**ללמוד מהירידה במצב העליה**

1. בכל התחלה, האדם מוכרח להתחיל מחדש את קבלת מלכות שמים, ואינו מספיק מזה שהיה לו אתמול בחינת אמונה בה'. לכן כל בחינת קבלת מלכות שמים, נבחנת לבחינה חדשה, היינו שמקבל עתה חלק מחלל הפנוי, שהיה ריק ממלכות שמים, ומכניס את מקום הריק, וממלא אותו עם מלכות שמים. נמצא, שהוא בירר עתה דבר חדש, מה שלא היה מטרם שלקח את המקום ריק, ומילא אותו עם מלכות שמים. וזה נקרא, שהעלה ניצוץ חדש לתוך הקדושה, עד שמרוב עליות הוא מעלה תמיד ניצוצין מחלל הפנוי לתוך הקדושה. נמצא, שמכל ירידה וירידה, הוא בא לידי התחלה חדשה, ומעלה נצוצות חדשים. (רב"ש - ב'. מאמר 6 "מהו רועי מקנה אברם ורועי מקנה לוט, בעבודה" 1991)

2. כל היסוד הוא, שהאדם צריך לבקש מה שכל מחשבתו ורצונו יהיה רק לתועלת ה', אז בא תיכף ציור של שופלות, הנקרא שכינתא בעפרא. לכן אין להתפעל מהירידות, כי פרוטה ופרוטה מצטרפת לחשבון גדול. וזהו כמו שלמדנו, אין העדר ברוחניות אלא שנסתלק לפי שעה, מטעם שיהיה מקום עבודה ללכת קדימה. כי כל רגע שמבררין לתוך קדושה, זה כבר נכנס לרשות הקדושה, רק האדם יורד בכדי לברר עוד נצוצות של קדושה. רק יש עצה לאדם, שאינו מחכה עד שיורידו לו מדרגתו, וכשמרגיש את שופלותו אז חוזר ועולה. ועליה זו נקרא שבירר חלק להקדושה, אלא הוא בעצמו יורד ומעלה נצוצות אחרות, ומעלה אותן לרשות הקדושה. כמו שאמרו חז"ל "אַדְּלֺא אבידְנא, בְּחישְנא" (שבת קנ"ב), היינו מטרם שאני מאבד את מצבי, שבו אני נמצא, מתחיל אני לחפש, על דרך שאמר אאמו"ר זצ"ל על דוד המלך שאמר "אעירה השחר", ודרשו חז"ל, אני מעורר השחר ואין השחר מעורר אותי. אי לזאת, עיקר השמירה הוא בזמן העליה, ולא בזמן הירידה. ובזמן עליה צריכים להמשיך בחינת יראה, שחס ושלום שלא נהיה נדחה לחוץ. (רב"ש - ב'. אגרת ע"ז)

3. אמרו חז"ל (שבת קנ"ב) "אָדְלֹא אֲבִידְנָא בְּחִישְנָא". פירוש, זקן שהולך שחוח, ומסתכל תמיד לארץ, כאילו מחפש דבר. ואומר, אדלא אבידנא (שלא נאבד ממני דבר), אפילו הכי בחישנא, אני מחפש. שיש לפרש "זקן, זה שקנה חכמה". היינו, שהוא "חכם, הרואה את הנולד". היות שהוא יכול לבוא לידי ירידה, כדי שירכוש כלים ריקים, שיהיה אפשרות לה', שימלא אותם. אחרת הוא ישאר במצב השפלות, מסיבת שלא מרגיש, שהוא בעל חסרון. ואז, בזמן שנאבד לו מצב של העליה, הוא מתחיל לחפש עצות, איך לעלות שוב ברוחניות. לכן מי שהוא זקן, היינו "חכם הרואה את הנולד", הוא מתחיל לחפש, איך לעלות ברוחניות, עוד מטרם שנאבד לו מצב של העליה. ומתחיל אז לעשות את כל העצות, איך שיש איזה אופן, שיוכל לעלות במעלות הרוחניות. וזהו על ידי שמתחיל לחפש חסרונות, במצב שבו הוא קיים. ואז כבר אין צורך, שיזרקו אותו למטה בחשיבות, שימצא ויראה בעצמו חסרונות, היות שהוא בעצמו כבר מחפש חסרונות, בכדי שיהיו לו כלים ריקים, שה' ימלא חסרונותיו. (רב"ש - ב'. מאמר 27 "מהו ענין יסורים בעבודה" 1989)

