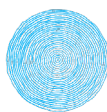


בביתך בלבד

חוברת מקורות להשראה והעמקה
לכל המבקשים ללמוד תרגול רוחני המחובר לתורת ישראל



בְּאֵרוֹת

דרכים
לתרגול רוחני
מהסקורות

שימוש ניסיוני על ידי משתתפי 'בביתך' בלבד – אין להפיץ



שלום וברכה!

בכבוד רב, אנו שמחים להעניק לכם חוברת ובה מקורות שנאספו מתוך מגוון רחב של ספרי קודש.

הקריאה במקורות אלו תעזור להעמיק את החיבור וההבנה האישית כלפי התרגולים השונים שחוויתם ביומיים הנפלאים שעברנו יחד, ובנוסף תאפשר היכרות ראשונית עם מקורות העוסקים בטכניקות לתרגול רוחני יהודי. חוברת המקורות מחולקת לפי תחומים שונים של תרגול רוחני ומדיטטיבי - אותו פיתחו חכמינו לאורך הדורות - נשימה, שהייה, שתיקה והתבוננות בגוף. המקורות המובאים כאן אינם מהווים נימוק, מקור או הצדקה לצורך ולתועלת של הטכניקות אותם תרגלתם במפגשים השונים.

תרגולים אלו מסייעים לנו לחוש קרבת א-לוהים בתוך השגרה ובנוסף להתמודד עם הפער בין הגעגוע והרצונות הפנימיים שלנו למציאות היומיומית. באמצעות כלים המזמינים אותנו להסיט את המבט פנימה, ולגלות את הנביעה שבתוכנו.

כיום לצערנו, הידע הזה לא מספיק נגיש, ורבים המבקשים לעצמם שקט פנימי עמוק ולמידה של תרגול רוחני מחפשים את המענה מחוץ למסורת ישראל. על כן, אנו עוסקים בפיתוח, הדרכה ומחקר של תרגול רוחני המבוסס על המקורות, ומקיימים לאורך השנה סדנאות וקורסים במדיטציה יהודית במגוון מודלים.

הציטוטים המובאים לפניכם לקוחים מחוברות שונות, אותן מקבלים המשתתפים בסדנאות שלנו, ולכן, חלק מן המקורות יכולים להיראות מעט סתומים ללא ההדרכה המקורית שחיברה אותם לתרגול מסוים. המשותף לכולם הוא הניסיון להתחבר אל המקור המהווה אותנו בכל רגע ולשפר את דרכי התנהגותנו בעולם הזה, דרך התבוננות פנימית בבחינת "מבשרי אחזה א-לוק", מעבר להזדהות שכלית עם רעיונות הנלמדים מספרים.

ברוכים תהיו



נשימה

ליקוטי מוהרן תורה ח

על ידי בחינת הנשימה
שהוא הרוח חיים
נברא העולם
כמו שכתוב: "וברוח פיו כל צבאם"
וחדוש העולם יהיה גם כן בבחינת הרוח
כמו שכתוב: "תשלח רוחך יבראון ותחדש פני אדמה"
והוא גם כן חיות האדם
כי חיות האדם הוא הנשימה
כמו שכתוב: "ויפח באפיו נשמת חיים"
וכתיב: "כל אשר נשמת רוח חיים באפיו"
וכמו שאמרו חכמים: 'אם תחסר הנשימה תחסר החיים'
נמצא, כי עקר חיות כל הדברים הוא בבחינת רוח
וכשיש חסרון באיזה דבר
עקר החסרון הוא בבחינת החיות של אותו הדבר
שהוא בחינת הרוח חיים של אותו הדבר
לאשר הרוח הוא המקום הדבר
והאנחה הוא אריכת הנשימה
והוא בבחינת "ארך אפים"
דהינו מאריך רוחה
ועל כן כשמתאנח על החסרון ומאריך רוחה
הוא ממשיך רוח החיים להחסרון
כי עקר החסרון הוא הסתלקות הרוח חיים כנ"ל

ליקוטי מוהרן תורה ט

וזה בחינת "וקר רוח איש תבונה"
על ידי קר רוח, שהוא רוח הקר של הנשימה
וזה בחינת: "ונשמת שדי תבינם"
כי עקר ההתבוננות
על ידי הנשימה, בחינת קר רוח כנ"ל
כי עקר תקון השכל, הוא על ידי הנשימה
כי עקר השכל שיהיה על תקונו, שיוכל להתבונן

הוא על ידי השמנים שבגוף
כי השכל הוא כמו נר הדולק
כי הוא דולק על ידי השמנים שנמשכין אליו
והם כמו שמן שנמשך אל פתילה הדולקת
וכשאין שמנים בגוף, אין השכל יכול לדלק בהתבוננות
ומזה באים משגעים
על ידי שנתבשין לחות הגוף
ועל ידי זה נתקלקל המוח, על ידי שאין לו שמנים לדלק
וכל הלחות והשמנים שבגוף
הם על ידי הנשימה
כי 'אלמלא כנפי ראה דנשבין על לבא
הוי לבא אוקד כל גופא'
נמצא שעקר קיום שמנונית ולחות שבגוף
הוא על ידי הנשימה
שמקבלת הראה ריח קר מבחוץ לקרר הלב
ועל ידי זה קיום השכל שיוכל לדלק בהתבוננות כנ"ל
וזה בחינת: "נר ה' נשמת אדם"
שעקר קיום ותקון נר ה'
שהוא השכל הוא על ידי הנשימה כנ"ל

ליקוטי מוהרן תנינא תורה ח, אות יב

'הראה מקרר חמימות הגוף כי אלמלא כנפי ראה דנשבין על לבא, הוי לבא אוקיד כל גופא (תקון י"ג, דף כז:). שלמות הדעת הנ"ל הוא בבחינת הראה כי עקר הדעת והמחין הוא על ידי שמנונית הגוף כי השכל דולק כמו נר על ידי שמנונית הגוף והראה היא מעלה שמנונית הגוף אל המוח על ידי הנשימה של הראה גם על ידי הנשימה נתקיים כל השמנונית של הגוף שעל ידי זה עקר קיום השכל ועל כן נקראין המחין נשמה בבחינת (איוב ל"ב): "ונשמת שדי תבינם" כי עקר המוח והדעת על ידי הנשימה כנ"ל (משלי כ): "נר ה' נשמת אדם" כי השכל הוא נר דולק על ידי השמנונית שבגוף שמתקיימין ועולין אל המוח על ידי הנשימה של הראה נמצא שעקר קיום הדעת על ידי הראה'

אני לא נושם אלא מונשם - ע"י הבורא.

