



## ביאורים

הסוג הראשון של השינוי מתייחס לפגמים מסוימים שניתן להצביע עליהם בבירור. האדם מכיר בחטאים שמעייקים עליו ומצערים אותו, וכדי להשתחרר מהם הוא פותח בתהליך התשובה הנקראת 'תשובה פרטית מפורשת'. החטאים הם הרגלים מגוונים שהפכו לטבע שני, וכך הם מצמצמים את האישיות. הבחירה החופשית נשללת, למעשה, מהאדם, והוא חש כנוע ומשועבד ליצרים ולתאוות שמנהלים את חייו. התשובה מעניקה לאדם שתי תחושות שונות שעל פני השטח הן סותרות זו את זו, אולם בעמקי הנפש הן דווקא משלימות זו את זו. הצער והשמחה משמשים בערבוביה - דיכאון ושברון לב על אופי חלש שלא היה מסוגל לעמוד בפיתוי, ועונג פנימי על תחושת ההתחדשות ועל הידיעה שהכול יכול להשתנות. האדם מתמלא בעצבות כשהוא שם לב לחטאים שהפכו לדבר שבשגרה, ומתמלא באושר כשהוא מרגיש שהוא מסיר מעליו שכבות של לכלוך. דפוס ההתנהגות הישן שחזר את המעידות והנפילות שוב ושוב, תוך התמכרות לריגוש המיידית שהן העניקו לנפש. התשובה מוציאה את האדם לחירות, ונותנת לו את האפשרות לחיות כפי שהוא רוצה באמת. התשובה מאפשרת לרצון של האדם לפגוש את רצון ה' ולהתמוגג איתו ללא הפרעות.

## הרחבות

### ° רפואת הנפש

וְהוּא הוֹלֵךְ וּמִתְרַפֵּא. הרב קוק מתאר את תהליך התשובה כרפואת הנפש. התייחסות דומה לתשובה ניתן למצוא בספר ירמיהו: "שובו בְּנֵי שׁוֹבְבִים אֲרַפֶּה מְשׁוֹבְתֵיכֶם (מעשי השׁוֹבְבוֹת שלכם)... [ירמיהו ג, כב] ומבאר שם הרד"ק "ואמר עניין רפואה על הסליחה דרך השאלה... כי כמו שמכת הגוף ברפואת ברפואה שעושים לה, כן מכת הנפש - והוא העוון, רפואתה [היא] הסליחה עם התשובה". מדברי הרד"ק עולה שעל מנת להגיע ל"רפואת הנפש" לא די בתיקון המעשים והחזרה לדרך הישר אלא יש צורך גם במחילת ה' על החטאים. מה תפקיד המחילה אחרי שאדם כבר תיקן את מעשיו?

מבאר זאת ר' צדוק הכהן מלובלין "דלכל תשובה צריך שני דברים: ההתקרבות מהיום והלאה לתורתו ועבודתו, ורפואת הקודם" [ליקוטי מאמרים עמוד פה]. היינו, אדם השב בתשובה מתקן את מעשיו העתידיים, והכפרה האלוהית מרפאת את מומי העבר שיצרו החטאים.

### ° מהיכן נובע שברון לבו של בעל התשובה?

יחד עם לב נשבר. בספר אורחות צדיקים מבואר, ששברון הלב של בעל התשובה אינו מגיע רק מפני יראת העונש, אלא ישנו שברון לב המגיע מפני יראת הרוממות (יראת הבאה מהכרת עליונות הבורא, כמו יראה מפני אדם חשוב) "... כי המכיר את בוראו ידע כמה העובר על דבריו משפיל עצמו, וייכנע" [אורחות צדיקים שער התשובה ד"ה השביעי]. היינו, כשאדם נפגש עם גדלותו של הבורא, הוא מבין באיזה מקום שפל היה כשהיה שרוי בחטא.

## שאלות לדין

- מדוע קורא הרב קוק למציאות של חטא בשם "עבדות"?
- האם התשובה מביאה אותנו תמיד לתחושת אושר?

