הוכן מתוכנת תורת אמת, מותר להפיץ בכפוף לתנאי רשיון - CC BY-NC-SA 2.5 אסור בשימוש מסחרי
בס״ד - כל הזכויות שמורות (c) ל הרב דוד פרור שליט״א

פסיכולוגיית העין

בענין שמירת העינים

הרב דוד פרור שליט״א

הרב קבל את הסכמת מרן רבינו עובדיה יוסף שליט״א וכן את הסכמת הרב שריה דביליצקי שליט״א לספרו הקודם ״בריתי שלום״

פסיכולוגיית העין

מבוא
כח הראיה
גודל חומרת הפגם
מה הם שלשת עבירות החמורות הללו?
עצות להינצל מהיצר
דבר נוסף שצריך להזהר בו
גודל כוחה של התשובה

שער התיקונים

מהו התיקון שצריך לעשות
לימוד התורה
מקוה טהרה
תיקון הכללי
תיקונים נוספים
סדר קריאת שמע שעל המטה
הנהגות טובות

מבוא

אחד מהדברים החשובים והחיוניים של האדם שבלעדיו יקשה לו להסתדר בחיי היום יום, הוא כח הראייה, עד שחז״ל הפליגו לומר שהעוור חשוב כמת, ולכאורה הדברים מצריכים ביאור, וכי אדם שאינו רואה הוא מת? וכי אינו יכול ללכת? אינו יכול לאכול, לדבר, לצחוק? הרי כל מה שנפגע אצלו זה רק כח הראיה ושאר חושיו טובים ובריאים, וא״כ מדוע השוו חז״ל את העוור למת, מדוע לא אמרו זאת על אילם, על חרש, או על אדם שהוא קטוע רגליים או ידיים, מדוע דוקא על העוור?

ולפני שנענה על שאלה זו, נביא כאן את מה שמסופר על אלכסנדר מוקדון שאמר לזקני מדינתו שרוצה הוא ללכת למדינת אפריקה על-מנת להילחם בה ולכבשה. ענו לו: לא תוכל ללכת לשם, כי יש בדרך הרי חושך. אמר להם: אעפ״כ אלך לשם, ואיני שואל מכם אלא שתייעצו לי מה אעשה שאוכל לילך לשם. אמרו לו: קח לך כמה חמורים גדולים ממצרים היודעים ללכת יפה בחושך, וקח אתך הרבה חבלים, וכשתהיו אתה ועבדיך סמוכים להרי החושך, תקחו את ראשי החבלים ותקשרו אותם להרים, ואת ראשם השני תחזיקו בידיכם ואל תרפו מהם, ואז בשעה שתחזרו תמצאו את הדרך על-ידי החבלים ולא תאבדו הדרך. שמע אלכסנדר מוקדון לעצתם, יצא מעירו כשהוא מצוייד בחמורים מצריים ובחבלים ואכן כעבור זמן הגיע למדינת אפריקה, ונכנס לעיר אחת אשר היו גרים בה רק נשים וביקש ללחום עמהם. אמרו לו הנשים: אם תהרוג אותנו לא יהיה לך כבוד מזה, כי יאמרו-נשים הרג, וזו אינה גבורה, ואם נהרוג אותך תהיה מזולזל בעיני העולם, שיאמרו: ראו מה עלה בסופו של אלכסנדר מוקדון, שנהרג בידי נשים. על כן מוטב לך להניח לנו. ענה להם: אני שומע לעצתכן ולא אלחם בכן. ביקש שיתנו לו לחם לאכול. ערכו לו הנשים שולחן זהב, ועליו הניחו ככר לחם עשויה זהב. אמר להם: כלום זהו האוכל של בני המקום הזה? ענו לו הנשים: אין אנו אוכלים לחם של זהב, אבל כשראינו אותך שבאת למקום רחוק כזה תמהנו עליך ואמרנו, כלום אין לך אוכל במקומך שבאת למקום רחוק כזה, וחשבנו שבאת לכאן כדי לאסוף ממון, ולכן הבאנו לך לחם של זהב. התבייש אלכסנדר למשמע תשובתן, וכשיצא מאותה העיר כתב על שער העיר: אני אלכסנדר מוקדון הייתי טיפש עד שבאתי לעיר זו, וכאן למדתי חכמה. באמצע הדרך בחזרתו ישב לאכול ליד מעיין שריחו הטוב היה משובב נפש ונודף למרחוק, היו בידו כמה דגים מלוחים מתים. בעודו רוחץ אותם במים להסיר את מליחותם, באה רוח מן המעיין והחייתה את הדגים המלוחים. אמר אלכסנדר בלבו, ודאי מעיין זה מקורו מגן-עדן. נכנס לתוך המעיין והיה הולך בתוכו עד שהגיע לפתחו של גן-עדן. הרים קולו ואמר: פתחו לי את שערי גן-עדן. ענו לו: שער זה מיוחד הוא ליראי ה׳, וצדיקים יבואו בו. אמר: אני מלך חשוב, ומאחר שכבר באתי עד לכאן, תנו לי איזה דבר. נתנו לו גלגל של עין. כשבא לביתו ביקש לשקול אותו, שם על צד אחד של המאזניים את העין ובצד השני החל

לשים את כל כספו וזהבו, וכשגמר לשים את כל כספו וזהבו עדיין היה גלגל העין שוקל יותר ומכריע את הכף. הלך לחכמים ושאלם כיצד העין הקלה כל-כך מכריעה את המשקולת הכבדה? אמרו לו חכמים: שים מעט עפר ליד העין וראה מה יהיה. ואכן ברגע ששם אלכסנדר עפר בכף המאזניים שהיה בו גלגל העין, עלתה הכף למעלה והמשקולת עם כספו וזהבו ירדה מטה. אמרו לו חכמי ישראל: גלגל העין שקיבלת-של בשר ודם הוא, כי עין בשר ודם אינה שבעה מראות, והכל נחשב כלום בעיניה, ורוצה תמיד עוד ועוד. מתי שבעה עין זו? במות האדם, כאשר מתכסה הוא בעפר. לומר וללמד שהכל מן העין. רוב מעשיו של האדם מושתתים על-פי ראייתו. אדם קונה רהיט חדש משום ששבעו עיניו כבר מן הרהיט הישן שבביתו. מיטב המוחות של החברות המייצרות מוצרים שונים, החל בריהוט והלבשה וכלה בתעשיית המזון, משקיעות את זמנם, מרצם וכספם, בשביל לייצר מוצר שימשוך את עין הרואה, ואף משלמות סכומים נכבדים לחברות הפרסום והשיווק בכדי שהללו יעצבו להם את מוצריהם בצורה כזו שתמשוך את העין. סקרים שנעשו מלמדים כי רוב המוצרים שאנו צורכים אינם בגלל נחיצותם אלא בגלל מראיהם, וישנם אפילו מוצרים אשר מזיקים לנו מבחינה בריאותית, ואעפ"כ אנו קונים אותם בגלל שאנו נמשכים ע"פ עטיפתם היפה, כגון מאכלים ומשקים אשר יש בהם צבעי מאכל וכיו"ב הגורמים (לטווח ארוך) לחלאים שונים, הכל כדי להשביע את העין שנהנית לראות דברים המושכים אותה.

כח הראיה

הראיה כוחה רב ועצום. הנה הגמרא (תענית כ"ד:) מספרת על רב יהודה אשר ראה שני אנשים שמשחקים עם לחם וזורקים אותו מאחד לשני. אמר: שמע מינה איכא שבעא בעלמא. יהב עיניה והוה כפנא. עוד מובא בגמרא (חגיגה ה ע"ב) "כל מקום שנתנו חכמים עיניהם או מיתה או עוני". כח ראייה כזה, אינו נחלתם הבלעדית של גדולי הדור בלבד, אלא של כל אחד ואחד. מסופר על רב (ב"ק קז ע"ב) שלאחר ביקור בבית קברות קבע כי 99 אחוז מתוך אלו שנקברו שם מתו מעין הרע, ורק אחוז אחד מת בדרך הטבע (מחמת זקנה וכיו"ב). להורות בא שכל אחד ואחד יש לו כח בעיניו להזיק או להיטיב, הן לעצמו והן לשני.

אחר שלמדנו על כוחה הגדול של העין נוכל להבין בקלות מדוע דוקא עוור חשוב כמת.

נמצאים אנו בתקופה שבה הצרות רבות והיסורים גדולים וקשים. הן בכלל והן בפרט. אין לך כמעט אדם או משפחה שאין להם בעיות: לאחד יש בעיות בפרנסה, ולשני יש בעיות עם ילדיו שאינם הולכים בדרך שהוא היה רוצה שילכו, לשלישי יש בעיות בריאותיות וכו' וכו'. ואלו צרות של

הפרט. וגם צרות הכלל אינן חסירות בעווה״ר. לצערנו הרב כמעט תמיד שומעים שבתי החולים נמצאים בתפוסה מלאה, בעיית משק המים בישראל – כבר כמה שנים של בצורת קשה שאין גשמים. וידוע שגשמים הם סימן לחיים, כי בלי גשם אין קיום לעולם. הדברים מחייבים אותנו לחפש את השורש והסיבה לכל הצרות והיסורים שיש כיום בתוכנו.

במבט שטחי, כשאדם רואה כל זאת אומר לעצמו: טוב, זה כנראה הטבע. כמו אדם שלא נזהר בכביש מסכן עצמו בתאונה ח״ו, כך אדם שלא שומר על עצמו נהיה חולה, יש כאלה שיש להם מזל בחיים-כל מה שיעשו ״ילך״ להם, וישנם שהמזל לא משחק להם, ומה שלא יעשו-הולך להם הפוך.

אבל חלילה לנו מלומר כן. כיהודים מאמינים יודעים אנו שאין דבר כזה ״סתם״, הרי אין אדם נוקף אצבעו למטה עד שמכריזין עליו מלמעלה לכל פעולה שאדם עושה פה בעולם הזה קדמה הסכמה בשמים, וא״כ לכל דבר שקורה פה בעולם יש סיבה ויש תכלית. ומי שאומר שכל זה מקרה, עליו אמרה התורה (ויקרא כ״ו) ״ואם תלכו עמי קרי ולא תאבו לשמוע לי ויספתי עליכם מכה שבע כחטאתיכם״. ופירשו המפרשים שהכוונה לאנשים האומרים שכל מה שבא עליהם זה רק מקרה.

גודל חומרת הפגם

וא״כ השאלה מתחזקת – על מה ולמה קורים כל הצרות הללו?

בשביל להבין את עומק התשובה, נקדים, שדבר ידוע הוא שהקב״ה מנהיג את העולם ע״י עשרה כוחות שונים דהיינו ע״י עשרה הנהגות בסיסיות אשר דרכם יורד ומגיע כל השפע לעולם, והם נקראים ומכונים ״עשרת הספירות״, והם: חכמה, בינה, דעת, חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד, מלכות. דרך אלו עשרת הספירות אנו מקבלים את כל מה שאנו רואים פה בעולם.

הקב״ה כולו חסד ומרבה להיטיב. כל כולו הטבה. כל הסיבה שהוא ברא את העולם הזה בשביל להיטיב עימנו שיהיה לנו טוב, ובשביל שנוכל לקבל את ההטבה הזאת דרושים שני תנאים התלויים אחד בשני: האחד, שנהיה ראויים ומתאימים לקבל ההטבה. והשני שהספירות יהיו שלימות ומתאימות בלי שום הפרעה בתוכם. אדם שעבר על מצוה מסויימת גורם שאותה ספירה המכוונת כנגדה תהיה חסומה. למשל אדם שיש לו אפשרות לגמול חסד עם השני והוא מתעלם ממנו, גורם שהספירה הנקראת חסד תהיה חסומה אצלו. וכן על זה הדרך בכל שאר הספירות, כל ספירה יש לה את ה״כפתור״ שלה שדרכו יורד לאדם כל מה שמגיע לו.

אבל מובא בספרים הקדושים שישנה עבירה אחת, שאדם העושה אותה גורם שלא רק אותה ספירה תהיה חסומה אלא שכל עשרת הספירות נסגרות ונחתמות ממנו, והיא עבירת פגם הברית. אדם שפוגם בבריתו גורם במעשהו זה שכל הפתחים בשמים אשר דרכם יורד השפע וההצלחה אליו, יהיו חסומים מפניו.

ולכן עבירה זו נקראת בסה״ק ״יסוד״, לומר שהיא יסוד לכל. כמו בנין שלפני שמתחילים לבנותו, חופרים היטב לעומק ויוצקים את היסודות, בנין שיסודותיו לא הונחו כראוי, לא יהיה חזק, וביום מן הימים יוכל ח״ו ליפול ולהוות סכנה לגרים בו. יסוד היא הספירה הששית המיוצגת ע״פ הקבלה באות ״וו״, אות זו מרמזת על חיבור והמשכה בין מעלה ומטה.

נסביר זאת ע״פ דוגמא פשוטה יותר מהמציאות:

ישנם מספר מאגרי מים במדינת ישראל, אשר משם מגיעים המים לברזים, כגון הכנרת. איך מגיעים מים מהכנרת לביתו של כל אחד ואחד? ישנם צינורות אשר מחוברים מהכנרת עד הברזים שבבתים, ודרכם זורמים המים. והדבר ברור שאיכות המים תלויה בצנורות שדרכם הם עוברים, ככל שהצינורות יהיו ישנים ועם חלודה, חול, לכלוך וכיו״ב, כך המים יהיו פחות טעימים ונקיים, ואף זרימת המים בהם תהיה חלשה. ולכן ישנם כאלה שקונים דוקא מים מינרליים, כי החברות המשווקות את המים המינרליים מתחזקים היטב את הצנורות המחוברים למאגרי המים שמהם הם שואבים.

כן הדבר בעולם הרוחני, אדם שפוגם בברית-פוגם ביסוד, וגורם במעשהו זה לסתום את הצינורות שדרכם יורד כל השפע לעולם. ובגלל זה יש קושי לאדם בפרנסה, או קשיים אחרים בכל מיני מצבים. ולכן זו הסיבה גם לאי ירידת גשמים, שהרי גשמים זה חיים. זה דבר שמרמז על שפע, וכשאין גשמים יש יוקר המחיה, וזה מה שאמר הנביא ירמיה ״אותי עזבו מקור מים חיים לחצוב להם בורות בארות נשברים אשר לא יכילו המים״. הקב״ה הוא מקור מים חיים ואדם העוזב את הקב״ה הריהו כהולך למקום אשר יש שם בורות סדוקים עם חורים אשר אינם יכולים להחזיק בתוכם את המים, כי בור סדוק גורם למים שיפלו החוצה, ולא יתאפשר לעשות בהם כל שימוש.

ובספר הרוקח הפליג ברעת עבירה זו, שכתב וז״ל: יש קבלה בידינו, והיא גם בדוקה ומנוסה בניסיון, שכל הרגיל בעוון הוצאת זרע לבטלה, אפילו אם נולד במזל-טוב מתהפך להיות לו למזל רע, ויהי גבר לא יצלח בימיו, וכל אשר הוא עושה במלאכה או בסחורה-מפסיד, אפילו אם זהב בידו-מתהפך ברע מזלו לנחושת, מדה כנגד מדה, הוא שלח את ידיו וחילל את בריתו ברית קדש, לכן בכל מעשי ידיו ישלח ה׳ את המארה ואת המגרעת

עד שיהא עני ודל כל ימיו. ועל זה נאמר: "הכל תלוי במזל, ראשי תיבות במוציא זרע לבטלה. עכ"ד ע"ש.

עיקר יסוד הקיום של היהודי הוא בשמירת היסוד. וע"כ נקראים אנו (תהלים ע"ז ט"ז) "בני יעקב ויוסף סלה", שלכאורה הדבר תמוה, וכי היה ליעקב רק בן אחד? היכן ראובן שמעון וכו'? אלא כיון שיוסף הוא זה ששמר עצמו במצרים בכל כוחו מלחטוא ולפגום בבריתו, ובזכותו זכינו לצאת ממצרים ולהיגאל, ולכן אנו נקראים בניו.

