



### ביאורים

כבר דיברנו על כך שהחטא גורם לכאב רוחני המתבטא בתחושת צער עמוק. אם הצער גדול כל כך עד שהאדם מרגיש מחסום רוחני, הוא אינו חש טעם מתוק בלימודו וגם תפילתו לקב"ה היא מן השפה ולחוץ, מכל מקום אל יתייאש מהתשובה. במצב כזה דווקא לחסימה רוחנית זו יש תפקיד חשוב בתהליך התשובה. היא גורמת לאדם להשתוקק להתקרב אל הקב"ה ולרצות לדבוק בו. כי אם עד כה הייתה גחלת חיי הקודש שלו קטנה ולא שאפה להתגבר, כעת כשדעכה עוד יותר ואינו חש בחמימות כלל, הוא מבין שעליו להגביר את להבת הקודש.

הצער שמתגבר עם תהליך התשובה גורם גם לזיכוך הנשמה, כי הצער והבושה הגדולה מהחטא מלמדים על כך שמקומה אינו במעשה החטא, אלא במדרגה גבוהה יותר. כך יכול האדם לשוב ולראות את עצמו באור נקי יותר כפי שהיה קודם החטא.

וכאן הרב קוק מחלק בין שני סוגי תשובה. הסוג הראשון הוא נביעה פנימית. אדם שעוצר את חיי השגרה הסוחפים ומתבונן בתוך נפשו פנימה, הוא חש מעט כאב ומרגיש שיש חלקים הדורשים תיקון, כעת הוא יכול להמשיך לחתור לאפיק הנכון כשהוא המנווט ולא הסחף גורר אותו. לעומת זאת יש סוג שני של תשובה, אדם נתקל בקושי (כגון אסון שקרה לו חלילה) ולאחר מחשבה קלה הקושי מציף את הפגמים 'כססירת לחי'. מצב כזה מחייב את האדם לעצור ולפשפש במעשיו, גם אם הוא לא התכוון לכך מלכתחילה. אמנם תשובה זו נגרמת באופן חיצוני אבל גם היא יכולה להביא את האדם לתשובה שלמה.

בכל תהליך התשובה יש להיוזר מאוד מהעצבות, שיכולה לגרור את האדם לפסימיות וייאוש. מכל מקום צריך לשמר מידה מועטה ממנה כדי לעורר את המצפון, ולדאוג שמנגנון מערכת החיסון הנפשית לא יישחק עקב חוסר תשומת לב לכאבי הנפש. כלומר האדם צריך להצטער על העוונות, כי הצער מביא לידי חרטה ולתהליך של תשובה שלמה, אך לא ייכנס לעצבות מייאשת. זהו ההבדל הדק בין צער בריא לבין עצבות חולה.

כמו כן הרב קוק מראה לנו עד כמה תהליך התשובה עמוס במטען רב של רגשות ומחשבות. הספרות והאמנות הם כלים שנועדו לבטא בצורה חיה רעיונות, מחשבות ורגשות דרך מילים, צבעים ואמצעים נוספים. ובתחומי הספרות והאמנות השונים אנו רואים עד כמה התעסקו בתהליך התשובה.

### הרחבות

#### • 'שירת הצער' ו'השירה הרעננה' של התשובה

הצער הפנימי של התשובה הוא חמור גדול למשוררי היגון. הרב ישעיהו הדרי, בספרו 'התשובה במשנתו של הראי"ה', כתב על הדברים הללו: "אולם אין הכוונה שדכדוך כעין זה יקנה שביתה נמידיית בספרותנו", אלא כדברי הרב קוק בהמשך הספר: "אנחנו חיבים להתאזר בגבורת נשמה, בכחה של שירת התשובה. כל היגון שלה מוכרח להתהפך אצלנו לשירה רעננה, המחיה ומעודדת, המחממת ומרפאה. ואז תהיה לנו התשובה עם כל הגיונותיה חטיבה נעימה ומתוקה, שנהגה בה תמיד ועל פיה נסדר את כל מצעדי חיינו, לטובתנו הפרטית והכללית, בעולם הזה ובעולם הבא ולגאולת הפרט ולגאולת הכלל כולו, לתחית התשובה אמורה לגעת באותו הצער הפנימי של התשובה: וכשנים קדמוניות" [זו]. אותה שירת התשובה אמורה לגעת באותו הצער הפנימי של התשובה: "רגשי התשובה בכל הוד יפעתם, בכל דכדוכי-נפשם היותר עמוקים, מוכרחים להגלות בספרות, למען ילמד דור התחיה את התשובה בעומק נפש, בתכונה חיה ורעננה, ושב ורפא לו. וקום יקום לנו משורר התשובה, שהוא יהיה משורר החיים, משורר התחיה, משוררה של הנשמה הלאומית ההולכת להגאל" [שם זו ה].

