

על קצה המזלג

אני גרה בצפון. במסגרת עבודתי אני נאלצת, לא מעט פעמים, להגיע למרכז. האנרגיה שם היא אחרת לגמרי. העולם, על כל רצונותיו, פרסומותיו ושלוחיו משדר דברים אחרים לגמרי ממה שהייתי רוצה להחשף אליו בתור בעלת תשובה טריה.

מתוך המקום ששואף להתקדשות ולעליה רוחנית, הייתי נאלצת להתמודד שוב עם כל השדרים שניסיתי לברוח מהם. החומרניות הסוחפת, הרצון לקבל בלי קץ ובלי גבול, הטיפוח האינסופי של האני והתדמית החיצונית, בלי שום דבר פנימי אמיתי. הייתי מתבלבלת, נופלת, צריכה לאסוף את כל הרסיסים ולנסות להדביק אותם מחדש.

היום זה כבר לא קורה, היום אין דבר כזה אצלי להתניע את האוטו בלי שדיסק של שיעור פועל. השיעורים של הר' יובל מלווה אותי בכל נסיעה. אם זה למכולת, לחברה או לעבודה. הנסיעות למרכזה הפכו לחוויה רוחנית. במשך כל הדרך אני מתחזקת מהשיעור, וכשאני מגיעה אני מרגישה עטופה במעין מגן, כמו הילה שעוטפת את כולי ומגינה עלי. אני מגיעה מוארת וחוזרת עם אורות, אחרי שכל הדרך בחזור אני שומעת עוד שיעור. נסיעה אחרי נסיעה, שיעור אחר שיעור והחיים שלי הפכו למשהו אחר. הנסיונות שפעם היו שוברים אותי היום עוברים מעלי.

למשל, וזו רק דוגמא אחת, בענייני פרנסה. פעם, אם העניינים היו הופכים איטיים, פתאום לא היו לקוחות, לא היתה עבודה, הייתי יכולה להכנס לפאניקה. היום, אפילו אם המצב הוא לא רק איטי אלא קשה, אני מרפה. סתם אני שומעת כל-כך הרבה שיעורים על אמונה ובטחון?! הרי זה במטרה ליישם. למדתי, הבנתי ועכשיו מנסים אותי משמיים לראות אם הפנמת. היום אני מזהה שזה נסיון ומקבלת את זה באהבה. אני אומרת לבורא - "אתה זן ומפרנס לכל" - אתה תפרנס אותי. וזה מה שקורה. פלאי פלאים, תמיד אני רואה איך כשאני עוברת את הנסיון הקב"ה מוצא את הצינור המתאים להשפיע את השפע המגיע לי. אם זה צ'ק פתאומי, ממקור לא צפוי, בסדר גודל של משכורת, אם זה לקוח פתאומי שמציל את המצב, הרבה שלוחים למקום. בסופו של דבר זה תמיד מסתדר, העיקר שאני בכל הקלחת הזאת נשארת רגועה, מחוזקת ומאמינה. זה לא בא לי לבד. זה פרי הרבה הרבה שיעורים. הפירסום של זה יהיה התודה שלי.

נרי



העבודה הרוחנית של ראש השנה

מפתח לכל השנה

כל חג מחגי ישראל יש בו אספקט מיוחד של עבודה רוחנית, עבודת הנפש. כל חג נותן לנו כח מסוים, שבלי אותו החג אי אפשר לקבל אותו. החג זה זמן שיש בו פחות מסכים ולכן יש בו עליה רוחנית טבעית, אם אדם נותן לה לקרות הוא יכול להתעלות לדרגות רוחניות יותר גדולות. בכל חג יש הארה מיוחדת, אם אדם מלקט במשך השנה את כל ההארות האלו הוא קונה לו שלימות בנפש.

ראש השנה הוא זמן מיוחד במינו הוא זמן של התחדשות העולם, התחדשות האדם. הזמן הזה קובע לנו את המציאות שלנו לכל השנה הבאה. מה זה העניין של ראש? כל מעשה, כל פעולה שאנחנו עושים, כל האנרגיה של אותה פעולה כבר נמצאת בראש בלי זמן ובלי מקום, זה המהות של המחשבה. כתוב 'סוף מעשה במחשבה תחילה' שהמעשה של האדם נמשך מהמחשבה הראשונית שלו. לכן יש חשיבות עצומה לעניין של הראש, הראש קובע את כל המהלך שיבוא אח"כ, ולכן יש עבודה רוחנית מאד מאד חשובה ועוצמתית בראש השנה, זה יומיים מרוכזים ביותר שבהם אדם יכול לקבוע ולתכנת לעצמו את השנה החדשה מהראש ועד הסוף.

