

הדרך לשלמות פנימית

מה פרוש המילה אושר ?

אצל רובינו להיות מאושרים -מזוהה עם הרגשה שהצלחנו למלא את רצונותינו. כשמסתכלים על אנשים ברחוב, רואים שכולם ממהרים לאיזה מקום. מה המכנה המשותף וינהם ? לאן כולם רצים ? כולם רצים כי חסר להם משהו. הם רוצים לקבל משהו.

לא סתם נוצר הביטוי היהודי הנוודד. יהודים תמיד מתרוצצים בעולם. חלק מהסגולה של עם ישראל, כנראה, הוא הרגשת החיסרון המתמדת שמריצה את היהודי בכל הדורות לחפש, ללמוד, ולעשות. ידוע שיהודים השפיעו ומשפיעים על העולם יותר מכל עם אחר בתחומי יצירה, פוליטיקה כלכלה. חלק נכבד ביותר ממקבלי פרס נובל הם יהודים. אלא שבהרגשת החיסרון אפשר להשתמש באופן חיובי ויצירתי, ואפשר גם להשתמש בה באופן שלילי והרסני.

הדמיון - הוא אחד הכלים של היצר כדי להשתמש בהרגשת החיסרון הטבועה בנו כדי לנפח ולהגדיל לפעמים מעבר לכל פרופורציה את החיסרון הטבעית. ויחד עם זאת דווקא החיסרון הוא אחד הכלים החשובים שלנו לצמיחה, ולגדילה בתחומי הגשמיות, ובעיקר בתחומי הרוחניות. אמר הרב אשל"ג זצ"ל שאם יהודי לא היה מרגיש חסרון ורצון לקבל משהו הוא לא היה מזיז את היד שלו אפילו סנטימטר.

יש לנו רצונות מסוגים שונים- להצליח בלימודים, בעבודה, במשפחה, בחינוך ילדים וכו'. הדמיון מספר לנו שאם נצליח להגשים את כל הרצונות האלו- אז נהיה מאושרים. הוא קובע עבורנו תבניות, כבר מגיל צעיר איך חיים מוצלחים חייבים להראות. התבניות האלו מתכנות את החשיבה שלנו באופן כזה שנרגיש אושר ושלימות פנימית רק אם נמלא בצורה מדויקת את כל המשבצות של התכנות המוקדם הזה. התכנות הזה יכול לקבוע עבורנו את המחשבה שהאושר תלוי בהצלחה ספציפית מסוג מאוד מסוים - בלימודים, בחברה, או בקריירה או בזוגיות. התבניות האלו נשמעות גם מאוד הגיוניות, ומקובלות בסביבה, ולכן כל חריגה מהן תיתפס על ידינו כבעיה.

יחד עם זאת, משום מה גם כאשר אנחנו מגשימים פחות או יותר את התבניות האלו לא תמיד הן מובילות אותנו אל תחושת השלמות הנכספת. כבר ראינו בהיסטוריה האישית שלנו, שכבר קרה בעבר, שהצלחנו להגשים רצונות מסוימים, ובכל זאת- תחושת האושר הממשי הייתה מאוד קצרה. זמן מאוד קצר, אחרי שהצלחנו להגיע לתחנה מסוימת בדרך, אליה שאפנו כל כך, מיד – התחלנו לסמן את התחנה הבאה. מיד חשנו, שיש עוד רצון, עוד חסרון, ושוב המשכנו לרוץ. שוב האושר נראה רחוק מראייתנו. כלומר הרגשת החיסרון נשארה, ולפעמים אפילו גדלה – קיבלנו עוד תיאבון.

ונשאלת השאלה מדוע ? מה עומד בשורש התהליך הזה ?

מדוע אנחנו לא יכולים להיות כמו דייג בספור הידוע על הדייג והמיליונר ? המיליונר עבר פעם בים וראה דייג שמתפרנס למחייתו מדייג. הוא התחיל לדבר איתו, והציע לו הזדמנות- להתפתח, על מנת לא להישאר דייג פשוט. הוא הציע לעזור לו לפתוח מפעל לדגים, ולהלוות לו כסף לקניית רשתות מכאניות משוכללות, כדי שיוכל למכור הרבה דגים ולהתעשר. הוא תאר לו לפרטי פרטים את הפרויקט, שידרוש ממנו עבודה

מאומצת- אבל עם רווח בצידה – עושר רב. ואז שאל הדייג – אחרי שאתעשר, מה אעשה אז ?
ענה לו המיליונר – אז תוכל לשבת בשקט, בלי טרדות ולדוג דגים בים.
-ומה אני עושה עכשיו ? – שאל הדייג.

