

חשון חוש הריח

בלבכי משבן אבנה

השיעורים של הרב דמינים ב"קול הלשון"

073.295.1245 | ישראל | 718.521.5231 USA

חשון - חוש הריח

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

היינו בס"ד בימים גדולים מאוד, כל יום ויום לפי עניינו לפי המהות שלו. רבותינו מבארים שחודש חשון יש בו את הכח שנקרא "חוש הריח" שבאדם. יש באדם ראייה, יש באדם שמיעה, יש באדם ריח, יש טעם, ויש מישוש. חודש חשון מגלה את חוש הריח.

חשון - הריח שנשאר מימים נוראים

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

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

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

נקודה בסיסית: זמן לב בכל יום

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

בכל חודש וחודש, אנחנו משתדלים בס"ד לתת נקודה אחת, צורת עבודה, מהלך אחד לעבודה. אבל הצד השווה בכל העבודות כולם, שכולם בנויים להכיר עולם פנימי. לא לחיות רק מה שנמצא בחיצוניות, בשטחיות, אלא לחיות פנים, לחיות לב, לחיות עומק. הצורה לחיות פנים ולחיות עומק, היא רק ע"י שהאדם מייחד לעצמו זמן שהוא מפנה את הזמן שיהיה מיוחד לעולם פנימי.

זה מה שהזכרנו בפעם הקודמת, זמן שנקרא 'זמן לב'. כל הדברים שנאמרים כאן בס"ד על מנת שיהיה אפשר להבין אותם, ולא רק לשמוע אותם האדם צריך לייחד לעצמו זמן. מי שלא מייחד לעצמו זמן ולהכיר את נפשו יותר ומכיר את הרובדים העומקים יותר והדקים יותר שבנפשו- הוא לא יכול אפילו להבין את הסוגיות שבהם עוסקים, שהם סוגיות של עולם העבודה. זה לא שהוא מבין ולא עושה. אלא הוא אפילו לא יכול לנסות להבין את הדברים.

על מנת שיובנו כל הדברים שדוברו בס"ד בפעמים הקודמות והדברים שנאמרים גם השתא זה רק כאשר מנסים לייחד זמן של שקט, של התבוננות, של העמקה, של חיים של לב. הרי התכלית של מה שנאמר הוא לא שהוא ייאמר וישמע, אלא התכלית של מה שנאמר הוא שהוא יסייע למעשה לפתוח ולגלות עולם פנימי. לכן, צריך למעשה לייחד כל אחד ואחת לעצמו זמן לבודד את נפשו מהעולם, ולגלות צורת חיים פנימית.

בדווקא אני חוזר על הדברים הללו, עוד פעם ועוד פעם, על מנת שהם ייקלטו. שיהיה ברור: לייחד לעצמו זמן. אם לא- אין כמעט שום תועלת בדברים שנאמרים ושומעים אותם. מי שלא מייחד לעצמו את אותו זמן, הרי שהוא לא יכול להוציא את כל התועלת מכל מהלך השיעורים שנאמרו עד השתא ושייאמר בס"ד.

חוש הריח - הכלי להכנס אל עולם הפנימי של הנשמה

נחזור לעיקר הסוגייה שלנו השתא שהיא חוש הריח.

חוש הריח נותן לאדם אפשרות להרגיש גם את מה שלא ניכר ונראה בחיצוניות. מכח חוש הריח האדם יכול לבקוע לעולם פנימי. כל מי שיש לו נשמה באפו, והוא לא טרוד לגמרי לגמרי בעולם החומר, אז יש לו בנפשו קול פנימי, תביעה פנימית, שתובעת ממנו לנסות לחיות עולם פנימי. אבל את העולם הזה לא רואים, את העולם הזה לא שומעים על דרך כלל, את העולם הזה אי אפשר למשש. חוש הריח נותן לבן אדם להרגיש דבר שגם שהוא כבר היה והסתלק - עדיין אנחנו יכולים להרגיש אותו.

