

תוכן עניינים

13. פתח דבר

פרק כו

15. נטרול העצב וניקוזו לשמחה

שורש הטוב הנעלם / "פיתחת שקי ותאזרני שמחה" / טוב הנעלם או כפרת עוונות? / בין 'עצבות ודאגה' ל'יסורי הגוף' / העצבות הצדקנית

פרק כז

29. העצבות וההתייאשות - באות מהיישות

צבירת נקודות במשחק 'מירוץ המחשבות' / "כראת רשעים" - האומנם? / המתוקים והפיקנטיים / בין בלמים מיכניים לבלמים פסיכולוגיים

פרק כח

39. שכפול האישיות כפתרון לתחושת הכישלון הרוחני

הערת אזהרה למתחכמים / הפגזת הבהמית מוכיחה שחוששת מתפילתך

פרק כט

44. העצבות היזומה כתרפיה ליציאה מאטימות נשמתית

העצה "מבטשין ליה" / ה'אני' במשחק הכסאות / דרגות בשפלות הנפש הבהמית / האין עצה זו סותרת לקודמתה? / הלקחים מסיפור המרגלים

פרק ל

56. התבוננויות נוספות להכרת השפלות והעמקת ה'ביטוש'

הרבי והחסיד - ביטוש מתוך השוואתיות / בין 'מלחמה' ל'נסיון' / נחיתות יותר מ'פושע ישראל'

פרק לא

65. העצבות עשתה את שלה - העצבות יכולה ללכת

חיסון - על ידי חיידקים מוחלשים / בין 'עצבות' ל'מרירות' / המתקת הגבורות על ידי 'חצי הכוס המלאה' / בחינת 'ציאת מצרים' בנפש / התועלת שב'ברייחה'

פרק לב

75. הנוסחה לאהבת ישראל אמיתית.

'אהבת ישראל' - סוגיה צדדית או רצף רעיוני? / "ישרה וקלה" - לאפוקי מאי? / הערכת המשקף אותי / קילוף 'גופה' של הנשמה / להגביה הנפש ולהמשיך אור / היחס לחוטאים / על ה'מהדרין' במצות השנאה / 'מצות השנאה' בעירבון מוגבל / ריכוך השנאה המותרת / "תכלית שנאה" לחריגים / מינים שונים של 'מינים' / בין איבר פגום לתא סרטני / לאלוקי ישראל יש חלק בהם

פרק לג

105. השמחה האמיתית מתודעת הנוכחות האלוקית כאן ועכשיו.

הצורך בשני המשלים / האם מתאימה התבוננות זו ל'בינוני'?? / "בא חבוקק והעמידן על אחת" / מה ל'תחיית המתים' כאן? / היישות כחלק מחוויית ה'אין עוד מלבדו' / ההבדל בין שני המשלים

פרק לד

122. התבוננות משלימה המונגשת לאנשים כערכנו.

'מרכבה' או 'משכן' / בכייה מסטרא דא וחדווה מסטרא דא

פרק לה

128. התועלת במלחמתו התמידית של ה'בינוני'.

הלזאת ייקרא 'ליגע לריק'?! / כאב ההתלבשות / בין הנשמה עצמה ללבושה / שילוב הכוחות הפועלים את המצוה / ומה עם ה'מוחין'? / השראת השכינה איננה שינוי / "באתערותא דלתתא - אתערותא דלעילא"? / בין 'גן עדן ל'תחיית המתים' / משל 'אור הנר'

פרק לו

149. התכלית האלוקית בבריאת העולם: דירה בתחתונים.

ייחודה של גישה זו מול הטעמים האחרים / עיקרון "דירה בתחתונים" במסגרת הציור הרעיוני של התניא / השלמת ה'נחמה בכפליים" / הבסיס ההגיוני לקביעת מדרש תנחומא / "כבר היה לעולמים" / "מעין" ולא ממש / 'צריכותא' - לפירוש פסוקי ייעודי הגאולה

פרק לז

167. הצטברות פיסות הזיכוך להשלמת הפאזל.