"וזהו דאמרינן בגמרא כל הנשמה תהלל וכו' (תהלים קנ, ו) על כל נשימה ונשימה תהלל יה, דהיינו שבכל רגע הנשמה רוצה לצאת ממנו והקב"ה ברוב רחמיו בכל רגע ורגע משגיח על האדם ומרחם עליו ואינו מניח להנשמה לצאת ממנו. ונמצא לפי זה כשהאדם מעלה על מחשבתו תמיד הבחינה הזאת הוא בכל רגע ורגע בריה חדשה ויש לו התלהבות לעבודת הבורא ברוך הוא, כי לדבר החדש והמחודש יש התלהבות וכיוון שהוא נעשה בכל רגע ורגע מחודש יש לו התלהבות גדולה לעבודת הבורא ב"ה. ויש אדם שאינו מעלה על מחשבתו הבחינה האמתית הזאת ומעלה על מחשבתו שח"ו אין הקב"ה מחדשו בכל רגע ורגע ומעלה על מחשבתו כיוון שברא אותו הקב"ה בתחילה שוב אינו מחדש אותו בכל רגע ורגע ולזה (לכן) אין לו התלהבות לעבוד את הבורא ב"ה, כי דבר תמידי אין תענוג כלל".

"קדושת הלוי" על ראש השנה

התבוננות בגוף

"אנו רואים כי הנפש יש לה דעת
ללמוד כל אשר בעולם.
ויש לה דעת אחרת עליונה מזו,
אשר בה תדע עצמה ותדע ידיעתה.
וזוהי דעת הדעת,
ובדעת הזאת קרובה אל הי"ת."
(ספר הישר)

ליקוטי מוהרן חלק ב תורה י

"מה שהעולם רחוקים מהשם יתברך ואינם מתקרבים אליו יתברך הוא רק מחמת שאין להם ישוב הדעת
ואינם מישבין עצמן והעקר להשתדל לישוב עצמו היטב..."

הרב וולבה, עלי שור

"אנו מורכבים מנשמה וגוף. המורגש לנו ביותר הוא גופנו. אם נתייחד רק בעולמנו הפנימי וחי הנשמה
ולא נשתף גם את הגוף בעבודתנו, הננו מרמים את עצמנו! אם לא נכניס גם את הגוף לתוך העבודה -
עדיין בחוץ אנחנו עומדים, כלל לא נכנסנו פנימה, אף אם נדמה לנו כי יש לנו עולם פנימי." -

"הגיע תורנו להתבונן בגוף שלנו, אולי נצליח לקיים "מבשרי אחזה אלוק" (איוב יט כו). 'ר' לוי בשם ר'
חנינא: על כל נשימה שהוא נושם צריך לקלס להקב"ה שנאמר - כל הנשמה תהלל יה" (בר"ר פי"ד, יא).
השמנו לב אי פעם לנשימתנו? האם היינו מאזינים אי פעם לדפיקת הלב? ובניין גופנו - האם הקדשנו
לו אי פעם איזו מחשבה? ' ידיך עצבוני ויעשוני, יחד סביב ותבלעני. זכר נא כי כחומר עשיתני ואל
עפר תשיבני. הלא כחלב תתיכני וכגבינה תקפיאני, עור ובשר תלבישני ובעצמות וגידים תשככני. חיים
וחסד עשית עמדי ופקדתך שמרה רוחי' (איוב י, ח-יב)... הן ברכות רבות אנו מברכים על אכילה ושתייה,
על עשיית צרכנו ועל שהוא ית' פוקח עינינו, על הפלת שינה על עפעפינו ועל העברת השינה מהן. אך
האם היינו מתבוננים אי פעם בתהליכים אלה? הגיע הזמן שנהיה ערים לעצמנו ונתבונן בנפלאות גופנו
בכובד ראש. מי יודע כמה יראת שמים גנוזה בהתבוננות זאת! ... נתבונן כל יום בנשימתנו ובדפיקת הלב,
ונמשיך בהתלמדות זו זמן רב... אי אפשר לעזוב התלמדות זאת עד אשר תשא פרי. מהתלמדות זאת
צריך להיוולד אדם חדש ממש."

מתוך ספר 'פרקי קניין דעת' של הרב וולבה לגבי מעלת הדעת, שהיא ההתמדה במידת שימת הלב, כדרך חיים קבועה:

מתוך ההקדמה: "כי ברור הוא כי עיקר גדול הוא בחינוך להדריך בנים ותלמידים להיות "בני דעת", כי רק יחידי סגולה גדלים מעצמם בכח הדעת שלהם."

מתוך פרק ראשון: להיות בר-דעת הוא דרך חיים מיוחדת: דרך חיים של שימת לב. בכל מצב שבו הוא נמצא או שאליו הוא מגיע, הוא שם לב מהו המיוחד במצב זה וכיצד עליו להתייחס לזה.

אין שום דבר בעולם מובן מאליו! הכל דורש שימת לב!

בר-דעת זה המתבונן בשימת-לב בנץ החמה או בשקיעתה, בנוף נהדר או בהתפתחות של תינוק, קרוב הוא מאד להכיר פלאי הבורא ולשתול אמונה בלבו.

לפי דברינו, הכלל הראשון בדעת הוא שימת-לב, וכשיש שימת לב, יש גם יראה.

מי שאין לו דעת, היינו שאין לו שימת-לב לדברים, אצלו כל המהלך הטבעי של חיי גופו מובן מאליו: השינה והיקיצה, הנשימה והדופק, תנועת אבריו, האכילה והעיכול. בר-דעת, השם לבו לכל זה, רואה נפלאות בחיי גופו. הוא מבין היטב מה שאמרו חז"ל: "כל הנשמה תהלל י' – על כל נשימה ונשימה תהלל י'." הוא מכוון היטב בברכת "רופא כל בשר ומפליא לעשות", כי הוא שם לב ומכיר בנפלאות העיכול ופעולות בני המעיים.

בר דעת זה מבין היטב מה שאמר איוב "ומבשרי אחזה אלוך" [י"ט, כ"ו]. הרי מתוך התבוננות בחיי גופו יכול אדם להגיע לאמונה!

שימת לב – היא הפעולה היסודית של הדעת. וכמובן, אין זו פעולה חד-פעמית, אלא דרך חיים של שימת-לב – זוהי דרכה של הבר-דעת.

