

# בהורא

אור העבודה  
הפנימית בדרך  
הבעש"ט הק



יו"ל ע"י ממלכת "אש החסידות" העולמית

גליון קפ"ב - פרשת נצבים תשפ"ב

הוקם לעיני הגה"צ רבי משה בן רבי יוסף ויצ"ל אב"ד מורדא

נושאי השבוע ב"נהורא"

## היום הרת עולם

שואלין ודורשין בחסידות: מלכות ה' נשלמת  
לפי המלכת האדם את הקב"ה על העולם

## עבודת האבילה

איש העבודה: מאבק שליטה בין הנשמה לגוף  
(1) - נקודות למעשה בעבודת האבילה

## יום תרועה וריעות

תנו רבנן מעשה: כוח האחדות בראש השנה  
שקרע גזר דינו של החסיד

כמה חסד אנו מספיקים לעשות ביום זה, חסד עם הזולת ועם בני הבית, עם ההורים, הסבים, ועם כל אלו שאנו מאחלים להם את ברכת השנה החדשה ומעניקים להם הרגשה טובה.

יש לנו ביום זה מצוות וזכויות רבות כ"כ, אילו היינו מוסיפים לכך גם את הדעת - 'אני מקיים כעת מצוה', 'הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות חסד', 'עכשיו מצוות כבוד יו"ט', 'מצוות הכנסת אורחים', 'הנני מוכן להמליך עלי את הקב"ה על ידי קיום מצוות כיבוד אב ואם', וכן כיוצא בזה בכל פעולה ותנועה, היו המצוה עולות במשקל עם עוד מלכות ה' ועוד קירבת ה' והכרעת הכף לזכות.

## ביכורים בסוף השנה

מלבד ההתחזקות התמידית בקבלת עול מלכות ביום האחרון של השנה, מיועדת לנו ביום זה עבודה נוספת - עבודת ההודאה.

עם נעילת השנה, כשמוצאים כמה דקות פנויות או כשפוסעים בגיל ורעדה להיכלל בית הכנסת, יש להעלות על דעתנו כי הנה חלפה עברה לה שנה תמימה. ועוד לפני שהבורא מתחיל את החשבון אינתנו, הבה נפתח אנחנו את החשבון. כמה תודות וכמה הודאות אנו חייבים לבורא העולם, בכל רגע, כל דקה, כל שעה, כל יום וכל חודש. מיליוני הודאות אשר רובן המוחלט עדיין מוסתר מאיתנו (תפארת שלמה, פר' וירא).

הבה נעלה מקרב ליבנו לפחות כמה תודות, על ההורים והמשפחה המורחבת, עלינו, על בני הבית ועל כל אחד מיוצאי חלצינו. וכל המרבה - הרי זו משובח.

כמה נפלא לסיים את השנה עם חיבור בטוב האלוקי הממלא את כל הבריאה, וכמה נשגב לסיים את השנה עם ההרגשה שהמלך הטוב והמטיב אשר כל רצונו בבריאת העולם הוא אך ורק כדי להטיב לבריותיו, אכן הוציא לפועל את כוונתו העליונה.

וזהו תכלית ההמלכה, לגלות רצונו שאנו עומדים בתכלית ההכנעה ואין לנו מעצמינו כלום, וככל שמתקרב יום ההמלכה ומגלים שה' הוא מלך על כל הארץ כך מתחזקת בקרבינו הידיעה שאנו חייבים הכרת הטוב להש"ת על כל נשימה ונשימה.

וכתבו הצדיקים, כי הודאה זאת נחשבת כמנחת ביכורים שמקריבים בתקופה זו לפני ראש השנה, כי כמו שאנו נוטלים את ה'ראשית' של הפירות ומקריבים אותה בשמחה והכנעה לה', כך אנו נוטלים את ראשית השנה ומקריבים את היום הזה בהכנעה ובביטול, כמו הבאת ביכורים שהיתה בשמחה ובהכנעה כדכתיב (דברים כו, ז) 'השתחוית לפני ה' אלהיך' (שפת אמת, כי תבוא תר"ז).

וכשם שהביא הבל קרבן תודה בראש השנה מבכורות צאנו, כך אנו מעלים לפני הבורא ית' את ההבל העולה מהלב בקול תודה המתבטא בהבל היוצא ממעמקי הלב בקול תרועת השופר (אמרי נועם, פר' כי תבא).

שפתותינו מרחשות ברגעים מרטיטים אלו את התפילה של ערב יום הדין עם חשיכה - "תכלה שנה וקללותיה, תחל שנה וברכותיה". הקללות שיכיות לנחלת העבר, מכאן ואילך - אך טוב וחסד!

צפרניו ויגלח וילבש לבנים ויתעטף לבנים להראות על הבטחון שבטוח בחסד האל יתברך בדימוס, מכל מקום יהיה מורא שמים עליו ולא יהיה לבו פנוי מהרהורי תשובה ומדיקות השם יתברך בקיום התורה והמצוות. עכ"ד.

ונהגו להשתטח על קברות הצדיקים להעטיר בתפילה ולשפוך שיח ותחנונים לפני קונו לכפר עוונותיו ולצאת זכאי בדיון, כדי שיוכל להמליך עליו את המלך הקדוש בקומה שלימה ומטוהרת ללא חטא ועון (ש"ה הק, מס' ר"ה פרק גר מצוה אות י).

## התרת נדרים

ונהגו במקלות ישראל לעשות 'התרת נדרים' ערב ראש השנה.

והכוונה הפנימית בזה היא, שכאשר האדם חוטא ח"ו, אי אפשר לעקור החטא משרושו אלא כשעולים למקום גבוה שלמעלה מהמצוות.

דבר זה מתבטא בענין נדרים ושבועה, שאפשר לעקור את הנדר מעיקרו כאילו לא נדר מעולם, כי עולים אל שורש הדיבור, דהיינו במקום המחשבה והרצון, ושם עוקרים ומבטלים את הנדר בשורשו העליון.