הרחבת מאגר ה'לבנים' המשתלבות בדירה / 'קליפת נוגה' כטרנספורמטור / 'דירה בתחתונים' - פרוייקט של כלל ישראל / זיכוכם של שאר הפרטים ב'דירה' / קידוש השכל עדיף על קידוש הגשם?! / אהבה ויראה אינן "כנגד כולם"? / התהפכות ה'מידות' היא על טבעית / מעלה נוספת במצות תלמוד תורה / האיזון בין ה'מדרש' וה'מעשה' / שאלה של אינטרסים

פרק לה

194 כוונה מול מעשה, והקבלת חלקי הנפש לדרגות דצח"מ
הסתר וגילוי מול צמצום והתפשטות / השתלשלות ה'רביעיות' / שתיים שהן ארבע

פרק לט

203 דירוג סוגי האהבה והיראה לפי העולמות העליונים
אהבה ויראה טבעיים ושכליים וההקבלה לעולמות יצירה ובריאה / עליה משודרגת בשכבתות
וראש חודש / בין מעמד הנשמות למעמד תורתן ועבודתן / ואיזה 'גן עדן' בעולם האצילות?
/ 'פרחא לעילא' - למה לי? / משמעות 'התכללות' המצוה בספירות העליונות / "ישמח
ישראל בעושי" / "ישמח ה' במעשיו" / בין "נתאוה" ל"שש ושמח" / הפירוש הרד"כיווני
ב"עושי" - לשון רבים / מעלה נוספת ב'פרחא לעילא'

פרק מ

228 דירוג עלית התורה והמצוות הנעשות 'שלא לשמה'
בין תורה למצוה מעשית / וכי יראה ואהבה אינן מצוות?

פרק מא

237 ההכרח ב'שתי כנפיים' - 'סור מרע' ו'ועשה טוב'
היראה כמניע ל'עשה טוב' / בין קבלת עול ליראת השם / מדוע באהבה לבדה 'לא פרחא
לעילא'? / תרומת 'כנף' היראה בהעלאת "עשה טוב" / מוטיבציה של 'חלקיק' / האומנם
"פיו ולבו שווים"? / גם 'מסירות נפש' לשמה?!

פרק מב

257 ה'רעיא מהימנא' שבדור מביא לפיתוח 'יראה תתאה' באופן מוחשי
כיצד רוכשים תחושת יראה / שבעת הרועים ההיסטוריים והניצוצות שבכל דור / מעלת
תרומת ה'רועים' על תרומת 'ראש בני ישראל' / 'יגיעת בשר' מהי? / 'יגיעת נפש' מהי? /
התבוננות של אדם או של זבוב?

פרק מג

274 היראה והאהבה - 'שתיים שהן ארבע'
"אם אין חכמה - אין יראה ואם אין יראה - אין חכמה" מעגל קסמים? / תועלתה המעשית
של 'יראה עילאה' / 'אהבה רבה' ו'אהבת עולם' / לאיזה 'רשע ובעל עבירות' הכוונה? /
"והיה כצדיק כרשע"? / כיצד ישכנו "דרך מקרה" יחד עם "השגחה פרטית"?

פרק מד

290 הנגשת האהבות "נפשי איוויתך" ו"כברא דאשתדל" לכל אחד
אהבת "נפשי איוויתך" / אהבה "כברא דאשתדל" ומה שבינה ל"נפשי איוויתך" / "בפיך
ובלבבך" / מעלת שתי האהבות

• פרק כו •

נטרול העצב וניקוזו לשמחה

לאחר סיום כ"ה פרקי התניא הראשונים המתווים את שני המסלולים המובילים להשגת מעלת ה'בינוני' בדרך ארוכה וקצרה, מתריע רבנו שעל היהודי העובד את ה' לגלות עירנות לדברים העלולים לערער את הצלחת המסלולים ולנקוט באמצעים על מנת לסלק את אותם מכשולים שבדרך, כי בלעדי זה אל יתפלא אם איננו מצליח להגיע להישגים שהובטחו לעיל.

