

שְׁמֶרֶה נַפְשִׁי כִּי חֶסֶד אֲנִי

(תהלים פו ב)

חֶסֶד אֲנִי



הנהגות חסידות מקוריות

מתוך ספר תהלים

דן סתר

חובר בשנת תשס"ח

נערך מחדש בשנת תשע"ג

להורדת חיבורים נוספים בקרו באתר "דרכי נועם":

www.dnoam.022.co.il

שערי צדק

ספר תהלים יש בו מצוות עשה ומצוות לא תעשה. וכמו שיש בתורה ציוויים בלשון יחיד כגון "את ה' אלוהיך תירא ואותו תעבוד"... כן יש בספר תהלים ציוויים בלשון יחיד כגון "בטח בה' ועשה טוב"... וכמו שיש בתורה ציוויים בלשון רבים... כן יש בספר תהלים ציוויים בלשון רבים כגון "דרשו ה' ועוזו בקשו פניו תמיד"... וכמו שיש בתורה האיסור בלשון יחיד כגון "לא תרצה לא תנאף" כן יש בספר תהלים האיסור בלשון רבים כגון "רגזו ואל תחטאו" (הקדמת רבינו סעדיה גאון לתהלים)

הקדמה

בספר זה, קנקן חדש מלא יִשְׁן, הבאנו מהנהגות החסידות של דוד המלך עליו השלום, שאינן מצד הדין וההלכה היהודית, אלא מצד הרשות והזכות. זאת, מתוך הבנה ואמונה כי טרם רוצה אדם להתקדש בהנהגות החסידות המאוחרות, עליו לפנות קודם וראשית לחסיד הראשון ולספר החסידות הראשון - הוא ספר תהלים¹, ולאחר שמקיים הוא את שמבקש אלוהיו ממנו; לאחר שמקיים את דברי החסידות הראשונים הללו, יכול הוא להוסיף מעלה על מעלותיו ולפנות להנהגות חסידות מאוחרות יותר; אך קודם יש ללכת צעד אחר צעד, מהמקורות הראשונים ועד למאוחרים.

מלבד זאת, ברוך השם, על הנהגותיו של דוד המלך עליו השלום, אין מחלוקת, כפי שיש, להבדיל בין קודש לקודש, על מנהגי חסידות אחרים שהשתרשו בקרב עם ישראל.

- יסוד החסידות -

¹ "תנו רבנן, שלושה מלכים הם: הרואה דוד המלך בחלום יצפה לחסידות כו' שלושה כתובים גדולים הם: הרואה ספר תהלים יצפה לחסידות" (ברכות נו ב).

יסוד מוסד למדונו חכמינו זיכרונם לברכה, אשר הוא מעמוד התווך של חיבורנו, כי ישנו ערך גם בקיום פשט הכתובים וכי אין מקרא יוצא מידי פשוטו².

- יסוד החסידות -

² המקור הראשון, כתב הרב חיים ויטאל זצ"ל, תלמיד האר"י ז"ל (שער הגלגולים הקדמה י), זו לשונו: כו' וזה סוד עשהאל אחי יואב שהיה קל ברגליו עד לאין תכלית, כנודע לרבותינו זיכרונם לברכה (קהלת רבה ט יא) (שמואל ב ב) שהיה רץ על ראשי השבילים ולא היו נכפפים, ובודאי אין מדרש חז"ל יוצא מידי פשוטו ממש כו' והיה מעופפו באוויר. עד כאן.

המקור השני, כפי שמסופר על הרב זונדל מסלאנט (תנועת המוסר חלק א עמוד 106): "בעוברו על פני הארץ, בירושלים או בחברון, היה הולך ומונה את הבניינים, לרבות של הנכרים. כששאלוהו לסיבת הדבר, אמר: והלא מקרא מלא הם: 'סובו ציון והקיפוה ספרו מגדליה', ו'אין מקרא יוצא מידי פשוטו'".

המקור השלישי, כפי שמובא בהערה 12 שם, וכך לשון ההערה: "שבת סג א. הוא הסתמך בזה על רבי חיים מוולוז'ין, שהוא מוסר בשמו, שהכלל 'אין מקרא יוצא מידי פשוטו' נאמר גם על דברי קבלה ודברי חז"ל. וכן נהג למעשה ר' חיים. פעם ביום שישי, אחרי שבני הישיבה עזבו את אולם הישיבה, מצאוהו מתפלש ומתאבק על רצפת הישיבה על סמך המאמר (אבות פרק א) 'והוי מתאבק בעפר רגליהם של תלמידי חכמים'. ובעץ החיים (סוף נפש החיים עמ' תנח פסקה קעה) נכתב: "מספרים שהגאון הגר"ח, מצאוהו פעם ביום שישי אחר שעזבו בני הישיבה את אולם הישיבה שהיה מתפלש ומתאבק על רצפת הישיבה, והיה הדבר לפלא בעיני הרואים ויאמר להם והלא אמרו חז"ל (אבות א ד) "והוי מתאבק בעפר רגליהם של תלמידי חכמים" ואין מקרא יוצא מידי פשוטו" (תולדות רבי יוסף זונדל סלאנט, עמוד קלד).

הגאון הבן איש חי נשאל (שו"ת תורה לשמה סימן לא) כדלקמן: "ילמדנו רבינו בענין פסוק "פותח את ידיך" שאומרים אותו כל יום בשחרית ומנחה שמנהג העולם לפתוח שתי ידיהם בו ויש מלעיגין בזה המנהג באומרים פתיחת יד האדם מאן דכר שמא בפסוק זה? הלא אנחנו מבקשים על פתיחת יד העליונה! על כן יורנו אם יש ממש בהרהורי דברים אלו ואיך נעשה.

גם עוד ילמדנו רבינו בעניין התשליך ביום ראש השנה שנוהגין לנער כנפי הגלימה בעת אומרם "ותשליך במצולות ים כל חטאתם" אם יש הרהורי דברים בזה המנהג דגלימא דידהו מאן דכר שמא הכא הלא הכונה היא על השלכת המשחיתים והמקטרגים שנבראו מן העונות שיהיו נשלכים

- יסוד החסידות -

במצולות ים העליון וכאשר נמצא כתוב ביאור הדברים בשם מרן האר"י ז"ל ואם כן למאי נפקא מינה במנהג הזה שינער האדם גלימא ידיה, ואם המנהג הזה של הניעור נמצא מפורש בדברי מרן האר"י ז"ל או לאו. גם ילמדנו על מנהג העולם שמנערין גם כן כנפי הגלימא אחרי ברכת הלבנה אם יש בזה הרהורי דברים", והשיב:

"אין להרהר אחר מנהגן של ישראל בכל דברים הנזכרים בשאלה יען כי כל פועל דמיוני הנעשה למטה הוא כדי לחזק הדבר למעלה והיינו תמצא כי הנביאים נשתמשו בפועל דמיוני כאשר מצינו באלישע הנביא ע"ה עם יואש מלך ישראל שאמר לו "פתח החלון קדמה ויפתח ויאמר אלישע ירה ויור... ויאמר קח החיצים ויקח ויאמר [למלך ישראל] הך ארצה ויך שלש פעמים ועמוד; ויקצוף עליו איש האלוהים ויאמר להכות חמש או שש פעמים אז הכית את ארם עד כלה ועתה שלש פעמים תכה את ארם" וכנזכר במלכים ב יג. וכן תמצא פועל דמיוני בירמיה גם כן שציווה ירמיה הנביא ע"ה את שריה "והיה ככלותך לקרוא את הספר הזה תקשור עליו אבן והשלכתו אל תוך פרת ואמרת ככה תשקע בבל ולא תקום" וכו' עיין שם וכבר דיבר בזה הרמב"ן ז"ל בביאורו על התורה עיין שם. וכן תמצא פועל דמיוני כזה של ניעור הגלימא בנחמיה ה' דכתיב "גם חצני נערתי ואמרה ככה ינער האלהים את כל האיש אשר לא יקים את הדבר הזה מביתו ומיגיעו וככה יהיה נעור ורק ויאמרו כל הקהל אמן" וכו' עיין שם. על כן מה שנוהגין לפתוח ידיהם בפסוק "פותח את ידיך" מנהג טוב כי הגם שאנחנו מבקשים על פתיחת יד העליונה, עם כל זה לחזק הדבר אנו עושים פועל דמיוני בפתיחת ידינו. גם יש עוד טעם אחר בזה כי בפסוק הזה יש המשכת שפע ואנחנו פותחים ידינו לעשות הכנה בזה לשרשינו ומזלינו למעלה לקבל השפע וכמו שמצינו אצל שלמה המלך ע"ה בתפלתו דכתיב "וכפיו פרושות השמים" ופירשו הראשונים ז"ל לעשות הכנה לקבלת השפע. וכן בעניין סדר התשליך שנהגו לנער שולי הגלימה והגם שדבר זה של ניעור הגלימה לא נמצא בספר הכוונות כתב יד המצוי אצלנו מרבינו האר"י ז"ל - עם כל זה עם כל זה מנהג ישראל תורה הוא ויש בזה טעם כדי לעשות פועל דמיוני על דרך מה שעשה נחמיה ע"ה בניעור הנזכר וכוונתו הוא על העונות והחטאים שיתנערו מן הנפש ויושלכו הם וגם המקטרג העליון למצולות ים העליון ובאמת גם עניין זה שעושין סדר התשליך על הים או על באר מים הוא גם כן פועל דמיוני לים העליון וכאשר מפורש בדברי מרן האר"י זצ"ל וממילא מובן שגם ניעור הגלימה שנהגו לנער אחר ברכת הלבנה הוא מנהג נכון על דרך הנזכר לעיל.

ונחתום הערה זו בדברי הגר"א והצל"ח.

כתב הגר"א (ביאור הגר"א משלי כה יא): "...כן המדבר דבר על אופניו שבתורה הוא פרד"ס, והמדבר שיהיה על כל האופנים, והיינו שיאמר דבר פשוט, ויהיה זה נכון גם לפי הסוד, הרי הוא ממש כתפוח

6

לאורך הדורות, בעם ישראל ומחוצה לו, היו כל מיני חוגים - אלו הדגישו את הצד החיצוני, המעשי, שבתורה, ואלו הדגישו רק את הצד הפנימי, הנמשל, שבתורה. אלו ואלו יצאו חסרים. החוג המעשי איבד את לשד החיים הפנימי שבתורה, והחוג הפנימי איבד את כל הפן המעשי שבתורה, את הנאמנות לתורה ולמצוות, בין באופן מלא ובין באופן חלקי. חיבור זה מבקש להאיר הן על הפן המעשי והן על הפן הרוחני.

מבנה הספר

כל מידת חסידות שמצאנו, הבאנו את הפסוק בה היא כתובה, הסברנו את ערך פשט הפסוק וגם את עומקו, כדי שלא תישאר המידה יבשה ללא טעם וסיבה. פסוקים שאת פשטם דרשו חז"ל אשר לא ניתן ליישם כפשוטם בימינו - לא נכנסו בשערי החיבור³.

בברכת לימוד פורה

דן סתר

- יסוד החסידות -

של זהב והוא מחופה בכסף. ודימה הפשט לכסף, והסוד לזהב כמו שפירשנו למעלה, שהכסף נצרך לכל להוצאה, אבל הזהב אינו נצרך רק לדבר יקר והיינו לעשירים, כן הפשט הוא נצרך לכל, אבל הסוד אינו - רק לגדולים".

כתב הצ"ח, הוא ר' יחזקאל לנדא בעל ה"נודע ביהודה": "הגם שכל דברי רז"ל באגדות יש בהם עניין נסתר, וברמז ובחידה דיברו, מכל מקום גם בפשטן של דברים צריך שלא יהיו דברים זרים ויוצאים מהיקש הטבעי" (צל"ח השלם, ברכות יח ב ד"ה שאני קבורה במחצלת).

³ למשל, הפסוק (תהלים פד ה) "אשרי יושבי ביתך" שאמרו דוד על בית המקדש, וחז"ל דרשוהו על בית הכנסת. או למשל "ארחץ בנקיון כפי" שנאמר על המזבח ולא על נטילת ידיים שלפני התפילה.

מכתב ברכה מאת הרב שלמה אבינר שליט"א

יישר כחו של ידידי* הרב דן סתר שליט"א
על ספרו החשוב "חסיד אני"
על מידת חסידות לאור ספר תהלים
ולאור מידותיו של דוד המלך עליו השלום.
וכבר ידוע שהרמח"ל במסילת ישרים
לימד את עליית המידות לאור פסוקי
תהלים וכתב בפרוש שספר תהלים
הוא נתיב גדול למידת החסידות.
ובוודאי ספר חשוב זה יסייע לכל מי
שחשקה נפשו להתקרב למלאכת ד'.

בכבוד התורה

שלמה אבינר

* הערת העורך: הרב שלמה אבינר שליט"א הפריז כאן בעונותיי ובעונותנותו

מכתב ברכה מאת הרב משה צוריאלי שליט"א

הובא אלי ספר מאיר עיניים של הרב דן סתר "חסיד אני" בעניין חסידותו של דוד המלך ומה עלינו ללמוד ממנו. שמחתי על דבריו כעל הון רב. הרי "מסילת ישרים" (פרק כ"א) "בדרכי קניית החסידות" כותב עצה:

"והנה לזה צריך האדם שיתבודד בחדריו, ויקבוץ כל מדעו ותבונתו על ההסתכלות ואל העיון בדברים האמתיים האלה. והנה ודאי שיעזרהו לזה רוב ההתמדה והעיון במזמורי דוד המלך ע"ה וההתבוננות במאמריהם ועניינם, כי בהיותם כולם מלאים אהבה ויראה וכל מיני חסידות, הנה בהתבוננו בם, לא ימנע מהתעורר בו התעוררות גדול לצאת בעקבותיו וללכת בדרכיו, וכן תועיל הקריאה בסיפור מעשה החסידים באגדות אשר באו שם, כי כל אלה מעוררים את השכל להתייעץ ולעשות כמעשיהם הנחמדים, וזה מבואר" עכ"ל.

הרב דן סתר שליט"א אומר ועושה. יגע ועיין ושקל בפלס ואסף עשרים ואחת הנהגות (גימטריא "אך טוב לישראל"). ודאי כי אפשר להוסיף עליהן כהנה וכהנה, אלא שספרו זה הוא בתור התחלה, ונקוה שהמשך יבוא.

ויש לי מקום עיון בדברי חז"ל. אמרו "מאן דבעי למיהוי חסידא, ליקיים מילי דאבות" וכו' (בבא קמא ל ע"א). מה פירוש "מאן דבעי"? כלום זה רשות? וכי אין זו מחובת כל יהודי ויהודי לשאוף למעלות רמות? אלא אדרבה, באו חז"ל כאן לצמצם ולהחמיר. באו ללמד כי לא כל מי שבא להתעטף באיצטלא של "חסיד" יצליח בזה. וכמו דברי "מסילת ישרים" (שם, פרק י"ח) שיש הרבה מיני התנהגויות הקבועות אצל אנשים הנדמות- לכאורה לחסידות, ואין בהן שום שייכות ל"חסידות" של אמת. לכן חז"ל לימדונו כי רק בשלושה סוגים אלו (אבות, נזיקין, ומיני ברכות, יש אומרים פירוש-דבריהם הוא

העניינים שבמסכת ברכות, כמו שאר לשונם שם מסכת אבות ומסכת נזיקין, כלומר ג' בבות) אך ורק הוא המצליח להיות חסיד.

אבל דברי הרב דן סתר בנויים על דברי חז"ל (ברכות נו ע"ב) על "הרואה את דוד בחלום וכו' יצפה לחסידות". ולמה לא קבעו חז"ל (בבבא קמא ל ע"א) גם הלימוד בספר תהלים כגורם לחסידות? אלא זאת מפני שדברי תורה שבכתב קצת סתומים ועלומים, והתייחסו חז"ל לנגלות של תורה שבעל פה. אבל אין הכי נמי, הלומד דברי תהלים בעיון הראוי השג ישיג ויכול יוכל, הרי דוד אמר "שמרה נפשי כי חסיד אני" (תהלים פו, ב); הוא הדמות המצויינת של "חסיד" ובעקבותיו עלינו ללכת. נכון שפנינים יקרות שבספר תהלים נמצאים כבר באבות, נזיקין ומסכת ברכות אבל הם מרוכזים גם בתורה שבכתב, בספר תהלים.

לכן הבו ונכיר טובה להרב דן סתר שהגיש לנו בחוברתו הקטנה, אבל מלאה וגדושה, עשרים ואחת הנהגות ברוכות. ויש להדגיש: תועלת גדולה יש לנו גם מהערותיו החכמות שבתחתית כל דף.

כן דברי השמח בכל גילוי חדש של תורה,

משה צוריאל

תוכן העניינים

- 13..... (א) נישוק אנשי המעלה.
- 14..... (ב) לא לבטא בפה את שמות הרשעים.
- 15..... (ג) הסתכלות מתמדת בשם השם.
- 17..... (ד) אכילה לשובע בארץ ישראל.
- 19..... (ה) חיזוק הגוף.
- 20..... (ו) שמירת הלשון.
- 22..... (ז) ריצה למען עשות שלום.
- 23..... (ח) ספירת מגדלי ירושלים.
- 24..... (ט) תיקון ארץ ישראל.
- 26..... (י) כתיבת הטאיו.
- 27..... (יא) התייחדות עם האלוהים בזמן השחר.
- 28..... (יב) חיוך.
- 29..... (יג) לידה בציון.
- 30..... (יד) נישוק אבני הארץ והתגוללות בעפרה.
- 32..... (טו) ריצה לקראת המצווה.
- 33..... (טז) בקשת רחמים בחצות לילה.