לכן אי אפשר להתיר הנדר אלא על ידי 'חכם' כיון שהנדר הוא במקום גבוה של חכמה ובינה, שהוא עולם עליון מאוד בבחינת 'היתר נדרים פורחין באויר' (נדר סב), ושם עוקר את הנדר מעיקרו כאילו לא נדר מעולם (נדר כא).

וכל זה רומז על התשובה, שבאם חטא האדם במקום הבחירה שבעולם המידות, יכול על ידי תשובה וחרטה - 'בכולהו' אתחרטא בהון' - לעלות למעלה מהמידות ולהגיע למקום שמתיריים בו הנדר, ובכך יכול לעורר את אור הסליחה והמחילה לעקור את החטא מעיקרו כאילו לא חטא מעולם (ראה פרי עץ חיים, הקדמה ל"ה).

בשנה זו - שנת השמיטה - נהגו בית ישראל לעשות 'פרוזבול', ועצם כתיבת הפרוזבול יש בה משום זכר לשמיטת כספים (אורים ותומים ס"ז אות א), בפרט לנוהגים להלוות לאחר מכן סכום לחבירו שעליו לא יחול הפרוזבול (ב"א שנה א, כי תבוא אות כו), ובכך מתחברים לשנת השמיטה שהיא שנת הפקר, אפקעתא דמלכא, לצאת קצת מהגבלת השכל והטבע, ולהפקיר את עצמינו מעט בענין ההשתדלות, לא לדאוג כ"כ על ענייני הממון.

## יום מלא זכויות

ערב ראש השנה הוא בדרך כלל יום עמוס ולחוץ, יש בו אפשרות להכשל, ויחד עמו הוא מזמין לנו הזדמנות אחרונה לתקן את כל השנה.

אפשר להסתובב ביום זה עם חלישות הדעת על בזבוז זמן מיותר של נסיעות והמתנות ושיחות מרעים בברכת השנה עם משפחה וידידים, אבל אפשר להביט עליו באופן אחר, זהו היום האחרון לפני ההמלכה, בעוד שעות ספורות אנו הולכים להמליך את המלך על השנה החדשה ועל המלכות החדשה, ואנו הולכים להמליך עליו את המלך בכל פרט ובכל רגע.

## נהורא מערליא

### הימים האחרונים!!!

ספרי החסידות מלמדים אותנו אך לנצל את הימים האחרונים המסוגלים להעלות ולתקן את כל ימות השנה

### השבת האחרונה

ה'בית אהרן' (פר' נצבים) הפליג בקדושת השבת שלפני ר"ה שקוראין בה פרשת 'אתם נצבים היום כולכם לפני ה' אלהיכם', וכמו שדרשו בזה"ק 'היום' - דא ראש השנה, וצריך להיות ניצב בקומה שלימה ולהתהלך במחשבות מרוממות בשבת זו.

וכתב בספה"ק **באר מים חיים** (פר' נצבים) וז"ל: ונמצאת למד מזה שגם ביום הגדול והנורא עת משפט עמו ישראל בראש השנה והקצבת חיות ופרנסותיהם ומזונותיהם, **הנה הכל נעשה ונמשך בשבת שלפניו במקור מים חיים**. ועל כן מבואר בשולחן ערוך (אורח חיים סימן תכ"ח סעיף ד') שלעולם קורין 'אתם נצבים' קודם ראש השנה עיין שם, לפי שהוא מרמז על ראש השנה, **והראש השנה נרמז ונחקק בשבת שלפניו על כן קורין אותו בשבת זה**.

עוד איתא בספה"ק **שם משמואל** (פר' וילך, תרע"ב) וז"ל: **שבת זו האחרונה בשבנה, ויש לתקן בה מה שהחסיר בכל שבתות השנה דביקות ועונג שבת**, וכאשר שבת זו היא בעונג ודביקות כדת ומתקן בה כל שבתות השנה, כל האורות מכל שבתות השנה כולם נקבצו באו בשבת זו. עכ"ד.

צדיקים הסמיכו את מאמר חז"ל (ר"ה ב): 'יום אחד בשנה חשיב שנה' על היום האחרון של השנה שאפשר לתקן בו את עבודת כל השנה כולה, בפרט בשבת האחרונה של השנה הכוללת את כל עבודת ראש השנה (ראה בית אברהם, סליחות עמ' קפה; דברי ישראל, פר' מקץ).

כמו כן איתא בספרים כי השבוע האחרון של השנה - אפשר לתקן בו את כל ימות השבוע, כאשר 'יום ראשון' בשבוע האחרון של השנה, מסוגל לתקן ולהעלות את כל ימי ראשון של כל השנה, ועל דרך זה בימי שבת, שלישי, רביעי, חמישי, שישי ושבת האחרונים של השנה, יכולים להעלות ולתקן את הימים הללו שבכל השנה כולה. ועל כן כמה יש להתאמץ בהם ביותר בעבודת ה' כראוי, כי יכולים להעלות את השנה כולה.

### היום האחרון

התקוה קיימת תמיד. גם אם לא תפסנו את עצמינו בשבוע האחרון, עדיין ממתין לנו היום האחרון - 'יום אחד בשנה חשיב שנה'.

על כן יפנה לעצמו מקצת היום לעשות תשובה וחשבון הנפש על כל מעשיו, ויקבל על עצמו לתקן דרכיו.

וכתב הש"ה הק' (מסכת ר"ה פרק גר מצוה אות ז-ח): יטול



מעשיהם של צדיקים  
ודרכיהם בעבודת ה'

# תנו רבנן מעשה

הרה"ג רבי משה רויטמאן שליט"א  
ראש ישיבת 'אגלי טל' וממשיעי 'אש החסידות'

## יום תרועה ורעות

דנן ב'לחיים' רבתי! שוב הורמו הכוסות כשהחסידיים פונים לכיוונו של נחום העצוב, ובקול גדול ולבבי בירוהו כולם: 'לחיים נחום! לחיים טובים ולשלום! הסר נא דאגה מליבך וה' יהיה בעזרך'.

