

# קרוב השם

## הרחבת הדעת והתעלות רוחנית

### • עפ"י תורת הצדיקים •

שיעורי בית המדרש 'קרוב השם' שנמסרו מפי המשפיע הרה"ח ר' דוד גבירצמן שליט"א

## תוכן העניינים

### בדיבור אחד

\\ ואתם? תחרישון!

מול הים הסוער, ולקול שעטת סוסי מצרים הרודפים אחריהם, נשמעת זעקתם המרירה של העם באוזני משה 'המבלי אין קברים במצרים.. מה זאת עשית לנו להוציאנו ממצרים..'

ומה עונה להם משה?

'השם ילחם לכם ואתם תחרישון.'

צריך להקשיב טוב לדיבור הזה, משום שהוא לא רק מבטיח ישועה, אלא גם עונה תשובה עמוקה להפרעה שמצויה בלב של כל אחד מאתנו:

על העדפתם כביכול לשוב למצרים מצהירים בני ישראל בעקבות הבהלה מרעש סוסיו של פרעה. זה אותו פרעה ששעבד אותם לא מזמן בעבודת פרך והרג את ילדיהם. כעת, הוא מנסה שוב לפגוע בהם, באופן אחר.

היצר הרע משגר לאדם הצעות שונות ומשונות כדי להסית אותו מדרך הישר,

<<<

### בדיבור אחד

- שיחה קצרה מענייני דיומא

מי אתה שתיחלש דעתך?

# 1

### רצונך שתכיר

- להכיר באמת את מה שידוע

כשאתה מתפלל - תכניס איתך את הדאגות

# 3

### תזכורות

- הארות ורעיונות בתמצית מעשית

מה זה בכלל כוונה?

# 7

### היום יום

- הפנימי והנסתר שבסדר היום היהודי

לכל בעיה יש את פתרונה

# 9

# ניסופים

## לדעת בארץ זר

י"ל ע"י 'ניסופים'  
חבוקק הנביא 3 רמת בית שמש ג'

עורך:  
הרב ישראל מאיר גלינסקי

עורכים ומשתתפים:  
הרב יהודה גבירצמן  
הרב יוסף חיים ש.

עיצוב ועמוד:  
מאיר אנשין

לכל עניני הגליון, הערות והארות נקודות

הפצה וכד'

ניתן ליצור קשר

בטל: 054-853-7200

או במייל: k6646201@gmail.com

במו"ב ניתן להשיג את הגליון במייל הנ"ל

## ● בדיבור אחד / המשך

\\ ואתם? תחרישון!

<<<

להם משה 'השם ילחם לכם'. לא  
הבנתם בכלל, אתם באמת לא  
הולכים לנצח במערכה, ולכן אין  
לכם מה לחשוש ולפחד. זה עניין  
של ה', והוא ילחם עבורכם.

תיזכרו בבקשה מה אירע עד  
עכשיו, הרי כל הניסים שנעשו  
לכם התחוללו בחסד ה', ובלי קשר  
למצבכם. מדוע לפתע נזכרתם  
לחשוב על עצמכם ולבחון את  
סיכויי ההישרדות שלכם על פי מי  
שאתם..

למרות שבהחלט אין בנו את  
הזכויות והיכולת לצאת מהגלות  
הפרטית והכללית ולהיות מי  
שאנו אמורים להיות, עלינו  
לזכור כי הגאולה וההגעה של כל  
אחד מאתנו אל 'יעודו הנשגב,  
הם בראש ובראשונה עניינינו של  
הקב"ה הלוחם עבורנו.

וכאשר המלחמה לה', לנו אין  
רשות לחשוב על כישלון. ■

אבל לפעמים דווקא כשאין לו  
מה להציע, הוא נוקט בשיטה  
המבלבלת ביותר ודוחף אל מוחו  
של האדם מחשבות של 'ענוה'  
מסוג מאוד גרוע, 'ענוה פסולה'.

אדם ניצב מול ניסיון או קושי, ואז  
חושב לעצמו: למה בכלל שאני  
אצליח לעבור את זה בשלום?  
אני?! הרי אינני ראוי.. איני זכאי..  
איני כדאי..

זהו, המערכת החיסונית הרוחנית  
שלו קרסה, הוא מוסר עצמו מרצון  
לידיו של היצר, למלתעותיו של  
הקושי והניסיון.

שורשה של השגיאה נעוץ בתפיסה  
הבסיסית שמובילה את כל  
המחשבות המחלישות בעקבותיה -  
המחשבה שישועתי תבוא בזכותי,  
בגלל מה שאני, בעקבות מי  
שהייתי. כאן הטעות, כאן שורש  
הנפילה!

בתגובה לתלונות בני ישראל אומר

לשמיעת שיעורי בית המדרש  
וקבלת עדכונים -

קו ניסופים:

02-664-62-01

להצטרפות לקבלת החיזוק היומי:  
058-743-87-09

\*\*\*

השיעורים הקבועים

של הרה"ח ר' דוד גבירצמן שליט"א:

ימי ראשון

לקוטי מוהר"ן - ללכת עם תורה

בשעה 21:00

סיפורי מעשיות

בשעה 21:45

ביהכ"נ 'נזר אהרן' קומה 2

רח' תורה ועבודה 4 בית וגן ירושלים

\*\*\*

ימי שלישי

'כתוב עליך בפרשה'

בשעה 20:30

בביהמ"ד 'קרוב ה' - איתן הנחל

רח' חבוקק הנביא 5 רמת בית שמש ג' 1

\*\*\*

ימי רביעי

לקוטי מוהר"ן - ללכת עם תורה

בשעה 20:00

סדרת 'היום יום'

בשעה 21:00

רח' יונה 18 רמת גן (גבול בני ברק)

# רצונך שתביר

## התפשטות הגשמיות

האם כדי להתחבר לה', צריך להתנתק מעצמי • האם התפשטות הגשמיות היא משהו רחוק או פשוט • בא אל התיבה.

בכוונה פשוטה, אחר כך נדבר על דרגות כאלו. אבל כאמור, מדובר בשולחן ערוך, שהחליט להעתיק את ההנהגה הזאת של החסידים הראשונים הלכה למעשה, והוא מכונן את זה לכל אחד מאתנו, כאחד מיסודות התפילה.

גם בספרי הצדיקים, הדבר הזה מובא כיסוד בעבודת התפילה. בליקוטי מוהר"ן (סימן נה) מובא שאדם צריך להיות להיות בתפילה 'עפר ואפר', והוא מבאר; 'עפר' - הכוונה לקשר את עצמו לצדיקים שוכני עפר, ו'אפר' - הוא להגיע להתפשטות הגשמיות כמו החסידים הראשונים. ובספר 'סור מרע' כותב, שעיקר התפילה איננה הכוונה אלא המסירות נפש לה', דהיינו לדבק מחשבתו בשרשי הנשמה ולשפוך נפשו לפני ה', עד בוא למדרגת ביטול המציאות.

כלומר, אם חשבנו שעיקר התפילה היא 'כוונה' - אז זהו שלא. חשוב מאד לכוון בתפילה, ובפרק הקודם עסקנו לבאר איך זה שייך לכל אחד. אבל יותר מאשר חשוב לכוון - חשוב להגיע למסירות נפש והתפשטות הגשמיות. אז אם 'כוונה' שייכת לכל אחד, כל שכן ש'התפשטות הגשמיות' שייכת לכל אחד.