4. מי שהוא חכם, והוא רוצה להרויח זמן, אין הוא מחכה עד שיקבל ירידה מלמעלה. אלא, בזמן שהוא נמצא בזמן עליה, ורוצה לקבל את החשיבות של המצב של התקרבות לה', אז הוא מתחיל לצייר לעצמו, מהו מצב של ירידה. היינו, איך הוא קיבל יסורים, מזה שהוא היה מרוחק מה'. ועתה, איך הוא מרגיש, שהוא מקורב לה'. נמצא, שגם בזמן עליה, הוא לומד את ההבחנות, כאילו הוא היה במצב הירידה, ויכול אז לעשות חישוב, להבחין בין עליה לירידה. והוא יקבל אז תמונה של היתרון בין אור לחושך. כי יכול לעשות ציור, איך שהוא היה פעם במצב של ירידה, והיה חושב, שכל ענין עבודה דלהשפיע, לא שייך אליו, ועד כמה שהוא סבל מהמצבים האלו, שהיה רוצה לברוח מהמערכה, ורק ממקום אחד, היה לו לקבל איזה הרוחה, היינו רק מתקוה אחת, שהיה חושב, מתי אני אוכל ללכת לישון, שאז הוא יברח מכל המצבים של האי סבלנות, שהיה מרגיש, שהעולם חשך בעדו. ועתה, בזמן עליה, הוא רואה הכל אחרת. והוא רוצה אז רק לעבוד לתועלת ה'. ועל תועלת עצמו אינו דואג עכשיו. ומכל אלה החשבונות, שהוא יעשה בזמן עליה, נמצא, שהוא מקבל עכשיו מקום, שיוכל להבחין בין אור לחושך. ואין הוא צריך להמתין, עד שיתנו לו מלמעלה את מצב של ירידה. (רב"ש - ב'. מאמר 8 "מהו, ואברהם זקן בא בימים, בעבודה" 1991)

5. בזמן עליה, הוא צריך לזכור ולומר, שבמקום הזה, שיש לי עכשיו עליה, היתה לי ירידה, וה' הציל אותי, והעלה אותי משאול תחתיות, ויצאתי מבחינת מות, הנקרא "התרחקות מה'", וזכיתי בשיעור מה להתקרבות ה', שזה נקרא "להידבק בשיעור מה לחיי החיים". ועל זה אדם צריך לתת ברכת תודה לה', שע"י זה שהוא נכנס עתה למצב, ששם היו לו יסורים, ועתה הוא ברוך השם במצב רוח של טוב ועונג, בזה שהבורא קירב אותו, אז השיג כלים חדשים של חסרון, שיכול למלאותם עם מצב של עליה, שבו הוא נמצא עכשיו. נמצא, שהוא ממשיך אור של שמחה בכלים חדשים, שהשיג עתה ע"י שהוא מסתכל על הנס שהיה לו, שה' הציל אותו. לכן כשהוא מסתכל על היסורים, זהו כאילו עתה הוא המקבל את היסורים, ועתה הוא ממלא אותם עם תענוג. נמצא, שע"י זה שהוא מצייר לעצמו את מצב של הירידה, זה גורם לו, שהעליה שקבל עכשיו, תתפשט בכלים חדשים, היינו לפי הכלל "אין אור בלי כלי". לכן בזמן העליה, שמתחיל לחשוב על המצב של הירידה שהיתה לו, היסורים של הירידה נבחנים לכלים, שבהם יכול להתפשט את אור של העליה. (רב"ש - ב'. מאמר 15 "מהו הברכה "שעשה לי נס במקום הזה" בעבודה" 1991)

