



פרק א לאן ומהיכן



בפרק א נלמד מהי תשובה: מי שב? לאן שבים? ולמה בכלל צריכים לחזור בתשובה? חלק גדול מהפרק עוסק בהבנת משמעותו של החטא, ובהשלכות שיש לכך להבנת התשובה.

הפרק מחולק לשלושה חלקים:

1. **"שובו בני אדם!"** - התשובה היא שיבת הנשמה לשורשה
2. **התנתקות** - משמעות החטא הוא ניתוק הנשמה מה'
3. **להיות אני** - החטא מנתק אותי מעצמי, והתשובה מחזירה אותי לאני האמיתי'.
בפרק זה הארכנו בגלל המרכזיות שלו בתודעת התשובה
לפני שנתחיל לעיין בסוגיית התשובה, כדאי שנפתח בכמה שאלות שיעזרו לנו לברר מה מתרוצץ לנו בראש:

הגדר מהי חזרה בתשובה.

לדעתך, מי לא צריך לחזור בתשובה?

מי נמצא בדרגה רוחנית מעל חוזר בתשובה ומי תחתיו?

מקם את עצמך על הסקאלה. מי אתה, צדיק? בעל תשובה? צריך לחזור בתשובה?

1. "שובו בני אדם!"

את מצוות התשובה מגדיר הרמב"ם במילים אלו:

"וימה היא התשובה? הוא שיעזב החוטא חטאו, ויסירנו ממחשבתו ויגמר בלבו שלא יעשהו עוד, שנאמר "יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבתיו" (ישעיהו נה,ז). וכן יתנחם על שעבר, שנאמר "כי אחרי שובי נחמתי ואחרי הודעי ספקתי על ירד" (ירמיהו לא,יח)..."

(משנה תורה, הלכות תשובה ב,ב)

המובן הרגיל של מצוות התשובה הוא תיקון וכפרה לחטאים. אך תורת החסידות מגלה שלתשובה יש משמעות רחבה ובסיסית יותר, ותיקון החטאים הוא רק חלק ממנה. בזוהר הקדוש מובא שמלך המשיח בא "לאהדרא לצדיקייא בתיובתא" ולהחזיר את הצדיקים בתשובה (זוהר ח"ג קנ"ג ע"ב). זאת אומרת, שגם מי שלא חטא צריך לחזור בתשובה! התשובה היא עולם שלם שלם הקשור לתשתית עבודת ה', גם של צדיקים וגם של רשעים. בפרק זה נדון בהגדרה העמוקה של התשובה ובהשלכות הנובעות מהגדרה זו.

התשובה מופיעה ברשימת הדברים המרוממים ביותר, שנבראו עוד קודם לבריאת העולם. יחד עם התורה, נשמות ישראל ושמו של המשיח, נבראה גם התשובה, כפי שמופיע במדרש תנחומא:

"ילמדנו רבנו כמה דברים קדמו למעשה בראשית? כך שנו רבותינו שבעה דברים נבראו עד שלא נברא העולם, אלו הן: כסא הכבוד, והתורה, ובית המקדש, ואבות העולם, וישראל, ושמו של משיח, והתשובה... והתשובה מניין? שנאמר (תהלים צ,ב-ג) "בטרם הרים ילדו ותחולל ארץ ותבל ומעולם עד עולם אתה אל. תשב אנוש עד דכא ותאמר שובו בני אדם".

(מדרש תנחומא פרשת נשא סימן יא, דיבור המתחיל "ילמדנו רבינו")

הופעתה של התשובה בתוך שבעת הדברים שקדמו לבריאה, מוכיחה כי התשובה איננה דבר שולי, מסלול לתיקון פנצ'רים, עזרה לאנשים קטנים שחטאו, אלא דבר יסודי ומהותי ששייך לכל העולם. יסודי עד כדי כך, שהעולם לא יכול היה להיברא בלעדיו! המדרש מלמד אותנו כי את התשובה אנתנו צריכים להבין בתור רעיון רחב יותר מאשר תיקון לחטאים. מכיוון שטרם היות עולם, עוד לא היו מעשים אסורים וגם לא היה מי שיעשה אותם - ומדוע צריכה להיות תשובה?

גם לאחר בריאת העולם, התשובה איננה קשורה בהכרח לאשמה. התשובה היא התרופה להיותנו רחוקים מה' - וכל מי שחי בעולם, מרגע לידתו, הוא רחוק מה' - שלא באשמתו. רש"י בפירושו לפסוק "גם את העולם נתן בלבם" (קהלת ג,יא) מציין עקרון, שנידון רבות בספרי החסידות: "ולכך כתוב כאן העלם חסר, לשון העלמה". המילה עולם, כתובה בפסוק ללא האות ו', בשביל לרמוז לנו כי עולם הוא מלשון העלם, העולם מעלים לנו את הבורא. קיומו של העולם ותפקודו נראים לנו מובנים מאליהם, בעוד נוכחותו של הבורא נסתרת מפנינו. התשובה היא היכולת שלנו 'לשחות נגד הזרם', לגלות את האור מתוך החושך ולחשוף את ה' המסתתר לנו מאחורי הטבע. התשובה נבראה לפני העולם, כהקדמת תרופה למכה - עוד לפני שהעולם יפרס לעינינו ויסתיר מפנינו את ה', נברא הכוח איתו נוכל לשוב אל השורש, לשוב אל ה'.