### דבקות - מה היא?

נחדד את השאלה. כאשר אנחנו מדברים על דבקות, ועל התפשטות הגשמיות - האם הכוונה להתנתק מעצמי, מכל מה שאני מרגיש וממי שאני, או שהכוונה היא למשהו אחר. בפשטות, אם מדברים על 'התפשטות

**ב**פרקים הקודמים התחלנו לעסוק בנושא היסודי ששמו 'תפילה' - לא כפרטי התפילה אלא ביסודותיה. במסגרת זו ביררנו את הנושא של 'תפילה ככח מניע', ואת הנושא של 'כוונה בתפילה'. ובפרק הנוכחי נעסוק בנושא 'התפשטות הגשמיות'.

### חסידים הראשונים - או כל אחד

בהשקפה ראשונה, הביטוי הזה 'התפשטות הגשמיות' אינו קשור אלינו, אלא רחוק מאד מאתנו. אבל המושג הזה מוזכר בפירוש לגבי התפילה, ולא רק בספרי עבודה או קבלה אלא בשולחן ערוך, ולכן כנראה שהוא כן שייך אלינו, קרוב אלינו, ואנו זקוקים לו מאד.

המושג הזה מוזכר במשנה לגבי 'חסידים הראשונים', ומבואר שם שהם לא היו נכנסים ישר לתפילה, אלא היו שוהים שעה שלמה קודם לכן, שבו היו מציירים לעצמם ציורים רוחניים בגדולת ה', כדי להתפשט מהמחשבות הגשמיות ומכל הבלבולים, ולהגיע למשהו מעבר לכך, וכפי המתואר בהרחבה בספרי תלמידי הבעש"ט איזה ציורים רוחניים הם היו מציירים. וגם לאחר התפילה הם היו זקוקים לשהייה של שעה כדי לחזור לעצמם. ובסך הכל שלשת התפילות ארכו להם תשע שעות ביום.

אז זהו. לכאורה זה משהו ששייך לחסידים הראשונים, ולא לאנשים פשוטים. כשמדברים עלינו, הלוואי שנזכה קודם כל להתפלל

במצוקותיו והתמודדותיו. הוא מתאר כל הזמן את מה שעובר עליו, ולכאורה יש כאן הדרכה עבורנו איך להתפלל. אז אם דוד המלך דיבר על הקשיים שלו, כנראה שהוא חווה אותם בזמן התפילה, ולא התנתק מהם. אם כך, דבקות והתפשטות אינם 'התנתקות', אז מה כן.

## מעשה ברבי יוסף

אחד מתלמידי הבעש"ט, היה ר' מיכל מזלאטשוב, שנקרא 'המגיד מזלאטשוב'. הוא לא חיבר ספרים, אלא עסק בעיקר בדבקות. היו לו חמשה בנים, שקראו להם 'חמשה ארזים', ואחד מהם היה ר' יוסף, שהוא היה ידוע בעולם כ'צדיק של תפילה'. עבודתו העיקרית הייתה עבודת התפילה, עד שאביו אמר עליו פעם 'בני יוסף יודע להתפלל'.

והנה ביום מן הימים, בערב שבת עם דמדומי חמה, הוא היה חולה מאד, ומתוך החולי הוא נפטר מן העולם, ונשמתו עלתה לגנוי מרומים. כשהוא עלה למעלה, הוא רואה איך שמביאים את כל התפילות שהתפלל בימי חייו. ולפתע מגיע מלאך, הסתכל על התפילות ואמר 'וכי זה תפילה?' עשה 'פוי' אחד והעיף את כל התפילות. ולא נשאר מהם כי אם אות ה' אחת, שזרחה ונצצה באור יקרות, אור וך וצח.

באותו זמן בעיר אחרת הסתלק אביו ר' מיכל. ומעשה שהיה כך היה: ר' מיכל היה דרכו בשבת בעת רעוא דרעוין, לשבת עם כמה מילדיו בחדר ולסעוד אתם סעודה שלישית, לאחר מכן היה נכנס לבית המדרש, היה יושב עם תלמידיו, שר זמירות ואומר תורה. ואז, בית המדרש היה מתרוקן והוא

הגשמיות', אז הגשמיות זה אני, דהיינו הגוף וכל ההרגשות שלו, הרעב, הצמא, העייפות, הדאגות והחלומות. אז לכאורה כדי להתפשט מהגשמיות ולהגיע לדבקות, צריך להתנתק מכל זה.

הגישה של גוי למושג של 'דבקות' - היא אכן כזו. כדי להגיע לדבקות מבחינתו, הוא צריך להתנתק מכל העולם. עם ישראל לא חי כך, אלא יודע שדבקות איננה התנתקות, אלא חיבור של כל הגשמיות אל הרוחניות. השאלה האם בתפילה כשמדברים על התפשטות - הכוונה היא כן להתנתק מכל העולם, או לא.

למען האמת, הסיבה שקשה לנו לכוון בתפילה - היא בדיוק מהסיבה הזו. המח מרגיש שאתה רוצה להתנתק ממנו, ולכן הוא נלחם על המקום שלו. עקרונית, אין לנו בעיה להסיח דעת מהבעיות למשך שעה-שעתיים, ואנחנו עושים את זה הרבה פעמים במשך היום. אבל אם אנחנו 'מצוויים' לעשות את זה, זה נהיה מאד קשה. ואז, מתעוררים בדווקא כל הכאבים וההרגשות.

אם כן נחזור ונשאל, האם אכן אמורים להתנתק מכל ההרגשות ומכל הדאגות בשעת התפילה. ונחדד עוד יותר: האם כדי להתחבר לה', אני חייב להתנתק מעצמי. או שמא להיפך ממש - כדי להתחבר לה', אני צריך להיות מחובר לעצמי. אם נתבונן בסדר התפילה - נראה כי היא עוסקת ברובה הגדול בשאלת צרכים, ואם כן, אני אמור לדעת באותו זמן מה הם הצרכים שלי...

גם ספר תהלים מורכב ברובו מעיסוק

# רצונך שתכיר

לענייננו. בסיפור רואים שיש מצב בו כל התפילות יכולות לעוף ב'פו' אחד, ולא נשאר מהם כלום. אין לנו השגה, ובוודאי הכוונה היא לעולם מאד גבוה, ששם אפילו התפילות הקדושות הללו אינן מחזיקות מעמד. ובכל זאת - ישנה אות אחת, קטנה וקלילה, שהיא נשארת לעמוד. ומן הסתם בזכותה חזרו כל התפילות.

מה המשמעות של אות. אנחנו בקושי מצליחים להתחבר למשפטים ולפחות למילים, אבל לא לאותיות, ובוודאי לא לאות ה', שהיא הכי קלילה ובלתי מורגשת. אבל הצדיקים דווקא עשו הרבה עסק מ'אותיות'. כי אותיות יש להם רמה של זיכוך ונקיות מאין כמותו. ברגע שמתחיל צירוף של מילים ומשפטים - הם כבר מתלבשים באיזו כוונה, אבל על אות אין שום לכוש, אפילו לא של כוונה או מחשבה.

