

גַּל עֵינַי וְאַבִּיטָה נְפִלְאוֹת מְתוֹרְתֶךָ

נְפִלְאוֹת

שיעורי תורה והתוועדויות חסידיות
מהרב יצחק גינזבורג שליט"א

רואים שבתורה כל פעם ה' מקנא, רוצה לכלות את בני ישראל, ומשה רבינו צריך לעמוד כנגד זה. איך? משה רבינו בעצם אומר לה' – 'תחליט, או שאתה קנאי או שאתה מלך, אבל זה לא הולך ביחד! אם אתה רוצה להיות קנאי – תהיה קנאי, אין לי מה לעשות... אבל אם אתה רוצה להיות מלך, אתה לא יכול להיות קנאי ולכלות את בני ישראל'. המלך בטבעו הוא מלך רחמן.

[מתוך השיעור 'קנאי או מלך?']

מטות-מסעי תשפ"ד

מטות-מסעי ה'תשפ"ד

26 **הסיפור החסידי**
למה כל-כך הרבה?!
רבי משה טייטלבוים מאוהל

28 **מענות ותשובות**
תשובות הרב לשואלים
על תיקון חרדות, טראומות
ומשקעים מגלגולים קודמים

29 **פֶּאֶזְרוּ עֵלְדָּיִם**
"מִסְעֵי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל"
רָזִי יִלְמַד אֹתְנוּ אֵיךְ יוֹצְאִים לְמִסְעַ
וְכִיצַד צוֹלְחִים אוֹתוֹ

04 **קנאי או מלך?**
מנהיגות בלי אימפולסיביות
בין הקנאות של פינחס
למנהיגות המתונה של יהושע

08 **תיקון החרדה**
שיעור לביה"ס לתורת הנפש
מ"ב המסעות בנפש,
שורש החרדות ותיקונן

19 **"זה הדבר"**
נבואת משה בפרשיות מטות-מסעי
סוד חיבור פרשיות מטות-מסעי

24 **דיבור הצדיק**
אהבת שלום
דיבורי הצדיק פועלים בכל העולמות





הקדמת המערכת

שבת שלום לכל בית ישראל די בכל אתר ואתר ובכללם לקוראי עלון **נפלאות**. לפניכם גליון לשבת **מטות-מסעי** מלא בכל טוב **לכל המשפחה**.
השבוע בגליון:

בחלקו הראשון של הגליון **שלושה שיעורים** - שיעור על **מנהיגות** משבת פרשת פינחס, שיעור **מסיום שנה א' של 'מכללת תורת הנפש'**, בשנת תשס"ח, ו**שיעור לפרשיות מטות-מסעי** משנת תשפ"ב.

בשבת קדש האחרונה, **שבת ראשונה של הרב בבית לאחר הניתוח והאשפוז**, זכינו לשיעור קצר אך עמוק ויסודי - **קנאי או מלך?** - ובו עסק הרב ביחס שבין האימפולסיביות **דקדושה** שבמעשה הקנאה של פינחס לבין **מנהיגותו המתונה של יהושע בין-נון**. מתוך ההשוואה עולה התמונה של **הנהגה מתוקנת ומאוזנת הראויה למנהיג של עם ישראל**. בשיעורי השני - **תיקון החרדה** - שיעור מסיום שנה ראשונה של **'תורת הנפש'** בראשות הרב, מבאר הרב בכללות את **עניינם של מ"ב המסעות** שבפרשתנו כפי שהם **בנפש האדם** ובפרט את מהות **המסע לחרדה** ומשמם הלאה. תוך דיוק במיקומו של המסע בין יתר המסעות [ובפרט שלישית המסעות **שפרחודה:מקהלות**], מבאר הרב את **שרשי החרדה** ואת התהליך להתמודדות ותיקון שלה. השיעור כולל יסודות חשובים בדרך לריפוי הנפש לפי תורת החסידות. שימו לב שמדור **מענות ותשובות** השבוע לקוח משו"ת שנערך בסיומו של שיעור זה. השיעור השלישי - **"זה הדבר"** - עוסק **בסמיכות הפרשיות מטות ומסעי** ובקשר המיוחד שלהן לנבואת משה רבינו ע"ה - **"זה הדבר אשר צוה ה'"**.

שבת שלום ומבורך,
המערכת

סדר הלימוד לשבוע פרשת דברים הבעל"ט:
נ"ך יומי - עמוס פרקים ד"ט, עובדיה פרק א; **משנה** - גיטין פרק ח

להקדשת הגליון או מדור לזכות או לע"נ יקיריכם
שלחו הודעה לאלעזר במספר 052-5065243



השיעור מוקדש לזכות החי"ל בצבאות ה'
מנחם מענדל ש' קובי לרגל הנחת התפילין.
שתזכה לחוש את הזכות העצומה

שיעור

מנהיגות בלי אימפולסיביות

קנאי או מלך?

קיצור מהלך השיעור

בשבת פינחס – השבת הראשונה בבית, אחרי האשפוז והניתוח – זכינו לשיעור קצר העוסק במתח שבין **הקנאות** (של פינחס), פעולה מתוך **אימפולסיביות דקדושה, למנהיגות** (של יהושע), הדורשת **מתינות, איזון ושיקול דעת**. המתח הזה מופיע, כביכול, גם אצל הקב"ה עצמו – כאשר **בכל פעם שמופיעה קנאת ה' משה רבינו ממתיק אותה** בפניה לה' לנהוג **כמלך רחמן**.

של פינחס – "קנא קנאתי להוי"י". בסוף הוא זוכה לשלום – כתוב שהוא בא לעשות שלום בעולם¹.

בתוך הפרשה משה מבקש תובע מה' שימנה "איש על העדה", מנהיג שימשיך אותו, ולמרות שפינחס הוא הגבור של הפרשה – ה' ממנה כממשיך של משה את יהושע בן נון ולא את פינחס. למה? מעשה הקנאה של פינחס נעשה מתוך אימפולסיביות – קנאי פועל מתוך אימפולסיביות. במקרה הטוב, כאשר זו קנאות ראויה – כמו אצל פינחס ואצל אליהו – זו אימפולסיביות דקדושה. ועדיין, אצל מנהיג אסור שתהיה אימפולסיביות – כאשר מלך פעל מתוך

אימפולסיביות (קדושה) לעומת הנהגה

קראנו כעת את פרשת פינחס, שבתחלתה כתוב על השכר לו זוכה פינחס על מעשה הקנאות שלו. חז"ל אומרים "פינחס זה אליהו"². כאשר קוראים את פרשת פינחס לפני י"ז בתמוז, גם ההפטרה עוסקת באליהו הנביא. שניהם קנאים שעושים מעשה קנאה וזוכים בסוף לשלום. פינחס הרג את זמרי ואת כזבי, "בקנאו את קנאתי בתוך בני ישראל"³, וזוכה לברית שלום⁴, וגם אליהו הנביא אומר – בהפטרה

נרשם (מהזכרון) ע"י איתיאל גלעדי. לא מוגה. שבת פינחס תשפ"ד – כפ"ח

א ילקו"ש ר"פ פינחס; זהר ח"ב קצ, א.

ב במדבר כה, יא.

ג כלשון הפסוק שם פסוק יב.

ד מלכים א' יט, י יו"ד.

ה עדויות פ"ח מ"ז.

ו במדבר כז, טז.

מלכות" יש גם "כתר כהונה" ו"כתר תורה"^א. על היחסים בין הכתרים השונים בהנהגת עם ישראל יש לנו ספר שלם – שלשה כתרים. בסופו של דבר "כתר תורה" הוא זה שמנהיג גם את ה"כתר כהונה" וגם את ה"כתר מלכות". לעומת זאת, הקנאי לא נמלך באף אחד – במקום שיש חילול השם אין חולקים כבוד לרב"^ב. כמו שלמדנו שבוע שעבר^ג, זו דעה אחת מתוך שלש דעות מה ראה פינחס ב"יורא פינחס"^ד, אבל היא הכי מתאימה לפשט.

דרך אגב, בהקשר של פינחס היחס בין הכהן – שהוא גם תלמיד חכם – והמלך-המנהיג חוזר גם בהמשך: אליהו הנביא לא הסתלק, הוא חי לנצח, אבל הוא עלה בסערה השמימה^ה. פינחס, על פי פשט, מאריך ימים – הוא חי גם 300 שנה אחרי הפרשה שלנו, בזמן של יפתח הגלעדי. חז"ל אומרים^ו שכאשר יפתח נדר להעלות לעולה את מי שיצא מפתח ביתו, ואז יצאה הבת שלו, היה אפשר להציל אותה אם פינחס היה מתיר ליפתח את הנדר. הבעיה שיפתח לא חשב שראוי שהמנהיג יבוא אל הכהן-החכם שיתיר לו את הנדר ופינחס חשב שמכיון שיפתח זקוק לו הוא צריך לבוא אליו, לא מכובד שהוא יבוא אליו – רואים שקשה לו לוותר על הכבוד. פרשת מטות, שעוד מעט יקראו במנחה, מתחילה ב"זה הדבר אשר צוה הוי"^ז והמדובר הוא בהיתר נדרים על ידי חכם. זהו טעם לסמיכות הפרשיות.

יא אבות פ"ד מ"ג.

יב ברכות יט, ב.

יג שיעור ט"ו תמוז (נדפס בגלון פינחס) השתא.

יד במדבר כה, ז.

טו מלכים"ב, ב, יא.

טז בראשית רבה ט, ג.

יז במדבר ל, ב.

אימפולסיביות, בכל ההיסטוריה, זה הוביל תמיד לחטא ולכשלון.

שוב, מעשה הקנאה האימפולסיבי היה ראוי, התורה משבחת אותו ויש עליו שכר – אבל הוא לא מתאים למנהיג. כך, הרבי ברך על כך שיש קנאים בעם ישראל ש'מוציאים אותו ידי חובת קנאות', במחאה שלהם על חילולי שבת וכיו"ב, אבל הוא בעצמו היה מנהיג שנקט בקו אחר.

שלמות הכתרים

המנהיג שאחרי משה, יהושע בן נון, צריך להכניס את העם לארץ – להלחם ולכבוש את הארץ. כשאדם נלחם הוא הכי אימפולסיבי, אבל גם שם אסור למנהיג לנהוג באימפולסיביות. ה' אומר "ולפני אלעזר הכהן יעמד ושאל לו במשפט האורים לפני הוי' על פיו יצאו ועל פיו יבאו הוא וכל עדת ישראל אתו וכל העדה"^א – המלך עומד לפני הכהן הגדול, ששואל לו במשפט האורים והתומים, ופועל גם לפי הנחית "כל העדה", הסנהדרין^ב. כאשר המלך יוצא למלחמה הוא

נמלך (פעולה שהיא ממהות המלך^ג) בסנהדרין ושואל באורים ותומים. כלומר, יחד עם "כתר

ז שם פסוק כא.

ח רש"י עה"פ – עפ"י יומא עג, ב.

ט מלך הוא לשון "במי נמלך", כפי שדרשו חז"ל (ראה בראשית רבה ח, ג'ז) על הפסוק "עם המלך במלאכתו ישבו וגו'" (דהי"א ד, כג). "במי נמלך" רומז לכך שהמלך נמלך ב"מיו", במי שזכה לבחינת הבינה, "מי דקיימא לשאלה" (ע"פ זהר ח"א א, ב). "משה זכה לבינה" (ראה ר"ה כא, ב; זהר ח"ב קטו, א) וכן עבודת כל מלך לחבר את ה"מיו" (בינה, ה' עילאה) ל"זאת" (מלכות, ה' תתאה), כסוד "מי זאת עולה מן המדבר" (שה"ש ג, ו; ח, ה), כנודע (כש"ט אותיות סזא ורתה). גם המלה "נמלך" עצמה רומזת לכך שה'מלך' נמלך במי שזוכה לשער היג של הבינה, "מיו" בגימטריא נ (היינו שאינו בבחינת חולה, בגימטריא מט – ראה גם מדור אהבת שלום בגליון זה).

י ברכות ג, ב.

פינחס זוכה

ל"בריתי שלום",
 אבל זו שלום עם
 ׀ קטיעא. למה?
 כי בשביל השלום
 הוא היה צריך
 להרוג, לעשות
 מעשה קנאות
 אימפולסיבי – זה
 מה שהיה צריך
 לעשות, זהו
 מעשה טוב, אבל
 הוא פגם בשלום.
 המשיח יזכה
 לשלום בשלמות

הברייתא של רבי פינחס בן יאיר – ה'פינחס'
 החשוב בחז"ל! – "רוח הקדש מביאה לידו
 תחית המתים, ותחית המתים באה על ידי אליהו
 הנביא זכור לטוב"^כ.

אצל המשיח, המלך המושלם, יש איזון
 מוחלט של שלשת הכתרים, כמו שאנחנו כותבים
 בספר^{כד}. פינחס זוכה ל"בריתי שלום", אבל זו
 שלום עם ׀ קטיעא^{כב}. למה? כי בשביל השלום
 הוא היה צריך להרוג, לעשות מעשה קנאות
 אימפולסיבי – זה מה שהיה צריך לעשות, זהו
 מעשה טוב, אבל הוא פגם בשלום. המשיח יזכה
 לשלום בשלמות, עם האיזון של כל הכתרים.

"יגרת הפני האף"

יש רמז שמסתמא אמרנו בעבר, שהסוד של
 "פינחס זה אליהו" הוא המלה "אף", ה"אף"
 של הפסוק "כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו
 יצרתיו אף עשיתיו"^{כז} – מעשה הקנאה מתקן
 את עולם העשיה. כמו שמדייקים^{כח}, "פינחס זה
 אליהו" אומר שאליהו הנביא קודם לפינחס הכהן,
 ולכן מזהים את פינחס עם אליהו (ולא הפוך).
 בסדר הדורות בתורה פינחס קודם לאליהו, אבל
 מסבירים שאליהו הוא נשמה נצחית, שהיתה
 מבריאת העולם, ולכן אליהו קודם לפינחס –
 אף. אף הוא לא רק ר"ת אליהו-פינחס, אלא
 שכל אות שבו, כאשר כותבים את שמה המלא,
 מייחדת אותם – אלף היינו אליהו-פינחס ו-פא
 היינו פינחס-אליהו.

יש בין פינחס לאליהו גם יחס מספרי –
 אליהו עולה ב"פ הוי" ופינחס עולה ד"פ אליהו,
 ח"פ הוי'. סך הכל הם עולים יחד י"פ הוי', ומכיון
 שיש בשמות שלהם יחד עשר אותיות ממוצע כל
 אות הוא שם הוי'. יש בכל אחד חמש אותיות,
 אז אפשר לעשות גם הכאה פרטית – א פעמים

רש"י בסוף הפרשה
 שלנו מדבר על סמיכות
 הפרשיות, אבל זהו טעם
 נוסף – פינחס היה צריך
 להיות חכם שפותח-מתיר
 את הנדר ליפתח (פתח)
 הוא ניקוד החכמה^{כט},
 המתירה-פותחת את הנדר
 שבבינה^ל. יפתח נדר את
 נדרו מתוך אימפולסיביות
 מופרזת, ואם פינחס היה
 מתיר לו את נדרו היה
 זוכה יפתח – ה"קל
 שבקלים"^כ – להיות מלך
 ישראל^{כא} (והיינו תיקון
 מדינת ישראל...).

