

התשובה בימי השובבי"ם - חלק ב

א. רבי נחמן מטשעהרין - אוצר היראה (לקוטי עצות), ערך אמת ואמונה, אות נב

5 כשיש קטנות ופגם באמונה, צריכין לעשות עבודות קשות כגון תענית וכיוצא, אבל כשהאמונה בשלמות, יכולין לעבוד את השם יתברך בכל דבר, כי אין הקדוש ברוך הוא בא בטרוניא עם בריותיו (ע"פ ליקו"מ תורה פו').

ב. יושר דברי אמת - אות מ

10 ובענין התענית בודאי לפי מעשינו היינו מחויבים להתענות כמה תעניות כפי המבואר בכל ספרי המוסר ובפרט בס' ר"ח שער התשובה כי מי הוא נקי מחטאת נעורים, אבל באמת כפי שהעולם נוהגין ועושין המצות מצות אנשים מלומדה והכל למראה עיניהם ישפטו ולא לפי האמת בהשכלת הלב והם סוברים ועושים הכל כגולם בלי השכלה כמו שהם חושבים שמתפללי' ולומדים תורה לפי האמת אינם מתפללים ואינם לומדים רק מצות אנשים מלומדה ככה הוא ענין התענית כפי שהם מתעניין ואין מפשפושין במעשיהם כלל ואף ביום צומכם עצביכם תנגשו כמשי"ה [ישעי' נ"א] הן לריב ומצה תצומו כי ביום התענית מתגבר הכעס ח"ו ועושים כמה עבירות ביום התעני' כמו כעס ולשה"ר וכו' ואעפ"כ חושבים להתענות ומתגאים בו וחושבים כבר נמחל להם מה שחטאו ובאמת לא כן כי עיקר התענית צריך כדי שישבור לב האדם בקרבו כי לב האדם מתגאה ע"י אכילה ושתיה וע"י התענית הוא נכנע, ותענית לשון עני כמ"ש ברי"ח ואז יוכל הלב להתחרט מאד על עונותיו כי זהו עיקר התשובה החרטה כמ"ש בשערי תשובה לר"י וזולת זה אין התענית חשוב כלום אפי' אם נשמר ביום התענית מן החטא ולומד כל היום בלא תשובה היינו פשפש במעשים וחרטה גדולה אינו כלום כ"ש אם ח"ו פוגם ביום התענית באיזה עבירה אפי' קלה, ובאמת לפי שהקב"ה רחמן גדול ושדי לא מצאנוהו שגיאה כח ואינו בא אל האדם אלא לפי כוחו אפשר הקדוש ברוך הוא מקבל מקצת אנשים שעושים תענית בתמימות אף על פי שלא יהיה באופן שכתבתי כי הם אין להם שכל איך לעשות התענית שיהיה רצוי לפני השי"ת אבל אנשים כמונו שידענו כל זה אם לא נתענה באופן שיהיה רצוי לפני השי"ת כפי שאנו מבינים בודאי לא יקבל השי"ת זה התענית וליכול כלבא שירותא וזה התענית ח"ו הולך לריק ולקליפות הנקרא ריק והרי זה הפסד בכמה אופנים הפסד הגוף אשר בדור הזה התשת כח גדול הוא והפסד הנפש שע"י נאבד הכניעה מן הנפש שידומה לו שכבר פרע חובו ובאמת הוסיף חטא על פשע ומתגאה א"ע בחנם, ... ולדעתי כפי מה שהבנתי מדעת הקדושים אשר בארץ הני"ל בדור הזה אשר גבר חלישות הכח ואם נתענה נחלש ולא נוכל להתפלל ולא ללמוד בודאי טוב להניח מזה רק הפעולה שעושה בתענית צריך לפעול בלא תענית:

ג. יושר דברי אמת - אות מא

והנה פעול' התענית הוא כמה עניני' א' אז יוכל להיות החרטה כני"ל שבירת ב' כחות הגוף הבא מסט"א, ג' שבירת התאוה, ד' הכניעה, ה' ההגברות אש הטבעי [במדבר ל"א] כמשי"ה כל אשר יבא באש וגו' וכמ"ש ברי"ח ועוד ענינים, אבל כל זה יכול להיות בלא תענית כי אם תרצה להכריח לבך וכחות איבריך להתפלל בכוונה זכה שזהו נקרא עבודה כמ"ש בסידור שערי שמים שלזה נקרא תפלה עבודה שזהו עבודה גדולה לכבוש המחשבה הטרודה בעסקי העולם ולהביאה לשעבוד הכוונה לכונן המלות של תפלה בודאי לזה צריך כח גדול וזה מחליש כל האברים, ואז כשהשי"ת יזכה אותך ויעזרוך להתפלל לפעמים בכוונה רצויה בודאי תתחרט חרטה גדולה על כל חטאתך ויושבר גופך

ותאווך ותכנע ואש ההתלהבות המאמצת את הלב לתפלה היא מטהרת במקום אש התענית. ובאמת כתוב הוא בכתבים החדשים שתחת ידי מהרב ר' בער זלה"ה שסימן התפלה אם היתה רצויה לפני הקדוש ברוך הוא קצת היא ההכנעה דהיינו אם אחר התפלה נשאר הכנעה בלב זה נקרא הרשימו מן התפילה הנז' בדברי האריז"ל שאחר התפלה נשאר רושם המוחין ר"ל אף שאחר התפלה א"א שיהי' התגברות השכל בלב כמו בתפלה כ"א כפי דרגא דילי' אעפ"כ נשאר הרשימו דהיינו ההכנעה ועונה ואם ח"ו לא כן הוא אזי בודאי אינו רצוי כלל ואולי נזכה פעם אחת לזה,

עוד כתוב שם שאמר הבעש"ט שזכה לכל המדריגות שלו הכל הוא בעבור שהתמיד בטהרת המקוה תמיד ובאמת זהו ענין גדול מאד כי המקוה מטהר את הגוף והנפש אבל צריך לעשות הכל בכוונה לא ח"ו מצות אנשים מלומדה ואזי ח"ו אינו נחשב לכולם רק צריך להתיישב א"ע ולכוין דעתו מקודם.

ד. רבי אליעזר פאפו - פלא יועץ, תענית

והיותר טוב שאפילו בימים שאוכל יעשה באופן שלתענית יחשב לו והיינו כמ"ש הראב"ד שאם ממאכל שערב לו מושך ידו באמצע אכילתו לכפרת עונותיו נחשב לו כתענית וכקרנן ומזבח כפרה ... וכעזה"ד כל אשר ימעט מהנאות העוה"ז לכפרת עונותיו תענית מיקרי ולפום ריהטא היה נראה שיותר טוב לאכול לחם לבדו מלהתענות שהרי באוכלו לחם מקיים מצות עשה של בהמ"ז דאורייתא וכמה מצות דרבנן אבל בתענית ליכא מצוה לא דאורייתא ולא דרבנן אבל כיון שמצינו קדושים אשר בארץ שהם מתענים ימים וגם לילות בודאי שהם ידעו שסוד התענית הוא גדול ועושה פרי למעלה יותר ממצות שמקיים ע"י אכילה אבל לתשושי כח או להעוסקים במלאכת שמים ויש לאל ידם לענות נפשם בלי חלישות חיל כדבר האמור וכן להיות מן הנעלבים ואינם עולבים שמח ביסורין מעביר על מידותיו וכהנה כמה דברים שמסוגלים לכפרה כמ"ש בערך סגולה