וזה אומר שמי שיתאמץ להוריד מעצמו את כל ההפרעות החיצוניות - יגלה שהוא עומד מול אותיות. ואכן הצדיקים חיו הרבה עם אותיות, אבל יש לזה גם משמעות עבורנו, וגם אדם פשוט יכול לקבל עזרה מעולם האותיות. כל אות יש לה כח גדול לעזור לאדם, בפרט כאשר הוא מבולבול מאד מכל מיני מחשבות ועניינים והרגשות.

כאן אנו מגיעים ליסוד ידוע של הבעל שם טוב (ב'עמוד התפילה'). הבעל שם טוב אומר על הפסוק 'בא אל התיבה', שהכוונה היא לתיבה (מילה) של תפילה. כלומר, כאשר יש מכול בחוץ, מכול של מחשבות ובלבולים, הקב"ה נותן לך עצה להיכנס לברוח, והוא אומר לך תיכנס פנימה לתוך התיבה של התפילה, ושם תמצא מנוחה.

היה נשאר שם לבדו, והולך מצד לצד בדבקות.

ר' מיכל היה רגיל הרבה בעליית נשמה, בפרט באותם רגעים בהם היה הולך מצד לצד [וכמובא בליקוטי מוהר"ן שיש צדיקים שעל ידי הליכה מצד לצד בדבקות, יכולים להחיות מתים], ולכן היו צריכים לעמוד ולשמור שהנשמה שלו לא תפרח. והנה באותה שבת לא היה שם אף אחד, ואז תוך כדי דבקות הוא מלמל את דברי הזוהר הקדוש 'בהאי עת רצון אסתלק משה'.

באותו רגע, הבת שלו ראתה זאת מהחלון, היא הבינה את המשמעות, ומיהרה לצעוק לאחיה ר' יצחק שיגש תיכף לאביהם ויעיר אותו. הוא אכן רץ, אבל כבר היה מאוחר מדי, ר' מיכל השעין את ראשו אל כתפי בנו, אמר 'שמע ישראל' והסתלק. באותו זמן עומד בנו ר' יוסף למעלה, והוא שומע כרוז שכולם הולכים להקביל את פני אביו.

ואז מגיע ר' מיכל, ורואה את בנו. הוא שואל אותו: מה אתה עושה פה? והוא מספר לו דברים כהווייתם. אמר ר' מיכל: מה אתם רוצים מהתפילות שלו, אני אומר שיעמוד ויתפלל כאן ותראו שהוא יודע להתפלל. הוא אכן נעמד והתחיל להתפלל בהתלהבות כדרכו, ואז תוך כדי ההתלהבות, הגוף שלו החל לנוע, והנשמה חזרה לגופו והוא התעורר. הוא ראה סביבו את אחיותיו, וסיפר להם על פטירת אביהם.

## בוחן של אותיות

הסיפור הוא מפעים, ויש הרבה מה ללמוד ממנו. אבל יש כאן נקודה חשובה שנוגעת

עצמי לתפילה, ולהביא לשם את ה'. אבל האמת היא הפוכה. המקום היחיד בכל היקום, ששם אתה יכול לפגוש את ה' ולהתוועד עמו, הוא התפילה, או יותר מדויק - אותיות התפילה.

התפילה מורכבת מ'עולמות, נשמות, אלוקות' (בעל שם טוב, שם). כלומר, כל תיבה וכל אות מהתפילה - היא 'עולם'. בתוך העולם הזה יש 'אלוקות'. ומי שצריך להיכנס לתוך ה'עולם' הזה ולפגוש שם את ה'אלוקות' - הוא 'נשמה', כלומר אתה. וכאן השאלה הגדולה היא מי זה ה'אתה' הזה, שצריך להיכנס לתוך התפילה.

## אתה וכל ביתך

'אתה' זה כל מה שאנחנו תופסים כמשהו שצריך להתנתק ממנו כדי לדבוק בה'. כל המחשבות על אוכל, על עסקים, על כאבים, תסכולים, כעסים, לחץ, חוס או קור, ועוד המון דברים - כל אלו זה ה'אתה'. כלומר, אלו הם דברים שנדמה לנו שצריך 'להתנתק' מהם כדי להתחבר לה', ואז זה חתיכת עבודה, וצריך להתקוטט אתם שוב ושוב וזה לא עובד, כמו ילדים שאתה מתחיל להתקוטט אתם, אתה מתחיל עם אחד ומגיעים עשרים...

אז זהו שלא, כל הדברים האלו זה ה'אתה', והאתה הזה צריך להיכנס לתוך החדר שנקרא 'תיבת התפילה', ושם לפגוש את ה'. זה נראה עמוק אבל זה פשוט. תדמיין את תיבת 'ברוך' כחדר, לא כמילה בעלת משמעות מילולית אלא כמקום, ואתה נכנס למקום הזה, ושואל את ה': את מי

יש כאן הדגשה מעניינת. הקב"ה לא אומר 'לך אל התיבה' אלא 'בא'. וזה הפוך מהגישה הפשוטה. הגישה הפשוטה אומרת, שאתה צריך להזמין את ה' לתוך התפילה שלך. כלומר, אתה צריך להתאמץ, לומר את התיבות כמו שצריך, לכוון כמו שצריך - ואז כולי האי ואולי תזכה שהוא גם כן יופיע שם. אבל כאן הוא אומר להיפך: הקב"ה כבר נמצא בתוך התיבה, והוא אומר לך 'בוא', ומזמין אותך להצטרף פנימה.

## בא אל התיבה

היסוד הזה מובא גם בשיחות הר"ן (שיחה נב), וכך מובא שם: "וזה שאדם מתלהב לפעמים בתוך תפילתו, ומתחיל להתפלל בהתלהבות וחשק גדול, ותפילתו מרוצה ושגורה בפיו, זה אור ה' כביכול בעצמו שהתלבש בו וקורא אותו לעבודתו, בבחינת הוא תהילתך והוא אלוקיך".

כלומר, כשאתה רואה מישהו מתלהב מאד בתפילה, אם תשאל אותו ממה התלהבת, רוב הסיכויים שהוא לא יאמר לך איזה 'פירוש' או 'ורט' שגרם לו להתלהב, אלא משהו פנימי יותר. המשהו הפנימי יותר, הוא האלוקות שנמצאת בתוך התפילה. כלומר, התפילה איננה 'אמצעי' להגיע לאלוקות, אלא היא בעצמה האלוקות. כשאתה מחזיק את הסידור, אתה מחזיק אלוקות, וכשאתה אומר את המילים, אתה נוגע בזה.

היסוד הזה שופך לנו אור על כל הגישה לתפילה, ונותן לנו הבנה במושג 'התפשטות הגשמיות'. אנחנו תופסים את עצמנו כמשהו נפרד, שהאתגר שלו הוא להצליח לגרוור את

מהי כוונה

התפילה בנויה ממילים. מטרת המילים, לשאת את המתפלל, לדבקות בורא. ללא כוונה, המילים לא תשאנה את המתפלל ליעד הנכסף. בהלכה נדונה השאלה, האם מספיקה כוונה בחלק מן התפילה, או בכלה.

כוונת הלב

עיקר כוונת התפילה היא כוונת הלב ולא הראש. חייבים לדעת פרוש המילים, אך עיקר התפילה חיבור המילים, שיעורר את הלב. המילים, משמשות כאמצעי, שנושא את המתפלל אל המטרה - דבקות בורא.

