

גַּל עֵינַי וְאַבִּיטָה נְפִלְאוֹת מְתוֹרְתְךָ

# נְפִלְאוֹת

---

שיעורי תורה והתוועדויות חסידיות  
מהרב יצחק גינזבורג שליט"א

---

קודם כל צריך רחמנות, הזדהות עם הזולת –  
אם כואב לו משהו, הבעיה שלו היא בעיה שלי, הוא משקף אותי.  
אחר כך יש בישנות, התחושה שאני לא ראוי לומר לו משהו,  
לא ראוי להתערב. מתוך כך צריך להגיע לתכל'ס – גמילות חסד.

[מתוך השיעור 'אתגרי תורת הנפש']

במדבר תשפ"ג

- 25** **בשערי עזה**  
מלכות ישראל – תיקון המדינה  
קהילת עזה מתחדשת
- 26** **הסיפור החסידי**  
רבי מאיר'ל מפרמישלן  
ליהודים היתה עזרה
- 28** **מענות ותשובות**  
תשובות הרב לשואלים  
קשיים בזוג ראשון ובזוג שני
- 29** פִּאָצוֹר לְעֵלְזִים  
קָטָן בְּאֶמֶת  
הַשְּׁבוּעַ יִסְפָּר לָנוּ רִזֵּי סִפּוֹר חֲסִידֵי נִפְלֵא  
פְּהַכְנָה לְחַג מִתְּנַן תּוֹרָה
- 04** **עשני כלי**  
נקודה מעובדת  
מה הכלים לאורות  
של תורת הנפש החסידית
- 05** **בר מצוה וחתונה – מצוה וקדושה**  
שיעור משניות – יבמות פ"ב  
סדר ההתפתחות מהלידה,  
דרך הבר מצוה ועד החתונה
- 09** **אתגרי תורת הנפש**  
פגישת צוות תורת הנפש  
עבודת השפלות בדורנו  
וכלים בטיפול נפשי-חסידי
- 22** **אהבה ושמחה**  
פרקי אבות – פרק ו משנה א  
אהבת ישראל ואחדות ישראל
- 23** **תורה במדבר**  
קול שמחה  
המדבר בתוך ארץ ישראל



העלון מופק ע"י עמותת אוהבים להיות יהודים

לקבלת השיעורים במייל ולהצטרפות לצוות המפיצים: [itiel@pnimi.org.il](mailto:itiel@pnimi.org.il)

עריכה: אביב מויאל | עיצוב: דעה לצל | מערכת: הרב יוסף פלאי, בעז יעקבי ואיתיאל גלעדי



## הקדמת המערכת

**שבת שלום לכל בית ישראל** ובכללם לקוראי **נפלאות היקרים**. לפניכם **גליון לשבת במדבר**, מלא בכל טוב - **שיעורים, התוועדויות וסיפורים חסידיים** - לכל המשפחה.

### מה בגליון?

**נפתח** עם שיעור קצר מיום שני האחרון [במסגרת **שיעורי המשניות** הקבועים, עליהם כבר סיפרנו לכם]. בשיעור, שהיה גם סעודת **שבע ברכות** והתוועדות **הנחת תפילין** לנכד הרב, ביאר הרב המושגים איסורי **ערוה, מצוה וקדושה** - המופיעים בהקשר של דיני יבום - ומתוך כך עסק בסדר ההתפתחות של האדם **החל מהלידה, דרך הבר מצוה ועד החתונה**. השיעור השני והעיקרי בגליון - **אתגרי תורת הנפש** - הוא סיכום של שיעור ופגישה עם מעגל מרצים ומטפלים שסביב **בית הספר לתורת הנפש** של הרב, בו עלו מגוון נושאים **מרתקים** הקשורים ל**טיפול נפשי-חסידי** - החל ממהות **עבודת השפלות בדורנו**, דרך מוכנות התלמידים **להפוך ליועצים** וכלה בסוגיית **הכלים הטיפוליים ביעוץ החסידי**. את השיעור חותם **שו"ת יסודי ומעניין** של צוות תורת הנפש עם הרב. **אל תפספסו**.

**סדר הלימוד לשבוע פרשת נשא הבעל"ט: משניות** - יבמות פ"ג. **נ"ך יומי** - ספר איוב פרקים לו-מב (סיום ספר איוב).

שבת שלום ומבורך,  
המערכת

**להקדשת הגליון או מדור לזכות או לע"נ יקיריכם**  
שלחו הודעה לאלעזר במספר 052-5065243

## נקודה

### מעובדת מתוך השיעור

# עֵשְׂנִי כָּלִי

מקצועיים כדי לממש אותם. אך אליבא דאמת האורות באים מ"תורה אור" ועלי בעצמי להיות הכלי שמוכשר להעביר את האור.

שלשה רבדים יש בכלי-התלמיד הטוב: ראשית, עליו להיות בעל בית-קיבול נקי – יכולת הקשבה אמתית מתוך ריקון עצמי. לאחר מכן, עליו 'לעכל' את הדברים כ"תלמיד המחכים את רבו" – להציף את שאלותיו ולדרוש תשובות טובות ומתיישבות על הלב, הגורמות להעמקה בתורה. בסופו של דבר, תכלית הכלי היא להעביר את התוכן הלאה – להיות שליח מסודר ונאמן, המשתדל להוציא לפועל את שלמד, עם הכשרונות היחודיים בהם חנן אותו ה' (שלשת ממדי הכלי הם בסוד כהן-לוי-ישראל: ישראל, אותיות לי-ראש, הוא המוחין הטובים להכיל את הלימוד; הלוי, מקו השמאל, אמון על "מלחמתה של תורה" המחודדת ומעמיקה את הדברים; הכהן הוא "שלוחא דרחמנא" ו"שלוחא דידן" המסור ללמד את העם דעת ולהביא שלום בין אדם לחברו ובין איש לאשתו).

בפרט, כתוב שהכלים הם סוד האותיות. ראשית, אותיות התורה הקדושות, עם הביטויים המקוריים והשפה העמוקה והמדויקת של התורה, הן כלי עיקרי להביא מזור לנפש. ועוד, בכל דור ודור צריך להביא את האמת הנצחית של התורה ב'אותיות' המתאימות לאותו דור, בשפה מתאימה, מובנת ומעוררת. הכלים-היועצים של תורת הנפש צריכים למצוא את האותיות המתאימות כדי ליישב את אור התורה בנפש בני הדור בכלל, ובאופן המדויק והמתאים למי שעומד מולם בבקשת עצה בפרט. עלינו ללמוד את תורת החסידות מתוך תפלה נלווית לה' – עֵשְׂנִי כָּלִי לשליחותך.

תורת החסידות מעמיקה בהבנת נבכי הנפש, חושפת את שרשיה העליונים ומתווה את הדרך לעבודת ה' פנימית – הכוללת גם איזון נפשי, תיקון מידות ויחסי-אנוש. לכן, החסידות היא תורת הנפש המזוקקת, המביאה רפואה ומזור לכל תחלואי הנפש. אכן, לעתים נשמעת הטענה שאורות תורת החסידות זקוקים לכלים מעשיים כדי להביאם לידי שימוש מעשי בעבודה האישית ועוד יותר ביעוץ לזולת, ועולה ההצעה לשאול כלים אלה מן החוץ, משיטות טיפול שונות המקובלות בעולם.

פסוק הבטחון בה' אומר "השלך על הוי' ייבך והוא יכלכלך" – ה' נותן לא רק את האורות אלא גם את הכלים הנדרשים, לכן יש למצוא את הכלים בתוך עולם הקדושה גופא. ראשית, **תריג** מצוות התורה, שהזהר קורא להן "תריג עיטין" (תריג עצות טובות), הן **תריג** כלים המלבישים ומגלים את נקודת האמונה, נקודת הבריאות והעוצמה של הנפש. כשמתמודדים עם קושי נפשי כדאי לחפש לאיזו מצוה פרטית הוא קשור ולהוסיף בה הידור וכוונה.

אך מעבר לכך, צריך לדעת שהכלים הטובים עליהם מוטל להכיל את אור התורה ולהעבירו הלאה הם לומדי התורה עצמם. דרישת הכלים כדי לעזור לזולת מכילה בתוכה, לעתים, טענה-נסתרת שלי יש 'חושים' של הבנת הזולת, 'אורות' אינטואיטיביים, ואני זקוק רק ל'כלים'



## שיעור

שיעור משניות – יבמות פ"ב

# בר מצוה וחתונה – מצוה וקדושה

## קיצור מהלך השיעור

מסכת יבמות, אותה מלמד הרב כעת – פרק לשבוע – פותחת בדיני היבום במקרים של איסורי ערוה, מצוה וקדושה, והרב הסביר את הבחינות השונות כנגד העולמות. לשיעור נתקבצו גם שתי שמחות – הנחת תפילין של נכד הרב ושבע ברכות – והרב קשר לכך את תוכן המשניות תוך הסבר לתהליך ההתפתחות מהלידה, דרך הבר מצוה ועד החתונה.

ללכת בדרכיו. כל המצוות הן "והלכת בדרכיו"<sup>ג</sup> – מה הוא מניח תפילין גם אתם תניחו תפילין. על ידי התפילין שלנו ממשיכים ומגבירים עוד יותר את האור הגדול של מה שה' עצמו מניח תפילין, וכך לגבי כל המצוות.

### ערוה מצוה קדושה

כעת נאמר איזה ווארט מתוך פרק המשניות שאנחנו לומדים – לפי הסדר, הגענו לפרק ב ביבמות – ששייך גם לבר מצוה וגם לחתן: מפורטים בתחלת מסכת יבמות שלשה סוגי איסורים – איסור ערוה, איסור מצוה ואיסור קדושה: איסור ערוה הוא כל העריות שכתובות

### בר מצוה – קבלת המצוות שה' עושה

יש פה היום גם הנחת תפילין וגם שבע ברכות. נתחיל באמירת מאמר החסידות של הבר מצוה<sup>א</sup>, שנוהגים לחזור חלק ממנו בהנחת תפילין<sup>ב</sup>.

בר מצוה כשמו כן הוא, מקבל את כל המצוות, מתחייב במצוות. עיקר הווארט ששמענו באות הראשונה של מאמר הבר מצוה הוא שמעשה המצוות שלנו הוא בעצם מה שה' עצמו עושה את המצוות האלה, והוא אומר לנו

נרשם ע"י איתאל גלעדי. שיעור משניות – מסכת יבמות פ"ב; שבע ברכות אופן; הנחת תפילין יוסף שי' גינזבורג ושבע ברכות אופן. כ"ד אייר תשפ"ג – כפ"ח.

א ד"ה "איתא במדרש תילים" תרנ"ג.

ב וראה גם שבח יקר עמ' 253.

ג דברים כח, ט.

צדקה, אבל במשנה הזו יש עוד פירוש של מצוה סתם – "מצוה לשמוע דברי חכמים". סתם מצוה היא לשמוע בקול חכמים. כנראה שמי שמגיע לגיל בר־מצוה כבר מסוגל – יש לו מספיק שכל, מספיק דעת, אותה הוא מקבל בבר־מצוה – לשמוע דברי חכמים. הוא כבר מבין שמצוה לעשות זאת. אפילו שנדמה לי שאומרים על ימין שהוא שמאל ועל שמאל שהוא ימין<sup>א</sup> – צריך לשמוע למה שאומרים החכמים האמתיים, הצדיקים האמתיים.

איפה המקום של "מצוה לשמוע דברי חכמים"? בכלל, שמיעה היא בעולם הבריאה<sup>ב</sup> – המקום של השכל. הגדר של שכל שהוא שומע – גם תופס, גם קולט, וכשהוא קולט בפנימיות את הנקודה הפנימית של הענין השמיעה נקראת דערהער באידיש. כל גוויני השמיעה הם בבינה ו"אמא עילאה מקננא בכורסיא"<sup>ג</sup>. אם בעולם העשיה סתם מצוה היא צדקה (ובעולם היצירה סתם מצוה היא תפילין<sup>ד</sup>, המשכת מוחין למדות, כמו שמוסבר במאמר הבר־מצוה שהתפילין הם

בפירוש בתורה שאסורות. איסור מצוה הוא כל השניות לעריות, שחז"ל גזרו עליהן כדי להרחיק את האדם מן העבירה – עוד כמה קורבות שאסור להתחתן איתן. למה השניות נקראות איסור מצוה? כי "מצוה לשמוע דברי חכמים"<sup>ה</sup>, "לא תסור מן הדבר אשר יגידו לך ימין ושמאל"<sup>ו</sup>. ווארט מאד יפה, חידוש, שסתם מצוה הכוונה שמצוה לי לשמוע לדברי חכמים. איסור קדושה הוא הסוג השלישי, איסור להתחתן עם מישהו או מישהי שיפגע בקדושה שלי, כמו אלמנה לכהן גדול או גרושה וחלוצה לכהן הדיוט, ממזר ונתין לישראל. יש לי קדושה ויש בצד השני איש או האשה שפוגע או פוגם בקדושה שלי. איסור קדושה הוא רק לאו או עשה, לא כרת, ולכן קידושין תופסים בו. זהו גם סדר המשנה – קודם מדובר על איסור ערוה, אחר כך על איסור מצוה ובסוף איסור קדושה.

הסימן לזכור הוא **עמק** – "עמק שוה הוא עמק המלך"<sup>ז</sup>, "עמק ראשית" או "עמק אחרית"<sup>ח</sup> – ר"ת ערוה־מצוה־קדושה.

כעת ניתן להם גם מקום בעולמות, וגם נסביר אותם – קודם כל בשביל הבר־מצוה ואחר כך בשביל החתן:

## גדר מצוה – "מצוה לשמוע דברי חכמים"

רוצים לומר לבר־מצוה, שמתחייב במצוות, שכאן יש ווארט יסודי בחז"ל מהי סתם מצוה. בתניא<sup>ט</sup> אדמו"ר הזקן מביא שסתם מצוה היא

ד יבמות כ, א.

ה דברים יז, יא.

ו ראה יבמות י, ב ובכ"מ.

ז בראשית יז, יז.

ח ספר יצירה פ"א מ"ה.

ט פל"ז.

א ראה ירושלמי פאה פ"ח ה"ח.

יא רש"י דברים יז, יא.

יב ראה מעיל קדש על ע"ח שמ"ב פ"ד (זהר ח"ג קלח, ב).

יג ע"פ תקו"ז תקון ו (כג, א).

יד יש כמה טעמים על פי נגלה לכך שהמנהג הרווח אינו לחנך לקיים מצוות תפילין מגיל צעיר, עוד לפני בר מצוה, בשונה מרוב המצוות האחרות (ראה נו"כ לשו"ע או"ח לז, ג). עם זאת, המנהג להניח כן תקופה מסויימת לפני בר־מצוה (היינו לפני קבלת מוחין דאמא) – חדשיים לפי מנהג חב"ד (ספר המנהגים עמ' 4), ופחות או יותר לפי מנהגים שונים (כאשר גם רבותינו נשיאינו נהגו להקדים את הנחת התפילין שלהם) – הוא כי התפילין הם המשכת מוחין במדות, בעולם היצירה, בו נמצא הנער לפני בר־מצוה, כמבואר לקמן בפנים. התכלית העיקרית של פעולה זו היא לזכות ל"תאות צדיקים אך טוב" (משלי יא, כג), גם בעולם הרגש, כמסופר על צדיקים שעיקר תאוותם היתה למצות תפילין. בעולם היצירה (בו יש איסור ערוה, כדלקמן בפנים) נזקקים ל"גדר ערוה" – תאוות קדושות כחיץ בפני התאוות הנפולות – ו"כל מקום שאתה מוצא גדר ערוה אתה מוצא קדושה" (ויקרא רבה כד, ו), הארת הקדושה היא מעולם האצילות (כדלקמן בפנים), כנדע ששרש האהבה המסותרת הטבעית של היהודי, שבעולם היצירה, הוא שרש הנשמה שבאצילות, מקור הקדושה, ודוק.

