

שמה ובראות הנפש

בדרך רבותינו נשיאינו

העצה לשמחת הנפש: "עזוב את ההתאוננות היתרה בהרגשת עצמו מה חסר לו ומה יש לו"

י"ז אלול, השי"ת

במענה על מכתבו מכ"ח מנ"א המתאר מצבו, ומעתיק מה שכתב לו כ"ק מו"ח אדמו"ר הכ"מ שיסדר לו שיעורים בביתו וישתדל להרבות חברים אשר יקחו חבל בהלימודים, גם כותב לי שהתעסק בקיבוץ ילדים ומסיבות שבת, ולפעמים גם באמצע השבוע. וגם עתה יש אצלו קביעת שיעורים בלימודים, אבל אין לו שום סיפוק מזה, והוא מרגיש שחסר לו משהו, ושואל דעתי בזה.

הנה לפי דעתי מה שחסר לו הוא ענין הקבלת עול, אשר זהו יסוד ושורש כל העבודה, ולהשיג קבלת עול אינו נזקק לזה התבוננות מיוחדת ועמוקה, ורק יתאר לעצמו אשר מלך מלכי המלכים הקב"ה ברא עולמו ואח"כ ויפח באפיו נשמת חיים, שזהו נשמתו המחיי את גופו, והוא עומד עליו צופה ומביט ובוחן כליותיו ולבו וכל מעשיו ודיבוריו וכל צעדיו יספור (לשון התניא פ' מ"ב).

כדי להקל עליו עבודה זו הנה זיכהו השי"ת אשר הוא חסיד, דהיינו שנשמתו היא פרט מנשמת הצדיק הכללית, ואם חסר איזה דבר בהנשמה פרטית, הנה על ידי התקשרות הראוי נמשך כל החסר לו מהנשמה הכללית, ואמר הרבי בפירוש אשר כשלקח ע"ע הנשיאות התנה שיהי זה בחסד ורחמים, ומאז, משנת תר"פ ועד עתה הנה עומד הוא ומשמש וממשיך לכל תלמידיו חסידיו ומקושריו כח וחיות בעבודת השם, הכוללת בתוכה הן העניינים שבין אדם למקום והן העניינים שבין אדם לחברו ;

נוסף על כל זה הנה בחר בו הרבי בעצמו והטיל עליו שליחות מיוחדת וידוע גם על פי נגלה אשר שלוחו של אדם כמותו, במילא מובן אשר בשליחות זו נתן לו הרבי מהכוחות שלו, וכמבואר במאמר ח"י אלול שנה זו, אשר מצוה ל' צוותא וחיבור, ומבואר באריכות שם במשל, אשר על ידי שאדם מקיים ועושה ציווי החכם והמלך גם אם אינו יודע תוכן ענינו ואינו משיג גודל הענין ההוא, הנה שמחתו צריכה להיות בלי גבולית, כי בזה הוא מתאחד ומתקשר עם עצמות החכם ועצמות המלך.

ואחר כל זה אשר כל הנ"ל יש אצלו, הנה מתאונן הוא אשר אין לו בזה סיפוק ואינו מרגיש חיות, ורק מרגיש שחסר לו מה שהוא.

אם לקולי הוא נשמע, יעזוב את ההתאוננות היתרה בהרגשת עצמו מה חסר לו ומה יש לו, ויתבונן בחלק היפה אשר ניתן לו שהוא מתלמיד ומקושרי נשיאנו הוא כ"ק מו"ח אדמו"ר הכ"מ, וישמח בשמחה גדולה בחלקו זה וימשיך השמחה בפעולות ממשיות ממש למלא את רצון משלחו, אשר

הכוחות על זה ניתנו לו ואינו חסר אלא הרצון. וכאשר יבטל רצונו מפני רצון נשיאנו שמסר לו רצון הקב"ה, אזי זה גופא יהי כלי שיומשך לו חיות בכל פעולותיו במילוי רצון כ"ק מו"ח אדמו"ר הכ"מ.

בברכת כתיבה וחתומה טובה, המחכה לבשורות טובות ממנו שהוסיף אומץ בעבודתו הן עם עצמו הן עם זולתו, ומקיים עבדו את הוי' בשמחה.

אגרות קודש ח"ג מכי תשלז

שלילת השיטה שהאדם צריך להשתחרר מקבלת עול ודיכוי הרצונות

גי' תמוז, ה'תשכ"ט

ד"ר ש. שטרן-מירז שתחי'...

מאשר אני קבלת מכתבה מה-3 ליוני, בו כותבת על דבר מרת... ואשר לדעתה יהי זה לטובתה ולטובת כל משפחתה באם יעברו לדור ממקומה עתה לקרית גת או לירושלים...

