



## הקדמה

ספר התניא הוא אחד מספרי המחשבה היהודית שנכתבו עליו ספרי ביאור רבים ושונים במהותם ובסגנונם.

לאחר שנים רבות שזיכני ה' למסור שיעורי תניא יומיים לקהלים רבים ומגוונים - מחסידים ואנשי מעשה ועד לסוג של 'חוטב עציץ ושואב מימך', התגבש הרצון לסכם להגדיר ולהוריד את הדברים על הכתב.

בספר זה נעשה ניסיון להביא את התניא ואת תובנותיו בגובה העיניים ובצורה שתובן גם לבן דורנו, תוך השתדלות מיוחדת לא לאבד את עומק הדברים ומכלולם.

ניתן לומר שלאחר קריאת הספר, לימוד התניא עצמו מתוך המקור - שכמובן אין לו תחליף - יהיה בהבנה ובהירות רבה יותר.

יתרון נוסף בספר הוא שכל תובנה עומדת בפני עצמה, וניתן ללמוד אותה ללא קשר לתובנות האחרות.

תודה מיוחדת אביע לאשתי היקרה והוריי היקרים שעומדים לימיני בכל העניינים. ויהי רצון שזכותו של האדמו"ר הזקן תעמוד לנו ולזרענו ולכל התומכים והמסייעים להוצאת הספר, בגשמיות וברוחניות.

אריק מלכיאלי



# תוכן העניינים

11	ציר הניווט של התניא.....
16	לימוד פרונטאלי לעומת לימוד עצמי.....
20	הדרך השלישית.....
23	יהודי הוא יצור מורכב....
27	הנפש הבהמית.....
31	הנפש האלוקית.....
34	עשר ספירות וכוחות הנפש.....
38	הבגדים של הנשמה.....
41	הלכות התורה.....
44	שלושה מסלולי אנרגיה.....
47	שלושה מסלולי חיים - צדיק, בינוני ורשע.....
50	סרגל המאמצים העליון.....
53	רגש קר.....
56	הגנטיקה היהודית.....
59	האלרגיה הנשמית.....
63	עצבות מחוץ לתחום.....
66	הדרך להתמודדות עם יסורים.....
70	חשבון נפש ממוקד.....
72	חסימת 'פרסומות' ומחשבות מטרידות.....
75	בעיות קשב וריכוז בתפילה.....
78	התבוננות.....
81	שישה סוגי התבוננות לשבירת גסות הגוף.....
84	אהבת ישראל.....

24	העולם ואפסיותו	87
25	ארבע סיבות לשמחה	90
26	אל תקנא בצדיקים	93
27	הכוונה האלוקית בבריאת העולם	97
28	תורה מול מצוות, מה חשוב יותר?	100
29	הכוונה בתורה ובמצוות היא קריטית	103
30	מעלת המעשה על פני הדבקות	106
31	היראה כבסיס לעבודת ה'	109
32	דבקות אנושית מול דבקות נשמתית	112
33	ארבעה סוגים של אהבה	115
34	האפקטיביות של מידת הרחמים	118
35	הצמצום שקדם לבריאה	121
36	מהות השראת השכינה	124
37	מצוות עשה ולא תעשה, מה חמור יותר?	128
38	קלות התשובה	132
39	תשובה עילאה	135
40	החומרה של פגם הברית ודרכי תיקונו	138
41	שליחות ספציפית	141
42	מעלתה הנפלאה של הצדקה	144
43	מעלת ארץ ישראל	148
44	תורת הנגלה ותורת הנסתר	151
45	קשר עם צדיק לאחר הסתלקותו	154
46	סגולת יום הילולא של צדיק	158
47	חומרת הכעס	161
48	חשיבות ההלכות	164
49	התורה והיקום	167
50	תפילה	170



## ציר הניזום של התניא

בשער התניא כותב האדמו"ר הזקן כמה מילים, קצרות בכמות אך רבות באיכות, מילים אשר מתוות את הכיוון הכללי של הספר. ניתן להגדיל ולומר שבאופן עקרוני המילים האלה מלמדות על משנתו הכללית והתפיסה הייחודית שלו ביחס לעבודת ה', התפיסה שהוא בא להנחיל לכלל ישראל.

האדמו"ר הזקן מבהיר שהספר בא 'בסך הכל' להראות את אמיתותו של פסוק אחד בתורה שנראה על פניו מוזר

מאוד. משה אומר לעם ישראל לפני מותו, שהוא מצפה מהם שישמרו באופן מלא את ציווי התורה, כיוון שלא מדובר ביעד שאפתני, גרנדיוזי או אוטופי, אלא ביעד סביר לחלוטין הקרוב מאוד לביצוע - "כי קרוב אליך הדבר מאד".

יש רעיונות ואידיאלים רבים שברמת העיקרון כולם בעדם, אבל כשבאים להבין מה משמעותם האופרטיבית מסתבר שעל הנייר הדברים חזקים יותר מאשר במציאות. באופן ריאלי, בדרך העולם, השיטה לא רלוונטית, לא ישימה ולא מחזיקה מים.

דוגמה לכך היא הרעיון של הקומוניזם. על פניו זה היה חזון מדהים של אחרית הימים בסגנון "וגר זאב עם כבש"; שיתופיות, הדדיות, עקירת סיבת הקנאה והגאווה, רעות וערבות הדדית. מה יכול להיות רע בכזה רעיון?

אז זהו, שכך. בשטח, האידאה הזאת גרמה לסבל רב ולמותם של מיליונים. הרעיון לא היה ישים במציאות וגרם לקריסת מערכות.

