

ב"ה

קיצור התניא

מהדורת כיס

200 שנה להסתלקות אדמו"ר הזקן

קיצור התניא

כתיבה: נדב כהן

עריכה לשונית: מנחם מענדל ערד

עיצוב ועימוד: © פּרָהָט'א - 055-6697319

לתגובות: 054-9770-959

TanyaVideoArt@gmail.com

© כל הזכויות שמורות

להזמנות:

"חיש הפצת המעיינות" - 03-9600770

ISBN 978-965-7498-35-4



9 789657 498354

פתח דבר

בפתיחת ספר התניא שנכתב לפני כ-200 שנה על ידי אדמו"ר הזקן, מייסד חסידות חב"ד, מופיעות הסכמות מרבי זושא מאניפאלי ומהרב יהודה לייב הכהן (המהרי"ל - מגדולי תלמידי המגיד ממזריץ'), מהסכמות אלו ניתן ללמוד כי יש שתי מטרות בלימוד התניא ובלימוד החסידות בכלל.

המהרי"ל אמר כי התניא היא קטורת לכל מגיפות הדור. הוא רימז זאת בחתימתו על ההסכמה, כשהוא מציין כי השנה היא שנת תקנ"ו - **תניא קטורת נשמה ורוח**.

בכך מובן, שלימוד התניא עוזר להתגבר על המחלות והמגיפות הרוחניות, הקשיים בעבודת השם, קשיים באמונה וכדומה. האור שבספר התניא מגרש את החושך.

רבי זושא מאניפולי אמר כי "עם התניא נצמד לקבל פני משיח צדקנו". גם הוא ציין זאת ברמז בהסכמה, בציינו כי השנה היא 'שנת פדותנו' (בגימטריה תרנ"ו). בכך מובן, כי בכח לימוד התניא לא רק לגרש את החושך ולהתגבר על הצרות והמגפות הרוחניות, כי אם גם להכין אותנו ואת העולם לקבל פני משיח צדקנו. בימות המשיח תמלא הארץ דעה את השם, ויעסקו כולם בידיעת אלוקות. התניא מכין אותנו, כבר עכשיו, לתקופה נפלאה זו.

הרבי מלובביץ' מסביר, כי בכך טמון ייחודו של ספר התניא וחסידות חב"ד. החסידות הכללית, עיקר עניינה להאיר את החושך ולהתגבר על

הקשיים, ולכן היא מסתפקת בתורות קצרות וכלליות. לעומת זאת, עיקר עניינה של חסידות חב"ד, היא להכין את העולם לימות המשיח, אז יתממש הייעוד: "ומלאה הארץ דעה את השם", תהיה ידיעה של אלוהות.

זו היא הסיבה לכך שהחסידים בחסידות חב"ד, מסודרים ויורדים לפרטים. עיקר עניין זה התחיל בספר התניא, שהינו הספר הראשון (ועד היום היחיד), שמסביר באריכות, בפרטיות ולפי סדר מסודר; מהו היהודי, מה היא מטרתו בעולם וכיצד עליו לבצע מטרה זו. הסבר זה עוזר להתגבר על הקשים הרוחניים מחד, ומעמיד את היהודי במצב של גאולה מאידך.

מטרת "קיצור התניא" שלפניכם, היא לאפשר ללומדי ספר התניא לקבל תמונה כללית - מעין סקירה של הנושאים המדוברים בתניא בתמצות של כל הפרקים - בצורה שמקילה על הלימוד.

בקשתי שטוחה בפני הקוראים והלומדים שבאם ימצאו טעויות יודיעו לי על כך, כדי שאוכל לתקן במהדורות הבאות בעז"ה.

• • •

"כבר מילתי אמורה לשואלים בכגון דא, אשר לפלא מפני מה בלימוד התניא משנים הם מאופן הלימוד של שאר חלקי תורתנו. כשניגשים ללמוד תורה שבכתב חומש, משנה וגמרא, פשוט ומובן שבלמוד ויקרא ובראשית אין מבארים למתחיל פירוש רש"י ועל אחת כמה וכמה פירושי שאר המפרשים, כי אם מוסרים לו תוכן הכתוב בכלל ופירוש האמור כפשוטו בפשטות הכי גדולה. . . והיפך השכל הוא לעשות אחרת. . . ומזה מובן שגם בלימוד תורת החסידות צריך להיות באופן כזה דווקא, שבפעם הראשונה קולטים כללות העניין, אחרי כן

לומדים אותו בשטחיות, ומפעם לפעם נכנסים בעומק יותר
ובפרטיות יותר.

(אגרות קודש של הרבי מלובביץ' חלק ט"ו, עמוד רצ"ב)

יהי רצון שעל ידי הלימוד בספר התניא, נזכה לקבל פני משיח
צדקנו במהרה בימינו.

נדב כהן, צפת עיר הקודש

אלול תשע"ג



כלליה חלוקה

עמ' 13

פרקים א' - ח'
מבנה הנפש

עמ' 31

פרקים ט'-י"ז
מאבק הנפשות

עמ' 53

פרקים י"ח-כ"ה
גילוי האהבה ה'טבעית'

עמ' 73

פרקים כ"ו - ל"ד
עצות בנושאי שמחה ועצבות

עמ' 95

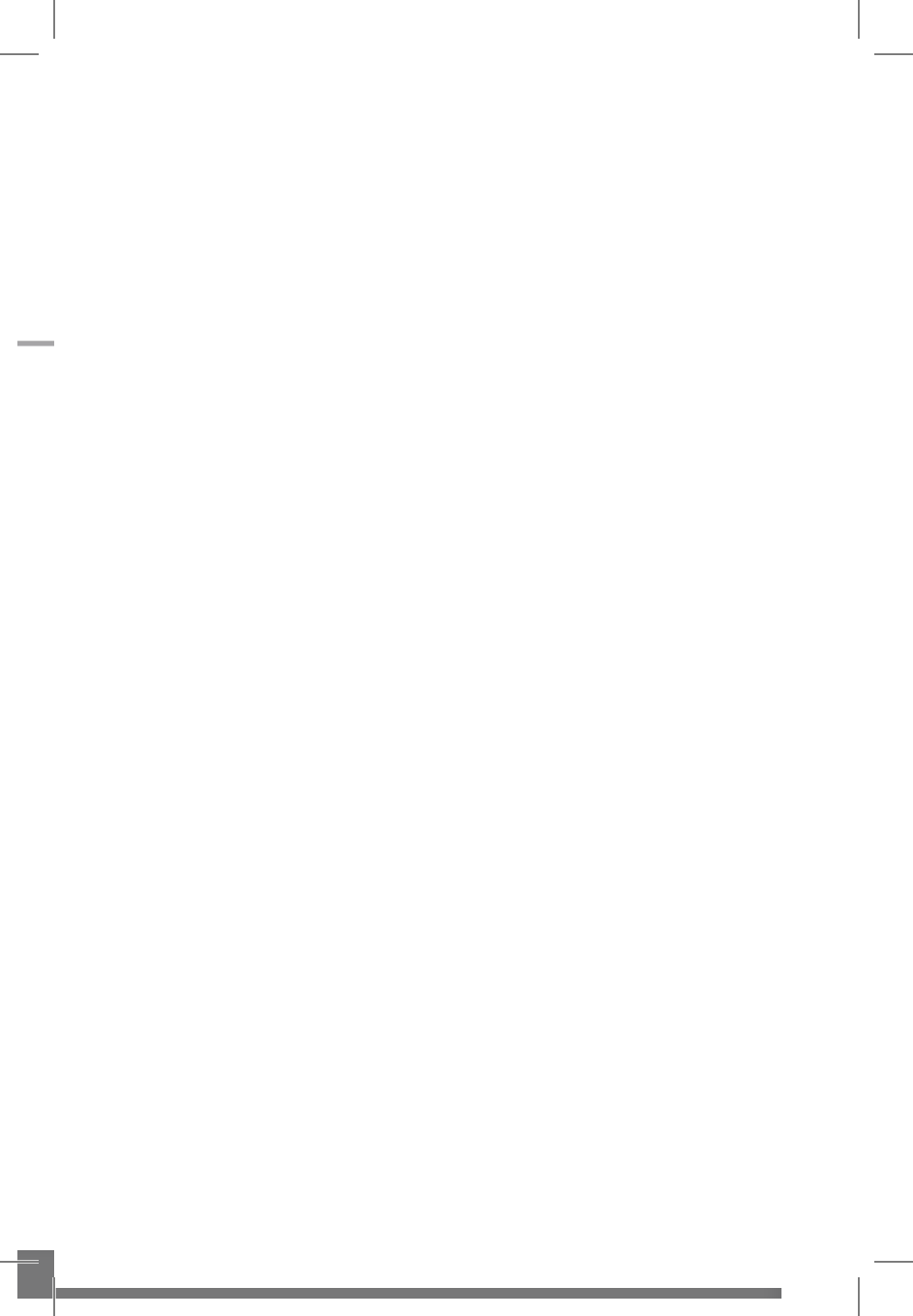
פרקים ל"ה - מ'
מעלת המעשה ומעלת הכוונה

עמ' 115

פרקים מ"א - נ'
סוגים שונים של יראה ואהבה

עמ' 141

פרקים נ"א - נ"ג
השראת השכינה



שער הספר

בעמוד השער, מתווה האדמו"ר הזקן את המהלך הכללי של ספר התניא: זהו ספר של 'בינונים'. בהמשך יסביר אדמו"ר הזקן דרגות שונות בעבודת השם. הדרגה אליה הוא מתייחס בספר זה, היא דרגת ה'בינוני'. בניגוד למה שנדמה בשמיעה ראשונית, דרגת הבינוני אינה דרגה נמוכה כלל וכלל, כי אם דרגה נעלית ביותר. רוב האנשים, מסביר אדמו"ר הזקן, לא נולדו להיות צדיקים, אלה ביניהם שיגיעו לדרגה הגבוהה ביותר, יזכו להיקרא בינונים.

סיפורים והוספות

הלוואי בינוני

מסופר על ר' הלל מפאריץ', מחסידי אדמו"ר הזקן, שלאחר שלמד את ספר התניא והבין את החידוש אודות הבינוני, אמר: "עד עכשיו חשבתי שאני צדיק, עכשיו אני אומר - הלוואי בינוני"

כך גם הגיבו בעלי תשובה רבים, שקודם התשובה עסקו ברוחניות אך לא בדרך היהדות. מספר אחד מהם:

"עוד לפני שהתקרבותי לחיי תורה ומצוות, התעניינתי ברוחניות, אך לא בעולם היהדות. הייתי קם מוקדם כל בוקר ל"עבודה הרוחנית", עוסק בעזרה לאחרים ועוד. כשהתחלתי להתקרב ליהדות ולחסידות וברוך השם התחלתי ללמוד בספר התניא, הבנתי עד כמה הדרישות של אדמו"ר הזקן הן גבוהות

ולאיוזו רמה של שליטה עצמית, נדרש יהודי להגיע. עד אז הייתי בטוח שאני צדיק, חשבתי שאני במדריגה רוחנית גבוהה, פתאום הבנתי כמה אני במדרגה נמוכה והלוואי שאהיה בינוני”.

קרוב אליך - מאד!

ה”יסוד” של ספר התניא, הוא הפסוק ”כי קרוב אליך הדבר מאד, בפֿיך ובלבבך לעשותו”. זהו פסוק קצר ובעל משמעות עמוקה. בספר התניא מפרט אדמו”ר הזקן איך שקיום התורה והמצוות ומצוות התשובה, קרובים ונגישים לכל יהודי, לא סתם קרוב - קרוב מאד!

”דרך ארוכה וקצרה”

בדף השער מזהיר אדמו”ר הזקן שמטרת הספר היא לבאר את הפסוק ’כי קרוב’ - ”בדרך ארוכה וקצרה”. ומפרשים, כי ’דרך ארוכה וקצרה’ היא גם ההיפך ל’דרך קצרה וארוכה’, כלומר שיש דרך שנראית קצרה בהתחלה אך לבסוף מתגלה שהיא ארוכה יותר (כיוון שהיא רצופה מכשולים). ויש דרך שנראית ארוכה יותר, אך מכיוון שהיא עמוקה ויסודית יותר היא מביאה בסופו של דבר אל היעד, לכן נקראת דרך זו ארוכה שהיא קצרה.

הקדמה

כל התשובות לכל השאלות!

בהקדמה לספר, עונה אדמו"ר הזקן לשאלת החסידים: כיצד יוכל ספר התניא, להחליף את הלימוד הישיר מהאדמו"ר, שהרי אינה דומה שמיעה לראיה? הלא אדם שילמד בעצמו מתוך הספר, עלול להבין אותו בצורה לא נכונה! יתירה מזו, כיצד ניתן להתייחס לכל הבעיות השונות והמגוונות בעבודת השם, בספר אחד?!

התשובה לכך היא, שספר התניא מבוסס על השאלות שאדמו"ר הזקן נשאל במשך השנים על ידי החסידים, שגלו כל תעלומות ליבם: בספר זה מצהיר אדמו"ר הזקן, כי הוא הכניס את כל התשובות לכל השאלות! ולמי שלא יכול להבין את התשובה לשאלה שלו דרך הספר, אומר אדמו"ר הזקן שייגש ל"גדולים" (הרבנים וה'משפיעים') שבעירו והם יעזרו לו. מאותם "גדולים" מבקש האדמו"ר, שלא יתנהגו בענווה של שקר, בטענה שגם הם לא מבינים את התניא, אלא יעזרו לשואלים ואדרבה, הקב"ה יאיר עיני שניהם ויעזור להם בלימוד התורה.



סיפורים והוספות

**"להיות כי אין הזמן גרמא עוד להשיב לכל אחד ואחד על
שאלתו בפרטות"**

אדמו"ר הזקן מסביר שהסיבה לכתיבת ספר התניא היא, כיוון
שאין בידו זמן לדבר עם כל חסיד וחסיד באופן ישיר בכדי לענות
לו על כל השאלות שלו.

פרקים א' - ח'

מבנה הנפש

פרק א' - לכל יהודי יש שתי נפשות, הנפש הראשונה היא מהקליפה.

פרקים ב'-ה' - הנפש האלוקית.

פרק ב' - הנפש השנית היא חלק אלוקה ממעל ממש.

פרק ג' - עשר כוחות הנפש, המידות הן תולדות השכל (חב"ד).

פרק ד' - לבושי הנפש (מחשבה, דיבור ומעשה), עיקר החיבור לבורא הוא על ידי הלבושים.

פרק ה' - מעלת לימוד תורה על שאר המצוות.

פרקים ו'-ח' - הנפש הבהמית.

פרק ו' - הנפש הבהמית, כוחותיה ולבושיה.

פרק ז' - דבר מותר ניתן לבירור כאשר נעשה לשם שמיים.

פרק ח' - דבר אסור אינו ניתן לבירור, גם אם נעשה לשם שמיים.

פרק א'

שתי נפשות

בפרק א' מעלה אדמו"ר הזקן שאלות שונות מתורת הנגלה (מהמשנה ומהגמרא) כאשר הנקודה המרכזית העולה מתוכן היא, שמעבר לפירוש הפשוט - ש'בינוני' הוא מי שחציו זכויות וחציו עוונות - ישנו פירוש עמוק יותר, לפיו ל'בינוני' אין עבירות כלל.

במהלך הספר יבאר אדמו"ר הזקן, שניתן להבין את הפירוש העמוק, רק כאשר לומדים על המהות הפנימית של הדרגות השונות בעבודת השם. מי הוא ה'בינוני' מתחיל הרבי להסביר רק כעבור רק כעבור שנים-עשר פרקים, בהם מלמד אדמו"ר הזקן את תפיסת העולם החסידית בנוגע למהותו של היהודי, מהם הכוחות הפועלים בקרבנו? מה השם רוצה ממנו? וכיצד הוא צריך להשתמש בכוחותיו כדי למלא את רצון השם?

כבר בסוף הפרק, מתחיל אדמו"ר הזקן להסביר את היסוד לכל עבודת השם; 'לכל יהודי יש שתי נפשות! לא רק נפש אחת עם שני יצרים, כי אם שתי נפשות ממש. הנפש הראשונה היא מה'קליפה' ויש בה ארבעה יסודות (אש, רוח, מים, עפר) מהם מגיעות המידות הרעות. כיוון שהיא מ'קליפת' נוגה' שיש בה גם כן טוב, יש בה גם מידות טובות, כמו רחמנות וגמילות חסדים. נפשות אומות העולם מגיעות מהקליפות הטמאות ולכן, גם כאשר הם עושים טוב, זהו טוב אינטרסנטי.

סיפורים והוספות

**"אמר רבה כגון אנא בינוני אמר ליה אביי לא שביק מר
חיי לכל בריה וכו"**

האמורא רבה, שהיה במדרגה רוחנית מאוד נעלית, הגדיר את עצמו כבינוני. אמר לו אביי תלמידו: "אינך משאיר חיים לכל הברואים" (לא שביק מר חיי לכל בריה), שכן, אם אתה רבה, שנמצא במדרגה כל כך גבוהה - הנך רק בינוני - משמע כי כל השאר רשעים...

פרק ב'

מהות הנפש האלוקית

בפרק ב' מסביר אדמו"ר הזקן מהי המהות של הנפש האלוקית; היותה חלק אלוקה ממעל ממש, חלק מהבורא ממש.

הוא מביא על כך שלושה משלים: א. הנשמה היא נפיחה של ה' תברך, ולא רק דיבור כמו שאר הבריאה כלומר, היא מפנימיות של הבורא. ב. הנשמה מגיעה ממחשבתו של ה' ולא רק מדיבור. ג. הנשמה היא כמו בן של הבורא - חלק ממנו ממש.

להרחבת ההסבר: שורש הנשמה הוא מ'חכמה עילאה' (ספירת החכמה בעולם האצילות) ועל ידי שעברה בכל המדרגות בדרכה עד לירידתה לעולם, התהווה ההבדל בין הנשמות השונות. הדבר משול לוולד במעי אימו, ששורשו ממוח האב ועל ידי ששהה תשעה חודשים בבטן האם, הוא קיבל 'ציור' עם איברים שונים. וכשם שבולד כל האיברים קשורים במוח ועל ידי המוח הם קשורים גם במוח האב, כך נשמות ישראל קשורות כולן בצדיקים שבדור ועל ידם נוצרת התקשרות לבורא.

זוהי הסיבה למאמר חז"ל "כל מי שדבק בתלמידי חכמים, מעלה עליו הכתוב כאילו נדבק בשכינה ממש", היות והדביקות בתלמיד חכם, מחברת את היהודי עם שורשו, עם השכינה.

בהתאם לכך, נשמה גבוהה יכולה לרדת ולהתלבש בגוף של בן של אדם גבוה ושפל, כיוון ש'גובה' הנשמה נקבע על ידי הבורא, אך לבושי הנשמה, הם בהתאם להורים. ככל שההורים מקדשים

את עצמם יותר, כך הם ממשיכים לבושי נשמה גבוהים יותר לילדיהם.

סיפורים והוספות

**"ודבר זה אין ביכולת האדם להבינו על כוריו כו' כדכתיב
החקר אלוקה תמצא"**

לא הבנתם בדיוק איך יתכן שהקדוש-ברוך-הוא, החכמה והשכל
שלו וגם כל מה שברא הם מאוחדים?

טבעי בהחלט שלא הבנתם, שכן אי אפשר להבין זאת. זהו אחד
מהדברים שהאדם, בהיותו מוגבל, אינו יכול לקלוט ולהבין בצורה
אמיתית ומושלמת זה למעלה מתפיסת השכל שלנו.

פרק ג'

כוחות הנפש האלוקית

הנפש האלוקית כלולה מעשרה כוחות, במקביל לעשר הספירות העליונות. ספירות אלו, הן הכוחות האלוקיים איתם בורא הקב"ה את העולם.

כוחות אלו מתחלקים לשתי קבוצות: הכוחות השכליים והכוחות הרגשיים. בהם עצמם, נחלקים הכוחות השכליים לשלושה - חכמה, בינה ודעת ואילו הכוחות הרגשיים, לשבעה - חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד, מלכות.

חכמה היא נקודת הרעיון, בינה היא הפיתוח של הרעיון והדעת היא ההתקשרות לרעיון. חכמה ובינה נקראות אב ואם ו'הילדים' שגולדים' הן המידות (הרגשות) אהבה ויראה. כאשר מתבוננים בגדולת השם, 'נולדת' הרגשה של יראה ופחד מהשם וכן אהבה גדולה עד כלות הנפש.

הדעת היא 'קיום המידות' כיוון שללא הדעת - שהיא היצמדות והתקשרות מוחלטת של המחשבה וההתקשרות לנושא - נולדים רק דמיונות שווא ולא רגשות אמיתיים.



סיפורים והוספות

התבוננות

בפרק ג' לומדים את אחד היסודות החשובים ביותר בשיטת חב"ד; השכל יוצר את הרגש. לכן יש להשכיל וללמוד על גדולת השם. ככל שנדע יותר כך גם נרגיש יותר. לשם כך יש צורך ללמוד באופן של הבנה והעמקה (בינה) ולא להסתפק בלימוד שטחי בו לומדים רק את נקודת העניין (חכמה). ככל שהלימוד ירד לפרטים יותר ולהבנה בהירה יותר, כך הוא יפעל יותר על הרגש.

אך גם הלימוד לבדו אינו מספיק ויש צורך להתחבר ללימוד (דעת). כלומר, להבין: 'איך הלימוד הזה קשור אלי?' 'מה זה נוגע לי בחיים הפרטיים שלי?' אם לא יהיה חיבור פנימי, הלימוד לא ישפיע עלינו באמת, וההשפעה תהיה רק השפעה זמנית וחולפת.

פרק ד'

לבושי הנפש האלוקית

מלבד עשרת הכוחות, יש לנפש האלוקית גם שלושה לבושים. הלבושים שונים מהכוחות בכך שהם אינם חלק מהנפש עצמה, אלא כלבוש הנוסף על האדם. לבושים אלו הינם המחשבה, הדיבור והמעשה, המבטאים את כוחות הנפש (שכל ורגש). החידוש הגדול בפרק זה הוא, שאף-על-פי שהלבושים אינם הנפש עצמה, דווקא על ידם נעשה החיבור לבורא. למעשה, קיום מצווה מעשית נעלה באין ערוך מהרגשת אהבת או יראת השם.

חידוש זה מבוסס על האופן בו אנו מבינים את מהות התורה. גם כאן מלמד אותנו אדמו"ר הזקן את ההסתכלות הנכונה. התורה איננה ספר היסטוריה, אלא היא חכמתו ורצונו של הבורא, הוא הכניס את עצמו בתוך התורה ונתן לנו את עצמו במתנה. על ידי לימוד התורה וקיום המצוות אנו מתקשרים לבורא.

המצוות אינן רק מסורת או מנהגים מימים עברו, אלא הן המשכת אלוקות. כל מצווה משפיעה, כל מצווה ממשיכה אור אלוקי לעולם וכל מצווה מְצַוֶּת (מחברת) אותנו לבורא.

קיום מצווה כאן בעולמנו, הוא נעלה אפילו יותר מהשכר בעולם הבא, כיוון שבעולם הבא מאיר רק 'זיו השכינה' - הארה מהקב"ה, ואילו בקיום מצווה בעולם הזה 'תופסים' כביכול את הקב"ה ממש.



סיפורים והוספות

**"במקום שאתה מוצא גדולתו של הקדוש ברוך הוא שם
אתה מוצא ענוותנותו"**

הפירוש הפשוט הוא, שבאותן המקומות בהם מתוארת גדולתו של הבורא, מתוארת גם ענוותנותו, אולם אדמו"ר הזקן מסביר זאת על פי הפנימיות; מהי הגדולה של הקב"ה? -הענווה שלו. כלומר; היכולת שלו לצמצם את עצמו ולהכניס את אינסופיותו בתוך התורה - בשביל שנוכל להתחבר אליו - זוהי גדולתו!

פרק ה'

מצוות תלמוד תורה

כאמור, התורה היא חכמתו ורצונו של הקב"ה המלוכשים בתוך סיפורי התורה וההלכות הנלמדות. לכן, מצד בחינה זו שבתורה, אין הבדל בין תלמיד חכם שלומד סוגיה בגמרא עם המפרשים, לבין ילד ב'חידר' שלומד חומש - שניהם יכולים "לתפוס" את הבורא באותה רמה.

גם בקיום מצווה אנו ממשיכים את האור האלוקי לעולם והקב"ה כביכול עוֹטֵף ו"מחבק" אותנו. אך למעשה, במצווה אין זה "חיבוק הדדי" אלא רק הקב"ה מחבק אותנו. ואילו במצוות ידיעת התורה הדבר שונה; כיוון שהתורה נקלטת בשכל שלנו ונכנסת לפנימיותנו, או אז, לא רק הקב"ה "מחבק" אותנו אלא גם אנחנו "מחבקים" אותו.

השכל של לומד התורה "מוקף" בתורה מצד אחד, אך מכיוון שהתורה נקלטת בתוך השכל ונכנסת לפנימיותו, יוצא, שלא רק שאנחנו "מוקפים" בתורה, אלא אנחנו גם "מקיפים" אותה. בנוסף לכך, אנו גם מקיימים את המצווה בגשמיות על ידי הזוהר השפתיים והגוף בזמן הלימוד, על ידי זה נמשך גם עלינו אור אלוקי.

בפרק זה, אנו לומדים גם על משמעות קיום מצוות לימוד תורה באופן של "לשמה". הפירוש של לימוד תורה "לשמה" הוא, שלימוד התורה נעשה מתוך מטרה לדבוק בהשם. לימוד על מנת לקבל כבוד הוא בוודאי לא לימוד לשמה, אך גם לימוד לצורך



"חידוד השכל", או אפילו לצורך ידיעת המעשה אשר יעשון, עדיין אין הוא לימוד תורה לשמה. לימוד "לשמה" לאמיתו, הוא לימוד שכל מטרתו היא לדבוק בבורא הנמצא בתוך התורה.

סיפורים והוספות

"זהו שכתוב ותורתך בתוך מעיי"

הפירוש הפשוט בפסוק זה בתהילים (מ', ט') הוא: "ותורתך בתוך מעיי", שגם האכילה שלנו היא על פי התורה.

בתניא מחדד אדמו"ר הזקן שהפירוש העמוק והפנימי הוא: שהתורה עצמה היא האוכל! כשם שהגוף ניזון ממזון, כך ניזונת הנשמה מלימוד תורה. על ידי שהאדם לומד את התורה, מבין אותה בשכלו וקולט אותה בפנימיותו, נהפכת התורה להיות חלק ממנו, בדיוק כפי שהמזון הופך להיות חלק מהגוף.

פרק ו'

הנפש הבהמית

לאחר שבפרקים ב'-ה' הסביר אדמו"ר הזקן על הנפש האלוקית, עובר הוא כעת להסבר אודות הנפש הבהמית. בתחילת הפרק מוסבר כי במבנה הנפש שלה, זהה הנפש הבהמית לאלוקית; לשתייהן עשרה כוחות - כוחות שכליים וכוחות רגשיים. אך עיקר מהותה של הנפש הבהמית היא ישות, אגו והרגשה של נפרדות מהבורא.

