, אזי חוזרים ומושיטים ראשם, ומציעים לו אשליה חדשה והוא חוזר ורודף אחריהם. וכך נגמרים לו ימיו.

(רבי נחמן מברסלב שיחות שאחרי סיפורי המעשיות)

תפילה

רבוננו של עולם!

הצל אותי מהרגשות הלחץ של החיים.

הצל אותי מהמרדף חסר התוחלת.

כל יום ויום
אני נכנס למהומה
ומתחיל לרוץ בשגעון
להשיג ולהגיע לעוד ועוד,
וכשאני מגיע למטרה,
שוב אני מתאכזב מההכל.

רחם עלי.
תן לי דעת להתנהג ולחיות בִּישׁוּב הדעת
ובאמונה.

תן לי מנוחת הנפש ושלום.



כּזאִי־כּוּר!

א. אין דרכו ליעץ את האדם ולגזר עליו בדוקא שיעשה דוקא כמו שהוא מצוה, רק הוא מיעצו בדרך עצה טובה, אם יעשה יעשה ואם לאו לאו. אף-על-פי שרצונו שיעשה כך, אף-על-פי-כן אין דרכו לדחוק על שום דבר שיהיה דוקא כך, אלא אם יהיה יהיה ואם לאו לאו.

ב. אין לאדם לדחוק את עצמו על שום דבר אלא יבקש בתחנונים. אם יתן לו הקדוש ברוך הוא יתן ואם לאו לאו, ולא יתעקש שהקדוש ברוך הוא יעשה לו דוקא רצונו.

ג. ...אי אפשר לדחוק את השעה בשום דבר. אף-על-פי שרצונו מאד לגמר מיד. אף-על-פי-כן אם רואין שאי אפשר, והבלבולים מתגברין ביותר, חלילה להתבלבל מזה. רק יעשה במתינות מה שיוכל, ויצפה ויחכה לישועת ה' עד שיגמר.

ד. או שצריכין לזה רחמנות מהקדוש ברוך הוא, או יגיעות ועבודות או שצריכין שניהם, שיהיה לו יגיעות גדולות בעבודת ה' וגם רחמנות מאתו יתברך. קדם שזוכין שיעמדו וישקטו שמרי המח למטה עד שלא ירצה שום דבר בעולם, ויהיה הכל שוה אצלו.





פּערקײַ

פּערקײַ האַרץ האַרץ האַרץ



התגברות כוח המדמה (=הדמיונות)

הוא על ידי עצבות

שהוא רוח נכאה, רוח רעה...

ועל כן צריך להיות בשמחה

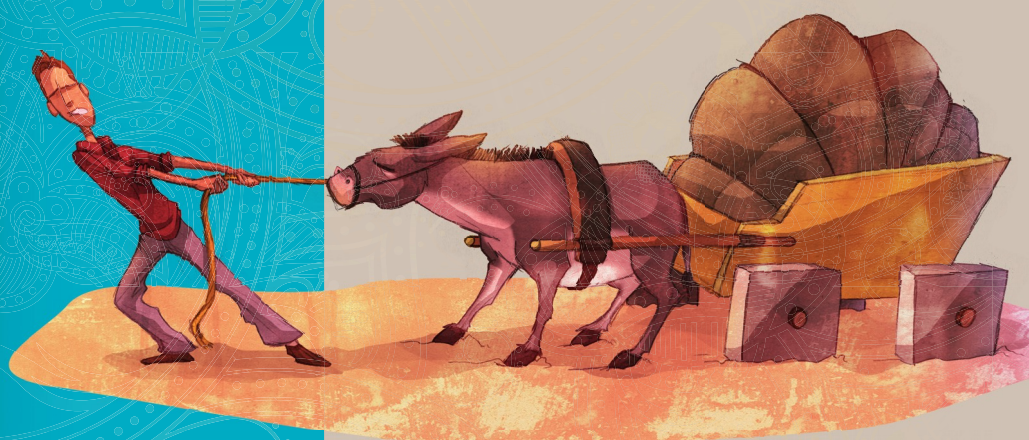
ועל ידי זה הכנעת המדמה

רבי נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן ח"א, נ"ד ז'

כשהכוח המדמה לקוי ופתרונותיו שגויים,

באים עלינו הצרות,

ההפסדים והכישלונות.



פתרון הזרות תאי בשר

מרגע שנולד האדם מתמלאים תאי הזיכרון שבמוחו במה שהוא קולט מן העולם – תמונות של מראות שקלטנו, קולות ודיבורים ששמענו במשך חיינו, ריחות שספגנו, וכן לימודים שלמדנו, צרות שעברו עלינו, פתרונות לבעיות וכו'.

למעשה, כל מהות האדם נמצאת בזיכרוננו. בספרות רבותינו – החירש והילד הקטן נמצאים בקטגוריה אחת עם השוטה ואין הם אחראים למעשיהם ופטורים מעונש¹. כי זיכרוננו של הקטן עדיין אינו מלא ב'חומר', ואת החירש לא היה אפשר ללמד כלום בתקופה שלפני אלפיים שנה, מפני שלא היה ידוע כיצד להזין את זיכרוננו במידע ולעצבו כבר דעת.

לדוגמה, כשאדם מריח שושנה ואין בזיכרוננו ריח כזה, לא יוכל לומר איזה סוג ריח הוא זה, כי אינו יכול להשוות ולדמות את הריח למשהו שהכיר לפני כן. כמו כן, אם נניח לפני האדם חפץ כלשהו שלא ראה מעולם, ונשאל מהו החפץ הזה, לא ידע להשיב אם בזיכרוננו אינה קיימת דמות אותו החפץ. כך, אם נשאל חותם מוטעה בזיכרוננו של תינוק, כגון נלמדו כי שתיים ועוד שתיים הן חמש. כשנשאל אותו כמה הן שתיים ועוד שתיים, יחפש בזיכרוננו את המשוואה הזו, ויענה תמיד: חמש.

הכוח האחראי על ההשוואה והדימוי נקרא בפי רבי נחמן מברסלב הכוח המדמה². הכוח הזה אינו נח לרגע כי הוא עסוק בכל שנייה ושנייה בדימוי ה'חומר' המוגש לפניו על ידי החושים, למצבור המונח בזיכרוננו, והוא סורק את הזיכרון כדי למצוא את ההגדרה של אותו הפריט שהוגש אליו, כדי שהאדם ידע מה עומד לפניו. אלו הן המחשבות החולפות במוחנו בכל רגע ורגע.

כדאי להדגיש ולהסביר שכל זה אינו פעולת השכל, זוהי פעולת ה'מדמה' בלבד. אצל בעלי החיים, לעומת זאת, הדבר נקרא ה'שכל'. מיד עם לידתם יש להם תאי זיכרון מלאים ב'חומר', המהווה את האיסנטינקטים הטבעיים שלהם. לא כן אצל האדם. אצל האדם אין זה נקרא השכל, אלא ה'מדמה'. **אין ספק שהאדם יכול לתפקד בלי שכל, אלא בעזרת ה'מדמה' בלבד.** אך מי שנוהג כך הוא במדרגת בעלי החיים, כי **אדם ייקרא מי שהצליח להוציא את שכלו הגנוז מהכוח אל הפועל.**

השכל האמיתי הוא החלק מהשכל האלוקי הגנוז בנו, שכל שהשתלשל והצטמצם לתוך מוחנו מתחילת בריאתנו. אין המדובר בשכל הנקנה אלא זהו שכל אלוקי מובנה, והוא הנשמה, חיותו של האדם.

שכל זה נמצא אצלנו בכוח ולא בפועל. כלומר, עמוק מתחת להכרה ואינו בתודעה. עיסוק בתורה, שמהותה היא הצמצום של השכל האלוקי, תואם את מהותה של הנשמה. לכן החיבור ביניהם מוציא אל הפועל את השכל ודוחה את הדומיננטיות של המדמה.

התורה מספרת על הרוצח הראשון בהיסטוריה האנושית, ומנקודה מעניינת בסיפור זה ניתן להבין עד כמה עלולה להיות מסוכנת לאדם מהות ה'חומר' הנמצא בזיכרוננו. קין הרג את אחיו הבל על ידי שנשך אותו בצווארו, כך מסופר. ודאי שראה זאת אצל בעלי החיים ומהם למד לעשות כן. זוהי התמונה היחידה שהיתה מונחת בזיכרוננו. מכאן נבין עד כמה מסוכנים כלי התקשורת, המטעינים את תאי הזיכרון שלנו בכל הרע הקיים בעולמנו, ובמיוחד בפתרונות שאינם אמיתיים לבעיות הקיימות בעולם.

כשצופים בסרט מתח המתאר סכסוך פשוט בין בני זוג, בדרך כלל ייפתר הסכסוך על ידי אלימות או בגידה וכדומה, ולעולם לא בעזרת אהבה, הידברות ורחמנות. 'חומר' זה נשאר בזיכרוננו של הצופה כאחד הפתרונות האפשריים לסכסוך בין בני זוג. בכל פעם שיתרחש אצל האדם סכסוך עם בת זוגו, אם ירצה או לא, יציע לו הכוח המדמה מתוך מאגרי הזיכרון גם את הפתרון הרע הזה. רק אם השכל אצלו בפועל די הצורך, יצליח לדחות את ההצעה הזו של ה'מדמה', ואם לאו, ה'מדמה' יאלצו לבחור בפתרון הרע. מוח שיש בזיכרוננו רעיונות 'מלוכלכים' כאלה, חייב לעבור שטיפת מח, במטרה להוציא ממנו את הרפש המסוכן הזה. השכל שאדם קונה בחייו ונאגר בזיכרוננו, הוא המהות החדשה שלו, הנשמה שהולכת לחיות בעולם הבא. מחשבות טובות – גן עדן, מחשבות רעות – גיהנום.

לשני דברים אנו צריכים לדאוג:

- א. לזכך את הנשמה, לנקות את מאגרי השכל מכל התובנות השליליות.
- ב. שה'מדמה' יעבוד נכון, וישווה וידמה את המציאות העומדת לפניו לדבר

הנכון שמונח בזיכרון, ולא יפעל כמו ה'מדמה' של המשוגע, שעכבר נראה לו כפיל, הרע נראה לו כטוב, אחד כשניים וכו'.

עיקר הרגשות תענוג ושעשוע עולם הבא, וכל הש"י (310) עולמות, הכול הוא בלב.

רבי נחמן מברסלב, ליקו"א קצ"א

לום המלך

מעשה במלך שחלם שהתבואה שתצמח בשנה הבאה תתקלקל כולה וכל מי שיאכל ממנה ישתגע. פנה המלך אל סגנו וביקש עצה כיצד לקדם את הרעה. אמר לו הסגן: "אולי נכין במחסנים תבואה מהשנה הזו, ואת התבואה המקולקלת נזרוק לים?" אמר המלך: "הלוא אי אפשר להספיק להכין תבואה מהשנה הזו לכל בני המדינה."

"אם כן," ענה הסגן: "נכין לפחות תבואה לי ולך שאנו לפחות לא נשתגע." אמר המלך: "אם אני ואתה לא נשתגע וכל המדינה ישתגעו, אם לא נלך בדרכם, אנו ניחשב המשוגעים כי הם הרוב."

אז מה עושים?..

אמר המלך: "אנו לא נשתגע עם כל בני המדינה ולא ננהג כמותם, ואם יאמרו שאנו המשוגעים – שיאמרו!"

חַיִּינֹת לֵאמֹר

אומר רבי נחמן: אדם הנמצא בעצבות או אדם הרגיל לשקר, המדבר לשון הרע, או מי שעובר עבירה, הדמיון שלו מתקלקל ומתחיל לשקר, והעיניים מעריכות דבר גדול כקטן ודבר קטן כגדול, **על שניים הוא אומר אחד, ועל אחד שניים**. ניתן לדוגמה מקרה פשוט: בעל חוזר הביתה במצב רוח ירוד בגלל היום הקשה שעבר עליו, מביט בפני אשתו, ודמיונו משווה את צורת פניה לאחת התמונות שיש לו בזיכרונו, הוא מחליט שפרצופה 'עקום' או 'חמוץ', "ודאי יש לה טענות כלפיק", הוא חושב לעצמו.

אדם זה מאמין, כמובן, למסקנת ה'מדמה' שלו, כי הוא כלל אינו יודע שמדובר ב'מדמה'. הוא סבור שזהו שכלו הישר שאומר לו זאת, ואז כועס על אשתו. לפתע פתאום, בלא שליטה, 'נזרקת' מפיו מילה כלשהי, שמעולם לא חשב שייתכן שיאמר. המילה הזאת יוצאת נגד רצונו משום ששכלו אינו פעיל כרגע, והדומיננטי הוא הכוח המדמה, השולט בו שלטון גמור. האישה עלולה לענות אף היא בלא כוונה במילים לא ראויות, וה'מדמה' ממשיך לחבר אחד ועוד אחד, ופתאום הוא 'מבין', שהיא התכוונה לדקור אותו במילותיה, והוא מחבר זאת עם דמיון אחר, הפאזל מתחיל להתחבר לתמונה 'מושלמת'. בהמשך, הכוח המדמה מציע לערב עורך דין במקרה הטוב, ובמקרה הרע – סכין חס וחלילה. ה'מדמה' המקולקל של עורך הדין, גם לו יש תמונה בזיכרונו, והיא מזכירה לו מקרה דומה, שתוצאתו היתה רווח של אלפי דולרים, ולכן כלל לא עולה על דעתו לנסות להציל את המשפחה מפני פירוד ואבדון. הוא מצטרף לפאזל האומלל הזה. עתה כבר אין בכוחנו לעצור את התלהבותו של ה'מדמה' הזה, המצייר לעורך הדין איך כל בעיותיו הכלכליות עומדות להיפתר. עורך הדין מוסיף שמן למדורה, ובראשו של הבעל מתחילות להצטייר תמונות העתיד החדש בוורוד עם אישה אחרת וכו'. כל מיני דמיונות על עתיד של אושר עצום. הוויכוח מתלהט, מתחילות הצעקות וכו'. הנתונים החדשים מתחילים לזרום אל המוח כדי למצוא פתרון לבעיה שהסתבכה, וה'מדמה' משווה עם מה שמונח בתאי הזיכרון, ובמהירות זורמות התמונות אל הלב, שהופך אותן לרגש. הלב מעלה את הדם אל הראש, ונגרם אסון. הבית נחרב, הילדים יוצאים לגלות, וכן הלאה.

רק מששוככת הסערה, אנו יושבים לבד, המצפון מייסר אותנו, ואנו מנסים לצרף שוב את הבניין שבנה לנו ה'מדמה' כדי לשכנע את עצמנו שצדקנו בהשערתנו, כדי להרחיק את אותם ייסורי המצפון המציקים לנו, אבל לשווא, כי המצפון אמיתי, וכאשר הוא מייסר אותנו זה סימן שבאמת טעינו.

אז מתברר לנו שהכול היה כעין בועת אוויר, אבל עתה כבר מאוחר. האם נזכור שכל ה'שיגעון' הזה התחיל מפני שההשוואה של ה'מדמה' המקולקל לא היתה נכונה? האם ייתכן שפניה של האישה נראו לא מרוצים רק מפני שעבר עליה יום קשה? ואולי היתה עייפה מאוד, אולי יש לה דאגה בגלל אחד הילדים, או שהיא דואגת בגלל בעיה כלשהי?

עלינו להבין שהסכנה גדולה מאוד, כי כל תנועה, ואפילו הקלה ביותר, נעשית לאחר שה'מדמה' משווה את המצב שבו נתון האדם ברגע מסוים, לאשר מונח בזיכרונו.

מגלה לנו התורה ואומרת: "איוולת אדם תסלף דרכו". האיוולת והמעשים הרעים מסלפים את דרך חיינו, עד שאפילו בהליכה או בירידה במדרגות אנו עלולים למעוד ולשבור את הראש, והאשמה מוטלת על ה'מדמה' שלא העריך נכון את המרחק בין הרגל למדרגה. כי בדרך שהכסיל הולך, אומר לכול – כסיל אני.