מתוך מבוא א': כאן מגלים לנו חז"ל כי הדעת היא המידה העיקרית באדם. עניות בדעת היא עניות בעצם האדם, מה שאין כן עניות בממון שאינה חסרון בעצם האדם. לכן אמרו במערבא שני דברים על הדעת: אדם שיש בו דעת הוא אדם מושלם אפילו אם חסרים לו הרבה דברים גשמיים. ולהיפך, אפילו עיר גדול, אם אין לו דעת, ריק הוא בעצם מהותו. ודבר שני אמרו במערבא: הרי דעת היא מידת הקניינים, וכידוע שכל קניין כמו משיכה, הגבהה, חזקה, או תשלום הם גילויים על דעת מקנה או דעת הקונה, הנה, אם דעת מידת הקניינים, אשר בלעדיה לא יתכן שאדם יקנה דבר לקניין עצמי, עד כמה הכרחי הוא לאדם לקנות דעת עצמה, כי היא היא המעלה שעל-ידה "קונה" כל מעלה וכל השגה רוחנית שתהיה קניין-עצמי לפנימיותי.

אמנם הדעת היא כוח גבוה מאד, אולי הכוח הגבוה ביותר שנשמתנו, אבל היא נמצאת בנו! [לא בספרים] אבל כוח גבוה זה אינו מורגש לנו בחיינו היום-יומיים, ורק במאמץ נוכל "לקנות" את הדעת שתהיה פועלת בקרבנו עד שנהיה "בני דעת", ומאמץ זה הוא: "אם תבקשנה ככסף, וכמטמונים תחפשנה", ביקוש וחיפוש!

עקרון הצום במהלך הקורס

במהלך הקורס אדם נמצא למשך מספר ימים במצב של בידוד מהעולם החיצון – הוא מפקיד את הטלפון אצל ההנהלה, הוא לא מדבר עם איש, אף לא עם התלמידים האחרים שבקורס, הוא נמצא בתחום הקורס מבלי לצאת ל"בילויים", ללא רדיו, טלוויזיה, עיתונים וספרים. כשזה קורה ממילא הוא מצמצם מאוד את "הכנסת הרעלים" – כלומר את החזרה הקבועה על הרגלי התגובה האוטומטים שלו, וזה מאפשר בשלב ראשון להכיר ולאחר מכן, באמצעות עבודה עם הטכניקה הנלמדת בקורס, לסלק את ה"רעלים" המצויים בו.

איך הדבר קורה? לפי עקרון הצום הרפואי שבו אנו עסוקים הדבר פשוט מאוד: בצום הגוף מפסיק להכניס חומרים חדשים ולהזין את עצמו ממקור חיצוני. עם זאת, כמובן שהגוף זקוק לאנרגיה כדי להמשיך בתפקודיו השונים וכדי להשיג אנרגיה זו הוא מתחיל בתהליך הנקרא אוטוליזה, שבו הוא פונה אל מאגרי החומר המצויים בו עצמו בכדי ליצור אנרגיה זמינה לפעולותיו השונות. עקרון דומה ידוע גם בהלכות הגעלת כלים: חוק הטבע שההלכה מדברת עליו הוא שכאשר הכלי טרוד בבלוע, הוא לא יכול לפלוט.

זהו בעצם עקרון הצום הרפואי והגדרתו כפי שכבר ראינו. כלל נוסף בהגעלת כלים הוא "כבולעו כך פולטו". מושג זה מוכר לנו בעיקר מהגעלת כלים לקראת פסח והעיקרון הוא שהדרך שבו הכלי בלע את האיסור או את החמץ, ככה הוא גם צריך לפלוט אותו. למשל אם הכלי בלע חמץ בצונן, אז די בהדחתו במים כדי להכשירו לפסח, אם בלע בבישול אזי צריך להגעילו ברותחים וכן על זו הדרך. כשאנו שומרים בזיכרוננו את הנקודות הללו נוכל להבין יותר מהו התהליך שאדם עובר במהלך הקורס: בקורס, אדם פשוט יושב ומתבונן בגופו ובנפשו לאורך כל היום. הוא עושה זאת מבלי להעסיק את עצמו בעולם החיצון כלל. כמות הגירויים החיצוניים שהנפש נתקלת בהם היא כמעט אפסית, ולכן היא לא טרודה בבלוע גירויים ו"רעלים" נוספים. במצב זה מה שקורה הוא בדיוק כמו בעיקרון הצום הרפואי שראינו, שהנפש פונה אל עצמה, והמאגרים החבויים בתוכה (מה שנקרא התת מודע) הם אלה ש"מזינים" אותה ואיתם היא מתמודדת. במילים אחרות, האווירה המבודדת בקורס יוצרת הזדמנות עבור הנפש שכעת אינה עסוקה ב"בלוע", אם נחזור לדוגמא של הגעלת כלים (לפלוט את המשקעים העמוקים ברמה הנפשית וברמת התשוקות והדחיות הגופניות אל פני השטח של התודעה וניתנת לאדם הזדמנות לעשות איתם עבודה. והעבודה היא כאמור פשוטה ומעשית מאוד: לשנות את ההרגל האוטומטי להגיב לתחושות ובמקום זאת פשוט להתבונן בהן.

כעת נוכל להבין יותר בברור ולעומק את התועלת המתקבלת מהטכניקה: אם עד עכשיו כל אירוע או

רושם חיצוני נקלט ו"נבלע" על גבי שכבה של משקעים שיצרו הרגלי תגובה חוזרים ונשנים בנפש, הרגלים של משיכה ודחייה, תשוקות וכעסים כלפי עצמנו וכלפי העולם הסובב, שכמובן רק העמיקו וביססו את המשקעים הללו, הרי כעת כאשר אדם נמצא בקורס, ניתנת לו הזדמנות להפסיק את הייצור המתמיד של תגובות ובמקום זה "לפלוט" ולהשתחרר גם מאותם משקעים עמוקים שבעצם התנו את התנהגותו עד כה

(דויד וייס, "מקור חכמה")

מהגדה של פסח מודזיץ "אשי ישראל"