בהמשך הפרק מסביר אדמו"ר הזקן יסוד נוסף בתורת חב"ד: הקדושה איננה שורה על מי שלא בטל לבורא - קדושה שורה רק אצל מי שמתבטל לבורא! כמובן, גם מי שלא בטל לבורא מקבל ממנו חיות, שהרי הוא מחיה את הכל, אלא שהוא מקבל חיות "מבחינת אחוריים", כלומר, הוא מקבל רק מה'חיצוניות' של הקב"ה. במילים אחרות; בנוסף, זו היא חיות אלוקית שעברה צמצומים רבים כל כך, עד שמי שמקבל את החיות, אפילו לא מרגיש, שמקור חיותו מגיע מהקב"ה.

זוהי הסיבה לכך ש"הרשעים גוברים" בעולם הזה, כיוון שחיותו של הבורא כל כך מצומצמת ולא נרגשת וממילא, מאפשרת לקליפות לשלוט בעולם.

את ה'קליפות' עצמן מחלק אדמו"ר הזקן לשני סוגים: שלוש קליפות הטמאות, שאין בהם טוב כלל והן אלו הנותנות חיות לאומות העולם, לכל בעלי החיים הטמאים ולכל המאכלות

האסורות וכן לכל המחשבות, הדיבורים והמעשים האסורים על פי תורה. את הסוג השני של הקליפות - 'קליפת נוגה' מסביר אדמו"ר הזקן בפרק ז'.

סיפורים והוספות

***"והן הם כל המעשים אשר נעשים תחת השמש, אשר
"הכל הבל ורעות רוח"***

לא רק העבירות הם "הבל ורעות רוח" (קהלת א', י"ד). גם מעשים מותרים שאדם עושה, אך אינו מכוון שבעשייתם שהם נועדו 'לשם שמיים', כלומר, אין בהם כוונה אלוקית והם לא חלק מעבודת השם שלו - גם הם "הבל ורעות רוח".

***"אבל כל מה שאינו בטל אצלו יתברך . . אינו מקבל חיותו
מקדושתו של הקב"ה . . אלא מבחינת אחוריים"***

מי שאינו בטל לקב"ה, הקב"ה נותן לו חיות "כלאחר יד", שנותן מתנה ללא רצון וחשק וזורק אותה מעבר לכתף (כשאזרח נאלץ לשלם קנס למשטרה, הוא לא ממחר לקיים את ה'מצווה' ודוחה אותה ליום האחרון שעל הדו"ח, לא אחת, ניתן הכסף בתוספת "ברכה"...).

פרק ז'

קליפת נוגה

הדרגה השנייה בקליפות היא 'קליפת נוגה' ובה יש מעט טוב. קליפה זו מחיה את הנפש הבהמית של יהודי, וכן את כל שאר הדברים המותרים על פי תורה. קליפה זו היא 'ממוצע' בין הקדושה לטומאה; כאשר משתמשים בדבר מותר (שחיותו מקליפת נוגה) בצורה הנכונה, כלומר, על פי ההלכה ולשם שמיים, אזי אותו הדבר מתעלה לקדושה אך כאשר משתמשים בו באופן שלא לשם שמיים, אזי אותו חפץ או מוצר ואפילו היהודי עצמו שמשמש בו - יורדים חלילה לקליפה.

במצב שכזה בו גרם יהודי לניצוצות של קליפת נוגה לרדת לקליפות, נדרש היהודי לעשות תשובה ולחזור לעבודת השם, בכך יוכל לפעול שהניצוצות שירדו לקליפות, יעלו חזרה לקדושה. אך אם חס ושלום יהודי עשה מעשה אסור (ולא רק מעשה מותר אך באופן שאינו לשם שמיים) או אז, גם תשובה לא תעזור והניצוצות יישארו בקליפות עד ביאת משיח צדקנו.

האפשרות היחידה לתיקון הפגם תהיה אם יעשה 'תשובה מאהבה', בה אפילו הודונות נעשים לו כזכויות. ישנה עבירה אחת של שז"ל שאותה ניתן לתקן גם על ידי "תשובה נכונה" בזמן קריאת שמע על המיטה.

**"זדונות נעשו לו כזכויות הואיל ועל ידי זה בא לאהבה
רבה זו"**

לאחד מבתי חב"ד בעולם, הגיע בחור צעיר במהלך חגי תשרי וסיפר שהוא בא לשהות ביום הכיפורים בבית חב"ד. חשוב היה לו להבהיר, שעל-אף שהוא בחור שמוגדר 'חילוני', הוא לעולם לא פספס את הצום ביום הכיפורים, היות וזוהי מצווה שמאוד-מאוד חשובה לו. השליח באותו בית חב"ד לא ידע איך להודיע לו, שהשנה, למרבה הצער, הוא כבר איחר את המועד. בלית ברירה, סיפר לו השליח, כי יום כיפור כבר נגמר, והשנה הוא כבר לא צריך לצום...

אותו בחור הוכה בהלם והצטער עד עמקי נשמתו על כך שטעה ולא הגיע בזמן לצום. הוא הצטער על כך, הרבה יותר ממה שהצטער אי פעם בכל ימי הכיפורים, בהם צם והתחרט על המעשים שעשתה במשך השנה.

דווקא מתוך הצער העצום הזה, הוא החליט שהוא רוצה לתקן ולהתקרב עוד יותר לקב"ה ובאמת, בעקבות אותו יום כיפור (ש'פספס') הוא חזר בתשובה שלימה...

פרק ח'

קליפות טמאות

בפרק זה מורחב ההסבר על אכילת מאכלות אסורות ועבירות נוספות, שכאמור, חיותן היא משלוש קליפות הטמאות. אדמו"ר הזקן מסביר כי במצב שכזה, אין כל משמעות לכוונה. אין זה משנה האם נעשה המעשה בכוונה הנכונה או לא, כך או כך, החיות שהגיעה משלוש קליפות הטמאות, לא ניתנת להעלאה לקדושה [מלבד בתשובה מאהבה, כפי שהוסבר בפרק ז']. במצב שכזה, זקוקה הנשמה לתיקונים שונים בהתאם לחומרת העבירה.

גם על שימוש בקליפת נוגה ללא הכוונה המתאימה, מפרט אדמו"ר הזקן את התיקונים השונים הנדרשים. בסיום הפרק מוסבר כי הטומאה בחכמות חיצוניות היא בעייתית עוד יותר מטומאה של דברים בטלים וכדומה. חכמות חיצוניות (שאינן חכמת התורה) מטמאות את המוחין (חב"ד) בעוד דברים בטלים מטמאים רק את המידות. (ישנו היתר ללמוד חכמות חיצוניות לצורך פרנסה או כאשר יודע להשתמש בהם לעבודת השם).

סיפורים והוספות

**"אין החיות שבה עולה ומתלבשת בתיבות התורה
והתפילה"**

המאכלות האסורות "קשורות ואסורות" בידי הקליפה. לכן, לא תעזור הכוונה לשם שמיים, מאכלות אלו לא יעלו לעולם לקדושה. מכאן נלמד על ההקפדה על כשרות, שגם אם אדם אכל מאכל שאינו כשר ללא ידיעתו, אין לו אפשרות להעלות אותו לקדושה.

**"ולא בחינת חב"ד שבנפשו . . מה שאין כן בחכמת
האומות"**

מה יותר חמור - לקרוא עיתון ספורט (דברים בטלים) או להשתעשע בלימודי פיזיקה, פילוסופיה (חכמות חיצוניות) וכדומה?

מסתבר שעיתון ספורט חמור פחות, כיוון שהוא מטמא רק את המידות של הנפש האלוקית ולא את המוחין.

פרקים ט' - יז' מאבק הנפשות

פרק ט' - הנפש האלוקית רוצה שליטה מלאה בגוף וכל אבריו

פרק י' - הגדרת 'צדיק ורע לו' ו'צדיק וטוב לו'

פרק י"א - הגדרת 'רשע וטוב לו' ו'רשע ורע לו'

פרק י"ב - הגדרת ה'בינוני'

פרק י"ג - הרחבת הביאור אודות מהות הבינוני, שלוש דרגות בבינוני

פרק י"ד - כל אחד יכול להיות בינוני, יש לשאוף גם למדרגת הצדיק

פרק ט"ו - עבודת השם היא מאמץ מעבר ליכולת הרגילה

פרק ט"ז - אהבת השם שאינה מורגשת בלב

פרק י"ז - ביאור הפסוק "כי קרוב אליך הדבר מאוד בפיך ובלבבך לעשותו"

פרק ט'

מאבק הנפשות

לאחר ההסבר על כל אחת מהנפשות, מתחיל ההסבר על המאבק ביניהן. קודם לכך פורש אדמו"ר הזקן את מפת הנפשות ומסביר היכן נמצאת כל נפש.

משכן הנפש האלוקית הוא בעיקר במוח ומשם היא מתפשטת ללב לחללו הימני ואח"כ לכל הגוף והנפש הבהמית נמצאת בעיקר בחלל השמאלי שבלב, ומשם היא מתפשטת למוח ואחר כך לכל הגוף.

מהי השאיפה של כל אחת מהנפשות? כל אחת רוצה להיות השולטת היחידה ב"עיר קטנה" - גוף האדם. רוב הפרק מוקדש לרצון של הנפש האלוקית, שרוצה לשלוט במוחין, ברגשות, ובלבושים (מחשבה דיבור ומעשה). ההתבוננות בגדולת השם, מולידה רגשות יראה ואהבה חזקים שהופכים את הנפש הבהמית שאפילו לה, תהיה אהבת השם. או אז, כל המחשבות, הדיבורים והמעשים של האדם יהיו בקדושה.

בסוף הפרק מוזכר בקצרה, כי הנפש הבהמית רוצה בדיוק את ההיפך. לאמתו של דבר, גם רצון הפכי זה עצמו, הוא לטובת האדם, כי על ידי שיתגבר על הקשיים וההפרעות של הנפש הבהמית, יתעלה למדרגה גבוהה יותר!

סיפורים והוספות

"אהבה בתענוגים"

ניצחון המלחמה על ידי הנפש האלוקית, כפי שהוא מתואר בפרק ט', מתייחס למדרגה מאוד געלית בעבודת השם; מדרגת הצדיקים. יחד עם זאת, מכיוון שבכל יהודי יש נפש אלוקית, הרי ששמץ ממדרגה זו שייך אצל כל יהודי ויהודי.

אמנם, נכון שלדרגות של **תענוג בהוי'**, רוב רובם של היהודים לא זוכים להגיע, אך יש להגיע לאיזושהי דרגת תענוג לפחות. כל אדם מחפש תענוג כלשהו ואם לא יהיה לו תענוג מענייני הקדושה - הוא עלול לחפש אותו במקומות אחרים...

"רצונה להיפך"

זוהי מהותה של הנפש הבהמית וכך נדע לזהות אותה; מה היא רוצה? את ההיפך! את כל מה שהיפך הקדושה - היא רוצה...

פרק י'

צדיקים

כעת מתחילות התשובות, על השאלות שנשאלו בפרק א'.

בפרק זה מסביר אדמו"ר הזקן מהי המשמעות הפנימית של מדרגת 'צדיק' בכלל והדרגות השונות בצדיקים ('צדיק וטוב לו', 'צדיק ורע לו') בפרט; הצדיק הוא זה שניצח את המאבק הפנימי בין הנפשות. הנפש האלוקית התגברה על הנפש הבהמית והלב הוא בשירות הנפש האלוקית בלבד, היא השולטת באדם באופן מוחלט. לכן יש לצדיק אהבה עצומה לקב"ה - וכתוצאה מכך - שנאה ומאיסה מוחלטת ברע. עבירות בוודאי לא שייכות אצלו, לא במעשה, לא בדיבור ואף לא במחשבה, שהרי אין לו אפילו נטייה בלב לצד הרע ולעבירות המגיעות ממנו.

אצל ה'צדיק ורע לו' לעומתו, נשאר עדיין מעט רע בלב, אך הוא בטל ואינו מורגש ביחס לטוב. הדבר מתבטא בכך שהאהבה שלו לקב"ה אינה בתכלית ולכן גם המאיסה ברע אינה בתכלית. (אצל הצדיק וטוב לו האהבה היא מושלמת ולכן גם השנאה לרע היא בתכלית). ביטוי נוסף לכך הוא, שאצל ה'צדיק ורע לו', עבודת השם היא בכדי לרוות את הצמא שלו לאלוקות, ואילו אצל ה'צדיק וטוב לו' (המכונה 'בן עליה') העבודה היא למען השם בלבד, ללא שום אינטרס אישי גם לא אינטרס רוחני.

סיפורים והוספות

אהבת השם מביאה למיאוס ברע

משל לשר של מלך האוהב ומעריץ את המלך שלו. ככל שאהבתו את המלך גדולה יותר, כך שנאתו לאויבי המלך - גדלה ומתעצמת. ובנמשל: ככל שאדם אוהב יותר את הקב"ה כך שונא הוא יותר את הקליפות שמסתירות עליו. ולדוגמא מחיי היום יום: ככל שאדם אוהב יותר לישון בלילה - כך הוא שונא יותר לקום בבוקר...

פרק י"א

רשעים

בפרק י"א מוסברת המהות הפנימית של 'רשע וטוב לו' ו'רשע ורע לו'.

אצל הרשע, התגברה הנפש הבהמית על האלוקית במאבק הפנימי, היא השולטת בלב. לכן, עובר הרשע עבירות, במחשבה, דיבור ובמעשה. אצל הרשע וטוב לו (בדרגה הגבוהה), יש עדיין קצת טוב בלב, אך הטוב הזה בטל לרע (בדיוק ההיפך מהצדיק - שאצלו הרע בטל לטוב). אצל הרשע וטוב לו, העבירות הן רק לעיתים נדירות, בעיקר במחשבה ודיבור ופחות במעשה. וכאשר הוא עובר עבירה, הרי הוא מתחרט על כך ועושה תשובה. בדרגות נמוכות יותר של רשע וטוב לו, עלול הוא לעבור גם עבירות חמורות יותר ובתדירות גבוהה יותר, אך בכל אופן גם אותו סוג של רשע ורע לו, מתחרט על כך וחוזר בתשובה.

אצל הרשע ורע לו, לא נשאר כבר טוב בלב (כשם שאצל הצדיק וטוב לו, לא נשאר רע) ולכן, כאשר הוא עובר עבירות אינו מתחרט עליהן. מאידך, יש לו עדיין נפש אלוקית (ולכן נקרא יהודי ויכול להשלים מניין) אלא שהיא בבחינת 'מקיף' ואינה מורגשת בו.

סיפורים והוספות

"הרהורי עבירה הקשים מעבירה"

לבוש המחשבה הוא כוח רוחני יותר מלבוש הדיבור והמעשה, מבחינה זו פגם במחשבה חמור יותר, שהרי אינו דומה מי שמלכלך בגד פשוט, למי שמלכלך בגד משי עדין ויקר.

המשך מעמ' 40

הרצון שבמות ("רצונו שבמותו"). האדם מבין שעליו להתנהג בצורה מסוימת, הוא מחליט כי כך הוא רצונו ועל ידי זה, הוא שולט בעצמו.

פרק י"ב

הבינוני

כעת יוסבר מצבו הפנימי של הבינוני, שהוא בין צדיק לרשע. הוא אינו צדיק, כיוון שטרם ניצח את המאבק הפנימי ויש בו עדיין רע מורגש בלב, אך גם אינו רשע, היות והוא מצליח תמיד לשלוט בעצמו ולכן אינו עובר עבירות; לא במעשה, לא בדיבור ואפילו לא במחשבה. בשעת התפילה הוא מתבונן ומצליח לגרש הרע מהלב כמו צדיק, אך לאחר התפילה הרע חוזר. מכל מקום, מכיוון שבטבע האדם המוח שליט על הלב, הוא יכול להשתלט על הרגשות שלו ולא לאפשר להם לבוא לידי ביטוי בלבושים - מחשבה, דיבור ומעשה.

הרושם שהתפילה משאירה על הבינוני, עוזר לו לשלוט בעצמו ואפילו לא לחשוב מחשבות איסור (ובוודאי שלא לדבר או לעשות איסורים). יתכן שתעלה למוחו מחשבת איסור, אך ברגע שהבינוני ישים לב למחשבה שכזו, הוא ידחה אותה בשתי ידיים. כך גם לגבי מצוות שבין אדם לחברו, הוא מסוגל לשלוט בעצמו, ולהתנהג באהבה גם עם מי שפגע בו.

סיפורים והוספות

"ולא עבר עבירה ולא יעבור לעולם"

נשאלת השאלה: אם הבינוני לא עבר עבירה מעולם, כיצד אדם שעבר עבירות יכול להפוך להיות בינוני?! יתירה מזו, כיצד מכונה

התניא 'ספר של בינונים' - ומופנה לכל אחד. האם לפי הגדרה זו, מי שאי-פעם עבר עבירה, כבר לא יכול להגיע לדרגת 'בינוני'?

אלא שכוודאי הכוונה היא שהבינוני נמצא כעת ב'מצב נפשי' שכזה, בו לא שייך אצלו מצב שיעבור עבירה, לא בעבר, לא בהווה ולא בעתיד. כשם שאצל יהודי שומר תורה ומצוות מושלל לחלוטין אפילו הרעיון של אכילה ביום כיפור והוא לא זקוק למלחמה עם היצר בכדי לא לאכול, כך אצל הבינוני מושללת - במעמדו הנוכחי - כל עבירה איזו שתהיה, גדולה או קטנה. והרי זה כאילו שלא עבר מעולם איזו שהיא עבירה.

במילים אחרות: לכל יהודי היו בחייו רגעים בהם היה 'בינוני' על פי התניא. מטרתו של אדמו"ר הזקן בספר התניא, היא לסייע לנו להיות כמה שיותר 'בינונים', בכמות ובאיכות.

"שכל אדם יכול ברצונו שבמוחו להתאפק ולמשול ברוח תאוותו שבלבו"

ישנם שני פירושים להגדרה 'מוח שליט על הלב'. הראשון הוא שביכולת המוח לשנות את פנימיותו של האדם, היינו את המידות שבלב, (כפי שהוסבר בפרק ג' שעל ידי התבוננות בגדולת השם מתעוררים באדם רגשי יראה ואהבת השם). יכולת זו של המוח לשלוט בלב היא מצד השכל שבמוח. ההבנה, למעשה, משנה את ההרגשה.

והפירוש השני: המוח לא מצליח לשנות את הרגשות שבלב (את הפנימיות), אלא רק שולט על הנהגת האדם בפועל (חיצוניות), הוא מונע מהלב להוציא את המידות מן הכוח אל הפועל. כלומר, המוח הוא חזק ותקיף יותר מהלב. יכולת זו של המוח מגיעה מכוח

פרק י"ג

שלוש דרגות בבינוני

בבינוני פועלות שתי הנפשות ("זה וזה שופטן"), הנפש האלוקית מתגברת, בזכות העזרה המיוחדת שהקב"ה נותן למי שמתאמץ, עזרה הבאה לידי ביטוי בכך שמעט מחשבות של קדושה, מגרשים מחשבות לא רצויות, כמו שמעט מן האור דוחה הרבה מן החושך, וזאת ללא צורך בפעולה מיוחדת. הבינוני צריך לזכור תמיד כי עדיין נשאר בו רע ולא לחשוב שהוא כצדיק שכבר גירש את הרע שבתוכו. גם בזמן התפילה, כשהוא מרגיש אהבת השם, הרע שבו הוא רק כמו אדם ישן (שאחר כך חוזר ומתעורר), אך עדיין הוא בקרבו, שלא כמו הצדיק ש"ביער (גירש) את הרע שבקרבו".

יש בינוני שהוא 'בעל עסק' והרושם של התפילה עוזר לו להתגבר על הנפש הבהמית במשך היום, יש בינוני שלומד תורה כל היום וכך מתגבר על הנפש הבהמית ויש בינוני שמתפלל כל היום (כלומר, נמצא בתנועת נפש של תפילה) וכך, הנפש הבהמית לא באה אצלו לידי ביטוי (מחוץ ללב).

למרות שבזמן התפילה מרגיש הבינוני אהבת השם ולאחריה הרגשה זו חולפת ממנו, בכל זאת, אהבת השם שלו היא אמיתית, כיוון שיש מדרגה באמת, שהיא יחסית לפי האדם. הווה אומר, ביחס למצבו ומעמדו של הבינוני, אהבת השם אליה הגיע בתפילה, נחשבת כאמיתית.

בפרקים י"ג - י"ד תורצו רוב השאלות שנשאלו בתחילת פרק א'.

שאלה: האם אדם צריך לראות את עצמו כרשע (ואז עלול לבוא לעצבות) או לא (שאז עלול לבוא לידי קלות ח"ו)?

תשובה: האדם צריך לראות את עצמו כרשע, כמו רשע, יותר נכון כמו בינוני, כמו מישהו שיש לו עדיין רע בלב, אבל הוא יכול להתגבר עליו ולא לחשוב שהוא כבר כמו צדיק שגירש את הרע שבקרבו. הגם שעלול אדם ליפול לעצבות מכך שהוא כרשע, בפרקים כ"ז, ל"א, ל"ד ול"ה, עונה אדמו"ר הזקן, כיצד ניתן להתגבר על עצבות זו [להעיר שה'צמח צדק' כותב, שהמענה לשאלה זו "אינו מובן כל כך בספר התניא מחמת אריכות העניין"].

שאלה: כיצד רבה טעה לומר על עצמו שהוא בינוני והרי היה צדיק?

תשובה: רבה סבר בענוותנותו, כי ייתכן והוא לא גירש את הרע מקרבו לגמרי כמו צדיק, אלא שהוא כמו בינוני שמתפלל כל היום, שהרע שבו נמצא בתרדמת עמוקה ולכן מרגיש אהבת השם כמו צדיק.

התשובות לשאלות מפרק א'

שאלה: מדוע משביעים את העובר בלידתו שבועה כפולה: גם להיות צדיק וגם לא להיות רשע - הרי אם יהיה צדיק בוודאי לא יהיה רשע?!

ושאלה נוספת: מדוע אומר איוב שהקב"ה קבע מי יזכה להיות צדיק ומי לא - הרי יש בחירה חופשית בנוגע ליראת שמיים?!

תשובה: צדיק בשם המושאל הוא מי שעושה הרבה מצוות, ועל זה באמת יש בחירה חופשית, אך צדיק לפי הסבר התניא הוא מי שמגיע לדרגות גבוהות באהבת השם ובמאיסת הרע, וזה ניתן לאדם כמתנה מלמעלה ואינו נתון לבחירת האדם, ועל זה נאמר "בראת צדיקים".

לפי זה מובן שצריך לכפול את השבועה ולהשביע גם לא להיות רשע, כי לא כל אחד זוכה לנשמת צדיק, והשבועה "תהי צדיק", אינה שייכת לרוב האנשים. אם כך מדוע משביעים את כולם "תהי צדיק"? והרי לכאורה חלק זה של השבועה שייך רק ליחיד סגולה. אך מכיוון שהאדם מצידו צריך להשתדל ולנסות להיות צדיק, לכן משביעים את כולם "תהי צדיק" (ואולי תתעבר בו נשמת צדיק).

אלא, שישנם שני אופנים בהם היצר הרע מנסה לשכנע אדם לעבור עבירה. האחד הוא בכוח השכל; היצר הרע מסביר לאדם כי הטוב האמיתי נמצא בתאוות העולם ולכן צריך ללכת אחרי התאוות ולא אחרי הנפש האלוקית. על כך צריך להשיב לו כי האמת נמצאת בצד הקדושה. על ידי התבוננות בכך יבוא האדם לקיום המצוות.

האופן השני הוא; היצר לא מסביר כלום אלא הוא פשוט מתאוה לענייני העולם ללא הסברים כלל. על כך אין צורך לענות בהסברים והתבוננות, אלא פשוט לענות אני יהודי! אינני מתכוון להיפרד מאלוקות בשום אופן!

פרק י"ד

כל אחד יכול להיות בינוני

לשלוט ב'לבושים' (מחשבה, דיבור ומעשה) כל אחד יכול - זה חלק מהטבע שלנו - ולכן יכול כל אחד להיות בינוני. גם כשיש עדיין עוד רע בלב אפשר להתגבר על כך ולמנוע מהרע להתבטא. יתירה מזו, אפילו 'קל שבקלים' מוכן למסור נפשו על קידוש השם, כלומר גם יהודי שבדרך כלל לא מקיים תורה ומצוות, כשיגיע לשעת "מבחן", בה יצטרך להחליט מה הוא מעדיף, למות או לוותר על יהדותו (על ידי עבודה זרה וכדומה ח"ו), הוא יעדיף לקדש את השם (למות! ובלבד שלא לוותר על יהדותו ולא להתנתק מאלוקיו).

אם כך, איך יתכן שיהודי מוכן לעבור עבירות, שמנתקות אותו מה'?

הסיבה לכך היא שישנה 'רוח שטות' המסתירה על האמת ולכן אדם עלול ליפול בעבירה. אך מי שיודע את האמת, בוודאי יכול לזכור אותה - לא רק בשעת ניסיון בה עליו להחליט האם הוא שייך לקב"ה או לא - אלא גם בחיי היום יום. או אז, ממילא לא יעבור עבירות; לא במחשבה, לא בדיבור ולא במעשה.

נכון, לעשות שינוי מהותי שכזה בתוך הלב, אין זה שייך לכל אחד ולכן גם לא דורשים זאת מכל יהודי לכן מדריגה זו לאמיתתה, שייכת בעיקר לצדיקים, שנולדו עם 'יכולת' למאוס ברע באמת. אך יחד עם זאת על כל יהודי לנסות להגיע לכך

הדרכים לכך הן: א. לקבוע עיתים למאוס ברע, על ידי שידמיין לעצמו כיצד כל תענוגי העולם סופם להיות רימה ואשפה. ב. על ידי שירגיל את עצמו לשמוח בהשם מתוך התבוננות בגדולת אין סוף, כפי יכולתו. והגם שיודע אדם שאלו דמיונות והוא לא באמת מואס ברע ונמשך רק לאלוקות, בכל אופן, ימשיך לעשות זאת, משלוש סיבות:

א. בכך הוא עושה את הצד שלו בניסיון לקיים את השבועה "תהי צדיק".

ב. בסופו של דבר הרגל הופך להיות טבע האדם.

ג. ייתכן ובזכות זאת, יכניס בו הקב"ה נשמה של צדיק ויוכה לקיים את השבועה "תהי צדיק".

