

8	הקדמה	
13	אלול מאהבה	אלול
15	ה' אורי וישעי	
17	עיר מקלט	
23	האחרונה והראשונה	ראש השנה
26	ההכתרה	
29	לבקש רוחניות וגשמיות	
37	מי מעז לפתוח דף חדש?	עשרת ימי תשובה
39	האם יש סיכוי לשינוי?	
41	על הפנים, פנים יפות	
47	מה דרמטי כל-כך ב"כל נדרי"?	יום כיפור
49	יום התענוג	
51	יש מקום לכולם	
57	חג החיבוך	סוכות
59	סוד ארבעת המינים	
61	מים בששון	
63	הושענא רבה - לא פשוט להיות פשוט	



- 69 דרך הרגליים **שמחת תורה**
- 71 הבנות גרות רחוק והחורף מתקרב
- 77 משפט החסידות בשמים ובארץ **י"ט כסלו**
- 79 אור וחיות נפשנו
- 85 נס למהדריץ **חנוכה**
- 87 שלושה ניסים ואחד מוביל
- 89 וציוונו להדליק
- 95 שבעת המינים - שבעה צעדים פנימיים **ט"ו בשבט**
- 101 ראש בקיר **פורים**
- 103 עד דלא ידע?
- 105 לקפוץ לתוך פורים
- 107 אורה ושמחה וששון ויקר
- 109 על שחיטה וניסים
- 117 חודש הגאולה מתחיל **פסח**
- 119 מצה זו שאנו אוכלים
- 121 לצאת בכל רגע
- 123 בלי מכות זה לא ילך
- 125 שביעי של פסח - לקרוע את הים



131 תהליך השלום – הגרסה היהודית **ספירת העומר**

133 סופרים את המידות

133 מידת החסד

136 מידת הגבורה

138 מידת התפארת

141 מידת הנצח

144 מידת ההוד

147 מידת היסוד

150 מידת המלכות

157 אנה סימנא בעלמא **נ"ג בעומר**

159 לנהוג בכבוד או משחקי כבוד?

165 מנוע כפול **שבועות**

167 אין לך בן חורין

169 היכוננו לקבלת התורה

171 התורה היא הוא

173 בעלי תשובה רואים את זה אחרת

179 עלה אריה והחריב את אריאל **ימי בין המצרים**

181 המחזה של שבת חזון

186 חגים ומנהגים **נספח**

188 **מקורות**



ב"ה

הקדמה

אנחנו מכולכלים וחדים, רוויים וצמאים, עמוקים ופשוטים, חיים בדור המאגד קצוות ועובר טלטלות, דור חצוף שלא מקבל תכתיבים ולא מוכן לעצור סנטימטר לפני העמוק מכל עומק, דור כנה ואמיטי שמתקשה לסבול תחפושות, סטיגמות או מחשבה מקובעת.

החסידות מתאימה לגעגוע שלנו. היא עמוקה עד בלי די, פורצת את גבולות המודעות האנושית ומדברת על האינסוף בתור משהו שאמור להיות קיומי ורלוונטי אלינו בחיי היומיום. החסידות נותנת מענה רגשי ופילוסופי, תורני וחוויתי, היא מציבה רף גבוה גם לצדיקים גדולים אך מצויינת גם למתחילים וכשצריך יודעת להתכופף לגובה של ילדים בני שלוש, ולהרוות גם אותם.

לא משנה מי אתה, דובר אידיש עסיסית בשכונת בורו פארק בניו יורק או צעיר תל אביבי, בחור ישיבה מתמיד או מטייל בהודו, החסידות שווה לכל נפש ומתחברת לכל אחד. היא נוגעת בפנימיות הנשמה, מדברת בשפתה ומרווה את צימאונה. המעיין הזה הוא מים זכים שבאים מהמקום העמוק ביותר, פורצים החוצה למרחק ומרווים את כל המעוניין בהם.

כל יום הוא טוב, אבל החגים טובים עוד יותר. אין כמועדי ישראל המשרים שמחה ושלווה, ומעניקים אנרגיה גם לימים הרגילים. לפי החסידות, האור המיוחד לכל חג, מיועד לכל ימות השנה. בכל יום יש לנו קמצוץ מפסח, לגימה מפורים ורעד קטן מיום הכיפורים. ימי החג הם ימים של תמצית, ולימוד העוסק במהותם של החגים יסייע לנו להבין אותם עמוק יותר, וליהנות מטעמם למשך זמן ארוך יותר. מסיבות אלו בחרתי לפתוח את סדרת "שווה לכל נפש" עם נקודות אור מהחסידות למועדי ישראל, עם נגיעה במצוות ובמנהגים המיוחדים להם.

