



# מעמקים

מעובד מתוך שיעורי הרב יצחק שפירא

ראש ישיבת 'עוד יוסף חי'

בס"ד | תשפ"ד | פרשת ואתחנן-נחמו | גיליון 10

כיצד עושים תשובה  
עילאה על עוון פגם  
הברית?

התמכרות ופגם  
הברית (עמוד 18)

שני סוגי היראה שהכי  
חשובים לנו – ושעל  
אובדנם אנו  
מתאבלים

אבלות על ירושלים –  
יראה שלימה  
(עמוד 8)

הצמצום לא כפשוטו  
– אך בפשטות  
גמורה...

הסבר דברי האר"י  
לאור אדמו"ר הזקן

הצמצום לא כפשוטו  
(עמוד 2)

# הצמצום לא כפשוטו

מה הפירוש של המילים 'לא כפשוטו'? איזה מן הפרושים מסתדר יותר בלשון האר"י הקדוש? ומה משל שאינו כפשוטו יכול ללמד אותנו? הסבר נפלא בדברי האר"י ז"ל על פי דברי אדמו"ר הזקן.

כפרשתנו מובא הפסוק המפורסם – "וידעת היום והשבות אל לבבך כי ה' הוא האלקים... אין עוד". פסוק זה הביא אדמו"ר הזקן בתחילת ספר ליקוטי אמרים חלק שני, המכונה 'שער היחוד והאמונה'.

לאחר שאדמו"ר הזקן מבאר את שיטתו באמונת היחוד, הוא מתייחס לשאלה האם הצמצום הוא כפשוטו או שאינו כפשוטו. במאמר זה ננסה לבאר את כוונת דברי אדמו"ר הזקן באומר שהצמצום אינו כפשוטו.

קביעה זו של אדמו"ר הזקן נסובה על האמור בתחילת ספר 'אוצרות חיים' לאר"י הקדוש:

דע כי תחלת הכל היה כל המציאות אור פשוט ונקרא אין סוף... ואז צמצם עצמו באמצע האור שלו בנקודת המרכז אמצעית שבו, ושם צמצם עצמו אל הצדדין והסביבות ונשאר חלל בנתיים, וזה היה צמצום הראשון של המאציל העליון. וזה מקום החלל הוא עגול בהשוואה אחת מכל צדדיו, עד שנמצא עולם האצילות וכל העולמות נתונים תוך החלל הזה.

לכאורה בדבריו אלו ממשיל האר"י הקדוש את הקב"ה לאור, המפנה מקום מסוים – בו נוצר העדר אור – לעמידת העולמות. כעת עלינו להבין מה כוונת אדמו"ר הזקן כאשר הוא אומר שהצמצום אינו כפשוטו.

## לקחת מילים בהשאלה

המושג 'אינו כפשוטו' אינו פרי עטו של אדמו"ר הזקן, הוא לקוח מחכמי הדורות שקדמו לו, כמו שכותב בעל העיקרים:

**האר"י הקדוש לקח  
את המושגים אור  
מקום צמצום המובנים  
לנו כמושגים גשמיים,  
והשתמש בהם  
להמחשת מושגים  
מהנפש**

...אף על פי שבא בתורה בפירוש כמו  
"ומלתם ערלת לבבכם", אין ראוי  
להאמינו כפשוטו, ויפורשו הפסוקים  
באופן מסכים אל האמת. וזהו דרך  
אונקלוס הגר ויונתן בן עוזיאל ושאר  
חכמי ישראל, שפירשו כל הפסוקים

שבאו בתורה ובנביאים מורים על ההגשמה, באופן מסכים אל  
האמת, והוציאו אותן מפשוטן להיות פשוטיהן דעת כוזב, ואמר  
דברה תורה כלשון בני אדם, וכדי לשכך את האוזן.

בעל העיקרים מסביר שפעמים רבות הבנת הפסוק כפשוטו, גורמת לנו לעוות בהבנת הפשט.  
כהמחשה יפה לדבר זה, מביא בעל העיקרים את הפסוק 'ומלתם את ערלת לבבכם'. אם נבין את  
משמעות המילה 'ערלה' המיוחסת ללב כפשוטה, משמעות הפסוק תהיה להוציא סכין ולחפש  
את ערלת הלב – אותה עלינו למול. ברור הדבר שהמילה 'ערלה' הגשמית 'מושאלת' כאן  
למשמעות של ערלה אחרת רוחנית.

## אור, מקום, צמצום

כאשר אנו קוראים את דברי האר"י הללו אנו מציירים במחשבתנו אור כמו אור השמש; מקום,  
כמו מקום בתוכו יש עולם וכו'; וצמצום – פעולת הסתלקות האור כדי לייצר מקום. כאשר אנו  
ממשילים את המושגים הללו לקב"ה, יש מקום בו יש ה' ויש מקום בו ה' 'פינה את עצמו' וכך  
הוא כבר 'לא נמצא' שם. על פי הבנה זו אפשר לומר שכוונת אדמו"ר הזקן בקביעתו שהצמצום  
לא כפשוטו היא 'שהמשל אינו דומה לנמשל', שהרי 'לית אתר פנוי מיניה'.

אך לפי מה שנתבאר על פי דברי בעל העיקרים, פירוש המושג 'אינו כפשוטו' הוא שהמילים כאן הם **בהשאלה**. האר"י הקדוש לקח את המושגים אור מקום צמצום המובנים לנו כמושגים גשמיים, והשתמש בהם להמחשת מושגים מהנפש.

דוגמא לדבר, ניתן לראות מדברי רש"י הקדוש על הפסוק 'ותקצר נפש העם בדרך':

וכל דבר הקשה על אדם נופל בו לשון קצור נפש, כאדם שהטורח  
בא עליו ואין דעתו רחבה לקבל אותו הדבר, ואין לו מקום בתוך  
לבו לגור שם אותו הצער.

רש"י מסביר שלעם ישראל היה קשה להכיל בתוכם את הקושי שהיה להם, ולכן הפסוק השתמש במושג המתייחס למקום, 'ותקצר', כדי להמחיש תנועה נפשית של חוסר יכולת להחיל. כך גם לפי דברי אדמו"ר הזקן, האר"י הקדוש הביא מושג גשמי כדי לבטא מושג נפשי. וכמו שכותב בספר עץ חיים:

הרי מפורש היות י' ספירות בצורת אדם בעל רמ"ח אברים הנקרא כלים, ובתוכם העצמות של האורות הנקרא 'נשמת אדם', והכל כדמיון אדם התחתון שיש בו גוף ונשמה - כך אדם העליון כלול מ' ספירות שהם עצמות וכלים. והנה ענין בחינת העצמות הזה הם בחינת אורות פנימיים המאירים תוך הכלים, כדמיון הנשמה אשר תוך הגוף של האדם ומאירה בו כמו שכתוב נר ה' נשמת אדם. וזכור כלל זה כי בכל מקום שתמצא בחבורינו זה לשון "אורות" הכוונה על הנשמה הפנימית שבו ולא על הכלים עצמן.

**פירושה של המילה  
'צמצום' בנמשל  
הנפשי, היא פעולת  
'פינוי הנפש' כדי  
לייצר את ה'מקום'**

מדברי האר"י הללו אנו למדים שפירוש המילה 'אור' כפי שהוא משתמש בה היא 'התפשטות נפשית' כמשל הנשמה המתפשטת בגוף 'ומאירה' בו.

## **לפנות מקום לזולת**

כפי שהוסבר, כאשר האר"י משתמש במילה 'אור' הוא מתכוון ל'התפשטות הנפש', כך כאשר הוא משתמש במושגים 'מקום' ו'חלל' הוא מתכוון לנמשל הנפשי שלהם. משמעות המילה מקום במובנה

הנפשי פירושה פניות, כאשר אדם הנמצא יחד עם חברים ומשתלט על השיח ולא נותן 'להשחיל מילה', לפעמים נגיד לו שיפנה מקום גם לחבריו. כלומר תקטין את התפשטותה של הנפש שלך כדי שחבריך יוכלו גם הם לדבר. או כמו שהבאנו בדברי רש"י לעיל, שאין לעם מקום נפשי או פניות, להחיל את הצער.

פירושה של המילה 'צמצום' בנמשל הנפשי, היא פעולת 'פינוי הנפש' כדי לייצר את ה'מקום'. לדוגמה כאשר אדם מאד כועס ואין לו כח לדבר עם אף אחד, נוכל לתאר את המצב הנפשי בו הוא נתון, שהתפשטות של נפשו לא משאירה לו שום מקום פנוי לדבר עם זולתו. כאשר הוא ירצה להצטמצם ולפנות מקום בתוכו לדברים נוספים מלבד כעסו, הוא יסח קצת דעתו ויווצר לו מקום לתקשורת עם חברו.

## הוא מקומו של עולם

עד כה הסברנו שהמושגים המובאים ב'אוצרות חיים' ביחס לצמצום הם בעצם מושגים 'שאינם כפשוטם', ואינם מתייחסים למציאות הגשמית, אלא הם משמשים כמשל להסבר הנפשי. כעת עלנו לשים לב שישנו הבדל מהותי בין 'מקום' גשמי, לבין 'מקום' נפשי.

לדוגמה: כאשר יש שדה מסוים אותו אני מחלק בין שני אנשים, לפלוני אסור לעבור לחלק של אלמוני ולאמוני אסור לעבור לחלק של פלוני. בעצם לקחתי מקום אחד והפכתי אותו לשני מקומות, באחד מהם פלוני יהיה ובשני אלמוני.

לעומת זאת, כאשר אדם מפנה 'מקום' בתוך נפשו לזולתו – הוא נוכח גם במקום שפינה וגם במקום שלא פינה; ואף אפשר לומר שבמקום שפינה האדם נוכח יותר, כיוון שהוא מגלה כעת מקום נפשי נעלה יותר היכול להכיל אף את זולתו.

כעת כאשר נתאים את שני המשלים לנמשל העליון נוכל לראות תופעה מעניינת. אם נסביר את המושגים 'אור מקום צמצום' כפשוטם, יצא לנו שבהתחלה ה' מילא את כל המקום, לאחר מכן הוא צמצם את עצמו כדי שיהיה מקום לעולמות. תיאור זה מקביל בדיוק לשדה אותה תיארונו קודם, האור אין סוף מקביל לשדה השלם, והחלל והאור אין סוף הקיים בצדדים לאחר הצמצום, מקבילים לשדה לאחר החלוקה. כך יוצא שישנו 'מקום' המכיל בתוכו, גם את ה' שהוא אין סופי, וגם את העולמות בעלי הגבול. על הסבר זה אמרו חז"ל 'הוא מקומו של עולם ואין העולם

מקומו, אל תחשוב שישנו מקום הכולל את ה' ואת העולמות, אלא שים לב שכל העולמות כלולים בתוך ה'.

אך כאשר נסביר שהמושגים המובאים לעיל מדברים במשמעותם הנפשית, נסביר שישנה מדרגה בה ה' אינו מתייחס לעולמות אלא רק לעצמו – בתחילה היה הכל אור אין סוף. וישנה מדרגה נמוכה יותר בה ה' בוחר להתייחס לעולמות, שם הוא מפנה 'מקום' מכך שהוא מתייחס רק לעצמו, ומכין מקום גם לזולתו. מקום זה אינו נפרד ממנו, אלא הוא לגמרי ביטוי 'נפשי' שלו. כך מובנת משמעות המשפט 'לית אתר פנוי מיניה', וכן 'הוא מקומו של עולם ואין העולם מקומו', ה' מפנה מקום 'נפשי' בתוכו לעמידת העולמות שהם לגמרי חלק ממנו.

## שני משלים

**ישנה מדרגה בה ה'  
אינו מתייחס לעולמות  
אלא רק לעצמו –  
בתחילה היה הכל אור  
אין סוף. וישנה מדרגה  
נמוכה יותר בה ה'  
בוחר להתייחס  
לעולמות, שם הוא  
מפנה 'מקום' מכך  
שהוא מתייחס רק  
לעצמו, ומכין מקום גם  
לזולתו**

כפי שכבר נכתב, כאשר באים ללמוד את דברי האריז"ל בקשר לצמצום, עלינו לשים לב שישנם שני משלים הטמונים בתוך דבריו. משל ראשון הוא משל גשמי של 'אור מקום צמצום' הבא להמשיל מציאות נפשית, אך כל הסבר זה הוא עוד בתוך המשל. לאחר שהבנו שהנמשל הראשון הוא נמשל נפשי כעת אנו יכולים להמשיל את הנמשל לקב"ה.