והמקובל האלקי הגר"י כדורי זצ"ל היה אומר: יצר הרע נותן לאדם את הכסף הקטן שזה התורה והמצוות, ואת הכסף הגדול שזה העריות הוא לוקח ממנו. עד כדי כך ראה הרב ע"ה את ערך וחומרת איסור ענין העריות.

ומובא בגמרא (סוטה ג ע"ב) אמר רב חסדא, בתחילה-קודם שחטאו ישראל בעריות-היתה שכינה שורה על כל אחד ואחד, שנאמר "כי ה' אלהיך מתהלך בקרב מחנך", כיון שחטאו בעריות נסתלקה השכינה מהם, שנאמר "ולא יראה בך ערות דבר ושב מאחריך", כשעם ישראל חוטאים בבריתם ח"ו, הקב"ה מסיר את השגחתו מהם ומשאיר אותם לגורל המזלות, ואז אין גשמים, ויש "היוקר מאמיר", ואין פרנסה ויש צרות ומחלות ב"מ.

ובזוהר הקדוש בפרשת שמות דף ג אמרו: "תלתא אינון דדחיין שכינתא מעלמא, וגרמין דדיוריה דקדשא בריך הוא לא הוי בעלמא, ובני נשא צווחין ולא אשתמע קליהון". כלומר הזוהר הקדוש אומר שישנם שלשה סוגי אנשים שגורמים לסלק את השכינה מהעולם, וגורמים שדירתו של הקב"ה לא תהיה בעולם, כי הקב"ה נמצא רק במקום שהשכינה נמצאת "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם", ובני אדם-אפילו אלו שאין בידיהם חטא-צועקים בתפילתם ואין קולם נשמע, כי שערי תפילה ננעלים בגלל אלו שלשת העברות.

מה הם שלשת עבירות החמורות הללו?

א. השוכב עם אשה נדה. כי אין טומאה בעולם כטומאת הנדה, אדם ששוכב עם הנדה גורם במעשהו זה שהטומאה שנמצאת ושורה על הנדה קופצת עליו ונדבקת בו ובאיבריו, וכתב הרמ"ק (רבי משה קורדובירו) זי"ע, כי בנדה מושרשים כל החיצונים ומקבלים ממנה השפע, והבא על הנדה הריהו נעשה משפיע לכל החיצונים, והרי הטומאה מושרשת בו כיון שכולם יונקים ממנו, ונמצא מערבב זרע קדש ואות ברית קדש בקליפה. וטומאת הנדה יותר חמורה מטומאת מת. ולא עוד אלא אדם ששוכב עם

הנדה - גורם להביא על עצמו כל מיני מחלות שונות ומשונות, הן על עצמו והן על הילד שיוליד מן הנדה. ילדים הנולדים כתוצאה מכך לא יהיו מוצלחים, כי תחילת ביאתם לעולם הוא בטומאה.

ב. השוכב עם הגויה, והוא חמור יותר מהשוכב עם הנדה ואין דבר שהקב״ה מקנא לו כמו זה, כנאמר ״לא יהיה לך אלוהים אחרים על פני וגו׳ לא תשתחוה להם ולא תעבדם כי אנכי ה׳ אלקיך אל קנא״, אומר הקב״ה לאותו אדם: מכל בנות ישראל לא מצאת רק את אלו? ואותה הנשמה שיוצאת משם היא בתה של עבודה זרה ממש. על אדם ששוכב עם גויה אומר הזוהר הק׳ שהוא כאלו משתחוה לעבודה זרה ומשקר בשמו של הקב״ה, כי מי שמשקר בחותמו של המלך, דהיינו באות ברית, נחשב כאילו משקר במלך עצמו ואין לו חלק באלקי ישראל.

הגמרא במסכת עירובין (י״ט) אומרת דבר נורא: ״אמר ריש לקיש, פושעי ישראל אין אור של גיהנם שולטת בהם, כי אפילו ריקנים שבעם ישראל מלאים מצוות כרימון. ומקשה שם הגמרא, איך אתה אומר שפושעי ישראל אין להם גיהנם, והרי ״נאמר עוברי בעמק הבכא״ (ודרשה הגמרא לעיל מזה שאפילו ״עוברי״-אלו העוברים על רצון הקב״ה, ״עמק״-מעמיקין להם גיהנם וכו׳) משמע שפושעי ישראל יש להם גיהנם? ומתרצת הגמרא שאכן יש להם גיהנם, אלא שאברהם אבינו ע״ה יושב בפתחה של גהינם, וכל מי שמל עצמו אינו נותן לו להיכנס לגיהנם ומציל אותו משם חוץ מאדם שבא על גויה, כי הבא על גויה היא מושכת ערלתו ומכסה את המילה שלו, ואברהם אבינו ע״ה כשרואה אותו לא מזהה אותו כיהודי ואז לא מצילו, כי הוא חושב שהוא גוי כי מקום בריתו מכוסה.

תינוק כשנולד נראה כמו שד. אם נרים את שתי ידיו וראשו למעלה זה נראה כמו אות שי״ן, וכשנפתח את שתי רגליו זה נראה כמו אות דל״ת-ביחד שד. וכשעושים לתינוק ברית מילה, מתגלית העטרה ונראה היו״ד, ועל ידי זה נהיה שדי. וזהו מה שאומרים בברית המילה: וצאצאיו חתם באות ברית קודש. אבל אדם ששוכב עם גויה מסתיר את אות הברית ומקלקל את שם שדי וממילא חוזר להיראות כשד.

על אדם השוכב עם גויה אמרו חז״ל שקשורה בו ככלב, מדוע? ולמה המשילו זאת דווקא לכלב? התשובה לזה, משום שגויה אין לה חלק לעוה״ב, ולאחר שהאדם נפטר היא באה ומחזיקה בו חזק ואומרת לו: למה אתה תקבל חלקך ואני אין לי חלק לעולם הבא כלל? וע״כ מחזיקה בו חזק, ומזה יש לאדם צער נורא. בזמן המבול היו שלשה ששימשו בתיבה למרות שהיה הדבר אסור, ואחד מהם כלב, וע״כ נענש שגם לאחר שהוא מזדווג עם בת זוגו אינו יכול לפרוש ממנה במשך כמה דקות, וזה גנאי לו שכולם רואים אותו כך. כן אדם שבא על גויה הרי היא קשורה בו, וכשבא לבית דין של מעלה היא באה עמו ביחד ולא עוזבת אותו. וזהו ״קשורה בו ככלב״. וזהו שנאמר אצל יוסף ״ולא שמע אליה לשכב אצלה

להיות עמה״ מדוע נאמר גם ״לשכב אצלה״ וגם ״להיות עמה״? דרשו חז״ל לשכב אצלה בעוה״ז, ולהיות עמה לעוה״ב.

הרחוב כיום מלא גויות, השם ירחם. נתונים רשמיים מדברים על חמשה אחוזי התבוללות בארץ, אנשים אינם מבינים את חומרת המצב, עד כמה חמור הדבר. אדם שהולך עם גויה ומתחתן אתה הריהו מתנתק מהעם היהודי לגמרי, גבר יהודי שהולך ומתחתן עם גויה, ילדיו נחשבים גויים גמורים לכל דבר, ואין להם שום חלק באלקי ישראל.

ג. ההורג את ילדיו - זהו אדם הגורם לאשתו שתעשה הפלה, ובכלל זה המוציא זרעו לבטלה, כי הזרע של האדם מורכב מרמ״ח איברים ושס״ה גידים, שאלמלא כן הוולד יצא פגום.

כתוב בספרים הק׳ שאין עבירה בעולם שבוראת משחיתים רבים כמו העבירה הזאת, אדם נשוי שמשמש עם אשתו ומביא ילדים לעולם, ילדים אלו יש להם גם גוף וגם נשמה, אבל אדם שמוציא שז״ל הוא בורא בכך נשמה, אבל הנשמה הזאת צריכה גם גוף בכדי להתכסות בה, ולכן המזיקים באים ועוטפים אותה, והם בבחינת גוף שמכסה על הנשמה, והנשמה נמצאת אז במעצר–בבית השבי, ויש לה צער גדול מזה משהיא שבויה בתוך הקליפה, וע״ז התפלל דוד המלך בתהילים ״הוציאה ממסגר נפשי״.

כתוב בספרים הק׳ שאדם שעומד להיפטר מהעולם צריך לצוות על בניו ויוצאי חלציו שלא ילכו אחר מיתתו, כי כל המזיקים שברא מהוצאת זרעו לבטלה הם נחשבים לבניו, ואחר שנפטר הם באים לקבל חלקם בירושה כמו הבנים הביולוגיים של האדם, וגורמים לאדם צער ויסורים גדולים. כל זמן שהאדם בחיים הקב״ה זן אותם בחסדיו המרובים, אבל לאחר שנפטר אומר להם לכו ותזונו מאביכם. ואז ניתנה להם הרשות לבוא אל האדם לאחר פטירתו, והם באים לנפטר ואומרים לו: אתה אבא שלנו! אתה בראת אותנו! ומצערים את האדם בצער נורא, וגורמים לאדם יסורים גדולים. ואם הבנים הביולוגיים של הנפטר לא הולכים אחר מטתו בהלויה אז גם הם אין להם רשות לבוא. ואומר הגאון מוילנא ע״ה: לו אדם היה יודע את היסורים שהוא יעבור מרגע פטירתו ועד זמן קבורתו, הוא היה מפחד ורועד כל ימיו מלעשות עבירה.

ומובא בספרים הקדושים שאפילו אדם שעבר על כל התורה כולה וכל חייו שמר על היסוד ולא פגם, לאחר פטירתו אברהם אבינו ע״ה מוציאו מהגהנם, ומחפש לו עונש קל שיכפר על עוונותיו. אבל אדם שישב ולמד תורה אבל היה פוגם כל חייו, אברהם אבינו ע״ה לוקח את הערלות של אותם תינוקות שמתו כשעדיין לא מלו אותם, ומכסה בהם את בריתו של אותו רשע, ואז נראה עליו כאילו לא מל ומיד מכניסו לגהינם.

יתירה מזו, הוצאת שכבת זרע אינה טובה לאדם גם מבחינה בריאותית. וכבר כתב לנו בזאת גדול חכמי הרפואה והוא הרמב"ם ע"ה: "שכבת זרע היא כח הגוף וחייו ומאור העינים, וככל שתצא ביותר הגוף כלה וכחו כלה וחייו אובדים. הוא שאמר שלמה המלך בחכמתו: אל תתן לנשים חילך. כל השטוף בבעילה זיקנה קופצת עליו וכחו תשש ועיניו כהות, וריח רע נודף מפיו ומשחיו, ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושרות, ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה, ושיניו נופלות, והרבה כאבים חוץ מאלו באין עליו. אמרו חכמי הרופאים: אחד מאלף מת בשאר חולאים והאלף מרוב תשמיש".

ולפיכך צריכים אנו לדעת וללמוד כיצד להינצל מיצר זה ולהתגבר עליו ולא ליפול בו. וצריכים אנו לעשות כל מיני תחבולות נגדו כמ"ש "בתחבולות תעשה לך מלחמה". וע"כ כתבו לנו רבותינו הק' מספר עצות אשר דרכם נוכל בעז"ה לנצח במלחמה הזאת אשר כבר רבים חללים הפילה, ונשתדל להביאם ולבארם הנה.

עצות להינצל מהיצר

הדבר הראשון שהזכירו רבותינו ז"ל שאדם צריך להיזהר ממנו זו מ**הבטלה**. המשנה בכתובות אומרת "בטלה מביאה לידי שיעמום ולידי חטא" אדם שנמצא בחוסר מעש הרי זה מתכון בטוח ליפול ברשת היצר. אמרו חכמים "אין מחשבת העריות מתגברת אלא בלב הפנוי מן החכמה", אין כזה דבר גם בטלה וגם רוחניות, כשאין לאדם תוכן חיובי לעסוק בו, באופן אוטומטי היצר מכניס בו תשוקה לעשות תוכן שלילי, כפי שאנו רואים ברחוב נוער שוליים שאין להם מסגרת מתאימה או מלאכה שתעסיק אותם, אזי כל מרצם מופנה לאפיקים שליליים כמו גניבה, שוד, ואף רצח ה"י. לכן כל אחד ואחד צריך לגרום לכך שלא ימצא את עצמו בטל. **יש לך זמן פנוי-לך תלמד תורה** והרי "אם פגע בך מנוול זה-משכהו לבית המדרש. אם אבן הוא נימוח, ואם ברזל הוא מתפוצץ". אדם שמשקיע את זמנו הפנוי בלימוד תורה, אין סיכוי שיפול ביד היצר, אתה לא מסוגל לשבת וללמוד? שב תקרא תהילים, או לפחות תעסיק את עצמך במשהו, העיקר אל תשב בטל, כי זה מה שהיצר הרע רוצה, שיהיה לאדם איזו שעה פנויה שבה הוא כבר ידאג לגרום לאדם לחטוא. חכמינו ז"ל אמרו: "הבטלה היא אם כל חטאת". גדולי ישראל היו חסים על כל שניה מזמנם שלא תלך לאיבוד, עד כדי כך שמסופר על רבנו החפץ חיים ע"ה שלא היה לובש נעלים עם שרוכים אלא רק נעלי סירה, כי אמר שלקשור את הנעלים כל יום זה לוקח זמן, וחבל על כל רגע שמתבזבז לחינם. זוהי הסתכלות של אדם גדול, לדאוג גם לפרטים ולדקויות כאלו.

השרף מקאצק היה אומר לתלמידיו: "אינני רוצה שלא תחטאו מפני שאסור לחטוא, אלא רצוני שלא יהיה לכם זמן לעבור עבירות חלילה".

הדבר השני שצריך להיזהר ממנו מכל משמר, הוא **שמירת העיניים**. "אין יצר הרע שולט אלא במה שעיניו רואות". לצערנו הרע היום הרחוב מלא בפריצות נוראה, ויש לצערנו הרב נשים שמתלבשות בצורה פרוצה כ"כ עד שנראה שהן כאלו עושות טובה שהם שמות עליהן משהו ללבוש, ומשכך, "העין רואה והלב חומד", ומה יעשה הבן ולא יחטא? וכבר אמרו חכמינו ז"ל: "כל הצופה בנשים סופו בא לידי עברה".

העינים הם אבני בוחן לקדושת האדם, ואמרו חכמים: "כלה שעיניה יפות כל גופה אינו צריך בדיקה" (תענית כ"ד) הנשמה היא בבחינת כלה, ואם אדם שומר על העיניים ולא רואה מראות אסורות, אזי כל גופו בחזקת טהור. והאדמו"ר הקדוש הבבא מאיר היה מליץ על כך את הפסוק "וישאל את אנשי מקומה לאמר איה הקדשה היא בעיניים על הדרך" (בראשית ל"ח כ"א) שאם נשאל היכן עיקר הקדשה והטהרה של האדם-הרי שהיא נמדדת בעיני האדם בהיותו נמצא על הדרך, במקום שעוברים שם אנשים ונשים. והיה אומר לתלמידיו שבן תורה השואף להתעלות ולהצליח בלימודו, עליו לשמור במיוחד על שני דברים: א, את עיניו, ב. את פיו. ובלעדי זה לא יתכן כלל להתעלות בתורה ויראת שמים, ולזאת אמרו חז"ל שהעוור חשוב כמת, לרמוז לנו שאדם ששומר את עיניו ולא רואה מראות אסורות אז היצר נהפך אצלו כמת, כי אם לא רואה ולא צופה בנשים על מה יחשוב, הרי "אין יצר הרע שולט אלא במה שעיניו רואות".