בידם של רוב בני האדם עולה אמנם לרחות את החלטותיו של ה'מדמה', זאת כתוצאה מהפחד מפני התוצאות העלולות לצמוח מ'רעיונותיו'. עם זאת, בעניינים הקטנים לכאורה כולנו עובדים עם 'מדמה' לקוי ועם פתרונות שגויים, ולכן באים עלינו כל הצרות, ההפסדים והכישלונות. עלינו להבין כי 'מדמה' לקוי, מקולקל, הוא למעשה מחלת נפש, לכן אמר רבי נחמן מברסלב: צריך כל אדם לרפאות את נפשו. כי כולנו ממש משוגעים.

מטבע זהב

העשיר
לסעודת מצווה את

מעשה

כל חכמי עירו. באמצע הסעודה הוציא העשיר מטבע זהב עתיקה מתקופת בית המקדש, והתפאר לפני החכמים שהיא יקרה מאוד ויחידה בעולם. המטבע עברה מידי חכם זה לידי חכם זה וכולם התפלאו לנוכח יופייה. כשביקש העשיר את המטבע בחזרה, טען כל אחד מהנוכחים שאינה אצלו. בדמיונו של העשיר הצטייר שמישהו מהחכמים גנב את המטבע. הוא דרש בכל תוקף שכל אחד יחפש בכיסו של זה היושב לידו. כולם הסכימו חוץ מחכם אחד שסירב. כל העיניים פנו אליו ודמיונו של העשיר התחיל להרתיח את עצביו, כי אין ספק, הנה הגנב. לאחר כמה דקות חזר המשרת מהמטבח וטען שמצא את המטבע בכיור, שכנראה בעת איסוף הכלים נדבקה לאחת הצלחות. כששאלו את החכם מדוע סירב לחיפוש, הוציא אף הוא מכיסו מטבע הדומה במאה אחוז למטבע של העשיר, וטען שכדי לא להעליב את העשיר ולקלקל לו את התפארתו במטבע, לכן שתק.

עזרה ראשונה

אילו היינו מסוגלים לא להאמין למחשבות החולפות בראשנו על ידי ה'מדמה', גם כשהוא מראה לנו הוכחות חותכות שזו האמת, זו היתה 'עזרה ראשונה'. אך באמת, עצה זו קשה מאוד לביצוע, כי יש להשתמש בשכל אחר, שהוא חיצוני, אובייקטיבי, ואינו מעורב עם ה'מדמה', כדי שהוא ישפוט נכון את המקרה. הבעיה אכן גדולה, כי גם כשבאים להתייעץ עם אדם אובייקטיבי, למשל צדיק אמיתי, אדם שטרח שנים לזכך את ה'מדמה' שלו, אדם שטען את מוחו ב'חומר' טוב בלבד. אין אנו מקבלים עצותיו, כי אותו 'כוח המדמה' בעצמו אמור להחליט אם לקבל עצתו. אף שהוא מנסה לשכנע אותנו שאנו מותקפים על ידי דמיונות, וכדאי לנו לציית לדבריו, אין אנו שומעים לו מתוך הקושי להאמין למישהו זר. איננו מסוגלים להבין, שהצדיק פועל בעזרת השכל האמיתי בסיוע 'מדמה' מתוקן, ואנו מתפקדים עם 'מדמה' לקוי, מקולקל, ובלא שכל. כי ה'מדמה' הוא 'עטיפת' השכל, וכשאנו נקי אין אפשרות לשכל לעבור דרך המסך העבה הזה, והוא נשאר שכל בכוח. רק לאחר זיכור ה'מדמה', השכל יוצא מן הכוח אל הפועל.

הלל אומר:

אל תפרוש עצמך מן הצבור,

ואל תאמין בעצמך עד יום מותך.

ואל תדין את חברך עד שתגיע למקומו.

ואל תאמר דבר שאי אפשר לשמוע וסופו להישמע.

ואל תאמר לכשאפנה אשנה שמא לא תפנה.

מסכת אבות

מה לעשות?

כולנו בעלי ניסיון מהעבר. קרה לנו בעבר שהדברים שעמדנו לעשות נראו לנו הגיוניים, ובכל זאת התברר לנו לאחר מעשה שהכול היה דמיון וטעות, אנו מתפללים – כיצד עשינו שטות כזו?! אבל לפני המעשה לא עלה כלל על דעתנו שאנו טועים. מה שאולי ניתן לעשות, וגם זה בקושי רב, הוא להשתדל לדחות את ההחלטה של ה'מדמה' לזמן שבו המוח מתרחב על ידי השמחה, כי אז נחלש ה'מדמה', ונוכל לראות את האמת.

עצה זו קשה מאוד לביצוע, משום שמיד כשהמחשבות בהשפעת ה'מדמה' חולפות בראשנו, אנו רוצים לבצע בפזיזות את הפתרון העולה בדעתנו בלא דיחוי, כי אנו מאמינים שהמחשבות האלה הן מחשבות שכליות שלנו, ואיננו מבינים שהן באות בשל ה'מדמה', איננו מבדילים ביניהן. בדיוק כמו המשוגע, שבדבק בגרסתו עד שאי אפשר לשכנעו אחרת, האדם סבור שזה השכל שלו מורה לו לנהוג בדרך מסוימת, וממש בעיניו הוא רואה את מה שהוא רואה בשיגעונו. בלשון התורה נקרא הדבר: "רוחות רעות, דיבוק, מזיקים או שדים, הנכנסים במוח האדם ומצייירים לו בדמיונו כל מיני ציורים, עד שהוא רואה ממש בעיניו את המתרחש בדמיונו, וכך גם מפעילים אותו הדמיונות האלה להזיק.

עיקר העזרה הראשונה, לנו שעדיין שכלנו אינו פעיל, הוא לנצל את הכוח החזק של האמונה בקדוש ברוך הוא, **להאמין שכל מה שקורה בעולם בכללות ובפרטות נעשה רק על ידי הקדוש ברוך הוא**. מיד כשה'מדמה' גורם לנו לפעול בכעס של פזיזות כנגד אדם מסוים, ומעביר לנו כל מיני פירושים מוטעים, הנראים בעינינו אמיתיים, עלינו למהר לבחור באמונה, וללמד זכות על אותו אדם, שנדמה לנו שהוא המזיק שלנו, לומר לעצמנו: הוא קילל אותי – הקדוש ברוך הוא אמר לו קלל. הוא מכעיס אותי – השם אמר לו להכעיס אותי. הוא עשה לי דבר מסוים, הוא התכוון לעניין כלשהו – זה לא הוא, אלא הקדוש ברוך הוא עושה לי כל זאת, ולטובתי, כנראה, הוא רומז לי לתקן בי משהו שדרוש לי בו תיקון, או שאולי בזה הוא מכפר לי על טעויות מן העבר. רק לאחר שאנו נרגעים, נבחין שאכן הכול היה דמיונות. פנייה שלנו בכל עניין צריכה להיות רק כלפי המשלח, הקדוש ברוך הוא, ואליו יש לפנות מיד ולדבר איתו על העניין. כך ימתקו הכעס והדינים מעלינו.

ומה נפלא הדבר כי ביכולת האדם
להשיח דאגותיו לפני אדון עולם יתברך
כאשר הוא משיח לרעהו
והמקום ברוך הוא מכנהו ילד שעשועים.
ותפילה בעת צרה
שהאדם נצטווה עליה
היא לו לעזר ותרופה מתמדת
משמחת לב ומאירת עיניים.
חזון איש, קובץ אגרות ח"ב ב'

עצת החכם

מעשה בחכם אחד שלפני מותו קרא לבנו
ואמר לו: "שמע עצתי בני, וזה יהיה
לך כלל בחיים: בכל פעם שעולה על דעתך לבצע משהו בכעסך,
תלון בכעסך לילה אחד ורק למחרת תבצע את שעלה בדעתך."
ונפטר החכם.

הבן גדל, התחתן, ונולד לו ילד. כשהגיע הילד לגיל שמונה או תשע, אמר
אותו אדם לאשתו: "אשתי היקרה, אני מבקש את רשותך לצאת למדינת
הים לכמה שנים כדי לעסוק בפרנסתנו, אולי שם ישתפר מזלי ואוכל להביא
טרף לביתי לזון ולכלכל אותך ואת בננו בכבוד." האישה הסכימה.

ובאמת ההצלחה האירה לו פנים, היתה לו חנות אחת, ואז פתח עוד אחת, ואחר כך עוד אחת, עד שעשה רשת חנויות. כן הלאה וכן הלאה, הלך וגדל בעסקיו. בימים ההם התקשורת בין המדינות היתה במכתבים בלבד, ואלה הגיעו אל יעדם רק כעבור חצי שנה מזמן שנשלחו.

אחרי עשר שנים החליט לחזור אל ביתו. מכר את כל רכושו, ובלי הודעה מוקדמת בא הביתה בשעות הלילה.

כשהתקרב אל הדלת שמע קול של גבר זר משוחח עם אשתו וצוחק. ניגש אל החלון ולא האמין למראה עיניו, גבר צעיר שכב על יד אשתו והיא היתה מלטפת שער ראשו.

מיד שלף את אקדחו וחשב לירות באשתו ובגבר שלידה.

פתאום נזכר בדברי אביו: **"תלון בכעסך לילה אחד"**.

הלך ללון באיזה פונדק ובבוקר נכנס לבית הכנסת להתפלל שחרית לפני שילך לבצע את תכניותיו.

אחרי הוצאת ספר התורה, קרא השמש לעליית ראשון לתורה את הכהן הנמצא בבית הכנסת באותה עת כנהוג.

וקרא: "יעלה יוסף בן יעקב הכהן לקרוא בתורה!"

גדהם אותו האדם. הרי הוא יעקב כהן. הן זהו שמו, ומי הוא זה יוסף בן יעקב הכהן?

פנה להביט באותו יוסף הכהן שעומד לעלות לתורה ולתדהמתו ראה את הבחור שהיה אמש עם אשתו.

ואז הבין.

ריבונו של עולם! זה הבחור, הוא הילד הקטן שהשארתי לפני שנסעתי לעסקי.

מיותר לספר מה היה קורה אילו היה מאמין ל"מדמה" שלו, שאמר לו – הנה אשתך בוגדת.

תורה והלכה

אדם העוסק בעבודה גסה, ידיו הופכות למגושמות. ידיים אלה אינן יכולות להתנהג בעדינות ולטפל בדברים דקים.

כך גם כשה'מדמה' מדמיין דברים גשמיים וגסים, הוא הופך לקשה וברוטאלי, התפקוד שלו מתקלקל, ואין באפשרותו להעריך נכונה את המציאויות הדקות המוגשות בפניו. לשם תיקון ה'מדמה', עלינו לעדנו ולדאוג שלא ייכנסו אליו דברים גסים.

כאשר אנו מכניסים במחשבה שקר, ניבול פה, תמונות של אלימות, ואת כל הרע הכללי הקיים בעולמנו, ובמיוחד דמיונות של ניאוף, שזה חולי הנפש, ולכן הרפואה של המשוגע זה סירוס^ט - ה'מדמה' מתקשח, הופך לגס. ואילו כאשר אנו חושבים על רוחניות, חסד, טוב, אהבה ורחמנות, ה'מדמה' מתעדן, ותפקודו הופך לטוב ומדויק. אחרי הכול, ה'מדמה' הוא כלי רוחני, ואינו סובל דברים גשמיים וגסים שקשה לו לעבדם.

המחשבות הטובות באות על פי המעשים של האדם: עושה טוב - זה מפני שהוא חושב טוב, חושב טוב - מוכרח להרגיש טוב. עושה רע - חושב רע, חושב רע - מרגיש רע.

מכאן שעלינו לעשות רק טוב, לעשות חסד עם הזולת, להיות סבלן, להקשיב לאחר, להבין אותו, לאהוב ולרחם, להתבודד ולדבר עם הקדוש ברוך הוא על כל העניינים, קריאת סיפורי צדיקים, קיום מצוות ומעשים טובים, לא להטעין את המוח בסיפורים ובתמונות רעות, שמשדרת לנו המציאות הרעה, והעיקר הוא לימוד התורה, ואפילו מעט, כי זה מוציא אל הפועל את השכל הגנוז בנו. אם מקבל האדם על עצמו, ואפילו רק פרט אחד מהפרטים שלעיל, לעשות בהתמדה, אזי הוא מזכך באחוז מסוים את המוח, ומבטל חלק מהדמיונות.

כל תא במוח שהתפנה מאיזה דמיון, מיד משתלט עליו השכל האמיתי, המשודר לנו מהשכל הכולל העליון של האין סוף, כי השכל שבנו, כאמור, הוא חלק אלוהי ממעל, ניצוץ מהאלוקות. הקדוש ברוך הוא מבקש ממשה בתורתו לומר לעם ישראל: **"ועשו לי מקדש - ושכנתי בתוכם"**, בתוך כל אחד ואחד^א, וזה על ידי שתפנו לו מקום בתאי המוח שלכם, ותקדשו אותו מדמיונות, ואני

- השכל העליון - אשכון בתוכו. רק אז נתחיל להרגיש את תפקודו הישר, הזך והנקי של השכל האמיתי. החושך והצמצום שיש לנו במוח יתבטל והמציאות הנראית לנו צבועה בשחור תיעלם, ואז ישכון במוחנו אור. כשיש אור במוח, יש אור על הפנים, "כי חכמת אדם - תאיר פניו". כל המציאות תהיה ברורה ויפה, וישמח לבנו, נשמע בחוש את הניגונים שמנגן לנו הקדוש ברוך הוא בתוך הלב. אז נאהב אותו, כי יהיה בכוחנו לקלוט את מידת טובו. רק משום שהעדשות שדרכן אנו מתבוננים בעולם אינן נקיות לכאורה, איננו קולטים את האור.

דוגמה למוסבר לעיל אנו רואים במציאות: כשאנו מעמידים לפני שני בני אדם אותה התמונה או אותו המקרה, יכול כל אחד מהם לראות את הדבר בצורה אחרת. האחד יכול לומר שהתמונה מקסימה, ואילו חברו יאמר שאינה יפה בעיניו. זו הסיבה שההסתכלות שלנו על החיים יכולה להיות בצבעים אפורים או בצבעים ורודים, וזו הסיבה לריבוי הדעות והמחלוקות בין בני האדם על כל עניין ועניין בחיים.

אבל ברגע שה'מדמה' מתוקן והשכל פעיל, כל החיים הופכים לוורודים ורגועים, את הכול רואים בצורה הנכונה, וגם על הדברים שנראים לנו כגורעים ביותר מלמדים זכות, ומוצאים את הנקודות הטובות הגנוזות, **כי אין בעולם רע בלי טוב ואין טוב בלי רע**. 'מדמה' לקוי, מקולקל, מפרש תמיד באופן פסימי, צובע שחור, גם את הדברים הטובים.

אמר רבי נחמן מברסלב שאחר הפטירה יכול להיות ששני אנשים ישבו זה ליד זה באותו מקום בדיוק, **לאחד יהיה כל האושר והטוב ובשביל חברו הכול יהיה גיהינום**³, כי העניין תלוי בכוח הדמיון שלו, ואילו מחשבות "יחלפו במוחו".

הבעיה הגדולה ביותר היא שאם לא הספקנו לזכך את ה'מדמה' בחיינו, הוא ידמיין גם לאחר המוות תמונות שחורות ורעות, שהכנסנו אל הזיכרון. אפילו סרט מצויר של חיות מחמד, שנדמה לנו כחינוכי, שם נראה אותן חס וחלילה כשדים ורוחות וכמפלצות, ונדמיין שאנו בתוך התמונות האלו כמו בחלום, והצער - אף הוא מורגש ממש כמו בחלום. זהו הגיהינום של עולם התוהו⁴.

שטיפת המוח

היה אפשר להוציא הפסולת והרפש מיד
מהמוח של האנשים שהיו בגשמיות מתחילה ונתקרבו
לקדוש ברוך הוא, אך מה יהיה אם יהיה מוציא הרפש,
יוצא הרפש עם המוח מאחר שמעורב הכול יחד?
על כן ההכרח להיות מתון מתון עד שיודרך מעט מעט.
כמשל המים הנמצאים בכלי ונראים צלולים,
אך כאשר מרתיחים אותם הפסולת צפה למעלה.
וצריך שיעמוד אחד ויאסוף את הפסולת לאט לאט.

