



מלכות הכתר

היכל לימוד זכמת - הנסתר הקדמונית לנשים



מלכות הכתר

היכל לימוד זכמות - הנסתר הקדמונית לנשים

שיעור 51 – **כח המחשבה** - ריבוי אור

לעילוי נשמת מורי מנחם בן יששכר

לעילוי נשמת עבר בן עמליה ז"ל

לעילוי נשמת לאה בת שרה סעידה תודה

לעילוי נשמת מירים בת רבקה ז"ל

לעילוי נשמת יהודה בן אורית ז"ל

לעילוי נשמת עופרי בת יסמין ז"ל

לעילוי נשמת כל הנרצחים

לרפואת מזל גיזל בת מסעודה – אל נא רפא נא לה

לרפואת דורון אפרת בן לאה – אל נא רפא נא לה

לרפואת הגוף והנפש - יאיר בן מרים בתוך שאר חולי עמך ישראל – אל נא רפא נא לה

לרפואת כל הפצועים והחולים בעם ישראל

לשמירה על החייל אייל בן סיגלית ולשמירה

על כל חיילי צה"ל

לשמירה וחזרה לשלום של החייל אוראל בן מדלן מזל

וכל חיילי צה"ל צבא השם.

הבעל שם טוב זצ"ל, מלמד אותנו כלל חשוב:

חושך לא ממלאים באור, אלא הופכים לאור

אז על מה אנחנו מתבוננים?

מגלים אורות

אור = גילוי רוחני

בראשית א4: "וירא אלהים את האור כי טוב ויבדל
אלהים בין האור ובין החשך

הבורא רק מעניק מתנות... בתוך האדם, בסביבה, בטבע (טבעת של הבורא)

והוא מעניק את זה....

באורות

למה אנחנו רצים אחרי אורות

ברגע שהאדם נותק מהאין סוף
הרצון הטבעי הוא לחזור בחזרה לשורש ולמקור
כי אנחנו לא מלאים

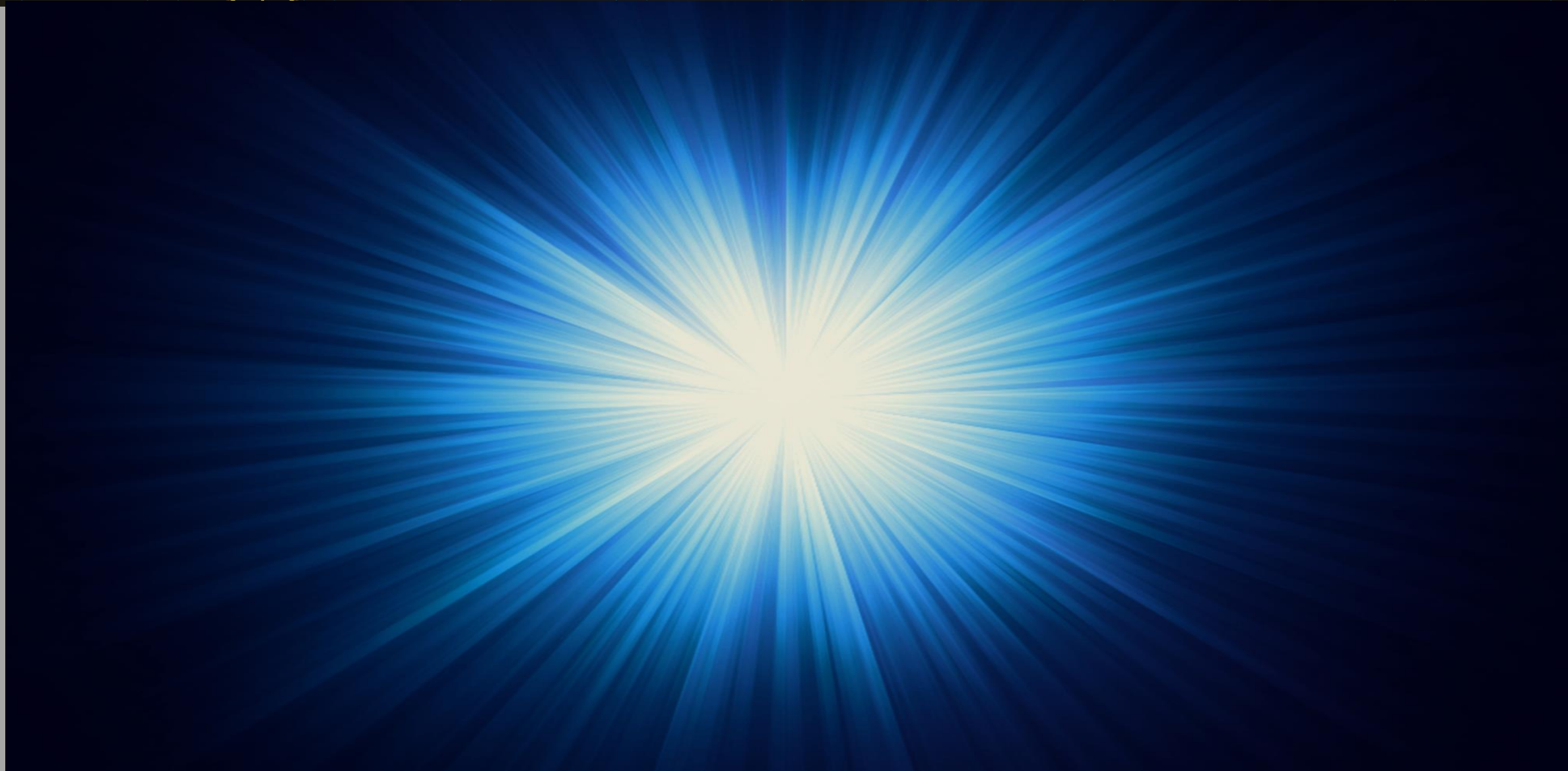
הנשמה שלנו משתוקקת להיות בשלמות.
כאן בעולם הזה, אנחנו שותפים להרכיב את השלמות

זמן, תנועה ומקום הם דברים דמיוניים שקיימים רק בתפיסה הנוכחית שלנו.