אדם סומא ל"ע, כל התענוג של החיים נלקח ממנו. אצל עיור אין הבדל אם הספה שבסלון ביתו תהיה בצבע יפה או מכוער, או אם הדירה בנויה יפה ומסוגננת היטב ע"י אדריכל חשוב או לא. לכל הדברים שקשורים בראיה אין להם אצלו שום ענין וחשיבות. כן אדם שעוצם את עיניו-ליצר אין חשיבות בעיניו, כי הרהורי העבירה באים מחמת הראיה. נאמר "ברית כרתי לעיני ומה אתבונן על בתולה". ומה ענין ברית לעיניים? אלא כמו שיש ברית לגוף כך יש ברית לעין, ואם מחלל אותה אזי כל גופו נטמא, ועל זה היה דוד המלך ע"ה מוריד דמעות ומתפלל לה' "העבר עיני מראות שוא בדרכיך חיני" דהיינו תעזור לי שלא אכשל במראות אסורות. ועוד נאמר "ותבט עיני בשורי בקמים עלי מרעים תשמענה אוזני" אם מסתכל האדם במקומות שלא צריך "בקמים עלי מרעים", אז באים עליו צרות רבות ורעות ב"מ.

כל הצרות והיסורים שהיו מאז ומעולם התחילו בגלל הראיה. עונש המיתה שנגזר על אדה"ר וזרעו-התחיל בגלל ראיה כמ"ש: "ותרא האשה כי טוב העץ למאכל וכי תאוה הוא לעינים" "ותקח מפריו ותאכל". אם לא היתה רואה-לא היה כיום מצב של מוות בעולם. כל חטאו של אדם הראשון התחיל בגלל העין, בגלל אותה ראיה. גם הענין של חטא העגל

התחיל ב"**וירא** העם כי בושש משה לרדת מן ההר", ומעוון זה נגרמו כידוע כל הצרות והיסורין, כמ"ש "וביום פקדי ופקדתי עליהם חטאתם", ופירש רש"י שם שאין לך כל פורענות שבאה על ישראל שאין בה קצת מפרעון עוון העגל ע"ש.

לעומת זאת, אלא אדם שהולך ברחוב ושומר את עיניו ולא מסתכל על נשים, אזי על כל אשה ואשה שעוברת ולא מסתכל עליה הוא מקיים בזה מצות עשה דאורייתא של "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זונים אחריהם". כך יוצא שאדם יכול לצבור בכל יום בקופתו מאות מצוות אשר הם הפותחים לו את צינורות השפע והברכה. היצר הרע מפתה להסתכל בנשים יותר מלעבור העבירה בעצמה, כי עבירה לא בכל פעם יש בידו לעשות, אבל להסתכל בנשים יש בידו לעבור בלי סוף כל יום, ובכל הסתכלות עובר על לאו דאוריתא של "ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם", ובזה "מרויח" היצר יותר איסורים.

ולעומת זאת, כשאדם שומר את עיניו, על כל ראיה שיכל להסתכל ולא הסתכל, נברא מזה מלאך קדוש וטהור הנקרא "עינים" ועל זה אמר הנביא "שאי סביב **עיניך** וראי כולם נקבצו באו לך". וכל אותם המלאכים הם מגינים ושומרים על האדם כשהולך ברחוב מפני מזיקים ושאר מרעין בישין.

ובספר שומר אמונים של רבי אהרן ראטה ע"ה, שהיה קדוש עליון, כתוב שאדם שהולך ברחוב ושומר את עיניו, באותו רגע יש עת רצון גדולה מאד בשמים, שכל מה שיבקש באותה עת יקבל, כי הוא בבחינת "וצדיק יסוד עולם".

על הפסוק בשה"ש "לבבתני באחת מעיניך באחד ענק מצאורוניך", והרי ישנו לאדם שתי עיניים ומהו באחת? אלא אדם שהולך ברחוב, אפילו אם רק פעם אחת שומר על עיניו, כבר הוא אהוב לפני הקב"ה.

ועוד מובא בספרים הקדושים שאדם ששומר את עיניו ולא רואה מה שהעין יכולה לראות בחטא ח"ו, אז הוא זוכה לראות מה שהעין לא יכולה לראות, וזה חוץ מהשכר שלו לעולם הבא. אבל אדם שלא שומר את עיניו ומסתכל בצורה חופשית בכל מקום שבא לו, הרי שבכל הסתכלות והסתכלות עובר על לאו דאורייתא של "ולא תתורו", וביום אחד ח"ו הרי יכול לעבור על מאות ואלפים איסורים.

ואם הדברים הנ"ל היו אמורים לזמן שלפני כמה דורות-מה נענה ומה נאמר בימינו, שהטכנולוגיה מתקדמת בצעדי ענק והכל זמין לאדם בכף ידו, וכמעט אין לך כיום אדם שאינו מתנסה בנסיון ה"אינטרנט" הן במסגרת העבודה והן בבית ובפלאפונים הטמאים, וכבר ידוע גודל הפיתויים שם כי רבים הם, וכמעט אין לך אחד שאינו נכשל שם במראות מהסוג הגרוע ביותר והרבה פעמים גרמו מכשירים טמאים אלו להרס

משפחות רבות עד כדי פירוק המשפחה(!), וזאת בנוסף להתמכרות למכשיר שבו יושב האדם שעות על גבי שעות ומזניח את ביתו ואשתו וילדיו, ואף מוכן לריב עמם בשל זאת. לפיכך החכם עיניו בראשו ירחיק דבר זה מביתו ולא יתן דריסת רגל למכשירים הנ"ל בביתו כלל ועיקר. ומי שחייב להשתמש במחשב או באינטרנט לצורך פרנסתו וכיו"ב, חייב להתקין מערכת סינון שלא יכנס בשוגג ח"ו למקומות שאחריתם מי ישורן. וכן ינעל את המחשב בקוד שלא ישחקו הילדים במשחקים או בסרטים ללא פיקוח, שלא יגיעו למכשול או תקלה ח"ו.

דבר נוסף שצריך להזהר בו

דבר נוסף שצריך להיזהר בו הוא בענין ברכות הנהנין. כל מאכל או משקה שאדם מכניס לפיו, צריך להקפיד לברך עליו, הן ברכה ראשונה והן ברכה אחרונה, וישתדל לברך בכוונה בלא לפספס אף מילה מהברכה. **ומי שמקפיד על זאת מובטח לו שלא יבוא לידי הוצאת שז"ל**, כי כשאדם אוכל או שותה ללא ברכה הרי מה שהכניס לפיו נחשב לדבר גזול שלא שייך לו (ע' ברכות ל"ה סע"א) וכיון שהכניס לגופו דבר שלא שייך לו לכן מהשמים גורמים לו להוציא שז"ל שגם המזיקים יהנו מדבר שלא שייך להם. וביחוד צריך להיזהר מהמאכלים שאינם כשרים שהם מביאים לידי עכירות ורתיחת הדמים שעי"ז בא לידי הוצאת שז"ל רח"ל.

דבר נוסף שצריך האדם להישמר ממנו הוא מהעצבות וממרה שחורה. ובזוהר הקדוש מובא שלשטן ישנם שני שמות, אשר מורים על שני דרכים שבהם הוא מנסה להפיל את האדם ברשתו. השם הראשון נקרא "לילי-ת" מלשון יללה, דהיינו שמתחילה בא היצר הרע לאדם ומנסה לגרום לו לעצבות ולצער ומנסה להכניסו למרה שחורה. וכבר אמרו על העצבות שאמנם העצבות אינה עברה לכשעצמה, אבל למקומות שהיא יכולה להביא את האדם-שום עברה אינה יכולה להביאו. ושמו השני של השטן הוא "מחלת" מלשון מחול ושמחה. כלומר שהיצר בא אל האדם ומפתה אותו ללכת לערבי שירה, לדיסקוטק, לסרטים וכיו"ב, מקומות של שחוק וליצנות, שהם מהדברים המביאין את האדם לעברה. (ע' אבות). וצריך האדם לדעת לברוח משניהם גם מהעצבות וגם מהשמחה, ויבחר בדרך האמצעית כפי שכותב הרמב"ם ששביל האמצע הוא השביל הנכון, שביל הזהב, ומזה ומזה אל תנח. והכל במקומו ובשעתו במינון הנכון והמתאים.

גודל כוחה של התשובה

כל הדברים שאמרנו עד כה, הם עוזרים בכדי שהאדם לא יבוא לידי החטא. אבל אדם שכבר חטא ונפל בידי היצר, טבעי הדבר שהוא שבור ומיואש ואומר לעצמו: כל כך הרבה חטאתי, ואיך הקב"ה יקבל את תשובתי? מי אמר שיש לי בכלל תקנה? ועוד מחשבות יאוש כאלו ואחרות. וצריכים אנו לדעת שאין דבר כזה יאוש, שאין לך דבר העומד בפני התשובה. ועוד לפני שברא הקב"ה את העולם הוא ברא את התשובה כמובא בפרקי דר"א "שבעה דברים קדמו לעולם ואחד מהם תשובה". ועוד אמרו חז"ל (ברכות ל"ד ע"ב) "במקום שבעלי תשובה עומדים צדיקים גמורים אינם יכולים לעמוד", כי אדם שעושה עבירות הוא עושה אותם בשלמות כי אין לו באותו רגע יצר הרע שיפריע לו, ולכן מהעבירה הזאת נברא מלאך שלם. אבל אדם שהולך לעשות מצוה-כמה מפריעים יש לו! כמה היצר הרע מנסה להכשילו, כאן הוא מגיע לתפילה מאוחר, וכאן הוא יוצא לפני סוף התפילה, כאן בשיעור הוא מאבד את הריכוז באמצע, וכאן הוא לא מברך ברכת המזון בכוונה ובשלמות, אז המלאך שנברא מהמצוה הזו הוא לא בשלמות. כאן חסר לו יד ופה רגל. ולכן אדם שחוזר בתשובה מאהבה, כל העבירות שלו אפילו אותן שעשה במזיד, נהפכות לו לזכויות. ולכן זכויותיו הם רבות יותר מהצדיק, כי אותם מלאכים שלמים ובריאים שנבראו מעוונותיו הנה הנם הופכים למלאכי חסד ורחמים בריאים וחזקים. וזוהי הסיבה "שבמקום שבעלי תשובה עומדים צדיקים גמורים אינם יכולים לעמוד".

בכדי להבין יותר טוב את הדברים, נקדים שישנם שני סוגי אנשים: האחד שנולד למשפחה חרדית וכל חייו גדל בסביבה חרדית. מילדותו שומרים עליו מכל משמר, וכך גודל הוא והולך בדרך שחינכוהו הוריו ומוריו. אבל לעומתו יש שנולד למשפחה שאינה שומרת תורה ומצוות, כל חייו ישב וחטא, והנה יום אחד באו לו הרהורי תשובה-לשם מה בא לעולם, ומה התכלית שלו פה בעולם, וקיבל על עצמו לחזור בתשובה. יהודי זה הוא חשוב ומקובל לקב"ה יותר מהאדם שמילדותו שמר תורה ומצוות, כי הוא כבר טעם את טעמו הערב של החטא, וקשה לו פי מאה לקיים את התורה ולהתגבר מעתה על יצרו, מאחד שמילדותו לא חטא.

בהקשר לזה מסופר על מלך אחד שהיה שהיה חובב יין מושבע, והיה לו בארמונו מרתף עם כל סוגי היין שיש שבעולם-מהפשוטים ועד היוקרתיים שערכם רב. בין סוגי היין הרבים היה לו יין ישן נושן עתיק מאוד, שטעמו הערב היה כ"כ מתוק עד שכל מי שהיה רק לוגם ממנו היה קשה לו להיגמל מהיין. למלך הזה היו שלשה אוהבים, והוא החליט לנסות לבדוק את אהבתם ונאמנותם אליו. יום אחד הוא הזמין אותם אליו, ואמר להם שיש לו יין מיוחד ועתיק, ומכיון שהוא צריך כעת לנסוע לחוץ לארץ לנסיעה דחופה, לכן הוא מבקש מהם שישמרו לו על היין היקר שלו למשך חודש ימים. ולכל אחד נתן בקבוק מלא מאותו סוג יין,

וביקש מהם להחזיר את הבקבוקים כעבור חודש. השר הראשון, מיד בהגיעו עם הבקבוק לביתו ידע בעצמו שהוא לא יוכל לעמוד בנסיון, ולכן לקח את הבקבוק ושם אותו עמוק בתוך "הבוידים" כי לא רצה אפילו לראות את היין מולו, כי חשש שלא יוכל להתגבר על תאוותו וישתה ממנו. ולכן שם את היין בבוידים, ושכח ממנו במשך כל אותו החודש. השר השני לקח את היין ושם אותו בויטרינה בסלון ביתו, משום שרצה להתגאות בפני כל מכריו: "תראו עד כמה המלך אוהב ומכבד אותי, ועד כמה חשוב אני בעיניו עד כי נתן לי לשמור על אוצרו"! לאחר כמה ימים שהיין נמצא מולו לא יכל להתאפק, לקח את הבקבוק ואמר לעצמו: "אטעם ממנו רק לגימה קטנה". פתח את הבקבוק ולגם ממנו. אבל היות והיין היה כל כך בטעם מיוחד, לא יכל להתאפק, ומלגימה ללגימה עד שתוך שבועיים ימים גמר את כל הבקבוק.

השר השלישי גם הוא היה חובב יין, ומכיון שכך אמר לעצמו: "הבה ואטעם מעט מיין מיוחד זה". וכמובן שגם הוא הבטיח לעצמו שישתה רק מעט וכו' ואכן פתח את הבקבוק וטעם ממנו, וגם הוא כקודמו התמכר לטעם הערב של היין. ולאחר כשבוע כבר חצי בקבוק היה ריק. פתאום נזכר בבקשתו של המלך להחזיר לו את הבקבוק לכשיחזור, והתחיל לפחד. אמר לעצמו: "אוי לי! מי יודע מה המלך יעשה לי"! ומרוב פחדו לקח את היין, סגר אותו ושם אותו בארון ולא נגע בו יותר, וכל הזמן היה לבו נוקפו והיה בצער רב על שפתח את הבקבוק. לאחר חודש ימים חזר המלך מנסיעתו, וקרא לשלושת אוהביו שיגיעו אליו עם בקבוקי היין. השר הראשון הלך אל המלך שמח ורגוע, כי ידע שהוא מילא את בקשתו של המלך. ואכן כשראה המלך שהוא לא פתח את הבקבוק, אמר לממונה על האוצר לתת לו סכום נכבד כשכר על נאמנותו. לאחר מכן נכנס השר השני כולו רועד וחושש, כי ידע בעצמו שמעל בצווי המלך. ואכן כשראה המלך את הבקבוק ריק, כעס מאוד ואמר לעבדיו לתלותו על העץ. ולבסוף נכנס השר השלישי, גם הוא רועד וחושש מאימת המלך. וכשראה את המלך, התחיל לבכות לפניו שהוא לא יכל להתאפק ולכן הוא שתה קצת מהבקבוק והוא מצטער על כך. המלך, כשראה את הבקבוק שהוא חצי ריק, צוה לממונה על האוצר לתת לו שכר כפול מהראשון. כששמע זאת השר הראשון, תמה מאוד, ושאל את המלך! "אדוני המלך, היכן הצדק? אני ששמעתי לך ולא נגעתי כלל ביין נתת לי פחות מהשר הזה שעבר על בקשתך וגמר חצי בקבוק"? ענה המלך ואמר לו: תדע לך, היות ואני מכיר את היין הזה ואני יודע בוודאות שמי שכבר טועם מהיין הזה קשה לו להפסיק כי טעמו משכר, ולכן אם הוא טעם כבר מהיין והפסיק, הרי שזה רק בגלל אהבתו אלי וכח רצונו העז לחזור למוטב, ועל זאת מגיע לו שכר רב, כי כבש את יצרו בכח מחמתי".