שבת הגדול הוא על עניין 'מה הקב"ה מלא כל העולם כולו אף הנשמה מלאה כל הגוף', אשר יתברר לעתיד לבוא. כמו שנאמר (ישעיה יא) "כי מלאה הארץ דעה את ה' , כמים לים מכסים", ואז יופיע בהדר גאון עזו על כל יושבי תבל, ואף הנשמה מלאה כל הגוף, היינו במדרש (שמות רבה מ"ה ד') על הכתוב "ואמלא אותו רוח אלקים", 'אמר הקב"ה לישראל בעוה"ז היתה רוחי נותנת בכם חכמה אבל לעתיד לבוא רוחי מחיה אתכם שנאמר ונתתי רוחי בכם וחייתם'. והוא פלא הלא בכלל חכמה ממילא חיים וכי יש חכמה בלי חיים? אלא הפירוש הוא כי בעוה"ז נמצא רוח ה' רק במקום החכמה, היינו בלב, כעניין שכתוב "חכם לב", חכמת לב, אבל לא יתכן רוח א-לוה ביד או ברגל או בשאר אברי בשר ודם. אבל לעתיד לבוא רוחי מחיה אתכם שנאמר "ונתתי רוחי בכם וחייתם", רוצה לומר שבכל אברי הגוף בכל מקום שיש רק חיות שם ימצא רוח ה'. וכן נמצא במדרש 'בעוה"ז הרוח באחד מאברים אבל לעתיד לבוא הרוח בכל האברים'. הרי כאמור, וזה הפירוש 'אף הנשמה מלאה כל הגוף' אשר יקוים לעתיד לבוא, ואז יקוים כי יאמר כל אשר נשמה באפו ה' א-לקי ישראל מלך ומלכותו בכל משלה. ועל זה הענין הוא שבת הגדול מה שיחקוים לעתיד לבוא ביום הגדול "הנה אנכי שולח לכם את אליה הנביא לפני בוא יום ה' הגדול והנורא", לכן אין בשבת הגדול פרשה מיוחדת כמו בארבע פרשיות, כי אלו כבר נתבררו, ברם שבת הגדול הוא מה שיקוים לעתיד לבוא ליום שכולו שבת ומנוחה לחיי עוה"ב

ליקוטי מוהרן תורה כב

ה. וְצָרִיךְ כָּל אָדָם לָרַחֵם מְאֹד עַל בֶּשֶׂר הַגּוּף
לְהִרְאוֹת לוֹ מִכָּל הָאָרֶז
וּמִכָּל הַשְּׂגָה שֶׁהַנְּשָׁמָה מְשַׁגֶּת
שֶׁהַגּוּף גַּם כֵּן יֵדַע מִזֹּאת הַשְּׂגָה
בְּבַחֲיִנַת: "וּמִבְּשָׂרָךְ לֹא תִתְעַלֵּם"
'מִבְּשָׂרָךְ' דִּיקָא שְׁלֵא תַעְלִים עֵינֶיךָ
מִלָּרַחֵם עַל בֶּשֶׂר הַיְנוּ בֶּשֶׂר גּוֹפֶךָ
כִּי צָרִיכִין לָרַחֵם מְאֹד עַל הַגּוּף
לְרִאוֹת לְזַכְּכוֹ כִּדִּי שְׂיוּכַל לְהוֹדִיעַ לוֹ
מִכָּל הַהֲאָרוֹת וְהַשְּׂגוֹת שֶׁהַנְּשָׁמָה מְשַׁגֶּת
כִּי הַנְּשָׁמָה שֶׁל כָּל אָדָם
הִיא רוּאָה וּמְשַׁגֶּת תָּמִיד דְּבָרִים עֲלִיוֹנִים מְאֹד
אֲבָל הַגּוּף אֵינוֹ יוֹדֵעַ מֵהֶם
עַל כֵּן צָרִיךְ כָּל אָדָם לָרַחֵם מְאֹד עַל בֶּשֶׂר הַגּוּף
לְרִאוֹת לְזַכְּךָ הַגּוּף עַד שֶׁתּוּכַל הַנְּשָׁמָה לְהוֹדִיעַ לוֹ
מִכָּל מַה שֶׁהִיא רוּאָה וּמְשַׁגֶּת תָּמִיד כֵּן"ל
וּכְשֶׁהַגּוּף הוּא בְּבַחֲיִנָה זוֹ הִיא טוֹבָה לְהַנְּשָׁמָה
שֶׁלְפָעֲמִים נוֹפֶלֶת מִמְדַּרְגָּתָה

וּכְשֶׁהַגּוֹף צָח וְאוֹר תּוֹכַל הַנְּשָׁמָה לְהִתְרוֹמֵם
וְלַחְזוֹר לְמַדְרָגָתָה עַל יְדֵי הַגּוֹף
הַיְנֹו, עַל יְדֵי תַעֲנוּגֵי הַגּוֹף תּוֹכַל לִזְכֹּר וְלַעֲלוֹת לְתַעֲנוּגִים שְׁלֵה
כִּי מֵאַחַר שֶׁהַגּוֹף גַּם כֵּן טוֹב וְכָשֵׁר אֵינֹו נִלְכָּד בְּהַתַּעֲנוּגִים
וְעַל כֵּן תּוֹכַל הַנְּשָׁמָה לַחְזוֹר עַל יְדֵי תַעֲנוּגֵי הַגּוֹף לְמַעַלְתָּה לְתַעֲנוּגִים שְׁלֵה
וְכֵן גַּם כֵּן עַל יְדֵי הַרְשִׁימוֹת שֵׁישׁ בְּהַגּוֹף
עַל יְדֵי הָאֲרוֹת שֶׁהֵאִירָה בּוֹ הַנְּשָׁמָה מִקֵּדָם
תּוֹכַל עֲתָה לִזְכֹּר וְלַעֲלוֹת וְלַחְזוֹר לְמַדְרָגָתָה
זֶה בְּחִינַת: "מִבְּשָׂרֵי אַחְזָה אֱלוֹהִים", 'מִבְּשָׂרֵי דִיקָא
הַיְנֹו עַל יְדֵי בְּשָׂר הַגּוֹף 'יַחְזָה אֱלוֹהִים', הַיְנֹו הַשְּׂגוֹת אֱלֻקוֹת
הַיְנֹו, שֶׁהָאָדָם בְּגוֹפוֹ יִרְאֶה וְיַחְזָה הַשְּׂגוֹת עֲלִיוֹנוֹת
שֶׁהַנְּשָׁמָה מְשַׁגֵּת תְּמִיד כֵּן"ל
אַבֵּל כְּשֵׁישׁ לְהַגּוֹף עֲזוֹת
מִבְּחִינַת "וְהַכְּלָבִים עֲזִי נִפְשׁ"
אֵינֹו הַנְּשָׁמָה יְכוּלָה לְסַמֵּךְ עֲצָמָה
וְלְהִתְקַרֵּב אֶל הַגּוֹף
לְהוֹדִיעַ לוֹ מֵהַשְּׂגוֹת שְׁלֵה
כִּי תּוֹכַל לְלַכְּד בְּתַקְפָּה וְעֲזוֹת הַגּוֹף
מֵה שֶׁהַגּוֹף עֲזֵו וְחֹזֵק בְּהַתְּאוּוֹת
וְצָרִיךְ לָזֶה עֲזוֹת דְּקֻדְשָׁה
הַיְנֹו קוֹלוֹת הַנִּ"ל
שֶׁעַל יְדֵי זֶה מְשַׁבֵּר עֲזוֹת הַגּוֹף
כִּי 'אַנְחָה שׁוֹבֶרֶת גּוֹפוֹ שֶׁל אָדָם'
וְכִשְׁמִשְׁבֵּר עֲזוֹת וְתַקִּיפוֹת הַגּוֹף
עַל יְדֵי זֶה תּוֹכַל הַנְּשָׁמָה לְהִתְקַרֵּב עֲצָמָה אֶל הַגּוֹף
כִּי לֹא תִהְיֶה נִלְכָּדֶת שָׁם
זֶה בְּחִינַת: "מִקּוֹל אַנְחָתִי דְּבָקָה עֲצָמִי לְבָשָׂרִי"
עֲצָמִי הִיא הַנְּשָׁמָה
שֶׁהִיא עֲצֵם הָאָדָם
כִּי עֵקֶר עֲצָמִיּוֹת הָאָדָם
מֵה שֶׁנִּקְרָא אֶצֶל הָאָדָם אֲנִי
הוּא הַנְּשָׁמָה
שֶׁהִיא עֲצֵם הַקִּיָּם לְעַד
אַבֵּל מִחֲמַת עֲזוֹת הַגּוֹף בְּתַאוּוֹתָיו
אֲזִי הַנְּשָׁמָה שֶׁהִיא עֲצֵם הָאָדָם
רְחוּקָה מִבְּשָׂרוֹ וְגוֹפוֹ
וְעַל יְדֵי קוֹל אַנְחָה