מאז שנולדנו התרגלנו לראות את החיים כמו סרט, כאילו יש משהו שנמצא מחוץ לנו, אבל בעצם כל הסרט הזה מתרחש בתוך הרצון שלנו.

עלינו להתמודד עם ההרגל הזה ולשכנע את עצמנו שוב ושוב שכל מה שקורה, קורה בתוך הרצון שלנו.

למעשה יש לנשמה רק רצון אחד, לעשות את רצון הקדוש ברוך הוא.









כתב האריז"ל (בלקוטי תורה פרשת כי תשא), הטעם שרק בבריאת האדם
 נאמר : נעשה אדם בלשון רבים ולא בשאר כל הנבראים, כי רצה הקב"ה
 שהאדם ישיג בכל העולמות ויקשר את כולם. לכן צוה הקב"ה שכל העולמות
 יתנו מחלקם באדם, היינו עולם העשיה נתן בו נפש, והיצירה רוח, והבריאה
 נשמה, וכן נתנו לו פרצופי האצילות מחלקם, נפש ממלכות, רוח מז"א [מזעיר
 אנפין], נשמה מאימא, חיה מאבא. ולכן אמר נעשה בלשון רבים, שנתיעץ בכל
 הפרצופים, שכולם יתנו מרצונם מחלקם באדם, ובזה אם יחטא האדם יפגום
 בכל העולמות, וכולם יבקשו עליו רחמים, ואם יזכה האדם יגילו וישמחו בו
 כולם.

(זוהר, במדבר קיז מתוק מדבש עמ' א)



כל אדם מקרין את האורות
מהפנימיות שלו אל תוך
התודעה הגלובלית



ההקרנה של התודעה הקולקטיבית
של עם ישראל עולה לעולם העליון
ומעצבת אותו.
"מתקלא"



יש מקום בעולם העליון
ששם כל השיפוטיות לא קיימת



כל אחד מאיתנו נמצא בתוך החלום שלו, והנשמה מוקרנת מספירת בינה.

הקדוש ברוך הוא, האציל את היכולת הזאת, גם לאדם, והאדם הוא בעצם כולל את הכל.

- בתוך כל אדם נמצא כל העולם
- מכיוון שזה עולם חיצוני שמוקרן מתוך העולם הפנימי שלו, אז לכל אדם יש את העולם שלו
- אנחנו כל אחד ואחד, חי בתוך עולם מיוחד משל עצמו, כל אחד מה שהוא רואה ומה שהוא חווה זה העולם שלו.

העולם כלול:

מרגשות, ממחשבות, מהורים, מאתגרי החיים שלנו

אנחנו גם נמצאים באותו בית, וגם יש לנו הרגשה שונה לאותו בית, יש לנו הרגשה שונה גם לעולם בין אדם לאדם.

המטרה של כולנו, שנגיע להחזיק כאיש אחד בלב אחד, א'הבה.





- **אדם רוצה להיות יזם**
- כל העולם שלו, נבנה סביב
- **המיזם** שלו, והוא רק
- יקלוט חדשות בתחום המיזם
- אנשים בתחום **המיזם**
- סרטים בתחום **המיזם**
- אירועים בתחום **המיזם**
- חלומות בתחום **המיזם**

- אם האדם **מרגיש ריקנות**, זה בגלל שהוא **מתמקד בתוך עולם ספציפי**
- ואין שם אור באמת, אלא אשליה של אור

• כל העולמות הסובייקטיבים נקראים "עלמא דשקרא"

• יש עולם סובייקטיבי לכל אדם, הכל תלוי על מה האדם מסתכל.

• **הראיה** נהיית **סלקטיבית**

• **השמיעה** נהיית **סלקטיבית**

• בהתאם לעולם המחשבות שהאדם מתמקד בו

• מה שאנחנו נסתכל עליו עם "כח הראיה" זה יהפוך להיות כל עולמנו

• המחשבות של האדם, יונקות אורות על ידי תשומת לב האדם.

• האור הזה הוא אור זמני ואשלייתי, העולם הזה נקרא "**עלמא דשקרא**"

• **בלוטת האצטרובל**

• **בלוטת ההיפוטלמוס**

• **פפטידים**

• **ניורו פפטידים**

• **תאי הגוף**

• **אילו ידיעתיו הייתיו.**

עלינו להשוות צורה למידותיו של הקדוש ברוך הוא
שהניגון יהיה שווה, בעולם העליון ובעולם התחתון