רבי נחמן מברסלב, שיהר"ן ע"ט

תפילה

ה' אֱלֹהִי,

בְּרַאת אוֹתִי תִינוּק תָּמִים לְתוֹךְ עוֹלָם נִפְלָא וּמִסְתוּרִי.

מֵאֵז יְלֻדוֹתִי הַמְהוּת שְׁלִי נִבְּנִית עַל יְדֵי כָּל מַה שְּׁאַנִּי
שׁוֹמֵעַ וְרוֹאֶה בְּמִשְׁךְ יְמֵי חַיִּי, וְאֲנִי בְּתַמִּימוֹתַי, נִדְּמָה לִּי
שְׂאֵלָה הֵם הַחַיִּים. וְעַכְשָׁו שְׁאַנִּי כְּמוֹ שְׁאַנִּי, עִם כָּל הַסִּפֵּל
וְהִיסוּרִין שְׁעוֹבְרִים עָלַי מֵעֲצָמִי בְּתוֹךְ דְּמִיוֹנוֹתַי, אֵינִי יוֹדֵעַ
אֵיךְ לְהַשְׁתַּחֲרֵר מֵהַדְּמוּת שְׁבִנִּיתִי לְעֲצָמִי.

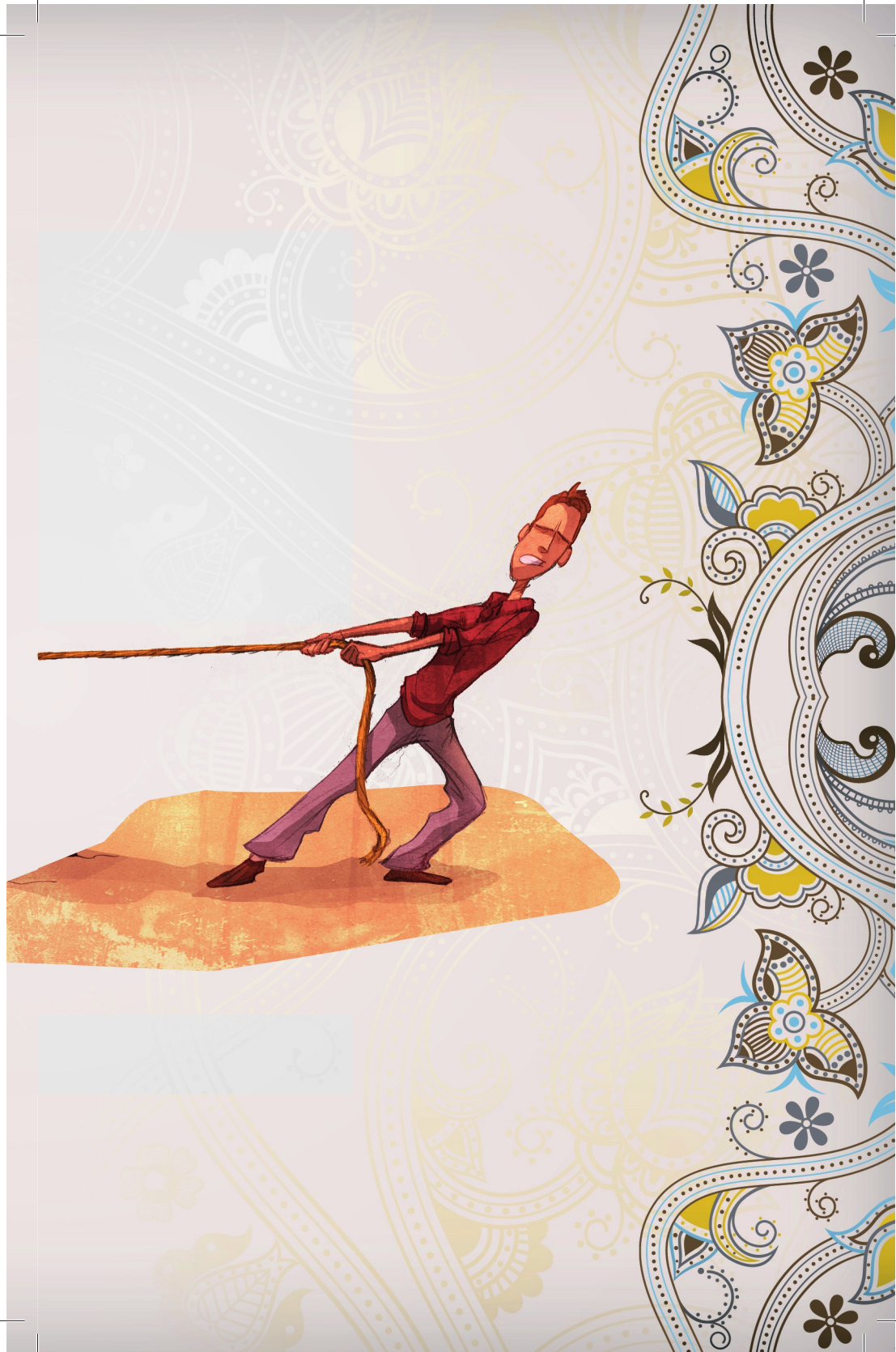
אֲנִי רַחֵם עָלַי!

אַחַר שְׁגָלִיתִי לִי שִׁקְּיָם מִשְׁגַּג הַקְּרוֹי דְּמִיוֹנוֹת, אֲנִי טָהַר לִי
אֶת הַמּוֹחַ מִכָּל הַדְּמִיוֹנוֹת שֶׁנִּרְאִים לִי כִּה אֲמִתִּיִּים.
תֵּן לִי מוֹחַ מְזֻכָּךְ כְּמוֹ זֶה שֶׁקִּבַּלְתִּי בְּזִמְנוֹ הַלָּדָה,
כְּדֵי שְׂאוּכַל שׁוֹב לְהִתְבּוֹנֵן בִּיפִי שֶׁל הַבְּרִיאָה שְׁלָךְ,
שְׂאוּכַל לְהִקְשִׁיב לְנִגִּינָה הַנִּפְלְאָה שֶׁל הַבְּרִיאָה שְׁלָךְ,
שֶׁיְהִיוּ לִי עֵינַיִם לְהִבָּחִין שֶׁיֵּשׁ שְׁמֶשׁ, יָרֵחַ וְכּוֹכָבִים,
שֶׁבְּכָלֵל שְׂכַחְתִּי מִקְּיוֹמָם מִכִּיּוֹן שְׁאַנִּי מִפָּסִיק לְעַסֵּק
בְּמַחֲשָׁבוֹת דְּמִיוֹנִיּוֹת.

אֲנִי, אֱלֹהִי!

אַל תִּנָּח לִי לְבַזְּבוֹ אֶת הַזִּמְנוֹ שֶׁנִּתְּתָ לִי לַחַיּוֹת בְּעוֹלָמְךָ
וּלְהַפְסִיד עַל יְדֵי זֶה אֶת הַחַיּוֹת הַנְּעִימוֹת שֶׁאֲפָשֶׁר
לְהַשִּׁיג, שְׂלֵא אֲפָסִיד אֶת הַחַיּוֹת הַרוּחָנִיּוֹת הַגְּנוּזוֹת
בְּעַמְּקֵי תוֹרְתֶךָ. אֲנִי! שְׁאַנִּי עַל זְרוּעוֹתֶיךָ, לְטַף אוֹתִי!

נַחֵם אוֹתִי! אֲנִי כָּל כֶּךָ בּוֹדֵד!



כזאי לא כוור!

א. כְּשֵׁאתָה עוֹשֶׂה שׁוּם הֶזֶק, יָדִיעַ לַהֲוִי לָךְ (=תדע)
שְׁפָגְמַת בְּדַעַת.

ב. לְפִי הַגְדֵּלַת מַעֲשִׂים טוֹבִים שֶׁל אָדָם כֵּן הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-
הוא מַעֲמִיק מַחְשְׁבוֹתָיו שֶׁל אָדָם, הֵינּוּ שְׁנוֹתָן לוֹ מַח
גָּדוֹל.

ג. מִי שֵׁישׁ לוֹ מַחְשְׁבוֹת רְעוּת, יָדִין אֶת כָּל בְּנֵי-אָדָם לְכַף
זְכוּת תָּמִיד.

ד. מִי שֵׁישׁ לוֹ מַחְשְׁבוֹת רְעוּת, יִדְבֵּר לְעַצְמוֹ דְּבָרֵי
בְּזִיוָנוֹת.

ה. עַל-יְדֵי שְׁבוּעוֹת וּקְלָלוֹת בָּאִים מַחְשְׁבוֹת רְעוּת.

ו. עַל-יְדֵי בְּטָחוֹן לֹא יִבֹּאוּ לָךְ מַחְשְׁבוֹת רְעוּת.

ז. חֲרִיקַת הַשְּׁנִים הוּא סִגְלָה לְבִטֹּל מַחְשְׁבוֹת רְעוּת.

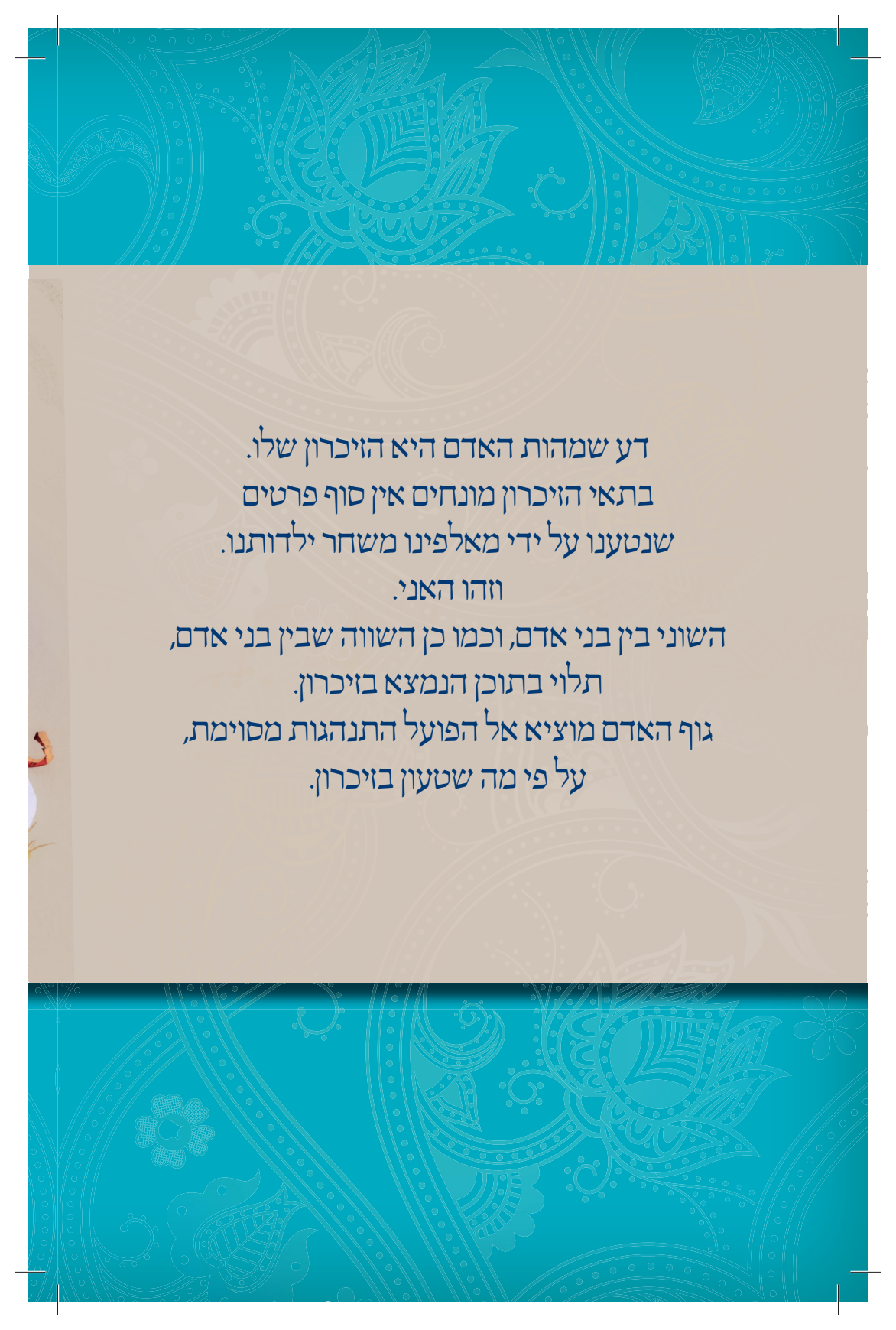
ח. לְרַב מִדּוֹת הָרְעוּת טוֹב לְהִקְיַז דָּם.

רבי נחמן מברסלב, ספר המידות



פירט
לאום בטנארי





דע שמהות האדם היא הזיכרון שלו.
בתאי הזיכרון מונחים אין סוף פרטים
שנטענו על ידי מאלפינו משחר ילדותנו.
וזהו האני.

השוני בין בני אדם, וכמו כן השווה שבין בני אדם,
תלוי בתוכן הנמצא בזיכרון.
גוף האדם מוציא אל הפועל התנהגות מסוימת,
על פי מה שטעון בזיכרון.



אלוהי בטנארי

כל אדם נברא עם ארבע תכונות יסודיות, שנלקחו מארבעת חלקי הבריאה – מהדומם, מהצומח, מהחי שאינו מדבר ומבעל החיים המדבר¹. תכונות אלה הן כנגד ארבעה יסודות כלליים שמהם נתהווה העולם: עפר, מים, רוח ואש.

כאשר נתבונן, לדוגמה, על יסוד החי שבנו, נוכל לראות שתכונות האופי של בעלי החיים נמצאות בנו. ישנם בני אדם שיש להם העזות של הנמר, יש שנולדו עם הגבורה של הארי, יש פחדן כשפן, יש שנולדו עם הצניעות של החתול, יש שנולדו עם מידה טובה של הנמלה (שאינה נוגעת בדבר שאינו שלה), ויש שלקחו ממנה את הטיפשות (לאסוף אוכל למאות שנים, בשעה שכל אורן חייה הוא שנה אחת בלבד), יש שבטבעם מצויים השלום והנאמנות לבן הזוג, יש את נאמנותו של הכלב והחברותיות שלו, ויש את ה'ליקוק' שלו. וישנה תכונת הרגזנות של הדוב. ישנה הנחישות של הנחש, ויש שנולדו עם מידת הנקמה שלו או לשונו הרעה, יש שבאופיים מצויה צביעותו של הצבוע, ויש תם ככבש. יש ערמומי כשועל, יש גאוותן ונואף כסוס, או אכזר כעורב, או רחמן על גוזליו כנשר, מנומס כתרנגול, שאינו בועל עד שמפייס את התרנגולת², ויש מי שכתרנגול מרגיש צורך להוכיח לתרנגולות את גבריותו כל העת.

בספרי חכמת הפרצוף המבוססים על הזוהר הקדוש, מופיעות דוגמאות של פרצופי אדם שונים, ובמקביל אליהם פרצופים של בעלי חיים הדומים להם באחד מאיברי הפנים דמיון גמור. למשל, פרצוף אדם עם אף נשרי ובמקביל לו פרצוף של נשר, או פרצוף אדם עם אוזניים גדולות ובמקביל לו פרצוף של חמור. יש מי שבגלגול זה הוא בעצם חמור, ויש שהוא בגלגול זה בתקן של שפן, כל אחד לפי המידות שלקחן מבעל חיים מסוים. יש אדם שבאחוז מסוים הוא בעל חיים אחד ובשאר התכונות שלו הוא בעל חיים אחר, יש מעורב מכמה בעלי חיים וכו'. מספר האפשרויות כמספר בני האדם.

רבי נחמן מברסלב אומר שאנו למעשה בהמות וחיות ועופות בדמות אדם ההולך על שתיים³. כל זה עד שנגדל את דעתנו ונתקן את טבע בעל החיים שבו אנו מגולגלים, כלומר, ברגע שנצליח לשלוט על הטבע החייתי שבנו, רק אז נוכל להיקרא אדם, שפירושו אדמה לעליון.

כִּי מִקְרָה בְּנֵי־הָאָדָם וּמִקְרָה הַבְּהֵמָה
וּמִקְרָה אֶחָד לָהֶם.
כָּמוֹת זֶה בֵּין מוֹת זֶה וְרוּחַ אֶחָד לְכָל.
וּמוֹתֵר הָאָדָם מִן הַבְּהֵמָה אֵין כִּי הִכָּל הָבָל.