דרגות התפילה

- א. פרוש המילים
- ב. כוונות המילים, עפ"י קבלה (גימטריות, ייחודים, שמות).
- ג. כוונת הנפש - התקשרות פשוטה.

דרגת התפילה הראשונה

דרגת התפילה הראשונה - פרוש המילים.

למילה יש פרוש אך אין לה משמעות בפני עצמה, אלא כאשר היא משולבת במשפט.

דרגת התפילה השנייה

יש משמעות לכל מילה, ברמת כוונות (סודות, רמזים, ייחודים) על פי קבלה. בתקופת כנסת הגדולה, הצפינו חכמים, בכל מילה, מערכת קשרים שלמה.

חטרון שתי הדרגות הראשונות

שתיהן אינן מבטיחות קשר בורא, מפני שאינן מחוברות ללב.

פרוש המילים איננו קשור ללב. לכן איננו מבטיח דבקות בורא.

כוונת המילים אכן עמוקה, אך איננה מחוברת ללב.

יתרה מזו, מי שאיננו ראוי לאחוז בדרגה זו, עשוי להתעסק עם חיצוניות הכוונות, שתרחיק אותו מדבקות בורא.

דרגת התפילה השלישית

דרגה זו גבוהה ופשוטה יותר. איננה מתייחסת לפרוש המילים ולכוונות - קשר פשוט.

מטרת התפילה, לקשר את הלב לדבקות. המילים אינן אלא אמצעי.

ההתעסקות בהן עצמן, איננה עיקר הדבקות.

דיבור יוצר קשר.

תפילה - מטרתה דבקות בורא, ע"י דיבור אליו.

המילים על פירושן וכוונותיהן, נושאות את המתפלל אל המטרה - דיבור אל הבורא.

שתי הדרגות הראשונות משרתות את המטרה. אך אינן העיקר.

כוונה כיוון

נוסח התפילה קבוע. חוזרים עליו, יום יום. אין אפשרות לבחור.

איך יתלהב אדם בתפילה ?

להכניס אתי, והוא עונה: אתה ואשתך ונשי בניך, וכל החיות וכל הבהמות, הטהורות וגם הטמאות. את כל זה מכניסים לתוך התיבה של התפילה.

כלומר, ה' אומר לך: כשהזמנתי אותך להיכנס לכאן, לא התכוונתי שבשביל זה תתקוטט עם עצמך, כי אם כך, לא תוכל להיות כאן, ולא תוכל לעשות כלום. כל הזמן תהיה עסוק עם מה שהשארית בחוץ. אז לא, תביא אתך בבקשה את כל הגן חיות לתוך התיבה, וכל מה שאני צריך זה רק שתזכור שאני שם ואני זה שקראתי לך לבוא עם כולם.

זה נקרא תפילה בתורת הצדיקים, להביא את עצמך עם כל מה שיש לך לתוך התיבה. במקום לריב ולפשוט מעליך את מה שאתה, שזה בלתי אפשרי וגם לא בקשו ממך את זה, פשוט תביא את כל מה שמפריע לך לתוך התפילה. ולא, אין הכוונה שתחשוב על זה בתפילה, אלא תבוא עם כל זה, ותעמוד עם כל זה מול נקודת האלוקות. ואז, בעצם העמידה נוכח פני ה', מתוך תפיסה שהוא כאן - כל הדברים הללו יתפוגגו ויתפוררו, ויהפכו להיות עפר לרגליי.

# תזכורות

התלהבות איננה תלויה בהבנה.

תפילה בתמימות, בלי חכמות, עצם הדיבור עם ה', מחמם את הלב.

כוונת התפילה - לדעת מהי מגמת התפילה - לכוון ליבו, נוכח השכינה, ולדבר עם ה'.

נוכח פני

מול מישוהו : מרגישים אחריות עצמית, לכל תנועה.

מול אדם חשוב : משתדלים לדייק כל מעשה, כמו אכילה.

מול ה' : הרגשת השגחה, עד כדי ביטול בחירה.

הקשבה לדיבור

עיקר כוונת התפילה, לקשר את המחשבה אל הדיבור וישמע מה שהוא מדבר בתפילה.

(שיחות הר"ן ע"ה)

הקול מעורר הכוונה

עיקר שלמות הקול, כאשר מקשרים אותו אל הדיבור.

קול בחי' מוחין, פוגע במח, נמשך אל הלב ומחמם אותו, עד שזוכה לדיבורים קדושים.

היינו, קול מעורר הכוונה.

(ליקוטי הלכות חשן משפט הלכות אפטרופסין הלכה ה' אות ד').

הקשב לקול, שבוקע מתוכך ומלביש את מילות התפילה במתיקות ומעורר את הלב.

ייחוד קב"ה ושכינתיה

קול יקב"ה. דיבור - שכינה. מחיבור קול עם דיבור, נעשה, ייחוד קב"ה ושכינתיה.

ואני תפילה

'אני', הוא כח הישרדותי, שנתן לאדם, בחסדי ה', שלא יתבטל במציאות.

עיקר התפילה, מתוך ה'אני'. אלא, שה'אני' נמשך לחיצוניות, מה שמפריע לתפילה.

ע"כ צריך אדם לבא עם ה'אני' שלו, נוכח פני ה', ז'אני תפלה'.

נוכח פני ה'

כוונת המילים, כשלעצמה, מקבעת.

הקשבה לקול שלך, מחברת ישירות ללב. ומכוונת אל נוכח פני ה'.

הקשב לדיבור שלך בפשטות, כמו תינוק. בלי פרושים וכלי להתעסק עם מחשבות זרות.

דבר והקשב שוב ושוב, כך תהייה נוכח פני ה'.

כל מילה בתפילה, עולם, חדר ייחוד עם ה'.

אבל, העיקר, שתקשיב למילה שיוצאת מפיה, בלי הסברים.

כמלמולו של כתינוק, שיקר מאד באזני אביו, כך יקר קול הדיבור שלך באזני ה'.

## להשליך תפילות

בהמשך השיחה שם (שיחות הר"ן נב), הוא ממשיך ואומר, שלא תמיד אדם זוכה להארה כזו.

אדרבה, לפעמים הוא מרגיש שה' מתרחק ממנו, והוא, כדרכו, נותן עצה גם למצב הזה, ואומר "וגם כשהקב"ה מסתלק ומתרחק ח"ו מן האדם (דהיינו שכך הוא מרגיש ולא שכך זה באמת), צריך גם כן להתפלל ולהשליך תפילות אחריו, כמו שכתוב השלך על ה' יהבך".

איזה דימוי מתוק - לזרוק תפילות אחרי ה'. יש תפילה שהיא בבחינת 'חרכ', שבה אנו עומדים נוכח פני ה', וצריכים לפגוע עם החרב במקום הנכון. ויש תפילה שהיא בבחינת 'קשת', שבה אנו מרגישים רחוקים מה', וזורקים אליו חיצים. אם המוח לא צלול, תמשיך להתפלל, כי בזה אתה זורק אליו חיצים.

התפילה נקראת 'זאני תפילה'. המילה הכי אגואיסטית היא 'אני'. האמת, שהמילה 'אני' היא כינוי לשכינה הקדושה, כי כל אחד הוא חלק ממנה, אלא שהחלק הזה נמצא אצלנו בגלות, כי אנחנו לא תופסים את ה'אני' כחלק מהשכינה אלא כמשהו נפרד. כל תפיסה של דאגה או רצון למשהו עצמי זה גלות השכינה, ועלינו לשחרר אותה.