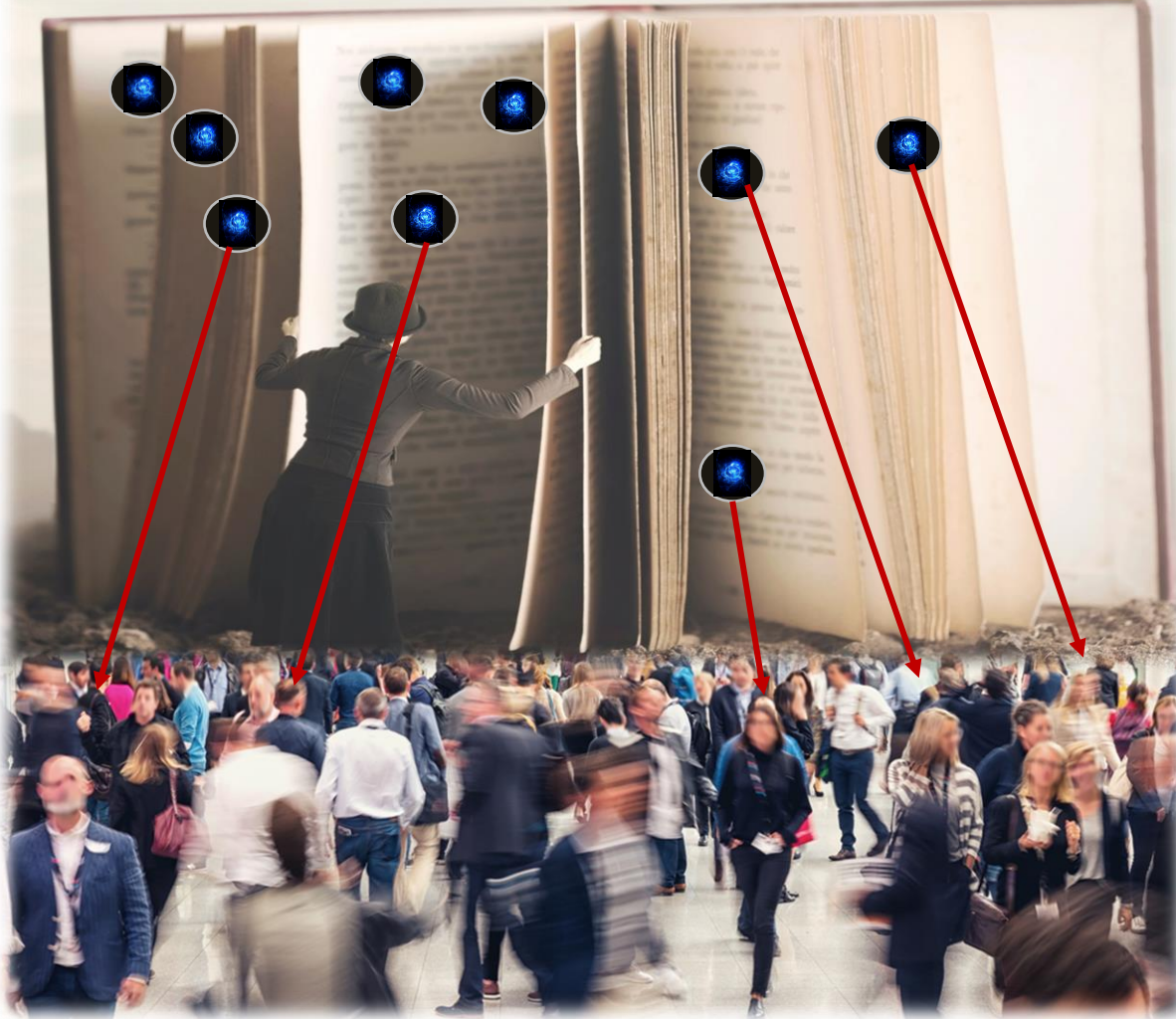
זכריה יד

"בַּיּוֹם הַהוּא יִהְיֶה ה' אֶחָד וְשֵׁמוֹ אֶחָד"

ה"אותיות השירה" מסודרות בעולם העליון



ה"אותיות השירה" מסודרות בעולם התחתון



ים, הרים, עצים, פרחים, חיות, אנשים,
טיולים ומסעות – כל אלו הם חלק מהחיים
שלנו.

חשוב להבין שכל הפרטים, הדמויות
והמאורעות המוזכרים בספר אינם מתייחסים
לעולם החיצוני שסביבנו, אלא אך ורק למה
שמתרחש בתוכנו.

הם מבטאים את הפעולות הפנימיות
שמתרחשות בנשמה שלנו – הרצונות
והתכונות העמוקים ביותר שלנו.

זה הכל אורות, ולכן הם לא מנותבים
ריבוי אורות, חלקם מגיעים מהזכרון, חלקם
מהדימיון
ולכן זה גורם לנו לתסכול, ולפעמים
מגיע עד מחלות נפש



כל אדם צריך להתפתח רוחנית ולהגיע למצב
של בשלות, שבו הוא רואה את האמת,
שהכול טוב, לראות את המציאות כביכול
דרך "עיניו" של הבורא.

כל הכרה אלוקית באדם, צריכה למצוא את המפתח הנכון, שהוטמן בסודות העולם הזה, על מנת לדעת את סודות העולם העליון לפני שהיא מגיעה לשם. אם לא, האדם יתגלגל

שוב לנסות למצוא מפתח זה.

"הגידה לי, הנשמה אומרת להקב"ה, אמור לי סודות החכמה העליונה, איך אתה רועה ומנהיג בעולם ההוא העליון. למד אותי סודות החכמה, שלא ידעתי ולא למדתי עד הנה, כדי שלא אהיה בבושה בין אלו המדרגות העליונות שאני באה ביניהן.

אם לא תדעי לך היפה בנשים, הקב"ה משיב לנשמה, אם את באת ולא הסתכלת בחכמה מטרם שבאת לכאן, ואינך יודעת את סודות העולם העליון, צאי לך. אין את ראויה לכונס לכאן בלי ידיעה, צאי לך בעקבי הצאן, תתגלגלי פעם שנייה לעולם, ותהיי יודעת בעקבי הצאן האלו, שהם בני אדם, שהאנשים דשים אותם בעקב, שמחזיקים אותם לשפלים, והם יודעים הסודות העליונים של אדונם, ובהם תדעי להסתכל ולדעת, מהם תלמדי."