כשהנביא הושע קורא לנו "קחו עמכם דברים ושובו אל ה'" (הושע ג,ד), הוא לא מדבר על חטאים בלבד, אלא על שיבה אל השורש הראשון ממנו הגענו - לשוב אל ה'! לפי זה, כל אדם בכל מצב, צריך לחזור בתשובה. כל אדם, גם צדיק וקדוש, עדיין לא הגיע עד ה'. הצורך לשוב נוצר ברגע הבריאה, ברגע ההעלמה. עוד לפני שתשובה היא שינוי של מעשים, עוד לפני שהיא שינוי בחיים, תשובה היא להיות אחר - להיות קשור לה'.

הסבר את הפסוקים המצוטטים ("בטרם הרים ילדו ... תשב אנוש") לאור המדרש.

נסה למצוא קו משותף לכל הדברים שקדמו למעשה בראשית.



וכך מלמד אותנו השפת אמת:

”כי הנה עקר התשובה אינו על עברה דוקא, אך שצריך האדם לשוב להתדבק בשורשו. ועל זה אמרו חז”ל ‘שמגעת עד כסא הכבוד’, כלומר שצריך לשוב אל החלק שיש לכל איש נשמת אלוקי ממעל, כמו שכתוב “עד ה’ אלקיך” (הושע יד,ב).”

(רבי יהודה אריה לייב מגור, ‘שפת אמת’, פרשת נצבים תר”נ)

ההגדרה הבסיסית של התשובה היא שיבה אל השורש, אל הבריאות, אל הטהרה, אל המקום ממנו נוצרה נשמתנו. כמו ילד שמתגעגע לאמא, כך כל נשמה שואפת להידבק מחדש בה’.

בעל התניא מסביר את הפער העצום בין מצב הנשמה כפי שהיא בשורשה, לבין מצבה בחיים בעולם הזה:

”כי התשובה אינו דוקא במי שיש בידו עברות חס ושלום, אלא אפלו בכל אדם. כי ענין התשובה הוא להשיב הנשמה למקורה ושרשה שהיתה כלולה במאצילה ברוך הוא וצורה בצרור החיים את ה’ ממש, וירדה ממקום כבוד ונתלבשה בעולם הזה הגשמי. שאפלו כל ההשגות הרוחניים שמשגת בהתלבשותה בתוך הגוף, הם נופלים תחת בחינת זמן ומקום. וצריך להשיבה על ידי “ויצעקו אל ה’ בצר להם ממצוקותיהם יצילים” (תהילים קנו,ו) כי צר לו המקום שהוא בחינת מצר וגבול.”

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ‘תורה אור’ פרשת ויחי מ”ה ע”א)

בעל התניא מלמד אותנו כי התשובה היא געגועי הנשמה לפרוץ את גבולות העולם הזה, ולשוב למקורה ושורשה. כאשר נשמה מתלבשת בעולם הזה הגשמי – כלומר מתחילה לחיות כאן כבן אדם, היא מתרחקת מהשורש הראשון שלה. כל דרגה שהנשמה יכולה להגיע אליה בעבודת ה’, לא תשווה למצבה המקורי של הנשמה, טרם ירדה לעולם הזה. כאן הנשמה מוגבלת תחת גדרי זמן ומקום, והיא שואפת לחזור הביתה, היא רוצה להיות במצבה הטבעי – קרובה לה’ ומרגישה אותו עד בלי די’.

ההבדל בין אנשים בדרגות שונות הוא בכמה הם התרחקו מהשורש. הצדיק התרחק בעצם זה שהוא חי בעולם הזה, אך לא יותר מכך; ולעומתו, אדם שחטא, התרחק לאין ערוך בכך שהפנה את הגב לקב”ה, ופעל ‘חזיתית’ להתנתק ממנו. גם כאן יש להבחין בין חטא חד-פעמי לבין חטא מתמשך או ריבוי חטאים, ובין שוגג ומזיד. החטא מחריף את הריחוק מה’ לסדרי גודל אחרים, ולכן מחריף גם את הצורך לשוב בתשובה. אך על אף שההבדלים הם גדולים ומשמעותיים, התוכן של התשובה הוא בסופו של דבר אותו תוכן: אחרי הפניית הגב, להסתובב מחדש עם הפנים לה’, לרצות להתקרב אליו ולחוש את קרבתו. לא רק צדיקים זקוקים להגדרה הזאת של התשובה. גם אדם שחטא, ובכך התנתק משורשו באופן הגרוע ביותר – אם יבין את התשובה במובנה המלא, יגיע לתיקון עמוק יותר.

הגדר, לאור הנלמד, מהי חזרה בתשובה.

מהו הפירוש הרגיל למילה “בצר” המופיעה בפסוק, וכיצד מסביר אותה בעל התניא?

מהו ההבדל בין מצבה של הנשמה לפני שירדה לעולם, ולאחר שירדה?

2. התנתקות

להגדרת התשובה שלמדנו עד כה ישנה השלכה חשובה להבנת משמעותו של החטא. בקטעים הבאים נלמד על מהות החטא כניתוק - בין היהודי לה' ובין היהודי לעצמו.

