



## ביאורים

תהליך התשובה מוביל, כפי שכבר ראינו, לתחושות וחוויות שונות. ככלל, מלמד הרב קוק, צריכה התשובה השלמה להוביל לשתי תנועות נפש שחשוב שתשמשה בו זמנית בתהליך התיקון: מצד אחד - צער וכאב, ומצד שני - בטחון ושמחה. הצער והכאב צריכים לנבוע מהחסרונות שקיימים בנפש: החטאים, הפגמים וכל מה שלא עשינו כראוי. ומהצד השני ולא בפחות עוצמה, עלינו לשמוח בנקודות הטובות שקיימות בנו. מי שלא מסוגל למצוא בתוכו נקודות טובות אלה, לוקה כנראה בראייה חד-ממדית ולא שלמה. הרב מחדש שגם מי שחיפש ומסיבה כלשהי לא מצא נקודה חיובית, צריך לשמוח בכל זאת בעצם הכאב שנגרם לו ממעשיו הלא טובים. כאב זה הוא עדות לגרעין הטוב שבו, שמניע אותו להתרחק מן הרע ולמאוס בו. בפסקה הבאה מדרג הרב קוק את שלוש מדרגות התשובה: א. תשובת המעשה; ב. תשובת המחשבה; ג. תשובת החפץ הטמיר. תחילת התהליך היא התגלות של רצון עמוק שנובע מהלא-מודע. קשה לעמוד על נקודת הראשית הזאת והיא בדרך כלל נסתרת מן ההכרה השכלית. לאחר מכן, 'הערפל מתפזר' ומתחילים להרהר ולחשוב על אודות התשובה וכל מה שרוחך בה. השלב הסופי הוא היישום המעשי של השלבים הקודמים במציאות. הרב קוק מציין שהמניע היסודי של התשובה - 'החפץ הטמיר' - הוא לעולם מניע חיובי. מה שמכונה תשובה מאהבה. גם אם למעשה, 'מתרגם' האדם חפץ עליון זה למניעים נמוכים יותר (יראה, בושה, פחד מעונש וכדו'). בפסקה הבאה מברר הרב קוק את יתרונה של התשובה העליונה על פני זו התחתונה. בעוד העליונה עוסקת בעיקר בשינוי המחשבה והרגש - עוסקת התשובה התחתונה בשינוי המעשים. התשובה העליונה משיגה את אותן תוצאות בסופו של דבר אלא שדרכה נוחה ואצילית יותר. הפסקה בה נחתם הפרק (מבחינת החלוקה שלנו) מודגישה שכל אדם צריך את סגנון התשובה שמתאים לאישיותו. לכן, מי שעיקר עיסוקו רוחני לומד תורה וכדו', לא יכול להסתפק בתשובה מעשית בלבד ועליו להעמיק לתשובה פנימית-הכרתית.

## הרחבות

### • טוב ורע

**הַפֶּרֶת הַחֶטָּא וְהִרְעָה שְׁבִתוֹכוֹ - הֲלֹא גַם זֶה עֲצֵמוֹ הֲרִי יֵשׁ בוֹ טוֹב גְּדוֹל.** הבנה זו, שגם הדברים הרעים מובילים לכיוון החיובי נובעת מההכרה שהקב"ה לא עושה דבר לבטלה והכול מוביל אל הטוב. יסוד זה מופיע רבות בכתבי הרב קוק: "האידיאליות הרוחנית אינה יודעת מממהות הפירוד כלל, היא מכירה רק את הכללות ואת האחדות. אין שום פרט נסקר אצלה כי אם בתור חלק של כלל... מתוך כך באה היא להכיר שלא יש (שאין) כלל במציאות רע, כי אם כולה היא טובה. וירא אלוהים את כל אשר עשה והנה טוב מאוד" [אורות הקודש ב תנן]. "חז"ל אומרים על פסוק זה "והנה טוב - זה יצר טוב, מאוד - זה יצר הרע" [ילקוט שמעוני בראשית רמז טז]. "חז"ל מלמדים אותנו שאף הרע הוא 'טוב מאוד', כיוון שהרע הוא חלק מהתהליך להגיע אל הטוב.

