שיעור

המוח כקודש קודשים

שיעור 2 של הרב ישראל אברג'ל

הסודות להצלחה שלך

לתת, לאהוב, לצמוח

www.yoursuccesstoolbox.com

תוכן העניינים

תפילה על זיכוך הכלים והשראת הקדושה 4

האור המקיף, ההילה והצלם 8

השפעת המצוות ולימוד התורה 8

השפעת החטא והעבירה 9

סוד התשובה 9

מה יש במקום הכי עמוק במוח? 12

מערכות ההגנה והמעטפת 14

מבנה החומר וההחללים 15

חלקי המוח ותפקודיהם 16

ארבע האונות 16

1. מבנה הגולגולת (המעטפת) 17

2. מבנה פנימי וסגנון חשיבה 18

סיכום ההבדלים המהותיים: 18

1. תפקיד רוחני: משכן הנשמה וצומת ההיתוך 19

2. תפקיד פיזיולוגי: הורמון השינה והשעון הביולוגי 20

3. בלוטת האצטרובל אצל הצדיקים 20

מערכת הלימפה: "משאית הזבל של הגוף" 21

המערכת הגלימפטית: "מכונת הכביסה של המוח" 21

הבדלים מרכזיים 21

סיכום: 25

שתי האימפריות: המוח הימני והשמאלי 25

גשר הדעת (כפיס המוח) 25

ארבע האונות של המוח 26

חלקי המוח הנוספים ותפקידם 26
תפילה לזיכוך המוח, שמירת המחשבה והשראת הקדושה 28
דמיון מודרך – מסע אל קודש הקודשים שבתוכי 30
1. מבנה המוח כ"קודש הקודשים" (דימויי המקדש) 42
2. פיזיולוגיה וכימיה רוחנית 42
3. מערכות הניקוי ותחזוקת הנפש 43
4. המוח הגברי מול המוח הנשי 43
5. מושגי אור והילה 43
6. אתגרי הדור האחרון ורפואת הנפש 44
7. מושגי מוסר ושלום 44
להמשך הקריאה 45

המוח כקודש קודשים-שיעור 2 של הרב ישראל אברג'ל



תפילה על זיכוך הכלים והשראת הקדושה

ריבונו של עולם,
זכה אותי להכיר את עצמי באמת.

תן לי להבין את הגוף, הנפש והנשמה שנתת בי,

ולדעת שכל איבר וכל כוח נועדו לעבודתך.
עזור לי לשמור על מחשבותיי, לטהר את מוחי מכל דבר שאינו ראוי,

ולהכניס לתוכו רק מחשבות של אמונה, קדושה, שמחה ויראת שמים.
יהי רצון שאזכה להפוך את ה"עור" ל"אור",

להסיר מחיצות המסתירות את האמת,

ולפתוח את ליבי ושכלי לקבל את אור התורה.
זכה אותי להשתמש בכוחות המוח שנתת לי כדי להתקרב אליך,

להרבות טוב בעולם,

ולקדש את שמך בכל מחשבה, דיבור ומעשה.
אמן.

הכרת המבנה הפיזי היא המפתח להבנת עולם הקדושה, ובלעדיה המושגים הרוחניים נותרים מופשטים וחסרי אחיזה במציאות.

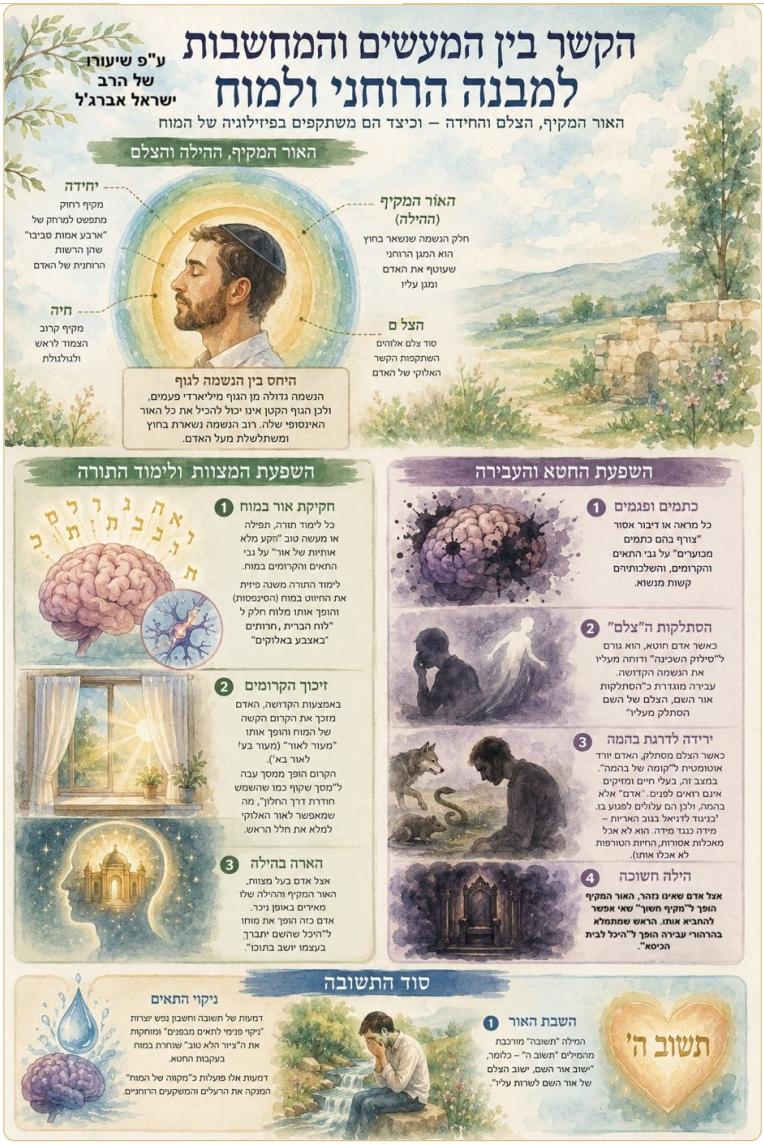
להלן הציטוטים המרכזיים של הרב המסבירים חשיבות זו:

- "**אי אפשר להבין מה זה קדושה בלי להכיר את המבנה הפיזי של האדם והגולגולת בפרט**".
- "**בלי ללמוד את הפן הפיזי אי אפשר להבין את הנפש. בלי ללמוד את הגוף והנפש אי אפשר להבין מה היא קדושה**".
- "**קדושה נבין, אחרי שנבין את המבנה הפיזי הנפשי הרוחני. ואז נוכל להבין מה זה קדושה אחרת זה בזבוז זמן**".
- "**אי אפשר להגיע לקדושה אם לא מבינים... איך הוא [המוח] בנוי ועל מה ולמה, אז כל מה שאדם לומד נשאר באוויר**".

הרב מסביר כי המוח הוא "**בחינת קודש הקודשים שבמקדש**", וכדי להתקדש האדם חייב להבין את המערכות השומרות על ה"אור" בתוך ה"כלים" הפיזיים שלו. מי שלא מכיר את היסודות הללו לא יוכל להבין את מושג הקדושה כלל, כשם שאדם שלא ראה מכונית מעולם לא יוכל להבין מהי נהיגה.

ההבנה הפיזיולוגית מאפשרת לאדם לתפוס את המוח כ"ספר תורה של הגוף", שבו כל לימוד תורה או מעשה טוב "רוקם מלא אותיות של אור" על גבי התאים והקרומים

הפיזיים. בדרך זו, הקדושה הופכת למשימה מעשית של זיכוך הכלים הגשמיים – הפיכת הקרומים מ"עור" אטום ל"אור" שקוף – תהליך שניתן להבין רק מתוך הכרת המבנה הפיזי של הראש.


הקשר בין המעשים והמחשבות למבנה הרוחני ולמוח
ע"פ שיעורו של הרב ישראל אברג'ל
האור המקיף, הצלם והחידה – וכיצד הם משתקפים בפיזיולוגיה של המוח
האור המקיף, ההילה והצלם
יחידה
מקיף רחוק מתפשט למרחק של "ארבע אמות סביבו" שהן הרשות הרוחנית של האדם
חיה
מקיף קרוב הצמוד לראש ולגולגולת
האור המקיף (ההילה)
חלק הנשמה שנשאר בחוץ הוא המגן הרוחני שעוטף את האדם ומגן עליו
הצל ם
סוד צלם אלוהים השתקפות הקשר האלוקי של האדם
היחס בין הנשמה לגוף
הנשמה גדולה מן הגוף מיליארדי פעמים, ולכן הגוף הקטן אינו יכול להכיל את כל האור האינסופי שלה. רוב הנשמה נשארת בחוץ ומשתלשלת מעל האדם.
השפעת החטא והעבירה
1 כתמים ופגמים
כל מראה או דיבור אסור "צורף בהם כתמים מכוערים" על גבי התאים והקרומים, והשלכותיהם קשות מנשוא.
2 הסתלקות ה"צלם"
כאשר אדם חוטא, הוא גורם ל"סילוק השכינה" ודוחה מעליו את הנשמה הקדושה. עבירה מוגדרת כ"הסתלקות אור השם, הצלם של השם הסתלק מעליו"
3 ירידה לדרגת בהמה
כאשר הצלם מסתלק, האדם יורד אוטומטית ל"קומה של בהמה". במצב זה, בעלי חיים ומזיקים אינם רואים לפנים. "אדם" אלא בהמה, ולכן הם עלולים לפגוע בו. "בניגוד לדניאל בגוב האריות – מידה כנגד מידה. הוא לא אכל מאכלות אסורות, החיות הטורפות לא אכלו אותו).
4 הילה חשוכה
אצל אדם שאינו נזהר, האור המקיף הופך ל"מקיף חשוך" שאי אפשר להכניא אותו. הראש שמתמלא בהרהורי עבירה הופך ל"היכל לבית הכיסא".
השפעת המצוות ולימוד התורה
1 חקיקת אור במוח
כל לימוד תורה, תפילה או מעשה טוב "יחקע מלא אותיות של אור" על גבי התאים והקרומים במוח.
לימוד התורה משנה פיזית את החיווט במוח (הסינפסות) והופך אותו מלוח חלק ל "לוח הברית, חרותים באצבע באלוקים"
2 זיכוך הקרומים
באמצעות הקדושה, האדם מזכך את הקרום הקשה של המוח והופך אותו "מעור לאור" (מעור בע' לאור בא').
הקרום הופך ממסך עבה ל"מסך שקוף כמו שהשמש חודרת דרך החלון", מה שמאפשר לאור האלוקי למלא את חלל הראש.
3 הארה בהילה
אצל אדם בעל מצוות, האור המקיף וההילה שלו מאירים באופן ניכר. אדם כזה הופך את מוחו ל"היכל שהשם יתברך בעצמו יושב בתוכו".
סוד התשובה
תשוב ה'
1 השבת האור
המילה "תשובה" מורכבת מהמילים "תשוב ה" – כלומר, "ישוב אור השם, ישוב הצלם של אור השם לשרות עליו".
ניקוי התאים
דמעות של תשובה וחשבון נפש יוצרות "ניקוי פנימי לתאים מבפנים" ומוחקות את ה"ציור הלא טוב" שנחרת במוח בעקבות החטא.
דמעות אלו פועלות כ"מקווה של המוח" המנקה את הרעלים והמשקעים הרוחניים.