- 35.....(יז) עמידה בעת לימוד התורה
- 36.....(יה) אכילת מעשי ידיו
- 38.....(יט) תפילה במקום נמוך
- 39.....(כ) ישיבה בסיום התפילה
- 40.....(כא) נשיאת עיניים לשמיים

(א) נישוק אנשי המעלה

"נִשְׁקוּ בַר פֶּן יֵאָנֶפֶת וְתֵאבְדוּ דֶּרֶךְ כִּי יִבְעַר כְּמַעַט אָפוּ אֲשֶׁרִי כָל חוֹסֵי בּוֹ" (ב יב)

הנשיקה עליה כותב מלכנו דוד, עניינה **הרוחני** הוא ביטוי לחיבור¹ פנימי-נשמת² עם אנשי המידות, אנשי המעלה³. מתוך משמעות פנימית זו באה הנשיקה **הגשמית**⁴ ומבטאת בצורה הכי גלויה ומפורשת את דבקות הרוח והנפש הזו⁵.

- יסוד החסידות -

¹ נשקו - "מלשון תשוקה וחמדה" (מצודת ציון שם). "מעניין חיבור" (מלבי"ם, ביאור המילות שם).
² "תחילה נושק את אשתו ואחר כך היא לו ומושך הבל ממנה וגם היא מושכת ממנו - הרי יש לו ב' נשיקין וב' הבלים - כי בכל הַבֵּל יש כללות איש ואשתו וכל נשיקה כפולה לב' וגם ההבל כפול[ה] לב' ונחלק לב' בערך שקיבל ובערך מה שנתן וגם לה יש ב' נשיקין וב' הבלים. אמנם, באיש יש תוספת דיבור שצריך לפייסה בדיבור כו' הרי חמשת בחינות באיש: ב' נשיקין וב' הבלים ודיבור וכנגדם ה' מוצאות הפה" (סידור האר"י ז"ל, סדר השכיבה).

³ בר - "מלשון ברור ונקי" (מצודת ציון שם).

⁴ "כמו 'יִנְשֶׁק לְכָל אַחִיו' (בראשית מה טו). כו'. וטעם 'נשקו', כמו שהוא מנהג העבד לנשק יד האדון. ואם יהיה ענינו נקי, פירושו: מה לכם ולי, כי אני בר לבב ואין בי עוון שתבואו ותלחמו בי, אבל עליכם לנשק לי ולהודות שאני מלך במצות האל. ויתכן לפרש בר מן 'בְּרוּ לָכֶם אִישׁ' (שמואל א יז ח) על דרך: "שְׂאוּל בָּחִיר הִי" (שמואל ב כא ו) (רד"ק שם). "ומנהג גויים בעולם לשום ידיהם תחת יד המלך כאחי שלמה או העבד תחת ירך אדוניו או לנשק את המלך וזה המנהג עד היום בארץ הודו" (רבי אברהם אבן עזרא שם).

⁵ "ואת יראי ה' יכבד" (תהלים טו ד). זה יהושפט מלך יהודה, שבשעה שרואה תלמיד חכם, היה עומד מכסאו ומחבקו ומנשקו, וקוראו: רבי רבי! מורי מורי!" (ילקוט שמעוני תהילים רמז תרסה). "בברית המילה של בנו של ר' אברהם רקנטי, שהתקיימה בבית הכנסת בקרית משה, נישק את ר' אברהם רקנטי ואמר שאף על פי שמקפיד לא לנשק בבית הכנסת, מאחר שר' אברהם הוא אישיות של תורה, אין בכך נדנוד של זלזול בבית הכנסת" (גדול שימושה, הנהגות הרב צבי יהודה הכהן קוק, עמוד צא פסקה ב).

(ב) לא לבטא בפה את שמות הרשעים

יִרְבוּ עֲצוֹתֵם אַחֵר מֵהָרוּ בַל אֲסִיךְ נִסְכֵּיהֶם מִדָּם וּבַל אֲשָׂא אֶת שְׁמוֹתֵם עַל

שְׁפָתַי (טז ד)

האמירה עליה כותב מלכנו דוד, עניינה **הרוחני**, שורשו באיסור התורה להזכיר בפה את שמות העבודה זרה.⁶ מתוך הנזק הכללי-הגדול שהביאה העבודה זרה לעולם, הרחיקה אותנו התורה אף מהבטאת שמותיה בפה, מתוך ידיעתה על הזיקה החזקה שבין המחשבה הדיבור והמעשה. מתוך משמעות פנימית זו נגזרת החומרה הרבה על עובדי העבודה זרה, המנגדים דרכם לדרכי התורה המונותיאיסטית, הדבקים בתכונות הפסל המוגבל, ומגבילים בכך אף את עצמם, את נשמתם הבלתי מוגבלת,⁷ מתוך כך באה ההוראה **המעשית** שלא להזכיר אף את שמות הרשעים הגדולים,⁸ עובדי העבודה זרה, המהווה מעין תזכורת כי עלינו להתרחק כמטחוי קשת מדעותיהם ומעשיהם.

- יסוד החסידות -

⁶ "וְשֵׁם אֱלֹהִים אֲחֵרִים לֹא תִזְכְּרוּ לֹא יִשְׁמַע עַל פִּיךָ" (שמות כג יג). ובכתובים: "וְשֵׁם יְרָקֵם יִרְקֵב" (משלי יז).
⁷ "איסור עשיית פסל צורת אדם, משריש להכיר כי אין צורתו של אדם והשלמתו תלויה במה שהוא נוי שלו החיצון, כי אם צורתו הפנימית דהיינו שכלו ומוסרו" (הרא"ה קוק, פנקס יג פסקה א). "כלל הידיעה השלמה של הכרת האלוהות, מרימה את האדם משפלותו, ומעודדתו להיות חפץ להיות מתדמה ליוצרו, בדרכיו הטובים, בחכמה ובחסד. על כן היסוד תלוי בשמירת הציור היסודי, שלא ישפל לעולם. ואם ייוחס עניין אלוהות לדבר שהוא חוץ משלמותו של השלם האמיתי יתברך, אז כבר יאבד השורש של השאיפה להתדמות היותר שלמה, ואין קץ לכל הרפיון ושליטת החיים, שיורגש על ידי זה בכל רוחב החיים" (שם פסקה ב).
⁸ "אבל האומות, אין להם לא שם ולא זיכרון (שם) מגמה פנימית להטבת האנושות כולה לְשֵׁם הטוב, וכן הוא אומר "ירבו עצבותם אחר מהרו [בל אסיך נסכיהם מדם] ובל אשא את שמותם על שפתי" (מדרש אגדה (בובר) שמות פרק א ד"ה ואלה שמות). "ואפילו שמות האנשים ההם לא אעלה על שפתי" (רד"ק). מספר המדרש על רבי עקיבא שחיפש לאמץ בן של פושע, ללמדו תורה, ולהלן קטע קצר מהדו-שיח בינו לבין אנשי עירו של אבי הבן (אוצר המדרשים (אייזנשטיין) עשרת הדברות עמוד 458): "כיון שבא לעיר יצאו אנשי העיר לקראתו, אמר "כלום ידעתם איש פלוני ואשתו?" אמרו "שם רשעים ירקב".
 "...הרעים עליו רבינו: אתה רי"ש שי"ן (כך אמר רבינו על "רשע" בלשון קצר, שלא להזכיר דבר מגונה בפיו) " (הרבי הקדוש, על אודות הרב אהרון ראטה, עמ' קסז).

ג) הסתכלות מתמדת בשם השם

שויתי ה' לנגדי תמיד כי מימיני בל אמוט (טז ח)

מתוך ההתבוננות הפנימית במציאות ה' ונוכחותו ההחלטית⁹, באה ההנהגה המעשית של הסתכלות באותיות השם: הוי"ה, בין באופן דמיוני¹⁰ ובין באופן מוחשי¹¹.

- יסוד החסידות -

⁹ "ואמר דוד "שויתי ה' לנגדי תמיד כי מימיני בל אמוט", הוא אומר איני מפנה מחשבתי ממנו, וכאלו הוא יד ימיני אשר לא ישכחה האדם כהרף עין לקלות תנועתה, ומפני זה "לא אמוט" כלומר לא אפול" (מורה נבוכים ג נא). ועוד כתב: "אין ישיבת האדם ותנועתו ועסקיו והוא לבדו בביתו, כשיבתו ותנועתו ועסקיו והוא לפני מלך גדול, ולא דבורו והרחבת פיו כרצונו והוא עם אנשי ביתו וקרוביו, כדבורו במושב המלך, ומפני זה מי שיבחר בשלמות האנושי ושיהיה איש האלוהים באמת, יעור משינתו וידע שהמלך הגדול המחופף עליו והדבק עמו תמיד הוא גדול מכל מלך בשר ודם ואילו היה דוד ושלמה, והמלך ההוא הדבק המחופף הוא השכל השופע עלינו, שהוא הדבוק אשר בינינו ובין הש"י, וכמו שאנחנו השגנוהו באור ההוא אשר השפיע עלינו, כאמרו "באורך נראה אור", כן באור ההוא בעצמו הוא משקיף עלינו, ובעבורו הוא תמיד עמנו משקיף ורואה, אם יסתר איש במסתרים ואני לא אראנו נאם ה'" והבן זה מאד" (שם ג נב).

"...שתקדש עצמך עד שתזכה לזה היראה, שהלב יהא ירא ומתפחד תמיד מאליו על ידי אור ה' השוכן עליו, וענן ה' המקיפו תמיד, ומרגיש ממש בלי דמיון כאילו הקב"ה לפניו כביכול, ומלוא כל הארץ כבודו, וכל צדיק לפי ערך הזדככות נפשו נותן לו הקב"ה כוח ביותר לסבול העול הגדול של זו היראה שלא יתבטל ממציאותו" (טהרת הקודש, מאמר תשובה עילאה)... ויאות הדברים הנוראים האלו למי שאמרם הוא רבינו הקדוש, אשר יסופר עליו שבכל שתי רגעים כמעט היה מזדעזע ומתפחד כל גופו מפחד הבורא, שלא הסיח דעתו לרגע כל דהוא ממנו יתברך, ומפיו היה יוצא ונשמע בחשאי איזה קול של רתת ומורא מהבורא יתברך ויתעלה" (שבחו של אהרון [ראטה], עמ' כה).

¹⁰ "וכתבו בשם האר"י ז"ל שיצייר שם הוי"ה תמיד נגד עיניו בניקוד יראה כזה יְהוָה וזהו סוד "שויתי ה' לנגדי תמיד" וזה תועלת גדול לענין היראה" (משנה ברורה א ד).

¹¹ "גם בהיותו יושב לפני רבו ללמד בימי קטנותו היה רוצה תמיד לקים (תהלים טז ח): "שויתי ה' לנגדי תמיד" והיה מתייגע לציר נגד עיניו שם הוי"ה ברוך הוא, ומחמת שהייתה מחשבתו טרודה בזה לא היה יודע מה שלומד והיה רבו כועס עליו" (שבחי מוהר"ן מברסלב אות ב). "אנא ה', חזקני ואמצני בקדושתך העליונה. "אל תעזבני ה', אלוהי אל תרחק ממני, חושה לעזרתי אדני תשועתי". זכני מעתה לקדש ולטהר עצמי באמת, ואזכה להרגיש אלוהותך עלי בכל עת. ותחנני שאזכה לדעת באמת ובלב שלם בכל עת ובכל שעה כי מלא כל הארץ כבודך, ומלכותך בכל משלה. ולקיים מקרא שכתוב: "שויתי יהוה לנגדי תמיד". ולא אשכח אותך לעולם, בין ביום בין בלילה, בין בהקיץ בין בשנה, בשבתי בביתי ובלכתי בדרך, בשכבי ובקומי, באכילתי ובשתייתי, בעמידתי ובישיבתי, במחשבה דבור ומעשה ובכל תנועותיי" (ר' נחמן מברסלב, ליקוטי תפילות חלק שני - תפילה יב).

"ויש שהיו רגילין מחמת זה לעשות מנורות של קלף מצויירים להניח בסידורים וכותבים בהם "שויתי ה'" וגו' בן ד' אותיות ושאר שמות ומנורה כזה היתה נקראת בשם שויתי והטעם הוא בכדי שיהיה נזכר שלא לשיח שיחה בטלה בתוך התפלה מאימת השם" (משנה ברורה א ד).

"סחה הרבנית בתיה מרים רעייתו של הנצי"ב: פעם הרגיש שכנו של הרב לחדר, כי זכוכית מנורת הנפט נעלמת במשך שעות היום. כיוון שהדבר היה תמוה בעיניו, חיפש ומצא אותה, והנה גילה שמודבקת עליה פיתקא: "שויתי ה' לנגדי תמיד" - כדי שגם בשעות הלימוד, לא יסיח את דעתו אף לרגע ממציאות הבורא. וכדי שלא

- יסוד החסידות -

להבליט את יראת השמיים שלו, החביא בבקרים את הזכוכית המפוייחת" (מלאכים כבני אדם, על אודות הראי"ה קוק, עמ' 9).

כתב רבי פנחס אליהו: "והנה התחבולה הגדולה הזאת והציור הקדוש הזה, כבר צווחו עליה קמאי דקמאי מן הקדושים שהוא כלל גדול בתורה ובמעלות הצדיקים, כי מלבי, אבל ככה יעץ עליכם הרמ"א ז"ל בסעיף הראשון משולחן ערוך אורח חיים, והראשון אשר הוא יועץ עליו הוא הרמב"ם ז"ל בספרו מורה נבוכים (ג נב). אמנם, כולם פה אחד מזהירים מאוד על זאת המחשבה טובה שיצייר האדם תמיד שם הוי"ה ב"ה לנגד עיניו כאשר עשה דוד המלך ע"ה באומרו "שויתי ה' לנגדי תמיד" (תהלים יז). אך ורק כולם כאחד עונים ואומרים שהרצון בו שיצייר בזה יראתו תמיד על פניו לבלתי יחטא, וקדמונים אחזו שער היראה בו כי בזכרו יהלך עליו אימים ויפול פחד ה' עליו אימתה ופחד כי מפני שמו נחת הוא. וצעיר אנכי ונבזה, אדם להבל דמה, לא כן אחשוב, ואני אגיד לעולם - כי לא זו הדרך שאפשר שירגיל האדם את מחשבתו בו מפני כי יקשה עליו במאוד מאוד להתמיד בה. ואם בחזק יד בחירתו יפנה מחשבתו להרהר בזה כמו רגע, אזי תיכף ומיד פרוח תפרח ונעלם ממנו ועד מהרה תרוץ בו מחשבה אחרת במקומה ומאריך לו בה עידן ועידינים, הנה זה עומד והיא כפורחת בורחת מנו מהרה חושה לא יעמוד בה משך זמן יפה, אבל התעיף עיניך בה ואיננה, ואם בכוח יגבר איש בחיל בחירתו לדחות ממנו בשתי דיים המחשבות האחרות ביד חזקה ישלחם וביד חזקה יגרשם מעמו וידו אוחזת בעקב מחשבת היראה לשוב לקחתה והנה שבה, לא יאריך בה ולא יתמיד כי אם זמן מועט וישכח אותה מהרה כאילו לא היה מחזיק בה ולא תקום מידו ברוח תברח כי ההכרח לא יתמיד, מה שאין כן מחשבת אהבת ה' ושמחתו בו שבה יכול האדם להרגיל את עצמו בנקל כי בטבעה היא תקום ותעמוד במחשבתו עידן ועידינים ומאריך לו בה כל משך זמן שירצה ולא תברח. והקדוש האר"י ז"ל שכתב שיצייר שם הוי"ה תמיד בניקוד יראה והוא תועלת גדול לענין היראה - הוא אמת ותורתו אמת ודבריו מאוד נאמנו, וטוב ויפה הדבר הזה לו ולחבריו הרמ"א והרמב"ם ז"ל שהיראה מילתא דזוטרתא היא אצלם להתמיד בה כל היום וכל הלילה, אבל לי, אנוש כחציר גגות ולבני אדם כמוני, קשה הדבר ואי אפשר כי אם על יד (י) האהבה" (ספר הברית לר' פנחס אליהו וילנא תרל"א (1870), מאמר י"ד פרק ז' [עמ' 341]. עיין שם).

ויש לחלק בין מי שהדבר מתאים לו למי שלא וכעין שחילק ר' חיים מוולוז'ין (רוח חיים ג ג): "...וכן נדרים - להמון עם הוא קלקול כמ"ש (נדרים כב) "כל הנודר כאילו בנה במה" אבל לפרישות - הוא שומר, וגנזי מטמוני שבירת התאוה מונחים בתוכה".

וכתב תלמיד חכם אחד: "בסעיף הראשון בשולחן ערוך כתוב: "שויתי ה' לנגדי תמיד" (תהלים טז, ח), הוא כלל גדול בתורה ובמעלות הצדיקים אשר הולכים לפני האלהים וכו'". הלשון "כלל גדול בתורה" פירושו שזו הלכה כללית והיא מחייבת לא פחות מכל הלכה פרטית ואף יותר, והובאה להלכה בספר הלכה ולא בספר מוסר ועבודת השם, ומה שכתב "ובמעלות הצדיקים" הפירוש הישר הוא שכל מעלות הצדיקים מתחילות מזה ומיוסדות על זה כשלב הראשון בסולם המעלות, אבל לא שהכוונה שהלכה זו מיועדת רק לצדיקים. ומי מקיים דבר זה לראות עצמו כמו חי שהוא עומד מול מלך גדול כל רגע ורגע בלי "מנוחה"? יש הלכות שנעשו בעינינו כהלכות "קלות" וכמידת חסידות, וכגון עניית אמן לפי כל כללי הלכות עניית אמן, יתומה וחטופה וכיו"ב, איסור דיבור חול בבית הכנסת, איסור אונאת דברים (לצער אדם בדיבור), דיני כוונה והטעמת אותיות בקריאת שמע, כוונה ויראה באזכרת השם בכל ברכה, ועוד הרבה כיו"ב, שהם הלכות עיקריות ומחייבות מעיקר הדין ומהחמורות ביותר ואינן רק דינים לכתחילה אלא דברים שאסורים לחלוטין גם בדיעבד. והטעם שאין מי שבאמת מקיים את כל הדברים האלה, הוא שמבינים שמי שיקפיד על זה ככתבו ייגרם לו נזק נפשי. הוא ייעשה "מרחף", ולא יוכל לנהל חי נפש אנושיים "נורמליים". ואומרים אנשים, ממתי אדם מפסיק להיות "חוזר בתשובה" ונעשה "חרדי אמיתי" - מזמן שהוא מתחיל לדבר בבית הכנסת. וזו לא רק הלצה, אלא באמת מי שחי חיים שלמים כשומר הלכה יודע שאי אפשר להקפיד על הלכות כאלה ולחיות לאורך שנים שמח ובריא בנפשו, וממילא פשוט אצלו שהדרישה בהלכות אלה היא רק לשאוף להתקדם כפי היכולת ולא להקפיד מיד באופן מוחלט. וזהו רק מכוח דין אנוס רחמנא פטריה".

