

# פגיעה בשעשוע הנפשי

## 1. יצירת פנים אל פנים

ונתתי משכני בתוככם ולא תגעל נפשי אתכם: והתהלכתי בתוככם והייתי לכם לאלהים ואתם תהיו לי לעם: אני ה' אֱשֶׁר הוֹצֵאתי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מֵהֵיטֵב לָהֶם עֲבָדִים וְאֲשֶׁבֵר מוֹטֵת עַלְכֶם וְאֹלֶךְ אֶתְכֶם קוֹמְמִיזֹת (ויקרא כו, יא-יג)  
והתהלכתי בתוכם - אטייל עמכם בגן עדן כאחד מכם ולא תהיו מזדעזעים ממני יכול לא תיראו ממני ת"ל והייתי לכם לאלהים (רש"י שם)

## 2. ירושלים וטיפול בעצבות

בוֹנֵה יְרוּשָׁלַם יְהוָה נְדָחֵי יִשְׂרָאֵל וְכֹנֵס: הֲרַפָּא לְשִׁבְרֵי לֵב וּמְחַבֵּשׁ לְעֵצְבוֹתֵם: מוֹנֵה מִסְפָּר לְפוֹכְבִּים לְכָלֵם נְשָׁמוֹת יִקְרָא (תהילים קמז, ב-ד)

## 3. כדרך שבא לראות כך בא ליראות מה ליראות בשתי עיניו כך ליראות

### בשתי עיניו

כדרך שבא האדם לראות בעולם הזה בשתי עיניו, כי לכך בראו השי"ת בשתי עיניים ולא בראו בעין אחת, כך בא ליראות בבית המקדש, רצה לומר להתראות בשתי עיניו, על כן מי שהוא בעין אחת פטור מן הראיה, רמז לדבר [שמות ג' ד'] סר לראות, סר עולה עי"ן עי"ן. ונראה לכך בית המקדש נקרא כרם, דכתיב [שיר השירים ח' י"א] כרם היה לשלמה, וכן [שם א' ו'] כרמי שלי לא נטרתי, וכן [ישעיהו ה' א'] כרם היה לידידי בקרן בן שמן, יען כי כרם עולה עין עין, שצריך לקיים מצות ראייה בבית המקדש בשתי עינים. וידוע דחמשה חסדים הם חמשה הוי"ו"ת שעולים מספר עין, רמוזים בעין שמאל, והשפע שיבקש האדם צריך שיהיה כולו מן חמשה חסדים וחמש גבורות שהם רמוזים בעין עין. (בניהו בן יהוידע חגיגה ב, א, בן איש חי)

## 4. לטייל בפרד"ס

אם תרצה, בן אדם, הסתכל באור השכינה בכל היקום, הסתכל בעדן החיים השמימיים, איך הם מתפלשים בכל פנה וזוית שבחיים... דע את עצמך, ואת עולמך, דע את הגיוני הלב שלך, ושל כל הוגה וחושב. מצא את מקור החיים שבקרבו, וש ממעל לך, שמסביבך, את פארי הדרות החיים, שאתה שרוי בתוכם. האהבה שבקרבו העלה אותה לשרוש עזה ועדנת תפארתה, הרחיבה לכל סרעפותיה, לכל אשד נשמת חי העולמים, אשר רק רצוץ המקום של ההגה גורם מיעוט זהרו. **הבט על האורות, בתוכיותם. אל יבלעו נשמתך השמות, הניבים והאותיות, הם מסורים בידך, ואי אתה מסור בידיהם.** עלה למעלה עלה... (קריאה להסתכלות העליונה, אורות הקודש א, פג, הראי"ה קוק)

## 5. תחושה דיבור-התבוננות-שירה וניגון-מחול ושתיקה

הבחינה הראשונה הוא יחס של אב ובן שהאב יש לו נחת רוח להיטיב לבניו ועיקר התענוג שלו הוא שטוב לבנים והם מתענגים ממנו והרי זה בבחינת נותן ומקבל שיש לנותן הנאה ממה שהשני מקבל. ועל דרך זה הוא הקב"ה עם ישראל שנקראים בניו אתם לה"א ונחת רוח הוא בזה שמטיב להם והם מתענגים ממנו ומקרבתו. והבחינה השנייה היא כמ"ש חז"ל כנסת ישראל בת זוגו, שכאן יש בחינה של מקבלים דין מן דין שכביכול יש לו נחת רוח מישראל לא רק ממה שהוא מטיב להם אלא מעצם קרבתם הוא נהנה ומשתעשע עם הצדיקים וכמ"ש חז"ל ונשמח אני ואתם. (בית גמזי, בחוקותי, עמ' תתרנ"ט, הרב מ.ר. לוריא)

## 6. חיים של תכלית: לטייל

וענין הטיול הוא לסמן דבר שהוא תכלית מצד עצמו, להבדיל תנועה זו מתנועה של הליכה בדרך שאינה כי אם הכנה. על כן נקראת התורה דרך שהיא המביאה לזו התכלית העליונה, אבל הטיול הוא מצד עצמו עונג ותכלית. על כן, נקרא בלשון חז"ל המתעסק בסודות התורה מטייל בפרד"ס, כי העסק בגופי הלכות תכליתו לבוא אל המעשה... מה שאין כן העסק ברזי תורה שההשגה והעיון הם עצם התכלית, על כן נקרא טיול... (מדבר שור, ק, הראי"ה קוק)

## 7. פגיעה בהקשבה הכמוסה

1. נשיאת הנעם, ענג, חי שעשוע, לימוד תורה מתוך דבקות והתלהבות, אהבה עמוקה, מסירות נפש
2. הקשבה לגוף מבפנים, שימוש תלמידי חכמים, קיום מצוות בכוונה
3. לפתח רגש חיובי, תחום יצירה והבעה עצמית, לבדיות בונה, חיבור לארץ ישראל, לירושלים