אט אט שככו הקולות והסתיימה לה מסיבת המרעים, כשהחסידיים פונים לפוש מעט. הבוקר אור ובלבבו של ר' מענדל גמלה החלטה 'נחום בא עימנו ללובלין!...'

נחום נדהם, הוא ניסה שוב להסביר את הוראתו הברורה והחדד-משמעית של הרבי, אך ללא הצלחה 'אל דאגה נחומ'קה, אני אהיה לך למליץ אצל הרבי והכל יגמר בכי-טוב בעזרת השם'. לא נותרה לו לנחום כל ברירה, והוא נגרר ככפאו שד לעגלתם של החסידיים, עושה את הדרך שוב בכיוון ממנו בא.

לבו של נחום הלם בפראותו כשעבר שוב, בתוך ימים ספורים לקבל את ברכתו של הרבי, המתח היה עצום. אך בטרם נאלץ להיעזר במליצת-יושרו של ר' מענדל הפתיע אותו הרבי בכבודו ובעצמו. 'שלום עליכם נחום יקירי', קרא הרבי בקול מעודד ובפנים מאירות במיוחד 'טוב לראותך עימנו! נחום התקשה להאמין. הכיציצה השתנתה דעתו של הרבי? עודו מהרהר והרבי השיב תשובה מצמררת: 'דע לך נחום, כשבאת בפעם הראשונה ראיתי כי על ראשך מרחפת גזירה נוראה רחמנא ליצלן, על כן העדפתי שתשוב לחיק ביתך ומשפחתך כדי שלא תילקח לבית עולמך רחוק מהם...'

'אבל', וכאן הרים הרבי את קולו בחדות 'באותה שעה שישבת בין החסידיים בדיבור חברים, וברכו אותך אלו מעומק לבבם באהבה אמיתית לחיים טובים ולשלום, סרה ממך הגזירה הנוראית וקיבלת את חיך במתנה!..'

'כעת הבנתי את מאמר חז"ל, אורו פני הרבי, שאמרו (שיר השירים רבה, ח): 'כשישראל אוכלים ושותים ומברכין ומשבחין ומקלסין להקב"ה מקשיב לקולם ומתרצה', ולדעתי יש לתת טעם לדבריהם, כי מספר התיבות של 'זכרנו לחיים מלך חפץ בחיים וכו...' הם יו"ד תיבות. כי הסיום 'אלקים חיים' לתיבה אחת נחשבת כי שניהם יחד מכוונים להקב"ה, ואם כן יש בו עשרה תיבות כנגד עשרת ימי התשובה והתיבה האחרונה - 'אלקים חיים' הוא כנגד יום הכפורים, שהוא יום סליחה ומחילה, ואלקים בגימטריה פ"ו, וכן כוס בגימטריה פ"ו, לרמז שעל ידי שתיית כוס לחיים זוכים לסליחה ומחילה כמו ביום הכפורים...'

והן הנה הדברים המפורשים בכל ספרי הקודש, וביותר מובא ב'בית אהרן' (קאריקין): 'בליל ראש השנה אמר, כי אי אפשר לקבל יום הקדוש הזה רק על ידי ריעות, כאמור 'יום תרועה' יהיה לכם, כי אי אפשר לקבלו רק על-ידי אחדות וריעות. וזהו דכתיב 'באחד לחודש השביעי', לרמז כי הכל הוא על-ידי אחדות. וזהו דכתיב 'ביום ההוא יהיה ד' אחד ושמו אחד', כי בוודאי באחדות אין לספק ח"ו ואין צריך לומר רק לרמז כי הכל על-ידי אחדות, ודי למביין'.

מי יתן ונזכה, בכח אחדות עם ישראל, שנתברך כולנו יחד בברכה שלימה לשנה טובה ומבורכת, שנת גאולה וישועה לפרט ולכלל, אמן ואמן.

עפ"י: נפלאות היהודי  
תשובה ל'ידידי הרה"ג ר' אורי בלוי שליט"א  
השמיצי ל'ידידי הרה"ג ר' אורי בלוי שליט"א

לו הקולות שהקיצוהו משנתו. 'אה...' נזכר מיד כשהוא מסיר קורי שינה אחרונים ד' מענדל החסיד הנודע הוא זה, ובוודאי בדרכו עם חבורתו החסידיית לובלינה. כיצד אשא פני בפניהם כשאני בדרכי ההפוכה?!

עודו מהרהר בעגמומיות ואשר יגור בא לו. 'אוי, הביטו וראו!', נשמע קולו של ר' מענדל מנסר בחלל 'שם בפניה מאחורי התנור יושב לו נחום ידידו, ומדוע לא ישב עימנו בשבת חסידיים גם יחד? לא חלף רגע כמימריה, ונחום כבר היה נתון בידיהם של שני חסידיים גברתנים וצוהלים נטול יכולת התנגדות לחלוטין. עד מהרה מצא את עצמו ישוב בין חבורת החסידיים על יד שולחן העץ שעליו היו מונחים העריגה מבוצל וקערת מרק מהבילה. ר' מענדל נשא את משלו והחסידיים הרימו קולם בניגוני התעוררות משולבים בתנועות של תפילות הימים הממשמשים ובאים. עד מהרה מיהר ובא לו זרח עם קנקן חדש מלא ישן. יי"ש שהובא מהמרתף הישר לשולחנם של החסידיים. ומשהללו מילאו גרונם במשקה המשמח, החל זה לתת את אותותיו. הניגונים הפכו גם לריקודים ודברי התורה לדרשות התעוררות נלהבות. ומשכנס יין צא גם סוד, שוב לא יכול היה נחום לחמוק משאלותיהם המציקות של חבריו על פניו הנפולות ושהותו הבודדת על אם הדרך. דמעות רבות זלגו מעיניו כאשר שח את קורותיו ביום האחרון. 'מי יודע מה ראה עלי רבינו הקדוש, ואחרי מה שראה מי יודע חלילה איזו שנה נוראית מצפה לי ולבני ביתי, סיים את סיפורו בכאב ואנחה.