ד) אכילה לשובע בארץ ישראל

"יֹאכְלוּ עַנּוּיִם וְיִשְׂבְּעוּ יִהְיוּ דְרָשֵׁי יְחִי לְבַבְכֶּם לְעַד" (כב כז)

אכילת הענווים לשובע, עליה מדבר כאן דוד, עניינה **החיצוני** מוסב על אכילת קורבן התודה על ידי הציבור הגדול שהקהיל דוד למען ספר באוזניו את נפלאות אלוהים עמו¹², ומתוך גרעין-תבנית זו, מגיעים אנו לעניינו **החיצוני-סודי** של מאמרו הרומז גם על דרכי חייו של כל עם ישראל בחזרתו לארץ לאחר הגלות¹³, מתוך הודאה לאלוהים על כל הטוב שגמלנו והביאנו עד הלום. עם, שאינו מתיירא מיישוב הארץ בגשמיות וברוחניות, ללא סתירה ביניהן חס ושלום¹⁴, אלא אדרבא, מתוך השלמה, כאשר כל פן, הרוחני והגשמי, ניזון מחברו. הודאתה

- יסוד החסידות -

¹² "הנדרים שנדרתי בעת צרה אשלם נגד יראיו לפרסם הנס". "יאכלו. - מזבחי שלמי התודה אשר אביא לה" (מצודת דוד).

¹³ "ישראל שהם ענוים, כי הבבליים היו גאים עד עת גאולת ישראל, וכן ישראל שהם דורשים אותי בגלות, כשיהיו נגאלים יאכלו וישבעו משלל בבל ומאוצר פורש ויתענגו, היפך ממה שהיו בגלות" (רד"ק).
¹⁴ באשר בארץ ישראל אין סתירה בין החיים הגשמיים לרוחניים, ולכן לא קשה על דברינו מהכתוב "וכל אשר נוסף העולם ישוב, נוסף שכלם חורבן" (חובת הלבבות, רבינו בחיי, שער ט פרישות פרק ב) - שזה נאמר בגלות (חתם סופר סוכה לו א). וכן לא קשה על דברינו מהכתוב: "וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה בְּתַת ה' לָכֶם בָּעָרֵב בָּשָׂר לֶאֱכֹל" (שמות טז ח). "למדה תורה דרך ארץ שאין אוכלין בשר לשובע" (רש"י שם) - שזה נאמר רק בחוץ לארץ, במדבר סיני. ועוד ניתן לתרץ בפשטות שאין דרך ארץ לאכול בשר בלבד לשובע אך בהצטרפו לדברים אחרים - מותר.

על הפסוק "ואני תפילתי לך ה' עת רצון" (תהלים סט יד) נאמר "כי מה שאומרים אותו במנחה בשבת הוא על פי המדרש (ראה איכה רבה, פתיחתא יז): "ישיחו בי יושבי שער ונגינות שותי שכר" (תהלים סט יד). אמר דוד לפני הקב"ה: ריבונו של עולם, רשעים כששותין ומשתכרין - יושבין ומנגנין, ואני איני כן, אלא "ואני תפילתי לך ה' עת רצון" - אף על פי שאני אוכל ושותה אני בא לפניך" (טור אורח חיים סימן תרכב).

כתב הראי"ה קוק: "תוכן החיים השקטים והשלמים ראויים הם שיהיו כל כך מתאימות כל הדרישות היותר רוחניות ומופשטות הרבה מעולם ההרגשה (ו)הנטיות הטבעיות [כל הדברים הטבעיים, עד שאפילו אנשי קודש המסורים בכל לב ונפש לקדושה ולחכמה, גם הם יוכלו להכניס בנפשם בלא שום התנגדות, יחד עם אור החכמה וקדושת היראה, גם את כל ההנהגה הנאותה לחיים מסודרים, וגם את כל העונג הראוי הטבעי לאדם על פי מדה קדושה וישרה, ולא יעיק דבר מזה אל התעלות הקדושה ורוממות הנפש, ולא לשקידת התורה ואהבתה. כי בהיות הנפש שלמה ונמצאת במצב מנוחה ושלוה, היא יכולה לתן לכל דבר את חוקו הראוי, ואף באותן העניינים שנראה כאילו התביעות הטבעיות הן כמעיקות להתעלות הרמה של החכמה והקדושה, הן באמת אינן כי אם משלימות וממלאות אותה. כו' אבל בזמן הגלות והמהומה הכללית, אי אפשר כמעט שתמצא נפש שלמה ובריאה בתכלית. על כן הנטייה אל הקצוות היא תולדה מוכרחת, כו' בריאות של החושים הטבעיים הנפשיים עם נטיותיהם הטבעיות, מוכרחים הם להתדלדל על ידי ההמסר אל שקידת התורה והיראה, לא מצד עצם טבע העניינים שצריכים להיות סותרים זה את זה, לא, אדרבא, תורה הקדושה היא מלאה נועם ושלום, עדן והוד חיים, כי אם מפני מעמד הגלות הפוסל את מערכת החיים, על ידי הערבוביה המרה הבאה מסיבת מצבים בלתי טבעיים בהמון של אומה שלמה המדוככת, שמוכרח הדבר

של הארץ לאלוהים, לישראל, ולמהלך המבריא העובר עליה - מתבטא בנתינת פירותיה בעין יפה¹⁵, מעין 'קרבן-תודה' של הארץ.

- יסוד החסידות -

שיפעול מניעת היכולת של קיבוץ כל מושגי החיים הרחוקים זה מזה בסדר נכון והגון" (עין איה, הראי"ה קוק, שבת א ב סח). ונחתום עיון זה בפסקה מתוך הספר "הסולם" אודות הרב יהודה אשלג, וכך מובא שם (עמ' קנו-קנז): "סיפר בנו כ"ק אדמו"ר רבי ברוך שלום זי"ע: פעם ישבנו כל התלמידים עם אבי מורי, הייתה זו הסעודה המפסקת לפני היום הקדוש, יום הכיפורים. על המגש לפני אבי מורי היו עופות מבושלים אשר בושלו לצורך הסעודה המפסקת. אבי מורי החל לדבר בענייני הדביקות בה' וכשדיבר זרחו פניו באור נגוהות גדול. תוך כדי דיבור החל לטעום מעט מן העופות שלפניו, הוא דיבר וטעם, דיבר וטעם, עד שבלי לשים ליבו לדבר, אכל עד תומם שישה עופות. כאשר ראיתי שנשאר רק עוף אחד על המגש, הפניתי את תשומת ליבו של אבי מורי לכך שעוד מעט לא יישאר מה לחלק שיריים. או אז, כמו התעורר מתוך אחיזתו ודביקותו בעולמות העליונים, וחילק את העוף הנוותר לתלמידים. עד כאן לשון קודשו. ביאור הדברים: הקורא היקר צריך לשאול שאלה אחת פשוטה: איך מסוגל אדם אחד לאכול שישה עופות בסעודה אחת, ועוד בהיסח הדעת? התשובה לדבר היא, שאלו האנשים ההולכים בדרך האמונה בה', דהיינו שחפצים בכל עת ובכל שעה לקבל עליהם עול מלכותו ית', הם בעלי כוחות נפש עצומים ובעלי אנרגיה פנימית שבוערת בתוכם כבכור אטומי כי הקשר שלהם עם הקב"ה הוא אשר גורם להארה כה חזקה בתוכם, ממילא, גם המערכת הגשמית אצלם היא אחרת מאשר אצל אדם מן השורה, כי המערכת הגשמית ניזונת ומתפרנסת מן הכוחות אשר במערכת הרוחנית. וכיוון שהמערכת הרוחנית היא מוארת מן הקשר עם המלך השם יתברך, ועקב כך היא בעלת עוצמה וכוחות גדולים, על כן במקביל גם המערכת הגשמית נרתמת בכוחות גדולים להפעלת האדם" [השווה: "ויאכל בעז וישת וייטב לבו"... "וייטב לבו", שאכל מיני מתיקה אחר המזון שהיא מרגלת לשון לתורה" (מדרש רות רבה ה טו); "כי יצחק לא הרבה מטעמים כאשר אהב וגם יעקב לא הוסיף יין אלא לאיזון החומר שהוא בית הנפש אשר באמצעותו תחול הברכה". רבי אברהם בן הרמב"ם, המספיק לעובדי ד', שער הענוה (עמ' 79 מהדור פלדהיים)].

¹⁵ "אמר רבי אבא: אין לך קץ מגולה מזה, שנאמר (יחזקאל לו ח) "וְאַתֶּם הָרִי יִשְׂרָאֵל עֲנִפְכֶם תִּתְּנוּ וּפְרִיכֶם תִּשְׂאוּ לְעַמִּי יִשְׂרָאֵל כִּי קָרְבוּ לְבֹא" (סנהדרין צח א).

ה) חיזוק הגוף

"חֲזִקוּ וַיֵּאֱמָץ לְבַבְכֶּם כָּל הַמַּיְחֲלִים לַיהוָה" (לא כה)

ד' ברא את העולם בהרמוניה נפלאה, באופן בו החיים הגשמיים מקרינים ומשפיעים על החיים הרוחניים¹⁶ והחיים הרוחניים מקרינים ומשפיעים על החיים הגשמיים¹⁷. אי לכך, נמצאנו למדים מפסוק זה, כי בניית הגוף **החומרי**, בעזרת כל הדרכים הטבעיים הידועים לנו בנוגע לשמירת הכושר, חיזוק סיבולת הלב, בסגולתה לחזק את **נפשו** של עובד ד'¹⁸, וכן להיפך, הרעננות והצהלה של האדם המאמין מקרינים ומשפיעים ומטיבים עם מצבו הגופני¹⁹.

- יסוד החסידות -

¹⁶ "והיחידים החכמים, יותר מן הכל הנם לקויים בחולשה גופנית ממש, המביאה לחולשה נפשית" (אגרות הראי"ה א אגרת קמ עמ' קעח).

¹⁷ להלן מספר כותרות מעיתונים "חופשיים": "פרופסור נויפלד חתן פרס ישראל לרפואה משוכנע: ליבו של היהודי הדתי מחוסן יותר נגד התקפי לב" (ידיעות אחרונות; 20/05/85). "בקיבוצים חילוניים מתים יותר מבקיבוצים דתיים" (ידיעות אחרונות; 11/11/96). "דתיים חיים יותר. מחקר חדש: הסיכוי למות בישובים חילוניים גבוה יותר" (מעריב; 27/11/05).

¹⁸ "הבריאות צריכה להיות נחמדה מאוד ואהובה, שרק בגוף בריא יש מקום לבקשת תענוג, במקום שבגוף חולה אין שום חפץ כי אם הסרת מכאוב, אם כן רק עם הבריאות כשהולך משרים בדרך הטובה, יוכל להתענג על ד'" (הראי"ה קוק, פנקס יג פסקה קטז).

"ההתעמלות, שצעירי ישראל עוסקים בה בארץ ישראל לחזק את גופם בשביל להיות בנים אמיצי כח לאומה, היא משכללת את הכח הרוחני של הצדיקים העליונים, העוסקים ביחודים של שמות הקדושים, להרבות הבלטת האור האלוהי בעולם, ואין גילוי אור אחד עומד בלא חבירו כלל. "ויעש דוד שם", "ודוד עשה משפט וצדקה לכל עמו", - "ויואב בן צרויה על הצבא", "ולא נענש אבנר אלא מפני שעשה דמון של נערים שחוק". אבל שיצחקו הנערים לחזק כוחם ורוחם, בשביל גבורת האומה בכללה, עבודת הקודש הזאת מעלה את השכינה מעלה מעלה, כעלייתה ע"י שירות ותשבחות, שאמר דוד מלך ישראל בספר תהלים, אלא שע"י הכונות העליונות עולה הנשמה הפנימית, וע"י המעשים המאמצים את גוף היחידים לשם הכלל עולה הרוחניות החצונית. ושניהם כאחד משכללים את סדרי הקדושות כולם, בהבלטת אופיה של האומה בפרשה הקטנה שכל גופי תורה תלויים בה: "בכל דרכיך דעהו". ואל יפלא אם יש חסרונות במהלך החיים של העוסקים באמוץ הגופני ובכל החזוקים הארציים שבישראל, כי אפילו הופעת רוח הקודש צריכה ברור מתערבות צחצוחי טומאה שמתערבים בה, והיא הולכת ומטהרת, מתקדשת ומתבררת, פודה את עצמה מגלותה, עד שבאה לכלל דרך צדיקים ואור נוגה הולך ואור עד נכון היום" (הראי"ה קוק, אורות התחיה לד) (ועיין עוד בשמונה קבצים לראי"ה: ג רעג; ד רעד; ה קסז - מובאים בחיבורי "טעם העבודה" על התפילה, ניתן להורדה באתר "דרכי נועם").

"על ידי פעילות יומית מתמלא הגוף בסרטונים ובאנדורפינים שהם מוליכים עצביים המסוגלים לעורר תחושה נעימה. למשל, קשיי ריכוז אצל ילדים נובעים לרוב ממחסור בחומרים אלה, כמו גם מצבי רוח ירודים, חרדות או חוסר יכולת להכיל מצבים טראומטיים. נפש בריאה בגוף בריא בדור שלנו פירושה שגוף בריא משפיע על הבראת הנפש" (ד"ר מיכאל אבולעפיה, עלון באהבה ובאמונה גיליון 915. ט"ז אייר תשע"ג).

"חוקרים גילו שפעילות גופנית מועילה לביצועים השכליים ללא קשר לגיל. כל עוד האנשים אינם מתרגלים יותר מדי, אפשר להבחין בתועלת זו מיד אחרי הפעילות. כמו כן, נמצא שפעילות גופנית תורמת לכישורים

ו) שמירת הלשון

"מי האיש החפץ חיים אהב ימים לראות טוב; נצר לשונך מרע ושפתך

מדבר מרמה" (לד יג-יד)

על הפסוק "ויהי האדם לנפש חיה"²⁰ אומר אונקלוס המתרגם "לרוח ממללא"; הדיבור, הוא

יתרון האדם על הבהמה. מתוך הכוח העצום שבדיבור הטוב, הבא מתוך **הסתכלות בעין**

- יסוד החסידות -

הקוגניטיביים בטווח הארוך. מחקרים מציעים שהתרומה העיקרית של פעילות אירובית מתבטאת בפתרון בעיות או במה שהפסיכולוגים מכנים "יכולת ניהולית": תכנון תוכניות, קביעת פעילויות וביצוען, תיאום אירועים ושליטה בהתפרצויות רגשיות או שמירה על קור רוח. תהליכים אלה מתבצעים בדרך כלל בחזית המוח" (מתוך אתר: 20/11/06 doctors.co.il. מאת: מערכת דוקטורס).

"ראוי ונכון לטייל כל יום... הנני נדרש ללא שאלוני באשר חתני הרבנים הגדולים שיחיו לאוי"ט הגידו לי שמע"כ היה מלפנים מנכבדי מוכה את הרבים בעמודי התורה והחסד וכעת סובל מע"כ יסורים ודכאון, השם יתברך ירחמנו וירפאהו. בוודאי ראוי ונכון לטייל כל יום כדי להרחיב את דעתו ולשאוף אוויר יפה וכל זה בכלל מצוות ושמירתם את נפשותיכם". הרב יעקב ישראל קנייבסקי, קריינא דאגרתא, כרך ב אגרת לג. ומהעולה מן האמור לא נתפלא מדוע חז"ל דרשו את הפסוק "ונשמרתם לנפשותיכם" (אשר כלשון הפסוק נאמר על הנפשות) לענייני שמירת הגוף, באשר הגוף, משכן הנפש הוא.

¹⁹ "חזקו ויאמץ לבבכם כל המיחלים לה". "כי כלו ביגון חיי" (תהלים לא יא). אמר ר' תנחום בן רבי חייא: ארבעה דברים מתישין כוחו של אדם, העוון, והדרך, והתענית, ומלכות. העוון דכתיב "כשל בעוניי כחי" (תהלים לא). הדרך דכתיב "ענה בדרך כחי" (שם קב כד). התענית דכתיב "ברכי כשלו מצום" (שם קט כד). המלכות דכתיב "ישתרגו עלו על צוארי הכשיל כחי" (איכה א יד). אמר ר' תנחומא אף הצוקה, דכתיב "לבי סחרחר עזבני כחי" (תהלים לח יא) (מדרש תהלים (בובר) מזמור לא).

"הרהורי עבירה קשו מעבירה - תאוות נשים, קשים להכחיש את בשרו יותר מגופו של מעשה" (רש"י יומא כט א).

"הוה סיים חד מסאני, בעא למסיימא לאחרינא לא עייל, בעא למשלפא לאידך לא נפק, אמר: מאי האי? אמר ליה: לא תצטער, שמועה טובה אתיא לך, דכתיב (משלי טו): "שמועה טובה תדשן עצם". אלא מאי תקנתיה? ליתי איניש דלא מיתבא דעתך מיניה ולחליף קמך, דכתיב (משלי יז): "ורוח נכאה תיבש גרם", עבד הכי עייל" (גיטין נו ב) ["לא נפיק - שנתדשנו אבריו משמחת השמועה". "ורוח נכאה תיבש גרם - וכאשר תכאה רוחך מחמת השווא, תיבש העצם שלך". רש"י שם]. "וזה בחינת (שם טו): "שמועה טובה תדשן עצם", שעל ידי בחינת שמועה טובה, שהיא בחינת רעמים, שמשם בחינת מים קרים, שהם מחיין ומבריאין הנפש כנ"ל, על ידי זה נתתקני ונתדשנין העצמות, בבחינת 'ומח עצמותיו ישוקה' כנ"ל. וזה 'תדשן עצם' כנ"ל כי תקון הנפש הוא תקון העצמות" (ליקוטי מוהר"ן מהדורה קמא סימן סז אות ח).