ספר התניא - פרק כו

ברם כגון דא צריך לאודעי כלל גדול כי כמו שנצחון לנצח דבר גשמי כגון שני אנשים המתאבקים זה עם זה להפיל זה את זה. הנה אם האחד הוא בעצלות וכבודות ינוצח בקל ויפול גם אם הוא גבור יותר מחבירו.

ככה ממש בנצחון היצר אי אפשר לנצחו בעצלות וכבודות הנמשכות מעצבות וטמטום הלב כאבן כ"א בזריזות הנמשכת משמחה ופתיחת הלב וטהרתו מכל נדנוד דאגה ועצב בעולם.

הדברים הולמים את אמרתו המפורסמת של רבי אהרן מקרלין: אמנם שמחה איננה מצוה, אבל למה שהשמחה מסוגלת להביא אף מצוה איננה מסוגלת; כמו כן עצבות איננה עבירה, אך למה שעצבות מסוגלת לדרדר את האדם שום עבירה איננה מסוגלת...

ברם, מאחר שישנם כאלו ה"דורשים אותה לשבח", בהיותם מתייגים בטעות

את העצבות כסימן למי שלבו דואג בקרבנו, כראוי לאישיות רצינית שאיננו מסוגל להרשות לעצמו לנהוג בשמחה הגובלת לדעתם בקלות ראש¹ - שואל רבנו שלכאורה תחושה זו יש לה סימוכין במשלי:

ומ"ש "בכל עצב יהיה מותר"² פי' שיהיה איזה יתרון ומעלה מזה?

כיצד, אם כן, המליץ רבנו לטהר את הלב מכל נדנוד דאגה ועצב בעולם?!

ותשובתו לשאלה זו בצידה:

הנה אדרבה מלשון זה משמע שהעצב מצד עצמו אין בו מעלה, רק שיגיע ויבא ממנו איזה יתרון והיינו השמחה האמיתית בה' אלהי הבאה אחר העצב האמיתי, לעתים מזומנים על עונותיו במר נפשו ולב נשבר, שע"י זה נשברה רוח הטומאה וס"א ומחיצה של ברזל המפסקת בינו לאביו שבשמים, כמ"ש בזהר ע"פ רוח נשברה לב נשבר וגו' ואזי יקוים בו רישיה דקרא תשמיעני ששון ושמחה וגו' השיבה לי ששון ישעך ורוח נדיבה וגו'.

וזהו טעם הפשוט לתיקון האר"י ז"ל לומר מזמור זה אחר תיקון חצות קודם הלימוד, כדי ללמוד בשמחה אמיתית בה' הבאה אחר העצב, שיש לשמחה זו יתרון כיתרון האור הבא מן החשך דוקא, כמ"ש בזהר על פסוק וראיתי שיש יתרון לחכמה מן הסכלות כיתרון האור כו' ע"ש וד"ל ומקרא מלא דבר הכתוב תחת אשר לא עבדת את ה' אלהיך בשמחה וגו' ונודע לכל פי' האר"י ז"ל³ על פסוק זה.

1. ראה תגובת מיכל בת שאול שנזפה בבעלה דוד על שנהג בעליזות שאיננה לכבוד המלכות (שמואל-ב ו, כ. וראה רמב"ם סוף הלכות לולב).

2. משלי יד, כג.

אף שלפי פשוטו של מקרא אין בזה שאלה, שהרי כל המפרשים שם כתבו שהכוונה ב"עצב" היא ל"גיעה ומלאכה" המביאה תמיד יתרון ותועלת, ולא לעצב שהוא היפך השמחה, מכל מקום מצאנו בדברי חז"ל (ב"ר פרשה פט, ב. רמב"ן דברים כא, יב. רש"י ברכות ל, ב ד"ה בכל עצב) שדרשו את הפסוק גם לענין עצב כמשמעו היפך השמחה.