ר' מענדל שהיה מבין ומאזין לכאבו של ידידו לא הבלג, 'חברים אהובים!', פקד על המסובים, 'הבה נברך את נחומ'קה

שלהי אלול בלובלין, האווירה הרוממה השוררת בסביבת חצר הקודש, אפופה כיסופים עילאיים. גם נחום הנגר, שזה לפני שלושה ימים הגיע העירה, ומצא איך-שהוא אכסניה זולה יחד עם קבוצת חסידיים, עסוק כולו רק בתורה ובעבודת ה', ומכין את עצמו לקראת הימים הנוראים בצילו הטהור של הרבי, רועה ישראל.

נחום גם קבע זמן להיכנס אל הקודש פנימה, כדי לקבל את ברכת הצדיק לשנה טובה ומבורכת, גם לרגע הנשגב הלזה התכונן בערגה, וכשהגיע אותו רגע, ונחום נקרא אל החדר, אז אירע הדבר.

בעיניו היוקדות, הצופיות למרחוק, הביט בו הרבי קצרות, והורה לו באופן שאינו משתמע לשני פנים: 'נחום היקר. ארוז את מטלטליך ותלך ותשוב לביתך תיכף ומיד!..'

נחום כמעט נפל תחתיו מתעלף, מתקשה היה לעכל את אשר שמע. הלא יודע הוא בידעה ברורה שאחרי דבר הצדיק אין להרהר, על אחת כמה וכמה אחרי רבי כרבו. אשר לא לחינם כונה בפי כל העם 'החזוה'. שהרי זאת ידעו יהודים ואפילו שאינם יהודים בכל קצוי פולין, כי עיניו של הרבי צופיות למרחקי מרחקים, וכוח ראייתו חוצה עולמות.

אבל וחפוי ראש שירך נחום את דרכו לכיכר העגלונים, תר אחרי עגלה העושה את דרכה אל מחוץ ללובלין. מחשבות לבו הנשבר והנדכה הלמו בזו אחר זו, 'מי יודע איזה פשעים חמורים שעדיין לא תיקנתי ראה בי הצדיק, עד שלא יכול לסבול את נוכחותי במחיצתו בימים הקדושים!..'

השמש נטתה לערוב כשהעגלה חדרה לה בשערי ממלכתו של זרח הפונדקאי רחב הלב והגרים.

אותו 'קרעטשמע', אותו פונדק, חביב היה על יהודים רבים בשל אישיותו הקורנת של בעליו, בפרט על החסידיים הרבים העושים דרכם לובלינה וממנה.

נחום חמק בלאט אל הפונדק מצטנף בפניה שמאחורי התנור, כמעט ומתעלם כליל מקבלת הפנים הקולנית של בעל הבית. לאחר שהשיב מעט את נפשו בפת חמה ומעט תה מסוכר, תפילת ערבית ומעט תהילים פנה לנום את שנתו.

ויהי בחצי הלילה, ונקישות רמות על דלת הפונדק חתכו את דממת הליל. זרח נטל את העששית, גבר על העייפות ואץ לקבל אורחים טריים, מקווה שהינם מבני ברית, וכך או כך שאין הם הוללים מייגיעים.

לשמחתו של זרח לא היה גבול, כשאל הפונדק נכנסה בצעדים קלילים חבורת חסידיים עליזה, ולא סתם חסידיים, אלא ר' מענדל וחבורתו. ר' מענדל זה חסיד של אמת הוא, אבלו בליבו וצהלתו בפניו. שופע אהבה לכל יהודי באשר הוא, ובכל מקום אשר ילך יפור אמרות שפר והלצות חייגניות ספוגות בחמימות חסידית. מעולם לא נראה ר' מענדל לבדו, תמיד הקיפו אותו חבורת חסידיים עליזים שהוא להם כמורה וכפנס דרך. כעת, באישון ליל זה נכנסו ובאו הללו לפונדקו של זרח בשמחה ובהבה.

'זרח'קה צדיק! קרא ר' מענדל בקול גדול מלא חיבה, 'אנא בטובך, הכן לנו סעודה טובה ומשובחת כברכת השם'. זרח נחפז לו למטבח והללו נעמדו להתפלל את תפילת הערב בהתלהבות בוקעת רקיעים.

ובפינה שמאחורי התנור, פקד לו נחום את עיניו אט אט בכבודו, מנסה להיזכר מה לו כאן, ומנין מוכרים



מדי שבת בשבת: "אש הפרשה" - נושא מורחב בפרשה על פי ספרי החסידות, מבית היוצר של "אש החסידות"

אפשר לקבלו אצל המערכת 02-502-6558



# עבודת האכילה

על פי משנת החסידות

מאבק שליטה

בין הנשמה לנפש (1)

שערים לעבודת הבורא  
מתוך העמקה בספרי חסידות

## אש העבודה

מאוצרותיו של מוה"ר יחיאל יהושע שיינפלד שליט"א

ממשפיעי "אש החסידות"

## נקודות למעשה בעבודת האכילה

העולם הזה הוא מקום של מאבק בלתי פוסק, וצריך לפחות פעם אחת בכל שבוע, בשעת 'רעוא דרעוין', בליל שישי, או בהזדמנות קבועה אחרת, לעצור, לחשב חשבוננו של עולם, לחשב רווח מול הפסד, לא להמתין עד שהיצר יפיל עלינו נסיונות ונתגבר עלינו, אלא ליזום מעצמינו 'איך אני הולך לתקוף את האויב בשבוע הבא'.

### קבלה קבועה או מזדמנת

לפני מספר שנים, באחת מה'חבורות' אודות סוגיא זו של עבודת האכילה, עלה הנידון מה עדיף טפי? האם לקבל על עצמינו קבלה קבועה, כגון לבחור מאכל מסויים שיש לנו משיכה לאכול ולקבל עלינו שלא לאכול בימות החול, או שמה עדיף לא לקבל על עצמינו קבלה קבועה אלא בכל פעם להתגבר שוב ושוב.