כאשר אדמו"ר הזקן כתב 'שהבינו הצמצום המוזכר שם כפשוטו', הוא מתכוון להגיד שהם חשבו שהמשל הגשמי הוא המשל לאלוקות, והם לא הבינו שהמשל הגשמי הוא משל למשל נפשי, והמשל הנפשי הוא המשל המתאים לאלוקות.

בהבנה הראשונה חשבנו שאדמו"ר הזקן מסביר שהצמצום 'לא כפשוטו', כוונתו להגיד שהמשל אינו דומה לנמשל. כעת, לאחר שהסברנו שהמשל הוא משל

נפשי, אנו יכולים לחוש שהמשל והנמשל מקבילים לגמרי, כי באמת כל המציאות לגמרי חלק מה'. כך נסביר את הפסוק בו פתחנו "וידעת היום והשבות אל לבבך כי ה' הוא האלקים... אין

עוד", אין עוד שום מציאות חיצונית לו. כל קיומה של המציאות היא הבחירה של ה' להתייחס לזולת חיצוני בעיני עצמו, אך באמת הוא לגמרי חלק ממנו...

ליתר ביאור והעמקה ניתן לעיין בחוברת 'מבוא  
השער'; וכן בספר על שער היחוד והאמונה העומד  
לראות אור בקרוב בעזרת ה'.

שלחו לנו מייל – [ataitor1@gmail.com](mailto:ataitor1@gmail.com)

ונעדכן אתכם כשהספר יראה אור!



נהנה מהצלון? רוצה  
להיות הנציץ בישיבה  
או בבית הכנסת  
הסמוך?

צור קשר: עתי תור

0585277247

# אבלות על ירושלים – יראה שלמה<sup>א</sup>

על האבלות הכי פנימית שלנו, ועל שני סוגי היראה שאנו רוצים שילוו אותנו. שיעור שנמסר בימי בין המצרים, אך רלוונטי לכל השנה ובפרט לשבתות הנחמה.

## פתיחה

אנו נמצאים בימי האבלות על חורבן המקדש וירושלים. עיקר האבלות על המקדש ביום-יום שלנו נעשית בתיקון חצות, כמו שמקובל בשם הזוהר והאר"י. היום רב האנשים לא כל כך נוהגים בתיקון חצות אבל הזוהר מפליג הרבה במעלת התיקון. בסידור "תהלת ה'" החדש לא הדפיסו תיקון חצות, אך פעם הוא נדפס בכל הסידורים. בסידור המקורי לפני תיקון חצות מופיע מאמר מאדמו"ר הזקן שנקרא "הערה לתיקון חצות", בו הוא מסביר באריכות מהי האבלות על ירושלים.

## ציור יראה מול ציור אהבה

**יראה נשמעת לנו פחות  
סימפטית מאהבה.  
ממילא, כשמנסים  
לחשוב מה יהיה בזמן  
הנאולה מחפשים  
ציורים של אהבה**

אדמו"ר הזקן מסביר שם שירושלים היא מלשון "יראה שלמה", עיקר האבלות היא על כך שאין לנו יראה שלמה. צריך להבין מה היא יראה שלמה ואיך היא קשורה למציאות הפשוטה של האבלות על חורבן העיר ירושלים. עוד צריך להבין איך האבלות יכולה להיות נוגעת לכל אחד ואחד מאיתנו במקום הפשוט בו הוא נמצא.

<sup>א</sup> נרשם על ידי צבי יוסף שי' שרייבר.



יראה נשמעת לנו פחות סימפטית מאהבה. ממילא, כאשר מנסים לחשוב מה יהיה בזמן הגאולה מחפשים ציורים של אהבה. לכאורה גם הנביאים מתארים את הגאולה כאהבה: על גאולת מצרים הנביא אומר "זכרתי לך חסד נעורייך אהבת כלולותיך"; ו בגאולה העתידה יש גם תיאורים שבאופן פשוט נראים יותר כתיאורים של אהבה. אבל כאן אומר אדמו"ר הזקן שכשמחכים שירושלים תיבנה מחכים שתהיה לנו יראה. גם בתפילה אנחנו אומרים שמחכים להגיע ליראה "ושם נעבדך ביראה כימי עולם וכשנים קדמוניות". קצת מפחיד אותנו לחשוב שמחכים ליראה ולא כל כך מובן מה זו היראה אליה מחכים.

## התענוג שביראה

כדי להבין צריך קודם לשים לב שביראה יש הרבה תענוג. ניתן דוגמה מהעולם הגשמי, שם אפשר לראות שהרבה מהתענוגים – אטרקציות וריגושים – קשורים דווקא ליראה יותר מלאהבה. נתחיל מדוגמה שמתאימה יותר לבנים, ובהמשך נגיע ליראה שקשורה יותר לבנות.

**עיקר הגאולה היא  
הנוכחות של ה'. בזמן  
הגלות ה' נעלם-נסתר  
מאיתנו ולא מרגישים את  
נוכחותו**

אנשים אוהבים לנסוע במהירות גבוהה, לקפוץ ממקום גבוה, כל מיני דברים נועזים. רואים שכשרוצים לייצר הנאה מייצרים אטרקציות שקשורות ליראה. היראה מדגישה חזק את החיות של האדם וכשמרגישים את החיות יש הנאה. אפשר להסתכל שאהבה גורמת ענג, כמו

אדם שאוכל ואוהב את מה שהוא אוכל – הוא לא ירא ממנו. אבל כשאדם נוסע במהירות גבוהה ולוקח הרבה סיכונים הוא אומר שהיה כיף ומפחיד, והחלק המפחיד הוא חלק מההנאה.

## עיקר הגאולה היא הנוכחות של ה'

כשאנחנו אומרים שאנחנו מחכים לגאולה השלמה עיקר מה שמחכים לו זה לא כמו אלבום של ילדים שמציירים תפוחים בגודל של אבטיחים או כסף צומח על העצים, אלו ציורים חיצוניים. עיקר הגאולה היא הנוכחות של ה'. בזמן הגלות ה' נעלם-נסתר מאיתנו ולא מרגישים את נוכחותו. חוסר הרגשת הנוכחות גורמת לנו ליפול. אם למשל היתה הרבה יראה בתיכון, המורות היו פחות מוטרדות מאיך לחנך ואיך להעביר שיעור, כי לבנות היתה יראה. אבל אם אין נוכחות של ה', לא מרגישים אותה חזק, יש הרבה פיתויים כאלו ואחרים, הרבה היסח הדעת, זה מפיל את האדם למטה. כשיש נוכחות של ה' האדם מתרומם, כשאינן נוכחות האדם נופל ונקבר בתוך

עצמו "קברות התאוה", הוא נקבר בתוך התאוות, בתוך דברים שמסיחים את דעתו מהקשר עם ה', אין מה שיתפוס אותו חזק. נוכחות ה' לא נמצאת וממילא אין יראת שמים. כשרוצים להגיד שאדם מתחיל להתדרדר אומרים שהוא פורק מעליו עול יראת שמים ומתכוונים שנוכחות ה' נעלמה ממנו. עיקר מה שקורה לנו הוא שאנחנו מרגישים שאין הרבה טעם בחיים וממילא מחפשים כל מיני דברים שאולי יתנו לנו טעם לחיים, פיתויים נמוכים. יראת שמים היא להיות כל כך דרוך שאני לא מחפש שום פיתוי. יש חיות מאד גדולה "יראת ה' לחיים" והאדם לא מתפתה לדברים קטנים.

אם נמשיך את הדוגמה שאדם נוסע במהירות גבוהה ודרוך מאד, הוא לא יכול וגם לא רוצה להסיח את הדעת לדברים אחרים. הוא נהנה מזה שהוא לא מסיח את הדעת מהנסיעה וכל כולו שקוע בה. אבל לגבי הקב"ה אתה לא יודע בדיוק איפה הוא נמצא, יש הרבה שאלות על היכולת לתקשר אתו, בתפילה מרגישים שמדברים עם עצמנו או עם הקיר. כשמנסים ללמוד מרגישים חומר משעמם, אין משהו שנוכח בתוך מה שהוא אמר, זה רק כמויות של ידע שצריך לאגור. ממילא כל הלימוד לא מעניין, אין דריכות, ויש הרבה דברים הרבה יותר מעניינים. כמו אחד שהתקלקלה לו המכונית והוא לא יכול לנסוע נהיה לו משעמם. כמו אנשים שיוצאים מהרכב בפקק, נמאס להם לעמוד במקום. ככה אדם שאין לו יראת שמים הוא מפסיק להיות דרוך, מפסיק לנסוע מהר, משעמם לו והוא מחפש דברים אחרים להתעסק בהם.

## לתפוס את עצמי בידים

אומר אדמו"ר הזקן שכאשר אנחנו מתאבלים על ירושלים, אנחנו מתאבלים על כך שאין נוכחות אלקית שגורמת לנו להיות דרוכים, אנחנו מרגישים שכל החיים מתנהלים מעצמם ללא טעם, כל הזמן צריך לחפש אטרקציות, פיתויים חדשים שאולי ימשכו ויעניינו אותי. להיות ירא שמים נראה לנו כמו עבודה קשה. משהו צריך להכות בי פטיש חזק על הראש, אולי אני צריך לתת לעצמי על הראש כדי שאתפוס את עצמי איכשהו בידים. אני לא מרגיש שיש משהו חזק שבגללו אני דרוך כי אני מאד מכוון אליו, אלא אני מרגיש שאני צריך לאסוף ולהרים את עצמי ללמעלה, וזה באמת לא דומה ליראה שאותה אנחנו מחפשים. היראה שאנחנו מחפשים היא נוכחות אלקית בגללה אנחנו דרוכים והיא זו שמרימה אותנו.

על זה האבלות. בימים האלו כל אחד צריך לצייר לעצמו בצורה מאד פשוטה עד כמה הוא מרגיש שכדי להיות בסדר עם התורה והמצוות ודרך ה' הוא צריך לאסוף ולתפוס את עצמו חזק, ואם

הוא לא יתפוס את עצמו הוא ירגיש שהכל משעמם והוא צריך לחפש דברים אחרים. כשאדם מצייר לעצמו עד כמה זה ככה זה אמור לצער אותו. הימים האלו הם הזמן לתת את הדעת על הנקודה הזו. אפשר להסתכל על הזמן כסיום השנה, מסתכלים על מה שהיה ואומרים כמה זה היה מאמץ לאסוף את עצמנו ולא להסיח את הדעת ולהתפתות לדברים חיצוניים. אבל באמת

כמה היינו רוצים שזה יהיה הפוך – שתהיה נוכחות אלקית שהיא זו שגורמת לנו להיות דרוכים מאד, ועל זה אנחנו אבלים. זו האבלות על ירושלים, יראה שלמה, שמרוב נוכחות אני דרוך, כמו שאדמו"ר הזקן מסביר.

## והנה ה' ניצב עליו

[איך נראית הנוכחות של ה' ? מה משנה אצלנו העובדה וההרגשה שהוא נמצא ?] אחד הדברים המפורסמים שאדמו"ר הזקן כותב בתניא הוא אחד משנים עשר הפסוקים שתיקן הרבי: "והנה ה' ניצב עליו ומלא כל הארץ כבודו ומביט עליו ובוהן כליות ולב אם עובדו כראוי". זו לא סתם נוכחות – הוא גם בוחן אותי. אפשר

להקשות: הרי אני דיברתי על יראה שיש בה תענוג, וכשמישהו בוחן אותי זו לא יראה מענגת, זו יראה ממנה הייתי מעדיף להיפטר. אני די שונא יראה בה מישהו בוחן אותי, ולא יכול לצייר שיצא ממנה תענוג.