פינחס בהתחלה הוא

כהן משוח מלחמה^{כב} –

מתאים לו – אבל הוא צריך להיות ת.פ. של
 יהושע בן נון, המלך-המנהיג, שעומד בעצמו
 לפני אלעזר הכהן. בהמשך, אחרי שאלעזר נפטר,
 פינחס בעצמו היה כהן גדול, אבל הוא לא נעשה
 המלך. גם אליהו הנביא, עם הקנאות שלו, הוא
 מבשר הגאולה – הוא מגיע לפני המשיח, יש
 לו תפקיד חשוב בהבאת הגאולה, אבל הוא לא
 המשיח בעצמו (יש לו תפקיד חשוב גם בסוף
 של ביאת המשיח, בתקופה האחרונה, הנסית,
 בה מתחוללת תחית המתים, כפי שמסיימת

יח תקו"ז תקון ע (קכט, א"ב).

יט ע"ח שכ"ט פ"ה.

כ קהלת רבה א.ח.

כא הממוצע בין פינחס ליפתח הוא שמחה ("סוד הוי'
 ליראוי"), כאשר ה'כנף' היא קמה, שם העמדת המלך
 (תחלת הספר ויקהל משה. מוזכר בלקו"מ רלד) – הכח
 של פינחס להעמיד את יפתח כמלך, ככפנים. העיצורים
 המשותפים לפינחס ויפתח הם פח, תיקון "פחד ופחת ופח"
 הנמשכים על יושב הארץ בכלל (ישעיה כד, יז) ועל מואב
 בפרט (ירמיה מח, מג) – פינחס הוא משוח מלחמה כנגד
 כל אויבי ישראל (ראה רד"ק בישעיה שם) ומלחמתו של
 יפתח היא במואב בפרט, ודוק.

כב סוטה מג, א.

כג ראה ע"ד כ, ב וסוטה מט, ב.

כד סוד ה' ליראוי נספח "ג' רישין שבכתר" לשער א.

כה ילקו"ש במדבר רמז תשעב.

כו ישעיה מג, ז.

כז אג"ק ח"ג עמ' קס.

רואים שבתורה כל פעם ה' מקנא, רוצה לכלות את בני ישראל, ומשה רבינו צריך לעמוד כנגד זה^{לג}. איך? משה רבינו בעצם אומר לה' – 'תחליט, או שאתה קנאי או שאתה מלך, אבל זה לא הולך ביחד! אם אתה רוצה להיות קנאי – תהיה קנאי, אין לי מה לעשות... אבל אם אתה רוצה להיות מלך, אתה לא יכול להיות קנאי ולכלות את בני ישראל'. המלך בטבעו הוא מלך רחמן^{לד}, כאב רחמן לעמו, והוא ענו – "שפל וסבלן"^{לה} (שהרי שפלות היא פנימיות המלכות^{לו}) – כפי שה' עצמו מתרה במשה ויהושע כאשר הוא ממנה אותם למנהיגים-מלכים, שהם מתמנים על מנת לסבול את העם בשפלות ולנהוג עמו ברחמים^{לז}. כך משה בכל פעם ממתיק את הדינים מעל בני ישראל, ממתיק את הקנאה של ה' כדי להמליך את ה'.

לג שמות לב, יא; במדבר יא, ב; יד, יג ואילך (ראה רש"י על במדבר טז, ד).
לד נוסח מוסף לשלשה רגלים.
לה רש"י לבמדבר יב, ג.
לו **סוד ה' ליראיו** ש"א פט"ז.
לז ראה רש"י על שמות ו, יג (ושם לג, יט; הושע יא, ג); במדבר כז, יט; (וראה במדבר יא, יב וי"ז; דברים א, טז).

פ, ל פעמים י, י פעמים ג, ה פעמים ח, ו פעמים ט – שעולה 1280. ממוצע כל הכאה כאן היא 256, **אהרן** (מספר מושלם, 16 ברבוע, 4 בחזקת 4, 2 בחזקת 8) – הכל חוזר למקור, "פינחס בן אלעזר בן אהרן הכהן"^{כח}.

עם כל המעלה של ה"אף" – "אף עשיתיו" – יש בו גם מובן של חרוץ-אף (מתוכו בא מעשה הקנאה, והוא ממתיק את הקנאה וחרון האף של ה'). משה רבינו אומר "יגרתי מפני האף והחמה"^{כט} – משה רבינו, המנהיג של עם ישראל, מיוחד מהקנאים... (כפי שגם יעקב אבינו, המנהיג השקול והמאוזן של "בית ישראל" – "משה מלגאו ויעקב מלבר"^ל – חושש מפני אפם של הקנאים שבביתו, שמעון ולוי, ואומר "ארור אפם כי עז"^{לא}).

הקנאות היא גם תכונה של ה', "אל קנא"^{לב}, כפי שה' אומר כאן בפירושו, "בקנאו את קנאתי בתוכם ולא כליתי את בני ישראל בקנאתי".

כח במדבר כה, יא.
כט דברים ט, יט. וראה ב"ב ט, ב.
ל ע"פ תקו"ז יג (כט, א).
לא בראשית מט, ז.
לב שמות כ, ה; לד, יד; דברים ד, כד; ה, ט; ו, טו.

הַלּוּמֵד עַל מִנְתַּ לְעִשׂוֹת | צִידָה לְדֹרֶךְ

- ◆ פינחס ואליהו הם קנאים הזוכים לשלום.
- ◆ הקנאים לא נבחרים להנהגה – קנאות ראויה היא אימפולסיביות דקדושה אך אימפולסיביות אינה מתאימה להנהגה.
- ◆ גם בעת מלחמה – בה יש נטיה לאימפולסיביות – המנהיג נמלך ככהן הגדול ובסנהדרין (לעומת הקנאי שאיננו נמלך באיש).
- ◆ ההנהגה המתוקנת מאזנת את שלשת הכתרים – כתר תורה, כתר כהונה וכתר מלכות.
- ◆ אם פינחס היה מתיר את נדר יפתח – האימפולסיבי – יפתח היה ראוי למלכות.
- ◆ אליהו הנביא הוא מבשר הגאולה לפניו ופועל את תחית המתים אחריה.
- ◆ אליהו-פינחס הם סוד ה"אף" – "אף עשיתיו".
- ◆ משה רבינו, מנהיג ישראל, חושש מהקנאים – "יגרתי מפני האף".
- ◆ משה ממתיק את חרון אף ה' כשהוא אומר לו – 'תחליט אם אתה קנאי או מלך'.



שיעור

שיעור למכללת תורת הנפש

תיקון החרדה

קיצור מהלך השיעור

בסיום השנה בה הוקמה מכללת **תורת הנפש** נתן הרב שיעור מיוחד למסיימות. אחרי הקדמה כללית על היחס בין 'עבודה' ל'סגולות', שלא נדפסה כאן, פנה השיעור להעמיק ב**התמודדות עם תחושת החרדה**. השיעור הוא בסגנון דרושי, מתוך העמקה ב"חרדה" שמופיעה ב**סדר המסעות**. **פרק א** מרחיב על תנועות המסעות בכלל, **פרק ב** מתמקד במסע חרדה ומתבונן ב**מיקומו המיוחד, פרק ג** מסביר על המתקת חווית החרדה על ידי **שירה במקלה**... ועל הדרך נוגע במקום של **סגולה תורנית** ביחס לעבודה פנימית (כהמשך לחלק שלא נדפס כאן), **פרק ד** מסביר באופן פנימי יותר את **מקורות החרדה** וההתייחסות הראשונית אליה ו**פרק ה** חושף את **המבנה הפנימי** של שלשת המסעות הר שפר־חרדה־מקהלות ומלמד את התהליך השלם של **התמודדות עם פחדים וחרדות**. שימו לב שגם מדור **המענות** הפעם לקוח מתוך אותו מפגש עם תלמידות תורת הנפש.

א. מסעות הנפש

חב מסעות של תיקון הנפש

יש ביטוי שצריכים "לחיות עם הזמן"^א, והכוונה עם פרשת השבוע. פרשת השבוע היא "מסעי", שמתחילה עם **מב** המסעות שעם ישראל הלך מיציאת מצרים עד הכניסה לארץ ישראל. כל טלטולי עם ישראל במדבר, שהם טלטולי הגלות של העולם הזה, מחולקים לארבעים ושנים מסעות. כתוב בכל ספרי

החסידות^ב ש־**מב** המסעות הם משהו סמלי, שמתאר את כל מסעות היהודי בעולם הזה, וגם את כל גלגולי נשמה מסוימת. כל מה שהיהודי עובר הוא תהליך, הכל שלבים של יציאה ממצרים והליכה לארץ ישראל, "ארץ טובה ורחבה"^ג – מעבר ממצב נפשי של מיצר, מצב סגור, למצב נפשי פתוח. בארץ ישראל היהודי זוכה לטבע היהודי שלו^ד, חיים בטבעיות

א ראה לדוגמה בעש"ט עה"ת מסעי א.

ב שמות ג, ח.

ג חנה אריאל פרשת יתרו ל, א (וראה פרשת שלח טז, א).

נרשם ע"י איתאל גלעדי. לא מוגה. שיעור למסיימות שנה א' בתורת הנפש (ח"ב). ד"ך תמוז תשס"ח - ירושלים.

א לוח "היום יום" ב' חשון.

יהודים נוסעים, ועד שלא נגיע ליעד הסופי אנחנו כל הזמן בנסיעות.

מחלת הנסיעות – מחלה יהודית, חיים של יציאת מצרים וחיפוש ארץ ישראל

בין מחלות הנפש שמתארים בספרים יש 'מחלת נסיעות' – יש אדם שכל הזמן חייב להיות בנסיעה. זו באמת מחלה יהודית טיפוסית. גם כאן, אצל מי שגר בארץ, אין עם אחר שכל כך נוסע ומסתובב בעולם. יש איזו תאוה להגיע לכל מקום, לכל פינה נדחת בעולם – זו תאוה ישראלית דווקא. אבל באמת כל המסעות הם בשביל להגיע בסוף לארץ ישראל המובטחת, האמיתית. יכול להיות שאדם נולד כאן וגדל כאן והתחנך כאן, אבל לא יודע מה היא באמת ארץ ישראל. לכן הוא נוסע להודו או ברזיל או מקום אחר, וכך חוזר לעצם, ל"עץ", האמיתי שלו.

בכל אופן, פרשת השבוע היא פרשה של חיים בתור מהלכים, בתור נוסעים. כתוב^א שכל המסעות הם שלבים של יציאת מצרים. לכאורה רק המסע הראשון, ממצרים לרעמסס, הוא יציאת מצרים – אבל הכתוב מתאר את הכל כשלבים של יציאת מצרים. כל תחנה חוזרת להיות מצרים – מיצה, מקום סגור, בית סהר בנפש – לכן עוד פעם צריך "ויסעו מ..." ואז "ויחנו ב..." וחוזר חלילה. כאמור יש **מב** מסעות כאלה, וכל אחד בחייו צריך לעבור את כולם.

ב. תיקון חרדה במסעות מסע החרדה

יש תחנה, מסע, עם שם שבאופן סמלי הכי קשור לבעיות נפשיות ולעזרה נפשית – מקום שנקרא "חרדה". לכן רצינו לדבר היום

כל הזמן עם ה', כאשר ברור לו שישיראל והתורה והקב"ה "כולא חד"^ב. התכלית היא להיות כל הזמן עם ה', עם עם ישראל, עם תורת ישראל, עם ארץ ישראל, וגם לדאוג שהמודעות של ארץ ישראל תתפשט לכל העולם ("עתידה ארץ ישראל שתתפשט בכל הארצות").

בכל זאת, כל מסע הוא סיפור אחר. זהו אולי מהדברים הכי מיוחדים בכל התורה כולה, הסמליות של שמות המסעות, שכולם מופיעים בתחלת פרשת מסעי.

"ויסעו מ... ויחנו ב..."

כל פעם כתוב "ויסעו מ... ויחנו ב...". בכל פסוק של המסעות יש רמז לסוד של **מב** מסעות, שהרי כל מסע הוא "ויסעו מ... ויחנו ב...".

כתוב^ב ששלושת האבות הם בסוד "בכל-מכל-כל" – באברהם כתוב "והוי' ברך את אברהם בכל"^ג, ביצחק כתוב "ואכל מכל"^ד וביעקב כתוב

"יש לי כל"^ה. רואים שה-מ שייכת ליצחק וה-ב לאברהם. בכל מסע יש תנועה ורצון להגיע מהמיצר, הצמצום של יצחק, אל המרחב של אברהם. בכל "ויחנו ב..." מרגישים טוב, לפחות לכמה רגעים, ולכן רוצים לחנות. מרגישים שהגעת ממקום שכבר צר ולא נח לך למקום שלפחות לעת-עתה כן נח לך.

יש ביטוי שהחברה משתמשים בו בזמן האחרון – 'הרכבת נוסעת'. אנחנו בנסיעה, אבל יש תחנות בדרך. בשביל מה יש תחנות? בשביל שמי שעוד לא זכה לעלות יוכל לעלות על הרכבת, שאנשים חדשים יוכלו להצטרף.

ה ע"פ זר ח"ג עג, א.

ו ראה ספרי דברים פ"א; פסיקתא רבתי פרשת שבת ונח ב; ילקו"ש ישעיהו תקג.

ז ב"ב יז, א.

ח בראשית כד, א.

ט שם כז, לג.

י שם לג, יא.

יא לקו"ת מסעי פח, ד.

"אהיה" אחד, יש עוד "אהיה", כל פעם צריך מחדש. זהו סוד יציאת מצרים, זהו שם שמתאר את המהלך של החיים, "דרך עץ החיים", כל הזמן מתקדמים לקראת עץ החיים. כל פעם שנדמה לי שידעתי משהו, מתברר ש"תכלית הידיעה שלא נדע"^ט – פתאום הוא מתבטל, מתאפס, וצריך עוד הפעם "אהיה" מחדש.

כתוב^ט ש"אהיה" זה שם של אמה שמולידה, שם של הריון ולידה, לכן בקבלה זהו שם של פרצוף אמה (פרצוף הבינה – "אם הבנים שמחה"^י). "אהיה" הוא גם 'אני עתיד להיות' וגם 'אני עתידה להוליד' (ה"עת" הראשונה ב-כח העתים של קהלת היא "עת ללדת"^י). כשהאמה יולדת היא בעצם מולידה את הזיהוי האמיתי שלה עצמה, לכן היא אומרת "אהיה" בהתייחסות ללידה העתידית שלה. לכן כל יציאת מצרים נמשלה בקבלה ללידה^י, ולכן הגיבורות של מצרים היו המילדות העבריות, שפרה ופועה (תיכף נזכיר במיוחד את שפרה), שלפי חז"ל הן יוכבד (אם משה) ומרים (אחות משה)^י.