מי שמגיע לגיל בר־מצוה כבר מסוגל לשמוע דברי חכמים

ב"בן שמונה עשרה לחופה"<sup>כג</sup> האדם כבר שייך לקדושה, גם לקיום מאמר חז"ל "קדש עצמן במותר לך"<sup>כד</sup>. אדמו"ר הזקן פוסק<sup>כה</sup> כרמב"ן<sup>כו</sup> ש"קדשים תהיו"<sup>כז</sup> היינו מצות עשה דאורייתא של "קדש עצמן במותר לך", "והתקדשתם והייתם קדשים"<sup>כח</sup> – זה כבר שייך לחתן וכלה<sup>כט</sup>. אבל להיות קשור בעצם למושג מצוה, לשון צוותא וחבור עם ה', זה בר מצוה. אמרנו ש"מצוה לשמוע בדברי חכמים" שייך לעולם הבריאה, אבל הקדושה היא כבר בעולם האצילות – לשם עולים חתן וכלה. רק באצילות יש יחוד אמתי. להתחתן היינו להגיע בנפש ליחוד, ולשם כך צריך לעלות לאצילות. קדושה היא בחינת "קדש מלה בגרמיה"<sup>ל</sup>, מדרגת החכמה, "אבא מקנן באצילות"<sup>לא</sup> (כאשר החכמה היא "נקודה דנעיין"<sup>לב</sup> בכל עולם האצילות, העושה יחודים אמתיים בכל עולם האצילות).

### אבי"ע – קדושה מצוה-ערוה

מה סדר העליה כאן? כתוב בקבלה<sup>לג</sup> שהאדם בטבעו, עם הלידה, מקבל נפש ורוח – עשיה ויצירה. יש לו כוחות מעשה וגם יצרים, דחפים. להיות בר מצוה פירושו כבר לקבל מוחין דאמא, שיהיה "מח שליט על הלב"<sup>לד</sup>, והווארט היה שעיקר המוחין היינו התודעה שמצוה לשמוע דברי חכמים. חתונה היא כבר עליה לעולם האצילות, בשביל החתונה צריך לקבל מוחין

כג אבות פ"ה מכ"א.

כד יבמות כ, א.

כה תניא פ"ל.

כו רמב"ן על ויקרא יט, ב.

כז ויקרא יט, ב.

כח שם כ, ז.

כט וראה בשיעור צפרא דשבתא פרשת אחו"ק השתא.

ל זהר ח"ג צד, ב.

לא ראה תקו"ד ו (כג, א); תחלת פירוש הרמ"ז על זהר ח"ב ובכ"מ.

לב זהר ח"א ג, ב.

לג קונטרס חסדי דוד סימן עו.

לד זהר ח"ג רכד, א; תניא פ"ב.

כתלמוד תורה ש"כנגד כולם"<sup>טו</sup>), בעולם הבריאה סתם מצוה היא "מצוה לשמוע דברי חכמים" – לקבל את דברי חכמים ולקלוט בפנימיות מה הם אומרים לי. לפי פשט דברי חכמים כאן הם שמירה והרחקה, "משמרת"<sup>טז</sup>, שגם שייכות לעולם הבריאה – "שמור"<sup>טז</sup> לנוקבא<sup>טז</sup> ושרש השמירה הוא מקיפים דאמא<sup>טז</sup>. יש גם קשר מילולי בין שמר ל-שמע, שניהם מתחילים שם. השמירה והשמיעה הן באמא ש"מקנא בכורסיא", הכל שייך לעולם הבריאה.

לפי הווארט במאמר, שכל מה שה' מצוה לנו לעשות הוא עושה בעצמו – עיקר הווארט של הבר מצוה – איך נפרש לגבי "מצוה לשמוע דברי חכמים"? אם ה' צוה עלינו סתם מצוה – לא פרטית אלא כללית – לשמוע דברי חכמים, ודאי הוא עושה זאת בעצמו, גם הוא שומע לדברי חכמים. על כך כתוב שה' אומר "נצחוני בני נצחוני"<sup>טז</sup>, ובשרש הראשון היינו מדרגת "במי נמלך? ... בנשמותיהן של צדיקים"<sup>טז</sup> לפני הבריאה (בבחינת "יחיד" שלפני הצמצום<sup>טז</sup>).

### חתונה – עליה לקדושה

מה ההבדל בין בר מצוה לחתן שמתחתן? בר מצוה מקבל על עצמו עול מצוות, כל מה ששייך למצוה וגם לסתם מצוה, אבל חתונה היא יותר ממצוה, היא כבר גדר קדושה. כל ענין החתונה הוא "הרי את מקודשת לי כדת משה וישראל", קידושין, וקידושין הם קדושה. מכאן רואים שקדושה ומצוה הן שני דברים. מסתמא בפנימיות יש קשר, עולים מהמצוה לדרגה היותר גבוהה של קדושה.

טו שבת קכז, א.

טז מו"ק ה, א. ובכ"מ.

יז דברים ה, יב.

יח זהר ח"א מח, ב.

יט וראה ע"ח שמ"ב פ"ד.

כ ב"מ נט, ב.

כא ע"פ בראשית רבה ח, ג"ז.

כב ראה ביאורים לד"ה "הרכבת אנוש לראשנו" בספר מגיד מראשית אחרית.

דאבא<sup>לה</sup>.

ישרים מבורכים, ובלידה במובנים נוספים, של פעילות והארת אור בעולם). כשהרבי אומר לנו ש"נסתימה עבודת הברידים"<sup>לח</sup>, וזהו הזמן לעבור לעבודת היחודים<sup>לט</sup>, והוא אומר לנו "לחיות עם משיח"<sup>מ</sup> זו בעצם קריאה לעלות בעיקר לעבודה של הנישואין בה אפשר לחיות משיח<sup>מא</sup>.

לעליה הזו לעבודה 'משיחית' יש עוד ביטוי: חוש השמיעה של בר-מצוה, ההכרה בצורך שיהיה לך רבי ושתתקשר אליו בפנימיות, בונה את האדם בתור חסיד בריא – חסיד בעל שכל בריא, שהוא גם סגולה לגוף בריא וחיים בריאים בכל המובנים (כמתאים לעולם הבריאה). הקדושה, בעולם האצילות, כבר שייכת להוראת הרבי שבדורנו על כל אחד להיות אדמו"ר<sup>מב</sup>. על כל אחד להתעצם עם הקדושה המשולשת – "קדוש קדוש קדוש"<sup>מג</sup> – כנגד חש-מל-מל<sup>מד</sup>, הכנעה-הבדלה-המתקה, כאשר התכלית היא "מל" מלשון דיבור וכח המתקה – המתקת המציאות על ידי המשכת קדושה לתוכה. הכח לכך הוא דווקא בנישואין, כפי שמצינו בכהן גדול, המשפיע-מברך "בקדושתו של אהרן"<sup>מה</sup> ברמה הכי גבוהה, ב"יום הקדוש" דווקא, שעליו להיות נשוי<sup>מו</sup> כדי לקיים "וכפר בעדו ובעד ביתו"<sup>מז</sup> – להאיר לביתו באור ישר ולקבל הארה גדולה מהבית באור חוזה.

נאחל שהבר-מצוה כבר יגיע לעולם הבריאה, סוד המצוה, ושהחתן יגיע לעולם האצילות, סוד הקדושה. לחיים לחיים.

לח שיחת יום ב' דר"ה תשמ"ז; ויצא תשנ"ב ועוד.  
לט **הטבע היהודי** מאמר "תיקון הדעת" פ"ב (עמ' רב).  
מ שיחת ש"פ בלק תנש"א ס"ו. ובכ"מ.  
מא ורמז: חתן כלה לחיות משיח עולה 1331 - 11 בחזקת  
3 - משיח במספר קדמי.  
מב שיחת הו"ר תשנ"ב.

מג ישעיה ג, ו.

מד ראה כש"ט (קה"ת) אות כח.

מה סוטה לט, א.

מו יומא ב, א.

מז ויקרא טז, ו.

אם מצוה בבריאה וקדושה כבר באצילות, מה היה קודם? איסורי תורה גמורים, איסורי ערוה. צריך לומר שהם גם ביצירה וגם בעשיה – היצרים ביצירה והמעשה בפועל בעשיה. אפשר גם לחלק שבאיסורים יש שני סוגים – מיתת בית דין וזכרת. לענין יבום יש להם אותו דין, הם נקראים בכלל איסורי ערוה, אבל בתורה אלה שתי דרגות שונות.

אם כן, שתי בחינות ערוה הן עשיה ויצירה ומצוה בבריאה. הנער נקרא בר-מצוה, רמז פשוט להגעה לעולם הבריאה – שם מקבלים את השכל וגם את כל החיות. החיות היינו געשמאק, מה שמענג אותי, מה שטוב לי, והכי טוב לי לשמוע לדברי חכמים (ולחיות מקושר ומקבל פנימי מרבי) – הכיף הכי גדול שלי. העליה לכך שאני בעצמי אתקדש, בעולם האצילות, "קדש את עצמך במותר לך", כבר שייכת לחתן.

## חתונה – עליה לעבודה משיחית

נסביר קצת יותר את היחס בין בר מצוה (מוחין דאמא, עולם הבריאה) לחתונה (מוחין דאבא, עולם האצילות):

בעולם הבריאה נדרשת עבודת הברידים של העולם הזה, בירור שנעשה על ידי שמיעת דברי חכמים – בירור הלכה על ידי חכמי האמת – שהרי "כולם בחכמה אתברירו"<sup>מז</sup>. לעומת זאת, בעולם האצילות העיקר הוא עבודת היחודים, כפי שיהיה בימות המשיח<sup>מז</sup>. בר-מצוה עסוק בעיקר בדקדוקי הלכה ובירור היחס למציאות ואילו אחרי חתונה – בנוסף על כל דקדוקי ההלכה – העיקר הוא המפגש בין בני הזוג, היחודים הפוריים שלהם (בלידה גשמית, בדורות

לה ראה **יין משמח** ח"ד ש"א בתורה "התבגרות ונישואין" וש"נ.

לו הובא בתניא אגה"ק כא בשם הזהר (ראה טעמי המצוות פרשת עקב).

לז ראה תניא אגה"ק כו.





## שיעור

פגישת צוות תורת הנפש

# אתגרי תורת הנפש

## קיצור מהלך השיעור

במסגרת פגישה של **מרצים ומטפלים** במעגלים שונים הקשורים **לבית הספר לתורת הנפש** עלו מגוון נושאים מרתקים. **פרק א** מדגיש את הנצחיות של **עבודת השפלות**, גם בדורנו; מנחה באיזה שלב תלמיד תורת הנפש יכול להתחיל **לעזור לזולת**; ונוגע **בפסיפס האנושי** המיוחד של הצוות ובהתכללות בתוכו. **פרק ב** נוגע בנקודת יסוד סביבה דנים בתורת הנפש כל השנים – מקומם של ה'**כלים**' – ומסביר כי על **אנשי תורת הנפש** עצמם להיות הכלים המממשים את **האור של הדרכות החסידות**. **פרק ג** הוא פרק **שו"ת**, שמתייחס לשאלות שונות שעולות סביב תורת הנפש, ובסופו הדגשה חריפה על **טפל ועיקר** בתורת הנפש. **פרק ד** נוגע בענינו החסידי של היום בו נמסר השיעור וחותם שוב בעידוד וברכה **לשליחות החשובה** ורבת-המשתתפים של תורת הנפש. שיעור מרתק, המספק הצצה על **מאחורי הקלעים** של תורת הנפש, עונה למגוון שאלות חשובות ומזכיר שוב את עיקר ויסוד עבודת ה' בדרך החסידות.

## א. שלש הדרכות לתורת הנפש

### שפלות בדורנו

כשהרבי הקודם הגיע לאמריקה הוא אמר פתגם מפורסם – "אמריקה איז ניט אנדערש"<sup>א</sup> ('אמריקה אינה שונה'). יכולים להיות באמריקה חסידים גדולים עם עבודת ה' כמו שהיו ברוסיה, באירופה – לא לומר שאמריקה שונה. הווארט

שכחתי את ההמנון של תורת הנפש... [אז צריך מחדש]. הרב נגן "תשב אנוש עד דכא", ו"לכתחילה אריבער".

ערב טוב לכולם. העיקר אני צריך לשמוע מכם, אז רק נפתח בקצת דברי תורה, שגם מתייחסים לשאלות ששלחו לי לפני המפגש, ואחר כך יהיה פתוח לכולם – לשאול ולענות.

נרשם ע"י איתאל גלעד. לא מוגה. מוצאי י"ב אייר תשפ"ג - כפ"ח.

א ראה ספר השיחות תש"ו עמ' 53 וש"נ.

המלך אמר "ואנכי תולעת ולא איש"<sup>1</sup>. כמו שאצל כל אלה השפלות היתה היסוד – גם בדורנו. בדבר הזה "דור הלך ודור בא – והארץ", שהיא השפלות, שאדם צריך לעשות עצמו כארץ, "לעולם עמדת"<sup>2</sup>. ממילא, אי אפשר לומר שהשפלות לא מתאימה לדור שלנו. רק מה? צריך "דור דור ודורשיו"<sup>3</sup>, בכל דור צריך לדעת איך דורשים את הענין, תרתי משמע – איך אני אומר דרשה ואיך אני דורש את הענין ממך. כמובן, קודם כל, "קשוט עצמך ואחר כך קשוט אחרים" – כלל גדול כאן לכולם, אם אני לא עושה דבר בעצמי, איך אני יכול לגשת למישהו אחר ולדרוש אותו ממנו?! צריך להיות "נאה דורש ונאה מקיים"<sup>4</sup>.

זו נקודה אחת, ווארט אחד, ש"הארץ לעולם עמדת" – שהיסוד הוא שפלות, "הכל היה מן העפר והכל שב אל העפר"<sup>5</sup>. שוב, בסוף השפלות היא המקור של השמחה האמתית – "הא בהא תליא", הא תתאה, שפלות, תלויה וקשורה בעצם בהא עילאה<sup>6</sup>, אמא, השמחה<sup>7</sup>. שפלות היא שחרור מכל המתחים של החיים – השפלות האמתית היא השתחררות, וממילא, כשאני משוחרר, אני יכול להיות שמח מאד.

### חתי אפשר להשפיע?

נקודה שניה, שגם היתה כתובה בדפי השאלות, היתה: מתי כבר מתחילים להיות משפיע בפועל? האם צריך לעבור חמש שנים של הכשרה בתורת הנפש, או שמספיקה שנה

של כל אלה שנצלו מהשוואה והגיעו לאמריקה, או שהגיעו לאמריקה עוד לפני כן, היה ש'אמריקה איז אנדערש' ('אמריקה היא אחרת') – שוני שממילא גורם כל מיני קולות בשמירת התורה והמצוה, וכל שכן וקל וחומר למחשבה שלא ניתן לדרוש באמריקה שום דבר פנימי. הרבי הריי"צ התעקש – עם מדת הגבורה שלו – ש"אמריקה איז ניט אנדערש".

מה זה אומר לנו? דבר עיקרי ששמתי אליו לב בשאלות שכתבו לי אנשים הוא הטענה שאנחנו בדור שלא מבין בשפלות, אי אפשר 'למכור' לו שפלות, אי אפשר לפרסם שאנחנו פה בשביל "תשב אנוש עד דכא"<sup>8</sup>. אני מסכים כמובן שצריך להיות שמח, אבל השמחה האמתית באה מהשפלות – כתוב – היסוד הוא "השפלות והשמחה"<sup>9</sup>. המשימה היא להיות שמח, אבל אמירה שאי אפשר היום 'למכור' שפלות או בכלל לדבר על שפלות היא ממש עיוות. צריך לדעת איך לדבר, מהי השפה של הדור, אבל זהו התוכן שצריך לומר.