במקרה שלנו, משה רבינו אומר לעם ישראל שהחזון והיעדים של התורה הם ריאליים ביותר - "קרוב... מאד". ולא רק במישור המעשי אלא אף במישור הפנימי-מהותי של עיצוב האישיות, הרגשות והמשיכה הטבעית של הנפש - לאור המודל של התורה.

וכאן באה שאלת מיליון הדולר: הרי העולם הזה הוא עולם מלא בקליפות ורוע תרבותי ומעשי, ובלשונו של האדמו"ר הזקן: "כל מעשה עולם הזה קשים ורעים והרשעים גוברים בו". ואם כן איך זה בדיוק כל כך קרוב?



**כשהאדם יודע שיש  
לו גיבוי מוחלט  
מבורא העולם, כולל  
'מלגות עזר רוחניות'  
למי שמראה רצינות,  
הוא סמוך ובטוח  
שהוא יצליח**

ספר התניא הוא 'כתב  
ההגנה' על ההצהרה הזו.  
הוא 'סטארט-אפ' מדהים  
ואדיר, שמעז ולוקח על עצמו  
להיות ה'ווייז' שיראה לאדם,  
שגם אם הדרך נראית בלתי  
עבירה בעליל, מלאה בפקקים  
ומחסומים, הוא יוביל אותנו  
בבטחה לאורכה, עד להגעה  
ליעד.

ובלשונו של האדמו"ר הזקן  
בעמוד השער של ספר התניא:

"מיוסד על פסוק כי קרוב אליך הדבר מאוד בפיך ובלבבך  
לעשותו. לבאר היטב איך הוא קרוב מאוד בדרך ארוכה  
וקצרה, בעזרת ה' יתברך".

אפשר לומר שדרכו של האדמו"ר הזקן בשיטה המופלאה  
הזאת מבוססת על שלושה עקרונות כלליים:

**א) ניסוח והגדרה מדויקים של הדרישות -** יוזמות ורעיונות  
רבים, גם כאלה טובים ונפלאים, נדחים למרבה הצער על  
הסף כיוון שהאדם מעריך שהם קשים מדי, הערכה שרחוקה  
מאוד מהאמת. דמיון פורה מביא להגדלת ממדי המאמץ  
והכוחות הנדרשים עבור משימה מסוימת, מה שגורם ליאוש  
מוחלט וירידה במוטיבציה.

לכן ראשית כל, יש להגדיר בבירור את גבולות הגזרה של  
דרישות התפקיד, מה שמוריד באופן מיידי את סף הלחץ  
הפסיכולוגי.

ואמנם, בספר התניא מציב האדמו"ר הזקן מודל רוחני ריאלי אל מול מודל לא ריאלי, ומציין בדיוק מה היעד שלנו ומה לא.

המודל הלא ריאלי קשור לשינוי טוטאלי של האישיות, מצב שבו האדם מואס ברע ומסוגל להקיא רק מלשמוע עליו; וכן להפך, הוא נמשך ומתאוה מאוד לטוב הרוחני ולקיום רצון ה'. זהו יעד אוטופי שלא שייך לרוב האנשים, ולא עליו מצווה התורה.

היעד הריאלי הוא לא המצאת האישיות מחדש, אלא שליטה על המחשבות, הדיבורים והמעשים, מתוך הישענות על מוטיבציה בסיסית, הצומחת מתוך הבנה בגדלות ה' וביוקר התורה והמצוות. כל אדם רציני ונורמלי יכול וצריך לשלוט על סוגריו, הן הגשמיים הן הנפשיים, גם כאשר בא לו הפוך. זהו אחד ההבדלים הקריטיים שבין הנורמלי למשוגע.

כל אדם יכול לכוונן את עצמו לשם, אם רק ירצה בכך וישקיע ממרצו ברצינות בעניין.

**ב) הדרך ארוכה אך מובטחת - התובנה שאין קיצורי דרך וחיים קלים.**

תפיסת חיים של 'קיצורי דרך' מתאימה אולי ב'לה לה לנד', אבל בחיים כמו בחיים, שום דבר רציני, כמו עבודה, זוגיות, חינוך ילדים ועוד, לא בא כלאחר יד. צריכים סבלנות ועבודה אישית, ולפעמים אפילו סזיפית. התורה לא אומרת שזה קל, היא אומרת שזה קרוב ואפשרי, וזה הבדל ענק.

מה שכן, יש הבטחה ברורה שאם האדם יהיה תלמיד ממושמע וסבלני, עם מוכנות ומחויבות לתהליכים ארוכי טווח - הוא יצליח. האדמו"ר הזקן לוקח את האחריות להיות

זה שיתווה את הדרך הרוחנית והנפשית המקצועית, ויתן את הוראות ההפעלה, שלב אחר שלב.

**ג) ביטחון בסייעתא דשמיא - האמונה בליווי ובעזר האלוקי הניתן לעובדי ה'.**

התובנה הזאת, שהאדם לא נמצא לבד במדבר אלא מלווה בעזר אלוקי, מסייעת לו להבין שהעניין הוא בר השגה. כשהאדם יודע שיש לו גיבוי מוחלט מבורא העולם, כולל 'מלגות עזר רוחניות' למי שמראה רצינות, הוא סמוך ובטוח שהוא יצליח. כמו כוח צבאי רגלי שיודע שיש לו גיבוי וליווי אווירי, וכך הוא מתנהל לגמרי אחרת ובביטחון גדול יותר. "הבא לטהר מסייעין בידו".

**מקורות: דף השער.**