גליון תורני

שערי מדע

הרחבת הדעת בהיסטורי' וידיעות טבעיות
סביבות תבל ומלואה בהשקפה תלמודית

פרשת

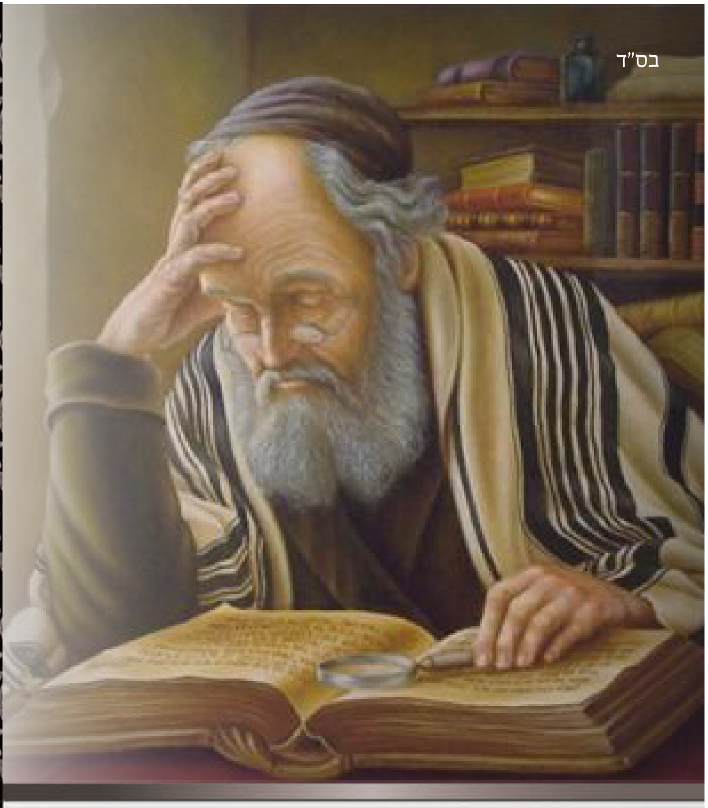
חג הפסח

תשפ"ד לפ"ק

נושא השבוע

ריכוז (א)
Focus

הרב
משה נחום קרויס
עורך



פארווארט

ווי מער פארגעשריטן די וועלט ווערט, אלס מער טוט עס פאראורזאכן א תוהו ובוהו אינעם מח, די מח געפונט זיך שטענדיג אין א מהומה און עס טוט אפעקטירן די 'ריכוז', די קאנצענטרירונג, די focus. יעדע רגע און סעקונדע פונעם לעבן באקומען מיר א שפע פון אינפארמאציע מבפנים ומבחוץ, נישט נאר אינדרויסענדיגע געשעענישן טוהן אריינדרינגען און אונזער מח, און עס טוט איבערשטרענגן די שאר"ט טיר"ם מעמארי, נאר אויך די דמיונות, תקות, דאגות, חלומות פון אינעווייניג טוען אויך אנפילן אונזער מח און מחשבה מיט אומנויטיגע אינפארמאציע און געפילן. עס איז גורם פיזור הנפש, היסח הדעת, און בעיקר עס נעמט אוועק דעם focus וואס איז אזוי וויכטיג סיי צו קענען קונה זיין די אינפארמאציע וואס איז וויכטיג, און ווער רעדט נאך פאר שיעורי תורה, און בכלל צו מאכן די ריכטיגע באשלוסן.

אינעם מאמר וועלן מיר בעז"ה שרייבן עצות און מהלכים איבער ווי אזוי מ'קען פילטערן וואס עס קומט אריין פון אינדרויסן, און עס וועט אויך האבן א אפעקט איבער די אינערליכע פלייץ פון געפילן געטריבן דורך תקוה, דאגה אד"ג. מקריאה למעשה, איר קענט שוין יעצט בשעת'ן ליינען די געשריבענע שורות אנפאנגן צו ארבעטן אויף ריכוז, אויף זיך

קענען קאנצעטרירן און זיך מעמיק זיין אין די יסודות פון מקורות וואס מיר וועלן דא מיטיילן מיט אייך קוראי השער, ובזה החלי בעזרת השם יתברך.