סיפורים והוספות

**"גם בשעה שהלב חומד ומתאוה . . יכול להתגבר . .
באמרו לליבו אינני רוצה להיות רשע..."**

עד עתה התווה אדמו"ר הזקן קו אחיד, לפיו שיטת חב"ד היא: התבוננות בגדולת השם, מתוכה מרגיש האדם אהבה ויראה להשם ועל ידי כך הוא מגיע ל"סור מרע ועשה טוב". מדוע כעת, כאשר הוא מסביר שכל אחד יכול להיות בינוני - לא מבוסס ההסבר על 'התבוננות בגדולת ה', אלא על ידי שיזכיר לעצמו לאן העבירות מובילות אותו ושהוא יהודי ואינו מעוניין להיפרד מהבורא אפילו לרגע אחד. מדוע לא נמשך קו ההסברה, לפיו עבודת השם יסודה בהתבוננות ומוח שליט על הלב? [וזהו אגב, תמציתה של "הדרך הקצרה" שתוסבר בהרחבה בפרקים י"ח-כ"ה]

המשך בעמ' 44

פרק ט"ו

עבודת השם

בעבודת השם של הבינוני ישנן שתי דרגות. "עובד אלוקים" - הוא בינוני שנלחם ומתגבר על הנפש הבהמית ו"אשר לא עבדו" - בינוני שכמעט ואינו צריך להילחם עם הנפש הבהמית, כיוון שמצד טבע הנפש הבהמית שלו, הוא מתמיד בלימוד התורה ולא נמשך כל כך לתענוגי העולם ומובן שחסר לו ב'עבודה'. [הסיבה שבינוני זה לא נמשך כל כך לתאוות, היא מכיוון שהרע שבו חלש יחסית - ולא מצד זה שגירש את הרע שבו].

להבנת ההבדל בין 'עובד אלוקים' ל'לא עבדו': מאמץ שאדם עושה מעבר ליכולות שלו, שווה הרבה יותר מהעבודה הרגילה שהוא עושה באופן טבעי. בזמן הגמרא, היה נהוג ללמוד כל פרק מאה פעמים, רק מי שלמד מאה ואחת פעמים, כלומר, פעם אחת נוספת מעבר לרגילות שלו, היה נקרא עובד אלוקים. כך גם הבינוני שנקרא "לא עבדו" הוא זה שאינו מתאמץ להילחם עם היצר הרע, אלא מנצח אותו באופן טבעי, בין אם זה מצד חלישותו של היצר אצלו ובין מצד כוח ההתמדה שיש לו בטבעו. רק כאשר הוא מתבונן בגדולת השם כדי להתגבר על טבעו, הוא נקרא "עובד". זוהי עבודה 'תמה'.

במקרה שהבינוני רק 'מצורר' את האהבה המסותרת (על כך יוסבר בהרחבה בפרקים י"ח-י"ט) זו גם נקראת 'עבודה', אך לא 'עבודה תמה'.

עובד אלוקים

מהי העבודה התמידית שעובד אלוקים עסוק בה?

היצר הרע תוקף את האדם בכל מרצו ובכל האמצעים שיש לו באופן תמידי. מטרתו היא לשעבד את גופו של האדם ולהכשילו בדבר עבירה. לכן, האדם צריך "לעבוד" באופן תמידי כנגדו, לנקוט אמצעי הגנה, להיות בכוונות ובמודעות בלתי פוסקת כדי לחסום אותו.

החמרים של פעם ונהגי המוניות של היום

בזמן הגמרא מובילי חמור היו לוקחים סכום של 'זווי' אחד, על הליכה במרחק של עשר פרסאות, ו'זווי' נוסף לפרסא האחת-עשרה, מכיוון שהפרסא האחת עשרה היא "מחוץ למסלול הרגיל" לקחו עליה מחיר כפול. זאת בדומה לנהג 'מונית שירות' שלוקח סכום מסוים על נסיעה מתל אביב לירושלים ועל נסיעת "ספיישל" של שני רחובות, בתוך ירושלים, ייקח שוב סכום זהה. כיוון שזה מחוץ למסלול, הוא לוקח מחיר "מופקע". ומובן מכאן היוקר שבעבודה מעבר ליכולת הרגילה.

פרק ט"ז

כלל גדול לבינוני

עד עתה הסברנו כי הבינוני שולט ב'לבושים' (מחשבה, דיבור ומעשה) אך לא משנה את פנימיותו - את הרגשות שבלב כמו הצדיק, אפשר היה לחשוב שהבינוני מתעסק רק עם הלבושים (חיצוניות) ולא עם הלב (עבודה פנימית). על כך מוסבר, כי הבינוני אינו פטור מ'עבודה פנימית', הוא צריך להתבונן בגדולת השם בכדי להגיע לאהבת ויראת השם בליבו, וכך יוכל להשיג שליטה אמיתית על הלבושים.

כלל נוסף: ישנם בינונים שלא מצליחים 'להוליד' אהבת השם באופן גלוי בליבם, אלא רק אהבה מסותרת. אך גם הם יכולים להיקרא 'בינונים', היות והעיקר הוא השליטה במעשה בפועל ולא ההרגשה בלב. אותם בינונים, יכולים להתבונן ולהתנהג בפועל, כפי שהם יודעים שראוי היה להתנהג לו הייתה ההתבוננות הזו מייצרת רגשות, זאת, למרות שלא הגיעו להרגשה הרצויה בפועל ממש. במקום ההרגשה, יש להם הסכמה והחלטה שראוי לדבקה בו יתברך בכל לב ונפש על ידי לימוד תורה וקיום מצוות.

במצב שכזה, יש להם גם את המעלה של רגשות אמיתיים המלווים במעשה, כיוון שהקב"ה לוקח את המחשבה שלהם (ההבנה שצריך לאהוב את השם) ו'מצרפה' למעשה, כלומר, 'מלביש' את ה'מחשבה טובה' בתוך המעשה, "כאילו" שאכן היה להם את הרגש הרצוי.

סיפורים והוספות

"יאתה לו יתברך"

גם אם ההתבוננות לא מביאה אותו לרגשות של אהבה וכלות הנפש להשם, הרי שעצם העובדה שהוא מבין במוח שכן צריך להרגיש והוא מתנהג בהתאם לכך, זו נחשבת לו כעבודה תמה!

זהו עידוד גדול, בפרט לדור שלנו, כשרואים במוחש עד כמה קשה להוליד רגשות אהבה ויראה מהתבוננות. כיוון שהעיקר הוא המצב במוח.

לכן, אין להתייאש מכך שאין רגשות בלב, מה שנדרש היא עצם ההבנה וההסכמה בלב שכן צריך היה להרגיש, ותרגום אותה הבנה לקיום תורה ומצוות, "כאילו" שישנה ההרגשה.

פרק י"ז

קרוב אליך הדבר

כעת ניתן לסכם את 'הדרך הארוכה' ולהסביר כיצד קרוב הדבר מאוד לכל אחד.

היינו חושבים ש"בלבבך", כלומר, שינוי מהותי בלב אינו קרוב לכל אחד. אך הפסוק משנה את הסדר הרגיל ומכניס את המילה בלבבך בין המלים "פיד" ו"לעשותו". מכאן נלמד כי מדובר על רגש-לב כזה, שעיקרו הוא להביא ל"לעשותו". דבר זה אכן קרוב לכל אחד. כל אחד יכול להבין את גדולת השם, ולהבין כי הוא חייב לשמוע בקולו ולנהוג ב"סור מרע ועשה טוב".

סיפורים והוספות

"הרשעים ברשות ליבם"

כשחז"ל אומרים שהרשעים לא יכולים לשלוט בליבם, הכוונה היא על רשע באמת - 'רשע ורע לו' כזה שאין בו כבר טוב. כעונש על כך לוקחים ממנו את האפשרות לשלוט בתאוות ליבו.

אם כך, כיצד יוכל יהודי שבמדרגת 'רשע ורע לו', להגיע אי-פעם למדרגת הבינוני? מסתבר, שלא די לו להתחרט על מעשיו בעבר ולקבל החלטה שלא יחזור אליהם בעתיד אלא הוא צריך להצטער גם על מצבו הרוחני הירוד ובכך 'לשבור' את גסות ליבו. על ידי כך יוכל לחזור לשלוט בליבו ולהגיע גם כן למדרגת בינוני.



פרקים י"ח - כ"ה

גילוי האהבה ה'טבעית'

פרק י"ח - ליהודי ישנה אהבה
לבורא שמתבטאת באמונה
ובמסירות נפש

פרק י"ט - נר השם נשמת אדם

פרק כ' - ההגדרה הפנימית של
אחדות השם

פרק כ"א - הבורא נמצא בכל
מקום וגם ההסתר מגיע ממנו

פרק כ"ב - ההסתר הוא רק
לגבי הנבראים, ומהתגברותו
נוצרו הקליפות

פרק כ"ג - התורה והמצוות
הם פנימיות רצונו של השם
ומאחדות יהודי עם הבורא

פרק כ"ד - עבירה היא תכלית
הפירוד כמו עבודה זרה.

פרק כ"ה - סיכום. קיום מצוות קרוב
אלינו מאוד, על ידי שמעוררים את
האהבה ה'טבעית' שבתוכנו



פרק י"ח

קרוב מאוד

בפרק זה מתחיל חלק חדש בתניא, חלק בו יוסבר כיצד להיות בינוני קרוב מאוד לכל אחד, גם אם אין בו את היכולת או הזמן להתבונן.

זוהי הדרך לפיה אפשר לעורר את ה"אהבה המסותרת" שנמצאת בלב כל יהודי, לאו דווקא על ידי התבוננות. אהבה זו היא 'ירושה' שקיבלנו מהאבות והיא נמצאת בתוך כל יהודי ויהודי, אין זה משנה האם נשמתו גבוהה או נמוכה, או עד כמה הוא מקפיד על שמירת תורה ומצוות.

השורש לאהבה זו מגיע מבחינת 'חכמה' שבנפש. ה'חכמה' היא מקור השכל - נקודת המפגש בין אור-אין-סוף ונפש האדם - שם נמצאת האמונה הטהורה שבכל יהודי ויהודי [אמונה שלמעלה מהגיון].

אותה דרגה היא גם הגורמת לכך, שיהודי מוכן למסור את נפשו על קידוש השם [ליותר על החיים הגשמיים - ובלבד שלא להתנתק מהקב"ה ברוחניות]. בכדי לגלות נקודה זו, אין צורך בהתבוננות.

סיפורים והוספות

"כלומר בזה שאני בער ובהמות אני תמיד עמך"

כאשר אדם מאמין במה שלמעלה מההשגה - אין הוא זקוק יותר להשגה. כלומר, אם ינסה להשיג בשכלו את הבלתי-מושג, לא יצליח. דווקא אם יהיה כ'בער ובהמות' (שאין בהן יכולת להשיג ולהבין) ובמקומם יחיה עם אמונה - יוכל להיות 'עמך', עם הקב"ה כפי שהוא למעלה מהבנה והשגה.

פרק י"ט

חכמה שבנפש

בכדי להעמיק את הביאור בפרק י"ח אודות ה"אהבה המסותרת" הנמצאת בלב כל יהודי, מובא משל מהאש שבטבעה נמשכת כלפי מעלה. זוהי הדוגמא היחידה בטבע למשהו שרוצה לצאת ממציאותו ולהתבטל למקורו. כל הנבראים האחרים, מעוניינים תמיד בחיזוק מציאותם ולא להיפך.

הנמשל לכך, היא הנשמה המעוניינת לצאת ממציאותה ולהתחבר לבורא, גם אם חיבור זה בא על חשבון מציאותה. זהו פשוט הטבע שלה. אין לכך הסבר הגיוני, זו העובדה - למעלה מההיגיון.

נקודה זו כאמור, היא נקודת החכמה שבנפש. חכמה - כח "מה", כלומר כוח הביטול. זוהי אמת המידה לבחון כל דבר, עד כמה היווא קרוב יותר לקדושה או חלילה ל'קליפה': שבקדושה הרי היא כל דבר שבביטול ואינו מרגיש את מציאותו כלל ולהיפך - כל דבר שמרגיש את מציאותו - הוא היפך הקדושה; קליפה.

אותה 'נקודת החכמה' נמצאת בכל יהודי, גם אצל יהודי שלא שומר תורה ומצוות, רק שהיא בבחינת 'גלות', כלומר, היא קיימת אך לא מורגשת. לאמתו של דבר, רק האהבה המסותרת - ששורשה מנקודת החכמה נמצאת ב"גלות", ואילו נקודת החכמה עצמה אינה בגלות, אלא היא רק "ישנה". כל עוד שהאדם שקוע בענייני העולם, נקודת החכמה איננה נרגשת, אך כאשר האדם מגיע לניסיון בעניין האמונה - ניסיון בו הוא נדרש להחליט האם



הוא מוותר על יהדותו או לא - אז מתעוררת נקודת החכמה, ופועלת גם על שאר הכוחות. לכן, גם יהודי שאינו שומר תורה ומצוות, עומד בניסיון על קידוש השם, ניסיון בו הוא מרגיש שאם לא יעמוד בו, הוא מתנתק מיהדותו לגמרי.

נקודת החכמה הינה חזקה מאוד וכאשר היא מתגלה בשעת ניסיון, יש בה את הכוח לדחות את כל ה"קליפות" שנדבקו באדם, שלא יגעו אפילו בלבושים (מחשבה, דיבור ומעשה).

בפרק י"ח נשאלו
ארבע שאלות על
האהבה המסותרת,
שתיים נענו בפרק י"ח
ועוד שתיים מתורצות
בפרק י"ט.

שאלה:

מהו שורשה של האהבה
המסותרת?

תשובה:

נקודת החכמה שבנפש.

שאלה:

כיצד היא ירושה לנו?

תשובה:

האבות שהיו בבחינת
מרכבה לבורא במהותם,
הורישו לנו אותה.

שאלה:

מה עניינה של אהבה זו?

תשובה:

היא גורמת לנשמה להתבטל לבורא ולוותר
על מציאותה.

שאלה:

איך נכללת באהבה זו גם יראה?

תשובה:

האהבה לא רק מעודדת את הנשמה להתחבר
לבורא, כי-אם גם שומרת עליה שלא תתנתק
מהבורא, זוהי בעצם היראה.



פרק כ'

אחדות השם

על מנת שנוכל לגלות את נקודת החכמה, לא רק בשעת ניסיון אלא גם בחיי היום יום, מתחיל אדמו"ר הזקן להסביר כיצד שתי הדיברות הראשונות "אנכי" ו"לא יהיה לך" כוללות כל התורה כולה. הדיבר "אנכי" כולל את כל מצוות 'עשה', ו"לא יהיה לך" כולל את כל מצוות 'לא תעשה'.

בכדי להבין זאת, צריך להסביר תחילה (לפחות בקצרה) את עניין אחדות השם. הווה אומר: מעבר לאמונה שלנו בכך שיש רק א-ל אחד, בורא אחד לעולם, אנו מאמינים גם שאין עוד שום **מציאות** בעולם מלבדו.

ראשית ההסבר הוא, שבריאת העולם אינה פועלת בבורא שום שינוי, הוא נשאר אותו הדבר בדיוק, קודם הבריאה ולאחר הבריאה, רעיון זה טמון בתפילה "אתה הוא - עד שלא נברא העולם, אתה הוא משנברא העולם". זאת מכיוון שהעולם 'לא תופס מקום' ביחס לבורא. המשל לכך הוא, היחס שבאדם בין הדיבור שלו - למציאות שלו עצמו לכל אחד ברור, שכאשר הוא דיבר וייצא מפיו דיבור, לא נחסר ממנו שום דבר.

והנמשל: העולם שנברא ב"דבר השם", אינו מחסיר מאומה מהבורא. במשל זה עצמו, ישנן כמה דרגות.

א. הדיבור בטל לכוח הדיבור: כלומר, דיבור אחד הינו חסר משמעות ביחס לכוח שבנפש האדם לדבר.

ב. למעלה מזה: אותיות הדיבור בטלות לאותיות המחשבה שהן רוחניות יותר.

ג. והדרגה הנעלית: אותיות הדיבור בטלות לעצם הנפש, שם אין עדיין 'אותיות' כלל.

סיפורים והוספות

הקב"ה נמצא בכל מקום

הרבי המהר"ש, רבי שמואל, אהב בילדותו לגלף בעץ באמצעות אולר. פעם פנה אליו אחד החסידים ואמר לו: "אם תגיד לי איפה הקב"ה נמצא - אתן לך את האולר החדש שלי".

ענה לו הילד: "ואם תאמר לי אתה, היכן הקב"ה לא נמצא - אתן לך את שלי!" כששמע החסיד את התשובה, נתן לו את האולר החדש...

פרק כ"א

אין עוד מלבדו

במשל הדיבור שהוזכר בפרק כ', ישנם שני פרטים. הפרט הראשון הוא שדיבור האדם מוציא מה שהיה בהעלם (מחשבות) אל הגילוי (דיבורים) ובכך יש הקבלה לדבר השם, שמוציא מה שהיה בהעלם, אל הגילוי בבריאת העולם. הפרט השני הוא, שהדיבור מנותק מהאדם לאחר שיוצא ממנו.

בפרט זה אין דמיון בין דיבור האדם ל'דבר השם', כיוון שדבר השם לא "יוצא החוצה", הוא נשאר 'בתוך', (קשור ומחובר) לקב"ה כל הזמן. כשם שמחשבות האדם דבוקות בנפשו, כך 'דבר השם' דבוק בבורא כל הזמן. לכן, כל מציאות הנבראים אינה נפרדת מהבורא, אלא דבוקה בו.

אמנם, למרות שמציאות הנבראים דבוקה בבורא ללא הפסקה, אין הנבראים מרגישים זאת. הקב"ה רוצה שתהיה לנבראים הרגשה של מציאות עצמית - מציאות שאינה תלויה בבורא - על מנת שלא יתבטלו במציאות. כלומר, אם הנברא היה מרגיש את מקורו, הוא היה מתבטל לחלוטין למקור שלו, ובכך היה מפספס את המטרה לשמה נברא - לקיים מצוות ולגלות את הקב"ה בתוך העולם הגשמי, לצורך כך עשה הקב"ה צמצום והסתיר את האור שלו.

כמובן, ההסתרה הוא רק לגבי הנבראים ולא לגבי הבורא עצמו. כיוון שהצמצומים עצמם מגיעים מהבורא, אין הם נקראים

צמצומים אמיתיים לגביו, (כשם שלא ניתן לומר שהשריון ("בית") של הצב מסתיר על הצב, כיוון שהוא עצמו חלק מהצב). באופן זה מוסבר בתניא הפסוק "הוי" - הוא האלוקים", כלומר, שגם הצמצום "אלוקים", מגיע מ"הוי".

סיפורים והספות

"גם חושך לא יחשיך ממך"

החושך לא מסתיר את הקב"ה, שכן גם החושך הוא "ממך" - מהקב"ה, רק דבר חיצוני יכול להסתיר. לכן, יהודי שחייב בכיסוי ראש, לא יכול לצאת ידי חובה אם יניח את היד שלו על הראש, כיוון שהיד היא חלק ממנו ו"עצם לא מסתיר על עצם", היד, שהינה חלק מהאדם, לא נחשבת כהסתר וכיסוי עליו. יש צורך במשהו חיצוני אליו, שיהווה כיסוי ראש. [יד של אדם אחר, או היד - כשהיא מחופה בבגד]

קורת התקרה

מסופר על אדמו"ר הזקן, שביום האחרון לחייו שכב במיטתו כשלצדו ישב נכדו. פנה הרבי לנכד ואמר: "רואה הנך קורה זו שבתקרה? דע לך, שאין אני רואה את הקורה - כי אם רק את החיות האלוקית - את דבר השם המחיה את הקורה..."

פרק כ"ב

צמצומים רבים

בפרק הקודם, הומשל כוח הבריאה לדיבור והוסבר, כי במשל זה שני עניינים: הדיבור מגלה את מה שבהעלם והדיבור נפרד ממקומו. הוסבר כי רק העניין הראשון רלוונטי לגבי הבורא, שהרי לא שייך לומר שיש משהו נפרד מה' - שנמצא הרי בכל מקום.

בפרק זה מוסבר, כי גם העניין השני - שהדיבור נפרד ממקומו - רלוונטי אך רק לגבי הנבראים, כלומר, אף על פי שמצד הבורא לא שייך פירוד - בכל זאת, מצד הנבראים שייך שירגישו נפרדים. בכדי שהנבראים ירגישו נפרדים ולא ירגישו את מקורם, צמצם הבורא את אורו ו'הסתיר' עצמו בצמצומים רבים.

כתוצאה מהעלם גילוי האור של ה', נבראו קליפות שמסתירות על הבורא, אך לאמיתו של דבר, גם הן מקבלות 'חיות' ממנו. ההבדל בין הקדושה לקליפה הוא, שהקדושה היא פנימיות רצונו - הרצון האמיתי שלו - המטרה שלשמה נברא העולם ואילו הקליפה היא חיצוניות רצונו. לכן, אין לבורא רצון להשפיע לקליפה והוא משפיע לה 'בבחינת אחוריים', כמו אדם שנותן מתנה לשונא שלו, משליכה מאחורי הכתף ולא מעניקה בסבר פנים ובפנימיות.

[ההשפעה לקליפה היא רק בכדי לשרת את מטרת הבריאה, כביכול מ"חוסר ברירה" ולכן נקראות הקליפות בשם 'אלוקים אחרים', הווה אומר שאת החיות מאלוקים - הם מקבלים מבחינת אחוריים.]

חיצוניות הרצון לא 'מתלבשת' בפנימיות של הקליפות, אלא רק 'מקיפה' עליהן מלמעלה. כלומר, הן לא מרגישות בפנימיות שה'חיות' שלהן מגיעה מהבורא, אלא מרגישות את עצמן כמציאות עצמאית. זו הכוונה הפנימית של המושג 'גלות'; כשנברא המקבל את 'חיותו' מהבורא ואינו מרגיש ומכיר בכך.

זהו גם הטעם לדברי הגמרא, ש"גסות הרוח שקולה לעבודה זרה"; כשאדם מחשיב את עצמו, כשאינו מרגיש שכל מה שיש לו וכל ישותו מגיעים מהבורא, הוא בעצם כופר באחדותו של הבורא. הוא אמנם מאמין בכך שיש בורא אחד, אך באמונה שאין עוד מציאות מלבדו יתברך - הוא כופר.

סיפורים והוספות

"רק כדי להעניש את הרשעים וליתן שכר טוב לצדיקים"

הקב"ה אינו חפץ בקליפה, היא נבראה רק בכדי לשרת את מטרת הבריאה. כחלק ממטרת הבריאה, צריכה להיות זכות בחירה לאדם, ולכן נבראות הקליפות - הלעומת-זה של הקדושה, כך ישנה זכות בחירה. הרשעים שבוחרים בקליפה נענשים, בעוד שהצדיקים שבוחרים בקדושה, נשכרים.

"כי אין קדושה עליונה שורה אלא על מה שבטל לו יתברך"

בפרק ו' נאמר ש"הקדושה שורה רק על מי שבטל לקב"ה", אך לא הוסבר מדוע זה כך? בפרק כ"ב מובן העניין בעומק יותר: הנברא מרגיש את עצמו כמציאות עצמאית, ולכן אינו בטל

פרק כ"ג

התורה והקב"ה

הם דבר אחד

לאחר שהוסבר שהצמצומים וההסתר על פנימיות רצונו של השם, הם אלה שיוצרים בנבראים את הגלות ואת הרגשת הנפרדות מהבורא, יוסבר כעת, כי פנימיות הרצון נמצאת בתוך התורה ומצוות והיא מביאה לאחדות עם הבורא. באחדות זו עצמה ישנן שלוש דרגות.

בכדי להבין את הדרגות, יש צורך להבין את המושגים בהם משתמש אדמו"ר הזקן להסבר: על המצוות נאמר בזוהר כי הן "אברי המלך", כשם שהאיבר הוא 'כלי ביטוי' לכוח הנפש (האוזן לכוח השמיעה, העין לכח הראיה וכדומה), כך המצוות הן כלי (איברי) לרצון השם (המלך).

ביטול ואחדות בדרגה הראשונה; היד המקיימת את המצווה בטלה לבורא, כמו ביטולה של המרכבה (רכב) לרוכב (לנהג). למרכבה עצמה אין שום רצון משל עצמה, היא עושה אך ורק את רצון הרוכב. אך עדיין אין זה הביטול המושלם, היות ולמרות שהמרכבה בטלה אמנם לרוכב, היא עדיין איננה מאוחדת איתו.

ביטול ואחדות בדרגה השנייה; כוח המעשה של המצווה (האנרגיה שמזיזה את היד כאשר היא מקיימת מצווה) מתאחד עם רצון השם. כשם שהאיברים (הגוף) בטלים לנפש המתלבשת בהם, כך כוח המעשה של המצווה, בטל לרצון השם המתלבש בהם.

הגוף והנשמה הם אמנם שני דברים נפרדים, אך הם מאוחדים לגמרי. לשם ההמחשה; הנשמה אינה צריכה לצוות על הגוף שיזוז, זאת פעולה שנעשית אוטומטית.

ביטול ואחדות בדרגה השלישית; בדומה לאחדות שבין לבוש המחשבה והנפש עצמה. האחדות בניהם חזקה יותר מאשר האיחוד שבין הגוף והנפש. כאשר הנפש רוצה לחשוב מחשבה וכשאדם חושב בפועל, הקשר של המחשבה (הרוחנית) קרוב והדוק יותר אל הנפש, הרבה יותר מאשר הביטול של האיבר (הגשמי) לנפש ולכוחותיה (הרוחניים).

בנמשל, האחדות העצמותית הזו, קיימת רק בלימוד התורה, עליה נאמר בזוהר "אורייתא (התורה) וקודשא בריך הוא (הקדוש ברוך הוא) כולא חד" (אחד). כל הלכה היא הרי רצון השם, ובשעה שאדם לומד אותה, הוא מתאחד עם הבורא ממש.

בכך ישנה מעלה בלימוד התורה בעולם הזה, אפילו על העולמות העליונים, שם מקבלים חיות מהתורה, אך בעולם הזה לומדים את התורה עצמה. דווקא בגלל החיסרון שיש בעולם הזה, בו לא נרגש האור האלוקי, יש את היתרון שניתן ללמוד את התורה כפי שהיא, מה-שאין-כן בעולמות העליונים, שם אין הם יכולים "לסבול" את האור הזה.

מכך מובן גודל מעלת לימוד התורה. מהתבוננות בכך שבזמן הלימוד נמשך אור עליון כל-כך שמתאחד עמו, נמשכת לאדם יראת השם, לא יראה נמוכה המביאה לקיום התורה, אלא יראה נעלית שמגיעים אליה והיא באה לאחר קיום התורה.



פרק כ"ד

תכלית הפירוד

לאחר שהוסברה בהרחבה התאחדות האדם עם הבורא, על ידי תורה ומצוות, יוסבר כעת הצד השני והשלילי; פירוד האדם מהבורא, בזמן עבירה חס ושלום.

על המצווה הוסבר, כי היא פנימיות רצונו של הבורא ולכן מאחדת את האדם עם ה'. העבירה לעומת זאת, היא היפך רצונו של הבורא, היא תכלית ההסתר על רצונו ולכן מפרידה את האדם מהבורא. בזמן עבירה, שלושת לבושי הנפש (מחשבה, דיבור ומעשה) וגם הנפש המלוכשת באותם לבושים, מתאחדים עם הקליפה וסטרא אחרא.

בעצם, האדם העובר את העבירה, גרוע אפילו מהקליפות עצמן, כיוון שהן לא עוברות על רצון ה' - הן מבצעות את תפקידם! אך האדם שעובר עבירה פועל נגד רצון השם.