קיים קשר הדוק וישיר בין המעשים והמחשבות של האדם לבין המבנה הרוחני המקיף אותו, הכולל את האור המקיף, הצלם והיחידה, וכיצד אלו משתקפים בפיזיולוגיה של המוח:

האור המקיף, ההילה והצלם

היחס בין הנשמה לגוף: הרב מציין כי "הנשמה גדולה מן הגוף מיליארדי פעמים", ולכן הגוף הקטן אינו יכול להכיל את כל האור האינסופי שלה. כתוצאה מכך, רוב הנשמה נשארת בחוץ ומשתלשלת מעל האדם.

הגדרת האור המקיף וההילה: חלק הנשמה שנשאר בחוץ הוא "האור המקיף של האדם ההילה סוד צלם אלוהים". זהו המגן הרוחני שעוטף את האדם ומגן עליו.

חיה ויחידה: לאור המקיף שתי דרגות: ה"חיה" היא בחינת "מקיף קרוב" הצמוד לראש ולגולגולת, וה"יחידה" היא "מקיף רחוק" המתפשט למרחק של "ארבע אמות סביבו", שהן הרשות הרוחנית של האדם.

השפעת המצוות ולימוד התורה

חקיקת אור במוח: כל לימוד תורה, תפילה או מעשה טוב "רוקע מלא אותיות של אור" על גבי התאים והקרומים במוח. לימוד התורה משנה פיזית את החיווט במוח (הסינפסות) והופך אותו מלוח חלק ל"לוח הברית חרותים באצבע באלוקים".

זיכוך הקרומים: באמצעות הקדושה, האדם מזכך את הקרום הקשה של המוח והופך אותו "מעור לאור" (מעור בע' לאור בא'). הקרום הופך ממסך עבה ל"מסך שקוף כמו שהשמש חודרת דרך החלון", מה שמאפשר לאור האלוקי למלא את חלל הראש.

הארה בהילה: אצל אדם בעל מצוות, האור המקיף וההילה שלו מאירים באופן ניכר. אדם כזה הופך את מוחו ל"היכל שהשם יתברך בעצמו יושב בתוכו".

השפעת החטא והעבירה

כתמים ופגמים: כל מראה או דיבור אסור "צורף בהם כתמים מכוערים" על גבי התאים והקרומים, והשלכותיהם קשות מנשוא.

הסתלקות ה"צלם": כאשר אדם חוטא, הוא גורם ל"סילוק השכינה" ודוחה מעליו את הנשמה הקדושה. עבירה מוגדרת כ"הסתלקות אור השם, הצלם של השם הסתלק מעליו".

ירידה לדרגת בהמה: כאשר הצלם מסתלק, האדם יורד אוטומטית ל"קומה של בהמה". במצב זה, בעלי חיים ומזיקים אינם רואים לפנים "אדם" אלא בהמה, ולכן הם עלולים לפגוע בו (בניגוד לדניאל בגוב האריות שמידה כנגד מידה. הוא לא אכל מאכלות אסורות, החיות הטורפות לא אכלו אותו).

הילה חשוכה: אצל אדם שאינו נזהר, האור המקיף הופך ל"מקיף חשוך" שאי אפשר להחביא אותו. הראש שמתמלא בהרהורי עבירה הופך ל"היכל לבית הכיסא".

סוד התשובה

השבת האור: המילה "תשובה" מורכבת מהמילים "תשוב ה'" – כלומר, "ישוב אור השם, ישוב הצלם של אור השם לשרות עליו".

ניקוי התאים: דמעות של תשובה וחשבון נפש יוצרות "ניקוי פנימי לתאים מבפנים" ומוחקות את ה"ציור הלא טוב" שנחרת במוח בעקבות החטא. דמעות אלו פועלות כ"מקווה של המוח" המנקה את הרעלים והמשקעים הרוחניים.



"הרכב של החומר של המוח נראה פלא עצום.

במוח עצמו יש שני צבעים עיקריים: החומר האפור הוא סוד האותיות. הוא נמצא בקליפה החיצונית – שם גרים תאים, שם נעשית החשיבה.

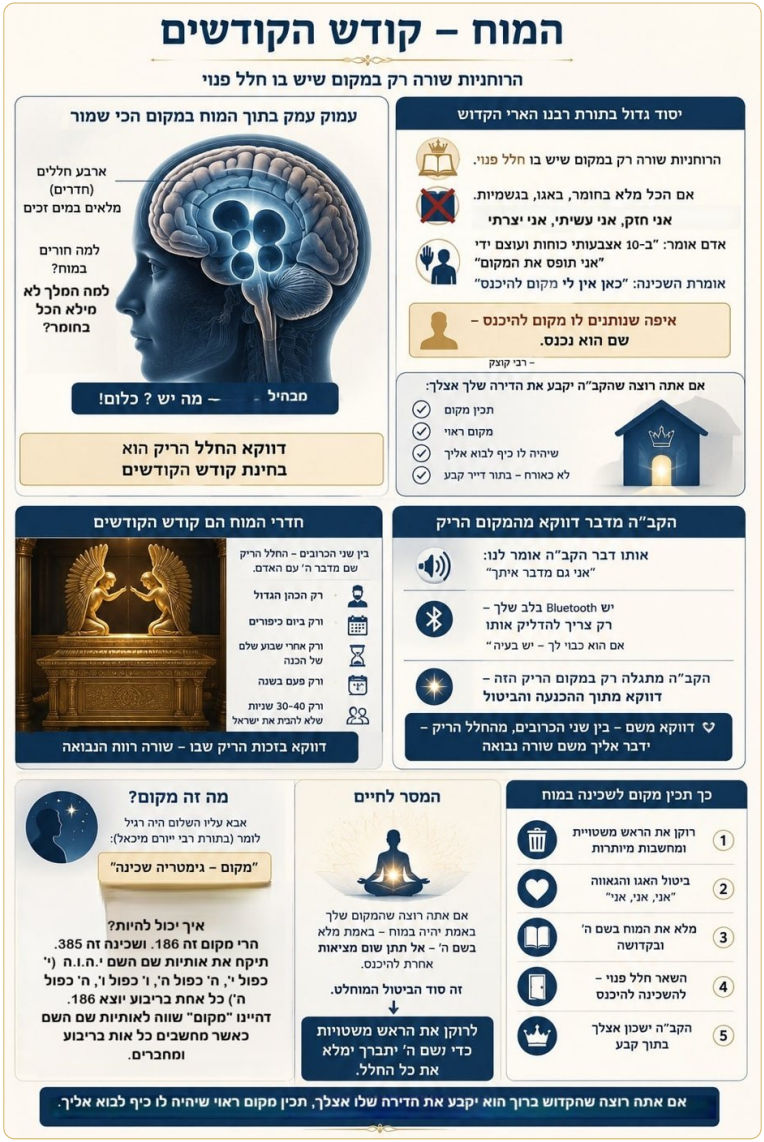
עכשיו נעשה את החשיבה: כל דבר השם נתן לנו לכתוב אותו קודם כל בפן הפיזי שלו, האנטומי שלו, במבנה שלו מדעית; ומה זה בנפש? מה זה בקבלה? מה זה בחסידות? אז זה נותן תמונה מאוד יפה.

בקבלה זה סוד האותיות. הכהה, האפור – למעשה במדע זו נקודה של קליפה חיצונית, שם גרים תאים, שם נעשית החשיבה. זה המקום של הצמצום והציור; כאן האור הגדול שאדם חווה מצטמצם למילים, לרעיונות, למחשבות מוגדרות.

ואז יש לנו החומר הלבן. החומר הלבן – סוד הקלף – הוא סוד הכתר, הוא נמצא בפנים. זה ה'כבלים' בשפה של העולם, אקסונים, המעבירים את המידע במהירות האור.

בקבלה זה סוד הקלף הלבן והפשוט, הוא הכתר הפנימי שמקשר, שמאפשר לאותיות לרוץ ולהתחבר. הלובן הוא השפע הפשוט, הלא מוגדר, שמחבר הכל לאחדות אחת – כמו ספר תורה. האותיות (החומר האפור) חקוקות על הקלף (על החומר הלבן).

דיברה תורה כלשון בני אדם – בתוך המוח הפיזי שלך ממש, דרך אותיות חקוקות."



מה יש במקום הכי עמוק במוח?

"אבל עמוק-עמוק בתוך המוח, במקום הכי שמור, במקום הכי הכי הכי הכי הכי מרכזי – יש. מה יש? מה יש? במקום הכי הכי פנימי, הכי הכי נסתר, יש... כלום מבהיל! מה יש? כלום! ארבעה חללים, ארבעה חדרים מלאים במים זכים.

למה צריך חורים? למה חורים במוח? למה המלך לא מילא את הכל בחומר?

דעו לכם, אהובי, יסוד גדול בתורת רבנו האר"י הקדוש: הרוחניות שורה רק במקום שיש בו חלל פנוי. אם הכל מלא בחומר, באגו, בגשמיות – אדם אומר: 'אני חזק, אני עמלתי, אני יצרתי בעשר אצבעותיי, כוחי ועוצם ידי'. 'אני תופס את המקום' – אומרת השכינה, השכינה הקדושה: 'אין לי מקום כאן, אין מקום לשכינה, אין מקום לקדוש ברוך הוא להיכנס'.