גם אם נשיג את כל ההיבטים של התרבות המערבית המאפיינים אושר- כמו בריאות טובה, עושר חומרי, מרץ והתלהבות, מערכות יחסים טובות ויציבות רגשית ונפשית- עדיין לא נרגיש באופן מתמיד את תחושת האושר שאנחנו מחפשים.

העולם מלא באנשים עשירים ואומללים. קשה לפגוש ברחוב אנשים שתמיד מחייכים, ומרוצים רוב הזמן מחייהם.

כנראה שהחיסרון המתמיד באושר טבוע עמוק בתוך הנפש שלנו, ולמעשה, בורא עולם ברא אותנו כך שנרגיש תמיד חסרים. זאת, כדי שנהיה חייבים לשאוף להתפתחות וצמיחה.
מכאן שהטעות הראשונית שלנו היא שנדמה לנו שאם חסר לנו משהו – אז זה " לא בסדר". נראה לנו שאנחנו חייבים להפטר מייד מתחושת החיסרון הזו.

חלק מהצמיחה לקראת השלמות הפנימית, היא להבין שהחיסרון הוא כוח מניע בחיינו, ולהתחיל להשלים עם זה, שכל עוד אנחנו מהלכים על פני כדור הארץ הזה, אנחנו נמשיך להרגיש הרגשת חיסרון. השאלה היא אם נזהה אותה כבעיה או ככוח מניע להתפתחות.
יחד עם המודעות לכך, שתמיד נרגיש את לחש הכמיהה בתוך ליבנו, יש לנו אפשרות לנתב אותו באופן כזה, שהוא לא יגרום לנו סבל ואומללות. כי אנשים ברוב הזמן מייצרים לעצמם הרגשת אומללות תוצרת בית, כתוצאה מכך שהם מזהים את הרגשת החיסרון שלהם עם הרגשת סבל. ניסינו לגבש שלושה שלבים, שיעזרו לנו להימנע מהזיהוי המוטעה הזה, ולהשתמש בחסרון כמנוע להצלחה רוחנית ולהרגשת שלימות פנימית.

השלב הראשון הוא לזהות בכלל – מי אני ?

כל עוד לאדם אין זהות רוחנית ברורה, קשה לו למקם את הכתובת המדויקת שבה הוא ימקם את האושר שלו. כי האדם משתנה כל הזמן, וגם הרצונות שלו משתנים. לפעמים גם לא ברור לו מה בדיוק חסר לו. הוא חווה הרגשה של כאב ומצוקה, ויודע שחסר לו משהו- אבל לא ברור לו בדיוק מה זה. אחת הסיבות לכך היא שאנחנו רגילים לזהות את עצמנו בראש ובראשונה עם הגוף הפיזי שלנו, שאותו אנחנו רואים במראה, ואת כאבי הבטן שלו אנחנו מרגישים.

אבל האם אני זה הגוף הזה ?

הרי ברור שהגוף הוא לא האדם עצמו, כי אם חלילה יחסר אחד מאברי הגוף האדם לא ישתנה במהותו. לגוף יש אף פה שרירים בשר, וגוש שומן מורכב באופן מופלא שקרוי מוח, אבל זוהי רק מעטפה חיצונית שלנו. בתוך המעטפה הזו מולבשים כוחות רוחניים שהם המנוע האמיתי של הבשר והגוף. בלעדיהם הוא דומם לגמרי. כשהנשמה יוצאת מהגוף- אז יש לנו הגדרה של מוות. לעומת זאת, אם מוסיפים או מחסירים משהו מהבשר- למשל משתילים לאדם לב, הוא לא יקבל את התכונות של בעל הלב המושתל. הוא יישאר אותו אדם כמקודם- כי האדם הוא לא הבשר. האדם הוא עצם רוחני שמולבש בתוך גוף בשרי.

אם אדם אומר- " השכל שלי " - למי שייך השכל הזה ?
יש סביבנו הרבה אנשים שמתכחשים באופן תמוה לחלק הרוחני שבתוכם.