עוד פעם, הדור שלנו איננו שונה! אדם הראשון היה זקוק לשפלות, "כי עפר אתה ואל עפר תשוב"<sup>10</sup>; אברהם אבינו אמר "ואנכי עפר ואפר"<sup>11</sup>; משה רבינו אמר "ונחננו מה"<sup>12</sup>; דוד המלך אמר "ואנכי תולעת ולא איש".

### הדור שלנו איננו

שונה! אדם הראשון היה זקוק לשפלות, "כי עפר אתה ואל עפר תשוב"; אברהם אבינו אמר "ואנכי עפר ואפר"; משה רבינו אמר "ונחננו מה"; דוד המלך אמר "ואנכי תולעת ולא איש". כמו שאצל כל אלה השפלות היתה היסוד – כך גם בדורנו

ב תהלים צ, ג.  
ג ראה ד"ה "ויספו ענוים" תקס"ב ובמאמרי אדה"א נ"ך ובאורך במאמר השפלות והשמחה לרבי אייזיק מהומיל.  
ד בראשית ג, יט.  
ה שם יח, כז.  
ו שמות טז, דח.

ז תהלים כב, ז.  
ח קהלת א, ד (ראה גם ישמח ישראל בהעלותך ה).  
ט סנהדרין לח, ב; בראשית רבה כד, ב ועוד.  
י בבא בתרא ס, ב.  
יא ע"פ חגיגה יד, ב.  
יב קהלת ג, כ.

יג ספר הפליאה ד"ה "וראה והבן". וראה גם שער היחוד פ"ה.  
יד בפרט, כל עוד האמא מטופלת בטף היא בבחינת אמא תתאה, מלכות שפלות (שהרי עליה להשפיל את עצמה לטפל בו). אך כאשר הילדים גדולים האמא עולה להיות אמא עילאה, כולה שמחה גלויה ונחת מבנים ובני בנים.

תמורה! צריך להיות חסד של אמת לגמרי.

אחרי כך וכך זמן, כאשר אדם צובר ידע ונסיון, אז כולי האי ואולי אז אפשר מתוך לשמה להגיע ללא-לשמה. אפילו מי שעבר את המסלול, שמתוך לשמה הוא כבר בא ללא-לשמה, הוא עדיין לא מקרה אבוד – "שבע יפול צדיק וקם"<sup>11</sup>, הוא יכול גם לחזור ללשמה... כלומר, גם הוא צריך להתמסר לזולת מעל ומעבר.

### יועצים בישינים, רחמנים וגומלי חסדים

ההתמסרות לזולת היא מתוך שאנחנו רחמנים, ביישנים וגומלי חסדים – זהו הסדר של חז"ל<sup>12</sup>. קודם כל צריכים להיות רחמנים – לרחם על הזולת. רחמנות היא הזדהות, אני מזדהה איתו, חי אותו – אם כואב לו משהו, יש לו בעיה, זו בעיה שלי, משקף אותי.

אחר כך יש בישינות, ולענייננו היינו התחושה שאני לא ראוי לומר לו משהו, לא ראוי להתערב. יש ווארט מפורסם של רבי פינחס מקוריץ<sup>13</sup> שאת כל המדות ראוי לאמץ לעבודת ה'. יש מדה של כפירה, ר"ל – איך משתמשים בה לעבודת ה'? הוא אמר שמשתמשים בה בשביל לתת צדקה. הוא לא אמר את הדוגמה הזו, אבל לא צריך להיות כמו ההודים. ידוע אצל ההודים שאסור להתערב בקארמה, בגורל של האדם – אם הוא עני זהו התיקון שלו, אסור לי לרחם

אם אין לי אהבת ישראל ורחמנות עד כדי כך שאני רוצה להתמסר, לבזבז את הזמן היקר שלי, כדי לשבת עם מישהו ולנסות להבין אותו, לומר לו מלה טובה ולומר מה למדתי בתורת הנפש – ודאי לא צריך לחשוב בכלל על תמורה!

אחת? התשובה היא שמספיק שיעור אחד...

זהו עוד פתגם מאד מפורסם של הרבי הקודם<sup>14</sup>, שאדם שלמד א צריך ללמד א עוד לפני שהוא לומד ב. לכן אין טענה ש'עוד לא למדתי ב' או ש'עוד לא התמחיתי'. אף פעם לא נתמחה בשלמות, אבל ברגע שלמדתי – וכשאומרים 'למדתי' הכוונה שהתוכן שלמדתי טרי אצלי, ונותן לי חיות והתלהבות – אז מחובתי, כיהודי שאוהב עוד יהודים, לשתף מישהו אחר. יש בהחלט ענין גדול מאד להעביר את מה שלמדתי הלאה, שיעזור גם לאחרים.

### מתוך לשמה בא שלא לשמה

יש מאמר חז"ל ידוע ש"מתוך שלא לשמה בא לשמה", ולכן "לעולם יעסוק אדם בתורה ובמצוות אפילו שלא לשמה שמתוך שלא לשמה בא לשמה"<sup>15</sup>. כעת נאמר שיש גם הפוך, שמתוך לשמה בא ללא לשמה. איך זה עובד?

אתה תופס אחד שאצלנו רוצה להיות יועץ, לעזור, והוא שואל איך לעשות זאת. זו שאלה ששאלו כשהתחלנו את תורת הנפש – 'מה? אני כבר ראוי להיות יועץ מקצועי, לקבל תמורה גשמית בשביל היעוץ?'. אמרתי אז, ואני חוזר ואומר, שבהתחלה לא – אני פשוט צריך לעזור "לשמה". אם אין לי אהבת ישראל ורחמנות – עד כדי כך שאני רוצה להתמסר, כלומר, לבזבז את הזמן היקר שלי, כדי לשבת עם מישהו ולנסות להבין אותו, לומר לו מלה טובה ולומר מה למדתי עכשיו בשיעור הראשון שלי בתורת הנפש – אז ודאי לא צריך לחשוב בכלל על

יז משלי כד, טז.

יח יבמות עט, א.

יט וראה גם עשר צחצחות מערכת ב אות כח (בשם רבי משה ליב מסאסוב); ונמצא חן (ווייטרייב, ירושלים תשי"א)

עמ' יב (בשם הרבי ר' בונם מפרשיסחא).

טו ראה שיחות קודש תשל"ט ח"ב עמ' 720. ובכ"מ.

טז פסחים נ, ב.

רבי נחמן<sup>כג</sup> על "טוב הוי' לכל"<sup>כד</sup> – ה' טוב לכל דבר, אבל אני לא טוב להכל... לכן צריך לדעת במה החבר שלי טוב. חלק מהגמילות-חסד הוא לשלוח מישהו לחבר שלי – וזהו ודאי יוצר הרבה אחדות בתוכנו. עד כאן הפתיחה. עכשיו נתחיל לשמוע אתכם.

## ב. להיות כלים בתורת הנפש הכלים הם הצוות

עלה גם הנושא של כלים נוספים שמשתמשים בהם או לא משתמשים בהם, איך להשתמש. קודם כל, לגבי הנושא של כלים – הנושא עתיק יומין כאן<sup>כה</sup>. בכלל, אנחנו מתחברים לה' באמצעות המצוות (לשון צוותא וחיבור) – הן הכלים שמכילים את האמונה שלנו, המצוות הן הכלים של התורה. יש לנו המון כלים, תריג כלים, לא צריך יותר. בכל אופן, לפני כמה ימים<sup>כו</sup>, **בנצח שבנצח** – היום המיוחד של רבי נחמן בספירה<sup>כז</sup>, **נחמן שבנחמן** – פתחנו איזו תורה בליקוטי מוהר"ן<sup>כח</sup> וראינו שם שהוא אומר שהמושג כלים הוא תלמידים, הכלים של כל אחד ואחד הם התלמידים שלו. זהו ווארט יפה, אבל גם אני צריך להיות כלי. הווארט הוא שרוצים כאילו כלים חיצוניים, אבל קודם שאתה תהיה כלי, שאני אהיה כלי, עד שיהיו עוד כלים – הכלים הם הנשמות שאני בא במגע איתן, קשור אליהם. מהו כלי? אחד הפירושים של כלי הוא יכולת לתפוס משהו ולהעביר אותו הלאה. אני מריק מכלי לכלי – הכלי הוא בשביל להכיל ולהעביר.

עליו ולתת לו<sup>כט</sup>. כמו סדום – בסדום היה אסור לתת צדקה<sup>ל</sup>, כנראה מתוך אידיאולוגיה. אצלנו ההיפך. הוא אומר שבענין הזה צריך 'לכאפור' בה' – לא לומר שמה שה' ירצה הוא יעשה עם האדם הזה. אם יש לי אפשרות לעזור לו – צריך לעזור. למה באמת אומרים ככה? כי אנחנו גוף אחד. לעזור לזולת זה לעזור לעצמי, העזרה לזולת היא טבעית, מה שאנחנו קוראים מודעות טבעית<sup>לב</sup>. אם כן, אני צריך מתוך הבישנות להגיע לתכל'ס שהיא גמילות חסד.

זהו הסדר, שבני ישראל רחמנים וגם בישנים – בענין הזה גופא, של יישום הרחמנות שלי – ובסוף גומלי חסדים – לתת בפועל, שהמעשה הוא העיקר. כל מטפל צריך להיות קודם כל רחמן, אחר כך בישן, ובסוף לגמול חסדים – לתת כל מה שהוא יכול לתת כדי לעזור לזולת בפועל.

## אחדות והתכללות

רציתי לומר עוד נקודה אחת:

מאד חשוב שתהיה קודם כל אחדות אצלנו, שנהיה בראש אחד, מגמת אחת, אף על פי שכל אחד הוא פרצוף שלם בפני עצמו – כל אחד וכל אחת שיושבים כאן הוא משהו מיוחד, אבל אנחנו רוצים להיות כאן גוף שפועל ביחד. אחד הסממנים של גוף שעובד טוב ביחד הוא התופעה שהיתה אצל הצדיקים מתלמידי הבעש"ט והמגיד, שהרבה מאד פעמים צדיק אחד שולח לחבר שלו, למישהו אחר. צריך לדעת את הכשרון או החוש המיוחד של כל אחד – שכולם ידעו, יכירו את כולם – והרבה פעמים צריך לומר 'כדאי שאתה תדבר עם פלוני'.

לדוגמה, הזכירו כמה וכמה פעמים 'מה עושים עם פגיעה מינית?'. ודאי יש אנשים שיושבים פה שיותר מנוסים בתחום הזה, אז צריך לדעת למי לשלוח. שוב, אני לא טוב להכל. יש ווארט של

כג לקומ"א י"ד, יא.

כד תהלים קמה, ט.

כה ראה שיעור י"ג טבת תשע"ג.

כו שיעור משניות י' אייר.

כז ראה כוכבי אור חכמה ובינה אות מז.

כח לקו"מ ג.

כ וראה גם ב"ב י, א.

כא סנהדרין קט, ב.

כב ראה ספרינו מודעות טבעית והטבע היהודי.

## מחפשים כלים חיצוניים כאילו שהם יפעלו את הפעולה, שהם יעזרו, במקום השפעה פנימית מלב ללב, מנפש לנפש, שזוהי דרך החסידות

אם אמרנו אותיות, נזכיר עוד משהו שלנו שאני מאד אוהב – האלף-בית "אמת למד פיך" שכתבנו לפי אותיות דרבי עקיבא. כל אות, לפי ראשי התיבות שלה, אומרת פתגם שיש בו איזה מוסר, הוראה בעבודת ה'. זהו משהו קטן, אבל אם אני רק חוזר על האותיות ומתבונן בפתגמים האלה – זה בשבילי כלים. אם הדברים הפשוטים שאומרות כל האותיות חודרים לתודעה של ילד זהו ממש עיצוב של האישיות. לי הפתגמים האלה עושים ממש טוב. מתי אני משנן אותם? בהליכה. כתוב שלהרבה צדיקים היו דברים קבועים שהיו אומרים בהליכה שלהם, ובשבילי האלף-בית "אמת למד פיך" הוא ה"הליכות עולם לו"<sup>ל</sup>.

### כלי – מקבל, מקשה, שליח

ככלל, בלהיות כלי יש שלשה פירושים. הכלים בספירות הם הנה"י, נצח-הוד-יסוד, הכח המבצע בפועל, שהוא ודאי העיקר, "המעשה הוא העיקר"<sup>לא</sup>.

להיות כלי פירושו, קודם כל, להיות ראוי לקבל – אם אתה רוצה לשים שמן או יין בתוך כלי קודם צריך לנקות את הכלי. עוד קודם, הכלי צריך להיות עם בית קיבול, שנקרא "חותם שוקע"<sup>לב</sup>, אבל לא מספיק רק להיות עם בית קיבול – צריך גם לנקות אותו, לשטוף את הכוס שתהיה נקיה. כאשר רוצים להכניס את המלך לתוך הבית קודם כל מנקים טוב טוב את הבית, שלא יהיה לכלוך<sup>לג</sup>. זו כבר עבודה גדולה מאד, לנקות את הכלי שלי כדי לא לפגום ביין שנכנס. זהו דבר ראשון בכלי, שיהיה בית קיבול טוב.

אני צריך להיות כלי כדי לקבל טוב את המסרים שלנו, את הדרך – ר' אשה, כמו הרבה צדיקים, אהב את המלה דרך. אחר כך מי שמושפע הוא הכלי – לכל אחד ואחד יש תלמידים, כלומר מקבלים, הם גם הכלים, לא רק כדי לקבל, אלא גם הכלים בשביל ליישם דברים בפועל. גם ההגדרה הזו אומרת שאם יש לנו עבודת צות טובה – כמו שאמרנו הרגע, שיודעים מי הכי מתאים לעזור לאדם הזה – אין לך כלי יותר טוב מזה.

### כלים – אותיות מתאימות

נאמר עוד פעם: המסרים שלנו הם דברים פנימיים. כלים חיצוניים, כמו לומר שתקפוץ עשר פעמים והבעיה תסתדר, הם לא השיטה שלנו. אלה לא הכלים שמחפשים, לא סגולות, אלא הדרכות יותר פרקטיות.

אני מבין, וזה בדיוק מה שאמרתי עכשיו – שמחפשים כלים חיצוניים, לא התכוונתי סגולות גרידא, כאילו שהם יפעלו את הפעולה, שהם יעזרו, במקום השפעה פנימית מלב ללב, מנפש לנפש, שזוהי דרך החסידות. זו בהחלט לא השיטה שלנו. אנחנו מאמינים שאפשר גם לפרסם, ולמשוך קהל רב, עם נקודת האמת של החסידות ושל פנימיות התורה בכלל.

בכל זאת, 'כלים' הם מושג חשוב, זו מלה חשובה. לדוגמה, כתוב בתניא<sup>כט</sup> שהספירות הן אורות אבל האותיות הן הכלים. מה הדבר הזה מלמד אותי? שאם אני יודע לדבר באותיות המתאימות – האותיות האלה הן הכלים שלי. חלק מהמטרה של הלימוד בתורת הנפש הוא לתת כלים, את האותיות המתאימות, "דור דור ודורשיו" כמו שאמרנו, לפי הכשרון והאופי של כל אחד.

ל חבוקוק ג.ו.

לא ע"פ אבות פ"א מ"ז.

לב ראה לקו"ת שה"ד ד"ה "שימני כחותם" (מה, א).

לג ראה לקו"ת צו טז, א"ב.

כט תניא שעה"ה"א פ"ד.