מצד אחד, אם יש כבר קבלה קבועה הפסדנו את ההתגברות, שהרי מאכל זה כבר נחשב מחוץ לתחום. ומצד שני, אם לא מקבלים על עצמינו בקבלה גמורה, מי יערב לנו שאכן נצליח להתגבר.

חלק מהקהל צידד לכאן, וחלק אחר נטה לצד שני, ומכאן עלתה המסקנא שאכן אין הדברים שווים אצל כל אחד. כל אחד צריך להכיר את נפשו הבהמית, כל אחד צריך להכיר את כח המשמעת העצמית שלו, האם מסוגל להתגבר בכל פעם, ולפי זה להחליט את דרכי מלחמתו.

ובכללות, עדיף לקבל על עצמו שתי קבלות. האחת קבלה קבועה, כגון: כאשר כל הקהל מתיישבים בקטע מסויים בתפילה, להמשיך לעמוד אע"פ שקצת קשה לו. או: שלא לאכול מאכל מסויים. והשנית קבלה מזדמנת משבוע לשבוע. הקבלה הקבועה, גם אם מתרגלים אליה, אבל בכל יום ויום נזכרים שוב מהמסר הברור: אני שולט על הממלכה שלי, הנפש הבהמית לא תכריח אותי איך להתנהג.

מלבד זה צריך לחדש עצמו עם קבלה מזדמנת. כל שבוע צריך ליזום מערכה נוספת איך לשלוט על תחום נוסף. זה יכול שמירת עינים, שמירת הדיבור, תאוות האכילה, או בכל נושא אחר. לא חשוב כ"כ מה מקבלים על עצמינו, העיקר הוא עצם ההתגברות, עצם השליטה, עצם הדבר שאני מגביר את כח הבחירה בקרבי ואיני נתון לשליטתה של הנפש הבהמית.

### כמה נקודות למעשה

ולתועלת רבים שביקשו לפרט כמה נקודות למעשה לגבי תאוות האכילה, הנה עצם אכילת דברי תאוה מרגיל את האדם להתענג ולהנות בעולם, ואז קשה לו להתגבר ולהתאמץ בסוגיא בגמ' ובשו"ע, אבל עיקר המאבק הוא מעבר לתאוה עצמה אלא בתוצאות שלה, כלומר, כאשר אדם רואה לפניו מאכל ומיד מושיט ידו ואוכל, הרי הוא דומה לבהמה ממש שאין לה רסן ושליטה, ואף שהיא כבר שבעה ומלאה ויודעת שהמאכל יזיק לה, אין לה אפשרות להתגבר ולהתאפק, והיא מושיטה ידה ואוכלת מכל הבא ליד.

אבל כאשר החלטה לאכול באה מהשכל ומהמחשבה, שהאדם קבע לעצמו שהוא צריך לאכול כך וכך לצורך עבודת הבורא ית', הרי זה מצד הקדושה, וכל אכילתו היא קודש קדשים. כי משכן הנפש האלוקית הוא במוח, ומשכן הנפש הבהמית הוא במידות שבלב.

ולכן מומלץ מאוד לקבוע לעצמו באופן ברור כמה פרוסות לחם מספיק לו לארוחת הערב, כמה מספיק לו עבור פת שחרית וכן כיוצ"ב. ויבדוק את עצמו באופן שלא יריגש רעב מדי וגם לא יריגש מלא מדי, ודבר זה משתנה מאדם לאדם.

ובדרך כלל עד עשרים דקות לא מרגיש האדם שהוא שבע, והוא מדמה לעצמו שהוא רעב ויכול לאכול כמות גדולה של מאכל. ורק לאחר עשרים דקות מרגיש שאכל יותר מידי. ולכן המבחן הוא רק לאחר עשרים דקות, שימדוד את עצמו האם מספיק לו כמות זו לצורך קיומו. ועדיף לאכול במתינות, ללעוס כל פעם בערך עשרים לעיסות, והוא יותר בריא וגם

במאמרים הקודמים נתבאר, כי בכל אחד ישנם שני יצרים, היצר הטוב - הנפש האלוקית, והיצר הרע - הנפש הבהמית.

שני יצרים אלו נלחמים ביניהם על האדם.

האדם עצמו - הוא כח הבחירה. ההגה נמצאת בידו והוא צריך להחליט מה לבחור ולאן לנטות, האם לנטות אל היצר הטוב או לחילה אל יצר הרע.

אך לא תמיד יש לאדם את היכולת לבחור. לפעמים הוא כבר כבול באזיקים, שבו לגמרי ברשתו של השטן. ולפעמים אין לו כח הבחירה משום שלא יעלה על דעתו כלל לפנות אל היצר הרע, וגם השטן עצמו יודע שאל האדם הזה אין מה לגשת כלל.

[והאמת היא, שאצל כל אחד מיראלי יש תחומים שבהם הוא שולט לגמרי על כח הבחירה, ויש תחומים שבהם היצר שולט עליו שלטון מוחלט. והעבודה היא - להרחיב ככל היותר את התחומים שתחת שלטון היצר הטוב, וכמו שיתבאר אי"ה במאמר הבא - לקראת עשרת ימי תשובה].

### בין הרגל להתמכרות

כאשר הגוף מושל על הנפש, יש לכך בזמנינו שם מקצועי חדש - 'התמכרות'.

וננקוט לדוגמא מי שהתרגל לשתות קפה [קאווע] או לקרוא עיתון [צייטונג] בכל בוקר, ואם משום איזו סיבה לא הצליח לשתות קפה ולקרוא את העיתון, הוא חס דחף בלתי נשלט, ואינו מסוגל להמשיך במסלול החיים הרגילים עד ששיג את מבוקשו.