גם אם ננסה להגדיר את האדם בהגדרות חומריות בלבד כמו משקל, גובה, צבע עיניים וכו'- זה יהיה לחלוטין בלתי אפשרי, גם לפי אותם שמתכחשים לקיום הרוחני שלהם. כי אי אפשר לדבר על אהבה, צדק, ואפילו אישיות- אם אנחנו רק מהות חומרית. כל תפיסת הערכים שלנו לגבי מושגים כמו טוב רע, מוסר צדק ויושר, נובעת מהכרה שיש בתוכם מהות רוחנית. למהות הרוחנית הזו יכולות להיות מדרגות נמוכות וגבוהות, יכולות להיות לה עליות וירידות- אבל היא תמיד תהיה העיקר. היא תמיד תהיה המרכז.

עד לפני שנים מעטות רופאים בעולם הסכימו לחלוטין לגבי העובדה שהגוף משפיע על הנפש. אם האדם חולה - יש לו לגיטימציה לתמיכה נפשית, פסיכולוגית ורגשית. הם לא הכירו בתהליך ההפוך. אבל הנפש משפיעה על הגוף לא פחות. זה עובד בשני הכיוונים. היום, עם התפתחות הרפואה האלטרנטיבית, רוב הרופאים מודים בכך שלנפש, ולמחשבה יש השפעה עצומה על תהליכים גופניים, ויש היום מחקרים שמראים על ריפוי מוחלט ממחלות שונות, ואפילו סרטן, רק בעזרת המחשבה, ותהליכי ריפוי נפשיים. יש אפילו מחקרים על השפעה של תפילה על תהליכי ריפוי. אם כך- התשובה לשאלה – מי אני ? עוברת דרך המהות הרוחנית שלנו שאנחנו מזניחים, מתכחשים לה, ולא משקיעים כמעט אנרגיה בטיפול שלה, לפחות ביחס למידת ההשקעה שאנחנו משקיעים בגוף החולף שלנו. אם היינו משקיעים חצי מהאנרגיה שאנו משקיעים בויטמינים, התעמלות, תזונה וכו' במהות הרוחנית שלנו- הדרך לשלמות פנימית הייתה פתוחה בפנינו.

ככל שנפנים עמוק יותר את ההגדרה- שאני – זוהי מהות רוחנית, אנרגיה נפשית, שנמצאת בתוך עטיפה של גוף - נתקרב יותר אל השלמות הפנימית שלנו.
אבל מה הבעיה ?

מה שמונע מאיתנו תחושת אושר הוא שאנחנו לא חווים את המהות הזו, כפי שאנחנו רגילים לחוות את הגוף. כשכואבת לי הרגל, אני מודעת לכך בתוך שנייה. אבל כשכואבת לי הנפש, יכול לקחת לי חדשים, ואולי שנים אם בכלל כדי להבין מה בעצם כואב לי. אנחנו לא מתנסים במהות הזו, לא חשים אותה עמוק בפנים. לפעמים גם להיפך- אנחנו מתרחקים ממנה, מסתירים אותה מפני עצמנו, לפעמים עד כדי שכחה מוחלטת. אנחנו לא זוכרים אותה כשם שאנחנו זוכרים את הגוף וצרכיו כל רגע.
אנחנו מורגלים בדיוק להיפך, מההתנסות בעצמי שלנו.
אנחנו מורגלים לחפש את האושר בחוץ. במושאים שמחוץ לעצמי, כלומר במצבים, בנסיבות, באנשים בחפצים.
אנחנו מתייחסים לחיים דרך עולם המושאים הזה, ומחכים לאישור והערכה מבחוץ, מצד אנשים אחרים. אם אני נמצא בנסיבות של הצלחה- סימן שאני מוצלח. אם מעריכים אותי- סימן שאני בסדר, ואז גם אני אעריך את עצמי. אם מישהו אמר לי מילת ביקורת, כבר "הלך" לי היום, ואני מצוברח במשך שעות, כי לא קיבלתי אישור. אנשים מסתובבים עצובים במשך שנים, בגלל פגיעה שמישהו פגע בהם פעם, או בגלל עבודה או תעודה שלא השיגו.

אושר - נובע מהמילה אישור. כשלאדם יש אישור שהוא הולך בדרך הנכונה- אז הוא מאושר. השאלה היא מהיכן בדיוק אנחנו צריכים לקבל את האישור שיביא לאושר ? האם מאנשים ? או אולי ממקום אחר ? אישור ממנהל העבודה, או ממנהל הבנק הוא אישור זמני בלבד. הוא לעולם לא יביא אותנו להרגשת שלימות פנימית. כי הוא לא אישור פנימי, הוא אישור שבא מבחוץ. וכשייגמר האישור ייגמר האושר שתלוי בו.

חשיבה והתנהגות שמופנות תמיד לצפות לתגובה מבחוץ- מבוססות על פחד.