קהלת ג'

הכּוֹל תָּלוּי בַּחֲסִים

גן הנו גורם תורשתי הנמצא בחלק התא של החי, והוא למעשה הקובע את התכונות הטובות והלא טובות של החי. בכולנו מעורבות תכונות טובות ורעות אשר למעשה שולטות בנו, מנהיגות אותנו ושותפות להתנהגותנו ולהחלטותינו. כאשר אותם החלקים שאינם טובים נמצאים במצב פעיל, הם הופכים את חיינו לגיהנום.

טעות היא לעקור גן מגוף האדם באופן פיזי. אף על פי שלפי שכלנו האנושי נחשוב שלעקור גן מסוים זה טוב לאנושות, או אולי טוב לנו באופן פרטי, אין אנו יודעים מה הטוב הטמון באותה תכונה 'רעה' של הגן הזה ואסור לעוקרה מן העולם באופן בלתי הפיך. הרי כל דבר ודבר יכול לשמש לטוב או לרע. הוא יכול להיות רע מאוד לעניין מסוים וטוב מאוד לעניין אחר, כי אין שום דבר שהוא רע מצד מהותו – כלומר, רע גמור. אמנם ברגע זה אין אנו יודעים

את הטוב הטמון בזה, אבל עוד יגיע הדור שאצלו יהיה ברור בהחלט מה הטוב שנמצא בדברים שאנחנו מכנים היום רע. כי הדורות הולכים ומתחכמים והקדוש ברוך הוא מגלה לכל דור ודור יותר ויותר את חכמתו הטמונה בכל פרט ופרט בבריאה.

כמה דוגמאות: הכעס הוא אחת מצורות ההתבטאות של מידת הגבורה שבאדם. מידת הגבורה מתבטאת גם באומץ לב. לכן אין לוותר על מידת הגבורה.

ממידת הגבורה יוצאת אל הפועל העזות. העזות יכולה להיות מידה טובה, או להפך – כמו שאמרו חז"ל: "... הוי עז כנמר... וגבור כארי לעשות רצון אביך שבשמים. הוא היה אומר, עז פנים לגיהנום, ובושת פנים לגן עדן". התורה מציעה שלא יצא האדם מהעולם הזה כשעדיין לא תיקן את מידותיו. כי המידות הרעות ממירות את החיים בעולם הזה וגם בעולם התווה והדמיון שלאחר המוות.

גם הפחד והיראה מושרשים במידת הגבורה שבאדם. ההרגשה הנובעת מהפחד אינה נעימה כלל. לכן על האדם ללמוד להתחזק באמונה וביטחון עד שתתבטל המידה הזאת ויחיה חיים ללא פחד, והביטחון והאמונה יהוו את ההגנה שלו. אבל אם יעקר אצל חסר הביטחון הגן האחראי על המידה הזו, לא תהיה לו הגנה כשימצא במקום מסוכן, שהרי הפחד שהיה אמור להבריחו מהמקום ולהצילו נעקר ממנו.

אין קיום לאדם בלא יצר הרע, שעליו נאמר: "והנה טוב מאוד". הטוב וגם ה'פחות טוב' מעורבים אצלנו, ועלינו לנתב ולנצל את הרע שבנו לדברים הנכונים, כפי שהציעה התורה "ועבדת את ה' אלקיך בכל לבבך". "לבבך", לשון רבים, וכי שני לבבות לאדם? אלא בשני יצרים, גם ביצר הרע. עלינו לקחת את הכוח של יצר הרע ולהשתמש בו לדבר טוב. זהו שביל הזהב, הדרך הממוצעת שאינה קיצונית, כלומר הדרך להשתמש במינון הנכון ובזמן הנכון בשתי מידות מנוגדות ולהשכין שלום ביניהן.

מעלה חשובה נוספת הכרחית יש בצד הלא טוב של החיים, שהוא נותן קיום ומציאות לטוב. הטוב והרע הם שני צדדים של אותה המטבע, וברגע שנעקור את הצד הרע, ממילא נעקרה המטבע כולה ולא יהיה לה קיום. כי אם אין חושך אין גם אור, ואם אין רע גם אין טוב.

עקירת גן מסוים מכל בני האדם תעקור מיידית את ערכו של הטוב שמנגד לאותו רע, ואז יאבד האדם את הבחירה. **לאבד את הבחירה באופן הזה, פירושו לאבד את טעם החיים.**

עלינו להבין שהאדם השלם ניקרא מי שאצלו לא חסר שום איבר מאיבריו, וכן לא חסר לו שום איבר מאיברי הנפש הרוח והנשמה שלו. בכללות האדם מורכב מעשרה איברים גשמיים ולעומתם עשרה איברים רוחניים. חיסרון באחד מהאיברים היא נכות, כמו כן חיסרון באיבר רוחני הוא נכות רוחנית.

בשפת המקובלים האיברים הרוחניים הם המידות הנקראות: כתר, חכמה, בינה, חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד יסוד, מלכות.

העשרה האלה מקוטלגים גם באופן אחר תחת ארבע כותרות: עפר, מים, רוח, אש, או דומם, צומח, חי, מדבר, ובהם מושרשות המידות שבאדם.

אדם שאין ביכולתו להשתמש פיזית ביד ימין הוא נכה ביד זו, וכנגד יד זו היא מידת החסד. **כשאדם אינו עושה חסד אזי הוא נכה רוחנית.** זוהי הסיבה שהתורה מצווה אותנו להשלים את עצמנו על ידי נתינת צדקה. על פי ההלכה יש לעשות זאת ביד ימין דווקא, שהיא מקבילה למידת החסד, למידת ההשפעה. כנגד מידת החסד עומדת מצד שמאל מידת הגבורה, הצמצום, הקמצנות. **שתי המידות האלה, החסד והגבורה, צריכות לחיות בשלום זו עם זו, דהיינו להיפגש בקו האמצעי.** מידת החסד צריכה לקרב את הקמצנות לתכונתה, ואילו הקמצנות צריכה לצמצם את החסד שיהיה עם גבול, בלי פזרנות, וזו השלמות.

הכעס, הגאווה וגסות הרוח, שהן מידות רעות, באות מיסוד האש (הגבורה) שבאדם. אבל יסוד האש אחראי גם על חום הגוף, על שריפת המזון, על ההתלהבות והשמחה, שהן מידות טובות. יסוד העפר, ממנו באה המידה הטובה של הענווה והשפלות, ולעומת זאת אחראי היסוד הזה על העצבות והעצלות, שהן מידות רעות.

כן הוא ביסוד המים, שממנו כל התאווה הרעות, אבל ממנו גם מידת ההשפעה, החסד, הרחמנות והאהבה.

כמו גם ביסוד הרוח, שממנו כוח הדיבור הטוב או הרע.

מעוות לא יוכל לתקון וחיסרון לא יוכל להימנות, ה'מעוות' הזה לא יוכל להיתקן כי הוא נצרך לקיום הבריאה כפי שהוא, ועלינו רק לכווננו לעניין הנכון. **אנו מרגישים גיהנום בחיינו כי הוכנסנו בתוך גוף של בהמה**, וזוהי הסיבה שבעלי השכל משתדלים כל העת לדכא ולהסתיר את הצד הבהמי, כדי להשיג הרגשה טובה, שאיננו בהמות ויש לנו חשיבות.

לדוגמה, אנו מתלבשים אפילו בקיץ, כשחם, כדי להסתיר את הגוף הבהמי. יש לנו נימוסי אכילה, כדי להיות שונים מהבהמה. אנו מסתתרים בשעת עשיית הצרכים, וכן הלאה. עלינו לדעת, שעיקר שאיפתנו – לשלוט בעצמנו, במידותינו הרעות, במידות הבהמיות, ואז לעלות ממדרגת חי למדרגת אדם. ניתן להגיע לכך רק על ידי הגדלת הדעת.

כשטורף הארי את חברו, טבעי הדבר ומובן מאליו, שכן יש בארי יצר ההישרדות, וכשכלב נושך, אין אנו מושיבים אותו בכלא. לעומת זאת, **אדם מועד לעולם, בין ישן בין ער**.

נבין כעת שזוהו שיגעון ממש כשבעל מכה את אשתו, או כאשר אם נושכת את ילדיה, או כשאדם נובח על חברו, על שלקח ממנו את החנייה למכונת למשל, או כשאחד גוזל את אשת חברו ב'רצונה' כביכול.

לא ייתכן שכשיטה ניתן הכשר לכל סטייה שאין אנו מצליחים להתגבר עליה. אסור לנו להטעות את עצמנו, אסור ליישר קו עם הבהמיות ולכנות את הדברים לגיטימיים, כי זה מה שעושה לנו את הגיהנום בחיים.

וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה
וַהֲנֵה טוֹב מְאֹד,

וַיְהִי עֶרֶב וַיְהִי בֹקֶר יוֹם הַשִּׁשִּׁי

בראשית א'

"הנה טוב מאד" - זה יצר טוב,
והנה טוב מאד זה יצר רע.

וכי יצר הרע טוב מאד, אתמהא?

אלא שאלולי יצר הרע לא בנה אדם בית,
ולא נשא אשה, ולא הוליד, ולא נשא ונתן,

וכן שלמה אומר:

וַיֵּרְאֵנִי אֲנִי אֶת-כָּל-עֵמֶל
וְאֵת כָּל-כְּשָׁרוֹן הַמַּעֲשֶׂה

כִּי הִיא קִנְאֵת-אִישׁ מִרְעֻהוּ

גַּם-זֶה הִבֵּל וּרְעוֹת רֹוֹת: קהלת ד'

בראשית רבא ט', ז'

אתה את האמת

התורה מגלה לנו, שעשו, בנו של יצחק אבינו, נולד אדמוני, וסימן הוא שיהיה שופך דמים, עם גנים פעילים מאוד של כעס ורציחה. לכן נטה לצוד חיות.

לאחד כזה, שעדיין לא הצליח לשלוט על מידותיו ולתקנו, מציעה התורה, בינתיים, לקרר את טבעו על ידי שיבחר לו מקצוע של מוהל או שוחט בהמות.

דוד המלך, שגם הוא נולד אדמוני, עסק כל ימיו במלחמת מצווה של כיבוש הארץ המובטחת לאבותינו, ואף על פי כן נענש על השיטה, נאמר לו: "לא תבנה בית (המקדש) לשמי כי דמים רבים שפכת". זאת, אף על פי שמלחמות השם נלחם. שכן, במדרגה של האמונה השלמה צריך להיות כולו רק טוב, בלי שום דינים כלל. כלומר, אף על פי שנצטוו לכבוש את הארץ, היה עליו להגיע למטרה בדרך הטובה, כמו שנקט בנו, שלמה המלך, שהצליח לכונן שלום עם כל העולם על ידי שגייר את בנות כל המלכים ונשאן, או כפי שעשה חזקיה המלך, כשעמדו אויביו לצאת נגדו למלחמה האמין שהכול מהשם יתברך בתכלית, ואמר לקדוש ברוך הוא: "אני ישן על מיטתי ואתה עושה את מלחמתי". אמר לו ה': "אני עושה!"^א

המאמין האמיתי אינו עושה שום השתדלות יתר, אלא פותח פיו בתפילה לקדוש ברוך הוא ומוסר לו את המלוכה.

מכאן אנו למדים שהשלמות היא התיקון המוחלט של טבע האדם, ו'לקרר' את הטבע, כמו שעשה דוד המלך, זו עצה זמנית בלבד. אסור לנו להיות קיצוניים כמו בעלי החיים: הפרה אוכלת בלי הפסקה, גם כשאינה רעבה. הזריזות של הנמלה היא בלי גבול, ואיננה מפסיקה לאגור מזון, גם אחרי שכבר יש לה די מזון לכל משך חייה. התרגול קופץ על התרגולות בלי הפסקה.

האדם הוא נשמה, היינו, שכל המורכב על בהמה, ועליו לדעת לנווט את הבהמיות לנתיב הנכון, שהוא הדרך הממוצעת שבכל דבר. קיצוניות היא שיגעון. צריך צמצום במידות^ב, להביא את המידות שלנו לדרך הממוצעת שהתורה מכנה בשם תפארת, מידת האמת, מידתו של יעקב.

התאווה לזכר

אחת המידות הקשות והחמורות ביותר שירשנו מבעלי החיים, היא **מידת המלחמה, הניצחון והמחלוקת**,^י שזו המידה הנותנת להם את הכוח לשרוד.

לנו, לבעלי השכל, אין זה מתאים להילחם, לנו יש אפשרות להבין. **הישרדותנו פה היא עד זמן מוגבל**, וזוהי טיפשות להילחם מלחמת חרמה על דבר שאין לו קיום והוא נמוג מהר. אתה נלחם כדי שבזמן שתצא מהעולם, תצא עשיר ולא עני, רזה ולא שמן, קרייריסט ולא משרת? למה חשוב לך באיזו רמה חומרית תצא מן העולם הזה? הרי אלה הם דברים שאין להם ערך במקום שהנך הולך אליו, **במיוחד שכל אופן מהלך חיינו קבוע מראש אף על פי שבאמת יש לנו בחירה**.

צריך לדעת ולהאמין, שאנו בידיו הטובות של הקדוש ברוך הוא. הכול ממנו ולטובתנו הנצחית, ואין סיבה לדאוג, כי התכלית שלשמה הוא ברא אותנו היא כדי להיטיב לנו".^ב בוודאי שכל מה שנעשה בעולם מוביל לתכלית הזו.

עלינו לצמצם את מידת הניצחון ולא להיכנס למחלוקות, למלחמות, לא לנסות לנצח את הזולת – לא בספורט, לא בכביש, לא בתחרות על מעמד או עושר וכו'. כמו כן, לא בהתפארות ברמת הצדיקות של הרבנים שלנו, בנוסח: אנחנו יותר טובים, וכן הלאה. המקור לכל זה הוא בתרבות יוון, שחינכה לפתח את המידה של התחרות והניצחון בכל התחומים, ופיתוח המידה הזו גורם חוסר שלום בין אדם לחברו, בין איש לאשתו, בין מעביד לפועליו, בין הורים לילדיהם, בין האומות לבין עצמן, ואפילו בין האדם לעצמו.

רבי נחמן מוסיף ואומר שאם היה אדם יושב ביער לבדו משועמם, היה משתגע מעצם המלחמה נגד עצמו, בתוך עצמו, מפני שאין לו על מי להוציא אל הפועל את מידת הניצחון הזו, והוא יילחם נגד עצמו, יאשים את עצמו, וישנא את עצמו".^ג הסיבה לכך היא שהחלק הפעיל בתרבות הזו של החיה והשכל, המהווים את האדם, הוא הגוף בלבד עם טבעו, כי עדיין אין לנו דעת פעילה, ולא הוצאנו אל הפועל את דעתנו לצורך אותו תפקיד שאנו ממונים עליו, דהיינו, לשלוט על הבהמה ולהנהיגה, וזה מפני שאין בנו דעת התורה

האמיתית, האמורה לבטל את הבהמיות שבנו. כשהדעת אינה פעילה, הגוף מתפקד בעזרת הדמיון בלבד, והן זהו השכל של בהמה¹⁰.

אם ניקח לדוגמה את הכלב, נראה שהוא פועל רק על פי הדמיון. על מעשה רע שהוא עושה – מכים אותו, וזה נחרת בזיכרונו. מכאן והלאה, בכל פעם שעולה על דעתו לחזור על אותה טעות, הוא נזכר שעל מעשה כזה מקבלים מכה. אבל עד לאותה המכה אין אצלו המושג רע. אצלו הכול מותר – ללכלך את הספה, לרדוף אחר נקבות ברחוב, לגנוב מן האחר את מזונו, לנשוך וכ'.

דע שמהות האדם היא הזיכרון שלו. בתאי הזיכרון שלנו מונחים אין סוף פרטים שנטענו על ידי מאלפינו משחר ילדותנו, וזה מהווה את האני שלנו.

השוני בין בני אדם, וכמו כן הדומה והשווה שבין בני אדם, תלוי בתוכן, הנמצא בזיכרון. גוף האדם מוציא אל הפועל התנהגות מסוימת, על פי מה שטעון בזיכרונו.