### • לא להתענות אם גורם לחולשה

**לִיכּוֹל פִּלְבָּא לְשִׁירוּתִיהָ.** הגמרא אומרת: "אמר רב ששת: האי בר בי רב דיתבי בתעניתא - ליכול כלבא לשירותיה" [בן תורה שיושב בתענית יאכל כלב לסעודתו]. כלומר, התענית אינה מועילה לו ונחשב כאילו זרק בחינם את האוכל שלו לכלבים. ובהמשך שם בגמרא: "אמר רבי ירמיה בר אבא אמר ריש לקיש: אין תלמיד חכם רשאי לישוב בתענית, מפני שממעט במלאכת שמים" [תענית יא:]. **בעל התניא** כותב: "מי שריבוי הצומות מזיק לו שאפשר שיוכל לבוא לידי חולי או מיוחש ח"ו כמו בדורותינו אלה. אסור לו להרבות בתעניות... ומכל שכן מי שהוא בעל תורה שחוטא ונענש בכפליים כי מחמת חלישות התענית לא יוכל לעסוק בה כראוי. אלא מאי תקנתיה (מה תקנתו) כדכתיב 'וחטאך בצדקה פרוק (תפדה)' [דניאל ד כד] [אגרת התשובה ג]. בן תורה שהצום יחליש אותו מלימוד תורה יכפר על חטאיו על ידי נתינת צדקה.

## שאלות לדיון

- איך יצדד תשובת החפץ הטמיר? היא מאהבה אם האדם שב בתשובה רק מיראה?
- האם אין מקום כלל לבעל מדרגה גבוהה שישתמש בדרכי תשובה נמוכים יותר (עייני לעיל יד ג)?

## לעילוי נשמותיהם של קדושי קהילת דוקלא הי"ד

**ז. כָּל תְּשׁוּבָה שֶׁהִיא שְׁלֵמָה, מְכַרְחֶתת הִיא לְפַעַל שְׁתֵּי פְעֻלוֹת נְגִדוּת עַל הַנְּפֶשׁ: מְצַד אֶחָד חֲרָדָה וְיִגוֹן עַל הַחֶטָּא וְהִרְעָה שְׁבִתוֹכוֹ, וּמְצַד הַשְּׁנִי בְטָחוֹן וְשִׂמְחָה עַל הַטוֹב, שְׂאִי אֶפְשָׁר לוֹ שְׁלֹא יִמְצָא הָאָדָם בְּתוֹכוֹ אֵיזָה חֶלֶק מְנֻנֵּן. וְאֶפְלוּ אִם לְפַעְמִים הַחֲשׁוֹן שְׁלוֹ הוּא כֹּף מְעַרְפֵּל אֶצְלוֹ, עַד שֶׁאֵינֵנו מוֹצֵא בְּתוֹכוֹ מְאוּמָה מִן הַטוֹב - הֲלֹא אֲזוּ, מֵהַחֲרָדָה וְהַיִּגוֹן, הֵם מְקַיְּפִים אוֹתוֹ מְצַד הַפֶּרֶת הַחֶטָּא וְהִרְעָה שְׁבִתוֹכוֹ - הֲלֹא גַם זֶה עֲצֵמוֹ הֲרִי יֵשׁ בוֹ טוֹב גְּדוֹל; וְצָרִיף הוּא מְיָד לְהִיּוֹת שְׂמֵחַ, בּוֹטֵחַ וּמְלֵא עֵץ וְעֲצָמָה, גַּם עַל הַטוֹב הַזֶּה, עַד שֶׁיִּמְצָא אֶת עֲצָמוֹ תְּמִיד, גַּם בְּתוֹף הַדְּכוּיִם הַיּוֹתֵר גְּדוֹל שֶׁל רִגְשֵׁי הַתְּשׁוּבָה, מְלֵא רִיחַ חַיִּים וְחִמוּשׁ בִּיסוּד הַמְּפַעֵל וְהַמְעַשֶּׂה וְשִׂמְחַת הַחַיִּים וְהַכְּנַת בְּרַכְתָּם.**

**ח. תְּשׁוּבַת הַמְּחַשְׁבָּה קוֹדֶמָה לְתְּשׁוּבַת הַמְּעַשֶּׂה, וְתְּשׁוּבַת הַחֲפֶץ הַטְּמִיר קוֹדֶמָה גַּם לְתְּשׁוּבַת הַמְּחַשְׁבָּה. וְתְּשׁוּבַת הַחֲפֶץ הַטְּמִיר הִיא בְּאֵמֶת תְּמִיד תְּשׁוּבָה מְאֵהָבָה, אֶפְלוּ אֶצֶל אוֹתָם שְׁתְּשׁוּבַת-הַמְּחַשְׁבָּה שְׁלֵמָה הִיא מְיָרָא.**