מה שנקרא המטופלים שלנו, המושפעים שלנו. אם הקשר הזה עובד טוב, בעזרת ה' – כאשר הכל מתחיל מהבטול והשפלות – זה יתחיל להתגלגל הלאה, להתפרסם ולתפוס. זהו גם הפרסום הכי טוב – אז לא יבואו רק מאתים שנה הבאה, צריך משימה הרבה יותר גדולה. אם כן, כך נסכם את נושא הכלים: צריך קודם כל להיות מקבל טוב, אחר כך להחכים את הרב ובסוף להיות השליח, ה"ציר נאמן לשולחיו"<sup>לח</sup>. שלוש הבחינות הללו הן גם לפי הרמז הידוע<sup>לט</sup> ש-כ"ל ראשי תיבות כהן-לוי-ישראל: ישראל היינו מוחין, ל-י-ראש<sup>מ</sup>. המוחין הטובים הם החכמה, "מה שאדם למד מרבו"<sup>מא</sup>, הלוי, מקו שמאל (קו של אור חוזר), הוא כח התלמיד להקשות וכך להחכים את רבו עד "ומתלמידי יותר מכולם". הכהן הוא השליח – "שלוחא דרחמנא" ו"שלוחא דידן"<sup>מב</sup> – לבצע ולהביא את דברי הרב למציאות. עד כאן עוד ווארט.

## ג. שאלות ותשובות עבודה עם הגוף

הגעתי לעולם הנפש מעולם הפיזיותרפיה ויש אצלי חיבור לעבודה עם הגוף, שהוא בעיני הכלי שפועל ליישם בשטח את הנשמה. אכן, הנשמה היא האורות והגוף הוא הכלים, צריך כלים שלמים ובריאים, "בראשית ברא", בראשית בריאות<sup>מג</sup> – צריך נשמה בריאה בגוף בריא. פעילות גופנית מיישבת את האורות. ה' מאד אוהב את הגוף של היהודי, כך כתוב בלוח "היום יום"<sup>מד</sup> – הדבר הכי יקר הוא הגוף של

הדבר השני בכלי, מדרגה מעל הדבר הראשון, שנוגעת לפירוש של כלי כתלמיד, מי שמקבל ממני. קודם אני צריך להיות כלי, "קשוט עצמן תחלה", אבל עכשיו אני יושב עם מישהו ורוצה לעזור לו – מה שנקרא בחסידות להיות משפיע. יש רבי, משפיע, מחנך ומורה<sup>טז</sup> – מה שעושים כאן הוא להיות משפיע, הלואי שנוכח. רבי נחמן מברסלב כותב בלקו"מ שהתלמיד מחכים את רבו – זהו אחד מ-מח הדברים שהתורה נקנית בהם<sup>טז</sup>. איך הוא מחכים את הרב? על ידי הכאה של אור חוזר. הרב אומר משהו והוא דווקא לא מקבל אותו, הוא מקשה, ובכך שהוא מקשה הלימוד נעשה פורה<sup>טז</sup>. הוא עושה, בלשון הקבלה, זיווג של אור ישר ואור חוזר, ומתוך הזיווג יש הולדה – הולדה של מה שהיום קוראים תובנה אמיתית, מבוררת. אם כן, כלי טוב הוא כלי

שמחכים את הרב, "מתלמידי יותר מכולם"<sup>טז</sup>, ובעצם הוא קצת מכה בי – טוב לקבל מכות. אחר כך, אם עוברים את השלב הזה, הכלי הופך להיות הכח המבצע את הרצונות הפנימיים והתובנות הפנימיות שלי. התלמיד הזה נקרא שליח – הכלי כבר הופך להיות שליח של המשלח. אז דברים מתקדמים כמו כדור שלג שהולך ומתפשט ומתרחב ותופס במציאות – צריך הרבה אנשים שעושים את הענין, דוגלים בו ומפיצים אותו כדי שהוא יתפוס. בסופו של דבר, זה מה שאנחנו רוצים – שמה שאנחנו מאמינים בו, ה', תורתו והחסידות, יתפוס במציאות.

הווארט הוא שהכלים הם האנשים עצמם – האינטראקציה בינינו לבין עצמנו, בינינו לבין

כלי טוב הוא כלי שמחכים את הרב, "מתלמידי יותר מכולם", ובעצם הוא קצת מכה בי – טוב לקבל מכות

לח משלי כה, יג.

לט קהלת יעקב ערך 'כלי'.

מ ספר הליקוטים וישב. ובכ"מ.

מא רש"י על שמות לא, ג.

מב נדרים לה, ב.

מג ראה אור לשמים נשא ד"ה "נשא את ראש בני גרשון".

מד לוח "היום יום" כט אלול.

לד ראה באריכות בספר פנים אל פנים.

לה אבות פ"ו מ"ו.

לו ראה ב"מ פד, א.

לז תענית ז, א.

עיקר ה"מרגוע  
לנפשו" הוא  
שאדם סוף כל  
סוף מרגיש  
שהוא מצא  
מישהו שבאמת  
מבין אותו והוא  
יכול לשדר  
איתו על התדר  
שלו, באותיות  
המתאימות לו

— בטול יכול להיות מאד פעיל ודורך, כמו שליח שבטל למשל ועוסק כולו בפעילות. בכל אופן, רוגע הוא הדבר הראשון שצריך לבוא מתוך דברי חסידות — שהחסידות תעשה לאדם "מרגוע לנפשו". זהו כלל גדול.

עיקר ה"מרגוע לנפשו" הוא שאדם סוף כל סוף מרגיש שהוא מצא מישהו שבאמת מבין אותו והוא יכול לשדר איתו על התדר שלו, באותיות המתאימות לו. כל אחד כאן הוא דוגמה חיה בעצמו,

וכמו שאמרנו, כל אחד הוא גם פרוץ בפני עצמו וענין שלם — יש נשמות שנמשכות לזה או לזו, כל אחד לפי הענין שלו. אצל חסידים השמחה הכי גדולה היתה למצוא רבי או משפיע, אין שמחה גדולה יותר. הלואי שנהיה ראויים להיות משפיעים. זו כבר רגיעה נכונה — שסוף כל סוף ה' זימן לי מישהו שיכול להבין אותי ולהקשיב למה שעובר עלי.

לגבי נשימה, היא יכולה להיות כלי טוב לעבודה נפשית. ספר תהלים, הכולל את כל התפלות שלנו, מסיים "כל הנשמה תהלל יה"נא, וחז"ל מסבירים "על כל נשימה ונשימה"<sup>21</sup>. זו תודעה של נשימה. נשמה היא לשון נשימה — "ויפח באפיו נשמת חיים"<sup>22</sup>. בכל נשימה שלי כאילו ה' בורא אותי מחדש, נופח באפי נשמת חיים, "ויהי האדם לנפש חיה". יש לנו שיטה שלמה של נשימה — נשימות חדוה<sup>23</sup>. כל החדוה נכנסת דרך הנשימה. אם אני נושם חדוה, ואני יודע שיש בנשימה ארבעה שלבים — שאיפה-

נא תהלים קנ, ו.

נב בראשית רבה יד, ט. זוהי דרשת רבי מאיר, בחינת משיח בחז"ל (ראה ירושלמי כלאים פ"ט ה"ג) — המשוח נמשח ב"שמן משחת קדש" (שמות ל, כה), השמן אותיות נשמה (ראה ברית כהונת עולם מאמר "נר מצוה" פ" ו בכ"מ), סוד הנשימה.

נג בראשית ב, ז.

נד אשא עיני מאמר "סוד הנשימה: חדוה".

היהודי. בכלל, כל העולם הזה הגשמי הוא גוף אחד גדול, וה' רוצה שהגוף הזה יהיה דירה לו בתחתונים<sup>מא</sup>.

העובדה שאצל הצבור של הנשים זו נקודה חשובה מתאימה על פי פנימיות. כתוב שבאמת תיקון הגוף הוא תפקיד של אשה. המודעות לגוף והתיקון שלו שייכים במיוחד לנשים. כתוב בקבלה<sup>מב</sup> שאברהם הוא הנשמה ושרה היא הגוף — היא מבינה בגוף, היא יודעת שהתכלית של

הדירה בתחתונים של ה' היא שיהיה גוף בריא (ועד שהנשמה תיזון מהגוף, כפי שיהיה לעתיד לבוא — בחינת אמא, שרה — כדלקמן). הגוף הבריא הזה גם רואה ושומע ומבין — אז צריך לכוון אותו לראיה הנכונה, השמיעה הנכונה וההבנה הנכונה. בכל אופן, בדור שלנו יש שוין, "שוין בקומתו"<sup>מג</sup>, אז לא צריך להיות הבדל כל כך גדול בין 'האנרגיות של האיש' ו'האנרגיות של האשה' (במושגים שהזכירו קודם). יש הרבה אנרגיה גם כאן וגם כאן והאנרגיות תואמות — "תמתי<sup>מח</sup> תאומתי"<sup>מט</sup>.

## הרפיה ונשימה

הכוונה שלי היתה יותר לחוות דרך הגוף דברים רגשיים — להמשיח בטול דרך הרפיה של הגוף, או להשתמש בנשימה, שהרב כתב שהיא שייכת לכתר, כדי להכניס אמונה עד לרגלים.

לגבי הרפיה, באמת הכל מתחיל מלהרגיע, זו הקדמת ספר התניא — שם כתוב "כי בהן ימצא מרגוע לנפשו". בטול אינו מקביל בהכרח להרפיה

מה תנחומא נשא טז; תניא פל"ו. וראה גם פמ"ט.

מו זהר ח"א קב, א; שם קכב, ב; שם קכט, א.

מז ראה ע"ח של"ו פרקים א"ב.

מח שה"ש ה, ב.

מט שה"ש רבה ה, ג.

נ רפואה שלמה פ"ד.

ואז זה יתפוס, "שליח עושה שליח"<sup>נב</sup>.  
בכל אופן, צריך לזכור שאנחנו פה בשביל  
לחבר את האורות לכלים.

## שכל, רגש וגוף

כשאנחנו באות ללמוד וללמד אנחנו רוצות קומה  
שלמה - חיבור נכון ושלם של המוחין, הרגש והגוף,  
בשפה המדויקת של החסידות. איך מחברים חב"ד-  
חג"ת-נה"י באופן נכון?

הסימן של חב"ד-חג"ת-נה"י בספרי הקבלה  
הוא **מלך** - ר"ת **מח-לב-כבד**<sup>13</sup>. המוח הוא  
המושכל, הרגש הוא הלב והגוף הוא הכבד.  
סופי התיבות של **מח-לב-כבד** הם **חב"ד**.  
זהו אחד הפירושים לחב"ד: חכמה היא "חכמה  
מוחא"<sup>13</sup>, השכל כולו חכמה; הרגש הוא "בינה  
לבא", זו התכונה המיוחדת של האשה; הכבד  
הוא המעשה בפועל, הגוף, והוא דעת. דעת היא  
לשון יחוד - היחוד של האדם עם הגוף שלו,  
הנשמה עם הגוף, עם חלקו בעולם. זו נקודה  
חשובה מאד - לפי הרש"ש, גדול המקובלים  
אחרי האריז"ל, הכל כלול בחב"ד, כל הספירות  
הן ביטוי של חכמה, בינה ודעת<sup>13</sup>. המושכל הוא  
החכמה, המורגש, הרגש, הוא הבינה, והגוף,  
המעשה בפועל, הוא הדעת.

בכל אופן, מה הסדר של **מלך** אומר? שמח  
שליט על הלב<sup>13</sup> ולב שליט על הכבד. הזרימה  
צריכה להיות מלמעלה למטה. מה פירוש שליט?  
לא שהוא שולט ומדכא אותו, אלא שליט במובן  
של מכוון. הרגש יכול להתפרץ באי-ספור  
כיוונים, ומי שצריך לנווט את הרגש הוא השכל.  
באותו אופן, הרגש, שמנווט על ידי השכל, הוא  
המנווט ומתקן את הגוף, את הכבד.

בזהר שם כתוב "מוחא... רכיב ושליט על הלב, לב

בלימה-נשיפה-מנוחה, בקצב של **ח-ד-ו-ה** -  
ומבין מה כל שלב אומר הנשימה באמת יכולה  
להרגיע מאד, כי תכלית הנשימה היא מנוחה. אני  
מתחיל משאיפה, אחר כך יש מצב של בלימה,  
נשיפה ובסוף מנוחה. כדאי להכיר את המאמר  
ולהשתמש בו. מנסיון, יש אנשים שמאד מתקבל  
אצלם ויש אנשים שצריכים התאמה של קצב  
הנשימה עבורם.

## אורות בכלים

אבל אחרי כל זה צריך לזכור את העיקר  
שבשבילו אנחנו כאן: מהי אמונה? צריך שבן-  
אדם יבין מהי אמונה בכלל. את רוצה להכניס  
אמונה באמצעות נשימה  
עמוקה ונכונה, וגם  
להרגיע דרך הגוף, אבל  
צריך לדעת מהם בכלל  
המושגים האלה, מה  
התכל'ס. אפילו דברים  
פשוטים, כמו שמחה -  
צריך להבין מה היא.

כמו שאמרנו הרגע,  
הכל מתחיל מישראל,  
ממוחין. זהו התפקיד  
שלנו פה - לתת  
לדברים מוחין. גם אם  
את משתמשת בדבר  
שהתמחית בו, בהשגחה

פרטית, ואת מרגישה שהוא עובד - צריך  
להכניס בו אור, להכניס בו מה שנקרא חב"ד,  
ואז הוא יהיה טוב. כמובן, גם חב"ד בלבד אינם  
התכל'ס, למעלה מהחב"ד יש כתר עם ג' רישין,  
הכל מתחיל מאמונה. יש כאלו שקוראים לכל  
לימוד החסידות לימוד אמונה - אז צריך ללמוד  
מהי אמונה. צריך הרבה סיפורי צדיקים. אם את  
עושה מסאג', מגע גופני, כדאי תוך כדי לספר  
סיפור צדיקים שיעורר את הבן-אדם. שוב, כמו  
שאמרנו הרגע, קודם שאני אהיה כלי בעצמי -  
אז אני יכול לעזור למישהו אחר גם להיות כלי

## הרגש יכול

להתפרץ באין  
ספור כיוונים, ומי  
שצריך לנווט את  
הרגש הוא השכל.  
באותו אופן,  
הרגש, שמנווט  
על ידי השכל, הוא  
המנווט ומתקן את  
הגוף, את הכבד

נה גיטין כט, א.

נו של"ה תולדות אדם, בית ישראל; ביאור הגר"א על  
תקו"ד תקון ע קלד, ב.

נד הקדמת תקו"ד ז, א ("פתח אליהו").

נח ראה נהר שלום מא, ב ואילך.

נט זהר ח"ג רכד, א; תניא פי"ב.



שלעתיד לבוא האור יזרום מהגוף לנשמה. היום האור (הממלא כל עלמין) הוא מהנשמה לגוף, אבל לעתיד לבוא, כשיבוא משיח, יהיה הפוך – האור (הסובב כל עלמין) יבוא מהגוף לנשמה, וממילא יתחיל מפנימיות הכבד. וזה קורה עכשיו?

הרב: צריך לחיות עם משיח<sup>טז</sup>. למי שחי עם משיח יש התנוצצות של הבחינה הזאת. מהי פנימיות הכבד? כבד יכול להיות מלשון כבודות – כמו "כבד לב פרעה"<sup>טז</sup>, שחז"ל מפרשים<sup>טז</sup> שהלב שלו נעשה כמו כבד – או לשון כבוד, "כל מה

שברא הקב"ה בעולמו לא בראו אלא לכבודו"<sup>טז</sup>, הכל בשביל הכבוד. כיבוד הורים – גם אחד הספרים החשובים אצלנו<sup>טז</sup> – הוא תיקון הכבד. לכבד את ה' ולכבד את ההורים.

### למי תורת הנפש יכולה לעזור?

האם תורת הנפש מיועדת לבעיות קשות המאובחנות בעולם הטיפולי, או שהיא מיועדת רק לאנשים נורמלים, עם בעיות קלות יחסית?