א מעשה מיט רבי חיים

אין ספר **פתח לבי** (הרב אורי טיגר שליט"א) פארציילט דער מחבר אין די הקדמה איבער פערזענליכע ענינים וואס ער האט אליינס בייגעלייבט ביים מרן הגאון **רבי חיים קנייבסקי זצ"ל**. דער מחבר רבי אורי איז געווען א בן בית ביי רבי חיים, ער פלעגט צו שרייבן זיינע ספרים. צווישן אנדערע פארציילט ער דאס פאלגענדע: כידוע האט רבי חיים מתפלל געווען בכל יום צו פארגעסן כל עניני עולם הזה וואס מ'האט גערעדט מיט אים במשך די טאג, ער האט געוואלט אז זיין מח זאל זיין בלויז פיל מיט דברי תורה, א מוח של תורה! א אמת'ע תפלה ווערט דאך אנגענומען און זיין תפלה איז נתקבל געווארן, א קורצע צייט נאכדעם וואס מ'האט גערעדט מיט אים א נושא מסויים מעניני עולם הזה האט מען געקענט מיט אים נאכמאל רעדן פונעם זעלבן ענין, און עס איז געווען פאר אים כאילו ער וואלט עס געהערט דאס ערשטע מאל. אבער לעומת זה, דברי תורה, איז געווען חקוקים במוחו איינגעקריצט אין זיין הייליגע תורה'דיגע מוח, תלמוד בבלי, ירושלמי, ספרא, תוספתא, מדרשים, מכילתא, רמב"ם, שלחן ערוך וכו' איז געווען ביים אים חקוק כאילו ער זאל עס האבן געלערנט ממש יעצט.

איינמאל האט ר' אורי געבעטן רבי חיים ער זאל רעדן מיט איינעם איבער א דבר חסד, רבי חיים האט זיך געפרייט צו טון א חסד און רעדן מיט יענעם איבער די נושא. נאך דריי טעג איז ר' אורי צוריקגעקומען צו רבי חיים, ער האט אים באגעגנט בדיוק ווען ער איז ארויס פון 'לדרמן' שול נאכן דאווענען מנחה, ווען רבי חיים האט אים געזעהן פונדערווייטענס האט ער אים צוגערופן ער זאל נאנט קומען, רבי חיים האט אים געזאגט 'כ'האב אויסגעפירט די שליחות'! אין יענע רגע האט מען געהערט ווי רבי חיים טוט אפאטעמען, מ'האט געקענט זען ווי א שווערע שטיין איז אראפ פון זיין הארץ, ווייל פאר דריי טעג האט ער געדארפט האלטן אין זיין הייליגע מוח א זאך וואס איז נישט תורה, און דאס האט געשטערט זיין מנוחה, יעצט נאך די שליחות קען ער ווידעראום אנפילן זיין מוח בלויז מיט די תורה הקדושה. מבהיל. ע"כ המעשה.

די מעשה וועט אונז דינען אלס א אריינפיר צום נושא, מיר לערנען ארויס פון די מעשה צוויי וויכטיגע נקודות: א) די מוח, עכ"פ די short term memory האט א שיעור וויפיל עס קען פארנעמען. ב) די צווייטע נקודה אז עס איז דא אזא מושג אז די מוח געוואוינט זיך צו אז עס זאל מחלק זיין וואס עס קען לייגן אין די ריסייקע"ל בי"ן און וואס עס זאל האלטן. די ביידע נקודות איז דברים המבוארים בחז"ל ולהבדיל בחכמה בגוים תאמין, מיר האבן צוגעברענגט די מעשה פון רבי חיים צו איבערצייגן ווי א יחיד איז אנגעקומען צו אזא דרגא באופן קיצוני, פאר אונז בלייבט איבער עטוואס צו שטרעבן אנצוקומען צו די מצב אפילו בכל שהוא.

רבי שלמה הופמן פארגעסט א נאמען..

לאמיר צוברענגען נאך א סיפור: אינעם ספר **שיחות עם הרב שלמה הופמן** (על מודעות והתמודדות) פארציילט רבי שלמה: ווען כ'בין געווען א איינגעשטעלטער אין די תפיסה סיסטעם אין ארץ ישראל (אלס א פסיכילוג) איז געווען א בחור וואס איז געקומען צו מיר פאר א באגעגעניש, כ'פלעג מיר טרעפן מיט אים עטליכע מאל, און יעדע מאל באזונדער האב איך אים געפרעגט 'וואס איז דיין נאמען?' עס האט מיר זייער געערגבערט, ווייל כ'פלעג מיר טרעפן מיט צענדליגע בחורים, און כ'האב געדענקט די נעמען פון יעדע פון זיי, אבער דוקא ביי די בחור האב איך עס פארגעסן. ניסיתי לעורר ביקורת עצמית, כ'האב פראבירט אריינצוקוקן אין מיר צו דערגיין פארוואס דייקא די נאמען פון די בחור פארגעס איך, און איך קען זיך עס נישט דערמאנען נאר ווען איך פרעג עס אים! ביז איין טאג האט אין מיר אויפגעבליצט די סיבה.