כן הדבר בעניינו. אדם שכבר טעם מהחטא ונהנה ממנו ומחליט להפסיק ולחזור בתשובה, הוא רצוי לקב"ה ואהוב יותר מצדיק שלא טעם חטא מימיו. ולכן אל לו לאדם להתייאש, והחלש יאמר גבור אני. ויזכור שבכל פעם ופעם שהוא מתגבר על יצרו הרע אפילו לזמן מועט ביותר, הוא

מקבל על כך שכר לאין שיעור, ואכן מובא בשם מוהרנ"ת ז"ל שאמר "כדאי לו לאדם לחיות שבעים שנה בעולם הזה עם כל הסבל והצרות, אפילו אם לא יחטוף ויעשה האדם שום דבר הגון וטוב, רק זה שימנע עצמו מהרהור רע אחד פחות, גם זה כבר כדאי תמורת מה שיזכה, וכל שכן כשעושים עוד איזה מצווה, בוודאי כדאי וכדאי".

אדם שזוכה לתקן פגם הברית, אי אפשר לתאר את גודל הדרגות העליונות שהוא מגיע אליהם אחרי התיקון! "מקום שבעלי תשובה עומדים צדיקים גמורים לא יכולים לעמוד":

ונביא לזה דוגמא, צוללנים בים - יש להם הוראות עד איזה עומק לרדת - 40 מ', 50 מ'. ואם הם יורדים יותר מדי הם עלולים למות מלחץ המים. והנה צוללן אחד ירד לעומק נמוך מזה, קרה לו נס והצליח לעלות בחזרה. מצד אחד הוא סיכן את החיים שלו, ומצד שני הוא הביא פנינים נדירות ממעמקי הים ממקום שאף אחד לא הצליח להגיע, והנמשל ברור.

אדם ירא שמים אף פעם לא חטא, הוא לא ירד מעולם לטומאה למטה. אדם חילוני שירד לתוך הטומאה דומה לאותו צוללן שירד למעמקים, וכשהוא חוזר בתשובה הוא מפגיז את כוחות הטומאה בארטילריה נוראה בתוך תוכם, ממש במוצבים שלהם בפנים, שם הוא מכלה בהם, והם מחפשים אותו בנרות להחזיר אותו חזרה אליהם - פיתויים, בלבולים, אולי יחזור חזרה לעבירות – למה? בכל העבירות שהאדם עושה הוא נותן כוחות גדולים לכוחות הטומאה. עכשיו, לא רק שהוא לא נותן להם כח, אלא שבמצוות שהוא עושה: שמירת שבת, לימוד תורה, תהלים שהוא קורא, הוא מפגיז בהם, הוא מכלה בהם! עד עכשיו היה בן שלהם, עד עכשיו היה מאכיל אותם-עכשיו הוא הורג בהם.

אדם שהיה מפקד בכיר בצבא וערק למדינה יריבה, הרי הוא שוה לה הון רב, הוא יודע את כל הסודות, את כל התכסיסים, כן הוא החוזר בתשובה, מעביר את כל הכח שנתן לסטרא אחרא לקדושה.

ומובא בספרים הק' שאלו שחטאו הרבה ונפלו עמוק ברשת היצר רח"ל, הרי זה בגלל שיש להם נשמה גבוהה מאוד, וכל מטרת נפילתם לטומאה עמוקה זאת הוא בכדי שיוציאו משם את ניצוצות הקדושה – הן הנשמות שנפלו ונעמקו בקליפה.

כשאדם חוזר בתשובה פתאום מרגיש קשיים בכל העניינים, וביחוד בתחילת דרכו: פה באים לו יסורים ופה קשיים בפרנסה. ואדרבה בזה עליו לשמוח מאוד, כי כל אותם אלפי החיצונים המקטרגים שברא עד עכשיו אינם רוצים להפסיד את אשר הצליחו לקבל ולהוציא ממנו עד כה, ולכן כעת הם באים ומנסים ליאש את האדם בכל כוחם. ולכן אל לו לאדם להישבר, ואדרבא עליו לשמוח שה' מוכן לקבל את תשובתו. על האדם לדעת כי כל צער קטן וכל יסורים שבאים עליו פה בעוה"ז, שוים

לאין ערוך לכמה וכמה יסורים של העוה״ב, נאמר ברית במלח ונאמר ברית ביסורין. מה ברית האמור במלח, מלח ממתקת את הבשר, אף ברית האמור ביסורין, יסורין ממרקין כל עוונותיו של האדם. ואדם שהקב״ה אוהבו מיסרו פה בעולם הזה בכדי שיגיע לעוה״ב נקי.

שער התיקונים

מהו התיקון שצריך לעשות

אך דא עקא, טבעו של האדם שחטא ורוצה לתקן את חטאו, לקבל על עצמו כל הנהגות או מעשים ומצוות שראה ושמע ושהינם מכפרים לו על פגם זה. ואף מוכן לקבל על עצמו צומות ותעניות, מיעוט שינה ושאר סיגופים תיקונים. והנה אין זו אלא עצת היצר הרע הנותן בלבו של האדם לאמר: ראה בנפשך, הרי כה הרבית לחטוא, וע״כ עליך לקחת תשובת משקל שוה, וכל מעשה, מצוה והנהגה שהינך רואה ושומע עליך לקיים, ובזאת תהיה תשובתך וכפרתך, וידע לו האדם שבזאת מפילו היצה״ר בפח, שזהו מבחינת ״תפסת מרובה לא תפסת, תפסת מועט תפסת״, כי הנסיון מראה שדרך התשובה צריכה להיות לאט לאט ובזהירות בחינת ״מתון מתון שויא 400 זוז״ (ברכות כ׳) כשמקבלים החלטה קטנה אך החלטית, קל לבצע אותה, אך אם מקבלים מספר קבלות, הדבר אמנם ישמר שבוע–שבועיים ויתן הרגשה רוחנית עילאית טובה, אך לאחר מכן ההתלהבות תפוג והחשק ירד והכל ירד ח״ו לטמיון, עדיף לעלות מדרגה אחר מדרגה בדרך העולה ״בית-אל״ מאשר לקפוץ מספר מדרגות בבת אחת ולאבד את החשק וההתלהבות לאחר מספר ימים. ועל כך יאמר החכם ״קובץ על יד ירבה״ ר״ל שכאשר תקבץ על יד-דהיינו מעט מעט, סופו של דבר שירבה, שזה וזה ישאר בידך. ואחר שתהיה רגיל במצוה אחת ותהיה קשורה אל נימי נשמתך, תקח לך עוד מצוה, וכן על זה הדרך, ובזאת תזכה ל ״וסר עוונך וחטאתך תכופר״.

לימוד התורה

עיקר התיקון החשוב ביותר הוא לימוד תורה אשר הוא כנגד כולם, כמו ששנינו (פאה פ״א מ״א) ״ותלמוד תורה כנגד כולם״. ועוד אמרו: ״בראתי יצר הרע בראתי לו תורה תבלין״ הגמרא במסכת ברכות (ה:) אומרת ״כל העוסק בתורה ובגמילות חסדים מוחלין לו על כל עוונותיו״. התורה יש בכוחה לכפר ולהגן על האדם מכל מרעין בישין. וכבר נתפרסם מה שאמר כ״ק האדמו״ר מקלויזנבורג זצ״ל ש״קבלה בידו בשם הרה״ק רבי אלימלך מליזענסק זיע״א שמי שקשה לו להתענות, אם ילמד שני דפים גמרא עם תוספות, או חמשה דפים עם פירוש הרא״ש, הרי זה מועיל יותר מתענית״!

וביחוד צריך להשתדל ללמוד הלכות שבת, כי רבו מאד הפרטים והעניינים בהלכות אלו. ודבר ידוע הוא שאמרו גדולי ישראל שמי שלא לומד הלכות שבת לא יתכן שישמור שבת כהלכתה, וכמעט הוא בגדר מחלל שבת, ומה טוב ונעים לתיקון נשמת האדם ללמוד משניות, שמשנה אותיות נשמה, והם גורמים לזיכוך הנשמה מכל פגמיה.

וטוב כשלומד בסדר זרעים יכוין לתקן מה שפגם במאכלות אסורות ובברכות לבטלה וכיוצא, וכשלומד סדר מועד יכוין לתקן את אשר חטא בחילול שבת ויו״ט, וכשלומד סדר נשים יכוין לתקן מה שפגם בעריות ובשבועות ובנדרים, וכשלומד סדר נזיקין יכוין לתקן מה שחטא לה׳ במה שהזיק לחברו, כי ההיזק עצמו בעי לשלומי, וכשלומד סדר קדשים יכוין לתקן נשמתו הקדושה אשר הוציאה לחולין ואשר לא נזהר בשחיטה ובדיקה, ולחיוב כרת ולתפילות בלי כוונה, וכשלומד סדר טהרות יכוין לתקן מה שפגם בעוון נדה וקרי ונטילת ידים. וילמד המשנה בקול רם ובנחת רוח בשפה ברורה ובנעימה קדושה, וישתדל להבין לפחות פירוש התיבות אם לא פירוש הענין, וחשיבות יתירה נודעת ללימוד המשניות, ואמרו שמי שלומד כל הזמן משניות, אשר בן יעקב אבינו ע״ה עומד בפתחו של גיהנם ומוציאו משם, שעליו נאמר ״מאשר שמנה לחמו״, וזהו כונת חכמינו שאמרו ״לכו לחמו בלחמי״ דהיינו בתורה הקדושה. בנוסף לזאת טוב לקרוא תיקוני הזוהר, שגם אדם שקורא אותם בלא הבנה הרי הוא מועיל מאוד לנשמתו.

מקוה טהרה

על החוטא ללכת ולטבול במקוה טהרה, כי כח הטבילה גדול להרוג המזיקים. הרב החיד״א ז״ל נתן טעם לשבח בענין חשיבות טבילת המקוה וכתב כי המזיקים הם רוחות רעות ואין להם שום גוף, ולכן הם רוצים להחטיא את בני האדם יותר מכל הנבראים כיון שבני האדם מורכבים גם מגוף וגם מנשמה, ואלו הם רוח בלבד, לכן הם מתחככים בגופו של האדם כפי שהגמרא במסכת ברכות אומרת: ״הני מאני דרבנן

דבלו מחופיא דידהו״, כלומר הסיבה שהבגדים של התלמידי חכמים נקרעים כל כך מהר אפילו שהם לא בעלי מלאכה, הם בגלל המזיקים שיושבים לצידם ומתחככים בהם ע״ש.

המזיקים הם כמו בלון – מורכבים מאויר בלבד, ולכן הכח שלהם הוא רק כאן ביבשה, אבל במים אין להם שום אפשרות להיות, כמו שאם לוקחים בקבוק ריק וסוגרים אותו עם פקק ושמים אותו במים, והבקבוק צף כמו גלגל ים מכיון שיש בו רק אויר ולכן הוא לא יכול להיכנס לתוך המים, ואם רוצים שהבקבוק יכנס לתוך המים, אז צריך לפתוח את הבקבוק כדי שיצא האויר ואז אפשר למלאות את הבקבוק מים.

אותו דבר עם המזיקים. היות והם רק אויר, אז בו ברגע שאדם נכנס לתוך המים הם עוזבים את האדם כי אין להם שום יכולת להיכנס יחד עמו. אמנם כל זה רק אם האדם מטביל את כל גופו בתוך המים, אבל אם אפילו שערה אחת נשארת מחוץ למים אז המזיקים נאחזים ונדבקים באותה שערה, וכשיוצא מהמים נכנסים שוב בכל גופו. ולכן כשטובל האדם את גופו כראוי ונטהר מכל טומאותיו, אז המזיקים בדלים ובורחים הימנו.

טעם נוסף לסגולת המקוה. המהות של המקוה הוא להביא כביכול חיים חדשים לעולם, שהרי האדם במהותו לא יכול להתקיים בתוך המים יותר ממספר דקות, שאם ישהה במים יותר ממה שיש ביכולתו הרי יגמר לו החמצן וימות, ולכן אדם שנכנס בתוך המים וטובל הריהו נחשב כמו מת, וכשיוצא מן המים נחשב לבריה חדשה ממש, וכל עוונותיו נמחלים לו. ואמרו בעלי הדרש שעל כן צריך שיהיו מ׳ סאה במקוה, כי זה הפך של אותיות ס״מ.

אדם שטובל גופו כאן במקוה, אז למעלה בשמים נשמתו טובלת בנהר דינור. וע״כ בשעה שאדם טובל וראשו נמצא בתוך המים, טוב שיכוין ״כשם שאני טובל גופי כאן, כן נשמתי תטבול כעת בנהר דינור ותטהר״.

ואם יוכל לטבול במקוה קר הנה מה טוב, כי בזה גורם להרג המזיקים, כי מים קרים בגימטריא מת, ובזה שמצער עצמו וטובל במים קרים מתקן בזה נפשו מאוד.

אמנם צריכים אנו לדעת שכמו שתפלה בלא כוונה לא מועילה, כן אדם שטובל בלא כוונה בלא לחשוב על מה ולשם מה הוא טובל, הרי זה כאילו הוא הלך לבריכת שחיה או לים בשביל הנאתו שאינו מועיל לטהרו מעוונותיו. וע״כ טרם בואו להיכנס למקוה לטבול, יהרהר בלבו הרהורי תשובה וחרטה ויקבל עליו עול מלכות שמים.

וישנם שני כוונות שצריך האדם לכוין בהם לפני הטבילה:

הראשונה היא – שיכוין להעביר את רוח הטומאה מעליו-טומאת הזוהמה וטומאת הקרי.

והשניה – שיכוין להמשיך עליו רוח קדושה וטהרה.

הדבר השני שעל השב לעשות הוא, ובמיוחד מי שנטמא בטומאת פגם הברית הוא קריאת **תהילים:**

כידוע שדוד המלך היה גלגולו של אדם הראשון, ובא לתקן פגם של אדם הראשון (בזמן פרישתו מחוה ק"ל שנה), וימי שנותיו של אדם הראשון היו אמורים להיות אלף שנה. ומשום שראה ברוח קודשו שדוד המלך עתיד להיות נפל, ע"כ נתן לו שבעים שנה משנותיו. וכדי לכפר חטא זה קרא דוד המלך תהלים וביקש מהקב"ה "יהיו לרצון אמרי פי", שהקורא תהלים יהא חשוב כעוסק בנגעים ואהלות.

וידוע שהאריז"ל כתב שהלומד בסדר טהרות הוא תיקון לפגם הברית. וכזאת ביקש דוד המלך ע"ה, שיה"ר שהקורא תהלים יהיה חשוב כנגעים ואהלות ויהיה בזה תיקון לפגם הברית. וכתב בספר "קרנות צדיק" שנכון ללמוד בכל יום לפחות ספר אחד תהלים, שביקש דוד המלך שתהא חשובה קריאת תהלים כנגעים ואהלות שהם תיקון ליסוד.

והנה זיכנו הקב"ה בדורות האחרונים במורנו ורבנו צדיק יסוד עולם, רבי נחמן מברסלב זי"ע, שעיקר ירידת נשמתו לעולם הזה היתה אך ורק לטהר את העולם מפגם חטא של הוצאת זרע לבטלה, וזאת ע"י שחיבר ותיקן לנו תיקון הכללי, והוא עשרה מזמורי תהלים, ואשר הוא מרומז במילה עצמה תהלים, ראשי תיבות: תיקון הברית, לומר יו"ד מזמורים.

וכתב בספר "ליקוטי מוהר"ן וז"ל: תיקון למקרה לילה, רחמנא ליצלן, לומר עשרה תהלים באותו היום שארע לו, חס ושלום, כי יש כח באמירת תהלים להוציא הטיפה מהקליפה שלקחה אותה, כי "תהלים" בגימטריא לילית" עם חמש האותיות של שמה, שהיא הממונה על זה כידוע.

וכן מובא בספרים הקדושים, שמי שפגם בבריתו ובאותו יום טבל במקוה, ואח"כ אמר את אלו העשרה מזמורים הרי בזאת הוא גורם להרג המשחית שנברא מאותה עבירה.