נמצא כי הוא ממוכר פיזיולוגית אל הקפה וכן ממוכר פסיכולוגית אל העיתון, נפשו כולה וממוכרת באזיקי הגוף השולט עליה, וכמו שאמר אליהו לאחאב (מלכים א' כ.א. ט) "ען התמכר לעשות הרע". והגם שאין זה נכלל בחלקי הרע אלא בנוגה, אך עבודת האדם בעולמו הוא להגביר הנפש על הגוף, בבחינת 'צדיקים לבם ברשותם', שיש להם שליטה ובעלות על הגוף, להחליט כן או לא.

הפתרון לכך, שמידי פעם יחליט שהפעם הוא לא שותה את הקפה או לא קורא את העיתון, ואם קשה לו, לפחות ימתין כמה דקות לפני ששותה או שימנע עצמו באופן קבוע לקרוא טור מסויים בעיתון, בכך הוא מגביר את הנפש למשול על הגוף, ומבטל את ההתמכרות באחוזים ניכרים.

ואמרו חז"ל (פסחים ק"ג) אמר ליה רב לחי"א בריה: לא תשתי סמא. ופירש רש"י 'לא תלמד לשתות סמים. מפני שתקבע להון ווסת' דהיינו הרגל. ע"כ.

ויש לחדד את ההבדל בין הרגל לבין התמכרות, כי 'הרגל' זה דבר שאני יכול להחליט לעשות או שלא לעשות, ואילו 'התמכרות' זה דבר שכמעט יצא משליטתי. ושניהם אינם בגדר הטוב והמועיל.

ולענייננו. כדי שהאדם יוכל לקיים את השליחות המוטלת עליו בעלמא הדין - 'משביעין אותו תהי צדיק', לא מספיק ללמוד ולהתפלל כל היום, אלא צריך להיות אקטיבי, לקחת יוזמה, להתאמץ, להתגבר, להכנס לתוך שטח האויב ולהקדים אותו לפני שמשלטת לגמרי על הנפש.

כי 'אדם לעמל יולד', העולם הזה הוא מקום של מאבק בלתי פוסק, וצריך לפחות פעם אחת בכל שבוע, בשעת 'רעוא דרעוין', בליל שישי, או בהזדמנות קבועה אחרת, לעצור, לחשב חשבוננו של עולם, לחשב רווח מול הפסד, לא להמתין עד שהיצר יפיל עלינו נסיונות ונתגבר עליו, אלא ליזום מעצמינו, לקבוע לעצמינו 'איך אני הולך לתקוף את האויב בשבוע הבא'?

יותר משיבוע ויותר בריא לגוף, כי עיקר החולאים נגרמים מחמת ריבוי אכילה.

ככל שמגביר אצלו את שליטת המחשבה על תאוות הלב, כך הוא מכין יותר מקום בקרב גופו להשראת השכינה. כי השכינה שורה במקום שמבוטלים אליה, כמו המלכות שהיא שורה במקום שבטלים ונכנעים אל המלך. וכאשר נולד האדם הוא נתון תחת שליטת הנפש הבהמית באופן מוחלט של מאה אחוזים, וככל שמתגבר ומתחזק לשלוט על עצמו, הוא מוסיף עוד ועוד אחוזים של הנפש האלוקית השולטת על הנפש הבהמית.

צריך לשאוף שהנפש האלוקית תשלוט מאה אחוז על הנפש הבהמית, שזו היא דרגת 'צדיק', ומשביעין אותו תהי צדיק. אלא שדבר כזה מצוי רק אצל יחידי סגולה בכל דור, ואנו הבינונים מוצאים את עצמינו שוב ושוב בעין הסערה. לפעמים מצליחה הנפש האלוקית ולפעמים מצליחה הנפש הבהמית.

אך ההצלחות אינן חשובות כ"כ, העיקר הוא המלחמה. כל פעם שנלחמים, מתגברים עוד ועוד אחוזים של הנפש האלוקית. וגם כאשר יהודי נכשל ח"ו בכעס, אינו דומה כעס של גוי שנעשה בהתפרצות ללא יכולת שליטה, לכעס של יהודי שהוא מעודן ומאופק יותר, כי הגוי נשלט מאה אחוז תחת הנפש הבהמית, ואילו היהודי נשלט רק תשעים וחמשה אחוזים, שאר החמשה אחוזים הם של הנפש האלוקית. ואף שחמשה אחוזים הם מספר קטן ביחס לנפש הבהמית, אבל עצם הדבר שבתוך בהמה גשמית יש מספר אחוזים של הנפש האלוקית ששם שורה השכינה הקדושה, הוא דבר גדול ועצום שנעשה להקב"ה דירה בתחוננים, בתוך המקום הנמוך והמגושם ביותר.

לפעמים רואה יהודי עוגת גבינה נחמדת למראה. הוא לא רוצה לאכול סתם תאוות, אלא מתרץ לעצמו שהוא צריך את זה לעבודת ה'. לאחר כמה רגעים, כשכבר אינו זוכר עוד את טעמה של עוגה זו, נופל לעצבון רוח ומהרהר לעצמו: איך לא יכולתי להתגבר על תאוות העולם הזה.

אך לאמיתו של דבר, עצם העובדה שלא ניגש היישר אל העוגה ונטל ממנה כמו בהמה בלא דעת, אלא היה צריך להתנצל ולחפש תחבולות, או לתרץ לעצמו שעל ידי אכילה זו יוסיף כח להשיב מחר עם טעם טוב בפה ועוד אשליות שוא כיוצא בהן, אבל כאשר נבט על חצי הכוס המלאה, אפשר לראות כאן הצלחה מסויימת, כי הוא השתמש עם כח הדעת, הוא היה צריך 'אישור' מעצמו לאכול את העוגה הזאת. יש כאן התקדמות. אכן לא הצלחתי להתגבר לחלוטין, אבל יש כאן שליטה מסויימת.

הרי לפנינו כמה נקודות למעשה:

א. להתפלל לסייעתא דשמיא בכל הנוגע להתגברות על היצר.

ב. לקבל על עצמו קבלה קבועה באופן מוחלט, ובכל פעם שמקיים את החלטתו יתחבר אל הרעיון הטמון בו - להגביר את שליטתו על ממשלת הגוף.