דער בחור האט געהייסן 'צבי יוסף', בדיוק די זעלבע נאמען פון מיין פאטער ר' צבי יוסף הופמן זצ"ל, און וויסן (די סא"ב-קאנשעס האט עס געטריבן) האב איך נישט געקענט פארנעמען אזא מציאות אז א פארברעכער זאל פארמאגן די זעלבע נאמען ווי מיין פאטער, ממילא האט עס פאראורזאכט אזא block אין מיין זכרון אז כ'האב פארגעסן זיין נאמען.

האט רבי שלמה אויסגעפירט, מענטשן זענען געוואוינט צו טראכטן אז 'שכחה' איז א זאך וואס געשעהט ממילא, און עס איז א כח אויף וואס מ'קען נישט שולט זיין, אבער די אמת איז אז **שכחה** איז א כח אין די subconscious mind / די אונטערבאוויסטזיין, עס מאכט אפ וואס צו פארגעסן, און ווען עס צו פארגעסן.

חז"ל זאגן אויפן פסוק (דברים לב) **צור ילדך תשי ותשכח קל מחוללך**, הקב"ה קומט מיט א תביעה צום מענטשן, הקב"ה האט באשאפן שכחה בכדי א מענטש זאל קענען לעבן בנעימות און נישט געדענקן שטענדיג זיינע אלע געוועזענע פראבלעמען און צרות (זעה חובת הלבבות), בדרך כלל געדענקט א מענטש די גוטע זכרונות

און שטיפט אוועק די נישט גוטע זכרונות. זאגט הקב"ה, כ'האב באשאפן שכחה פאר דיין טובה וועגן, און די באנוצט זיך דערמיט מיר צו פארגעסן. **צור ילדך תשי, ותשכח קל מחולליך.**

זעהן מיר פון די מעשה אז יעדע מענטש פארמאגט די מושג פון באשלוסן וואס צו געדענקען און וואס צו פארגעסן, ווי מיר ווילן עס אויסשמועסן מער באריכות ווייטער אינעם מאמר.

ריכוז

ריכוז מיינט א מענטש נוצט אלע זיינע כוחות זיך צו קאנצעטרירן אויף די זאך וואס ער איז יעצט עוסק דערין, צו ריכוז בלימוד, מ'איז איינגעטינקן ראשו ורובו אין די סוגיא וואס מ'לערנט יעצט, עס איז נישט דא קיין זייגער, ער הערט נישט די ארומיגע קולות, ער קוקט נישט ארום, ער קוקט אריין אין די גמרא, אין די קצות, און אלסדונג ארום איז ווי אפגעשטארבן.

מ'דערציילט אויף איינע פון די לעצטיגע גדולים, שמעתי אז מ'פארציילט עס אויפן ראש ישיבה **הגאון רבי משה גרין זצ"ל** אז ווען ער פלעגט זיך אראפזעצן לערנען אינדערהיים בשעת ווען קינדערליך האבן זיך ארומגעדרייט ארום, פלעגט ער בעטן אז פאר די ערשטע פינף מינוט זאל מען זיך פראבירן צו האלטן שטיל בכדי ער זאל זיך קענען מרכז זיין אין די הייליגע תורה, און נאך פינף מינוט האט ער שוין נישט געהערט וואס עס טוט זיך ארום[א].

לאמיר אייך געבן א ביישפיל וואו מ'קען זיך אליינס איבערצייגן איבער די מעגליכקייטן פון ריכוז, ווען מ'ווארט אויף גאר וויכטיגע טעלעפאון רוף, צו פון אויסלאנד, פון א רבי א רב, א דאקטער, א גרויסע פערזענליכקייט, און מ'געפונט זיך אין א פלאץ ווי די טעלעפאן כאפט נישט גוט אויף, די באר"ס זענען נידריג, דאן גייט מען אריין און א אווערדרייוו פון 'ריכוז' מ'פאקעס"ט אויף די טעלעפאון