תורת החסידות רחבה ומסועפת, ותורת חסידות חב"ד מצטיינת בהסברה הגיונית, באורך ובעומק. שבעת אדמו"רי חב"ד עסקו בלימוד והפצת התורה הזו כל ימיהם, ואת מימיהם שותה עם ישראל בצימאון ובהשתוקקות. מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה לרבי מלובביץ',



רבי מנחם מענדל שניאורסון זצ"ל, הרבי שאהב כל יהודי באשר הוא שם ועשה הכל למענו. חולי אהבה אנו לאישיות הזו, לדרכיו, לתורתו ולהוראותיו. רוב ככל המאמרים בספר זה מיוסדים על תורתו המתוקה, המתמצתת ומחדדת את כל תורת חב"ד.



זכות מיוחדת נפלה בחלקנו בהסכמתו ורצונו של הצייר החסידי המופלא ברוך נחשון מקרית ארבע לצרף לספר מבחר מציוריו. לא מצאתי מתאימים יותר מציוריו, המבטאים את רוממות הנפש בעת לימוד החסידות.

תודה לידידי המיוחד אהרוני ברנשטיין על לימוד משותף וסיוע בעריכת ספר זה.

תודה לקרן טייב - סטודיו דוסה על העיצוב הנאה של הספר, על הסבלנות ועל המקצועיות.

תפילה אשא על ידיד נפשי, יצחק בן לאה, עדין נפש ואציל רוח, הנוטל חלק בראש הפצת היהדות ומעיינות החסידות בתקופתנו, ומכוחו נעשים רכבות מעשים טובים ומאירים. תפילת כולנו להצלחתו והצלחת משפחתו הרוממה בגשמיות וברוחניות.

ברכות לרעייתי ברכה ליבי העומדת לימיני ושותפה בכל, בכלל ובפרט, וגם בעיצוב התוכן של המאמרים בספר זה.



אני תפילה שספר זה יגיע ויגע בלבבות, יעורר ויכין את כולנו לגאולה השלמה ולקבל את פני משיח צדקנו במהרה.

משה שילת

כפר חב"ד | כ"א כסלו תשע"ו

אלול מאהבה

חודש אלול הוא חודש של חשבון נפש והכנה לימים הנוראים המתחילים את השנה הבאה.

חודש זה עלול להיתפס כחודש מכווץ ומלחיץ אבל החסידות רואה אותו כחודש שמח, מאיר ומלא באהבת "אני לדודי ודודי לי". בחודש זה מאירים "ג מידות הרחמים והקב"ה קרוב לכל אחד ואחד.

הארמו"ר הזקן ממשיך את חודש אלול והימים הנוראים שאחריו במילים קצרות: "משל למלך, שקודם בואו לעיר יוצאין אנשי העיר לקראתו ומקבלין פניו בשדה, ואז רשאיין כל מי שרוצה לצאת להקביל פניו, והוא מקבל את כולם בסבר פנים יפות ומראה פנים שוחקות לכולם, וכלכתו העירה הרי הם הולכים אחריו".

המלך בשדה

המלך נמצא בדרך כלל בעיר הכירה, בה נמצאים השרים ואנשי המלוכה. בחודש אלול מגיע המלך ממסע ועוצר בשדה, במקום העבודה של העם. שם המלך מקבל את האנשים הפשוטים, הרחוקים ממנו כל השנה, כפי שהם. המפגש איננו דורש הכנה של התקדשות או טהרה, אלא רק דבר אחד: "לצאת להקביל פניו".

לאורך החודש, המלך נמצא אתנו בלימוד תורה ובתפילה, בחשבון הנפש ובסליחות ואף בעבודת החולין. לקראת סוף אלול יוצאים כולם אחרי המלך לעיר, להיכל המלכות, שם תרחש הכתרת המלך בראש השנה ושם יתעלו כולם ביראת הרוממות.

בחודש אלול אנחנו יכולים לדבר עם ה' בלבושי החולין ובשפה העילגת שלנו מתוך עמדה מאוד קרובה, כבן שמתרפק על אביו. כל אחד רצוי, מקובל ואהוב. אם רק נרצה, נוכל להתפלל בדביקות, ולעשות דברים שבמשך השנה איננו פתוחים אליהם.