3. יש להעיר: ישנם התמהים על שרבנו מייחס פירוש זה לארז"ל, למרות שכבר קדמו הרמב"ם בסוף הלכות לולב. ברם, המעיין יגלה שהרמב"ם שם עוסק במי "שמונע עצמו" משמחה זו, בטענה שאיננה לפי כבודו, ועליו הוא פוסק ש"ראוי להיפרע ממנו"; לעומת

והנה עצה היעוצה לטהר לבו מכל עצב ונדנוד דאגה ממילי דעלמא
ואפי' בני היי ומזוני...

אף שענינים אלו הם צורך בסיסי הכרחי ואינם שאיפה למותרות, הרי לאחר שהאדם השתדל מצדו להשיגם, אל לו להעסיק את לבו בדאגות מבעיות בענינים אלו, בפרט שהדאגה לא אמורה להועיל לשיפור מצבו...

אולם, רבנו, הנאמן לשיטתו שללא התבוננות שכלתנית אי אפשר לפעול שום שינוי ברגשות - אם כדי לעורר רגש מסויים או לחילופין לצנן או להחליש רגש ספונטני - בונה לפנינו בסיס רעיוני המשכנע את המתבונן שהעצבות מייסורים ב"מילי דעלמא" תלויה בזווית ההסתכלות עליהם, כדלהלן:

מודעת זאת לכל מאמר רו"ל כשם שמברך על הטובה כו' ופירשו בגמ' לקבולי בשמחה כמו שמחת הטובה הנגלית ונראית, כי גם זו לטובה, רק שאינה נגלית ונראית לעיני בשר, כי היא מעלמא דאתכסי' שלמעלה מעלמא דאתגלייא, שהוא ו"ה משם הוי"ה ב"ה ועלמא דאתכסיא הוא י"ה וז"ש אשרי הגבר אשר תיסרנו י"ה וגו'.

שורש הטוב הנעלם

מבואר בספרי הקבלה שכל המתרחש בעולם נובע ושופע מעשר הספירות של עולם האצילות, שהן המייצגות כביכול את 'אישיותו' של הקב"ה, חכמתו ורגשותיו המגוונים, מהם נובעים מחשבותיו [בעולם הבריאה] דיבוריו [בעולם היצירה] ומעשיו [בעולם העשיה].

אלא שעשר הספירות [המרומזות בשם הוי"ה: יו"ד - ה"א עילאה - וא"ו - ה"א תתאה] מתחלקות בכללותן לשתי קומות: יו"ד-ה"א וגם וא"ו-ה"א.

- יו"ד [חכמה - שהיא נקודת הרעיון] ה"א [בינה - שהיא פיתוח הרעיון לפרטי פרטיו] - שתיהן קשורות להשקפתו העילאית של האין סוף על היקום והמתרחש בו מההיבט שלו.

זאת, חידוש הארז"ל הוא שגם סתם יהודי המקיים את המצוות אך ללא שמחה, הרבר עלול להביא עליו את כל התוכחה, רחמנא ליצלן.

• וא"ו [שש המידות - שהן תכונותיו הרגשיות של הבורא] לעומת ה"א תתאה [היא ספירת המלכות] - המייצגת את כוח הביצוע של הבורא במסגרת נבראי היקום, על פי המוכתב ממידותיו, אם מרחמיו או מחרון אפו.

ההבדל בין שתי הקומות הללו:

קומת י"ה - מייצגת את ההסתכלות של הבורא כפי שהוא לעצמו, על תכנית היקום.

קומת ו"ה - מייצגת את התייחסותו הנשפלת אל המתרחש ביקום, אותו הוא מנהל כמנהיג הבירה.