משתמש אני בהזדמנות זו להוסיף עוד נקודה, אף שזה במקצוע שלה, והוא שמהלך העניינים במצב בריאות... מוכיח (אם זקוקים להוכחה בזה) גודל כח האמונה, ובפרט הקשורה ומתבטאת במעשה בפועל, פעילות צבורית, קיום המצות וכולי, לביסוס שלוה הנפשית של האדם, להמעט ולפעמים גם לביטולם של הקונפליקטים הפנימיים וכן ה"טענות" שישנן לסביבה וכולי, למרות השיטה שאמונה ודת דורשים מן האדם קבלת עול לרסן ולדכא האינסטינקטים והיצרים שלכן אינה רצויה בכלל ובפרט במקרה של אישיות הזקוקה לטיפול עצבים וכיו"ב.

אגרות קודש חכ"ו מכי ט'תשז

ללכת בדרך התורה

תורה האט איר דרך. כך היא דרכה של תורה. אז מיגייט מיט דעם אייגענעם דרך פארקריכט מען.

סה"ש תשי"ג ע' 131

"היסח הדעת מעצמו ולחשוב אודות הקב"ה"

י"ח ניסן, תשי"ד

ומה שכותב אודות מרה שחורה ועצבות. הנה למותר להאריך בענין שכבר נפסק דינו ע"י נשיאינו הק' וכמבואר בתניא ובכ"מ איך צריך להתרחק בתכלית הריחוק מעצבות ומרה שחורה והדרך לזה הוא היסח הדעת, ואם אי אפשר באופן אחר הרי היסח הדעת מעצמו ולחשוב אודות הקב"ה איך שהוא עצם הטוב כו' וכשרוצים באמת ומשתדלים בזה מצליחים וכפסק רז"ל יגעת ומצאת.

אגרות קודש ח"ח מכ' ב'תקצח

ביטול העצבות הוא ע"י לימוד התורה והתבוננות בהשגחה פרטית

ה' מ"ח, תשט"ו

במענה על מכתבו ממוצש"ק בראשית, בו כותב על שמרגיש בעצמו עצבות ויאוש וכו' ומשער שבא לו זה מלימודו בספר דרך החיים.

והנה ידוע המבואר בכ"מ בחסידות עד כמה הרחיקו מדת העצבות וההפסד הגדול בזה במלחמת היצר ובמילא צריך להפטר מזה בהקדם היותר אפשרי כי אינו מצד הטוב, וכמו בכל ענינים בלתי רצויים הדרך לזה הוא ע"י הוספת אומץ בצד הטוב ואפילו מעט אור דוחה הרבה חשך ועאכו"כ הרבה אור וכשילמוד בשקידה בהתמדה ובקביעות בזמן ובקביעות בנפש תורתנו הק' המשמחת לב ונפש וכמ"ש פקודי ה' ישרים משמחי לב, במילא יבוטל רגש היאוש ואפילו הרגש העצבות, ובפרט אשר יתבונן בענין השגחה פרטית אשר השי"ת שהוא עצם הטוב משגיח על כל אחד בחיים היום וימים ובפרט ופרטי פרטיות, ואין לאדם אלא לעמוד בהתקשרות ולראות שיהי' הצינור פתוח והוא ע"י ענינים הנ"ל, שכללותם התחזקות בהג' קוין דתורה עבודה וגמילות חסדים והשי"ת יצליחו בכל זה ויבשר טוב אשר עובד את ה' (ואף שעובד הוא מלי עורות עובדים כמבואר בתו"א ר"פ משפטים והיא עבודה ויגיעה גדולה בכ"ז מקיים הציווי) בשמחה.

אגרות קודש ח"י מכ' ב'תתקצו

עצת היצר לומר שהעצבות באה מלימוד דרך חיים!

כ"ה טבת, תשט"ו

במענה על מכתבו מיי"ז טבת, בו כותב שאיננו מבין מה שכתבתי במכתבי הקודם כיון שהעצבות בא לפי דעתו מהלימוד בספר דרך חיים וכו', הנה יעויין בזה בתניא פרק כ"ו ו"א ול"א ובהיום יום לכ"ג סיון [ראה במסגרת], וירבה בעבודה בפועל בעצמו ובהשפעה על זולתו ובפרט בחבריו בישיבת נשיאינו הק' זצוקללה"ה נבג"מ זי"ע, והשי"ת יצליחו להוסיף אור גם בהנוגע לעצמו.

המחכה לבשו"ט ע"ד הענינים שכותב במכתבו.