"מחלה פסיכוסומטית הינה מחלה גופנית המושפעת מגורמים נפשיים. פסיכוסומטיה מבוססת על ההנחה כי ישנה השפעת גומלין בין הגוף לנפש. מחלות הפורצות בעקבות מצבי עקה (לחץ) או שהסימפטומים שלהן מחמירים בעקבות מצבים אלו, הן מחלות פסיכוסומטיות. ההשפעה יכולה להיות גם לכיוון המיטיב, ועם הגעת אהבה ושלווה לחייו של אדם, מצבו הבריאותי ישתפר ומחלות כרוניות עשויות להרפא או להיחלש. לדוגמה, אנשים הסובלים מחרדה נוטים לסבול מהפרעות נשימה (ביניהן אסטמה)". מתוך ויקיפדיה, האנציקלופדיה החופשית.

²⁰ בראשית ב ז.

טובה על המציאות, מתוך 'אהבת הימים', האדם זוכה לאריכות ימים **בפועל**²¹, כשם שאלישע הנביא שכוחו בניבו, החיה את הילד כששם את פיו על פיו²².

- יסוד החסידות -

²¹ "בעת שהחפץ חיים זצ"ל הגיע לגיל שבעים שנה קם ונתן שבח והודיה לד' על שהשאירו בחיים עד הנה, באמרו: 'מעכשיו אם יבוא יומי כבר אין לחשוש מפני חילול השם!' והחפץ חיים הסביר את כוונתו: הלא כל ימי מפץ אנכי ברבים את דברי הכתוב (תהלים לד יד) "מי האיש החפץ חיים... נצור לשונך מרע" ואם הייתי יוצא מהעולם הזה לפני מלאות לי "ימי שנתינו שבעים שנה" (שם צ י) עלול היה לצמוח מזה חילול השם חס וחלילה" (על פי רשימות הגאון רבי גדליה אייזמן)(מתוך: מלך ביופיו עמ' 678).

²² "וַיַּעַל וַיִּשְׁכַּב עַל הַיֶּלֶד וַיִּשָּׂם פִּיו עַל פִּיו וַעֲיָנָיו עַל עֲיָנָיו וַכֶּפְיוֹ עַל כֶּפְיוֹ וַיִּגְהַר עָלָיו וַיָּחֶם בְּשֹׁר הַיֶּלֶד" (מלכים ב ד לד).

ז) ריצה למען עשות שלום

"סור מרע ועשה טוב בקש שלום ורדפהו" (לד טו)

ההוראה **הפנימית-רוחנית** בפסוק זה הינה התשוקה הפנימית, האיווי הליבי להשרות שלום בין הבריות,²³ אשר מתוך הבערה הפנימית הזו בלב, מגיעה הפעולה **המעשית** של ההליכה והריצה למען השכן שלום בין הניצים.²⁴

- יסוד החסידות -

²³ "רצה לומר, מאוד תהיה מחזר אחר השלום" (מצודת דוד). "ורדפהו - בלב" (רד"ק).
²⁴ "וגם לא תבקש (אתה, ה') שיברח (האדם) מן היישוב, רק - שתמצא בין בני אדם שיש שם מציאות לעשות רע וגם טוב, ותסור מרע ותעשה טוב, מה שאין כן במדבר - לא תוכל לעשות טוב וגם אין שם מציאות לסור מן הרע, שאין נמצא שם רע, ולפי זה "בקש שלום" - שהוא שלום הקיבוץ המדיני, ולא שתבקש שלום על ידי שתברח מן בני אדם, רק - "ורדפהו" - שתמצא בין בני אדם. והגם שהם עלולים לריב ולמצה - תרדוף אתה את השלום" (מלבי"ם).

"רודף שלום, כיצד? מלמד שיהא אדם רודף שלום בישראל בין כל אחד ואחד כדרך שהיה אהרן רודף שלום בישראל בין כל אחד ואחד שנאמר "סור מרע ועשה טוב בקש שלום ורדפהו": רבי שמעון בן אלעזר אומר: אם יושב אדם במקומו ושותק היאך רודף שלום בישראל בין כל אחד ואחד? אלא יצא ממקומו ויחזור בעולם וירדוף שלום בישראל שנאמר "בקש שלום ורדפהו". הא כיצד? בקשהו במקומו, רדפהו למקום אחר" (אבות דרבי נתן נוסחא א פרק יב).

"תן התם, הלל אומר הוי מתלמידיו של אהרן, אוהב שלום ורודף שלום, אוהב את הבריות, ומקרבן לתורה. בשלמא אוהב שלום כדאמרן, אלא רודף שלום היכי דמי? כדתניא "בקש שלום ורדפהו". ומאי שנא כל המצות שאין אדם מחויב אלא אם כן באה לידו, דכתיב "כי תפגע שור אויבך", "כי תראה חמור שונאך", "כי תבנה בית חדש", אבל שלום - בכל מקום. "בקש שלום ורדפהו" (כלה רבתי ג א). נראה לעניות דעתי כי הסמיכות בין "אוהב שלום" ל"ומקרבן לתורה" מלמדתנו עוד כי השלום הכי גדול הוא לעשות שלום בין ה' לברואיו וכשכל הבריות יישרו מעשיהם ביחס לבורא - ממילא יהיה שלום אף בין הבריות.

"דבר אחר מהו "בקש שלום ורדפהו"? מעשה ברבי מאיר שהיה יושב ודורש וכו' הלכה אותה אשה לביתה שהיה ליל שבת ומצאה הנר שלה שכבה אמר לה בעלה היכן היית עד עכשיו? אמרה לו שומעת הייתי לרבי מאיר דורש והיה אותו האיש ליצן אמר לה בכך וכך אין את נכנסת לביתי עד שתלכי ותרוקי בפניו של רבי מאיר, יצאה לה מביתו נגלה אליהו זכור לטוב על רבי מאיר אמר לו הרי בשבילך יצאה האשה מביתה, הודיעו אליהו זכור לטוב היאך היה המעשה. מה עשה רבי מאיר? הלך וישב לו בבית המדרש הגדול. באתה אותה אשה להתפלל וראה אותה ועשה עצמו מתפסק, אמר מי יודע ללחוש לעין אמרה לו אותה אשה אני באתי ללחוש רקקה בפניו. א"ל אמרי לבעליך הרי רקקתי בפניו של רבי מאיר א"ל לך התרצי לבעליך; ראה כמה גדול הוא כוחו של שלום" (דברים רבה ה טו).

כתב האלשיך: "...אך אמר "הוי מתלמידיו של אהרן" כו', לומר לך שתהיה כאהרן הלא יכבד עליך הדבר כי רב הוא, אך אומר לך לפחות הוי מתלמידיו, שתהיה נכנס בסוג תלמידיו להיות מהן. ואשר תעשה הוא להיות אוהב שלום כו', לומר בהיותך בשלום עם רעך אהב את השלום, בל תעשה מה שבו יאבד ממך כי תשתדל תמיד לקיימו. ואם עשית כן ורעך הוא המקלקל השלום, אל תאמר "מה אעשה הלא אני החזקתי בשלום, ואם חברי מאבדו ממני מה אוכל לעשות, הלא האשם עליו!" לזה אמר "ורודף שלום", שאם תראה השלום בורח ממך אל תתייאש מלרדוף אחריו עד תחזיר השלום למקומו. וזהו "ורודף שלום", כי אין לשון רודף צודק רק בהיות בורח, כי זה בורח וזה רודף אחריו. והוא כי השלום בורח ממך ואתה תרדוף אחריו בפיוסים וכיוצא עד

ה) ספירת מגדלי ירושלים

"סבו ציון והקיפיה ספרו מגדליה" (מח יג)

מתוך העיסוק הרוחני בתעודתה של עיר קודשנו ותפארתנו ירושלים²⁵ מגיעים אנו לעיסוק המעשי ממשי של ספירת מגדליה של ירושלים²⁶, המפארה ומכבדה.

- יסוד החסידות -

תשיגנו. ואשר תרדוף שלום שהוא גם לאשר בלתי חפץ שלומך, אל תהיה השלום שתדוף מן השפה ולחוץ - רק מאהבת הלב. וזה אומרו "אוהב את הבריות". או שיעור הענין. אם תרדוף השלום ולא תשיגנו כי יועיל לך, שמע בקולי איעצך שתהיה אוהב את הבריות. שעל ידי כן שעם שהוא בלתי חפץ שלומך אתה תרדוף שלומו מאהבה, הנה תועיל כי גם לבו יקרב לאהבה אותך ואז תצליח בהשגת השלום עמו. ושמה תאמר "זה יהיה אם צדיק הוא, אך אם לא כשר יהיה גם כי ארדוף שלומו מפני דרכי שלום אך לא אהבנו כי רשע הוא" - לזה אמר "ומקרבן לתורה", כי אם רשע הוא קרבהו לתורה על ידי מה שתשלים עמו, ובזה תקיים גם בו היותך אוהב את הבריות" (אלשיך, ויקרא י טז-יז).

"מעשה ברבי ישראל [מסלאנט] שדרש באחד מבתי הכנסת בולינא ועורר כמנהגו על תיקון המידות והמעשים. נדמה היה לגבאי בית הכנסת שרבי ישראל מכוון בדברי תוכחתו כנגדו והרגיש עצמו נפגע. הוא פרץ באמצע הדרשה בצעקות חירופים וגידופים. רבי ישראל לא השיב כלום והמשיך בדרשתו. הגבאי התקצף עוד יותר, ולאחר שהריק את מלאי חירופיו, עזב את בית הכנסת בחרי אף תוך טריקה חזקה בדלת. לתימהונו של הקהל, ירד עתה פתאום רבי ישראל בזריזות מהבמה ורץ אחרי הגבאי. כשהשיגו הוציא ממחטה מכיסו והתחיל לנגב את הזיעה מעל פני הגבאי, באומרו בנחת ובחיבה: נחא שכבודו כועס עלי, אבל הרי הוא מזיע כל כך, ואיך הוא יוצא ברוח ומסכן את בריאותו? הלה התרגש מאוד. ואחרי שרבי ישראל שידלו שאינו מכיר בכלל ולא כיוון אלי כלל, נתרצה לו ודבק ברבי ישראל בקשרי אהבה" (כצאת השמש בגבורתו עמ' קע; מתוך: תנועת המוסר א פרק לב).

²⁵ העיד בנו של החפץ חיים: "בזכרוננו כי בשנת תר"נ ותרנ"א, שהחלו לגרש את אחינו ב"י ממאסקווא, התעוררה אז תנועה גדולה לארצנו הקדושה... בזמן זה קיבלתי מכתב מאבי ז"ל, ובו הוא מעירני על ההתעוררות הגדולה בכל פינות עמנו לעלות לארצנו, ומשער כי הימים ימי עיקבא דמשיחא, וכי פקד ד' את עמו, ואפשר הוא אתחלתא דקיבוץ גלויות, שהוא קודם ביאת המשיח, ואם היינו ביכולת, היה מן הראוי לקנות קרקע ולעלות להארץ, אבל באשר אין בכוחנו לעת עתה, נעשה את אשר מוטל עלינו ואשר בידינו, והיינו אם ישיב ד' את שבות עמו לארצנו, הלא עלינו לבנות בית הבחירה ומזבח ולהקריב עליו קורבנות, וכמו שאנו מבקשים ג' פעמים בכל יום בשמונה עשרה: "והשב את העבודה לדביר ביתך ואשי ישראל", והלא כוהנים אנחנו, ועליו להקריב קורבן, ואיך נקריב אם אין אנו יודעים בחלק קודשים מאומה... ועל כן בני הוחלט אצלי לכבוד השם ללמוד בעיון סדר קודשים... ופנינו לא יחוורו, כמו שקרה לאבותינו בזמן הנביא חגי, שהנבואה אמרה לו, "שאל נא את הכוהנים תורה" (החפץ חיים ופועלו, עמ' מג-מד). וכבר קדמו דוד המלך עליו השלום, וכמאמר הגמרא (זבחים נד ב): "דרש רבא, מאי דכתיב (שמואל א יט יח): "וילך דוד ושמואל וישבו בנויות ברמה", וכי מה ענין נויות אצל רמה? אלא, שהיו יושבין ברמה ועוסקין בנויו של עולם".

²⁶ "דע, כי הסיפור בענין המשכן וכליו והחקירה בתכונת צורותיו ומובאיו ושעור ארכן ורוחבן וקומתן אף על פי שאין בית המקדש קיים - מצווה גדולה היא, עד שמים יגיע שכרה כו' כאשר נהגה בהם ונשתדל להבין פשוטן ונגליהם, על אחת כמה וכמה אם נזכה להשיג תוכם להשכיל אחד מרמזיהם, והוא שהזכיר דוד על העניין הזה על הנסתר והנגלה (תהלים מח יג) "סבו ציון והקיפיה ספרו מגדליה שיתו לבכם לחילה פסגו ארמנותיה למען תספרו לדור אחרון", ובזכות הסיבוב וההיקף בנגלה ובנסתר ישיב שכינתו לתוכו" (רבינו בחיי, שמות לח ט). וכה סופר על הרב זונדיל מסלאנט (תנועת המוסר חלק א עמוד 106): "בעוברו על פני

ט) תיקון ארץ ישראל

"ושם דרך ארצנו בישע אלהים" (נ כג)

בבחינת "אחרי המעשים נמשכים הלבבות" תבוא הכשרת הארץ ויסוד תשתיותיה, **תיקון שביליה**²⁷ וביסוס משאביה, שהוא מעשה קדוש בוודאי²⁸, אפילו שבא על ידי אותם המרוקנים תוכן של קדושה²⁹, כשלב המקדים ליציקת הקודש **ולתיקון אורחות** חיי ההולכים עליה והגרים בה³⁰.

- יסוד החסידות -

הארץ, בירושלים או בחברון, היה הולך ומונה את הבניינים, לרבות של הנכרים. כששאלוהו לסיבת הדבר, אמר: והלא מקרא מלא הם: 'סובו ציון והקיפוה ספרו מגדליה', ו'אין מקרא יוצא מידי פשוטו'".
נאמר במדרש: "ספרו מגדליה... כמה מגדלין עתידין להיות בה? אלף ותפ"ה [1,485]" (מדרש תהלים [בובר] מזמור מח). להלן מגיליון הארותיו של הרב משה צוריאלי שליט"א למדרש תהלים, באדיבותו כי רבה: "אלף הוא סמל לספירת יסוד, כמ"ש בספר "קול התורה" בעניין המספר טצ"ץ, "הקטן יהיה לאלף" (ישעיה ס כב), אבר קטן יש בו באדם, להגיע לידי גילוי היסוד ולהשפיע שפע ברכה... המגדל הוא אלף תפ"ה. אלף כנ"ל ביסוד, תפ"ה גימטריא תהלי"ם שנוסד על ידי דוד, והוא במלכות, והוא המתקן של שני שמות. אלף למד (קפ"ה) ועוד אלף למד הי יוד מס (גימטריא ש') ביחד תפ"ה... קיצור כל העניין, עתידה ירושלים (גימטריא: "מקום קדוש") לקבל כל מילוי והדרו. ספרו מגדליה. כל תיקוניה יקויימו בהדרת קודש ויקויים בנו "כי עין בעין יראו בשבוע ה' ציון". ועיין עוד בספר קול התורה, פרק ה הערה ז וכן בספר התקופה הגדולה עמוד תקכ"ח.
²⁷ "ושם דרך" - אלו מסלקי דרכים כו'. דבר אחר: "ושם דרך" - אלו שהן מדליקין נרות כדי להאיר בהם לרבים דאמר רשב"ל שאל לא זכה למלוכה אלא ע"י שהיה זקנו מדליק נרות לרבים. אמרו, מבואות אפילות היו מביתו לבית המדרש והיה מדליק נרות בהם כדי להאיר בהם לרבים" (ויקרא רבה ט ב).
"ר' חנינא מתקן מתקליה". (כתובות קיב א). "משוה ומתקן מכשולי העיר מחמת חובת הארץ שהיתה חביבה עליו ומחזר שלא יצא שם רע על הדרכים" (רש"י שם ד"ה מתקן מתקליה).
²⁸ "שֶׁכֶן בְּאַרְץ" (בראשית כו ב), עשה שכונה בארץ ישראל - הוי נוטע, הוי זורע, הוי נציב (ופירוש המילה 'נציב' - לשון מלכות, שררה, פקיד וממונה [רש"י מלכים א כב מח. רד"ק שמואל א יג ג. מצודת דוד שמואל ב כג יד]). דבר אחר: "שֶׁכֶן בְּאַרְץ" שכן את השכינה בארץ" (בראשית רבה סד ג). "אם הייתה נטיעה בתוך ידך ויאמרו לך הרי לך המשיח, בוא ונטע את הנטיעה [ואחר כך צא והקבילו]" (אבות דרבי נתן נוסח ב פרק לא).
²⁹ "דהאיש הפשוט הזה שבונה את הארץ בלי שום כוונה לשמים רק לטובתו - עושה בזה תיקון יותר גדול בעולמות עליונים ממה שעושה איזה צדיק, יהיה אפילו גדול שבצדיקים, עם תיקון חצות שלו בבכיות וקינות על השכינה והגלות" (הרב יששכר שלמה טייכטהאל, אם הבנים שמחה עמוד סב).
"כיוון דהישוב נתרבה ונתגדל על ידי מעשיהם, ואי אפשר למיהדר המעשה שנאמר כאילו אינו, דהא אנו נהנים ממעשה ידיהם, אף אם יהיה בעבירה, חס ושלוש - נתקיימה המצווה בכל תוקף ועוז, בנגלה ובנסתר. ועל פי זה ברור מה שאמרת, דמעשי בוני הארץ דזמנינו, אפילו, חס ושלוש, יהיו בעבירה ובבחינת אינם עושים רצונו של מקום בשאר מצות התורה, מכל מקום מעשה הבניין שלהם רצוי לפני המקום ומקובל לפני כיסא כבודו באהבה ובחביבה יתירה, וזה אמת וברור" (שם עמ' סג).
"לא אמר מקרא (דברים יא יד) "וְאַסְפֹּתָ דְגִנָּה" אלא בארץ ישראל ורוב ישראל שרויין, שהעבודה בקרקע גופה מצוה משום יישוב ארץ ישראל ולהוציא פירותיה הקדושים, ועל זה ציונה התורה: "וְאַסְפֹּתָ דְגִנָּה". ובוועז זורה גורן השעורים הלילה (רות ג ב) משום מצווה. וכאילו תאמר "לא אניח תפילין מפני שאני עוסק בתורה"? -

- יסוד החסידות -

הכי נמי לא יאמר: "לא אאסוף דגני מפני עסק התורה". ואפשר, אפילו שארי אומניות שיש בהם ישוב העולם - הכל בכלל מצווה" (חידושי חתם סופר, סוכה לו א).

