

חלק ב

לימוד מקורות מונחה וביטוי יצירתי

בחלק זה המנחה עורך/ת לתלמידים היכרות עם המרכיב המרכזי שקיים בהם – הנשמה. את ההיכרות נערוך בעזרת סדרת מקורות המובאים מתוך ספרו של הרב שטיינזלץ, 'הנשמה'. את הלימוד אפשר לערוך בעזרת הבאת קטעי המקורות לתלמידים בדף מצולם או במצגת, וקיום שיח מונחה לאחר כל מקור. כמו כן תובא הצעה לביטוי אישי של התוכן הנלמד, ויצירת חיבור אישי לקטעי המקורות בעזרת יצירה.

מקור מס' 1

נקודת היסוד של הנשמה, כל נשמה, היא היותה ניצוץ של הקדוש ברוך הוא. משום כך מוקד ההוויה של הנשמה הוא הדחף להגיע אל בוראה והיפוש הדרך אליו. (הרב עדין שטיינזלץ, הנשמה)

שאלות מנחות:

- מה זאת אומרת שיש בנו ניצוץ של הקב"ה? מה זה אומר עלינו? על היכולות שלנו?
- האם שמעתם פעם על מישהו שחש את הדחף המדובר? את החיפוש? האם אתם הרגשתם דחף כזה?

המקור הבא מבהיר מעט מהו גילוי נשמה.

מקור מס' 2

אצל רוב בני האדם גילויי הנשמה הם כמו התנוצצות של אור המופיע לפעמים – בין לפרק זמן קצר ביותר או לפרק זמן ארוך יותר – ולאחר מכן דועך. אפשר לדמות זאת לאש שאיננה בוערת עוד, אלא רק לוחשת בתוך הרמץ (הגחלים), אך מפעם לפעם עולה מתוכה איזו שלהבת המתלקחת בבת אחת. התלקחויות כאלה של שלהבת, אשר במידה רבה עולה מאליה, מתרחשות אצל אנשים שונים ויוצרות בתודעה חוויה מסוימת, אשר במקרים רבים היא חוויה של התרוממות הרוח. לא תמיד יש בחוויה כזו תחושת אושר ברורה, אבל תמיד יש בה התבהרות של הראייה, משהו מעין ההרגשה של אדם שנעמד לזמן מה בפסגת הר, והוא רואה ונושם ומרגיש אחרת – אולי תחושה של שחרור או הרגשה של הצצה מעבר למסך. (הרב עדין שטיינזלץ, הנשמה)

שאלות מנחות:

- למה לדעתכם הנשמה היא כמו שלהבת המתלקחת רק לפעמים, ולרוב היא רק לוחשת כנחל?
- האם חשתם פעם תחושה של התלקחות השלהבת? של גילוי נשמה? באיזה אירוע זה היה?
- שתפו בחוויות על מקומות או אירועים של גילוי נשמה שחוויתם.
- במה מתבטאת תחושת השחרור, או ההצצה מעבר למסך, כשמתרחש גילוי נשמה.

אפשר להציג את התמונה הבאה ולבקש לתאר את התחושה הקיימת בסיטואציה כזו:  
**אפשרות נוספת:** לערוך הרפיה מודרכת קצרה שתאפשר לכל אחד להיזכר ברגע מוכן של התרוממת רוח, בין אם היא הייתה חד פעמית ובין אם זה רגע שחוזר על עצמו בחיים.

**אפשרות נוספת:** להביא בפני התלמידים קטע מתוך ספרה של נועה ירון-דיין 'מקימי', המתאר את תהליך חזרתה בתשובה. בקטע זה (עמ' 205) נועה כבר מבינה שדרך האמונה היא דרך האמת עבורה, אך היא נתונה ללחצים חיצוניים של קרוביה שמנסים להניא אותה מן הדרך. ברגע אחד משמעותי של בלבול גדול היא חווה סוג של הארה או גילוי נשמה.

לאחר קריאת הקטע אפשר להזמין את התלמידים לשתף ברגשות, מחשבות, חוויות דומות או שאלות שעולות.

אני מתחילה להתפלל או איך שלא קוראים לזה. ה', תעזור לי לשמוע אותך בתוך כל הצעקות והרעש הכבד שבתוכי. תן לי סימן שאני הולכת בדרך הנכונה. אם אתה פה ואתה גדול כל כך ויכול הכול ומחכה רק לי שאתקרב אליך, אז תן לי סימן קטן. קטנטן. אני לא יכולה יותר, אני מרגישה שנשמטת לי האחיזה. בבקשה, תן לי סימן.