בדוגמת המתרחש בנפש האדם [שהיא "בצלם אלקים"], שגם בה הרובד הרעיוני-אינטלקטואלי מייצג את ההסתכלות הפנימית של האדם על הזולת (ללא התחשבות בסובב אותו), לעומת הרובד הרגשי-מעשי שבה המתייחס לזולת ולסובב אותו ומתאים את השפעתו באופן המתקבל אצלו.

המסקנה מהבחנה זו היא, שרמת ה'טוב' כפי שנתפסת ב"ה [חכמה ובינה של הקב"ה] נעלית באין ערוך מרמת ה'טוב' כפי שמצטיירת ב"ה לפי היבט הנבראים.

הפער הוא כה אדיר, כך שמה שמוגדר בהיבט אלוקי טוב מוחלט עלול להיתפס בעיני הנבראים כייסורים, עד שביכולתם לבוא בטרוניות על הנהגתו יתברך.

משל למה הדבר דומה?

כולם מודים שעיסוק ויגיעה בעניני לימוד יש בהם תועלת ומעלה לגבי משחקי שעשועים חסרי תוכן, ולכן ההורים דואגים לילדיהם שיקדישו עצמם ללימודים ולשיעורי בית, מתוך ההסתכלות המבוגרת שלהם על קידומם בעתיד.

מאידך גיסא, בעיני הילדים ובתפיסתם הם, דרישת הוריהם ומחנכיהם נחשבת לעינוי, לפחות ביחס לביילוי בשעשועיהם שהם בעיניהם טעם החיים.

ולכן ארז"ל כי השמחים ביסורים עליהם הכתוב אומר ואוהביו כצאת השמש בגבורתו כי השמחה היא מאהבתו קרבת ה' יותר

מכל חיי העוה"ז כדכתיב כי טוב חסדך מחיים וגו' וקרבת ה' היא ביתר שאת ומעלה אין קץ בעלמא דאתכסיא כי שם חביון עוזו ויושב בסתר עליון ועל כן זוכה לצאת השמש בגבורתו לעתיד לבא שהיא יציאת חמה מנרתקה שהיא מכוסה בו בעוה"ז ולעתיד תתגלה מכסויה, דהיינו שאז יתגלה עלמא דאתכסיא ויזרח ויאיר בגילוי רב ועצום לכל החוסים בו בעוה"ז ומסתופפים בצלו צל החכמה שהוא בחי' צל ולא אורה וטובה נראית וד"ל.

אנו, כנבראים מוגבלים, לעולם לא נוכל לתפוס 'טוב נעלם' זה, הנראה בתפיסתנו המוגבלת לא רק כרע אלא גם כאי צדק המעורר טרוניה תהומית כלפי שמיא.

זו הסיבה לכך שהייסורים [ששורשם מהטוב הנעלם] מוזכרים תמיד במקרא בסמיכות לשם יו"ד-ה"א, ולדוגמה:

1. "אשרי הגבר אשר תייסרנו י-ה"

2. "מן המיצר קראתי י-ה"

3. "יסר יסרני י-ה"

4. "אם עוונות תשמור י-ה"

הביטוי החריף ביותר לאסון מלחמת העולם השנייה הוא השואה, שהיא מין הנהגה אלוקית כל כך בלתי הגיונית ומקוממת, שאין ביכולת שום הסבר שבעולם להזדהות עמה. כך הגדיר כבר דוד המלך⁴: "תבואה שואה - לא יידע", כי זה בא מהרובד הנעלם הבלתי נודע!

כמה מדהים שתיבת 'שואה' היא אותיות 'אש - ו'ה' - כאשר הצד הגלוי של ההנהגה האלוקית עולה באש המשרפות ונותר רק שם י-ה [ה'מוחיץ']. שם ורק שם, בנשגבות האלוקית המופשטת מכל יחס לנבראים, רואה הקב"ה את עומק הטוב הגלום בתוככי שואה איומה זו, שיתגלה בעתיד⁵.

4. תהלים לה, ח.

5. זה סוד נוסח תפילת "אל מלא רחמים" הנאמרת גם על אסונות - מאחר שבמקרים אלו