חז"ל הקדושים מלמדים אותנו 'איזהו חוש שהנשמה נהנית ממנו? זה חוש הריח'. מדוע הנשמה נהנית מחוש הריח? כי חוש הריח נותן את האפשרות להיכנס לעולם של רוחניות שהגשמיות לא דבק בו. הוא נותן את האפשרות לחיות בעולם פנימי שהממשות של החומר לא מתגלה בו ואיננה מורידה ומשפילה אותו למציאות של חומר. על מנת שנוכל לגלות את העולם הפנימי שלנו, את החיים הפנימיים שלנו- מכח חוש הריח אפשר לפתוח עולם פנימי.

החיצוניות והפנימיות של חוש הריח

חוש הריח עצמו יש בו אופן של תפיסה חיצונית, ואופן של תפיסה פנימית.

התפיסה החיצונית של חוש הריח שבה ג"כ השתמשו רבותינו שהם היו מרבים להריח בדברים קדושים, כגון להריח הדסים וכדו', אבל זה החיצוניות. מהו המהות הפנימית של חוש הריח?

חוש הריח הפנימי שבאדם, כל דבר ודבר בבריאה בנוי שבשורש שלו הוא רוחני, אבל הוא התגשם ונעשה גשמיות. השורש הרוחני שלו, על אף שהוא לא נגלה כאן, הדבר נעשה ממנו גשמיות. אבל חוש הריח יכול להריח את הדבר שהיה וכבר נסתלק, אז כל דבר שנראה לנגד העיניים גשמי - חוש הריח מרגיש את הכח הרוחני שנמצא בתוכו. חוש הריח נותן לאדם שכל דבר שנראה לנגד העיניים גשמיות, אנחנו נמצאים בעולם של חומר שרואים בו את החומריות, חוש הריח מכניס את האדם לעולם שמה שבחוץ נראה כגשמיות.

חוש הריח מכניס אותו לעולם פנימי שהוא עולם של רוחני. השאלה רק איך עושים את זה.

נח הנשימה

בכללות, יש שני חלקים שמתגלים באף, בחוטם שבאדם: כח אחד שמתגלה באף בחוטם זה חוש הריח, והכח השני שמתגלה באף זהו הכח של הנשימה (כל אשר רוח חיים באפיו, 'ויפח באפיו נשמת חיים'). אלו הם שני הכוחות שמתגלים באף, בחוטם שבאדם.

חז"ל הקדושים מלמדים אותנו, 'כל הנשמה תהלל יה', שהאדם צריך להלל את הקב"ה על כל נשימה ונשימה. אז הוא צריך להרגיש כל נשימה ונשימה. אם הוא לא מרגיש כל נשימה ונשימה, איך יתכן שהוא יודה על כל נשימה ונשימה? לאחר עשר נשימות יחד הוא יודה, אבל הוא לא מודה על כל נשימה ונשימה. רק אדם שמרגיש כל נשימה ונשימה, יכול להודות על כל נשימה ונשימה.

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

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

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

רבותינו למדו אותנו פנים הרבה יותר פנימיות בעולם הנשימה. כשאנחנו מדברים שהאדם ישב בהשקט וינשום וירגיש את נשימתו, אין כוונתנו לדרך שעיקרה באה מחכמי אומות העולם, אלא בדרך שינקו בה רבותינו ולימדו אותה לדורות.

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

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

אנחנו יכולים לנסות את זה למעשה. כאשר האדם ממשש דבר, זה נעשה בחיצוניות. אבל כאשר הוא מריח דבר - הוא מריח אותו עמוק אל תוכו. כאשר האדם נושם - צריך לנסות את זה למעשה ממש - יכול להרגיש שזה נכנס עוד יותר עמוק אל תוכו, ועוד יותר עמוק אל תוכו. להרגיל את עצמו בהדרגה, לאט לאט, לנשום יותר עמוק, ויותר עמוק.