**ט. הַתְּשׁוּבָה הָעֲלִיּוֹנָה, הַשְּׂכֵלִית וְהַהֲרַגְשִׁית, כּוֹלֶלֶת בְּתוֹכָהּ מְפִילָא אֶת כָּל מִינֵי הַתְּשׁוּבוֹת הַתְּחַתּוֹנוֹת, עִם כָּל פְּרָטֵי יְגִיעוֹת חֲשׁוֹנוֹתֶיהֶן, בְּצוּרָה אֶצִּילִית נוֹחָה וְעֲנֻגָה.**

**י. בְּעַל תּוֹרָה אֵין לוֹ תְּקַנְתָּ תְּשׁוּבָה כִּי אִם בְּתוֹרָה וְעַל יְדֵי הַתּוֹרָה, וּבְעַל מְחַשְׁבָּה פְּנִימִית אֵין לוֹ תְּשׁוּבָה כִּי אִם בְּמְחַשְׁבָּה זוֹ וְעַל יְדֵי מְחַשְׁבָּה זוֹ. וְאִם בְּעַל תּוֹרָה יֹאמֵר: הַרְיֵנִי מִתְּעַנְּהָ וְעַל יְדֵי זֶה אֲשׁוּב - אֵין בְּדַבְּרִיו מִמֶּשׁ וְלִיכּוֹל פִּלְבָּא לְשִׁירוּתִיהָ. וּבְעַל מְחַשְׁבָּה פְּנִימִית, שְׂאוּמָר: הַרְיֵנִי שֶׁב בְּשִׂקְיָה גְּשָׁמִית חִיצוֹנִית, אֵין לוֹ תְּשׁוּבָה. תְּשׁוּבַת מְכַרְחֶת לְהִיּוֹת עֲלִיּוֹנָה, רִוְחָנִית, עֲדִינָה, חֲפְשִׁית מְמַלְאָה אוֹר קִדְשׁ קְדָשִׁים, מְעַטְרָה בְּעֲדֵי עֲדִיִּים שֶׁל הַחַיִּים הָעֲלִיּוֹנִים, אֲזוֹ הוּא מְבִיא רְפוּאָה לוֹ וְלְעוֹלָם כָּלוֹ.**

שתי פעולות נגדיות בתשובה

תשובת החפץ הטמיר

תשובה תחתונה ככללת בעליונה

בעל תורה ובעל מחשבה פנימית



**שְׁהִיא שְׁלֵמָה** - מקיפה את מכלול החיים. **גַּם זֶה עֲצֵמוֹ** - הכרת הרע שבו, גרמה לו לחרדה ויגון והיא מעידה על מעלתו ובריאות נפשו. **הַדְּכוּי** - הצער. **וְחִמוּשׁ בִּיסוּד הַמְּפַעֵל וְכו'** - חמוש בכוחות חיים של עשייה. **תְּשׁוּבַת הַמְּחַשְׁבָּה קוֹדֶמָה וְכו'** - לפני כל פעולת תשובה, יש מחשבה ורצון להשתנות. **הַחֲפֶץ הַטְּמִיר** - הרצון הנסתר. **וְתְּשׁוּבַת הַחֲפֶץ הַטְּמִיר וְכו'** - הרצון הפנימי לטוב עומד הוא תמיד כבסיס לתהליך התשובה, ורצון זה הוא תמיד אמיתי לאדם ולכן ישתייך תמיד לתשובה מאהבה. **כוֹלֶלֶת בְּתוֹכָהּ וְכו'** - כשמגיעים אל התשובות התחתונות והמעשיות מתוך התשובה העליונה - הדבר מצריך פחות יגיעה ופועל בצורה פנימית נוחה ומענגת, הואיל והעולם המעשי מקבל את תוכנו הגדול יותר. **כִּי אִם בְּתוֹרָה וְכו'** - כל אדם דרך תשובתו, התקדמותו והתעלותו הנכונה - היא לפי טבעו הפנימי ויכולותיו. **לִיכּוֹל פִּלְבָּא לְשִׁירוּתִיהָ** - יאכל כלב ארוחתו, כלומר, תענית חסרת ערך. **בְּעַל מְחַשְׁבָּה פְּנִימִית** - אדם בעל כשרון העמקה והתבוננות רוחנית. **עֲדֵי עֲדִיִּים** - תכשיטי תכשיטים של עומקים רוחניים.