קודם כל, אני לא מכיר מישהו נורמלי...

השאלה עלתה מיסוד תורת הנפש, וענינו עליה פעמים רבות. במושגים היום מתייחסים להבדל בין התחום הפסיכולוגי לתחום הפסיכיאטרי. כמובן, הרבה פעמים יש מחלוקת האם המקרה הוא פסיכולוגי או פסיכיאטרי, ואנחנו מעדיפים לתת כמה שיותר משקל לצד הפסיכולוגי. לכל מה שנכנס בתחום הפסיכולוגי

**צריך שהשכל יבין שהוא זקוק לרגש, ואז שהוא יכוון את הרגש. ביחס בין הרגש לגוף הסדר הפוך – קודם צריך להיות מלך, לשלוט על הגוף, ואחר כך צריך להבין שהגוף הוא באמת הכלי שלי להגשים את עצמי, להגשים את הרגש**

שליט ורכיב על הכבד". איך אפשר להסביר את השינוי מ"רכיב ושליט" ל"שליט ורכיב"?

נענה 'בדרך אפשר': מה פירוש לרכב על משהו? כמו מעשה מרכבה. כלומר, שמה שאני רוכב עליו בעצם מוביל אותי<sup>טז</sup> – הוא מוביל אותי לפי הרצון שלי, אני רוכב עליו. אמרנו קודם שהתלמידים מפיצים את התורה ואת הדרך של הרב – לכך קוראים שהרב רוכב. המח צריך להיות רוכב – לדעת שהכלי שלו להגשמה – הוא הלב. אחרי שהוא יודע, שהוא עושה את עצמו "רכיב" על

הלב, הוא "שליט" על הלב, מכוון אותו נכון. קודם המח צריך להכיר שהוא זקוק ללב. לפי זה הפירוש הוא שקודם להבין שאני זקוק לו – כשאני רוכב על משהו אני זקוק לו, כי הוא מוביל אותי. צריך שהשכל יבין שהוא זקוק לרגש, ואז שהוא יכוון את הרגש. ביחס בין הרגש לגוף הסדר הפוך – קודם צריך להיות מלך, לשלוט על הגוף, ואחר כך צריך להבין שהגוף הוא באמת הכלי שלי להגשים את עצמי, להגשים את הרגש. בכל אופן, הזרימה בין שלשת הרבדים היא נושא גדול, יש שיעורים עמוקים על המהות של מח-לב-כבד, מל"ך, שהם גם חב"ד.

אם הרב מתייחס לנושא, זו הזדמנות לשאול עוד – בחסידות יש "פנימיות הלב שליט על המח"<sup>טז</sup> ומוסיפים גם "פנימיות המח שליט על פנימיות הלב"<sup>טז</sup>, אבל אף אחד לא מדבר על פנימיות הכבד. יש כזה דבר?

צריך להיות. כמו שהזכרנו כבר, כתוב<sup>טז</sup>

ומודעות עמי' קעטי־קפ. ובכ"מ.  
סד שיחת ש"פ בלק תנש"א ס"י. ובכ"מ.  
סה שמות ז, יד.  
סו שמות רבה ט, ח.  
סז אבות פ"ו מ"ב.  
סח ספר מצות כיבוד הורים.

ס תו"א סב, ג. ראה ד"ה "באתי לגני" תשכ"ז פ"י.  
סא לקו"ת ר"ה נח, ד.  
סב ראה בית רבי ח"ב פ"א הערה ט; תורת שלום י"ט כסלו ה'ע"ת; עולמות מאמר 7.  
סג ראה ריש ד"ה "כל ישראל" תשל"ג וש"נ; אמונה

— ודאי אנחנו אמורים לעזור.

אכן, צריך גם לדעת את הכתובת אליה שולחים מקרה פסיכוטי באמת. מה פירוש פסיכוטי? שאי אפשר כבר לתקשר בצורה רציונאלית עם האדם — זו כבר בעיה שדורשת טיפול חיצוני. אבל כל עוד שאני יכול לתקשר ולדבר איתו, שהוא מבין אותי ואני מבין אותו — זהו התפקיד שלנו לעזור. גם לאותו אחד שאי אפשר לעבוד איתו ככה כרגע — ה' יעזור שהוא יתחזק. הרי אדם הוא מדבר והוא משכיל, אז יהיה אפשר לעזור לו, אבל יכול להיות שאס-אוראס צריך לשלוח אותו לקבל עזרה באמת חיצונית, של תרופה מסוימת. בכל אופן, רובא דרובא של האנשים הם שבבילנו. אם במקרה גם נכנס משהו נורמלי — צריך להוציא אותו מזה, להסביר לו מה הוא באמת...

## דמיון מודרך או חשבון נפש?

מה יחסו של הרב לטיפול בעזרת כח המדמה,

מה שנקרא דמיון מודרך?

קודם כל, נזכיר שאצל רבי נחמן מברסלב "כח המדמה" הוא שם נרדף ליצר הרע<sup>סט</sup>, וכמו שאנחנו אומרים בדרך רמז — **כח המדמה** בגימטריא **עגל הזהב...**

בכל זאת, האם יש דמיון חיובי? כתוב בתניא<sup>ל</sup> שצריך להתייחס לקב"ה בתור אבא, להתרגל לקרוא לו 'אבא'. אגב, הרבי ר' זושא גם קרא לה' 'אמא'<sup>טז</sup>. אדמו"ר הזקן אומר שאף על פי שנדמה שזהו כח מדמה, כח של דמיון, היות שהענין הוא אמת בפני עצמו — ה' הוא באמת אבא שלנו — לא חוששים מהלא-אמת של אדם שנכנס לדמיונות. בקריאה לה' 'אבא' אתה לא נכנס לדמיון, אתה אומר משהו אמתי. האם אתה שמה? או שכן או שלא. אבל לא

חוששים מהדמיון.

באותו אופן, כל דמיון שהוא משהו אמתי — כמו לדמות שה' מחבק אותי — הוא בסדר גמור, דבר טוב. אבל לדמות איזה לא יודע... מסע בעולמות העליונים — לא דבר פשוט. יש גם כזה דבר, שאדם באמת נוסע למעלה, וגם לעשות טיול כפשוטו זהו דבר מאד מומלץ. אבל סתם לדמות דברים בשביל לצאת מהמצוקה, אם הדמיון כאן איזה טיול שאדם עושה כדי להרגע, שבמקום לנסוע להודו הוא מטייל שם בראש שלו — צריך בקורת עד כמה זה טוב.

דוגמה לתרגיל שהוא לא עולמות עליונים ולא הקב"ה מחבק אותי, אלא משהו יותר מוכר — אם מישהו מסתובב עם טראומה מילדות הוא חוזר אחורה כדי לפגוש כביכול את הילד שהוא היה, הילד שנפגע, ומנחם אותו מתוך המציאות בהווה, מעודד אותו שעוד תצא מזה. לחלפין, אפשר לפגוש 'אני' עתידי, בריא יותר, ולקבל ממנו כח והשראה.

הרבה פעמים מה שמעורר אצלי את ההתנגדות הוא השם של הדבר, לא העצם שלו. לדוגמה, בתרגילי יוגה השם מפריע לי — יש בו טעם לפגם, קשר לעבודה זרה ממש. גם השם 'דמיון מודרך' לא מוצא חן בעיני — זהו שם חילוני, ואנחנו רוצים קודש, ולא חול.

הענין בעצמו לפעמים יכול להיות בסדר. איך אני רוצה לקרוא לדוגמה שנתת? חשבון נפש. החזרה שלי אחורה והעלאת הזכרונות שלי, וגם הרצון להרגיע את הילד הפגוע שבתוכי, הם חשבון נפש טוב של חסידות<sup>טז</sup>. אפשר לחשוב שחשבון נפש הוא רק לתת לעצמי מכות, אבל זה לא נכון. חשבון נפש הוא גם להרגיע. [כמו שתי המחברות של הכפרות החסידיות<sup>טז</sup>]. כן.

## תיקון היחס להורים

יש מקום לעשות דבר דומה ביחס עם ההורים,

לתקן את תמונת הילדות ולעשות בדמיון מפגש

עב וראה גם לוח "היום יום" יא ניסן.

עג ראה סיפורי חסידים (הרב זווין) מועדים סיפור 68. הקלטה ה' אלול ע"ח - נדפס בגליון ר"ה תשע"ט.

סט לקו"מ כה, ה. ראה עוד באריכות הנפש פ"ו (עמ' קא' קו).

ע ראה תניא פמ"ג.

עא ראה גם שיעור ליל שבת וארא השתא - נדפס בגליון בא.

## המשפט הכי חשוב של שפלות היום הוא "לא מגיע לי כלום"

צריך לזכור שכל הנושאים שעלו פה הם טפלים לחלוטין לעבודה העיקרית שלנו. המטרה העיקרית של תורת הנפש היא שכל תלמיד-יועץ 'יתמחה' –

כלומר, יעמיק בהבנה שלו עצמו, ב'השכלה' וב'עבודה', וגם יזכה להיות "אין חכם כבעל הנסיון"<sup>טז</sup> בעבודה עם הזולת – ב"פרק בעבודת ה"<sup>טז</sup> וישתדל להעביר את התוכן שלו לאנשים להם הוא עוזר בפרט ולתודעת הציבור בכלל. היחס לכל ה'כלים' הוא באופן של "חכמה בגוים תאמין"<sup>טז</sup>, שהפירוש הפנימי שלו הוא שצריך 'להאמין' לגייר את החכמות האלה גיור כהלכה<sup>טז</sup> (ולחומרה) – לחשוף את ההקבלות הפנימיות בין השיטה לקבלה ולחסידות, כמו שעשינו בעבר ביחס למגוון שיטות. בלי התהליך הזה, באמת הדוגמאות שהובאו כאן נשארות חיצוניות, לא מבוררות מספיק, ובודאי לא חלק אינטגרלי מתורת הנפש.

צריך להזהר שהעיסוק ב'כלים' ובבירור דברים חיצוניים לא יהיה בעצם בריחה מהחזית, מהעיסוק במה שהוא באמת 'הקרב שלנו' – לקרב נשמות לה' באמת, מתוך שפלות וכו', כהדרכת החסידות. כמו שאמרנו, אנחנו מאמינים שאם הולכים עם המסר האמיתי והצלול אפשר להגיע ללבבות, לעזור לאנשים, וגם להגיע לקהל הכי רחב.

## ד. הילולת ר' ישראל אריה לייב שניאורסון הילולת אחי הרבי

נסיים בקשר ליום הזה: עכשיו ספרנו את יום ה'כח של ספירת העומר – ה' יתן לנו כח

מחודש ומפויס עם הדמויות של ההורים?

כמו שאמרנו, כל הדבר הזה יכול להיות תחת הכותרת של חשבון נפש. עם הדמות של

האמא ואבא ועם הסליחה הפנימית, שאני סולח. אבל בכלל, הכל שוב מבוסס על שפלות. "הכל היה מן העפר והכל שב אל העפר". כל הדמיון מתחיל מעפר ונגמר בעפר, צריך להתחיל מעפר-שפלות ולשוב לעפר-שפלות. למה? כי אחד שמרגיש עצמו נפגע, במיוחד מבן משפחה הכי קרוב שיכול להיות – זהו מצב מאד לא טוב<sup>טז</sup>. מה הטיפול הראשוני? שפלות.

אמרנו שצריך שפה מתאימה לשפלות. איך מתאים לומר זאת היום? היום עיקר השפלות הוא לדעת שהכל מה'. כמה שאני מצווה להתערב, לתת צדקה למישהו, בסופו של דבר הכל מה'. המשפט הכי חשוב של שפלות היום הוא "לא מגיע לי כלום", כי הכל הוא מתנת שמים. לכן אני גם מאד שמח כשאני מקבל משהו, כי הוא לא מגיע לי. ה"לא מגיע לי" הוא יסוד השפלות. אם לא מגיע לי – אין לי טענה על אף אחד. לא על אבא שלי שפגע בי, לא על אמא שפגעה בי, כי 'מי אני?!'. את המסר הזה באמת קשה להעביר, אבל אם לא יכולים להעביר את המסר הזה – לא עשינו כלום.

הבסיס הוא: 'יש לי טענה נגד מישהו?! לא יכולה להיות לי טענה נגד מישהו, נגד אבא ואמא שלי'. אבל בכל אופן, אני מרגיש פגוע, לכן אני עובד עכשיו – גם באמצעות הדמיון, חושב על מה שהיה, משחזר אותו, אבל יחד עם המסר הזה שבאמת לא מגיע לי. רק מה? אני בן אדם, אני יש, לכן נדמה לי שכן מגיע לי, אבל באמת לא מגיע לי.

## לזכור את העיקר

התייחסו בשו"ת לכל מיני נקודות, אבל

עה עקידת יצחק שער י"ד.

עו מאמר בספר **לב לדעת** – יסוד עבודת הנפש בדרך החסידות כפי שקבל הרב מרבתי.

עז עפ"י איכה רבה ב, יג.

עח ראה **איחוד התורה והמדע** פרק 5 ובכ"ד.

עד ראה גם שיעור לתורת הנפש כ"ג שבט תשע"ז.

**גבורה.** לכן כתוב<sup>פג</sup> שבשם אריה יש את שתי המדות העיקריות של הלב, אהבה ויראה, "אריה שאג מי לא יירא"<sup>פד</sup>.

השם ליב – תרגום של אריה – אומר לתרגם את הדברים לשפה המדוברת. אם אריה הוא כללות מדות הלב ליב הוא הנה"י, לתרגם וליישם בפועל את האריה.

אם כן, לפי ההסבר שלנו כעת, השמות ישראל-אריה-ליב הם מושכל-מורגש-מוטבע.

### שיתוף פעולה של כל הרועים

נסיים שוב בענין עבודת הצוות של תורת הנפש:

כתוב בתניא ש"כל אחד מתוקן מחברו"<sup>פה</sup>, בשביל להיות חברים צריך להבין שכל אחד מתוקן ממני ולקבל ממנו את התיקון הזה. אמרנו שכל אחד צריך לדעת את הכשרון המיוחד של זולתו – במה הוא יותר טוב ממני – וגם להפנות אליו אנשים שצריכים את התכונה המיוחדת שלו, את הכשרון המיוחדע שלו. שוב, הכל חוזר לעפר – בשביל אחדות כל אחד צריך להיות עפר. אם הוא עפר – לא רק שכולם דורסים עליו והוא לא מרגיש זאת

פג ראה לקו"ת עקב יג, ג. ובכ"מ.

פד עמוס ג, ח.

פה תניא אגה"ק כב.

להגשים את המטרה.

הרבי תמיד הזכיר ביום הזה את היארצייט של אחיו, ישראל-אריה-ליב, שנפטר בגיל צעיר מאד. היו לרבי שני אחים, אחד נספה בשואה בגיל 38, דוב-בער, והשני, ישראל-אריה-ליב, שהיה אז באנגליה, קבל התקף לב בגיל 43 – שניהם נפטרו ממש בגיל צעיר. הרבי הסתיר את פטירת אחיו מאמא שלו כמה עשדות שנים, קיים מצות כיבוד אם, היה כותב מכתבים לאמו כאילו אחיו כותב לה.

הרבי עשה ענין גדול מהיארצייט, דרש את השם שלו<sup>פט</sup>, אז אנחנו גם כן נענה אחריו ונתחיל עם ווארט של השם של אח של הרבי:

**ישראל** היינו **לי-ראש** (כנ"ל) – מוחין, מוחין דגדלות. צריך קודם כל שנהיה ישראל. כידוע, **ישראל** ר"ת **יש** ששים דיבוא **אותיות לתורה**<sup>פז</sup> – שנכיר את האות שלנו בתורה, "תן חלקנו בתורתך"<sup>פח</sup>, גם האות שלי וגם האות של כל אחד שאני בא לדבר איתו, לנסות לעזור לו, לזהות את השרש שלו בתורה. לשם כך צריכים להיות עם מוחין דגדלות של לי-ראש.