את אותה הכמיהה למשורר התשובה שיקום ביטא הרב קוק בשיר שכתב: "משורר התשובה הנולדת כבר? ואם בשחקים עודנה צרורה שמה נשמתך בצרור החיים, מהרה רדה ועורר כנורך. ישמעו כל דכאי-לב, יאזינו כל ערלי-רוח, להמית נבליך, ושבו וחיו" [נפשי תקשיב שירו, משורר התשובה].

וסיים הרב הדרי: "בצדק העירו כי הרב עצמו שהיה משורר אמת הוא הוא שהיה משורר התשובה" [עמודים 61-62].

### שאלות לדין

- א. הרב קוק כותב "כשהחושב מתבודד", מהו היחס הראוי להתבודדות?
- ב. על מה כן ראוי להיות בעצבות, ובאיזו מידה?

ח. כְּשֶׁהַצֵּעַר הָרוּחָנִי, מִפְּעֻמַּד הַחַיִּים הָרוּחָנִים, שֶׁל עֲצָמוֹ, שֶׁהוּא כְּאֵב הַתְּשׁוּבָה, וְשֶׁל הָעוֹלָם כְּלוֹ, גָּדוֹל עַד מְאֹד, עַד כְּדֵי סְתִימָתָם שֶׁל הַמְּקוֹרוֹת, אֲשֶׁר לְרַעֲיוֹנוֹת, לְדַבּוּרִים, לְתַפְלָה וְלַצִּעְקָה, לְהַרְגֵּשָׁה וְשִׁירָה, - מִתְרוֹמְמִים בְּדִלְיָה, לְחֹשֶׁף אוֹרוֹת מְלֵאֵי חַיִּים, מִמְּקוֹר הַדּוּמְיָה. "וְהִיא הַשָּׂרֵב לְאֵגֶם וְצִמְאוֹן לְמִבּוּעֵי מַיִם".

ט. כְּשֶׁהַחוֹשֵׁב מִתְבוֹדֵד, וּמִתְגַּלֶּה בְּנַפְשׁוֹ אֶז הַכֹּחַ הָרוּחָנִי הַפְּנִימִי שְׁלוֹ, חֵשׁ הוּא אֶת כָּל הַפְּנִימִים שֶׁנִּפְגְּמָה וְנִשְׁמָתוֹ, מִכֹּחַ מַעֲשִׂים וּמַדּוֹת שֶׁאֵינָן הַגּוֹנוֹת, מִצְטַעֵר הוּא אֶז בְּצַעֵר פְּנִימִי וְעַמְקוֹ, וְחוֹתֵר בְּרוּחוֹ אֵיף לְתַקֵּן אֶת הַמְּעַתָּה.

כ. כְּשֶׁהַצֵּעַר הַפְּנִימִי מִתְגַּלֶּה בְּכָל תְּקִפּוֹ, כְּשֶׁהַמְּצָב הַחִיצוֹנִי נַעֲשֶׂה רְעוּעֵ, כְּמוֹ בַּעַת קְלָקְלָה וְצָרָה, אֶז הַהַרְגֵּשָׁה הַפְּנִימִית, אֵינְנָה כָּל כֵּן אֵיִתְנָה, וּמִכָּל מְקוֹם גַּם אֶז יְכוֹלָה הִיא לְבַא לְמָרוֹם קִצְּהָ, כִּי גַם תְּשׁוּבָה שֶׁעַל יְדֵי יִסּוּרִין הִיא תְּשׁוּבָה.

י. הַצֵּעַר הַפְּנִימִי שֶׁל הַתְּשׁוּבָה הוּא חָמֹר גָּדוֹל לְמִשׁוֹרְרֵי הַיְּגוֹן, לְהַעִיר אֶת כְּנוֹרָם וְלְמַצְיָרִים טְרָגִיִּים - לְגַלוֹת בּוֹ אֶת כְּשָׁרוֹנָם.