אגרות קודש ח"י מכ' ג'רכג

מתחבולותיו של הנפש הבהמית

היום יום כג סיון

מענה אאזמו"ר לאאמו"ר ביחידות חורף תרל"ה: היצה"ר נקרא נה"ב לא מפני שהוא בהמה דוקא, כי לפעמים הוא שועל פקח שבחיות וצריכים לחכמה מרובה להבין תחבולותיו. ולפעמים הוא מתלבש בלבוש צדיק תמים ענו ובעל מדות טובות.

בכל אחד ואחד הנה"ב שלו היא לפי מהותו הפרטי. ויש אשר מתעורר חשק גדול ללמוד חסידות או להתבונן היטב באיזה השכלה, ובאמת הנה זהו רק עצת היצר ומתחבולות נה"ב למנוע מעבודת התפלה וכדומה.

ונקוט האי כללא בידך וזכור אותו תמיד, כי כל דבר המועיל או מביא לעבודה בפועל, הנה כל מניעה שתהי' לדבר זה - אפילו אם המניעה היא מדבר היותר נעלה - הוא רק מתחבולותי של נה"ב.

וסיים אאמו"ר נ"ע: עד אז לא ידעתי אז עס קען זיין א פרומער נה"ב, ווער רעדט נאד א חסידישער נה"ב.

בקשת נסים במלחמת היצר הוא מפיתוי היצר

ה' מני"א, תשט"ו

במענה על מכתבו מכ"ח תמוז, בו כותב שלאחר קבלת מכתבי נתעורר ועמד בהתעוררות כמה זמן בלימוד בתפלה ובהנהגה, אבל לאחר כך נחלש בזה ומאז הוא אצלו בדרך עלי' וירידה ובמילא היאוש מתגבר אצלו וכו'.

והנה כבר כתבתי לאיזה מהאברכים הנמצאים במצב כזה אשר מלתם אמורה בכ"מ בספר תניא קדישא ומהם גם בפרק כ"ז ואילך, ובכלל, הנה מדת היאוש ובקשת נסים דוקא במלחמת היצר וכו' - אין זה אלא מפיתוי היצר והסתתו וכמו בכל תכסיסי היצה"ר, הנה הדרך היותר מעולה היא שלא להכנס מלכתחלה בשקו"ט עמו אלא להתחזק בשלשת העמודים תורה עבודה (וקיום המצות בכלל -) גמ"ח בשופי ובמרץ, אז מובטחים אשר החשך מתמעט ונדחה, וחבל על הזמן שמבזבזים על הפלפול שבזה, וכשינצל ג"כ כח השפעתו על כאלו שהם צעירים ממנו לקרב גם אותם לעבודת ה' הנה תתרבה גם אצלו הסייעתא דשמיא.

אגרות קודש חי"א מכי ג'תרצו

כשמתנהגים כאילו העיניים תלויים בנו - מכבידים את החיים

כ"ז אד"ר, ה'תשי"א

כבר הצטערתי לשתיקתו הארוכה שלא קבלתי ממנו שו [ס] ידיעות, ולכן ביותר שמחתי לקבל מכתבו עם הידיעה שת"ל מרגיש הטבה במצבו. כמובן, אקרא הפי"נ ששלח על ציון כ"ק מו"ח אדמו"ר.

אכפול עוה"פ, שיתבונן באופן שיתקע מחשבתו בזה בחוזק כי השי"ת הוא המנהיג עולמו וכל אחד ואחד מאתנו בפרט, במילא יסיר זה דאגה מלבו, כי הלא ברור הוא כי השי"ת יכלכל דברו על הצד היותר טוב ולא עלינו מוטל הדבר, ומהשייך לנו הוא רק עניינים בתומ"צ שניתנו לנו בבחירה חפשית.

לא באתי לחדש בזה, שהרי עניינים אלה פשוטים וידועים לכל, אלא שאם נשארים הם בדרך מקיף, ובהנוגע לפועל מתנהגים כאילו העיניים תלויים בנו בעצמנו, הרי מכבידים עיי"ז החיים, ובפשטות כפשוטו החיים הגשמיים. משא"כ כאשר חדורים עם הרעיון של "ה' רועי", אז אפילו הגוף ונפש הבהמית מרגישים את ה"לא אחסר".

וח"ו שלא באתי בזה להטיף מוסר, אבל מצטער אני על צער כת"ר ועג"נ שלו מסיבות שאין להן יסוד ובטח גם אין להן מציאות, וכידוע על פי המבואר בדא"ח בחילוק שבין ענין הנסיונות והבירורים.

אגרות קודש ח"ד מכ' תתקכט

"להיות שמח בחלקו גם בעסק התורה והעבודה"

תשובה כללית לידידי נפשי בעסק העבודה שרבים צועקים על המחשבות זרות, והתהוות הסיבה הגדלות היא שבהם, שאין שמחים בעבודתם ולא די להם כ"א גדולות ונפלאות מהן.