המתח הרוחני הגבוה של חודש אלול הוא של התחדשות, תקווה והתערענות מהרגלים שליליים של ריחוק מה' ואטימות לב. אלול הוא פריחה מחודשת

של קשר, תהליך שמלווה גם בצער על הנתק שנוצר – אך אין לכך קשר למרה שחורה או כיווץ. הקב"ה באמת אוהב אותנו ומקבל אותנו, למה להיות בלחץ?

מי שרוצה לרצות...

על אף שמבחינה לשונית היה מתאים להשתמש במילה "אותם", אדמו"ר הזקן מדגיש את "כולם": "והוא מקבל את כולם בסבר פנים יפות ומראה פנים שוחקות לכולם". ומסביר הרבי מלובביץ' שהדגש הוא על כך שהמלך מחייך לא רק כלפי אלו שמצליחים, אלא גם לעבר אלו שלא ממש מצליחים להקביל את פניו...

ישנם מצבים שיהודי רוצה לצאת ולהקביל את פני המלך ומכאן ולהבא לנהוג בהתאם לרצון המלך, רוצה מאוד להשתנות, להתנקות מהדברים הלא-טובים, אבל בפועל – לא מצליח. יצרו אונס אותו והרצון לא בא לידי מימוש. יכול להיות שאפילו לרצות הוא לא מצליח, הוא רק היה רוצה לרצות... וגם כלפיו המלך מחייך! הרצון הפנימי הוא יקר וחביב בעיני המלך, גם כאשר איננו מצליח להתבטא כהוגן.

ההתבוננות בדבר זה עצמו, עד כמה יקרה כל תנועה של יהודי בעיני המלך הקב"ה, היא עצמה מעוררת, "כמים הפנים לפנים", אהבה חזקה למלך. הידיעה וההרגשה הברורה שאני רצוי ואהוב בכל מצב, יעוררו את הכוח להתגבר על היצר ולקיים את רצון המלך בפועל.

במדבר אין קבלת קהל

אמנם, בהמשך דבריו אומר אדמו"ר הזקן, שבמדבר המלך לא מקבל קהל, אלא רק בשדה. המדבר הוא מקום הטומאה, "ארץ לא זרועה", והוא מסמל את המקום של הנפילות. אדם ששרוי בתוך הנפילה, לא יוכל להתנחם שבכל מצב הוא בעצם בסדר, כי זה פשוט לא נכון! המלך ייתן לו כוח לחזור בתשובה, לצאת ולעזוב את המדבר ולהגיע לכל הפחות אל המקום הנייטרלי – השדה, אבל במדבר הוא לא יקבל אותנו.

ה' אורי וישעי

מתחילת חודש אלול ועד להושענא רבה – יום החיתום, נוספת לנו תפילה יומית מתוקה עד מאוד, מזמור "לרוד ה' אורי וישעי". פעמיים ביום אנו מביעים את רגשותינו המיוחדים לימים של "אני לדודי ודודי לי", באמירת פרק כ"ז בתהילים. לפנינו ביאור מדהים של הרבי מלובביץ' לפסוק הראשון בפרק:

ה' אורי וישעי ממי אירא

אנחנו נמצאים בעולם חשוך בו אנו זקוקים לאור ה' בדרכינו, על-ידו נבחין בין טוב לרע ועל-ידו נהיה מאירים – ה' אורי.

אך הארת הדרך איננה מספיקה; העולם מלא בפיתויים, וגם כשברור מהי הדרך ייתכן וניכשל בה. לכן אנו מכריזים ומבקשים מה' – ה' ישעי! אתה ה' מושיע אותנו מהיצר הרע שקם עלינו להפילנו, עוזר לנו לנצחו ומסייע בידינו ללכת בדרך המוארת והטובה.

כש"ה' אורי וישעי – ממי אירא?", אין ממי וממה לפחד ואפשר ללכת בביטחון בתוך העולם הזה ולעבור את ה'.

ה' מעוז חיי ממי אפחד

וכאן מגיע היצר הרע וטוען: עניין זה של "ה' אורי וישעי" יסייע לך לא ליפול מכאן ולהבא, אך אתה כבר התרסקת וחטאת ולכן אתה אבוד!