[א] מיר ווילן ציטירן פון **שערי מדע** מאמר **באהבתה תשגה תמיד**, איבער די איבערמענטשליכע ריכוז מיט וואס דער גאון הגאונים דער עמקן האט זיך באנוצט: הגאון רבי משולם דוד סלאוויטשיק זצ"ל האט דערציילט (המב' תורני 242) איבער זיין גרויסן זיידן וואס ער האט מקבל געווען פון א כלי ראשון: זיין יגיעה איז געווען למעלה מבינת אנוש, הגאון רבי אריה לייב זצ"ל די זון פון פונעם חפץ חיים, איז אמאל געקומען אויף א באזוך צו רבי חיים, און ער האט זיך באגעגנט מיט א מאדנע סצענע, אלע טירן און פענסטער פון די הויז זענען געווען ברייט אפען אינדערצייט וואס שטארקע ווינטן בלאזן אריין. רבי חיים וואס האט געזעהן ווי רבי אריה לייב וואונדערט זיך דערויף, האט אים ערקלערט, פריער איז ער געווען שקוע ראשו ורובו אין א סוגיא, און אלס א תוצאה פון די שטארקע ריכוז איז ער אנגעקומען צו ערפול חושים (צעמישט, daze) ביז אזוי ווייט ער איז געווארן אז ער איז געווארן נארשע"ס און ער האט געמוזט צוקומען צו פרישע לופט וואס זאל משיב זיין נפשו.

אן אנדערס מאל ווען רבי אריה לייב איז געקומען צו רבי חיים אין די זומער טעג, האט ער אים נישט געפונען אין די צימערן, נאכן אים ארומזוכן האט ער געזעהן ווי זיין אויבערשטע חלק קערפער שטעקט זיך ארויס פון די אויוון (תנור) וואס מ'נוצט אנצוהייצן די הויז אין די ווינטער טעג, ווען רבי חיים האט באמערקט רבי אריה לייב, איז ער ארויסגעקומען פונעם תנור ווען זיין גאנצע גוף און קליידער זענען פארשווארצט פון די קוילן, און ער האט זיך דערביי מתנצל געווען אז ער האט זיך פארטראכט אין א טיפע סוגיא און וועלנדיג מצמצם זיין די מחשבה האט ער נישט געפונען א מער פאסיגע ארט ווי די בטן התנור צו קענען מצמצם זיין די מחשבה און זיך מרכז זיין לעמוד על דקות הסברות, ווען דעתו איז צלולה אן קיין שטער.

חז"ל אין מס' עירובין (סה) לערנען אונז שוין ווי יעדע קלייניגקייט קען שטערן די ריכוז און דאס זיך מתעמק זיין פון די תורה: אמר אביי אי אמרה לי אם קריב כותחא לא תנאי אמר. רבא אי קרצתן כינה לא תנאי, אפילו אזא קליינע אויפגאבע פון דארפן אנגרייטן א געטינקעכץ האט שוין געשטערט פאר אביי פון די ריכוז.

דערציילט הגאון רבי משולם דוד זצ"ל: רבי חיים האט אזוי שטארק מאמץ געווען זיין מוח ביז זיין הייליגע קאפ איז געווארן הייס יד סולדת בו, אז אין די ווינטער טעג האט ער געמוזט צולייגן זיין קאפ צו א קאלטע אייזענע וואנט עס אפצוקילן.

און ווען ער פלעגט שטיין און זיך מתבונן זיין און זיך מעמיק זיין פלעגט זיך גיסן עמערס שווייס.

תלמידו הגר"י אברמסקי זצ"ל דערציילט: איינמאל ווען ער איז געווען אין מינסק איז ער געשטאנען נעבן די גמרא זעקס שעה אויף די פיס, ער איז געווען שקוע כולו בעומק עינו ווען זיינע האנט זענען אונטערן ריקן, נאך די זעקס שעה האט ער זיך אויפגעוועקט פון די עמקות און געשריגן, וואס זענען די צוויי זאכן וואס הענגען אויף מיר, געמיינט האט ער זיינע צוויי הענט וואס צוליב די פארטיפקייט האט ער געמיינט אז די צוויי הענט זענען א משא.

אגב, אין די מאמר 'קערפער שפראך' האבן מיר ערקלערט די סיבה פארוואס ווען מ'איז פארטראכט וועט מען לייגן די הענט אויף צוריק, וויבאלד ידים עסקניות הן, די הענט איז כסדר פארנומען און עס נעמט אוועק פון ריכוז און עיון, דעריבער ווען מ'טראכט טיף לייגט מען די הענט אויף צוריק.

בערוב ימיו האט רבי חיים בריסקער געהאט שטארקע יסורים, ער איז געפארן צו א גרויסע דאקטאר אין בערלין, נאך אן אונטערזוכונג האט אים דער דאקטאר געזאגט, די ווייטאגן קומען וויבאלד ער איז געוואוינט זיך מתאמץ צו זיין מוח מיט א שטארקע יגיעה פאר לאנגע שעות, און דעריבער טוט די בלוט אקסעלערעטן די בלוט פלוס גייט שנעלער ווייל די מוח פארלאנגט עס, אבער אינדערצייט זיצט ער אדער שטייט אן זיך רירן און דאס פאמאכט די אדערן וואס פירן די בלוט, צוליב דעם האט ער די יסורים, נורא נוראות ער איז קראנק געווארן פאר די ליבשאפט פון די תורה.