כי הנה כלל גדול בתורה להיות שמח בחלקו גם בעסק התורה והעבודה אם מעט ואם הרבה ויהנה ממנה, משא"כ אם אינו נהנה ממנו ושמח, והנפש רוצה להיות מתאוה תאוה, וכן המחשבות זרות מפני שאינו שמח בחלקו ועבודתו ורוצה בגדולות ונפלאות ממנו דוחין אותו למחשבות חוץ. שכל מחשבה ומחשבה היכל ה' המה, ומי שרוצה לכנוס למקום שאין ראוי, דוחין אותו למחשבות חוץ.

הנה אהוביי אחיי, הלא ידע אינש בנפשו למה יחפצו בגדולות במה זכה בהם, וודאי מהראוי לומר מתי יגיעו מעשי למעשי אבותי ואפ"י הכי יהי שמח בחלקו של עכשיו, ובשמחה של מצוה זו יזכה לגדולה ממנה.

ואם יאמרו איי תורה ואיי מצות שאין לו כלום, זה אינו, שאפ"י פושעי ישראל מלאים מצות כו', אבל אינו שמח ונהנה בהם, משא"כ כשישמח במעשיו יהי כבוד ה' לעולם.

אגרות קודש אדה"ז–הצ"צ ח"א ע' שעד

ב' עצות לשמחת הנפש

דהנה הכל רוצים לעבוד השי"ת תמיד ומי"מ אינו עולה בידם, דהנה יש לזה ב' מניעות:

הא' כי הוא נבזה בעיניו ונדמה לו שהוא רחוק מאוד מהשי"ת ומזה בא מרה שחורה הן במילי דעלמא והן אף במילי דשמיא, וזה שקר גדול כי באמת קרוב ה' אליו, דאיתא בזהר כגוונא דילי' למהוי אחד באחד למשרי עלי' רזא דאחד. דהנה מבשרי אחזה אלוה דהנה יש לכל איש ישראל ב' נשמות אחת למעלה מן הגוף ואחת שהיא מתפשטת בגוף ומאיר בו.

וזהו פי' "דאע"ג דאיהו לא חזי מזלי' חזי", וקשה לכאורה והלא אין מזל לישראל, אלא שהענין שהרצון כ"כ גדול בכל איש ישראל לעבוד השי"ת ואפילו קל שבקלים יכול למסור נפשו על קידוש השם, ואע"ג דאיהו לא חזי כי בעיניו שהוא רחוק מאוד מהשי"ת, אך שהנשמה שהיא ממעל לו שנקרא מזל מלשון יזל מים, שהיא משפעת לגוף ומאיר בו, הוא חזי את כבוד גדולת השי"ת שכל העולמות כולא כלא קמי', מזה נמשך הרצון לכולם להתדבק בו ית'.

ובאמת שאף הנשמה שבגוף והגוף צריך ג"כ להיות חזי, דהיינו שיחזיקו עצמם בהרצון הנמשך להם מלמעלה ולעשות תמיד מצות ומע"ט, כל מה שבכחך עשה. ולכן כתיב "קבעת עתים לתורה", הרבה עתים, "עשה תורתך קבע", קבע שיחזיק בו תמיד בקביעות.

ועוד יש מניעה ב' מחמת שרוצה לעשות סדרים למשנה, אך מהראוי שצריך לראות היום שלפניו ולמחר יהי' ברי' חדשה, ובזה העצה יכול לסלק המרה שחורה כמאמר "וילקוטו דבר יום ביומו", אם יראה רק היום שלפניו, "ולמען אנסנו הילך בתורתך אם לא". וזהו כגוונא דילי', "בכל יום יהיו בעיניך כחדשים", "המחדש בטובו בכל יום".

וזהו ויאריכו הבדים ואיתא בגמרא שהיו בולטין שני בדי הארון מהפרוכת כשני דדי אשה, וצריך להבין, דהנה בכל הכלים שהיו בבהמ"ק הי' בדים אך פעם היו בתוך הכלים ופעם הוציאו מהם, ובבדי הארון כתיב לא יסורו ממנו תמיד.

והענין הוא, כי בתוך הארון שם העדות, והרמז הוא שיהי' התורה תמיד אצלו בקביעות ויאריכו בדי הארון, ומה גם שלא יעשה לעצמו קביעות וסדר כי הבדים היו מטולטלים עם הארון פעם כאן ופעם כאן, והעיקר שלא יסורו ממנו לעולם. וזהו כשני דדי אשה הענין הוא כי דם נעכר ונעשה חלב, דם הוא הנפש כי בהתנהגו כדלעיל אף גם התאות והגדל[ות] נעכר ונעשה חלב ודבש תחת לשונך ויהיו עליך כחדשים.

מאמרי אדה"ז כתובים ב' קעד