גם הצורך באישור מבחוץ, וגם המורך לשלוט בדברים בכוח, ולשלוט כל הזמן- מבוססים על פחד.

כוח כזה, הוא לא כוח אמיתי, ולכן הוא לא יכול לגרום לנו אושר.

מתי אנחנו חווים אושר ?

כאשר יש לנו התנסות במהות הרוחנית האמיתית שלנו. כאשר אדם נוגע בנשמתו שלו, בנפש עמוק פנימה- אז הוא חווה כוח אמיתי פנימי.

זה הכוח שיכול לגרום לנו להזיל דמעה, ולהתרגש עד כדי הרגשה של השתפכות הנפש. זוהי תחושה של אושר עמוק שאנחנו יכולים לחוות אותה לפעמים כאשר אנחנו יושבים עם עצמנו בשקט, בלי שום גירוי מבחוץ, ומרגישים את הנשמה.

זה קורה לפעמים בטבע או בשקיעה, כשמרגישים חיבור עמוק לבורא עולם, ומרגישים שאותה נקודה פנימית בנשמה שלנו היא חלק מתוך משהו גדול. היא צלם אלוקי. ברגעים האלו אנחנו לא צריכים יותר שום דבר, כי יש לנו את הדבר עצמו. את העיקר.

כאשר מקבלים אישורים חיצוניים של כסף וכוח זוהי התייחסות לאגו שלנו, לאישיות שהיא העטיפה של הנשמה, אבל זה לא מי שאנחנו באמת.

האישיות שלנו היא הדימוי העצמי שלנו, המסכה החברתית, התפקיד שאנחנו אמורים לגלם. המסכה החברתית הזו פורחת כאשר היא מקבלת הערכה.

אנחנו ניזונים מההערכה הזו, ועל פי רוב היא הדלק שלנו, לכן אנחנו רוצים לשלוט באנשים ובתהליכים כי אנחנו מפחדים שיגזלו מאיתנו את הדלק שלנו.

הרגילו אותנו לחיות בפחד הישרדות. אולי לא נשרוד אם יחסר לנו משהו בחוץ?

אבל הגרעין האמיתי שלנו עומד הרבה מעל כל זה.

הנשמה בפנים לא מחפשת כוח כסף וכבוד. היא מחפשת משהו אחר, ולפעמים אנחנו כל כך בהולים במרוץ החיים שאנחנו אפילו לא נותנים לה לומר מה היא מחפשת. היא מחפשת מנגינה דקה ואמיתית. היא מחפשת קשר עם עולם גבוה ונקי, עולם עליון.

אבל בעולם המערבי שלנו – מה אנחנו מעניקים לה במקום אלו ? אנחנו נותנים לה תארים, משרות, חשבונות בנק, כי חינכו אותנו שמה שיביא לנו את מנוחת הנפש אלו המושאים החיצוניים האלה. המהות הרוחנית הפנימית, אם עדיין לא כוסתה ונאטמה מרוב חיצוניות בוחלת בכוח הזה כי הוא מזויף. היא יודעת לזהות את האמת, ולזה היא כמהה כל הזמן. שום דבר חוץ מהאמת לא ישביע אותה.

אם אתה נשיא של חברה גדולה, או עשיר גדול הכוח שאתה נהנה ממנו נלווה לתואר למשרה או לכסף. הכוח הזה יתקיים כל עוד הדברים האלו יתקיימו. ההערכה של אנשים אליך כמכובד ועשיר תעלם ברגע שייעלמו הכוח הכבוד והכסף. והטעות הקלאסית היא שאנחנו חושבים שאותו כוח מזייף הוא האושר, ואם נשיג את כל המושאים האלו – נגיע להרגשת שלימות. הפרדוקס הוא שככל שאנחנו רודפים יותר אחריהם, כך אנחנו בהכרח מתרחקים יותר ממהות הפנימית. ואז, אומרים לנו חז"ל- גם מיליונר יכול להיות עני, כי הוא לא שמח, הוא לא מכיר תודה על חלקו בעולם, שניתן לו בדיוק לפי צורך תיקון נשמתו. איזהו העשיר ? השמח בחלקו. מכאן- שמי שיש לו שמחה הוא עשיר.

מספרים על אחד שתלה שלט בחזית הווילה שלו- מי ששמח בחלקו יזכה בוילה הזו.

אחרי יום דפק מישהו בדלת ואמר שהוא שמח בחלקו. שאל אותו בעל הווילה- אם אתה שמח בחלקך למה אתה רוצה את הווילה שלי ?