אמרנו פעם, פעם הרבי מקוצק שאל את תלמידיו הקדושים: 'איפה הקדוש ברוך הוא נמצא?'. אז אחד מצביע על השמיים, אחד מצביע על... אמר להם: 'איפה שנותנים לו מקום להיכנס'. בעצם תשובה ניצחת השיב הרבי מקוצק: איפה שנותנים לו מקום להיכנס – שם הוא נכנס. אם אתה רוצה שהקדוש ברוך הוא יקבע את הדירה שלו אצלך, אתה מבין שאתה צריך להכין מקום. להכין מקום ראוי שיהיה לו כיף לבוא אליך – לא בתור אורח, בתור דייר קבע.

עכשיו שימו לב טוב, אני מקווה שאתם מצליחים להחזיק איתי: חדרי המוח הם קודש קודשים. מה הם? הריק! החלל הריק זה בחינת קודש הקודשים, דווקא בזכות הריק שבו, ששרתה בו רוח הנבואה.

אתם מבינים איפה השם דיבר עם משה? מבין שני הכרובים. מה היה בין שני הכרובים? שימו לב: רק הכהן הגדול, ורק ביום כיפור, ורק אחרי שבוע שלם של הכנה, ורק פעם בשנה יכל להיכנס, ורק, רק ל-30–40 שניות שלא להבהיל את ישראל. לאיפה הוא נכנס? עומד מול הארון. ומה יש מעליו? כרובים. מבין שניהם – פני תינוק ותינוקת – מבין שניהם, מהחלל הריק, שם מדבר איתו.

אותו דבר הקדוש ברוך הוא אומר לנו: 'אני גם מדבר איתך, אם אתה שומע או לא – בוא נראה אם אתה מקבל, מחובר'. אומרים היום 'יש בלוטוס", נכון? 'תדליק את הבלוטוס' שלך', אתם מכירים את זה? אז זו השפה. אז צריך להדליק, הבלוטות' זה כבר נמצא אצלך בפנים, אם הוא כבוי לך – יש בעיה.

השם מתגלה רק במקום הריק הזה, דווקא מתוך הפינה הפנימית, ההכנעה הזאת. דווקא משם, 'מבין שני הכרובים, מהחלל הריק, ידבר אליו' – משם השם מדבר, משם שורה נבואה. דווקא ממקום שהוא אינו מקום, מהביטול המוחלט, זוכים לכל המקומות.

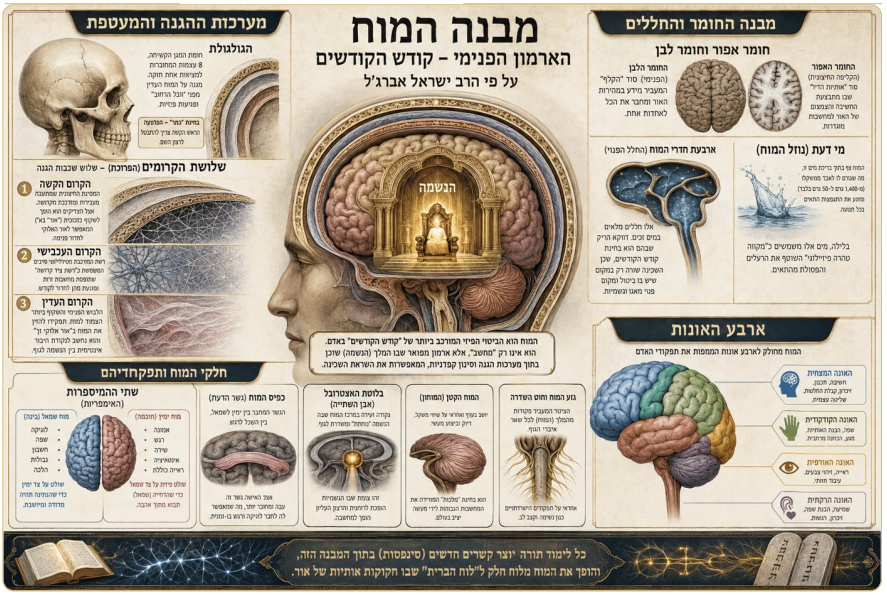
בעצם, מה זה מקום? אבא עליו השלום היה רגיל, רבי יורם מיכאל, זכותו תגן עלינו – היה רגיל אמר: 'מה זה מקום?' 'מקום בגימטריה שכינה'.

איך?

שכינה זה 385. בגימטריה שפה – אז תגיד לי שפה בגימטריה שכינה, נכון, 385.

מקום זה 186, מה זה? כמעט 200 פחות, איך הוא גישר על הפערים? היה אבא עליו השלום אומר תיקח את שם השם י.ה.ו.ה: תיקח אות י' בריבוע, כמה זה? 100. ה' בריבוע 25. ו' בריבוע 36. ה' בריבוע – 25. ביחד זה 186, כמניין מקום!

המסר: אם אתה רוצה שהמקום שלך באמת יהיה במוח, באמת מלא – תמלא אותו בשם הוי"ה. אל תיתן לשום מציאות אחרת להיכנס. זה סוד הביטול המוחלט: לרוקן את הראש משטויות כדי ששם הוי"ה ברוך הוא ימלא את כל החלל."



מבנה המוח הוא הביטוי הפיזי המורכב ביותר של "קודש הקודשים" באדם, וכל חלק בו משמש הן כאיבר פיזיולוגי והן ככלי רוחני המאפשר את השראת השכינה. המוח אינו רק "מחשב", אלא ארמון מפואר שבו המלך (הנשמה) שוכן בתוך מערכות הגנה וסינון קפדניות.

להלן פירוט מבנה המוח ותפקידי חלקיו השונים:

מערכות ההגנה והמעטפת

- **הגולגולת:** זוהי חומת המגן הקשיחה, המורכבת מ-8 עצמות המחוברות למציאות אחת חזקה. תפקידה להגן על המוח העדין מפני "זבל הרחוב" ופגיעות פיזיות, והיא מהווה בחינה של "כתר" המזכירה לאדם את מידת ההכנעה – שהראש הקשה צריך להתבטל לרצון השם.

- **שלושת הקרומים (הפרוכת):** אלו הן שלוש שכבות הגנה ועטיפה המונעות זעזועים.

1. **הקרום הקשה:** המסננת החיצונית שמתעבה מעבירות ומזדככת מקדושה. אצל הצדיקים הוא הופך לשקוף כזכוכית ("אור" בא') המאפשר לאור האלוקי לחדור פנימה.
2. **הקרום העכבישי:** רשת המורכבת מטריליוני סיבים המשמשת כ"רשת ציד קדושה" שתופסת מחשבות זרות ומונעת מהן לחדור לקודש.
3. **הקרום העדין:** הלבוש הפנימי והשקוף ביותר הצמוד למוח. תפקידו להזין את המוח ב"אור אלוקי זך" והוא נחשב לנקודת חיבור אינטימית בין הנשמה לגוף.

מבנה החומר והחללים

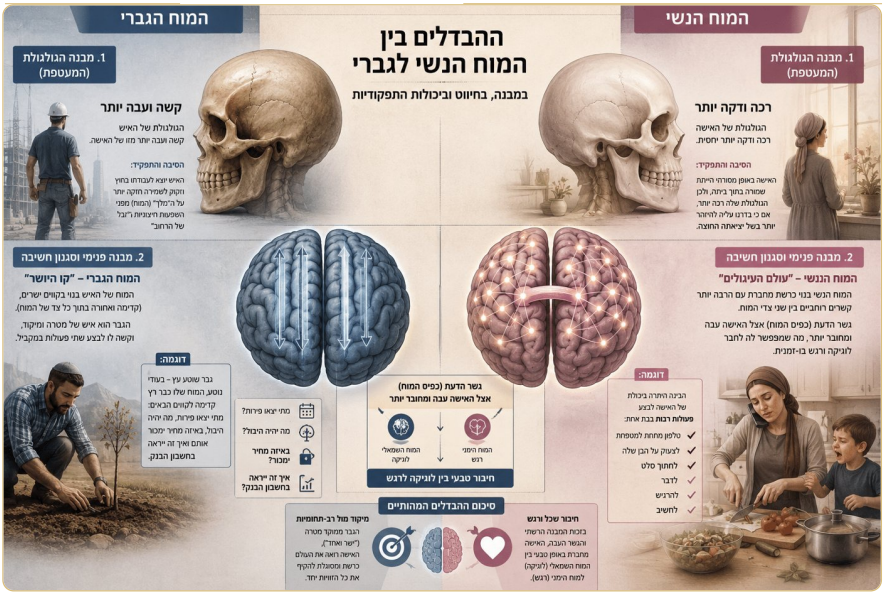
- **חומר אפור וחומר לבן:** החומר האפור (הקליפה החיצונית) הוא סוד "אותיות הדיו" שבו מתבצעת החשיבה והצמצום של האור למחשבות מוגדרות. החומר הלבן (הפנימי) הוא סוד "הקלף" המעביר מידע במהירות האור ומחבר את הכל לאחדות אחת.
- **ארבעת חדרי המוח (החלל הפנוי):** אלו הם חללים מלאים במים זכים. דווקא הריק שבהם הוא בחינת קודש הקודשים, שכן השכינה שורה רק במקום שיש בו ביטול ו"מקום פנוי" מאגו וגשמיות.
- **מי דעת (נוזל המוח):** המוח צף בתוך בריכת מים זו, מה שגורם לו לאבד ממשקלו (מ-1,400 גרם ל-50 גרם בלבד) ומונע את התנפצות התאים בכל תנועה. בלילה, מים אלו משמשים כ"מקווה טהרה פיזיולוגי" השוטף את הרעלים והפסולת מהתאים.

חלקי המוח ותפקודיהם

- **שתי ההמיספרות (האימפריות):**
- **מוח ימין (חוכמה):** אחראי על אמונה, רגש, שירה, אינטואיציה וראייה כוללת. הוא שולט פיזית על צד שמאל של הגוף כדי שהדחייה (שמאל) תבוא מתוך אהבה.
- **מוח שמאל (בינה):** אחראי על לוגיקה, שפה, חשבון, גבולות והלכה. הוא שולט על צד ימין כדי שהנתינה תהיה מדודה ומיושבת.
- **כפיס המוח (גשר הדעת):** הגשר המחבר בין ימין לשמאל, בין השכל לרגש. אצל האישה גשר זה עבה ומחובר יותר, מה שמאפשר לה לחבר לוגיקה ורגש בו-זמנית.
- **בלוטת האצטרובל (אבן השתייה):** נקודה זעירה במרכז המוח שבה הנשמה "נוחתת" ומשדרת לגוף. זהו צומת שבו הגשמיות הופכת לרוחנית והרצון העליון הופך למחשבה.
- **המוח הקטן (המוחון):** יושב בעורף ואחראי על שיווי משקל, דיוק וביצוע מעשי. הוא בחינת "מלכות" המורידה את המחשבות הגבוהות לידי מעשה יציב בעולם.
- **גזע המוח וחוט השדרה:** הצינור המעביר פקודות מהמלך (המוח) לכל שאר איברי הגוף, ואחראי על תפקודים הישרדותיים כגון נשימה וקצב לב.