"...הרחבת המעשה שהוא כולו קודש בארץ ישראל, שישבו מצוה" (הראי"ה קוק, פנקס יג פסקה לחא). "כל עבודה חומרית שיהודי עושה בארץ ישראל, אם הוא חורש, זורע, נוטע, בונה או עובד להרחיב את החרושת והתעשייה בארצנו, הרי זה כהכנה לגילוי המדרגה של רוחניות הצפונה בגאולת ישראל" (מאמרי הראי"ה עמ' 247).

אמר הרצי"ה קוק: "וְיִזְרְקֵנִי עֲלֵיכֶם מֵיִם טְהוֹרִים וְטָהָרְתֶּם" (יחזקאל לו כה) - המים נזרקים על כל יהודי, ללא יוצא מן הכלל, החוזר לנחלתו: אין בודקים תעודת זהותו אם הוא דתי או חילוני, חוזר בתשובה או לאו. כל אחד מצאצאי אברהם יצחק ויעקב שחוזר לארץ מקרב את הגאולה. המדינה על משקלה וצבאה, מוסדותיה הממלכתיים והמקומיים, המציאות המעשית הזאת, כולה טבולה במים הטהורים של חזון יחזקאל. שיבה לנחלת השם ולבניינה כשלעצמה, ללא כל תנאי ותוספת, היא מסקנה של "וְיִזְרְקֵנִי עֲלֵיכֶם מֵיִם טְהוֹרִים וְטָהָרְתֶּם" (יחזקאל לו כו). כו' הירושלמי (ביכורים ג ג) מפרש את הכתוב: "בְּן־אָדָם בֵּית־יִשְׂרָאֵל יִשְׁבִּים עַל־אֲדָמָתָם" (יחזקאל לו יז), שכל ישיבתכם אינה אלא על אדמתכם. ישיבה היא קביעות, יציבות, בניגוד לארעיות, להתפזרות. היא באה להחזיר את הנורמאליות בהגות היהודית, בתפיסת החיים ובאורחות היחיד והכלל" (הרצי"ה קוק, מובא בעיטורי כוהנים אדר התשנ"ג).

"עמלק הרוחני, הכללי, הוא השטן המשחית צורר ישראל, והוא הס"מ וצבאו אשר עיקר כוחו הוא בשערי ירושלים, בימי שוממות אדמתה כו'. כוחו ושליטתו של עמלק הרוחני בשערי ירושלים כאמור, הוא רק בחורבנה ושוממותה של אדמת השטחים של שערי ופרזות ירושלים. וכל זמן שרוח הטומאה שולטת בהם, אין רגלי קומת ברוש (-ישראל. הערת העורך) יכולות לעמוד בהם. מעכבת החיבור שבין ירושלים של מטה לבין ירושלים של מעלה, היינו חיבור השכינה עם כנסת ישראל שבו תלויה כל הגאולה. המלחמה בשממה זו היא רק על ידי בניין אוהלי יעקב ומשכנות ישראל במקומם, להנטיע אדמתה וקיום מצוותיה התלויות בה" (ר' הלל משקלוב בשם הגר"א. מובא בקול התור, פרקי גאולה מהגר"א. פרק שישי אות ו).

"כִּי אֶעֱלֶה אֶרְכָּה לָךְ וּמִמְכֹּתֶיךָ אֶרְפָּאךָ נָאִם ה'" (ירמיה ל יז). "ממכותיך ארפאך - מכל הבחינות הרוחניות והגשמיות - ירפאנה ממכותיה, לרפא את נשבתך, רפואת הנפש ורפואת הגוף, כי לא רק על עם ה' היושב בציון אלא גם ציון עצמה, היינו אדמת ארץ ישראל עצמה, זקוקה לרפואת הנפש ולרפואת הגוף בזמן שוממותה וחורבנה. רפואת הנפש היינו ביעור רוח הטומאה מן הארץ על ידי ישוב ישראל על אדמתו וקיום מצוות התלויות בה. רפואת הגוף היינו ביעור מקורות המחלות השרויות בה, רחמנא לצלן, בכל ימי חורבנה בשוממותה" (קול התור פרק שישי אות ז).

³⁰ "אמר רבי יהושע בן לוי כל השם אורחותיו זוכה ורואה בישועתו של הקדוש ברוך הוא שנאמר "ושם דרך" אל תקרי ושם אלא "ושם דרך אראנו בישע אלוהים" (מועד קטן ה א).

"ואמרו עוד שם וכתוב "ושם דרך אראנו בישע אלוהים" בישע ישראל אינו אומר אלא בישע אלוהים, ובפרק "הקורא את המגילה": וכיון שנבנת ירושלים בא דוד שנאמר: "אחר ישובו בני ישראל ובקשו את ה'" וגו' רמזו מה שבארנו" (עבודת הקודש חלק ב פרק י).

(י) כתיבת חטאיו

"כִּי פָשַׁעִי אֲנִי אֲדַע וְחַטָּאתִי נֶגְדִי תָמִיד" (נא ה)

מתוך **ההרגשה הממשית** של החוטא בחטאיו, עד כמה יש למעשיו השפעה במציאות הגשמית והרוחנית גם יחד,³¹ מתוך ההתבוננות הרוחנית הפנימית-תמידית בחטאים שעשה, מתוך הרצון להתקן, להשתפר ולהתעלות,³² מגיע האדם שחטא **לכתוב את חטאיו** במפורש, שחור על גבי לבן.³³

- יסוד החסידות -

³¹ "כל חטא מדאיב את הלב, מפני שהוא סותר את האחדות שבין האישיות הפרטית עם כל ההווה כולה, ומתרפא הוא רק ע"י תשובה, שזורח עליו בה אור השפע העליון של האידיאליות אשר להוויית המציאות, ובה חוזרת ההשוויה הכללית וההתאמה לההווה להופיע בתוכו, ושב ורפא לו. אמנם יסוד הצער איננו מעצם החטא בלבדו כי אם מיסודו של החטא ומתוכן מהלך הנפש, שנעשה הפוך מסדר הישות, הזורחת באור הישר האלוהי בכל המצוי המאורגן באחדות וכוון מעולה" (הראי"ה קוק, אורות התשובה ח ג. עין שם).

³² "ורבנן אמרו עבירות שנתוודה עליהם שנה זו, אף על פי שלא חזר עליהן, צריך להתוודות עליהן שנה אחרת, לקיים מה שנאמר "כי פשעי אני אדע וחטאתי נגדי תמיד" (תהלים נא ה) (מדרש תהלים (בובר) מזמור לב). ולכאורה מה טעם בדבר? אלא, אם זוכה הוא להיות מתלמידי חכמים שעליהם נאמר (קנים ג ו) "כל זמן שמזקינין דעתם מתיישבת עליהן", אזי בכל שנה יכול להבין יותר את השלכות מעשיו ולחזור עליהם בתשובה יותר עמוקה מבראשונה.

³³ "רבי נתן אומר: קרא והטה וכתב על פנקסו: אני ישמעאל בן אלישע קריתי והייתי נר בשבת, לכשיבנה בית המקדש אביא חטאת שמנה" (שבת יב ב).

"ואחר שלמד הרבה לשבוע, קודם שישכב יבדוק במעשיו. וזה לשון בעל ראשית חכמה בשער היראה, וסדר הלילה כך הוא, קודם שישכב יבדוק במעשיו במה שעשה ביום ההוא ולכתוב מעשיו ברמז לבל ישכחם, לקיים "וחטאתי נגדי תמיד", כן כתב בספר החסידים" (של"ה מסכת חולין).

"וכן מצאתי בספר חסידים סימן כא זה לשונו: חסידים הראשונים היו כותבין באגרת עוונותיהם כשהיו חוטאים כדי להתוודות על חטאתם וכדי שיזכור ויתחרט ויעשה תשובה. ולפיכך טוב לכתבם לקיים מה שנאמר "וחטאתי נגדי תמיד", וזכור יום המיתה וגיהנום ויום הדין, ולבסוף אהבת שמים כי היא מובחרת, אך ברמז יכתבם שלא ימצאם שום אדם. ומה שאמרו (ברכות לד, ב), חצוף מאן דמפרש חטאיו - וזהו שמגיד לכל אשר חטא, אבל מותר להגיד לאדם צדיק וצנוע אחד עוונותיו כדי שיורה לו היאך יעשה תשובה, או ישאל לו סתם: "אדם שעשה עוון זה ובא לשוב היאך יעשה תשובה" עד כאן. ודבר זה מביא להחטא לידי בושה כשמזכיר חטאיו בפירוש לפני מלך מוחל וסולח לעונים, ויזכירם באימה וביראה וברתת ובזיע ובבושה והכנעה ובקול בכיה ותמרורים. מכל מקום טוב שיפרטם בלחש שלא יהיו נשמעים לאחרים ואז יוצא ידי כולם" (של"ה מסכת יומא).

על לשונו "וזכור יום המיתה וגיהנום ויום הדין, ולבסוף אהבת שמים כי היא מובחרת" ראוי שנצטט מלשונו של ר' אברהם גלאנטי (פירוש זכות אבות על פרקי אבות א ג): "ואפשר לומר שהעובד מחמת יראה חיצונית - שלא ילקה ברצועה בישא סוף סוף מתדבק באותה הרצועה שהיא הקליפה וילכד בה - שיחטא ויענש על ידה היינו דכתיב (משלי כח, יד) "אשרי אדם מפחד תמיד" דפירש ר' שמעון בזהר פרשת בראשית דהיינו יראה פנימית, דהיינו יראת הרוממות, אבל "ומקשה ליבו" (שם) כלומר שאינו עובד מלב ונפש אלא מיראת הרצועה על דרך פרעה שהקשה את ליבו - יפול באותה רעה - שסוף סוף יחטא ויענש על ידה. והיינו משחז"ל שאיוב עבד מיראה דכתיב (איוב א, א) "וירא אלהים וסר מרע" כלומר ירא מהשם כדי שלא ידפקוהו הרעה, לא

יא) התייחדות עם האלוהים בזמן השחר

"אלהים אלי אתה אֲשַׁחֲרֶךָ צִמְאָה לִּי נַפְשִׁי כִּמְהָ לִּי בְּשָׂרִי בְּאֶרֶץ צִיָּה וְעֵינִי בְּלִי

מַיִם" (סג ב)

כשם שיש זמנים מיוחדים במהלך השנה³⁴, המוכשרים ומיועדים להתעלות נפשית מיוחדת,

כך, גם יום חול רגיל מורכב משעות של דין ורחמים. **הקימה** מוקדם בבוקר³⁵ היא הזמן

הטבעי ביותר **להתייחדות** עם אלוהים³⁶ ופנייה אליו בתפילה³⁷.

- יסוד החסידות -

מחמת רוממותו ולהכי כתיב (איוב ג כה) "כי פחד פחדתי ויאתני ואשר יגורתי יבוא לי" כלומר אותה הרצועה שהייתי מתיירא ממנה - בה נלכדתי. מכלל שלא הייתה יראתו כי אם מצרה ולכך זרזנו התנא ואמר "ויהי מורא שמים עליכם" דהיינו יראת רוממותו ולא מיראת העונש דהיינו הרצועה שהיא הקליפה".

"...אהרון לא רצה להתקרב אל המזבח כמו שאמרו חז"ל על פסוק (ויקרא ט ז): "קרב אל המזבח" שהיה אהרון בוש וירא לגשת. אמר לו משה: למה אתה בוש? לכך נבחרת. עד כאן. ומיראתו ומבושתו מחטא העגל רמזו חז"ל כי נדמה לו על המזבח כדמות עגל, רצונו לומר כי חטאתו נגדו היה תמיד אף כי קטן חטאתו עד כי חדל" (רוח חיים על פרקי אבות, ד א).

"...וגם אני, זוכר עוד, מימי קטנותי, שהיה מתבודד פעמים הרבה בשדות העיר ועושה חשבון עם נפשו על כל מעשי יום ויום (אותי לקח עמו למען לא אשתובב בלעדו) גם היה לו פנקס שבו היה כתוב חשבונותיו עם נפשו וכמה גדרים שגדר בדבר שנכשל פעם" (ספר קיצור תולדות החפץ חיים, עמ' ז, מאת בנו, ר' אריה לייב הכהן).

³⁴ "...סדר שסדרה החכמה העליונה, שכל תיקון שנתקן ואור גדול שהאיר בזמן מהזמנים, בשוב תקופת הזמן ההוא, יאיר אור מעין האור הראשון, ותחודש תולדת התיקון ההוא במי שקבלו. והנה על פי זה נצטוונו בחג בכל העניינים שנצטוונו לזכר יציאת מצרים, כי בהיות התיקון ההוא תיקון גדול מאד שנתקנו בו וכמו שנתבאר לעיל, הוקבע שבשוב תקופת הזמן ההוא יאיר עליו אור מעין האור שהאיר אז, ותחודש בנו תולדת אותו התיקון, ועל כן נתחייב באותם העניינים כולם. ועל דרך זה חג השבועות למתן התורה, וחג הסוכות לעניין ענני הכבוד, אף על פי שאינו אותו הזמן בפרט, אלא שקבעה התורה חג זה לזיכרון ענין זה... וכן חנוכה וכן פורים" (דרך ה' לרמח"ל, חלק ד פרק ז אות ו).

³⁵ "אקום בצפרא קודמך" (תרגום). "או מגזרת שחר, כמו "ולבקר בהיכלו" (תהלים כז ד) מגזרת בוקר" (אבן עזרא).

"לפיכך היה אומר דוד "עוֹרָה כְּבוֹדִי עוֹרָה הַנֶּבֶל וְכִנּוֹר אֶעֱיָרָה שָׁחַר" (תהלים נז ט). דרך השחר - מעורר בני אדם, אבל אני - אעירה שחר. אני מעורר השחר" (במדבר רבה טו טז).

³⁶ "בקיץ תרפ"א יצא הרב [הראי"ה קוק] לנופש להר טוב, ובאתי לבקרו שם, והמשכנו בסוד שיח עד שעה מאוחרת בלילה. והנה בבוקר הרגשתי שהרב מתאחר בתפילתו, ולא עוד אלא שלא כדרכו שלא לעסוק בשום דבר לפני התפילה, ראיתי שהוא ניגש אל בעל האכסניא והתחיל מגלגל עמו שיחה על ענייני גידול צמחים, ואיזה עצי פרי ניתן לנטוע בסביבה, ורק אחר כך הלך להתפלל. האיחור והשיחה גם יחד הפליאוני מאוד והרהבתי עוז בנפשי לשאול את הרב לפשר הדבר. ותשובתו הייתה: בבוקר זה התלהטה בלבי תבערת צמאון לאל חי עד שחששתי לכלות הנפש בתפילה, ונאלצתי להקטין את יקוד הרגשי הקודש בירידת המחשבה לעניינים מוחשיים מעשיים" (מלאכים כבני אדם, מפי הגרי"מ חרל"פ עמ' 251).

³⁷ "ילך לבית הכנסת קודם עלות השחר, קודם חיוב טלית ותפילין. להיזהר שיהיה מעשרה ראשונים" (ר' חיים ויטאל. עץ חיים חלק א. חלק 'עשה טוב' הנהגה ב).

"עניין דרישה" (מצודת דוד). "אבקש ואדרוש לך" (רש"י).

יב) חיוך

"אנכי ה' אלהיך המעלה מארץ מצרים הרחב פיך ואמלאהו" (פא יא)

הרחבת הפה עליה כותב דוד, עניינה **הרוחני** הוא הרחבת הדיבור בבקשת הצרכים מאלוהים³⁸ **מתוך בטחון** כי ביד האלוהים לספק את כל צרכינו, בטחון המעניק לנו שלווה, שמחה והבנה כי באם בסופו של דבר לא נראית לעינינו הנתונה, הרי זה לא מחוסר יכולת אלא מתוך מגמה חינוכית-אבהית³⁹ ומתוך סידור עולם, וממילא השמח בחלקו - הוא העשיר, מבחינת עושר רוחני-פנימי, כי הבנת סוד זה של המציאות אשר מתגלה במהלך חוויית התפילה, בכוחה ליתן שלווה נפש בלב הבריות. מתוך משמעות פנימית זו, באה ההוראה **הגשמית** של הרחבת הפה⁴⁰, המתבקשת לבוא ולהתממש על ידי החיוך, המרחיב פיו של אדם, המשקף במידת מה את בחינת 'חיוכו' של אלוהים אלינו⁴¹.