ואז, בצהריים של יום שלישי, בלי ברקים ורעמים ומרכבות אש, סתם ככה, באמצע המטבח, בקול דממה דקה, ה' בחר לגעת בי בפעם הראשונה. קראתי על זה בספר של ברסלב. קוראים לרגע הזה 'הארת הרצון'. פתאום אני מרגישה אותו. קרוב לידי. הבזק של מחשבה ילדותית בראש שלי, אני חווה התגלות. העיניים שלי נעצמות מעצמן. מטפס ועולה בי גל. ממלא אותי עד שאני מרגישה שאני עומדת להתפוצץ. ממלא אותי ב... מה זה בכלל הדבר הזה? יש לזה שם בעולם הזה? אהבה? ממלא אותי באהבה? המילה אהבה קטנה על זה, אבל מילא, שזאת תהיה המילה. אהבה, דליים של אהבה שופך עליי. שופך ושופך ואני מתמלאת. מרגישה אהובה כמו שאף פעם לא הרגשתי. ממלא אותי ביטחון ואמונה ושמחה וקרבה. ממלא את כל החסרונות כולם, ואני לרגע שלמה.

הרגליים, הגוף, הידיים, אצבעות הידיים. אני מאגרפת אותן שלא יתפוצצו לי. הראש שלי מתמלא, עולה על גדותיו, וזה נשפך לי החוצה דרך העיניים בדמעות טובות, נקיות, מרגיעות. אני לא מכירה כאלה דמעות. והוא מלטף אותי, מלך מלכי המלכים, ולוחש לי בתוכי בלי מילים, ילדה שלי, אהובה שלי, יהיה טוב, טוב מאוד, תמשיכי ללכת, את בדרך, אל תסתכלי אחורה, אין שם כלום, רק אשליה אחת גדולה. תסתכלי קדימה ותראי איך כל דבר בעולם עומד בדיוק במקום שלו, וגם את, תסתכלי מחדש.

אני פוקחת עיניים. אותו מטבח. אותה מזנחות מעבר לחלון, אותה עלמה קטנה. אבל אני כבר לא לבד. אני מרגישה אותו, אני קרובה אליו פתאום, וזה לא דמיון. הכול שלם, מושגת, וכל דבר מונח בדיוק במקומו. אני עוצמת עיניים לאט, רוצה להיעלם בתוך הטוב הזה, מבקשת שהעולם יעצור, שלא ייגמרו השלמות והקרבה הזאת לעולם.

בפעם הראשונה בחיי אני יודעת בידיעה ברורה, בתוכי, בעומק הנשמה, שיהיה בסדר, יהיה טוב, ואין פחד. ה' איתי בצרה שלי וגם לו צר והוא בוכה איתי וצוחק איתי. הוא שומר עליי ואוהב אותי, והוא יעזור לי להתקלף מכל הקליפות, ולשבור את כל החומות ולהיוולד מחדש. אני יודעת, לרגע אחד של גילוי, כל כולי יודעת.

(נועה ירון-דיין, מקימי)

מקור מס' 3

הצורך להקשיב לנשמה אינו בגדר מותרות אלא הכרח אמיתי, הן לאלה המקדישים לכך תשומת לב והן לאותם רבים שכלל אינם מודעים אליו. בדומה לוויטמינים חיוניים מסוימים, שהיעדרם איננו מעורר תשוקה עזה למלא את המחסור בהם אך הוא עלול לגרום חולשה, מחלה ואפילו מוות, גם ההקשבה לנשמה היא צורך חיוני, הגם שהיעדרה איננו תמיד ניכר לעין.

עיקר משמעותה של ההקשבה הזאת אינה דווקא ביחס לפרטים, כלומר: במה שקשור לעשיית דברים מסוימים או להימנעות מהם, אלא היא עניין עקרוני יותר: מציאת כיוון כללי של החיים. (הרב עדין שטיינזלץ, הנשמה)

שאלות מנחות:

- הסבירו את דימוי צריכת הוויטמינים לצורך להקשיב לנשמה. מה דומה ומה שונה?
- באיזו דרך אפשר להקשיב לנשמה? איך היא מדברת אלינו?
- מה משמעות ההקשבה לנשמה? כיצד מזינים אותה ב"ויטמינים חיוניים"?

- שאלות העמקה לצוותי חינוך ולתלמידים בוגרים:**
- בהמשך למשל על הוויטמינים, באיזה אופן אנו "מזינים" את הנשמה?
  - האם אנחנו דואגים לכך שהנשמה שלנו תקבל זמן ומקום להתפתח?
  - האם אנחנו יוצרים סדירויות בחיינו שמסייעות לנשמה להופיע מבעד לשטף החיים ולבקשות הגוף הבלתי נגמרות?