אם כך – איך מתחברים למהות הפנימית שלנו, במטרה לחוות ולחוש את האני העצמי, הפנימי?

תרגיל שיכול לעזור לנו בשלב הראשון של ההבנה – **”מי אני?”**
שעת שתיקה ביום. כלומר התנתקות זמנית מפעילות לצורך התבוננות פנימה.

זה כולל אנשים, תקשורת עיתונים, רדיו וכו'. אפילו מוזיקה נעימה לפעמים מסיחה את הדעת מהקול הלוחש בעדינות של הנשמה. בשעה כזו אנחנו יכולים ללמוד לחוות את המהות הפנימית שלנו. ללמוד להגיע להכרות עם הנשמה- בתוך מעין דומיה טהורה, ומודעות טהורה. מנסים להגיע לשדה הזה, בלי לצפות למהו מסוים שנמצא שם.

מתי יש לאדם מנוחת נפש? כאשר הוא מרגיש שהנפש שלו מונחת במקום הנכון שלה. כשאין ניגודים בין הדברים. העולם שלנו מלא ניגודים. חושך-אור, אמת- שקר, טוב-רע וכו'. בעולם הזה אדם נמצא כל הזמן בתוך ניגודים, ונלחם כל הזמן בסתירות פנימיות וחיזוניות. יש לו מפלט של אחדות בתוך השקט.

באמירה – שמע ישראל, ה' אלוקינו ה' אחד.
האחד- האחדות מאפשרת לחבר בין כל הסתירות והניגודים, ולצוץ מעל פני הדברים החיצונים.

בהתבוננות כזו- אפשר לפגוש את המהות שעד עכשיו פגשנו אותה רק בעטיפות של האישיות והאגו. במצב כזה, נטולת עטיפות. היא חופשייה, חסרת פחד, היא לא נחותה מאיש, ולא נעלה על איש. היא מלאת קסם אור ומסתורין.

הפגישה איתה יכולה לתת לנו את התובנה הכללית לגבי כל מערכות היחסים שלנו. כי כל מערכות היחסים שלנו הם למעשה תשקיף של היחסים שלנו עם עצמנו. למשל, אם אנחנו מרגישים חרדה, אשמה, חוסר בטחון, פחדים וכעסים בנוגע לכסף או הצלחה – שום כסף או הצלחה לא יבריחו ויעלימו את

הפחדים האלו. גם מיליונרים ימשיכו להרגיש אותם. המרפא האמיתי יכול לבוא רק מתוך קשר אינטימי עם הכוח הבסיסי של הנשמה. כי מאחר והיא צלם אלוקי- כשאנחנו מתחברים אליה אנחנו מתחברים גם למי שברא אותה. בשעת שתיקה והתבוננות כזו אפשר לחוש את הטבע- הים, היער השדה, אבל כדאי לנסות להתחבר לכוח שברא אותם, שם יש שלוה אינסופית, יצירתיות אינסופית, ושמחה אינסופית.

השלב השני – הוא להבין מה התכלית שלי. מה היעד ?

לאחר שחווינו את הנשמה נשאלת השאלה- איך נביא אותה לביטוי נכון. איך נזהה את התכלית והתפקיד המיוחד שלי בעולם. הרי אנשים שונים כל כך זה מזה. נבראנו שונים לחלוטין. אפילו תאומים זהים הם לא ממש זהים. אין אפילו שתי עיניים שדומות לגמרי זו לזו. מדוע ? כי בכל אחד יש את המיוחד, ויש גם את האחד. הנשמה שיש בתוכנו לא נוצרה סתם כך מתוך הבשר. היא נוצרה ממקום שהוא גבוה מהגוף, מהעפר, מהחומר. היא באה ממקום שאין בו שונות ריבוי וסתירות. יש שם אחדות ושלימות. האני הפנימי שלנו הוא גילוי האלוקות הזו בעולם. ברגע שאנחנו מגלים את האני הפנימי- אנחנו בדרך לגילוי הכוח הבורא והמחייה. אבל זהו גילוי שמצריך תרגול נוסף. מאחר והתרגלנו במשך זמן רב לחשיבה חיצונית וחומרית- אנחנו צריכים לשנות אותה, להרחיב ולהעמיק אותה, ולכן חייבים לבודד את עצמנו מהעולם החיצוני והחומרי כדי ליצור קשר עם האני הפנימי הזה.