וידוע הוא שרבי נחמן מברסלב זי"ע לפני פטירתו הבטיח בפני שני עדים שהיו צדיקים גדולים, וכה אמר להם: כאשר ימלאו ימי, מי שיבוא אל קברי ויתן פרוטה לצדקה עבורי לעילוי נשמתי ויאמר שם את עשרת מזמורי תהלים אלו: ט"ז, ל"ב, מ"א, מ"ב, נ"ט, ע"ז, צ', ק"ה, קל"ז, ק"נ, הנקראים "תיקון הכללי", אפילו אם גדלו ועצמו עוונותיו וחטאיו מאד מאד חס ושלום, אז אתאמץ ואשתדל לאורך ולרוחב להושיעו ולתקנו בתיקון נפלא. לפיכך על כל אחד ואחד לארוז חיל ולשנס מותניים

ולעשות כל שביכולתו כדי לנסוע לציון הקדוש הנמצא בעיר אומן, וזאת בכדי שלאחר פטירתו יהיה מנוחה לנפשו, וזאת ע״י הבטחת מורנו ורבינו מוהר״ן מברסלב זיע״א.

וכתב הרה״צ מוהר״ר ר׳ שמואל הלר זצ״ל, בספה״ק ״ימי שמואל״: שמי שאומר את העשרה קפיטל תהלים יחשב לו בשמים כאילו אמר את כל ספר התהלים, כי העשרה פרקים אלו הם הכלל של כל ספר תהלים. ובספה״ק ״פרפראות לחכמה״ כתב: וזה סגולה להינצל מכל המחבלים ומשחיתים ותאונות דרכים, וסגולה לפרנסה טובה, ולשידוכים, ולזרע של קימא, לילדים בריאים, רפואות וישועות, ולצאת מכל המחלות, ומבטלת כל קטרוג וכל עין רעה, ומסוגלת לצאת מכל משפט והסתבכות בחיים איזו שתהיה.

וצריך לכוון בשעת אמירת תהלים ש״תהלים״ בגימטריא ״תפה״, שהוא מכוון כמספר שני שמות אל אלהים במלואו כזה: אל״ף, למ״ד, אל״ף, למ״ד, ה״י יו״ד מ״ם, וכו׳, וע״י שני שמות אל אלהים שהם גימטריא ״תהלים״ כנ״ל, ע״י זה מוציאין הטיפה משם, וזה צריך לכוון בשעת אמירת תהלים, ועשרת מזמורים אלו הרי הם לפניך:

תיקון הכללי

יְהִי רָצוֹן קוֹדֵם אֲמִירַת תְּהִלִּים (- בְּשַׁבָּת ויו״ט אֵין אוֹמְרִים אוֹתוֹ)

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ וֵאלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ הַבּוֹחֵר בְּדָוִד עַבְדּוֹ וּבְזַרְעוֹ אַחֲרָיו וְהַבּוֹחֵר בְּשִׁירוֹת וְתִשְׁבָּחוֹת, שֶׁתִּפֶּן בְּרַחֲמִים אֶל קְרִיאַת מִזְמוֹרֵי תְּהִלִּים שֶׁאֶקְרָא כְּאִלּוּ אֲמָרָם דָּוִד הַמֶּלֶךְ עָלָיו הַשָּׁלוֹם בְּעַצְמוֹ זְכוּתוֹ יָגֵן עָלֵינוּ. וְיַעֲמָד לָנוּ זְכוּת פְּסוּקֵי תְּהִלִּים וּזְכוּת תֵּבוֹתֵיהֶם וְאוֹתִיּוֹתֵיהֶם וְנִקּוּדּוֹתֵיהֶם וְטַעֲמֵיהֶם וְהַשֵּׁמוֹת הַיּוֹצְאִים מֵהֶם מֵרָאשֵׁי תֵּבוֹת וּמִסּוֹפֵי תֵּבוֹת, לְכַפֵּר פְּשָׁעֵינוּ וַעֲוֹנוֹתֵינוּ וְחַטֹּאתֵינוּ, וּלְזַמֵּר עָרִיצִים וּלְהַכְרִית כָּל הַחוֹחִים וְהַקּוֹצִים הַסּוֹבְבִים אֶת הַשּׁוֹשַׁנָּה הָעֶלְיוֹנָה, וּלְחַבֵּר אֵשֶׁת נְעוּרִים עִם דּוֹדָהּ בְּאַהֲבָה וְאַחֲוָה וְרֵעוּת, וּמִשָּׁם יִמָּשֵׁךְ לָנוּ שֶׁפַע לְנֶפֶשׁ רוּחַ וּנְשָׁמָה לְטַהֲרֵנוּ מֵעֲוֹנוֹתֵינוּ וְלִסְלֹחַ חַטֹּאתֵינוּ וּלְכַפֵּר פְּשָׁעֵינוּ, כְּמוֹ שֶׁסָּלַחְתָּ לְדָוִד שֶׁאָמַר מִזְמוֹרִים אֵלּוּ לְפָנֶיךָ, כְּמוֹ שֶׁנֶּאֱמַר גַּם יְיָ הֶעֱבִיר חַטָּאתְךָ לֹא תָמוּת. וְאַל תִּקָּחֵנוּ מֵהָעוֹלָם הַזֶּה קֹדֶם זְמַנֵּנוּ עַד מְלֹאת שְׁנוֹתֵינוּ בָּהֶם שִׁבְעִים שָׁנָה בְּאֹפֶן שֶׁנּוּכַל לְתַקֵּן אֵת אֲשֶׁר שִׁחַתְנוּ. וּזְכוּת דָּוִד הַמֶּלֶךְ עָלָיו הַשָּׁלוֹם יָגֵן עָלֵינוּ יְבַעֲדֵנוּ שְׁתַּאֲרִיךְ אַפְּךָ עַד שׁוּבֵנוּ אֵלֶיךָ בִּתְשׁוּבָה שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. וּמֵאוֹצַר מַתְּנַת חִנָּם חָנֵנוּ, כְּדִכְתִיב וְחָנוֹתִי אֶת אֲשֶׁר אָחֹן וְרִחַמְתִּי אֶת אֲשֶׁר אֲרַחֵם. וּכְשֵׁם שֶׁאָנוּ אוֹמְרִים לְפָנֶיךָ שִׁירָה בָּעוֹלָם הַזֶּה כָּךְ נִזְכֶּה לוֹמַר לְפָנֶיךָ יְיָ אֱלֹהֵינוּ שִׁיר וּשְׁבָחָה לָעוֹלָם הַבָּא. וְעַל יְדֵי אֲמִירַת תְּהִלִּים תִּתְעוֹרֵר חֲבַצֶּלֶת

הַשָּׁרוֹן וְלָשְׁיר בְּקוֹל נָעִים בְּגִילַת וְרַנֵּן, כְּבוֹד הַלְּבָנוֹן נִתַּן לָהּ, הוֹד וְהָדָר בְּבֵית אֱלֹהֵינוּ בִּמְהֵרָה בְּיָמֵינוּ אָמֵן סֶלָה׃

קוֹדֵם שְׁיַתְחִיל בְּאֲמִירַת תְּהִלִּים יֹאמַר זֶה׃

לְכוּ נְרַנְּנָה לַיהוָה, נָרִיעָה לְצוּר יִשְׁעֵנוּ׃ נְקַדְּמָה פָנָיו בְּתוֹדָה, בִּזְמִרוֹת נָרִיעַ לוֹ׃ כִּי אֵל גָּדוֹל יְהוָה, וּמֶלֶךְ גָּדוֹל עַל כָּל אֱלֹהִים׃

הֲרֵינִי מְזַמֵּן אֶת פִּי לְהוֹדוֹת וּלְהַלֵּל וּלְשַׁבֵּחַ אֶת בּוֹרְאִי לְשֵׁם יִחוּד קֻדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וּשְׁכִינְתֵּה בִּדְחִילוּ וּרְחִימוּ עַל יְדֵי הַהוּא טָמִיר וְנֶעְלָם בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל׃

טוֹב לוֹמַר זֹאת לִפְנֵי אֲמִירַת הָעֲשָׂרָה מִזְמוֹרִים

הֲרֵינִי מְקַשֵּׁר עַצְמִי בַּאֲמִירַת הָעֲשָׂרָה מִזְמוֹרִים אֵלּוּ לְכָל הַצַּדִּיקִים הָאֲמִתִּיִּים שֶׁבְּדוֹרֵנוּ. וּלְכָל הַצַּדִּיקִים הָאֲמִתִּים שׁוֹכְנֵי עָפָר. קְדוֹשִׁים אֲשֶׁר בָּאָרֶץ הֵמָּה. וּבִפְרָט לְרַבֵּנוּ הַקָּדוֹשׁ צַדִּיק יְסוֹד עוֹלָם נַחַל נוֹבֵעַ מְקוֹר חָכְמָה רַבֵּנוּ נַחְמָן בֶּן פֵּיגָא. זְכוּתָם יָגֵן עָלֵינוּ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל אָמֵן

פרק טז

מִכְתָּם לְדָוִד שָׁמְרֵנִי אֵל כִּי חָסִיתִי בָךְ׃ אָמַרְתְּ לַיהוָה אֲדֹנָי אָתָּה טוֹבָתִי בַּל עָלֶיךָ׃ לִקְדוֹשִׁים אֲשֶׁר בָּאָרֶץ הֵמָּה וְאַדִּירֵי כָּל חֶפְצִי בָם׃ יִרְבּוּ עַצְּבוֹתָם אַחֵר מָהָרוּ בַּל אַסִּיךְ נִסְכֵּיהֶם מִדָּם וּבַל אֶשָּׂא אֶת שְׁמוֹתָם עַל שְׂפָתָי׃ יְהוָה מְנָת חֶלְקִי וְכוֹסִי אַתָּה תּוֹמִיךְ גּוֹרָלִי׃ חֲבָלִים נָפְלוּ לִי בַּנְּעִמִים אַף נַחֲלָת שָׁפְרָה עָלָי׃ אֲבָרֵךְ אֶת יְהוָה אֲשֶׁר יְעָצָנִי אַף לֵילוֹת יִסְּרוּנִי כִלְיוֹתָי׃ שִׁוִּיתִי יְהוָה לְנֶגְדִּי תָּמִיד כִּי מִימִינִי בַּל אֶמּוֹט׃ לָכֵן שָׂמַח לִבִּי וַיָּגֶל כְּבוֹדִי אַף בְּשָׂרִי יִשְׁכֹּן לָבֶטַח׃ כִּי לֹא תַעֲזֹב נַפְשִׁי לִשְׁאוֹל לֹא תִתֵּן חֲסִידְךָ לִרְאוֹת שָׁחַת׃ תּוֹדִיעֵנִי אֹרַח חַיִּים שֹׂבַע שְׂמָחוֹת אֶת פָּנֶיךָ נְעִמוֹת בִּימִינְךָ נֶצַח׃

פרק לב

לְדָוִד מַשְׂכִּיל אַשְׁרֵי נְשׂוּי פֶּשַׁע כְּסוּי חֲטָאָה׃ אַשְׁרֵי אָדָם לֹא יַחְשֹׁב יְהוָה לוֹ עָוֹן וְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיָּה׃ כִּי הֶחֱרַשְׁתִּי בָּלוּ עֲצָמַי בְּשַׁאֲגָתִי כָּל הַיּוֹם׃ כִּי יוֹמָם וָלַיְלָה תִּכְבַּד עָלַי יָדֶךָ נֶהְפַּךְ לְשַׁדִּי בְּחַרְבֹנֵי קַיִץ סֶלָה׃ חַטָּאתִי אוֹדִיעֲךָ וַעֲוֹנִי לֹא כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אוֹדֶה עֲלֵי פְשָׁעַי לַיהוָה וְאַתָּה נָשָׂאתָ עֲוֹן חַטָּאתִי סֶלָה׃ עַל זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל חָסִיד אֵלֶיךָ לְעֵת מְצֹא רַק לְשֵׁטֶף מַיִם רַבִּים אֵלָיו לֹא יַגִּיעוּ׃ אַתָּה סֵתֶר לִי מִצַּר תִּצְּרֵנִי רָנֵּי פַלֵּט תְּסוֹבְבֵנִי סֶלָה׃ אַשְׂכִּילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדֶרֶךְ זוּ תֵּלֵךְ אִיעֲצָה עָלֶיךָ עֵינִי׃ אַל תִּהְיוּ כְּסוּס כְּפֶרֶד אֵין הָבִין בְּמֶתֶג וָרֶסֶן עֶדְיוֹ לִבְלוֹם בַּל קְרֹב אֵלֶיךָ׃ רַבִּים מַכְאוֹבִים לָרָשָׁע וְהַבּוֹטֵחַ בַּיהוָה חֶסֶד יְסוֹבְבֶנּוּ׃ שִׂמְחוּ בַיהוָה וְגִילוּ צַדִּיקִים וְהַרְנִינוּ כָּל יִשְׁרֵי לֵב׃

פרק מא

לַמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד׃ אַשְׁרֵי מַשְׂכִּיל אֶל דָּל בְּיוֹם רָעָה יְמַלְּטֵהוּ יְהוָֹה׃ יְהוָֹה יִשְׁמְרֵהוּ וִיחַיֵּהוּ יאשר }וְאֻשַּׁר{ בָּאָרֶץ וְאַל תִּתְּנֵהוּ בְּנֶפֶשׁ אֹיְבָיו׃ יְהוָֹה יִסְעָדֶנּוּ עַל עֶרֶשׂ דְּוָי כָּל מִשְׁכָּבוֹ הָפַכְתָּ בְחָלְיוֹ׃ אֲנִי אָמַרְתִּי יְהוָֹה חָנֵּנִי רְפָאָה נַפְשִׁי כִּי חָטָאתִי לָךְ׃ אוֹיְבַי יֹאמְרוּ רַע לִי מָתַי יָמוּת וְאָבַד שְׁמוֹ׃ וְאִם בָּא לִרְאוֹת שָׁוְא יְדַבֵּר לִבּוֹ יִקְבָּץ אָוֶן לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יְדַבֵּר׃ יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל שֹׂנְאָי עָלַי יַחְשְׁבוּ רָעָה לִי׃ דְּבַר בְּלִיַּעַל יָצוּק בּוֹ וַאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא יוֹסִיף לָקוּם׃ גַּם אִישׁ שְׁלוֹמִי אֲשֶׁר בָּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכֵל לַחְמִי הִגְדִּיל עָלַי עָקֵב׃ וְאַתָּה יְהוָֹה חָנֵּנִי וַהֲקִימֵנִי וַאֲשַׁלְּמָה לָהֶם׃ בְּזֹאת יָדַעְתִּי כִּי חָפַצְתָּ בִּי כִּי לֹא יָרִיעַ אֹיְבִי עָלָי׃ וַאֲנִי בְּתֻמִּי תָּמַכְתָּ בִּי וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם׃ בָּרוּךְ יְהוָֹה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מֵהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן׃

פרק מב

לַמְנַצֵּחַ מַשְׂכִּיל לִבְנֵי קֹרַח׃ כְּאַיָּל תַּעֲרֹג עַל אֲפִיקֵי מָיִם כֵּן נַפְשִׁי תַעֲרֹג אֵלֶיךָ אֱלֹהִים׃ צָמְאָה נַפְשִׁי לֵאלֹהִים לְאֵל חָי מָתַי אָבוֹא וְאֵרָאֶה פְּנֵי אֱלֹהִים׃ הָיְתָה לִּי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וָלָיְלָה בֶּאֱמֹר אֵלַי כָּל הַיּוֹם אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ׃ אֵלֶּה אֶזְכְּרָה וְאֶשְׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי כִּי אֶעֱבֹר בַּסָּךְ אֶדַּדֵּם עַד בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל רִנָּה וְתוֹדָה הָמוֹן חוֹגֵג׃ מַה תִּשְׁתּוֹחֲחִי נַפְשִׁי וַתֶּהֱמִי עָלָי הוֹחִלִי לֵאלֹהִים כִּי עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעוֹת פָּנָיו׃ אֱלֹהַי עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתּוֹחָח עַל כֵּן אֶזְכָּרְךָ מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן וְחֶרְמוֹנִים מֵהַר מִצְעָר׃ תְּהוֹם אֶל תְּהוֹם קוֹרֵא לְקוֹל צִנּוֹרֶיךָ כָּל מִשְׁבָּרֶיךָ וְגַלֶּיךָ עָלַי עָבָרוּ׃ יוֹמָם יְצַוֶּה יְהוָֹה חַסְדּוֹ וּבַלַּיְלָה שִׁירָה עִמִּי תְּפִלָּה לְאֵל חַיָּי׃ אוֹמְרָה לְאֵל סַלְעִי לָמָּה שְׁכַחְתָּנִי לָמָּה קֹדֵר אֵלֵךְ בְּלַחַץ אוֹיֵב׃ בְּרֶצַח בְּעַצְמוֹתַי חֵרְפוּנִי צוֹרְרָי בְּאָמְרָם אֵלַי כָּל הַיּוֹם אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ׃ מַה תִּשְׁתּוֹחֲחִי נַפְשִׁי וּמַה תֶּהֱמִי עָלָי הוֹחִילִי לֵאלֹהִים כִּי עוֹד אוֹדֶנּוּ יְשׁוּעוֹת פָּנַי וֵאלֹהָי׃