ה. תניא ליקוטי אמרים פרק כז

ולא עוד אלא אפי' בדברים המותרים לגמרי כל מה שהאדם זוכה יצרו אפי' שעה קלה ומתכוין לאכפא לס"א שבחלל השמאלי כגון שחפץ לאכול ומאחר סעודתו עד לאחר שעה או פחות ועוסק בתורה באותה שעה. כדאיתא בגמ' שעה רביעית מאכל כל אדם שעה ששית מאכל ת"ח. והיו מרעיבים עצמם שתי שעות לכוונה זו אף שגם אחר הסעודה היו לומדים כל היום. וכן אם בולם פיו מלדבר דברים שלבו מתאוה מאד לדבר מענייני העולם וכן בהרהורי מחשבתו אפי' במעט מזער דאתכפא ס"א לתתא אסתלק יקרא דקב"ה וקדושתו לעילא הרבה ומקדושה זו נמשכת קדושה עליונה על האדם למטה לסייעו סיוע רב ועצום לעבודתו ית'. וז"ש רז"ל אדם מקדש עצמו מעט למטה מקדשין אותו הרבה מלמעלה לבד מה שמקיים מצות עשה של תורה והתקדשתם וכו' כשמקדש עצמו במותר לו ופי' והתקדשתם שתעשו עצמכם קדושים כלומר אף שבאמת אינו קדוש ומובדל מס"א כי היא בתקפה ובגברותה בתולדתה בחלל השמאלי רק שכובש יצרו ומקדש עצמו. והייתם קדושים כלומר סופו להיות קדוש ומובדל באמת מהס"א ע"י שמקדשים אותו הרבה מלמעלה ומסייעים אותו לגרשה מלבו מעט מעט:

ו. אוצר פתגמי חב"ד ח"ב עמוד 376

הניצוץ של קדושה המצוי בדבר גשמי מושרש במקום נעלה יותר מאשר הניצוץ שבדבר רוחני. לכן יש לברר את הגוף, לא

לסגף אותו. כך היא המידה - הבירור של התחתון ביותר מוליך ומביא לגבוה ביותר (לקוטי שיחות כד עמוד 573)

115 שח הרשב"ץ מדוע לצום עם הבטן יש לצום עם הפה (לשמע אוזן עמוד 223)

התעניות אסורות לשוקדים בתורה. אף הסיגוף בשינה אסור. מה שמותר וגם מוכרח הוא הסיגוף בחושי הנפש: עוצם עיניו, אוטם אוזניו, לימוד בשקידה מספר שעות ללא הפסקה וכדומה (אגרות קודש אדמו"ר הרי"צ ד עמ' שצז)

120 אין לענות את הגוף על ידי העדר אכילה ושתייה הנדרשות לבריאות. יש לענות את הנפש הבהמית על ידי העדר מילוי התאוה באכילה ושתייה. על ידי הימנעות מדברים בטלים או אסורים. על ידי קיום מצות אהבת ישראל כלפי מי שהזיק לו וכדומה. לפעמים קשה יותר לקיים דברים אלה מאשר לצום. (אגרות קודש יב עמ' שעט)

125 לא לאכול ולא לשתות זהו דארען (לרזות). לא לאכול ולא לשתות ולהתייגע בתורה זהו תענית (אדמו"ר הרי"צ, לקוטי דיבורים א עמ' קח)

130 סח הרבי מהר"ש: מי שרוצה לצום - יצום עם המדר"ש, ראשי תיבות: מחשבה, דיבור, ראייה, שמיעה.

ז. הרב יעקב משה הלל שליט"א - שו"ת וישב הים, חלק ג סימן כ

135 תיקון תענית דיבור ואמירת תהלים שלשה פעמים, אינו מומלץ בשום אופן לת"ח ולאברכים בני תורה, שעיקר התיקון הזה אין לו יסוד כלל לדעת האר"י ז"ל, שנאמר שיועיל במקום מספר התעניות בפועל, ויש בו משום ביטול תורה. וגם לבעלי בתים ושאר עמך יש לזהר שלא יביא אותם לחשוב שכבר תיקנו כל הצריך להם, ויש להם לזכותם עודף של תעניות אלפים ורבעות, שיוכלו בעודף לתקן עולם במלכות שד"י, ויבואו מזה לזלזל במצות התשובה החמורה והקשה ביותר, כנודע ומפורסם בספרים. והעדרו טוב ממציאותו לענ"ד.