ההתייחסות הרגילה אל חטא היא כאל עבירה על החוק - כתוב בתורה להימנע מפעולה מסוימת או לבצע פעולה אחרת, והאדם לא עשה את מה שהצטווה. התייחסות שכזאת מגדירה את החלק הטכני, אך היא לא ממצה את מה שעומד מאחורי הדברים. התשובה היא תרופה לחטא, ולפי גודל התרופה נוכל לשער את גודל המחלה. לאחר שלמדנו כי התשובה היא השיבה אל מקור חיי הנשמה, מובן כי החטא הוא ההפך הגמור. החטא קורע את האדם מה' יתברך ומנתק את שורש חייו. חוקי התורה אינם חוקים 'בישים' הכתובים באיזה ספר, אלא חוקי חיים, שמתוכם נוצר הקשר הישיר והאישי שלנו אל המחוקק - בורא כל הנשמות ומקור כל החיים. חטא אינו רק פעולה כנגד החוק אלא כנגד המחוקק - ה' יתברך. החטא מנתק את האדם מה'.

וכך מלמד אותנו בעל התניא:

"וזהו שכתוב 'כי חלק ה' עמו יעקב חבל נחלתו' (דברים לב, ט), פרוש כמו חבל על דרך משל, שראשו אחד קשור למעלה וקצהו למטה..."

הנשמה היא החבל הקושר את האדם לה', האדם נמצא בקצה התחתון וה' בקצה העליון. החטאים גורמים לחבל הזה להיפרם:

"וזהו ענין הפרת, שנכרת ונפסק חבל ההמשכה משם ה' ברוך הוא..."

ובשאר עברות שאין בהן כרת, על כל פנים הן פוגמין הנפש כנודע. ופגם הוא מלשון פגמת הסכין והוא על דרך משל מחבל עב שזור מתרי"ג חבלים דקים, ככה חבל ההמשכה הנ"ל כלול מתרי"ג מצוות. וכשעובר חס ושלוש על אחת מהנה נפסק חבל הדק...

ואף מי שלא עבר על עוון כרת וגם לא על עוון מיתה בידי שמים, אלא שאר עברות קלות. אף על פי כן מאחר שהן פוגמים בנשמה ונפש האלוקית, וכמשל פגמת ופסיקת חבלים דקים כנ"ל, הרי ברבוי החטאים יכול להיות פגם כמו בלאו אחד שיש בו כרת או מיתה. ואפלו בכפילת חטא אחד פעמים רבות מאד.

כמו שהמשיל הנביא החטאים לענן המאפיל אור השמש, כמו שכתוב: "מחיתי כעב פשעיה" (ישעיהו מד, כב) - הם עברות חמורות המבדילים בין פנימית השפעת שם ה' ברוך הוא לנפש האלוקית, כהבדלת ענן עב וחשוף המבדיל בין השמש לארץ ולדורים עליה על דרך משל. "וכענן חטאותיה" (שם) - הן עברות קלות שאדם דש בעקביו, המבדילים כהבדלת ענן קל וקלוש על דרך משל. והנה כמו שבמשל הזה אם משים אדם נגד אור השמש בחלון מחצות קלות וקלושות לרב מאד, הן מאפילות כמו מחצה אחת עבה ויותר, וככה ממש הוא בנמשל בכל עונות שאדם דש בעקביו".

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, 'אגרת התשובה', מתוך פרקים ה-ז)

לכל אדם יש חבל עבה וחזק, איתו קשורה נשמתו לה'. החבל הזה מציל אותנו ממערבולות העולם הזה, והוא עשוי מ-613 חוטים, הלא הם 613 מצוות התורה. החבל עשוי להיפרם, לפעמים במכה חדה - חטא שענשו כרת או מיתת בית דין יחתוך את כולו או את רובו, ולפעמים בפרימה איטית - עבירות קלות, שפורמות חוט אחרי חוט מ-613 החוטים (=המצוות) המרכיבים את החבל. החטאים הולכים ומדלדלים את חוזקה של הנשמה, והאדם הולך ונפרד ממקור חייו. בעל התניא מדגיש עד כמה החטא איננו רק מעשה לא בסדר, אלא מעשה מפריד וקורע, שכורת את האדם משורש יניקתו.

מהו החבל, ומי נמצא בקצה העליון ובקצהו התחתון?

מדוע החבל שזור דווקא מ-613 חבלים דקים?

מאחר וחטא הוא דבר חי, לא רק הנשמה אלא גם ה' כביכול, נפגע אישית' מן החטא. כפי שלמדנו במשל החבל, ה' קשור אישית לכל יהודי, ולכן כשיהודי חוטא הוא לוקח את ה' בעל כורחו' לתוך החטא. וכך מתאר זאת בעל התניא:

”החוטא ועובר רצונו יתברך אפלו בעברה קלה, בשעת מעשה הוא בתכלית הרחוק מקדשה העליונה... שהיא יהודו ואחרותו יתברך... ואין לה גלות גדול מזה מאיגרא רמה כו' (מגג גבוה לבור עמוק - משיא הגובה לשפל המדרגה)... והוא כמשל האוחז בראשו של מלך ומורידו למטה וטומן פניו בתוך בית הכסא מלא צואה, שאין לה עלבון גדול מזה אפלו עושה כן לפי שעה”.

(רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר התניא, 'לקוטי אמרים' פרק כד)

כשאדם חוטא הוא לוקח את כוח החיים שבו וטומן אותו במקום השפל ביותר. וכוח החיים נובע ממקור החיים, ה' יתברך. חייו של יהודי קשורים באופן העמוק והאישי ביותר אל ה', ולכן כל פעולה בחיים מביאה לידי ביטוי את הקשר הזה; בקיום מצוות - לחיוב, ובחטאים - לשלילה. היות וה' בחר להיות קשור לכל יהודי בכל מצב, יהודי שחוטא ח"ו מוציא את ה' לגלות, אל מדור הטומאה, והוא מעליב אותו בצורה איומה.



להתחרט כמו הגוי

פעם, כאשר אדמו"ר הזקן דיבר אודות עניין התשובה, הוא התבטא ואמר: "התשובה האמיתית צריכה להיות כמו זו של הגוי מויטבסק". מה היה עם אותו הגוי מויטבסק? סיפר אדמו"ר הזקן את דבר המעשה: "העיר ויטבסק מחולקת לשנים באמצעות נהר המפריד בין שני עברי העיר. באותן שנים, עדיין לא היה בעיר גשר על פני הנהר והעברת הנהר היתה נעשית על-ידי ספינה קטנה. יום אחד נשבה רוח סערה והגויים שעמדו על שפת הנהר אמרו לאחד מחבריהם: 'אל תעבור את הנהר, זוהי סכנה לשוט בו כעת'. הגוי לא שעה לדבריהם, נסע ואכן ספינתו נטרפה במים וטבע”.

וסיים אדמו"ר הזקן: "באותו הרגע שהגוי ראה שהנה הנה הוא טובע, האם נוכל לשער עד כמה הצטער על שלא ציית לחבריו ונסע? – הנה כך צריכה להיות תשובה אמיתית”.

(לשמע אוזן' עמוד כח)

3. להיות 'אני'

עד כאן ביארנו כי החטא מנתק אותי מה'. השלב הבא הוא להבין כי החטא מנתק אותי מעצמי. החטא מרחיק אותי מה' וגורם לי להסתכל על ה' כזר ורחוק ממני, אך האמת היא שבלי משים - החטא גם גורם לי להיעלם לעצמי. החטא מנתק אותי מנשמת. פתאום אני רוצה דברים שאני לא באמת רוצה, אני עושה בהתלהבות דברים שמזיקים לי ומעכירים את רוחי.

המסתערב הכישרוני בעולם

המסתערבים, למי שלא יודע, הם חיילים מובחרים שיודעים להסתגל לשטחי אויב ולהיטמע בהם בטבעיות. המקומיים לא מעלים על דעתם כי עליהם להיזהר, מה שמותיר לחיילינו כר נרחב לפעולה... המסתערב המוצלח בעולם, הוא לא אחר מאשר היצר הרע. אחרי שהוא מסתגל פנימה, התחפוש שלו נראית כל כך טבעית ומשכנעת, עד שלא רק שהוא נדמה לחבר הכי טוב שלי, אלא הוא משכנע אותי כי הוא בעצם אני. כולנו מכירים את מצב הנפש המתואר בגמרא: "בשעת יצר הרע לית דמדכר ליה ליצר טוב" [בזמן יצר הרע אין מי שזוכר את היצר הטוב] (נדרים ל"ב ע"ב). כשאני שקוע בתאווא, בכעס או בעצלות, החטא נראה לי הדבר האותנטי ביותר, הכי 'אני', ואילו ההתגברות והמלחמה ביצר נראות כדבר הרחוק מן הלב, ציווי שנוחת עלי' מהשמים ואין לי כל הזדהות אתו. אבל האמת היא הפוכה: החטא גורם לי להיעלם מהשטח, מישהו אחר משתלט על החשיבה שלי ופתאום אני מישהו אחר.

וכך מסביר השפת אמת:

"כי כשלת בעונך" (הושע יד, ב) - זה נאמר לכל איש ישראל. ואף שחטא והרשיע הרבה צריך להאמין כי עקר נקדה ישראלית שבו היא במקומה. וכמו שכתוב "אין אדם חוטא עד שנכנס בו רוח שטות" (סוטה ג ע"א) ונקרא מכשול. וזהו שכתוב "עד ה' אלקיה" (הושע שם) - חיות אלוקי שיש בכל איש ישראל, כמו שכתוב "נשמה שנתת בי טהורה". וזהו שכתוב "ולא נאמר עוד אלקינו למעשה ידינו" (הושע שם, ד) שזה עקר התשובה לשוב להתדבק בעקר חיות אלוקי שבו". (רבי יהודה אריה לייב מגור, 'שפת אמת', שבת תשובה פרשת וילך, תרל"ד)

חטא הוא מכשול, אך כישלון בשום אופן לא מייצג מי אני באמת. גם אם אדם מיואש מרוב כישלונות "צריך להאמין כי עיקר נקודה ישראלית שבו היא במקומה" - הנפילה היא תמיד תחפושת, לא משנה עד כמה היא נראית אמיתית.