זוהר חדש, שיר השירים, אותיות תפה-תפו







- המפתח בנוי מתכונות אורות האלוקות
שנבנות רק דרך הלב:
- השכל מקרין את התוצאה של הבניה

חושבים על מה
יכול לקרות בעתיד

עושים פעולות יום יומיות

אנחנו מתעכבים
על זיכרונות

יושבים בבית קפה

אנחנו מודאגים מהעבודה
הנערמת על
השולחנות שלנו

בחופשה

אנחנו מפנטזים
על להיות בחופשה

כאשר אנחנו בעבודה

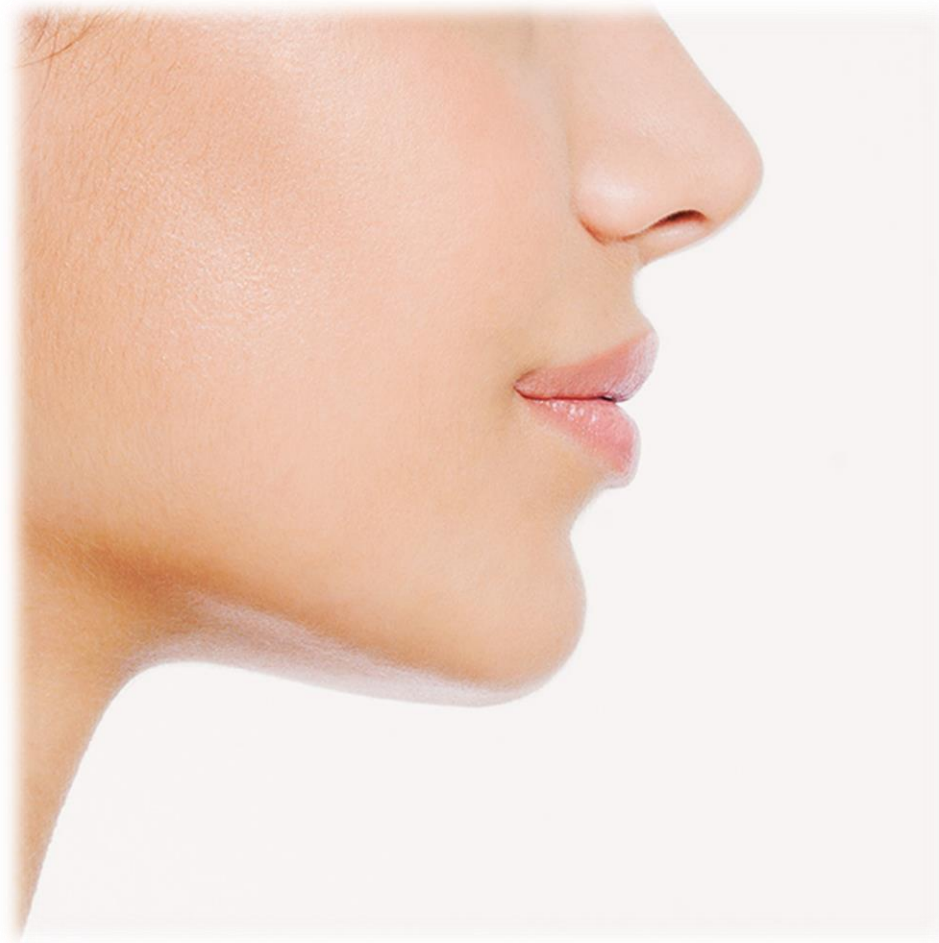
"יישות גילויית" מתרכזת בתנועות האור
אל תתרכזו במה שאתן חושבות באותו רגע,
אלא בתנועות האור שהבורא מעביר עלינו באותו רגע

הכרה אלוקית שכן ייצר כלים **לאור לב**
הבורא, יפתחו לה כניסה לעמקי התודעה
ולמקום בתודעה שנקרא: **"שמים"**



הכרה אנושית שלא ייצרה כלים **לאור לב הבורא**
מקבלת גם היא אורות, אבל אין לה כלי שיכיל אותם





עלינו ללמד את ההכרה האנושית להיות מרוכזת בהווה.

שתיה
אכילה
דיבור
הקשבה
קריאה
שהייה בטבע

- נשימה תוך כדי התמקדות
- לייחד ולהחזיק שם הויה



זכרון = עבר
 דמיון = עתיד



להתחבר אל ההווה
 זה סוד עצום, שהוא בעצם
 מחבר אותנו אל הרצון
 האלוקי, ואל האורות
 הכי קדושים וגבוהים

שהמלבוש שלהם זה
 "עצם הלוז"
 "עצם הנצח"