אריה הוא "פני אריה אל הימין"<sup>פח</sup>, מדת החסד, אבל **אריה** הוא גם **אותיות יראה** ושוה

עט ראה באורך דבר-מלכות לפרשת אה"ק ס"ו.

פ מגלה עמוקות רנ"ב אופנים אופן קפו.

פא אבות פ"ה מ"כ. וראה גם שו"ע אדה"ז הלכות ת"ת

פ"א סוס"ד. ובכ"מ.

פב יחזקאל א, י.

לאחר 15 שנות פעילות

## בית הספר לתורת הנפש מתחדש

שריינו: **יום פתוח ר"ח אב** (19.07.23) למנינים

הכבדה ונגיע ל"באר מים חיים"<sup>ט</sup>, לשתות מן הבאר, להשקות את הצאן.  
יש כאן מלה מאד יפה. מההתחלה בתורת הנפש חפשו מה המלה שמתארת את מי שעוזר לאנשים בדרך החסידות. אמרנו<sup>ז</sup> שבחסידות קוראים לו 'משפיע' ובעולם אפשר להשתמש במלה 'יועץ'. את המלים מטפל-מטופל לא אהבנו. אבל כאן יש עוד מלה מאד יפה – רועה. כל אחד צריך להיות רועה, רועה אמונה, "רועה אמונה"<sup>ח</sup>. [הרועה גם כמו חבה, "רָעָה דוד"<sup>ט</sup>]. כן. עם כל מי שעוזרים לו צריך להרגיש לגמרי רעות, "אהבה ואחוה, שלום ורעות"<sup>י</sup>, כמו בין איש ואשה. זו הברכה שלי לכולנו – ברכת הדיוט – שנוכח להיות רועים כפי שצריך.

פט בראשית כו, יט.

צ ראה גם שיעור י"ג כסלו תשפ"א (ח"א) – פורסם בגליון שלח תשפ"א.

צא תהלים לז, ג.

צב שמואל"ב טו, לז; שם טז, טז.

צג ברכה שביעית של שבע ברכות.

בכלל<sup>ט</sup>, אלא שהוא מסוגל להכיר את המיוחד של החבר ולאהוב אותו, לרצות לעבוד ביחד. יש ווארט באחד הספרים, אולי בתולדות יעקב יוסף<sup>ט</sup>, על כך שכאשר יעקב אבינו הגיע לחרן הוא ראה את הרועים מחכים. הוא לא הבין למה מחכים והם אמרו לו שצריך שכולם יגיעו ואז נוכל להרים את האבן מהבאר<sup>פ</sup>. מה זה אומר? שיש פרוייקטים שבשביל להרים אותם צריך רבים ביחד. הוא כותב שזה נכון לכלל האנשים, אבל יש אנשים מיוחדים, "חד בדרא" כמו יעקב, שיכולים להרים משהו לבד. יעקב שומע את דברי הרועים ובסוף גולל את האבן לבד. ככה נחשוב, שאנחנו כולנו יושבים ליד הבאר, מחכים שכולם יתאספו וישתפו פעולה, ודווקא הביחד שלנו הוא מה שירים את האבן

פו של"ה מסכת יומא (בכ"ד) ועוד.

פז ראה גם תולדות יעקב יוסף שלח אותיות ז ו"ב.

פח בראשית כט, ב"י.

## הלומד על מִנַּת לַעֲשׂוֹת | צידה לדרך

- ◆ הדור שלנו אינו שונה – גם היום שפלות היא היסוד.
- ◆ בכל דור צריכים להסביר את השפלות בשפה המתאימה.
- ◆ מי שלומד ומפנים א' צריך ללמד א' – אפשר לעזור מהרגע הראשון.
- ◆ יועץ צריך להיות בישן (שחש שאינו ראוי ליעץ) רחמן (מרגיש באמת שצער הזולת נוגע לו) וגומל חסדים (בהתמסרות למי שבאה להעזור בו).
- ◆ כל יועץ צריך לדעת את מעלת חברו ולהפנות אליו במדת הצורך.
- ◆ הכלים הטובים הם האותיות המתאימות.
- ◆ תלמידים טובים הם כלים – בעלי בית קיבול נקי; מחכימים את רבם במשוב שלהם; כלים טובים לשליחות של הפצה.
- ◆ היעוד של תורת הנפש הוא הקניית מוחין נכונים – הכנסת אורות בכלים.
- ◆ שפלות היום היא ההכרה שהכל מה' ולי לא מגיע כלום.
- ◆ היעוד של תורת הנפש הוא הנחלת עבודת ה' פנימית (וגיור כהלכה של 'כלים' הוא טפל).
- ◆ משפיעי תורת הנפש צריכים להיות רועי-אמונה המשקים את הצאן מ"באר מים חיים".



## פרקי אבות

פרק ו', משנה א'

# אהבה ושמחה

גם חבירו (שהרי הם אחד), לכן צריך אהבת ישראל, התמקדות מלאה בזולת ורגישות לצרכיו. בהמשך לדברי הרבי, יש לפרש בדרך דומה את הכפילות "אוהב את המקום... משמח את המקום". יש אהבת ה', "ואהבת את ה' אלהיך", ויש אחדות עם ה', "שמע ישראל ה' אלהינו ה' אחד". ההבדל הוא שבאחדות ישראל אפשר להרגיש שהכל נכלל ב'אני' שלי (החבר הוא ממש חלק ממני), ואילו באחדות ה' אני נכלל בה', שהרי "אין עוד מלבדו". גם כאן, אין להסתפק באהבה לבדה או באחדות לבדה. מעל (ולפני) אהבת ה' יש את ההכרה שהכל בטל באחדות ה', "ה' אחד". אך אין להשאיר באחדות המבטלת כל יחס, שהרי "נתאוה הקב"ה להיות לו דירה בתחתונים", באדם כמציאות בפני עצמה, האדם האוהב את ה'.

ששת הדברים הראשונים בהם נקרא העוסק בתורה לשמה (הכוללים את כל ההמשך) **רע, אוהב, אוהב את המקום, אוהב את הבריות, משמח את המקום, משמח את הבריות** = 4320 = 5 פעמים **עבדו את הוי' בשמחה**. כידוע, **עבדו את הוי' בשמחה** = שמחה במילוי, **שין מס חית הא** = ד פעמים **יראה** – מ"עבדו את ה' ביראה" באים-זוכים ל"עבדו את ה' בשמחה", תכלית עבודת השי"ת.

רבי מאיר אומר כל העוסק בתורה לשמה, זוכה לדברים הרבה, ולא עוד אלא שכל העולם פלו פדאי הוא לו, נקרא רע, אוהב, אוהב את המקום, אוהב את הבריות, משמח את המקום, משמח את הבריות...

הרבי מפרש: "אוהב את הבריות" זו אהבת ישראל, "ואהבת לרעך כמוך, זה כלל גדול בתורה". "משמח את הבריות" זו אחדות ישראל. אחדות ואהבה קרובות מאד זו לזו, **אחד** = **אהבה**, אך יש הבדל ביניהן. אהבה היא בלב, שמחה מתפשטת בכל האיברים (עד לרגליים המרקדות מרוב שמחה). כשם שהשמחה פועלת אחדות בכל איברי האדם, כך היא מאפשרת להתאחד עם הזולת (ובמוחין: שמחה שייכת לבינה, "אם הבנים שמחה". אחדות שייכת לדעת, היחוד הוא פנימיות הדעת. והנה "אם אין דעת אין בינה אם אין בינה אין דעת", שמחה ואחדות יחד).

יש מעלה באהבה ויש מעלה באחדות, ולכן צריך להדגיש את שתיהן. באהבה לבד יש עדיין תחושה של פירוד, לכן צריך את האחדות. אבל אחדות לבד אינה מספיקה: אדם יכול לחשוב, למשל, שכשם שהוא עצמו מסתפק במועט כך



## קול שמחה

פרשת במדבר

# תורה במדבר

### התורה נקראת מדבר

אמנם הרבי ר' בונם מסביר בדרך קצת אחרת: המאמר הזה פלאי. אכן נראה פירוש, דהנה כל הנסים שעשה השי"ת, היה כדי שיכירו וידעו הכל, כי הוא היוצר הכל, ומשגיח על כל הנמצאים העליונים והתחתונים, לעשות בהם כרצונו. ויוקבעו בלבם האמונה ההוא. וזה היה תכלית הנסים. אכן, ההכרה הזו לא היה רק לפי שעה. אבל לאחר זמן שעבר הנס, לא היה להם הידיעה ההוא בפועל כל כך, רק בבחינת 'זכר'. כמאמר הכתוב 'זכר עשה לנפלאותיו'. אבל התורה שנתן לנו השי"ת, על ידה אנו משיגים אלהותו ואחדותו, ואיך הוא משגיח על כל הנמצאים. וזה פירוש 'והמכתב מכתב אלהים', שהקב"ה הוא נכתב בתורה, ויוכל האדם להשיג פעולת ה' על ידי עסק התורה. וזה פירוש המדרש, כך כשבא לים ברה, כלומר, שפעולת הנס ההוא לא היה, רק לפי שעה. וזה ענין 'בריחה' שנזכר במדרש. וכיון שבא למדבר חרבה קבלה אותו וקלסה אותו וכו'. פירוש, התורה נקראת מדבר... אמר הקב"ה, זה המדבר טובה מכל המדינות, כאן אני בונה לי אכסניה. פירוש, שהקב"ה הוא שורה בתורה, ובתורה יכול האדם להשיג פעולת השי"ת, וזה הוא בכל עת ובכל זמן. וגם כל הנסים הם בתורה, ועל ידי התורה יכול האדם להשיג פעולת הנסים כמו שהיו בעת שהשם עשה הנס. וזה מכונה בשם אכסניה של הקב"ה. והבן.

האמונה מכח הנסים עלולה להשתכח עם

וַיְדַבֵּר ה' אֶל מֹשֶׁה בְּמִדְבַר סִינַי...<sup>א</sup> פרשת במדבר נקראת תמיד לקראת חג השבועות, זמן מתן תורתנו, מתאים לכך שהתורה נתנה במדבר ובמדרש<sup>ב</sup>: משל לנשיא שנכנס למדינה וראו אותו בני המדינה וברחו. נכנס לשניה וברחו מלפניו. נכנס לעיר אחד חרבה ראו אותו התחילו מקלסין אותו. אמר הנשיא זו העיר טובה היא מכל המדינות כאן אני בונה לי אכסניא ובכאן אני דר. כך כשבא הקב"ה לים ברח מלפניו... נגלה על הר סיני ברחו שנאמר 'ההרים רקדו כאלים'. בא למדבר חרבה קבלה אותו וקלסה אותו שנאמר 'ישאו מדבר ועריו וגו'. אמר הקב"ה זה המדבר טובה מכל המדינות כאן אני בונה לי אכסניא... הבריחה היא תגובה של פחד (גם כאשר אדם קופא במקומו מרוב פחד, הרי התנועה הפנימית היא רתיעה-בריחה, ודוק). כל המקומות בורחים מאת ה' ורק המדבר מקבל אותו, כיון שהמדבר אינו מקום יישוב של העולם הגשמי<sup>ג</sup>. ומבאר אדמו"ר הזקן: המדבר הוא בטול, "כי עיקר עסק התורה הוא להיות בבחינת ביטול באור א"ס ב"ה לגמרי"<sup>ד</sup>. לכן "כאן אני בונה לי אכסניא", כי האדם צריך להיות כמדבר.

נערך ע"י יוסף פלאי, לפי שיעור שבת פרשת בהר בחקותי תשפ"ג.

א במדבר א.א.

ב תנחומא במדבר ב. וכן במדבר רבה א. ב.

ג לפי מהר"ל תפארת ישראל פכ"ו.

ד לקו"ת במדבר ד, ב (בביאור המדרש הנ"ל).

רחוק (רחוק מן הישוב), לבסוף הוא הופך להיות קרוב, שהרי המלך קובע שם את מושבו.

## המדבר בארץ ישראל

אחרי הכל, התורה אכן נתנה במדבר, והיא המדבר, אבל התכלית היא לקיימה בארץ ישראל, ו"אין תורה כתורת ארץ ישראל". אם כן, "תורת ארץ ישראל" היינו המדבר בארץ ישראל (ומדבר סיני בפרט). מה פירוש הדבר?

העניין הוא שבארץ ישראל גופא יש בחינת מדבר. **מדבר** הוא הבטול לאלקות, עד ששומעים את **דבר** ה', ונקודת בטול זו היא 'נשמת ארץ ישראל'! "אוריא דארץ ישראל מחכים", בה מאירה החכמה, מוחין דאבא (בחינת תלמוד ירושלמי), ופנימיות החכמה היא מדת הבטול, בחינת המדבר.

ארץ ישראל כולה ניתנה על מנת שישאל ישבו בה ויהפכו אותה ל"ארץ גושבת", "ישוב ארץ ישראל" (בבתיים, בשדות וכרמים), היפך המדבר. אבל הר הבית מקום המקדש, אינו מקום ישוב (אסור לטעת עץ בהר הבית, ואינו מקום דירת אדם) — זו בחינת המדבר בארץ ישראל, והיא הנקודה הפנימית בארץ כולה. לכן ירושלים והמקדש נקראים ציון, מלשון ציה ושממה (ושם מתקיים "צמאה לך נפשי כמה לך בשרי בארץ ציה ועיף בלי מים. כן בקדש חזייתך [גם בבית המקדש נשמרת חוויית הצמאון והתשווקה]<sup>1</sup>), והר המוריה הוא הר סיני שבארץ ישראל<sup>2</sup>. "כי מציון [בחינת מדבר] תצא תורה ודבר [מדבר] ה' מירושלם". ורמז יפה בכל זה: **מדבר** ועוד **ירושלם = ארץ ישראל!**

הזמן, נותר ממנה רק 'זכר', ובמיוחד בדורות הבאים. זוהי הבריחה במדרש: משהו שהולך ונעלם מן התודעה. אבל המדבר הוא אכסניא של המלך, ובנמשל המדבר הוא התורה עצמה! התורה מגלה את אחדות ה', את השגחתו על הנבראים ומה שהוא מחיה ומהוה אותם מאין ליש, בתורה מרגישים איך הקב"ה "אסתכל באורייתא וברא עלמא". התורה היא האכסניא של המלך, "והמכתב מכתב אלהים הוא", הקב"ה כתוב בתוך התורה, כמאמר חז"ל "**אנכי, אנא נפשי כתבית** ייבית". ה' שורה בתוך התורה ולכן על ידי עסק התורה האדם משיג את פעולת ה'.

## דיבור במדבר

מדבר הוא לשון דיבור, שרש **דבר** ("אין מדבר אלא דיבור"<sup>3</sup>) הדיבור של ה' (התורה) הוא דווקא במדבר, כדברי המדרש שהמדבר מקלס את המלך (קילוס בדיבור). ורמז מובהק: **וידבר הוי' = במדבר (= אברהם, רמת, רמ"ח אברין דמלכא, גילוי ה' במצוות התורה)**. הים **ברח** ובמדבר ה' **בחר** לדור בקביעות. הכל רמוז בשרש **דבר**: אותיות **בר** של **ברח** ואותיות **דר**, דירה (**דבר** אותיות **דר"ב**, דירה בתחתונים).

לפני ביאת המשיח עם ישראל יוצא שוב אל המדבר, "הנה אנכי מפתיה והולכתיה המדבר". כשם שקבלנו את התורה במדבר, כך נזכה לקבל "תורה חדשה" מפי מלך המשיח מכח המדבר. המדבר הוא מדבר סיני. והנה **מדבר סיני = שלום**. וכן חשבון 'אחוריים' של מדבר, **מ מד מדב מדבר = מדבר סיני = שלום**. ויש לדרוש "שלום שלום לרחוק ולקרוב" — בהתחלה המדבר הוא

ז תהלים סג, ב'ג.