אם כן, יש יציאת מצרים, ויש "אהיה" [אשר] אהיה" מסעות. המיוחד בחרדה שהוא המסע ה- אהיה, בדיוק חצי המסעות. השלמות היא להגיע ל"ערבת מואב על ירדן ירחו"^כ, על הגבול, אור-טו-ו להכנס לארץ המובטחת. כתוב^כ ש"ירדן ירחו" רומז ל"מורח ודאין"^כ הכתוב על המשיח (שידון לפי ריח, ולא לפי מראה ושמיעה), וכן ערבות לשון ערבות-נעימות-ידידות-מתיקות. שוב, זהו המסע ה-מב, אבל המסע ה-כא, החצי שלו, הוא "חרדה".

על החרדה, בתור אחת הדוגמאות הכי חשובות לתופעה שצריך להכיר, לדעת מה היא ולדעת לטפל בה, לייעץ מה עושים איתה – מה עושים עם חרדות, פוביות למיניהן.

חסידים דרשו^כ את תחלת התורה –

"בראשית ברא" –

כהוראה שראשית כל צריך להיות בריא.

"בראשית ברא" הוא על

ידי "אסתכל באורייתא

וברא עלמא"^כ, ואם

רוצים להיות בריא צריך

להסתכל בתורה, בתורת

חיים. חשוב לדעת שכל

התחנות אמורות להיות

חיוביות. ממילא, אם יש

תחנה שנקראת "חרדה",

מובן שאי אפשר להגיע לארץ ישראל

בלי לעבור ב"חרדה" – התחנה הזו היא משהו

הכרחי בחיים.

"אהיה אשר אהיה" מסעות יציאת מצרים

בין מב המסעות, "חרדה" היא אולי המקום

הכי חשוב, חוץ מהתחנה האחרונה. מב מתחלק

לפעמיים כא. כא בקבלה היינו שם קדוש, שם

אהיה, השם שהתגלה למשה כששאל מה יענה

כשישאלו בני ישראל מי שלח אותנו, וה' ענה

"אהיה אשר אהיה" [ויאמר כה תאמר לבני ישראל

אהיה שלחני אליכם]^כ. רק באותו פסוק המלה

"אהיה" היא שם קדוש, שם שלא מופיע בשום

מקום אחר בתנ"ך. אם כן, זהו שם מיוחד של

יציאת מצרים.

באמת, "אהיה" אומר שכל פעם אני שואף

להיות, להיות מה שאני באמת (בהעלם עצמותי).

מהי יציאת מצרים? כל הזמן "אהיה" – "אהיה

אשר אהיה" – גם כשנדמה לי שכבר נהיית,

יב ראה אור לשמים נשא ד"ה "נשא את ראש בני גרשון"

הא'; מי השלוח ח"א בראשית ד"ה "בראשית ברא" הא'.

יג זהר ח"א קלד, א; ח"ב קסא, א.

יד שמות ג, יד.

טו בחינת עולם יג, לג.

טז שעה"כ דרושי פסח א (ע"פ זהר ח"ג סה, ב).

יז תהלים קיג, ט.

יח קהלת ג, ב.

יט ספר הליקוטיוס ר"פ שמות; פע"ח שער השופר פ"ה.

ובכ"מ.

כ סוטה יא, ב.

כא במדבר לג, מח (ובכ"מ).

כב לקו"ת מסעי פט, ב ואילך.

כג סנהדרין צג, ב.

ויחנו בחרדה. ויסעו מחרדה ויחנו במקהלת" – יש כאן אותיות, כך שבעצם שני הפסוקים של המסע הזה כוללים את כל מב המסעות – ממש שני פסוקים של "אהיה אשר אהיה". כשמציירים זאת בצורה גיאומטרית מתקבל יהלום של שש (מ-1 עד 6 ומ-6 עד 1), ואין כזו דוגמה אחרת בכל הרצף של מב המסעות.

ג. מחרדה למקהלות מחרדת רדיפה למקהלת העוברים

יש מסורה של המקרא, שבדרך כלל מציינת כשיש מלה מיוחדת, המופיעה רק מעט פעמים בתנ"ך. בתנ"ך מקראות גדולות יהיה כתוב בצד (עם כוכב על המלה עצמה) איזה מספר – ב', ג' וכו' – שאומר כמה פעמים המלה מופיעה בתנ"ך. אם זו מלה שמופיעה רק פעם אחת כתוב בצד "לית" – 'אין', אין עוד, זו תופעה חד פעמית. כאן, בדוגמה שלנו, על "במקהלת" – היעד, כל החרדות הן שבביל להגיע למקהלות – כתוב בצד ב', כלומר, יש ב פעמים בתנ"ך את המלה הזאת. פעם אחת כאן ועוד פעם אחת בתהלים סח – "במקהלות ברכו אלהים"^א.

איך חז"ל דורשים שם? מקהלה היא קבוצה ששרה – יש מקהלה של מבוגרים, יש מקהלה של ילדים, אבל חז"ל אומרים^ב שבפסוק הזה מדובר על מקהלה של עוברים. חז"ל אומרים שהעוברים הם שהתחילו לומר שירה על הים. כאשר ה' עשה את כל נסי יציאת מצרים, עד לנס הכי גדול, תכלית כל הנסים, קריעת ים סוף – העוברים שבתוך רחם אמותיהם פתחו בשירה והודיה לה', מתוך הבטון, לפני כולם. על כך כתוב "במקהלות ברכו אלהים הוי' ממקור ישראל" – "מקור ישראל" הוא הרחם והמקהלה הא של עוברים.

בעצם, זו מקהלה של נשים הרות, אבל לא

"מאין באת ולאן אתה הולך" – הר שפר־חרדה־מקהלות

כדי להבין מהי חרדה צריך לדעת, כמו שכתוב בפרקי אבות, "מאין באת ולאן אתה הולך"^א. יש מב מצבים בעולם הזה, אבל אם יש אחד שכולל הכל זהו מצב החרדה – כל העולם הוא חרדה אחת גדולה. כמו בפתגם המפורסם בברסלב – "כל העולם כולו הוא גשר צר מאד והעיקר לא לפחד כלל"^ב. כלומר, כל המהלך הזה, ללכת "במדבר הגדל והנורא נחש שרף ועקרב וצמאון אשר אין מים"^ג, הוא פחד אחד גדול, חרדה. אבל אם האדם יודע "מאין באת ולאן אתה הולך" הוא יכול לעבור בשלום ואף להגיע למצב של "השקט ובטח עד עולם"^ד.

מאין באת? "ויסעו מהר שפר ויחנו בחרדה"^ה. ולאן אתה הולך? "ויסעו מחרדה ויחנו במקהלת"^ו. גם חז"ל וגם פרשנים על התורה^ז מתייחסים לסמליות של המלים הללו ודורשים אותן בעיון. יש כאן תיאור של מסעות – נסיעה ממקום שנקרא הר שפר והגעה למקום שנקרא חרדה, ואחר כך נוסעים הלאה – מחרדה ומגיעים לעוד מקום שנקרא מקהלות – והתיאור אומר דרשני. גם "הר שפר" נשמע משהו נחמד וגם "מקהלת" נשמע משהו נחמד מאד. אם כן, ה"מאין באת" הוא משהו טוב וה"לאן אתה הולך" הוא משהו טוב מאד – ובאמצע יש חרדה. מצד אחד, כל החיים הם חרדה, אבל כעת החרדה נעשית מעבר בין הר שפר למקהלות.

יש כאן עוד תופעה מופלאה: כל מסע מופיע בשני פסוקים, כי מגיעים אליו ונוסעים ממנו והלאה. אבל זו הדוגמה היחידה בכל המסעות שבכל אחד משני הפסוקים – "ויסעו מהר שפר

כד אבות פ"ג מ"א.

כה ע"פ לקוטי מוהר"ן תנינא מח.

כו דברים ח, טו.

כז ישעיה לב, יז.

כח במדבר לג, כד.

כט שם פסוק כה.

ל ראה רבינו בחיי ושפתי כהן על במדבר לג, ב; תולדות יצחק שם פסוק יח. ובכ"מ.

לא תהלים סח, כז.

לב כתובות ז, ב.

סגולת שירת הים

את עוזרת, יועצת, מטפלת או איך שלא נקרא לזה, ובאה אליך אשה שיש לה חרדות ומבקשת עזרה. יש כדורים, אבל אנחנו לא רוצים לתת לאשה כדורי הרגעה אלא הדרכה נכונה שהיא תעזור לעצמה. בכלל, חשוב לדעת שבין כל שיטות החסידות, השיטה שאמרה שאין פטנטים קלים ודרשה שאדם יעבוד בכח עצמו, ודווקא כך יפתור את הבעיות הנפשיות שלו, היא חב"ד. הביטוי שמאפיין את חב"ד מאשר הזרמים הוא "עבודה בכח עצמו"¹. אם כן, כאשר אדם בא ויש לו בעיות – בודאי צריך עבודה.

בכל זאת, אמרנו² שאנשים מחפשים סגולות, ואפשר למצוא הרבה סגולות בתורה שפועלות המתקה. סגולה אמיתית מיד נותן עצה טובה של המתקה. ממה שאמרנו כעת עולה שסגולה פשוטה לחרדה היא שירת הים. בספרים כתוב³ שמי שמתקשה למצוא שידוך יאמר בכוונה שירת הים (כל בקר בתפלה) – אבל כעת אנחנו אומרים שזו גם סגולה לחרדה. בדרך כלל הקשר בין הסגולה למה שהיא מועילה לו אינו מובן, רק שמקובל כדבר בדוק ומנוסה שהסגולה עובדת. כאן הקשר יותר מובן, כי יש אסמכתא – אם רוצים לעבור את החרדה מהר צריך להגיע מיד למקהלות.

בנביאים יש שירה שמקבילה לשירת הים בתורה – שירת דבורה (שגם היא אשה). לכן הפטרת פרשת בשלח היא שירת דבורה, מפטידים הדבר הכי דומה בתנ"ך. נשים לב ונתבונן ששמה של **דבורה** עולה **חרדה** (המילים מאד קרובות, צריך רק לחלק את ה-ח ל-בו), לפי זה, כנראה שגם בשירת דבורה יש כח של התגברות על החרדה. בסיפור שם האשה היתה הרבה יותר חזקה מהגבר, ברק בן אבינעם. הוא לא היה בטוח בעצמו והיא היתה צריכה להכריח אותו לצאת לקרב, לנסוך בו בטחון גמור בה' – היא היתה

הפה של האמא אומר את השיר אלא העובר מתוך הבטן שלה. לעובר בהלכה יש דין של אמא, הוא חלק בלתי נפרד, הזהות שלו זה הזהות של האמא, "עובר ירך אמו"⁴ (ורמז: **עובר** עולה **ירך אמו** ע"ה!) – אבל הוא אומר כאן את השירה. אם כן, הסמליות כאן מתגברת והולכת. אמרנו ששם "אהיה" הוא שם של אמא, אמא הרה, שאומרת 'אני אהיה' בכך שאני עתידה להוליד נשמה חדשה לתוך העולם הזה. זו בעצם שלמות ההליכה שלי – להוליד את הנשמה החדשה, להרבות את הדמות של ה' בעולם הזה⁵.

איך "במקהלות ברכו אלהים", שחז"ל דורשים על העוברים שאמרו שירה לפני כולם, קשור לפסוק שלנו, "ויסעו מחרדה ויחנו במקלה"⁶? בעל הטורים, אחד המפרשים שמפרש את המסורות ומקשר בין הופעות המלים, מסביר כאן את הקשר. הוא אומר שהחרדה העיקרית היא חרדת רדיפת מצרים. לפני קריעת ים סוף היהודים היו בחרדה שמצרים רודפים אחריהם – גם המצרים הגשמיים, שבראשם עומד פרעה מלך מצרים, וגם השר של מצרים, הכח הרוחני של מצרים, אותו הם ראו⁷. מדובר במקור הרוחני, אויב רוחני שהוא ישות קיימת, משהו מציאותי ואמיתי – לא רק האנשים הנראים לעין רודפים, אלא יש משהו רוחני אמיתי שרודף. "ויסעו מחרדה ויחנו במקלה"⁸, אומר בעל הטורים, היינו המעבר מהחרדה מפני המצרים הרודפים אל שירת ההודיה, במקהלות, על הנס שה' עשה בקריעת ים סוף. בעצם, כל החרדה היתה בשביל להגיע למקהלות.

יש כדורים, אבל אנחנו לא רוצים לתת לאשה כדורי הרגעה אלא הדרכה נכונה שהיא תעזור לעצמה

לו לוח "חיים יום" כ"ט מנחם אב. ובכ"מ בחסידות.
לו בחלקו הראשון של השיעור.
לח ספר המדות ח"ב אות א.

לג יבמות עח, א. ובכ"מ.
לד ראה יבמות סג, ב; שו"ע אבה"ע א, א.
לה ילקו"ש ישעיהו רמז תיח.

הבעל שם טוב).

על יוסף כתוב "נחש ינחש איש אשר כמני"מ^{מג}. זה לא פשוט, הרי כתוב "לא תנחשו"מ^{מח}, "לא נחש ביעקב"מ^{מח}. כדי להבחין בין ניחוש טוב לניחוש שלילי צריך להיות רופא מומחה. כתוב בכתר שם טוב^מ שלרופא מומחה מותר להשתמש בסמי מות לריפוי, הוא צריך לעשות זאת, אבל בשביל לרפא עם רעל צריך להיות מאד מומחה. כך גם לענין הניחושים, כאשר יוסף אומר "נחש ינחש איש אשר כמני" הכוונה לניחוש של רוח הקדש, ולא לניחוש האסור עליו כתוב בתורה "לא נחש ביעקב ולא קסם בישראל". בכל אופן, יש דברים טובים שודאי לא יזיקו. הסגולה לא באה במקום העבודה, אבל למי שנמצא בחרדה ורוצה להגיע מיד למקהלות – ודאי שלא יזיק לומר שירת הים, וזה גם יכול לעזור. עד כאן ההסבר למה שמביא בעל הטורים על המסורה הזאת.

ד. שרשי החרדה

חרדת רדיפה של טראומות העבר

כעת נאמר משהו יותר עמוק, שהוא כבר בגדר עבודה: לפי פירוש בעל הטורים, כל החרדות הן חרדות רדיפה, מה שנקרא היום בפסיכולוגיה פרנויה. במקום אחר נתבאר הקשר בין החגים השונים של השנה למחלות נפש^מ. לכל חג יש כח לרפאות מחלה מסוימת ממחלות הנפש, בדרך של 'רפואה הומופאטית', רפואת 'דומה בדומה', שהרי דרכו של ה' לרפאות "מר במר"מ^{מח}. לדוגמה, רפואת מחלת הסכיזופרניה היא בפורים, וכך כל חג בלוח השנה שלנו הוא כנגד מחלת

מג בראשית מד, טו.

מד ויקרא יט, כו.

מה במדבר כג, כג.

מו כש"ט ט"ב.

מז ראה מן הפרס ח"ב עמ' שצג.

מח בראשית רבה עז, א.

נביאה, מקור של "רוח הוי'", שהיא רוח הקדש, נבואה, וגם רוח גבורה^{לט}. אחרי הנצחון היא שרה שירה, שבמובן מסוים היא השירה הכי נעלית בתנ"ך, על פי דברי חז"ל^מ.