אם נסתכל בתניא עצמו נראה שזה לא לגמרי כך, כשאדמו"ר הזקן כותב את היראה הזו, החלק שאומרים בפסוקים הוא אמצע העניין. לפני כן אדה"ז אומר משפט שמאד חשוב להבנה. הוא אומר כך:

לְהִתְבוֹנֵן בְּמַחְשַׁבְתּוֹ עַל כָּל פְּנִיּוֹת גְּדֻלַּת אֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא,  
וּמְלֻכּוּתוֹ אֲשֶׁר הִיא מְלֻכּוּת כָּל עוֹלָמִים, עֲלִיוֹנִים וְתַתְּוֹנִים, וְאֵי הוּא  
מְמַלֵּא כָּל עֲלָמִין וְסוּבָב כָּל עֲלָמִין, וְכִמוֹ שֶׁכָּתוּב: "הֲלֹא אֵת  
הַשָּׁמַיִם וְאֵת הָאָרֶץ אֲנִי מְלֵא", וּמִנֵּי הָעֲלִיוֹנִים וְתַתְּוֹנִים [הוא  
עוזב אותם, הם לא מעניינים אותו. הוא שולט על הכל, אבל  
כביכול הוא מזניח מה שקורה למעלה, זה לא כל כך אכפת לו

מה קורה שם] ומיחד מלכותו על עמו ישראל בכלל, ועליו בפרט  
 [רק אני מעניין אותו. יש כאן תיאור יותר מעניין. יש לי אפשרות  
 איפה להיות. אני יכול להיות בכל העולמות אותם הקב"ה עוזב  
 בצד, ואני יכול להחליט שאני רוצה שהקב"ה יהיה ממוקד עלי  
 – אני יכול ככה או ככה. בהמשך כתוב משהו יותר חריף:], **כִּי  
 חֵיב אָדָם לומר: בְּשִׁבְלִי נִבְרָא הָעוֹלָם** [ולכן אדם חייב לצייר  
 לעצמו שהקב"ה עוזב הכל ומרוכז רק בו, ועכשיו הוא מוסיף עוד  
 דבר חשוב לפני המשפט שהבאנו בהתחלה]. **והוא גם הוא**  
**[האדם] מְקַבֵּל עָלָיו מַלְכוּתוֹ, לְהִיּוֹת מְלֶכֶךְ עָלָיו, וּלְעַבְדוֹ וּלְעַשׂוֹת**  
**רְצוֹנוֹ בְּכָל מִיּוֹנֵי עֲבוֹדַת עֲבָד. וְהִנֵּה ה' נֹצֵב עָלָיו, וּמְלֹא כָל הָאָרֶץ**  
**כְּבוֹדוֹ, וּמְבִיט עָלָיו וּבוֹחֵן כְּלִיּוֹת וְלֵב אִם עוֹבְדוֹ כְּרָאוּי.**

עיקר ההתבוננות היא לא "והנה ה' נצב עליו וכו'", זה מתחיל אחרת. הקב"ה הוא מלך על כל  
 העולם והוא רוצה לעזוב את כל העולם ולהסתכל רק עליך, אבל הוא עושה את זה רק אם אתה  
 רוצה שהוא יעשה את זה. רק אם אתה רוצה שה' יצוה אותך, שהוא יגיד לך מה הוא רוצה ממך,  
 רק אז ה' בא ואומר לך מה הוא רוצה – זה הציור. שוב, בדרך כלל רגילים להגיד רק את הפסוקים,  
 ואז כשקוראים את זה מצטייר שיש אבא זקן ומטריח שקצת כועס ועצבני וכל פעם שאני לא

עושה בדיוק מה שהוא רוצה הוא לוקח מקל ומכה  
 בי על הראש, מעיר לי הערות פוגעניות וכל מיני  
 דברים שכאלה. ה' נצב, בוחן, מביט – משהו  
 מעצבן, חופר, קודר – כל מיני מלים שמשמשים  
 היום להביע כמה נמאס לי שיש מישהו שנכנס לי  
 לחיים – כך אפשר לקרוא את "והנה ה' נצב עליו".  
 לכן צריך לקרוא גם את הרקע לפני שבביל להבין  
 את ההקשר. "והנה" מה קרה פה? פתאום ה' נצב  
 עליו – מה זה הפתאום הזה? מתי זה קורה?  
 כשהאדם מתבונן שה' מלך על כל העולם וזה לא

**האדם מתבונן שה' מלך  
 על כל העולם וזה לא  
 מעניין אותו, הוא רוצה  
 להיות מרוכז בך, גם  
 בכלל, וגם בפרט כפרט  
 ממש. עכשיו ה' מחכה  
 לראות אם אתה רוצה או  
 לא**

מעניין אותו, הוא רוצה להיות מרוכז בך, גם בכלל, וגם בפרט כפרט ממש. עכשיו ה' מחכה  
 לראות אם אתה רוצה או לא. אחרי שה' מאד רוצה ומחכה לראות אם אתה רוצה – אם אתה  
 אומר שאתה רוצה ה' כאילו מתלהב "והנה" כמו הפתעה. הוא חיכה הרבה זמן ובסוף רצית,

קיבלת על עצמך עול מלכות שמים. רק כאשר כביכול אמרת 'אני רוצה שהוא יסתכל עלי' או 'ה' נצב עליו ומלא כל הארץ כבודו ומביט עליו ובוהן כליות ולב אם עובדו כראוי". אם אני חושב שכשאני יגיב בצורה כזו שאני רוצה שהוא יגיד לי מה לעשות ואני רוצה לראות איך זה חשוב לו, אז הוא באמת עוזב הכל כדי להגיד לי כמה זה חשוב לו, ממילא 'והנה ה' נצב עליו ומלא כל הארץ כבודו".

לצערנו זה לא כל כך קורה, לא כל כך מרגישים את זה. כיון שלא מרגישים אנחנו אבלים. אנחנו אבלים על זה שלא מרגישים את הרצון שלנו שה' יהיה נוכח ונכנע את זה את נוכחות ה' ועד כמה הוא באמת רוצה להתייחס אלינו ורוצה מאיתנו יחס. כל ה"בוהן כליות ולב אם עובדו כראוי" כמו שהסביר קודם זה עד כמה אני מושפע מהנוכחות שלו, שהחיים שלי יתנהלו לפי האומדן שמה שמביא לי יותר נוכחות של ה' כך אני יותר רוצה את הדבר. אם נחזור למשל הרכב אם אני רוצה עוד נוכחות זה כמו לתת עוד גז, עוד יותר דריכות. אני רוצה הרבה מאד דריכות.

## לקראת השנה החדשה

נמשיך לעניין הבא:

אחרי שהסברנו שאדם מאד רוצה יראה מנוכחות ה', האבלות, כמו שאמרנו, היא בגלל שאני מרגיש שאני מנסה לתפוס את עצמי בידים, וזו לא תחושה נעימה. אם ה' נוכח ואני דרוך זו תחושה נעימה. אם בסוף אני מרגיש שמה שקרה זה שאני תפסתי את עצמי וה' בכלל לא היה נוכח ולא תפס אותי, אני מרגיש פספוס. בתשעה באב אנחנו אומרים "עבר קציר כלה קיץ ואנחנו לא נושענו". מנסים לראות מה קרה מכל מה שהיה השנה, מכל התקופה שעברה, עומדים לקראת סוף השנה ולקראת השנה החדשה. התחושה בסוף היא שמרגישים יותר את המאמצים שלנו ופחות שהיתה נוכחות אלקית שהיא זו שמרימה אותנו. אני מצטער על זה והצער אמור להביא אותנו בסופו של דבר לשני דברים.

הדבר הראשון הוא שזה מביא אותנו לשנה חדשה כמו שאנחנו רגילים במעגל השנה. השנה מתחילה ב"ימים נוראים" – יש "נורא" ש"מיירא" אותי, אני ירא מפניו. יש ימים שעניינם הוא להרגיש את היראה, את הנוכחות של ה'. הצער שלי שאין לי יראה מוביל אותי לימים שיש בהם יראה ואני חפץ-אוהב את היראה.

## יהפכו לששון ושמחה

יש ציור שני, שהאבלות והעצבות תהפוך את הימים האלו עצמם לששון ולשמחה. האדם עצוב, והעצבות עצמה הופכת את הימים האלו לששון ולשמחה – ואדרבה, כשתבוא הגאולה הימים האלו באמת יהיו ימים של ששון ושמחה. האדם לא מחכה לשנה הבאה. הוא מרגיש מאד מהר עד כמה הצער שלו שאין מספיק נוכחות אלקית הוא הסיבה והתחושה הכי חזקה לששון ולשמחה. ששון ושמחה זה כבר דילוג על הימים

הנוראים עד לחג הסוכות ושמחת תורה. כל כך בהיר לו על מה הוא מתאבל, עד שתוך כדי האבלות והצער הוא כבר מרגיש את הששון והשמחה. ככה הגאולה באה שהימים האלו עצמם הופכים לששון ולשמחה. לכן מקובל בחסידות ש"משנכנס אב ממעטין – את הגלות – בשמחה". מה הכוונה? האם עושים שמחת בית השואבה בימים האלו? זה לא מה שהוא אומר, הוא לא אומר להיות שמחים באופן גלוי. הוא אומר שלמעט את הגלות בשמחה פירושו של דבר שצריכה להיות לך בהירות על מה אתה באמת אבל, ואז אתה לא מקטין את האבלות בזה שאתה מבין, אתה מגדיל את האבלות – את נתינת

**עומק הגלות היא שאני**

**נמצא במקום של צער**

**והמקום של השמחה**

**נראה לי כל כך רחוק**

**ולא קשור למציאות.**

**למעט את הגלות**

**בשמחה זה בעצם להגיד**

**שהפער בין האבלות**

**לבין השמחה מאד קטן**

**עד שהוא נעלם**

הדעת. אבלות היא לא להסיח את הדעת מהדבר המצער, מנפטר או מחורבן בית המקדש. אי הסחת הדעת שלי מהאבלות והעובדה שאני נתון בה חזק, אומרת שאני לא מקטין את האבלות, לא ממעט בנתינת הדעת. עומק הגלות היא שאני נמצא במקום של צער והמקום של השמחה נראה לי כל כך רחוק ולא קשור למציאות. למעט את הגלות בשמחה זה בעצם להגיד שהפער בין האבלות לבין השמחה מאד קטן עד שהוא נעלם. לכן אני יכול לתת את הדעת חזק, להתאבל, לא להסיח דעת, וגם להיות בשמחה. זה האופן השני, שהימים עצמם מתהפכים לששון ולשמחה. גם לעתיד לבוא שיהיה ימי שמחה בימים האלו זה עדיין יהיה סוף השנה. רק שתהיה הרגשה של האדם שמאד חסר לו כל מה שהיה השנה וזה עצמו מצמיח את השנה הבאה, רק שזה יבוא בבת אחת. הוא נותן את דעתו כל כך חזק על מה שהיה כל השנה והוא רוצה שיהיה את זה ויותר מזה וזה מה שהופך את הימים האלו לששון ולשמחה.

## רגישות למציאות שלי

אני רוצה לדבר על עוד סוג של יראה. כשהבאנו את הדוגמה הראשונה, על הרכב, אמרנו שהיא שייכת יותר לעולם של בנים. כעת ניתן דוגמה מעולם נשי יותר - "אשה יראת ה' היא תתהלל", ודרך זה ננסה להבין למה היראה שייכת יותר לנשים.