140 דבר פשוט הוא שלפני גשתו לתקן העולמות העליונים, בתחילה יתקן ויקשט עצמו במדות טובות, ובמעשים טובים. ובראש ובראשונה יעלה במעלות התורה בלימוד בעיון ויגיעה, ובזיכוי הרבים. ולענין הנהגות המוזכרות בספרי המוסר, כולם טובים ומועילים, אלא שצריך לשקול כל דבר בשכ"ל הקודש, ולעשות דוקא בהתאם למדרגתו, ובהתאם לזולתו הסובבים אותו, וביעוץ חכמים ונבונים שלא תצא שום תקלה מתחת ידו. וה' לא ימנע טוב להולכים בתמים אכ"י.

150 ח. שמות רבה פרשה א אות ל

רבי יהודה בר רבי שלום בשם ר' חנינא הגדול ורבותינו בשם רבי אלכסנדר אמרו, היה משה, מהרהר בלבו ואומר מה חטאו ישראל שנשתעבדו מכל האומות, כיון ששמע דבריו אמר לשון הרע יש ביניהן היאך יהיו ראויין לגאולה לכך אמר אכן נודע הדבר עתה ידעתי באיזה דבר הם משתעבדים.

ט. ליקוטי מוה"ר"ן תורה יט

160 ויוסף, ע"י שהיה לו שלימות לשון הקודש, כמ"ש (בראשית מ"ה) כי פי המדבר אליכם, בלה"ק. ע"כ כתוב בו, (שם מ"א) הנמצא כזה איש אשר רוח אלקים בו. רוח אלקים, היינו תיקון הברית, בבחי' ולא קמה עוד רוח באיש: כי בלה"ק תלוי תיקון הברית, בבחי' מכאן שנאמר להם עריות, כי זה בלא זה אי אפשר להיות, היינו תיקון הברית ושלימות לשון הקודש הם תלויים זה בזה. וזה (משלי כ"ט) ורועה זונות יאבד הון, אל תקרי מהונך, אלא מגרוך, שהוא בחי' לשון הקודש. כי מי שפוגם בברית, מאבד לשון הקודש. וזה (שם ג') כבד את ה' מהונך, כבד דייקא, כי בו תלוי בחי' כבוד. ... ושם יוסף ע"ש

שלימות לשון הקודש, שהוא תיקון הברית, בבחי' (שם ל') אסף אלקים את חרפתי. כי בו תלוי כבוד, כי אין בשת אלא במקום עריין כנ"ל: ונחש שהוא הרע הכולל הנ"ל, כשאין שלימות בלה"ק, אזי הוא הולך ושוטט על לה"ק. בבחי' נחש שולטנותיה על בשרא (כמובא בזה"ק). היינו בחי' חוה הנ"ל, שהיא בשר מבשרו, בבחינות בשר קודש (חגי ב'). וזה בחי' נחש שפיתה לחוה והטיל בה זוהמא, שהוא הרוח סערה, הרוח שטות, אשת כסילות (משלי ט'), והולך ומפתה את הרוח הקודש, שהוא לשון הקודש, אשה חכמה, בבחי' חכמת נשים (משלי י"ד), ומטיל בה זוהמא. וזה בחי' (בראשית ד') לפתח חטאת רובץ, לפתח, היינו פתחי פיד של לשון הקודש, שהחטאת הזה רובץ לינק ממנו:

י. בעש"ט עה"ת - פרשת נח, עמוד התפילה, אות מד

180 המדבר בלא מחשבה הוא כמו מוציא זרע לבטלה רחמנא ליצלן, כי המחשבה אצל האדם הוא שיעור קומה שלימה, והראיה לזה כי כשאדם מחשב בדבר אחר בעת הזיווג מוליד בן תמורה (נדרים כ' ב) וגם כשאין מחשב כלום מענין הזיווג אינו יכול לזווג, והמחשבה הוא החכמה, והדיבור הוא ההולדה, כי גם במחשבה יש אותיות, כי מחשב באותיות, וכשאדם אינו מחשב במה שהוא מדבר אזי הוא כמוצא זרע לבטלה, שהדיבור הוא חיות שלו: (ליקוטים יקרים דף ד' ע"ב)