פרק נט

לַמְנַצֵּחַ אַל תַּשְׁחֵת לְדָוִד מִכְתָּם בְּשָׁלַח שָׁאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת הַבַּיִת לַהֲמִיתוֹ׃ הַצִּילֵנִי מֵאֹיְבַי אֱלֹהָי מִמִּתְקוֹמְמַי תְּשַׂגְּבֵנִי׃ הַצִּילֵנִי מִפֹּעֲלֵי אָוֶן וּמֵאַנְשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי׃ כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי יָגוּרוּ עָלַי עַזִּים לֹא פִשְׁעִי וְלֹא חַטָּאתִי יְהוָֹה׃ בְּלִי עָוֹן יְרֻצוּן וְיִכּוֹנָנוּ עוּרָה לִקְרָאתִי וּרְאֵה׃ וְאַתָּה יְהוָֹה אֱלֹהִים צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הָקִיצָה לִפְקֹד כָּל הַגּוֹיִם אַל תָּחֹן כָּל בֹּגְדֵי אָוֶן סֶלָה׃ יָשׁוּבוּ לָעֶרֶב יֶהֱמוּ כַכֶּלֶב וְיסוֹבְבוּ עִיר׃ הִנֵּה יַבִּיעוּן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׂפְתוֹתֵיהֶם כִּי מִי שֹׁמֵעַ׃ וְאַתָּה יְהוָֹה תִּשְׂחַק לָמוֹ תִּלְעַג לְכָל גּוֹיִם׃ עֻזּוֹ אֵלֶיךָ אֶשְׁמָרָה כִּי אֱלֹהִים מִשְׂגַּבִּי׃ אֱלֹהֵי חסדו }חַסְדִּי{ יְקַדְּמֵנִי אֱלֹהִים יַרְאֵנִי בְשׁוּרָי׃ אַל תַּהַרְגֵם פֶּן יִשְׁכְּחוּ עַמִּי הֲנִיעֵמוֹ בְחֵילְךָ וְהוֹרִידֵמוֹ מָגִנֵּנוּ אֲדֹנָי׃ חַטַּאת פִּימוֹ דְּבַר שְׂפָתֵימוֹ וְיִלָּכְדוּ בְגַאֲוָתָם וּמֵאָלָה וּמִכַּחַשׁ יְסֻפָּרוּ׃ כַּלֵּה בְחֵמָה כַּלֵּה וְאֵינֵמוֹ וְיֵדְעוּ כִּי אֱלֹהִים מֹשֵׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סֶלָה׃ וְיָשֻׁבוּ לָעֶרֶב יֶהֱמוּ כַכֶּלֶב וְיסוֹבְבוּ עִיר׃ הֵמָּה ינועון }יְנִיעוּן{ לֶאֱכֹל אִם לֹא יִשְׂבְּעוּ וָלִינוּ׃ וַאֲנִי אָשִׁיר עֻזֶּךָ וַאֲרַנֵּן לַבֹּקֶר חַסְדֶּךָ כִּי הָיִיתָ מִשְׂגָּב לִי וּמָנוֹס בְּיוֹם צַר לִי׃ עֻזִּי אֵלֶיךָ אֲזַמֵּרָה כִּי אֱלֹהִים מִשְׂגַּבִּי אֱלֹהֵי חַסְדִּי׃

פרק עז

לַמְנַצֵּחַ עַל יְדוּתוּן לְאָסָף מִזְמוֹר׃ קוֹלִי אֶל אֱלֹהִים וְאֶצְעָקָה קוֹלִי אֶל אֱלֹהִים וְהַאֲזִין אֵלָי׃ בְּיוֹם צָרָתִי אֲדֹנָי דָּרָשְׁתִּי יָדִי לַיְלָה נִגְּרָה וְלֹא תָפוּג מֵאֲנָה הִנָּחֵם נַפְשִׁי׃ אֶזְכְּרָה אֱלֹהִים וְאֶהֱמָיָה אָשִׂיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֶלָה׃ אָחַזְתָּ שְׁמֻרוֹת עֵינָי נְפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר׃ חִשַּׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם שְׁנוֹת עוֹלָמִים׃ אֶזְכְּרָה נְגִינָתִי בַלָּיְלָה עִם לְבָבִי אָשִׂיחָה וַיְחַפֵּשׂ רוּחִי׃ הַלְעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדֹנָי וְלֹא יֹסִיף לִרְצוֹת עוֹד׃ הֶאָפֵס לָנֶצַח חַסְדּוֹ גָּמַר אֹמֶר לְדֹר וָדֹר׃ הֲשָׁכַח חַנּוֹת אֵל אִם קָפַץ בְּאַף רַחֲמָיו סֶלָה׃ וָאֹמַר חַלּוֹתִי הִיא שְׁנוֹת יְמִין עֶלְיוֹן׃ אזכיר {אֶזְכּוֹר} מַעַלְלֵי יָהּ כִּי אֶזְכְּרָה מִקֶּדֶם פִּלְאֶךָ׃ וְהָגִיתִי בְכָל פָּעֳלֶךָ וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אָשִׂיחָה׃ אֱלֹהִים בַּקֹּדֶשׁ דַּרְכֶּךָ מִי אֵל גָּדוֹל כֵּאלֹהִים׃ אַתָּה הָאֵל עֹשֵׂה פֶלֶא הוֹדַעְתָּ בָעַמִּים עֻזֶּךָ׃ גָּאַלְתָּ בִּזְרוֹעַ עַמֶּךָ בְּנֵי יַעֲקֹב וְיוֹסֵף סֶלָה׃ רָאוּךָ מַיִם אֱלֹהִים רָאוּךָ מַיִם יָחִילוּ אַף יִרְגְּזוּ תְהֹמוֹת׃ זָרְמוּ מַיִם עָבוֹת קוֹל נָתְנוּ שְׁחָקִים אַף חֲצָצֶיךָ יִתְהַלָּכוּ׃ קוֹל רַעַמְךָ בַּגַּלְגַּל הֵאִירוּ בְרָקִים תֵּבֵל רָגְזָה וַתִּרְעַשׁ הָאָרֶץ׃ בַּיָּם דַּרְכֶּךָ ושבילך {וּשְׁבִילְךָ} בְּמַיִם רַבִּים וְעִקְּבוֹתֶיךָ לֹא נֹדָעוּ׃ נָחִיתָ כַצֹּאן עַמֶּךָ בְּיַד מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן׃

פרק צ

תְּפִלָּה לְמֹשֶׁה אִישׁ הָאֱלֹהִים אֲדֹנָי מָעוֹן אַתָּה הָיִיתָ לָּנוּ בְּדֹר וָדֹר׃ בְּטֶרֶם הָרִים יֻלָּדוּ וַתְּחוֹלֵל אֶרֶץ וְתֵבֵל וּמֵעוֹלָם עַד עוֹלָם אַתָּה אֵל׃ תָּשֵׁב אֱנוֹשׁ עַד דַּכָּא וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְנֵי אָדָם׃ כִּי אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמוּרָה בַלָּיְלָה׃ זְרַמְתָּם שֵׁנָה יִהְיוּ בַּבֹּקֶר כֶּחָצִיר יַחֲלֹף׃ בַּבֹּקֶר יָצִיץ וְחָלָף לָעֶרֶב יְמוֹלֵל וְיָבֵשׁ׃ כִּי כָלִינוּ בְאַפֶּךָ וּבַחֲמָתְךָ נִבְהָלְנוּ׃ שַׁתָּ עֲוֹנֹתֵינוּ לְנֶגְדֶּךָ עֲלֻמֵנוּ לְמְאוֹר פָּנֶיךָ׃ כִּי כָל יָמֵינוּ פָּנוּ בְעֶבְרָתֶךָ כִּלִינוּ שָׁנֵינוּ כְמוֹ הֶגֶה׃ יְמֵי שְׁנוֹתֵינוּ בָהֶם שִׁבְעִים שָׁנָה וְאִם בִּגְבוּרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרָהְבָּם עָמָל וָאָוֶן כִּי גָז חִישׁ וַנָּעֻפָה׃ מִי יוֹדֵעַ עֹז אַפֶּךָ וּכְיִרְאָתְךָ עֶבְרָתֶךָ׃ לִמְנוֹת יָמֵינוּ כֵּן הוֹדַע וְנָבִיא לְבַב חָכְמָה׃ שׁוּבָה יְהוָה עַד מָתָי וְהִנָּחֵם עַל עֲבָדֶיךָ׃ שַׂבְּעֵנוּ בַבֹּקֶר חַסְדֶּךָ וּנְרַנְּנָה וְנִשְׂמְחָה בְּכָל יָמֵינוּ׃ שַׂמְּחֵנוּ כִּימוֹת עִנִּיתָנוּ שְׁנוֹת רָאִינוּ רָעָה׃ יֵרָאֶה אֶל עֲבָדֶיךָ פָּעֳלֶךָ וַהֲדָרְךָ עַל בְּנֵיהֶם׃

וִיהִי נֹעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנֵהוּ׃

פרק קה

הוֹדוּ לַיהוָה קִרְאוּ בִשְׁמוֹ הוֹדִיעוּ בָעַמִּים עֲלִילוֹתָיו׃ שִׁירוּ לוֹ זַמְּרוּ לוֹ שִׂיחוּ בְּכָל נִפְלְאוֹתָיו׃ הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קָדְשׁוֹ יִשְׂמַח לֵב מְבַקְשֵׁי יְהוָה׃ דִּרְשׁוּ יְהוָה וְעֻזּוֹ בַּקְּשׁוּ פָנָיו תָּמִיד׃ זִכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר עָשָׂה מֹפְתָיו וּמִשְׁפְּטֵי פִיו׃ זֶרַע אַבְרָהָם עַבְדּוֹ בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו׃ הוּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּכָל הָאָרֶץ מִשְׁפָּטָיו׃ זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צִוָּה לְאֶלֶף דּוֹר׃ אֲשֶׁר כָּרַת אֶת אַבְרָהָם וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׂחָק׃ וַיַּעֲמִידֶהָ לְיַעֲקֹב לְחֹק לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם׃ לֵאמֹר לְךָ אֶתֵּן אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן חֶבֶל נַחֲלַתְכֶם׃ בִּהְיוֹתָם מְתֵי מִסְפָּר כִּמְעַט וְגָרִים בָּהּ׃ וַיִּתְהַלְּכוּ מִגּוֹי אֶל גּוֹי מִמַּמְלָכָה אֶל עַם אַחֵר׃ לֹא הִנִּיחַ אָדָם לְעָשְׁקָם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם מְלָכִים׃ אַל תִּגְּעוּ בִמְשִׁיחָי וְלִנְבִיאַי אַל תָּרֵעוּ׃ וַיִּקְרָא רָעָב עַל הָאָרֶץ כָּל

מַטֵּה לֶחֶם שָׁבָר׃ שָׁלַח לִפְנֵיהֶם אִישׁ לְעֶבֶד נִמְכַּר יוֹסֵף׃ עִנּוּ בַכֶּבֶל רגליו [רַגְלוֹ] בַּרְזֶל בָּאָה נַפְשׁוֹ׃ עַד עֵת בֹּא דְבָרוֹ אִמְרַת יְהוָה צְרָפָתְהוּ׃ שָׁלַח מֶלֶךְ וַיַּתִּירֵהוּ מֹשֵׁל עַמִּים וַיְפַתְּחֵהוּ׃ שָׂמוֹ אָדוֹן לְבֵיתוֹ וּמֹשֵׁל בְּכָל קִנְיָנוֹ׃ לֶאְסֹר שָׂרָיו בְּנַפְשׁוֹ וּזְקֵנָיו יְחַכֵּם׃ וַיָּבֹא יִשְׂרָאֵל מִצְרָיִם וְיַעֲקֹב גָּר בְּאֶרֶץ חָם׃ וַיֶּפֶר אֶת עַמּוֹ מְאֹד וַיַּעַצְמֵהוּ מִצָּרָיו׃ הָפַךְ לִבָּם לִשְׂנֹא עַמּוֹ לְהִתְנַכֵּל בַּעֲבָדָיו׃ שָׁלַח מֹשֶׁה עַבְדּוֹ אַהֲרֹן אֲשֶׁר בָּחַר בּוֹ׃ שָׂמוּ בָם דִּבְרֵי אֹתוֹתָיו וּמֹפְתִים בְּאֶרֶץ חָם׃ שָׁלַח חֹשֶׁךְ וַיַּחְשִׁךְ וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבָרוֹ׃ הָפַךְ אֶת מֵימֵיהֶם לְדָם וַיָּמֶת אֶת דְּגָתָם׃ שָׁרַץ אַרְצָם צְפַרְדְּעִים בְּחַדְרֵי מַלְכֵיהֶם׃ אָמַר וַיָּבֹא עָרֹב כִּנִּים בְּכָל גְּבוּלָם׃ נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם בָּרָד אֵשׁ לֶהָבוֹת בְּאַרְצָם׃ וַיַּךְ גַּפְנָם וּתְאֵנָתָם וַיְשַׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם׃ אָמַר וַיָּבֹא אַרְבֶּה וְיֶלֶק וְאֵין מִסְפָּר׃ וַיֹּאכַל כָּל עֵשֶׂב בְּאַרְצָם וַיֹּאכַל פְּרִי אַדְמָתָם׃ וַיַּךְ כָּל בְּכוֹר בְּאַרְצָם רֵאשִׁית לְכָל אוֹנָם׃ וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב וְאֵין בְּשִׁבְטֵיהֶם כּוֹשֵׁל׃ שָׂמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם כִּי נָפַל פַּחְדָּם עֲלֵיהֶם׃ פָּרַשׂ עָנָן לְמָסָךְ וְאֵשׁ לְהָאִיר לָיְלָה׃ שָׁאַל וַיָּבֵא שְׂלָו וְלֶחֶם שָׁמַיִם יַשְׂבִּיעֵם׃ פָּתַח צוּר וַיָּזוּבוּ מָיִם הָלְכוּ בַּצִּיּוֹת נָהָר׃ כִּי זָכַר אֶת דְּבַר קָדְשׁוֹ אֶת אַבְרָהָם עַבְדּוֹ׃ וַיּוֹצֵא עַמּוֹ בְשָׂשׂוֹן בְּרִנָּה אֶת בְּחִירָיו׃ וַיִּתֵּן לָהֶם אַרְצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ׃ בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרֹתָיו יִנְצֹרוּ הַלְלוּ יָהּ׃

