

# חינוך לביטחון העצמי

## 1. התחתית של הרע הוא טוב (סוד ההמתנה)

ויאמר ה' אל משה עשה לך שרף ושים אותו על נס והיה כל הנשוך וראה אותו וחי. ויעש משה נחש נחושת וישימהו על הנס והיה אם נשך הנחש את איש והביט אל נחש הנחושת וחי. (במדבר כא, ו)

## 2. תורה מאתי תצא (ישעיה נא, ד)

כי הקב"ה נתן לאברהם עשר עממין שהם כנגד עשר ספירות ששלטו עליהם כוחות הרע ואמנם שבע מהם יכלו ישראל לכבוש בכניסתן לארץ וביטלו כח הרע שלהם ששלטו בארץ ישראל, אבל קיני קניזי וקדמוני הפ כנגד שלושה ראשונות כתר חכמה בינה (ילקוט תורה לך לך אר"י ז"ל)

## 3. השכינה חזרה

האר"י ז"ל חשב י"ב צירופי שמות הוי"ה לי"ב חדשי השנה. וצירוף חודש זה הוא הוה"י אתון למפרע וזה מורה על מידת הגבורה ודין (פרי צדיק, רבי צדוק הכהן מלובלין, ר"ח תמוז)

## 4. תורת משה ותורת ה'

זֶה הַחֲלָל הַפְּנוּי, הֵיּה מְקַרָּח לְבְרִיאת הָעוֹלָם. כִּי בְלִתי הַחֲלָל הַפְּנוּי, לֹא הֵיּה שׁוֹם מְקוֹם לְבְרִיאת הָעוֹלָם כְּנִ"ל. זֶה הַצְּמָצוּם שֶׁל הַחֲלָל הַפְּנוּי, אִי אֶפְשָׁר לְהַבִּין וּלְהַשִּׁיג, כִּי אִם לְעֵתִיד לְבֹא. כִּי צָרִיךְ לֹאמַר בּוֹ שְׁנֵי הַפְּכִים, יֵשׁ וְאֵין. כִּי הַחֲלָל הַפְּנוּי הוּא עַל – יְדֵי הַצְּמָצוּם, שְׂכָבְכִיכֹל צְמָצֵם אֱלֻקוֹת וּמִשְׁם, וְאֵין שָׁם אֱלֻקוֹת כְּבִיכֹל (ליקוטי מהר"ן, רבי נחמן, תורה טד')

## 5. הקדושה שבטע

ההתעמלות שצעירי ישראל עוסקים בה, כדי להיות בנים אמיצים לאומה בארץ ישראל, היא משכללת את הרוחניות של הצדיקים העוסקים בייחודים (אורות, הראי"ה קוק, עמ' פ')

## 6. השפה שנשכחה

מובלעים הם בתוך הגוף וכוחותיו הגשמיים והמוגבלים ניצוצי אורה עליונים ונשגבים, מעצם השמים לטוהר. והם הם המבלטים בכל אתעוררותא דלתתא, ונותנים אומץ עליון להאורה הרוחנית השמימית הרחבה. (שמונה קבצים א, תשפ"ו, הראי"ה קוק)

### הלכה למעשה:

1. נשימות הרפיה
2. חשיבות שפת הגוף בחינוך קשר עין טון של קול
3. חשיבות עולם הדימויים
4. טיולים ומילוי הזמן הפנוי
5. לא מצאתי לגוף טוב משתיקה
6. יצירה
7. למידה חווייתית
8. שימושה יותר מלימודה
9. לימוד תורה עמוקה
10. התבודדות ותפילה