

## שימו לב אל הנשמה

הרב שמואל טל

### להיות 'מבוטל לצדיק'

עיקרו של האדם הוא הנשמה שבתוכו. השיא שכל אחד מאיתנו שואף אליו היא מצב של אחדות גמורה בין הנשמה שבתוכנו ובין התודעה שמנהיגה אותנו בעולם. הנשמה שלנו מתוקנת, ודבוקה בה' ללא כל חיסרון. כל מה שעלינו לעשות הוא לאפשר לה להתגלות בנו. ניתן להמשיל זאת לצדיק שיש לו מזכיר – המצב המתוקן הוא שהצדיק מנהיג את המזכיר ואומר לו מה לעשות, ולא להיפך חס וחלילה... אדם שזוכה לחוש שהוא "מבוטל לצדיק" שבתוכו, יוכל בעזרת ה' להתגבר על כל הקשיים שבדרך – בלימוד תורה, בתפילה, בקיום מצוות, בבין אדם לחברו ובכל אשר ידרש, משום שהוא יונק כוח אינסופי מהצדיק שבו.

### השקטה

אז למה זה עדיין לא קרה? הנשמה היא עדינה. היא מדברת בשקט. כדי להבין מה היא אומרת, צריך להשקט את הקולות החיצוניים שלנו ולהקשיב לה. הקולות החיצוניים מרעישים פי כמה מקולה העדין של הנשמה. אם האדם נותן מקום למחשבות שקריות כמו מה יאמרו עלי הבריות? איך אוכל לרצות את פלוני ואת אלמוני? או אם אדם רדוף אחרי יצריו, הוא שומע בקול רעש גדול קולות חיצוניים לו, והוא אינו יכול לשמוע את הקולות הפנימיים שלו. כשאדם לומד לנקות עצמו מקולות חיצוניים אלה, הוא יכול לשמוע את קולה של הנשמה. היא כל הזמן שולחת לנו מסרים שנאמנים לאמת האלוקית שבקרבו. שאון החיים יכול לגרום גם הוא שלא נשמע את המסרים האלה. ככל שנשכיל לקחת פסק זמן משגרת החיים ולהקשיב לנשמה שלנו, נזכה לגלות את הצדיק שבתוכנו ולהתחבר אליו.

### התבוננות מתוך הקשבה לנשמה

זוהי, אם כן, המשמעות היותר רחבה של המושג "חשבון נפש", של ההתבוננות – לא רק עיסוק טכני במעשים טובים ורעים, אלא הקשבה לקול הפנימי שבתוכנו, שאם רק נשמע בקולו – נזכה להגיע לשיא של עבודת ה'. האמת נמצאת בתוך כל אחד מאיתנו – "כי קרוב אליך הדבר מאוד", כל כך קרוב שכל מה שעלינו לעשות הוא להתבונן לתוכנו ולמצוא אותו שם!