פרק קלז

עַל נַהֲרוֹת בָּבֶל שָׁם יָשַׁבְנוּ גַּם בָּכִינוּ בְּזָכְרֵנוּ אֶת צִיּוֹן׃ עַל עֲרָבִים בְּתוֹכָהּ תָּלִינוּ כִּנֹּרוֹתֵינוּ׃ כִּי שָׁם שְׁאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינוּ דִּבְרֵי שִׁיר וְתוֹלָלֵינוּ שִׂמְחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן׃ אֵיךְ נָשִׁיר אֶת שִׁיר יְהוָה עַל אַדְמַת נֵכָר׃ אִם אֶשְׁכָּחֵךְ יְרוּשָׁלָם תִּשְׁכַּח יְמִינִי׃ תִּדְבַּק לְשׁוֹנִי לְחִכִּי אִם לֹא אֶזְכְּרֵכִי אִם לֹא אַעֲלֶה אֶת יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ שִׂמְחָתִי׃ זְכֹר יְהוָה לִבְנֵי אֱדוֹם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלָם הָאֹמְרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוֹד בָּהּ׃ בַּת בָּבֶל הַשְּׁדוּדָה אַשְׁרֵי שֶׁיְּשַׁלֶּם לָךְ אֶת גְּמוּלֵךְ שֶׁגָּמַלְתְּ לָנוּ׃ אַשְׁרֵי שֶׁיֹּאחֵז וְנִפֵּץ אֶת עֹלָלַיִךְ אֶל הַסָּלַע׃

פרק קנ

הַלְלוּיָהּ הַלְלוּ אֵל בְּקָדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בִּרְקִיעַ עֻזּוֹ׃ הַלְלוּהוּ בִּגְבוּרֹתָיו הַלְלוּהוּ כְּרֹב גֻּדְלוֹ׃ הַלְלוּהוּ בְּתֵקַע שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנֵבֶל וְכִנּוֹר׃ הַלְלוּהוּ בְּתֹף וּמָחוֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעֻגָב׃ הַלְלוּהוּ בְצִלְצְלֵי שָׁמַע הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה׃ כֹּל הַנְּשָׁמָה תְּהַלֵּל יָהּ הַלְלוּיָהּ׃

אחר שסיים תהלים יאמר שלשה פסוקים אלה:

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יְהוָה שְׁבוּת עַמּוֹ יָגֵל יַעֲקֹב יִשְׂמַח יִשְׂרָאֵל׃ וּתְשׁוּעַת צַדִּיקִים מֵיְהוָה מָעוּזָּם בְּעֵת צָרָה׃ וַיַּעְזְרֵם יְהוָה וַיְפַלְּטֵם יְפַלְּטֵם מֵרְשָׁעִים וְיוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בּוֹ׃

תפילה לאחר התיקון מעט הכמות ורב האיכות:

רבונו של עולם, עלת העלות וסבת כל הסבות אנת לעלא. לעלא מן כלא. ולית לעלא מנך. דלית מחשבה תפיסא בך כלל, ולך דומיה תהלה. ומרומם על כל ברכה ותהלה.

אותך אדרש, אותך אבקש, שתחתר חתירה דרך כבושה מאתך, דרך כל העולמות, עד ההשתלשלות שלי, במקום שאני עומד, כפי אשר נגלה לך, יודע תעלומות. ובדרך ונתיב הזה תאיר עלי אורך, להחזירני בתשובה שלמה לפניך באמת כפי רצונך באמת, כפי רצון מבחר הברואים, לבלי לחשב במחשבתי שום מחשבת חוץ ושום מחשבה ובלבול, שהוא נגד רצונך, רק לדבק במחשבות זכות צחות וקדושות בעבודתך באמת בהשגתך ובתורתך.

הט לבי אל עדותיך, ותן לי לב טהור לעבדך באמת. וממצולות ים תוציאני לאור גדול חיש קל מהרה. תשועת יהוה כהרף עין, "לאור באור החיים" כל ימי היותי על פני האדמה; ואזכה לחדש נעורי, הימים שעברו בחשך, להחזירם אל הקדושה, ותהיה יציאתי מן העולם כביאתי, בלא חטא. ואזכה לחזות בנעם יהוה ולבקר בהיכלו, כולו אומר כבוד. אמן נצח סלה ועד:

תיקונים נוספים

תיקון נוסף לפגם הברית הוא נתינת צדקה, שעליה אמרו "גדולה צדקה שמצלת את האדם מדינה של גיהנם" ולכן צריך האדם להשתדל לתת יום יום צדקה, ועי"ז יכופר עוונו. ודבר זה הוא מדה כנגד מדה: הוא פיזר ניצוצי הקדושה על ידי שהוציא זרעו לבטלה ועל ידי זה גרם לעניות שתבוא לעולם, כעת על ידי שמוציא מכספו ונותן לעניים הוא מעלה בחזרה את אותם הניצוצות למקום הראוי להם. ועל זה אמר דוד המלך ע"ה בתהלים: "פזר נתן לאביונים"-על ידי שנותן צדקה לעניים-"צדקתו עומדת לעד", זוכה הוא לחיי העולם הבא.

דבר נוסף הוא ענין חיזוק במצות שמירת השבת. השבת נקראת אות ברית: "ושמרו בני ישראל את השבת לעשות את השבת לדורותם ברית עולם, ביני ובין בני ישראל אות היא לעולם" ע"י ששומר את השבת יתכפר לו מה שפגם באות הברית. ובכלל זה, טוב שיטרח האדם לכבוד שבת ויזיע בעבודות לכבוד שבת קדש. מרן "החידא" ז"ל כתב בשם האריז"ל שהזיעה שמזיע האדם בשעת המצוה, כוחה יפה להרוג המזיקים שנבראו מעוונותיו.

תיקון נוסף הוא לשבת בערב שבת מחצות הלילה עד אור הבוקר ולומר תהלים, וזה אחד מהתיקונים החשובים והמסוגלים ביותר לפגם הברית,

בישיבת אור דוד בפרדס כץ שבב״ב מתקיים כל ליל שבת מנין גדול לאמירת ספר התהילים עד אור הבוקר.

דבר חשוב נוסף הוא עשיית המצוות בשמחה, כל מצוה ומצוה שעושה, הן כשלומד תורה והן כשעוסק בשאר המצוות, אם יעשה אותם בשמחה זה מכפר ומוחק על כל מה שפגם עד שהחטא נמחה לגמרי. האריז״ל היה אומר שכל מה שהשיג היה זה רק ע״י שהיה שמח בעשיית המצוות.

כל מה שאמרנו עד עכשיו, הם דברים שאדם צריך לעשות אותם בשביל לכפר על עוונותיו בשביל שלא יכנס לגיהנם. אבל כיון שעל כל הוצאת זרע לבטלה נבראים מזיקים אשר מחכים לפטירתו של האדם על מנת להינקם ממנו וליסר אותו ביסורים קשים, צריך להמית את אותם גופות של המזיקים שברא, שהרי כל פעם שאדם מוציא שז״ל הוא בורא מזיקים לעצמו, אבל מכיון שאין להם נשמה אלא רק גוף, אז הם מתלבשים בנשמות אשר באו מאוצר הנשמות של הקב״ה. וכל זמן שהמזיקים האלו קיימים, אזי הנשמות שבויות אצלם, כי המזיקים עוטפים אותם בגופותיהם, ויש לנשמות האלו צער נורא ואיום. ולכן בשביל להוציא אותם מהשבי שבו הם נמצאות, צריך קודם כל להרוג את הגופות, ועל ידי זה הם יוכלו להשתחרר ולחזור אל שרשם שבקדושה, ויותר לא יוכלו להינקם ממנו אחר מותו.

משל למה הדבר דומה? לאדם שנקלע לחובות כבדים אשר העיקו עליו, והלך ולוה כסף מהשוק האפור אשר כידוע שם הריבית היא גבוהה מאוד, בתקוה שהוא ישקיע את הכסף בבורסה ובשאר מקומות, ולאחר תקופה הסכום יצמח לו ויביא לו רווחים נאים. אבל למרבה הצער קרה לו בדיוק ההפך: לא רק שהוא לא הרויח על ההשקעה, אלא שגם את מה שהשקיע גם את זה הפסיד, והנה הגיע הזמן שבו היה צריך להחזיר את ההלואה לשוק האפור, אבל לרוע מזלו, לא רק שלא היה לו את סכום ההלואה להחזיר, אלא גם פרוטה לפורטה לא היה לו. פחד האיש פחד מות כי ידע שכעת חייו שווים כקליפת השום, כי בעולם התחתון יש כללים ברורים: מי שלא מחזיר את ההלואה ובזמן מחסלים אותו מיד. ולכן קם האיש וברח לחוץ לארץ, והיה נע ונד ממדינה למדינה בתקוה שהם לא יתפסו אותו, כי מתוך מידע שמסרו לו חבריו נודע לו שאנשי השוק האפור מחפשים אחריו ומנהלים אחריו מצוד, וכי ברגע שיתפסו אותו יחסלו אותו בענויים קשים. באחד הימים הגיע אותו אדם לאיזושהי מדינה, שם פגש בזוג הורים שהיה להם בן יחיד שנולד להם לאחר שנים רבות, והבן הזה חלה במחלה שאף אחד באותה מדינה לא ידע לרפאותו. אותו יהודי זיהה את המחלה של אותו ילד ואף המליץ בפני הוריו על התרופה המתאימה למחלתו.

הורי הילד שמחו מאוד, ובאו לבית מיטיבם להודות לו על הטובה אשר גמלם. תוך כדי שיחה סיפר להם אותו יהודי שהוא נמצא כאן בגלל שעליו להסתתר מפני נושיו בשוק האפור, וסיפר להם את הסיפור על כל פרטיו.

אותו זוג, היות והיו תושבי השכונה שנים רבות, הכירו היטיב את כל תושבי השכונה, ואז אמרו לו שבמרחק כמה בניינים מכאן גר אחד מחבריהם אשר לפני מספר שנים הציל את חייו של מנהל המשרד של אנשי השוק האפור. "הבה ונלך לדבר עמו שידבר עם מנהל המשרד שירחם עליך" אמרו לו ההורים, ואכן כך עשו. הלכו לאותו אדם וסיפרו לו את כל הסיפור. אותו אדם התרגש מאד, והביע את הסכמתו להצעתם, ואכן נסעו שלשתם ודיברו עם מנהל המשרד דברי תחנונים ותיארו לו את מצבו העגום של אותו אדם שמזלו הרע גרם לו לכל זאת, עד שלבסוף נעתר אותו מנהל לבקשתם.

כן הדבר בעניננו. אדם שבורא מזיקים הם מחפשים להזיק לו בכל עת, ובמיוחד לאחר מותו. אבל יש דרך אחת ויחידה להמית אותם והיא קריאת-שמע שעל המטה. ובגמרא (ברכות ה.) אמרו: "כל הקורא ק"ש על מיטתו, מזיקין בדלין הימנו", ויתירה מזו כתב האריז"ל, שיש בכח קריאת שמע להרוג אלף מאה עשרים וחמשה מזיקין בפעם אחת בכל לילה (בכל חטא נברא מזיק אחד, ועי"י ק"ש שקורא בפעם אחת הורג מס' עצום של מזיקים כנ"ל וכל זאת בפעם אחת של ק"ש!), אך הכל תלוי לפי גודל הכוונה, ויש אדם שעושה מאמץ ומשתדל וממית בלילה אחד כמספר הנ"ל, ויש אחד שבכל פעם שקורא ק"ש ממית מזיק אחד. וע"כ צריך לקרוא ק"ש בכונה גדולה שיועיל גם לתיקון הנ"ל.

סדר קריאת שמע שעל המטה

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם הֲרֵינִי מוֹחֵל לְכָל מִי שֶׁהִכְעִיס וְהִקְנִיט אוֹתִי אוֹ שֶׁחָטָא כְּנֶגְדִּי בֵּין בְּגוּפִי בֵּין בְּמָמוֹנִי בֵּין בְּכְבוֹדִי בֵּין בְּכָל אֲשֶׁר לִי בֵּין בְּאוֹנֶס בֵּין בְּרָצוֹן בֵּין בְּשׁוֹגֵג בֵּין בְּמֵזִיד בֵּין בְּמַחֲשָׁבָה בֵּין בְּדִבּוּר בֵּין בְּמַעֲשֶׂה. בֵּין בְּגִלְגּוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגּוּל אַחֵר לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל וְלֹא יֵעָנֵשׁ שׁוּם אָדָם בְּסִבָּתִי. יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְדֽוָד אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁלֹּא אֶחְטָא עוֹד וְלֹא אֶחֱזוֹר בָּהֶם וְלֹא אָשׁוּב עוֹד לְהַכְעִיסֶךָ וְלֹא אֶעֱשֶׂה הָרַע בְּעֵינֶיךָ. וּמַה שֶׁחָטָאתִי לְפָנֶיךָ מְחוֹק בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יִסּוּרִים וָחֳלָיִם רָעִים: יִהְיוּ לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהֶגְיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ יְדֽוָד צוּרִי וְגוֹאֲלִי:

(יחיד אומר) אֵל מֶלֶךְ נֶאֱמָן:

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל. יְדֽוָד אֱלֹהֵינוּ. יְדֽוָד אֶחָד:

(בלחש) בָּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד:

וְאָהַבְתָּ אֵת יְדוָד אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדֶךָ׃ וְהָיוּ הַדְּבָרִים
הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְּךָ הַיּוֹם. עַל לְבָבֶךָ׃ וְשִׁנַּנְתָּם לְבָנֶיךָ וְדִבַּרְתָּ בָּם.
בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתֶךָ וּבְלֶכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ וּבְשָׁכְבְּךָ וּבְקוּמֶךָ׃ וּקְשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדֶךָ.
וְהָיוּ לְטוֹטָפֹת בֵּין עֵינֶיךָ׃ וּכְתַבְתָּם עַל מְזֻזוֹת בֵּיתֶךָ וּבִשְׁעָרֶיךָ׃

וְהָיָה אִם שָׁמֹעַ תִּשְׁמְעוּ אֶל מִצְוֹתַי אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם לְאַהֲבָה
אֶת יְדוָד אֱלֹהֵיכֶם וּלְעָבְדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם וּבְכָל נַפְשְׁכֶם׃ וְנָתַתִּי מְטַר אַרְצְכֶם
בְּעִתּוֹ יוֹרֶה וּמַלְקוֹשׁ וְאָסַפְתָּ דְגָנֶךָ וְתִירֹשְׁךָ וְיִצְהָרֶךָ׃ וְנָתַתִּי עֵשֶׂב בְּשָׂדְךָ
לִבְהֶמְתֶּךָ וְאָכַלְתָּ וְשָׂבָעְתָּ׃ הִשָּׁמְרוּ לָכֶם פֶּן יִפְתֶּה לְבַבְכֶם וְסַרְתֶּם וַעֲבַדְתֶּם
אֱלֹהִים אֲחֵרִים וְהִשְׁתַּחֲוִיתֶם לָהֶם׃ וְחָרָה אַף יְדוָד בָּכֶם וְעָצַר אֶת הַשָּׁמַיִם
וְלֹא יִהְיֶה מָטָר וְהָאֲדָמָה לֹא תִתֵּן אֶת יְבוּלָהּ וַאֲבַדְתֶּם מְהֵרָה מֵעַל הָאָרֶץ
הַטֹּבָה אֲשֶׁר יְדוָד נֹתֵן לָכֶם׃ וְשַׂמְתֶּם אֶת דְּבָרַי אֵלֶּה עַל לְבַבְכֶם וְעַל נַפְשְׁכֶם
וּקְשַׁרְתֶּם אֹתָם לְאוֹת עַל יֶדְכֶם וְהָיוּ לְטוֹטָפֹת בֵּין עֵינֵיכֶם׃ וְלִמַּדְתֶּם אֹתָם
אֶת בְּנֵיכֶם לְדַבֵּר בָּם בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתֶךָ וּבְלֶכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ וּבְשָׁכְבְּךָ וּבְקוּמֶךָ׃
וּכְתַבְתָּם עַל מְזוּזוֹת בֵּיתֶךָ וּבִשְׁעָרֶיךָ׃ לְמַעַן יִרְבּוּ יְמֵיכֶם וִימֵי בְנֵיכֶם עַל
הָאֲדָמָה אֲשֶׁר נִשְׁבַּע יְדוָד לַאֲבֹתֵיכֶם לָתֵת לָהֶם כִּימֵי הַשָּׁמַיִם עַל הָאָרֶץ׃
וַיֹּאמֶר יְדוָד אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר׃ דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם וְעָשׂוּ לָהֶם
צִיצִת עַל כַּנְפֵי בִגְדֵיהֶם לְדֹרֹתָם וְנָתְנוּ עַל צִיצִת הַכָּנָף פְּתִיל תְּכֵלֶת׃ וְהָיָה
לָכֶם לְצִיצִת וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וּזְכַרְתֶּם אֶת כָּל מִצְוֹת יְדוָד וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְלֹא
תָתוּרוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר אַתֶּם זֹנִים אַחֲרֵיהֶם׃ לְמַעַן
תִּזְכְּרוּ וַעֲשִׂיתֶם אֶת כָּל מִצְוֹתָי וִהְיִיתֶם קְדֹשִׁים לֵאלֹהֵיכֶם׃ אֲנִי יְדוָד
אֱלֹהֵיכֶם אֲשֶׁר הוֹצֵאתִי אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לִהְיוֹת לָכֶם לֵאלֹהִים אֲנִי
יְדוָד אֱלֹהֵיכֶם׃ אֱמֶת׃