לכן אמרו רבותינו זיכרונם לברכה; "אין אדם עובר עבירה, אלא אם כן נכנס בו רוח שטות". כאשר אדם מרגיש את האמת, הוא בוודאי לא יעבור שום עבירה, שהרי בזמן 'חירום' (למשל בזמן ניסיון על קידוש השם) כל אחד שולט בעצמו. מכאן מובן, שאם אדם יבין שכל עבירה היא 'מצב חירום', יוכל לשלוט בעצמו. אם-כן, הסיבה לכך שהוא לא מצליח לשלוט על עצמו היא רק בגלל רוח השטות שמכסה על האמת. לכן הוסבר לעיל, שגם בעבירה קלה, האדם נפרד בתכלית הפירוד מהבורא - כמו בעבודה זרה.

קיים בכל זאת הבדל בין עבודה זרה לשאר העבירות. בשונה מעבודה זרה, הרי שאחרי עבירה אחרת (אם איננה עבירה חמורה שעונשה כרת - כריתת הנפש משורשה באלוקים חיים) - חוזרת הנפש להתחבר לבורא. (כמובן, נשאר בה פגם מאותו החטא, ואת הפגם יש לתקן ולפי חומרת הפגם כך חומרת התיקון לפגם).

יתירה מזו, גם בזמן החטא, נשארה הנפש האלוקית באמונה בהשם אחד, רק שהייתה בגלות בתוך הנפש הבהמית ונמשכה בעל כורחה לקליפות. זוהי הגלות הכי גדולה שיש, כשנפש אלוקית וקדושה - יורדת לקליפה. הרי זה כשם שמישהו ייקח את ראש המלך וימשוך אותו לתוך בית הכיסא, אפילו אם זה רק לזמן קצר.

סיפורים והוספות

"יתוש קדמך"

בסולם הנבראים, מדורג היתוש בדרגה הנמוכה ביותר. זאת בשל היותו 'מכניס' (אוכל) ו'לא מוציא' (מפריש), כלומר: הוא רק 'מקבל' ולא 'משפיע'.

בזמן עבירה, האדם (העובר על רצון הבורא) נמוך עוד יותר אפילו מהיתוש (שאינו עובר על רצון הבורא).

המושך מענף 66

לבורא. זוהי הרגשה שקרית, כיוון שהאמת היא שגם הוא מקבל חיות מהבורא, אך מכיוון שהוא מתכחש לכך שהבורא מחיה אותו - לכן לא נרגש בו רצון הבורא - וממילא לא שורה בו השראת הקדושה.

פרק כ"ה

לחיות על קידוש השם

כעת, ניתן להבין ביתר שאת, את מה שכתוב בדף השער בנוגע לקיום תורה ומצוות; "כי קרוב אליך הדבר מאוד בפיך ובלבבך לעשותו".

בפרק י"ז נשאלה השאלה, איך ניתן לומר "קרוב מאד" על הלב-רגש, ששייך לכאורה רק ליחידי סגולה?! כעת יובן העניין; בכל יהודי ישנה 'אהבה טבעית' לקב"ה - אהבה שמתגלית בזמן מסירות נפש - למשל בזמן שמאיימים על יהודי, שאם לא יעבוד עבודה זרה, ייהרג. וכפי שהוסבר באריכות בפרקים האחרונים, כיצד כל עבירה היא בבחינת עבודה זרה וכל מצווה היא קיום של האמונה, ממילא אפשר לגלות את האהבה הטבעית גם בחיי היום יום. 'רוח השטות' שמסתירה על אמת זו - ניתנת להסרה בכל רגע - על ידי כל אחד, אם רק ייזכר בכך שהוא יהודי ומוכן למסור את נפשו על קידוש השם!

בדרך זו, יוכל יהודי להתגבר גם על התאוות (שהרי ייסורי מיתה ר"ל - שהוא מוכן רעיונית לקבל על עצמו - קשים הרבה יותר מהתגברות על תאוות) והוא יוכל גם להתמסר למצוות של 'עשה טוב', להתגבר על היצר כדי לקיים מצוות בוריונות ובעמל, הן בלימוד התורה, הן בתפילה והן בצדקה וכיו"ב.

אדמו"ר הזקן מתרץ לנו גם את השאלה שיכולה להתעורר לאדם; לשם מה עלי להתאמץ? הרי גם לאחר החטא - ניתן לחזור בתשובה?!

והמענה על כך הוא, שאת אותה טענה יכול אדם לטעון גם על עבודה זרה, ובכל זאת, בנוגע לעבודה זרה הוא מוסר את נפשו בפועל! לכן, גם בחיי היום-יום, יכול כל יהודי להתגבר על היצר הרע בפועל.

לפי זה מובן גם, מדוע ציווה משה את בני ישראל בכניסתם לארץ-הקודש, לקרא 'קריאת-שמע' פעמיים ביום. משמעותה של 'קריאת-שמע' היא הרי קבלת-עול-מלכות-שמייים, באופן של **מסירות נפש**, והרי לפני כניסתם הובטח להם, שיכבשו את הארץ בקלות (כלומר, אין צורך ב'מסירות נפש'). מסתבר, שמסירות הנפש נדרשת, לא רק בכדי להתגבר על האויבים מבחוץ, אלא גם ובעיקר, בכדי להתגבר על האויב הפנימי - היצר-הרע - בכל עת ובכל שעה.

סיפורים והוספות

כיום החתונה

ביום החופה תטבול א"ע (את עצמך) בדיוק במקווה . . ומיד אחר חצות היום תלמוד פרק כ"ה בתניא בכוונה עצומה (לא בעיון, רק בכוונה וכו'), ותומ"י (=ותיכף ומיד) אחר זה תתפלל מנחה עם כל בכוונה נכונה ועצומה. וכל המרבה לבכות או בתענית זה שנחשב כיום הכיפורים.. הרי זה משובח.

(מתוך מכתב שכתב ר' לוי יצחק שניאורסון, לבנו הרבי מלובביץ', לקראת יום נישואיו)

פרקים כ"ו - ל"ד

עצות שונות בעבודת השם

פרק כ"ו - פתרונות לעצבות
מעניינים גשמיים ודאגת עוונות

פרק כ"ז - פתרונות לעצבות
מהרהורים רעים הבאים
באמצע היום

פרק כ"ח - פתרונות לעצבות
מהרהורים רעים בזמן תפילה
ולימוד תורה.

פרק כ"ט - פתרונות ל'טמטום הלב'

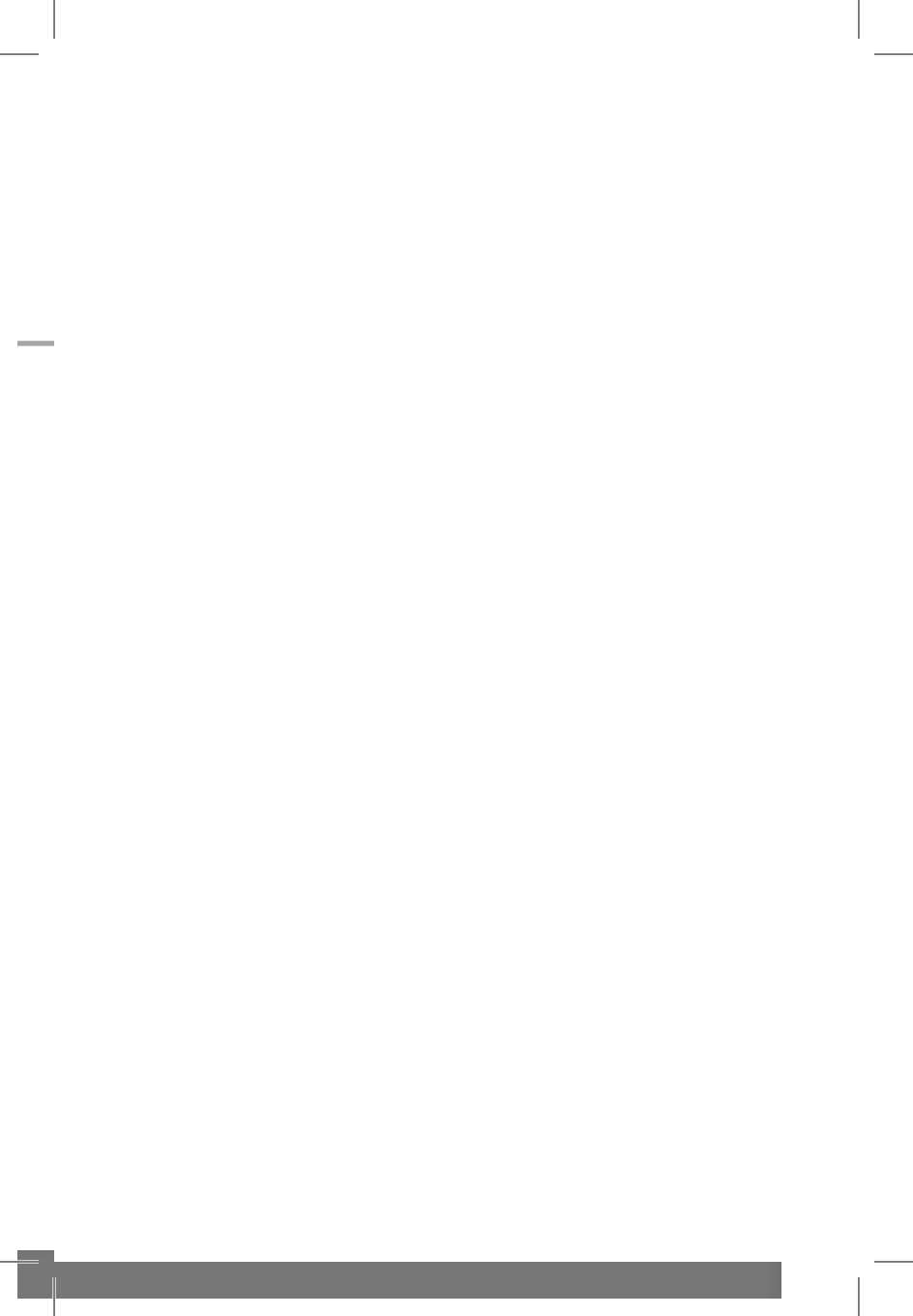
פרק ל' - המשך חשבון
הנפש גם ביחס לזולת

פרק ל"א - פתרון לעצבות שעלולה
להגיע בעקבות חשבון הנפש

פרק ל"ב - אהבת ישראל המגיעה
בזכות שמחת הנפש

פרק ל"ג - שמחה מהתבוננות
באחדות השם

פרק ל"ד - שמחה מכך
שבקיום תורה ומצוות אנו
משכן להשם יתברך



פרק כ"ו

שמחה בעבודת השם

לאחר שסיים להסביר כיצד 'קרוב אלינו הדבר מאוד בדרך ארוכה וקצרה', עובר אדמו"ר הזקן לסדרת עצות מעשיות בעבודת השם, המתחילות בנושא השמחה.

ראשית כל: בכדי לנצח את היצר, צריך האדם להיות בזריות - פועל יוצא של שמחה, ולא חלילה **בעצלות**, המגיעה מעצבות, לב אטום ודאגות. כשם שבין שני מתאבקים, ינצח דווקא הלוחם הזריז ומלא המוטיבציה ולא דווקא הגיבור.

נכון, ישנו גם יתרון בעצב, כמו שכתוב "בכל עצב יהיה מותר", אך הכוונה היא, שישנו יתרון - שמגיע **כתוצאה** מהעצב ולא **שהעצב עצמו** הוא דבר טוב. היתרון שמגיע מהעצב הוא, שעל ידו יכול יהודי לשבור את אטימות לבבו ולהגיע להתעוררות.

הדרך להיפטר מהעצבות, היא שינוי ההסתכלות. כלומר, לא להסתכל על הדברים רק כפי שהם בעולם שלנו, אלא לראות את מקורם ושורשם. בשורש, הכל לטובה. אפילו הייסורים שאדם חווה בעולם הזה, בבני, חיי ומזוני (משפחה, בריאות ופרנסה) הם בעצם 'טוב נעלם'. גם אם בגשמיות יהודי סובל חלילה, שמחתו יכולה וצריכה להיות מכך שברוחניות הוא קרוב לקב"ה. זהו המבחן של האדם; האם הוא 'חיי' לפי מה שרואה בעיניו הגשמיות, או לפי מה שיודע, שכך היא האמת והכל לטובה.

במקרה שהעצבות היא מ'דאגת עוונות', כלומר, האדם עצוב על כך שעבר עבירה אפשר היה לכאורה לחשוב, כי זו עצבות טובה שמעוררת את האדם לחזור בתשובה. אולם, האמת היא שעצבות שכזו, כאשר היא באה באמצע עבודת השם, היא בוודאי תחבולת היצר, שרוצה למנוע מיהודי לקיים מצוות מתוך שמחה וטוב לבב.

אפילו אם 'דאגת העוונות' מגיעה סתם כך באמצע היום, בזמן שהאדם בעבודה וכדומה - ולא דווקא באמצע עבודת ה', גם אז ברור הרי ש'דאגה' שכזו מגיעה מהיצר, שרוצה קודם לדכא את היהודי. וכך יוכל לגרור אותו לעבירות. אחרת, לא מובן; למה שאדם יתחיל לחשוב, באמצע היום וקלחת העבודה, על מצבו הרוחני?..

לכן, כאשר מגיעות מחשבות שכאלה באמצע היום, צריך פשוט לדחותן ולקבוע עיתים קבועים ומסודרים, לחשוב עליהם ביישוב הדעת, בזמן שייקבע מראש. באותו זמן קבוע ומסודר, יעשה באמת היהודי תשובה ויאמין באמונה שלימה כי השם סלח לו. זו עצמה תהיה סיבה נפלאה להיות בשמחה.

סיפורים והוספות

"כשם שמברך על הטובה"

"כשם שמברך על הטובה - כך מברך על הרעה" (משנה ברכות, פרק ט' משנה ה'). ופירשו בגמרא (ברכות דף ס' ע"ב) שאין לומר שיש לברך הרעה **באותו נוסח** ("הטוב והמיטיב") כשם שמברך על הטובה, שהרי המשנה אומרת שעל הרעה יש לברך "ברוך דיין האמת". אלא, הכוונה היא שיש לברך **באותו אופן**, כלומר, לקבל בשמחה את הרעה כמו שמקבלים את הטובה.

פרק כ"ז

התמודדות עם

הרהורים רעים

ייתכן כי העצבות מגיעה לאדם לא בגלל בעיות גשמיות וגם לא בגלל דאגת עוונות (אליהם הייתה התייחסות בפרק כ"ו), אלא מכך שעולים במוחו הרהורים רעים. הוא אמנם דוחה אותם, אך עצבותו מגיע **מעצם העובדה** שעדיין יש לו הרהורים רעים. למיטב הבנתו, לאדם במדרגתו, לא אמורות להיות כאלו מחשבות והוא לא מרוצה ממצבו הרוחני...

עונה אדמו"ר הזקן לאותה גישה: רק לצדיקים אין כלל מחשבות שכאלו! לכל אדם אחר, תמיד יהיו מחשבות זרות, ותפקידו הוא לדחות אותם. להיות עצוב מכך? מיותר! אדרבה, הוא צריך לשמוח מכך שניתנה לו ההזדמנות לקיים מצוות "לא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם", בכך שיסיר דעתו ממחשבות אלו. הסחת דעת זו, גורמת נחת-רוח עצומה לבורא. ואכן, זוהי עבודת הבינונים: דחיית הרע במחשבה, דיבור ומעשה - מה שמכונה - 'אתכפייא'.

נחת הרוח השנייה, היא מעבודת הצדיקים שמהפכים את הרע לטוב - 'אתהפכא'. ישנם שני מיני נחת-רוח, שמקבילים לשני סוגי מאכלים: מאכלים מתוקים - עבודת הצדיקים - 'אתהפכא' ולעומתם, מאכלים חריפים או חמוצים (שללא בישול או תיבול מתאים, לא ניתן לאוכלם מפאת חריפותם/חמיצותם) שזו עבודת הבינונים - 'אתכפייא'.

כאשר הבינוני מקדש את עצמו (למשל, דוחה את זמן האכילה אפילו בזמן מועט), נמשכת עליו קדושה מלמעלה, כלומר עוזרים לו להתקדש.

סיפורים והוספות

"העצבות היא מגסות הרוח שאינו מכיר מקומו"

בסוף פרק כ"ו הוסברה העצבות שמגיעה לאדם מצד עבירות שעבר ובפרק כ"ז מדובר על "הרהורים רעים" - תאוות שנופלות, ספיקות באמונה - וצער מכך שעדיין נופלות לו מחשבות רעות (זאת, למרות שהוא מצליח לדחותן).

עצבות זו מגיעה למעשה, מכך שאדם מחזיק את עצמו במדרגה גבוהה ממה שהוא נמצא באמת. הוא חשב שכבר הגיע למדרגת צדיק ולכן לא אמורות להיות לו מחשבות כאלו, אך אם היה מודע למקום שלו, היה מבין שהוא רחוק מאוד ממדרגת צדיק - ו"הלוואי היה בינוני ולא רשע אפילו שעה אחת" - אדרבא, הוא היה שמח ממחשבות אלו, כיוון שהן מספקות לו הזדמנות להסיח אותן, ובכך לקיים מצוות "לא תתורו.."

"ועל זה אמר איוב בראת רשעים"

בפרק זה עונה אדמו"ר הזקן, על שאלה שנשאלה בפרק א': מדוע איוב אומר לקב"ה בראת צדיקים בראת רשעים כו' - הרי ישנה לאדם זכות בחירה, האם להיות צדיק או חלילה רשע, ולא הקב"ה הוא זה שמחליט על זה? [התשובה על 'בראת צדיקים' הופיעה בפרק י"ד, וכעת באה התשובה על 'בראת רשעים']

פרק כ"ח

התמודדות עם הפרעות בתפילה

על הרהורים רעים שנופלים באמצע היום, ניתן לומר שהם באו בכדי לזכות את האדם במצווה של הסחת הדעת - 'לא תתורו אחרי לבבכם', שהרי הוא לא היה עסוק במצווה אחרת באותו רגע. אך אם הרהור כזה מגיע, באמצע תפילה או לימוד תורה, לא ניתן לענות תשובה זו, שהרי האדם כרגע עסוק במצווה (לומד או מתפלל), אם כן, מדוע שהקב"ה ישלח לו מחשבה רעה - כדי לקיים מצווה אחרת?!

פרקים כ"ח-ל"א

לכן, התשובה בפרק זה היא, שהאדם צריך לדעת, שמחשבות כאלו מעידות על כך שהתפילה שלו טובה ואל לו להתייחס אל המחשבות הזרות כלל וכלל. תפילה, במשמעותה הפנימית, היא זמן בו האדם מגלה את הנפש האלוקית ומעורר רגשי אהבת ויראת השם. כאשר עושים 'עבודה' זו כראוי, היצר הרע "חושש למעמדו" ומגיב בהתאם. אם כן, דווקא המחשבות הזרות שהיצר הרע עמל לייצר בתפילה, מוכיחות שהתפילה שלו היא מצוינת - ודווקא זוהי הסיבה לכך שהיצר "מפחד" מהתפילה הטובה הזו ולכן עושה כל שביכולתו להפריע לה...

מכאן, שכאשר יש הרהורים רעים בזמן התפילה, צריך הדבר להוסיף אומץ וכוח בכוונת התפילה. ואם בכל זאת הדבר לא עוזר, עליו לפנות בתחינה אל ה', אביו שבשמיים ולבקשו שיעזור לו

להתגבר על המחשבות הללו. הוא בהחלט ראוי לעזרה, מכיוון שהוא בנו של הקב"ה ובעצם, הקב"ה עוזר כאן כביכול לעצמו.

סיפורים והוספות

"והוא כמשל אדם המתפלל בכוונה ועומד לנגדו ערל רשע"

האדם צריך לדעת שהסיבה היחידה שעלתה לו מחשבה זרה באמצע תפילה, היא כדי להפריע לו. אלו לו להתייחס אליה כלל וכלל - בדיקת כשם שלא היה עונה ומתייחס כלל, לגוי שהיה שואל אותו שאלה בזמן שהוא מתפלל - כאשר הוא יודע, שמטרת הגוי היא רק להפריע לו בתפילה ותו לא.

"לרחם עליו . . כרחם אב על בנים"

האדם מתפלל, שהקב"ה יעזור לו להסיר את המחשבות הזרות הללו, אך אינו מבקש על עצמו - שכן אז, עלול הוא לעורר על עצמו דינים חס ושלום, כלומר, ישפטו אותו האם הוא זכאי שירחמו עליו או לא? לכן, בקשתו היא בתור בן של הקב"ה, כלומר, שהקב"ה בעצם יעזור לעצמו.

המושך מעגמ' 78

והתשובה: הקב"ה לא מחליט מי יהיה רשע! יחד עם זאת, הוא כן מחליט, שיהיו אנשים כאלה (בינונים) שבמובן מסוים יישארו במצב דומה לרשעים, בכך שיש להם (ותמיד יהיה להם) הרהורים רעים ויש להם את זכות הבחירה - לדחות מחשבות אלו.

פרק כ"ט

טמטום הלב

לאחר שהוסבר בהיגיון, כיצד אפשר להיות בשמחה, על-אף כל סוגי העצבות השונים, נותרה שאלה חריפה: מה לעשות כשכל זה לא עוזר? כלומר, האדם מבין שצריך להיות בשמחה, אך לא מרגיש זאת. בעיה זו נקראת טמטום הלב - אטימות הלב - ומתבטאת בעיקר בחוסר היכולת לפתוח את הלב בתפילה ואליה נתייחס בפרקים הבאים.

בעיה שכזו - שלמרות ההבנה - הרגש לא פעיל - מגיעה היות והאדם הוא 'בעל ישות', כלומר, הוא בטוח שהוא מקושר לקב"ה ואין לו בעיות כלל. חשבון הנפש "עזרר" לו את הישות, ימצב אותו במקום הנכון ויפתח פתח לרגש שיתחיל להשפיע...

למרות מעלותיו, הנפש הפעילה יותר אצל הבינוני, היא הנפש הבהמית שמגיעה מהסטרא אחרא. לכן, לאמיתו של דבר, הוא רחוק בתכלית מהקב"ה. ה'בינוני', יכול להיווכח בזאת, בכך שהוא רואה שעודנו נמשך לדברים אסורים, שהם נגד רצון השם, (שבזה, הוא גרוע ומשוקץ יותר מבעלי חיים טמאים - שאינם עושים נגד רצון השם, כפי שהוסבר בהרחבה בפרק כ"ד). גם כשיש לו קצת אהבת השם בזמן התפילה, אין זו אמת לאמיתה, שהרי היא חולפת ועוברת לאחר התפילה.

אם התבוננות זו לא תועיל, עליו להזכר בחטאי הנעורים שלו, שעל ידם פגם בעולמות העליונים. למרות הזמן שעבר והתשובה

שעשה, הפגם שנעשה בעולמות העליונים - שהם למעלה מהזמן - לא נמחק והרי זה כאילו חטא היום. בכל מקרה, העובדה שרואה שליבו עדיין אטום, מוכיחה שהתשובה שעשה, עוד לא התקבלה לגמרי - ולכן עוונות העבר שלו, עדיין מבדילים אותו מהשם.

גם מי שהגיע למסקנה, בחשבון הנפש שלו, כי לא עבר עבירה מעולם - אפילו בימי נעוריו - יכול לעשות חשבון-נפש על כל המעשים, הדיבורים והמחשבות שלו, שגם אם לא היו דברי איסור, אלא 'סתם דיבורים' שלא לרצון ה', כאשר במקרים ורגעים שכאלה, הוא נעשה 'מרכבה לטומאה' (כפי שהוסבר בפרק ו'). כמו-כן, יכול הוא להתבונן בכך שרוב חלומותיו הינם על דברי הבל ואם היה מקדש עצמו במשך היום, בוודאי חלומותיו לא היו על 'הבל ורעות רוח'. מכל הנ"ל, יבוא האדם מאוס בנפש הבהמית, להשפילה ולא לתת לה עוד 'להגביה את עצמה' מעל הנפש האלוקית.

עצה נוספת היא, לעמוד כנגד הנפש הבהמית בתוקף גדול. הנפש הבהמית משולה לחושך וחושך איננו מציאות לעצמו אלא רק העדר אור [אמנם יש דרגה אחרת בחושך, שהוא כן מציאות, אך לא על דרגה זו מדובר כאן]. לכן, אם רק יעמוד בתוקף כנגד הנפש הבהמית, תתגלה האמת - שאין בה ממשות - והיא תתבטל בפני הנפש האלוקית. כך עשה משה למרגלים, שכאשר באו ודיברו רעה על הארץ, הוא לא נכנס לשכנועי נגד והתנצחויות, אלא רק אמר להם בתוקף; כיצד ה' קצף עליהם. בזה הוא ביטל את ה'חוצפה' של הנפש הבהמית שהתגברה עליהם ומתוך כך נשבר ליבם. הישות נשברה והתגלה, שגם הם מאמינים כמו כל עם ישראל.

פרק ל'

ענווה אמיתית

תתכן מציאות שגם לאחר כל חשבון הנפש שהוסבר בפרק הקודם, ירגיש האדם שלמרות שהוא רחוק מהשם, אך בכל זאת ירגיש נעלה יותר מכל הסובבים אותו. בפרק זה מסייע אדמו"ר הזקן ליהודי, ליישם את מאמר חז"ל "והוי שפל רוח בפני כל האדם" אפילו כלפי אותם אלו, שדרגתם בעבודת השם, נמוכה משלו.

כשחז"ל אומרים 'הוי שפל רוח בפני כל האדם', יש להרגיש באמת שפל - כלפי כל אדם אחר. דרישה זו אפשרית ליישום, על ידי קיום מאמר חז"ל נוסף: "אל תדין אדם עד שתגיע למקומו", כלומר: מקומו הוא שגרם לו לחטוא. במקרים רבים, אדם חוטא היות והוא חי או מסתובב בסביבה לא טובה, או לחילופין בגלל שיש לו טבע חם שנמשך לתאוות. ברור שאין בכך היתר לאדם לעבור עבירות וללמד זכות על עצמו, אך זו סיבה ודרך נפלאה ללמד זכות על אחרים, מתוך הבנה והתחשבות במצבם. אין לדעת, כיצד היה מתנהג אותו בינוני - לו היה במקומו (הפיזי או הנפשי) של אותו חוטא.

לכל אדם יש ניסיון להתגבר על היצר הרע שמנסה לגרום לו לעבור עבירות. אצל האחד, הניסיון הוא לעבור עבירה ממש ואילו אצל חברו, מנסה היצר רק לשכנע להתפלל או לקיים מצוות - עם פחות כוונה.

ככל שאדם לומד יותר תורה והוא במדרגה גבוהה יותר בעבודת השם, מצפים ממנו ליותר. לכן, אם אחד שנמצא בדרגה גבוהה בעבודת השם לא עומד, למשל, בניסיון שלו לברך ברכת המזון כראוי, כיצד הוא מסתכל מלמעלה, על מי שנמצא כל היום ברחובות ובשווקים ולא עומד בניסיון שלא להתפתות אחר תאוותיו?! אדרבה, למעשה, כרגע הוא במדרגה נמוכה יותר.