הרב וולבה זצ"ל בספר עלי שור

"...עלינו לבטל ההנחה שהתורה נלמדת רק מספרים, וכל מה שאדם יודע יותר ספרים, יותר גדול הוא בתורה.... על השאלה מהיכן למד אברהם את התורה? השיבו חז"ל: 'מעצמו למד תורה' (בר"ר, פצ"ה, ב'). כיצד אדם לומד תורה מעצמו ואיך אפשר ללמדה מעצמו? הרי למדנו כי התורה והנשמה שורש שתייהן הוא בגבהי מרומים ובתכונה אחת נבראו, ואור התורה 'מגיע את האדם אל גנזי מרומים' – אור זה אינו כתוב מפורש בספרים, האדם בעסקו בתורה צריך ללמוד אותו "מעצמו" עד היום! לזה צריכים להיפתח ללומד מעיינות חכמה בתוך ליבו".

דעת חכמה ומוסר ח"א, עמ' 32

ועוד בעניין הלימוד של האדם מתוך עצמו, בהתבוננות פנימה, ושזהו עיקר חידוש תנועת המוסר, נכתבו דברים מדהימים מפי רבינו ירוחם הלוי זצ"ל: "ואמר אדמו"ר על זה כי כלולה כאן הנקודה המרכזית שחידש וגילה מוסר, שהאדם צריך לעשות עיגול סביב לעצמו ולעמוד בתוכו בעבודה, ויותר אינו צריך. הכל 'מעצמו, לעצמו, אודות עצמו ועם עצמו, ויותר אין כלל בעולם, וזה סוד גדול'. " והמשיך שם וכתב: "לולא ראינו בעינינו ובאזנינו שמענו את אדמו"ר עצמו, לא היינו יודעים מאומה מסוד זה. אין שום גוזמא במה שהעידו תלמידיו הגדולים עליו, כפי שכתבו באקדמות מילין ל"לחבר מאמרים": רבינו ז"ל היה אומר שהמפרש הכי מובחר על התורה הוא האדם עצמו, מתוך הכרתו וידיעתו בכוחות עצמו, יוכל האדם לעמוד על דברים היותר עליונים והסודות הכי נשגבים שבתורה, שתורה הקדושה היא מהותו ועצמיותו של אדם, ממנה נחצבה ונחקקה דמותו, ולכן מעצמו הוא ישכיל הכל, וכמו שאמרו חז"ל על אברהם אבינו שמעצמו למד תורה... מתוך שידע את נפשו, ידע את אלקיו."

שהייה ודממה

משנה מסכת ברכות ה, א:

אין עומדין להתפלל - אלא מתוך כובד ראש.
חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת - ומתפללים, כדי שיכוננו את לבם למקום
אפילו המלך שואל בשלומו - לא ישיבנו. ואפילו נחש כרוך על עקבו - לא יפסיק"

גמרא ברכות ל"ב

"תנו רבנן: חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת, ומתפללין שעה אחת, וחוזרין ושוהין שעה אחת.
וכי מאחר ששוהין תשע שעות ביום בתפלה, תורתן היאך משתמרת ומלאכתן היאך נעשית? אלא מתוך
שחסידים הם - תורתם משתמרת ומלאכתן מתברכת"

פירוש הרמב"ם על המשנה

"שוהין - מתעכבין. רוצה לומר שהן מתעכבין קודם התפילה שעה אחת, כדי ליישב דעתם ולהשקיט
מחשבותם. ענין כובד ראש, הרצינות וההתכוונות, כאמרו עבדו את ה' ביראה. וענין שוהין, ממתנינים,
כלומר שהיו ממתנינים לפני התפלה שעה ובה מפסיקים השיחה והמחשבות ואז מתחילים להתפלל".

"כובד ראש - פירש הר"ב: הכנעה. וכובד ראש דרך משל הוא. כלומר מפני שראשו הוא עיקר כל האברים
וכשמכביד אותו עליו כל האברים נכנעים ויושב בהכנעה."