המילה 'חטא' היא מלשון 'להחטיא את המטרה', לפספס. כפי שמובא בבעלי התוספות: "... ו'מאשר חטא על הנפש' הוי לרבנן לשון חסרון, כמו (מלכים-א א, כא) "הייתי אני ובני שלמה חטאים", וכמו (שופטים כ, טז) "אל השערה ולא יחטיא"... (דיבור המתחיל "לרבי אלעזר", שבועות ח ע"א). החטא איננו מייצג אמיתי שלי, אלא של הפספוס וההחטאה שלי. כשחז"ל קובעים את הכלל: 'אין אדם עובר עבירה אלא אם כן נכנס בו רוח שטות', הם מגלים לנו כי החטא הוא לא באמת אני, אלא רוח שטות שהתלבשה עלי' ובלבלה אותי. ברגע שאחזור לשפיות, אתנתק מהחטא ולא אזדהה אתו כלל.

במקור הבא נראה כיצד הרבי הרש"ב מליובאוויטש מסביר, כי היכולת של היצר הרע לפתות אותנו לחטוא, היא רק אחרי שהוא משכנע אותנו כי בעבירה לא ניפרד מה'. אם יהודי הוא מיושב בדעתו, ורואה ומרגיש בבירור כי החטא מפריד אותו מה' - הוא בשום אופן לא היה חוטא:

"הנה בנשמות ישראל יש בטבע נפשם שאינם יכולים להיות נפרדים מאלוקות משום כי אֵתָה אֲבִינו. ומשום זה גם קל שבקלים ופושעי ישראל מוסר נפשו על קדושה ה', והינו דכאשר אפלו נוטלים את נפשו ממנו לא יעבד עבודה זרה חס



תשובה ראשי תיבות: ת. ש. ש. ש.
תמים תהיה עם ה' אלוקיך.
ש. שויתי ה' לנגדי תמיד. ו.
ואהבת לרעך כמוך. ב. בכל
דרכיך דעהו. ה. הצנע לכת
עם אלוקיך. וכל אות היא דרך
מיוחדת בעבודת התשובה.

(רבי זושא מאניפולי)



ושלום, מפני שאינו יכול להיות נפרד מיהודו ואחדותו יתברך, ואלו היה יודע שעל ידי מעשה הרע נעשה נפרד מאלוקות לא היה עושה זאת בשום אופן, אלא שהיצר הרע מסיתו שעם כל זה אינו נעשה נפרד מאלוקות, והרי הוא ככל בר ישראל הנאמן עם אלוהיו, וגם מבטיחו כי יהיה טוב לו וכמו שכתוב "והתברך בלבבו לאמר שלום יהיה לי כי בשררות לבי אלה" (דברים כט, יח), שגם אם ילך בשרירות לבו עם כל זה שלום יהיה לו, ועל ידי זה בא ונכשל בכמה דברים. ובאמת כל זה הוא משטותי היצר הרע שמטהו ומכסה על האמת. דהנה מה שמראה לו ומסיתו מטוב הדבר ההוא, הרי באמת להיותו מדברים האסורים הרי זה מות ורע ממשי.

(רבי שלום בער מליובאוויטש, 'קונטרס ומעיין' מאמר ב)

מצא דוגמא מחייך האישיים לדמיון שהתנפץ. למצב בו היית משוכנע שאתה משתוקק למעשה מסוים, ולבסוף גילית שהכול היה דמיון.

'אני' עמוק ו'אני' שטחי

לפעמים יש רגע של שקט, אני יושב עם עצמי ופתאום מרגיש בבהירות מה אני באמת רוצה ומה לא. כשאני לא בתוך סיטואציה ושום דבר לא קורה, יש לי את הפנאי להסתכל אחורה, ולראות מה באמת שימח אותי, מה נשאר איתי, ומה היה נראה כמו שוקולד... ובסוף התגלה כמריר. ברגעים כאלו אדם מגלה כי הוא רוצה רק טוב, לא רוצה לכעוס ולא רוצה לחטוא - לא כלפי בני אדם ולא כלפי ה'. הרצון הזה, מגלה מי האני האמיתי. לעומת האני הספונטני, זה שכל הזמן מתחשק לו - מתגלה 'אני' עמוק, כזה שלא מתלהב מכל הדברים שהתלהבתי, כזה שרוצה את מה שה' רוצה. על האני האמיתי מדבר ה'שמח ישראל' במקור הבא:

"עוד שם בַּמְדַרְשׁ (ויקרא רבה פרשה כ אות ד): "בְּקֶרֶב עֲלֵי מְרַעִים" (תהילים כז, ב) אלו שרי אמות העולם, "לֹאֲכַל אֶת בְּשָׂרֵי" - לְפִי שְׂשָׂרֵי אֲמוֹת הָעוֹלָם בְּאֵים וּמְקַטְרָגִים עַל יִשְׂרָאֵל לְפָנֵי הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, וְאוֹמְרִים לְפָנָיו: 'רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם אֱלֹהֵי עוֹבְדֵי עֲבוֹדָה זָרָה וְאֱלֹהֵי עוֹבְדֵי עֲבוֹדָה זָרָה, אֱלֹהֵי מַגְלֵי עֲרִיּוֹת וְאֱלֹהֵי מַגְלֵי עֲרִיּוֹת, אֱלֹהֵי שׂוֹפְכֵי דָמִים וְאֱלֹהֵי שׂוֹפְכֵי דָמִים, מִפְּנֵי מָה אֱלֹהֵי יוֹרְדִים לְגִי הַנּוֹם וְאֱלֹהֵי אֵינָן יוֹרְדִים לְגִי הַנּוֹם?'