עצם הלוח **וְדַע** כִּי יֵשׁ עֵצִים אֶחָד בְּשֹׁדְרָתוֹ שֶׁל אָדָם וְנִקְרָאת 'לוֹז', שֶׁהוּא עֲצוּמוֹ
 שֶׁל אָדָם וְהוּא עֵיקְרוֹ וְשִׁרְשׁוֹ וּמִמֶּנּוּ עֵיקֶר תּוֹלְדָתוֹ שֶׁל אָדָם בִּלְבָד
 וּבִמְוָח וּבִכְבוֹד וּבִמְקוֹם הַזֶּרַע. וְהָעֵצִים הַזֶּה הוּא מְסוּלָּת טִיפַת הַזֶּרַע,
 וְהוּא עֵיקֶר עֲמִידַת כָּל עֲצָמוֹתָיו שֶׁל אָדָם, וְכִשְׁמַת הָאָדָם וְנִתְפָּרְקוּ
 אֲבָרָיו וְנִרְקְבוּ עֲצָמָיו, אוֹתוֹ הָעֵצִים אֵינּוּ נִפְסָד וְאֵינּוּ נִמְוָח, אֲלֵא אִפִּילוּ
 יִכְנִיסוּהוּ בָאֵשׁ אֵינּוּ נִשְׂרָף, בְּרַחֲיִים וְאֵינּוּ נִטְחָן, בְּפִטִּישׁ וְאֵינּוּ מִתְפּוֹצֵץ.
 וְהוּא הָעֵצִים הַקִּיִּים^(א) לְעוֹלָמִים, הוּא הַמִּקְבֵּל כַּח הַתַּעֲנוּג וְהַעֲדָנִים אַחֵר
 מִיתָתוֹ שֶׁל צָדִיק שֶׁנֶּאֱמַר וְעֲצָמָתֶיךָ יִחְלִיץ, וְהוּא הָעֵצִים הַמִּקְבֵּל עוֹנֵשׁ
 בְּרָשָׁעִים וְעֵלְיוֹ נֶאֱמַר ^(יחזקאל ל"ב) וְתָהִי עֲוֹנוֹתָם עַל עֲצָמוֹתָם. וְהָעֵצִים הַזֶּה
 שִׁרְשׁוֹ וְעֵיקְרוֹ מ'עֵצִים הַשָּׁמַיִם' הוּא, וּמִשָּׁם מִקְבֵּל כַּח קִיּוֹם וְעֲמִידָה כָּל
 גּוֹף הָאָדָם.

שערי אורה/יוסף ג'יקיטליה

נקראים **עצם השמים** ועליהם נאמר (שמות כ"ד) וְכָעֶצֶם הַשָּׁמַיִם לְטָהָר,
 לפי שעצומם וכחם הוא בא מן המקום הנקרא שמים, והם בסוד ידוע
 בפירוש ליודעים שהם עצם השמים ממש ומהם מקבלים כל העצומות
 כח למיניהם, ועצם היום הזה מהם מקבל כח. והסוד (תהלים ל"ה) כָּל עֲצֻמָּתִי

שערי אורה/יוסף ג'יקיטליה

בבקשו להמחיש, כיצד מתוך העדר
 מחשבה נגררים אנו לבסס עצמנו יתר
 על המידה בעולם הזמני הזה, שאינו אלא
 אכסדרה לטרקלין, הסביר את הדבר כך:
 משל למה הדבר דומה, לאיש תושב העיר
לוז, אשר כידוע מלאך המות לא היתה לו
 שליטה בהם, ולא ידעו מיתה מה היא, פגש
 באחד מן הישוב בעולמנו שלנו.

- איש – תכונה בנפש
- עיר – נפש
- עיר לוז – נפש נצחית/אין מוות
- ארץ – רצון ארצי / אגו
- ארץ ישראל – רצון להשפיע

מתי האדם לא יכול להכנס אל אור עצם הלוז

- מואב = כח תאוה - עתיד
- עמון = כח מניעה - עבר

עלינו לאחד ולהתאחד בתוך הווה הנצחי

ולטעום טעם עליון, וכך יכול הוא גם בערוב
ימיו לשקוע במחשבה, ולהעביר בעיני רוחו
את הנאות כל שנותיו הרבות, ולחוש כאילו
נמצא הוא באותו **רגע** החולף במוחו כאילו
היה חי עתה, הוא מצרף את העבר ההווה
והעתיד בצרור אחד, ועושה מהם רק **הווה**, כי
הוא דומה ליוצרו שהכל **הווה** ונצחי אצלו,
ואשרי הצדיקים שמדמים צורה ליוצרה.

חכמת המצפון/משה בן ישראל

פעולת ברגעי הווה

- א.ד.מ.ה –
- אמונה, דיבור, מחשבה, התבודדות

זה פירוש האמירה "ה' מלך, ה' מלך, ה' ימלוך לעולם ועד".
 מצד אחד, הפסוק מדגיש את חוסר השינוי – מה שהיה, הוא **הוּוה**,
 והוא יהיה. אך לשון העתיד, "ימלוך" – ביחד עם זמן נמשך, "לעולם
 ועד" – מדגישה שה' מולך בכל **רגע**, והמשך התהליך גם הוא תלוי
 בהמלכה אקטיבית של העם.

במציאות סטטית, משתמרת, ההוּוה הוא **הוּוה** בלבד. אולם כשיש
 מצב בהוּוה שיכול להתקיים אך ורק משום שהוא מתחדש באופן מתמיד,
 מבטאים את ההוּוה הזה בלשון עתיד מתמשך. "ה' ימלוך לעולם עד",
 פירושו שבכל **רגע** ה' עולה מחדש על אותו כס של מלכות. ההמלכה