6. האדם צריך להתנהג בבחינת יראת הרוממות, לידע איזה ערך ואיזה מרחק יש בינו לה'. שמצד שכל החיצוני קשה להבין, או שיהיה באפשרות לקשר וחיבור בין הבורא לבין הבריאה. ובזמן הירידה הוא מרגיש אז, שאין שום אפשרות, שיהיה לו חיבור ושייכות להבורא ית' בבחינת הדביקות. כי מרגיש את העבדות לדבר מוזר לכל העולם כולו. והאמת הוא כן. אלא, "במקום גדלותו שם אתה מוציא את ענוותנותו". זאת אומרת, שהוא ענין למעלה מהטבע, שהשם ית' נתן המתנה הזאת להבריאה, לאפשר להם להיות חיבור ודביקות עמו. לכן, בזמן שהאדם נעשה בחזרה מקושר, אזי הוא צריך תמיד לזכור את המצב הירידה שלו, בכדי לידע ולהבין ולהעריך ולהחשיב את הזמן של הדביקות. שידע, שעכשיו יש לו ישועה למעלה מדרך הטבע. (בעל הסולם. שמעתי. קצ"א. "זמן הירידה")

7. בזמן שהאדם נמצא במצב העליה, עליו ללמוד ממצב מה שהיה לו בזמן הירידה, בכדי לידע את היתרון בין אור לחושך, כמו שכתוב "כיתרון האור מתוך החושך". אולם מדרך העולם הוא, שאין אדם רוצה לזכור את זמן החושך, מטעם שזה יגרום לו יסורים, ואין האדם רוצה לסבול יסורים בחינם, אלא הוא רוצה להנות ממצב העליה, שבו הוא נמצא עכשיו. אמנם, אבל על האדם לדעת, שאם הוא יסתכל בזמן עליות על מצב הירידות, אז ידע מזה ב' דברים, שהם יהיו לטובתו, ולכן לא יסבול יסורים בחינם ממצב הירידות:

א. שידע לשמור עצמו, שלא יבוא לידי ירידה, עד כמה שאפשר,

ב. כיתרון האור מתוך החושך, אז יהיה לו יותר חיות ויותר שמחה ממצב העליה. ויהיה בידו לתת תודה לה', על זה שעתה ה' קירב אותו אליו. היינו, שיש עתה להאדם הרגשה טובה, מזה שהוא נמצא במצב, שהוא מבין שכדאי להיות עובד ה', מטעם שמרגיש עתה גדלות וחשיבות המלך.

מה שאין כן בזמן הירידה, היה ממש להיפך, שהגוף היה שואל אותו, מה יהיה לך מזה, שאתה רוצה להתבטל אליו יתברך, ולבטל את עצמך מכל העולם הזה, ולדאוג רק איך לעשות נחת רוח להבורא. ובזמן שהאדם מסתכל על ב' קצוות, אז הוא רואה את ההבדלים שיש בהם. אז יהיה לו ערך של חשיבות אחרת, מכפי שהוא חושב על העליה. נמצא, שעל ידי הסתכלות על הירידה, מתעלה אצלו את העליה לדרגת יותר נעלה, מכפי שהוא מרגיש מבלי הסתכלות על הירידה. (רב"ש - ב'. מאמר 9 "מהו ריח בגדיו, בעבודה" 1991)

8. כל ירידה היא בחינת נסיון. אם האדם יכול לעמוד בנסיון, היינו על המחשבה שבאה לאדם, שהמחשבה זו גורמת להאדם לראות, אם הוא נמצא תחת שליטת הקדושה או לא. היינו שבזמן הירידה, האדם יכול לראות, שכל הבנין שהיה לו אז בזמן עליה, היה בנוי על הרצון לקבל לעצמו. והגם בזמן הירידה, אין האדם מסוגל לעשות שום חשבונות. אלא אח"כ, בזמן שהאדם שוב מקבל איזו התקרבות מלמעלה. וזה בא לאדם על דרך שכתוב "אני ה', השוכן בתוך טומאתם". כלומר, אפילו שהאדם עוד נמצא ברשות של אהבה עצמית, מכל מקום באה לו הארה מלמעלה, הנקראת "אתערותא דלעילא". ואז מוטל על האדם לעורר בעצמו את מצב הירידה, שהיתה לו, ולחשוב מה היא הסיבה שקבל אז ירידה, ומה עליו לתקן, שלא יבוא עוד הפעם לידי ירידה. שהאדם צריך להאמין, שזה שקבל ירידה, הוא מטעם שזרקו אותו מלמעלה. לכן הוא נפל לשפלות כזאת. אז הוא יכול לעבוד על עצמו, לתקן תיקונים, שלא יבוא עוד הפעם לידי נפילה, כי הוא צריך להאמין, שהירידה היא תיקון בשבילו. (רב"ש - ב'. מאמר 43 "מהו, לא תיטע לך אשרה אצל מזבח, בעבודה" 1990)