שוב, הסוד כאן קשור במיוחד למקהלה של העוברים. עובר מבטא מצב עוברי, עוד לא המצב הבשל והשלם שלי. כדי להבין מהו עובר נביא עוד משהו מהתניא^{מא}: בשביל לעורר אהבה ויראה צריך התבוננות, אבל מה אם התבוננת ובכל זאת ההתבוננות לא פעלה, לא התעוררו מדות? לא לחשוב שההתבוננות לא אמתית. אם התבוננת באמת – ההתבוננות פעלה בנפש התעברות. כבר יש לך אהבה ויראה בנפש, אבל הן עדיין במצב עוברי. לא זכית להוליד עדיין מדות בלב, אבל כן עשית משהו. התבוננות היא אמא, ויש אהבה ויראה במצב עוברי בתוך רחם האם. גם כאן, דווקא העוברים אומרים שירה בתחלה. המצב העוברי גופא יכול לצאת כבר מהחרדה ולהגיע למקום שמח, מקום של השקט ובטח, ויש לכך סגולה יפה – כבר להתחיל לשיר תודה לה'.

סגולות של השגחה פרטית –

ניחוש דקדושה

אנחנו 'רוקדים' בין עבודה לסגולות. סגולה היא גם דבר טוב, והסגולה העיקרית היא דברים הלקוחים מהתורה. באמתחת של מי שמטפל על פי תורה צריכים להיות המון דברים, כמו רפטוראר של הרבה ניגונים אצל נגן. בעיקר הוא צריך "לחיות עם הזמן" – אם בהשגחה פרטית מישהו נכנס אלי היום, כ"ז בתמוז, מה שהוא מעלה צריך להיות קשור ליוסף הצדיק, בעל ההילולא (יוסף הצדיק קושר כל תופעה בנפש לממד הזמן דווקא, כמבואר אצלנו במ"א^{מב}). צריך להיות קשר לפרשת שבוע, למה שהרגע למדתי או מה שהרגע אמרו לי (כתורת מורנו

לט ראה ישעיה יא, ב.

מ ילקו"ש שופטים רמז מז.

מא ראה תניא פט"ז.

מב מבחר שיעורי התבוננות חט"ו עמ' 79.

נאמר בכללות: כל אדם שיש לו חרדה, מה רודף אותו? טראומות מהעבר

נפש מסוימת. כתוב^{מט} שכל ספר התניא הוא עצות לתחלואי הנפש, וכך גם יש להבין טוב את משמעות החגים ולחוות אותם, כל אחד בזמנו.

מה החג של רפואת הפרנויה? שביעי של פסח. יום ראשון של פסח הוא היום של יציאת מצרים, רפואת הקלאוסטרופוביה, ושביעי של פסח הוא היום לרפא חרדת רדיפה. מדובר באדם שעבר חצי דרך ליעד – **כא** מסעות מתוך **מב**, **אהיה** אחד מתוך שני **אהיה** – ודווקא שם יש חרדה. דווקא בחצי יש איזה מין משבר אם להתקדם הלאה או לא (ידוע שהשלמות האמיתית היא להיות בבחינת "שלם וחצי"^{נא}, ולא רק שלם, והוא ענין "וגילו ברעהה"^{נא}, "במקום גילה [שלם] שם תהא רעהה [חצי]"^{נד}, ודוק). מהי החרדה? שהוא עדיין נרדף – העבר עדיין רודף אחריו. נאמר בכללות: כל אדם שיש לו חרדה, מה רודף אותו? טראומות מהעבר. רודפת אותו איזו חויה מהעבר, איזו טראומה. ברגע הטראומה הוא לא היה מסוגל לזוז, הוא היה משותק. כעת הוא כבר הולך, אבל פחד השיתוק רודף אותו.

מקהלות – קבוצות תמיכה

הוא נמצא בחרדה מהעבר וצריך לצאת ממנה – הוא צריך להגיע למקהלות. אז קודם כל נציע לו מקהלה. אם קשה לדמיין מקהלה של עוברים – אפשר לחשוב על מקהלה של נשים הרות, אבל לא שהן תשרנה אלא שהעוברים ישירו יחד... יותר קל לדמיין מקהלת ילדים, בנים או בנות – כנראה מקהלה כזו היא משהו מצוין שיכול לעזור גם להורים שלהם. בטיפול הנפש, במושגי הפסיכולוגיה, איך נסביר מקהלה? קבוצת

תמיכה. צריך להתקדם מחרדה למקהלות. בפשט מקהלות נקרא כך כי באותו מקום היתה מחלוקת קרח^{נב} – "ויקהלו על משה ועל אהרן ויאמרו אלהם רב לכם כי כל העדה כלם קדשים ובתוכם הוי' ומדוע תתנשאו על קהל הוי'"^{נד}. לענינו, המקהלה שלעתיד היא התיקון של קרח, "למנצח לבני קרח שיר"^{נז}. מחרדה צריך להגיע למקהלות, שכולנו נשיר ביחד בהרמוניה – זה היה הרצון של קרח באמרו ש"כל העדה כלם קדשים ובתוכם הוי' ומדוע תתנשאו על קהל הוי'". הוא כנראה לא הבין שגם במקהלה צריך מנצח – המתנשא בקדושה, בשפלות פנימית, על קהל הוי' – שהוא משה רבינו (ולא קרח, שחסר לו הענוה והשפלות הפנימית).

על מקהלות הת"י מתרגם "אתר כנופיא" – זה מקום מסוגל לכל הכנופיות. כל הכנופיות נולדות מחרדות – גם הכנופיות הטובות. יש איזה חרדה, וצריך כנופיא לטכס עצה איך לנחמים נגד הרודף.

הר שפר – הריון שפיר

דברנו קצת על "לאן אתה הולך" ועכשיו נחזור ל"מאין באת": מאיפה באים לחרדה? מהר שפר. אם חז"ל עצמם קשרו בין מקהלות לעוברים ברחם אמם הפותחים בשירה – וכך יוצאים ונושמים לרווחה מהחרדה – אז מהו הר שפר? גם הוא צריך להיות סמל. צריך לומר ששפר רומז לשפרה והר הוא לשון הריון. חוץ מלשם שפרה, שפר רומז לעוד שתי מילים שקשורות להריון:

קודם כל – הר שפר הוא הריון שפיר. דווקא לאשה בהריון יש חרדות, לכן היא רצה לטפת חלב או לרופא לעשות אולטרא-סאונד (דבר שהרבי התנגד לו, אם אין חשש רפואי רציני של פקוח נפש). בכל אופן, יש הריון שפיר, מתוכו

מט שמועות וסיפורים ח"א עמ' 219.

נ ראה אמרי שפר ח"ג; שכניה ביניהם פ"א אות ז (עמ' צד ואילך).

נא תהלים ב, יא.

נב ברכות ל, ג.

נג תרגום יונתן על במדבר לג, כב. בעל הטורים שם פסוק כה.

נד במדבר טז, ג.

נה עפ"י תהלים מה, א; מו, א; פח, א.

לשכוח ולזכור

ההסבר הזה לחרדה מתקשר למה שמסבירים תמיד, שרוב ההתבוננויות בלקוטי תורה מתחילות מהטראומה של ירידת הנשמה לתוך הגוף. מחד, בשביל להפטר מטראומה צריך לשכוח אותה. מאידך, צריך להיות כל כך משוחרר שאפשר לזכור אותה לצורך עליה בקדש מחיל אל חיל. בעליה "מחיל אל חיל", פעולה של מהלך, יש גם לשון חיל וחלחלה, בפרט של הלידה, "חיל כילדה"^א (בחינת "קול הוי' יחולל אילות"^ב, אפילו חזקות מתחלחלות בשעת לידה). התבוננות היא אמא, שם אהיה כנ"ל, ובה גם השרש והמקור של החרדות. החיל והחרדה הם מהירידה ממצב של "חי הוי' אשר עמדתי לפניו"^ג והנסיעה למקום בלתי ידוע (בתנ"ך "בן איש חי"^ד הוא "בן איש חיל"^ה).

בתיקון טראומה הטיפול הראשון, אס־אור אס, הוא לשכוח – כמו עבודת הבינוני, שצריך להסיח את הדעת מהרע. השלב השני הוא לזכור ולהיות משוחרר, כמו עבודת הצדיק שיכול להתייחס להרהור הרע ולעשות אתהפכא"^ו. זהו הדיון בכל סוגיא פסיכולוגית – האם לשכוח או לחטט בבעיה? בסוגיא הזו כתבנו והסברנו הרבה, שהעזרה הראשונה היא היכולת להסיח דעת, ואילו התיקון האמיתי הוא עבודת הצדיק, שאפשר לשחק עם הבעיה (בסוד "ושעשע יונק על חר פְּתָן"^ז, היונק דלעתיד לבוא הוא בדרגת הצדיק דעתה), לזכור ולהיות משוחרר, "פחד יצחק"^ח.

א סא ירמיהו, כד.

ב טב תהלים כט, ט.

ג סג מלכים א' יז, א. ובכ"מ.

ד סד שמואל ב' כג, כ, לפי הכתיב.

ה סה שם, לפי הקרי.

ו סו ראה תניא פכ"ח.

ז סז ישעיהו יא, ח.

ח סח בראשית לא, מב.

מגיעים לאיזו חרדה, וצריך להפוך אותה לשירה, למקהלות.

שפר רומז גם למי שפיר – העובר בעצם שוחה בתוך מי שפיר. שפיר היינו סוד "משה שפיר קאמרת"^א – מלמדים לעובר את כל התורה כולה^ב ("הר" זה גם הר סיני, שהתורה נתנה בו). העובר לומד את כל התורה, ויש בו ניצוץ של משה רבינו (כמבואר בתניא^ג), ומשה נקרא שפר־שפיר. לפי חז"ל, שפרה זו יוכבד (כנ"ל), אמא של משה, והיא האב־טיפוס של אשה הרה כי משה נמצא ברחמה (ו"מן המים משיתהו"^ד, ממי השפיר

– "משה שפיר קאמרת"). יש מקום שחז"ל אומרים^ה שהיא נשאה ברחמה ששים ריבוא ילדים, כי משה שקול כנגד כל ישראל ויש ניצוץ ממנו בכל יהודי. שוב, נוסעים מהר שפר לחרדה.

חרדת הלידה

החרדה שאחרי ההריון השפיר היא חרדת הלידה. ברדיפה של מצרים יש את החרדה מהמיצד שרודף, ויש גם טראומה של הלידה – שהיא כבר בתוך העולם הזה. כלומר, גם השחרור ממצרים – שנמשל ללידה, כנ"ל – הוא טראומטי. יש חרדה גם בלידה לתוך עולם חדש – יציאה לחופש ממצרים – והחרדה הזו היא עיקר הפשט של חרדת הלידה. לפי פירוש זה, כל ההריון עבר שפיר – הר שפר – והחרדה היא הלידה. על פי פשט, הרבה נשים חוששות מהלידה, וגם העובר פוחד להוולד – פעם ראשונה לצאת לעולם הזה. אבל אחרי החרדה הזו באות המקהלות – הרבה ילדים בבית שעושים מקהלה, ובכל לידה המקהלה גדלה.

א נו שבת קא, ב. ובכ"מ.

ב נז נדה ל, ב.

ג נח פמ"ב.

ד נט שמות ב, י.

ה סה ש"ש רבה א, סה.

הר של שיפורים מעורר חרדה

נאמר עוד איזה ווארט, איך לפעמים אדם מגיע לחרדות: נדרוש "הר שפר" כ'הר של שיפורים'. יש לאדם הרבה דברים שהוא צריך להשתפר בהם, ואם אדם לוקח על עצמו הר של שיפורים בטוח הוא יגיע לחרדה.

הווארט שאמרנו כרגע מוסבר טוב בקונטרס העבודה של הרבי רש"ב, שמומלץ לעבור על עיקר תוכנו באיזה שלב של הלימודים כאן^ט. בסוף הוא מדגיש בפרק שלם, פרק ז, שאל לו לאדם לקבל על עצמו יותר מדי שיפורים (חומרות והידורים) בבת אחת. בעצם, הנטיה לכך נובעת מאיזה נקודה של גאווה סמויה, מחשבה שאני יכול להשתפר בהכל ביחד, לקפוץ לגובה מיד. כמובן לא מדובר על מה שמחויב בקיום תורה ומצוות, הלכות הכתובות בשלחן ערוך, אלא על הרים של הידורים ושיפורים נוספים.

באמת זו נטיה שרואים הרבה אצל בעלי תשובה, ולא רק אצלם. יש תלמידי ישיבות, דווקא הכי טובים, הכי חכמים, הכי גאוניים, הכי עילויים, שיכולים להגיע להתמוטטות מרוב מאמץ. לקחת על עצמם יותר ויותר בלי הדרכה, בלי מאמץ טוב איך בדיוק להתקדם, בלי הדרכת משפיע – ולהגיע למשבר. זהו ווארט, שמ"הר שפר" אפשר להגיע ל"חרדה".

ה. תהליך התיקון

שלשת המסעות – שלשת האבות

שלשת השלבים הללו – הר שפר, חרדה, מקהלות – הם גם המודל הכי בסיסי אצלנו. מה השלישיה העיקרית בכל התורה, סוד התווה ממצב למצב בנפש? המבנה הכי חשוב בשלבי עבודת הנפש הוא הכנעה-הבדלה-המתקה^ט. בספירות, במדות הנפש, השלישיה היא ימין שמאל-אמצע, חסד-גבורה-תפארת – "אין

סט קונטרס העבודה נלמד באריכות בשיעורים מ'ז' שבת עד ט"ו סיון תשס"ט, כאשר פרק ז נלמד בשיעור האחרון.

ע כש"ט (קה"ת) אות כח.

קורין אבות אלא לשלשה – אברהם [ימין] יצחק [שמאל] יעקב [אמצע]^א. המבנה הזה הוא האב-טיפוס הכי יסודי, ולכל יהודי בנפש יש שלשה אבות.

כאן הכי ברור מי הוא החרדה – "פחד יצחק".

"הר שפר" הוא אברהם, ש"קראו [למקום המקדש] הר"^ב (גם בשם אברהם וגם בשם של שרה אשתו יש אותיות הר). לאברהם נאמר "לך לך", הוא היהודי הראשון, אב-טיפוס של כל ה"מהלכים", כל היהודים – כתוב בו "לך לך"^ג ביציאתו מחרן ו"לך לך"^ד בציווי על העקידה, שהיא שיא עבודת ה' שלו (עבודה היא התגברות על הטבע, ואין התגברות על הטבע – גם הטבע הטוב ביותר – מהעמידה בנסיון עקדת יצחק). שוב, "הר" הוא כינוי של אברהם, ו"שפר" גם מתאר את ההליכה וההשתפרות המתמדת אצלו, ההתקדמות של "הלוח ונסוע הנגבה"^ה (שהרי "הרוצה להחכים ידרים"^ו, וצריך להיות "מעשיו מרובים מחכמתו"^ז). אברהם הוא היהודי הראשון, והמצוה הראשונה ביום הראשון של השנה היא תקיעת שופר – "שפרו מעשיכם"^ח. אחרי הר שפר (אברהם) וחרדה (יצחק) מגיעים למקהלות, כנגד יעקב – מקהלה של כל היהודים יחד, כמפורש בפסוק "תורה צוה לנו משה מורשה קהלת יעקב"^ט (הפסוק הראשון שמלמדים ילד^ט). המלה "קהל" היא תפארת בקבלה^פ, "קהלת יעקב", ובפשטות הטעם הוא שיעקב כולל את כל נשמות ישראל יחד.