הרב יצחק מסביר רבות שאפשר להחליף את המלה יראה במלה **רגישות**. כשאני רגיש היינו שאני זהיר, ירא. נסביר את זה בהקשר למה שדיברנו קודם. כשאני אומר שהקב"ה יהיה נוכח ויסתכל עלי מאד חזק, אפשר מצד אחד לתאר את זה בצורה שתיארנו קודם שזה דריכות גדולה וזה מאד נחמד. אבל אפשר גם להרגיש שאני רוצה שהוא יש לי לב שיש לי את החיים שלי, העניינים שאני רוצה בהם, ולא שהוא כל הזמן תופס אותי כאילו אין לי את המציאות שלי בכלל. בעצם אני רוצה שה' יהיה רגיש למציאות שלי. הרגישות למציאות שלי היא גם סוג של יראה. כשיש אהבה גדולה יש גם רגישות גדולה. הזכרנו קודם שהנביא מתאר את יצירת מצרים בתור אהבה גדולה "זכרתי לך חסד נעורייך אהבת כלולותיך לכתך אחרי במדבר". ובאמת, מיד לאחרי יציאת מצרים אנחנו מתחילים לספור ספירת העומר שזה בעצם זמן מאד רגיש. הרגישות של ספירת העומר היא בגלל שכשיש אהבה יש הרבה מאד רגישות. אם יש פגיעה היא מאד נוגעת. צריך הרבה זהירות לא לפגוע כשיש הרבה אהבה. ככל שיש יותר אהבה יש יותר חשש להיפגע ונדרשת יותר רגישות שלא לפגוע. כלומר, אני מודד את האהבה לפי כמה רגישות יש. מידת האהבה היא לפי כמה יראה יש בקשר.

## אנו אבלים על הרגישות העצמית שלנו

כלומר, אפשר לצייר שהאבלות היא חיפוש של יראה גדולה שיש בה תענוג. אבל יראה גדולה, עם כל התענוג שבה, היא לא הדבר היחיד שאני מחפש. אני מחפש עוד סוג של יראה, לראות כמה רגישות יש למה שאני צריך, למה שאני זקוק. גם את היראה הזו אין לנו. למרות שזה יראה שיותר נוגעת אלינו, אבל הרגישות שלנו היא בדרך כלל לא מתוך הרגשת נוכחות ה' ולכן הרגישות שלנו לעצמנו היא שאני דואג לעצמי, מאד דואג לעצמי, מאד עסוק בזה שאתה לא

דואג לי ואני צריך לדאוג לעצמי. אני עסוק בעצמי וכל הסביבה צריכה להיות רגישה למה שאני זקוק לו. כשהאדם עם רגישות כזו הוא אמנם רוצה את זה אבל בפנים הוא מלא בתחושה לא נעימה. ככל שהוא רוצה יותר שהסביבה תהיה רגישה לצרכים שלו, ככה הוא יותר מרגיש שהוא דואג לעצמו והוא מנסה לשדל או עוד יותר להכריח את האחרים למה שהוא דורש לעצמו. זו הרגשה לא נעימה. גם על ההרגשה הזו אנחנו אבלים. אנחנו באים לקב"ה ואנחנו אבלים כאשר קשה לנו עם התורה, עם

**אנחנו באים לקב"ה  
ואנחנו אבלים כשקשה  
לנו עם התורה, עם  
היהדות, עם יראת  
שמים, אנחנו כל הזמן  
מרגישים שאנחנו  
דואגים לעצמנו**

היהדות, עם יראת שמים, אנחנו כל הזמן מרגישים שאנחנו דואגים לעצמנו. זה לא רק מערכת היחסים שלנו עם ה', כיון שאנחנו לא מרגישים יראת שמים: מה שמעניין אותנו הוא תאוות, פיתויים, היסח הדעת, ואז כל אחד מחפש משהו שיעשה לו טוב ואז גם כל אחד כלפי השני מלא בשנאת חנם – זו השנאת חנם שנולדת בהקשר של החורבן – שכל אחד מסתכל על כל הסביבה שהיא צריכה להיות רגישה לצרכים שלו. הוא דורש את כל מה שחשוב לו ובעצם הוא דואג רק לעצמו. אנחנו אבלים על כך, כי כמה שזה נראה לנו כביכול נחמד במובן מסוים שכולם יהיו רגישים אלי, בפנים אני מרגיש שמעצבן אותי שאני כל הזמן רוצה שיהיו רגישים אלי ואני צריך להכריח את האחרים. זה אומר שאני לא אהוב באמת, אני בודד. אני כל הזמן צריך לגרום לאחרים לאהוב אותי, לסחוט אותם לטובתי. אותו הדבר כלפי הקב"ה, אני לא רוצה להיות במקום הזה בכלל, שאני רגיש ודואג לרגישות שלי.



## למצוא את היחודיות שלי

איזו רגישות אני כן רוצה בקשר עם הקב"ה? היראה־הרגישות שאנחנו מחפשים היא שהוא רוצה שאנחנו נהיה רגישים לעצמנו – שזה לא יהיה אינטרס שלנו. כשאני מביע את הצורך שלי במשהו, אני מביע את זה לא בגלל שאני צריך לדאוג לאינטרסים שלי – מה שעושה אותי בודד, בתחושה מאד לא נעימה; אלא שאני אומר מה באמת מתאים ומה לא מתאים, כי הקב"ה רוצה

שזה יהיה משהו שבדיוק מתאים לי. ה' רוצה את העבודת ה' שמתאימה לי, הוא רוצה את היחודיות שלי, את היופי שלי, את החן שלי, את הצורה המיוחדת שדווקא בה בא לי שהוא יתחבר ויהיה נוכח בקשר שלנו. יש לי את הדברים המיוחדים שלי, שמתאימים לנשמה שלי, לשליחות שלי, העניין שלי בחיים. זה שהקב"ה רוצה ממני דוקא משהו מאד אישי אלי – "בשבילי נברא העולם" – זו הרגישות, שאני לא מרגיש שאני דורש אותה ואני צריך להתאבד עליה כי היא לא נעימה לי, אלא אני מחפש את מה שיהיה לעתיד לבוא, שנרגיש את נוכחות ה' וגם נרגיש עד כמה ה' רוצה שזה יהיה מותאם לכל אחד מאיתנו, נרגיש את היראה, שאנחנו נרצה

ה' רוצה את העבודת  
ה' שמתאימה לי, הוא  
רוצה את היחודיות  
שלי, את היופי שלי,  
את החן שלי, את  
הצורה המיוחדת  
שדווקא בה בא לי  
שהוא יתחבר ויהיה  
נוכח בקשר שלנו

שכשהוא יהיה נוכח הוא יהיה רגיש לאיפה אני בתוך כל הסיפור, איפה היחודיות שלי בתוך כל הגאולה הפנטסטית, הנוכחות החזקה.

## סיכום

דיברנו על שני סוגי יראה, על החסרון של שניהם אנחנו אבלים. אנו גם אבלים על זה שאנחנו צריכים לתפוס את עצמנו בידיים ולא מרגישים שה' נוכח ואנחנו דרוכים ומכוונים לנוכחות שלו, וגם שהיום אנחנו רגישים למה שאנחנו צריכים מתוך אינטרס ובדידות, ואנחנו מחפשים שזה לא יהיה אינטרס שלנו אלא שהקב"ה ירצה את הרגישות, היחודיות והעניין הפרטי שלנו.

# התמכרות ופגם הברית

מהי התמכרות? היכן נמצאת נקודת הבחירה? והאם אפשר לעשות תשובה על פגם הברית?

## ”התמכרויות” כשם כולל

המושג ”התמכרויות” הוא מושג שלא היה כל־כך נפוץ בעבר. עם השנים הוא נהיה יותר ויותר נפוץ. נדבר על העניין הזה קצת. כשאני אומר ”התמכרויות” אני כולל בזה הרבה בעיות. יכול להיות מישוהו שמכור לעישון, יכול להיות מישוהו שמכור לאכילת יתר, יכול להיות מישוהו שמכור לפגם הברית. יש הרבה אפשרויות. עצם זה שאני שם אותם בשם כולל – זו שאלה, האם אני מרוויח מכך או מפסיד? אולי אני מצרף כמה בעיות שאין קשר ביניהם לבעיה אחת? ואולי גם הפתרון שאני מנסה לתת הוא פתרון אחד, אבל יכול להיות שנדרשים פה פתרונות מאד שונים?

## האדם מחפש משהו שהוא יודע שיזיק לו

למה בכל אופן יש נטייה לדבר על המכנה המשותף? כי באופן פשוט כשאני רואה התמכרות זאת אומרת שהגעתי לאיזו תובנה חשובה, והיא שהאדם מחפש משהו שהוא יודע שיזיק לו. הוא דבוק בו ומחזר אחריו, למרות שהוא יודע שהוא יזיק לו והוא לא רוצה אותו, וזה שהוא רוצה את זה ולא רוצה את זה משמש בערבוביא. ולכן המכנה המשותף הוא מאד משמעותי. מה זה משנה כל כך איזה בעיה, כשאני רואה את אותו דפוס – שאדם הולך לעשות משהו שהוא יודע שהוא לא טוב לו, והוא ממש דבוק בו חזק. אז מצאנו את השורש של כל הבעיות – שהאדם חושב עקום. משהו לא בסדר בחשיבה שלו. ומה שלא בסדר בחשיבה שלו הוא שהוא הגיע למצב הזה שבו הוא חושב שהוא רוצה איזה שהוא דבר למרות שהוא יודע שהוא לא טוב לו. כלומר, יש בעיות פרטיות, אבל יש בעיה כללית – שהאדם חושב לא נכון. אם הניתוח הזה נכון אז הרווחנו כשאנחנו מקבצים את כל הבעיות הפרטיות לבעיה כללית, ועכשיו אנחנו יכולים לדון בבעיה הכללית, וממילא היא גם הופכת להיות השורש של כל הבעיות. אז הגיוני ללכת על זה...

## ממקור האושר למקור המצוקות

אחרי שהסברנו את זה, אפשר להגיד שכבר הרווחנו איזה רווח – שכשמתכלים על דברים שמושכים את האדם, פיתויים ותאוות שהאדם שקוע בהם, אפשר להסתכל עליהם בשתי צורות: אפשר להסתכל עליהם בתור משהו שבאופן פשוט זה מה שנותן את האושר לאדם, ולכן הוא הולך עליו. זה גורם לו איזה תענוג, איזה מתיקות, נחת, ולכן הוא הולך על זה. ברגע שאני קורא לכך התמכרויות הצלחתי כבר לשנות דבר אחד, איזה רווח. הצלחתי להבין שהתאוות והפיתויים ותענוגי עולם הזה הם הפכו ממקור האושר של האדם למקור המצוקות של האדם. מצוין. התקדמנו בחיים.

## לא היה מאז בריאת העולם...

אפשר להגיד במאמר מוסגר, היום יש הרבה מלחמה נגד כל הפיתויים שנכנסים דרך המכשירים האלקטרוניים למיניהם עם כל ההתחכמויות שיש שם איך לעשות את כל התאוות זמינות כמה שיותר. יש על זה מלחמה מאד גדולה, והרבה באמת מציירים את זה – בצדק – כמשהו שלא היה פעם, שהיום אנשים צריכים להתמודד עם פיתויים זמינים שלא היה דבר כזה "מאז בריאת העולם"...

## המעדנים מצויים כעפר

זה נכון, אבל זו לא כל האמת. כמו שאומרים שלא מספיק להגיד אמת, אלא צריך להגיד את כל האמת. יש עוד חלקים למה שהמכשירים האלה גרמו... אני כמובן לא בא להצדיק את המכשירים, אבל כן להכשיר משהו בתוך התודעה שלנו, וזה שהמכשירים הללו גרמו שכלשון הרמב"ם "המעדנים מצויים כעפר", ואם פעם התאוות והתענוגים היו לפחות בדמיון של החברה מקור האושר, היום זה שונה מאד. היום, בפועל, זה שינה את המציאות, הפך את התמונה מאד חזק. זה דבר שיש לו השפעה חיובית מאד גדולה על היכולת של האדם להתמודד עם התאוות, וזה מה שהתאוות הפכו להיות מצוקה. אם פעם הם היו פסגת האושר, היום הם הבעיה העיקרית של האנושות, של האדם, של כל פרט – ההתמודדות שלו. להפוך את התמונה מזה שהתאוות והפיתויים זה אושר לכך שמונח פשוט שזה מקור המצוקה זה גם משהו שמקל על ההתמודדות ולא רק מקשה על ההתמודדות. עכשיו אני סוגר את המאמר המוסגר הזה וחוזר לנושא של ההתמכרויות.