ארבע האונות

המוח מחולק לארבע אונות הממפות את תפקודי האדם: **האונה המצחית** (חשיבה וזיכרון), **האונה הקודקודית** (שפה ומגע), **האונה העורפית** (ראייה) ו**האונה הרקתית** (שמיעה ורגשות). כל לימוד תורה יוצר קשרים חדשים (סינפסות) בתוך המבנה הזה, והופך את המוח מלוח חלק ל"לוח הברית" שבו חקוקות אותיות של אור.



ההבדלים בין המוח הנשי לגברי מתבטאים הן במעטפת החיצונית (הגולגולת) והן בחיווט הפנימי וביכולות התפקודיות:

1. מבנה הגולגולת (המעטפת)

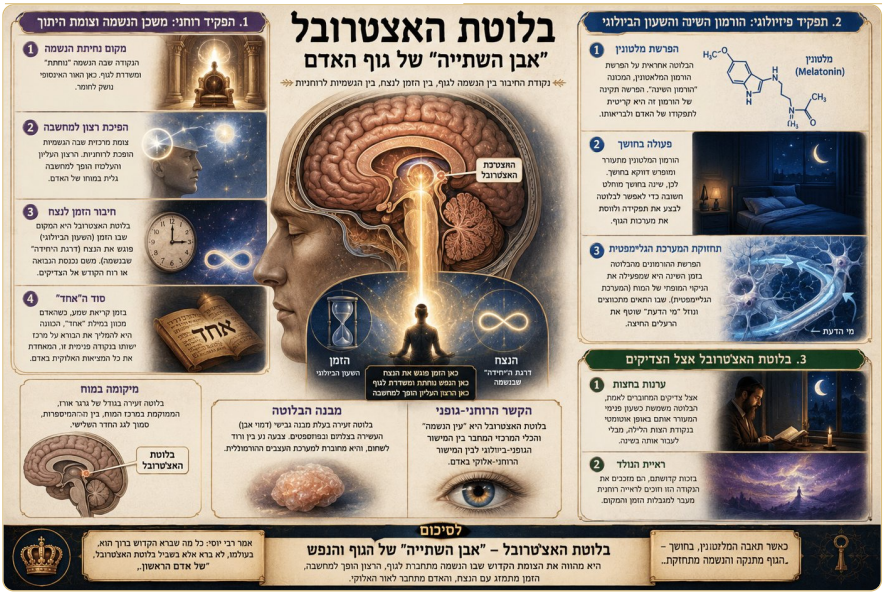
- **הבדל פיזי:** גולגולת האיש **קשה ועבה יותר** מזו של האישה, בעוד שגולגולת האישה נחשבת **לרכה ודקה יותר** יחסית.
- **הסיבה והתפקיד:** הרב מסביר כי האיש יוצא לעבודתו בחוץ וזקוק לשמירה חזקה יותר על ה"מלך" (המוח) מפני השפעות חיצוניות ו"זבל של הרחוב". לעומתו, האישה באופן מסורתי הייתה שמורה בתוך ביתה, ולכן הגולגולת שלה רכה יותר, אם כי בדורנו עליה להיזהר יותר בשל יציאתה החוצה.

2. מבנה פנימי וסגנון חשיבה

- **המוח הגברי – "קו היושר":** המוח של האיש בנוי **בקווים ישרים** (קדימה ואחורה בתוך כל צד של המוח). הגבר הוא איש של מטרה ומיקוד, וקשה לו לבצע שתי פעולות במקביל.
  - **דוגמה:** הרב מתאר גבר שנוטע עץ – בעודו נוטע, המוח שלו כבר רץ קדימה לקווים הבאים: מתי יצאו פירות, מה יהיה היבול, באיזה מחיר ימכור אותם ואיך זה ייראה בחשבון הבנק.
- **המוח הנשי – "עולם העיגולים":** המוח הנשי בנוי כ**רשת מחברת** עם הרבה יותר קשרים רוחביים בין שני צדי המוח. גשר הדעת (כפיס המוח) אצל האישה עבה ומחובר יותר, מה שמאפשר לה לחבר לוגיקה ורגש בו-זמנית.
  - **דוגמה:** הרב מדגים את ה"בינה היתרה" ביכולת של האישה לבצע **פעולות רבות בבת אחת**: היא יכולה להחזיק טלפון מתחת למטפחת, לצעוק על הבן שלה, לחתוך סלט, ובמקביל גם לדבר, להרגיש ולחשוב.

סיכום ההבדלים המהותיים:

- **מיקוד מול רב-תחומיות:** הגבר ממוקד מטרה ("ישר ואחד"), בעוד האישה רואה את העולם כרשת ומסוגלת להקיף את כל הזוויות יחד.
- **חיבור שכל ורגש:** בזכות המבנה הרשתי והגשר העבה, האישה מחברת באופן טבעי בין המוח השמאלי (לוגיקה) למוח הימני (רגש).



בלוטת האצטרובל (Pineal Gland) היא איבר זעיר הממוקם במרכז המוח, והיא נחשבת לאחת הנקודות המשמעותיות והרגישות ביותר ב"מקדש האדם". הרב מגדיר אותה כ"אבן השתייה" של גוף האדם, שכן כשם שממנה הושתת העולם כולו, כך מבלוטה זו מושתת הגוף ומתנהלים חייו.

תפקידיה המרכזיים של הבלוטה:

1. תפקיד רוחני: משכן הנשמה וצומת ההיתוך

- **מקום נחיתת הנשמה:** הבלוטה היא הנקודה שבה **הנשמה "נוחתת" ומשדרת לגוף**. למרות שהנשמה גדולה מהגוף פי מיליארדי פעמים, בלוטה זו היא המקום שבו האור האינסופי נושק לחומר.
- **הפיכת רצון למחשבה:** הבלוטה משמשת כ"צומת מרכזית" שבה **הנשמיות הופכת לרוחניות**. בנקודה זו, הרצון העליון והנעלם הופך למחשבה גלויה במוחו של האדם.

- **חיבור הזמן לנצח:** בלוטת האצטרובל היא המקום שבו **הזמן** (השעון הביולוגי) פוגש את **הנצח** (דרגת ה"יחידה" שבנשמה). משם נכנסת הנבואה או רוח הקודש אל הצדיקים.
- **סוד ה"אחד":** בזמן קריאת שמע, כשהאדם מכוון במילת "אחד", הכוונה היא להמליך את הבורא על מרכז ישותו בנקודה פנימית זו, המאחדת את כל המציאות האלוקית באדם.

2. תפקיד פיזיולוגי: הורמון השינה והשעון הביולוגי

- **הפרשת מלטונין:** הבלוטה אחראית על הפרשת הורמון ה**מלאטונין**, המכונה "הורמון השינה". הפרשה תקינה של הורמון זה היא קריטית לתפקודו של האדם ולבריאותו.
- **פעולה בחושך:** הורמון המלטונין מתעורר ומופרש **דווקא בחושך**. לכן, הרב מדגיש את החשיבות של שינה בחושך מוחלט כדי לאפשר לבלוטה לבצע את תפקידה ולווסת את מערכות הגוף.
- **תחזוקת המערכת הגלימפטית:** הפרשת ההורמונים מהבלוטה בזמן השינה היא שמפעילה את הניקוי המופתי של המוח (המערכת הגלימפטית), שבו התאים מתכווצים ונוזל "מי הדעת" שוטף את הרעלים החוצה.

3. בלוטת האצטרובל אצל הצדיקים

- **ערנות בחצות:** אצל צדיקים המחוברים לאמת, הבלוטה משמשת כ**שעון פנימי** המעורר אותם באופן אוטומטי בנקודת חצות הלילה, מבלי לעבור אותה בשינה.
- **ראיית הנולד:** בזכות קדושתם, הם מזככים את הנקודה הזו ווזכים לראייה רוחנית מעבר למגבלות הזמן והמקום.

לסיכום, בלוטת האצטרובל היא **"עין הנשמה"** והכלי המרכזי המחבר בין המישור הגופני-ביולוגי לבין המישור הרוחני-אלוקי באדם.

ההבדל בין מערכת הלימפה למערכת הגלימפטית נעוץ במיקומן בגוף, בתפקידן הייחודי ובתנאים הנדרשים להפעלתן:

מערכת הלימפה: "משאית הזבל של הגוף"

- **הגדרה ותפקיד:** מערכת הלימפה מוגדרת כ"מערכת הביוב והחיסון של הגוף". היא אוספת רעלים, חיידקים ופסולת מהתאים, ומסיעה בתוכה את התאים הלבנים המשמשים כ"חיילים" של מערכת החיסון כדי להילחם בזיהומים.
- **מיקום:** המערכת פרוסה בכל חלקי הגוף (כמו בבית השחי, במפשעות ובבטן), אך היא **אינה מגיעה אל המוח**, שכן המוח סגור בתוך מחסום דם-מוח המגן עליו.
- **אופן הפעלה:** כדי לפעול כראוי, מערכת הלימפה **זקוקה לתנועה פיזית** (הליכה, רכיבה על אופניים או התעמלות), מכיוון שאין לה משאבה עצמאית כמו הלב.

המערכת הגלימפטית: "מכונת הכביסה של המוח"

- **הגדרה ותפקיד:** זוהי מערכת ניקוי הרעלים הבלעדית של המוח. היא נועדה לשטוף את הפסולת הרעילה והחלבונים הפגומים המצטברים במוח כתוצאה מפעילות חשמלית אינטנסיבית במהלך היום.
- **אופן הפעלה:** בניגוד ללימפה, המערכת הגלימפטית זקוקה ל**שקט, הרפיה ושינה עמוקה**. היא מופעלת על ידי תאי גליה (תאי תמיכה במוח), ודווקא בחושך מופרשים ההורמונים המאפשרים לה לפעול.
- **תהליך הניקוי:** בזמן שינה עמוקה, תאי המוח מתכווצים ב-60%, מה שמאפשר לנוזל המוח ("מי דעת") לפרוץ בלחץ ולשטוף את הרעלים החוצה אל מחזור הדם, ומשם לכבד ולכליות.