# היום יום

## יוצר המאורות

[ברכת יוצר - פרק ה']

לכל בעיה - יש את הפתרון המדויק עבורה • בהיכל 'נגה' אנו מפרטים בקיצור את השורש של כל דבר • טיול בהיכלות עליונים.

מאד ייחודית. כאן איננו מספרים על עבודת המלאכים, שמשבחים את ה', אלא אנו אומרים רמזים שמתארים את המידות העליונות, שכביכול משבחות את ה'. השבחים האלו כבר מופיעים ברמז בברכת 'שתבח', אלא ששם אנו 'מרמזים' על זה, וכאן אנו כביכול 'נמצאים' שם.

### עולמות רוחניים

בהקשר הזה חשוב לחזור ולהזכיר את הכלל, שמלווה אותנו לאורך כל התפילה. הכלל הוא, שיהודי לפי מה שהוא מכון, כך משתנה המקום שלו באמת. באמירת הקרבנות אנו עדיין נמצאים בעולם העשייה, ועסוקים בלהזיז את עצמנו מעט, לאחר מכן כשאנו מתחילים לזמר פסוקי דזמרה, אנו מתקדמים לעולם היצירה, שהוא עולם של רגשות. וכעת אנו נמצאים כבר בעולם הבריאה, שהוא עולם מאד רוחני.

היחס בין עולם היצירה לעולם הבריאה, הוא כמו היחס בין ימות החול לשבת. עולם הבריאה הוא כבר עולם של מחשבות ומושכלות, עולם פנימי ורוחני מאד. אפשר לחלק את ארבעת העולמות לשניים - החצי הראשון שכולל את עולם העשייה והיצירה, הוא חלק שיותר סמוך אלינו ומדבר כביכול במושגים שלנו. לעומת זאת שני החצי השני שכולל את עולם הבריאה והאצילות, הוא מאד גבוה ורחוק מהמושגים שלנו.

ולמרות המרחק העצום, כל יהודי זקוק, ובכל יום, להתחבר גם לשם. בשלב ראשון צריך להתחבר לעצמו ולמציאות שלו, ואת זה אנו

סדר התפילה אנו אווזים בברכת 'יוצר אור'. בברכות אלו אנו נמצאים בעולם הבריאה שנקרא 'עולם ההיכלות'. המושג היכלות מבואר בהרחבה בדברי הזוהר הקדוש (פרשת פקודי), ובדברי האריז'ל והרמ"ק הקדושים. במשך כמה פרקים ביארנו מעט את עניין ההיכלות, ובפרק הקודם ביארנו את ה'קדושה דסדרא'. ובפרק הזה נבאר את סיום הברכה.

### היכל נגה

במשך ברכות קריאת שמע, אנו נמצאים בעשרה היכלות. בתחילת ברכת יוצר אנו נמצאים בהיכל 'לבנת הספיר', שמכוון כנגד ספירת יסוד ומלכות, לאחר מכן אנו ממשיכים להיכל 'עצם השמים', ושם אנו אומרים 'קדושה דמיושב' כמו שביארנו בפרק הקודם, ולאחר מכן מתקדמים להיכל 'נגה', שמתחיל במילים 'לקל ברוך' עד 'אדון הנפלאות', ולאחר מכן נכנסים להיכל הזכות' עד לסיום הברכה. ובברכת 'אהבת עולם' אנו נמצאים בהיכל האהבה.

נתמקד הפעם בחלק הזה של 'היכל נגה', שבו אנו אומרים את הקטע 'לקל ברוך' עד 'אדון הנפלאות'. מדובר בקטע קדוש מאד, שרק מהמילים המופיעות בו ניתן להבין מעט במה מדובר. המילים הללו תמציתיות וטעונות מאד, ואין מילה שאין בה רמז וכוונה מדויקת המכוונת לספירה או הארה רוחנית מסוימת. מדובר בעולם מאד זך ומאיר (וכמבואר בדברי הרמ"ק).

בהיכל הזה אנו מספרים על גדולת ה' בצורה

עושים בקרבנות ובפסוקי דזמרה. לאחר מכן בשלב שני צריך להתחבר לבורא. לא מקובל לדבר על זה אבל זה החלק המרכזי בחיים שלנו.

אנו רגילים לחשוב על המציאות מתוך המבט שלנו, של 'מה ה' עשה בתוך החיים שלנו', כביכול אתה רואה שמישהו עליון וגדול אוהב אותך ועושה לך דברים בתוך החיים שלך, אבל כביכול אין לך גישה לעולם שלו. וזה בסך הכל מבט של ילד - שמכיר את אביו רק מתוך הצעצועים, ואם אביו לוקח לו את הצעצועים הוא נעשה אתו 'ברוגז'. כך היא בדיוק הפרשנות שלנו על החיים שלנו ועל מה שקורה סביבנו.

אבל יש דרך לפרוץ החוצה, ואנו זקוקים לזה. כי יש באדם חלקים גבוהים יותר וצריך לעורר אותם. ואת זה אנו עושים בחלק הזה שבו אנו עולים לעולם הבריאה, ובחלק הזה אנו מעוררים את הראש והנשמה והרוחניות שלנו. כשמתחילים לבטא דברים מהעולם הזה, יכולים להתחבר לשם, בפרט עם התקשרות לצדיקים.

## השבח של הספירות

ננסה לגעת מעט לפי ערכנו במשמעות הדברים. כשיש מלך גדול, יש לו מערכת גדולה של שרים, שבנויה בצורה של היררכיה זה למעלה מזה. וכל אחד שנמצא קרוב יותר, מכיל יותר את המציאות של המלך, ומי שנמצא תחתיו ורוצה להגיע למלך אינו יכול לדלג על זה שמעליו, אלא הוא צריך לעבור דרכו כדי להגיע.

כך כביכול במערכת של הספירות. כל ספירה שגבוהה יותר, היא יותר קרובה אל המלך

ויותר יודעת לכוון לדעתו. וכל התחוננים ממנה אינם יכולים להגיע למלך בלעדיה. ולכן הסדר הוא שכל ספירה משבחת את הספירה שמעליה, וכך הם נכללים זה בזה עד שכולם יכולים להגיע אל המלך. והכלל הוא, שכשאדם משבח משהו או מישהו, הוא נכלל בו. ולהיפך, אם הוא מזלזל בו, הוא לא יכול להתחבר אליו.

חז"ל משבחים מאד (שבת כג) מי שאוהב ומייקר תלמידי חכמים, שאז גם אם הוא בעצמו אינו כזה, יזכה לבנים תלמידי חכמים. כי אם הוא מייקר אותם הוא מטמיע את עצמו בתוך העולם הזה, ואז התולדות שלו הם כאלו. לעומת זאת מי שמזלזל, גם אם הוא בעצמו תלמיד חכם, הוא בעצם טוען שהוא בעלים של הקדושה, והוא מצמצם את זה למה שיש אצלו ותו לא.