## מחיר כבוד להודאה בהתמכרות

ההתמכרות בעצם היא איזה שהיא הבנה של האדם שהפיתוי הוא מצוקה. אלא מה? שלמרות שאנחנו הרווחנו איזה שהוא רווח בעניין הזה, ולכאורה גם כמו שאמרנו הבנו את הבעיה השורשית יותר של כל הפיתויים, לא רק של פיתוי מסוים. אנחנו יכולים עכשיו להסתכל על כל הפיתויים והתאוות בצורה יותר היולית, לתפוס אותם בשורש שלהם – עדיין זה לא כל כך פשוט. נאמר ככה: בפרקטיקה יש רוח, שלאדם הרבה יותר קל להודות שהוא נמצא באיזו שהיא מצוקה בעניינים האלה, כי כל העולם יודע שיש דבר כזה להיות מכור. וזה שקל לו להודות – זו כבר התחלה של פתרון. הוא לפחות יודע שהוא בבעיה, הוא לא מסתיר אותה, הוא יכול לדבר עליה. כשהוא מסתיר אותה היא רוגשת בתוכו והוא לא יכול לפתור אותה, כי היא רק בינו לבין עצמו – ואז היא מתפרצת בצורות לא טובות, לא נסביר את התהליך כי לא הוא הנושא שלנו, אנחנו מדברים על שלב שבו הוא כן מזהה זאת כהתמכרות. אבל כאשר הוא לא מזהה זאת כהתמכרות נוצר סיבוך והבעיה נמשכת.

**היכולת להודות היא  
דבר נחמד, אבל יש לכך  
גם מחיר כבוד, והוא –  
שגם בחברה וגם מחלחל  
לכל פרט ופרט שזה  
הופך להיות משהו  
שמכילים אותו והופך  
להיות לגיטימי**

יכלתו של האדם להודות בכך שהוא מכור היא צעד קדימה בלמצוא את הפתרון, אבל מה שהאדם יכול להודות זה גם צעד קדימה לקצת לגיטימציה להתמכרות. כלומר – נכון שזו מצוקה ואני לא רוצה את זה, אבל יש כבר הרבה כאלה כמפורסם וכידוע, והרבה פעמים גם הם כבר הופכים להיות חברה שלמה שזה השיג והשיח, ובעצם זה הופך בחברה הכללית וגם בסופו של דבר אצל כל פרט ופרט איזה שהיא תובנה שאם הגעתי לכזה מקום החברה מסתכלת על זה כמשהו טבעי מאד, יש לזה כותרת. אם אני מגיע לכזה מקום כל אחד יודע שהוא נכנס לחברה רחבה, מוכרת, שהחברה מכילה אותה, ומסתדרת איתה, וזה מייצר לגיטימציה כללית שבסופו של דבר משפיעה גם על כל פרט ופרט שצורב לו בתודעה הרבה יותר לגיטימציה למה שהיה צורב לו קודם. כלומר, היכולת להודות היא דבר נחמד, אבל יש לכך גם מחיר כבוד, והוא – שגם בחברה וגם מחלחל לכל פרט ופרט שזה הופך להיות משהו שמכילים אותו והופך להיות לגיטימי. אז זה מחליש את ההתנגדות לפיתויים הללו ולתאוות הללו.

## מוליד יאוש

לא רק זה, זה גם מוליד אצל האדם יאוש. כי מונח לו באופן פשוט שזה חלק מהטבע שגורלו האישי שלו הוא להיות שייך בטבע לאלה שמכורים לזה. כביכול זה משהו טבעי באופן כללי של בני אדם להיות מכורים, ונחרץ גורלי שאני מכור לזה וזה. זה הטבע שלי, זה האופי שלי. יש הרבה סוגי אופי, יש אנשים שמחים, יש אנשים רציניים, יש אנשים זריזים, יש אנשים עקביים, יש הרבה סוגי אופי. ויש עוד משהו – התמכרויות. יש כאלה שמכורים לזה, ויש כאלה שמכורים לזה. זה הופך להיות איזה טבע, ומעבר ללגיטימציה שדיברנו עליה הטבע הזה הוא גם יאוש. אין מה לעשות.

## הרע אינסופי, הטוב חלש

חוצץ ממה שזה יאוש, זה גם מעוות משהו בסיסי מאד ביחס שיש בין האדם לבין הקב"ה. העיוות הוא שברגע שאני אומר שזה הטבע אני אומר שזה מעשה של ה', ה' עשה את זה. אני יוצא הטוב שמנסה להיות כמה שיותר נחמד וכמה שיותר בסדר, והקב"ה ברא בריות שהן סובלות, הן

במצוקה, רע להן, הן עושות דברים רעים, והן נתונות בתוך מערכת סגורה, הן כלואות בתוכה ולא יכולות להשתחרר. זה מתוחכם כמה שהן כלואות בה, הן אלו שרוצות להיות כלואות בה. וככה הקב"ה ברא את עולמו, ככה הוא ברא אותי. וככל שאני יותר רוצה שיהיה לי כח להודות שאני נתון במצב בעייתי – כך אני יותר צריך לקבע את העיוות הזה, שה' ברא ככה את המציאות שלי, עם התמכרויות, עם ההתמכרות המיוחדת שלי,

**הוא הופך את הרע למשהו  
אינסופי ומוחלט שאי אפשר  
להיפטר ממנו ואת הטוב  
הופך למשהו חלוש מאד,  
אנושי, שצריך לעמוד מול  
אימתני הטבע הנוראים  
שברא הקב"ה**

ואני האיש הטוב בכל הסיפור הזה שמנסה להתמודד עם העוול הנורא שאני מצוי בו, שמישהו תיכנת אותי בצורה כזו אכזרית שאני בוחר לייסר את עצמי כל הזמן. אני נהנה להכניס את עצמי למקומות שאני רק סובל מהם, ואני לא יכול לצאת מזה. וכשהאדם מסתכל ככה, שהקב"ה הוא זה שמייצר את זה, ואנחנו אלו שטובים פה בסיפור הוא הופך את הרע למשהו אינסופי ומוחלט שאי אפשר להיפטר ממנו ואת הטוב הופך למשהו חלוש מאד, אנושי, שצריך לעמוד מול אימתני הטבע הנוראים שברא הקב"ה. זה עיוות שנמצא בתוך כל החשיבה הזו. כל מה שתוארנו עכשיו

הוא "בזכות" מציאת השורש לכל התאוות – שה' ברא אותי מסכן, עם מצוקה, כל אחד עם המצוקה שלו.

## אבינו אב הרחמן

אחרי כל זה, עכשיו אני בא לבחון האם באמת הרווחתי: האם מצאתי את השורש הכי עמוק? כן, מצאתי את השורש הכי עמוק. מהו השורש הכי עמוק? הטבע הראשוני של היצירה שלי. הצלחתי

**ואם אני לא מסתכל**

**בצורה הזו – את החיות**

**שיש לי מהאמונה**

**בקב"ה, מהידשקייט, מכל**

**החיבור לתורה ומצוות,**

**אני מתחיל לחתוך ולנתק**

לנתח את הטבע הכי בסיסי שלי, שהוא משהו מתוחכם ואכזרי שה' ברא. זהו הטבע הבסיסי ביותר של היצירה הזו שנקראת "האדם". עכשיו, אנחנו לא רוצים את ההסבר הזה. לא רוצים להסתכל ככה, שכשה' ברא את האדם בצלם אלקים אנחנו צריכים להיות גם כאלה מתוחכמים ולייצר כאלה דברים שעושים רק רוע ואכזריות, אלא הפוך: אנו רוצים להגיד ש"טוב ה' לכל ורחמיו על כל מעשיו"; אנחנו רחמנים בני

רחמנים – "אבינו אב הרחמן", ואנחנו הבנים שלו. מתוך ההבנה הזו יש להסתכל על כל המציאות, על כל ההתמודדויות עם התאוות והפיתויים. ואם אני לא מסתכל בצורה הזו – את החיות שיש לי מהאמונה בקב"ה, מהידשקייט, מכל החיבור לתורה ומצוות, אני מתחיל לחתוך ולנתק.

## טוב ה' לכל

לא לחינם כל העצות הללו, שהן עצות שהיום הרבה מתעסקים איתם, לא הגיעו מתוך התורה ומתוך היהדות; אלא ממקום זר, ששורשו הוא כידוע בנצרות. פשוט אופייני שזה האמונה הבסיסית אצלם: יש בורא רע, ואיזה אדם – שכמובן אנחנו בתור יהודים לא מזכירים את שמו, אבל לצורך הליצנותא דעבודה זרה זה כן טוב – יש אחד שהסמל שלו בעולם שה' הוא רע והוא זה שסובל את כל הסבל של כל העולם. זה שהוא חשב שהוא סובל את כל הסבל של כל העולם זה בעצם סתם מסכנות, אדם מסכן עם הרבה יצרים, והוא הצליח לגרום לכל האנושות להרגיש מאד כמה האנושות היא מסכנה, וכמה הקב"ה ברא אותה כך. אבל באמת אנחנו חושבים שה' הוא טוב, ולא חס ושלוש שאנחנו הטובים ואנחנו סובלים את כל המסכנות שה' גרם לעולם, את

כל העולות שה' גרם להם. מתוך ההבנה שאנחנו קודם כל רוצים להעמיד את האמונה הפשוטה שלנו כמו שדוד המלך אומר "טוב ה' לכל ורחמיו על כל מעשיו", מתוך זה להסתכל על הבעיה – שהיא לכאורה הבעיה השורשית – איך מתמודדים עם פיתויים ותאוות ומצוקות שנגרמות מכל זה.

## מ'נקודה' ל'פרצוף'

פה עלינו לחלק, לרדת מהשורש, מהמציאות, ולבחון כל דבר לגופו. כשהאדם מגיע לאיזה מקום של השורש – זה נחמד, אבל אחרי זה הוא צריך גם לעשות תנועה הפוכה. לרדת לפרטים ולשים לב מה קורה בכל פרט ופרט. איך נקודה כללית הופכת להיות בעלת גוונים שונים שיש בהם המון ניגודים. בלשון האר"י הכוונה לקחת נקודה אחת ולהפוך אותה לפרצוף, כלומר למערכת שלמה שבתוכה יש הרבה ניגודים. אותו דבר פה, לקחנו התמכרויות, נקודה אחת כללית, יש פיתויים ותאוות ומצוקה שנוולדת מהם, וזה נמצא בתוך הטבע הראשוני של האדם, כמו שחז"ל אומרים יצר לב האדם רע מנעוריו – משעה שננער ממעי אמו. אבל זה לא אותו דבר בכל תחום, יש בזה ניגודים, דברים הפוכים. למרות שזו נקודה אחת, נקודה כללית. נקודה באר"י זה "תוהו", וכשאני הופך אותה לפרצוף שלם זה נקרא "תיקון".

## עישון ואכילה בצדדים, ופגם הברית באמצע

אנחנו ניקח שלושה דברים שמראים את הניגודיות שיש פה, ונקודת המרכז תהיה הנושא שלנו. כלומר – אפשר היה לקחת עוד הרבה ניגודים ועוד הרבה נקודות מרכז, אבל בחרתי את מה שהנושא שלנו – שמירת הברית – הוא נקודת המרכז שלו. שלושת הדברים שאני רוצה לדבר עליהם בהתמכרויות אלו דברים שהזכרתי גם קודם: עישון, אכילה ופגם הברית.

## אין שום סיבה בעולם לעשן

אם אני לוקח את העישון ואת האכילה בקצוות ואת שמירת הברית באמצע, אז מה הניגודים שאני רוצה להסביר? שלעישון יכול להיות שאני מכור אבל באמת אין שום סיבה בעולם לעשן. אין שום צורך בטבע של האדם לעשן. הוא לא צריך את זה. מי שילך לכל מיני תכניות גמילה הם פשוט יסבירו לו בנחת לאט לאט בצורה מושכלת ומומחשת לנפש איך זה פשוט מיותר לחלוטין, והוא ייגמל מזה. זה מה שיקרה. הוא באמת ייגמל. בהרבה מאד מהמקרים. עוד מעט נסביר למה זה לא כזה פשוט, אבל בהרבה מאד מהמקרים הוא ייגמל. למה? כי הם יצליחו לשנות לו את

התפיסה המוטעית שיש לו, להגיד לו דברים הגיוניים, שיהיה מומחש טוב לאדם שהוא לא זקוק לזה בכלל וזה סתם דמיון. ברגע שזה מומחש לאדם – הוא מפסיק. הוא רואה שזה מושך אותו בלי טעם, והוא סובל מזה, ופתאום הוא שם לב שאין שום דבר שמושך פה. עוד מעט נדבר על המקרים שזה לא נגמר, נשאיר את זה רגע, בהרבה מקרים זה באמת נגמר פה.