למשל, נהג הרגיל להתרגז, לרתוח, לצעוק ולכנות בשמות גנאי כל נהג אחר שעוקף אותו בכביש, לא שכלו הוא שפועל כאן, אלא הכוח המדמה הסורק את תאי הזיכרון, ומחפש פתרון לבעיה שהוא נתקל בה כרגע על הכביש. אם בזיכרונו מונח הפתרון הזה, היינו רוגז, צעקות וכעס, אזי כך הוא יפעל מיידית.

מתי יעקר הפתרון השגוי הזה מתאי זיכרונו? כשייתקל בנהג חמום מוח אף יותר ממנו, שבכל פעם שמישהו צועק עליו בכביש, הוא עוצר את כלי רכבו ומתנפל בציפורניו על אויבו. לאחר מקרה כזה, לזיכרונו של הנהג הנוהג לצעוק בדרך כלל יצטרף גם טעם השריטה, שקיבל מהנהג האלים.

כדי שנזכה לתכלית, היינו, לחיות בגן עדן, אנו מוכרחים לנטרל את הרע שבנו. השיטה שבה נוהג עמנו הקדוש ברוך הוא היא אותה השיטה שבה אנו מחנכים בעלי חיים חסרי דעת, היינו, על ידי המכה, הצרות וייסורי החיים. **הייסורים משברים את החומרנות והבהמיות ומגדילים את השכל,** כי את השכל מקבלים על ידי הרפתקאות החיים, הנותנות ניסיון והבנה, הנקראת חכמת חיים. בדומה למקרה של הנהג הראשון, שקיבל חכמת חיים מהניסיון שעבר עליו, היינו, נצרבה בזיכרונו השריטה שקיבל מהנהג האלים, שלימדה אותו להיזהר בדיבורו. אבל כל זה מועיל רק כשהאדם יודע לקשר את המכה לטעויותיו, וכן מבין במה טעה, וחוזר בתשובה על הטעות הזו.

כי אם בעל חיים אינו מבין מהי הסיבה שבגינה קיבל מכה, הוא ימשיך לחזור על אותן טעויות שנולד איתן.

השיטה השנייה, שעל ידיה אפשר לנטרל את הרע ולחיות בגן עדן, היא על ידי הפנמת הדעת שעתיד המשיח להכניס לכל באי עולם, הדעת שרק יחידי סגולה בכל דור ודור במשך ההיסטוריה ידעו לחיות איתה, הדעת הזו, שרבי נחמן מברסלב מכניס לעולם כבר כעת.



עיקר הדעת וחוכמת החיים זה מה
שמשה רבנו כתב בתורתו:

**'וידעת היום והשיבות על לבבך כי
השם הוא האלוקים אין עוד מלבדו'.**

...יִתְגַּלֶּה מַלְכוּת הַקָּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא
בְּעוֹלָם. וַיֵּדַע כָּל פֶּעוּל כִּי אֵתָּה פִּעְלָתוֹ
וַיֵּבִין כָּל יִצּוֹר כִּי אֵתָּה יִצְרָתוֹ וּמַלְכוּתוֹ
בְּכָל מְשָׁלָה. וְהָיָה ה' לְמֶלֶךְ עַל כָּל הָאָרֶץ
בַּיּוֹם הַהוּא יִהְיֶה ה' אֶחָד וּשְׁמוֹ אֶחָד.

ידעו שהכול מתוכנן ויוצא לפועל
בהשגחה פרטית על פי מה שהיה כתוב
על היד של המלך.



צעת חית אה חסד

אומר רבי נחמן מברסלב: "עיקר הדעת וחכמת החיים זה מה שהתורה אומרת: **וידעת היום והשיבות על לבבך כי השם הוא האלוקים אין עוד מלבדו.**"

כלומר, על האדם להבין שהקדוש ברוך הוא מנהיג בהשגחה פרטית את כל הבריאה הזו בכללות ובפרטות. הוא שמחליט על מזלנו, הוא זה שבראש השנה קוצב את מזונותינו, הוא המחליט על זיווגנו, הוא שקובע כמה ומי יהיו ילדינו וכן הלאה. עתידנו, מחשבותינו, דיבורינו ומעשינו, וכמובן – יום פטירתנו, כל אלה בידו. ברגע ששכלנו יהיה מסוגל להכיל ולקבל את החכמה הזו, למזג במזג השווה עם כח הבחירה, ונלמד כיצד לחיות באופן נכון וטוב עם הדעת הזו, יתבטל כל העולם בעינינו, ויפסיק להיות חשוב כל כך, עד שנרגיש שלא כדאי להילחם על דבר, כי שום דבר אינו בעל ערך דיו וראוי למלחמה.

ברגע שנזכה לדעת האמת הזו, **שהכול מתוכנן על ידי הקדוש ברוך הוא, זוהי הגאולה וזהו השלום הכללי.** כל עוד לא תתקבל הדעת הזו על העולם, לא ייתכן שלום, לא פרטי בין איש לרעהו ובין איש לאשתו, ולא שלום בין ישראל לאומות.

עבודת החכמים האמיתיים שבכל דור ודור היתה להטביע בדורם את הדעת והאמונה הזו. בזה התחיל אברהם אבינו, שהגיע למדרגה שבה הבין שהוא רק עפר ואפר ביחס לכוח האין סוף השולט על הבריאה. יצחק בנו ויעקב נכדו המשיכו לגלות את הסוד הזה לדורותיהם משה רבנו אמר: "וַיִּתְּנֵנוּ מֶה". דוד המלך גם הוא הגיע לבסוף למסקנה ש"אנכי תולעת ולא איש", מי אני ביחס לאין סוף ברוך הוא, שהכול ממנו יתברך? המשיכו הנביאים והתנאים ושאר הצדיקים במשך כל הדורות לנסות ולהכניס לעולם את הסוד הזה.

אנו רואים שהעולם עדיין לא הגיע לשלום בבית, במשפחה, בחברה ובעולם, זה מפני שהאנושות אינה מצליחה להכניס לתודעתה את העניין הזה. איננו תופשים זאת, כיצד ייתכן שאנו לא כלום? איך יכול להיות שיש מישהו המנווט אותנו, שולט בנו וכו'?

מכאן שהאנושות עד עצם היום הזה עדיין אינה מפותחת דייה, ואינה חכמה דייה להבין את הדעת הזו, דעת האמת. למרות ההתפתחות הטכנולוגית

האדירה בדורנו, עלינו לדעת שעדיין אנו קטני מוחין. הדורות הבאים יסתכלו בוודאי על החלליות שפיתחנו, כפי שאנו מסתכלים על העגלות מימי הביניים, כי דעתם תגדל הרבה יותר מאיתנו, והם אולי יצליחו להבין שבעצם כולנו בידי הכוח הנפלא הזה הנקרא הקדוש ברוך הוא, במחשבה, בדיבור ובמעשה, בכללות ובפרטות. הדור שיזכה להבין את השכל הזה ולחיות אותו, הוא למעשה דורו של משיח, שיזכה לגאולת הנפש בכלל ובפרט. הדעת הזו נלמדת בתורה הקדושה על ידי הלומד אותה באופן הנכון, ורק יחידים מצדיקי הדורות קלטו את השכל הגדול הזה, את האוצר הזה, בכוח דעתם, אמונתם ותמימותם. הם הבינו שכל הבריאה הזו מתוכנתת על ידי בורא עולם" ואז מצאו מנוחה לנפשם. ישבו בשקט, לא התערבו בשום עניין, וחיו בשלום, באושר ובשלווה בארבע אמות של הלכה.

אמר רבי נתן:
כל בני העולם משוגעים הם, כל אחד ושגעונו,
וגם אני כמותם.
אולם, זאת מעלתי שהכרתי אדם פיקח.
שש"ק ח"ב קע"ח



אמר רבי נחמן:
"לעניין מלחמות המלכים
שנלחמים אחד בחברו על איזה ניצחון
ושופכין דם הרבה בחינם.
ואמר, שכבר נתבטלו כמה שטותים מן העולם מה שהיו
תועים ונבוכים בדורות הראשונים,
[כגון עניני עבודות זרות שהיו שוחטים בניהם למולך וכיוצא,
עניני שטותים הרבה שהיו בדורות הראשונים]
ועכשיו נתבטלו הרבה שטותים.
ועדין טעות זה ומבוכה זו של מלחמות לא נתבטלו.
והיה מתלוצץ מן חכמיהם ואמר בלשון ליצנות,
שהם חכמים גדולים,
וחושבים וחוקרים בחוכמתם
איך לעשות כלי זין נפלא
שיוכל להרוג אלפים נפשות בפעם אחת.
וכי יש שטות יותר מזה
לאבד ולהרוג נפשות רבות בחינם:

חיי מוהר"ן תקמו



שלום! המילה השימושית ביותר בלשון הקודש. אנו מוצאים אותה רבות בתפילות ובברכות. אנו אומרים אותה פעמים רבות גם באופנים שונים: "שלום", "בי", "הי", "צ'או" וכו'. כל זה מכון מאת הקדוש ברוך הוא. הוא ברחמיו דאג, שהשפה היום יומית תהיה כזו, שהיא תזכיר לנו כל הזמן את התכלית, שהיא שלום. ולמה המילה "שלום" אמורה להזכיר לנו את התכלית? כי שלום הוא אחד משמותיו של הקדוש ברוך הוא. זו הסיבה, שההלכה אוסרת לומר שלום במקום מטונף.

כאשר השם של הקדוש ברוך הוא, "שלום", יהיה שגור על פינו תמיד, נזכור כל הזמן שהוא השולט על כל הבריאה בכללות ובפרטות, וזה יביא לנפשנו שלום, רוגע ושלווה, שמחה ובריאות הנפש. כמו כן: "כל מצוותיך אמונה", כלומר, המצוות המעורבות בכל תחום בחיינו, מזכירות לנו כל הזמן שהוא נמצא בתוכנו והוא זה שמשגיח על הכל. המוח זוכר רק, כשיש משהו חיצוני, המעורר אותו לזכור. למילים "הי" ו"בי" וכו' אין משמעות בשפה האנגלית, זה רק סימן לכך ששני בני אדם נפגשו או נפרדו. לעומת זאת, בלשון הקודש, המילה שלום משמעותה "שלום" אמיתי, כלומר, לא רק שאין מלחמה על לא דבר, אלא יש אהבה ואחוה ורעות וכו' גן עדן. גן עדן שבא בזכות המילה שלום, שמזכירה לנו כל הזמן את הקדוש ברוך הוא, שהכול ממנו.

עם ישראל, הוא זה שנבחר וחונך במשך דורות לקבל את השכל הגדול הזה, והוא בסוף יהיה הראשון שיקלוט את זה, ויחיה את זה בפועל. זה צריך להיות היצוא שלנו לעולם, כי רק עם נבון וחכם, העם שהצליח לחיות בשלום אמיתי, עם שכניו, עם אשתו, עם ילדיו, עם עצמו, עם רגוע, שמח, מאמין, בעל בטחון, וכן הלאה. עם שהבין, שהחיים קצרים, ואין סיבה לריב, כי כולם עוזבים. דבר זה נמצא אצלנו במקום מעורפל כלשהו בתת ההכרה, ואין מי שיזכיר לנו את זה. אם נתחיל להרגיל את עצמנו לומר אחד לשני באהבה: שלום אחי, שלום חבר, שלום אשתי, שלום בעלי, שלום בני, שלום אבא וכו', בכוונה הזו שהזכרנו לפני כן, היינו להזכיר אחד לשני את הקדוש ברוך הוא, שהכול מתוכנן על ידו, אז נוכל באמת כולנו להתחיל לצחוק בחיים, ולחיות בשלום בגן עדן. ככל שאדם מאמין בזה באמת יותר, אז כל השתדלותו תהיה

על ידי בקשה ותפילה, על כן אמרו חז"ל: למה ישראל נקראים 'תולעת יעקב',
מה תולעת אין כוחה אלא בפיה כך ישראל אין כוחם אלא בפיהם.
וזו ההבטחה שמבטיחים הנביאים לגבי העתיד: "ומלאה הארץ דעה את השם",
כלומר, כולם יקבלו דעת שהכול מהשם. "והייתה כל הארץ שפה ברורה לקרוא
כולם בשם השם", כלומר, כולם יפנו אליו בתפילה למלא חסרונם בלי שום
השתדלות אחרת. "וגר זאב עם כבש", כלומר אהבה. "וישב איש תחת גפנו
ותחת תאנתו", כלומר שלוה. "ולא ישא גוי אל גוי חרב" כלומר שלום כללי, כי
הכול נעשה על ידי הקדוש ברוך הוא ועלינו להאמין בזאת ולהירגע.

תפילה

רבוננו של עולם,

אב הרחמן,
אנא זכני לשלום פנימי,
שלום בְּעַצְמִי, שלום עם עַצְמִי.
שְׁמִדוֹתִי לא יִתְנַגְּשׁוּ אַחַת בַּשָּׁנָה
וַיִּמָּרְרוּ אֶת חַיֵּי.
זכני לשלום בית, לשלום עם חֲבֵרִי,
וּבַעֲקֹר לְשָׁלוֹם אֶתְּךָ.
שְׂאוּדָה לְךָ עַל כָּל מָה שְׂאַתָּה מַעֲבִיר עָלַי בְּחַיֵּי,
שֶׁלֹא אֶטְעֵן וְאֶתְלוּן נִגְדָּךָ
שְׂאֻקְבֵּל הַכֹּל בְּאַהֲבָה,
אֲף עַל פִּי שָׂזָה סוֹתֵר אֶת הַבְּנֵתִי.



כזאילא כור!

- א. גרות של שבת מרבין שלום.
- ב. על-ידי רדיפת שלום זוכין לכבוד בעולם הזה ולחיים בעולם הבא.
- ג. כל שהוא מפני דרכי שלום אין בו משום "מדבר שקר תרחק".
- ד. בני-אדם הכופים לצדקה, על-ידם שלום המלכות נתוסף.
- ה. על-ידי רדיפת שלום בא לבטחון.
- ו. שלום בא על-ידי אמת.
- ז. בגן ירושלים תלוי בשלום.
- ח. על-ידי שלום באים בשורות טובות.







פירי

גאולה בלעם



גלות הנפש
היא העצבות

וגאולתה
היא השמחה.





זאת הנפש

אומר רבנו נחמן כי צריך כל אדם לרפאות נפשו, להשלים את נפשו, להשלים דעתו. לכל אחד מאיתנו יש בהכרח בעיה נפשית כלשהי, חוסר דעת כגון כעס, שנאה, קנאה, תחרות, גאווה, תאוה, כבוד, דאגה, עצבות, דיכאון, דמיונות, חוסר ביטחון, פחד, וכל שאר המידות הרעות שהן תחלואי הנפש והם הנקראים יצר הרע שבאדם, שמייצר את כל הרע שבעולם. לפני שהתחיל האדם לייצר רע היה שלום נפלא בעולם, כי היה שלום בתוך נפשו, כלומר היה איזון בין המידות המנוגדות שבנפש, בלא מלחמה פנימית בין המידות הטובות למידות הרעות שבו. מלחמה זו מתפשטת החוצה וגורמת מלחמה בין אדם לחברו ובין אומה לאומה. ואפילו מלחמה שקיימת בין בעלי החיים, כגון בין זאב לכבש, חתול ועכבר, נגרמת על ידי המלחמה הפנימית שבתוך בני האדם. מלחמה זו יוצרת אנרגיות רעות המתבטאות במחשבות החדורות אל המוח של שאר בעלי החיים ומפעילות אותם להזיק. כמו כן, חוסר האיזון הזה גורם אף חוסר איזון בכוחות הטבע היוצאים מגדריהם ומזיקים לעולם. כי גם כוחות הטבע פועלים על ידי שכל, חכמה ומנגנון, וכאשר המחשבות הרעות מתפשטות בעולם הן נכללות בשכל של מנגנון הטבע ומעוותות אותו. כך גילה ירמיה הנביא באומרו: "כה אמר השם: אם לא בריתי יומם ולילה, חוקות שמים וארץ לא שמתי". כלומר אם לא תיישמו את הכתוב בבריתי, תורתי, לאזן את המידות שלכם, חוקות שמים וארץ, שהם חוקי הטבע, גם הם יצאו מחוקיותם. למשל, הים שיפרוץ את החוק המחייבו לא להתפשט לתוך החוף. נמצא, כשיחזור השלום בתוך נפשנו לא יהיה שום רע בעולם – נחזור לחיי גן העדן שבו התחיל אדם הראשון את חייו.

