

חלק ב'

השיר 'הנשמה יורדת'

המנחה משמיע/ה את השיר



מילים ולחן: חסידי חב"ד
הנשמה יורדת לתוך הגוף
וצועקת "ו, ו".
ירידה זו צורך עלייה
עד שכל זה הוא כדאי.

המנחה מקריאה את דברי שולי רנד על השיר:

בכתבי החסידות יש שאלה שחוזרת ונשנית פעמים רבות: לשם מה ירדה הנשמה לעולם הזה? קודם ירידתה לכאן הייתה הנשמה בעולמות עליונים, נהנתה מזיו השכינה, ופתאום הורידו אותה לתוך גוף גשמי, והוא מוצאת את עצמה עסוקה כל היום בטרדנות גשמיות ובצורכי הגוף. והתשובה הניתנת על כך היא ש"ירידה זו צורך עלייה היא". היא מתחברת עם הקב"ה עצמו על ידי קיום התורה והמצוות בעולם הזה דווקא... העובדה שהשאלה חוזרת ונשנית מעידה שזאת לא שאלה אינטלקטואלית המצפה לתשובה מושכלת, אלא כעין מוטו שעל האדם לשים כל הזמן לנגד עיניו: האם אני ממלא את תפקידי בעולם, כדי שאכן תושג המטרה של "ירידה זו לצורך עלייה"?

המנחה מבקש/ת את התייחסות התלמידים לתחושות, לרגשות ולמחשבות שהשיר עורר בהם, לאור לימוד נושא השיעור. אפשר להתייחס לעניין הירידה והעלייה, ולקשר לקיום התורה והמצוות.



חלק ב'

סיכום המפגש

המנחה מסכמת:

במפגש הזה נפגשנו עם עצמנו והתמקדנו בלימוד על הנשמה שבתוכנו. הבנו מדברי הרב שטיינזלץ שהמרכיב העיקרי שבתוכנו הוא הנשמה – המהות שלנו. זהו ניצוץ אלוקי שמונח בגופנו, ומעניק לנו חיים פיזיים ורוחניים. המודעות לקיומה של הנשמה היא תהליך חיוני לצורך מימוש מלא ואמיתי של הקיום שלנו בעולם. הרב הזכיר בדבריו את ההשלכות של היעדר חיבור לנשמה, ואת 'כאב' הנשמה העולה במצב של ריחוק האדם מנשמתו וממימוש צרכיה.

במהלך המפגשים נעמיק בהבנת האפשרויות העומדות לרשותנו בהתקרבות לנשמה שבנו, ונעמוד על הגורמים שעלולים להרחיק אותנו ממנה. נכיר את המרכיבים הנוספים שקיימים בנו – הנפש והגוף, ונבקש להבין איך מצליחים לנהל הרמוניה ואיזון בין כל המרכיבים החשובים הללו.

התחלנו לצעוד היום במסע אל עבר ה'אני' שלנו, ובעזרת ה' המסע הזה יסייע לנו להכיר טוב יותר את עצמנו, את הכוחות הגדולים שקיימים בנו ואת הדרכים הנכונות להביא אותם לידי ביטוי מלא, בריא ומאוזן.

המנחה מדריכה את התלמידים לחשוב לרגע קצר בינם ובין עצמם – מה הם לוקחים איתם מהמפגש? מה היו הוצים להמשיך לזכור? לשאול? לברר?