## **אי אפשר להגיד לאדם לא לאכול**

באכילה אי אפשר להגיד לאדם לא לאכול. אפשר, אבל אז – אחרי כמה ימים – כבר לא תהיינה שום בעיות... אכילה היא צורך, והאדם חייב להיות עסוק בה באיזה שהיא מידה: הוא אמנם לא חייב להיות עם בולמוס, אבל הוא לא יכול להגיד "לא, זה לא שייך אלי" אלא זה דבר שהאדם חייב אותו ומתעסק אתו כל הזמן.

## **שמירת הברית כממוצע**

יש את הנושא שלנו, שמירת הברית (אופגם הברית), שנמצא באמצע. זה לא כמו אכילה שלא אותו הכרח, לא אותה תדירות, אבל זה גם לא כמו עישון. זה לא משהו שהוא לא חלק מהבריאות של האדם, חלק מהטבע של האדם, אלא זה חלק מהטבע של האדם, חלק מהבריאות של האדם. לכן זה ממוצע. אז אמרתי נקודה מרכזית, ואני עכשיו מכניס את זה לתוך המציאות, ואני רואה שלא הכל אותו דבר. יש עישון שאני בכלל לא צריך, יש אכילה שאני ודאי צריך, ויש פגם הברית שזה באמצע.

## **התמכרות כבעיית משנה**

לפני שנעבור הלאה, אני רוצה להסביר את הנקודה שדיברתי קודם, שהגמילה לא תמיד מצליחה. אני רוצה להסביר שהאנשים שנגמלים מעישון הופכים להיות הרבה פעמים כאלה שמשמינים, כי הם אוכלים הרבה. למה? כי באמת הרבה פעמים כאשר אדם מכור למשהו זה בכלל בעיה משנית, ויש בעיה קודמת. לדוגמה: אם אדם לא קיבל חום מההורים שלו, עלול להיות שבגלל זה הוא יעשן, יאכל, או יפגום. כל הנתיבים יכולים להגיע מבעיה שהיא בכלל בעיה אחרת. יכול להיות שאם אני אצליח לסדר את מערכת היחסים בינו לבין אבא שלו, בינו לבין אמא שלו, משהו הרבה יותר שורשי ייפתר. כלומר, כאשר אני אומר שהבעיה היסודית שתפסתי היא התמכרויות, היא נמצאת ביצירה של האדם, והיא מאד שורשית – זה לא ברור בכלל. אפילו שאמרתי שיש עישון פגם הברית ואכילה וכולם שותפים – בסדר, אבל יש עוד בעיות בחיים. יש קשרים בין בני



אדם, בין הורים וילדים, בין ילדים להורים, ואם שם הייתה איזו בעיה – אז הרבה פעמים הבעיה הזו מתגלגלת לתוך הבעיה של התאווה והפיתויים. והבעיה של התאווה והפיתויים הם בעצם בעיית משנה לבעיה אחרת, והשאלה לאיזו בעיה אני רוצה להתייחס. ברגע שאמרת התמכרויות אני הרבה פעמים מתייחס לבעיית המשנה.

## לא טבע מולד

עכשיו ננסה להתקדם, ולהתמקד כמו שאמרנו בבעיית האמצע, של פגם הברית. כאשר אני מדבר על כך שזה משהו שהאדם יש לו נטייה אליו מטבע ברייתו, בעצם מה שאני רוצה להגיד כמו שדיברנו קודם זה שזה טבע מולד ואני לא יכול להתגבר על זה, מה שמוליד ממילא יאוש. זה בעיה שונה מהבעיה של ההורים והילדים שהזכרנו קודם. בעיה של הורים וילדים תלויה בבחירה – אם ההורים היו מתנהגים כמו שצריך לא היו לי בעיות, אבל כשאני נולדתי עם טבע שיש בו משיכה לפיתויים ותאווה – זה חלק מהיותי בן-אנוש. כלומר שכאשר אני שמתה ככותרת ראשית שהבעיה הכי שורשית זה טבע מולד, זהו טבע היצירה, לא כללית בו את הבעיה שיש בין הורים וילדים – כי היא לא קשורה לטבע מולד, ההורים התנהגו לא כמו שצריך ועכשיו אני סובל. מה עושים עם הבעיה הזו זה נושא לשיעור אחר, לא קשור לענייננו, כי אנו רוצים להיות צמודים לעניין של התמכרויות ופגם הברית, אני רק רוצה להוציא את עצמנו מהמקום שבו אנו מרגישים שנגענו בהתמכרויות באיזה שורש. זה נכון, מה שהרווחנו כמו שדיברנו קודם – הרווחנו, ומה שהפסדנו גם הסברנו, מנינו הרבה הפסדים.

עכשיו אני רוצה לומר שיש שורש יותר גבוה – לא נטייה שמאלצת אותי, אלא בעיות מסיבות אחרות. זה חשוב כי כאשר אני בא לדון לא בבעיה אלא בפיתרון אני בעצם בא להגיד שאפשר להסתכל על טבע מולד אצלי בעיה ואפשר להסתכל על הטבע הזה לא כבעיה אלא כטבע טוב. מה גורם לי להסתכל על זה כטבע מוכרח ומכריח ומתוחכם כמו שאמרנו ואכזרי של המתכנת הראשי שתיכנת כזה טבע? זה בעיה אחרת בכלל, זה לא טבע שלי. לא הטבע שלי עשה את זה. מה גרם לכך?

## שקיעה יוצרת מצוקה

עכשיו נאמר משהו שהופך את הקערה על פיה: מה שגרם לכך הוא המימוש שלי את הטבע הזה. כלומר – כמו שאני יכול להגיד שהורים התנהגו לא יפה ולכן אני עכשיו בבעיות נפשיות, ככה אני צריך להגיד גם על דברים שהם נטיות טבע אצלי. הטבע כמו שהוא – בסדר... הוא לא רע,

לא מכריח. מה גורם לכך שאני תופס את המציאות הזו כמציאות מכריחה? השקיעה שלי בתוך הדבר הזה. כלומר – שאם אני רוצה להסתכל על השורש של הבעיה זה לא להגיד שזה טבע מולד, אלא להגיד שה' ברא דברים שכשאתה מממש אותם לא טוב אתה מצייר שבאמת זהו רע, זה הכוונה "יצר לב האדם רע מנעוריו" – זה נכון, אבל אדם הוא לא רק לב. לאדם יש גם שכל. אם אדם הוא כולו לב כמו שכתוב שכלב הוא כולו לב, אז כולו נמצא רק בתוך המציאות של איך

שהנשמה כלועה בתוך הגוף, הוא לא יכול להסתכל מלמעלה, כמו שאצל הבהמות הראש שלהם הוא בגובה של הלב שלהם בערך, אז ממילא הן לא יכולות להסתכל על עצמן מלמעלה. אז האדם – נכון, יצר לב האדם רע מנעוריו, אבל הוא לא רק לב יש לו גם שכל, והוא צריך להפעיל את הראש. ואם הוא מפעיל את הראש – הוא יכול להטות את הלב למקום הנכון. כשהוא מטה את הלב למקום הנכון הוא לא "כולו לב", כמו שמוזכר הרבה פעמים בתנאי – "מח שליט על הלב בתולדתו". כלומר, מה זה להגיד "בתולדתו"? אנחנו תופסים שיצר לב

האדם רע מנעוריו, ממתיו? משעה שננער ממעי אמו. אומר אדמו"ר הזקן – נכון, אבל שהמוח שליט על הלב זה גם בתולדתו. זה תיאור של אדם.

**האדם – נכון, יצר לב  
האדם רע מנעוריו, אבל  
הוא לא רק לב יש לו גם  
שכל, והוא צריך  
להפעיל את הראש. ואם  
הוא מפעיל את הראש –  
הוא יכול להטות את  
הלב למקום הנכון**

## **להסיח את הדעת**

מה זה אומר שהמח פה צריך לעבוד? אני רוצה להיכנס ממש לנושא של ההתמכרויות ופגם הברית ולא להתמודדות כללית עם היצר, אז אומר זאת רק במשפט אחד: באופן כללי בהתמודדות עם היצר האדם צריך להסיח את הדעת. אנחנו יודעים מה שחז"ל אומרים שאין קישוי אלא לדעת, והכל בחירי. רעב וצמא הם לא בחיריים; עישון הוא וודאי בחירי; ופגם הברית הוא משהו שהאדם כל פעם עומד בפני הבחירה שלו. כלומר, ה' ברא אותו בצורה כזו שאת הרעב – גם בלי בחירה הוא ירגיש, אבל את התאוה – זה כל פעם עולה לבחירתו של האדם, ועכשיו הוא צריך להחליט. הוא יכול להחליט שכן, והוא יכול להחליט שלא.

## בעקבות המימוש השכל משתנה

אדמו"ר הזקן אומר שהיצר הטוב והיצר הרע הם כמו שני שופטים שאומרים את דעתם. אני יכול להגיד שהתאווה מושכת אותי, ואני יכול להגיד שאני נמשך לצד ההפוך, האדם נמשך לשני הצדדים. לא נכון להגיד שהוא נמשך לכיוון אחד, אלא הוא נמשך גם לכיוון השני – הוא גם לא רוצה את התאווה. מתי לא מדובר רק בשני צדדים, אלא במלחמה גמורה? ברגע שמימשת. ברגע שאני התחלתי לממש את היצר בצורה רעה – פתאום השכל שלי משתנה. מה הכוונה שהשכל שלי משתנה? נולדת אצלי השקפת עולם שאני חייב את זה, וזה כבר משהו שזה לא סתם איזה 'חוות דעת מקצועית' – זה כבר השתלט עלי לגמרי.

## כשהלב הופך להשקפת עולם

נשים לב, כשאדמו"ר הזקן אומר שהיצר הרע הוא דעה שמישהו אומר אותה – הכוונה שהמשיכה שלי היא רק 'חוות דעת', וכשהוא אומר שזה נמצא אצלי בשכל הוא אומר שזה משהו שתלטני לגמרי, הפוך ממה שהיינו מצפים. אנו היינו מצפים להגיד שמה שמושך אותי במידות שלי הוא שתלטני ממש, ובשכל יש יותר חופש. אדמו"ר הזקן אומר בדוק הפוך: הלב אומר את דעתו; אתה יכול להימשך ואתה יכול לא להימשך, לפעמים בא לך, לפעמים בא לך שלא. איפה זה שתלטני ורוחף אותך בלי שאתה רוצה? איפה שזו השקפת העולם שלך, שיש עולם, יש מציאות, יש טבע – ככה זה. כשזו ההשקפת עולם שלך – זהו, אתה מכור, אין מה לעשות. אז אומר אדמו"ר הזקן שצריכה להיות השקפת עולם שתלטנית הפוכה. מה הכוונה שהדעה צריכה להיות הפוכה? אתה צריך לדעת שכל פעם שאתה חושב שההתמודדות שלך לא בחירית – זה תאווה. זה משהו שהלב שלך מושך אותך להגיד, זה לא משהו אמיתי. זה שקר. זה מסתדר לו טוב עם הפיתויים – אז ככה הוא חושב. ומה שיצר את זה – זה המימוש.