יש על כך משל ידוע מהבעל שם טוב. על כפרי שהיתה לו שדה עם גדר מאבנים, והנה עבר שם המלך עם שיירתו, והתחילו לפרק את הגדר. הכפרי קצף עליהם והחל להשליך עפר ואבנים, ואחד מהאבנים פגע במלך. השרים רצו להורגו, אבל המלך ביקש להביא אותו אליו. הוא לקח אותו לעיר המלוכה, והעלה אותו מדרגה לדרגה, עד שנהיה ממש שמש של המלך, ואז הבין את הבזיון במה שעשה, וזה בעצם היה העונש שלו.

את התהליך הזה גם אנחנו צריכים לעבור, באמצעות היכולת לשבח. כשאנו משבחים אנו נכללים במדרגה שמעלינו, וזו משבחת את המדרגה שמעליה ונכללת בה, וכן למעלה עד המלך בעצמו כביכול. ואת זה אנו עושים בחלק הזה של התפילה, שבו אנו מספרים על הספירות שמשבחות זו את זו, וכך נכללות זו בזו וכולם יחד במלך עצמו כביכול.

יש שפע אין סופי, שממנו נמשכים צינוריות רבים מספור עד אליך.

## נעימות יתנו

השורש של המילה 'נעימות' הוא 'נעם'. בפנימיות העניין הכוונה היא ל'נעם העליון', שהוא הארה מעולם הבינה, והמושג הזה מוזכר תמיד ביחס למצב מאד מסוים. 'הנה מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד', כלומר, כאשר יש שניים שנמצאים סמוכים זה לזה והם נעימים זה לזה - זה מביא ל'נועם'.

'נעימות' זה תיאור של מצב מאוזן, בו אדם אינו מוטרד משום דבר, ואין משהו שמציק לו. כשיש משהו שמציק, גם אם זה לא סיוט - אבל זה לא 'נעים', כי הוא נמצא במאבק וזה כבר מטריד. כשאדם לא מוצא את מקומו - הוא חווה חוסר נעימות. נעימות היא רק כאשר כל המרכיבים משתלבים היטב וכל אחד מוצא את מקומו.

כשיושבים קבוצת אנשים במקום אחד - אם חלק מרגישים בנוח וחלק לא, אין כאן נעימות, רק כשיש זרימה שלמה ומופלאה בין כולם - אז יש נעימות. כלומר, כאשר יש הרבה מרכיבים נפרדים, והם לא רק 'לא רבים' אלא משתלבים יחד באחוזה, זהו נעימות. ואם יש מישהו שאחראי על האירוע, אזי כשהוא רואה את הנעימות שהם חווים, הוא חווה נעימות משל עצמו, בשל המצב הזה.

זוהי המשמעות של 'נעימות יתנו'. ה' ברא את העולם, בצורה שכל העולם כביכול השתלשל ממנו. כי כל העולם מורכב מארבע יסודות, שהם משתלשלים מארבע אותיות

## לקל ברוך

ניכנס פנימה מעט, וננסה להבין את המילים הקדושות הללו. המילה 'לא-ל' מרמזת על חוזק ועל חסד. הדבר הכי חזק שקיים בעולם, והכי בעל משמעות - הוא החסד. וזה הדבר הראשון שאדם צריך לראות. מי שרואה חסדים - רואה את ה', ומי שלא - לא רואה את ה'.

וזה השלב שבו אדם יוצא מהכפריות שלו - כשהוא מתחיל לראות את החסדים של ה'. הבעיה של הכפרי שהוא תקוע במוחין דקטנות, שבהם הוא חושב רק על העבודה שלו, ואין לו בעולמו דבר מלבד הגזר שהוא מגדל, ולכן במקום לשמוח שהמלך עובר בחצרו, ולהבין שכל אבן שנשברה שווה מליונים, הוא רואה רק שהרסו לו.

היכולת לראות חסד, היא היציאה מהכפריות והמוחין דקטנות. ולא רק אמירת תודה על ישועה מסוימת, אלא ראייה של הנהגת החסד הגדולה והחזקה שיש בעולם. וכל זה נכלל במילה 'לקל' שבה אנו פותחים.

אנו ממשיכים ואומרים 'ברוך'. ברוך מרמז על הברכה העליונה, שממנה נמשך כל השפע והברכה. אנו חיים בעולם מאד מצומצם, שבו המשאבים מוגבלים, ולכן אנו חיים כל הזמן בתפיסה ש'עוד רגע הכל נגמר'. החיים הללו הם חיים של עניות מסכנות, חיים ללא ברכה.

כדי לחיות חיים של ברכה, צריך להכיר במושג 'ברוך', ולהאמין שיש מישהו שהוא מקור השפע והברכה, ושם השפע אינו מוגבל אלא אין-סופי. אז נכון שאנו לא רואים את הכל, וגם לא יכולים לראות את הכל, אבל

שם ה'. וכל הארבע יסודות הללו נמצאים בתוך אדם אחד (כמפורט כל זה בשער עץ חיים). וכשיש מצב לא מאוזן בין היסודות אצל האדם - זהו מצב של חולי, וכשיש מצב לא מאוזן בעולם - זהו מצב של מלחמה, ואז כביכול חסרה נעימות.

ובמצב כזה, ה'פידבק' שעולה כביכול מהעולם, הוא פידבק של 'אי נעימות'. כמו אחד שלימד קבוצה שלמה איך לנגן, ואז, לאחר שהוא שומע כל אחד בנפרד ונהנה ממנו, הוא רוצה לשמוע את כולם ביחד, ואם זה יקרה הוא יחוה חוויה אדירה של נעימות, מתוך השילוב המופלא בין כולם. אבל אם השילוב הזה לא יקרה, כי אין הרמוניה ביניהם, וכל אחד רוצה לנצח, הוא לא יוכל לחוות את הנעימות הזו.

## חובלים או נעימים

תכלית הבריאה היא כביכול בשביל הנקודה הזאת - בשביל שכל נברא בפני עצמו יגיע לנעימות, וכל הנבראים יתאחדו יחד להרמוניה אחת שתגרום ל'נעימות' כביכול כלפי מעלה. וזה הנחת רוח היחידה כביכול שה' יכול לקבל מהעולם. כי למעלה אין נעימות אלא אחדות, 'נעימות' הוא המצב הכי קרוב לאחדות, והוא יכול לעלות דווקא מתוך הפירוד, דהיינו כשפרטים נפרדים מתאחדים יחד מתוך ידיעת האחדות.

חז"ל מחלקים בין תלמידי חכמים שבארץ ישראל לבין אלו שבבבל. אלו שבארץ ישראל נקראים 'נועם' ולעומתם אלו של בבל נקראים 'חובלים'. כי הם מתנצחים זה עם זה בהלכה, לעומת תלמידי חכמים שבארץ ישראל שנעימים זה לזה בהלכה. בשני המקומות, יש ויכוח ושני צדדים, ויש גם סיבה לכך שבחוץ לארץ זה מופיע בצורה של 'חובלים' (כמבואר באריכות בדברי

הרמח"ל במאמר 'אדיר במרום') כי צריך לשבור את הקליפות שמסביב, אבל במצב כזה אין 'נעימות', רק במצב ששתי הצדדים מצליחים להיות נעימים זה לזה, ובארץ ישראל שאין קליפות זה יכול לקרות.

אנו כל כך להוטים להיות צודקים, ויכול להיות שאנחנו באמת צודקים, אבל לפעמים זה מה שגורם את הקול הצורמני, שגורם שגם אם אתה צודק, אבל לא יכולה לעלות חווית נעימות כלפי מעלה. ה' כביכול מבקש ממך 'אל תנצח' אלא רק תצטרף למקהלה הנפלאה, כדי שאני יקבל את הנעימות.