9. מתי האדם לומד ולוקח תועלת מהירידה. בטח לא בזמן הירידה, כי אז הוא מת. אלא לאח"כ, שה' מחיה אותו, שפירושו, שנותן לו עליה, אז הזמן שצריך ללמוד מה שהיה לו בזמן הירידה. כלומר, באיזו שפלות הוא היה, ולאיזה דברים היתה התשוקות שלו, ולמה היה מצפה. שאם יהיה לו זה או זה, הוא ירגיש עצמו לאדם השלם. אז הוא רואה, שכל החיים שלו של זמן של ירידה, היה לא פחות אלא מהחיים של בעלי חי... נמצא, תועלת גדולה מהירידה זו, שהוא רואה שפלות עצמו, לאיזה מצב הוא יכול להגיע, ורק ה' הוציא אותו משפלות הזאת. אז הזמן לראות גדלות ה', מזה שיש בידו להוציא את האדם מטיט היוון, שיכול שם להטבע ולהישאר ביד הס"א לעולמים. ורק ה' הוציא אותו משם. ובהאמור רואים, שהאדם צריך לקרוא בזמן העליה את כל מה שכתוב בזמן הירידה. ואז מהקריאה הזאת הוא ידע, איך לבקש על נפשו מאת ה', שלא יזרוק אותו עוד הפעם לתוך האשפתות. וגם יודע, איך לתת תודה לה', על מה ששוב העלה אותו משאול תחתיות. וזהו "מלך ממית ומחיה ומצמיח ישועה". כלומר, ע"י הירידות והעליות, מזה נצמח הישועה. (רב"ש - א'. מאמר 29 "מהו ההיכר בין עובד אלקים ללא עבדו" 1988)

10. רק בזמן עליה, אז כשעושה חשבון, מה שעליו להרויח ומה הוא מפסיד, ע"י שהוא משועבד להרצון לקבל, שהוא לא יכול להרויח והוא רק מפסיד, החשבון הזה כשהוא עושה, הוא יכול להרגיש, איך שהיצר שלו עושה לו רעות. ומכל עליה ועליה הוא צריך לעשות חשבון, מה שהפסיד מן הירידה. וע"י זה הוא רואה, שהיצר עושה לו הרבה רעות. ובכדי שיקבע בלבו צורך לעזרת ה', זה בא לו ע"י הרבה רעות, שהוא סובל ממנו, כמ"ש בדברי הזה"ק, שדרשו על הכתוב "רבות רעות צדיק", שהצדיק סובל הרבה רעות מהיצר. ולפי שהסברנו, יש לפרש את הכתוב "רבות רעות צדיק". כלומר, לאחר שהצדיק סבל הרבה רעות, כי "צדיק" נקרא על שם העתיד. היינו, מי שרוצה להיות צדיק. זאת אומרת, שרוצה לעבוד לשם שמים, הוא סובל הרבה רעות, עד שיתאסף הרבה רעות. וזה שכתוב "ומכולם", היינו שיש לו כבר הרבה רעות, אז יצילנו ה'. מסיבה, שאז יש לו צורך אמיתי שהקב"ה יעזור לו. וכבר ידע איך להחשיב את ישועת ה'. שזהו מטעם, שאין אור בלי כלי.(רב"ש - א'. מאמר 23 "שלום אחר מחלוקת יותר חשוב משאין מחלוקת כלל" 1987)