בכל רגע יש עלינו שטף של אור אינסוף

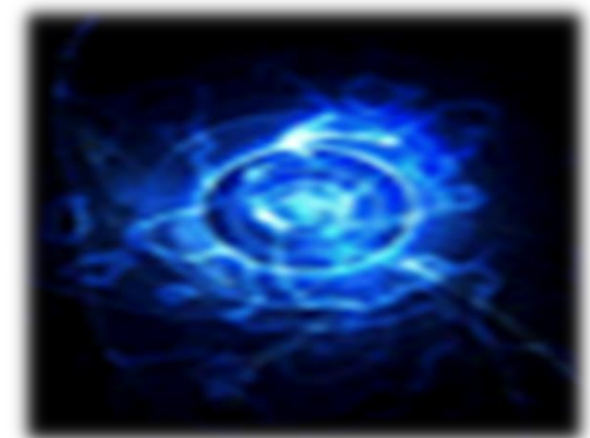
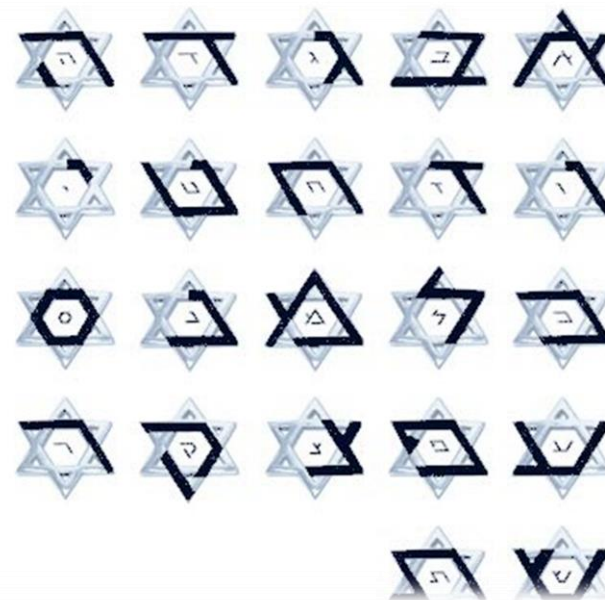


הניקוד מווסת את העוצמה שהאור ישפיע

Carrier 4:53 PM 100%

הַנִּקּוּד

חיריק • עצירה	סגול ∴ מיוחד סגולה	צירה ∴ מצר	קמץ ד מקמץ	פתח — פותח
חולם i חיבור עליון ותחתון	חולם • מעלה	שורוק מקשר	קובוץ ∴ מקבץ	שווא : השוואה בין צד ימין לצד שמאל



לפני שנכנסים להבין על מושגי "אורות / ריבוי אור" יש צורך להבין קצת מושגי בסיס

- אנשים, שחיים בעולם הזה, ויחד עם העולם הזה מרגישים קשר עם הבורא, לפי מדת השתוות הצורה עמו, נקראים "המקובלים".
- מדות שונות בהרגשת הבורא נקראות "עולמות".
- "עולם" הוא מדת גילוי או הסתרה של הבורא כלפי הנבראים. ההסתרה המוחלטת נקראת "העולם הזה".
- התחלת הרגשת הבורא היא המעבר בין "העולם הזה לעולם הרוחני".
- המעבר בעצמו נקרא "מסך". בין ההסתרה לגילוי השלם ישנן 125 מדרגות של התגלות חלקי הבורא לנבראים. חלקים אלו נקראים "עולמות".
- המקובלים עולים בעולמות הרוחניים ע"י כך שמתקנים את רצונותיהם (כוונותיהם).

איך רואים את המציאות דרך עיניי הבורא ?
צריך להיות בדבקות בו.
להתדמות לו.
להשוות צורה אליו.
לאחוז במידותיו, שעיקר מהותן –
השפעה.

חושך לא ממלאים באור, אלא הופכים לאור

החיבור המהותי עם עצמות הבורא נעשה בפועל באמצעות נקודה פנימית אשר
 טבועה במעמקי נפשנו ונקראת 'רעותא דליבא'
 [=רצון הלב].

דף תקו

העונג הגדול ביותר הוא להתענג על ה' (ישעיה נח) ואם שזה לא נתפש במחשבתו של אדם
 (בשכלו), זה נתפש בהרגשתו (**רעותא דליבא**). כל עינוגי עולם הזה הם רק ניצוצים קלים מן

אור זוהר זה

ואף כי מציאות הנברא שהוא בעל
 גבול, ואיך יבוא לדבר אל בלתי
 בעל גבול, עצמות א"ס - אך ע"ז
 האריכו במאמרי החסידות מה שכתב
 הזוה"ק עה"פ 'נודע בשערים בעלה'
 - "כל חד לפום מה דמשער בליביה",
 היינו שעל ידי **רעותא דליבא** נתן
 הקב"ה לנשמת ישראל - חלק אלקי
 ממעל - אפשרות וכח להדבק אליו
 ממש ית'. וזה סוד ההתבודדות, להאיר
 בחי' זו של "אליו" ממש.

- אחד מהאתגרים הגדולים כשנכנסים לעולם הקדושה, נקרא **"ריבוי אור"**
- "למעשה, אפשר לומר שרוב האנשים מתמודדים עם אחד משני האתגרים:
- או שאין להם רצון לאור כלל,
 - או שיש להם רצונות לאורות גדולים מדי וזה נקרא "ריבוי אור".

אוצרות הראי"ה/משה בן יחזקאל

מהו ריבוי אור?

ריבוי אור הוא כשהאדם **שואף להצליח ולהגיע למדרגות הגבוהות** בתודעה וברוחניות **באופן מיידני**.

הוא רוצה **לקנות מדרגה** במהירות **ולהשתנות בבת אחת**.
יש בכך **סכנה גדולה**, כי אם משתוקקים לדברים **מעבר לכוחנו**, אנחנו יכולות **להתאכזב** מעצמנו כאשר נראה שאנחנו לא מצליחות.