בשלב ההתבודדות אנחנו יוצרים קשר עם המהות האלוקית שמחייה אותנו, ומחדשת אותנו בכל רגע. אנחנו בעצם מתרוממים אליה, באופן רוחני.

כידוע שמחה- פרושה התרוממות הרוח.

כאשר הרוח מתרוממת מעל פני הדברים, למקום גבוה- ממנו היא יכולה להשקיף על החיים בפרספקטיבה נכונה- אז נוצרת השמחה.

רבי נחמן מברסלב אמר שעל ידי התבודדות עם ה' - במשך כשעה כל יום אפשר להגיע לבחינה של **רוח הקודש**.

כלומר- יש לנו כאן הזדמנות להגיע לכוח אמיתי. כוח שהשפעה שלו לא נגמרת, ולא חולפת כי הוא כוח נצחי.

אם יש לנו זרימה שוטפת עם הכוח הזה אנחנו מתחברים לגנראטור אדיר של עוצמה. אנחנו הופכים לצינור של הכוח הזה.

ואם אנחנו הופכים לצינור של השפע העליון- גם החיים שלנו יתמלאו שפע רוחני וגשמי.

אם אנו פתוחים לשמוע מה הכוח שברא אותנו רוצה מאיתנו- אנחנו בעצם מגלים את הכישרון הייחודי של הנשמה שלנו, כלומר את התפקיד האמיתי שלנו בעולם.

בחברה שבה גדלנו לא נתנו לנו הזדמנות ומרחב לבחור בתפקיד האמיתי שלנו, במה שאנחנו רוצים להיות. הרבה מאוד אנשים נמצאים בעמדות שלהם בגלל שהם הובלו לשם כתוצרים של חינוך ותקשורת ודימויים שתלטניים מאוד של הורים, מורים ותרבות. החברה מעצבת אותנו בלי לשאול אותנו יותר מדי על הבחירות שלנו. אנחנו חיים באשליה שיש לנו בחירה חופשית, אבל כמה מאיתנו מעיזים לעזוב את מה שהם עושים ולא אוהבים- לטובת מה שהם אוהבים ומאמינים בו ?

פחד ההישרדות

החדירו לנו פחד שלא נשרוד אם לא נציית לתכתיבים. אם חלילה לא תהיה לי עבודה מסודרת, פרנסה קבועה, וכל הנלווים אליה אנחנו מרגישים אבודים. ולכן חיים בפחד מתמיד שנאבד את כל אלו. זוהי בפרוש עבודת אלילים. משום שהפכנו את העבודה והפרנסה לאלילים שלנו, במקום להבין שיש בורא לעולם, שהביא את נשמותינו להיוולד בתוך גופים משום שיש לנו תפקיד, תכלית יעד ומטרה בעולם הזה, ולכן הוא ייתן לנו את כל הכלים שנצטרך כדי למלא את התפקיד הזה.

כל עוד אנחנו לא מבינים את זה- פחד ההישרדות גורם למהות הפנימית שלנו להתכווץ. הפחד לא משאיר מקום לכישורים המיוחדים שה' נתן לי להתגלות. הוא אומר לי כל הזמן שאני תלויה במשכורת, במשרה, ובעיקר- בשליטה שאני אצליח לשלוט בדברים. וכך, אנחנו מנסים לשלוט בבני זוגינו, בילדינו ובכל מי שבסביבה – לתמרן אותם באופן כזה שהם יגשימו את הציפיות והמטרות שנדמה לנו שהן טובות בשבילינו. ומי אמר שבאמת מה שאני חושב שטוב בשבילי הוא אכן טוב? כמה פעמים נוכחנו לדעת שדירה שמאוד רצינו והפסדנו או עבודה או זיווג- היו במבט לאחור רעים בשבילינו? ואם ההשגחה הפרטית לא הייתה מצילה אותנו מידם – גורלנו היה רע ומר....

כאשר אנחנו מבודדים את עצמנו עם האני השורשי המהותי שלנו, אנחנו מנקים את מערכת המושגים שלנו מהשפעות חיצוניות, ומרחיבים את נקודות המגע שלנו עם האמת הפנימית. אם אנחנו גם מוסיפים לזה דיבור אמיתי עם בורא עולם אנחנו נותנים ביטוי של ממש לקול הפנימי שאטמנו אותו עמוק מתחת לפחדים. לכולנו יש קול פנימי שצועק שם בפנים. לפעמים אנחנו שומעים אותו, אבל רוב הזמן לא מקשיבים אליו.