עא ברכות טז, ב.

עב פסחים פח, א; ספרי ואתחנן פיסקא ג; מדרש תהלים פא.

עג בראשית יב, א.

עד שם כב, ב.

עה שם יב, ט.

עו ב"ב כה, ב.

עד אבות פ"ג מ"ט.

עח ויקרא רבה כט, ו.

עט דברים לג, ד.

פ רמב"ם הלכות ת"ת פ"א ה"ו.

פא ראה מאו"א מערכת סי"א (ויאיר נתיב שם).

היאוש הוא אצלו ברשימת המדות הטובות שכל אחד צריך לשאוף אליהן. יש שער האהבה, שער הענוה, שער החסד, כל המדות הטובות, ואחת מהן היא גם היאוש, שער היאוש. איך הוא מסביר את היאוש הטוב? שצריך להתיימש מהדמיון שהעולם הזה שייך לי או שבכלל משהו שייך לי או מגיע לי. גם הדמיון הזה הוא סוג של מיצה של מצרים – מיצר בנפש של הרבה תובענות, של 'מגיע לי', של רכושנות (שזה שלי, ולא שלך), מיצר שמוליד קנאה וכל שאר המדות הרעות. כשהאדם יוצא ממצרים הוא מתיימש – זה נקרא יאוש טוב. זו דוגמה של בירור היאוש. בדרך כלל יאוש הוא דבר רע מאד, אבל לא כמו גאווה – גאווה צריך לשבור. גם כששוכרים אפשר בעדינות, זה נקרא לפרק⁹⁹, אבל צריך לפרק את הגאווה, ואת האין אפשר לברר. על בירור האין כתוב "בכל עצב יהיה מותר"¹⁰⁰ – עצבות היא דיפרסיה, דכאון בנפש.

הדבר השלישי הוא המתקת הפחד. בזכות ה"חרדה" בפרשת שבוע מדברים על התכלית – תכלית כל התהליך היא המתקת החרדה. בביאור ט שם – ביאור קצר יחסית – מוסבר ששלושת הדברים הכלליים הם הכנעה־הבדלה־המתקה, ובפרט בהמתקת הפחד יש סדר של הכנעה־הבדלה־המתקה. ובקיצור:

הכנעה – לא לפחד משום דבר חוץ מה'

הכנעת הפחד היא הכנעת ובטול כל היראות החיצוניות, כל הפחדים החיצוניים והחרדות הלא טובות. על כך אמר אביו של הבעל שם טוב בצוואה לבנו לפני הסתלקותו 'שרוליק, אל תפחד משום דבר בעולם [חוץ מה' יתברך]¹⁰¹. קודם כל, כל החרדות נובעות מהדמיון, והמלוה־המטפל־היועץ צריך להסביר זאת.

התפארת היא היפי של כל הגוונים, כל השבטים, כל אחד עם אופיו המיוחד, וכולם שרים במקהלה בהרמוניה. צריך קולות שונים, אבל בהרמוניה ("הקל קול יעקב"⁹⁸, קול עולה וקול יורד⁹⁹ כו'). יש אפילו משהו יותר מתוחכם במוזיקה מהרמוניה – קאנון, שהיפי לא סטטי אלא מהלך. שוב, מקהלות הן תפארת.

אם כן, יש כאן דוגמה יפהפיה של חג"ת – הר שפר וחרדה ומקהלות, וצריך את כולם (ורמו: הר שפר חרדה מקהלות ראשי תבות אותיות שמחה – "עבדו את הוי' בשמחה"¹⁰⁰ ו"אם הבנים שמחה"¹⁰¹!).

שבירת הגאווה, בירור היאוש, המתקת הפחד

אם אמרנו שצריך את כל המסעות, ברור שצריך גם את "חרדה" – צריך גם לעבור את החרדה. אמרנו, דבר פשוט, שהחרדה היא בחינת יצחק אבינו, שלעתידי לבוא הוא העיקר – לו יאמרו "כי אתה אבינו"¹⁰². איך נסביר זאת בקיצור? למדתן את "פרק בעבודת ה'", אם לכל אחת יש את הספר לב לדעת, אפשר להסתכל בפנים. בסוף "פרק בעבודת ה'" שבסופו של דבר יסוד העבודה הוא שלשה דברים: שבירת הגאווה, בירור היאוש, המתקת הפחד. אין כאן המקום להסביר באריכות, אבל נאמר בקיצור: דבר ראשון צריך לשבור את הגאווה, כלומר לבטל את הישות.

אחר כך לברר את היאוש, כלומר להוציא את ה'אין' הטוב מתוך ה'אין' הרע. לא יודע אם בלמודים ספרו לכן שאחד מספרי המוסר הראשונים החשובים ביותר נקרא "מבחר הפנינים", שם הוא מקדיש שער לכל מדה טובה, ואחד השערים נקרא "שער היאוש". כלומר,

98 בראשית כז, כב.

99 תו"א פה, ג. ובכ"מ.

100 תהלים ק, ב.

101 שם קיג, ט.

102 ישעיה סג, טז. ראה שבת פט, ב.

99 פז לקו"ש ח"ג כ"ד טבת ס"ד (משיחת ליל ב' דחה"פ תש"כ).

100 פח משלי יד, כג. וראה תניא פכ"ו.

101 פט שבחי הבעש"ט פ"א. וראה אור ישראל ח"א ש"ב בשני הסיפורים הראשונים.

לשמור על הזכרון שלי^צ. הזכרון הוא לא רכוש פרטי שלי בכלל, הזכרון שלי הוא רק חסד ה'. כל התהליך הזה הוא הבדלה – הבחנה בין פחדים שליליים לפחדים חיוביים. עוד לא מדובר בהמתקה – זיהוי נקודה חיובית מתוך רוב שלילי הוא הבדלה בכל מקום, זהו הברור.

המתקה – "פחד יצחק"

סוף הטיפול בפחד הוא עצם ההמתקה של ההמתקה, "פחד יצחק", שהפחד הופך לצחוק. כאשר מסתכלים אחורה – אחרי שכבר הגיעו ליעד, לארץ טובה ורחבה, לארץ המובטחת – רואים שכל העולם הזה, שכולו היה חויה ממושכת של חרדה, הופך להיות מקור של צחוק, 'צחוק אחד גדול' לעולם ועד, יחד עם "השקט ובטח עד עולם". על השלב הזה כתוב "פחד יצחק" – שהפחד מה' הופך למקור של צחוק.

כאשר צדיק מגיע לעולם הזה הוא גם צוחק על כולם – צוחק על כל הרודפים אותו, גם באמת, ולא רק בדמיון. לא רק שהצדיק לא מפחד מהם, אלא גם צוחק עליהם, כי הוא במקום אחר לגמרי – הוא כבר בעולם הבא בעולם הזה (סוד חיי האבות "כימי השמים על הארץ"^צ). כתוב בפירוש בגמרא^צ שצדיק גמור יכול להתגרות ביצר הרע ולצחוק על כל הכחות השליליים שקיימים בעולם. זהו יעד של צדיקים.

בדרך כלל מסתפקים רק ב"הלואי בינוני"^צ של התניא, אבל צריכים לדעת מהו היעד. אם אדם הולך קדימה לקראת יעד הוא צריך משהו, תמונה כל שהיא, מה היעד – היעד הוא "ועמך כלם צדיקים לעולם יירשו ארץ נצר מטעי מעשה ידי להתפאר"^ק.

פרנויה היא סוג של כח המדמה, דמיון פרוע לגמרי, דמיון שאין לו בסיס במציאות – אלא רק באיזה זכרון של טראומה, כמו שאמרנו קודם. אני מרגיש כאילו מצרים רודף אחרי עכשיו, ובדרך כלל מדובר בחשש דמיוני לחלוטין. במציאות דאז באמת מצרים רדף, אבל הרשימו שהטראומה דאז משאירה בנפש הוא כאילו מצרים רודף גם עכשו. לפעמים יש רדיפות באמת, כמו שהיה אז עם מצרים, וגם עליהן צריך להתגבר, להשתחרר ולא לפחד מהן (מתוך הידיעה ש"הוי' ילחם לכם ואתם תחרשון"^צ והציווי שבא בעקבות ידיעה זו "דבר אל בני ישראל ויסעו"^צ – "בעתיקא תליא מילתא"^צ). אבל תשעים ותשע אחוזי מחרדות הרדיפה הן דמיוניות. דבר ראשון צריך לבטל את כל הפחדים והחרדות – שיהודי לא מפחד משום דבר בעולם.

הבדלה – פחד מניתוק האהבה

אבל פחד הוא לא רק שלילי. יש פסוק "אשרי אדם מפחד תמיד"^צ, סימן שיש איזה פחד טוב. פחד טוב הוא גם יראת ה' כפשוטה – או יראה תתאה, יראת המלכות של ה', או יראה עילאה, יראת הרוממות ויראת בשת. אבל הפחד הטוב הוא כולל עוד כמה גוונים, דוגמת פחד מניתוק קשר אהבה לה'^צ באשמת האדם, שהוא ענין יראת חטא – שעל ידי החטא האדם עלול לגרום לניתוק חבלי עבותות אהבה בינו לבין ה', בינו לבין חבריו, בינו לבין בן-בית הזוג. אצל תלמיד חכם, כתוב בגמרא^צ, יש פחד לא לשכוח את הלימוד על ידי הזנחה. הפחד מניתוק מלווה בתפלה, כמו בדוגמה האחרונה – רק ה' יכול

צ שמות יד, יד.

צא שם פסוק טו.

צב זחר ח"ב מח, א (וראה שם נב, ב).

צג משלי כח, יד.

צד לקו"ת שה"ש לו, ג (וראה תניא פכ"ה).

צה ברכות ס, א וברשי"י שם ד"ה "בדברי תורה כתיב".

צו ראה מגילה ו, ב.

צז דברים יא, כא. ראה ירושלמי ברכות פ"א ה"א; במדבר

רבה יח, כא.

צח ברכות ז, ב.

צט בית רבי ח"ב פ"ח הערה ג.

ק ישעיהו ס, כא.



שיעור

נבואת משה בפרשיות מטות-מסעי

"זה הדבר"

קיצור מהלך השיעור

שיעורי שבתות פרשת **מטות** ופרשת **מסעי** בשנת תשפ"ב (וגם התוועדות שהיתה ביניהן ופורסמה באותה שנה) עסקו ב**סמיכות הפרשיות** ובקשר המיוחד שלהן ל**סוד הנבואה היחודית של משה** – "זה הדבר אשר צוה הוי'". **פרק א** פותח ב**חיבור המיוחד** של הפרשיות, מתוך רמז מופלא ב**פסוקי הפתיחה** שלהן, וקישור ל**נבואת "זה"**. **פרק ב** סוקר את הופעות "**זה הדבר אשר צוה הוי'**" בתורה ומסדר אותן לפי **הספירות** (חלקו השני של השיעור – שלא מתפרסם השבוע, ועוד חזון למועד – עסק בעומק סוד המלה "זה", במיקומה בספירות, הופעתה בעולמות ובעיקר משמעות פעולתה בנפש).

חיבורי פרשות, הקריאה של מטות-מסעי היא הקריאה ה**מב**.

בזהר כתוב² שיש גן סדרים דאורייתא, אבל לא כל כך ברור איך מגיעים למספר הזה – הרי לנו יש נד פרשות. יש כל מיני סברות מה הזהר סובר³. הכי נראה לומר שהזהר מחשיב את נצבים-וילך כפרשה אחת, שהרי אלו שתי פרשות קטנות שביחד יש בהן רק שבעים פסוקים. לעומת זאת, חיבור הפרשות מטות-מסעי הוא

א. מטות-מסעי – "זה אל זה"

חיבור מטות-מסעי

פרשות מטות-מסעי מחוברות ברוב השנים. גם בשנים מעוברות (כמו השנה), בהן כמעט אין צורך בחיבור פרשות, יוצא הרבה פעמים שמחברים את מטות-מסעי, כדי שפרשת דברים תהיה שבת חזון⁴. בשנה כזו, בה לא היו קודם

נרשם (מחזרה טלפונית של הרב) ע"י איתיאל גלעדי. לא מוגה מאד. שבת מטות, כ"ד תמוז תשפ"ב – כפ"ח.

א השנה – תשפ"ב – לא מחברים בארץ שום פרשות, אבל בחוץ לארץ אחרון של פסח היה שבת ולכן מפסח קראו שם פרשה אחריו, ולמרות שהיו כמה אפשרויות של חיבור פרשיות קודם לכן (אחרי-קדשים, בהר-בחקת, חקת-בלק) – שהיו 'מקלות' על הנוסעים מחו"ל לא"י –

העדיפו להמתין עם החיבור כדי לאחד דווקא את מטות-מסעי (יש מי שמנמק זאת ברצון להכליל את פרשת פינחס בימי בין המצרים, אך יותר נראה שהרצון הוא לאחד דווקא את הפרשיות מטות-מסעי).

ג ראה דבש לפי מערכת פ אות ג וש"נ. ב תקו"ז יט (לח, א); כח (עב, ב); נב (פז, א). ובכ"מ.

כאשר דווקא שתי הפרשות האלה מחוברות הן הקריאה ה־מב, שייך לסוד של מב המסעות בפרשת מסעי

הכי ארוך – יש בו יחד
244 פסוקים – אבל נראה
שיש ענין פנימי לחבר את
שתי הפרשות האלה, עד
כדי כך שאפשר להחשיב
אותן כפרשה אחת.

שוב, כאשר דווקא

שתי הפרשות האלה

מחוברות הן הקריאה ה־מב, שייך לסוד של מב
המסעות בפרשת מסעי. אם מחלקים אותן לשתי
פרשות פרשת מסעי היא הפרשה ה־מג – כמו
היעד אליו מגיעים אחרי מב המסעות – אבל
כשהן מחוברות מב המסעות נמצאים בפרשה
ה־מב. זהו רמז יפה כהקדמה.

קשר הפסוקים הראשונים

עיקר ההתבוננות שלנו היום הוא בקשר של
הפסוקים הראשונים של שתי הפרשות:

מה הפסוק הראשון של מטות? "וידבר משה
אל ראשי המטות לבני ישראל לאמר זה הדבר
אשר צוה הוי"י¹. יש שמונה פעמים בתורה
נבואת "זה הדבר אשר צוה הוי"י למשה רבינו²
– הנבואה המיוחדת שלו, באספקלריא המאירה³
– אבל כאן המקום העיקרי, ודווקא כאן רש"י
מביא את דברי חז"ל בספרי על אתר בנוגע
ליחוד של נבואת משה – "משה נתנבא ב'כה
אמר ה' כחצות הלילה' והנביאים נתנבאו ב'כה
אמר ה'". מוסיף עליהם משה שנתנבא בלשון
'זה הדבר"⁴. זהו פסוק חשוב, שלומדים ממנו⁵
שחכם מתיר את הנדר – קשור בעצם לפרשת
נדרים אותה הוא פותח.