בהתבוננות זו יוכל כל אחד, להרגיש באמת שפל רוח - בפני כל אחד. מתוך כך, יגיע לשבירת לב על מנת לצאת מהמצב של טמטום הלב.

סיפורים והוספות

"והוי שפל רוח בפני כל האדם"

על פי הקבלה, מסמלת האות ו' את מידת האמת. במילה 'והוי' מופיעה האות ו' פעמיים; הראשונה רומזת על 'באמת' והשנייה על 'לאמיתו'. (ליקוטי ר' לוי יצחק, אביו של הרבי)

"המכבד אחרים רק בגלל שצריך לכבד את הבריות, אבל בפנימיותו לא באמת מרגיש זאת (ורק מעמיד פנים שזה כך), אינו באמת שפל רוח בפני אחרים. אם הוא מכבד אחר בגלל המעלות שלו, אך בתוכו מרגיש כי בו יש מעלות נעלות יותר, מקיים אמנם 'הוי שפל רוח' באמת - אך לא באמת לאמיתו. רק כשהוא מרגיש באמת, כי חברו נעלה ממנו, עד-כדי-כך, שראוי שהוא ילמד ממנו - או אז מקיים זאת באמת לאמיתו".

(ר' מענדל פוטרס)

פרק ל"א

בין עצבות למרירות

לכאורה, ההתבוננות של שני הפרקים האחרונים - שמטרתה הייתה להביא את האדם בסופו של דבר לשמחה - יכולה להביא את האדם דווקא לעצבות, שכן הוא מבין עד כמה קשה ונמוך מצבו.

בפרק זה, יוסבר שאין לחשוש מכך. גם בעצבות יש 'יתרון' (ועל כך נאמר 'בכל עצב יהיה מותר'), אך יש להפוך את העצבות (-הרגשת דיכאון וייאוש, חוסר אמונה שאפשר לצאת מהמצב) למרירות (-רצון חזק לצאת מהמצב הקיים ולהתקדם הלאה). כלומר, לא להתרכז בכך שאני רחוק מה', אלא בכך שיש לי תפקיד שקיבלתי מה' והביצוע של התפקיד, עדיין לוקה בחסר.

היתרון בכך הוא, שנלחמים עם הקליפה ב'נשק שלה' (עצבות מגיעה מהקליפה). כלומר, כשם שבכדי לזכות עץ, משתמשים בגרון עם ידית מעץ, כך, כדי להתגבר על העצבות, משתמשים בעצבות עצמה.

שעת הכושר למרירות זו, היא כאשר האדם נמצא ממילא בעצבות, על מצבו הגשמי. כיוון שהאדם כבר נמצא ב'תנועה' של עצבות, יכול הוא בקלות לעבור לתנועה של עצבות על מצבו הרוחני, ובוה יפטר מהעצבות על עניינים גשמיים (שהרי המצב הרוחני חמור בהרבה מהמצב הגשמי...).

מיד לאחר מכן, יעבור מעצבות למרירות על מצבו ויתמלא רצון עז לעשות שינוי. אחר כך יתבונן בכך, שלמרות מצבו הקשה שנובע מהנפש הבהמית, הרי יש בו גם נפש אלוקית, רק שכרגע היא ב'גלות' ולכן הוא מרחם עליה. הרחמנות על הנפש האלוקית, תניע אותו להתעורר ולהתחזק בעבודת השם, בכדי להוציא אותה מהגלות ולהשיבה למקורה ושורשה. פעולות אלו עצמן, הוא יעשה בשמחה, מכיוון שבכל מצווה הוא מאחד את הנפש האלוקית בחזרה עם אור ה' - ובפרט, כאשר הוא מתפלל וצועק אל ה' שיוציא אותו מגלות פנימית זו.

עבודת האדם במשך כל ימי חייו, צריכה להיות מתוך שמחה. משל לבן של מלך, שהיה בשבי והוכרח לעבוד בעבודות קשות וכעת יצא לחופשי ונפגש שוב עם אביו. כך, כל מצווה מוציאה את הנפש האלוקית מהשבי ומפגישה אותה עם הבורא. הגם שהגוף עדיין נשאר גוף גשמי ומגושם ואת הנפש הבהמית לא הצליח הבינוני לשנות במהותה, מה שלכאורה נותן לו עדיין סיבה להיות בעצבות, אך כמו במשל, השמחה על 'שחרור' הנפש האלוקית מהשבי, גוברת על העצבות מכך שעדיין יש לו נפש בהמית 'משוקצת ומתועבת'.

סיפורים והוספות

"שעת הכושר . . וראויה לך . . היא בשעה שהוא עצב בלאו הכי ממילא דעלמא"

הזמן המתאים ביותר להיות עצוב מהמצב הרוחני - ולהגיע אחר כך למרירות - הוא, כאשר האדם עצוב מענייני העולם, הנפש הבהמית כבר בתנועה של 'גבורות' ואז ניתן לנצל זאת למרירות על המצב הרוחני.

פרק ל"ב

לב התניא -

אהבת ישראל

לאחר שהוסבר בפרק הקודם, כי ניתן לשמוח בשמחת הנפש האלוקית - אף-על-פי שהנפש הבהמית טרם השתנתה, יוסבר כעת, כי זוהי הדרך הקלה והישרה לקיים את מצוות 'ואהבת לרעך כמוך'.

הקושי בקיום מצווה זו, נובע מהגוף והנפש הבהמית. מצד הנפש הבהמית לא ניתן לאהוב משהו אחר - כפי שאנו אוהבים את עצמנו. אולם כאשר נקודת המבט היא מהנפש האלוקית, יכולה להיות אהבת אמת, היות ושמצד הנפש האלוקית, אין לדעת מי בדרגה נעלית יותר. בעומק יותר - מצד הנפש האלוקית - כולנו מאוחדים, זה לא 'אני' ו'אתה' אלא נשמה אחת, רק הגופים מחולקים.

לכן, כאשר באמת הגוף הוא העיקר והנפש טפלה, לא יכולה להיות אהבת ישראל אמיתית, אך כאשר מגלים את האמת, שהנפש עיקר והגוף טפל, ניתן לקיים מצוות 'ואהבת לרעך כמוך'. זאת היא הסיבה לכך, שעל מצווה זו נאמר ש"היא כל התורה כולה", כי כל עניין התורה הוא להגביה ולהעלות את הנפש - מעל הגוף.

עניין נוסף הוא, שעל ידי התורה ממשיכים אור אין סוף, בכנסת ישראל ובכדי שהאור אין-סוף, יימשך, יכנס, יחדור וישרה בנו, יש צורך באחדות. לכן נאמר, "ברכנו אבינו כולנו כאחד באור

פניך", כלומר, כשאנחנו כאחד, אנחנו זכאים לברכות מה', במאור פנים.

אין זה בסתירה למה שנאמר בגמרא, שעל פי תורה יש לשנוא חבר שחטא. המדובר שם הוא במי שנמצא באותה דרגה כמוהו בעבודת השם וכבר קיים בו מצוות "הוכח תוכיח את עמיתך" (כמובן, הוכחה מתוך אהבה - שהרי המדובר הוא על חבר!) ובכל זאת, הדבר לא השפיע עליו לחזור למוטב.

אך בכל מצב אחר - יש להרבות באהבה. גם אם לא יראה מכך תוצאות, להפסיד, הוא לא יפסיד, מכיוון שאת השכר על מצוות אהבת ישראל הוא מקבל בכל מקרה.

ובאמת, גם את מי שצריך לשנוא אותו על החטאים, צריך גם לאהוב אותו במקביל. אין זו סתירה, השנאה היא - לרע שבו ואהבה - לטוב שבו. ואצל אחד כזה, שהרע שבו מודגש כל כך, צריך הדבר לעורר בנו עוד יותר רחמים עליו - רחמים אלו יבטלו את השנאה ויעוררו אהבה גדולה יותר אליו.

סיפורים והוספות

"העושים גופם עיקר ונפשם טפלה"

אם אצל היהודי הגוף הוא העיקר, אזי גם כאשר הוא מסתכל על יהודי אחר - הוא מסתכל בעיקר על הגוף שלו. אך כאשר אצל יהודי - הנפש היא העיקר והגוף טפל, אזי, גם כשהוא מסתכל על יהודי שני, הוא מסתכל בעיקר על הנפש שלו. רק אז יוכל להגיע לאהבת ישראל אמיתית.

פרק ל"ג

שמחה אמיתית

עצה נוספת לזיכוך הנפש היא התבוננות באחדות השם; התבוננות בכך שהקב"ה נמצא בכל מקום כל הזמן - בריאת העולם לא 'שינתה אותו' והוא נשאר כשהיה קודם בריאת העולם. הנבראים שנבראו ב'דבר ה' לא 'תופסים מקום' אצלו - כשם שאצל אדם אותיות הדיבור אינן תופסות מקום ביחס לנפש עצמה.

המסקנה מהתבוננות זו היא, שהקב"ה נמצא בעולם הזה ממש וקרוב לאדם (ללא ההתבוננות, עלול הוא לחשוב כי הקב"ה רחוק ממנו ונמצא רק בעולמות העליונים). כשאדם מעמיק ומתבונן בכך, הוא ישמח מאוד מכך שהקב"ה קרוב אליו ממש, כמו שמחת אדם שפל ופשוט, מכך שמלך בשר ודם, מוכן לבוא ולגור איתו בביתו. באמונה זו שהבורא נמצא בכל מקום כל הזמן והעולם הגשמי הוא 'דירתו' [על כך הסבר נרחב בפרקים הבאים], צריך האדם לשמוח, כפי ששמחים בירושה גדולה שמקבלים ללא כל מאמץ. שמחה זו עוזרת לאדם להתגבר על כל המניעות והעיכובים בקיום תורה ומצוות. לכן אמר חבקוק, כי ישנה רק מצווה אחת והיא - להאמין. כלומר, כשיש לאדם אמונה חזקה, אזי ממילא הוא מקיים את כל תרי"ג המצוות.

שמחה נעלית יותר, היא מכך שהוא מקיים את רצון השם ועושה לו נחת רוח, על ידי התגברות על חושך הקליפות. שמחה זו היא

בפרט מחוץ לארץ הקודש - בארצות בהם יש חושך גדול יותר, שהרי אין שמחה, כמו השמחה ביתרון האור הבא מן החושך. הוא שמח בה', ה' שמח ממנו מכך שעושה את תפקידו וכעת הוא שמח עוד יותר מכך השם שמח ממנו.

סיפורים והוספות

**"עוד זאת ישמח בכפליים . . באמונה זו דאתכפיא סטרא
אחרא . . ובפרט בחוץ לארץ שאוויר ארץ העמים . . טמא
ומלא קליפות וסטרא אחרא"**

גם כשהאמונה שבלב יהודי היא בבחינת 'שינה', יש בה כדי להתגבר על הקליפות. הדבר יובן על פי המובא בספר 'היום יום' (בחלקו השני); "בשם הבעל שם טוב ז"ל: נתפזרו ישראל בכל מקומות הארץ באיים הרחוקים. וגם מה שתועים בדרך להתהלך בעיירות, הוא כדי לטהר ארץ העמים שאוירם טמא. וישראל, באמונתם הפשוטה בלב כל אחד ואחד מישראל, אף שהוא בבחינת שינה, אפילו הכי מטהרת טומאת האוויר מפני שהוא עטרת בעלה וכי".

המשך מעמ' 86

הרי זה בדומה למה שכתוב, 'אין שמחה אלא ביי'. לכאורה, הרי אדם ששמח משתית יין, זו שמחה של הנפש הבהמית ולא של הנפש האלוקית. אלא, שכאשר הנפש הבהמית בשמחה, קל יותר לעורר את השמחה של הנפש האלוקית. כך הדבר גם לגבי עצבות.

פרק ל"ד

להיות משכן לה'

בפרק ל"ג הוסבר, שצריך האדם להתבונן בייחוד השם האמיתי ועל ידי זה לזכך את נפשו. אמנם, התבוננות זו יכולה להישאר בדרגת האמונה ולא להיות מורגשת בפנימיותו של האדם, היות ולאמתו של דבר, 'לחיות' עם דרגה זו, שייך הדבר רק אצל אנשים שבדרגת האבות או משה רבנו - עליהם נאמר שהם 'מרכבה לאלוקות', כלומר, שכל חייהם היו בביטול מוחלט לקב"ה. ואכן, כאשר הקב"ה מתגלה לאדם רגיל, אין האדם יכול להכיל זאת, כשם שכאשר בני ישראל עמדו בהר סיני וזכו לגילוי אלוהי נעלה, פרחו נשמתם, כלומר, הם לא היו 'כלים' להכיל גילוי זה. לכן, ציווה ה' שיעשו לו משכן ובו קודש הקודשים - ושם הוא ישכון. אך כיום, מאז שחרב בית המקדש 'אין לקב"ה אלא ד' אמות של הלכה' - הקב"ה שוכן בתוך התורה.

ולכן, אדם שיתבונן על המדרגה בה הוא נמצא, וייווכח לראות, שאין הוא מגיע אפילו לשמץ מהשגת האבות, יגיע למסקנה כי אם הוא רוצה 'אלוקות' - הוא צריך לעשות משכן לקב"ה, על ידי לימוד תורה (כל אחד לפי הפנאי והיכולת שלו). ומעצם העובדה שבלימוד התורה הוא עושה את עצמו משכן לה' - הוא צריך להיות בשמחה גדולה.

כדי להיות משכן לקב"ה במשך כל היום כולו - גם בזמן שהיהודי לא לומד תורה - מביא אדמו"ר הזקן שלוש אפשרויות:

א. על ידי שמקבל החלטה, שכאשר יהיה לו פנאי - ינצל אותו ללימוד תורה - הקב"ה מחשיב זאת כאילו שלמד בפועל.

ב. על ידי נתינת צדקה, שאז, גם הזמן בו הוא עובד - על מנת להרוויח כסף - עולה הכסף והזמן לקדושה. הגם שנותן רק חמישית מהרווחים לצדקה, בכל זאת, זה פועל גם על שאר הכסף שהרוויח שיהיה 'משכן'. כך היה הדבר גם בהקרבת קרבן; הקרבת בהמה אחת, הייתה מעלה את כל בעלי החיים לקדושה והקרבת המנחה - העשויה מצומח - את כל הצומח.

ג. כאשר משתמש בכוח האכילה והתעסקות בענייני העולם היא לשם שמיים, מעלה הוא גם את ענייני העולם לקדושה.

כל דרגות השמחה שפורטו בפרקים האחרונים: א. שמחת הנפש שיצאה משבי הגוף. ב. שמחה מקיום התכלית 'ירידה לצורך עליה' - בירור הגוף (פרק ל"א). ג. שמחה אמיתית מייחוד השם. ד. שמחה מנחת הרוח שיש לבורא ממעשינו (פרק ל"ג) ה. ושמחה מכך, שבזמן קיום תורה ומצוות אנו משכן לבורא (פרק ל"ד) - אינן סותרות כלל, לכך שיהודי 'משיך' להרגיש נבזה בעיניו. כיוון שהשמחה היא מצד הנפש האלוקית ואילו ההרגשה שהוא נבזה בעיניו, מגיעה מצד הנפש הבהמית (כפי שהתבאר בפרק ל"א).

סיפורים והוספות

"בכיה תקיעא בליבא מסטרא דא וחזוה . . מסטרא דא"

בלב האדם יכולים להיות, בו זמנית, שני רגשות שונים: מצד אחד, הנפש האלוקית שמחה על כך שהיא קרובה להשם, ומצד שני, הנפש הבהמית עצובה מכך שהיא רחוקה מהשם.

המשך בעמ' 94

סיכום נושא טמטום הלב ושמחה בפרקים כ"ט-ל"א, ל"ג-ל"ד

פרק כ"ט - טמטום
הלב. הלב אטום ולא פתוח
לקדושה בגלל עודף יישות.
לכן, יש 'לשבור' את הנפש
הבהמית על ידי חשבון נפש
עמוק ונוקב, או לעמוד
כנגדה בתוקף

פרק ל' - המשך חשבון הנפש ובו מסקנה נוספת: האדם לא רק רחוק
מהשם אלא גם נמוך יותר מ'יושב קרנות'

פרק ל"א - טיפול ב'תופעות הלוואי'. חשבון נפש זה עלול להביא
לעצבות ומרירות והתועלת היא בכך, שדווקא על ידם אפשר להתגבר
על הנפש הבהמית. יש גם להדגיש את השמחה שבקיום מצווה,
שבאמצעותה, הנפש האלוקית היא כמו בן מלך שיוצא מהכלא לחופשי.
סיבה נוספת לשמחה: מקיום תכלית ירידת הנשמה לעולם - כדי
להעלות את הנפש הבהמית.

פרק ל"ג - הדרך לשמחה אמיתית. על ידי התבוננות באחדות ה' -
שה' קרוב אליו מאוד ושמח ממעשיו - יוכל להגיע לשמחה אמיתית.

פרק ל"ד - הגברת השמחה. מאז חורבן בית המקדש, השראת השכינה
היא בעיקר בלימוד תורה ולכן, כשיהודי לומד תורה, צריך הוא להיות
שמח מכך שהוא הופך ל'משכן לבורא'.

המושך מענמי 92

מכיוון ששני הרגשות מגיעים משני מקורות שונים, אין בעיה שיתקיימו בו זמנית.

אולי אפשר לומר בדרך דומה, שכיום, יכול יהודי להיות שמח מכך שהגאולה מגיעה תיכף ומיד ממש - וביחד עם זאת יהיה במרירות - מכך שעדיין אנחנו בגלות ואין בכך סתירה.

פרקים ל"ה - מ' מעלת המעשה והכוונה

**פרק ל"ה - הבינוני יורד לעולם
למען זיכוכו**

**פרק ל"ו - הגאולה;
גילוי אור אין סוף בעולם**

**פרק ל"ז - הגאולה תלויה
במעשינו ועבודתינו**

**פרק ל"ח - חשיבות הכוונה, שתי
דרגות בכוונה**

**פרק ל"ט - קיום מצוות ולימוד
תורה עם כוונה ובלעדיה**

**פרק מ' - תכלית האהבה (כוונה)
היא ה'עבודה' מאהבה**

פרק ל"ה

נחמה לבינונים

בפרק הקודם הסתיימו העצות בנוגע לעצבות, טמטום הלב ושמחה. כעת מתחיל אדמו"ר הזקן להסביר לעומקו, את סוף הפסוק 'כי קרוב אליך הדבר . . לעשותו'. ההדגשה על כך היא שהתכלית היא ב'לעשותו' - מעשה בפועל. בכך מנחם הוא את הבינונים, על זה שתמיד יישארו בינונים ולא יהפכו לצדיקים. כלומר, הם יזכו את לבושי הנפש (מחשבה, דיבור ומעשה) אבל לא את הנפש עצמה (השכל והרגש).

נקודת הביאור היא, שהקב"ה שורה רק היכן שמתבטלים אליו וביטול אמיתי ומוחלט, יכול להיות רק במעשה בפועל ולא ברגשות.

כיוון שהמציאות האמיתית של הקב"ה היא שאין עוד מלבדו, כלומר: אין עוד שום מציאות מלבדו, לכן הדרך היחידה 'לתפוס' אותו, היא על ידי שהאדם לא יהיה מציאות כלל, (יהיה 'לא מציאות').

במקום שיש איזו שהיא הרגשה עצמית - ולו הקטנה ביותר של מציאות הנברא - אי אפשר 'לתפוס' את הקב"ה. אפילו אם המדובר הוא בהרגשה של אהבת השם של צדיק גמור (!), מכל מקום, זוהי הרגשה של הנברא ולא של הבורא, הווה אומר: יש מי שאוהב - יש כאן שני דברים, הנברא שהוא מציאות נפרדת כביכול, שאוהב את הבורא.

לכן, ביטול אמיתי יכול להיות רק באמצעות קיום תורה מצוות, כיוון שבתורה והמצוות (שניתנו לנו מהקב"ה), אין שום הסתר על הקב"ה ודרכם יכול הבורא לשרות באופן מוחלט.

המעלה שהובאה לעיל, שישנה במצוות על פני לימוד התורה, היא דווקא במצוות מעשיות - 'לעשותו'. מכיוון שבלימוד תורה, השראת השכינה היא בעיקר על הנפש האלוקית ולבושיה העליונים (מחשבה ודיבור) - ומכיוון שהנפשות מלוכשות זו בזו, אזי, בקיום מצווה מעשית גם 'כוח העשייה' של הנפש הבהמית והגוף, מתהפך מרע לטוב ונכלל בקדושה, כלומר מתחבר לבורא.

אדמו"ר הזקן מביא על כך משל מאור הנר. כדי שהפתילה (הגוף) תוכל לדלוך כראוי (שאור השכינה יאיר עליה) ותאיר באור נקי ומזוכך, יש צורך בשמן. השמן הרי חייב להתכלות לגמרי באש ולכן השמן לא יכול להיות הנשמה עצמה - שאינה בטילה לגמרי לקב"ה - אלא דווקא מעשה המצוות.

זוהי הנחמה לבינונים. אמנם הם לא מזככים את פנימיות נפשם כמו הצדיקים, אבל על ידי מצווה, הם מחוברים בתכלית לבורא ועל ידי קיום המצוות בפועל ממש, הם משפיעים גם על כוח העשייה של הנפש הבהמית והגוף, שיתחברו גם הם לקב"ה. אמנם השכל והמידות לא השתנו מהותית, אך מכל מקום, מכיוון שהם גם שותפים בעשיית המצווה (על כל פנים באופן של כפיה) - שורה באותו זמן השכינה על הבינוני.

בפרקים הבאים יוסבר, כי תכלית הבריאה היא בזיכוך העולם ולכן, גם הבינונים שותפים בהשלמת תכלית בריאת העולם.

פרק ל"ו

תכלית הבריאה

בהמשך לפרק הקודם, בו הוסבר כי קיום מצוות מעשיות מזככות את הנפש הבהמית, וקיום המצוות נעלה יותר מהרגשת אהבת ויראת השם, ממשיך ומסביר אדמו"ר הזקן, שקיום מצוות מעשיות, פועל גם את תכלית בריאת העולם.

תכלית בריאת העולם היא כמו שכתוב במדרש "נתאוהה הקב"ה להיות לו יתברך דירה בתחתונים". הרצון של הקב"ה (המילה 'תאוה' מבטאת רצון שלמעלה מהיגיון) הוא שתהיה לו 'דירה בתחתונים', כלומר, שהוא ידור (=יגור) ויתגלה, דווקא בעולם שלנו הנקרא 'עולם תחתון' - בשונה מהעולמות העליונים: אצילות, בריאה ויצירה.

קודם שנבראו העולמות, רק הבורא היה קיים והוא היה ממלא את כל המקום של העולמות. חשוב להבהיר: גם עכשיו המצב הוא כך, אך ההבדל הוא רק מצד הנבראים. בעולמות העליונים, בהם יש מעט הסתר על הבורא - הוא מורגש יותר ובעולמות התחתונים, בהם יש הסתר רב - הוא מורגש פחות. בעולם שלנו - העולם התחתון ביותר, הבורא לא מורגש כלל. הוא כל-כך לא מורגש, עד שישנם כאלה שמסוגלים לטעון שאין לעולם צורך בבורא כלל ושהעולם קיים מעצמו.

כל זה הוא חלק מתכניתו המדויקת של הבורא. התכלית שלו בבריאת העולמות, היא דווקא בעולם שלנו התחתון - כאן רוצה

הקב"ה להתגלות! נחת הרוח שלו היא, כאשר הופכים את החושך לאור - כאשר מגלים אותו, במקומות הנסתרים ביותר.

בגאולה הקרובה בעזרת ה', יתגלה הבורא במלא עוזו ובכל זאת לא תסתור התגלותו את המשך קיומו של העולם, זאת מכיוון שהתורה נותנת לנו כוח מיוחד, להכיל את גילוי הבורא - ולהישאר מציאות בו זמנית. גם בזמן מתן תורה היה גילוי נעלה ובאמת, כתוצאה מכך 'פרחה נשמתן' של בני ישראל, הם לא יכלו לעמוד בגילוי. לאחר מכן החזיר 'חטא העגל' את ההעלם ומאז, העבודה של עם ישראל בקיום תורה ומצוות שינתה את העולם והפכה אותו להיות 'כלי' להכלת האלוקות. כעת, בגאולה העתידה, יוכל העולם מצידו, להכיל את הגילוי הנעלה.

סיפורים והוספות

**"אלא התכלית הוא עוה"ז התחתון, שכן עלה ברצוני
ית' להיות נחת רוח לפניו ית' כד אתכפיא ס"א ואתהפך
חשוכא לנהורא"**

התכלית וה'תאווה' של הקב"ה, היא דווקא בעולם הזה הגשמי, בו ישנן קליפות, שמצד עצמן מעלימות ו(יתירה מזו) **מנגדות** על אלוקות - ובמקום כה נחות ורחוק, יהודי יעבוד את ה', חרף הקשיים ויהפוך את החושך של העולם הזה לאור.