## סיבה ותוצאה

צריך להפוך את הסיבה והתוצאה, אנחנו חושבים שהסיבה שאנו עושים משהו היא בגלל שיש לי נטייה לשם: אני מעשן כי אני נמשך לשם, אני אוכל כי אני נמשך לשם. בעישון זה לא נכון, באכילה זה נכון. בפגם הברית זה כמעט ולא נכון. זה לא שאני נמשך לשם, אני נמשך רק בשביל שבסוף תהיה לי בחירה. לשם אני נמשך. אני נמשך כדי להחליט שאני לא רוצה את זה באותה מידה שאני נמשך כדי להגיד שאני כן רוצה את זה. וזו הבחירה שלי. כלומר, ברגע שאני מממש בצורה לא טובה, נכנס לי לראש שיש לי איזו נטייה שדוחפת אותי לממש. אבל האמת היא

הפוכה, שבגלל שאני מממש את התאוה נכנס לי לראש שאני חייב את זה. כי אחרת אני לא אסתדר עם מה שקרה... כדי לסדר לי בראש תפיסת עולם שמתיישבת עם מה שקרה – אני ממציא בעצם תפיסת עולם שאומרת שזה טבע שאין לו שום בחירה. ופה הפכתי את הסיבה והתוצאה. אני חושב שהסיבה היא שיש לי נטייה כזו ולכן אני כל הזמן מממש עבירות, והאמת היא שבגלל שאני מממש אני תופס שיש לי טבע כזה שמכריח אותי ואין לי ברירה. וממילא זה גלגל חוזר, ממילא אני מממש, וממילא אני חושב את זה יותר חזק, וזה ממשיך הלאה.

## תשובה עילאה במקום חרטה

אפשר לשאול, לפי מה שהסברתי – מה קורה כאשר אדם כבר כן מימש? עכשיו לכאורה – זהו. גם לפי שיטתי – ואם אני צודק שזה אדמו"ר הזקן אז כבר לפי שיטת אדמו"ר הזקן – יוצא שיש כזה דבר 'מכור'... כמובן שאדמו"ר הזקן לא יסכים עם זה, ולא ניחא לו בזה. אז צריך להסביר פה עוד נקודה: גם אחרי שהאדם מימש, זה נכון שיותר קשה לו, הוא יותר שקוע למטה, אבל זה לא נכון שהוא איבד את המקום שבו זה בחירי. אני מדבר עכשיו בפרט על פגם הברית.

**כשאדם מתחרט הוא  
ממשיך להיות שקוע  
בתוך העבירה. מה  
שהוא צריך, זה  
להסיח את הדעת גם  
בתשובה שלו**

ופה באה נקודה נוספת, מאד חשובה: ידוע ומפורסם שעל פגם הברית יש הרבה דינים האם תשובה מועילה בכלל. כלומר, יש שני דברים שאנחנו בעצם עכשיו רוצים לקשור ביניהם – משהו שכבר דיברנו, על כך שהאדם צריך להבין שהעיקר זה להסיח את הדעת, כלומר שזה כל הזמן עולה לבחירה של האדם – והוא צריך להסיח את הדעת. זו נקודת התאוה שהיא הכי עומדת בנקודת הבחירה, היא הכי מביאה לידי ביטוי את הבחירה, והיא הכי מאתגרת את הבחירה של האדם.

עכשיו אנחנו אומרים עוד נקודה דומה לזה: אחרי שאדם שקוע בזה, אז אמרנו, נכנס לו, נצרב לו בתודעה, שזה הטבע. אז מה הוא יעשה? אנחנו אומרים – זה לא משנה. ופה אני רוצה להסביר איך שאדמו"ר הזקן מסביר מה הכוונה שאין על זה תשובה. הכוונה שבאמת לא טוב להתחרט על העבירות האלה. כשאדם מתחרט הוא ממשיך להיות שקוע בתוך העבירה. מה שהוא צריך, זה להסיח את הדעת גם בתשובה שלו. הוא צריך להסיח את הדעת לא רק כדי לא להגיע לעבירה, אלא גם כשהוא עושה תשובה - זו לא תשובה כפי שאנו רגילים לעשות. בדרך כלל בעשיית תשובה אנו מתחרטים על מה שעשינו, ופה אם אתה מתחרט על מה שעשית אתה ממשיך לחטוא.

אתה גם תמשיך לחטוא בהמשך וגם יש טעם של חטא בתוך החרטה עצמה. אז איזו תשובה כן עושים? עושים 'תשובה עילאה', כך מסביר אדמו"ר הזקן.

## תשובה עילאה – ה' מחזיר אותי בתשובה

אני רוצה להסביר את זה בתרגום לשפה המדוברת היום, לאיך שאני חווה את החיים הפשוטים שלי. תשובה תתאה הכוונה שאני חוזר בתשובה, תשובה עילאה זה שאני מבין שה' הוא זה שמחזיר אותי בתשובה. סתם תשובה עילאה הכוונה שאני מתבונן בגדולת ה' ואיך שהכל זה מה', ולענייננו להגיד שאני עושה תשובה עילאה זה פשוט להגיד שה' יצר אותי עם טבע כזה ש"יצר לב האדם רע מנעוריו" וזה רק הלב, אבל הקב"ה נתן לי שכל, נתן לי מח, ונתן לי יכולת להסתכל מלמעלה על הכל, ונתן לי יכולת לראות איך שבעצם הוא זה שנותן לך כח להתמודד עם הנטייה ללמטה, עם מה שהלב מושך אותך ללמטה. ולעשות תשובה עילאה זה להתחרט על זה שאני לא מאמין בכל זה. כלומר, אני לא מתחרט על העבירות אלא אני מתחרט על זה שאני חושב – בגלל העבירות – שה' ברא אותי רע ואני הטוב פה במשחק. זו שטות, צריך לעשות מזה בדיחה, ליצנות דעבודה זרה. זה כבר הפך לעבודה זרה ממש, שיש אדם שהפך את עצמו לעבודה זרה, שהוא הסמל של מי שנושא את הסבל של העולם, וה' הוא הרע. מזה צריך לעשות ליצנות ממש. מהמחשבה שה' ברא אותי רע ואני עכשיו ילחם בקב"ה ואני יעשה את עצמי טוב – זו בדיחה. לחשוב שבאמת ה' ברא אותי טוב, וברא אותי עם נקודת בחירה מאתגרת, ואני כל פעם צריך לאחוז חזק שה' בורא אותי כל הזמן.

## ה' בורא לי כוחות לחשוב ישר

חז"ל אומרים שה' מתחרט בכל יום על כך שהוא ברא את היצר הרע. מה הכוונה שהוא מתחרט כל יום? ה' בורא, והוא בורא גם את הבחירה והכח לצאת מזה. ולהאמין שזה לא טבע מולד, אלא שהטבע מולד פה הוא רק שזה מאתגר אותי. אבל הקב"ה בורא אותי ובורא לי עכשיו כוחות לחשוב שזה לא טבע מולד – זו ההתמודדות העיקרית שלי, זו התשובה עילאה שלי. עיקר התשובה זה לחשוב ישר.

## מתי עוסקים בהעלאת המידות?

נוסיף עוד נקודה אחת, ובוהו נסיים: אדמו"ר הזקן כותב שאדם צריך להיזהר מלעשות העלאת המידות. אם באים לו הרהורים רעים בתפילה עליו להסיח את הדעת ולא לעסוק בהעלאת המידות. למה? כי אם הוא שקוע למטה, איך יוכל להרים את המידות למעלה?

עכשיו אני רוצה להסביר מתי אנחנו עושים העלאת המידות: יש לי אהבה נפולה, מידה שצריך להעלות אותה. הזמן לתקן הוא בדיוק בזמן שכולם חושבים שלא מתקנים, והזמן לא לתקן הוא בדיוק בזמן שכולם חושבים שצריך לתקן. הנטייה הנפשית הפשוטה שלי היא שכאשר אני לא חושב על העניינים האלה – לא להיכנס לזה, וכשאני שקוע בזה – לחשוב איך לצאת מזה. אדמו"ר הזקן אומר בדיוק הפוך: כשאני לא נמצא בזה אני צריך לסדר לעצמי את הראש טוב-טוב-טוב, ולעשות תשובה עילאה, ולהסביר לעצמי כמה מטופש לחשוב שזה טבע מולד רע.

וכשאני נופל, לא להתחיל לחשוב איך פותרים את הבעיה הכללית, אלא פשוט לנסות, באופן מאד מקומי, להסיח את הדעת.

הזמן שמטפלים בבעיה הוא בזמן שאני יכול לדבר על הבעיה כאילו היא שייכת למישהו אחר. כך אדמו"ר הזקן מסביר, שהצדיק יכול לעסוק בהעלאת המידות משום שההרהורים נופלים לו ממישהו אחר ולא מעצמו. וכך גם כאשר אני נמצא בהתועדות, בהתרוממות רוח, אני יכול לסדר לעצמי טוב את הראש, לעשות תשובה עילאה נכונה, ולהבין כמה באמת זו בחירה לגמרי. אבל כאשר אני נופל צריך פשוט – כמו שהבעל שם טוב מתאר שכשארם נופל או משהו כזה הוא צריך להרגיש שמישהו רוצה לרצוח אותו והוא צריך מיד לברוח או לרצוח אותו בחזרה, לא לנסות להעמיק בתיאוריות...

### כאשר אני נמצא

#### בהתועדות,

בהתרוממות רוח, אני

יכול לסדר לעצמי טוב

את הראש, לעשות

תשובה עילאה נכונה,

ולהבין כמה באמת זו

בחירה לגמרי

# שו"ת בעבודת ה' – ישיבת דורשי יחודך<sup>2</sup>

עם תחילת העיסוק בכתיבת המאמרים בישיבה השנה, צצו מספר שאלות בנושא: מדוע כותבים גם ללא נסיון מוקדם? מהי החשיבות הגדולה של הכתיבה? ועל מה צריך להיות הדגש? בשו"ת השבועי נשאל הרב על הענין מספר שאלות, וענה באמצעות ווארט נפלא על שני ענינים בכתיבה וחילוק בין העדר לכמה שיותר כתיבה של כ"ק אדמו"ר מליובאוויטש לבין העדר לכתיבה מדויקת של מורנו ורבינו הרב יצחק גיזנבורג שליט"א.

[שאלה: איך אני הקטן, שלא הקפתי לא את כל הש"ס ולא את כל השולחן-ערוך, יכול לכתוב מאמר בנגלה (וכנ"ל גם בחסידות)? וכיצד ניתן לדעת שהחידוש אותו כותבים אמתי ומכוון?]

נפתח באמרה שנונה ומחודדת שאמר פעם בענין זה הרב אברהם שפירא זצ"ל: "את ה'חבורה' (המאמר) הראשונה שאתה כותב אפשר לזרוק לפח, את השניה אפשר כבר לזרוק לגניזה, את השלישית אפשר לשמור לעצמך, ואת הרביעית אפשר כבר להראות לחבר..."

ידוע שהרבי מליובאוויטש מאד עודד אנשים לכתוב כמה שיותר. הרבי היה שואל אנשים שמתעכבים מלהוציא את הספרים שלהם בגלל שהם לא מדויקים: מה הבעיה להוציא את הספר כמו שהוא? הרי אפשר לעשות מהדרה שניה! הוא היה מורה להם, כמעט בכל רמה שבה כתבו, להוציא ולפרסם את המאמרים התורניים שכתבו למרות שבדאות תהיינה טעויות ותקונים הכרחיים.

<sup>2</sup> נערך בידי ה' עפר שי' בן יעקב.

אמנם, אצל מו"ר הרב שליט"א האוירה בענין הכתיבה שונה. הרב משרה אוירה שהכתיבה צריכה להיות גם מדויקת וגם טובה, ולא אומר כמו הרבי ש"העקר שתכתבו כמה שיותר".

## עיסוק במקורות וביטוי עצמי

אסביר קצת איך כדאי לגשת לכתיבה. בכתיבה ישנם שני חלקים: יש כתיבה שענינה הוא להוציא תיאוריה מדויקת, חידוש נכון ואמתי, "לכוון לאמתה של תורה". לעומת זאת, יש ענין חשוב בכתיבה – הביטוי של עצמי בצורה מוצלחת. כשרון גדול אותו רוכשים באמצעות הכתיבה הוא ההצלחה להביע את עצמנו ואת מחשבותינו באמצעות כתיבה בצורה ברורה. בכתיבה כזו, הכותב לא מנסה להוכיח כי מה שהוא מרגיש ומבטא הוא נכון ומדויק, אלא בא לנסות להעביר את רגשותיו ומחשבותיו כלפי הסוגיא באמצעות מלל. בכתיבה כזו, העיקר הוא ההצלחה להסביר במלים את המחשבות ולהצליח להיות מובנים לקורא.