לכן אנו אומרים "ה' מעוז חיי – ממי אפחד". שם ה' המוזכר כאן בפעם השנייה בפסוק זה, הוא בהתאם לדברי חז"ל על שני שמות ה' שבי"ג מידות הרחמים: "אחת קודם שיחטא ואחת לאחר שיחטא וישוב" (רש"י, שמות לה, ו).

ה' מתגלה לנו פעמיים: פעם אחת לפני החטא ופעם אחת לאחריו. ההתגלות שלפני החטא לא נותנת מקום לחטא, היא עושה הכל כדי שנאחז בה ולא נרפה, היא מאירה את הדרך ונותנת כוחות שלא להיכשל. אבל גם אם בסוף נכשלנו – ה' לא נעלם. הוא מתגלה שוב, ובחזק! "ה' מעוז חיי" – זהו החזק של התשובה. ה' הוא הדבר החזק מכל בחיינו, גם לאחר החטא הוא מעוזנו האמיתי ולכן גם לאחר הנפילה נוכל לחזור אליו, להתחזק ולהתאמץ בו.

כשחוזרים לה' לאחר החטא, נמצאים שוב ללא פחד – "ממי אפחד?"

ממי אירא - ממי אפחד

בתחילת הפסוק מופיעה הלשון "ממי אירא" ובסופו "ממי אפחד": ההבדל בין פחד למורא הוא ש"פחדכם על הקרובים, ומוראכם על הרחוקים" (רש"י סוף פרשת עקב). בתחילה היה החטא רחוק מאיתנו - "ממי אירא". אבל גם כשהחטא התקרב עד שנפלנו לתוכו, הרי שעם חזרתנו בתשובה בכוח ה' שהוא מעוז חיינו - "ממי אפחד". אין לנו פחד מהחטאים, הם כבר לא קשורים אלינו ולא מפחידים אותנו.

אחת שאלתי

בהמשך הפרק מופיעה קריאת-זעקת דוד המלך: "אחת שאלתי מאת ה' אותה אבקש: שבתי בבית ה' כל ימי חיי". אף שיהודי חש כי ה' אורו וישעו ומעוז-חיי, ייתכן עדיין שהחיים בעולם הזה "המלא קליפות וסטרא אחרא" ישקיעו את האדם בתאוות היתר ובתאוות איסור, וינתקו אותו מהתקשרותו לאלוקות. על כך מתחננים "אחת שאלתי... שבתי בבית ה' כל ימי חיי", שלאורך כל החיים נצליח להיות שקועים במקום אחד ויחיד - בבית ה'. שכל העולם הזה לא יסיח את דעתנו מהמקום האמיתי שלנו, ונצליח לחזות בנועם ה' ולשוב בתשובה שלימה כל ימינו.



חודש אלול הוא חודש החשוב. בשביל שעסק יעבוד כמו צריך ויניב רווחים בעל העסק צריך מדי פעם לברוק את עצמו, להסתכל על המכלול ולתקן תקלות. כך גם בעבודה רוחנית, בחודש אלול "צריכים לעשות חשבון צדק בנפשם מכל אשר עבר עליהם במשך השנה, לידע המעלות בעבודתם ולחזקם, ואת החסרונות שבהם ובעבודתם לתקנם. ועל-ידי הכנה טובה זו זוכים לשנה טובה ומתוקה בגשמיות וברוחניות" (מכתב הרבי הרי"ץ מלובניץ).

חשבון הנפש מוכרח להיות מלווה בביטחון וודאות שה' יסייע להתגבר על כל הקשיים ושנצליח למלא את רצונו באהבה, בשמחה ובהתלהבות. שאם לא כן, חשבון הנפש עלול להפיל ולדכא אותנו. את הביטחון הזה אנו משננים לעצמנו בחודש זה בפסוקי "לדוד ה' אורי וישעי" - ה' מאיר לנו את הדרך ומושיע אותנו מהבעיות הקמות עלינו, ה' מעוז חיינו ואין לנו ממה לפחד.

עיר מקלט

מצוות ערי המקלט מופיעה בפרשת שופטים שנקראת בחודש אלול, וב"לקוטי תורה" לאר"י הקדוש נאמר כי אלול הוא גם ראשי התיבות של "אנה לידו ושמתי לך", מילים המתייחסות בפסוק לרוצח בשגגה, שהקדוש ברוך הוא נותן לו מקום לנוס אליו. ללמדנו שחודש אלול הוא בכחינת עיר מקלט: "הקדוש ברוך הוא בחסדו אנה וזמן חודש אלול לכל מי שחטא בתוך השנה, שישוב אז בתשובה ויקבלוהו".