רבים מהאנשים שרצו להגיע לקדושה מסוימת **התייאשו מכל העבודה הרוחנית** כשגילו שאינם יכולים **להצליח בשלמות**, וזאת משום שרצו להגיע מיד לתכלית הקדושה. לכן, למרות **שצריך לשאוף להגיע למעשי אבותינו הקדושים**, זה צריך להיות ברמה הכללית – ברצון הכללי, אבל **בפועל צריך להתקדם לאט לאט**.

ריבוי אור מתרחש כשאנחנו רוצים לעשות דברים **מהר מדי וחזק מדי**. זה
אומר שאנחנו עובדות **לא מתוך שמחה וחיות**, אלא מתוך **כבדות**.
כשאנחנו **מרגישות ככה**, זה סימן שאנחנו מנסות לעשות **יותר מדי בבת**
אחת.

לכך פועלים על התבטלות

ביטול התלות באור של הדבר

לא בונה תבנית

התבטלות – מעבירים למשהו שקשור לבורא או למדרגת
השליחות שלנו, כשותפות לבורא, שיודע איזה כלי צריך
להבנות להכנס בו אור

אם נשים לב לרגשות ולמחשבות
זה יקח אותנו לשם





מאוד מאוד חשוב להיזהר שהשאיפות שלנו לא
יביאו אותנו ללחץ וקוצר רוח.

מי שנכנס ללחץ, מן השמים מפילים אותו.

כל לחץ או עצבות, בין אם זה ברוחניות ובין אם זה
בגשמיות, מורה שהאדם חושב שזה באחריותו ולא
באחריות הקדוש ברוך הוא.

למה לא כדאי למהר?

יש פתגם חשוב בתורה שאומר: "וְאַבְדָּתָם מִהֲרָה מֵעַל הָאָרֶץ הַטֹּבָה אֲשֶׁר יִיָּי נָתַן לָכֶם" (דברים י"א:י"ז). הפתגם הזה מזכיר לנו שכשממהרים מדי, עלולים להפסיד דברים חשובים.

מה זה אומר לנו?

כשאנחנו רוצים לשפר את עצמנו ולהתפתח, חשוב שלא נמהר מדי. לפעמים אנחנו רוצים להשתנות ולהיות הכי טובים מיד, אבל אם נמהר, אפשר להתבלבל או להרגיש מתוסכלים.

איך עובדים על עצמנו נכון?

כדאי לעבוד על עצמנו בקצב שמתאים לנו. נחליט מראש שנעשה את הכי טוב שאנחנו יכולים, אפילו אם זה ייקח זמן. הכוונה היא לעבוד על השאיפות שלנו ועל הרצונות שלנו בקצב איטי, כדי שנוכל להתקדם ולהרגיש טוב עם עצמנו.

הכי חשוב זה לעבוד על עצמנו ולשפר את עצמנו, אבל בקצב שמתאים לנו, כדי שנוכל להגיע למטרות שלנו בלי למהר ולשמור על הכוח שלנו לאורך כל הדרך. ככה נוכל להצליח באמת ולשמור על שמחה וסבלנות.

מסופר על הצדיק רבי נתן מברסלב, תלמידו הנאמן של רבי נחמן מברסלב, שהיה ידוע כמקובל ובעל מדרגות רוחניות גבוהות.

פעם אחת, בעת תפילתו הדבוקה, זכה רבי נתן להתגלות נשגבה. נשמתו עלתה למעלה מעלה, עד שהגיעה לדרגה רוחנית עליונה מאוד, שם גילה סודות עמוקים ורזי תורה נשגבים. אולם בשיא אותה התגלות עילאית, הופיע בפניו רוחו של רבי נחמן מברסלב וחסם בפניו את הדרך להמשיך ולהתקדם אל הדרגות הגבוהות יותר.

רבי נחמן הסביר לתלמידו רבי נתן, שעליו לוותר על אותן מדרגות עליונות, כי אינו ראוי להן בשלב זה. יעדו בעולם הוא להישאר ולפעול בקרב בני האדם הפשוטים, וללמדם את דרך העבודה הפשוטה והטהורה בשמחה.

רבי נתן, בכניעה ובאמונה שלמה ברבו, קיבל דבריו וויתר על אותן הדרגות הרוחניות הגבוהות שהיו קרובות אליו כל כך. הוא המשיך לשרת את עם ישראל בפשטות ובענווה.

הסיפור הזה ממחיש שוב את מידת הענווה והצניעות של הצדיקים, שלא חיפשו כבוד והישגים רוחניים לעצמם, אלא רק להיטיב עם הבריות ולקיים את רצון ה' באמונה תמימה.

למשל, אדם שרוצה להיות קדוש **יותר באכילה שלו**. אם יתחיל בבת אחת לאכול רק לחם עם מלח ולשתות מים במידה קטנה, **הוא ייפול מזה מהר**.

הדרך הנכונה היא **להתחיל במעט**. למשל, באחת הארוחות שלו, **יאכל פרוסת לחם אחת בלי תוספות**, ובשאר הארוחות **יאכל כרגיל**.

זו מדרגה שהוא יכול לעמוד בה. כשירגיש שזה כבר חלק מהטבע שלו, יוכל להמשיך ולהוסיף עוד שינויים קטנים.

כאשר אנחנו מבינות שהמטרה היא לעשות את רצון הקדוש ברוך הוא ולהדבק בו, לא משנה איזו עבודה נותן לנו בורא עולם, אנחנו לא נחוה את "ריבוי האור".

התכלית היא אותה תכלית – להתקרב אל בורא עולם ולא העבודה עצמה.

