

# מודעות גופנית

## 1. שורש הבריתות: נעשה ואז נשמע

ויכתב משה את כל דברי ה' וישכם בבקר ויבן מזבח תחת ההר ושתיים עשרה מצבה לשנים עשר שבטי ישראל: וישלח את נערי בני ישראל ויעלו עלת ויזבחו זבחים שלמים לה' פרים: ויקח משה חצי הדם וישם באגנת ויחצי הדם זרק על המזבח: ויקח ספר הברית ויקרא באזני העם ויאמרו כל אשר דבר ה' נעשה ונשמע: ויקח משה את הדם ויזרק על העם ויאמר הנה דם הברית אשר כרת ה' עמכם על כל הדברים האלה (שמות כד, ג-ז)

## 2. הכל חרות על הבשר

דרש רבי שמלאי למה הוולד דומה במעי אמו לפנקס שמקופל ומונח (נידה ל, ב) ורצה בזה כי עצם האדם במה שהוא אדם יתר על שאר בעלי חיים, אינו עניין אחר רק שהוא פנקס בלבד. כאשר כל פנקס נכתב בו אני חייב לפלוני וגם נכתב בו פלוני חייב לי, כך האדם נכתב בו כל מעשיו אשר יעשה הן מה שחייב לבוראו מן החטאים אשר יעשה ומה שהבורא חייב אליו לשלם לו שכר מצות שעשה, מה שאין זה בבהמה שלא נבראת לקבל שכר ועונש כלל. אם כן ההפרש שיש בין האדם ובין הבהמה, הוא מה שהאדם הוא פנקס בו נכתב הכל וכאשר יחשוב האדם שהוא כמו פנקס בו נכתב הכל לא יחטא. ואף כי נתן השם יתעלה בו יצר הרע כיון שלפניו דבר זה אינו בא לידי חטא, וכמו שאמר רבי (אבות פ"ב) ... וכל מעשיך בספר נכתבים, הרי ביאר כי כאשר ידע שכל מעשיו נרשמים בספר אינו בא לידי חטא. והספר הזה הוא האדם עצמו שבו יורשמו חובותיו וזכיותיו, ודבר זה שייך דוקא באדם ולא בכל שאר בעלי חיים (דרוש לשבת תשובה, מהר"ל)

## 3. קדושת הגוף

אמנם אחר שכתב הדברים בספר הם דברים שבכתב ששייך לעניין הכלים שנכתב עליהם דברי תורה שזה ממשיך עליהם קדושה ככתיבת ספר תורה שהקלף עצמו יש בו קדושה. ... ולא שייך ברית קוב"ה עם כלל ישראל רק אם גם הכלים והגוף שלהם נעשים רוחני כמו קלף של ספר תורה.. (ספר הברית, הרב משה רפאל לוריא, בית גנזי על ארץ ישראל)

## 4. תיקון הנפש דרך הגוף

אמנם יש חכמה גדולה להכיר גם כן מגופו של אדם את כל ענייניו ודרכי תיקונו, כי הדבר פשוט אחרי אשר בצלם אלוקים ובמחוגה אלוקית נעשה הגוף. וכשם שיש להשכיל מעניין הגוף גם כן כמה עניינים בענייני אלוקות, כמש"כ 'מבשרי אחזה אלוקה' (איוב) על אחת כמה וכמה שיש להבחין ענייני הנפש על ידו, והמשכיל בזה כמו בשם הרב שרירא שיש דרך חכמה להכיר בפרצוף האדם כל דרכיו ומעשיו, והובא בזוהר פ' יתרו וכמסופר בשם האר"י, אם כן ידע גם כן מעניין גופו איזה דרך זו ילך לקנות כל המעלות האפשריות לו משלמות וקדושה... (מאמרי ראי"ה ב, הרב א.י. קוק)

## 5. אבחון וטיפול גופנפש

כל חטא מטיל חרדה מיוחדת על הנפש, שאינה מסתלקת כי אם על ידי התשובה, ולפי עמוקה של התשובה, ולפי עמקה של התשובה, החרדה עצמה מתהפכת לבטחון ואומץ לבב. והרושם של החרדה הבא מצד החטא אפשר להכירו, בין בשרטוטי הפנים, בין בתנעות, בין בקול, בין בהנהגה, בין בכתב יד, בין בסגנון הלשון בדיבור, וביותר בכתובה בהרצאת הרעיונות וסידורים. (אורות התשובה, ח, יג, הראי"ה קוק)

### למעשה:

-הליכה מודעת

-תרגילים מודעות גופנית