עלינו לדעת כי לא אנו הגורמים את התהוותה של המלחמה שבנפשנו, נולדנו איתה, קיבלנו אותה בגנים מאבותינו והם קיבלו מאבותיהם, ואבותיהם מאבות אבותיהם... עד אדם הראשון.

התורה מספרת שבשלב כלשהו בחייהם, בהיותם עדיין בגן עדן, כפרו אדם וחוה בקדוש ברוך הוא, הפסיקו להאמין במציאותו, ולכן לא האמינו לדבריו והלכו ואכלו מעץ הדעת טוב ורע. על ידי אכילתם איבדו את הדעת, נפרצו הגדרים והמחיצות שהפרידו בין הטוב לרע שבנפשם, הרע החל להיות

דומיננטי ולא מרוסן והחלה המלחמה הפנימית בין שני הצדדים שבנפשם, פעם יש התגברות של המידות הרעות ופעם גובר הטוב, וזה שהזהירם הקדוש ברוך הוא: "ומעץ הדעת טוב ורע לא תאכל ממנו כי ביום אוכלך ממנו מות תמות". פעמיים – מיתת הנפש שתגרום גם למיתת הגוף, מיתת הנפש היא העצבות, הייאוש, הדיכאון שבא על ידי התגברות חולי הנפש, המידות הרעות. וכאשר מתה הנפש נגמר לאדם הרצון לחיות, ואז מתחיל תהליך המיתה של הגוף.

ואמרו חז"ל **"כל המוליד, בדומה לו הוא מוליד"**. לאדם וחווה נולדו שני בנים כמותם, עם נפש מעורבת, חסרי דעת – קין והבל – שני אנשים יחידים על כדור הארץ שנלחמו על קרקע, עד שקין רצח את אחיו.

כל אחד מבני העולם נטל חלק בשיגעון זה, ועליו לתקנו. כשישלים כל אחד את תיקונו, תיקון נפשו, בזה יתוקן בשלמות חטא אדם הראשון ונזכה כולנו לגאולה השלמה, גאולת הנפש, ואז נוכל להתענג מזיו השכינה, כלומר נתענג מעצם ידיעת הכוח הנפלא הזה שברא את כל האין סוף והכרתו, כפי שהיה בגן עדן קודם החטא, וניהנה בכל רגע ורגע מנפלאותיו.

אסור לנו להתייאש ממצבנו, ועלינו למלא את תפקידנו, לדאוג להחזיר נפשנו לשלמותה על ידי תורת הנפש שניתנה לאנושות במתנה, תורת משה, "תורת השם תמימה משיבת נפש" – משיבה את הנפש למקומה הטבעי. כי זה כל רצונו של הקדוש ברוך הוא בבריאת היקום, לזכותנו לחיי אושר נצחיים, לחיי גן עדן, ליהנות מזיו השכינה. כבר בחיינו אפשר להבחין שנולדנו לתוך גן עדן מוכן בכל מיני שלמות של יופי, הדר ותענוג.

עוד עלינו להתחזק בידיעה שברגע שנזכה לתקן רק מעט מאחת המידות שבנפשנו, מיד נרגיש את טעם האושר ביחס ישר לתיקון, וזה יביא לנו רצון להמשיך עוד ועוד. אף על פי שהעיקר הוא שכל בני העולם ישלימו נפשם, כל אחד מאיתנו צריך לדאוג ראשית לעצמו, שיזכה הוא לגאולה הפרטית שלו, להשלים את נפשו, להשכין שלום בתוך נפשו ולאזן בין הכוחות המנוגדים, לבחור בשביל הזהב הממוצע. כך ביקש דוד המלך בעצמו: "קרבה אל נפשי אלה", קודם כול לנפשי.

מעשה בילד קטן שנכנס אל חדרו של אביו הפילוסוף בעת שעסק בכתיבת מאמר על תיקון העולם, וכיצד להפוך את החיים ליותר טובים ויפים.

ראה האב שהבן משחק ומרעיש, לכן החליט לתת לו להתעסק במשהו כדי שלא יטרדו.

מצא האב איזה עיתון ישן, תלש דף שבו היתה מצוירת מפת כדור הארץ, נטל מספרים, חתך את הציור לחתיכות קטנות, ואמר לבן:

"הנה לפניך פאזל, חבר אותו ותתקן את העולם."
לתדהמתו חזר הילד לאחר שעה קלה ואמר לאביו:
"סיימתי!"

הביט האב על הפאזל ולא האמין למראה עיניו, באמת העולם היה מושלם.

"כיצד סיימת בזמן קצר כל כך פאזל מסובך כזה?" שאל.
"אבא, ענה הילד, "כשחתכת את התמונה מהעיתון, ראיתי שמהצד השני היה מצויר אדם. הפכתי את הפאזל ותיקנתי קודם את האדם, וזה היה קל מאוד."

וְאֵלֶּה הָאֲרָצִים

איך נגיע לשלום בנפשנו שהוא השלמות? את הדרך מגלה לנו הנביא ישעיה' בצירוף נבואתו כפי שצפה את מראה העולם השלם של העתיד: "וְגַר זָאב עִם כֶּבֶשׂ, וְנִמְר עִם גְּדִי יִרְבֹּץ, וְעֵגֶל וּכְפִיר.. יִחַדּוּ, וְנֶעַר קָטָן נִהַג בָּם. וּפְרָה וְדָב תִּרְעֶינָה, יִחַדּוּ יִרְבְּצוּ יִלְדִּיָּהּ, וְאִרְיָה כִּבְקָר יֹאכַל-תֶּבֶן. וְשָׁעֲשַׁע יֹנֵק עַל חוּר פֶּתֶן... לֹא יִרְעוּ וְלֹא יִשְׁחִיתוּ בְּכָל הָרָקִיעַ". לכל זה נזכה: "כִּי-מְלָאָה הָאָרֶץ דְּעָה אֶת הַשָּׁם כַּמִּים לַיָּם מִכֶּסֶם".

הרפואה באה לנפש על ידי שמשלימים את צימאונה, את געגועיה לחזור ולהתחבר לבית ילדותה, לשלווה, לחום, לאהבה, לשמחה, לחיות שהיתה לה בחיק אמה לפני ירידתה לעולם, לחזור למקור שממנו התהוותה. והמקור הוא הקדוש ברוך הוא בעצמו, כי ממנו יצא הכול והנפש נולדה ממנו. עצם זה שהאדם אינו מצליח לרוות את צימאונה, גורם למידות הרעות להיות דומיננטיות ביותר. בדומה לאדם שנמצא במצוקה, בתחילה ינסה לצאת ממנה במעשים נורמטיביים במסגרת החוק, במסגרת הקווים האדומים שאותם בדרך כלל אינו עובר. אבל כשמצוקתו גוברת עד למחנק ישתמש בכל הכלים שברשותו.

איך חוזרים לחום ולאהבה שהיו לנו לפני לידתנו, בשעה שאנחנו עדיין פה בעולם הזה? על ידי ההשגחה נעשה הכול אחד, אחר הבריאה כמו קודם הבריאה. ונסביר במשל: כאשר אנו שולחים ילד קטן לבצע עבורנו דבר כלשהו במקום שהוא לא היה בו מעולם, אזי הוא הולך למלא את הבקשה בפחד, בחשש, בחוסר ביטחון ובדאגה. אין כן הדבר כאשר הוריו עומדים לידו, אזי הוא יבצע את המשימה בצורה אחרת, בלי פחד, ביותר ביטחון, ביותר שמחה. אותה תחושת ביטחון הוא יקבל גם כאשר הוריו רחוקים ממנו, אך כשהוא יודע שאביו או אמו עוקבים אחריו ומשגיחים עליו. כי ההשגחה מקטינה את המרחק ביניהם, ומבחינתו הם נמצאים לידו ממש. כדי לדעת שהוא בהשגחה צריך הילד לתת מבט כל פעם לאחוריו כדי לראותם, ואם אין קשר עין ביניהם עליו להאמין שהם משגיחים עליו מרחוק.

החיסרון והצימאון של הנפש, נובע משום שהיא התרחקה מאמה, וכאשר האדם יודע, או לפחות מאמין, שהקדוש ברוך הוא משגיח עליו בכל צעד ושעל

שלו מאז התהוותו ועד אין סוף, אזי המרחק מתבטל, אחר הבריאה נעשה להיות כמו קודם הבריאה. פה מתחילה העבודה האישית של כל אחד מאיתנו, להטביע בנפשנו את הידיעה שאנו מושגחים. אם אתה רוצה לראות איזה חפץ ולהשגיח עליו, אתה חייב לעמוד במקום שגם החפץ יראה אותך, שיהיה קשר עין ביניכם, כלומר, כדי לקלוט שאתה מושגח על ידי עיני הקדוש ברוך הוא, מוכרח שגם עיניך יביטו אליו. כך אמר דוד המלך בתהלים (פרק קמ"ה): 'עיני כל אליך יישברו (יכספו) ואתה נותן להם את אוכלם בעתו'.

כל התהליך הזה נעשה בתוך הלב, כלומר זו חוויית הלב. על ידי שהלב מתמלא באמונה בקדוש ברוך הוא. אין לאנושות שום דרך להתחבר לקודם הבריאה אלא באמונה, וכאשר האמונה מגיעה לשלמותה היא הופכת לידיעה ממש, כמו מי שרואה בעיניו. זה שכתב משה בתורה: "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם" - בתוך הלב של כל אחד ואחד.

הגדלת האמונה נעשית על ידי הידיעה. דהיינו, כמה שידוע ומכיר יותר את הקדוש ברוך הוא, כך הוא מחובר אליו יותר ויותר. ידיעת האלוקות היא בשני אופנים המשלימים זה את זה: אחד בשכל, דהיינו, בלימוד התורה המלמדת אותנו על הקדוש ברוך הוא - על מעשיו, רצונותיו ונפלאותיו. דרך זו אופיינית לטבעם של הגברים, שכל דבר אצלם עובר את הביקורת של השכל. והאופן השני הוא בדרך הפשוטה, התמימה, על ידי הלב והרגש, וזו הדרך האופיינית לנשים. רבי נחמן המליץ מאוד לתלמידיו ואמר: הלוואי שתגיעו לאמונה הפשוטה והתמימה כמו של הנשים והמון עם הפשוטים. יש להעיר שאין כוונתו שלא יעסקו בלימוד, אלא בוודאי לעסוק בלימוד, רק שיהיה בלי התחכמות, בפשטות ובתמימות - **החכמה הכי גדולה לא להיות חכם כלל.**

נמצא שהאמונה היא הגאולה, היא רפואת הנפש מכל תחלואיה. כי האמונה פותרת את כל הבעיות הנפשיות גם יחד. אין אנו צריכים לעבוד על תיקון הכעס לבד, על בעיית הדאגות לבדן, או על עניין הפחד לבדו. ברגע שיש לאדם אמונה שהכול בהשגחה על ידי הקדוש ברוך הוא, ואין דבר שנעשה מעצמו ללא רצונו, וכל מה שנעשה, נעשה בחשיבה וכוונה להיטיב עמנו, זהו השורש הפותר את כל הבעיות.



קו דק משתרע
בין החכמה והסכלות...
ורק העדינות
מוחקת את הקו החוצץ
(מלהשיג החכמה)

חזון איש, אמונה וביטחון פ"ג

רצוא וישא

אף על פי שזכה האדם לגאולה פרטית ולחוות את האושר והשמחה, אי אפשר לו להיות בזה בתמידות בעולם כפי שהוא, במתכונתו עתה, עד שתגיע העת שכל בני העולם יחיו במדרגה של: "ומלאה הארץ דעה את השם".

המצב הנפלא הזה יהיה רק לעתיד לבוא, כשכל העולם יהיה מלא בדעת אלוקים, כמו שניבא צפניה הנביא: "אז אהפוך אל עמים שפה ברורה לקרוא כולם בשם השם לעבדו שכם אחד". שאז יתוקן חטא אדם הראשון.

כאמור, להיות במצב זה של שלמות האמונה, אי אפשר באופן קבוע וללא הרף, אלא כל הזמן ברצוא ושוב, יש ואין. כשאנו במצב של 'יש', זה הנקרא מוחין דגדלות, המוח שרוי בהרחבה, השכל מיושב במקומו, כל העולם עם כל צרותיו 'קטן עליו', הכול נראה טוב. וכשאנו במצב של 'אין', זה מוחין דקטנות, אין שכל, וזה בחינת דינים, צרות וייסורים. כי כל מיני צער וכל הייסורים אינם רק מחסרון הדעת, כי מי שיש לו דעת ויודע שהכול בהשגחה מהקדוש ברוך הוא לטובתו, אין לו שום ייסורין, ואינו מרגיש שום צער, כי "השם נתן והשם לקח", הנקודה המרכזית המייסרת את נפש האדם בכל סוגי הייסורים, היא ש"השם לקח". כלומר, נחסר ממנו דבר או מצב שהיה בו עד עתה. ואפילו ייסורי הנפש הבאים למשל עקב חולי, באים כי נלקח ממנו המצב שהיה בו קודם – בריאות.

כשבא האדם למצב המוכרח הזה של מוחין דקטנות, אז הוא צריך להישמר שלא ישתלשל ממצב זה מצב יותר גרוע. דהיינו, שלא יעשה שטויות ונזקים. אלא צריך שתהיה לו סבלנות, וימתין בלא פחד ובהלה עד יעבור הגל ויחזרו אליו המוחין.

אך יש בזה בעיה, כי היות שהמוחין הן בקטנות, אזי מתגבר יצר הרע, וקשה מאוד להשתלט על הדינים, הפחדים, המתחים שיש אז על האדם. ודעת לנבון, שאף על פי שאי אפשר להיות קבוע במוחין דגדלות, על כל פנים להיות במדרגה של פעם כן ופעם לא, גם זה מצוין, כי זה לא כמו מצב שכל הזמן רע לאדם.



מידות מגונות עורלת לב הן ואוטס המוח שסוגרות דלתי החכמה.

חזון איש, פאר הדור ח"ג קל"ח



הבנת התורה

כאשר נמצא האדם במצב שהנפש שלו זקוקה לריפוי, משמעו של דבר שאין לו שכל די הצורך, כי השכל הוא הנשמה, והנשמה היא האם של הנפש, היא המזינה את הנפש, והתנהגות הנפש תלויה בערך השכל. כשהשכל בגדלות אז בוודאי אינו טועה. כל הטעויות שקורות בחיים קורות כאשר שכלנו במצב של קטנות.

כאשר נולד תינוק, מלמדים אותו איך להתהלך בחיים. אט אט גדל שכלו, עד שהוא מגיע לשלב שהוא מרגיש שביכולתו להסתדר בכוחות עצמו. אבל כל מה שלימדוהו זה איך להתנהל בענייני העולם הזה. באה התורה ומלמדת אותך את ענייני הנפש, דברים יותר פנימיים, דברים רוחניים שבאדם: נפש ורוח ופנימיות, הקשורות לכל מערכת החיים, גם לענייני החומר. אם אדם אינו לומד, הוא נתקע ברמה שכלית מסוימת, ועם הגיל הוא רוכש עוד מעט דברים שכליים, קורא פה ושם, מבין עוד כמה דברים. אבל הוא לא נכנס כלל להבין משהו בעניין נפשו, ובעצם אינו מכיר את עצמו, שזה הדבר

היחידי הקשור לתכלית שלך – רק ידיעות סתמיות כמו ידע מדעי שאדם נהנה ומתפעל ממנו, או אפילו מנצלו להקל את חיי היומיום. אבל לימוד תורה נותן לנפש חיים טובים, כי זה מלמד לנהל את חייך תוך התחשבות גם בנפשך, ולא רק בהתחשבות בגופך. איך לחיות, איך להתנהג, איך להגדיל את השכל, איך להישמר מטעויות – זו תורת הנפש, היא פותחת ומגלה את נפש האדם, איך היא בנויה, איך צריך להתנהג עם עצמך, איך להתנהג ולדבר עם מישהו אחר, איך לחנך את ילדיך – איך להתהלך בכול. ואז, אם אדם הולך לפי כללי התורה, מובטח שיהיו לו חיים טובים.