הפסוק הראשון של מסעי הוא "אלה
מסעי בני ישראל אשר יצאו מארץ מצרים
לצבאתם ביד משה ואהרן"⁶. יש רק עוד פעם

אחת בתנ"ך "ביד משה ואהרן", בסוף פרק עז
בתהלים⁷. צריך להסביר מה המשמעות של
"ביד משה ואהרן", שהם "שושבינא דמלכא"
ו"שושבינא דמטרוניתא", הכח של המשכת
מ"ד והעלאת מ"נ. בפסוק הבא כתוב "ויכתב
משה את מוצאיהם למסעיהם... ואלה מסעיהם
למוצאיהם", ומוסבר בחסידות⁸ ש"מוצאיהם"
היינו המשכת מ"ד על ידי משה רבינו ו"מסעיהם"
היינו העלאת מ"נ על ידי אהרן.

מה המיוחד כאן? על פניו לא רואים את הקשר
בין שני הפסוקים האלה, אבל כשמסתכלים לנתח
את הפסוקים רואים משהו מופלא ביותר: קודם
כל, כאשר נספור את המילים בכל פסוק, המספר
הוא שונה – ב"וידבר... זה הדבר" יש 13 מילים
וב"אלה מסעי" 12 (זה) מילים (סה"כ כה מילים,
הבסיס של נבואת משה – שמתנבא ב"כה",
כמו כל הנביאים, ומוסיף עליהם גם את נבואת
"זה" – "זה הדבר" במספר קטן). אבל אם
נספור את האותיות נראה שהמספר שלהן הוא
זהה – 48 אותיות בכל פסוק! 48 הוא ד פעמים
זה, שהוא בעצם חיבור של "זה [הדבר]" ו"אלה
[מסעי]". "זה" הוא לשון יחיד ו"אלה" לשון
רבים, ו"אלה" עולה שלש פעמים – ממוצע כל
אות – "זה". 48 עולה חיל, כך שהמעבר בין
הפסוקים הוא עליה "מחיל אל חיל"⁹.

אבל עוד יותר פלא – עיקר הפלא, ממנו
צמח כל הדרוש – הוא שכאשר מחשבים את
הגימטריא המלאה רואים ששני הפסוקים האלה
שונים בדיוק אותו דבר – 3324!

זו תופעה יחודית לגמרי, שאיני יודע אם יש
כיוצא בה בתורה, ששני פסוקים ששוים מצד
המיקום שלהם – שני פסוקים ראשונים בשתי
פרשות (סמוכות) – שונים בדיוק אותו דבר
בגימטריא (וגם יש בהם אותו מספר אותיות).

ד במדבר ל, ב.

ה כדלקמן בארוכה.

ו זהר ח"ב פב, ב. וראה סוכה מה, ב.

ז נדרים עז, ב.

ח במדבר לג, א.

ט תהלים עז, כא.

י זהר ח"ג כ, א (ברע"מ); נג, ב; ערה, ב.

יא לקו"ת מסעי צג, ד.

יב תהלים פד, ח.

נבואת משה רבינו, והקשר בין הפרשות הוא בסוד "זה אל זה"^ח.

ב. נבואות "זה הדבר" פסוקי "זה הדבר אשר צוה הוי"

"זה הדבר אשר צוה הוי" הוא לא רק הפסוק שפותח את פרשת מטות, הוא מופיע גם בסיום פרשת מסעי, כאשר אלו שתי ההופעות האחרונות בתורה. בשביל להבין טוב יותר, נתבונן בכל שמונה ההופעות:

"זה הדבר אשר צוה הוי" מופיע לראשונה בפרשת המן, שם הוא חוזר פעמיים^ט. פרשת המן מופיעה בפרשת בשלח אחרי קריעת ים סוף, בה מופיע "זה" חשוב שנזכר בהמשך – "זה אלי ואנוהו"^י. "זה אלי ואנוהו" בשירת הים הוא העלאת מ"נ הגורמת להמשכת מ"ד של "זה הדבר אשר צוה הוי" – "אשה כי תזריע וילדה זכר"^{יא}.

הפעם השלישית היא בצווי של משה לישראל על תרומת המשכן – "ויאמר משה אל כל עדת בני ישראל לאמר זה הדבר אשר צוה הוי' לאמר. קחו מאתכם תרומה להוי' כל נדיב לבו יביאה את תרומת הוי' וגו"^{יב}.

הפעם הרביעית היא בפרשה של טהרת והלבשת אהרן ובניו בבגדי כהונה^{יג}. הפעם החמישית היא בשמיני למילואים – "זה הדבר אשר צוה הוי' תעשו וירא אליכם כבוד הוי"^{יד}.

הפעם הששית היא באיסור שחוטי חוץ^{טו}. שתי הפעמים הבאות הן כבר בפרשות שלנו, מטות-מסעי.

יח וראה עוד בכל זה – בהמשך לאמור כאן – בהתוועדות כ"ז תמוז ח"א (נדפסה בגליון מסעי) תשפ"ב.

יט שמות טז, טז וזלב.

כ שם טו, ב.

כא ויקרא יב, ב.

כב שמות ד, דיה.

כג ויקרא ח, ה.

כד שם ט, ו.

כה שם יז, ב.

כפולות "זה"

המספר כאן, 3324, הוא כפולה של "זה" – זה פעמים ^א277 (ממילא, שני הפסוקים יחד עולים זה פעמים 554). שתי מילים עיקריות בתורה ששוות 277 הן **זרע** ו**זכרן** (חסר) – שתיהן מתחילות ב"ז". היא האות העיקרית במלה "זה", ולכן בהרבה מילים שמתחילות באות ז חז"ל דורשים אותה כקיצור של זה. כך, את המלה **זרע** דורשים **זה-רע**^ב. יש הרבה פירושים אם הרע כאן הוא לא-טוב, או דווקא טוב מאד – **רע** היינו וצירופי **אדם**, כולל הצירוף **מאד**, משהו טוב מאד. הזרע מורכב מאותיות (כמו די-אן-אי), **כב** אתוון (בגימטריא **זווג**) או **זך** אתוון (עם האותיות הסופיות). כאשר כל אות ב"זך אתוון כלולה מעשר ספירות מגיעים ל**רע** – זהו הסוד של זה-רע בכתבי האריז"ל^ג. בכל אופן, זו מלה חשובה מאד, שהולכת עם **זכרן**. גם את שרש **זכר** דורשים חז"ל **זה-זכר** (כר לשון מתנה)^ד. הכפולות של "זה" בולטות גם כאשר מתבוננים רק בחלקים מהפסוקים: גם החבור של "**וידבר משה אל ראשי המטות**" ועוד "**אלה מסעי בני ישראל**" הוא כפולת זה; גם החבור של "**וידבר משה אל ראשי המטות לבני ישראל לאמר**" עם "**אלה מסעי בני ישראל אשר יצאו**" הוא כפולת זה; ממילא גם חיבור הסוף של כל פסוק, "**זה הדבר אשר צוה הוי'**" (הביטוי העיקרי) עם "**מארץ מצרים לצבאתם ביד משה ואהרן**" הוא כפולת זה.

יש כאן כל כך הרבה פעמים "זה", שצריך להסביר שחיבור שתי הפרשות הללו כולו – כולל **מב** המסעות וגבולות הארץ בפרשת מסעי – הוא בסימן-בסוד "זה הדבר אשר צוה הוי'",

יג זה ו277 משלימים ל289 – טוב ברבוע.

יד וראה זחר ח"ג קנח, א; קהלת יעקב ערך 'רג'. ובכ"מ.

טו עפ"י שער הכוונות דרושי הפסח דרוש א.

טז נדה לא, ב.

יז רק "אלה מסעי" – "אלה" עולה ג"פ זה, כנ"ל, ו"מסעי" עולה י"ה פעמים זה, יחס של 1:5 – עולה ריו, חי פעמים זה, זה פעמים זה, וממילא המשך הפסוק גם הוא כפולת זה, 7 פעמים 37 פעמים זה.

חכמה הפסוקים

מה המבנה הפנימי של הפסוקים? אפשר להקביל אותם כנגד הספירות, מלמעלה למטה: שתי ההופעות הראשונות, בהקשר של המן, הן התגובה של משה לתמיהה של העם "ויאמרו... מן הוא כי לא ידעו מה הוא"^א – "זה הדבר אשר צוה הוי' לקטו ממנו איש לפי אכלו וגו'" – והציווי "זה הדבר אשר צוה הוי' מלא העמר ממנו למשמרת לדרתכם וגו'". "מה הוא" היינו ה"מה" של **החכמה**, **כח-מה**^ב, ואף פנימיות החכמה בה שורה **האמונה** (אותיות "מן הוא"^{כח}), כמו שבספר התניא בפשטות האמונה שייכת לחכמה שבנפש^ט. "משמרת" היא בינה – עצם ירידת המן שייכת לחכמה ושמירת המן לדורות שייכת לבינה (עם התובנה היוצאת ממנה, שכאשר עוסקים בתורה זוכים לפרנסה מה'^ל, והבינה היא מקור ה"מוזני"^{לא}). חכמה ובינה הן "תדין ריעין דלא מתפרשין לעלמין"^{לב} ושתי ההופעות הראשונות הן באותו ענין.

שלש ההופעות הבאות שייכות למדות הלב (שהולכות כאן מימין לשמאל דרך האמצע): התרומה של "כל נדיב לבו" שייכת, כמובן, לספירת החסד. הלבשת בגדי הכהונה, בגדים שנעשים "לכבוד ולתפארת"^{לג}, היא כנגד התפארת. קרבנות היום השמיני למילואים – ועד להסתלקות נדב ואביהוא בשיא היום הזה – הם "רוא דקורבנא"^{לד}, עמוד העבודה השייך

לקו שמאל, ספירת הגבורה. הסדר כאן הוא ימין-אמצע-שמאל, חסד-תפארת-גבורה, כמו שמוצאים לפעמים.

איסור שחוטי חוץ שייך לספירות נצח והוד, היוצאות "לבר מגופא"^{לה}, המצטרפות פעמים רבות למדרגה אחת.

הפרת נדרים על ידי חכם, ה"צדיק יסוד עולם"^{לו}, שייכת כאן לספירת היסוד.

ההופעה האחרונה, בהקשר של ירושת הארץ על ידי בנות צלפחד – והחתונה שלהן בתוך השבט, כדי שהנחלה תשמר בשבט – שייכת בפשטות למלכות, אליה שייכת ירושת הארץ בכלל, ובפרט ירושת הבת.

ולסיכום:

בניה	חכמה
"זה הדבר אשר צוה הוי' מלא העמר ממנו למשמרת לדרתכם"	"זה הדבר אשר צוה הוי' לקטו ממנו איש לפי אכלו"
גבורה	חסד
"ויאמר משה זה הדבר אשר צוה הוי' תעשו מאתכם תרומה להוי' וירא אליכם כבוד הוי' כל נדיב לבו וביאה"	"זה הדבר אשר צוה הוי' לאמור קחו מאתכם תרומה להוי' וירא אליכם כבוד הוי' כל נדיב לבו וביאה"

תפארת

"ויאמר משה אל העדה זה הדבר אשר צוה הוי' לעשות"

נצח-הוד

"זה הדבר אשר צוה הוי' לאמור.

איש איש מבית ישראל אשר ישחט..."

יסוד

"זה הדבר אשר צוה הוי'.

איש כי ידר נדר..."

מלכות

"כן מטה בני יוסף דברים.

זה הדבר אשר צוה הוי'..."

לה זרה ח"ב קי, ב; רכז, א; ע"ח שט"ז פ"ד; שעה"כ דרושי סדר שבת דרוש א. ובכ"מ.
לו משלי, כה.

כו שמות טז, טו.

כז זרה ח"ג כח, א; לד, א; רלה, ב; זרה חדש לד, א; הקדמת תקו"ד, א. ובכ"מ.

כח ראה קיצורים וביאורים לד"ה "הרכבת" (נדפס במגיד מראשית אחרית) אות ב; סוד ה' ליראיו ש"א הערה ג.

כט ראה לדוגמה פ"ט.

ל ראה רש"י עה"פ (שמות טז, לב).

לא ראה תקוני ז"ח תקונא קדמאה; קהלת יעקב ערך 'אבר' אות ב; בן יהוידע לברכות סג, א (ד"ה "לו יהיה ממון הרבה") תענית ב, א (ד"ה מפני שירדין בגבורה") וב"מ נט, א (ד"ה "לעולם יהא אדם זהיר בתבואה בתוך ביתו").

לב ראה זרה ח"ג רצ, ב; זרה ח"א כקכ, א.

לג שמות כח, ב. ומ.

לד ראה זרה ח"ב רלט, א; ח"ג כו, ב.

יש משהו בנבואת משה שמתחיל "לא" ומתהפך אחר כך ל"כן" - בהירות גם בהחלטה שלא לעשות משהו וגם בהחלטה לעשות משהו

צלפחד דברת"ט). כלומר, יש כאן יחס של "לא" ו"כן".

כמו ש"זה הדבר אשר צוה הוי"ו" הוא הנבואה היחודית של משה, גם הסוד של לא-כן מאפיין את משה – "לא כן עבדי משה בכל ביתי נאמן הוא"^מ. כמו שהסברנו הרבה פעמים^{מא}, יש משהו בנבואת משה שמתחיל "לא" ומתהפך אחד כך ל"כן". יש למשה אספקלריא גם ב"לא"

שלו וגם ב"כן" שלו – בהירות גם בהחלטה שלא לעשות משהו וגם (וביתר שאת, מכל שכן) בהחלטה לעשות משהו. לאור זאת, אפשר לפרש את "וקרא זה אל זה" כהמשכה מה"זה" של ה"לא" אל ה"זה" של ה"כן"^{מב}.

לט שם כז, ז.

מ במדבר יב, ז.

מא פנים אל פנים פ"ב. ובריבוי מקומות.

מב זה לא זה כן עולה עולה 125, ה"פ כה, ה בחזקת ג.

"לא כן עבדי משה"

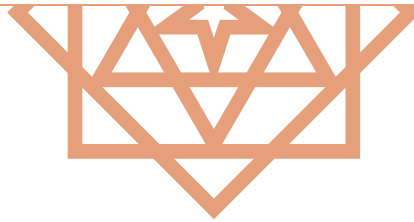
אם כן, שתי נבואות "זה הדבר אשר צוה הוי"ו" בפרשות שלנו הן כנגד יסוד ומלכות – היחוד העיקרי בספירות. כשמתבוננים ביחס בין שתי ההופעות הללו, יש כאן עוד תופעה מעניינת: "זה הדבר" בתחלת מטות מתייחס לאיסור "לא יחל דברו ככל היצא מפיו יעשה"^{לז} ו"זה הדבר" בסיום

מסעי הוא בהמשך ל"כן מטה בני יוסף דברים"^{לח} (והוא השלמה לתחלת הדין הזה, "כן בנות

לז במדבר ל, ג. "זה הדבר אשר צוה הוי"ו" ועוד "לא יחל דברו ככל היצא מפיו יעשה" עולה 1839, "גל עיני ואביטה נפלאות מתורתך (תהלים קיט, יח), ג"פ תריג וכו'.

לח במדבר לו, ה. "זה הדבר אשר צוה הוי"ו" ועוד "כן מטה בני יוסף דברים" עולה 1449, ז"פ אור, 23 פעמים סג.