אדם שעשה לפני ראש השנה הכנה מספקת, יכול בראש השנה להפוך את המהות שלו לגמרי. הוא יכול להפוך את החומר הבסיסי שלו ממקבל למשפיע ועל ידי כך לשנות כיוון בחיים. אנחנו מתפללים 'לב טהור ברא לי אלקים'. אפשר שיהיה לב טהור, לב חדש, אפשר להחליף את הלב, מצד הקב"ה אין גבול בכלל, רק שצריך יגיעה בשביל זה. הקב"ה לא עומד בפתח של כל מי שרק אומר 'הנה אני'. אנחנו לא יכולים עם כל התאוות שלנו, כל הלשון הרע שלנו, השנאת חינם שלנו והחמרות שאנחנו שקועים בה עד צוואר לצפות להתגלויות אלוקיות ואורות עליונים. אנחנו צריכים לעשות איזו עבודה, איזו יגיעה, להכין את הכלים, בלי הכנת הכלים אין אפשרות לאור לשכון. לכן התנועה הראשונה צריכה להיות מצד הנברא, הוא צריך לעשות את החשבון נפש איך לבנות את החיים שלו כך שיהיה מקום ל'אור אין סוף' לשכון בתוכו. אבל גם את התנועה



הזאת הראשונה שבאה מצד הנברא יש קול שמעורר אותנו לעשות אותה, זה נקרא 'קול דודי'.

קול דודי דופק

'אני ישנה ולבי ער, קול דודי דופק. פתחי לי אחותי, רעיתי, יונתי, תמתי שראשי נמלא טל קווצותי רסיסי לילה'. (שיר השירים)

מה זה 'אני ישנה'?

בן אדם שלא ער למציאות, למה שקורה סביבו, נקרא ישן. מתי ישנים? בלילה, כשיש חושך.

כשאדם לא מחובר לאור נקרא שהוא בחושך, הוא בגלות, הוא מנותק מהאור של הבורא יתברך. הוא בבחינת ישן, בבחינת קטנות, אין לו 'מוחין' של גדלות. כדוגמת האדם הישן שה'מוחין' שלו מסתלקים ושבים אליו רק כשהוא ער.

ובכל זאת כמה ש'אני ישנה', כמה שאדם נמצא בחושך, בגלות, בשפלות, בכל זאת - 'ליבי ער', יש נקודה שזוכרת תמיד, הלב ער, מצפה, מתי כבר תבוא הגאולה.

'קול דודי דופק', אפילו בזמן הגלות הכי חשוכה יש קול שקורא לאדם ומנסה להעיר אותו, כל נשמה הקב"ה דופק על פתחה כל הזמן - 'פתחי לי'. הקריאה הזאת זו ההרגשה הזאת של חוסר מנוחה בנפש, של חיסרון. כמו שכשאדם קורא לנו אנחנו עוצרים רגע ומפנים את הראש לראות מי קורא לנו, כך ההרגשה הזאת של החיסרון גורמת לנו לעצור רגע ולעשות חושבים - מה בעצם אנחנו מחפשים? הקב"ה עוצר אותנו, שנראה, שנבין שאנחנו מחפשים את האור. את ההרגשה של מלאות, של שמחה, של שלימות. הקב"ה אומר - לי יש את האור הזה, שאני רוצה להשפיע לכם לנשמה, רק פתחו לי פתח להשפיע לכם.