שמועס, מ'זעהט נישט וואס טוט זיך ארום, מ'הערט נישט, מ'שמעקט נישט, אלע כוחות טוען זיך קאנצעטרירן אויף די שמועס.

פארשטייט זיך עס איז דרגות אויף דרגות, אויפן גאון הגאונים דער **בית הלוי** זצ"ל פארציילט מען אז ער האט געדארפט אריבערגיין אן אפעראציע, אבער עס איז געווען א חשש סכנה אים איינצושלעפן, האט דער בית הלוי געזאגט אז מ'קען אים אפערירן און ער וועט זיך בשעת מעשה שמועסן מיט זיין זון רבי חיים (בריסקער) אין לערנען, וכך הוה מ'האט אים אפערירט ווען בשעת מעשה איז ער געווען מרוכז אין א סוגיא עמוקה מיט זיין זון רבי חיים. (זעה אונטן איבער די כח הריכוז פון רבי חיים, ער האט גערירשנ'ט פון זיין גרויסן טאטן).

מיר געפונען בגמרא **שבת** (פח) איבער דער צדוקי וואס האט געזעהן ווי רבא איז מעיין בשמעתא און בשעת מעשה האט ער צעדריקט זיינע פינגער און עס האט געגאסן בלוט און ער האט גארנישט געשפירט פון ריכוז.

ענליך פארציילט מען אויף האדמו"ר ממאדזיץ זצ"ל אז מ'האט אים אפערירט אן קיין איינשלעפונג, ווען בשעת מעשה האט ער קאמפעזירט א נייע ניגון, און ער האט זיך אזוי שטארק מרכז געווען אין די נייע ניגון אז ער האט גארנישט געשפירט.

פאר אנשים פשוטים ווי אונז פארלאנגט זיך נישט אזא מצב פון ריכוז ווי די סיפורים פון די אדמורי"ם און גדולים, אבער דאס פארקערטע דאס פיזור הנפש איז אויך נישט נארמאל פאר נארמאלע מענטשן, ווי אזוי קענען מיר די המון עם עטוואס פארבעסערן אונזער ריכוז אז מ'זאל זיך קענען מרכז זיין בלימוד, בתפלה, און אפילו צו קענען טראכטן און מאכן באשליסן פאר וויכטיגע ענינים בחיי יום יום?

וואס שטערט ריכוז?

בשעת די פטירה פון רבינו הקדוש, פארציילט אונז די גמרא במסכת **כתובות** (קד) האט רבינו הקדוש אויפגעהויבן זיינע צען פינגער כלפי מעלה און געזאגט: **רבש"ע גלוי וידוע לפניך שיגעתי בעשר אצבעותי בתורה ולא נהניתי אפילו באצבע קטנה יהי רצון מלפניך שיהא שלום במנוחתי** וכו'. תוספות אויפן ארט ברענגט בשם המדרש: **לא נהניתי אפילו באצבע קטנה. דאמרינן במדרש עד שאדם מתפלל שיכנס תורה לתוך גופו יתפלל שלא יכנסו מעדנים לתוך גופו ומייתי הא עובדא דרבי**: א מענטש וואס וויל מתפלל זיין אז עס זאל אריינגיין תורה אין אים, דארף קודם מתפלל זיין אז עס זאל נישט אריינגיין קיין מעדנים זיסקייטן אין אים.

בפשטות איז די פשט, תורה מיט נאכגעבן תענוגים גייט נישט צוזאם, תורה פארלאנגט זיך נישט נאכגעבן אלע הנאות. עס ליגט אבער א טיפערע מושג דא אין תוספות, אז צו קענען לערנען פארלאנגט זיך ריכוז, די הענט די צען פינגערס זענען א סימבאל פון 'ידים עסקניות הן' (זעה בהגהות למטה), דעריבער ווען מ'איז פארטראכט לייגט מען די הענט פון אינטן זיך צו קענען קאנצערטרירן די מחשבות, רבינו הקדוש בעל המשניות האט איבערגעלאזט א הדרכה פאר כלל ישראל הארט פאר זיין פטירה, אז זיך צו קענען מרכז זיין, דארף מען אכט געבן וואס עס קומט אלס אריין אין דיר, אויב לאזט דער מענטש אפען זיין מח, ער איז בגדר ידים עסקניות, זיינע צען פינגער ארבעטן[ב] דאן לאזט