הבדלים מרכזיים

1. **זירה:** מערכת הלימפה מנקה את ה**בשר והגוף**, בעוד המערכת הגלימפטית מנקה את ה**מוח והשכל**.

2. **מצב האדם:** הלימפה דורשת **פעילות ומרץ**, בעוד הגלימפטית דורשת **מנוחה מוחלטת ושינה**.

3. **תוצאה:** חוסר תפקוד של הלימפה פוגע בחסינות הגוף, בעוד חוסר תפקוד של המערכת הגלימפטית (עקב חוסר שינה או שינה לא נכונה) גורם למוח "לטבוע בזבל של עצמו", מה שמוביל לאובדן זיכרון ולשיבוש הקליטה.



בלוטת האצטרובל מוגדרת כ"אבן השתייה" של גוף האדם, המקום המרכזי שבו הנשמה "נוחתת" ומשדרת את רצונה לגוף. עבור הצדיקים, בלוטה זו מתפקדת כ**שעון פנימי רוחני** המאפשר להם לחיות בסנכרון מוחלט בין המערכות הפיזיולוגיות למערכות הרוחניות העליונות.

כך משתמשים הצדיקים בבלוטה כשעון פנימי:

- **חיבור הזמן לנצח:** בלוטת האצטרובל היא הצומת שבו **הזמן** (השעון הביולוגי והפרשת ההורמונים) פוגש את ה**נצח** (דרגת ה"יחידה" שבנשמה). הצדיקים יודעים

לכוון את הנקודה הזו ולמקד את הזמן שלהם בהתאם לחילופי המשמרות בעולמות העליונים.

- **ערנות אוטומטית בחצות:** אחד הסימנים המובהקים לשימוש בבלוטה כשעון פנימי הוא שצדיק אמת **לעולם לא יעבור את נקודת חצות הלילה בשינה**. השעון הפנימי שבבלוטה מעורר אותם באופן אוטומטי בנקודה זו, שהיא זמן קריטי ללימוד תורה ולהשגה עליונה.
- **ויסות הורמונלי מקודש:** בעוד שאצל כל אדם הבלוטה מפרישה את הורמון השינה (מלאטונין) בתגובה לחושך, הצדיקים מזככים את הנקודה הזו כך שהיא הופכת לכלי להשראת שכינה ורוח הקודש.
- **הפיכת הגשמי לרוחני:** בלוטה זו היא המקום שבו הגשמיות הופכת לרוחניות והרצון העליון הופך למחשבה גלויה. הצדיקים משתמשים ב"שעון" זה כדי להבטיח שכל תפקודי הגוף שלהם, כולל השינה והיקיצה, יהיו כפופים לחלוטין לעבודת השם.

לסיכום, אצל הצדיקים בלוטת האצטרובל אינה רק מנגנון ביולוגי לניהול שינה, אלא **"מפתח להשגה עליונה"** המאפשר להם להיות ערים ומחוברים למקור החיים בכל רגע משמעותי מבחינה רוחנית.


בלוטת האצטרובל
"אבן השתייה" של גוף האדם
שעון פנימי רוחני אצל הצדיקים
המקום שבו הנשמה "נוחתת" ומשדרת את רצונה לגוף,
הצומת המחבר בין הזמן (השעון הביולוגי) לנצח (הנשמה האלוקית)
1. חיבור הזמן לנצח
בלוטת האצטרובל היא הצומת
שבו הזמן פוגש את הנצח
הנצח
דרגת ה"יחידה"
שבנשמה האלוקית
הזמן
השעון הביולוגי
והפרשת ההורמונים
הצדיקים יודעים לכוון את הנקודה הזו
ולמקד את הזמן שלהם בהתאם
לחילופי המשמרות בעולמות העליונים
2. ערנות אוטומטית בחצות
אחד הסימנים המובהקים לשימוש בבלוטה כשעון פנימי
שעון פנימי של הצדיק
מעורר אותו באופן אוטומטי
בנקודת הצות הלילה
00:00
הצות הלילה
הזמן הקריטי ללימוד תורה,
תפילה והתעלות רוחנית
לעולם לא יעבור את
נקודת הצות בשינה
בלוטת האצטרובל
"אבן השתייה"
הצדיקים משתמשים ב"שעון" זה
כדי להבטיח שכל תפקודי הגוף שלהם,
כולל השינה והיקיצה, יהיו כפופים לחלוטין
לעבודת השם ולתיקון העליון
3. ויסות הורמונלי מקודש
אצל הצדיקים
מזככים את הנקודה הזו
כך שהיא הופכת לכלי
בהגבה לחושך
והורוח הקודש
אצל אדם
הבלוטה מפרישה
הורמון שינה (מלאטונין)
בתגובה לחושך
מלאטונין
4. הפיכת הגשמי לרוחני
בלוטה זו היא המקום שבו הגשמיות הופכת לרוחניות
והרצון העליון הופך למחשבה גלויה
הרוחניות
מחשבה, חכמה,
אור אלוקי
בלוטת האצטרובל
צומת ההיתוך
הגשמיות
העולם הגופני,
הרצון והחומר
איך זה מתבטא בחיי הצדיק?
חיבור תמידי למקור החיים
הם ערים ומחוברים למקור החיים,
בכל רגע משמעותי מבחינה רוחנית,
גם כאשר הגוף נח
תפקוד מוחי מתקדם
הגוף הגלומטי מתבצע באופן מיטבי,
מה שמבטיח בהירות מחשבה,
זיכרון חד וקליטת השגה רוחנית
שינה איכותית ומבוקרת
השינה היא לצורך תיקון הגוף בלבד,
באיכות גבוהה ובמשך מדויק
יחסית לצורך
סנכרון עם עולמות עליונים
הם חשים את חילופי המשמרות
בעולמות הרוחניים ומכוונים את זמנם
בהתאם לזמני התפילה והלימוד העליונים
קימה בנקודה מדויקת
השעון הפנימי מעורר
אותם בדיוק בנקודת הצות,
מבלי צורך בשעון מעורר חיצוני
לסיכום
בלוטת האצטרובל אצל הצדיקים
אינה רק מנגנון ביולוגי לניהול שינה,
אלא "מפתח להשגה עליונה"
המאפשר להם להיות ערים
ומחוברים למקור החיים
בכל רגע משמעותי מבחינה רוחנית.


המוח – קודש הקודשים
ארמון האדם: מערכות שלובות של חומר, רוח ותפקוד מעשי
המוח ימין – חוכמה
אמונה, רגש, אינטואיציה, ראייה כוללת
פועל בברקים רעיון של יש מאין".
ואינו משתמש במילים אלא אלא
בתחושות עמוקות.
שולט על צד שמאל של הגוף,
כדי שהדיבור (שמאל דיבור)
תגיע מתוך אהבה וחוכמה.
אמונה וביטחון
רגשות עמוקים
אינטואיציה וברק רעיוני
ראייה כוללת והבנה רחבה
יצירתיות ודמיון
שולט על
צד שמאל
של הגוף
נשר הדעת – כפיס המוח
כ-200 מיליון סיבים (דעת בקבלה)
מחבר בין הכרגש (ימין) לשכל (שמאל)
אצל האישה הגשר עבה ומחובר יותר –
"בינה יתירה" לחבר לעיקה הרגש ולבצע
מספר פעולות במקביל (מולטי-טאסקינג
המוח שמאל – בינה
לוגיקה, שפה, חשבון, יריעה לפרטים
אחראי על גבולות ההלכה (מותר ואסור)
ועל הניתוח השכלי.
שולט על צד ימין של הגוף.
כדי שהתנועה (ימין מקרבת)
תהיה מדודה, מחושבת ומיושבת.
לוגיקה וניתוח
שפה ודיבור
חשבון ומתמטיקה
יריעה לפרטים והגדרה
תכנון וארגון
שולט על
צד ימין
של הגוף
1 האונה המצחית (Frontal)
אחראית על:
חשיבה, זיכרון, ותיבור ותנועה.
מקום קבלת החלטות
שכין המצפון
תפילין של ראש
מונחים כנגד אונה זו
2 האונה הקרקדית (Parieta)
אחראית על:
שפה והמגע
3 האונה העורפית (Occipital)
אחראית על:
ראייה ותפיסת הצבעים
(תורת הגוונים)
4 האונה הרקתית (Temporal)
אחראית על:
שמיעה, למידה ורגשות
בלוטת האצטרובל
(אבן השתייה)
נקודה זעירה במרכז המוח
בה הנשמה נוחתת ומשדרת לגוף.
הצומת שבו הנשימות
הופכת לרוחניות.
אחראית על הפרשת המלטונין
והשעון הביולוגי.
המוח הקטן (המוחון)
ממוקם בעורף
אחראי על:
שיווי המשקל, הדיוק
והביצוע המעשי
בחינת "מלכות" –
מייצר את המחשבות
השבוצות לידי מעשה
ציבי בעולם.
גזע המוח וחוט השדרה
הציבור המעביר פקודות מהמוח
לשאר הגוף, ואחראי על
תפקודים קיומיים:
נשימה, דופק, לחץ דם,
בליעה ועוד.
החומר האפור והלבן
החומר האפור (החיצוני)
סוד "אותיות הדיבור" –
הצמצום של המחשבה
למילים, לרעיונות
ולתפיסות מוגדרות.
החומר הלבן (הפנימי)
סוד "הקלף" – השפע הרשות.
מעביר מידע במהירות האור
ומחבר הכל לאחדות.
ארבעת חדרי המוח (הריק)
אלו חללים המלאים ב"מי דעת".
דוויקא ה"ריק" שבהם הוא בחינת
"קודש הקודשים", שכן
השכינה והנבואה שורות רק
במקום שיש בו ביטול וחלל
פנוי מאגו.
כל לימוד תורה משנה פיזית את ה"חיווט" במוח (הסינפסות) והופך אותו מלוח חלק ל"לוח הברית"
שבו חקוקות אותיות של אור.
"כי נר מצוה ותורה אור"
(משלי ו, כג)

סיכום:

המוח הוא "קודש הקודשים" של האדם, ומבנהו כארמון המורכב ממערכות שלובות של חומר, רוח ותפקוד מעשי.