זה סוד הפסוק: "הִרְפוּ וַדְּעוּ כִּי אֲנֹכִי אֱלֹהִים" (תהלים מ"ו: י"א).

כשנרפה ונדע שהכל בידיים של הקדוש ברוך הוא, נוכל לעבוד על עצמנו בקצב הנכון ולהצליח באמת.

לפעמים אנחנו חושבות שאם נעבוד לאט, לא נספיק הרבה, ולכן צריך לעבוד מהר. אבל האמת היא שאם עובדים לאט, בצורה רגועה ומתודת הבנה שהכל בידיים של הקדוש ברוך הוא, אז בסופו של דבר נצליח יותר. אם אנחנו עובדות מהר וחושבות שהכל תלוי רק בנו, אנחנו עלולות להיכשל.

הזכרות – מציאת ושימוש בחוש הרוחני

החיפוש "למצוא" אורות/תובנות על האחדות הפשוטה, יוליד בנו תכונות והבחנות חדשות, שבאמצעותן נתחיל להרגיש את מה שעכשיו אנחנו לא מרגישים. אחרת לא יתפתח בנו החוש לרוחניות.

הכלל הוא שצריך להיכנס לעבודה ברצינות ובמאמץ ולהתגבר
על הקשיים במסירות נפש, אבל רק בדברים ששייכים אלינו
באותו רגע.

זה אומר גם להימנע מלחץ מיותר ולשמור על שמחה בעבודה
הפנימית שלנו.

בעבודה פנימית תודעתית צריך לעלות במתינות, לפי מה שבورا
עולם פותח לנו.

זה חשוב ליהנות גם מההתמדה וההמתנה, כי זה חלק מעבודת
הבורא.

כשאנחנו עולות ומתקדמות במתינות ובקצב נכון, נרגיש שמחה
וסיפוק מעצם התהליך.

- לא צריך לעשות הרבה,
- להתאמץ לפי הכוח שלנו להתקרב אל הקדוש ברוך הוא.
- מי שעובד לפי כוחו, הוא יקר בעיני בורא עולם, בלי קשר למה שהשיג בפועל או למה שהשיגו אחרים.
- כאשר אנחנו מצפות לשלמות ודברים גדולים, זה מראה שאנחנו חושבות שהמטרה היא להגיע למשהו מסוים.
- המטרה האמיתית היא להדבק בבורא עולם.

אם אנחנו בלחץ כל הזמן, זה אומר שאנחנו לא מאמינות עד הסוף
שהכל בורא עולם עושה ושל אדם אין כוחות לעשות מעצמו שום
דבר.

אם נבין שכל המעשים הם רק בסיוע של הקדוש ברוך הוא, אז נבין
שלא דורשים מאיתנו שלמות כי היא לא בידינו.

נבין את העבודה הפנימית שלנו בצורה נכונה.

- כשאנחנו לא במודעות לגבי משהו, הכל נמצא בסופרפוזיציה.

- מה שנחזיק באמונה שלנו לגבי כל דבר, ככה זה יהיה

- **בכדי שהשפע יקבל התהוות במציאות, האדם צריך לקחת ערך ולהיות הערך עצמו**

אוסף הרהורים בונה מחשבה
תורה – הוריה לבנות מחשבה

צריכים להרשות לעצמינו לנדוד בתוך מצבי חיים

(פאני הרשתה לעצמה לנדוד במצבי החיים ולהתוודע לשלל סוגי אורות)

מה קורה כשיש ריבוי אור

הסוד הוא שבכל פעם שאנחנו מתגברות, אנחנו מעלות ניצוצות קדושים שנפלו בין הקליפות.

אם אנחנו מנסות להתגבר מעל לכוח שלנו, אנחנו נלחמות בקליפה חזקה יותר ממה שאנחנו יכולות להתמודד איתה.

במקום שנשבור אותה, היא עלולה להפיל אותנו, ולפעמים אף בחוזקה רבה יותר, חס וחלילה.

חשוב מאוד להיזהר לעלות ממדרגה למדרגה בצורה מדורגת
לא לתפוס שום מדרגה שהיא למעלה מהיכולת שלנו באותו זמן.

אם ננסה לקפוץ למדרגה גבוהה מדי, זה יכול להיות מאוד
מסוכן, כי הקליפות יכולות לאחוז בנו.

יש סיפור מפורסם על רבי לוי יצחק מברדיצ'ב, צדיק חסידי מהמאה ה-18, שהתפרסם כבעל מופת וכמקובל גדול. לפי הסיפור, בערב ראש השנה, בעודו מתפלל בדבקות, זכה לגילוי אלוקי מיוחד והיה קרוב מאוד להשגת מדרגה רוחנית עילאית. אולם בשלב מסוים הופיע לפניו זיו של אביו הרוחני, רבי שלמה מקרלין, שכבר נפטר. רבי שלמה התחנן לפני רבי לוי יצחק לוותר על אותה מדרגה רוחנית ולא להתקדם יותר באותו שלב. רבי לוי יצחק, בענוותנותו הגדולה, שמע בקול רבו והוריד מתשוקתו הרוחנית. זאת, למרות שלכאורה הוא היה קרוב מאוד להשגת אותה דרגה עליונה. הוא לא התפתה להישגים רוחניים גבוהים, אלא קיבל על עצמו בכניעה את דברי רבו.

הסיפור משמש דוגמה קלאסית **לענווה ולצניעות של צדיקים**, שלא חיפשו כבוד ותהילה אלא קיימו את רצון ה' כפי שהבינו אותו, גם אם זה אמר לוותר על הישגים רוחניים גדולים.