[ב] דער **יעב"ץ** (ע"ז) ערקלערט פארוואס רבינו הקדוש האט גענוצט די פינגער אלס א סימבאל פון יגיעת התורה, וויבאלד רבינו הקדוש האט געשריבן די משניות (וכשי' הרמב"ם בהקדמתו ליד החזקה, ועי' רש"י ב"מ לג, הערות הגרח"ק). והעיר חכם אחד אז מיר זעהן דא גילוי מדעי אז רבינו הקדוש האט זיך באנוצט מיט זיינע צען פינגער צו שרייבן, דאס הייסט אז ער האט געשריבן מיטביידע הענט אויף אמאל, צווי מוחות, הפלא. (עי' יפה עינים בהקדמתו למס' ברכות). - הערת אגב, ראיתי חכם אחד וואס שרייבט אז ווען מ'פלעגט שרייבן מיט די פינגער (מיט א פעדער א פענע) האט מען אריינגעלייגט די הרגשות די מחשבות אינעם שרייבן, לא כן כהיום וואס מ'נוצט א קאמפיוטער...

מ'פארציילט אויף דעם גאון ישראל רבי חיים וולאזישנער זצוק"ל: רבי חיים האט געקענט זיצן אין לערנען און בשעת מעשה אויסהערן די וואס האבן זיך געוואנדן צו אים מיט בקשות, ווי דער גאון בעל יפה עינים שרייבט: אמרו על הגאון מוהר"ח מוולאזין, שהיה בכוחו לדבר עם איש ולחזור באותה עת על ספר האלפס (ועי"ש בהקדמתו על מס' שבת מש"כ על עצמו דגם לו יש ב' מוחות). רבי חיים אליינס האט געזאגט אז די תכונה איז א נחלת מעטים בלבד, בלויז געציילטע פארמאגן עס, וכלשון ספר כל הכתוב לחיים (קניני תורה ז): אמר רבנו: יש בני אדם שיכולים לדבר עם האנשים ובעת הזאת להרהר בדברי תורה, אבל זו מלאכה גדולה ועצומה, ואין כל אחד יכול לעשות כן.

ווי אידן פארציילן: זיין מויל און מוח זענען געווען גענצליך נישט איינינג זיין כלי הדיבור האט ער מקדיש געווען פאר די שואלים ומבקשי עצה, אבער זיין מוח האט נאכאנאנד עוסק געווען און לערנען, סוגיות חמורות אין ש"ס זענען אריבער אין זיין מוח, די אויערן הערן אויס, די מויל ענטפערט כענין נישט בלויז דיבורים של מה בכך, זאכן וואס פארלאנגן ריכוז און ישוב הדעת, אבער עדיין פנוי לו בראשו לעמל ויגיעת התורה.די גאנצע צייט ווען ער איז אזוי געזעצן, היה אצבעו מכה כמו מאליה על קרסי בגדיו, זיין פינגער האט זיך געשאקלעט פון זיך אליינס, נעה וזעה לפי תהלוכות מחשבותיו, די פינגער זיינע זענען געווען ווי א חלון א פענסטער איבער

מען מחשבות פון אינדרויסן אריינקומען, האט רבינו הקדוש אונז געלערנט, לאז נישט אריין קיין מעדנים קיין מחשבות פון אינדערויסן, ווייל דאס איז א שטער פאר לימוד התורה בריכוז.

לאמיר כאפן א בליק אויף די חיי יום יום וויפיל מעדנים מיר לאזן אריין אין זיך, און נישט קיין וואונדער אז מ'קען זיך נישט קאנצעטרירן. אויב טוט מען הערן נייעס נאכנאנד, מ'האלט די אויערן אפען פאר יעדע פינטל נייעס, פון לאקאלע נייעס ביז אינטערנאציאלע נייעס, פון היימישע פאליטיק ביז גלאבאלע פאליטיק, מ'איז אינטערעסירט אין יעדע שטות, דאן איז א חידוש אז מ'קען זיך נישט מרכז זיין? אויב טוט מען לאזן די אויגן שפאצירן אהין און אהער - מיר רעדן נישט פון קיין רוחניות ראיות אסורות וכדו', מיר רעדן פון די נייגעריגע וואס דרייען זיך אין בית המדרש און קוקן זיך ארום קוקן אריין, זיי לאזן די מח אפען אז אלע מעדנים זאלן קענען אריינגיין.

די מחשבה גאנג פון דעם גרויסן מוח, ווי מיט א בי"ט ארויף אראפ אהער און אהין.