ג. לקבל על שבווע קבלה מזדמנת נגד האופן הטבעי שהגוף רגיל להתנהג, באכילה ובשתייה תחומי העבודה.

ד. להחליט מראש כמה מספיק לו לאכול לצורך קיום גופו, ולהתחזק מאוד שלא ליפול לרשות היצר המפתה אותו ליקח מעבר למה שהגביל את עצמו.

ה. לבחור לעצמו מאכל מסויים שיש לו משיכה אליה, שלא לאכול, מתוך ידיעת המטרה שהוא רוצה להגביר בכך את ממשלת הקדושה בתוך משכן נפשו.

ו. לאכול במתינות, ללעוס כל מאכל לפחות עשר עד עשרים פעמים. בכך שובר את נפשו הטבעית, וגם משיבוע יותר, והוא יותר רגוע במשך היום לאחר שאיברי העיכול אינם צריכים להתאמץ כ"כ.

# שאלת השבוע

כידוע בראש השנה נברא האדם, ובריאה זאת מתחדשת מדי שנה בשנה כפי שמוכר בפיוט "היום חרת עולם". מה השייכות בין זה ליום הדין - המלכת הקב"ה וכחמשך הפיוט "היום יעמיד במשפט כל יצורי עולמים", וכיצד שני דברים אלו קשורים זה בזה?

הוא שותף רעיונית ומעשית לתוכנית האלוקית ופועל בכדי ליישמה.

האדם הצדיק הזה, מעורר למעלה חשק; אדם זה חפץ ללכת על כל הקופה, ולעורר חשק למעלה ליצור אדם ברמה הכי גבוהה! ברמה של משה רבינו! ברמה של הארזי"ל!

בזמר של בר יוחאי נאמר 'נעשה אדם נאמר בעבורך', רש"י שהוא המגלה סודות התורה, ששם רואים את הרובד הפנימי של כל הבריאה, איך שבכל דבר יש סודות התורה, רש"י הקדוש הזה, שידע כל הנסתרות ודיבר עם המלאכים, זוהי צורה נכונה של 'נעשה אדם' הראוי לשמו.

כשכא אדם כזה, ובשמים אומרים מתפעלים וקוראים: איזה בן אדם! איזה התעוררות עליונה הוא מעורר למעלה! איזה חשק הוא מעורר לברוא אדם. ודאי כל בני האדם יש להם עיניים, אף ושפתיים, אבל הנשמה, היא כמו האנרגיה שעוברת בחוטי חשמל, מבחוץ זה נראה כמעט אותו הדבר, אבל יכול להיות חוט המוליך עשר וואט, וחוט המוביל מאה וואט, ויש קילו וואט ומגה וואט, כך יכול להיות כמה בני אדם נראים כמעט אותו דבר, אבל זה משהו אחר לגמרי.

כל אחד ואחד מאיתנו יכול לצייר את הציור של אדם באופן שהוא עובד את השי"ת, וככל שאדם יודע יותר את המהות הפנימית של האדם, כך ההתעוררות שיכולה להתעורר על ידו למעלה בעולמות העליונים גדולה יותר, נכונה יותר ושלמיה יותר. ומתוך הכח של המעשים שלו, הוא מוליד השפעה אלוקית.

## מלוכת ה' נשלמת לפי הצורה שהאדם ממליך את הקב"ה על העולם

כל שנה ושנה בראש השנה, מתחדשת מלוכת ה' בעולם, אמרו לפני מלכויות שתמליכוני עליכם (ר"ה טו), לפעמים אדם יכול להמליך את ה', כי ה' ציווה שימליכוהו, לכן הוא מבקש יפה שה' ימלוך לעולם ועד, וגם יסתכל עליו ויתן לו שנה טובה ומתוקה. וגם זה בחינה מסוימת של מלוכת השם. אבל המלוכה האמיתית נשלמת ככל שאדם יודע יותר בעומק את המציאות של אדם וחי עם הידיעה מה התפקיד שלו כעבד ה', מה ה' רוצה ממנו בעולם הזה ולשם מה נשלח לעולם הזה וברור לו מה העיקר אצלו הנשמה או הגוף, מה זה לעשות מצוות, בשביל מה הוא לומד ומתפלל. ככל שהדברים האלה מתבהרים אצל האדם, כך העבודה שלו נהיית יותר מחודדת, יותר עמוקה ויותר ממוקדת, והאדם המתחדש מקבל צורה חדשה, ולפי ידיעתו זאת נמשכת האלקות לעולם, לפי ידיעה זאת הקב"ה קורא נעשה אדם המתעוררת מכח האדם השלם שמשמח כביכול את הקב"ה, ואז הקב"ה מולך על האדם על ידי ידיעתו של האדם הזה, האדם השלם שממליך את הקב"ה בידיעתו ובעמקו המרומים

# שואר"ץ ודורשין בחסידות רב שיח בעבודת ה'



## הרה"צ רבי מנחם ארלנגר שליט"א

**תשובה:** בתחילה נקדים לברא מה היא בריאת האדם שמתחדשת מדי שנה בשנה בראש השנה, האם יש אכן שאלה אמיתית על בריאת האדם ועל בריאת העולם, אם לא - מדוע צריך העולם להתחדש מדי שנה בשנה?

כאשר האדם בא עם הכנה נכונה לקראת ראש השנה, אחר שבכל האלול הוא עבד וזיכך את השכל שלו, והמליך את הבורא, וממילא הוא יודע להבין ולראות במציאות של הבורא, אזי מתגלה לפניו אור ה' בכל הבריאה באופן שהוא מתפעל מכל חלקי הבריאה - בחשק וברצון שלו, בידיעות שלו, ועל ידי זה הוא מעורר בעולמות העליונים פליאה ורוממות מהענין של אדם.