ח מדרש תהלים סח "סיני מהיכן בא... מהר המוריה נתלש כחלה מעיסה".

ה שמות רבה ב, ד.

ו הושע ב, ט"ז. ובמדרשים מתפרש על ימות המשיח.







## בשערי עזה

יהודה ושומרון, אך חטאנו בכך שלא נהגנו כבעלי הבית במקום זה. הוספנו חטא על פשע בחורבן היישובים היהודים בחבל ימית ואחר כך בגוש קטיף: זהו מתן פרס לאויב, המגביר את הסכנה הבטחונית (כפי שאנו רואים שוב ושוב); זוהי כפיות טובה כלפי מתנת הקב"ה; וזוהי עבירה על מצוות התורה שאין למסור את הארץ בידי זרים.

**הפתרון היסודי** יהיה רק כאשר נחזור לעזה, באופן מלא ומתוקן. יש להכין 'תכנית מגירה' לכיבוש מחדש של חבל עזה (תוך שימוש מושכל באיומים כדי להביא לכניעה וכיו"ב), תכנית שתכלול פתרון לאוכלוסיה הערבית: סילוק הגורמים העוינים מתוכה; עידוד הגירה לארצות אחרות; לקיחת אחריות על חינוך האוכלוסיה שתישאר לחיות תחת שלטוננו (בהתאם לעקרונות "גר תושב", הכוללים נאמנות לשלטון היהודי ולערכי התורה האוניברסליים).

**נזכה מהרה** לחידוש היישוב היהודי בעזה ובגוש קטיף, כדבר הנביא "וְהָיָה בֵּית יַעֲקֹב אֵשׁ וּבֵית יוֹסֵף לְהִבָּהּ וּבֵית עֵשָׂו לְקֵשׁ וְדָלְקוּ בָהֶם וְאַכְלוּם... וַיִּרְשׁוּ הַנְּגִב אֶת הַר עֵשָׂו וְהִשְׁפִּילָה אֶת פְּלִשְׁתִּים". ויתקיימו בנו דברי רבי ישראל נג'ארה, רב קהילת עזה "חֲזָקִי רַעְיָה חֲפָּה כְּיִן טוֹב. כִּי צִיץ יִשְׁעָךְ רַעְנָן רְטוֹב. וּלְצַרְיָךְ אַכְרֹת וְאַחַטְבּ. וְחִישׁ אֲשַׁלַּח אֶת סָגְנִי".

### לאחר 'סנב לחימה' נוסף מול האויב

הערבי היושב בחבל עזה, מן הראוי לחזור על דברים פשוטים.

### פותחים בברכה: ברכת יישר כח על

חיסול כמה מראשי המחבלים, "כן יאבדו כל אויביך ה'". אך לא די בכך. המטרה הברורה צריכה להיות חיסול כולל של ארגוני הטרור, ובפרט צמרת הפיקוד. בכולם יש לקיים "הבא להרגך השכם להרגו", ויפה שעה אחת קודם. זוהי מלחמת מצוה של "עזרת ישראל מיד צר", ובה יש ליטול את היוזמה לדינו, כדברי דוד המלך "ארדוף אויבי ואשיגם ולא אשוב עד כלותם".

### כאשר המתבלים משתמשים באוכלוסייה

אזרחית כ'מגן אנושי', מותר וצריך לפגוע במחבלים גם אם יפגעו אחרים בסביבתם (ודמם יחול על ראש המחבלים). יתרה מזו, המציאות בחבל עזה איננה של אוכלוסיה אזרחית תמימה חפה מפשע, אלא אוכלוסיה שברובה הגדול מזדהה עם המחבלים, מעודדת אותם ומחפה עליהם. על כן, שלומם וביטחונם של האזרחים והחיילים שלנו קודמים לחיי אזרחי האויב.

### חבל עזה הוא חלק מארץ ישראל

המובטחת, אשר ניתנה לאבותינו ולנו נחלת עולם. במלחמת ששת הימים, כבשנו ושחררנו בעזרת ה' ובחסדיו את חבל עזה, יחד עם מרחבי



## הסיפור החסידי

### רבי מאיר מפרמישלאן | ליהודים היתה עורה

**רבי מאיר (מאיר'ל) מפרמישלאן** נולד בשנת תק"ם לרבי אהרן אריה לייב, מבניו של ר' מאיר הגדול מפרמישלאן, תלמיד הבעש"ט. היה תלמיד מובהק לרבי מרדכי מקרמניץ, ולאחר פטירת אביו בתקע"ג, מילא את מקומו בהנהגה החסידית. מצעירותו עסק רבות בצדקה ובדאגה לעניים, ונודע כצדיק פשוט ועניו האומר את שיחותיו ותורתו ברמה המתאימה גם לפשוטי העם ואף בלשונות הגויים. נודע גם באהבת ישראל גדולה ולימוד סנגוריה על פושעי ישראל, וכן ברוח הקודש גלויה ומופתים רבים מספור שחולל. נלב"ע בכ"ט אייר תר"י, ודברי תורתו וסיפורים עליו נכתבו בספרים "אור המאיר", "דברי מאיר" ו"מרגניתא דרבי מאיר".

ניצוץ מנשמתו של התנא האלקי רבי מאיר, ועל כן היה בכחו להמליץ "ליהודים היתה עורה". רבי מאיר מפרמישלאן אהב מאוד תורות ומופתים המבוססים על חידודי לשון. הוא לא היסס לשלב בהם גם את השפות המדוברות כידיש ופולנית, וגם פעל ישועות בעת שתיית התה שלו – בהסבירו כי תה רומז ל"תהא השעה הזאת שעת רחמים"... המספר מחבר זאת באופן מופלא עם דמותו של התנא רבי מאיר, שבס"ת תורה שלו היה כזה 'חידוד' לשון! והנה, אפילו שמו, מאיר, הוא סוג של חידוש לשון. כשם פרטי הוא לא מופיע כלל בתנ"ך, ולפיכך הוא חלק חשוב מחידושו של רבי מאיר בעל הנס. תורתו אינה דבר מובן מאליו: על רבי מאיר נאמר ש"האיר עיני חכמים בהלכה", ו"לא יכלו חבריו לעמוד על סוף דעתו", ומלבד זאת ראשי התיבות של שמו הם **רוח אפינו משיח הוי'** – מה שמרמז על תורתו המשיחית. גם הכינוי של רבי מאיר התנא, "בעל הנס", מתאים מאוד לרבי מאיר מפרמישלאן. הוא נודע במופתים הרבים שחולל, והדבר אף עורר עליו מחלוקת מצד צדיקים אחדים בדורו. הקשר הנשמתי לא מתמצה בשני הצדיקים

היה פעם יהודי אחד שהגיע להרה"ק רבי מאיר מפרמישלאן זיע"א ומסחרו היה בעיבוד ומכירת עורות, והוזלו המחירים של העורות מאד והיה לו הפסד גדול, ובא לשפוך מר שיחו לפני הרה"ק שיברכהו בברכה נאמנה שתרום קרנו בכבוד כבתחילה. אמר לו הרה"ק מפרמישלאן, שאין לו מה לדאוג כלל והעורות יתייקרו במהרה. והמליץ על כך הכתוב "ליהודים היתה אורה" יהודים צריכים עורות, ושמחה וששון" שצריכים לחיות בשמחה! אבל לכאורה איך יתכן להיות בשמחה, אם העורות הוזלו? אלא "ויקר" העורות יתייקרו במהרה ממש... וכך הוה, שהעורות התייקרו והרויח ממון הרבה.

ולכאורה יש לשאול, איך שיך לדרוש כך בפסוק? הרי בקרא כתוב אורה באל"ף ועורות כתבים בעי"ן! אמנם יש לומר, דאיתא במדרש "בתורתו של רבי מאיר מצאו כתוב כתנות עור באל"ף, כותנות אור". הרי חזינן דלרבי מאיר היה הכח והממשלה להפך אות עי"ן לאות אל"ף, וכמו כן היה בכוחו להפך אות אל"ף לאות עי"ן, וכנראה שהרה"ק רבי מאיר מפרמישלאן היה

בו ומתגלגלות – בין אם לטוב ובין אם למוטב: מעשה באדמו"ר ר' מאיר פרמישלאנער זצ"ל שבא להתאכסן בבית אחד מחסידיו. תוך כדי שיחה ביקש ממנו להראותו את סוסיו. בחר לו ר' מאיר אחד מן הסוסים ואמר לאותו חסיד: סוס זה מצא חן בעיני, תנהו לי. ענה החסיד: יבחר לו רבינו סוס אחר ואתנהו לו. אבל סוס זה אי אפשר לי להוציאו מרשותי, כי הוא הנבחר מכולם ועליו פרנסתי. שתק רבי מאיר. כעבור זמן פתח ר' מאיר ואמר לו: הראני את שטרי החוב שבידך. בחר לעצמו שטר אחד ואמר לו: תנהו לי במתנה. השיב החסיד: בעל השטר נפטר כבר מן העולם ואין ממני לגבותו, ולא תצא לרבינו כל תועלת מן השטר הזה. אמר לו: אף על פי כן, תנהו לי. נתן לו את השטר. נטל ר' מאיר את השטר בידו וקרעו לגזרים. מיד שמעו קול צעקתו של המשרת: הסוס הטוב נפל ומת. הבין החסיד שדברים בגו, ושאל את ר' מאיר לפשר הדבר. אמר לו ר' מאיר: דע לך, שהחתום על השטר היה מסתופף בצילי, ומאחר שמת ולא שילם לך את החוב נגזר עליו להתגלגל בסוס ולעבוד בשבילך. ואני רציתי לפדותו מידך. אולם מאחר שסרבת לתת לי את הסוס, בקשותיך לתת לי את השטר. וברגע שנקרע השטר, הרי ויתרת על החוב ואינו חייב לעבוד יותר בשבילך, לפיכך מת וקיבל את תיקונו.

[כל הסיפורים מספר זכרוןם לברכה,  
מדור רבי מאיר מפרמישלין]

הללו: רבי מאיר מפרמישלין הוא נכדו של רבי מאיר הגדול, שכונה אף הוא בדיוק כנכדו המפורסם. לאחר מכן, עובר השם מאיר בשושלת צאצאיו לרבי מאיר מקרטשניף בנו של רבי מרדכי מנדבורנה, ועד לרבי מאיר אייזיקהאן בעל ה"מבשר טוב" – כמבואר בארוכה בגליון לפרשת ראה אשתקד. כל זה מרמז על כך, שלשם מאיר יש קשר מיוחד לגלגול נשמות – וניתן להמליץ על כך את הסיפור הידוע, שאדמו"רי חב"ד חיבבו מאוד:

בעירו של הרה"צ ר' מאיר מפרמישלאן היו בתי הטבילה מתחת להר גדול, וכשההר היה חלקלק היו מוכרחים ללכת מסביב. והרה"צ ר' מאיר הלך דרך ההר גם בתקופה שהיה מחליק, פעם הגיעו אברכים אחדים שלא אחזו ממופתים, ורצו להראות שגם הם יכולים ללכת בדרך החלקלקה, והלכו דרך ההר, וכשעלו ניזוקו, אח"כ שאלו את ר' מאיר, מדוע אף אחד לא יכול ללכת בדרך החלקלקה והוא הולך תמיד דרך ההר? השיב להם ר' מאיר: כשקשורים למעלה לא נופלים למטה.

רבי מאיר נותר תמיד "קשור למעלה", לגלגוליו הקודמים, ו"לא נופל למטה", רמז לגלגוליו הבאים [שאינם נופלים מזדרגת קדושתם של אבותיהם]. יתכן שיש לכך קשר גם לנשמתו של הרמב"ן – שבין הראשונים היה התומך הגדול באמונת הגלגול. אך לא רק לגלגוליו שלו היה מודע רבי מאיר, אלא לכל הנשמות הקשורות





## מענות ותשובות

שו"ת עם הרב

### הזקן של החתן שלי מפריע לי

בעזרת ה' אקים את ביתי בקרוב. אני באה מרקע דתי, והתקרבות לתורת החסידות, ואילו החתן הוא בעלת-שובה שכעת עם כל ה'אש' של החסידות וכמובן עם כל המנהגים. הכרתי אותו עוד במראה הקודם וכעת קצת קשה לי עם המראה החדש שלו ובעיקר עם הזקן החדש. כחסיד הוא כמובן לא נוגע בזקן, ואני מבינה שיש בכך עניינים קבליים גבוהים ולא מצפה לקבל 'אישור' שיגלח את זקנו, אבל אבקש עזרה בלהבין את המקום שלי מול זה, התייחסות רגשית ואנושית לכך שאני פשוט רוצה איש יפה גם בחיצוניות.

### מענה: חז"ל לימדו אותנו:

"אל תסתכל בקנקן אלא במה שיש בו כו'". העיקר הוא להסתכל על הפנימיות ולא על החיצוניות. כשם שאת מנסה לתקן דברים לא נעימים מהעבר שלך, כך החתן מרגיש צורך אמיתי לתקן דברים מהעבר שלו ולכן טוב מאד שבעזרת השי"ת הוא החליט לאמץ מנהגי חסידים.

באמת גם על פי נגלה, פשטות ההלכה (ולא רק מנהג חסידים), אין זה פשוט שמוותר לגלח את

והקמת בית נאמן בישראל. מתוך האור של החסידות ובזכות לימוד החסידות וההליכה בדרכי החסידות תזכו להקים בית נאמן בישראל בית מלא אורה ושמחה ושליחות ברוכה לעם ישראל!

### חילוקי השקפות בזוג שני

לפני מספר שנים נישואי עלו על שרטון והתגרשתי, מאז אני מחפש את האשה המתאימה לבנות את ביתי בשנית. פגשתי כעת מישהי עם סיפור דומה לשלי ויש בינינו חיבה מסוימת, אבל דעות שונות לגבי האופי של הבית העתידי וחששות נוספים. שנינו מאד רוצים כבר להתחתן שוב, אבל גם באים עם "מטען" שנובע מהטראומה של משבר הנישואין הקודמים. כיצד כדאי שנתקדם?

### מענה: שניכם זקוקים לליווי

רבני-חסידי (משפיעים שנוח לכם לדבר אתם ולשתף את כל הרגשות והדעות שלכם). על אף הרצון להתחתן כבר, לא כדאי למהר. צריך להתקדם במתינות וישוב הדעת ולגמור את השידוך רק לאחר יישור כל ההדורים. בשורות טובות!

הזקן. גדולי הפוסקים, דוגמת אדמו"ר הצמח-צדק והחתם סופר, פוסקים לדינא שהדבר אסור. הזקן הוא ה"הדרת פנים" של האדם (כרמוז בלשון "והדרת פני זקן". "זקן" – זה שקנה חכמה" ובהחלט יכול להיות צעיר לימים, וכמאמר רבי מאיר הנ"ל "אל תסתכל בקנקן כו'"). בתנ"ך כתוב שמי שלא היה לו זקן היה מתבייש מאד ולא מתראה בצבור. גם להלכה נפסק ששליח ציבור חייב להיות אדם ש"התמלא זקנו", מפני כבוד הציבור.

כמובן, שאף על פי שלא נוגעים בזקן, אין המשמעות שהוא צריך להיות פרוע ומלוכלך, אלא נקי, מסודר ויפה, כמו שכתוב בתהלים "כשמן הטוב על הראש יורד על הזקן זקן אהרן שיוורד על פי מדותיו".

בפנימיות, הזקן של האיש רומז לקשר העמוק שלו עם אשתו, וכידוע הרמז ש"זקן אהרן" = **אלישבע**, אשתו של אהרן (גם היא רומזת לו בשמה – **אלישבע** אותיות **איש בעל**). גם השם שלך... מעיד שאת קשורה במיוחד לזקן של בעלך!