פלוצים האט זיך רבי חיים אנגעשטויסן אין עפעס א נקודה עמומה וסבוכה א פארצווייגטע פונקט, אלע צינורות פון די מוח הזעקו, שרייען, הובהלו זענען ערשטוינט, עס איז א שעת חירום א דרינגענדע צושטאנד, זיין גאנצע עיון, כשרון שכלו, זיין ריכוז, זענען אלע פאראייניגט יעצט איבער די נקודה איר מברר צו זיין און איר אויסקלארן, און דאס פינגערעל, דאס הייליגע פינגער שטעלט זיך אויף אפ פון איר געלויף, עס רירט זיך נישט.די משפחה האט געוויסט אז ווען די פינגער קומט צו אפשטעל דאן טאר מען אים נישט שטערן, עד שניצת הרעיון והתיישבו ההדורים, ווען די נקודה האט זיך אויסגעקלארט, און די פינגער האט זיך ווידער אנגעהויבן צו שאקלן און קלאפן אויף זיין בגד, אט דאן האט מען ערלויבט פאר די ציבור אריינצוקומען און זיך שואל עצה זיין מיט די אורים ותומים.

עצה לריכוז

עס איז ידוע וואס דער הייליגע **תניא** שרייבט (ליקוטי אמרים א, כז) אז עבודה גייט בדרך **אתכפיא ואתהפכא**, קודם צווינגט מען זיך גובר צו זיין, און דערנאך ואתהפכא, עס ווערט א טבע שני, מ'קערט איבער די נייגונגען. די מושג פון אתכפיא און אתהפכא קען יעדע מעיד זיין בדרגא קטנה אויף זיך, ווען מ'וויל אויסארבעטן א שלעכטע געוואוינהייט, מקודם שלאגט מען זיך מיטן יצר, צו תאוות אכילה, אדער אנדערע תאוות, אבער נאך א שטיק צייט ווערט עס שוין גרינגער, מ'איז נישט מושך אזוי שטארק צו די תאוה און הנאה.

דאס זעלביגע קען מען טון ביי ריכוז, מ'קען איינגעוואוינען די מחשבה די מוח וואס מ'וויל יא הערן און וואס מ'וויל נישט הערן, וואס מ'וויל יא זעהן און וואס מ'וויל נישט זעהן. און די מוח געוואוינט זיך צו, עס איז א מציאות, אז אויב מ'געוואוינט איין די מוח, אז מ'איז נישט אינטערעסירט צו הערן קיין שטותים, וועט מען עס נישט הערן.

דער משגיח **רבי יחזקאל לעווינשטיין זצ"ל**, זאגט אויפן פסוק **ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה** (שמות ו,ט) פרעגט רבי יחזקאל, ווי אזוי פארשטייט מען די מושג אז ולא שמעו אל משה, ער האט דאך זיי געברענגט דיבורים פון הקב"ה אליין? נאר מ'זעהט דא א סוד בכח השמיעה פונעם מענטש, פארציילט רבי יחזקאל: ווען כ'בין געפארן פון שאנגהאי קיין אמעריקע (כידוע איז די מיר'ע ישיבה געווען אין גלות אין שאנגהאי) מ'איז געפארן אויפן שיף אויפן פאסיפיק אוקע"ן האט מען געזעהן א הערליכע מראה, עס איז ממש געווען אוממעגליך נישט נתפעל צו ווערן ממעשה בראשית, און זעהן דעם **מה רבו מעשיך ה' כולם בחכמה עשית**, ווען מ'זעהט די מעשה השם אזי בגילוי בודאי טראכט מען וואס ווייל הקב"ה פון מיר, אז דערוועגן האט ער עס באשאפן. דאך אבער זענען דארט געווען מענטשן וואס עס האט אויף זיי נישט געמאכט קיין שום רושם. זיי האבן געגעסן און געטרינקן, מתרחצים ומסתרקים בשערותיהם ומעדנים את לחייהם, היתכן צו לעבן אזוי כל היום ווען. מ'זעהט אזא מראה נפלא במעשה בראשית?

אמסור לכם משל, איז רבי יחזקאל ממשיך: בלב ים זעהט מען א דבר מעניין, ווען מ'לייגט די ראדיו בצד המזרח הערט מען א שפראך פון מזרח וואס מענטשן פון די מערב פארשטייען נישט בכלל. און פארקערט ווען מ'לייגט די ראדיו צו די מערב זייט כאפט עס אויף א אנדערע שפראך אינגאצן, עס ווענדט זיך ווי די ראדיו ליגט. דאס זעלביגע איז מיטן מענטש, עס ווענדט זיך ווי זיין מוח און מחשבה ליגט, אויב ליגט ער בעולם הזה און כל מגמתו איז להשיג מער ער עולם הזה, דאן ווערט ער נישט נתפעל פון גארנישט, ער קען שטיין באמצע הים הכי גדול און זעהט נישט די מעשה אלקים.