## המחלוקת הקבועה בבריאת האדם ומטרתה

בכך מוכרעת המחלוקת גדולה בבריאה (בר"ר פרשה ת, ה; וראה זוה"ק ח"א כה), המלאכים אומרים לקב"ה אל תברא את האדם, משום שעתידי הוא לחטוא לפניך, וכמו שבאמת אירע שאדם הראשון כבר חטא. והנה ידוע שבכל החגים מתעורר מה שקרה בשורש של הימים (קדושת לוי קדושה א' לחנוכה), בפסח מתעורר הענין של יציאת מצרים, בשבועות הענין של מתן תורה, וכך בראש השנה מתעוררת כל שנה ושנה המחלוקת הנצחית הזאת על בריאת האדם, בין הקב"ה לפמליא של מעלה. וכל שנה ושנה יש דיון בעולמות העליונים, האם לעשות את האדם או לא.

ובאמת בתשרי על ידי עבודת האדם נופלת ההכרעה, כמו שהמדרש אומר (סם) 'אמר להם הקב"ה מה אתם מדיינין כבר נעשה אדם', שעצם בריאת האדם מוכרחת היא, אלא שבכל שנה ושנה, ביד כל אדם ואדם, וביד כלל בני האדם יחדיו, לשרטט את האדם הנכון, איזה אדם ייבא השנה. כאשר האדם מגיע לראש השנה באופן הנזכר, של דעת והשגת אלוקות, לאחר התבוננות ממושכת באחדות הבורא והמלכת הבורא על מעשיו, אזי בשמים מתפלאים ומתפעלים: איזה בן מלך כליל מעלות! אדם שהוא מכיר את מי שאמר והיה העולם! והוא מרומם את כל ענין האלוקי באדם.

לדוגמה, יש אדם שמסתכל על עצמו כנברא, החפץ לאכול ולשתות ולשמוח בבריאה, בוודאי שבו בבד הוא גם עובד את ה', אבל הוא אדם פשוט ולא מצפה ליותר. ויש אדם שמתבונן ואומר, מה זה אדם? הרי כל העולמות העליונים והתחתונים תלויים בו! האדם יכול להביא את המשיח ולהשלים את תיקון העולם בגילוי האלקות על כל פרט ופרט! האדם יכול לעשות נחת רוח לקב"ה! איך הקב"ה נתן לאדם כח כזה, שדרך הנשמה שלו, הוא יכול לשעבד את כל העולמות העליונים והתחתונים אל הבורא!

ויש גם אדם, המסתובב הלוך ושוב וחושב איך אהיה נביא, איך אעלה בסערה השמימיה כמו אליהו הנביא... אליהו הנביא היה אדם, היו לו אבא ואמא, ואח"כ הוא זכה בגודל הנשמה שלו, בגודל העבודה

והזיכור שלו לעלות לשמים. גם אברהם אבינו היה אדם, והוא הלך בכל העולם וחשב איך לפרסם את ה'.

כך יש כל מיני דוגמאות של אדם, יש אדם שהוא באמת אדם, ויש אדם שהוא רק נראה אדם. יש אדם שהוא אדם גדול, יש אדם שהוא כמו אלף אנשים, יש אדם שהוא כמו מאה אלף אנשים. כמו שמצינו כמה פעמים בגמרא (ראה סוטה לה: ועוד), שנהרגו שבעים איש וחמישים אלף איש, מפרשת הגמרא שהיו שבעים איש שכל אחד ואחד שקול כנגד חמישים אלף איש.

## עלינו לעורר חשק למעלה לחדש את האדם הראוי

כל שנה ושנה בראש השנה, יש כביכול דיון מחודש על ה'נעשה אדם'. ע"י ההכנה בחודש אלול, ע"י התשובה, והמצוות ומעשים טובים שלו, ע"י הבהירות שלו בידיעה מה זה אדם, ע"י שהוא מזמין את עצמו להיות אדם נכון, אדם מרומם וקדוש ועובד ה', הוא מביא חשק ואתערותא לדתתא לברוא אדם.

אנחנו וכל עם ישראל מעוררים למעלה חשק לברוא את האדם, ככל שאדם יותר גדול, ככל שהוא יותר מברר ומדייק את המעשים שלו, ככל שהוא יותר בוער באש קודש מתכוון בתשובה ובמעשים טובים, כך מתעורר החשק למעלה לעשות אדם מתוקן.

אם יש דור שכולם בורים ועמי ארצות, שכל תכליתם ורצונם שהעולם ימשיך בטוב גשמי... שיהיה הרבה כסף, הרבה אוכל והרבה נחת, וגם עושים מצוות אבל התכלית זה לבלות בנעימים, ולא הקב"ה זה התכלית, לא הדירה בתחתונים, רק חפץ להרגיש את עצמו, את הקישקעס (הקריבים) שלו, והשי"ת בכלל לא בתמונה - התמונה עגומה במיוחד.

אך כשאדם הוא באמת נעשה אדם, הוא אדם גדול, הוא מתחיל להסתכל קצת למעלה, ורואה את הציור האמיתי של כל הבריאה, מנסה להתעלות, מנסה להתקדש, להתרומם מעסקי החומר וטרדותיו ולהשקיע את שכלו ומחשבותיו במציאות הבורא ובמלוכתו על בראיו, וכלומר שהוא מבין שלא הוא הסיפור פה, הסיפור הוא של הבורא, שיש לו ביזנעס (עסקים) כאן בעולם והוא רוצה שזה יצלח,

הבעש"ט ותלמידיו מלווים אותך בכל חודש אלול וירח האיתנים

200 ש"ח

בית שלום

קוראי "נהורא" מוזמנים לשלוח שאלות ותשובות, רעיונות ומראי מקומות - הנוגעים לתורת החסידות, למערכת עד יום שני בערב.

את השאלות והתשובות אפשר למסור עד יום ב' בצהריים: בפקס 02-5702061 בטל. 02-5026558 או באימייל A33613613@gmail.com

לקבלת הגליון: אש החסידות העולמית, רח' קדושת ארון s בית שמש | טל. 02-5026558 | פקס 02-5702061 | אימייל A33613613@gmail.com