הכל בידינו

כל המהלך צריך להתחיל מהפתח הקטן, 'פתחי לי', ואז הקב"ה יכול להכנס. אדם לא יכול להגיע להבנות פנימיות אמיתיות בראש השנה אם הוא לא עשה הכנות לפני כן. 'היהפוך כושי עורו ונמר חבורבותיו?!' אדם יכול ברגע אחד להפוך את המציאות שלו? לא. הבנה פנימית עמוקה זה תהליך, בשביל שאדם יגיע למשהו אמיתי בלב, ברגש, צריך לעבור תהליך. אם עוברים את המהלך הזה ברגע אחד זה יכול אפילו להיות אפילו מסוכן לפעמים, כמו ר' אלעזר בן דורדיא שהיה חוטא גדול וברגע אחד הגיע להבנה פנימית עמוקה של כל מה שהוא עשה לעצמו ונפטר, גמר את התיקון שלו באותו רגע, זה היה יותר מדי חד. לכן צריך תהליך, צריך שנה קודם הכנה, ולכל הפחות חודש, חודש אלול.



אז כמו שאדם מכין את עצמו בחודש אלול כך יראה ראש השנה שלו והשנה הבאה אחרי זה. הקבלות שהוא מקבל על עצמו בחודש זה, הצעדים שהוא הולך לקראת בורא עולם - זה הכלים שלו עימם הוא יבוא לראש השנה.

במשך השנה בקושי רב אפשר לעלות מדרגה, אבל ביומיים האלה נקצבים לנו הכלים והאורות של כל השנה כולה, כפי הרצון וההשתוקקות שלנו. למה שנשתוקק ונתפלל בראש השנה זה מה שיבוא לנו. זה לא אומר שאם נהיה בכיסופים ותפילה למרצדס - נקבל אותה בסוכות, אבל זה אומר שנמשוך על עצמינו אנרגיה מאד חומרית במשך כל השנה, יהיה לנו יותר קשה להתרומם מעל השעבוד של החומר. כי הרצון שלנו הוא זה שבונה את הכלים לקבלת השפע, לכן לפי הרצון כך יהיה המילוי. רצון שיהיה מחובר לחי החיים - יינק חיים, רצון שיהיה מחובר לדברים חולפים - ומתים, יקבל הארה מאד זמנית וקטנה.

ידוע בקבלה שהאור שהבורא משפיע לכל הנאצלים הוא אור אין סופי, אין לו גבולות, אין לו זמן, אין לו מקום. רק הרצון של האדם מגביל את האור למצב מסוים, לתכונה מסוימת, לכן אם אדם רוצה דברים אחרים החיים שלו משתנים. הבעיה של רובינו היא שאנחנו לא מסוגלים לשנות את הרצון. אם באופן תיאורטי היינו מסוגלים לשנות את הרצון שלנו במאה אחוז היינו הופכים למישהו אחר לגמרי, כי האור מושפע לפי הרצון. אם אדם רוצה דברי הבל ושטות, דברים זמניים שאין להם קיום, זה נקרא עפ"י הקבלה שהוא בוחר במוות, זה נקרא שהוא נכתב בספר המתים. אדם שבוחר לקבל את החיות שלו רק מדברים שהקיום שלהם מוגבל ביותר בזמן ובעצמה, כמו הנאות הגוף, אכילה, שתיה, תאוות וכו' זה נקרא שהוא בוחר חיים של מוות, הוא חי עם הגוף אבל בעצם הוא מת. לעומת זאת, אחד שבוחר בדברים שהם נצחיים, שהם קיימים לנצח, שהאנרגיה שלהם נשארת ואף פעם לא נאבדת והם רק הולכים ומתחזקים על ידי עבודה, אדם כזה נקרא שהוא בוחר בחיים. זה לא שהוא לא אוכל, לא נהנה, לא חי, הוא עושה את כל הדברים האלה אבל הוא לא חי בשבילם, הם לא עיקר ותכלית החיים שלו. יש לו תכלית הרבה יותר גבוהה - תכלית נצחית.

בחז"ל כתוב שבראש השנה נפתחים שלשה ספרים - ספרי חיים, ספרי מתים וספר בינוניים. צריך להבין את המהות הפנימית של הדבר. הלא אין ספר גשמי ברוחניות אז על איזה ספרים מדובר? העניין הוא שכתובה ברוחניות רומזת על קביעות. כשאדם נרשם, כביכול, בספר החיים זה אומר שיש לו דביקות בחיים הרוחניים, יש לו קביעות הרצון בהם. התחברות ל'חי החיים', הקב"ה, זה נקרא לחיות, זה נקרא להרשם בספר החיים. ח"ו ההיפך להיות מנותק מ'חי החיים' זה נקרא למות. האדם הוא היחיד שיכול להגדיל את שיעור החיים. על ידי