## פרק ג

### תשובה פרטית מפורשת ותשובה סתמית כללית

התשובה הפרטית המפורשת

יש תשובה מְכֻוֹנֶת נֶגֶד חֲטָא מִיָּחֵד או חֲטָאִים רַבִּים. וְהָאֵדָם שֶׁם חֲטָאוּ נִכַח פְּנֵיו, וּמִתְחַרֵּט עָלָיו וּמִצְטַעֵר עַל אֲשֶׁר נִזְקַשׁ בְּפִחַ חֲטָא, וְנִפְשׁוּ מִטְּפִסָּת וְעוֹלָה°. עַד שֶׁהוּא מְשַׁתְּחָרַר מִהֶעֱבֹדוֹת הַחֲטָאִית°, וּמְרַגֵּשׁ בְּקִרְבּוֹ אֶת הַחֲרוּת הַקְּדוֹשָׁה, הַנְּעִימָה מְאֹד לְנִפְשׁוֹ הַנְּהַלְאָה°, וְהוּא הוֹלֵךְ וּמִתְרַפֵּא°. וְזֶהְרִי אוֹרָה שֶׁל שְׁמֵשׁ הַחֶסֶד, חֶסֶד עֲלִיוֹן, שׁוֹלְחִים אֵלָיו אֶת קְוִיָּהֶם°, וְהוּא הוֹלֵךְ וּמִתְאַשֵּׁר, הוֹלֵךְ וּמִתְמַלֵּא עֲנֵג וְדָשׁוֹן פְּנִימִי, יַחַד עִם לֵב נִשְׁבֵּר וְנִפְשׁ שְׁחָה מְדַכָּאָה, שֶׁהוּא מְרַגֵּשׁ בְּקִרְבּוֹ, שֶׁגַם רָגֵשׁ זֶה° עֲצֵמוֹ, הַנְּאָה לוֹ לְפִי מִצְבּוֹ, מוֹסִיף לוֹ עֲנֵג רִוְחָנִי פְּנִימִי וְשִׁלְמוֹת אֲמִתִּית. הוֹלֵךְ הוּא וּמְרַגֵּשׁ שֶׁהוּא מִתְקַרֵּב לְמִקְוֵי חַיִּים, לְאֵל חֵי אֲשֶׁר זֶה לֹא כִּבֵּר הָיָה כֹּל כֶּף רְחוּק מִמֶּנּוּ, נִפְשׁוֹ הַכְּמִיָּה זֹכֶרֶת בְּשִׁשׁוֹן לֵב אֶת עֲנִיָּה וּמְרֻדָּה הַפְּנִימִיִּים°, וְהִיא מִתְמַלֵּאת רָגֵשׁ תּוֹדָה, בְּהֵלֵל וְזָמֹר הִיא נוֹשֵׂאת קוֹל: "בְּרַכִּי נִפְשִׁי אֶת ד' וְאֵל תִּשְׁפָּחֵי כָּל גְּמוּלָיו, הַסִּלַּח לְכָל עֲוֹנֵיךְ הֲרַפָּא לְכָל תַּחְלוּאֵיכִי, הַגּוֹאֵל מִשַּׁחַת חַיִּיכִי הַמְּעַטְרִכִי חֶסֶד וְרַחֲמִים, הַמְּשַׁבֵּיעַ בְּטוֹב עֲדָיֶךָ°, תִּתְחַדֵּשׁ בְּנִשְׁוֹר עֲוֹנֵיכִי, עֲשֵׂה צְדָקוֹת ד' וּמְשַׁפְּטִים לְכָל עֲשׂוֹקִים". הוֹי! כִּמָּה עֲשׂוֹקָה הָיְתָה הַנֶּפֶשׁ, בְּעוֹד מִשָּׂא חֲטָא, קְדָרוֹתוֹ, גְּסוּתוֹ וְסִבְלוֹ הָאֵיִם, מִנְּחָ עָלֶיךָ! כִּמָּה הָיְתָה יְרוּדָה וְסוּחָפָה, גַּם אִם עֲשָׂר וְכַבּוֹד חִיצוֹנִי נִפְלָ לָהּ לְחִבְלָה! מַה יִּזְעִיל כָּל הוֹן, אִם הַתּוֹף הַפְּנִימִי, תּוֹף חַיִּים, הוּא מְדַלְדֵּל וְיִבֶּשׂ? וּמַה מְאֻשָּׁרָה הִיא כְּעַתָּה בְּהַרְגִּישָׁה בְּקִרְבָּהּ כִּי כִּבֵּר נִרְצָה עוֹנָה°, כִּי קִרְבַּת אֱלֹהִים תִּהְיֶה וּמְאִירָה בְּקִרְבָּהּ, כִּי הוֹקֵל מִשָּׂאָה הַפְּנִימִי, כִּי הִיא כִּבֵּר שִׁלְמָה נִשְׁיָה°, וְאִינָה עוֹד מְעַשְׂקָה בְּעִשְׂקָ וְטְרוּף פְּנִימִי°, מוֹלָאָה הִיא מְנוּחָה וְשִׁלּוּהָ כְּשֶׁרָה: "שׁוּבִי נִפְשִׁי לְמְנוּחָיִכִי כִּי ד' גָּמַל עָלֶיכִי".

מִטְּפִסָּת וְעוֹלָה - מִתְקַנֵּת, מִתְעַלָּה. מִהֶעֱבֹדוֹת הַחֲטָאִית - חֲטָאִים שֶׁהָאֵדָם עֲשָׂה מִשְׁעֵבֵדִים אוֹתוֹ וּמוֹנְעִים מִמֶּנּוּ לִלְכַת עַל-פִּי יוֹשְׁרוֹ הַפְּנִימִי. הַנְּהַלְאָה - הַעֵיִיפָה. קְוִיָּהֶם - הַשְּׁפַעְתָּם. רָגֵשׁ זֶה - שֶׁל שִׁבְרוֹן הַלֵּב. עֲנִיָּה וּמְרֻדָּה הַפְּנִימִיִּים - חוֹלְשָׁתָה וְצַעֲרָה הַרוּחָנִיִּים. עֲדָיֶךָ - פִּיךָ. נִפְלָ לָהּ לְחִבְלָה - קִיבְלָה, נִפְלָ בְּגוֹרְלָהּ. נִרְצָה עוֹנָה - נִתְכַּפְּרָה. נִשְׁיָה - חוֹבְתָה. וְטְרוּף פְּנִימִי - חוֹסֵר מְנוּחָה נִפְשִׁית.