בכל עבירה שהאדם עושה הרי הוא "שופך דם האדם" (בח טו, ה), שופך את הדם והחיות של הקדושה ונותן את כוחותיהם ליצר הרע (על-פי הקבלה הדבר רמוז במילים "שופך דם האדם באדם"). וחודש אלול הוא "עיר המקלט" מ"גואל הדם".

גואל הדם הוא היצר

עיר המקלט איננה עונש. בעיר המקלט נותנים לאדם את כל מה שהיה רגיל בו בביתו, כדברי חז"ל על הפסוק על הפסוק "ונס אל אחת מן ההרים האל וחיי" – "עביר ליה מידי דתהוי ליה חיותא" [=עשה לו דבר שתהיה לו חיות]. עיר מקלט היא שינוי מקום וגלות שמכפרת.

אנחנו בורחים מ"גואל הדם", הוא היצר הרע שהסית אותנו לחטוא ובא לנקום בנו על העבירות שעשינו ("יורד ומתעה, עולה ומרגיז, נוטל רשות ונוטל נשמה". כבא בתרא טז). בחודש אלול צריך להתנתק מהמקום בו אנו מצויים כל השנה ולהיכנס, לנוס ולברוח למקום חדש. מקום של חשבון נפש ותשובה, רצון טוב ונקיות. הגלות עצמה מכפרת – כלומר, הרצון להיות במקום חדש מביא אותנו למקום חדש ומנתק אותנו מעוונותינו.

כל ראשי התיבות

ארבעה ראשי-תיבות נוספים מצויים בספרים קדמונים לחודש זה ומכילים בקרבם את כל עבודת ה':

"אני לדודי ודודי לי" (האר"י; אבודרהם) – מה שבינינו לבין ה' יתברך: לימוד התורה ועבודת התפילה.

"איש לרעהו ומתנות לאביונים" (ספר אמרוכל) – גמילות חסדים, בין אדם לחברו.

"ומל ה' אלוֹקֶיךָ אֵת לִבְכֶךָ וְאֵת לִבְךָ זֶרַעְךָ" (בעל הטורים) - בחודש זה הכל נעשה מתוך רגש עז של תשובה: "ומלתם את ערלת לבבכם" ואז "ומל ה' אלוֹקֶיךָ אֵת לִבְכֶךָ". התשובה היא מדברים לא טובים אך גם מתרוממת למקומות עליונים יותר: "והרוח תשוב אל האלוקים", דביקות והתכללות בה' ושיבה אליו בכל מאורנו.

"אשירה לה' ויאמרו לאמר" (האר"י) - בשירת הים "אז ישיר" שבלשון עתיד נרמזת גם שירת ה"לעתיד לבוא", שירת הגאולה. ראשי־תיבות אלו של החודש מלמדים על עבודת ה' של זמן הגאולה, עבודה כזו שאינה מתחשבת בעיכובים והפרעות שמצד העולם, כאילו אינם במציאות.

דגים שבים או עת דודים

אבל עיקרו ויסודו של חודש זה הוא "אני לדודי ודודי לי". הקב"ה מכונה כאן בתואר המתוק של דוד אהוב ואוהב. בקשר עם הדוד יש רק חוויות טובות וזיכרונות נעימים.

התארים הרגילים של ה' מבטאים יראה ומשמעת שבין מלך לעבדיו, וחיבור עצמי ואוהב שבין אב ובניו, אך התואר "דודי" מבטא אהבה ומתיקות נטו, הרגשה של כיף ביחד.

יש אלול של יראה, זה האלול המטיל חרדה, אותו אלול שהדגים שבים רועדים לבואו, וכפי שאמרו בכדיחותא שאלול ראשי־תיבות: אוי לי ואבוי לי... במידה מסוימת זה נכון, צריך את המשגיח שיכריז בזעזוע: א-ל-ו-ל ואת תקיעת השופר של "היתקע שופר בעיר ועם לא יחרדו". אבל העומק והמהות של אלול הם קירבה גדולה בינינו לבין דודנו. "המלך בשרה" ומקבל כל אחד ואחת ומקשיב בהמון סבלנות, ותקיעת השופר היא גם "עת דודים" - שיא של התעוררות אהבה ודביקות.