הינו שהמקטרגים מפקפקים רק על בשרי, הוא החמר, ורואים העברות שאני עושה, אבל לפניך נגלו כל תעלומות, ואתה חופש כל חדרי בטן ובוחן כליות ולב, היא הנקדה הפנימית, כמאמר הכתוב: "אני ה' חקר לב בחן כליות" (ירמיה יז, ט). וגלוי וידוע לפניך אף שאני עושה עברה היא רק מחמת היצר הרע הבוער בקרבי, ואין אני יכול לעמד בנגדו, ואין עשית מעשה העברה נעשית מרצוני ומלבי ח"ו... ובאמת אינו מגיע הפגם לנקדה הפנימית שהיא משרשת בעמק הלב. ומזה נצמח האנחה והמרירות שאחר העברה, והלב היא נקדה הפנימית החלק אלוקי ממעל, וטהורה היא. וזהו "אם תחנה עלי מחנה לא יירא לבי" (תהילים כ"ג, ג) אם תחנה עלי מחנה של ס"מ וכינוי ליצר הרע לא יירא לבי, לבי דיקא - שהלב היא הנקדה שלא חטא, ונשמה שנתת בי טהורה היא."

(רבי ירחמיאל ישראל יצחק מאלכסנדר, 'שמח ישראל' שבת שובה)

דוגמא פשוטה: דיאטה. היה היה אדם שמן, שרצה להיות רזה. הוא הוציא סכומי כסף ניכרים על דיאטות שונות, הוא באמת רצה, אך כשהתקרב לארון הממתקים הוא רצה לטעום, רק לטעום... וכך הוא נשאר שמן עד עצם היום הזה. ברגע המתוק - האדם באמת רוצה לאכול, בכל מאודו, אך רגע לאחר מכן הוא בדיכאון, בפנים הוא יודע כי החשק החיצוני פועל נגדו. בדיוק באותו אופן - היצר הרע גונב לי את האני העמוק שלי,



על איזה רובד חל הקטרוג ועל איזה לא? מדוע?

מהי התשובה לקטרוג שרי אומות העולם?

מניין באה האנחה אחרי העבירה?

ומדמה לי 'אני' עם חשקים ורצונות מנוגדים אלי. התשובה היא זו שמחזירה אותי לעצמי ולה. על המימד הזה של התשובה מצביע הרב קוק במקור הבא:

”כְּשֶׁשׁוֹכְחִים אֶת מַהוּת הַנְּשָׁמָה הַעֲצֵמִית, כְּשֶׁמְסִיחִים דְּעָה מִלְּהִסְתָּכָל בְּתוֹכֵינֵינוּ הַחַיִּים הַפְּנִימִיִּים שֶׁל עֲצָמוֹ, הַכֹּל נַעֲשֶׂה מְעֻרָּב וּמְסֻפָּק. וְהַתְּשׁוּבָה הַרְּאִשִּׁית, שֶׁהִיא מְאִירָה אֶת הַמְּחַשְׁבִּים מִיָּד, הִיא שִׁישׁוּב הָאָדָם אֶל עֲצָמוֹ, אֶל שְׂרֵשׁ נְשָׁמָתוֹ, וּמִיָּד יָשׁוּב אֶל הָאֱלוֹהִים, אֶל נְשִׁמַּת כָּל הַנְּשָׁמוֹת, וְיִלְדָּה וְיִצְעֵד הַלְּאָה מְעֻלָּה מְעֻלָּה בְּקִדְשָׁה וּבְטָהֳרָה”.

(הרב אברהם יצחק הכהן קוק, 'אורות התשובה' פרק טו פסקה י')

החטא נובע מניתוק, אני לא מחובר נכון לעצמי, ומתוך כך אני מידרדר החוצה. התשובה מחזירה אותי אל המקום הבריא ממנו נבראתי, בו ה' הוא שורש הנשמה ומקור החיים שלי. התשובה נותנת לי להסתכל על ה' כעל העצמי הכי עמוק שלי. אני חוזר אל האמת הפנימית שבי, אל הנשמה שלי - שהיא הדביקות בה'.

איך נוכל לזהות מה מגיע מה'אני' השטחי ומה מה'אני' האמיתי?

מה הקשר בין לשוב אל עצמי ולשוב אל ה'?

חסיד אחד היה רגיל ללכת בביתו ובעירו עם חליפה קצרה, כפי שהיה נהוג להתלבש באותו מקום לפי צו האופנה. אך כאשר היה נוסע אל הרבי שלו, היה החסיד פושט את החליפה הקצרה ולובש במקומה חליפה ארוכה כדרך החסידים. לאחר כמה שנים של החלפת חליפות, הרגיש החסיד כי אינו יכול עוד להעמיד פנים, והגיע לרבי בחליפה קצרה. כששאל אותו הרבי מה קרה, סיפר החסיד כי כבר שנים שהוא מתלבש כך, ורק מול הרבי העמיד פנים. אמר לו הרבי: **'זאני הייתי בטוח, שלכל העולם אתה מעמיד פנים ורק אצלי אתה מתנהג באמת'...**