1839 ועוד 1449 עולה 3288, זה פעמים 274, ב"פ (ממוצע) 1644, "ואהבת את הוי' אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאדך" (דברים ו, ד), העולה "זה הדבר אשר צוה" במספר קדמי.





דיבור הצדיק

הנקודה העיקרית: מי ששומר את דיבורו גם הקב"ה מקיים" את דיבורו, "צדיק גוזר והקב"ה מקיים", ו"דבריו נשמעים" בכל העולמות. כאשר הנודר "לא יחל דברו", שדיבורו לא יהיה בבחינת חולה, אז "ככל היצא מפיו יעשה", הקב"ה יעשה כדברו.

הצדיק מנצח

"צדיק גוזר והקב"ה מקיים" שייך לספירת הנצח² – הקב"ה אומר "נצחוני בני"³, "נוצחין אותו ושמת"⁴ – לעומת חולה שהוא היפך הנצחיות.

והנה נודע⁵ שחולה בגימטריא מט, חסרון שער הנו"ן מחמשים שערי בינה. ועוד, נודע שנדר הוא בבינה, נדר מלשון דירה⁶, נדר היינו דר בנ שערי בינה⁷. כאשר הדיבור מחולל וחולה, אזי אינו פועל, אך כאשר מקיים דיבורו זוכה להארת שער הנו"ן ואז דיבורו קיים ומנצח בבחינת נצח. דר הוא השער של המלים נדר, דבר, "לא יחל דברו", והוא דר, עניין הנצחיות. נדר הוא נ דר, "לדר דר", לנצח נצחים, עד "נ אלפי יובלות". כל

אִישׁ כִּי יִדַּר נִדְרָ לְה' אוּ הִשְׁבַּע שְׁבַע לְאִסֹּר אָסַר עַל נַפְשׁוֹ לֹא יַחַל דְּבָרוֹ כְּכֹל הַיֵּצֵא מִפִּי יַעֲשֶׂה. יֵשׁ לִפְרֹשׁ עַל דֶּרֶךְ בִּיאורוֹ הַפְּסוּק (דברים יז, ו) עַל פִּי שְׁנַיִם עֵדִים אוּ עַל פִּי שְׁלֹשָׁה עֵדִים יָקוּם דָּבָר, פִּירוּשׁ מִי שְׁשׁוּמֵר ב' הָאוֹתוֹת הַנִּקְרָאִים ב' עֵדִים, הֵינּוּ בַחֹל מִלָּה וְתַפְלִין, וְשֶׁבֶת קוֹדֵשׁ הֵיא גּוֹפֵא אוֹת כְּדֵאִיתָא בּוּהַר הַקְּדוּשׁ (תקו"ז ב, א) וּמִלָּה, אוּי הוּא זוֹכֵה לְהַקִּים הַדִּיבּוּר, וְהֵינּוּ שִׁיחַו דְּבִרְיוֹ נִשְׁמַעִין בְּכֹל הָעוֹלָמוֹת, עַל דֶּרֶךְ אִמְרַם ז"ל (ברכות ו, ב) כֹּל אִדָּם שֵׁישׁ בּו יֵרֵאת שְׁמַיִם דְּבִרְיוֹ נִשְׁמַעִין, וְהֵינּוּ שְׁדִבְרִיו נִשְׁמַעִין בְּכֹל הָעוֹלָמוֹת, עַל דֶּרֶךְ הַכְּתוּב (איוב כב, כח) וְתִגְזֹר אוֹמֵר וַיִּקַּם לךְ, וְעַל דֶּרֶךְ שְׁאִמְרוּ הַכְּמִינוּ ז"ל (מועד קטן טז, ב) שְׁהַקְּב"ה גּוֹזֵר וְצִדִּיק מִבְּטָלָהּ. וּבֵאֵם לֹאוּ ח"ו, וְהֵינּוּ שְׁאִינוּ שׁוֹמֵר ב' אוֹתוֹת הַנִּי"ל, אוּי נַעֲשֶׂה הַדִּיבּוּר אֲצִלוּ בְּבַחֲיַנַּת הוֹלָה וְאִין תְּקוּמָה לְדִיבּוּר שְׁלוֹ.

ועל דרך זה יש לפרש גם כן כוונת הפסוק שלפנינו לא יחל דברו גו, פירוש אם האדם מקיים מוצא שפתיו אזי זוכה להקים הדיבור שיהיו דבריו נשמעין בכל העולמות, ובאם לאו ח"ו שאינו מקיים מוצא שפתיו אזי הדיבור אצלו בבחינת חולה, וזהו לא יחל דברו, פירוש שלא יעשה הדיבור שלו בבחינת חולה, על ידי שלא יקיים מוצא שפתיו, רק ככל היצא מפיו יעשה, ועל ידי זה יהיו דבריו נשמעין בכל העולמות, וכל היוצא מפיו יעשה הקב"ה וד"ל.

ב ראה מאמר 'עיקרי האמונה של פנימיות התורה' בספר אמונה ומודעות.
ג בבא מציעא נט, ב.
ד פסחים קיט, א.
ה לקו"ת לאר"י פרשת ויחי.
ו פרדס רמונים שכ"ג.
ז רבינו בחיי כאן.
ח שלה"ה תולדות אדם.

נערך ע"י יוסף פלאי, לפי רשימת הרב סיון תשפ"ד.
א במדבר ל, ג.

נשמעים" היינו שדבריו נשמעים ומתקיימים בכל העולמות. וכן יש לדרוש "דברי חכמים בנחת נשמעים"^ב – הנדר הנכון של החכם (כמו נדרי מצוה, "נשבעתי ואקימה לשמך משפטי צדקך") הוא "בנחת", לא בפזיזות ורוגז (תיקון הפזיזות של בני גד וראובן בהמשך הפרשה, "נחלה מבוהלת"), ואז דבריו נשמעים בכל העולמות ועושה פרי טוב למעלה ולמטה.

"על פי שני עדים או שלשה עדים יקום דבר", וכתב הסמ"ג^ג שיש שלש מצוות מתרי"ג שנקראו אות, מילה ושבת ותפילין, "והם שלשתן אות ועדות לישראל שהם עבדים להקב"ה ועל פי שנים עדים יקום דבר כל אחד מישראל אינו יהודי שלם אלא אם כן יש לו שני עדים שהוא יהודי" – ביום חול מילה ותפילין ובשבת מילה ושבת. כאשר האדם שומר על האותות-העדים, אז "יקום דבר", דיבורו קיים ופועל. ורמז: **שני עדים** = 484 = 22 ברבוע (**כב** אותיות, כללות כל התורה כולה). **מילה תפילין** (ביום חול) ועוד **מילה שבת** (בשבת) = 1452 = 3 פעמים 484 (שהרי אלו שלשת העדים).

שני העדים רמוזים בפסוק "בטחו בה' עדי עד כי ביה הוי' צור עולמים"^ד – הכל תלוי בתקון מדת הבטחון, "בטחו בהוי'" (הבטחון הוא פנימיות הנצח, "צדיק גוזר" בבטחון מלא ומנצח את ה' כביכול), ואז "צור עולמים" דבריו קמים ונשמעים בכל העולמים.

זה מפני שבקיום הנדר מתייחד האדם עם הקב"ה עליו נאמר "ושנותיך לא יתמו". על הנצחיות נאמר "דבר צוה לאלף דור"^ט, וכן נדר במספר קדמי שוה אלף, "אלף דור".

זה הדבר

פרשת נדרים פותחת "זה הדבר אשר צוה ה'", "זה הדבר" היא נבואת משה רבינו (כפירוש רש"י כאן) באספקלריא המאירה, ראיית האמת של המציאות ("תמנת ה' יביט", רואה את המציאות מתוך עיני ה' כביכול, כפירוש אדה"ז). וכן הצדיק נודר בבחינת "זה הדבר", מתוך ראיית האמת באספקלריא המאירה, כרמז: **זה הדבר = אין עוד מלבדו.**

"זה הדבר" – כאשר נודר בבחינה זו, אז "אשר צוה ה'" – ה' מצוה שדבריו יהיו נשמעים בכל העולמות, וגם הקב"ה מקיים את דבריו של הצדיק, "צדיק גוזר והקב"ה מקיים", וכן "הקב"ה גוזר וצדיק מבטל [כאשר גזרת ה' אינה לרצון הצדיק המוסר נפשו על כלל ישראל. ואז הצדיק מפר את נדרו של הקב"ה"^א], הכל בדבורו של הצדיק, דבר הוא גם לשון הנהגה ושלטון ("דבר אחד לדור").

דברי חכמים

"כל אדם שיש בו יראת שמים דבריו

ט תהלים קה, ח. דבר דור = יצחק יצחק.

י סוד אלף אורות שקבל משה רבינו בהר סיני, נשמת ישראל בעל שם טוב (=1000).

נדר להוי' = שי עולמות שזוכה כל צדיק. במספר קדמי, נדר להוי' = 1211 = 7 פעמים גל עיני.

יא ראה בבא בתרא ע"ד, א' עכשיו שנשבעתי מי מפר לי... היה לך לומר מופר לך".

יב קהלת ט, יז. דברי חכמים בנחת נשמעים סופי תבות תמים, "תמים תהיה עם הוי' אלהיך", כלל כל התורה כולה.

יג עשין ג.

יד ישעיה כו, ד.





הסיפור החסידי

ה'ישמח משה' מאוהל | למה כל כך הרבה?!

רבי משה טייטלבוים, אבי שושלת סיגט-סאטמר ומראשי מפיצי החסידות בהונגריה, נקרא על שם ספרו 'ישמח משה', נולד בשנת תקי"ט בפרעמישלא שבגליציה לאביו רבי צבי הירש ואמו חנה. למד תורה אצל דודו רבי יוסף מקולבסוב ואצל רבי אריה יהודה הלוי רבה של סטריזוב. נישא לחיה שרה. בגיל 25 התמנה כרבה של שינאווא שבגליציה ובהמשך נתמנה לרבה של אוהל בהונגריה. בהשפעת חתנו, בעל 'אריה דבי עילאי', התקרב לחוזה מלובלין ונעשה לחסידו. נסע גם למגיד מקאז'ניץ, לרבי מענדלי מרימנוב ולאוחב ישראל מאפטא. כתב ספרים רבים, מהם 'ישמח משה' על התנ"ך, שו"ת 'השיב משה', 'יין הרקח' על פרקי אבות ועוד. מתלמידיו: בנו רבי אלעזר ניסן, רבי יואל אשכנזי בעל 'מלא הרועים', רבי מנחם מענדל פאנעט מדעעש ורבי צבי הירש מליסקא. הסתלק בכ"ח תמוז תר"א ומנו"כ באוהל.

ונברך ברכת המזון.

והנבאי, שכבר ידע כי רצונו שיתנו לו רק מאכל אחד, היה מערים עליו: הגיש לפניו את המאכל הראשון, ואז היה זקני הקדוש סוגר את עיניו ומתחיל לאכול, וכשמסיים לאכול את מה שהיה בקערה היה הנבאי שופך לתוך הקערה את המאכל השני, ואח"כ את השלישי. עד שסיים את כל המאכלים שרגיל היה להגיש לו... וזקני הקדוש לא הרגיש כלל כי טעם המאכלים נשתנה מרגע לרגע, וכשהרגיש כי הקערה ננמרה, הבין זקני הקדוש כי סיים כבר לאכול. ואז פקח את עיניו ופנה אל הנבאי ואמר לו: הנך רואה כי צדקו דברי, היום הגשת לי רק מאכל אחד, וב"ה שבענו והותרנו כדבר ה'.

אכילתו של הצדיק מאוהל הייתה עבודה מיוחדת: מחד, היתה האכילה מלאה בכוונות עילאיות שהזכירו את תפילת שמונה עשרה. ומאידך, תשומת הלב לאוכל עצמו, סוגי וטעמו היתה מאוסה בעיניו עד כדי כך שלעיתים אפילו שכח שאכל ורצה למעט ככל האפשר בגיוון המאכלים. בכלל, ישנו יחס מיוחד לעבודת האכילה אצל צדיקים, וגם נקודת הצדיק שבכל

סיפר רבי צבי הירש מרודניק וצוק"ל: זקני הקדוש, ה'ישמח משה', התאונן פעם בפני הנבאי שלו על כי מרבים להגיש לפניו הרבה סוגי מאכלים. ואמר: ממה נפשך, אם הדגים טובים הם יביאו דגים כדי הצורך ונשבע ונותיר מהם, ואם הדגים אינם טובים, רק הלפתן מהגזר (מייערן צימעס) — יביאו מזה הרבה ולא נצטרך עוד לבשר ודגים, המרק וכו'... ואמר זאת כשהוא מלא תרעומת, והתרה במשמשו שיותר לא יגישו לפניו יותר מסוג מאכל אחד, שאם לא כן — יעקרנו מן השורש!

ודרכו בקודש היתה לאכול בעיניים עצומות, ונענע עצמו כמו בעת עמדו בתפילת שמונה עשרה, ולפעמים היה יושב אחוז בשרעפיו זמן ממושך קודם אכילתו וכשפקח את עיניו היה שואל למה לא מביאים מים אחרונים, והוצרכו להזכירו כי עדיין לא אכל. ולפעמים לאחר שכבר אכל היה שוקע במחשבותיו הק' ואז היה פונה ושואל: למה מתמהמהים כל כך מלהביא את האוכל? וכשאמרו לו שכבר אכל, אמר: אם כן, הביאו מים אחרונים

בעבודת ה' מתוך המאכל. גם עבודה כזו היא צורה של "צדיק אכל לשבע נפשו". מעניין לראות כי פסוק זה מופיע מיד לאחר פסוק מפורסם אחר: "חושך שבטו שונא בנו, ואהבו שחרו מוסר". מלבד הסמיכות, האם יש כאן קשר פנימי?

השבט המדובר כאן, על פי פשט, הוא שבט של הכאה ועונש – ואכן, עיקר החינוך לגבולות ומשמעת מתחיל דווקא בענייני אכילה. אך בחסידות מפרשים את הפסוק אחרת לגמרי: בחסידות, ה"שבט" בא כאן במובן של שנים עשר השבטים – לכל ילד ישנו 'חוש' מיוחד לו, שבט שהוא שייך לו, ואין זה בהכרח שבטו של האב... על האב המחנך לשים לב לכך, ולפתח את הילד על פי השבט המתאים לו. על פי פירוש זה, מהו הקשר בין שני הפסוקים?

החינוך לאכילה נכונה, ל"צדיק אכל לשבע נפשו", הוא אכן יסוד של גבול ומשמעת – אולם הדבר חיוני גם לפיתוח האישיות הייחודית של הילד: התוקף הפנימי העובר מהאב לבן, הוא גם 'שבט' במובן של יכולת הילד להציב גבולות לעצמו (כפי שאומר פסוק אחר במשלי, בנוגע לתאוות האכילה: "ושמת שכין בלעך, אם בעל נפש אתה"). כך, בהמשך הדרך, יוכל האב להעביר לבנו את ה'שבט' – שרביט ההנהגה שאחזו בו הוא בחייו – ולעודד אותו לפעול כפי הבנתו ושורש נשמתו. גם כאשר האב איננו יודע מהו בדיוק החוש המיוחד של הבן, עליו לפעול כדי לתת לבנו את התוקף הזה – בין בחינוך וגבולות ובין בנתינת סמכות ואמון – והדבר יתן לו את היכולת להצמיח את השבט המיוחד שלו.