- יסוד החסידות -

"ושליש האחרון מן הלילה שכבר גמר האדם שינתו והוא מנוח ומרגוע כו' ושכל האדם זך אז לתורה ולתפלה שהם פעולות נפש השכלית הנשמה שבו" (מהרש"א ברכות ג א).
 "...אמנם בבוקר, שלא נדבקו השפעות רעות לכוחות הנפש, אבל הם נעדרי שלמות חילם, על ידי התגברות צד החומר בזמן השינה של הלילה, אז תפילת שחרית מעירה ומסדרת אותם במערכת הקודש, ברוממות חשבונות הצדק והיושר, ביראת ד' ואהבתו" (הרא"ה קוק, עין איה ברכות א נט).
³⁸ "הרחב פיך לשאול ממני כל חפצך" (מצודת דוד וכן ברש"י ובראב"ע, במילים אחרות).
³⁹ וכה כתב האדמו"ר מפיאסצ'נא ("אש קודש" - "אמרות טהורות משנות השואה ת"ש-תש"א-תש"ב שנאמו בשבתות וימים טובים בגיטו ורשא הדוויה" (הלשון בשער הספר), פרשת זכור, שנת תש"ב, עמ' קסו): "ודרך אגב נראה לי גם מן הניסיון, שאף שהאדם צריך לקות בכל רגע שיושיעהו ד', מכל מקום, לא יסמוך את כל עצמו על התוחלת בלבד שמיד תבוא ישועתו, כיוון שבאם ח"ו עובר איזה זמן ולא באה הישועה נעשה מזה כמ"ש בפסוק תוחלת ממושכה מחלת לב, ובפרט כשסומכים עצמם על איזה הבטחה או איזה דרך הטבע שעתה כבר תבוא הישועה ולא באה, נופל רוחו ונשבר האיש מזה עוד יותר, ולכן יחד עם התקווה לישועה במהרה, צריכים גם לאמור את דברי עלי הכהן (שמואל א ג, יח) "אלוהים הוא והטוב בעיניו יעשה" (הפסוק המדויק הוא: "ה' הוא הטוב בעיניו יעשה"). כל העולם של הקב"ה הוא, גם אנחנו לא שלנו, אנו רק של הקב"ה, אל העולם ברצון ד' באנו וקיומנו ברצונו הוא, אף אל העולם העליון ברצונו יתברך נלך, ומה שהוא יתברך רוצה הוא הטוב, ואין לנו רשות לבעט ח"ו ברצונו, צריכים להתפלל ולהתחנן אליו יתברך יטיב עמנו חסידים טובים, חסידים נגלים אבל כשחש ושלוש רוצה הוא יתברך לייסר אותנו, גם זאת צריכים לקבל באהבה, ולקוות שלא יעזבנו, רק יושיענו ויקרבנו אליו יתברך, כלומר כשהאיש מחזק את עצמו רק בתקווה להישועה, אז את הרגשת רעת וכאבי היסורים לא החליש ולא הקל בו, ואז קשה לו לסבול כשחש ושלוש הישועה מתאחרת, מה שאין כן כשיחד עם התקווה להישועה גם כופף את ראשו ואומר "אלוהים הוא והטוב בעיניו יעשה", אז את ההרגשה המרה של רעת וכאבי היסורים, הוא מפיג ומחליש, ואז יכול הוא לסבול יותר, ובכך התקווה יותר להפיח בו רוח חיים גם כשחש ושלוש לא באה הישועה בזמן שקיווה לה".

⁴⁰ "ורבי שמעון בן לקיש אמר אם סדרתה תפילה לא תהא מיצר פיך אלא "הרחב פיך ואמלאהו" (ירושלמי מסכת תענית פרק ג הלכה ו). "אמר ליה רבי אלעא לעולא: כשתעלה לשם [לארץ ישראל] שאל בשלומי של רב ברונא אחי במעמד כל החבורה, שאדם גדול הוא ושמח במצות: פעם אחת סמך גאולה לתפילה ולא פסק חיוך

יג) לידה בציון

וּלְצִיּוֹן יֹאמַר אִישׁ וְאִישׁ יֵלֵד בָּהּ וְהוּא יְכַנְנֶה עָלָיו (פז ה)

הלידה בציון-ירושלים, עליה כותב דוד, עניינה הרוחני מבטא את המעלה הגדולה של לימוד התורה בירושלים, לימוד התורה המורכב והמשולב מחכמה ובינה המולידות את הבינה⁴². ירושלים היא עיר הקודש והמקדש, עיר החכמים⁴³ והנביאים המהווה קרקע גידול נוחה לאנשי החכמה⁴⁴. מתוך כך מתגלה הסגולה הגשמית ללדת בירושלים⁴⁵, מתוך התאמה והקבלה

- יסוד החסידות -

מפיו כל היום" (ברכות ט ב. מתורגם). ואין הדבר סותר למאמר חז"ל "אסור לאדם שימלא שחוק פיו בעולם הזה" (ברכות לא א), משום שהוא סמך גאולה לתפילה, ומכאן שאם אדם עושה מעשה שיש בו מן קירוב הגאולה לעולם הבא - הרי שוודאי וודאי שיהיה מותר לצחוק, וכדלקמן: "...ובתיקון הסופי לילה כיום יאיר, והיינו פעמיים אור בגימטריא שחוק, כי "אז ימלא שחוק פינו" בגילוי שכינתו יתברך בארץ כמו שכתוב (ישעיה ל כו) "והיה אור הלבנה כאור החמה" וכו'" (ספר מבוא לחכמת הקבלה - חלק א שער ז פרק ז).⁴¹ "ומה יקר הדבר, שיהיה ער ומזומן לראות המלך השוכן עליו, יתברך, וכל רגע יקביל פניו בפנים צהובות (- שמחות) שהרי אנו שואלין מלפניו יאר פניו אלינו - קל וחומר העבד לאדוניו" (ספר חרדים לרבי אלעזר אזכרי, פרק סו).

⁴² כתב הרמח"ל: "הזיווג העיבור והלידה הוא בהיות שכל העניינים האלה נמשכים הם אלה מאלה, בסדר סיבה ומסובב, אז יתכנו בהם כל הדרושים האלה. כי בצאת אור אחד, שהוא מידה אחת, מכח שני אורות הקודמים לו, שהם ההנחות הקודמות למידה ההיא, הנה יתחייב שבתחילה תינתן פעולה בקיבוץ אל שתי ההנחות, שיפעלו שתיהן ביחד להוציא תולדתם. וכשנרד לפרטיות הענין, נראה שהעניינים וההארות שזכרנו, היוצאים בהדרגה בדרך סיבה ומסובב, נבחין בהם סיבה חומרית וסיבה צורית, או נאמר סיבה כללית וסיבה פרטית. והיינו כי לכל מידה או אור יקדמו שני אורות שיולידוהו, האחד ייתן כללו וחומרו, השני - פרטיו בצורתו, ויצא העניין מן הסיבה הכללית אל הפרטית. ואחר תצא התולדה מהתחברות שנעשה בין שניהם, וזהו הזיווג שהוא בהתחבר שתי הסיבות שזכרנו. ויצאת העניין מן הכללית אל הפרטית, ועודו בסיבה הפרטית, טרם יציאתו לפועל - יקרא עיבור, ויצאתו לפועל - לידה" (כללים ראשונים לרמח"ל סימן כג).

⁴³ "ותודה לאל אין לנו עיר בכל העולם כולו שיש בה כל כך תורה ועבודה, צדיקים וגדולים, חסידים ואנשי מעשה, כמו ירושלים עיר הקודש תיבנה ותיסד, וברוך השם היא מתווספת והולכת לעינינו מדי שבוע בשבוע, שמתקבצים אליה אחינו בית ישראל מארבע כנפות הארץ, והיא נבנית ברוך השם בבניינים חדשים על ידי אחינו הדבקים באהבת ירושלים בכל לבם ונפשם. והלא הפגם הראשון, שגרם חילוק מלכות בית דוד, וגרם לכל הגלויות והנפילות, בעוונותינו הרבים, היה השפלת ירושלים" (הראי"ה קוק, אגרות הראי"ה, א עמ' לד-לו).

⁴⁴ "וכמו שהיסוד כולל כל האברים כמו כן ירושלים כולל כל הארצות, וכמו שכתוב "ולציון יאמר איש ואיש יולד בה" וגו', וכמו שאמרו רבותינו זיכרונם לברכה (תנחומא קדושים סימן י) ששלמה היה יודע הצינור שהולך מירושלים לכוש ונטע שם פלפלין וכן כל דבר. וכמו שיסוד שם כללות תרי"ג איכות שברוך שבה מתקשרים תרי"ג איכות שבנפש. כמו כן בירושלים מקום העבודה והתקשרות כלל כנסת ישראל עם הקב"ה כמו שכתוב (שמות כג יז) "שלוש פעמים בשנה יראה כל זכורך" וגו'. ומשם היו שואבים נבואה ורוח הקודש" (פתחי שערים לרב יצחק אייזיק חבר, נתיב גדלות דז"א פתח עד).

"ומקום המובחר לעבודת האדם הוא בארץ הקודש וירושלים שהוא הפנימית של מלכות נוקבא תחתונה דעשיה, והוא מרכז כל הארץ וכולל כל הדרגין כמו שכתוב "ולציון יאמר איש ואיש יולד בה והוא יכוננה

בין הוולד, אשר הוא תוצר כוח הזכר וכוח הנקבה, ובין לימוד התורה, שכל תובנה בה, הינה פרי תוצר של כוח הזכר וכוח הנקבה שבנפש⁴⁶.

- יסוד החסידות -

עליון, שכל הדברים הנמצאים בארץ הם כלולים שם, והיא גם כן כוללת כל דרגין דקדושה של כל העולמות, ובית המקדש במקום אבן שתייה הוא כו' והיא ממש מדרגת אדם נפש חיה שגורמת חיים לכל ג' נפשות התחתונים, ולכן שפע כל הארצות הוא על ידי ירושלים וארץ ישראל וכמו שכתוב (ילקוט שמעוני איוב רמז תתצח) כל העולם מתמצית של ארץ ישראל היא שותה, ולכן - שם מקום ישראל שנקראו אדם ושם עיקר קיום התורה ומצוותיה והעבודה בירושלים בבית המקדש לברר נפש הבהמיית" (שם, נתיב קיצור אבי"ע פתח ג).

⁴⁵ "מקום כזה שיוולדו שם חכמים רבים - השם יעמידהו ויכוננהו" (רבי אברהם אבן עזרא). "מכמה חכמים יוכל אדם לומר שְׁיָלְדוּ בה, ותמיד בכל הזמנים נמצאו בה חכמים רבים וגדולים בעלי השם" (רד"ק). ואם על ארץ ישראל נאמר כדלקמן - קל וחומר על ירושלים, הקדושה מכל ערי הארץ: "...וגם מה שתירא שאמרתי לו "ואברכך", שמורה כי בהיותו בארץ יברכהו על ידי עצמו ובחוצה לארץ על ידי שר, גם מזה אל תירא "כי לא אעזבך" וכו', או יאמר "אנכי אלהי אברהם" וכו', והוא כי הלא יתחמץ לבב יעקב (א) באומרו הלא אם יש לי זכות אבות אברהם ויצחק גם כן לעשו אחי. (ב) ועוד לו עודף עלי שהוא דר בארץ ואני בחוצה לארץ ואולי יירשנה. (ג) כי הוא מוליד בארץ ואני אוליד בחוצה לארץ, ואינו דומה הנולד תוך הקדושה לנולד במקום הטומאה... ועל השלישית אמר "והיה זרעך כעפר הארץ", שהוא כי גם שנולדים בחוצה לארץ גם גופם יהיה קדוש ולא ידמו לעפר חוצה לארץ שהוא אדמה טמאה, רק כעפר הארץ היא ארץ ישראל, והוא שהיה לו לומר כעפר בנקודת הכ"ף בשב"א ולא בפת"ח, שהוא כעפר הארץ הידוע הקדוש שהוא של ארץ ישראל" (אלשיך, בראשית כח כ-טו).

ונחתום בסיפר שסיפר הרב חנן פורת ז"ל: פרופסור מלצר מביא סיפור על רב מגדולי הרבנים בארץ שביחיתו עם מושל מחוז אחד מטעם הממשלה הבריטית המנדטורית, נשאל אם הוא יליד הארץ או שהגיע מחו"ל. הרב שידע שאם יודיע שהוא יליד חו"ל, ישמש לו הדבר כמכשול לסדור עניין מסוים שהיה חשוב לו באותה השעה, ענה שהוא יליד הארץ. לאחר שעשה את המעשה, לבו נקפו על השקר שהפליט מפיו והלך לשאול בעצת הרב קוק זצ"ל אם עליו לתקן את המעוות ולהודיע למושל כי הפליט מפיו דבר לא נכון ושבעצם הוא יליד חו"ל. הרב קוק השיב לו עצה שלא ינסה לתקן ויניח את הדברים בהווייתם. כשהרב השואל בקש לדעת נימוקי עצה זו, לא רצה הרב קוק תחילה לגלות לו, אך משהפציר בו אמר לו: הדבר פשוט בתכלית וזו גמרא מפורשת (כתובות עה א): "איש ואיש יולד בה" - "אחד הנולד בה, ואחד המצפה לראותה", ומכיוון שאתה הייתה מן המצפים לראותה וגם עלית וראית ואתה יושב בה, הרי אתה כאילו נולדת בה ולא היה משום שקר בזה שאמרת שאתה יליד הארץ.

⁴⁶ ראה לעיל דברי הרמח"ל מכללים ראשונים סימן כג. "הנה, עניין הקורא ושוכח מה שלומד. אין ראוי לומר כי מאחר שהכל נשכח ממנו, נמצא יגע לבטלה, ואולי מפני זה חס ושלוש ימנע לעסוק בתורה. והטעם שקורא ושוכח, הוא שעדיין לא השיג רוח דוכרא, שממנו הזכירה, רק השיג נפש הנוקבא שממנה השכחה. ואמנם הקורא ושוכח, מתקן בעולם הנוקבא, ולעתיד יזכירוהו כל מה ששכח, ואם כן מוכרח לתקן תחלה בעולם הנוקבא" (פרי עץ חיים, כתבי האר"י ז"ל, הנהגת הלימוד פרק א).

יד) נישוק אבני הארץ והתגוללות בעפרה

"כִּי רָצוּ עֲבָדֶיךָ אֶת אֲבִנֶיהָ וְאֶת עֲפָרָהּ יְחַנְּנוּ" (קב טו)

הרצון של עבדי האלוהים לאבני ארץ ישראל ולעפרה, עליו כותב דוד, עניינו **הרוחני** הוא הכמיהה-התשוקה הפנימית-הכמוסה שפיעמה, אפילו בליבותיהם של אלו שלא הכניסו עצמם תחת עול תורה ומצוות בעת האחרונה, להגיע לארץ ישראל⁴⁷, מה שמראה על הקשר הייחודי בין האומה לארצה. מתוך הזיקה הנשמטית, מתוך הקישור הרוחני לארץ, באה **הגשמתו** של רעיון זה בפועל ממש על ידי אוהביה, כאהבת בן לאמו, בנשקם את סלעי הארץ⁴⁸ והתגלגלותם בעפרה⁴⁹, מעשה המשקף בצורה הכי פשוטה וכנה את עומק כיסופיהם לארץ הנפלאה הזו.

- יסוד החסידות -

⁴⁷ "כל רצון עבדיך לראות אבניה, וכאילו יחוננו עפרה לנשקו" (רבי אברהם אבן עזרא). "כי עבדיך ישראל רוצים ומחבבים אבני המקום ההוא ועפרה נשאה חן בעיניהם ומאוד יתאוו להשיב אליה" (מצודת דוד).
⁴⁸ "רבי אבא מנשק כיפי (סלעים. רש"י) דְּעָפֹ" (כתובות קיב א). "רבי יוסי בר חנינא מנשק לכיפתא (לסלעים) דְּעָפֹ" (ירושלמי שביעית פרק ד הלכה ז).
⁴⁹ "רבי חייא בר גמדא מיגנדר (-מתגלגל) בעפרה, שנאמר "כי רצו עבדיך את אבניה ואת עפרה יחוננו" (כתובות קיב ב).

"רבי חייא בר בא מתעגל בהדא אליסיס דטיבריא (מתגולל במקום הנקרא אליסיס, סמוך לטבריה). כו' לקיים מה שנאמר "כי רצו עבדיך את אבניה ואת עפרה יחוננו" (ירושלמי שביעית פרק ד הלכה ז).
"וצריך כל איש ישראל לחבב את ארץ ישראל ולבא אליה מאפסי ארץ בתשוקה גדולה כבן אל חיק אמו, כי תחילת עווננו שקבע לנו בכייה לדורות יען מאסנו בה, שנאמר (תהלים קו כד) "וימאסו בארץ חמדה", ובפדיון נפשנו מהרה יהיה, כתיב "כי רצו עבדיך את אבניה ואת עפרה יחוננו וגו' אתה תקום תרחם ציון", ולפיכך היו האמוראים מנשקים עפרותה ואבניה בבואם אליה" (של"ה הקדוש, שער האותיות, עמק ברכה אות כב).

"מספר הרב שמואל הכהן ווינגרטן (לימים - יושב ראש המועצה הדתית בירושלים): פעם אחת, נסע הרב (הרא"ה קוק) עם מלוויו לתל-אביב. בדרך ארעה תקלה במנוע המכונית, והכרח היה להתעכב לשעה קלה. הנוסעים התפזרו זה בֶּכָה וזה בֶּכָה, והנה גם הרב איננו. חיפשו אחריו ומצאוהו במרחק מה כשהוא שרוע על האדמה מלוא-קומתו וממלמל חרש: "אדמתי, אדמתי! אדמת ארץ ישראל הקדושה!" כשהזדקק וקם, אמר לסובבים אותו: "וכי אימתי יש לי הזדמנות לשוחח קצת אל אמא אדמה, המצפה לקיבוץ בניה לתוכה?" (מלאכים כבני אדם, עמ' 237).

"בארץ ישראל כל שעל ושעל של אדמה, בכל מקום הוא - יש בו קדושה, ואפשר להשתטח בו" (שבחי הראיה עמ' רלב). "הייתי מנשק כל אבן ואבן בארץ - ואפילו את החמור שעבר בדרך" (שם, עמ' פא). "בימי הקיץ נוהג היה רבינו לרחוץ בימה של יפו, והגישה לים הייתה מתנהלת בכבידות, כשהיינו עוברים בשטחי החולות. והנה - באחד הימים, בלכת רבינו זצ"ל בדרך גבעות החול, ואני מתלווה אליו, לפתע פתאום התכופף בהשתטחות על החולות ונשקם באהבה יוקדת" (ר' אברהם צ'צ'יק, שם עמ' פז). "כשהיה הרב יוצא לפעמים לטייל, בחברת אילו מתלמידיו, וראו ירק חדש או בנין חדש, היה הדבר גורם להרב שמחה ורוממות רוח, שהארץ מתחדשת ונבנית" (שם, עמ' קפב).