11. העצה הכי טובה בזמן העליה היא, שהאדם מרגיש, שיש עכשיו מצב של רוחניות, והוא רוצה למצוא חסרונות, אז האדם צריך לעיין בתורה, ולמצוא את הקשר, שיש בין התורה להאדם, שמזה יהיה לו לקחת דעת, איך לעבוד את ה', כמו שכתוב "גם נפש בלי דעת לא טוב". וכמו שכתוב "וחננן מאתך חכמה בינה ודעת". ואז ממילא הוא יראה את החסרון שבו, וכבר יהיו לו כלים ריקים. ומזה הוא ינצל, שלא יבוא לידי ירידה ממש. (רב"ש - ב'. מאמר 27 "מהו ענין יסורים בעבודה" 1989)

12. בזמן שהאדם מרגיש את עצמו בבחינת עליה, שיש לו מצב רוח מרומם, ואז מרגיש את עצמו, שאין לו שום תשוקה רק לרוחניות, טוב אז לעיין בסתרי תורה, בכדי להשיג את פנימיותה. ואפילו שרואה, שאף על פי שמתיגע את עצמו להבין משהו, ומכל מקום אינו יודע שום דבר, מכל מקום כדאי לעיין בסתרי תורה, אפילו מאה פעמים בדבר אחד, ולא לבוא ליד יאוש, היינו לומר, שאין שום תועלת מזה, מאחר שלא מבין שום דבר. והוא מטעם, שבזמן שהאדם מעיין באיזה ענין ומשתוקק להבינו, ההשתוקקות הזו נקרא "תפילה". כי ענין תפילה הוא בחינת חסרון, שפירושו שמשתוקק לדבר שחסר לו, שהקב"ה ימלא את חסרונו. וגודל התפילה נמדד לפי ההשתוקקות. כי לדבר שחסר לו ביותר, אז ההשתוקקות יותר גדולה. כי לפי ערך החסרון, כן במידה זו הוא משתוקק. ויש כלל, בדבר שהאדם משקיע יגיעה ביותר, אז היגיעה מגדילו את החסרון, ורוצה לקבל מילוי על חסרונו. וחסרון נקרא "תפילה", בחינת עבודה שבלב, כי "רחמנא ליבא בעי [הקב"ה חפץ בלב]". נמצא, שאז הוא יכול לתת תפילה אמיתית. (בעל הסולם. שמעתי. כ"א. "בזמן שהאדם מרגיש את עצמו בבחינת עליה")

13. אין האדם נכנס לעבודת השמאל שנקרא צרה, אלא בזמן שהוא נמצא בעליה, אז נכנס בשמאל, כלומר שעדיין לא נמצא בירידה. "אמר ר' אלעזר, לעולם יקדים אדם תפלה לצרה" (סנהדרין מ"ד ע"ב). היינו שאפילו שהוא נמצא בזמן עליה, הוא צריך לבקש שה' יקרב אותו בהתקרבות יותר גדולה אחרת, בכדי שיתקדם בעבודה. ואם הוא לא מרגיש חסרון, אי אפשר להתקדם. בגלל זה נותנים לו ירידה מלמעלה, כדי שיהיה לו חסרון. וירידה נקרא צרה. ואז הוא מתפלל. לכן יש עצה, מטרם שהגיע אליו הצרה, הוא כבר מתפלל. (רב"ש - ג'. מאמר 840 "התקרבות מהירה")

14. התיקון, שהאדם הולך בקו שמאל, הוא, כי אינו מחכה שיקבל ירידה ויפול, ויחכה עד שתבוא לו התעוררות מלמעלה. אלא הוא ממשיך עליו את השמאל. ואז הוא רואה, שהוא נמצא במצב של ירידה. היינו, שאין לו שום ניצוץ, שירצה לעבוד להשפיע, ולא לתועלת עצמו. אז כבר יש לו מקום לתפלה. וזהו על דרך שאמר אאמו"ר זצ"ל, על מה שאמרו חז"ל על דוד, שאמר "אני מעורר השחר, ואין השחר מעורר אותי", שהפירוש, שדוד המלך לא חיכה עד שהשחר, הנקרא שחור, שהוא בחינת חושך. כלומר, שהחושך מעורר אותו, אלא הוא בעצמו מעורר את החושך. ומתפלל עליו, שה' יאיר לו את פניו, וממילא הוא מרויח זמן מזה שיש לו ההכנה להחושך, אז יותר קל לתקן אותו. (רב"ש - ב'. מאמר 10 "מהו, שהמלך עומד על שדהו, כשהתבואה עומד בַּכְּרִי, בעבודה" 1991)