יא. רבי יעקב אריה מראדזימין - ביכורי אבי"ב, פרשת מצורע

190 מדרש אל תתן את פיד לחטוא את בשרך זה לשה"ר, י"ל את בשרך פירש זו ברית מילה שאם אין נזהר בלשה"ר נכשל בברית בקרי ח"ו או באיסור ח"ו בניאוף ח"ו כמו שכתבו שברית הלשון מכונן כנגד ברית המעור, עיין בספרים הקדושים ברית הוא יסוד וברית הלשון הוא מלכות והם ביחד, וגם אם מקלקל הלשון הוא הדבור נתקלקל הנשמה, שהדבור הוא מהנשמה כמ"ש ויהי אדם לנפש חיה תרגום לרוח ממללא, וא"כ אם דיבר לשה"ר נתקלקל הנשמה שבו, ונתקלקלו כל המדות שבלב וברית המעור שהוא מדות יסוד, וכל עבירות אם רוצה לעבור הנשמה בורחת ממנו או מצנעת עצמה ואין עושה עבירה רק בנפש הבהמה, א"כ אח"כ יכולה הנשמה לתקן הגוף, אבל אם דיבר לשה"ר נתקלקל הנשמה שבקרב וואין מי שיתקן אותו ונתקלקלו כל המדות עד יסוד וא"כ יכול להיות נכשל בתאוות ח"ו ודו"ק: וזה לחטוא את בשרך זו ברית המעור, שדבור הוא רק מנשמה שנפש בהמה אין יכולה לדבר:

יב. נתיבות שלום - קונטרס ימי השובבי"ם, עמוד ה'

והתיקון העיקרי הוא בשקידה עצומה בלימוד התורה שבע"פ ולברר הלכה בליבון ובירור יפה, ובה הוא מקבץ חלקי הטוב וניה"ק מתוך הקליפות להוציא בלעם מפיהם, וזהו עיקר התיקון על פגמי ברי"ק וכו'. ובספה"ק חרדים פ"ג מפרקי תשובה שבסוף הספר כתב בשם האר"י ז"ל כל מה שתמצא בדברי הראשונים תוכחת על עוון, סיגופין ויסורים קשים שלג וחרולין והפסקות עינויים, לא נזכרו אלא למי שאין עמלו בתורה. אבל מי שתורתו אומנותו ויודע דעת ויראת ה', זאת היא תקנתו, לא יחליש ולא יתבטל מתלמודו, אך יום אחד בשבוע יתרחק מבני אדם ויתבודד בינו ובין קונו ותתקשר מחשבתו בו יתברך וכו'. ובעניין זה יש להוסיף מה שכתב היסוד העבודה שכתב "והקובע לו ללמוד ה' שעות בלי שום הפסק דיבור בעניין אחר וכו' נראה לי שדבר זה הוא ענין נפלא המועיל ומזכך ומכפר ומביא אותו אדם לתשובה וכפרה מעולה". והוסיפו בשמו בע"פ שאמר כי זה בחינת תענית משבת לשבת.

יג. שם משמאל, ויחי תרפ"א

הנה ימי השובבי"ם ת"ת הם זמן התיקון לחטא הידוע, ויש שמתענים ועושים סיגופים, מוטב שיאמר כל אחד לנפשו מוטב

225 להשתעבד בביתה של תורה ולצמצם את כל מעשיו ותהלוכותיו
שהיו בדרך התורה ולא להשתעבד לתעניתים וסיגופים, כמו
שהגיד כ"ק זקני האדמו"ר הגדול זצלה"ה מקאצק שהחילוך
בדרך התורה הוא הגדול שבסיגופים לגוף, עכ"ד, ומוכן שהאיש
השם שכמו להשתעבד לתורה, הן ביגיעת הלימוד והן בצמצום
230 תהלוכת מעשיו עפ"י דרכי התורה, מועיל יותר מכל סיגופי
הגוף:

יד. רבי צדוק הכהן מלובלין - צדקת הצדיק אות צז

235 תיקון למוציא זרע לבטלה הוא עסק התורה כמו שאמרו
(קידושין ל' ב) בראתי יצר הרע בראתי תורה תבלין ואמרו
(סוכה נ"ב א) הקדוש ברוך הוא קראו רע והיינו בעוון דדור
235 המבול דהיינו מוציא זרע לבטלה [ואמרו בקידושין (י"ג א) דלא
נגזר על דגים שבים. היינו תלמידי חכמים כמו שנתבאר
במקום אחר על פסוק (בראשית א' כ"א) ורדו בדגת הים] וכמו
שמובא (זוהר בראשית נ"ז א) ובריש פרק כל היד (נדה י"ג א)
240 דנקרא רע זה היצר רע ברא הקדוש ברוך הוא וכמו שנאמר
(מיכה ד' ו') ואשר הרעותי, ולכן ימצא זה גם בחלום שדבר זה
ניכר שאינו מפעולת אדם. ותבלין הוא למתק המאכל היינו
להפך הרע לטוב מאוד כמו שאמרו ז"ל (בראשית רבה ט' ז') זה
יצר הרע שעל ידי דברי תורה נמתק. ובזוהר בראשית ונח דלית
245 מסאבא כמוהו. והנה אמרו בפרק ב' דברכות (ט"ז א) דדברי
תורה מעלין מטומאה לטהרה. ומה שמובא (זוהר נח ס"ב א)
דאין מועיל תשובה הוא על דרך שאמרו (ראש השנה י"ח א)
בזבח אין מתכפר אבל מתכפר בתורה הכי נמי כן:

טו. שפע חיים - רעד"ר, בראשית ח"ב מאמר ח

250 (מתוך שיחת ויחי התשל"ב): כל מי שבידו ללמוד ח"י דפים
גמרא ותוספות בכל יום מימי השבועיים דבר יום ביומו, אשרי
לו, וילמדם ביום ובלילה. וכידוע דעיקר תיקוני ימי השבועיים
הם בלילה. ובפרט כאשר ילמד בליל שישי וליל שבת קודש, וכן
יש עניין גדול ללמוד במוצאי שבת שאז מתחיל את השבוע
255 בקדושה ובטהרה וכולא שבתא בתר רישא גריא. וכל הרוצה
להציל נשמתו מרדת שחת לא יעלה על משכבו עד אשר ילמד
ח"י דפים גפ"ת, שהם נגד ח"י חוליות שבשדרה, ועל ידי זה
יתקן החטאת נעורים הבא על ידי ח"י החוליות, ולילה כיום
יאיר בקדושה ובטהרה בתורה ועבודה באימה וביראה....
260 ועיקר התיקון הוא כשלומד בשלימות מדי יום ביומו חוק ולא
יעבור....

265 בימי השבועיים יכולים לתקן הרבה יותר מאשר בעשרת ימי
תשובה, אך צריך לזהר מאוד שלא לבטל אפילו רגע כמימרא
מתורה ועבודה, אלא יחשוב מחשבות לבלתי ידח ויחפש
תחבולות לטהר לבו להשי"ת ושיקויים בו אור פניך עלינו אדון
נשא, ויוציא כל הניצוצות הקדושים שנפלו לידי הטומאה ע"י
עוונותיו.

טז. הרב יעקב משה הלל שליט"א - שו"ת וישב הים, חלק ג סימן כ

270 ולענין סדר ההנהגה בכללות בימי השבועיים, הרי כבר הרבה
דיו נשתפכה בסוגיא זו בספרים הקדושים ובספרי המוסר, וכל
דבריהם אמת, אשרי השוקד על דרכיהם ועצותיהם. אולם
עיקר הכל ובפרט לאברכים בני תורה הוא התמדת הלימוד
בעיון וביגיעה, ובהרצאת תורה לתלמידים, ובכתיבת חידושי
275 תורה, וכידוע שעיקר פנס הברית הוא בטיפי הדעת והמוחין,
ותיקון המוחין הוא רק ע"י יגיעת התורה בחכמה ובבינה
ובדעת, שלא נבראו המוחין אלא לזה....

יז. תלמוד ירושלמי מסכת קידושין פרק ד הלכה יב

ר' חזקיה ר' כהן בשם רב: עתיד אדם ליתן דין וחשבון על כל
מה שראתה עינו ולא אכל. רבי לעזר חשש להדא שמועתא
ומצמיית ליה פריטין ואכיל בהון מכל מילה חדא בשתא¹.