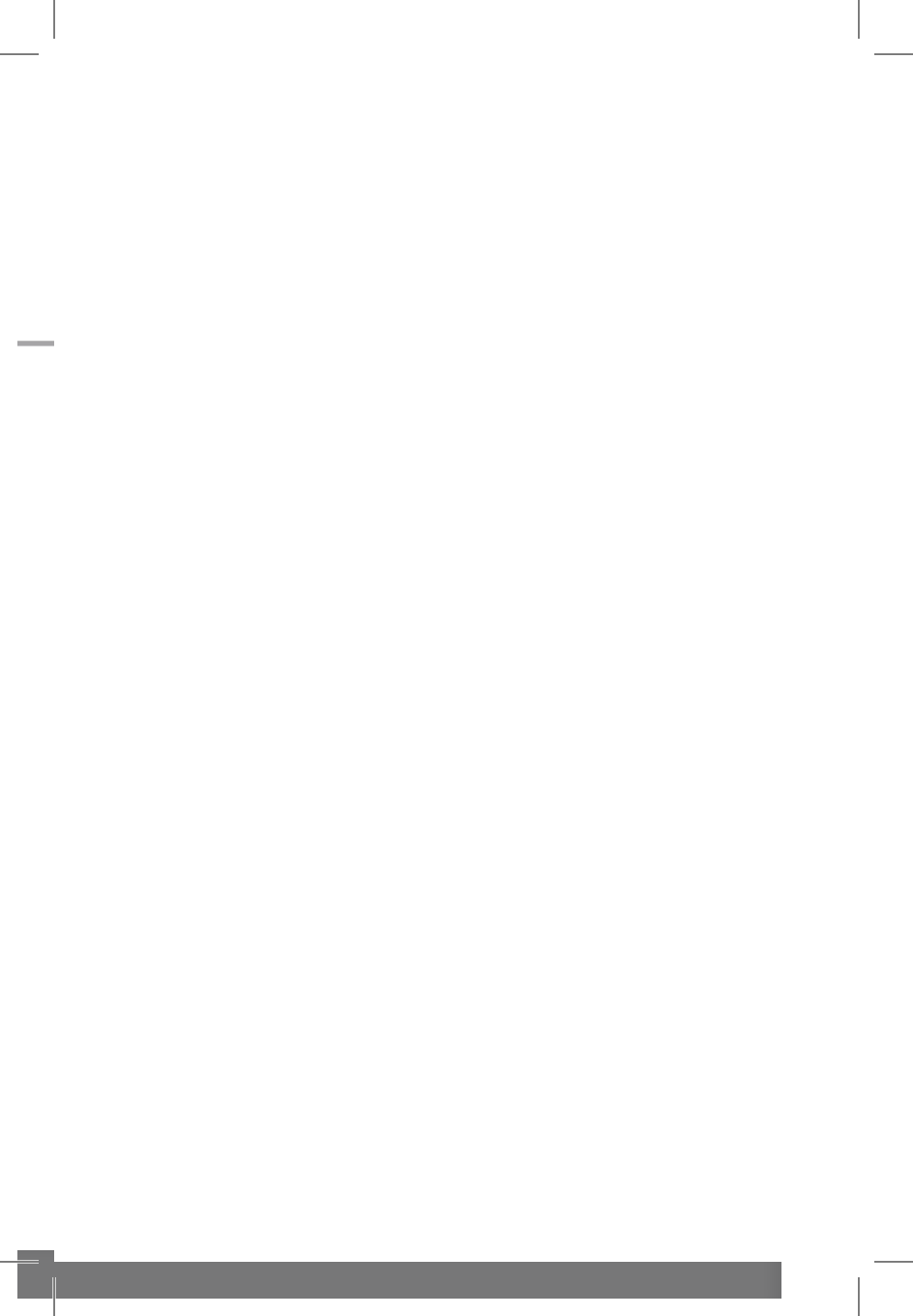
זוהי אם כן, התכלית של כל סדר ההשתלשלות - נחת הרוח שיש לקב"ה, מכך שכופים בעולם הזה את הרע והופכים אותו לקדושה.

כעת מובן, מדוע נברא עולם הזה באופן כזה שהוא "תחתון במדרגה שאין תחתון למטה ממנו . . מלא קליפות וסטרא אחרא שהן נגד ה' ממש", מדוע יש כל כך הרבה רוע וסבל בעולם? משום

שדווקא על ידי כך - נפעלת נחת הרוח לקב"ה - מביטול הסטרא אחרא לקדושה.

גלות וגאולה

גלות הוא המצב בו הקב"ה עדיין נסתר ומכוסה - וגאולה היא המצב בו הקב"ה מתגלה ללא שום כיסוי. הגילוי של הקב"ה בעולם - הגאולה - היא היא התכלית שלשמה נברא העולם. בפנימיותו, לא רוצה העולם להעלים על הבורא, אלא רוצה שנגלה את ה' בכל פינה.



פרק ל"ז

זיכור העולם

בפרק זה, ממשיך ההסבר על תכלית הבריאה. בפרק זה מסביר אדמו"ר הזקן, כיצד התכלית נפעלת על ידי המעשים שלנו. אין הפירוש שהגילוי של הקב"ה הוא שכר ו'פרס' על העבודה שלנו, אלא הוא תוצאה אוטומטית מהמעשים שלנו. כל מצווה פועלת 'המשכת אלוקות' - גילוי של הקב"ה בעולם. המשכה זו נפעלת כבר היום, אך היא תתגלה בפועל לעין כל, רק לעתיד לבוא.

כיצד המצוות והמעשים שלנו מזככים את גשמיות העולם?

כאשר נעשית מצווה באמצעות דברים גשמיים (כמו למשל תפילין, שכתובים על קלף העשוי מעור בהמה, נטילת ארבע מינים עם אתרוג מהצומח וכדומה), פועלת המצווה, שהגשמיות של אותו חפץ או נברא, לא תסתיר על הקב"ה, אלא תגלה אותו. בתורה הרי, אין הסתר פנים על רצונו וכאשר משתמשים באותו חפץ גשמי לקיום מצווה, הוא מפסיק להסתיר על הבורא. כך גם הכוח של הנפש-החיונית (בהמית), באמצעותו זו הגוף ומקיים מצווה, מזדכך גם הוא ועולה מקליפה לקדושה. גם במצווה כמו לימוד תורה, שנעשית למעשה עם הפה, נפעל זיכור, שכן הזות השפתיים בזמן הלימוד נחשבת כמעשה ('עקימת שפתיו הווי מעשה').

למעשה, לא רק החפצים הגשמיים, איתם נעשות המצוות וכוח הנפש החיונית, איתה הוא מקיים את המצווה, מזדככים ועולים

לקדושה, אלא גם כל מה שיהודי אוכל ושותה עולה לקדושה. והסיבה לכך: כיוון שהכוח של הנפש הבהמית, מגיע מאותה אכילה ושתיה, הרי שעכשיו, כשמשמש היהודי בנפשו הבהמית - לקיום מצוות - לכן, גם הם עולים לקדושה.

נפשו הבהמית של יהודי וכן ענייני העולם המותרים, מקבלים את חיותן מ'קליפת נוגה' ואילו העניינים האסורים מקבלים חיות מ'שלוש קליפות הטמאות'. כאשר יהודי מתעסק עם העולם (קליפת נוגה) לשם שמיים, הוא מעלה את אותה קליפת נוגה לקדושה. קליפת נוגה היא ה'ממוצע' בין הקדושה לקליפות הטמאות. הקליפות הטמאות מקבלות את חיותן, דרך קליפת נוגה ולכן, אם כל הדברים המותרים (קליפת נוגה) יעלו לקדושה, לא יהיה יותר מקור חיות לקליפות הטמאות - וממילא יתבטלו וייעלמו מהעולם.

לכל יהודי יש את חלקו בעולם, אותו הוא צריך לזכר. כך מזככים ומעלים לקדושה כל עם ישראל יחדיו - את כל העולם כולו. באופן זה, לא יהיו יותר קליפות ממילא ולא יהיה הסתר על הבורא. זוהי משמעות הכתוב שלעתיד לבוא "את רוח הטומאה אעביר מן הארץ".

זוהי גם הסיבה לירידת הנשמה לעולם. הנשמה לא ירדה לעולם לצורך עצמה, היא איננה צריכה תיקון. ירידתה לעולם התרחשה, בכדי לממש את שליחותה ומשימתה, לזכך את הנפש הבהמית ובאמצעותה את העולם. כך תבוא הגאולה.

לכן אמרו רז"ל על מצוות הצדקה שהיא זו שמקרבת את הגאולה. מצוות צדקה חשובה כל כך, כיוון שכל מצווה מזככת רק



חלק מסוים מהנפש הבהמית ואילו מצוות הצדקה מזככת, בבת אחת, את כל הנפש הבהמית.

ההבדל נובע משתי סיבות:

א. אדם נותן צדקה מהכסף שהרוויח, על ידי שעבד עם כל כוחות נפשו (בשונה ממצוות אחרות, כמו תפילין לדוגמא, שנעשית רק באמצעות היד או הראש וכדומה).

ב. כשאדם נותן לצדקה - כסף שבאמצעותו יכול היה להחיות את כללות נפשו ולא רק חלק ממנה - הוא מזכך, באמצעות הכסף עליו ויתר, את כל כללות נפשו.

בירור העולם נעשה גם על ידי לימוד התורה. אדרבה, בלימוד התורה יש מעלה היות ועל ידי לימוד התורה, נכללת הפנימיות של הנפש הבהמית בקדושה, שהרי התורה נלמדת בדיבור ובמחשבה - לבושים פנימיים יותר ממעשה.

יתירה מזו, מדובר הרי גם על הנפש עצמה - המוחין. (מה שהוסבר לעיל, שאצל ה'בינוני' לא נכללת פנימיות הנפש בקדושה, הכוונה הייתה בעיקר על המידות [חג"ת - חסד, גבורה ותפארת], שם הוא עיקר הרע שבאדם. המוחין אמנם נעלים מהמידות, אך יש בהם את המעלה שעל ידי לימוד תורה הם יכולים להיכלל בקדושה).

מעלה נוספת ישנה בלימוד התורה. התורה היא ה'מוחין' [חב"ד] של הבורא ואילו המצוות הן ה'איברים' שלו. וכשם שבאדם מאיר 'אור' נעלה בהרבה במוח מאשר באיברים, כך ה'אור' שנמשך לעולם על ידי לימוד תורה, נעלה הרבה יותר מה'אור' שנמשך על ידי קיום מצוות. אפילו שאין ללומד השגה באותו 'אור' נעלה, כלומר, הוא רק לומד את הפשט של התורה ומבין כיצד הדברים נוגעים לעולם שלנו, אך מכל מקום ה'אור' נמצא בפנים.

אכן, על אף המעלות שבלימוד תורה, ה'מעשה הוא העיקר'. ולכן, קובעת ההלכה שאם אדם נמצא באמצע לימוד תורה וישנה מצווה אחרת, שכרגע רק הוא יכול לעשותה, הוא צריך **להפסיק** את הלימוד ולבצע את אותה מצווה. זאת בשל העובדה, שתכלית הבריאה היא דווקא בהפיכת החושך לאור, בגילוי הקב"ה בעולם הגשמי.

ישנה עוד מעלה בתורה, שהתורה מאוחדת עם הבורא. לכן, קריאה בתורה היא גם כמו קריאה לקב"ה והמשכנו לעולם (כמו אדם שקורא לחברו). זהו הסבר הפסוק 'קרוב השם לכל קוראיו, לכל אשר יקראוהו באמת' (תהילים קמ"ה), הווה אומר שיש 'לקרוא' לקב"ה שיהיה איתנו, דרך הקריאה בתורת אמת - לימוד התורה. על כך אומר הנביא, שמי שקורא לקב"ה 'אבא', במקום ללמוד תורה, לא קורה לקב"ה בשמו.

מהבנה זו (שלימוד תורה ממשיך עליו את הקב"ה בעצמו), יגיע האדם ליראה עילאה, בדומה למה שהוסבר בפרק כ"ג.

סיפורים והוספות

"שכר מצווה - מצווה"

הפירוש הפשוט הוא, שמי שעושה מצווה אחת, מזכים אותו לעשות מצווה נוספת וזהו שכרו על כך שעשה מצווה. לפי הפירוש העמוק, השכר על המצוות הוא **תוצאה** של מעשה המצווה ולא עניין בפני עצמו.

המשך בעמ' 112

פרק ל"ח

חשיבות הכוונה

לאחר שהוסברה חשיבות המצוות המעשיות בהכנת הדירה לקב"ה והבאת ימות המשיח, יוסבר כי לא פחות מכך, חשובה הכוונה במעשה המצוות.

ההפרש בין ה'אור' שנמשך על ידי קיום מצווה לעומת ה'אור' שנמשך על ידי הכוונה, הוא כמו ההבדל שבין ה'אור' שבנשמה ל'אור' שבגוף; בכל דבר בעולם יש את ה'גוף' שלו ויש את ה'נשמה' שלו. אמנם גם בגוף הגשמי ישנה 'חיות' אלוקית (אפילו ב'דומם' שנראה שאין בו חיות), אך החיות שבנשמה - ברוחניות שבכל דבר, היא באין ערוך נעלית יותר.

למרות שה'אור' שבגוף וה'אור' שבנשמה שניהם 'אור' שעבר הסתר גדול בכדי להתלבש בעולם הזה, בכל זאת יש הבדל גדול ביניהם: **הצמצום** שיש על ה'אור' שמחיה את הגוף הוא גדול יותר מהצמצום שיש על ה'אור' שמחיה את הנשמה.

בפרטיות, נחלק האור לארבע מדרגות, כנגד ארבע אותיות של הוי' ומארבע מדרגות אלו נמשכת חיות לארבעת סוגי הנבראים - דומם, צומח, חי ומדבר.

במקביל לכך, ישנן גם ארבע דרגות בקיום המצווה:

א. קיום מצווה מעשית - דומם.

ב. קיום מצווה התלויה בדיבור ומחשבה, כמו תלמוד תורה - צומח.

ג. כוונת מצווה שיש לנו באופן טבעי - חי.

ד. כוונת מצווה שמגיעה על ידי התבוננות שכלית - מדבר.

הדרגה הגבוהה היא, כאשר הכוונה - רגשות האהבה והיראה כלפי הבורא - נובעות מהתבוננות שכלית בגדולתו. דרגה זו דומה ל'מַדְבֵּר', כמו שהאדם הוא בעל שכל ובעל בחירה, כלומר הוא יכול להתבונן ולהחליט בשכלו מה לעשות כך גם בדרגה זו כאן האדם בוחר מה יהיה בליבו, ומעורר את הרגשות על ידי ההתבוננות.

הדרגה הנמוכה היא, כאשר האדם רק מעורר את הרגשות הטבעיים שליבו, מה שמכונה בתניא 'האהבה המסותרת' והיראה הכלולה בה (עליה הוסבר בפרקים י"ח-י"ט). דרגה זו מקבילה ל'בעל חי', שכן בעלי החיים פועלים באופן טבעי, אינסטינקטיבי, ללא שליטה של השכל על הרגש [של המוח על הלב]. כך גם הכוונות בדרגה זו, הן טבעיות ולא מגיעות מבחירה או מהתבוננות, אלא ירושה לנו מאבותינו.

סיפורים והוספות

דירה בתחתונים - מעשה וכוונה

הרצון העליון אינו רק **במעשה** המצוות גרידא, כי אם גם **בכוונת** המצוות. שכן, ב'דירה לו בתחתונים' יש שני עניינים: צריך לעשות דירה **לעצמותו**, ו(גם) **שהעצם יהיה שם בגילוי**, שתהיה דירה **מאירה**, בכדי שהדירה תהיה **מוארת**, צריכות להיות מצוות מאירות, מצוות המאירות ומזככות את האדם ואת העולם שמסביבו.

(ליקוטי שיחות חלק ד', פרשת קורח)

פרק ל"ט

שכר הכוונה

בפרק זה ממשיך ההסבר על דרגות הכוונה השונות, שמלוכשות במעשה המצוות. בפרק שלפנינו מפרט אדמו"ר הזקן גם, מהי פעולת הכוונה על המצוות בכל אחת מהדרגות.

הצדיקים שעובדים את השם עם רגשות שכליים הנובעים מהתבוננות, מגיעים לעולם הבריאה [שהוא גן עדן העליון, כיוון שעולם הבריאה הוא עולם ה'שכל', שם שוכנת 'אימא (בינה) עילאה']. שם, נמצאים כביכול, ה'מוחי' של ה'.

המלאכים נמצאים בדרגה נמוכה מהנשמות שלנו והם מגיעים רק עד עולם היצירה, שם שוכנות המידות של ה', בזהר מובא ש'שית ספירן' (שש הספירות) מקננין (שוכנות) בעולם היצירה, כיוון שעבודתם היא רק באהבה ויראה טבעית. לכן, גם המלאכים מכונים 'חיות', כיוון שעבודתם היא בדוגמת בעל חי, שחי בצורה טבעית ולא שכלית (ישנם גם מלאכים בדרגה גבוהה יותר, שזוכים להגיע לעולם הבריאה).

מי שעבד את השם רק באופן טבעי, ללא התבוננות שכלית, זוכה גם נשמתו לעלות, אולם רק עד עולם היצירה - עולם המידות (שהוא גן עדן התחתון). המדובר הוא על ימי חול רגילים, היות ובעיתים מיוחדים (שבתות וראש חודש) יכולות גם אותן נשמות, לעלות לעולם הבריאה הסיבה ליכולתן לעלות לעולם הבריאה, נובעת מכך שלמרות שהן עבדו את ה' רק באופן טבעי ולא על

ידי התבוננות, מכל מקום, הן הרי יכולות היו לבחור שלא לעבוד את ה' ובחרו שכן לעובדו - והשכר על בחירה זו הוא בעלייתם לגן עדן העליון (עולם הבריאה) בעיתים מיוחדים.

כלומר; השכר לנשמה בעולם הבא, הוא לפי הכוונה של הנשמה במצוות בעולם הזה. ככל שהכוונה הייתה נעלית יותר, כך מגיעה הנשמה לעולם גבוה יותר ונהנית מזיו השכינה בדרגה גבוהה יותר. 'עבודת הנשמה', התורה והמצוות עצמן, לא רק נמצאות באותו עולם, אלא מתאחדות עם עשר הספירות שבאותו עולם ועל ידי כך מתאחדות עם אלוקות.

ישנה דרגה (שלישית) גבוהה יותר מכוונה שכלית, והיא דרגה של 'ביטול במציאות', למעלה מטעם ודעת. דרגה זו שייכת ל'צדיקים הגדולים' שהם בבחינת מרכבה לה', הם בטלים אל הקב"ה, למעלה מהשכל. לכן, גם שכרם הוא בהתאם לעבודתם והם מגיעים לעולם האצילות, עולם שכל מהותו ביטול; עולם בו מאיר אור ה', בדרגה שלמעלה מיכולת הנבראים להשיג, (ולכן, מי שעבד את השם עד גבול ההשגה וההבנה, לא יכול להגיע לשם).

מי שעבד את השם עם כוונה שכלית, אך לעיתים היה גם בביטול במציאות, כמו בזמן תפילת שמונה עשרה (ובפרט בהשתחוואות, שהן בבחינת עולם האצילות), נמצאת עיקר קביעות נשמתו בעולם הבריאה, אך בעת רצון, תעלה נשמתו גם לעולם האצילות.

כאשר אדם לומד תורה ללא כוונה כלל, אלא רק היות והורגל לכך ('מצוות אנשים מלומדה'), אזי לא עולה התורה שלמד לעולמות העליונים והיא איננה נכללת בעשר הספירות, אלא נשארת למטה בעולם הפירוד, עד שהאדם יחזור ללמוד תורה

בכוונה, או אז תתעלה גם התורה שנשארה למטה - למקורה ושוורשה למעלה.

כאשר יהודי עושה מצווה ממש 'שלא לשמה', כלומר, הוא לומד לצורך עצמו, למימוש אינטרסים ומאווים אישיים, כמו למשל כדי להיות תלמיד חכם ולזכות בכבוד במצב שכזה, נמצאת התורה שלמד, בבחינת גלות בתוך אותו אינטרס אישי שמגיע מקליפת נוגה. אולם, כל זה הוא רק לזמן מוקצב, עד שיעשה תשובה, שאז (כאשר יעשה תשובה), גם התורה שלמד שלא לשמה 'תשתחרר' מהגלות ותתעלה למעלה.

אין זה בסתירה לדברי רז"ל "לעולם יעסוק אדם בתורה, שלא לשמה - שמתוך שלא לשמה יבוא לשמה", הכוונה היא, שתמיד יש ללמוד תורה, גם אם אין אז את הכוונה המתאימה, היות ובסופו של דבר עושים כל ישראל תשובה (אם לא בגלגול הזה, לפחות בגלגול אחר) ואז, כל התורה שלמד - גם זו 'שלא לשמה' תתעלה למעלה.

סיפורים והוספות

א-ה-טו-ז, טז-כ

"דשית ספירן מקננין בעולם היצירה"

ארבעת העולמות הן כנגד ארבע אותיות שם הוי"ו וגם כנגד עשר הספירות, כדלהלן:

עולם האצילות - עולם האחדות, ביטול - אות י" - ספירת החכמה.

עולם הבריאה - עולם השכל, הבנה - אות ה' - ספירת הבינה.

עולם היצירה - עולם המידות, רגש - אות ו' - שש המידות.

עולם העשיה - עולם המעשה, עשיה - אות ה' - ספירת המלכות.

**"עבודה בלי התעוררות דחילו (יראה) ורחימו (ואהבה) . .
הרי עבודה זו נשארת למטה"**

מסופר על הבעל שם טוב הקדוש, שביקר פעם בבית מדרש בו לא למדו חסידות. כשפגש את הלמדנים, החמיא להם "יש כאן הרבה תורה". המארחים שמחו לשמוע זאת, אך הוא התכוון כי יש כאן הרבה תורה, כלומר, שהלימוד נשאר למטה ולא עולה למעלה...

המשך מעמ' 106

כיוון שהמהות של מצווה היא הרי רצונו של הקב"ה - אור אלוקי וקיום המצווה הוא בחפץ גשמי, (למשל ציצית העשויה מצמר גשמי), לכן, כאשר האדם מקיים מצווה, הוא ממשיך גילוי אור אלוקי - בחפץ גשמי.

זהו התוכן של מה שיהיה לעתיד לבוא - גילוי אור אין סוף בעולם הזה הגשמי.

פרק מ'

שתי כנפיים

כאשר יהודי לומד תורה בכוונה שאינה ראויה (כמו להיות תלמיד חכם ולזכות בכבוד), אזי תורתו עטופה ב'קליפה' ולא תוכל לעלות מעלה ולהתאחד עם אלוקות - כל עוד לא יעשה תשובה, וילמד 'לשמה'. ואילו כאשר הוא לומד תורה רק מתוך הרגל 'מצוות אנשים מלומדה' - אינו צריך לחזור בתשובה, אך עליו לשוב וללמוד את אותה סוגיה או הלכה והפעם באופן של 'לשמה' ואז, גם מה שלמד ללא כוונה יתעלה למעלה בדיעבד.

נשאלת השאלה; כיצד יתכן שהתורה - שהיא מאוחדת עם הבורא - תישאר בעולמות התחתונים ולא תתאחד עם אלוקות?

התשובה היא, שהתורה אכן מאוחדת עם אלוקות, אך כיוון שהיא נלמדת על ידי האדם בדיבור, שהוא חלק מהעולם הגשמי ובעולם הגשמי יש הסתר על הבורא, לכן גם לימוד התורה יכול להיעשות באופן של הסתר על הבורא. כאשר יש את הכוונה הנכונה, הווה אומר כשהוא לומד תורה 'לשמה', משמש הדיבור הגשמי לקדושה והתורה מתאחדת עם אלוקות. אך כאשר חסר בכוונה, מסתיר הדיבור הגשמי על הקדושה והתורה נשארת למטה.

לכן נקראות היראה והאהבה בזוהר בשם 'כנפיים'. אצל העוף (ציפור) הכנפיים אינם העיקר (ולכן, אם הכנפיים שבורות או חסרות, העוף עדיין כשר), הגוף הוא העיקר ותפקיד הכנפיים הוא רק להרים את הציפור. כך גם יראה ואהבה, הן אינן מטרה לצורך

עצמן, העיקר הם התורה והמצוות ואילו תפקיד ה'כוונות' הוא רק 'להרים' את המצוות לעולמות העליונים.

אמנם אהבה ויראה הן גם חלק מתרי"ג המצוות ואם כן, גם הן לכאורה חלק מהגוף, אך בכל זאת הן נקראות 'כנפיים' היות ו'תכלית' האהבה היא העבודה מאהבה - המטרה במצוות אלו היא לקיים תורה ומצוות מתוך אהבה ויראה. הדרגה של אהבה לשם אהבה היא 'אהבה בתענוגים' ועיקרה ב'עולם הבא'. אך כל מי שלא הגיע למדרגה זו ויש בו אהבה וצימאון לה', צריך להרוות צימאונו בלימוד התורה. ואם אינו עושה זאת, כלומר אם הוא טוען שהוא צמא לאלוקות אך לא לומד תורה, הוא בדוגמת מי שעומד על שפת הנהר ומבקש מים, אך לא ניגש לשותות. עליו קובל הנביא "הוי כל צמא (לאלוקות) - לכו למים (לימדו תורה)".

סיפורים והוספות

"ואם לאו, נקראים אפרוחים"

מובא בספר תיקוני זוהר: "העוסקים בתורה ומצוה בדחילו (ביראה) ורחימו (ובאהבה) נקראים 'בנים' ואם לאו (אם עוסקים בתורה ומצווה ללא יראה ואהבה) נקראים אפרוחים דלא יכלין לפרחא (שלא יכולים לעוף)".

פרקים מ"א - נ'
דרגות שונות באהבה ויראה
וההתבוננות המביאה אליהם

פרק מ"א - ההתבוננות המביאה
ליראה; חשיבות הקדמת היראה
לאהבה

פרק מ"ב - עצות להגיע
ליראה תתאה (נמוכה)

פרק מ"ג - התבוננות המביאה
ליראה עילאה. אהבה רבה;
התבוננות המביאה לאהבת עולם

פרק מ"ד - שני סוגים באהבה
טבעית - 'נפשי איוויתך'
'וכבן לאב'

פרק מ"ה - אהבה המגיעה
מרחמים על הנשמה

פרק מ"ו - מ"ט - אהבה כמים הפנים לפנים

פרק מ"ו - הגדרת אהבת כמים
הפנים לפנים

פרק מ"ז - יציאת מצרים ברוחניות
מתרחשת כל יום אצל כל אחד

פרק מ"ח - השם הוא אין סוף ובלי גבול

פרק מ"ט - השם מצמצם
עצמו בשבילנו ואנחנו צריכים
לצמצם עצמנו למענו

פרק נ' - מעלת אהבה כרשפי אש

פרק מ"א

קבלת עול

לאחר שהוסברה חשיבות המעשה (פרקים ל"ה-ל"ז) וחשיבות הכוונה (פרקים ל"ח-מ'), מתחיל אדמו"ר הזקן להסביר דרגות שונות ביראה ואהבה וכיצד להגיע לכל אחת מהן. תחילה הוא מסביר, כי ביחס שבין יראה ואהבה, יראה היא ראשית העבודה ועיקרה ושורשה.

הבסיס לעבודת השם הוא 'קבלת עול' (יראה). תחילה צריך האדם לקבל על עצמו את עול מלכותו של הבורא, לעבוד את ה', כי כך ציווה ה' ולא בגלל הבנה או רגש האדם. רק לאחר הצבת היסוד העקרוני של 'קבלת עול', ניתן להתקדם ולפתח את רגש האהבה כלפי הבורא. רק כך יכול להיווצר קשר יציב וחזק בין האדם ובוראו, קשר שאינו תלוי במידת ההבנה של האדם או בהרגשתו.

כל אחד יכול לעורר בעצמו את היראה הטבעית לקב"ה, זאת על ידי התבוננות בכך שהקב"ה מלך העולם, 'מניח הכל על הצד', מביט בו ובוחר כליותיו וליבו, האם הוא עובדו כראוי? כל אחד צריך להאריך במחשבה הזו, כפי יכולתו והזמן העומד לרשותו. הזמן המיועד לכך הוא בעיקר קודם קיום מצווה ולימוד תורה.

ישנה גם התבוננות במשמעות המצווה אותה מקיים. למשל, קודם התעטפות בציצית יתבונן איך שאור-אין-סוף הנמצא בכל

מקום, מלוּבש בתורה ובמצוות וכאשר הוא לומד תורה או מקיים מצווה, הוא ממשיך את אורו יתברך עליו ונכלל בתוכו.