טו) ריצה לקראת המצווה

"דָּרֶךְ מִצְוֹתֶיךָ אֲרוּץ כִּי תִרְחִיב לִבִּי" (קִיט לֵב)

מתוך **ריצת הלב**,⁵⁰ מתוך הידיעה והבירור במעלת המצוות, מצוות שבין אדם לאלוהיו, מצוות שבין אדם לחבירו ומצוות שבין אדם לעצמו,⁵¹ ינועו איבריו של האדם אל עבר מימוש המצוות עד שממש **ירוצ וימהר** לקיים המצווה,⁵² באשר ריצה קדושה זו מתעלת מעל הגדרים הרגילים של ריצה לדברי הרשות;⁵³ ובמה שאמרו "אחרי המעשים נמשכים הלבבות" - כשיש לב, כשהלב מלא רגשי קודש, אז המעשים יפעלו עליו.⁵⁴

- יסוד החסידות -

⁵⁰ הביטוי ריצת הלב משמש כאן כמבטא את החשק בבירור שכלי מעמיק עד כמה שניתן ומבוסס על הכתוב בספר יצירה (א ז): "אם רץ לבך שוב למקום". וכתב בספר חיי הנפש: "והישמר לך ושומר נפשו מאד פן תפרוץ ותהרוס הגבול אשר גבלו ראשונים, והוא השכל האנושי החושק את חשקו מרוב חשקתו ירצה להדבק בסבתו, אבל אם רץ לבך שוב למקומך שלכך נאמר "רצוא ושוב" ועל דבר זה נכרת ברית". "ותראי שכל שאר מעלות שלמותו הבלתי בעלת תכלית אינם מתבררים אצלנו כלל, שאין בנו כח להשיג אותם. דרך משל, ידענו שהוא חכם, אבל לא השגנו סוף חכמתו; ידענו שהוא יודע, ולא השגנו ידיעתו... וכיון שאין אנו יכולים להשיג המעלות האלה, נמשך לנו מזה איסור החקירה בהם... וכן אמרו (ספר יצירה, פרק א), "אם רץ לבך - שוב למקום" (דעת תבונות לרמח"ל אות לד).

⁵¹ "דרך מצותיך ארוץ. יש הבדל בין דרך ובין נתיב, שהדרך הוא הגדול, והנתיב הוא ליחידים, והגם שבקש אח"כ שידריך אותו בנתיב המצות, אמר כי בדרך המצות ירוץ, הגם שפרטיהם נעלמו ממנו, כמ"ש אל תסתר ממני מצותיך, בכל זאת הדרך הגדול הסולל אל המצות שהם להעיר על אמונה או מדות טובות או חובות שבין אדם לחבירו, דרך זה נודע לי וארוץ בו במהירות, כי הדרך הזאת היא תרחיב את לבי, הלב הוא הכח המושל, והיא בצרה לפעמים מן אויבי הנפש הצוררים עליה, שהם התאוה והכעס וקנאה וכדומה, אבל הדרך הזה ירחיב אל הלב מכל צרותיו, שבו ינצח את אויבי הנפש (ודרך בא בלשון נקבה) " (מלבי"ם תהלים שם).

⁵² "דרך מצותיך, כל כך תרחיב לבי, עד שארוץ בדרכם, בלא עיכוב" (רד"ק תהלים שם).
"רצה לימור, בזריות רב אעשה מצותיך כי ידעתי אשר בעבורם תרחיב לבי בתענוגי עולם הבא" (מצודת דוד, תהלים שם).

"וירא וירץ לקראתם" (בראשית יח ב). אמר לו הקב"ה, בשכר שלש ריצות שרצת, אני ארוץ לפני בניך שלש ריצות בשעת מתן תורה, ואלו הן שלש ריצות של אברהם "וירא וירץ לקראתם", "ואל הבקר רץ אברהם", "וימהר לעשות אותי", מה פרע לבניו בסיני? שנאמר "ויאמר ה' מסיני בא וזרח משעיר למו הופיע מהר פארן" (דברים לג ב) (מדרש תנחומא, וירא סימן ד).

"התנאי השביעי, הריצה והרדיפה לקראתה, דכתיב "דָּרֶךְ מִצְוֹתֶיךָ אֲרוּץ" (תהלים קיט לב) (ספר חרדים, רבי אלעזר אזכרי, תנאי המצוות).

⁵³ "מתניתין. שנים שהיו מהלכין ברשות הרבים, אחד רץ ואחד מהלך, או שהיו שניהם רצין, והזיקו זה את זה - שניהם פטורין. גמרא. מתניתין דלא כאיסי בן יהודה; דתניא, איסי בן יהודה אומר: רץ - חייב, מפני שהוא משונה; ומודה איסי בערב שבת בין השמשות - שהוא פטור מפני שרץ ברשות. בערב שבת מאי ברשות איכא? כדר' חנינא, דאמר ר' חנינא: בואו ונצא לקראת כלה מלכתא; ואמרי לה: לקראת שבת כלה מלכתא. רבי ינאי מתעטף, וקאי ואמר: בואי כלה, בואי כלה" (בבא קמא לב א-ב). "והכי פירושו אף על גב דמי שהוא רץ ברשות הרבים נראה משונה דאין דרך לרוץ ואם פגע והזיק רץ במהלך, דינא הוא שיהיה חייב לשלם כוליה נזק דאדם

טז) בקשת רחמים בחצות לילה

"חצות לילה אקום להודות לך על משפטי צדקך" (קיט סב)

הלילה, מחולק הוא לשניים. החלק הראשון, בו שורה כוח הדין, קרוי ליל, ואילו החלק השני, בו שורה כוח הרחמים, קרוי לילה⁵⁵. על כן, דוד מלכנו, הזריז, המקדים למצוות, מתעורר

- יסוד החסידות -

מועד לעולם אבל כיון שהוא ערב שבת דאדם טרוד לקנות צרכי שבת או לקנות שמן לנר של שבת דרך הוא למי שהוא בן ברית לרוץ על כן אם הזיקו זה את זה נפטר שהרי יש לו רשות לרוץ בדרך ועל הניזק היה להרחיק את עצמו" (שיטה מקובצת, בבא קמא לב א.).

⁵⁴ "וחכמים זיכרונם לברכה פרשו העניין כמין חומר, להראות עד היכן מגעת יראת ההבל להפריש האדם מן המעשה הטוב. ואמרו (דברים רבה פרשה ח): שבעה דברים אמר שלמה בעצלו: כיצד, אמרו לעצל, הרי רבך בעיר, לך ולמד תורה ממנו והוא משיב אותם, מתיירא אני מן הארי שבדרך. רבך בתוך המדינה, אומר להם, מתיירא אני שלא יהיה ארי בין הרחובות. אומרים לו, הרי הוא בתוך ביתך אומר להם, אם אני הולך אצלו, אני מוצא הפתח נעולה וכו', עיין שם. הא למדת, שאין היראה גורמת שיתעצל אלא עצלה גורמת לו שיתירא" (רמח"ל, מסילת ישרים פרק ט).

"יש טכניקה ברורה להיכנס לדיכאון אמיתי עם 'אישור פסיכיאטרי'. מהי? ראיית המשימות העומדים בפני האדם כקשות וכבלתי ברות-ביצוע. למשל, נגיד שיש אברך שעוזר בבית בניקיונות לקראת פסח ומוטל עליו לנקות את ארון הספרים. אם יתחיל לחשוב באיטיות ולהרהר לעצמו "להוציא ספר אחד מלמעלה... לפתוח... לנקות את הדפים... לנגב... להחזיר למעלה... להוציא ספר שני... ושוב ושוב..." ויחשוב כך בערך חמש עשרה פעמים - יקבל מיידיית אישור לחופשת דיכאון. על ידי המחשבות האלו האדם מרדים את כוחותיו הפנימיים ונכנס לדיכאון, ואז, באמת מבחינה גופנית הוא לא יוכל לבצע את המשימה. הכל עניין של בחירה, של החלטה" (הרב יחיאל יעקובזון, מאמר "משמעת - מבט על", בתוך "ומתלמידי יותר מכולם", עמ' 67).

⁵⁵ "...ולכן - "ולחשך קרא לילה", שאם היה קורא - "ליל", היה מורה על הקלקול שלא יש עוד שום בירור אחר, אבל קורא אותה "לילה", להורות איזה טוב מעורב שם שצריך לברור" (פירוש הרמח"ל על התורה - ספר בראשית א ה).

כתב הרמח"ל: "ועוד, "ליל שמורים הוא לה" וכו'. יש ליל, ויש לילה. ליל - חצי הלילה הראשונה, לילה - חצי האחרונה. בשעה שבא הלילה, כמה מיני מזיקים מתפשטים בעולם ויש להם רשות להזיק. אבל בזה הלילה, בשעה שיוצאות הקליפות בשאר הלילות, מתעורר הכח של יציאת מצרים שהיתה בחצי הלילה, ואז אין להם רשות עוד להזיק. ולכן אמר, "ליל שימורים הוא לה" - אפילו הליל הוא שמור. למה, אלא "להוציאם מארץ מצרים", שכבר היתה הלילה מוכנת ומזומנת, ועל כן ניטל מיד כח הקליפות שלא ישלטו. וכן בכל דור ודור כח הלילה הזה גורם שאפילו הליל יהיה שמור, וזהו, "הוא הלילה הזה לה' שמורים" (פירוש הרמח"ל על התורה, שמות יב מב).

כתב הריקאנטי: "ורבותינו ז"ל העירוני על זה בפסוק (תהלים קיט סב) "חצות לילה אקום להודות לך" וגו', אמרו בספר הזוהר (א צב ע"ב) שעתא קמייתא דליליא כל דינין דלתתא מיתערין ואזלין ושטין בעלמא, בפלגות ליליא ממש קודשא בריך הוא איתער בגינתא דעדן ודינין דלתתא לא משתכחן, וכל נימוסין דלעילא לא אשתכחו אלא בפלגות ליליא דכתיב (בראשית יד טו) "ויחלק עליהם לילה הוא ועבדיו", וכתיב במצרים (שמות יא ד) "כחצות הלילה", ודוד הוה ידע דמלכותא דיליה בהאי תליא, ועל דא קאים בההיא שעתא ואמר שירתא, דכתיב (תהלים קיט סב) "חצות לילה אקום להודות לך" וגו'. דהא כל דינין תליין מהכא, בהאי שעתא אתקטיר ביה דוד וקם ואמר שירתא. אמר ליה בריה אי הכי אמאי כתיב "חצות לילה" הא איתמר דפלגות ליליא מלכותא דשמיא איתער. אמר ליה אנא שמענא דהאי ליליא דינא דמלכותא היא, והאי דאמר

היה בחצות לילה⁵⁶ על מנת **לעורר את מידת הרחמים** על עם ישראל ואת מידת הדין על המצרים לנו⁵⁷; מבקש היה רחמים על צרת ישראל⁵⁸ ועל צרת השכינה⁵⁹ - שצרת ישראל - צרתה⁶⁰ וחותרם היה בתשבחות⁶¹. "אֲנִי לְדוֹדֵי וְדוֹדֵי לִי"⁶².

- יסוד החסידות -

"חצות" בגין דינקא בתרי גיווני בדינא ובחסד ודאי פלוגתא דדינא הוא, דהא פלוגתא אחרא נהירא ונפקא בסטרא דחסד, ועל דא "חצות לילה" כתיב. קם ר' אבא ושוי ידיה על רישיה וברכיה וכו'. והנה פלוג דינא לפירוש זה הוא כמו חצות לילה שהרמז לשכינה הכלולה מחסד ודין" (ריקאנטי בראשית יד ז).⁵⁶ "ואולם תיקון חצי הלילה האחרונה דוד נזדרז בו, וכמו שכתוב "חצות לילה אקום להודות לך", והוא המשלים עם האבות תיקונם של ישראל וכמו שנתבאר לעיל. אך לא נקבע העניין להטילו על כל ישראל, כי אם על חסידיהם, להיות במדרגה קצת למטה מן האבות" (ספר דרך ה' ד ו, בסדרי התפלות). חשוב לעניות דעתי להוסיף הערתו של האדר"ת על עצמו (קונטרס נפש דוד אות כה): "בימי עלומי הייתי אומר תיקון חצות בבכיות ויללות בהצנע לכת, אחר שכבר ישנו בני הבית כו' ועתה מטרדותי וחלישותי, לא עלינו, אומר אני רק לפרקים כנוח עלי הרוח, רוח טהרה ושלוחה, ולא תמיד, שההרגל בכיוצא בזה מקהה הרגש עוד".⁵⁷ "ויש מפרשים על המשפטים שתעשה בצדק ברשעים" (רד"ק תהלים קיט סב). וכפי שמבואר בפשט הפסוקים שבתיקון חצות: "אֲשֶׁרִי שְׁיִשְׁלֶם לְךָ אֶת גְּמוּלָךְ שְׁגִמְלָתְ לָנוּ: אֲשֶׁרִי שְׁיֵאֲחֶז וְנִפְץ אֶת עֲלִילָךְ אֶל הַסֵּלַע"; "שִׁפְךָ חֲמָתְךָ אֶל הַגּוֹיִם אֲשֶׁר לֹא יִדְעוּךָ וְעַל מַמְלָכוֹת אֲשֶׁר בְּשִׁמְךָ לֹא קָרְאוּ"; "וְהָשֵׁב לְשִׁכְנֵינוּ שְׁבָעֲתִים אֶל חֵיקֶם, חֲרָפְתָם אֲשֶׁר חֲרַפְנוּ הֵם".⁵⁸ "וכתיב (תהלים קיט סב) "חצות לילה אקום להודות לך על משפטי צדקך" - "על משפטי צדקך" רוצה לומר משפט מדת הדין שהם בחצות הלילה" (ריקאנטי בראשית פרק יד פסוק יח).
"...ואף על פי שאני איני כדאי, אני אכריע והוא האמת, כי בחצות הלילה ראוי להשתתף עם כנסת ישראל ולבקש רחמים עליה ועל בניה, כעניין שהיא עושה למעלה שנאמר (רות ג ט) "ופרשת כנפך על אמתך", או הירא ממידת הדין כעניין שנאמר (תהלים קיט סב) "חצות לילה אקום להודות לך על משפטי צדקך" הרומז למידת הדין" (ריקאנטי בראשית ג יב). וכמבואר בפשט הפסוקים בתיקון רחל.
⁵⁹ כתב ר' חיים מוולוז'ין: "...אם כן אפוא, אין לנו להתפלל רק על צרות כלל ישראל, בְּמָקוֹם שִׁיש חִילוֹל שְׁמוֹ יִתְבָּרַךְ שְׁמוֹ, אֲשֶׁר אֵךְ לִמְעֵנוּ יַעֲשֶׂה. וגם בצרות יחיד, יתפלל על זה האופן, כמאמר חז"ל (סנהדרין מו א): "אמר רבי מאיר בזמן שהאדם מצטער, שכינה, מה לשון אומרת? קְלָנִי מֵרָשָׁעִי. וכביכול משתתף הוא ד' בצער של כל יחיד, וכמו שכתוב 'לא די שחוטאים אלא שמטריחים אותי איזה פורענות להביא כו' - כי כביכול זהו לטורח עליו. כו' על כל פנים, התפילה צריכה להיות לא על הצער שלנו, כי אם על צער השכינה, וכמו שכתוב לגבי חנה (שמואל א י) שהייתה מרת נפש, ועם כל זה "ותתפלל" - אך "על ד'" וכמו שכתוב (ברכות לא ב) שהטיחה דברים כלפי מעלה, רצה לומר, לְמָה לָךְ צֶעַר מִזֶּה? וכן לְשִׁבְחוֹ שֶׁל מֹשֶׁה דִּרְשׁוּ רַבּוֹתֵינוּ זִיכְרוֹנָם לְבִרְכָה (ברכות לב א) "אל תִּקְרִי 'אֵל ד' אלא 'עַל ד'", ועל דרך זה יובן מה שנאמר במשנה (שמות יז יא): וכי ידיו של משה [עושות מלחמה או שוברות מלחמה?], אלא כל זמן שמסתכלין כלפי מעלה, רצה לומר, לחוש לְהִפָּגֵם שֶׁל מַעֲלָה אִזְּ הִיָּה גּוֹבְרִים וְנוֹצְחִים. כן יעצנו התנא (פרקי אבות ג ב): "הוי מתפלל בשלומה של מלכות" שמים, ובשלומה, יהיה לך שלום" (רבי חיים מוולוז'ין רוח חיים, פרקי אבות ג ב).
⁶⁰ "מאיר בני אומר, בזמן שאדם מצטער שכינה מה לשון אומרת? קְלָנִי מֵרָשָׁעִי קְלָנִי מִזְרוּעִי. אם כך הקדוש ברוך הוא מצטער על דמן של רשעים קל וחומר על דמן של צדיקים שנשפך" (חגיגה טו ב).
⁶¹ וכפי שנמצא בתיקון לאה.
"להודות לך. על המשפטים שנתת לי, שהם ישרים וצדיקים, ואחבר בענין זה מזמורים שאודה לך בהם בקומי" (רד"ק תהלים קיט סב).

"ודע אחי אחי הנעים שאמירת תיקון חצות הוא חביב לפני המקום ברוך הוא בלי שיעור והוא כל אחד כפי אמיתיות לבבו בבכיות גדולות על גלות השכינה ועל צער ודחקות ישראל הקדושים דייקא, והחיצונים

יז) עמידה בעת לימוד התורה

"לְמַשְׁפָּטֶיךָ עֲמָדוֹ הַיּוֹם כִּי הָכַל עֲבָדֶיךָ" (ק"ט צא)

פשט הדברים הוא, שמערכת גרמי השמים מתפקדת - "עומדת", על פי גזירת ד' - "משפטיו"⁶³, "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". ברובד הפנימי, מאמינים אנו ויודעים כי חוק הוא שחוקק בורא עולם, שגרמי השמים יונקים את חיותם רק דרך לימוד התורה שלנו⁶⁴. לימוד התורה - "משפטיו"⁶⁵ - המשקף באופן היותר אמיתי את העובדה הזו הוא לימוד תורה הנעשה **בעמידה**⁶⁶. כשם שהעמידה מעניקה את הצורה לחומר, כך, לימוד התורה מעניק לעולם את נשמתו, את חיותו.