את תוכן תשובתו של הרבי לאותו חסיד, אנו יכולים למצוא גם בפסק הלכה. בהלכות ראש השנה בשולחן ערוך (סימן תר"ג ס"א) נפסק, כי גם אדם שבכל השנה אוכל פת עכ"ם, ישתדל בעשרת ימי תשובה להימנע מכך. אם אדם רגיל לאכול, ומתכוון גם לאחר יום כיפור לשוב ולאכול מפת עכ"ם - בשביל מה הוא עושה את ההצגה בעשרת ימי תשובה? תשובה: עשרת ימי תשובה הן הצהרת כוונות. בימים הללו אדם חושף את רצונו האמיתי, ובכך עובר את התהליך הקריטי ביותר בתשובה - הוא רוצה את מה שהוא באמת רוצה. האני העמוק שלו מדבר. מבחינה זו, עשרת ימי תשובה יותר אמיתיים מכל השנה כולה.

תרגיל: כתוב דו-שיח בין האני השטחי שלך לבין האני העמוק; מה כל אחד רוצה, מה הוא עושה ומהן תכניותיו לעתיד. עד כמה הם מצליחים להבין אחד את השני? עד כמה הם מצליחים לשכנע זה את זה?

לשוב למאדים!?

תהליך התשובה מלווה פעמים רבות בתחושת עייפות מתסכלת. זה נורא מעייף, לטפס על הר גבוה ורחוק כל כך, למי יש כוח?! וחוף מזה, אני הרי יודע שזה לא יחזיק מעמד, אז על מי אני עובד?! התחושות הללו יכולות לגרום לרבים מאיתנו לא לרצות להיכנס לכל הסיפור הזה. אך התשובה לתהיות הללו מתחבאת לנו ממש מתחת לאף, בתוך המילה בעצמה: 'תשובה'.



"הפוחת שער לדופקי בתשובה" - הקב"ה פותח שער גדול אפילו לכאלו שהם בבחינת 'דופקי בתשובה', שהם רק דופקים ומקיישים בשער.

(רבי נח מלכוביץ')



האם תוכל לשוב למקום בו מעולם לא ביקרת? כנראה שלא. למאדים אולי תוכל להגיע, אך לא לשוב - 'לשוב' אפשר רק למקום בו כבר היית בעבר.

וכך מבאר הרבי מליובאוויטש:

"מהי העבודה הדרושה בימים הנוראים? תשובה, תפלה וצדקה. במבט שטחי נראה לכאורה, ששלושה דברים אלו מצויים גם בין לא יהודים להבדיל, והם: repentance, prayer, charity ברם, לאמתו של דבר, קים הבדל גדול ויסודי בין שלושת הדברים כפי שהם בבני ישראל לכפי שהם להבדיל, בעמים. ההבדל מוצא את בטויו בעצם המלים: תשובה, תפלה וצדקה. התרגום המדויק ללשון הקדש של המלה repentance הוא: חרטה. ואלו בישאל אין הדבר נקרא בשם 'חרטה', כי אם בשם 'תשובה'. ההבדל בין חרטה לתשובה הוא קטבי: חרטה מצינת התהוות חדשה, חזרה לו על שעשה דבר לא טוב או על שלא עשה דבר טוב ורוצה הוא ללכת בדרך חדשה. תשובה מצינת שיבה חזרה - יהודי הוא טוב בעצם ורצונו לעשות טוב, אלא שמסבות שונות שאינן באשמתו כלל, או שהן באשמתו החלקית עשה דבר לא טוב, ואלו בעצמותו הוא טוב. וזו משמעות התשובה: הוא חוזר לשרשו ומקורו, ל"אני" הפנימי שלו, והוא מגלה את ה"אני" הפנימי שלו במדה שזה יהיה השולט בחייו".

[בשיחה מבוארות משמעותן של כל שלושת המילים. כאן הבאנו רק את הביאור למילה 'תשובה'].

(רבי מנחם מענדל שניאורסון, הרבי מליובאוויטש, 'לקוטי שיחות' חלק ב' עמוד 111)

אין פה 'סתמת פיות'. אנחנו לא נדרשים, לא יכולים, וגם לא רוצים להעלים בפתאומיות חלק מהאישיות שלנו. לפתוח דף חדש לחלוטין, זה לנסות להיות מי שאני לא, זה באמת להתחפש ונידון לכישלון. אין לזה סיכוי. להתחפש זה מעייף, וככל שאדם יותר רוצה לחזור בתשובה במובן הזה, הוא עוד יותר נלחץ ועוד יותר נשחק, מתוך הרגשה שנדרש ממנו להעפיל על הר גבוה, שאין קץ לטיפוס בו.

תשובה במובנה המקורי זה להפסיק להיות מי שאני לא, ולזהות דווקא את החטא בתור תחפוש מעייפת. להיות אני, כמו שאני באמת, זה הכי מתוק, משמח ומרענן. התשובה במובנה הנכון זה לא להעפיל על שום הר, אלא פשוט להסכים להיות בבית, להפסיק להשתטות עם דברים שזרים לי ולא קשורים אלי ולחזור להיות אני. לחזור בתשובה זה לא להתחפש לצדיק, אלא למצוא את הצדיק שמתחבא בתוכך ומחכה לך. לכל יהודי יש קשר בריא עם ה', ואם הוא היטשטש או נעלם, צריך לשוב ולמצוא אותו. זה כמו בפיזיותרפיה. אדם שידו לא מתפקדת כראוי זקוק לפיזיותרפיה. מה הוא עושה? הוא מתחפש! הוא לא יודע להזיז את היד, אבל הוא עושה כאילו כן! האם אין פה זיוף? יש! זיוף של הזיוף! טבעה של היד הוא לנוע בחופשיות ואילו חוסר התפקוד שלה הוא הדבר הלא טבעי. האימונים המלאכותיים - מטרתם להשיב את האדם לטבעו האמיתי. תשובה מורגשת כתחפוש, אבל האמת היא שתשובה זה להתחפש לאמת.