אנחנו משלים את עצמנו, שפעם, אחרי שנצא לפנסיה או אחרי שהילדים יגדלו- אז יהיה לנו זמן לטפל בנשמה שלנו. ומי אמר שבכלל נגיע לזמן הזה ?

חז"ל אמרו- אל תאמר – לכשאפנה אשנה – שמא לא תיפנה ?....
הגיע הזמן להקשיב לקול הפנימי הזה. הוא מגיע מהצלם האלוקי שלנו, הוא מביא לנו מסר שמקורו מעבר לגבולות שלנו.

התשובה לשאלה – מהו היעד שלי, לא יכולה לבוא מתוך הגבולות של האדם.

תכלית ויעד הם דברים שמעל ומעבר לאדם.

אם אתה מתחיל להתחבר לחלק האלוקי שבתוכך – ולחלק האלוקי שמעליך אתה מתחיל לגלות את היעד.
הבעל שם טוב אומר : "השמחה באה מעמקי הנשמה. במוח השמחה היא בהעלם כי המוח הוא קר. השמחה נמשכת לפנימיות- מעולם התענוג שנקרא "קודש" שזה עולם גבוהה בעולמות העליונים ומשם יורדת השמחה מדרגה אחר מדרגה עד שהיא מתגלה בנשמה."
המוח הקר הוא מתוכנת ומקובע בתוך המושגים שהוא גורר איתו כבר שנים רבות.

צריך לעקוף את התכנות שאליו אנחנו מורגלים.
תפקידו של השכל הוא להסתיר על האור האלוקי בעולם, ולכן אנחנו חייבים לעקוף אותו, ולעבוד עם הלב ועם הנשמה.

"-הלב" - אומר הבעל שם טוב – " הוא חס כי הוא מקושר לעולמות התענוג העליונים בעזרת הרגש. וכשהקשר הזה בין הלב לעולם העונג העליון מחובר, אז השמחה מתחילה לפעפע עד שהיא מגיעה לאיברים הגופניים והרגליים מתרוממות בריקוד..."

האם לא את זה בדיוק אנחנו מחפשים?
כדי להגיע לאותו קשר בין הלב לעולם העליון אנחנו צריכים את ההתבוננות הפנימית שמתבודדת עם האלוקי שבתוכנו.

כאשר אנחנו עושים זאת אנחנו מתחילים להרגיש את החיים שלנו כביטוי פלאי ומתמיד של אלוקות – ולא רק כאוסף של רצונות שהתממשו או לא התממשו.

תהליך ההתבוננות שנוצרת משעת שתיקה ביום, ומהתבודדות עם בורא עולם- יש בו כדי ליצור שמחה וחדווה של אמת שבאה כתוצאה מחיבור עם הכוח העליון.

אדם לא יכול לחיות בלי חיבור למעלה.

קרה לכם פעם שמגהץ או מחשב חדש ומשוכלל לא עבד, ולא הבנתם מדוע, עד שגיליתם ששכחתם לחבר את התקע לחשמל? המכשיר הכי משוכלל, אם לא תחבר אותו לשקע החשמלי הוא לא יעבוד. הוא זקוק לאנרגיה מחוצה לו. ממקור האנרגיה.

החיבור- נותן חיים.

הפרוד- נותן מוות.

הצמח מחובר לאדמה. הפרי מחובר לענף. הנשמה מחוברת לגוף. התינוק מחובר לאמו. אם תפריד אותם הם יבלו.

אם תפריד את הנשמה מהגוף – הוא ימות.

החיבור של הנשמה לכוח שמעליה – נותן לה חיים נצחיים, וכוח אמיתי.

זה כבר לא אותו כוח מזויף שנבע משליטה מדומה על מושאים זמניים, כמו אותה חברת מניות שעושה אותך "מלך" עד לרגע בו היא פושטת את הרגל, ואז אתה הופך לפחות מ"הלך"....

כאשר אתה מתחבר באופן פנימי רגשי לאלוקות, ומגלה אותה בתוכך- אתה מגלה גם מה באמת יש לך לתת לעולם. מהו היעד האישי שלך.

השלב השלישי – מה לי לתת לעולם ?

העולם בנוי על קבלה ונתינה – תוך כדי חילופים מאוד דינאמיים.

המילה "שפע" קשורה לזרימה. דרכו של השפע להגיע בנביעה, בזרימה.