- יסוד החסידות -

הרשעים מתגברים בכל יום יותר ויותר והם הם המצערים לבני ישראל הקדושים בפרנסת אנשי ביתם ואחר כך שירות ותשבחות ותהלים" כו' (ספר הנהגות צדיקים - כללים מרבי אליעזר צבי מקאמרנא אות י).⁶² שיר השירים ו ג.

⁶³ "ר"ל בכל יום ויום עומדים מערכת השמים וכסיליהם לעשות משפטיו כפי הגזר ועם הוראתם יהיה בהיפוך כי הכל הם עבדיך ונכנעי' המה לגזרת המקום" (מצודת דוד שם). "הזכיר השמים והארץ והם עומדים כעבדים לעשות משפטיו" (ראב"ע שם, וכן המלבי"ם).

⁶⁴ "דאמר ר' אליעזר: גדולה תורה - שאילמלא תורה לא נתקיימו שמים וארץ, שנאמר: "אם לא בריתי יומם ולילה חקות שמים וארץ לא שמתי וגו'" (נדרים לב א).

⁶⁵ "משפטיו - חכמת דינך שצוית בתורה" (רש"י תהלים עב א).

⁶⁶ "תנו רבנן: מימות משה ועד רבן גמליאל לא היו למדין תורה אלא מעומד, משמת רבן גמליאל ירד חולי לעולם והיו למדין תורה מיושב. והיינו דתנן: משמת רבן גמליאל בטל כבוד תורה" (מגילה כא א). "רגיל היה רבינו ללמוד בעמידה, כשהוא רכון על גבי עמודו (סטנדר). אף בשנותיו האחרונות, עת נחלש וסבל ממיחושים שונים, לא עזב מנהג זה. כשנתיים לפני הסתלקותו, נכנס אליו אברך לשוחח עמו בדברי תורה. רבינו עמד, וכמובן שגם האברך נשאר עומד. הם עמדו כך מספר שעות, עד שהאברך השתומם לכוחות הנפש של רבינו, ששקע בעיון התורה ולא הרגיש כלל שהוא עומד על רגליו מספר שעות" (גאון ההוראה, ב כד עמ' 38 אודות הרב צבי פסח פראנק). פעם קראתי סיפור, ואיני מוצא כרגע מקומו, אודות ר' חיים מבריסק שלמד בעמידה בהתמדה עצומה כל הלילה וידיו מאחורי גבו. כאשר סיים לימודו, כבר לא חש את ידיו, תמה ואמר: מי הניח משא זה על גבי?

יה) אכילת מעשי ידי

"יגיע כפיו כי תאכל אשריו וטוב לו" (קכח ב)

אכילת יגיע הכפיים עליה כותב דוד, עניינה הרוחני הוא הנאת האדם מעמלו הרוחני שעמל בעצמו⁶⁷, לא נסמך על אחרים שילמדו בעבורו ויפסקו בעבורו, אלא מכניס את עצמו בעובי הקורה בבירור רצון האלוהים, בסוגיות המחשבה והמעשה, מהמסד ועד לטפחות, ובכך מבטיח הוא שלא ייכנסו 'קליפות' מחשבתיות חיצוניות שאין רצונו בהן. מתוך עבודה רוחנית-עצמית-עצמאית זו, באה הכנת האוכל הגשמית, בעתות מצווה⁶⁸, הרומזת על פעולה זו⁶⁹, בה אנו לוקחים את המאכלים כצורתם המקורית, ומעבדים אותם עד לצורה

- יסוד החסידות -

⁶⁷ "יגיע כפיו כי תאכל" - אלו מעשים טובים שיגע בעולם הזה" (במדבר רבה ח ט). "כאשר תאכל יגיע כפיו ולא תהנה מאחרים לחלוק עימם בשכר התורה אז אשריך - רצה לומר - יהיה שבחך ומהללך וטוב לך כי אז תקבל אתה כל שכר משלם אין מחסור" (מצודת דוד שם).

"הוא היה אומר, אני פונה לרב להתייעץ בנושא הלכתי רק בדבר שהנני מסופק בו לאחר ידיעת כל פרטי ההלכה ומצאתי שצדדי הנושא שקולים ונוטים לכאן ולכאן בשווה. אבל בדבר שאיני מסופק בו שהוא אסור, אף שיש לי למצוא צד היתר - איני הולך להטריד רב בשביל כך" (עולמו של צדיק, אודות הרב סלמאן מוצפי, עמוד 168).

כאשר זכיתי להיפגש (ח' חשוון תש"ע) עם הרב שריה דבליצקי, אמר לי, כי "עשה לך רב" זו הנהגה המתאימה לרוב עם ישראל, משום שאין להם את הכושר להכריע בין דעות בהלכה. והוסיף ואמר, כי מי שיש לו כשרון מיוחד להכריע בין דעות בהלכה, אזי ה"עשה לך רב" שלו מצטמצם והולך.

⁶⁸ בהלכה מצאנו הדרכת חסידות בעניין הכנת המאכלים לשבת (שולחן ערוך רנ א. ביאור הלכה סימן רמ"ב דיבור המתחיל: והוא מכבוד שבת וכו'. שמירת שבת כהלכתה חלק ב פרק מב הערה קצה) וליום טוב (סימן תקכט במשנה ברורה סימן קטן ג), ולומדים זאת מהאמוראים בגמרא (שבת קיט א) שגם כן טרחו במאכלי השבת בעצמם. והוא הדין לכל סעודת מצווה. בכל מנהג שיש לו יסוד מוסד, לא אומרים שזהו ביטול תורה לעסוק באותה שלמות של המנהג.

⁶⁹ "שאל טורנוסרופוס הרשע את ר' עקיבא איזה מעשים נאים - של הקב"ה או של בשר ודם?" אמר לו "של בשר ודם נאים". אמר לו טורנוסרופוס הרשע "הרי השמים והארץ - יכול אתה לעשות כהם?" אמר לו ר' עקיבא "לא תאמר לי בדבר שהוא למעלה מן הבריות, שאין שולטין בהן, אלא בדברים שהן מצויין בבני אדם". אמר לו "למה אתם מולים?" אמר לו "אף אני הייתי יודע שאתה עתיד לומר לי כן, לכן הקדמתי ואמרתי לך: מעשה בשר ודם הם נאים משל הקב"ה" הביאו לי שבולים וגלוסקאות, [אמר לו "אלו מעשה הקב"ה ואלו מעשה בשר ודם אין אלו נאים" הביאו לי] אנוצי פשתן וכלים מבית שאן, אמר לו "אלו מעשה הקב"ה ואלו מעשה בשר ודם, אין אלו נאים" אמר לו טורנוסרופוס "הואיל הוא חפץ במילה, למה אינו יוצא מהול ממעי אמו?" אמר לו ר' עקיבא "ולמה שוררו יוצא בו, לא תחתוך אמו שוררו, ולמה אינו יוצא מהול? לפי שלא נתן הקב"ה לישראל את המצות אלא כדי לצרף בהן, לכן אמר דוד (כל) אמרת (אלוה) [ה'] צרופה" (תהלים יח לא) (תנחומא תזריע ז).

"תנא דבי אליהו, פעם אחת הייתי עובר ממקום למקום. מצאני אדם אחד שהיה בו מקרא ואין בידו משנה. אמר לי, רבי רוצה אני לומר לפניך דבר אחד ומתירא אני שמא תקפיד. אמרתי לו ח"ו אם אתה שואלני בדבר תורה, אמר לו, רבי, מפני מה כתיב "נותן לחם לכל בשר", וכתוב "נותן לבהמה לחמה" (תהלים קמז ט), וכי אין

הסופית הרצויה, ושולטים אנו על כל הרכיבים המצורפים אליהם, שיהיו כשרים הן מבחינה מוסרית⁷⁰ והן מבחינה כשרותית⁷¹.

- יסוד החסידות -

אדם מכין לחמו? אמר לו, זהו דרך ארץ עושה בידיו והקב"ה מברך מעשה ידיו, שנאמר "למען יברכך ה' אלהיך בכל מעשה ידך" (דברים יד כט), יכול יהא יושב ובטל? תלמוד לומר "אשר תעשה" (שם). אמר לו, תשובה זו היא שיטה ראשונה שאמרתי לך, והיא מקובלת בעיני, אמר לו בני אשיבך צא ולמד מן השוטה, כשנטלה ממנו חכמה אינו יכול לפרנס עצמו שעה אחת, כך בני אדם כשנטלה מהם דעה חשובים כבהמה וכחיה ועוף, והקב"ה מחלק מזונות לכל באי עולם" (מדרש תהלים (בובר) מזמור קלו).

⁷⁰ "ר' אליעזר בן יעקב אומר: הרי שגזל סאה של חטין, טחנה, לשה ואפאה והפריש ממנה חלה, כיצד מברך? אין זה מברך אלא מנאץ" (בבא קמא צד א).

⁷¹ "בצעירותו, מתוך שנתפרסם (הראי"ה קוק) בחסידותו ובכוח דרשנותו, עלתה הצעה למנותו למשרת "מגיד" בקהלת ווילנא, שגדולי ישראל שימשו בה תמיד. אך לא נסתיע הדבר בשל "מכשול" מיוחד. ומעשה שהיה כך היה: הרב היה נוהג כל ימיו להיכנס ביום שישי למטבח ולסייע במשהו בהכנת תבשילי שבת, כמנהגם של חכמינו זיכרונם לברכה. כשבא לוויילנא, התאכסן באכסניה אחת. ובערב שבת לא שינה ממנהגו ונכנס למטבח של האכסניה לסייע שם במשהו בהכנת תבשילי שבת, כדין. יהודים שהכירוהו עברו על פני חלון האכסניה, והנה לתימהונם ראו את האיש, המתעתד להיות "מגיד" שלהם עומד במטבח... הדבר עשה עליהם רושם לא נעים ונמנו וגמרו שאינו ראוי למשרת ה"מגיד" בוויילנא..." (מלאכים כבני אדם, עמ' 6).

יט) תפילה במקום נמוך

"שיר המעלות ממעמקים קראתיך ה'" (קל א)

המעמקים עליהם כותב דוד, עניינם הרוחני הוא ביטוי להרגשתו כי תפילתו נובעת מתוך מצבו הרוחני הקשה והמרוחק⁷². המעמקים מבטאים מקום פנימי-רוחני-עמוק אליו נקלטת התשובה ופועלת בשמים העליונים⁷³. מתוך כך, מבטא דוד בגשמיות, את מעמדו הנפשי של המתפלל, על ידי זה שעומד הוא במקום נמוך ביחס לפני האדמה⁷⁴, במעמקים, המעניקים ביטוי גשמי ורוחני למעמדו הנפשי⁷⁵.

- יסוד החסידות -

⁷² "יאמר על עומק נפשי - מי שבחטאו התרחק מה' הגבוה מעל גבוהים ונפשו עומדת במורד ובשפלות" (מלבי"ם שם).

⁷³ "רבי אבא אמר: "ממעמקים קראתיך ה'". מקום גנוז יש למעלה, והוא עומק הבאר, וממנו יוצאים נחלים ומבועים, וזה העומק של העומק נקרא תשובה, ולכן מי שרוצה לשוב בתשובה שלימה ולהיטהר מעוונותיו, בזה העומק צריך לקורא לקדוש ברוך הוא, זהו שכתוב "ממעמקים קראתיך ה'" (זוהר [מתורגם], פרשת אחרי מות ע א).

⁷⁴ "העומק יאמר על עומק ממשי, הפך המקום הגבוה" (מלבי"ם שם). ואולי, לא בחינם במקום הכי נמוך בעולם (דווקא. ולא הכי גבוה), ים המלח, מצוי הוא בארץ ישראל.

⁷⁵ "ואמר רבי יוסי ברבי חנינא משום רבי אליעזר בן יעקב: אל יעמוד אדם במקום גבוה ויתפלל, אלא במקום נמוך ויתפלל, שנאמר "ממעמקים קראתיך ה'". תניא נמי הכי: לא יעמוד אדם לא על גבי כסא ולא על גבי שרפרף ולא במקום גבוה ויתפלל, אלא במקום נמוך ויתפלל, לפי שאין גבהות לפני המקום, שנאמר "ממעמקים קראתיך ה'" (ברכות י ב). "ובכלל זה - אם יכול לירד למטה ולהתפלל ירד למטה ויתפלל" (הגהת הראב"ד על הרמב"ם [הלכות תפילה ונשיאת כפים ה ז]). וכך התפללו חכמי ארץ ישראל בעת בצורת (תענית כג ב). ופעם היה מנהג בבתי כנסת שמקומו של השליח ציבור היה נמוך מרצפת שאר בית הכנסת, ומאותו הטעם קוראים בתלמוד לחזן "יורד לפני התיבה" (שולחן ערוך אורח חיים סימן צ מגן אברהם סימן קטן ג).

כ) ישיבה בסיום התפילה

"אך צדיקים יודו לשמך ישובו ישרים את פניך" (קמ יד)

הישיבה עליה כותב דוד, עניינה **הרוחני** הוא ביטוי לקשר הבלתי אינטרסנטי שלנו בקב"ה, בו איננו חפצים רק לבקש מאתו בקשות בתפילתנו אליו אלא מוסיפים אנו תהילות ותשבחות⁷⁶ אף לאחר גמר פנייתנו אליו בצרכינו⁷⁷, ומתוך מעמד נפשי זה, באה הישיבה **הגשמית** בסיום שיחתנו אליו המבטאת עמדה רוחנית זו⁷⁸, באשר הישיבה מבטאת קביעות⁷⁹.

- יסוד החסידות -

⁷⁶ ואמר רבי יהושע בן לוי: המתפלל צריך לשהות שעה אחת אחר תפלתו שנאמר "אך צדיקים יודו לשמך ישובו ישרים את פניך" (ברכות לב ב).

⁷⁷ וכשם שעל-פי הקבלה, מתבצע זיווג (=הסכמה) רוחני בין הספירות והעולמות המגיע לשיאו בסוף תפילת שמונה עשרה, ואין ראוי לפרוש מזיווג זה מיד בסופו אלא לנתב את פירותיו לשאר (ואין כאן המקום להרחיב. ראה למשל סידור הרמח"ל [הוצאת מכון הרמח"ל] בכוונות לברכת "שים שלום"), כן נכון הדבר בייחוד הגשמי בין גבר ואשתו: "אחר תשמיש, אין לאדם לקום מיד, אלא ימתין מעט עם אשתו, כדי שלא יראה כאילו נגמרה חיבתו אליה בעצם הביאה, אלא ש"אהבתו אינה תלויה בדבר"" (דרכי טהרה, הרב מרדכי אליהו פרק כד).

⁷⁸ "אמר רבי יהושע בן לוי, זה שהוא עומד ומתפלל צריך לישוב שתי ישיבות: אחת עד שלא יתפלל ואחת משיתפלל; עד שלא יתפלל: "אשרי יושבי ביתך" (תהלים פד ה) ואחת משיתפלל: "אך צדיקים יודו לשמך ישובו ישרים את פניך"" (תלמוד ירושלמי מסכת ברכות פרק ה דף ח טור ד הלכה א).
 "והישרים יתמידו לשבת את פניך בבית התפילה" (רבי אברהם אבן עזרא), לאשר, מדין הגמרא, רק תפילת שמונה עשרה מתבצעת בעמידה.

⁷⁹ "וישבתם על הארץ לבטח" (ויקרא כה יח). "וישבו איש תחת גפנו ותחת תאנתו ואין מחריד" (מיכה ד ד).

כא) נשיאת עיניים לשמיים

"עֵינֵי כָל אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל וְאַתָּה נֹתֵן לָהֶם אֶת אֲכָלָם בְּעֵתוֹ" (קמה טו)

מתוך האמונה הפנימית שכל ברואי עולם תלויים ניזונים ומתקיימים משפעו של בורא עולם, מתוך נשיאת העיניים הרוחנית ליצרנו⁸⁰, באה פעולת נשיאת העיניים החומרית לבטא תלות מוחלטת זו ביושב במרומים⁸¹.

- יסוד החסידות -

⁸⁰ "ותסר בגדי אלמנותה מעליה". תמר זינתה, זמרי זינה; זמרי הפיל כמה רבבות מישראל, תמר העמידה כמה מלכים... "ותשב בפתח עינים". אמר רב אמי מלמד שתלתה עיניה לפתח שכל העינים תלויות לו, זה הקב"ה, שנאמר "עיני כל אליך ישברו" (תהלים קמה טו), אמרה: יהי רצון שלא אצא מבית זה ריקם" (פסיקתא זוטרתיא (לקח טוב) בראשית פרק לח ד"ה "ותסר בגדי").

"וכן אמר (מזמור קד כז): "כולם אליך ישברו", כי כל נבראי מטה החיים, בראת אותם ובראת מאכלם, כי יש אוכל עשב ויש אוכל זרע ויש אוכל חי כמותו, וכולם עיניהם תלויות אליך ומקנים אליך ואתה נותן להם את אכלם בעתו, והוא על ידי השתלשלות הסיבות. ואמר "בעתו" לשון יחיד, כי כל מין ומין יש לו עת ידוע יזדמן בו מאכלו. ואמר "אליך ישברו", ואעפ"י שאין בהם דעת, הם ישברו לפי טבעם אל חוקם הנתון להם, ואנחנו היודעים כי אליך היא התקווה, כי אתה הנותן והמכין" (רד"ק תהלים קמה טו ד"ה עיני כל אליך ישברו).

⁸¹ "עיין זוהר הקדוש פרשת בשלח (דף סב א) "וזקפין עיינין" כתב שם בספר זהרי חמה: נראה מכאן שכשאומר "אשרי" ומגיעין ל"עיני כל אליך ישברו" יש לישא עינים לשמים" (בני אבא אות מו).