בפרטיות, יש לכל מצווה את המשמעות שלה. למשל, בתפילין ישנן ארבע פרשיות שהן כנגד חכמה, בינה ודעת, כשהדעת עצמה כוללת חסד וגבורה (אהבה ויראה). פרשיות 'קדש' ו'ויהיה כי יביאך' הן כנגד חכמה ובינה - ופרשיות 'ואהבת' ו'ויהיה אם שמוע' הן כנגד חסד וגבורה. על ידי הנחת התפילין, נכללים המוחין של היהודי באור אין סוף, היינו שמשמש בהם רק לקדושה.

גם אם ההתבוננות הזו לא מפילה עליו אימה ופחד בגלוי, בכל זאת, עצם העובדה שהוא חושב על כך ומקבל על עצמו עול-מלכות-שמייים, הרי זה 'נחשב' לו כיראה, כיוון שבפנימיות, קיים באמת בטבעו של כל יהודי, הרגש הזה.

אולם, אם יהודי לא מתבונן כלל ואיננו מקבל על עצמו עול-מלכות-שמים, והוא לומד תורה רק מתוך אהבת השם ללא יראה חסר בו את עניין ה'עבודה', או כדברי הוזהר הקדוש, שחסרה 'קדושה' בקיום המצוות שלו.

כל אחד צריך לוודא שיהיו בו שתי מדרגות: **דרגת בן** - אהבת השם, ו**דרגת עבד** - יראת השם. אי אפשר להגיע לדרגת בן ללא הקדמה של דרגת העבד. הדבר מובן על פי משל ה'כנפיים'; כמו שהציפור לא יכולה לעוף באוויר עם כנף אחת, אלא זקוקה לשתי הכנפיים, כך המצוות זקוקות הן ליראה והן לאהבה.

אין להסתפק באהבת האדם לבוראו, אלא צריך גם להתבונן בכך, שכל אחד הוא חלק מכלל עם ישראל. לכן, יש לו לעבוד את השם, לא רק על מנת לדבק את נפשו האלוקית שלו בבורא, אלא גם את מקור הנפש האלוקית הנקרא 'שכינה' על ידי תורה ומצוות.

על יהודי להתכוון להמשיך את האור האלוקי, לא רק על נפשו שלו, אלא על כל מקור נשמות ישראל. זהו הפירוש של "לשם ייחוד קודשא בריך הוא (הקב"ה) ושכינתיה (והשכינה) בשם כל ישראל". נכון, זו נראית כוונה בדרגה גבוהה מאוד, (לרצות להמשיך אלוקות לכל עם ישראל ולא רק לעצמו), שלכאורה נראה שהיא לא שייכת לכל אחד, מכל מקום, האדם צריך להרגיל את עצמו בכוונה זו. גם אם אין כוונה זו אמת לאמיתה, קצת מכך קיים בליבו, כיוון שכל יהודי בפנימיותו רוצה לקיים רצון השם.

אבל, בנוגע לאהבה טבעית הנדרשת לקיום מצוות (הרצון של האדם לקשר ולדבק את נפשו שלו בבורא), קיימת בוודאי באמת לאמיתו, בליבו של כל יהודי, שהרי כל יהודי מוכן למסור נפשו בשביל הבורא (כפי שהוסבר בפרק י"ח) וקיום תורה ומצוות הוא גם עניין של מסירות נפש - כאשר מוותר על ענייניו הפרטיים ומתמסר ללימוד תורה, כמו בן שעושה נחת רוח לאביו.

זוהי הסיבה שברכות השחר מתחילות בברכה "אלוקי נשמה שנתת בי טהורה היא . . אתה נפחתה בי ואתה עתיד לטלה ממני" אנו אומרים לבורא, שמכיוון שהוא נתן לנו את הנשמה והוא עתיד לקחת אותה, לכן, כבר עכשיו, אנחנו מוסרים לו אותה ומתמסרים לקיום רצונו.

הכנה זו, היא גם לגבי לימוד תורה וקיום מצוות במשך היום, שצריכים לעורר את כוח מסירות הנפש קודם הלימוד. מכיוון שחיות העולמות מתחלפת מדי שעה (בהתאם לצירופי שם הוי"ה ושם אדני- השונים), יש לעצור מדי שעה ולהיזכר בכוונה זו. כוונה זו היא חלק מהאהבה הטבעית שיש בכל יהודי, ובכל זאת יש לנסות להשיג גם אהבה שכלית, על ידי קביעת עיתים להתבוננות בגדולת השם.

קבלת עול מתוך שמחה

מכיוון שחסידות תובעת הרי שכל העניינים יהיו מתוך שמחה, מובן הדבר שגם העניין של קבלת עול מלכות שמיים - כעומד לפני המלך - צריך להיות מתוך שמחה, שהיא פורצת גדר ומסירה את כל העיכובים וההפרעות, שיוכלו לעבוד את השם בצורה בלתי מופרעת ומתוך שמחה והרחבה.

(שבת פרשת נח תשכ"ה, הרבי מליובאוויטש)

"כי בכל שעה שולט צירוף אחד מ"ב צירופי שם הוי-ה"

כשישב אדמו"ר הזקן במאסר ברוסיה על הפצת התורה והחסידות, רצו לבדוק את חכמתו וגדולתו. באחת הפעמים, הכניסו אותו לחדר אפל ללא חלונות. לאחר כיומיים - כשעתיים וכמה דקות לאחר חצות היום, נכנסו אליו ושאלו אותו מדוע הוא ער, הרי עכשיו אמצע הלילה?!

אדמו"ר הזקן ענה להם, שהשעה עכשיו היא שעתיים וכמה דקות אחר חצות היום! הרוסים נדהמו ושאלו כיצד הוא יודע זאת, הרי אין אור בתא כבר יומיים?!

ענה להם הרבי: "במשך היום מאירים י"ב הצירופים של שם הוי-ה, ובשעות הלילה מאירים י"ב הצירופים משם אדנ-י (וכל שעה מתחלפת החיות האלוקית המאירה בעולם) ועל ידי הצירופים הללו, יודע אני להבחין בין אור היום, לחשכת הלילה ולכוון לשעה המדויקת".

פרק מ"ב

איך מגיעים ליראה

כעת מתחיל אדמו"ר הזקן להדריך אותנו, צעד אחר צעד, כיצד להשיג דרגות שונות של יראה ואהבה. נתחיל ביראה; כיצד משיגים יראה?

ה'מפתח' לכל המידות הוא ה'דעת', שעניינה הוא התקשרות. על ידי התקשרות לאלוקות - כש'מונח' אצל האדם עניין האלוקות, באפשרותו לדעת ולהרגיש אלוקות - וכך יוכל לעורר בקלות את מידת היראה.

עיקר עניין הדעת מגיע ממשה רבנו - שנשמתו מושרשת ב'דעת העליון שבעולם האצילות'. כאשר אדם מתחבר לבחינת משה רבנו שבתוכו, הוא מחזק את כוח הדעת ומוליד יראה. בנוסף לכך, בכל דור ודור, מתלבשות ניצוצות מנשמתו של משה רבנו, בגוף ונפש של חכמי הדור כדי ללמד 'דעת' את העם וכאשר מתקשרים אליהם מקבלים דעת. (להעיר, שהרבי מסביר בריבוי מקומות כי מלבד 'חכמי הדור' יש גם 'נשיא דור' שהוא משה רבנו של הדור, שיש להתקשר אליו כדי לקבל דעת).

באמצעות ה'ניקה' מהניצוץ של משה רבנו, המלוּבש ב'חכמי הדור', מקבל האדם כוח להתבונן בגדולת השם ולהתקשר לאלוקות - באותה עוצמה שבה הוא מקושר לדבר גשמי, שאותו רואה ומרגיש. אבל, מכיוון שהנפש מלוּבשת בגוף, הוא נזקק ליגיעה עצומה, יגיעת בשר (להתגבר על המניעות של הגוף על

ידי ביטוש, כבפרק כ"ט) ויגיעת הנפש (להתרכז למשך שעה ארוכה ולהתבונן באלוקות).

ישנן נפשות 'נכות', שמולידות יראה בקלות גם בהתבוננות קצרה ולעומתן נפשות 'שפלות' שזקוקות ליגיעה גדולה יותר, אך גם בעלי אותן נשמות, אם יתייגעו, יוכלו להגיע ליראה - לכל הפחות ליראה תתאה (נמוכה). כיוון שבליבו של כל אחד מישראל חבויה יראה טבעית, הוא יכול לגלותה על ידי שיתבונן בכך שה' "צופה ומביט ומאזין ומקשיב ומבין אל כל מעשיו". אמנם אין לו דמות הגוף (ולכן אי אפשר לומר עליו שרואה או שומע), אבל דווקא בשל היותו נעדר גוף הוא מושלל מההגבלות והכל גלוי וידוע לפניו.

על דרך משל: כשם שאדם יודע ומרגיש, כל מה שנעשה בכל אברי גופו, כך הקב"ה 'יודע' כל אחד מהנבראים, עליונים ותחתונים. אבל, באמת אין המשל דומה לגמרי לנמשל, היות ונפש האדם מושפעת ממה שעובר על הגוף, בעוד שהקב"ה אינו מושפע כלל ממה שקורה בעולם. מטרת המשל היא רק בכדי לקרב זאת קצת לשכלנו. ובאמת, כל ישראל מאמינים בני מאמינים ואינם זקוקים להסברים שכליים על כך.

כל אחד, כשיתבונן כראוי 'שעה גדולה', בכך שהקב"ה צופה ומביט ובוחר כליותיו וליבו ואת כל מעשיו ודיבוריו, יוכל לגלות את היראה החבויה בליבו. התבוננות זו תשפיע עליו גם בשאר היום. די יהיה רק להיזכר בהתבוננות וברגע אחד יוכל לעורר יראה (תתאה) זו שוב ועל ידי כך, לבוא ל"סור מרע ועשה טוב".

וכשיתבונן אדם בעולם ובטבעו - ילמד ויתפעל מגדולת השם. כשם שאדם שירא מהמלך, אינו ירא מגופו של המלך, אלא



מפנימיותו - זאת למרות שהוא רואה רק את גופו של המלך ולא את פנימיותו, כך, כאשר יהודי רואה את העולם (החיצוניות של הבורא) יכול על ידי כך לבוא ליראה מהקב"ה (הפנימיות). וכשם שאדם שיראה את המשרתים ושרים שיש למלך, יבא מכך ליראה ולביטול למלך, כך, כשיתבונן אדם - שהשמש והירח וכל 'צבא השמיים', הם רק המשרתים של הקב"ה ובטלים אליו, יבוא ליראה וביטול כלפיו.

והעיקר הוא שהאדם ירגיל עצמו לעשות זאת, לראות שהעולם הוא רק החיצוניות והקב"ה הוא הפנימיות, ולכן המילה אמונה היא מלשון אימון, שצריך להתאמן על כך. ומוזה יבוא לקבלת עול מלכות שמיים.

סיפורים והוספות

"יורדין ניצוצין מנשמת משה רבנו ע"ה ומתלבשין בגוף ונפש של חכמי הדור"

הניצוצין מנשמתו של משה רבנו מתלבש לא רק בנפש 'חכמי העדה' אלא גם בגוף, ובאופן ישיר עוד קודם ההתלבשות בנפש. לכן מסוגל אדם לרוות את צימאנו הרוחני מהסתכלות גרידא על רבי, כי גם בגופו מלוּבש ניצוץ מנשמת משה.

חיות ואלוקות

ידוע, שכל אות בספר התניא מדויקת בתכלית הדיוק. חסידים מספרים, שרבנו הזקן התעכב שבועות רבים וחשב איך לכתוב: "חיות אלוקות" (בלי וא"ו החיבור), דהיינו שהרועים ממשיכים חיות אלוקות, או חיות ואלוקות, לבסוף החליט לכתוב חיות

ואלוקות. (עם וא"ו החיבור) "חיות" - היינו אהבת השם ויראת השם, כי הן מכניסות חיות בקיום התורה והמצוות ו"אלוקות" - עניין הביטול, להיות בטל אל הקב"ה.

המשך מעמ' 126

לרצות את הדבר האמיתי

פתגם עממי אומר שההבדל בין ילדים למבוגרים, הוא מחירם של הצעצועים... כאשר ילד עדיין קטן, הוא רוצה וחושק במכונת צעצוע. כשהוא גדל הוא כבר לא מסתפק בצעצוע ורוצה מכונת אמיתית. אם נציע לו מכונת צעצוע כשהוא כבר מבוגר, ודאי שהוא לא יסתפק בה - זה יצחיק אותו.

כך; אם נצליח להסביר לעצמנו ולנפש הבהמית שלנו, כי הקב"ה הוא "הדבר האמיתי", זו ה"תאוה" האמיתית - וביחס אליו, העולם הוא רק צעצוע - אזי ממילא נרגיש אהבה לקב"ה ולא לעולם.

פרק מ"ג

יראה עילאה, אהבה רבה, אהבת עולם

ההתבוננות בפרק הקודם הייתה בכך שהקב"ה מנהיג את העולם. אך זוהי רק החיצוניות של הקב"ה והיא מביאה את האדם רק לדרגה נמוכה של יראה - יראה תתאה.

כעת, יסביר אדמו"ר הזקן, שכאשר יתבונן יהודי בפנימיות של הקב"ה, כיצד הוא מחיה את העולם כל רגע יש מאין (שזו מעלה הרבה יותר נעלית מלהנהיג את העולם), יוכל להגיע לדרגה גבוהה יותר ביראה - יראה עילאה.

בדרגה הראשונה מתחילה ההתבוננות בכך שיש עולם ואני קיים - רק שצריך להתבטל לבורא - זאת הדרגה של 'ביטול הישי'. ואילו בדרגה השנייה ההתבוננות היא שהעולם (וגם המתבונן) נבראים כל רגע מחדש ואין להם מציאות כלל ללא הבורא, לכן מביאה התבוננות זו לביטול נעלה יותר - ביטול במציאות.

אך התבוננות לבדה לא תביא את האדם ליראה עילאה, אלא יש לקיים תורה ומצוות לפני כן. ואם כן הסדר הוא כך: קודם כל יראה תתאה שמביאה לקיום תורה ומצוות, לאחר מכן קיום תורה ומצוות ורק אז יראה עילאה.

כעת, נוכל להבין דרגות שונות באהבה ובפרק זה נתמקד ב'אהבה רבה' ו'אהבת עולם': 'אהבה רבה' היא דרגה מאוד נעלית ולא ניתן להגיע אליה לבד - רק מי ששלם ב'יראה' עשוי לקבלה ב'מתנה'.

'אהבת עולם' היא אהבה שמגיעה על ידי התבוננות בגדולת השם, ההתבוננות מתמקדת בכך שהקב"ה נמצא בכל מקום, בורא ומהווה את הכל ולגביו אין משמעות לשום נברא והעולם כאילו איננו קיים כלל. מהתבוננות זו יבין האדם, כי כל התענוגים ומושאי האהבה הגשמיים, הם חסרי משמעות ביחס למקור החיים - הקב"ה - ובכך יצליח להימשך רק לאין-סוף-ברוך-הוא, במקום לתאוות גשמיות, רגעיות וחולפות.

הסדר הרצוי הוא, שתחילה יגיע האדם ליראה תתאה ומשם יתקדם ל'אהבת עולם'. אך מכיוון שישנה 'התכללות' ו'ב'אהבת עולם' כלולה גם 'יראה', יכול להיות שגם מי שהוא בעל עבירות (או שאינו שומר תורה ומצוות לעת עתה), יתעורר באהבת השם - עוד קודם שעורר את מידת היראה, ועל ידי זה יחזור בתשובה.

סיפורים והוספות

שנינו בעלי תאוה - 'אהבת עולם'

מסופר על יהודי שניגש לאחד הצדיקים ושאל אותו - "מה ההבדל בינינו? לי יש תאוה לאוכל, לכסף, לכבוד וכדומה - ולך יש תאוה לקדושה. אם כן, שנינו בעלי תאוות. במה אפוא טוב אתה ממני?"

ענה לו אותו צדיק: "אתה צודק, שנינו בעלי תאוות, אך כדי להגיע לתאוה לקדושה, צריך לוותר קודם על כל שאר התאוות..."

המושך בעמ' 124

פרק מ"ד

אהבת 'נפשי איוויתך' ו'כברא דאשתדל'

'אהבת עולם', עליה הוסבר בפרק הקודם היא 'אהבה שכלית'. בפרק זה תוסברנה שתי המדרגות באהבה טבעית. הדרגה הראשונה נקראת 'נפשי איוויתך' - לפי פירוש הזוהר על הפסוק בתהילים "נפשי איוויתך בלילה". בזוהר כתוב, שמצד אחד פונה דוד המלך לקב"ה (איוויתך), אך מצד שני, הוא פונה לנפשו (נפשי). מכאן מסיק הזוהר, שכשם שאדם מתאוה לנפשו כך הוא יכול להתאוות גם לקב"ה. כלומר, כשם שבטבע כל אדם יש רצון עז להמשיך לחיות, כך יש בו גם רצון עז לדבוק בקב"ה, רק שצריך לגלות את זה.

הדרגה השנייה, היא הדרגה שבה האדם מתייחס לקב"ה כאביו ומוכן לעשות הכל בשבילו - כמו בן שמוכן לעשות הכל בשביל הוריו, שאוהב אותם יותר ממה שאוהב את עצמו ובלשון הזוהר: "כברא דאשתדל בתר אבוהי ואימיה דרחים לון יתיר מגרמיה". אמנם זוהי מדרגה נעלית ביותר (שנאמר במקור על משה רבנו!), אך שמץ מהדרגה הזו, קיימת בכל אחד מישראל. על ידי שאדם ירגיל את עצמו לומר שהקב"ה הוא אביו, יהפוך ההרגל להיות הטבע שלו.

אף על פי שלא מרגישים זאת באמת ונדמה לאדם שהוא רק מדמיין כך, אל לו לחשוש מכך, מכיוון שבפנימיות הלב, אהבה זו היא האמת לאמיתה. גם אם לא יצליח האדם להרגיש אהבה זו

(למרות שכנ"ל, אפשרי וקרוב הדבר מאוד לכל אחד) - אלא הוא רק יחשוב על אהבה זו, הרי שהקב"ה הרי מצרף מחשבה למעשה, יחשיב לו זאת, כאילו שהגיע בפועל למדרגה זו (כפי שהוסבר בפרק ט"ז).

לכאורה, שני סוגי אהבה אלו הם תחת הקטגוריה של 'אהבה מסותרת', אך כאשר מגלה אותם היהודי על ידי הדעת - תקיעת המחשבה וההתבוננות איך 'הוא חיינו' ו'הוא אבינו' - יש בהם גם המעלה של אהבה שכלית וביכולתם להעלות את המצוות (כפי שהוסבר בפרק ל"ט) לא רק לעולם היצירה, אלא עד לעולם הבריאה.

יתירה מזו, בשני סוגי אהבה אלו, ישנה גם המעלה של 'אהבה רבה' - הנעלית מאהבה שכלית, והיא מעלה את המצוות עד לעולם האצילות.

ובכל זאת, יש לעסוק בהתבוננות בגדולת השם, בכדי להגיע למדרגת 'אהבת עולם', משתי סיבות:

א. אהבה שכלית, מביאה לאהבה ברשפי אש, התלהבות גדולה וכלות הנפש - בעוד שאהבה טבעית מביאה לאהבה כמים, הרגשה של קרבה לבורא (בפרק נ' יורחב ההסבר).

ב. בווהר כתוב כי תכלית בריאת האדם היא להכיר את הבורא "בגין דישתמודעון ליה" וזה נעשה על יד התבוננות.

פרק מ"ה

רחמים המעוררים אהבה

בסוף הפרק הקודם צוין שיש אהבה 'כמים' ויש אהבה 'כאש', שהם כנגד חסד (מידתו של אברהם אבינו) וגבורה (מידתו של יצחק).

כעת יוסבר, שישנה אהבה הנובעת מהמידה השלישית - רחמים (מידתו של יעקב) והיא מגיעה על ידי שאדם מעורר רחמים על נשמתו, שירדה מהעולמות העליונים - שם הייתה בקרבה לקב"ה - והתלבשה בגוף, בעולם הגשמי, עולם המלא קליפות והסתרים על הבורא. הרחמנות גדלה וגוברת, בפרט כשאינו מתעסק בעניינים של קדושה, אז כביכול, הוא מוריד גם את הקב"ה למקום הטומאה. מתוך רחמים אלו יבוא להרגשת האהבה.

לפי זה יובן בעומק העניין, מהי הכוונה בכך שיעקב נשק לרחל מבכה; רחל, מייצגת את כנסת ישראל ואילו יעקב, מייצג את מידת הרחמים העליונה. על ידי זה שיעקב בכה - הוא המשיך רחמים רבים לכל נשמות ישראל ועל ידי זה הוציא אותם מהגלות והביא אותם לייחוד עם הקב"ה, שהוא בבחינת 'נשיקה' - כלומר, דביקות בין האדם לבוראו, שנפעל כיום בעיקר על ידי לימוד תורה, ובפרט הלכה. ישנו ייחוד נוסף והוא בבחינת 'חיבוק', הוא נפעל בעיקר על ידי מעשה הצדקה וחסד.

"לעקב אשר פדה את אברהם"

מוסבר בגמרא (סנהדרין י"ט, ב): שיעקב פדה את אברהם מצער גידול בנים [שהרי למרות שהובטח לאברהם 'והרביתי את זרעך' - יצא ממנו רק יצחק - ורק מיעקב התחיל בפועל ריבוי הבנים].

במדרש (בראשית רבה ס"ג, ב), מוסבר: שהקב"ה הציל את אברהם מכבשן האש באור כשדים - בזכות יעקב שהיה עתיד לצאת ממנו.

ובתניא מוסבר: שיעקב - מידת הרחמים, פודה את אברהם - מידת האהבה. כאשר רגש האהבה לבורא נמצא בהעלם, ניתן לגלות אותו על ידי רגש הרחמים. כן הדבר גם בנוגע לאהבה ליהודי אחר (תניא פרק ל"ב) - על ידי שמרחמים עליו ועל מצבו הירוד, מעוררים בתוכנו את האהבה אליו.

המשך מעמ' 128

"על ידי ציור עניין אהבה זו במחשבה שבמוחו"

"באמצעות הציור וההרהור בדברים טובים, ביכולתו של אדם להגיע למדרגות גבוהות ביותר ולרגשות כאלו, שבאמצעות השכל הוא אף פעם לא יוכל להגיע אליהם.

והנה, בעוד שהעמקת הדעת, למשל, פועלת במקרים רבים התנתקות מהעולם, הרי שעם ציור העניין במחשבה הוא מתקרב יותר לעולם, והעניין המצטייר נחקק בו לא רק בחושיו הרוחניים אלא גם בחושיו הגשמיים".

(ליקוטי דיבורים, עמוד 259, הרבי הרי"צ)

פרק מ"ו

אהבת 'כמים הפנים לפנים'

ישנה אהבה נוספת החבויה בלב כל אחד מישראל אולם ניתן לגלות אותה בקלות והיא קרובה מאוד-מאוד לכל אחד ואחת והמטרה היא לגלות אותה, עד שתהיה בהתגלות וכאש בוערה.

בטבע בני אדם, כאשר מישחו מגלה לנו אהבה, אנו מגלים אליו אהבה בחזרה. הדבר נכון שבעתיים, כשהאדם שמגלה לנו אהבה - הוא בדרגה נעלית מאיתנו. ניקח למשל, מלך גדול שמראה אהבה נדירה לאיש פשוט, יורד אליו למקום מגוריו העלוב, מוציאו משם ולוקחו לארמונו המפואר ומכניס אותו - אל תוך חדרו הפרטי, בוודאי ובוודאי שבלב אותו האיש הפשוט, תתעורר אהבה גדולה למלך - אפילו אם ליבו קשה כ'אבן', הוא ימס מ'מחווה' שכזו.

והנמשל מובן; המלך זה הקב"ה והאיש הפשוט אלו עם ישראל. הקב"ה ירד ממקום כבודו, הניח את כל העולמות, העליונים והתחתונים - בכדי להוציא אותנו ממצרים ולתת לנו את התורה. כתוצאה מהתבוננות זו, בוודאי תתעורר בנו אהבה אליו.

לימוד התורה וקיום מצווה, הוא ייחוד של שתי הנפשות שבנו - עם אור-אין-סוף-ברוך-הוא. ולכן, הברכה על מצווה מתחילה במילים "ברוך אתה ה' . . אשר קידשנו במצוותיו", הווה אומר, שעל ידי המצוות הוא מקדש אותנו, כמו גבר המקדש אישה שבכך הם מתאחדים.

פירוש נוסף למילה 'קדושה' הוא 'הבדלה'. כאשר אנו לומדים תורה או מקיימים מצווה אנחנו מתאחדים עם הקב"ה - כפי שהוא מובדל מהעולם, 'קודש העליון'.

לכן חייבו חז"ל לקום בפני כל מי שעוסק בתורה, גם אם אינו תלמיד חכם, היות ובאותו רגע שהוא עוסק בתורה - שוכן בנפשו ה' יתברך.

מכיוון שהאדם הוא חומרי, ישנה אפשרות שהוא לא ירגיש שה' אכן שוכן בתוכו, בשעה שעוסק בתורה ומצוות - אך הרגשתו לא משנה את המציאות הנ"ל. לכן, איסור מלאכה בשבת, אסור וחמור בנוגע לאיש פשוט - בדיוק באותה מידה שאסורה לתלמיד חכם, היות ועל שניהם שורה קדושה מיוחדת בשבת. אין זה משנה אם הם מרגישים אותה או לא.

סיפורים והוספות

"דביקה וחשיקה וחפיצה"

דביקה - דביקות שהיא חיצונית.

חשיקה - ב'חשק' שהוא פנימי יותר.

חפיצה - ב'חפץ' שהוא פנימי עוד יותר.

"ואני בער ולא אדע בהמות הייתי עמך ואני תמיד עמך"

פסוק זה אומר אסף ברוח הקודש, על כל בני ישראל שבגולה. כלומר: אף על פי שאנחנו לא מרגישים את הקדושה בזמן לימוד או קיום מצווה - כמו בהמה רחמנא ליצולן - מכל מקום באותו זמן השם יתברך עימנו.

פרק מ"ז

יציאת מצרים בכל יום

אמנם יציאת מצרים התרחשה רק פעם אחת, לפני אלפי שנים, אך גם אנחנו יכולים להתבונן בכך שהקב"ה מוציא אותנו ממצרים, כיוון שישנה 'יציאת מצרים רוחנית' בכל יום ויום. כאשר יהודי לומד תורה, מקיים מצווה ומקבל על עצמו עול מלכות שמים בקריאת שמע - הוא מוציא את הנפש האלוקית ממאסר הגוף - הוא יוצא ממצרים.

הקב"ה הכניס את עצמו בתוך התורה ונתן לנו אותה במתנה, בכך כביכול, נתן לנו את עצמו. לכן, יכול כל אחד לגשת ולהתאחד עם הבורא, המניעה היחידה שיכולה לעכב היא הרצון של האדם. אבל, אם הוא רוצה, אזי מיד כשקורא קריאת שמע הוא מתאחד איתו. לכן, מזכירים פרשת יציאת מצרים בקריאת שמע, כיוון שעל ידי קריאת שמע יוצאים ממצרים.