יא. הָעוֹנוֹנוֹת הֵם עֲצָם הַיְּגוֹן, וְכִשֶׁהַנְּשָׁמָה מִטְהַרֵּת, הִיא מְרַגֶּשֶׁת אֶת הָעֲצָמִיּוֹת שֶׁל הָעוֹנוֹנוֹת וְאֶז הַיְּגוֹן שֶׁל הַתְּשׁוּבָה מִתְגַּבֵּר עָלֶיהָ, וּבּוֹעֵר בְּקִרְבָּהּ אֶשׁ הַצֵּעַר שֶׁל הַתְּרִטָּה וְהַבוֹשָׁה וְהַפְּחַד הָאֵים, וְכֵן עֲצָמוֹ הִיא מְזַדְּפֶכֶת, וְתוֹכֵל, אַחֵר עֲבַר הַזְּעַם, לְשׁוֹב לְאֵיִתְנָה, לְהִיּוֹת עוֹמְדָת בַּחֲסָנָה וּבְכַבּוּדָה הָעֲצָמִי.

יב. מְאֹד צָרִיכִים לְהִזָּהֵר מִן הָעֲצָבוּת, אֲבָל לֹא בְּמִדָּה גְדוֹלָה כִּזֹּאת שֶׁתִּמְנַע אֶת אוֹר הַתְּשׁוּבָה מִלְּחַדֵּר אֶל עִמְק הַנְּשָׁמָה, שֶׁאֶז הָעֲצָבוּת מִתְפַּשֵּׁטת הִיא כְּמַחְלָה מְמַאֲרֶת בְּכָל קְצוֹת הַגּוּף וְהַנְּפֶשׁ, מִפְּנֵי שֶׁהַחֲטָא מְדַאֵיב אֶת הַלֵּב וְגוֹרֵם לְעֲצָבוּת לְהִתְאַרְחֵ, עַל הַמְּרִירוֹת הַקּוֹדְחוֹת שֶׁל תְּבַעֲרַת הַתְּשׁוּבָה, שֶׁאֵף עַל פִּי שֵׁשׁ בָּה חֲלָקִים עֲצָבָנִיִּים הֵם כְּאֵשׁ מִטְהַר, מְצַרְפִּים אֶת הַנְּשָׁמָה, מְחַזְּקִים אוֹתָהּ עַל הַבְּסִיס שֶׁל הַשְּׂמִיחָה הַטְּבָעִית הַתְּמִידִית הָרְאוּיָה לָהּ.

אורות ממקור הדומיה

תשובה מתוך התבודדות

תשובה מתוך מצב רעוע

ביטוי צער התשובה

העוונות הם יגון התשובה

צורך העצבות



**ממעמד החיים הרוחניים - מהמצב הרוחני. וְשֶׁל הָעוֹלָם כְּלוֹ -** מוסב על מעמד החיים הרוחניים. **עַד כְּדֵי סְתִימָתָם שֶׁל הַמְּקוֹרוֹת וְכוּ'** - תחושת אפסות ושפלות עד שאינו מסוגל לחשוב ולהביע דבר. **דְּלִיגָה -** דילוג. **מִמְּקוֹר הַדּוּמְיָה -** בשתיקה האדם יוצא מעבר לאישיותו ורצונותיו הפרטיים, ויכול להיחשף באמצעותה לאמת גדולה. **כְּשֶׁהַחוֹשֵׁב מִתְבוֹדֵד -** כשאדם מתנתק מההשפעות החיצוניות והסביביות. **כְּשֶׁהַצֵּעַר וְכוּ' -** זהו מצב נוסף של צער פנימי. **כְּשֶׁהַמְּצָב הַחִיצוֹנִי -** המצב מצד הגוף. **הַהַרְגֵּשָׁה הַפְּנִימִית וְכוּ' -** הרגישות הרוחנית אינה עמוקה כל כך. **לְמָרוֹם קִצְּהָ -** להיות גם היא פנימית ועמוקה. **וְלְמַצְיָרִים טְרָגִיִּים -** סופרים המתארים סבל וכאב. **הֵם עֲצָם הַיְּגוֹן -** הם סיבתו העצמית של הצער (כמבואר בפרסקה ב). **כְּשֶׁהַנְּשָׁמָה מִטְהַרֵּת -** כשאדם בתהליך של חזרה בתשובה. **שֶׁאֵז וְכוּ' -** כאשר אדם נמנע מתשובה ואינו מתקן את חטאיו כדי שלא יגיע לעצבות, החטאים עצמם יגרמו לעצבות בנשמתו. **לְהִתְאַרְחֵ -** להשתרש. **הַמְּרִירוֹת הַקּוֹדְחוֹת שֶׁל תְּבַעֲרַת הַתְּשׁוּבָה -** הצער על החטאים שנובע מהשאיפה והבעירה הפנימית לתשובה. **שֵׁשׁ בָּה חֲלָקִים עֲצָבָנִיִּים -** שיש יחד עם כל תשובה על חטא מעט עצב.