הפירוט על **האונות ומבנה המוח** כפי שעלה בשיעור:

שתי האימפריות: המוח הימני והשמאלי

הרב מחלק את המוח לשתי המיספרות המקבילות ל"שני לוחות הברית" ול"שני הכרובים":

- **מוח ימין (חוכמה):** זהו צד ה**אמונה, הרגש, האינטואיציה והראייה הכוללת**. הוא פועל בברקים רעיון של "יש מאין" ואינו משתמש במילים אלא בתחושות עמוקות. המוח הימני שולט על צד שמאל של הגוף, כדי שהדחייה ("שמאל דוחה") תגיע מתוך אהבה וחוכמה.
- **מוח שמאל (בינה):** זהו צד ה**לוגיקה, השפה, החשבון והירידה לפרטים**. הוא אחראי על גבולות ההלכה (מותר ואסור) ועל הניתוח השכלי. הוא שולט על צד ימין של הגוף, כדי שהנתינה ("ימין מקרבת") תהיה מדודה, מחושבת ומיושבת.

גשר הדעת (כפיס המוח)

בין שני המוחות עובר גשר עבה המורכב מכ-200 מיליון סיבים, המכונה במדע "כפיס המוח" ובקבלה **"דעת"**. תפקידו לחבר בין הרגש (ימין) לשכל (שמאל). הרב מציין שאצל האישה גשר זה עבה ומחובר יותר, מה שמאפשר לה "בינה יתרה" – יכולת לחבר לוגיקה ורגש ולבצע מספר פעולות במקביל (מולטי-טאסקינג).

ארבע האונות של המוח

הרב ממפה את המוח לארבע אונות עיקריות, שכל אחת מהן אחראית על חלק קריטי בעבודת השם:

1. **האונה המצחית (Frontal):** אחראית על ה**חשיבה, הזיכרון, הדיבור והתנועה**. זהו המקום שבו מתקבלות החלטות ובו שוכן המצפון. הרב מציין שתפילין של ראש מונחים כנגד אונה זו.
2. **האונה הקודקודית (Parietal):** אחראית על ה**שפה והמגע**.
3. **האונה העורפית (Occipital):** אחראית על ה**ראייה ותפיסת הצבעים** (תורת הגוונים).
4. **האונה הרקתית (Temporal):** אחראית על ה**שמיעה, הלמידה והרגשות**.

חלקי המוח הנוספים ותפקידם

- **החומר האפור והלבן:** החומר האפור (החיצוני) הוא סוד **"אותיות הדיו"** והצמצום של המחשבה למילים. החומר הלבן (הפנימי) הוא סוד **"הקלף"** – השפע הפשוט המעביר מידע במהירות האור ומחבר הכל לאחדות.
- **ארבעת חדרי המוח (הריק):** אלו חללים המלאים ב"מי דעת". הרב מדגיש כי דווקא ה**ריק** שבהם הוא בחינת "קודש הקודשים", שכן השכינה והנבואה שורות רק במקום שיש בו ביטול וחלל פנוי מאגו.
- **המוח הקטן (המוחון):** ממוקם בעורף ואחראי על **שיווי המשקל, הדיוק והביצוע המעשי**. הוא נחשב לבחינת "מלכות" המורידה את המחשבות הנשגבות לידי מעשה יציב בעולם.
- **בלוטת האצטרובל (אבן השתייה):** נקודה זעירה במרכז המוח שבה ה**נשמה נוחתת** ומשדרת לגוף. היא הצומת שבו הגשמיות הופכת לרוחנית, והיא אחראית על הפרשת המלטונין והשעון הביולוגי.

- **גזע המוח וחוט השדרה:** הצינור המעביר פקודות מהמוח לשאר הגוף, ואחראי על תפקודים קיומיים כמו נשימה ודופק.

הרב מסכם שכל לימוד תורה משנה פיזית את ה"חיווט" במוח (הסינפסות) והופך אותו מלוח חלק ל"לוח הברית" שבו חקוקות אותיות של אור.



קיים הבדל תהומי בין דמעות הנגרמות מגירוי חיצוני לבין דמעות הנובעות מהתרגשות רוחנית או חשבון נפש, הן מבחינת הרכבן והן מבחינת יכולתן לזכך את המוח:

- **דמעות בצל – "מים ריקים":** הרב מסביר כי דמעות הנגרמות מחיתוך בצל או מדברים חריפים הן **"מים ריקים"**. אין בהן תוכן רוחני או הורמונלי משמעותי, והן אינן מבצעות שום פעולה של ניקוי או הוצאת רעלים מהמערכת העצבית.

- **דמעות של תשובה – "מקווה טהרה למוח":** לעומת דמעות הבצל, דמעות הנובעות מחשבון נפש, מהתרגשות או מתשובה, פועלות כ**מכונת כביסה פנימית** של המוח. השפעתן כוללת:

- **ניקוי רעלים פיזיולוגי:** דמעות אלו מכילות בתוכן **המון פסולת של רעלים** שיוצאת מהגוף החוצה. הרב מציין כי ההורמונים המופרשים בדמעות של התרגשות שונים לחלוטין מאלו שבדמעות בצל.
- **הפעלת המערכת הגלימפטית:** דמעות של תשובה ושחרור רגשי מפעילות את **המערכת הגלימפטית** (מערכת הניקוי הבלעדית של המוח), ובכך הן שוטפות את המשקעים והחלבונים הפגומים שהצטברו בתוך התאים.
- **מחיקת "ציורים" רעים:** כאשר אדם חוטא, נחרת במוחו "ציור לא טוב"; דמעות התשובה מבצעות **ניקוי פנימי לתאים מבפנים** ומנקות את אותם רישומים שליליים.

לסיכום, בעוד שדמעות בצל הן תגובה פיזית טכנית, דמעות של תשובה נחשבות ל"מקווה של המוח" המזכך את האדם פיזית ורוחנית.

תפילה לזיכוך המוח, שמירת המחשבה והשראת הקדושה

בס"ד

ריבונו של עולם,

מודה אני לפניך על המתנה הנפלאה שנתת לי – המוח, מרכז המחשבה, הדעת, הזיכרון, ההבנה והבחירה. תודה לך על כל תא, על כל כוח, על כל יכולת לחשוב, ללמוד, להבין, להרגיש ולהתקדם בעבודתך.

אבינו שבשמים, זכני להבין שהמוח אינו רק איבר גשמי, אלא כלי יקר שבו אתה מפקיד את האור האלוקי, המקום שממנו יוצאות המחשבות, ההחלטות, השאיפות והחלומות.

יהי רצון מלפניך שאזכה לשמור על קודש הקודשים שבתוכי.

שמור על מחשבותיי מכל דבר שאינו ראוי. הרחיק ממני מחשבות של פחד, בלבול, עצבות, ייאוש, כעס, קנאה וגאווה. זכה אותי למחשבות של אמונה, ביטחון, שמחה, טהרה, אהבה ויראת שמים.

ריבונו של עולם, כשם שהמוח מוגן על ידי שכבות רבות של שמירה, כך תעמיד סביבי שמירה רוחנית. שמור על עיניי מראות שאינם ראויים. שמור על אוזניי מדיבורים שאינם ראויים. שמור על ליבי מהשפעות מזיקות. ושמור על מחשבתי שתישאר מחוברת לאמת.

אנא ממך, זכך את הכלים שלי כדי שיוכלו להכיל יותר אור.

אם יש בי מקומות סגורים, מקומות אטומים, מקומות שנפגעו במשך השנים, מקומות שהתמלאו בפחדים, בכאב או בהרגלים שאינם טובים – האר אותם ברחמיך הגדולים.

תן לי כוח לנקות את הפנימיות שלי יום אחר יום.

זכה אותי שהלימוד שלי לא יישאר רק במילים, אלא יהפוך לחלק ממני.

שכל דבר טוב שאני לומדת, כל פסוק, כל תפילה, כל מעשה חסד, כל מחשבה טובה, יחקקו בי אותיות של אור.

אבינו מלכנו,

תן לי מוח צלול, זיכרון טוב, יכולת להבין, יכולת להעמיק, יכולת לחבר בין שכל לרגש, בין ידיעה למעשה, בין רצון לביצוע.

עזור לי להשתמש בכוחות שנתת לי בדרך הנכונה. שלא אבזבז את מחשבתי על דברים שאין בהם תועלת. שלא אאבד את זמני על הבלים. שלא אפזר את כוחותיי לריק.

זכה אותי לריכוז, ליישוב הדעת, לסבלנות, לשיקול דעת נכון, ולבחירות נכונות.

תן לי לראות את הטוב שבי, להאמין בכוחות שנתת לי, ולדעת שכל התקדמות קטנה היא יקרה בעיניך.

ריבונו של עולם,

השרה את שכינתך בתוך עולמי הפנימי.

הפוך את מוחי למקום של אור. הפוך את מחשבותיי לכלי לעבודתך. הפוך את חיי למסע מתמשך של התקדשות, צמיחה והתקרבות אליך.

ותמיד אזכור שכל הקדושה מתחילה במחשבה אחת טובה, ברצון אחד טהור, ובצעד אחד קטן שנעשה לשם שמים.

אמן.

✦

דמיון מודרך – מסע אל קודש הקודשים שבתוכי

בס"ד

מצאי מקום שקט.

שבי בנוחות.

אפשרי לגוף להירגע.

קחי נשימה עמוקה דרך האף...

ונשפי באיטיות דרך הפה.

שוב נשימה עמוקה...

ועוד אחת.

עם כל נשימה הגוף הולך ונרגע.

הכתפיים משתחררות.

הפנים מתרככות.

הלסת נרגעת.

המחשבות מתחילות להאט.

אין צורך למהר לשום מקום.

אין צורך לפתור דבר.

רק להיות כאן.

כעת דמייני שאת עומדת מול שער גדול ומפואר.

השער עשוי מאור עדין וזהוב.

מעליו כתוב:

"קודש הקודשים שבתוכך."

את מתקרבת אל השער.

מרגישה ביטחון.

מרגישה שמחה.

מרגישה שאת עומדת להיכנס למקום קדוש במיוחד.

השער נפתח באיטיות.

ואת פוסעת פנימה.

את נכנסת אל ארמון פנימי מופלא.

זהו הארמון של המחשבות שלך.

זהו המרכז הפנימי שבו מתקבלות החלטות, נוצרים חלומות, ונולדות מחשבות חדשות.

הארמון שקט.

נקי.

מואר.

בכל צעד שאת צועדת פנימה, את משאירה מאחורייך את רעשי העולם.

את משאירה מאחורייך דאגות.

לחצים.

עומסים.

פחדים.

כעסים.

בלבולים.

כל אלו נשארים מחוץ לשער.

את ממשיכה להתקדם.

לפנייך מופיעות שכבות של הגנה.

כמו מעטפות עדינות השומרות על המקום הקדוש.

את עוברת דרך השכבה הראשונה.