יח. רבנו בחיי בן אשר - כד הקמח, ערך ברכה

285 כי בנהג שבעולם, המאכל והמשתה מביא האדם לידי גסות
הטבע וגבה הלב, ויבוא מזה שישכח את השם יתברך, והוא
שאמר הנביא עליו השלום 'כמרעיתם וישבעו, שבעו וירם לבם,
על כן שכחוני'... ולפיכך צריך האדם שיתבונן בברכות שעל
השלחן שמוציא מפיו, כדי שימשיך לבו לתאות השם יתברך,
ולא לצד תאות המאכל והמשתה. וצריך שיזכור העקר במקום
שהוא סבה שישכחנו, והוא מקום סעדה, כי שם יתחייב האדם
להיות יותר נפשו משוטטת אל השם יתעלה. בנין אב לזה:
'ויחזו את הא-להים ויאכלו וישתו', באורו - כי היו מתבוננים
ורואים הכבוד בלב בעוד שהיו אוכלים ושותים.

יט. נתיבות שלום - בראשית עמ' כד'

וזוהי תכלית בריאת עוה"ז, כי מלאכים ושרפים שעובדים
להשי"ת במדרגות עליונות ישנם כבר בעולמות העליונים, אך
נתאוהו הקב"ה להיות לו דירה בתחתונים, שהעניינים
הארציים שהתחתונים עוסקים בהם אותם יעלו להקב"ה
ויעשו דירה לו יתברך במעשי התחתונים. ועבודה זו היא יקרה
וגבוהה מאוד למעלה מענייני תורה ועבודה ה', כמאמר הרה"ק
ר' מנדלי מרימנוב זצ"ל, שהקשה מדוע קודם מתפללים ואח"כ
אוכלים, הרי כידוע אכילתם של צדיקים יש בה מדרגות
ויחודים יותר גדולים מאשר התפילה, והיו צריכים להקדים
האכילה לתפילה. ותיירץ בניגון של גמרא "מעלין בקודש ואין
מורידין", וע"כ קודם מתפללים ואח"כ אוכלים עם כל הכוונות
הקדושות שהצדיקים מעלים את האכילה. והיינו לפי שזהו
תכלית הבריאה אשר נתאוה הקב"ה להיות לו דירה
בתחתונים.

כ. רבי מנחם מנדל שניאורסון - לקוטי שיחות, חלק א עמוד 165

מעשה בחסיד שהיה מסוגל להיות רב אך לא רצה בכך ונעשה
סוחר. בהיותו סוחר שקע יותר מדי במסחר. כתב לו הרבי
במכתב "כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי
הו"י יחיה האדם" - רעבונו של הגוף ללחם הגשמי נובע מכך
שהנשמה רעבה לניצוץ האלקי שבמאכל ודבר זה משפיע על
הגוף. נמצא אפוא, שהעיקר הוא הענין האלקי שבדבר ולא
הגשמי - וזהו "מרובים צרכי עמך ודעתם קצרה". משום קוצר
הדעת תופסת הגשמיות מקום, ולכן "מרובים צרכי עמך", אבל
מי שדעתו רחבה - אין הגשמיות תופסת מקום לדיו, משום
הרחבת הדעת, ולפיכך הוא במצב של "יטוב לב משתה תמיד".

כא. רבי מנחם מענדל פוטרפאס, מתוך הספר "ר' מענדל" עמוד 155

פעם התוועדו חסידים אצל הרשב"ץ ובאמצע ההתוועדות תם
הפארבייסען. בחצרו של הרשב"ץ היתה כבשה, הורה הרשב"ץ
לקחת את הכבשה אל השוחט ולהביא את הבשר להתוועדות,
וכן עשו והמשיכו להתוועד כל הלילה. בבוקר, כשראתה אשתו
שהכבשה נעלמה, הרימה קול צעקה ומהומה על הגניבה. בעלה,
הרשב"ץ, ניסה להרגיעה שהיא לא נעלמה וכו', עד שלא יכל
להתחמק ואמר לה, שהפכו והעלו את מציאותה, במקום
שתעמוד כל היום ותאמר "מע", היא אומרת כעת "אחד".