אחד משתקפת באכילתו. כך מפורש בפסוק, כי "צדיק אכל לשבע נפשו, ובטן רשעים תחסר". הצדיק, שאצלו העיקר הוא הנפש, מעוניין בעיקר לשבוע מן המאכל – ואת כל תשומת ליבו הוא מקדיש לכוונותיו הנעלות. ואילו הרשע, המזדהה עם גופו, חש תמיד ריקנות – ומנסה למלא אותה בעוד ועוד מאכלים... ומעניין – האות צ', הרומזת על הצדיק, היא האות השייכת לחודש שבט בספר יצירה, החודש לו שייך גם חוש האכילה.

אמנם, גם אצל צדיקי אמת, ישנו שוני בהנהגת האכילה מן הקצה אל הקצה: היו צדיקים כר' צדוק הכהן מלובלין, שצם במשך שנים (בדומה לרבי צדוק שבגמרא), היו צדיקים כ'אוהב ישראל' מאפטא שאכלו הרבה יותר מאדם רגיל, והיו צדיקים כאור החיים הקדוש – שאכל מעט מן המעט במשך כל השבוע, ואילו בשבת – ואפילו בטעימות לכבודה – היה אוכל כמויות אדירות. ישנם צדיקים האוחזים במידת "קדש עצמך במותר לך", וישנם המצטטים את הירושלמי לפיו "עתיד אדם ליתן את הדין על מה שראתה עינו ולא אכל".

כיצד יודעים, אם כן, אם הריבוי באכילה בא מצד צדיקות? על כך מסופר, כי ה'שפת אמת' מגור זי"ע נהג להרבות באכילה ולמעט בשינה. את שני הדברים עשה באופן הנשגב מיכולת אדם רגיל, ולפני פטירתו אמר: מתחרט אני על שני דברים: שלא אכלתי יותר, ולא ישנתי פחות... אכן, מי שלא תקן את חוש האכילה שלו, יחוש בדרך כלל שהיא מרדימה אותו. אך זה שתקן את חוש האכילה, רק יקבל כח וזריזות





מענות ותשובות

שו"ת עם הרב

תסמיני חרדה פיזיים

הרב דברא^א על חרדות שמקורן בדמיון. מה בנוגע למישהי שסובלת מהתקפי חרדה שלמראית עין לא קשורים לשום ענין, אלא התקפי חרדה פיזיים?

מענה:

בתניא יש התייחסות למצב דומה. אמנם שם מדובר על עצבות, אבל זה אותו ענין. יש מצב שאדם עצוב בגלל סיבה ידועה, ויש שאדם בדפרסיה בלי שום סיבה במודעות שלו. אותו דבר ודאי קיים גם לגבי חרדה, שישנן חרדות בלי שום הסבר. לפי הסוד זה יכול להיות תוצאה של טראומה שנשכחה ממנו, או משקעים מגלגולים קודמים. בשביל זה צריך פסיכו־אנליזה – השפעה של משפיע חסידי בלשון החסידות. כדי להתגבר על משקעים מגלגולים קודמים האריז"ל היה מגלה את הגלגולים

א בשיעור תיקון החרדה, עמ' 8.

שאינה תלויה בדבר, שכל כך כוללת ומקיפה אותי עד שאיני יכול להצביע על סיבה. זו אהבה קיומית שאיני יכול להיות קיים בלעדיה – ברגע שזה הופך להיות קיומי זה נקרא שזה לא תלוי באף דבר ואין לזה הסבר. כך גם בחרדות, לכל מצב קיומי אין הסבר, אי אפשר להצביע על שום סיבה כי זה כללי לגמרי. אם לא התגברת על זה – גם עכשיו אתה כאילו מחדש את הבעיה.

שיטת הבעש"ט להתחיל מחדש

איך הבעל שם טוב היה עוזר להתחיל מחדש, בלי להתייחס לטראומות מהעבר או גלגולים קודמים?

מענה:

זהו עניינו של 'פרק בעבודת ה', כל התהליך של הכנעה־הבדלה־המתקה – שבירת הגאווה, בירור היאוש, המתקת החרדה.

לתלמידיו. לבעל שם טוב היתה שיטה אחרת, הוא רצה והצליח לשחרר אנשים ממשקעי גלגולים קודמים כך שאפילו לא צריך לדעת מכך – שהחיים האלה הם דף חדש, וניתן למחוק את משקעי העבר. היום – גם מי שלא מכיר בגלגולים – אומר שטראומות מתחילות עוד מהמצב העוברי וזה דבר שודאי הילד או המבוגר לא זוכר ולא יודע מזה מאומה, כמו גם מהזמן שבו היה תינוק. כל חרדה וכל פחד, ובכלל כל בעיה בחיים, זהו אתגר שיש להתגבר עליו – כך צריך להאמין. חז"ל אומרים בירושלמי ש"כל דור שלא נבנה בית המקדש בימיו כאילו נחרב בימיו". בעצם כל יום שאיני מתגבר על הבעיות שלי מהעבר אני יוצר אותן מחדש.

ודאי שהדברים הכי קיומיים הם דוקא דברים שהאדם לא יוכל להסביר הם כך. גם בדברים טובים, כמו אהבה, יש אהבה שתלויה בדבר – שאני יודע למה אני אוהב – ויש אהבה



אנכי והילדים

טפוס נודד, 'יושב על קוצים'. משהו מבפנים לא נותן לו שקט ומנוחה ודוחף אותו כל הזמן לתור אחרי המקום הבא ומשם למקום הבא. הרגיעה המיחלת תגיע רק כאשר יזכה להפגש אל הארץ המבטחת, בה יתגלה הרצון הכי עמוק בנפשו – הקשר עם ה'. היעד אליו אנו חותרים הוא הגאולה האמתית והשלמה, ולכל יהודי ויהודי משבצת יחודית בתמונה המלאה.

כפדי פאסא

לפני שאנו יוצאים לדרך עלינו לשנון מספר פללים: ראשית צריך לדעת שאל היעד

פרשת מסעי, בשמה, נפתחת ברשימת ארבעים ושנים המסעות שעברו בני ישראל בדרךם ממצרים לארץ ישראל במהלך ארבעים שנות הנדודים במדבר.

בחסידות מסבר, שמסעות אלו עובר כל יהודי ויהודי בדרך את הארץ המבטחת שלו. זהו מסע הנשמה האישי שלו. נקדת המוצא של המסע היא עוד לפני שגולדנו, עוד לפני שירדה הנשמה שלי לתוך הגוף – "אלקי, נשמה שנתת בי טהורה היא". מאותו רגע בו ירדה הנשמה אל תוך הגוף כמעט נשכחה מאתנו כליל נקדת המוצא ומשם אנו מתחילים בתנועה. בכלל, יהודי הוא

מכללת 'תורת הנפש'

פותחת את המחזור ה-18
בתוכנית לימוד חד-תלת שנתית
של הכשרה מקיפה בתחומי הייעוץ והעזרה הנפשית.

ההרשמה לשנת תשפ"ה בעיצומה



ירושלים, תל אביב, רחובות ובזום
להרשמה ופרטים חייגו:
02-5662323

להכיר את הנפש מהשורש

אלהינו. אמות. אישיל

בראשות
הרב גיטבורג שליט"א



אנו מכרחים להצטייד, אלו אביזרים חיוניים לטיול בקיץ. מהו ציוד החובה במסע הנשמה שלנו?

כיון שהמסע עלול להתארך עלי להצטייד במצבור של אמונה. "המאמין לא יחיש". עלי להתאזר בסבלנות רבה, מתוך ידיעה שמי שמנהל את המסע יודע להיכן הוא מוליך אותי. אני סומך עליו לגמרי, גם אם הדבר לא יקרה בקצב שתכננתי.

בדרך יכולות לצוץ תקלות שונות. אני זוכר טיול שנתי שאמור היה להסתים בשעה שבע ורק בשעה אחת-עשרה חזרנו לעיר. למה? כי המסלול היה מאתגר במיוחד והסתים באחור של שעה מהמועד המתכנן, וחויץ מזה הנהג התעכב בדרך עוד חצי שעה ואז בכלל גלה שחסר לו דלק ושוב התעכבנו. לפעמים נראה שהעכוב לרעתנו, אבל בסוף מתברר שהכל היה דוקא לטובה! במספר המסעות – ארבעים ושנים – יש רמז מענין: אם נספר את כל הפעמים בתורה בהן מופיע הבטוי 'אהבה' (בכל ההטיות האפשריות: אהב, יאהב, אהבתי וכו') נגלה שיש ארבעים ושנים כאלו! זה אומר שמסעות בני ישראל במדבר היו בטוי לאהבה ותשומת לב מיחדת של ה'. אנו יודעים שבחלק מהמסעות נראה היה שהסתבכנו בארועים לא חיוביים, כמו תלונות על ה' ומשה ובחטאים שונים, ואף נענשנו על כך. ואף על פי כן, בסופו

הסופי לא מגיעים בפעם אחת. המסע עלול לכלל נקדות עצירה רבות בדרך, לפי תנאי הדרך ולפי ההתרחשויות. לפעמים העצירה תהיה קצרה ולפעמים היא תארך זמן רב.

למרות העצירות הרבות בדרך, שני דברים אסור לנו לשפח: מהי נקדת המוצא שלנו ולאן פנינו מועדות. הזכרון מהיכן יצאנו דוחף אותנו שלא לשקע בעבר ולהתאמץ לנוע כל הזמן הלאה, לא להשאר במקום. הידיעה היכן מסתים המסע נותנת לנו חשק להגביר את הקצב בהתקדמות אל היעד. יותר מכן, ההתמקדות ביעד עוזרת לנו שלא לסטות מהדרך לשבילים צדדיים שלא מובילים לשום מקום ולהשאר מכונים אל המטרה המבקשת.

המסלול של ישראל במדבר נקרא על שם התנועה – "אלה מסעי בני ישראל" – למרות שרשימת האתרים שבאה מיד כוללת את ארבעים ושנים נקדות העצירה והחנייה. דיוק הלשון מלמד אותי שעקרו של המסע אינו החניות אלא ההתקדמות, ושככל עצירה הדגש אינו על החנייה אלא על היציאה לדרך מאותו מקום אל המקום הבא.

313 פְּכִרְחִי

מה רשום בפתק שקבלנו לפני הטיול השנתי? פרגיל: נעלי הליכה ובקבוקי מים לשתייה הם ציוד חובה. בציוד כזה

תלמידי הפתח המאלתרת גזעי עץ
 חתוכים, וכך היה יושב בביתו כששביבו
 יושבת קבוצת ילדים עמם היה לומד
 תורה. פעם אחת הגיע יהודי לבקר
 בשליחות הבעל שם טוב. היהודי נכנס
 וראה את המגיד יושב עם הילדים על
 גזרי העצים ובבית אין כל. השתומם
 היהודי, אבל המגיד סמך לו שייבוא
 מאחר יותר, כשיסיים עם הילדים.

כשחזר היהודי לא יכול היה להסתיר
 את תדהמתו: "רבי, אין לך כלום בבית.
 איך אתה חי?". המגיד ענה לו מיד
 בשאלה: "היכן המטה והשמירה שלך?
 מה עם המקלחת החמה?". "אני?",
 שאל היהודי, "אני רק בדרך. כל אלו
 מחכים לי בבית". "נכון", ענה המגיד,
 "גם אני רק בדרך..."

שזנכה לחוש את האהבה שבתורה
 המסע!

שבת שלום ומברך!

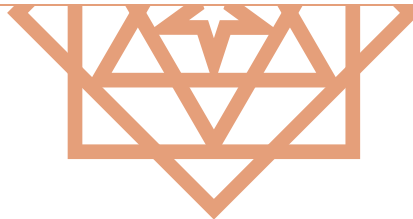
57

של מסע מתברר שהכל היה לטובה,
 ושאותן ירדות היו "צרך עליה"!

אנחנו רק כצנף?

מה לא חייבים לקחת לדור? ראיתם
 פעם באמצע טיול במדבר יהודה
 איש שמתרוח על ספה ומעין בקלסר
 כשמזגן פועל מעל ראשו? ברור שלא.
 מהיכן גייע מזגן לאמצע המדבר? ככה
 זה כשנמצאים בדרך. גם אנשי עסקים
 מכבדים יודעים שכאשר הם יוצאים
 לנסיעת עסקים בחו"ל יהיו תנאי הדרך
 שונים מהבית. כאשר אנו נמצאים בדרך
 אנו מוכנים לותר על כמה הרגלי נוחות
 – האכל המכר, הבגדים הרגילים. אנו
 יודעים כי בסוף נגיע הביתה ושם כבר
 יהיה הכל.

מספר על המגיד ממעורר ששהיה
 חי בראשית דרכו בדחוקות גדולה
 ולפרנסתו עסק בביתו במלמודות. אפלו
 כסאות לא היו לו, ובמקומם שמשו את



אנחנו חיים בעולם מפחיד – תמיד ידענו זאת, והתקופה האחרונה לא הפכה אותנו לרגועים יותר... לכן, אחת החזיתות העיקריות בתחום בריאות הנפש היא ההתמודדות עם פחדים וחרדות. בפרשת מסעי, המתארת את ארבעים ושנים המסעות שעל כל אדם לעבור בחייו, אנו מוצאים כי "חרדה" איננה סטייה ממהלך החיים, אלא תחנה הכרחית בדרך. במרכז מסע־חינו אנו עוברים בחרדה – אך צריכים לדעת איך להמשיך ממנה הלאה למקום טוב יותר.

סטטיסטיית, רוב הסיבות לחרדה קיימות רק בדמיונו – פחד משתק הנובע מטראומת־עבר שרודפת אותנו, על אף שכבר אינה קיימת במציאות; חרדה ממטלות־יתר שהעמסנו על עצמו בפזיזות; חשש מפני שינוי הממשמש ובא, שעל אף היותו חיובי הוא מלווה בדאגות. מהדמיונות עלינו להשתחרר, כמובן, אבל גם כאשר יש איום אמיתי צריכים להתגבר על הפחד ולהתמודד איתו בצורה נכונה. בסופו של דבר, את חווית הפחד צריך להפוך למקור של צמיחה ואפילו שמחה.

הרב גינזבורג מנחה כבר עשרות שנים כי הדרך הסלולה למזור אמתי לנפש היא העמקה בתורת החסידות ויישום שלה. השיעור הגדול בגליון השבוע, שנמסר לתלמידות מכללת תורת הנפש, עוסק בנושא החרדה מזוויות שונות, של דרוש ושל עבודה פנימית, מתוך ההקשר המיוחד של פרשת מסעי.

מעוניין להפיץ את עלון נפלאות במקום מגוריך?

שלח דוא"ל ל: itiel@pnimi.org.il או התקשר 052-4295164

רוצה להצטרף לתפוצת המייל שלנו ולקבל את כל ההודעות והשיעורים?
שלח דוא"ל ל: itiel@pnimi.org.il
רוצה לשמוע את שיעורי וניגוני הרב? התקשר לפנימי־פון:
079-9211452 או 02-5434297 – המספר פתוח לניידים כשרים