אזוי איז געווען די מצב פון כלל ישראל ווען משה רבינו איז געקומען צו זיי, ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה. זייער גאנצע מחשבה איז געווען מרוכז וועגן זייערע צרות און זייערע טירדות, און זענען נישט געווען גרייט להרחבת הדעת והשבת הנפש מתוך שמיעת דברי השם **דברים הבאים מלמעלה היו אצלהם נשארים למעלה ולא נגעו אל מחשבתם**.

נמצא למדין אז מ'הערט נאר און מ'זעהט נאר וואס עס אינטערעסירט,

און מיר דארפן מאכן ביי זיך סדר, וואס איז אונזער priority וואס ווילן מיר הערן און זעהן.

און וואונדער איבער וואונדער עס ארבעט! לאמיר אייך געבן א ביישפיל מ'פרעגט איינעם האסט געזעהן דאס און דאס? געהערט דאס. און דאס? איינער וועט ענטפערן כ'האב נישט קיין צייט דערפאר.. דער צווייטער וועט ענטפערן 'ס'אינטערעסירט מיר נישט'.. דער צווייטער האט זיך בעסער ארויסגעברענגט, 'איך זעה נאר און הער נאר וואס עס אינטערעסירט מיר'.. דער ערשטער מיינט די זעלבע, איך מאך נאר צייט און איך האב צייט פאר זאכן וואס עס אינטערעסירט מיר.

ליקוי חמה תשפ"ד האט כמעט יעדער געוויסט און געקוקט דערויף אדער מתפלל געווען בשעת מעשה, עס איז געווען א פליאה עצומה במעשה בראשית וואס האט יעדעם געמאכט האבן צייט וכדו'.

טרענירן די מוח

הגאון רבי משה שמואל שפירא זצ"ל האט פארציילט בשם **הגרי"ז** בשם אביו **הגר"ח**, אז מ'דארף לערנען **גריצג און שנעל**! האט הגרמ"ש געפרעגט דעם גרי"ז, בשלמא קל, אבער שנעל?! עס איז דאך תלוי אין די תפיסה פון יעדע מענטש, איינער קען שנעל און איינער שטייטער, אתמהה!

האט אים דער גרי"ז געענטפערט: אז פאר אים איז אויך שווער געווען די קשיא, האט ער געפרעגט זיין טאטען רבי חיים, האט אים דער טאטע ערקלערט: אז אויב געוואוינט מען איין די מוח צו טראכטן שטייט, וועט עס טראכטן שטייט, אבער אויב געוואוינט מען איין די מח צו טראכטן שנעל, וועט עס טראכטן שנעל. - ווי אזוי מ'קען זיך איינגעוואוינען וועלן מיר שרייבן בעז"ה אין א מאמר פאר זיך. וואס עס לערנט אונז אבער אחז, אז מ'קען דעם מוח איינגעוואוינען ווי אזוי צו טראכטן, וואס צו הערן אדער זעהן.

פיזישע עצות ווי אזוי אנצוקומען צו ריכוז?

ווי אזוי קען מען זיך טרענירן וואס יא צו טראכטן און וואס נישט?

זאת ועוד במאמר ריכוז חלק ב' בעזרת השם.

מכון שערי מדע

הרב משה נחום קרויס
עורך ראשי

■ ■ ■

להערות והארות און אזוי אויך
פאר סיי וועלכע אינפארמאציע
אדער צו ערהאלטן אונזער
וועכנטליכע גליון דורך אימעיל
פארבינדט אייך מיט'ן מכון אויף:
Moshe@dermentch.com
אדער פעקסט צו:
718.228.4311

■ ■ ■

כל הזכויות שמורות

© Copyright '15 by:
Mechon Sharei Mada
No part of this Gilyon may be reproduced in any form, without written permission from the copyright holder.

■ ■ ■

יזכר לטובה
את נשמת אחי היקר הרב **חיים יהודה** ז"ל
ביבלחט"א אאמו"ר רבי אהרן שליט"א
הוא הגבר אשר יעצנו להוציא לאור גליון הלז, ועמד לימיני לסמכיני ולחזקינו בכל עת ועידן, ויהא זה לעילוי נשמתו הטהורה

Weekly Page Layout by:
מערכת להתענג
Lehisaneg@gmail.com