משל לב האבן פעם אחת צוה המלך על הבן לקח איזה אבן גדול מאד כמו אבן הרחמים, ולטול ולשא אותו על עליות ביתו. ומסתמא לא היה יכול הבן לשא ולרום את האבן כי היה אבן גדול וכבד מאד. ונצטער הבן מאד על שאין אפשר לו למלאות רצון אביו המלך, עד שגלה לו המלך דעתו אחר-כך ואמר לו: היעלה על דעתך שאני אצוה עליך דבר כבד כזה, לקחת את האבן כמו שהוא ולשא ולרום אותו, התוכל לעשות דבר זה על-פי חכמתך הגדולה? אך אין פונתי לזה כלל, רק פונתי היה שתקח פטיש חזק ותכה ותפוצץ את האבן לחתיכות קטנות, ובזה תוכל להעלות אותו על העליה. כמו כן השם יתברך צוה עלינו שנשא לבבנו אל פנים אל אל בשמים, ולבבנו הוא לב האבן. והוא אבן גדול וכבד מאד ואי אפשר להרים אותו להשם יתברך בשום אופן, רק על-ידי שנקח פטיש ונשביר ונפוצץ את לב האבן ואז נוכל להרים אותו. והפטיש הוא הדבור, עד כאן המשל. והבן.

חיי מוהר"ן תמא

תכלית הירידה

בשעה שיש צרה לאדם, מוחו נכנס מיידית למצב שנקרא 'מוחין דקטנות'. מוחו מצטמצם ונקטן למדרגה של ילד קטן. אזי הצרה תופחת למימדים ענקיים גם כאשר באמת אינה כה רצינית. כל זה נובע משום שחשוק לו במוחו, כי אין לו עצה ופתרון לבעיה. זהו מצב הדומה למצבם של ילדים הבוכים בכי מר על הצרות 'הענקיות' שלהם, בעת שלמעשה לקחו מהם רק צעצוע ששוויו כמה שקלים. הזמן שבו אנו מצויים במוחין דקטנות, זהו בדיק הזמן שהאדם מתחיל להיות מותקף על ידי המידות המקולקלות שבנפשו. כי בשעה שהמוח בגדלות, בהרחבת הדעת, המידות הרעות שקטות וישנות.

המצב המשתנה הזה של המעבר מגדלות לקטנות ולהפך, הוא מוכרח, ועל זה אמר רבנו: תכלית הירידה, עלייה. דהיינו, שהירידה באה לאדם על מנת שיוכל לעלות יותר גבוה. כי אם אדם נשאר ברמה אחת ואינו מטפס, הוא למעשה במצב של ירידה, כי תכלית האדם להיות כל הזמן בטיפוס, לעלות עד אין סוף, עד שתדבק מחשבתו בקדוש ברוך הוא. כאשר האדם מתרגל למצב טוב שבו הוא נמצא, ערכו נופל בעיניו והוא מרגיש ירידה, והירידה היא בהרגשה בלבד. ירידה זו נותנת לו אמביציה לפעול על מנת לברוח מהמצב הירוד כביכול, והוא בורח אל הלמעלה יותר וכך הוא מטפס. נמצא שהנפילה בנושא כלשהו באה כדי שתהיה לו התחדשות, שיהיו לו טעם חדש והתעוררות, ואז יש לו טעם בחיים ואינם חיים שאין בהם חפץ, חיי שעמום. התנועה הזו היא חיות. נמצא שההתרחקות עצמה היא תחילת ההתקרבות, כי זה גורם לו להתקרב יותר ויותר. כמו שאמרו חז"ל: "כל המצדיק את עצמו מלמטה מצדיקים עליו את הדין מלמעלה". דהיינו, כשאדם רוצה להצדיק את עצמו ורוצה להתקרב לקדוש ברוך הוא, אז מצדיקים עליו את הדין. דהיינו, שנמשכים עליו דינים וייסורים.

אין אדם שלא עוברים עליו ייסורים, כמו שאומר רבנו ז"ל: "כל אחד לפי נשמתו ולפי עבודתו, כך יש לו ייסורים. יש שיש לו ייסורים מבניו ומאביו ומשכן, ויש שהוא במדרגה גדולה ממנו, ויש לו ייסורים משכנים רחוקים, ויש גדול ממנו, ויש לו ייסורים מכל העיר, ויש גדול מאוד ויש לו ייסורים מכל העולם". ומה שרבנו מלמד אותנו זה איך לעבור זאת, איך להתגבר, איך להרוויח מהייסורים

האלה – להרוויח דעת יותר גדולה, לעלות מדרגה, לצאת מחושל ומחוזק. אבל לברוח מהייסורים אי אפשר, אלא אם כן יקבלם באהבה, בדעת שהם לטובתו. אפילו בן אדם יקבור עצמו באדמה, זה לא יעזור לו לברוח מהייסורים, כי גם בקבר, המוח שלו עובד, וב'מדמה' שלו הוא ימשיך לסבול את אותם ייסורים, לחשוב את אותן מחשבות שהעציבו אותו, להתלונן אין לי כך וחסר לי כך. הכול ימשיך כמו בחייו. לברוח מהייסורים זה כמו לברוח מהקדוש ברוך הוא, אי אפשר. אפשר להקל את הייסורים, להמתיק אותם עד שממש לא ירגיש בהם, וזה על ידי שיקבל אותם באהבה כאמור. וככל שאמונתו יותר גדולה, בכך שהכול לטובתו, הוא יעמוד בזה באהבה יותר גדולה, עד שייתכן שיגיע למדרגה שיתחיל ליהנות מהייסורים.

דוגמה מהמציאות: המתנדבים לחיל קרבי, לצנחנים או לסיירות, הרי הם עושים עבודה קשה מאוד, אימונים מפרכים, ריצות, מסעות, ונחשפים לסיכון מוחשי – אלה הם קשיים מבחירה. סובלים, כואבות הרגליים ויש יבלות וכו', הגוף חסר שינה, בבית חרדים להם – ואף על פי כן מי שעבר זאת יודע, שמכל משבר כזה, מכל מסע, מכל הליכה, מכל אימון – יוצאים חזקים יותר, מאושרים יותר, ויש סיפוק רב. כל זה משום שלא הוכרח לכך והוא עושה את זה באהבה. כי הוא התנדב לדבר הזה, וכשהלך לשם, ידע לקראת מה הוא הולך.

אדם צריך לקחת את הייסורים בצורה כזאת המתוארת לעיל. יש לדעת שכך אתה נהיה יותר חזק, כבר אינך מפחד מהחיים, אלא להפך, אתה הולך ומתחזק, עבר עליך משבר ויצאת מחוזק. כך יהיה בפעם הבאה, בבוא עוד משבר, אתה הולך ומתחשל. זה עולם של מלחמות, עוד משבר עושה אותך עוד יותר חזק; חזק, זה אומר, יקרה מה שיקרה, אני לא נופל בדעת, לא נופל בייאוש, לא נופל בהרגשת הלב, לא נשבר. החיים מלאים בייסורים, חז"ל אומרים: **"כל יום ויום קללתו מרובה משל חברו, בכל יום יש ניסיון חדש, משבר חדש, ובכל פעם אתה עומד מחדש לפני עניין מבהיל שאף פעם לא עמדת בפניו, ואתה שואל את עצמך: איך אני עובר את זה? מה יהיה עליי? ועל כל זה צריך התחזקות.**

תכלית כל הייסורים היא לשבר את החומר ולהגדיל לאדם את הדעת והאמונה בקדוש ברוך הוא. מביאים את האדם למצבים קשים כדי שלא

תהיה לו ברירה והמקום היחידי שאליו יוכל לברוח מפני הייסורים זה אל הקדוש ברוך הוא. דהיינו, לתוך האמונה. צריך שידע ויאמין שהקדוש ברוך הוא שולט על כל הבריאה, הוא מוביל אותנו. לכל אחד יש תכלית, אף אחד לא נברא סתם בן אדם, כל נברא נצרך לבריאה כדי לגלות את אחד מהגוונים הנפלאים שיש בבריאה. זו התכלית שלו ורק הוא יכול לעשותה, אין אחר שיכול להחליפו. האושר והשמחה באים לאדם כאשר הוא מממש את עצמו, את תכליתו, מגלה את הייחודיות שבו על פני שאר בני העולם.

יוס האיתנה

תלמידו של רבנו נחמן מברסלב, ר' נתן, מספר שבילדותו היה הולך עם אביו לבית הכנסת. יום אחד הבחין שהזקן שהיה מתפלל כל יום בבית הכנסת, כבר זמן רב שאינו מגיע. שאל ר' נתן את אביו: "היכן הזקן הזה?"

אמר לו אביו: "הוא מת."

זו היתה הפעם הראשונה שבה שמע רבי נתן את המילה 'מת'.

שאל: "מה זה מת?"

אמר לו אביו, שיום אחד מגיע האדם למצב שאינו נושם, ומכניסים אותו לאדמה ומכסים אותו בחול.

מאותו יום, ר' נתן לא הפסיק לחשוב על יום המיתה, והתחיל לחקור ולחפש, אם זה הסיפור שלי בסוף, אז מה אני עושה פה? בשביל מה אני חי? בשביל מה לי לעבוד? בשביל מה לחיות? אם זה מה שבסוף הולכים לעשות עמי.

חיפש וחיפש עד שמצא את רבנו שלימד אותו את התכלית ואת טעם החיים.

פעם אחת אמר רבי נתן, 'כל העולם משוגעים וגם אני, אבל מצאתי אדם חכם שהתחיל לתת לי שכל. כי באמת כשאין האדם מסתכל על התכלית, למה לו חיים?'

רבנו אומר שאין אצלו הבדל בין אם הוא מעל האדמה ובין אם הוא מתחת לאדמה, אינו מרגיש שום הבדל.

על ידי שהאדם בונה את עצמו, בונה את שכלו, בונה את לבו, הוא מגיע למצב שאין אצלו הבדל בין חיים למיתה. רק באמה אחת ישנו הבדל, ותו לא. בחיים היה לומד ובקבר ממשיך ללמוד, פה היה מתפלל ופה ממשיך להתפלל, פה היה שמח ופה ממשיך להיות שמח, אותו הדבר, אין הבדל. כי הכול בהרגשת הלב והמוח, שיש להם קיום גם בלי גוף. אבל אדם שלא הכין את עצמו, הוא מרגיש מיתה, אצלו יש הבדל של שמים וארץ בין מעל לאדמה ובין מתחת לאדמה.

וזה מה שפעמים רבות רבנו אומר שצריך האדם לרחם על עצמו. אתה רואה חס וחלילה, שמחשישים אדם לבית החולים, והרופא רומז שנשארו לו שעות ספורות לחיות ועוד מעט קט עומדים להניחו בתוך האדמה, והוא עדיין אינו יודע זאת, איזו רחמנות יש לך פתאום על האדם הזה, אתה בא ומפנק אותו, אתה יודע, עוד שעתיים, זהו זה, והוא אינו יודע, אז אתה מרחם עליו.

רבנו אומר, **רחם על עצמך, גם לך עוד מעט יעשו כך.** רחם על עצמך, תן לעצמך קצת שכל, כי השכל זה החיות, **החכמה תחייה את בעליה.** כשאתה נותן לבן אדם שכל, אתה נותן לו חיות, וגם כשהגוף שוכב בתוך האדמה, הוא ממשיך לחיות כשהשכל עובד. עם השכל אפשר לחשוב שאינו קבור, אלא מרגיש שלקחת את כסותו בלבד, וזרקת אותה לקבר. הוא אינו מקושר לגופניות, הגוף אינו עושה עליו רושם כלל. הוא מרגיש שאינו זה השוכב בקבר, הוא מרגיש שהוא ממשיך לחיות, כי השכל הוא החיות.

לעומת זאת, כאשר האדם עושה עיקר את גופו, את התאוות שלו, העניין הזה הרי בסוף נגמר, ומה נשאר? לא כלום!

ואז הוא מרגיש מת.

משל
במסגרת עבודתי נשלחתי
לחו"ל לשנה. לפני הטיסה
הבאתי את מכוניתי לחבר טוב ואמרתי, קח תהנה
מהמכונית אך שמור עליה. כשחזרתי אחרי שנה
לקחת את מכוניתי, הבחנתי שחברי בצער גדול ואינו נותן
אותה בלב שלם. היש שטות גדולה מזו?
אם היה ברור לו באמת שהמכונית הושאלה לו, לא היה
מצטער כלל.
כאשר נזכור שכל חיינו בהשאלה ניפרד מהם באהבה.

אם חנן

מי שיש לו לב חזק, אינו מתיירא להיכנס בתוך קשרי המלחמה. כלומר, הוא
נכנס למקום שיורים, נכנס לתוך האש. וללב חזק מגיעים על ידי הניסיונות
והמשברים האלו, זה שובר את הגאות של האדם עד שהוא מרגיש שאין לו
ברירה – הוא אוסף את כל כוחותיו, מתרומם ומתחיל 'להיכנס' בחיים, אינו
מפחד משום דבר, יהיה מה שיהיה, כי סוף סוף המאמין יודע שהוא בידי
הטובות של הקדוש ברוך הוא, יש מי שמחזיק אותו, יש מי שמלווה אותו בכל
צעד ושעל.

כמו אבא ובן, שיהיה הבן הגרוע ביותר בעולם, והאבא הגרוע ביותר בעולם,
תמיד מרחם האב על הבן. כלפי חוץ הוא יכול להעמיד פנים כאילו לא
אכפת לו מבנו, אבל ברקע הוא דואג לו ושומר עליו. אתה הבן שלו, הוא
אינו מוותר עליך.

זה לא סתם ובמקרה שהתורה מייחסת לקדוש ברוך הוא את המושגים האלה
באשר אלינו. היא מביאה משלים מהעולם הזה כדי שיהיה לנו מובן.

למשל: "בנים אתם לה' אלוהיכם". מדוע התורה משתמשת במילה בנים?
להגיד לך שזה כמו יחס של אבא ובן. בדיוק באותו אופן, באותו יחס אבהי,
הקדוש ברוך הוא מתייחס אליך.

וכן למשל, "ה' צלך על יד ימינך". ה' מלווה אותך כמו צל להיכן שאתה הולך,
הוא שומר עליך, ועיקר השמירה זה האמונה. שמירה זה לא ליפול בדעת, לא
ליפול בייאוש, לא ליפול בלב. הלב, אסור לו להיפגע, כי הלב זה השכינה, הלב
זה המלכות. שכינה בגלות, זה כשהלב נכנס לגלות, בתוך העצבות. לבו של
האדם, אסור לו להיות בגלות, הלב חייב להיות חזק, כי הלב הוא המלך, ואם
הוא נופל בשבי הגלות, כל המערכות קורסות.

אדם צריך להיות תמיד חזק באמונתו. יאמר לעצמו: אני יודע שהקדוש ברוך
הוא מבין אותי אף על פי שאני כמו שאני. הוא יודע באיזה עולם אני נמצא, הוא
יודע אילו קרבות עוברים עלי יומם ולילה בשל יצר הרע, הבעיות, החובות וכו',
אז בוודאי יש לו הרבה זכות ללמד עלי. לכן אומר רבנו שרק הקדוש ברוך הוא
יכול לדון ולעשות משפט, כי רק מי שיכול ללמד זכות, ראוי לו לדון.

אדם צריך יותר ויותר להתחזק באמונה. עליך לדעת ולהאמין שמה שעובר
עליך, זה לטובתך, כי הקדוש ברוך הוא רוצה לעשות אותך יותר חזק, יותר
ראוי לקבל את הדעת, כי הצרות הן מתקנות את הצורה של האדם. הצורה זה
השכל, הנפש של האדם. הצרות העוברות על האדם נותנות לו שכל. על ידי
שיש לו שכל הוא מתחיל לקלוט מה זה העולם הזה, מתחיל לקלוט שיום אחד
אנו עוזבים את העולם הזה, מכניסים אותנו מתחת לאדמה ומכסים אותנו
בחול נצח נצחים. זו איננה תיאוריה, זאת המציאות. זה יקרה לכל אחד ואחד,
וזה הדבר הכי ודאי ובטוח שיקרה.