וזה מה שאנו אומרים 'נעימות יתנו'. זה מגיע לאחר 'לקל ברוך' כי כשמאמינים שיש חסד ויש ברכה, יכולים להצטרף לנעימה, ולהפוך ממקבל לנותן. מי שחי בחוויה של חוסר, אינו יכול לתת, אבל כשהוא בחוויה של ברכה הוא יכול להסכים עם כל מה שקורה אתו ולהעלות מהכל ביחד נעימות.

## אמירה ושמיעה

בהמשך אנו אומרים 'זמירות יאמרו ותשבחות ישמעו'. במקביל לנעימות שאנו 'נותנים', יש גם זמירות שאנו 'אומרים' ותשבחות שאנו 'משמיעים'. ההבדל בין 'אומר' לבין 'משמיע' הוא שהאומר מתייחס לזה שאומר, והמשמיע מתייחס לזה ששומע. באמירה אתה יכול לומר רק את מה שאתה מתכוון לומר, אבל כשאתה משמיע, אתה יכול להשמיע משהו שהוא מעבר למה שאתה אומר.

בשמונה עשרה אנו מצווים שלא להגביה את הקול, כי המטרה שם איננה 'לומר' אלא 'להשמיע' - כביכול להעביר מסר ישר לתוך האוזן, מסר שרק השומע יכול להבין.

המושג 'מלך' הוא מי שיש לו יכולת אמיתית לקבוע. וזה אומר שאין שום אופציה שהוא לא קובע, ואין שום דבר שאינו על פי קביעתו. כשאומרים 'מלך' אמורים לחוות שהעולם הזה הוא תחת מלכות מוחלטת. 'קל' הוא חזק ותוקף, כלומר, המלך הזה הוא מלך שמנהיג את העולם בתוקף של חסד.

'חי וקיים' - המושג 'חי' אצלנו הוא מאד יחסי, כי כרגע זה חי וגם יכול להיות בעוד רגע שלא. 'חי' אמתי הוא מי שהוא מקור החיים, והחיים שלו הם לא יחסיים אלא חיים בעצם. כל החיים שאנו מכירים הם לא אמתי, כי הוא חי רק בגלל שמישהו מחיה אותו, והוא גם הולך למות. חי, זה רק מי שיוצר את החיים, והוא מחיה את כולם.

ויש בזה נחמה גדולה מאד, כי אדם מרגיש מוגבל וחסר כח, רק בגלל שהוא בונה על החיים 'שלו', והוא יודע שהם מוגבלים, אבל אם אתה יודע שהחיים בעצם אינם פוסקים לעולם, כי החיים הם לא שלך אלא של ה', שכרגע אמנם הוא נופח את זה בך, אבל גם אחר כך הוא ימשיך לנפוח את זה. וזה בסך הכל כמו שאתה מחליף בגדים, והבגדים כאילו מתים אבל אתה נשאר חי.

וכך גם המושג 'קיים'. בעולם, אין באמת דבר שקיים, כי כל דבר לובש צורה ופושט צורה, קיים זה רק מי שמקיים את הכל. במילים הללו אנו נכנסים לחיים יותר משמעותיים, כי אנו מגלים שהחיים שלנו מחוברים למשהו אמתי יציב וחזק, מלך קל חי וקיים.

## בעיה ופתרונה

אנו ממשיכים ואומרים 'כי הוא לבדו פועל גבורות, עושה חדשות, בעל מלחמות, זורע צדקות, מצמיח ישועות, בורא רפואות, נורא

והקב"ה מבקש את זה מאתנו 'השמיעיני את קולך, כי קולך ערב', והוא אומר כביכול, גם אם אתה מרגיש 'שחורה אני' אני אוהב לשמוע את קולך, כי אני שומע משהו אחר, מעבר למה שאתה אומר.

וזה ההבדל בין זמירות לבין תשבחות. זמירות אדם אומר מהמקום שלו, והוא מתכוון בזה לשבר את הקליפות שמסביבו. אבל תשבחות זה משהו הרבה יותר גבוה, ובתשבחות מתכוונים הרבה מעבר למה שנאמר, ולכן זה נאמר לתוך אוזנו של מי שזה מיועד עבורו. 'זמירות' תלוי במי שאתה, כי אתה מספר על מה שעשו אתך, על הנסים שהיו אתך ועל הדברים שאתה מתפעל מהם. אבל שבת, לא תלוי במי שאתה ואתה גם לא מוכרח להבין את זה, אלא אומר שבחים שאתה יודע שהשומע מבין אותם.

תשבחות היא נקודה שבה אדם מתחבר לחלק האלוקי שבו, והוא אומר דברים שהם מעבר למה שהוא יודע, מבין וחווה. כמו תלמיד חכם שכבדו עיניו, והוא מבקש ממישהו שיקריא לו את הגמרא. אתה קורא את המילים ובקושי מבין, והוא שומע ומתלהב ומבין כל מיני חידושים. ובאמת אתה לא אמור להבין, וגם לא לפרש, אדרבה, זה רק יגרע. אתה רק אמור להתחבר למקום שלו, והוא כבר מפיק את התועלת, ואתה הופך להיות חלק מזה.

## מלך חי וקיים

אנו ממשיכים ואומרים 'למלך קל חי וקיים'. אלו הם ארבע ביטויים, שכל אחד מהם הוא ביטוי חזק מאד. אנו רגילים לתרגום שגוי ולכן לא מתלהבים מזה, אבל התרגום האמתי של זה הוא כפשוטי, ובצורה הכי מוחלטת של המושג.

צריך להכניס אותו לתהליך שמוציא אותו מהעניות. זאת אומרת שהפתרון של הצדקה הוא 'זריעה', כלומר משהו שהופך את הצדקה לנכס קבוע ומוציא אותו ממעגל העניות. וזה מה שה' עושה לנו - הוא לא נותן לנו שפע שמשאיר אותנו עניים אלא נותן ישועה שיש לה המשך.

'מצמיח ישועות ובורא רפואות' - יש ביטוי בעולם שאומר 'מאיפה זה צמח'. המיוחד בצמח וכן בלידה, שזה מצד אחד תמידי מאד ומצד שני הוא פלא ממש. 'פתאום' צומח משהו, ובתוך כמה ימים כל האיזור צומח וגודל. לאדם קשה לצפות לישועה, כי הוא חושב 'מאיפה זה יבוא', והתשובה היא שאתה לא אמור לראות, אלא זה פתאום יצמח.

וכן 'בורא רפואות'. רפואה היא דבר נעדר מאד, הרופאים הכי מדופלמים עומדים נבוכים, וככל שיותר יודעים הם נמצאים יותר בחלל של אי ידיעה, רק שלא תמיד יש להם את היראת שמים להודות על זה. מי שאין לו אמונה אין רפואה למכתו, כי הרפואה היא רק מתוך אמונה שיש מי ש'בורא' אותה. צריך להתחבר לאור של 'בורא', וזה הפתרון לחולי. כי צריך את העשב הנכון בזמן הנכון, וזה רק באמצעות בריאה.