וכל מחשבה שלילית מתחילה להתמוסס.

את עוברת דרך השכבה השנייה.

וכל פחד מיותר מתפוגג.

את עוברת דרך השכבה השלישית.

וכל תחושת כבדות משתחררת ממך.

עכשיו את מרגישה קלה יותר.

נקייה יותר.

רגועה יותר.

את ממשיכה פנימה.

במרכז הארמון נמצא אולם עצום של אור.

האור אינו מסנוור.

הוא נעים.

חמים.

אוהב.

מרפא.

האור ממלא את כל החלל.

במרכז האולם ניצב מקור אור טהור.

ככל שאת מתקרבת אליו, את מרגישה שלווה עמוקה.

המקור הזה מייצג את הנשמה שלך.

החלק הטהור שבך.

החלק שתמיד מחובר לבורא.

החלק שמעולם לא נפגם.

כעת דמייני שקרן אור יוצאת מן המקור הזה.

היא נוגעת בעדינות במוח שלך.

האור מתחיל למלא את כל המוח.

כל תא מואר.

כל זיכרון מואר.

כל מחשבה מוארת.

כל חלק מקבל את האור המדויק שהוא זקוק לו.

האור מגיע למקומות של עומס ומביא רוגע.

האור מגיע למקומות של בלבול ומביא בהירות.

האור מגיע למקומות של פחד ומביא ביטחון.

האור מגיע למקומות של כאב ומביא ריפוי.

כעת אמרי בלב, לאט ובכוונה:

אני כלי לאור.

נשמי.

המחשבות שלי יכולות להיות טהורות.

נשמי.

אני בוחרת במה להכניס לעולמי הפנימי.

נשמי.

אני שומרת על קודש הקודשים שבתוכי.

נשמי.

אני מאפשרת לאור האלוקי להאיר את מחשבותיי.

כעת דמייני שכל לימוד תורה שלמדת, כל תפילה שהתפללת, כל מעשה חסד שעשית, כל מילה טובה שאמרת, הופכים לנקודות אור קטנות.

אלפי נקודות אור.

והן מצטרפות יחד לכיפת אור גדולה מעל ראשך.

הכיפה הזו מגינה עלייך.

מחזקת אותך.

מזכירה לך מי את באמת.

הרגישי כיצד האור הזה ממלא אותך בתחושת ערך.

בתחושת משמעות.

בתחושת קרבה לבורא עולם.

הישארי עוד כמה רגעים במקום הזה.

נשמי עמוק.

קבלי את השקט.

קבלי את האור.

קבלי את התחושה שאת נושאת בתוכך עולם פנימי קדוש ויקר.

וכאשר תהיי מוכנה, הודי לבורא עולם על המסע.

קחי נשימה עמוקה.

החזירי בעדינות את תשומת הלב לגוף.

לידיים.

לרגליים.

לכאן ולעכשיו.

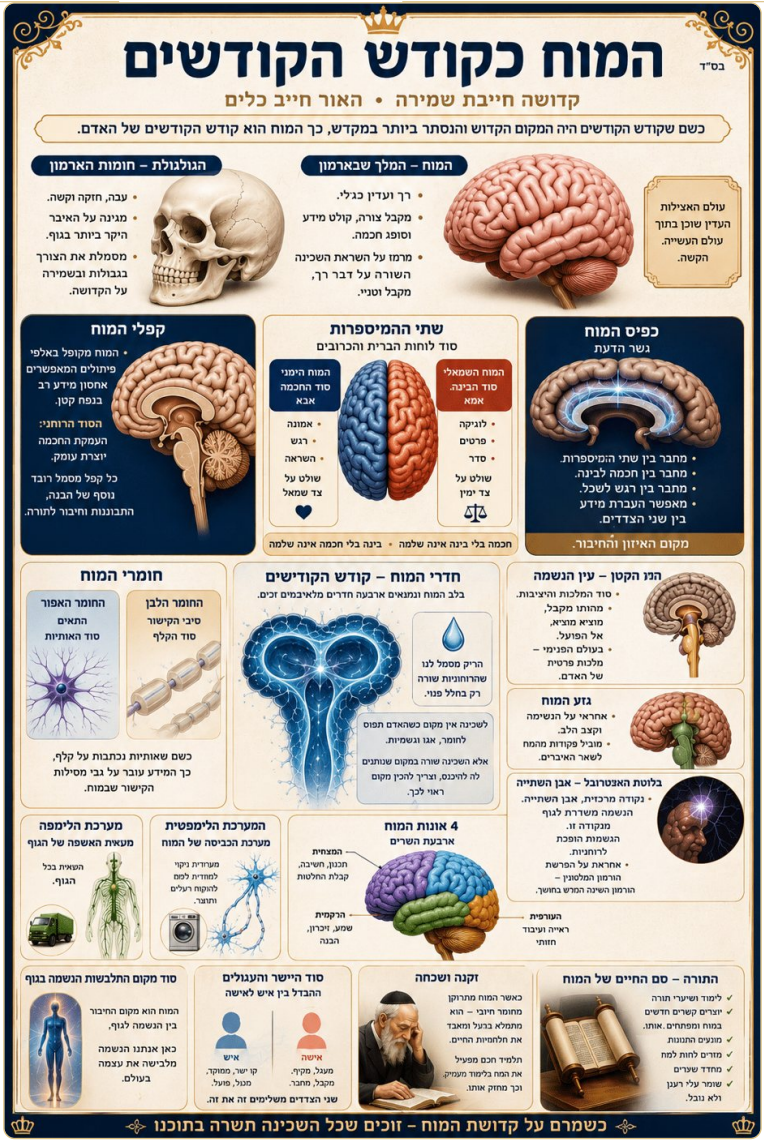
ופקחי את העיניים בידיעה ברורה:

קודש הקודשים אינו מקום רחוק.

הוא נמצא בתוכי.

וכל מחשבה טובה שאני בוחרת לחשוב – מאירה אותו עוד יותר.




בס"ד
המוח כקודש הקודשים
קדושה חייבת שמירה • האור חייב כלים
כשם שקודש הקודשים היה המקום הקדוש והנסתר ביותר במקדש, כך המוח הוא קודש הקודשים של האדם.
המוח – המלך שבארמון
רך ועדין כגלי.
מקבל צורה, קולט מידע וסופג חכמה.
מרמז על השראת השכינה השורה על דבר רך, מקבל וטניי.
עולם האצילות העדין שוכן בתוך עולם העשייה. הקשה.
הגולגולת – חומות הארמון
עבה, חזקה וקשה.
מגינה על האיבר היקר ביותר בגוף.
מסמלת את הצורך בגבולות ובשמירה על הקדושה.
כפיס המוח
גשר הדעת
מחבר בין שתי ההמיספרות.
מחבר בין חכמה לבינה.
מחבר בין רגש לשכל.
מאפשר העברת מידע בין שני הצדדים.
מקום האיזון והחיבור.
שתי ההמיספרות
סוד לוחות הברית והכרובים
המוח השמאלי סוד הבינה. אמא
לוגיקה
פרטים
סדר
שולט על צד ימין
המוח הימני סוד החכמה אבא
אמונה
רגש
השראה
שולט על צד שמאל
חכמה בלי בינה אינה שלמה • בינה בלי חכמה אינה שלמה
קפלי המוח
המוח מקופל באלפי פיתולים המאפשרים אחסון מידע רב בנפח קטן.
הסוד הרוחני: העמקת החכמה יוצרת עומק.
כל קפל מסמל רובד נוסף של הבנה, התבוננות וחיבור לתורה.
הנו הקטן – עין הנשמה
סוד המלכות והציבות.
מהותו מקבל, מוציא מוציא, אל הפועל.
בעולם הפנימי – מלכות פרטית של האדם.
חדרי המוח – קודש הקודשים
בלב המוח ונמצאים ארבעה חדרים מלאיבמים זכים.
הריק מסמל לנו שהרוחניות שורה רק בחלל פנוי.
לשכינה אין מקום כשהאדם תפוס לחומר, אגו וגשמיות.
אלא השכינה שורה במקום שנותנים לה להיכנס, וצריך להכין מקום ראוי לכך.
גזע המוח
אחראי על הנשימה וקצב הלב.
מוביל פקודות מהמח לשאר האיברים.
בלוטת האנטרובל – אבן השתייה
נקודה מרכזית, אבן השתייה.
הנשמה משדרת לגוף מנקודה זו.
הנשמות הופכת לרוחניות.
אחראי על הפרשת הורמון המלטונין – הורמון השינה המרש בחושך.
חומרי המוח
החומר הלבן סיבי הקישור סוד הקלף
החומר האפור התאים סוד האותיות
כשם שאותיות נכתבות על קלף, כך המידע עובר על גבי מסילות הקישור שבמוח.
4 אונות המוח
ארבעת השרים
המצחית
חכנון, חשיבה, קבלת החלטות
הרקמית
שמע, זיכרון, הבנה
העורפית
ראייה ועיבוד חזותי
המערכת הלימפטית
מערכת הכביסה של המוח
מערכת הלימפה
מטאית האשפה של הגוף
השאית בכל הגוף.
סוד מקום התלבשות הנשמה בגוף
המוח הוא מקום החיבור בין הנשמה לגוף.
כאן אנתנו הנשמה מלבישה את עצמה בעולם.
סוד היישר והעגולים
ההבדל בין איש לאישה
אישה
מעגל, מקיף, מקבל, מחבר.
איש
קו ישר, ממוקד, מכוון, פועל.
שני הצדדים משלימים זה את זה.
זקנה ושכחה
כאשר המוח מתרוקן מתוכנ חיוני – הוא מתמלא בגעל ומאבד את חלחניות החיים.
תלמיד חכם מפעיל את המח בלימוד מעמיק. וכך מחזק אותו.
התורה – סם החיים של המוח
לימוד ושיערי תורה
יוצרים קשרים חדשים במוח ומפתחים .אותו.
מונעים התנוונות.
מזרים לחות למח
מחדד שערים
שומר עלי רענן ולא נובל.
כשמרים על קדושת המוח – זוכים שכל השכינה תשרה בתוכנו


העובדות המדהימות
על המוח
1
כמות התאים:
במוח קיימים
100
טריליון
תאים
2
נוירונים:
ישנם
87
טריליון
נוירונים המשמשים
כמוליכי חשמל בתוך
המערכת
3
קיבולת מידע:
בכל תא ותא קיימת
מערכת מידע אדירה;
אם נתרגם את הצופן
הגנטי ומאגר המידע
של תא בודד לספרים,
הוא שקול ל-
4,000
ספרים
עבי כרס
4
התכווצות בשינה:
בזמן שינה עמוקה,
תאי המוח מתכווצים
60%
מגודלם.
התכווצות זו יוצרת רווח
המאפשר לנוזל המוח לשטוף
את הרעלים שהצטברו
-60%
לפני השינה
בזמן שינה עמוקה
5
סינפסות (קשרים):
כל לימוד תורה יוצר קשרים
חדשים (סינפסות) בין התאים,
ומשנה פיזית את ה"ריווט" במוח
6
תאי גליה:
המערכת הגלימפטית
(מערכת הניקוי) מופעלת
על ידי תאי גליה,
שהם תאי התמיכה
של המוח

האור המקיף והצלם

אור הנשמה שמחוץ לגוף

הצלם
(צלם אלוהים)

הוא סוד האור המקיף, המרכיב המעניק לאדם את זהותו האנושית המקודשת ומבדיל אותו מהבהמה.