תפילה

רבוננו של עולם, אבי אב הַרְחָמֵנוּ.

אָנָּה בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים גָּאֵל אוֹתִי מִכָּל הַיְסוּרִים,
יְסוּרֵי הַנֶּפֶשׁ, יְסוּרֵי הַדְּמִיוֹן.

נִכּוֹן שֶׁכֵּל זֶה בָּא מִדְּמִיוֹנוֹתֵי,
אָבֵל רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, אֲנִי מְרַגֵּשׁ צָעַר מְזֵה,
מִמּוֹשׁ כְּאֵלוֹ בְּאַמֶּת יֵשׁ בְּעֵינֵי רְצִינִית,
וְכָל זֶה נוֹבֵעַ מִקְטָנוּת דַּעְתִּי
שְׂאִינִי מְרַגֵּשׁ אוֹתְךָ בְּעוֹלָם,
אֵינִי מְרַגֵּשׁ אֶת מְצִיאוֹתְךָ
וְאֵת כְּחָדֶךָ הַגָּדוֹל שֶׁמְלֵוָה אוֹתִי עַל כָּל צָעַד וְשַׁעַל.

אָנָּה, רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם,
תֵּן לִי דַעַת לְקַלֵּט אֶת הָאַמֶּת,
שֶׁאַתָּה נִמְצָא פֶּה וְכָל מָה שֶׁנִּעְשֶׂה הַכֹּל מִמֶּךָ
לְטוֹבָתִי, וְעַד שֶׁאַזְכֶּה לְדַעַת הַזֶּה,
לְפָחוֹת תֵּן לִי אֱמוּנָה לְהֶאֱמִין בְּזֹאת.



כזאילאכור!

א. עיקר הגאולה היא גאולת הנפש, שצריכים למהר ולמלט נפשו ממה שצריך.
ליקו"ה

ב. כי עיקר הגאולה, היתה בבחינה זו שיתגלה כי ה' הוא האלוקים ואין עוד מלבדו.

ג. הגאולה בחינת: 'ובא לציון גואל ולשבי פשע ביעקב', שהם הבעלי תשובה המחדשים ימיהם שעברו חושך.

ד. כל המעשים טובים שלנו וכל התפילות וכן הגאולה, הכול מהקדוש ברוך הוא בחדס חינוס.
ליקו"ה ב

ה. הגאולה האחרונה תהיה גדולה מאוד עד שלא יהיה נזכר תוקף הנסים של הגאולה הראשונה שהייתה במצרים ולכן יתבטלו המועדים שהם זכר ליציאת מצרים, כלומר שלא יהיה ניכר שמחת יום טוב, מאחר שכל ימינו יהיו ימים טובים ימי ששון ושמחה.

ליקו"ה חו"מ ח"ב נחלות דג

ו. עיקר הגאולה ע"י שיר וניגון. כי ע"י שיר וניגון דקדושה, כלומר על ידי שמחה נכנעת מלכות הרשעה, הכפירה, ונתעלה מלכות דקדושה - האמונה שזה עיקר הגאולה.
ליקו"ה חו"מ ח"ב אפודרופוס גב

ז. הגאולה היא להתבטל ולהתחבר לאין סוף, כלומר להכיר את הקדוש ברוך הוא ולידע ממנו.
ליקו"ה



סוף דבר

"עיקר התכלית והשלמות, הוא רק לעבוד את הקדוש ברוך הוא בתמימות גמור, בלי שום חוכמות כלל. כי יש מחקרים שאומרים, שעיקר התכלית והעולם הבא הוא רק לדעת כל דבר כמות שהוא, כגון לידע הכוכב כמו שהוא, לידע מהותו ומפני מה עומד במקום ההוא... ובעולם הבא שיתפשטו מהגוף, יתענגו מאוד מזה. ולדעתם הרעה, עיקר השגת התכלית הוא על-ידי חקירות וחכמות חיצוניות שלהם. אבל באמת אצלנו, עיקר השגת התכלית הוא רק על-ידי אמונה ומצוות מעשיות, לעבוד את הקדוש ברוך הוא על-פי התורה בתמימות ובפשיטות ועל-ידי-זה בעצמו זוכים למה שזוכים... ותדע שאין הדבר כדעתם, חס ושלום, כי אם-כן לא ישיגו התכלית, רק מתי מעט מעט מאוד, דהיינו הבעלי-שכל, פילוסופים, ומה יעשו קטני הערך שאין להם שכל כזה לחקור חקירות, לדעת המושכלות, שהם רוב ועיקר העולם, איך ישיגו הם את התכלית? אבל באמת עיקר השגת התכלית הוא רק על-ידי תמימות דייקא, דהיינו יראת-השם ומצוות מעשיות בפשיטות גמור. וזה שאמר שלמה המלך (סוף קהלת): 'סוף דבר הכל נשמע, את האלקים ירא ואת מצוותיו שמור, כי זה כל האדם'. היינו ששלמה המלך, עליו השלום, מלמד אותנו, שעיקר השגת התכלית, שהוא בחינת סוף דבר, הוא רק על-ידי תמימות ופשיטות, ליראה את ה' ולשמור מצוותיו בפשיטות... וזה שסיים: "כי זה כל האדם" היינו כי זה יכול כל אדם לקיים ולהשיג על-ידי-זה את התכלית, מאחר שעיקר הוא 'את האלקים ירא' וכו', על-כן יכול כל אדם להשיג התכלית, כי זה כל אדם יכול לקיים". (ליקוטי מוהר"ן תניינא יט)

חלמתי חלום

הנה אני צועד לאורך החוף. מימיני הרים גבוהים,
ומשמאלי גלי הים הסוער ואני בתווך.

ועל החול הרך אני מבחין בשני זוגות של עקבות,
אחד שלי והשני של האלקים.

ואני מבין, שהחוף הארוך מתמשך
לאורך חיי הסוערים ומלאי הייסורים.

אך התנחמתי....

הרי אני רואה את העקבות של האלקים
המלווה אותי לאורך כל חיי.

ופתאום...

"רוח גדולה וחזק מפרק הרים ומשבר סלעים..."

ואחר הרוח רעש... ואחר הרעש אש..." (מלכים א'-יט)

גל ענק מגביה עצמו עלי לשוטפני...

"מאין יבוא עזרי?! זעקתי בבהלה.

אני מעיף מבט מהיר אל החול הרך,

להתחזק, לקוות, הוא יושיעני בצרתי, ממנו יבוא עזרי...

אך אני רואה שזוג אחד של עקבות איננו, כי נעלם.

זעקתי בכל מר:

"אלוי! אלוי! למה עזבתי,

רחוק מישועתי דברי שאגתי" (תהלים כ"ב)

למה עזבתני דווקא במקומות הכי קשים בחיי?

ופתאום קול דממה דקה... קול האלקים:

בני, בני! העקבות שעל החוף הן עקבותיי,

אותך נשאתי על כפי...

לסיכום,
עלינו להזכיר את דברי רבנו ז"ל:
"תכלית הידיעה שלא נדע",
לדעת שאחר כל הידיעות
אי אפשר לדעת כלל
כי מאוד עמקו מחשבותיו יתברך,
וכל הדבורים נאמרו לרמה שלנו, לפי הבנתנו.
אם כן מה נשאר לעשות:
להאמין באמונה שלמה שהכול בסדר,
לא לדאוג מכלום,
כי סוף סוף יביא אותנו הקדוש ברוך הוא
לתכלית הנפלאה
שלשמה
ברא את העולם!!!

תפילה

אַלְקִי!

אין לי מלים להודות לך.

אין לי מלים לתאר את רגשותי.

אין לי מלים להסביר את העובר עלי.

אין לי מלים להסביר את צערי.

אין לי מלים להביע את אהבתי.

אין לי מלים להביע את התפעלותי.

אין לי מלים לתאר את בלבולי.

אין לי מלים!

אין לי מלים!

אין לי מלים!

רק דמעותי מדברות במקומי.

מקורות

ראשי התיבות מוהר"ן מציינות: מורנו הרב רבי נחמן.

פרק א

- א. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: י'
- ב. ליקוטי מוהר"ן תורה: כ"א
- ג. שיהר"ן ע"ד
- ד. אבות ה"כ
- ה. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה כד, מח.
- ו. חיי מוהר"ן קל"ט.
- ז. חיי מוהר"ן קט"ז.
- ח. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: נ"ב
- ט. כמאמר הזוה"ק פרשת תרומה דף קעד.
- י. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: פ"ב
- יא. ליקוטי מוהר"ן תורה: ק"ע
- יב. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: ח'
- יג. ליקוטי מוהר"ן תורה: י"ג
- יד. חיי מוהר"ן תקכ"ג
- טו. ליקוטי מוהר"ן תורה: מ"ט
- טז. משנה אבות א'
- יז. ליקוטי מוהר"ן תורה: נ"ב

פרק ד

- ד. ירמיה ל"א
 - ה. תהלים צ"ב
 - ו. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: ב'
 - ז. עיין ליקוטי מוהר"ן תורה: כ"ה
 - ח. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: פ"ב
 - ט. אבות ד'
 - י. שבת כה:
 - יא. ליקוטי מוהר"ן תורה: ל"ז
 - יב. ליקוטי מוהר"ן תורה: ס"ב
- א. מובא בכתבי האר"י ז"ל בעניין התחלת האצילות והם שורש לכל מקרי אבי"ע
 - ב. שיהר"ן ל"ט
 - ג. ליקוטי מוהר"ן תורה: כ"ב
 - ד. בראשית ב'
 - ה. ריש שער הכללים לאריז"ל, מסילת ישרים לרמח"ל וכן בכת"י שבסוף הליקוטי מוהר"ן.
 - ו. ברכות ס"א
 - ז. בראשית ב'
 - ח. ירושלמי קידושין, עיין פני משה שם
 - ט. נזיר י"ט
 - י. דברים י"ב
 - יא. ריש שער הכללים לאריז"ל כתב יד מתורות רביז"ל בסוף בליקוטי מוהר"ן, מסילת ישרים לרמח"ל
 - יב. חולין ק"ט
 - יג. עיין תחילת עץ חיים לאריז"ל
 - יד. קהלת ט'
 - טו. עיין יבמות ס'
 - טז. משלי ה'

פרק ה

- א. במדבר רבא מטות כ"ב
- ב. ליקוטי מוהר"ן תורה: קצ"ב
- ג. איוב ל"ב

פרק ו

- א. כמבואר בפרק ח בספר זה
- ב. כמו שכותב הזוהר בלשונו הקדוש: 'ההוא רוחא דשדי בגווה'. עיין ליקוטי תורה למהרש"י פ' כי תצא
- ג. קידושין ע
- ד. ליקוטי מוהר"ן תורה: ק"ע
- ה. סוטה ב
- ו. זוהר ויחי רכט

פרק ג

- א. מאמר רבי חנינא חולין ז'
 - ב. שבת ל"ב:
 - ג. משלי כ"ז
 - ד. קהלת ז'
 - ה. שמואל ב"י"ג
 - ו. מסכת אבות ה"ט"ז
 - ז. שמואל א' י"ח
 - ח. בראשית ב'
 - ט. והחוק הזה נקרא בלשון הזוהר, "זרקא", היינו 'חזרה בתשובה' - להשיב את הדבר למקום שממנו יצא
 - י. קהלת א'
 - יא. קהלת ג'
 - יב. תענית כ"ג
 - יג. וזו מה שנקראת 'אהבה שבדעת', היינו, בדעתו ובחכמתו של הקב"ה, כביכול, כאשר הכול היה אחד
 - יד. ליקוטי מוהר"ן ח"א תורה: נ"ז, נ"ח
 - טו. שבת ל"א
 - טז. בראשית רבא פרשת בראשית כ"ד
- א. עיין שיהר"ן קע"ז
 - ב. בראשית רבא וירא נ"ב
 - ג. ליקוטי מוהר"ן תורה: ע"ח

- ז. בראשית ב
- ח. ב"ר יז'ג'
- ט. משלי יט'
- י. רש"י בראשית ב'יח'
- יא. רש"י בראשית כ"ה,כ"ה
- יב. ב"מ ק"ז:
- יג. ליקוטי מוהר"ן תורה: א'
- יד. ליקוטי מוהר"ן תורה: קצ"א
- טו. שם, ועיין גם נפש החיים מוולחין שער א' פרק יב
- טז. 1600-1511 לספירה
- יז. באר הגולה בדרוש על התורה
- יח. ב"ד לך מ"ד
- יט. ליקוטי מוהר"ן תורה: פ'
- כ. בראשית ה"ב
- כא. דלית לה מגרמא כלום עיין ליקוטי מוהר"ן תורה: ר"ב
- כב. הוריות פרק ג' משנה ז'
- כג. עיין יבמות ק'
- כד. אסתר רבא ג'י'

פרק ז

- א. אבות ב"טז
- ב. ליקוטי מוהר"ן תורה: י"ז
- ג. ליקוטי מוהר"ן תורה: י"ח
- ד. ליקוטי מוהר"ן תורה: י"ז
- ה. ברכות ס"ד
- ו. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: פ"ב
- ז. סנהדרין צ"ח
- ח. עיין ליקוטי תפילות ח"א תפילה ס"ו
- ט. שיהר"ן רל"ה
- י. שער הכללים לאריז"ל כת"י מתורות רביז"ל
- יא. חיי מוהר"ן תל
- יב. קיצור ליקוטי מוהר"ן תורה: כ סעיף ה
- יג. חיי מוהר"ן תל"ה
- יד. שיהר"ן נ"א

פרק ח

- א. יבמות צ"ט, ב"ק פ"ז
- ב. ליקוטי מוהר"ן תורה: י"ט, ובתניינא תורה: ק"ה
- ג. סנהדרין ל"ז
- ד. ליקוטי מוהר"ן תורה: נ"א
- ה. משלי י"ט
- ו. קהלת י'
- ז. ליקוטי מוהר"ן תורה: ע"ד

- ח. ליקוטי מוהר"ן תורה: נ"ד
- ט. ליקוטי מוהר"ן תורה: ל"ו
- י. שמות כ"ה
- יא. זוהר פרשת תרומה קמו.
- יב. ליקוטי מוהר"ן תורה: קצ"א
- יג. זהו עניין חלוקא דרבנן כמובא באר"י ז"ל
- יד. עיין במעשה שסיפר רבנו ז"ל מעניין עולם התורה בסוף הספר "כוכבי אור" מכת"י הרב מטשרין ואת העצות שנתן כדי להינצל מזה, דהיינו להיות אצלו באומאן ג' פעמים: ר"ה, חנוכה, שבועות. וכן תשבע בספר תורה שמיד עם הפטירה תרוץ לרבנו.

פרק ט

- א. עיין שערי קדושה למהרש"ו ח"א ש"ב
- ב. עירובין ק':
- ג. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: ז'
- ד. אבות ה'כ'
- ה. קהלת א'
- ו. ב"ק ג
- ז. רש"י בראשית כ"ה,כ"ה
- ח. שבת קנ"ו:
- ט. ד"ה א',כ"ב
- י. ליקוטי מוהר"ן תורה: ע"ב
- יא. פתיחתא איכ"ר ל'
- יב. ליקוטי מוהר"ן תורה: מ"ט
- יג. ליקוטי מוהר"ן ח"א ע"ה
- יד. כת"י מתורות רבנו ז"ל שער הכללים לאריז"ל מסילת ישרים לרמח"ל
- טו. שיחות הר"ן ע"ז
- טז. כמו שכתבנו לעיל בפרק ח'
- יז. ליקוטי מוהר"ן תורה: ז'
- יח. תנחומא וישב ד

פרק י

- א. ספר המידות: בניס
- ב. תהלים ס"ט
- ג. ישעיה י"א
- ד. צפניה ג'
- ה. בלשון הקבלה: "מטי ולא מטי"
- ו. איוב א'
- ז. תענית ח.
- ח. ליקוטי מוהר"ן תורה: ק"ע
- ט. ילקוט שמעוני פרשת 'כי תבוא' תתק"מ
- י. ליקוטי מוהר"ן תורה: רס"ח
- יא. ליקוטי מוהר"ן תניינא תורה: מ'