(מתוך: הר"י: תוספות יום טוב מסכת ברכות פרק ה, ד; ר' יום טוב ליפמן הלוי, תלמיד המהר"ל)

"...שעה אחת, דווקא הוא... כי היו מכוונים לעורר בשיעור זה, השעה אחת העליונה אשר היא רומזת
לשכינתא, כידוע בלמודי האר"י... מקום הגם כי פשוטו ר"ל להקב"ה, שהוא מקומו של עולם... דרמו
לנו התנא בלשון זה, דצריך לכוין למקום הראוי לעבור אותה תפלה, ולזה היו מכינים עצמם החסידים
הראשונים..."

(הון עשיר, מסכת ברכות ה, רבי רפאל עמנואל חי (1688) מגדולי מקובלי צפת)

שוהיץ = ממתנינים

המתנה: "ברגע שממתינה הרי קשובה לליבה, להבנתה, ז"א קשובה ללבה הנושא הבנה מהותית... כמה כח יש בהמתנה, היא בדיוק שייכת לאותה נקודת חיבור, היא ממתנינה כי אותה המתנה היא גם הבנה ואותה הסכמה דקה שהיא הבנה גם, וכך ברגע שהיא מקשיבה היא לא מתגוננת, מתרוצצת, דוחה אלא כבר התייחס מתייבב, אז היא לא מתפזרת. אותה נקודה ממקדת אותה מחברת אותה עם המהות שבה, עם הטוב שבה ואז היא יכולה להתהוות בהגעה מאד מעמיקה"

(ימימה אביטל)

שולחן ערוך אורח חיים סימן צח א

המתפלל צריך שיכוין בלבו פירוש המלות שמוציא בשפתיו ויחשוב כאלו שכינה כנגדו ויסיר כל המחשבות הטורדות אותו עד שתשאר מחשבתו וכוונתו זכה בתפלתו ויחשוב כאלו היה מדבר לפני מלך בשר ודם היה מסדר דבריו ומכוין בהם יפה לבל יכשל קל וחומר לפני מלך מלכי המלכים הקב"ה שהוא חוקר כל המחשבות וכך היו עושים חסידים ואנשי מעשה שהיו מתבודדים ומכוונים בתפלתם עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמיות ולהתגברות כח השכלי עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה ואם תבא לו מחשבה אחרת בתוך התפלה ישתוק עד שתתבטל המחשבה וצריך שיחשוב בדברים המכניעים הלב ומכוונים אותו לאביו שבשמים ולא יחשוב בדברים שיש בהם קלות ראש

טור אורח חיים סימן צח

כן היו עושין חסידים ואנשי מעשה שהיו מתבודדים ומכוונים בתפלתן עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמיות ולהתגברות רוח השכלית עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה ואם תבוא לו מחשבה אחרת בתוך התפלה ישתוק עד שתתבטל המחשבה ולא יתפלל.

ספר יצירה פרק א

עשר ספירות בלימה, בלום פיך מלדבר ולבך מלהרהר, ואם רץ פיך לדבר ולבך להרהר שוב למקום, שלכך נאמר רצוא ושוב. ועל דבר זה נכרת ברית:

צוואת הריב"ש קטז

כל המרבה דברים מביא חטא פי' חסרון שאפילו כשמדבר דברים עם בני אדם בחכמת התורה מ"מ השתיקה יפה מאוד יותר שיכול בשתיקה לחשוב בגדלותו ית' ולקשר עצמו בו ית' יותר משיקשר עצמו בדיבור, לפעמים שוכב במטה ונראה לב"א שהוא ישן והוא באותה שעה מתבודד עצמו עם הבורא יתברך.

דממה עליונה | הרב קוק

השתיקה נתבעת בעומק הנשמה, מכל אשר הגיגים עליונים, שבעצמם עומדים הם ממעל לחוג המבטא של האדם, הנם קבועים בתוכיותו.

כשבעל המחשבה הדוממת עוסק בדממתו הנשגבה עולמות רבים הולכים ונבנים, שירות נשגבות מתנשאות בשיא קדשן, וגבורה עליונה בעדן קודש מתרוממת על כל ספירותיו הרוחניות.

השתיקה המלאה חיים, מאצרת את הוד החכמה אל תוכה. העולם הרוחני והמעשי הולך ומתגלה בחידור עצום בכל פרטיהם, בכל קווייהם היותר מדויקים, אל החכם העליון, שכרמי מטעיו הנם מסויגים בהסייג של שתיקה היפה לחכמים. זאת הוא הדממה העליונה, המתעלה בהודה על הרוח, הרעש, ועל האש, קול דממה דקה, והנה ד' עובר.

מתוך 'דרך המלך' עמ' ת"נ- תנ"א מכ"ק אדמו"ר זצללה"ה הי"ד

בשנת תרצ"ו או צ"ז בעת שהייתי בחברותא אחת עם ידידי האברך היקר כמר יששכר נחמן זאב הי"ד זכינו בעשיית להיקרא אל הקודש פנימה בזכותו של האברך הנ"ל כי כנראה היה אדמו"ר מאד מסכים לחברותנו, ובעת שהיה קורא אותו גם אני נקראתי. בפעם הראשונה שמעתי אז את הענין השקטה, אבל חבל על דאבדין שאיני זוכר כל הענין רק מה שאזכור הנני כותב למזכרת.

אדמו"ר זצללה"ה התחיל אז בהמאמר חז"ל (ברכות נז:) חלום אחד משישים בנבואה. כנודע דרכו של האדמו"ר בספריו כי הישות של האדם הוא המתנגד להשראה ממרום, ואם דעתו ומחשבותיו ערים אז קשה שתשרה עליו השראה ממרום, ובעת שהאדם ישן ודעתו ומחשבותיו שוקטים אז דוקא כיוון שאין לו דעת לעצמו אפשר שתשרה עליו השראה ממרום, וזה העניין חלום אחד וכו'. כנודע גם מאמרו של אדמו"ר על מה שיותר מתעוררים בתפילה מאשר בתורה כי בתורה משתמשים יותר עם האנוכיות היינו איך לערין, איך קלער, אבל בתפילה להיפך העיקר הוא הביטול בה. אבל בעת שהאיש ישן אז אי אפשר לו לרצות דבר מה כי הלוא ישן הוא, ובכך העיקר לבוא בהקיץ בעת שאפשר לו לרצות למצב של שינה, היינו בהשקטת מחשבותיו ורצונותיו השוטפים באדם לבלי קץ כי כך דרכה של המחשבה שמסתבכת זו בזו וקשה לו להאדם לפרוש מהן ... ונתן בזה עצות ממשיות איך להשקיט מחשבותיו.