15. האדם צריך להרגיל עצמו בכל דבר ודבר, לעשות השוואה בין זמן של יסורים לזמן תענוג, ולתת ברכה על הנס, שהוציא אותו מהיסורים למצב של תענוג. ובזה תהיה לו היכולת לתת תודה לה', ולקבל הנאה בכלים החדשים, ממה שנתווספו לו עכשיו, בזמן שהוא שוקל את הב' זמנים זה לזה. ומזה האדם יכול להתקדם בעבודה. וזהו כמו שאמר אאמו"ר זצ"ל, לא חשוב מה האדם מקבל מהבורא, אם זה דבר גדול או דבר קטן. אלא חשוב עד כמה שהאדם נותן תודה להבורא. בשיעור התודה שהאדם נותן, בשיעור זה מתגדלת הנתינה, מה שהבורא נתן. לכן מוטל על האדם להיזהר לתת תודה רבה, היינו להעריך את מתנתו יתברך, בכדי שיוכל להתקרב להבורא. לכן כשהאדם מסתכל תמיד בזמן העליה, באיזה מצב הוא היה בזמן הירידה, כלומר איזו הרגשה היתה לו בזמן הירידה, כבר הוא יכול להבחין בבחינת "כיתרון האור מתוך החושך". וכבר יש לו כלים חדשים לקבל שמחה ולתת תודה לה'. וזה שכתוב, שהאדם צריך לברך "ברוך, שעשה לי נס במקום הזה", היינו במקום שנמצא עתה בזמן עליה, כי אי אפשר להיות עליה, אם לא היה מקודם מצב של ירידה. (רב"ש - ב'. מאמר 15 "מהו הברכה "שעשה לי נס במקום הזה" בעבודה" 1991)

16. כשעבר עליו זמן הרבה, שהשקיע כוחות, ואינו רואה מילוי לחסרונו, אז מתחלת לרקום בו בחינת יסורים וכאבים, בזה שהוא השקיע כוחות, ואינו רואה שום התקדמות בעבודה שלו. ואז מתחילות המחשבות לבוא בזה אחר זה. לפעמים בניצוצי יאוש, ולפעמים מתחזק, ואח"כ עוד הפעם הוא רואה שנופל ממצבו, וכן חוזר חלילה. עד שנצטבר בו חסרון אמיתי, שהשיג זה ע"י יגיעה בעליות וירידות. שמעליות וירידות האלו, משאירים אצלו כל פעם בחינת כאב, על מה שהוא עוד לא זכה לדביקות ה', ואז שהסאה של יגיעה נתמלאה בשיעור שלם, שזה נקרא "כלי", אז בא אליו המילוי מצד ה', היות שיש לו עכשיו "כלי אמיתי". נמצא לפי זה, מה שהוא רואה, שעכשיו, לאחר כמה שנות עבודה, שהוא הלך אחורה, זהו נעשה בכוונה תחילה, כדי שירגיש כאב בזה שאין לו דביקות ה'. נמצא לפי זה, שכל פעם הוא מוכרח לראות, איך שהוא מתקרב יותר לבחינת עשיית הכלי, הנקרא "חסרון אמיתי", שהמודד של קטנות וגדלות חסרון, הוא בשיעור היסורים, שהוא מרגיש, בזה שאין לו המילוי, הנקרא כאן "דביקות בה'", שכל רצונו וחשקו יהיה אך ורק לעשות נחת רוח להבורא יתברך. (רב"ש - א'. מאמר 24 "ההבדל בין צדקה למתנה" 1986)