¹ תרגום: רבי אלעזר חשש לאותה שמועה ועל כן היה חוסך פרוטות
ואוכל מכל מאכל (חדש) פעם בשנה.

335....דאיתא בס' קטן מבעש"ט ז"ל ע"פ רעבים גם צמאים נפשם בהם תתעטף. שקשה למה עשה הש"י להיות תאוה וחשק למאכלים אלו. וע"כ שיש איזה ניצוץ מנפש האדם באותו מאכל. וז"ש נפשם בהם תתעטף לכך רעבים וצמאים כו' ע"ש. והם דברי אלקים חיים. כי איך יש מזון לנפש אדם באלו הדברים. אם לא הי' [בהם] שייכות לנפש האדם....

340 כג. ליקוטי מוהר"ן תורה קסט

עוד מצאתי, שזהו בחי' ושמר ה' לך את הברית. כי כשתזכה לשמחה אזי הש"י בעצמו ישמור לך את הברית דהיינו שיהי' בעזרך לשמור את הברית קודש, כי עיקר פגם הברית הוא ע"י עצבות כידוע, כי פגם הברית בא ע"י הקליפה הידועה שנקראת לילית ע"ש שמיללת תמיד שזהו בחי' עצבות, וע"כ עיקר שמירת הברית זוכין ע"י שמחה, כי ע"י שמחה זוכין שהש"י בעצמו יעזור לו לשמור את הברית קודש כנ"ל:

כד. נתיבות שלום - פרשת בראשית, עמוד כז

350 ויאמר ה' אל קין וגו' הלא אם תיטיב שאת. דברים אלו אמר לו הקב"ה אחר שנכשל בהבאת מנחתו, שאין להביא מנחה להש"י באופן כזה, אז אמר לו הקב"ה הלא אם תיטיב שאת. יש לומר הביאור בזה כמאמר מרן הסבא קדישא מסלונים זי"ע, שכאשר היצה"ר מפתה יהודי לעבירה, יותר מכוונתו לעצם החטא, רצונו בנפילת הרוח הבאה אחריו, שעיקר מטרת היצה"ר היא זה שלאחר החטא האדם נופל ברוחו, שמזה נופל הוא עוד ויורד מטה מטה. וכדאיתא בספרים הקדושים שעצבות אינה עבירה אך היא מביאה לכל העבירות, ושמחה אינה מצוה אך היא מביאה לכל המצוות. וזהו שאמר הקב"ה לקין למה חרה ולמה נפלו פניך, הלא אם תיטיב שאת, אף לאחר שנכשלת כ"כ במנחה, אם תיטיב, תתחזק מעתה בשמחה, שאת, הרי ע"י תתעלה, שאין זה אלא ניסיון שעל ידו תוכל להתרומם ולהתעלות, ואם לא תיטיב, שתהיה עצוב ונפול רוח כמ"ש ויחר לקין מאד ויפלו פניו, או אז לפתח חטאת רובץ, הנך מסור בידי הסט"א. וכמו דאמרו בתרגום יונתן בן עוזיאל שקין אכן כפר ואמר לית דין ולית דיין, וכפר בעולם הבא ובעוד עיקרים. וכמו שאמר מרן הסבא קדישא מלכוביץ זי"ע לבעל תשובה אחד שבא לפניו: אם תהיה שמח, תוכל להתגבר על הכל, ואם תהיה עצוב, אז תיפול בחזרה מהכל. ובמשך שנה ומחצה החזיק עצמו בשמחה ואחז בתשובתו, עד שפעם אחת אירעה לו מחלוקת בביתו ונתעצב אל ליבו ועי"ז נפל וחזר שוב למה שהיה. וזו העבודה של יהודי לאחר שנכשל, להתחזק בשמחה. ופעמים שכל הניסיון אינו על עצם החטא אלא על החיזוק שלאחריו, שמנסים אותו אם יתחזק לאחר שנכשל, ואז הלא אם תיטיב – שאת.