עבודה רוחנית מרוכזת, שהמהות שלה זה רצון, מחשבה, דיבור ומעשים נכונים ורצויים על ידי הבורא. על ידי התיקון שלהם הוא מתקן הכל. יש לנו יומיים ראש השנה. למה זה יומיים? משום שני מיני דינים הנמצאים בגבורה וצריכים להתמתק בראש השנה על ידי שמיעת קול השופר: 'דינא קשיא' (הדין הקשה) ו'דינא רפיא' (הדין הרפה). שתי דרגות של דינים, כנגד חיצוניות העולמות ופנימיות העולמות. באדם יש חיצוניות ופנימיות ועל שניהם מחליטים בראש השנה, אילו כלים, ואילו ניסיונות צריכים לקבל בכדי לתקן אותם. היום הראשון של ראש השנה הוא כנגד הפנימיות והיום השני הוא כנגד חיצוניות הכלים. ושניהם חשובים לנו במידה שווה, לכן צריכים להתייחס באותה מידה של עירנות וחשיבות לשני הימים.

דבר חשוב בראש השנה, שאולי לא כולם כל כך מודעים לו, הוא שמיעת קול שופר. קול השופר הוא המהות של הג' קוין. יש שלשה מיני קולות שיוצאים מהשופר: תקיעה, שברים, תרועה. תקיעה זה כנגד קו ימין, שברים זה כנגד קו שמאל ותרועה זה כנגד קו אמצעי.

ברפואה הסינית ושאר רפואות אלטרנטיביות יודעים שהבורא טבע באוכלים צבעים המכריזים לאיזה שימוש הם טובים, וכל מאכל בעל צבע מסוים מתאים לחיזוק של איבר אחר בגוף, לדוגמא, המאכלים הכתומים כמו הבטטה והגזר מחזקים את הטחול והלב. המאכלים האדומים - שחורים, כמו הסלק והדובדבנים השחורים, מחזקים את הדם. המאכלים הירוקים מחזקים את הכבד, וכן הלאה. אין דבר שהוא לבטלה, לכל דבר בבריאה יש משמעות ואפילו רבדי משמעויות פיזיות, אנרגטיות ורוחניות. כך לראיה, לצבעים וכך גם לקול. הקול מעורר כוחות עליונים. ספירות חסד, גבורה, תפארת ברוחניות מתעוררים על ידי שמיעת קול פשוט, קול שופר. קול מקוטע - שברים מעורר את הדינים, את הגבורה. קול שלם, לא שבור, מעורר את החסד וכן הלאה. לשמיעת קול השופר יש משמעות מכרעת בראש השנה, לכן יש מצווה ביומיים אלו של ראש השנה ללכת לשמוע קול שופר.

כל תקיעות השופר ביחד בראש השנה הן מאה, 'מאה קולות' זה נקרא, המעוררים מאה כוחות בנפש, ואלו מתעוררים גם אם אין אנו יודעים לכוון בכוונות הראויות. לכן הקפידו חכמים כל כך על שמיעת קול השופר.

יהי רצון שנזכה ל'אז יתקע בשופר גדול' עם בוא הגאולה השלימה, אמן.

סוד האותיות

האות ד'

מעובד ע"פ שיחות של הרב יובל הכהן אשורוב

ביטול

עניינה של הד' זה ביטול, צורתה צורת אדם כפוף. הכלל בחכמת הקבלה הוא שכמה שאדם מבטל יותר את האגו שלו יש לו יותר 'יש' אמיתי, לכן ביטול זה אחד המושגים החשובים ביותר ביהדות וגם בחיים. אדם שרוצה ללמוד משהו, למשל, אם הוא לא מצליח להתבטל למורה שלו אלא הוא חי בהרגשה שהוא יותר ממנו וכל הלימוד שלו הוא רק על מנת לאשר את מה שהוא כבר יודע, ואם איזה פרט לא מתאים בדיוק למה שהוא כבר יודע הוא מתנגד לזה. בנפש אדם כזה לא יכול לקבל. כי האפשרות של האדם לקבל משהו זה אם הוא שם את עצמו במקום יותר נמוך. אפילו שפה משקפת את המציאות הזאת, באנגלית להבין זה understand = לעמוד מתחת, אם אתה לא עומד מתחת אתה לא מקבל, אתה לא מביין.