את שתי צורות הכתיבה השונות הללו ניתן לחלק לחיצוניות ופנימיות. יש כתיבה 'חיצונית' יותר, כביכול, בה אני מכוון בעקר לשכל של התורה ולא דוקא להתיישבות הסוגיא בשכל שלי, כך שהדברים הם 'בירור' חיצוני לי; ולעומתה יש כתיבה פנימית יותר, כביכול, בה אני כותב פשוט את מה אני מרגיש ולא דוקא איזו תיאוריה שענינה הוא להיות מדויקת.

פרסנו כאן שתי אפשרויות בהן הכתיבה היא שונה: שירה (שענינה הוא ההצלחה בהבעה הפנימית), ולמוד תיאוריה (בו החשוב מכל הוא הדיוק המירבי). ומה לגבי התורה? לאיזה צד היא משתייכת? נראה לומר, כי ככל שהדורות עוברים – התורה הופכת להיות יותר 'שירה' (ראה הערה ב) מאשר תיאוריה. מתוקף כך שהתורה נהיית 'שירה', לומדי התורה מצליחים יותר – כתוצאה מכך שהדבר חשוב להם יותר – להביע את עצמם בצורה פנימית. ממילא, גם אנחנו מצליחים לראות יותר, מתוך הכתיבה וההבעה הגדולה בתורה, שכל התורה היא בעצם שירה.

היכן התורה נקראת בשם 'שירה'? משה אומר לעם ישראל, לקראת סיום התורה: 'וְעַתָּה פָּתְבוּ לְכֶם אֶת הַשִּׁירָה הַזֹּאת (השירה הזו, באופן פשוט, היא כל התורה)". רק בסוף התורה כתוב שהתורה היא שירה. ככוונה הדבר הוא כך, שכעת בדורותינו אלה, כאשר התורה גדולה כליכך ועמוסה בתכן, היא יכולה יותר ויותר להיכתב בצורת 'שירה', עם יותר ויותר הבעה מצד הלומדים, המחדשים והכותבים.



כיצד מבחינים כאשר התורה נכתבת בצורה של שירה? רואים שלומדיה מביעים את דעתם ותפישתם על כל מה שנכתב. כך, כל התורה שנכתבה כתורה שבעקב נועדה להיות מדויקת (כפי שאנחנו רואים מהיחס של חז"ל לתורה, בהמון הערכה לכל אות, תגיה, נקודה ומקומה) הופכת אט־אט, מבלי להשתנות מהדיוק הרב, גם לתורה בה הלומד מוצא את עצמו ואת מקומו בתורה, בצורה שהוא מזדהה עם התורה והנכתב בה.

הנפקא־מינה מכך שאני מתייחס להרגשתי בתורה (וממילא מוצא את המקום שלי בתורה, "אין אדם לומד תורה אלא ממקום שלבו חפץ") היא בכתיבה ובפרט בחדוש בתורה. ככל שהלומד מצליח לכתוב בצורה טובה יותר, שמבטאת יותר את היחס שלו לסוגיא ואת מקומו והרגשותו כלפיה, אות הוא שהוא יותר 'מוצא את עצמו' בתורה.

## הכתיבה לצורך למוד הבעה

קבצייה הערות בנויים כך, שהם אינם מגיעים למעגל רחב במיוחד, ובטח שלא כ'ספר הלכתי' עם נפקא־מינה למעשה. ההערות נכתבות בצורה פנימית, לתוך הישיבה, לא בשביל לפסוק הלכה ולא בשביל לחדש לקהל הרחב משהו שהוא לא ידע קודם. עיקר הכתיבה, ואפילו הקריאה של הכתיבה הזו, היא אֶיִרֶק בשביל לראות האם הלומד יכול להביע את מקומו שלו ואת הדרך המיוחדת בה ראה ולמד הוא את המקורות, בצורה טובה וברורה דיה.

בכתיבה כזו, השאלה מה חווה הלומד ועד כמה הרגשותו מכוונת בהבנת המקורות לא רלוונטית כליכך. אמנם, על התכן הכתוב להתברר כמה שיותר, "לאסוקי שמעתתא אליבא דהלכתא"; מאחר שעם ישראל מנסה לברר את האלקות – התורה והחסידות – שנמצאת בתוכו. הביורור אמנם חשוב, אך עבור קבצייה הערות לא בירור ההלכה הוא עקר הענין, וממילא הוא לא כה חשוב (ובטח שהטענה לא לכתוב בגלל חוסר־הדיוק לא נכונה כלל).

אמנם הבעת ההרגשה הפנימית קלה יותר בהערות בחסידות, בהן יש מקום רב יותר להבנות עצמיות, אבל גם בנגלה – לא פחות – ישנו מקום רב להבנות האישיות שלי ודעתי בסוגיא.

את התורה משה רבינו כותב גם בצורה מאד מדויקת ואלקית, וגם יכול להביע בתוך זאת את עצמו ואת מקומו בסוגיא, מעין "משה הוסיף יום אחד מדעתו". לעומת זאת, יש את המציאות שלנו, בה העולם מתמלא בעיקר בצורות הבעה – שהם "עֲשׂוֹת סְפָרִים הַרְבֵּה אֵין קֶץ" – כלומר, שלומדי התורה מצליחים להביע את האלקות והתורה שיש בתוכם.

החשוב ביותר בכתיבה הזו הוא להביע יותר טוב את האלקות שיש בתוך הלמודים, ועלינו להתאמץ בעיקר להביע בדיוק רב את מה שמרגישים כלפי הסוגיות, ולא בהכרח להיות צודקים ב"אמתה של תורה". החשיבות של הכתיבה היא לא הכתיבה של הערה שהיא נכונה באופן תיאורטי, אלא הצלחת הכותב להתקדם בהבעה מוצלחת וברורה של המקום הפנימי שלו.

ההבעה הפנימית של הבנתנו בסוגיא, עוזרת עז-מאד לכותב לדייק את הבנתו ולהיות גם נכון ומכוון יותר. מכיון שהרצון הפנימי ביותר בנפש היהודי הוא לכוון כיאות לרצון ה', כאשר הוא חותר יתר ויותר עמוק, יותר ויותר פנימה, ככל שהוא מנסה לדייק את הרגשתו כך הוא מדייק בדרך ממילא גם ברצון ה' בתורה. ממילא, דוקא הכתיבה שכביכול אינה מתחשבת באמת, אלא בהרגשה, מדייקת יותר ויותר את הכתיבה והכוונה לאמתה של תורה.

לאורך כל הדורות כל הלמוד היה מאד מדויק ואלקי, ולכן על-גביו יכול אני, הכותב והמחדש בדורנו זה, להיות בטוח: ככל שאדייק בכתיבתי דוקא בשאלה 'מה אני רוצה לכתוב' – המאמר הכתוב יהיה יותר אלקי ויותר טוב. את האלקות המבעבעת בתוכנו אנחנו רוצים גם להביע החוצה. לכן, יש המון מקום וחשיבות דוקא לכתיבה של הבעת הסוגיות מהמקום שלנו בהן.

## הרחיפות השונות והמשלימות מהרבי ומהרב

הזכרנו בתחילת השיעור שמצד מור"ה הרב שליט"א אין הרבה עידוד לכתיבה שאינה מדויקת במאה אחוז. לאור כל-מה שהסברנו, עולה השאלה: אם כך, מדוע הרב לא מעודד כתיבה כזו? התשובה פשוטה. בכל הספרים שכותב הרב עצמו נוכחות מאד התכונות אותן הזכרנו: הרב, במאמריו, לא 'מפלפל' במאמרי חסידות וענינו הוא לא שהוא מלמד אותם בצורה מדויקת; אלא שהוא מלמד מצד אחד מדויק, ומצד שני – מלמד בכל מאמר את מה שהוא מרגיש כלפיו, ומייחס לכך חשיבות רבה. בכתיבתו הרב הוא אומן גדול מאד בביטוי של מה שהוא מרגיש בתוך הנפש, ואין אומן כמותו בהבעה מילולית של כך, בצורה נעימה וברורה.

מדוע זה כך? הרב משדר לנו את חייו והרגשתו הוא: הלך רוחו הפנימי הוא כל-כולו הקשר עם ה' (וממילא קשר זה מתבטא בעיסוק בתורה), והתורה כולה נועדה להביע את הקשר שלו עם ה'. כך, מביעה התורה את מה שהיא אמורה להביע, הן בלמוד התורה והן בקיום המצוות: הקשר העמוק בין היהודי לה'. המציאות של הרב היא כולה תורה ואלקות, והוא משדר לנו כיצד הוא מביע את האלקות דרך מה שהוא מרגיש בתורה.

הרבי עודד לכתיבה בצורה של כתיבה איך־סופית: כתוב עוד ועוד, ואז תתעוררנה שאלות על כך, ונתקן, וכך מתוך הכתיבה נדייק יותר ויותר את דברינו. אמנם, את הרב אנו לא רואים מעודד כל־כך כתיבה כזו, אבל המוטיבציה הפנימית שהוא מעניק לכתיבה היא דוקא דרך ההתבוננות בכיצד הוא כותב ומביע את עולמו הפנימי.

המסר שהרב משדר לנו הוא לכתוב מאמר שבו הכותב מאד מביע את עצמו ואת הלך־רוחו, שלאמתו של דבר והא כולו אלקות ומלא ברצון ה' באופן המדויק ביותר, כפי שנגלה בנפש היהודי, "ישראל קדמו לתורה". ההבנה שמתוכה יוצאת כתיבה כזו היא המחשבה שאך ורק התורה תביע כראוי את רגשי לבבי הפנימיים, שמלאים באלקות.

אך בכל זאת, אל המאמר צריך לגשת לא כאמת אבסולוטית ולא כפשט המכוון ביותר בסוגיא; אלא כמה שאני הבנתי ומה שאני מרגיש, "לבי אומר לי", בסוגיא. יכול להיות שאני לא מדויק, אבל זה מה שאני בתורה. ולכן, מתוך הגישה הזו להערות, הרב פשוט מייצר סוג אחר של אורח, של תנועת נפש, בזמן הכתיבה – המשנה את כל הכתיבה.

כאשר הרבי עודד כתיבה, הוא יצר עבור הכותבים תנועת נפש של הרגשת החשיבות שבעיסוק במקורות. אך, זוהי כתיבה שהיא יחסית יותר חיצונית. הכתיבה הזו קבלה גיבוי גדול מהרבי, גם אם היא מועדת לטעויות וסברות לא־בהכרח נכונות; ואף־על־פי־כן מאד חשוב שהרבי עודד את הכתיבה הזו, כפי שהסברנו. כתיבת המאמרים בישיבה היא כתוצאה מהדחיפה הגדולה של הרבי לכתיבה הזו, שעברה גם לנשיא הישיבה, הרב שליט"א.

הדחיפות השונות וההשראות השונות הללו, לכאורה, בעצם משלימות אחת את השניה בצורה שיכולה להועיל מאד ליכולות הכתיבה של מי שלומד בישיבה, המושפעת משתי הדחיפות השונות הללו: תלמיד פה מקבל גם דחיפה עצומה שהתלמידים מקבלים מהרבי, גם אם הכתיבה לא מדויקת כלל; וגם תנועה פנימית, מהרב, בה הלומד כותב מתוך הבנה מהי כתיבה כזו, וממילא גם מתוך הבנה שהיא כתיבה של 'לכתחילה' גמורה, כי היא לא באה להביע 'תאוריות' מדויקות אלא את האלקות שנמצאת בתוך הפנימיות של הלומד ובתוכו. הדיוק בהערות הוא בשימת דגש על ההצלחה בכתיבת והבעת הרגש שלנו, ולא דוקא בדיוק בסוגיא.