סיפורים והוספות

"כמו שכתוב בזוהר הקדוש על פסוק: ויקחו לי תרומה"

משמעותה של המילה "לי" לפי הזוהר הוא - אותי והמילה "תרומה" לפי הזוהר, מסמלת את התורה, (לכן מורכת המילה 'תרומה' מהאותיות תורה + מ' - כנגד התורה שניתנה בארבעים יום).

על פי הסבר זה, היה הפסוק צריך להיות 'ויקחו לי ותרומה' כלומר שעם ישראל לוקח שני דברים - את הקב"ה (המרומז במילה 'לי') ואת התורה (המרומזת המילה 'תרומה').

אך מזה שהפסוק אומר "ויקחו לי תרומה" - ללא 'ואו החיבור' - משמע, שעם ישראל תופס רק דבר אחד. מכאן שהקב"ה והתורה אינם שני דברים נפרדים - אלא הם דבר אחד.

פרק מ"ח

גדולת השם

בהמשך למבואר בפרקים הקודמים, שהמשל מהמלך המצמצם את עצמו בכדי לקרב את האיש הפשוט - הוא לא רק על הדור שיצא בפועל ממצרים, אלא גם לגבינו, יוסבר כעת עד כמה הקב"ה -אור-אין-סוף - מצמצם את עצמו עבורנו, גם היום.

נתחיל בכך שאור אין סוף, כשמו כן הוא, אין לו סוף - אין לו גבולות. לכן, על מנת לברוא עולמות רוחניים וגשמיים, בעלי גבולות מוגדרים, היה צריך אור-אין-סוף, לצמצם את עצמו. הצמצום, הוא הסתר והעלם על האור האלוקי ורק מעט ממנו מאיר לאחר הצמצום.

ההבדלים בין האור, קודם הצמצום ולאחריו, הוא כמו ההבדל שבין מספר מוגבל ומספר אינסופי, ההבדל הוא כל כך קוטבי, שהוא לא ניתן למדידה כלל. אין ערך (קשר) בין מדרגת האור קודם הצמצום ולאחריו. האור קודם הצמצום נקרא 'אור הסובב כל עלמין', לא שהוא מחוץ לעולמות חס ושלום, אלא שמכיוון שעוצמתו גדולה כל כך, הוא לא נרגש בעולמות כלל, והשפעתו על העולם היא בהסתר.

משל שיכול קצת לקרב את העניין אל השכל, הוא מאדם שמצייר בדמיונו דבר שראה. בדמיונו הוא כביכול 'מקיף' את הדבר בשכלו, רק שאין זה בפועל ממש אלא בדמיון בלבד. ובנמשל: האור ה'סובב' מקיף בפועל ממש כל פרט ופרט בבריאה

על ידי זה הוא יודע כל את כל הנבראים והוא מהווה אותם - יש מאין. את הנושא הזה, אין האדם יכול להבינו על בוריו.

כדי שהעולמות ימשיכו להתהוות ולהתקיים באופן הנוכחי, שיש חילוק בין הנבראים: דומם, צומח וכו', יש צורך גם באור המצומצם שיתלבש בתוך הנבראים.

סיפורים והוספות

"ואין ביניהם יחס וערך כלל"

מספר קטן הוא בעל ערך ביחס למספר גדול יותר - גם אם מדובר במספר אחד לגבי מיליון ומעלה, זאת מכיוון שהמספר הגדול מורכב מהרבה מספרים קטנים. לעומת זאת מספר מוגבל - גדול ככל שיהיה - הינו חסר ערך ביחס לאין-סוף, כיוון שלאין-סוף, אין גבול כלל והוא איננו מורכב מהרבה מספרים 'סופיים ומוגבלים'. כך הוא היחס בין אור הבלי גבול, לבין האור הגבולי; האור שבא לאחר הצמצום ומתלבש בעולמות - יחס של 'אין ערך'.

פרק מ"ט

סיכום 'אהבת כמים' הפנים לפנים'

בפרק זה מסיים אדמו"ר הזקן את ההסבר אודות אהבת 'כמים הפנים לפנים' - התבוננות באהבתו הגדולה של הקב"ה אלינו, המעוררות בנו אהבה אליו חזרה.

בתחילת הפרק משלים את מה שהוסבר בפרק הקודם; אור אין-סוף, הוא באין ערוך לעולמות ובכדי שהעולם יוכל להתהוות, היה הבורא צריך לצמצם את עצמו בצמצומים רבים.

באופן כללי ישנם שלושה צמצומים עיקריים, מעולם האצילות לעולם הבריאה, מעולם הבריאה לעולם היצירה ומעולם היצירה לעולם העשייה. כתוצאה מכך נברא עולם גשמי ובו אדם חומרי שיש לו תאוות והוא יכול להתגבר עליהן - ובכך להביא ליתרון האור מן החושך. זוהי התכלית כל השתלשלות העולמות - שהאדם יעלה את הנפש הבהמית והגוף - לבורא.

כאשר אדם יתבונן, כיצד מתוך אהבתו אליו, מצמצם הקב"ה את עצמו בשבילו, או אז, כמים הפנים לפנים, הוא יתעורר באהבה לקב"ה ויהיה מוכן 'להצטמצם' גם כן למען הקב"ה. מהתבוננות זו יבין האדם, כי ראוי לו להניח ולעזוב כל מה שיש לו - בכדי לדבוק בה'.

לפי זה יובנו גם ברכות קריאת שמע, שאינן כמו כל הברכות הקודמות למצוות, שהרי לא מברכים לפני מצוות קריאת שמע; "אשר קידשנו במצוותיו וציוונו לקרוא קריאת שמע".



אלא, שמטרתן של ברכות אלו היא מטרתן להכין את האדם לקריאת שמע. עניינה של קריאת שמע הוא אהבת השם וכאשר מקדימים לכך התבוננות בברכת "יוצר המאורות" המתארת את ביטול המלאכים לקב"ה ואת ברכת 'אהבת עולם', המתארת את אהבתו הגדולה של הקב"ה לעם ישראל, מעורר הדבר בנו אהבת השם; אהבת כזו המביאה את המתפלל לרצון לדבוק בה' על ידי לימוד תורה וקיום מצוות. התכלית היא אמנם המשכת אלוקות לעולם על ידי תורה ומצוות, אך זה לא יכול להיעשות כראוי, לפני שהאדם מתעלה למעלה מהעולם, על ידי התשוקה לאלוקות.

סיפורים והוספות

"יוצר המאורות"

בברכת "יוצר המאורות" אומרים המלאכים ביראה "קדוש, קדוש, קדוש", היינו, שהקב"ה מובדל מהם ואינו מתלבש בהם בבחינת גילוי. היכן הוא כן נמצא? לכן ממשיכים המלאכים ואומרים: "מלא כל הארץ כבודו" - הוא נמצא בכנסת ישראל שלמעלה, ובעם ישראל שלמטה, כאשר הם מקיימים תורה ומצוות.

פרק נ'

אהבה כאש

עד עתה, דיבר אדמו"ר הזקן על מספר דרגות באהבה, שנכללות בקטגוריה של "אהבה כמים". כעת, עובר אדמו"ר הזקן לבחינה נוספת של אהבה, שיש בה מעלה על בחינות האהבה שזכרו עד עתה. כלומר: סוגי אהבת השם, המביאים לדביקות וקירוב עם הבורא על ידי קיום תורה ומצוות.

בפרק זה מדבר אדמו"ר הזקן על אהבה שהיא בבחינת אש; התבוננות שכלית בעצמותו ומהותו יתברך - בקב"ה כפי שהוא למעלה-מעלה מהעולם, במקום בו העולם נחשב לגביו למאומה - מביאה את האדם להתלהבות עצומה וצימאון עד כלות הנפש.

בשונה מהאהבות שהן בבחינת מים, אהבה זו גורמת לאדם לרצות לצאת מהעולם, וממילא אינו יכול לבטא את האהבה בתוך העולם בקיום תורה ומצוות. לכן, לאחר שנמצא בתנועת ה'רצוא' - רצון עז לדבוק בהשם בעצמו, מגיע השלב השני, ה'שוב' - השלב בו הוא 'יורד' חזרה לעולם. ומתוך הידיעה כי התכלית היא דווקא 'דירה בתחתונים', הוא מקיים תורה ומצוות.

סיפורים והוספות

כסף וזהב

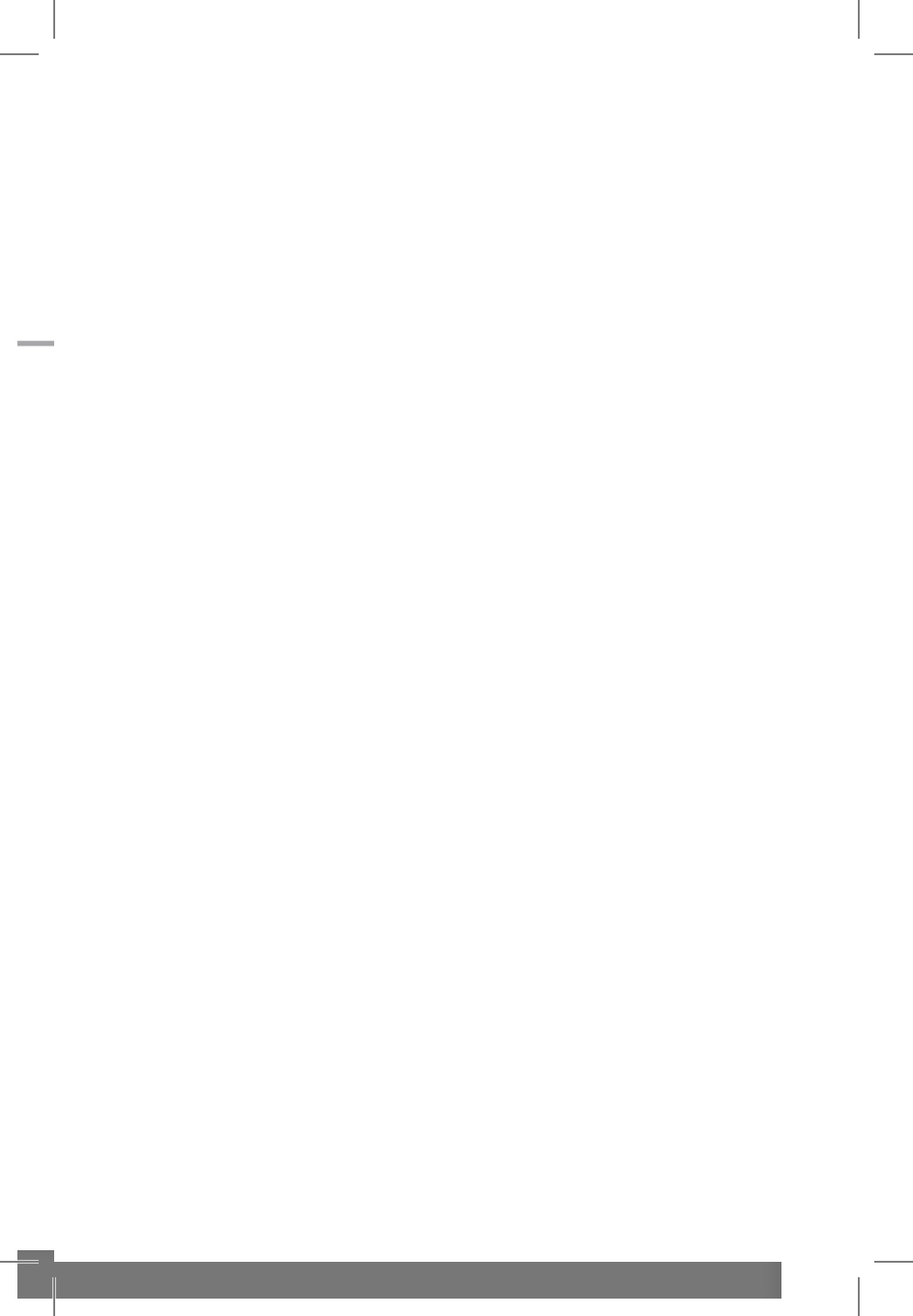
אהבה כאש נעלית מאהבה כמים, כמעלת הזהב על הכסף. יש בזהב איכות שמושכת את לב האדם יותר מכסף. כך יש יתרון איכותי באהבה כאש, שהיא מביאה את האדם לצימאון וכלות הנפש כרשפי אש, תכונה שאין באהבה בבחינת מים.

פרקים נ"א - נ"ג השראת השכינה

פרק נ"א - הנשמה והגוף כמשל
לקב"ה והעולם

פרק נ"ב - השכינה מסתתרת בתורה

פרק נ"ג - תורה ומצוות
ממשיכים את השכינה לעולם



פרק נ"א

מציאות הנשמה והתגלותה

לאחר שסיים לפרט ולהדריך כיצד להגיע לדרגות שונות ביראת ואהבת השם (פרקים מ"א-נ'), מסיים אדמו"ר הזקן את הספר (פרקים נ"א - נ"ג) בתוספת ביאור למאמר ה'ינוקא' בזוהר, שהובא בפרק ל"ה - ביאור שמסקנתו תהיה כי 'המעשה הוא העיקר'.

מדוע נאמר שהשכינה שורה במקדש בקודש הקודשים דווקא והלא "מלא כל הארץ כבודו"; הקב"ה הרי נמצא בכל מקום?!

בכדי לענות על כך, מביא אדמו"ר הזקן משל מאופן התלבשות הנשמה בגוף. בעצם, גם על הנשמה ניתן לשאול מדוע נאמר שהיא במוח דווקא - והלא היא בכל הגוף?!

אכן, שתי התשובות נכונות. **מציאות** הנשמה קיימת בכל איבר בגוף האדם בשווה, אך **התגלות** הנשמה שונה מאיבר לאיבר. בכל איבר מתגלה הכוח השייך אליו, למשל, כוח הראיה בעין וכוח השמיעה באוזן. ישנו גם שלב ממוצע בין מציאות הנשמה (שאז היא מופשטת מכל 'ציור') להתגלות הכוחות שלה והוא כפי שהכוחות נמצאים במוח.

ראשית התגלות הנשמה היא במוח, שם הנשמה כבר לא מופשטת לגמרי, אך מאידך, הכוחות שלה אינם בהתגלות עדיין. כאשר הכוחות מתפשטים לאיברים השונים, מקבל כל איבר את הכוחות הגלויים, בהתאם לצרכים שלו.

בהמשך הפרק, יעשה אדמו"ר הזקן הקבלה, בין התפשטות הנשמה בגוף - להתפשטות אור-אין-סוף בעולמות.

בחציו הראשון של הפרק, נשאלה השאלה; מדוע אומרים שהשכינה נמצאת בקודש הקודשים והלא 'מלא כל הארץ כבודו'? התשובה התחילה ממשל אודות הנשמה, עליה הוסבר, שעל אף שהיא נמצאת בכל איבר בגוף, מכל מקום מדובר על **מציאותה** ולא על **התגלותה**. כעת, הוא מתחיל להסביר את הנמשל, לפיו, מה שנאמר כי הקב"ה נמצא בכל מקום - מתייחס ל**מציאות** שלו ומה שנאמר שהוא בקודש הקודשים - מתייחס ל**התגלות** שלו.

מהותו ועצמותו של אין-סוף-ברוך-הוא, נמצאת בשווה בכל מקום בעליונים ובתחתונים, כמו שעצמות הנשמה נמצאת בכל איבר בגוף בשווה. ההבדל בין העולמות העליונים והתחתונים, הוא בגילוי האור; בעולמות העליונים הוא גלוי יותר מאשר בעולמות התחתונים. בדרגה זו, מקבל כל נברא חיות מה' ב'התאמה אישית' לפי הצורך. התוצאה של כל הצמצומים היא, בריאת עולם חומרי וגשמי בו הקב"ה אינו נראה כלל - זאת למרות שהוא מהווה את העולם יש מאין תמיד ולולא זאת העולם היה חוזר להיות 'אין ואפס' כמו שהיה לפני הבריאה.

סיפורים והוספות

"וכל אבר מקבל ממנה חיות וכוח הראוי לו לפי מזגו ותכונתו"

מחדש הרבי שאפשר היה לחשוב, שהנשמה נמצאת בשווה בכל האיברים והעובדה שהעין רואה והאוזן שומעת, הוא מצד תכונות העין ולא מצד תכונות הנשמה.

המשך בענין 149

פרק נ"ב

התגלות השם בתורה

כעת, ממשיך אדמו"ר הזקן בהסבר הנמשל; בנשמה יש את **מציאותה** שנמצאת בשווה בכל מקום, ואת **התגלותה** שמשתנה מאיבר לאיבר. אך יש גם את עיקר גילוי הנשמה המלוּבש במוח, שם כבר אינו מופשט לחלוטין מצד אחד, אך מצד שני, הכוחות אינם נחלקים לכוחות פרטיים, אלא הם עדיין בהתכללות.

ובנמשל; עיקר גילוי החיות של ה' נמצא ב'מוח' שלו, שהוא בכללות בספירת החכמה של עולם האצילות ובפרטות, הגילוי הוא בכתר (רצון) ובספירות החב"ד (חכמה, בינה ודעת) המהווים את "המוחין" של הבורא בכלל ושל כל עולם בפרט. גילוי זה יורד גם לשאר הספירות - חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד ויסוד - ודרך הספירה התחתונה ביותר, ספירת המלכות, נעשה המעבר לעולם הבא. ספירת המלכות היא זו שלמעשה בוראת את העולם שאחרי עולם האצילות - עולם הבריאה.

ספירת המלכות בעולם האצילות, מכונה 'שכינה', כלומר, היא ראשית הגילוי האלוקי לעולמות. היא נקראת שכינה על שם שהיא 'שוכנת ומתלבשת' בעולמות. לו הייתה השכינה - מקור העולמות - בגילוי, או אז היו העולמות מתבטלים בפניה ולא הייתה לעולם כל הרגשה של מציאות עצמאית. לכן, צריכה השכינה 'להסתתר', היא מסתתרת בתוך רצון השם וחכמתו - בתורה, וכך העולם

אינו מתבטל במציאות. התורה ששורשה מ'חכמה דאצילות' ירדה לעולם ונתלבשה בדברים גשמיים, ובתוכה גם מסתתרת השכינה.

לכל עולם ישנו ה'מוחי' שלו המסתיר על השכינה וממנו נמשכת השכינה לשאר העולם. בעולמות העליונים, אלו הם ספירות ה'חב"ד' - מהן נמשכות שאר הספירות, ובעולם שלנו (בזמן בית המקדש), זהו בית קודש הקודשים - ממנו נמשכת חיות לכל העולם.

סיפורים והוספות

"ומקור זה הוא הנקרא עלמא דאתגליא"

בספרי הקבלה נקרא המקור לעולמות 'עלמא דאתגליא' (העולם המתגלה).

בזוהר הוא מכונה 'מטרוניתא' (מלכה, גבירה) המקבלת מהמלך הוא הקב"ה, או 'אימא תתאה'.

בלשון חז"ל נקרא המקור לעולמות בשם 'שכינה', מלשון "ושכנתי בתוכם".

ובחסידות נקרא המקור בשם: מלכות דאצילות.

'עלמא דאתגליא' חיות והוא המקור לראשית התגלות אור-אין-סוף; 'מטרוניתא', חיות והוא ממשיך ומאיר לעולם בגילוי; 'אימא תתאה' בשל חיותו מאיר לכל נברא בהתאם לצורך שלו; ו'שכינה' כי הוא שוכן ומתלבש בתוך העולמות.

פרק נ"ג

המעשה הוא העיקר

בזמן בית המקדש הראשון, שרתה השכינה בקודש הקודשים באופן גלוי; הדבר התבטא בהנהגה הניסית ששרתה בו ובארון והלוחות שהיו שם. בבית שני כבר לא היו הארון והלוחות בקודש הקודשים ולכן היה גילוי השכינה בדרגה נמוכה יותר. מאז חורבן בית שני, שורה השכינה בתורה לכן נאמר: "ואפילו אחד שיושב ועוסק בתורה שכינה עמו".

בתורה עצמה, נמשכת השכינה על ידי הלימוד ובעיקר על ידי קיום המצוות, היות ועיקר התורה היא המצוות המעשיות דווקא. גם מצוות תלמוד תורה, תפילה וברכות שהינן 'רוחניות' יותר, מחייבות תזוזה שפתיים, הנחשבים כמעשה ולולא זאת לא יוצא יהודי ידי חובה. ולכן, המשכת השכינה הוא גם על ידי תורה שבעל פה, כי המעשה בפועל - שהוא רצון השם - מבואר ומפורט בעיקר בתורה שבעל פה.

כעת, מובן טוב יותר מאמר ה'ינוקא', לפיו אור השכינה דולק על האדם בזכות השמן. השמן הוא החכמה - התורה, המתבטאת גם במעשים טובים - מצוות. הפתילה, שהיא הנפש הבהמית, הופכת לאש ומאירה כאשר היא ספוגה בשמן (התורה).

גם ה'בינוני', על אף שאיננו צדיק והוא לא הפך עדיין את הרע שבו לטוב - גם הוא מאיר את נפשו הבהמית, על ידי מעשים טובים. אמנם הבינוני מאיר ומזכך רק את הלבושים (מחשבה,

דיבור ומעשה) ולא את כוחות הנפש כמו הצדיק, אך בכך גם הוא מקיים את התכלית - הארת העולם.

סיפורים והוספות

"והלוחות מעשה אלוקים המה"

למרות שהלוחות היו עשויים מחומר גשמי, הן אינן חלק מהמהות של העולם הגשמי. הלוחות הן למעלה מהחוקיות של העולם הגשמי, הן נוצרו ישירות על ידי הקב"ה ולא עברו תהליך השתלשלות כמו שאר הנבראים בעולם הגשמי. לכן עמד הכתב בלוחות, בצורה ניסית ובאופן שלמעלה מהטבע; האותיות מ"ם וסמ"ך עמדו (אף על פי שלא היה מה שיחזיק אותם), הכתב היה חקוק בלוחות, מקצה אחד לקצה השני ובכל זאת ניתן היה לקרוא את עשרת הדיברות משני צדי הלוחות (אף על פי שמהצד השני הן היו אמורות להיראות אותיות הפוכות).

"כל מילה בתניא נכתבה במסירות נפש"

'חדווה תקיעא בליבא מסטרא דא' (מצד אחד יש שמחה) - ממה שלומדים בתניא, ו'בכיה תקיעא בליבא מסטרא דא' (מצד שני יש עצב) - ממה שמחשיבים את התניא לספר מוסר.

אם מחשיבים את התניא כספר מוסר, כספר השכלה - איננו מרוצה מכך כלל. תניא אינו ספר מוסר, תניא אינו ספר השכלה. תניא הוא תורה שבכתב, כל מילה בתניא נכתבה בזיעה של מסירות נפש. אתם לומדים תניא, ועליכם להתבונן איך נראיתם לפני לימוד התניא ואיך אחרי לימוד התניא, מה השפיע ומה פעל התניא עליכם ב"עוצם עיניו ואוטם אזוניו".

(ספר השיחות חורף ת"ש עמוד 360, הרבי הרי"צ)

אלא שיש לומר, שגם החיות ה'נשלחת' לעיץ, שונה מהחיות ה'נשלחת' לאוזן. כל איבר מקבל חיות שונה - בהתאם לצרכים שלו.

(שיעורים בספר התניא, בהערות)

"וההלכות עצמן הן ממידותיו של אין סוף ברוך הוא שהן חסד דין רחמין וכו'"

מה הקשר בין פסקי הלכה ומידות?

פסק הלכה, כלומר ההוראה מה מותר ומה אסור - הוא בעצם ביטוי של אהבה ויראה. במילים פשוטות: ההלכה אומרת מה הקב"ה אוהב ומה הוא לא אוהב. הקב"ה אוהב כך ומי שאוהב אותו נוהג כך, וכן להיפך. חסד הוא מעשה אהוב, דין מעשה שנאו ורחמים הוא ממוצע וכן הלאה.

קיצור

פרקים ט'-י"ז - מאבק הנפשות

פרק ט' - מאבק הנפשות
פרק י' - צדיקים
פרק י"א - רשעים
פרק י"ב - הבינוני
פרק י"ג - שלוש דרגות בבינוני
פרק י"ד - כל אחד יכול להיות בינוני
פרק ט"ו - עבודת השם
פרק ט"ז - כלל גדול לבינוני
פרק י"ז - קרוב אליך הדבר

פרקים י"ח-כ"ה - גילוי האהבה ה'טבעית'

פרק י"ח - קרוב מאוד
פרק י"ט - חכמה שבנפש
פרק כ' - אחדות השם
פרק כ"א - אין עוד מלבדו
פרק כ"ב - צמצומים רבים
פרק כ"ג - התורה והקב"ה
פרק כ"ד - תכלית הפירוד
פרק כ"ה - לחיות על קידוש השם

פתיחה

שער הספר - מטרת הספר
הקדמה - תשובות לכל השאלות

פרקים א'-ח' - מבנה הנפש

פרק א' - שתי נפשות
פרק ב' - מהות הנפש האלוקית
פרק ג' - כוחות הנפש האלוקית
פרק ד' - לבושי הנפש האלוקית
פרק ה' - מצוות תלמוד תורה
פרק ו' - הנפש הבהמית
פרק ז' - קליפת נוגה
פרק ח' - קליפות טמאות

התניא

פרקים מ"א-נ' - דרגות שונות באהבה ויראה וההתבוננות המביאה

פרק מ"א - קבלת עול
פרק מ"ב - איך מגיעים ליראה
פרק מ"ג - יראה עילאה,
אהבה רבה, אהבת עולם
פרק מ"ד - אהבת 'נפשי איוותיך'
'וכברא דאשתדל'
פרק מ"ה - רחמים המעוררים אהבה
פרק מ"ו - אהבת 'כמים
הפנים לפנים'
פרק מ"ז - יציאת מצרים בכל יום
פרק מ"ח - גדולת השם
פרק מ"ט - סיכום 'אהבת כמים
הפנים לפנים'
פרק נ' - אהבה כאש

פרקים כ"ו-ל"ד - עצות בעבודת השם

פרק כ"ו - שמחה בעבודת השם
פרק כ"ז - התמודדות עם
הרהורים רעים
פרק כ"ח - התמודדות עם
הפרעות בתפילה
פרק כ"ט - טמטום הלב
פרק ל' - ענווה אמיתית
פרק ל"א - בין עצבות למרירות
פרק ל"ב - לב התניא -
אהבת ישראל
פרק ל"ג - שמחה אמיתית
פרק ל"ד - להיות משכן להשם

פרקים נ"א-נ"ג - המשכת השכינה בעולם על ידי תורה

פרק נ"א - מציאות הנשמה
והתגלותה
פרק נ"ב - התגלות השם בתורה
פרק נ"ג - המעשה הוא העיקר

פרקים ל"ה-מ' - מעלת המעשה והכוונה

פרק ל"ה - נחמה לבינונים
פרק ל"ו - תכלית הבריאה - גאולה
פרק ל"ז - זיכרון העולם
פרק ל"ח - חשיבות הכוונה
פרק ל"ט - שכר הכוונה
פרק מ' - עבודה מאהבה