ד' זה המקום הנמוך הזה. ד' עומדת כנגד ספירת המלכות, שהיא בעצם הכלי הרוחני המיועד לקבל את כל האור בעולמות, את 'אור אין סוף'. היא נמצאת בתחתית הספירות, מעצמה אין לה כלום, אבל אם היא יודעת איך לקבל אז כל השפע נכנס בתוכה. אם לא, במקום להיות כלי קיבול לשפע היא הופכת להיות מקור לדלות ועניות.

מה זאת אומרת לדעת איך לקבל? לקבל נכון זה לקבל על מנת להשפיע. לא לקבל בצורה אגואיסטית, בשביל למלא את התאוות של עצמינו אלא לקבל בשביל למלא את צרכי הזולת. אם אדם עובד על הרצון לקבל שלו והופך אותו לרצון להשפיע, כלומר שכל הקבלה שהוא מקבל היא על מנת להמשיך שפע לזולת אז המלכות נעשית ראויה לקבלת כל השפע. אבל אם העבודה הזאת לא נעשית והאדם רוצה לעצמו בלבד, רואה רק את עצמו, את הצרכים והרצונות שלו, אז המלכות הופכת להיות המקור להתרחקות של האדם מכל השפע. לכן האות ד' היא מצד אחד אות של דלות, שאין בה שום דבר משל עצמה, ומצד שני היא אות של דלת, פתח כניסה לאור העליון.

עומדים צפופים ומשתחווים רווחים

חז"ל מספרים לנו שכשהיה ביהמ"ק קיים היו העולים לרגל עומדים צפופים



ומשתחוים רווחים'. מה פירוש? ב'שלושת הרגלים' (סוכות, פסח, שבועות) היו המוני בית ישראל עולים לבית המקדש, אפשר לדמיין את הדוחק שהיה בירושלים בכלל ובביהמ"ק בפרט. בוודאי שהיו עומדים צפופים בתפילה זה ליד זה. השאלה מה עשו כשהגיעו בתפילה למקום שצריך להשתחוות? הדעת נותנת שלא היתה אפשרות כזאת, שהרי אם כולם עומדים צפופים אחד ליד השני, בשביל להשתחוות צריך כל אחד עוד אמה או שתיים לפניו. צריך להכפיל את שטח ביהמ"ק בשביל לעשות זאת. ובכל זאת חז"ל אומרים שהיו 'משתחוים רווחים' - היו משתחוים ברווח. איך זה יכול להיות? זה היה אחד מהניסים שהיו בביהמ"ק. נס שבא להביע משהו. הוא בא להביע אמת נצחית, שאומרת שכשאנחנו עומדים על שלנו, על הרצונות שלנו, על המימוש הפרטי שלנו - אז המקום סביבנו הופך צפוף. לעומת זאת, כשמשתחוים לזולת, כלומר, מכבדים את המקום והרצון של השני, וההיפך, נותנים לזה מקום לפני הרצון שלנו - אז יש רווח מספיק לכולם, ויש ניסים, כי מופעלת הנהגה אחרת, הנהגה שמעל הטבע.

וזה הד'. לד' יש קו אנכי, עומד, המקביל למציאות של 'עומדים צפופים' וקו אחד אופקי שמקביל למציאות של 'משתחוים רווחים'. שני הקווים האלה מביעים את הדואליות שיש בד': הרצון לקבל, כשהוא לעצמו בלבד - זה ה'עומדים צפופים'. כשאדם רואה רק את עצמו או קודם כל ובעיקר את עצמו - את הרצונות שלו והתאוות שלו - אז המקום הופך צר. כי כשהרצון של מישהו אחר מתנגש בשלו מתחילה מלחמה ואין המקום יכול לשאת את השניים ביחד. לעומת זאת, ה'משתחוים רווחים' (הקו השוכב, של הד') זה העבודה של הפיכת הרצון לקבל לעצמו בלבד, לרצון לקבל על מנת להשפיע, במילים אחרות להשפעה. ואז, כשהאחד מכבד את השני עד כדי כך שהוא מבטל את הקומה שלו, נהיה הרבה מקום והרבה שפע.