ודיבר אז שיתחיל האיש להביט על מחשבותיו שעה קלה לערך איזה רגעים היינו מה אני חושב, אז ירגיש לאט לאט שראשו מתרוקן ומחשבותיו עמדו משטפן הרגיל. ואז יתחיל לאמר פסוק אחד כגון ה' אלוקים אמת כדי לקשר עכשיו ראשו החלל משאר מחשבות למחשבה אחת של קדושה, ואחר כך כבר יכול הוא לבקש צרכיו באיזה מידה שהוא צריך להתתקן בחיזוק אמונה או אהבה ויראה. וזכיתי לשמוע אז ממנו אופן השקטה בחיזוק אמונה. ואמר בלשונו הקדוש אני מאמין באמונה שלמה שהבורא הוא

הנמצא היחידי בעולם ואין שום מציאות זולתו, וכל העולם וכל אשר בו, הם רק הארת אור ה'. וכך שינן איזה פעמים אבל לא שיאמר זאת בחזקה כי כל העניין הוא רק להשקיט מחשבותיו ובאמירת בתוקף יכול הוא רק לעורר את האנוכיות שלו רק אדרבה באופן קל מאד. גם זכיתי לשמוע בעניין אהבה וזה היה לשונו (מתורגם מידיש) רציתי מאד להיות קרוב להשם יתברך, הייתי מאד רוצה להרגיש התקרבות להבורא הגדול. ואמר אז שיכולים זאת ההשקטה לשמש לכל תיקוני המידות גרועות אבל לא באופן שלילי רק באופן חיובי באופן היפך המידה רעה, כגון מי שנלקה במידת העצלנות לא ידבר בעניין הרחקת העצלות רק בעניין קניית הזריזות. והסביר זאת בזה שרואים בחוש אצל תינוק שבאם בוכה ואומרים לו שלא יבכה כל מה שמוסיפים לדבר לו הוא יותר בוכה.

גם אפשר להשתמש להשקטה בהבטה על שעון על המחוג הקטן שכמעט אינו זז משך איזה זמן, כי גם זה משקיט רצונו ומחשבותיו, לאחר השקטה שזה צריך להביא לאיזה מין השראה ממרום ציוה לאמר הפסוק הורני ה' דרכיך בניגונו המיוחד של אדמו"ר. כמה נעים ונורא היה אז המחזה אשר זכיתי לראות ולשמוע בזכות חברי ידידי הנ"ל, ומאד הפליג אדמו"ר אז בענין הזה ואמר כי בטוח לו שיועיל הרבה. ודיבר כגון לענין אמונה לאחר ההשתמשות איזה שבועות בהשקטה אז כשיאמר זה א-לי ואנוהו יהי' בחינת מראין באצבע כמו שאיתא כל זה במדרש. בפעם הראשונה לא זכינו לעמוד על תחילת דעתו של אדמו"ר וצללה"ה ואחר איזה משך זמן זיכנו השם שנית לשמוע מפי קדשו הדברים בתוספת ביאור ומאוד הזהיר לנו לעשות זה הענין.

"...כי כך דרכה של המחשבה, שמסתבכת זו בזו וקשה לו לאדם לפרוש מהן... שבאם יסתכל איש על מחשבותיו הנובעות, אף של יום אחד, אז יראה שכמעט אין חילוק בינו לבין משוגע, רק בזה שהמשוגע עושה ומביא מחשבותיו לפועל, אבל מחשבותיו לעצמו הם אצלו ממש כמו אצל משוגע. ונתן עצות ממשיות איך להשקיט מחשבותיו. ודיבר אז שיתחיל האיש להביט על מחשבותיו שעה קלה, לערך איזה רגעים, היינו- מה אני חושב. אז ירגיש לאט לאט שראשו מתרוקן, ומחשבותיו עמדו משטפן הרגיל..."

(מאמר השקטה לאדמו"ר מפיאסצנה הי"ד זצל)

"כי כל המתרחש הוא ברצונו יתברך ובשליחותו, ולא יועילו אוצרות קרח ועצות אחיתופל ומחשבות ותכניות ימים ולילות, אבל עצתו יתברך תקום ובעתה יחישנה לפי מעשה האדם וזכיותיו, למלא משאלות לבו לטובה. ולכן מן הראוי להסיח דעת מלנחש עתידות, ומלתכנן מעשים, ובכלל מלחשוב בזה, כי מחשבה מועלת ומונעת התועלת, ויש להשלים עם ההווה ולכונן סדר החיים על ידו."

(חובת האדם בעולמו, מכתב א')

ר' נחמן ספר המידות (לקט)

אמונה בא על ידי שתיקה.
על ידי השתיקה נמתק הדין.

על ידי שתיקה יזכה לבטחון.
כשנופל איזה קושיה על השם יתברך אזי תשתוק
ועל ידי השתיקה מחשבותיך בעצמם ישיבו לך תרוץ על קושיותך.

ליקוטי מוהר"ן תנינא נו

כְּשֵׁי שֶׁלְהֵאדָם לֵב, אֵין שִׁיךְ אֶצְלוֹ מְקוֹם כָּלֵל, כִּי אֲדַרְבָּא, הוּא מְקוֹמוֹ שֶׁל עוֹלָם וְכוּ'. כִּי הֶאֱלָקוֹת הוּא בְּלֵב,
כְּמוֹ שֶׁפָּתוּב (תְּהִלִּים ע"ג): "צוֹר לְבָבִי". וְאֶצֶל הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ נֶאֱמַר (שְׁמוֹת ל"ג): "הִנֵּה מְקוֹם אֲתִי" שֶׁהוּא מְקוֹמוֹ
שֶׁל עוֹלָם, וְאֵין הָעוֹלָם מְקוֹמוֹ (א). נִמְצָא, מִי שֵׁי שֶׁ לוֹ לֵב יִשְׂרָאֵלִי, אֵין רְאוּי לוֹ לִוְמַר שֶׁמְקוֹם זֶה אֵין טוֹב
לְפָנָיו, כִּי אֵין שִׁיךְ אֶצְלוֹ מְקוֹם כָּלֵל, כִּי אֲדַרְבָּא, הוּא מְקוֹמוֹ שֶׁל עוֹלָם, וְאֵין הָעוֹלָם מְקוֹמוֹ כִּנ"ל:

ליקוטי מוהר"ן תורה כא, אות ד

וְזֶה שֶׁאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ ז"ל, שֶׁלְעֵתִיד צְדִיקִים יוֹשְׁבִים וְעֵטְרוֹתֵיהֶם בְּרִאשֵׁיהֶם.
'עַל רִאשֵׁיהֶם' הַצָּרֵךְ לִוְמַר
כִּי לְעֵתִיד יִתְבַטֵּל הַבְּחִירָה
וְזֶה צְדִיקִים יוֹשְׁבִים
שֶׁהִישִׁיבָה הוּא מוֹרָה עַל הָעֵדֶר הַבְּחִירָה
כְּמוֹ: "יּוֹשֵׁב בְּשָׂמַיִם"
שֶׁהוּא מוֹרָה עַל הָעֵדֶר הַהִשְׁתַּנּוּת
כִּי הַתְּנוּעָה מוֹרָה עַל הַשְׁתַּנּוּת מְרֻצוֹן אֶל רְצוֹן
וְהִישִׁיבָה מוֹרָה עַל הָעֵדֶר הַשְׁתַּנּוּת
הֵינּוּ בִּיטוּל הַבְּחִירָה
וְעֵטְרוֹתֵיהֶם, הֵינּוּ הַמְקִיפִים
כְּמוֹ: "שְׂאוּל וְאֲנָשָׁיו עֵטְרִים אֶל דָּוִד"
בְּרִאשֵׁיהֶם וְלֹא עַל רִאשֵׁיהֶם
הֵינּוּ הַמְקִיפִים יִכְנָסוּ בְּתוֹךְ הַמַּחִין לְפָנָיִם
וְאִזּוּ יִכְנָסוּ כָּל הַשְּׂכֵלִיּוֹת שֶׁלֹּא הֵיָה יָכוֹל לְהַבִּין אוֹתָם
יִכְנָסוּ לְפָנָיִם בְּתוֹךְ הַמַּחִין וְיִדַּע וְיִשִּׁיג אוֹתָם

תורה כא, אות יא

כָּל הַצָּרוֹת וְהִיסוּרִים וְהַגְּלוֹת
אֵינּוּ אֶלָּא לְפִי עֵרֶךְ חֶסְרוֹן הַדַּעַת
וּכְשֶׁנֶּשְׁלַם הַדַּעַת
אִזּוּ נִשְׁלַם כָּל הַחֶסְרוֹנוֹת

בְּבַחֲיִנַת: 'אִם דָּעַת קְנִיַת מָה חֶסֶד' וְכַתִּיב: "לְכֵן גָּלָה עַמִּי מִבְּלֵי דָעַת"
וְעָקַר הַחַיִּים נִצְחִיִּים
יְהִיָּה לְעֵתִיד מִחֲמַת הַדָּעַת
שְׂיָרְבָה הַדָּעַת
שְׂיִדְעוּ הַכֹּל אֶת ה'
וְעַל יְדֵי הַדָּעַת יִכְלְלוּ בְּאֲחֻדוֹתוֹ
וְאִזּוּ יִחְיוּ חַיִּים נִצְחִיִּים כְּמוֹהוּ
כִּי עַל יְדֵי הַדָּעָה נִכְלְלִים בּוֹ
כְּמֵאֲמַר הַחֶכֶם: 'אֱלוֹי דְּדָעִיתִי, הִיִּיתִיו'

ליקוה"ל הלכות שבת ו,ח

והעצה הכללית לזה הוא, שפתאום יעמוד האדם וינוח וישבית מחשבתו, ויהיה שב ואל תעשה במחשבתו. וזה בחינת שבת, שבתוך כל הטרדות והבלבולים והרעיונות הרבים והמחשבות, יבטל את עצמו לגמרי וינוח וישבות בבחינת שבת, כי באמת המחשבה ביד האדם תמיד להטותה כרצונו, רק כשנתבלבל במחשבות ורעיונות הרבה, נדמה לו שקשה לו לשוב ולצאת מהם, אבל עיקר העצה, שפתאום יעמד וישבות ויבטל עצמו, כי זה כלל גדול בעניין המחשבות, שהעקר הוא שב ואל תעשה, כי אם ירצה לעמוד נגדם ולסתרם, יהיה נלכד יותר [כעין מה שאמר האור החיים ז"ל, ומובא בספר המידות: "אל תיכנס עם פיתוייך בטוען ונטען"], על כן העיקר להיות שב ואל תעשה לפחות מעכשיו, שבתוך תוקף בלבול המחשבות יעמוד וינוח – ולא יחשוב עוד. ולפעמים צריך לזה בטול דקדושה באמת, היינו שיבטל עצמו לגמרי ויזכר בהשם יתברך, ויבטל את עצמו לגבי אור האין סוף יתברך. וזהו בחינת שבת, שצריך האדם לזכור תמיד ולהמשיך על עצמו קדושת שבת גם בימי החול, הינו שבתוך כל הבלבולים יעמוד וינוח בבחינת שבת, ועל ידי זה ינצל מכל המחשבות רעות.

"עֲלֵה אֵלַי הֶהְרָה וְהָיָה שָׁם" (שמות כד יב)

לא מספיק לעלות ההרה, אלא צריך גם "להיות שם" בנוכחות, ולא במקום אחר בדעתו.

(בשם ר' אשר פריינד זצ"ל)

הנצי"ב בפרשת בראשית

'והנה כל הנביאים מי שרוצה להתדבק בשכינה נדרוש להפשיט מעליו לבושי הגוף היינו דעות אנושי ולהתדבק עצמו ודעותיו בשכינה. וא"כ לא בקל ובמהירות משיג מעלה העליונה זו. עד שמשתהה כמה שעות להתקרב לאט לאט'

ברכות טא

אמר רב הונא אמר רב משום ר' מאיר: לעולם יהיו דבריו של אדם מועטין לפני הקב"ה שנאמר (קהלת ה, א) "אל תבהל על פיך ולבך אל ימהר להוציא דבר לפני האלהים כי האלהים בשמים ואתה על הארץ על כן יהיו דבריך מעטים"

דרש רב נחמן בר רב חסדא מאי דכתיב (בראשית ב, ז) "וויצר ה' אלהים את האדם" בשני יודי"ן? שני יצרים ברא הקב"ה אחד יצר טוב ואחד יצר רע. כדר"ש בן פזי דאמר ר' שמעון בן פזי אוי לי מיוצרי ואוי לי מיצרי.

רש"י

אוי לי מיוצרי - אם אלך אחרי יצרי, ואם לא אלך אחרי - אוי לי מיצרי המיגעני בהרהורים.