חשוב ביותר שתלמדו, יחד ולחוד, ספרי חסידות, בפרט בנושאים של "שכינה ביניהם"



## קטן פאנת

שמועות לא מבססות. אבל במשך הזמן נוכח לדעת כי האש היוקדת במעזריטש, מרכז החסידות דאז, מושכת אליה את טובי האברכים והסקרנות גברה בקרבן. לאחר התלבטות ארכה החליט לעשות מעשה ולצאת לדרו, אבל לא לפני פגלת הכנה קטנה.

### הפאת שנים צוננת

"מסרו שם בחצר שהאברך הרב פינחס עומד להגיע בתאריך פלוני...". את המסר העביר עם שליח שיצא לפניו, כך שהשליח יקבל את פניו במקום וממנו יחסכו חפושים מיתרים כשיגיע, וגם... ראוי שיידעו מי הוא זה שמגיע אליהם, לא עוד איש אחד פשוט...

רבי פינחס שכר עגלה ויצא לדרו הארכה. למעזריטש הגיע במועד המתקן, לאחר שבועות של טלטלות דרכים, ומה גברה פליאתו – אף אחד לא המתין שם לכבודו. "כיצד יתכן?", תמה, "הרי שלחתי מסר ברור שאני בדרך, לבטח שמעו עלי גם כאן".

שלוש ילדים! השבת נברך את חדש סיון שיפגס מיד אחריה ונראה לי שהכי טוב להתכונן לקראת מתן תורה עם ספור מתאים.

### מה יל קל?

עוד מילדותו נודע רבי פינחס לעלוי מבריק. שקדנותו והתמדתו העצומה הניבו פרות וכו' יצא שמו לתהלה. מבקר עד ערב היה רכון על גמרתו ונתון בעיון מעמיק בסגיות סבוכות. מדי פעם היה שומע דבורים אודות פת החסידים, אלו המתפללים בהתלהבות ומכתתים רגליהם למרחקים להסתופף בצלם של תלמידי הבעל שם טוב. שמע, אבל המשיך בדרך. בסך הכל נסיעה למרחק באותם הימים אינה דומה לימינו. מדבר היה על נסיעה של שבועות ארבים שהוצאות רבות פרוכות בה.

איש אמת היה רבי פינחס. בתחלה לא היה מעניין לבטל תורה למשך זמן כה רב ולצאת להפתקה רק בגלל לע"נ חיה שרה בת ר' משה ע"ה נכתב ע"י הרב שילה אופן.

”כִּי אֵין זֶה לֹא הוֹלֵךְ כִּי. הַמְגִיד לֹא יוֹצֵא סֵתֶם כִּי, וְאִפְלוּ אֵין לֹא עוֹבֵר אֶת פֶּתַח הַחֹדֶר בְּלֹא שְׁזַמְנֹתִי מִפְּשׁוֹת. אֲבָל אֶעֱשֶׂה הַשְּׁתַדְּלוּת. אֶעֱבִיר אֶת הַמָּסָר בְּשָׂעָה שְׂאֶפְנֵס אֵלָיו וְמָה שְּׂיֵאמַר נֶעֱשֶׂה.” רַבִּי פִינְחָס נִדְהַם מֵחֹסֶר הַרְגִישׁוֹת לְכַבּוּדוֹ, אֲבָל הַחֲלִיט לְהַבְלִיג וְלְהַמְתִּין. הוּא מְכַרְח לְהַבִּין מָה קוֹרֵה כִּי אֶצֶל הַחֲסִידִים.

עֲבָרָה שְׂעָה וְהַגְּבֵאִי נִקְרָא פְּנִימָה וּבִיציאתו מִחֹדֶר הַרְבִּי פְּנָה אֵל רַבִּי פִינְחָס: ”הַמְגִיד לֹא פְּנִי כַּעֲת לְקַבֵּל אֶת פְּנִיָּה. אֲבָל הוּא אָמַר שְׂאֵם הַדְּבָר דְּחוּף — תּוֹכֵל לְהַתִּיעֵץ עִם רַבִּי זוּשָׁא.”

”רַבִּי זוּשָׁא? מִי זֶה?”, הִרְהַר ר' פִינְחָס לְעֶצְמוֹ, ”בְּטַח מְדַבֵּר בְּמַמְלֵא מְקוֹמוֹ”. הוּא פְּנָה אֵל אֶחָד הָאֲבָרְכִים וְשָׂאֵל: ”מִי זֶה הַגָּאוֹן הַרֵב זוּשָׁא?”. ”גָּאוֹן? הַרֵב? אֵין כִּזֶּה אֶצְלָנוּ”, נֶעֱנָה. רַבִּי פִינְחָס פְּנָה בְּמַטְבַּע דּוֹמָה לְעוֹד כְּמָה מֵהָאֲבָרְכִים וְכֹלָם עוֹנִים בְּאוֹתוֹ סִגְנוֹן — אֵין, וְגַם לֹא הִיָּה כִּי אֶצְלוֹם רַב גָּאוֹן בְּשֵׁם זֶה. ”אֲבָל הַמְגִיד עֶצְמוֹ אָמַר לִי”, הִקְשָׁה רַבִּי פִינְחָס. ”אָה... רַגַּע”, פּוֹנָה אֵלָיו אֶחָד הָאֲבָרְכִים, ”אַתָּה מִתְּכַוֵּן לְזוּשָׁא? שְׂם מֵאֲחוֹר, לְיַד הַתְּנוּרָה. גֵּשׁ אֵלָיו.”

## הַלְּבִי אֶצְלוֹם בְּהַרְכוּת

”אוֹ-אָה, גַּם צְדִיק נִסְתָּר”, חָשַׁב רַבִּי פִינְחָס לְעֶצְמוֹ, ”גַּם גָּאוֹן וְגַם מְכַנֶּה עֶצְמוֹ בְּשֵׁמוֹ הַפְּרָטִי, לְלֹא תְּאָרִים... בְּטַח מִיִּשְׁהוּ מִיָּחַד מֵאֲד”. בְּצַעֲדִים זְרִיזִים פְּנָה

אֶת הַדְּרֹךְ לְבֵית הַמְדָּרֶשׁ בְּמַעֲזְרִיטֵשׁ עֲשֶׂה רַבִּי פִינְחָס לְבַדּוֹ תוֹךְ שֶׁהוּא נֶעֱזָר בְּאִתּוֹרוֹ בְּאִנְשֵׁי הַמְּקוֹם. ”נוֹ, אוֹלֵי הִיָּה אַרְוַע מִיָּחַד”, שְׁכַנַּע אֶת עֶצְמוֹ וְהִתְקַדֵּם לְעֵבֶר בֵּית הַמְדָּרֶשׁ, ”מִן הַסֵּתֶם קִבְּלַת הַפְּנִים מִתְּכַנְנֶת לְהִיּוֹת שְׂם”. אֲבָל הַפְּלֵא חִזַּר גַּם כִּי, כִּי אֶשְׂרֵר פֶּתַח לְרוּחָה אֶת שְׁעָרֵי בֵּית הַמְדָּרֶשׁ וְנֶעֱמַד עַל הַסֵּף. בְּפָנָיו נִגְלָה מַחְזָה מְרֵהִיב: עֲשָׂרוֹת אֲבָרְכִים יוֹשְׁבִים וְלוֹמְדִים בְּלֶהֱט, חֲלֻקִּים עוֹמְדִים בְּתַפְּלָה חֲרִישִׁית. בְּאוֹר מְרַגֵּשׁ מִשְׁהוּ מִיָּחַד. אֲבָל מָה? אַף אֶחָד — מִמֶּשׁ אַף אֶחָד — לֹא מִתְּיַחַס אֵלָיו.

”אוֹלֵי הַשְּׁלִיחַ שְׁשָׁלַחְתִּי לֹא הִגִּיעַ לְכֹאן?”, הִרְהַר לְפִתַּע בְּלִבּוֹ. ”כֵּן, וְדַאי, אַחֲרַת אֵין לָזֶה הַסֵּבֵר”. רַבִּי פִינְחָס אָזַר אִמְץ וְנִגַּשׁ לְאֶחָד הָאֲבָרְכִים: ”הֵאֵם יְדוּעַ לָכֶם כִּי הָאֲבָרָה הַחֲשׁוּב, הַרֵב פִּינְחָס, אִמּוֹר לְהִגִּיעַ לְכֹאן הַיּוֹם?”. ”לֹא, לֹא שְׂמַעְתִּי”, עֲנָה לוֹ הֶלֶה, ”מִי הוּא ר' פִינְחָס זֶה?”. הַתְּמִיהָה בְּלִבּוֹ הַחֲלָה לְהַפִּיךְ לְאִכְזָבָה...

## דְּבַר דְּלִיבָא

”אֵם אֲבָרָה מִן הַשּׁוֹרָה לֹא שְׂמַע עָלַי, וְדַאי רַבִּים יוֹדַע אוֹדוֹתִי”, חָשַׁב לְעֶצְמוֹ רַבִּי פִינְחָס וּפְנָה אֵל מִי שְׁנִדָּאָה לוֹ כְּגַבֵּאִי הַמְּקוֹם: ”תּוֹכֵל בְּבִקְשָׁה לְהוֹדִיעַ לְרַב שְׁלָכֶם, הַמְגִיד מִמַּעֲזְרִיטֵשׁ, שֶׁהָאֲבָרָה הַחֲשׁוּב, הַרֵב פִּינְחָס, כְּבָר הִגִּיעַ? אֶשְׂמַח שְׂיֵצֵא אֵלַי וְנִפְגַּשׁ.”

”תְּרָאָה, יְדִידֵי הַיָּקָר”, עוֹנָה לוֹ הַגְּבֵאִי,

## א' כְּאֵלֶיךָ כָּעֵבֶדֶךָ?

עד כאן דברי הגמרא. פונה רבי זושא לרבי פינחס ושואל: "איני מבין! מה חשבה הגמרא בתחלה? מהיכן מגיע הרעיון להחשיב ארון למנן בני אדם?". נו, טוב. בעיני איש למדן כרבי פינחס שאלה כזו אינה נחשבת לשאלה. זו שאלה ל'בעלי בתים' פשוטים... "נו, אולי תאמרו אתם תשובה..." , החזיר רבי פינחס בסוג של התנשאות.

"בשמחה, זושא יאמר תרוץ", וכך ענה: "יש יהודי שמלא כרסו בש"ס ופוסקים, יודע את התורה בעל פה. גאון הגאונים, ספר תורה מהלך! הגמרא רוצה לדעת אם אדם כזה יכול להשלים לתשעה יהודים את המנן המזמין את ה' לבוא ולשרות בתוכם. אבל לא! הגמרא דוחה את האפשרות – 'וארון גברא הוא?!' אתה אמנם ספר תורה מהלך, אבל אתה בכלל לא בן-אדם... אבל יש אחד שלא יודע כלום. הוא לא גאון-הגאונים וגם את המעט שלומד לא תמיד זוכר. כמו זושא... אבל מה? דבר אחד הוא יודע: ה' גדול ואני קטן. למדבה הפלא, דוקא על קטן כזה אומרת הגמרא 'קטן... מזמנין עליו!'."

רבי פינחס, שהיה איש אמת, הבין את המסר מיד. הוא נשאר במעורבות עוד תקופה ארוכה, והלא הוא רבי פינחס הלוי הורוץ, בעל ספר ההפלאה.

שנזכר להתפונן לקבלת התורה כראוי! שבת שלום ומברך! **נ**

לירפתי בית המדרש ונעמד בסמיכות לרבי זושא, שישב ולמד גמרא בדבקות. הוא התקרב על קצה האצבעות והביט בגמרא הפתוחה. "מסכת ברכות?! אין מסכתות קצת יותר מאתגרות? האם גאוני החסידים לא יודעים לפלפל בהיות אבני ורבי סבוכות יותר? למסכת ברכות לא הייתי מצפה..."

בשלב זה הרים רבי זושא את עיניו ומבטו פגש ברבי פינחס. "המגיד שלח אותי אליכם, כבוד הרב", פתח רבי פינחס. "כבוד הרב? לא מכיר כזה", ענה רבי זושא, "אבל אם אתה כבר כאן אולי תענה לי על קושיה שעלתה לי פה, בגמרא". "נו, שאל", השיב רבי פינחס והמתין לקושיה עוקרת הרים, המתאימה ללמדנים כמותו.

כדי שנבין את הנושא ואת הקשיה ניתן הקדמה קצרה: לברכת הזמון יש צרך בשלשה גברים בני-מצוה, אבל כדי להזכיר בה שם ה' ולומר "נברך אלקינו" יש צרך בעשרה גברים. מה קורה אם יש רק תשעה? הגמרא בברכות אומרת "תשעה וארון מצטרפין". כלומר, אם יש במקום ספר תורה (המנח בארון) הוא משלים את המנן והם יכולים לזמן בשם ה'. שואלת הגמרא על כך: "ארון גברא הוא?" – האם ארון הנו אדם שיוכל להחשב למנן היהודים שמברכים? הגמרא באמת דוחה את האפשרות ובמקומה קובעת שקטן הקרוב לגיל בר-מצוה יכול להצטרף ולהשלים.

---

## מי רוצה לקנות שפלות?

ענוה ושפלות הן יסוד היסודות של תיקון הנפש בתורה, בעוד הגאווה היא אבי-אבות-הטומאה, כעולה בבירור מלימוד התורה בכל רבדיה – מפשט התנ"ך, דרך מאמרי חז"ל ועד למעמקי הקבלה והחסידות.

דורנו מצדד במודעות עצמית, בבטחון עצמי ובחיזוק התדמית האישית מחד, ומרגיש שברירי, דכאוני וחרדתי מאידך. נדמה שבדור כזה אין 'קונים' לסחורה הזו ואולי צריך להחליף גישה. אכן, צריך לדעת ש"זאת התורה לא תהא מוחלפת", והיא נכונה בכל מקום ובכל זמן! השפלות היתה נחוצה לאדם הראשון, היא שבחם של אברהם אבינו, של משה רבינו ושל דוד המלך, והיא נחוצה גם היום – "דור הלך ודור בא והארץ [מדת העפר-השפלות] לעולם עמדת!"

בכל דור צריכים להביע את אמת התורה הנצחית באותיות המתאימות לאותו דור, באופן המובן בשכלו ומתיישב על לבו. המשפט העיקרי של השפלות בדורנו הוא "לא מגיע לי כלום" – עלי להכיר שכל הדברים שאני זוכה להם הם מתנות שמים. כשאני מרגיש ש"לא מגיע לי כלום" אני יכול לשמוח באמת בכל המתנות, לומר עליהן תודה, וגם להתמודד כראוי עם קשיים ואכזבות. כשמנחילים את השפלות כדבעי, תוך נתינת מענה לחולשות המיוחדות של דורנו, היא מקור של שחרור, שמחה ובריאות נפשית.

השיעור המרכזי בגליון השבוע הוא מפגש מכוון עם צוות תורת הנפש העוסק בסוגיות מרכזיות בדרך היעוץ שמתווה החסידות. גם השיעור הקצר שקודם לו עוסק בסוג של 'פסיכולוגיה התפתחותית' – תהליכי התבגרות נפשית מהלידה, דרך הבר-מצוה ועד החתונה.

---

### מעוניין להפיץ את עלון נפלאות במקום מגוריך?

שלח דוא"ל ל: [itiel@pnimi.org.il](mailto:itiel@pnimi.org.il) או התקשר 052-4295164

רוצה להצטרף לתפוצת המייל שלנו ולקבל את כל ההודעות והשיעורים?  
שלח דוא"ל: [itiel@pnimi.org.il](mailto:itiel@pnimi.org.il)

רוצה לשמוע את שיעורי וניגוני הרב? התקשר לפנימי-פון:  
079-9211452 או 02-5434297 – המספר פתוח לניידים כשרים