אנחנו מכנים במילה "שפע" את כל הברכה שאנחנו מקבלים משמיים – זיווג, ילדים, פרנסה, בריאות וחיים. כולנו מייחלים כל הזמן לשפע הזה שהוא אנרגיית החיים שלנו. אבל אם אנחנו עסוקים בתזזית לצבור אותו ולאסוף אותו כדי שלא תחסר לנו אנרגיית החיים, אנחנו למעשה מונעים ממנו לזרום אל חיינו. כדי שזרימת השפע תמשיך לזרום, ולא תתקע ותבאיש- אנחנו חייבים להפוך את עצמנו לצינור פתוח שמזרים שפע. אם נסגור את התחתית על מנת לא לתת לשפע לברוח מאיתנו – באופן טבעי הזרימה תפסיק, כי הצינור יתמלא, ולא ייווצר מקום ריק לקבלת שפע מחודש.

זאת, כי מטבעו של השפע, בכל תחום להגיע תוך כדי זרימה. כמו נהר. הנהר צריך להמשיך לזרום, כי אם נחסום אותו בסכר כדי לשמר את מימיו הזרם ייחנק, והמים יבאישו כי הם יעצרו ויעמדו במקום אחד. הזרימה שומרת כל שפע, שיישאר חי וחיוני.

כך גם מערכות של נתינה וקבלה.

כל מערכת יחסים בנויה על תן וקח. נתינה מחוללת קבלה, וקבלה מחוללת נתינה. כל מה שהולך – חוזר ובא.

בכל זרע טמונה הבטחה לצמיחתם של הרבה עצים, ושל הרבה פירות. אבל זה יקרה רק אם לא נחנוק את הזרע. אם לא ננסה לצבור אותו, ולשמור אותו בארון.

כשמניחים את הזרע באדמה – נותנים לאנרגיית החיים שבו לזרום, והיא מוצאת את ביטויה החומרי בתור עץ מצמיח פירות.

כאשר אנחנו נותנים הלאה את השפע שמגיע אלינו – אם בכסף או בחכמה, או במאור פנים וכו' אנחנו למעשה עושים השוואת צורה לבורא עולם, ששופע ומשפיע שפע אינסופי כל הזמן.

ככל שאנחנו נותנים יותר ומשפיעים יותר – נקבל יותר. גם ברוחניות וגם בגשמיות.

מפני שבכך אנחנו מאפשרים לשפע האלוקי לזרום באופן חפשי בחיינו.

למרבה הפלא, כל דבר בעל ערך בחיים מתרבה - דווקא כאשר נותנים אותו.

מי שרוצה אהבה – צריך ללמוד לתת אהבה. כשנותנים אהבה, היא תמיד חוזרת אליך בחזרה באופן כלשהו.

מי שרוצה שמחה – צריך לדעת להשפיע שמחה לאחרים. אדם עצוב, יוכל לצאת ממצבו ולהתחיל לשמוח אם יעזור לאחרים בבעיותיהם. עד מהרה הוא ירגיש את השמחה. בדוק ומנוסה! הבעיה היא רק הצעד הראשון של "לצאת מעצמך"...

מי שרוצה הערכה ותשומת לב – צריך להשפיע זאת לזולת. לא ממקום של חוסר בטחון או חנפנות. אם הערכה לזולת יוצאת ממקום אמיתי, היא תחזור מצקום אמיתי.

ומי שרוצה שפע חומרי – מובטח לו שיתעשר אם יעשר את ממונו. כלומר ייתן עשירית משכרו לצדקה. ההבטחה היחידה שהתורה מבטיחה בתחום הפרנסה היא "עשר למען תתעשר..." באופן כזה אנחנו פותחים לעצמנו צינור פתוח של שפע שיזרום מלמעלה. צדקה – עושה יפה את העבודה הזאת.

הדרך הקלה להתחיל להפעיל את שלב הנתינה שלנו הוא להחליט לתת משהו לכל אדם שאנחנו פוגשים. לכל אדם חסר משהו. לא רק בחמירות. למי לא חסר חיוך, מתמאה, פרח או ברכה?

חז"ל כבר אמרו: "גדול המלבין שיניים לחברו, יותר מהמשקהו חלב..." כלומר, מי שמאיר פניו לחברו לפעמים נותן לו יותר מאשר אם היה עוזר לו עזרה גשמית.

כאשר אנחנו יודעים מי אנחנו, מה היעד שלנו, ומה יש לנו לתת לעולם – הדרך שלנו להרגשת השלמות הפנימית כבר סלולה למחצה.

זוהי כבר דרך שונה מדרכו של ההולך סחור סחור בתוך רצונותיו האישיים, ותשוקותיו האינסופיות שאינן מתמלאות לעולם.