השם

דלת מלשון לדלות, להרים, 'ארוממך ה' כי דליתני ולא שמחת אויבי לי'. לדלות מישהו מלמטה זה להרים אותו, להוציא אותו מהמקום של דלות, לדלות מתוך הקליפות ניצוצות של קדושה ולהחזיר אותם חזרה. ויש גם לדלות שפע מכלי מלא ולהשפיע לאחרים, כמו שהיה עושה אליעזר עבד אברהם שהיה דולה ומשקה מתורת רבו לאחרים. אבל דלת זה גם מלשון דלות, כלי ריק לגמרי. בשמות כמו - דלית, דליה, יש את שתי המשמעויות האלה, האדם במעשים שלו בוחר לאיזו משמעות מהשם שלו הוא מתחבר.

תיקון הד' בדור הזה


התיקון של הדור הזה זה תיקון הד', כלומר, ביטול היש (הגאווה, והרצון לקבל לעצמו בלבד. להתבטל אחד לשני, לקיים 'ואהבת לרעך כמוך' ברגע שהתיקון



הזה יקרה יתגלה אור היחידה ומלך המשיח. זה לא תיקון בחכמות גדולות כל כך אלא במידות, להבין את הנקודה של ההתבטלות לזולת, להוריד את הגאווה. לראות שכל אחד הוא צלם אנוש וצריך להתבטל לכולם ולהיות אחד עם כולם. זה הפתרון שלנו להכל, כי מה שקורה ומה שח"ו יכול לקרות זה מאד מאד קשה, ומה שיכול להציל זה אחדות. הביחד, האחדות, תגלה את 'אור אין סוף', זה יכול להכניע את הכל.

וזה מה שהרב שלנו, הר' שיינברגר עושה באירגון ה'אומה', שייסד לפני כשנה. מנסה לבטל ולדחות גזירות קשות ע"י כח האחדות של עם ישראל, שמתאגדים ביחד למען מטרה מקודשת. כל המעוניין להצטרף או לברר פרטים מוזמן בשמחה לפנות:

ליוסף כהן 052-3468371 או לטלי אדוק 052-7655169



מסלול לימודים חדש
בריאות טבעית

"רוב המחלות הכרוניות הינן תוצאה של הדחקה של מחלות אקוטיות באמצעות תרופות" ד"ר הנרי לינדלר

לגוף ולנפש יש יכולות
כבירות לתיקון כל מחלה. כח
זה בא לידי ביטוי כשנותנים
לו את התנאים המתאימים.

בקורס זה נעסוק:

- בלימוד עמוק של חוקי החיים בכללים ויישומם בתחומים שונים.
- לימוד של שלושת מרכיבי הבריאות היסודיים.
- לימוד מערכות הגוף, מחלות ודרכי ריפוי טבעי.

לפרטים והרשמה
1700-700-707-212

מי הרופא? סדנת בריאות טבעית חלק ב'

מרצה הרב **יובל הכהן אשרוב**

דרך השינוי כלים מעטים לשינוי הרגלים

בחלק א' של הסדנה למדנו כיצד אורח חיים ותזונה נכונים יכולים לשפר את מצב בריאותנו ולמנוע מחלות בעתיד. הבנו, שאנו נדרשים לבצע שינוי בחשיבה ובהרגלי החיים שלנו. אבל השינוי לא מתרחש בקלות.

מדוע קשה לנו להפסיק לצרוך מלח וסוכר, אוכל מתובל, מוחמץ, מעובד, מטוגן וחריף?

רבים מתחילים בדרך השינוי, אבל הגוף נלחם ודורש את כל מה שאנו אוהבים ומזיק לנו.

ואז נשברים וחוזרים להרגלי החיים הקודמים. איך אפשר להקל על תהליך השינוי ולהצליח? מה קורה לגוף ולנפש כשאנו מתחילים לשנות?

**בסדנא זאת נלמד כלים מעשיים לשינוי אמיתי
שיחזיק אי"ה מעמד לאורך זמן**

הסדנא תתקיים אי"ה, ז אלול תשס"ח 7.9.08

במתנ"ס הדר ביתנו, רח' ירושליים 29

בשעות 17:45-21:30

עלות הסדנא: 100₪. גימלאים וסטודנטים 60₪

הרשמה מראש חובה במשרד תפילת יש"י

e.mail: aduka@012.net.il