זה כח נפלא עד למאוד שנתן הקב"ה לבריותיו. הוא דבר גשמי, שהאדם נושם ונושף זה בגשמיות, אבל זה חוש שהנשמה נהנית ממנו, ומתגלה בו הכח שהוא יכול לבקוע לתוכו יותר עמוק. מי שמרגיל את עצמו ליישב בשקט ולנשום נשימות עמוקות, - זה פותח בפניו פתח גדול מאוד להיכנס למקומות יותר עמוקים בנפש.

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

כמובן שאצל גברים, העיקר הוא תלמוד תורה וקיום מצוות, ובנשים העיקר הוא מקיום מצוות צניעות, והצד השווה שבכולם יש עבודה אמיתית על מידותיו של האדם, שע"י כן הוא מטהר את לבבו והוסר המסך המבדיל, וע"י כן אפשר להיכנס לפנימיות הלב. אבל עוד כח נפלא מאוד כאשר הוא משתתף עם שאר הכוחות שהוזכרו (ולא חס ושלום לעצמו), מתוך אותו שיתוף ניתן כח באדם, הנשימה להרגיש מקום פנימי יותר.

בהתחלה זה יותר בגוף, אבל אם האדם עושה את זה עם הקשבה פנימית, ועם ריכוז עמוק ועם חדירה דקה ומדוייקת, פתאום ירגיש שהוא נכנס למקומות עמוקים שהוא מעולם לא הכיר בתוך עצמו.

כל אחת מהעצות בעבודת ה' היא לא שווה כל נפש. יש בני אדם שיותר נוטים לעבודה שהזכרנו השתא עכשיו, ויש בני אדם שנוטים פחות לאותה עבודה. אבל לאלו שנוטים לאותה עבודה - העבודה הזאת יכולה להיות עבורם פתח גדול מאוד

מאוד, על מנת להיכנס לעולם הפנימי שבתוך עצמו. זוהי התחלה של עבודה שמתחילה מהמקום הגשמי ממש, ולאט לאט נכנסת למקום הגשמי העמוק יותר שבלב, ולאט לאט נכנסת למקום העמוק ביותר הרוחני שבאדם. זה כח נפלא שנקרא "רוח חיים", הבוקע להרוח שבלב.

זהירות

העבודה הזו, ראשית, צריך להדגיש ולהזהיר, שהיא צריכה שהיא תיעשה מתוך יישוב דעת, במתינות ובהדרגה מאוד. אם האדם ינסה לנשום הרבה מאוד ולהחדיר את זה עמוק מאוד אל תוכו, הוא יכול להגיע חס ושלום לסכנה בגשמיות, וגם לסכנה ברוחניות. כל המהלך צריך שיעשה מתוך שקט, מתוך רוגע, מתוך נעימות, לא מתוך לחץ ורצון לפגוע פנימה. צריך שיהא מתוך תוקף והתלהטות, אלא דייקא מתוך שלוה ורצון שקט, עמוק, דק, וחודר. (הדברים צריכים שיעשו הרבה מאוד מתוך מתינות וזהירות, כי האפשרות לבוא לידי תקלה במהלך הזה הוא קרוב מאוד.)

ננסה עכשיו בס"ד לצייר את הדברים יותר קרובים למעשה. על אף שהדברים הם דקים מאוד, אבל ננסה בס"ד עד כמה שניתן, לדקדק בדברים.

שלב ראשון - מודעות לנשימה רגילה

ראשית, צריך להרגיל את הנפש לנשום נשימות רגילות, ולהיות מודע לאותם נשימות, ולא לפעול שום פעולה מחודשת בנשימות מעבר להרגל. אלא רק להיות מודע לנשימות הרגילות. זהו שלב ראשון: לשבת בכל יום כמה דקות לנשום כרגיל, ולהיות מודע לאותם נשימות.