מקור מס' 4

**כי כאבה היסודי והבסיסי ביותר של הנשמה נגרם לה מאי־יכולתה להגשים את מטרתה ולממש את עצמה. זהו כאבה של מהות שאינה מצליחה להתממש.**  
(הרב עדין שטיינזלץ, הנשמה)

**שאלות מנחות:**

- מה זאת אומרת שהנשמה אינה יכולה להגשים את מטרתה? מהי המטרה?
- הרב מגדיר את הנשמה כ'מהות', מדוע?
- איך מתבטא "כאב" הנשמה?

**הארה למנחה:** השימוש המושג 'מהות' בדברי הרב שטיינזלץ מזמן הגדרה ודיוק של מושג זה, שיעשה בו שימוש לאורך התוכנית כולה. זהו מושג מכונן גם בכתבי ימימה. בהמשך נבהיר לתלמידים ש'מהות' היא מילה נרדפת למילה 'נשמה'. הנשמה היא המהות הפנימית שבי, החלק היסודי, הנצחי, הטהור והאלוקי שממנו אנו מורכבים. חלק שלא ניתן לקלוקל בשום דרך.

מקור מס' 5

**ככל שאדם יאזין יותר לנשמתו, כך ישפיעו הדברים יותר על חייו, הן על העשייה בפועל בכל מהלך חייו והן על האופנים שבהם הוא רואה, חש ומבין את העולם.**  
(הרב עדין שטיינזלץ, הנשמה)

**שאלות מנחות:**

- למה הקשבה לנשמה משפיעה על כל החיים?
- באיזו דרך עשוי להשתנות האופן שבו אדם רואה, חש או מבין את העולם אם יאזין לנשמתו?

לאחר לימוד המקורות, אפשר להציע לתלמידים לבטא את מה שלמדו בדרך יצירתית.

אפשר לחלק לכל זוג תלמידים דף בגודל A3 ועליו משפטים מתוך המקורות שנלמדו. התלמידים מביעים את מה שעולה בהם מתוך הלימוד בציור, ברישום או בכתבה על הדף.

את אותה פעילות אפשר לעשות בשיתוף מספר גדול יותר של תלמידים עם נייר רצף גדול הנתלה על הלוח, והתלמידים מביעים את עצמם באופן חופשי על גביו.

כסיכום לחלק זה המנחה מקריאה את הסיפור הבא, המעובד מתוך ספרו של יואל שפיץ 'סיפור טוב מתחיל מהאמצע', המתאר רגעים משמעותיים לצידו של הרב עדין שטיינזלץ ז"ל:



למה אתה גר במרתף?!

באחד מלילות חמישי, בשעה של אחרי חצות, ישבנו קבוצת תלמידים עם הרב עדין ודיברנו על הנשמה. תוך כדי השיחה שאל אחד החברים אם הנשמה היא תחושת ה'אני' של האדם, או שה'אני' הוא דבר נמוך יותר שהנשמה חופפת עליו – נוגעת, לא נוגעת בו.

הרב עדין בחש בפעם השלושת אלפים את הקפה המתוק שהיה מונח לפניו כבר שעתיים. לשמע השאלה של החבר, הרב עדין ננער, כאילו רוצה לומר משהו, וניכר שחך בדעתו איך להשיב לשאלה. ואז הוא אמר בערך כך:

"כל אדם הוא מעין בניין רב־קומות. בבניין הזה יש קומות מרתף חשוכות, וגם קומות גבוהות שקרובות לשמיים.

במידה רבה אדם יכול להחליט באיזו קומה הוא גר.

בהתאם לקומה שבה הוא מתגורר, כך תהיה גם תחושת ה'אני' שלו.

יש אנשים שגרים בקומת הנשמה וזו תחושת ה'אני' שלהם".

הוא עצר לרגע, חייך חיוך מריר והוסיף:

"אלא שרוב העולם מתעקשים בדרך כלל לגור במרתף, וזה כאב לב גדול לאדם, לנשמה, ולכולנו. מסתובב לו אדם בעולם, ומעליו גורד שחקים שעולה עד שמי שמיים. כל בוקר כשהוא מתעורר, הוא אפילו מזכיר משהו לגבי אחת הקומות העליונות, וממלמל משהו על הנשמה הטהורה שניתנה לו. אלא שרגע אחר כך, מתוך הרגל או מתוך קטנות הדעת, הוא שוב מוצא את דרכו למרתף, ושם הוא גר מאה עשרים שנה, עם כל השרצים והטינופת שיש שם. ועל זה באמת כואב הלב".

(יואל שפיץ, סיפור טוב מתחיל מהאמצע)