אם אדם היה נדרש להתאמן לעוף כציפור, הוא היה מתוסכל ועייף. אבל כשאדם שואף להיות בריא - הוא מלא אנרגיות, יש לו כוח עד בלי די. תהליך התשובה דורש מאמץ ומלווה גם בכאב לב, אך הכרה ברורה כי התהליך הוא טובתי האישית והטבעית, הופך את ההשקעה לכדאית. המאמץ נשאר מאמץ, אך המטרה איננה להתאמץ. המטרה קרובה, ולמעשה כבר נמצאת בתוכי: המטרה היא להיות אני, והכי אני זה להיות קשור לה.

האם קרה לך שגילית כי משימה מסוימת שהפילו עליך, היא בעצם אינטרס אישי שלך? מה השתנה בהרגשתך ובתפקודך? האם היית צריך פחות להתאמץ?



איש אחד בא לרבי ישראל מרודין ואמר: "חוטא אני ורצוני לעשות תשובה". "ובכן", שאלו הצדיק, "מדוע אינך עושה?" השיבו האיש: "אני יודע כיצד עושים זאת". שאלו הצדיק: "כיצד ידעת לחטוא?" ענה לו האיש: "עשיתי, ואחרי כן נודע לי שחטאתי". השיבו הצדיק: "עשה כן גם עתה. חזור בך והחשבון יבוא מאליו..."



תשובה לשמה

באחד מימות הקיץ, כחום היום, ישב הרב הקדוש רבי זושא מאניפולי ז"ל, בחצר שעל יד ביתו, להתקרר קצת. נכנס איש אחד, ופנה אליו בבקשה לתת לו תעודה בכתב שהוא נקי מעבירה, בשביל שיחזירו לו את ה"קפוטה" שלו. תמה רבי זושא, ולא ידע מה הוא סח. הסביר לו האיש, שאנשים חסידים תפסו אותו, פשטו מעליו את הקפוטה, ואומרים שחטא בעבירה ידועה, והודיעוהו שלא יתנו לו את הקפוטה רק אם יביא פתקה מרבי זושא שהוא נקי, או שחזר בתשובה. אמר לו רבי זושא: וכי מנין אני יודע שאתה נקי באמת? והאיש מתחנן לו ומפציר בו: מה אכפת לו אם יתן לי פתקא זו, ואציל את הבגד שלי? וכשראה, שכל דבריו לא הועילו לפעול על רבי זושא שיתן לו הפתקה, כעס ואמר: הרי אפילו אם הייתי מתחנן כך אל כומר – היה מרחם עלי! מששמע רבי זושא דברים אלה נתרגש מאוד וצעק בקול: הוי, אני גרמתי ליהודי שידבר דברים רעים כאלה! והתמרמר מאוד ונדדעזע בכל גופו, עד שמרוב התמרמרותו וזעזועו נפל לתוך התעלה של שפכין שהיתה בחצר. תכף קמה בהלה, ונתאספו הרבה אנשים מהשכנים ומהעוברים ושבים ברחוב והוציאוהו מהתעלה, הכניסוהו לחדרו והפשיטו את בגדיו, והלבישוהו בגדים יבשים, והשכיבוהו על מיטתו לנוח, והוא, רבי זושא, שוכב במיטתו וצועק: הוי, אני הבאתי איש יהודי לידי דיבורים רעים! ואותו היהודי, תכף כשקמה הבהלה בחצר לרגלי נפילתו של רבי זושא לתעלה, התחמק ויצא אל הגן הסמוך והתחבא בין הזרעים לבל יראוהו, ושם התחיל להתבונן בדברי רבי זושא, ונתפעל מאוד ממסירת-הנפש שלו והרהר בתשובה. ומשראה שהיהודים שטיפלו ברבי זושא כבר הלכו להם, יצא ממחבואו ונכנס לחדרו של רבי זושא, והפציר בו שיתן לו תיקון על חטאיו, כי הוא חוזר בתשובה. אמר לו רבי זושא: הוי, אתה מתכוון להקפוטה ולא להתשובה... לא, רבי! – אמר לו האיש – אני מוותר כבר לגמרי על הקפוטה, ובלבד שיתן לי סדר של תשובה. ומשראה רבי זושא שהאיש חוזר באמת לאמתו בתשובה, קם מעל מיטתו, ישב לארץ, ואמר לאיש: אם כן נעשה שנינו יחד תשובה. והתחילו שניהם לבכות הרבה, עד שהחזיר את האיש בתשובה שלמה וגמורה מעומקא דליבא, ונעשה לירא-אלוקים אמיתי כל ימיו.

(סיפורי חסידים – מועדים, הרב זיין)