בזמן עבירה

סילוק הצלם מעליו.
עבירה = הסתלקות אור השם (הצלם).



האדם יורד ל"קומה של בהמה", ועלול להיפגע ממזיקים או מחיות רעות שאינן רואות בו עוד "אדם".

בזמן תשובה

"תשובה" = "תשוב ה'"
ישוב אור השם והצלם לשרות על האדם.



ההבדל

ההבדל נעוץ במיקומם וביחס לגוף האדם ובתפקידם כוביטוים של אור הנשמה שאינו יכול להיכנס לתוך הכלי הגופני המוגבל.

כלי עזר לזכור:



הכיפה נועדה לסמן את האור המקיף השומר על האדם מלמעלה.

כִּי מַלְאָכָיו יְצַוֶּה לָךְ לִשְׁמָרְךָ בְּכָל דְּרָכֶיךָ"

(תהלים צא, יא)

האור המקיף

אור הנשמה שנותר מחוץ לגוף, מפני שהנשמה גדולה מהגוף פי' מיליארדי פעמים

חיה
(מקיף קרוב)

צמודה לראש ולגולגולת, ומקיפה את כל האדם.
אם האדם בעל מצוות – ההילה מאירה.
אם הוא בעל עבירה – האור המקיף חשוך.



יחידה
(מקיף רחוק)

מתפשטת למרחק של ארבע אמות סביב האדם, שהן "הרשות" הרוחנית שלו.

4 אמות

לסיכום

האור המקיף הוא האור הנשמה מחוץ לגוף:
חיה – הילה קרובה | יחידה – הילה רחוקה (4 אמות).

הצלם הוא הכוח הרוחני שבאור זה המגדיר את האדם כנברא בצלם אלוהים, ונוכחותו תלויה במעשיו ובקדושתו של האדם.


לכיפה
משמעות רוחנית עמוקה
חיבור ל"מקיף"
תזכורת לנוכחות הבורא
ולשמירה העליונה
סימון האור המקיף
התפקיד המרכזי של הכיפה
הוא לסמן את "האור המקיף"
השומר על האדם מלמעלה.
מאחר שהנשמה גדולה מהגוף,
חלק ניכר מאורה נשאר בחוץ
ומגן על האדם.
הכיפה – תזכורת ויזואלית
ורוחנית למציאות זו.
מקיף
יראת שמיים
נאמר בגמרא במסכת שבת:
"יש לכסות את הראש
כדי שתהא אימת שמים עליך"
הכיפה מזכירה לאדם
שיש מישהו מעליו
בכל רגע.
נוכחות השכינה
רב הונא לא הלך ארבע אמות
בגילוי ראש, מפני ש"שכינה
למעלה מראשי".
כיסוי הראש מבטא
הכנעה והבטול של
ו"הראש הקשה"
לרצון השם השוכן
מעליו.
גדרי הכיפה
לכתחלה, על פי ההלכה,
הכיפה צריכה להיות
"גדולה ויפה"
המכסה את רוב הראש
וניכרת מכל צדדיו.
כיפות קטנות מאוד
("דוגמית") נכנסות
למחליקת פוסקים.
חינוך הילדים
הכיפה היא אחד מיסודות
החינוך היהודי הטהור
כבר מגיל צעיר,
כפי שמופיע גם
ב"ספר המנגן"
שהוציא לילדים.
ספר
המנגן
הגנה על "המלך"
במפת השיערים על מבנה המוח,
הרב מסביר כי:
המוח הוא
"המלך"
ו"קודש הקודשים"
של האדם.
הכיפה משמשת כחלק ממערך
השמירה על הראש והמוח מפני
השפעות חיצוניות שליליות
ו"זבל של הרחוב".
לסיכום
הכיפה היא אמצעי רוחני
לחיבור האדם אל ה"מקיף" שלו,
המשרה עליו יראת שמים
ומזכיר לו את
השמירה העליונה
המלווה אותו בכל עת.



מילון מושגים המרכזיים שהרב ישראל אברג'ל מזכיר בשיעוריו, מחולקים לפי קטגוריות של אנטומיה רוחנית, עבודת השם ומושגי הנפש:

1. מבנה המוח כ"קודש הקודשים" (דימויי המקדש)

– **המוח כקודש הקודשים:** האיבר המורכב ביותר באדם שבו שוכנת הנשמה.

– **הגולגולת כ"כתר" ו"ארון הברית":** חומת המגן הקשיחה המגנה על המוח הרך (התורה).

– **שלושת הקרומים כ"פרוכת":** המסננים המפרידים בין הקודש לקודש הקודשים.

– **הקרום הקשה (Dura Mater):** המסך החיצוני שהופך מ"עור" ל"אור" על פי זכויות האדם.

– **הקרום העכבישי (Arachnoid):** "רשת הציד הקדושה" הלוכדת מחשבות זרות.

– **הקרום העדין (Pia Mater):** "הלבוש האינטימי" המזין את המוח באור אלוקי.

– **ההמיספרות כ"שני לוחות הברית" או "שני הכרובים":** מוח ימין ומוח שמאל.

– **חדרי המוח (הריק):** המקום שבו שורה השכינה והנבואה דווקא מתוך ה"אין" והביטול.

– **בלוטת האצטרובל כ"אבן השתייה":** נקודת המפגש שבה הנשמה "נוחתת" והרצון הופך למחשבה.

2. פיזיולוגיה וכימיה רוחנית

– **מי דעת (נוזל המוח – CSF):** "הנהר המטהר" שבו המוח צף ומאבד ממשקלו הפיזי.

– **חומר אפור כ"אותיות הדיו":** מקום הצמצום והחשיבה המוגדרת.

– **חומר לבן כ"הקלף":** השפע הפשוט המעביר מידע במהירות האור.

– **סינפסות כ"חיווט רוחני":** הקשרים הנוצרים פיזית במוח כתוצאה מלימוד תורה.

– **תאי המוח כ"אותיות בספר תורה":** 100 טריליון תאים המכילים מידע אינסופי.

– **הורמון המלטונין:** "הורמון השינה" המופרש בחושך ואחראי על תחזוקת המערכת.

3. מערכות הניקוי ותחזוקת הנפש

– **המערכת הגליימפטית כ"מכונת הכביסה של המוח":** מערכת הניקוי הבלעדית הפועלת בשינה.

– **מערכת הלימפה כ"משאית הזבל של הגוף":** מנקה את שאר הגוף אך אינה נכנסת למוח.

– **מקווה טהרה פיזיולוגי:** תהליך התכווצות תאי המוח בשינה (ב-60%) המאפשר שטיפת רעלים.

– **דמעות של תשובה:** ממיסות "שומנים רוחניים" וכתמים בתאים, בניגוד ל"דמעות בצל" שהן מים ריקים.

4. המוח הגברי מול המוח הנשי

– **קו היושר (המוח הגברי):** חשיבה קווית, ממוקדת מטרה אחת, קושי בריבוי משימות.

– **עולם העיגולים (המוח הנשי):** חשיבה רשתית, מקיפה, יכולת חיבור לוגיקה ורגש בו-זמנית.

– **גשר הדעת (כפיס המוח):** עבה ומחובר יותר אצל האישה, מה שמאפשר "בינה יתרה".

5. מושגי אור והילה

– **אור מקיף (העילה/ההילה):** חלק הנשמה שנשאר מחוץ לגוף ומגן על האדם.

– **צלם (צלם אלוקים):** הזהות הרוחנית המבדילה בין אדם לבהמה; מסתלק בזמן עבירה.

– **חיה ויחידה:** דרגות ה"מקיף הקרוב" (צמוד לראש) וה"מקיף הרחוק" (4 אמות סביב האדם).

– **אותיות של אור:** נרקמות על קרומי המוח כתוצאה ממצוות ולימוד.

6. אתגרי הדור האחרון ורפואת הנפש

– **דרך האתרים:** רמז לאינטרנט ולמדיה כניסיון המרכזי של הדור האחרון.

– **פיזור הנפש:** אובדן כוח הריכוז כתוצאה מחשיפה בלתי מבוקרת למראות וגירויים.

– **שבי המוח והרצון:** המצב שבו האדם מאבד את חירותו הפנימית לטובת הרגלים רעים.

– **סדר יום מפורט:** הכלי המעשי לריפוי פיזור הנפש ויצירת "אריכות ימים".

– **חקיקה (Hakitza):** הטבעת רושם בלתי מחיק בתת-מודע, במיוחד בחינוך עד גיל 7.

7. מושגי מוסר ושלום

– **הבאר העליונה:** המקום אליו עולה הנשמה בלילה להיטהר (ראשי תיבות: **ב**ידך **א**פקיד **ר**וחי).

– **תיקון ה"אבר":** המילה באר באותיות אבר – בזכות הטבילה בבאר העליונה מתוקן האבר.

– **ייחוד לב טהור:** ייחוד של הבן איש חי לגירוש ה"נחש" (היצר) והשבת שם "שדי" לנפש.

– **שלום פנימי:** מצב שבו כל כוחות הנפש משרתים את הנשמה והבורא.

– **בלבול בין שליחות לזהות:** השורש לנפילת קורח – רצון להיות מישהו אחר במקום לממש את הייעוד הפרטי.

משחק רביעיות



להמשך הקריאה

- היכל המח-קודש הקודשים שבך
- מפתחות לחיים עם מודעות ואושר פנימי
- פורטל עבודת המידות

✦ ✦ ✦



הסודות להצלחה שלך

לתת, לאהוב, לצמוח

www.yoursuccesstoolbox.com