שלב שני - נשימה עמוקה

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

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

שלב שלישי - להרגיש מקום עמוק בתוך עצמו

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

על זה בעומק אמרו חז"ל מה שהוזכר לעיל, "כל הנשמה תהלל יה" - "על כל נשימה ונשימה". אין כוונת הדבר שכל נשימה שווה לנשימה שקדמה לה, והוא מהלל לקב"ה עוד פעם ועוד פעם אותו דבר. אלא כוונת הדבר שכל נשימה חדשה נגעה במקום עמוק יותר, והיא גילתה אצלו הכרה פנימית יותר בעצמו, ולכן זה מוליד בתוכו הילול חדש לקב"ה על כל נשימה ונשימה.

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

'כי כל לבבות דורש הויה'. הקב"ה מבקש, 'תנה בני ליבך לי'. כל אדם ואדם, והמקום העמוק בלב שלשם הוא הגיע, זה הלב שהוא יכול לתת לקב"ה. "תנה ליבך לי". אותו מקום בעומק שהוא נשם אל תוכו, זה המקום העמוק בלב שלשם הוא הגיע, וזה עומק הלב שמכוחו הוא יכול להתפלל, שמכוחו הוא יכול להיטיב לזולתו, ומכוחו הוא יכול לפעול את כל פעולותיו ש"רחמנא ליבא בעי".

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

שלב רביעי - להרגיש ה"אני"

ננסה לצייר את ההמשך של העבודה, על אף שזה פנימי יותר, דק יותר ונעלם יותר.

לאחר שכל אחד ואחת לפי דרכו הגיע למקום עמוק יותר ולמקום עמוק יותר, האדם צריך לבקוע לאט לאט, עד שהוא מרגיש שהוא הגיע לעצם ה"אני", העמוק ביותר שנמצא בתוכו. הוא נושם עמוק עמוק עד עצם האני שלו. שם הנשימה שלו נוגעת בעצמות של האני, והיא הביאה אותו למקום הפנימי ביותר שנמצא בתוכו.

להגיע למקום כזה של נשימה, לצורה כזו של נשימה, צריך הרבה עבודה של הדרגה קודם לכן, הרבה התלמדות, הרבה עמל, אבל בצורה של רוגע ושלווה. אבל בעיקר הרבה טהרה והרבה קדושה, שאז הלב פתוח יותר, ויותר קל להגיע לתוכו. ככל שהאדם טהור יותר, נקי יותר וקדוש יותר, אז הלב שלו הוא יותר רך, יותר "לב בשר" ופחות "לב אבן", ואז הנשימות באופן טבעי יותר קל לבקוע ולחדור למקום העמוק ביותר בתוכו.

שלב חמישי - להכיר גילוי הקב"ה בתוך עצמו

אנחנו צועדים בס"ד עוד שלב נוסף, על אף שגם כאן זה מאוד מאוד עמוק ודק. השלב הנוסף הוא לנשום עוד יותר עמוק ולהגיע למציאותו ית', שנאמר בה 'ושכנתי בתוכם' - 'בתוכו לא נאמר אלא בתוכם, בתוך ליבו של כל אחד ואחד'. שם האדם מגיע למקום הנשימה העמוק ביותר של 'ויפח באפיו נשמת חיים', 'מאן דנפח בתוכו נפח', וכשהוא נופח מכח עומק הנפיחה שנפח בו הקב"ה, הוא נוגע בגילוי הקב"ה שנמצא בלבבו. זוהי הנשימה העמוקה ביותר שיהודי יכול לנשום.

דרך התורה איך להשתמש בכח הנשימה, בניגוד לדרכי אומות העולם

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

כח הנשימה הוא אחת מדרכי עבודת ה'

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

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

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

שאלות ותשובות עם הרב

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

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

שאלה: כשמתרכזים על הנשימות ומתחילים להרגיש יותר חיבור ויותר רגוע - איך אפשר לדעת אם זה דמיון או שזה באמת שבקעו למקום יותר פנימי?

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

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

הרב: איפה שהם מרגישים משהו יותר עמוק, זה כבר פתיחה פנימית. אדם שלא התרגל בכלל לעבוד, אז הוא התרגל להרגיש דברים עמוקים רק כשיש לו כאב או שמחה. עצם זה שמתרגלים לחיות במקום יותר עמוק, זה כבר סוג של פתח.