\*\*\*

ולסיום אנו נכנסים לעולם הזכות, יש על זה תיאור נפלא בספר 'שערי אורה'. יש שם המון חבילות של ישועות שאדם כבר פעל, והם מחכים לו שם. ולכן אנו עוברים שם בכל יום, כדי להמשיך משם את כל השפע הזה, שיבוא אלינו. ושם זה גם מדייק את השפע לכל אחד שגייע בצורה הנכונה. ■

תהילות'. הרשימה הזאת מונה זוגות של מילים, שכל זוג ממנה מציג בעצם בעיה ופתרונה.

'פועל גבורות' - יש הרבה גבורות בעולם, וזה הדבר שאנו הכי פוחדים ממנו. אבל הסיבה לכך היא משום שבתוך הגבורות יש משהו מאד נסתר, והוא: מי 'פועל' את הגבורות הללו. נדמה כאילו הם פועלים מעצמם ואין דרך להתמודד אתם. מי שתופס שיש 'פועל' לאותם גבורות, כלומר, שהגבורות הללו אינם אנדרטה אלא יש ברגע זה מישהו שפועל מתוכם, אז הפחד נמוג. כמו מסכה שיודעים מי עומד בתוכה.

'עושה חדשות' - מה שהורג את האדם הוא העשייה. כי העשייה גורמת להתיישנות, וככל שאדם עושה יותר, בפרט אם הוא חוזר על אותם דברים, הוא מרגיש התיישנות. לעומת זאת הקב"ה גם כן 'עושה' אבל 'חדשות'. ולכן, אם אתה רוצה לחוות התחדשות ולא התיישנות, תזכור שכל העשייה מגיע מה' והיא באמת חדשה, רק שלך היא נדמית כישנה.

'בעל מלחמות' - מלחמה היא תמיד הרגשה של משהו היוצא מכלל שליטה. היא גורמת לתחושה שמישהו שולט בך, וזה מה שדוחף אותך לצאת גם כן למלחמה כדי להחזיר לעצמך את השליטה. מי שיודע שיש 'בעל' למלחמות, אין שום לו שום דחף להילחם, וגם לא פחד ממלחמות. את כל התשוקה של להחזיר את השליטה לידיים שלי הוא מחזיר לה'. זה לא אומר שאין מלחמות, זה רק אומר שלא אני הבעלים של זה, אז מה אכפת לי.

'זורע צדקות' - אני זקוק לצדקה, והבעיה העיקרית היא שגם אחרי הצדקה הוא נשאר עני. אם רוצים באמת לעזור לו,

מרגיש, ואת זה אתה לא מוכן להרגיש. אם רק תסכים לא לברוח. להישאר לעמוד למרות הכל, ולא להיבהל מכל הרעש מסביב - אז מה שיקרה הוא, שכל הבלגן הזה יתחיל להתמוסס ולהתפורר. וזו תנועה שדורשת מאמץ אבל עדין מאד. אתה עומד בתוך התיבה ולא זו, אם 'ברח לך' אתה חוזר שוב, וכך שוב ושוב, ומי שיתבונן יראה שהמחשבות אמנם מופיעות שוב ושוב, אבל לאט לאט הם מתעמעמות.

אם אתה מוכן לעמוד במקום, לומר עוד תיבה ועוד תיבה, לפגוש עוד חדר ועוד חדר של אלוקות, ואתה שומע תוך כדי את כל המחול מסביבך ולא נלחם בזה, אלא משלב ידיים וממשיך הלאה, אז כל ה'אני' הזה מתחיל לשקוע ולהתפורר, והוא נעשה עפר תחת כפות רגליך.

ואי אפשר לחמוק מזה. מי שרוצה לצאת מהרע שלו, לא מספיק להתפלל 'על זה', אלא צריך להסכים לעמוד בתוך התפילה למרות כל זה. וזה מזכך יותר מאשר תענית. האותיות של התפילה הם כל כך קדושות, שאם רק ניתן להם לעבוד עלינו, זה יזכך את הנפש ואת הגוף, ויגלה שבתוך ה'אני' שלו יש 'אין', ואם כך, אין כאן אני אלא רק אלוקות. ■

איך משחררים אותה. אם תמשיך להיות 'אני', תמשיך להיות ולרצות ולעשות, אבל יחד עם כל זה - תסכים להגיע למקום של ביטול. אם לא 'תחיה' - אין כאן בכלל שכינה, כי מי שלא אכפת לו מכלום, הוא לא קשור לה' ולא כלום. אז דבר ראשון צריך להיות, אבל את ה'אני' הזה שחי, צריך להפוך ל'אין', וזה קורה בתפילה. אתה מגיע עם כל ה'אני' לתוך התפילה, ושם עומד עם כל החבילה נוכח פני ה'.

אם תעשה את זה - תגלה הפתעה. כשנכנסת לתוך התפילה, חשבת שיש כאן שלשה דברים: עולמות [התיבות], נשמות [אתה], ואלוקות. כשתיכנס פנימה תגלה שיש כאן: אלוקות, אלוקות ועולמות, כי ה' נמצא בתוכך. צריך רק להכניע את הגשמיות של הגוף, ואיך, אם נותנים לו להיכנס לתוך התפילה ולהיות בסיס של הטוב.

## לא לברוח

וגם כאן הפעולה היא פשוטה. אתה עומד בתפילה, ומרגיש את כל הבלגן; מחשבות, דאגות, בלבולים, כעסים, וכל מיני תחושות. הרצון הטבעי הוא לברוח. כי אם אני כך מרגיש, אז מה אני עושה כאן. אבל האמת, שהרצון לברוח נובע מחוסר הסכמה 'להתפורר'. אתה מרגיש שאם אתה ממשיך לעמוד כאן, אז אין כל משמעות למה שאתה

אם אתה עובד במשך היום אתה שוקע יותר ויותר בענייני העולם הזה  
ולאט לאט מוותר על החלום להשאר גם כן "עובד ה'"---  
אתה עובד לפרנסתך, מתאמץ לגדל משפחה טובה כורע תחת העומס והלחץ  
ואין לך מושג איך זוכים גם למעט חיות ודבקות בעבודת ה'--  
מגיע לך הרבה יותר ממה שיש לך- וזה קרוב אליך מאוד!

כנס

## "עסקים עם הקדוש ברוך הוא"

עם

הרה"ח ר' דוד גבירצמן שליט"א

כנס ייחודי לעצמאיים יזמים ושכירים שזקוקים למעט זמן  
איכות לעצמם ליישוב הדעת ורכישת כלים לדבקות בה' במקום  
בו הם נמצאים

הכנס ביום חמישי כ"ה שבט בשעה 19:00 במסעדה היוקרתית 'אנטריקוט'  
הר חוצבים ירושלים

סעודה בשרית ומנוחת הנפש | הכרות וגיבוש עם אנשים כמוך

הרצאה ייחודית מאת הרב דוד גבירצמן שליט"א בנושא:  
איך למצוא 'חיות' וזמן איכות לקרבת ה' בתוך עומס החיים בקלות ובמהירות  
עלות: 280 שקל בלבד (!) | המקומות נחטפים במהירות

אפשר לעצמך ערב אחד שיפתח לך בע"ה פתח להתחלה חדשה ומרגשת בעבודת ה'-  
בדיוק במקום בו אתה נמצא

הרשמה בטלפון 058-4488148 -

ניתן להשאיר הודעה ונחזור לשריין לך מקום בהקדם