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

הרב: כל דבר שהופכים אותו מגשמיות לרוחניות -הדוגמא הברורה זה קרבנות- זה "אישה לריח ניחוח לה", הריח שהוא מריח את השורש הרוחני של הדבר, לפני שהוא מתגשם, או לאחר שהוא התגשם וחזר לשורשו.

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

הרב: כמה זמן ביום, בתתחלה, לא יותר משלוש חמש דקות. ההמשך, זה תלוי במדרגת האדם, כל זמן שהוא עושה את הדברים בצורה הנכונה. לא יעבור את החצי שעה בשום אופן. האם להתחיל זה כל יום מההתחלת היום - מי שיש לו זמן, בוודאי ראוי.

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

הרב: כן. אבל צריך להיות שכל נקודה שמרגישים אותה.

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

הרב: השלב הראשון הוא לא לחשוב עליו, רק להיות מודע לעצם הנשימות.

שאלה: ולפנות את כל המחשבות מכל דבר אחר?

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

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

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

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

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

אפשר לנסות רק לחדור למקום ואפשר לצרף לזה מחשבה של קדושה מסויימת שנכנס לתוכו ונכנסית עוד יותר ועוד יותר, וגם אפשר להשתמש בסוף שזה מנקה אותו, אבל סתם לחשוב שאני נושם ומנקה אותו, זה כמעט עבודה זרה.

שאלה: הרב אומר שיש להוסיף את המחשבה הזו לפני שנושמים?

הרב: אפשר להוסיף כזו מחשבה זה, מבחוץ פנימה. הדרך שאנחנו אמרנו זה דרך שלהגיע לפנים, לא מצד החוץ, אבל להשתמש או בפסוק או ביסוד מסויים של אמונה על מנת לנקות, ולא סתם שנכנס כח לתוכי. "נכנס כח לתוכי" זה מקצץ בנטיעות, זה מעין עבודה זרה, זה דרך שלקחו מאומות העולם. לא סתם הארכת - אני יודע שאנשים משתמשים בזה.

שאלה: ככה, הנשים עובדות להתלמד להיות "לבד", ופתאום הכנסת את המחשבה הזאת שהיא רוצה להתרכז על הנשימות - האם זה סתירה לעבודה של להיות "לבד", או שזה לא סתירה ל"לבד"?

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

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

הרב: ודאי שזה עבודה חוץ מהתבודדות.

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

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

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

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

שאלות בכל הנושאים יתקבלו בברכה
במערכת השו"ת ויועברו למורינו הרב שליט"א

דוא"ל: rav@bilvavi.net | פקס: 03-548-0529

[לקבלת תשובה בפקס, נא לציין מספר פקס שזמין תמיד, או את מספר התא-קולי של הפקס]

הבהרה: מעת קבלת השאלה במערכת, זמן החזרת התשובה נמשך בין כשבוע לשלושה שבועות על דרך כלל. אם לא נתקבלה תשובה עד זמן זה, ניתן לפנות למערכת על מנת לברר את סיבת הדבר [בצירוף מספר השאלה], באופנים הבאים:

דוא"ל: info@bilvavi.net | פקס: 03-548-0529

לקבלת העלון השבועי בדוא"ל,
וכן מקבץ שאלות ותשובות לפי סדר הפרשיות,
יש לשלוח בקשה לכתובת:

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



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

052-763-8588 ■ פקס 03-548-05294 ■ ת.ד. 16452 ירושלים מיקוד 9116302 ■ info@bilvavi.net



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

שיעורים שבועי

אנציקלופדיה מחשבה
חולון יום ד' 20:30
משפ' אליאס
רח' קדמן 4
לפרטים 050.418.0306

אנציקלופדיה עבודת ה'
ירושלים - יום ג' 20:30 בדיוק
ישיבה ראשית חכמה
רח' בן ציון אטון 8 הר חוצבים
לפרטים 052.765.1571