וִיהִי נֹעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ. וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ
כּוֹנְנֵהוּ׃ יֹשֵׁב בְּסֵתֶר עֶלְיוֹן. בְּצֵל שַׁדַּי יִתְלוֹנָן׃ אֹמַר לַידוָד מַחְסִי וּמְצוּדָתִי.
אֱלֹהַי אֶבְטַח בּוֹ׃ כִּי הוּא יַצִּילְךָ מִפַּח יָקוּשׁ. מִדֶּבֶר הַוּוֹת׃ בְּאֶבְרָתוֹ יָסֶךְ לָךְ
וְתַחַת כְּנָפָיו תֶּחְסֶה. צִנָּה וְסֹחֵרָה אֲמִתּוֹ׃ לֹא תִירָא מִפַּחַד לָיְלָה. מֵחֵץ יָעוּף
יוֹמָם׃ מִדֶּבֶר בָּאֹפֶל יַהֲלֹךְ. מִקֶּטֶב יָשׁוּד צָהֳרָיִם׃ יִפֹּל מִצִּדְּךָ אֶלֶף וּרְבָבָה
מִימִינֶךָ. אֵלֶיךָ לֹא יִגָּשׁ׃ רַק בְּעֵינֶיךָ תַבִּיט. וְשִׁלֻּמַת רְשָׁעִים תִּרְאֶה׃ כִּי אַתָּה
יְדוָד מַחְסִי. עֶלְיוֹן שַׂמְתָּ מְעוֹנֶךָ׃ לֹא תְאֻנֶּה אֵלֶיךָ רָעָה. וְנֶגַע לֹא יִקְרַב
בְּאָהֳלֶךָ׃ כִּי מַלְאָכָיו יְצַוֶּה לָךְ לִשְׁמָרְךָ בְּכָל דְּרָכֶיךָ׃ עַל כַּפַּיִם יִשָּׂאוּנְךָ. פֶּן
תִּגּוֹף בָּאֶבֶן רַגְלֶךָ׃ עַל שַׁחַל וָפֶתֶן תִּדְרֹךְ. תִּרְמֹס כְּפִיר וְתַנִּין׃ כִּי בִי חָשַׁק
וַאֲפַלְּטֵהוּ. אֲשַׂגְּבֵהוּ כִּי יָדַע שְׁמִי׃ יִקְרָאֵנִי וְאֶעֱנֵהוּ. עִמּוֹ אָנֹכִי בְצָרָה.
אֲחַלְּצֵהוּ וַאֲכַבְּדֵהוּ׃ אֹרֶךְ יָמִים אַשְׂבִּיעֵהוּ וְאַרְאֵהוּ בִּישׁוּעָתִי׃ אֹרֶךְ יָמִים
אַשְׂבִּיעֵהוּ וְאַרְאֵהוּ בִּישׁוּעָתִי׃ יְדוָד מָה רַבּוּ צָרָי. רַבִּים קָמִים עָלָי׃ רַבִּים
אֹמְרִים לְנַפְשִׁי אֵין יְשׁוּעָתָה לּוֹ בֵּאלֹהִים. סֶלָה׃ וְאַתָּה יְדוָד מָגֵן בַּעֲדִי. כְּבוֹדִי
וּמֵרִים רֹאשִׁי׃ קוֹלִי אֶל יְדוָד אֶקְרָא. וַיַּעֲנֵנִי מֵהַר קָדְשׁוֹ. סֶלָה׃ אֲנִי שָׁכַבְתִּי
וָאִישָׁנָה. הֱקִיצוֹתִי כִּי יְדוָד יִסְמְכֵנִי׃ לֹא אִירָא מֵרִבְבוֹת עָם. אֲשֶׁר סָבִיב
שָׁתוּ עָלָי׃ קוּמָה יְדוָד. הוֹשִׁיעֵנִי אֱלֹהַי. כִּי הִכִּיתָ אֶת כָּל אֹיְבַי לֶחִי. שִׁנֵּי
רְשָׁעִים שִׁבַּרְתָּ׃ לַידוָד הַיְשׁוּעָה. עַל עַמְּךָ בִרְכָתֶךָ סֶלָה׃

הַשְׁכִּיבֵנוּ יְדוָד אֱלֹהֵינוּ לְשָׁלוֹם. וְהַעֲמִידֵנוּ מַלְכֵּנוּ לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם. וּפְרוֹשׂ עָלֵינוּ סֻכַּת שְׁלוֹמֶךָ. וְתַקְּנֵנוּ בְּעֵצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ. וְהוֹשִׁיעֵנוּ מְהֵרָה לְמַעַן שְׁמֶךָ. וְהָגֵן בַּעֲדֵנוּ. וְהָסֵר מֵעָלֵינוּ אוֹיֵב דֶּבֶר וְחֶרֶב וְרָעָב וְיָגוֹן. וְהָסֵר שָׂטָן מִלְּפָנֵינוּ וּמֵאַחֲרֵינוּ. וּבְצֵל כְּנָפֶיךָ תַּסְתִּירֵנוּ. כִּי אֵל שׁוֹמְרֵנוּ וּמַצִּילֵנוּ אָתָּה. כִּי אֵל מֶלֶךְ חַנּוּן וְרַחוּם אָתָּה. וּשְׁמוֹר צֵאתֵנוּ וּבוֹאֵנוּ לְחַיִּים וּלְשָׁלוֹם מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם׃

בָּרוּךְ יְדוָד בַּיּוֹם. בָּרוּךְ יְדוָד בַּלָּיְלָה. בָּרוּךְ יְדוָד בְּשָׁכְבֵנוּ. בָּרוּךְ יְדוָד בְּקוּמֵנוּ׃ כִּי בְיָדְךָ נַפְשׁוֹת הַחַיִּים וְהַמֵּתִים. אֲשֶׁר בְּיָדוֹ נֶפֶשׁ כָּל חָי וְרוּחַ כָּל בְּשַׂר אִישׁ׃ בְּיָדְךָ אַפְקִיד רוּחִי. פָּדִיתָה אוֹתִי יְדוָד אֵל אֱמֶת׃ אֱלֹהֵינוּ שֶׁבַּשָּׁמַיִם. יַחֵד שִׁמְךָ וְקַיֵּם מַלְכוּתְךָ תָּמִיד. וּמְלוֹךְ עָלֵינוּ לְעוֹלָם וָעֶד׃ יִרְאוּ עֵינֵינוּ וְיִשְׂמַח לִבֵּנוּ וְתָגֵל נַפְשֵׁנוּ בִּישׁוּעָתְךָ בֶּאֱמֶת. בָּאֱמוֹר לְצִיּוֹן מָלַךְ אֱלֹהָיִךְ. יְדוָד מָלָךְ. יְדוָד מָלָךְ. יְדוָד יִמְלוֹךְ לְעוֹלָם וָעֶד׃ כִּי הַמַּלְכוּת שֶׁלְּךָ הִיא וּלְעוֹלְמֵי עַד תִּמְלוֹךְ בְּכָבוֹד. כִּי אֵין לָנוּ מֶלֶךְ אֶלָּא אָתָּה׃

הַמַּלְאָךְ הַגֹּאֵל אֹתִי מִכָּל רָע יְבָרֵךְ אֶת הַנְּעָרִים. וְיִקָּרֵא בָהֶם שְׁמִי וְשֵׁם אֲבוֹתַי אַבְרָהָם וְיִצְחָק. וְיִדְגּוּ לָרֹב בְּקֶרֶב הָאָרֶץ׃

וַיֹּאמֶר אִם שָׁמוֹעַ תִּשְׁמַע לְקוֹל יְדוָד אֱלֹהֶיךָ וְהַיָּשָׁר בְּעֵינָיו תַּעֲשֶׂה. וְהַאֲזַנְתָּ לְמִצְוֹתָיו וְשָׁמַרְתָּ כָּל חֻקָּיו. כָּל הַמַּחֲלָה אֲשֶׁר שַׂמְתִּי בְמִצְרַיִם לֹא אָשִׂים עָלֶיךָ. כִּי אֲנִי יְדוָד רֹפְאֶךָ׃

וַיֹּאמֶר יְדוָד אֶל הַשָּׂטָן. יִגְעַר יְדוָד בְּךָ הַשָּׂטָן. וְיִגְעַר יְדוָד בְּךָ הַבּוֹחֵר בִּירוּשָׁלָיִם. הֲלוֹא זֶה אוּד מֻצָּל מֵאֵשׁ׃

הִנֵּה מִטָּתוֹ שֶׁלִּשְׁלֹמֹה. שִׁשִּׁים גִּבֹּרִים סָבִיב לָהּ מִגִּבֹּרֵי יִשְׂרָאֵל׃ כֻּלָּם אֲחֵזֵי חֶרֶב. מְלֻמְּדֵי מִלְחָמָה. אִישׁ חַרְבּוֹ עַל יְרֵכוֹ מִפַּחַד בַּלֵּילוֹת׃

יְבָרֶכְךָ יְדוָד וְיִשְׁמְרֶךָ׃ יָאֵר יְדוָד פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ׃ יִשָּׂא יְדוָד פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיָשֵׂם לְךָ שָׁלוֹם׃ יְבָרֶכְךָ יְדוָד וְיִשְׁמְרֶךָ׃ יָאֵר יְדוָד פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ׃ יִשָּׂא יְדוָד פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיָשֵׂם לְךָ שָׁלוֹם׃ יְבָרֶכְךָ יְדוָד וְיִשְׁמְרֶךָ׃ יָאֵר יְדוָד פָּנָיו אֵלֶיךָ וִיחֻנֶּךָּ׃ יִשָּׂא יְדוָד פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיָשֵׂם לְךָ שָׁלוֹם׃

הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל׃ הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל׃ הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל׃

לִישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי יְדוָד. קִוִּיתִי יְדוָד לִישׁוּעָתְךָ. יְדוָד לִישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי׃ לִישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי יְדוָד. קִוִּיתִי יְדוָד לִישׁוּעָתְךָ. יְדוָד לִישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי׃ לִישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי יְדוָד. קִוִּיתִי יְדוָד לִישׁוּעָתְךָ. יְדוָד לִישׁוּעָתְךָ קִוִּיתִי׃

בְּשֵׁם יְדוָד אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל. מִימִינִי מִיכָאֵל. וּמִשְּׂמֹאלִי גַּבְרִיאֵל. וּמִלְּפָנַי אוּרִיאֵל. וּמֵאֲחוֹרַי רְפָאֵל. וְעַל רֹאשִׁי שְׁכִינַת אֵל׃ בְּשֵׁם יְדוָד אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל. מִימִינִי מִיכָאֵל. וּמִשְּׂמֹאלִי גַּבְרִיאֵל. וּמִלְּפָנַי אוּרִיאֵל. וּמֵאֲחוֹרַי רְפָאֵל. וְעַל

רֹאשִׁי שְׁכִינַת אֵל׃ בְּשֵׁם יְדֽוָד אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל. מִימִינִי מִיכָאֵל. וּמִשְּׂמֹאלִי גַּבְרִיאֵל. וּמִלְּפָנַי אוּרִיאֵל. וּמֵאֲחוֹרַי רְפָאֵל. וְעַל רֹאשִׁי שְׁכִינַת אֵל׃

שִׁיר הַמַּעֲלוֹת. אַשְׁרֵי כָּל יְרֵא יְדֽוָד. הַהֹלֵךְ בִּדְרָכָיו׃ יְגִיעַ כַּפֶּיךָ כִּי תֹאכֵל אַשְׁרֶיךָ וְטוֹב לָךְ׃ אֶשְׁתְּךָ כְּגֶפֶן פֹּרִיָה בְּיַרְכְּתֵי בֵיתֶךָ בָּנֶיךָ כִּשְׁתִלֵי זֵיתִים סָבִיב לְשֻׁלְחָנֶךָ׃ הִנֵּה כִי כֵן יְבֹרַךְ גָּבֶר יְרֵא יְדֽוָד׃ יְבָרֶכְךָ יְדֽוָד מִצִּיּוֹן. וּרְאֵה בְּטוּב יְרוּשָׁלָיִם כֹּל יְמֵי חַיֶּיךָ׃ וּרְאֵה בָנִים לְבָנֶיךָ. שָׁלוֹם עַל יִשְׂרָאֵל׃

רִגְזוּ וְאַל תֶּחֱטָאוּ. אִמְרוּ בִלְבַבְכֶם עַל מִשְׁכַּבְכֶם וְדֹמּוּ סֶלָה׃ רִגְזוּ וְאַל תֶּחֱטָאוּ. אִמְרוּ בִלְבַבְכֶם עַל מִשְׁכַּבְכֶם וְדֹמּוּ סֶלָה׃ רִגְזוּ וְאַל תֶּחֱטָאוּ. אִמְרוּ בִלְבַבְכֶם עַל מִשְׁכַּבְכֶם וְדֹמּוּ סֶלָה׃

אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מָלַךְ. בְּטֶרֶם כָּל יְצִיר נִבְרָא. לְעֵת נַעֲשָׂה בְחֶפְצוֹ כֹּל. אֲזַי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא. וְאַחֲרֵי כִּכְלוֹת הַכֹּל. לְבַדּוֹ יִמְלֹךְ נוֹרָא. וְהוּא הָיָה וְהוּא הֹוֶה. וְהוּא יִהְיֶה בְּתִפְאָרָה. וְהוּא אֶחָד וְאֵין שֵׁנִי. לְהַמְשִׁיל לוֹ לְהַחְבִּירָה. בְּלִי רֵאשִׁית בְּלִי תַכְלִית. וְלוֹ הָעֹז וְהַמִּשְׂרָה. וְהוּא אֵלִי וְחַי גּוֹאֲלִי. וְצוּר חֶבְלִי בְּעֵת צָרָה. וְהוּא נִסִּי וּמָנוֹס לִי. מָנָת כּוֹסִי בְּיוֹם אֶקְרָא. בְּיָדוֹ אַפְקִיד רוּחִי. בְּעֵת אִישַׁן וְאָעִירָה. וְעִם רוּחִי גְּוִיָּתִי. יְדֽוָד לִי וְלֹא אִירָא׃

תּוֹרָה צִוָּה לָנוּ מֹשֶׁה מוֹרָשָׁה קְהִלַּת יַעֲקֹב׃

בָּרוּךְ אַתָּה יְדֽוָד אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַמַּפִּיל חֶבְלֵי שֵׁנָה עַל עֵינָי וּתְנוּמָה עַל עַפְעַפָּי. וּמֵאִיר לְאִישׁוֹן בַּת עָיִן. וְיהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ יְדֽוָד אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי. שֶׁתַּשְׁכִּיבֵנִי לְשָׁלוֹם וְתַעֲמִידֵנִי לְחַיִּים טוֹבִים וּלְשָׁלוֹם. וְתֵן חֶלְקִי בְּתוֹרָתֶךָ. וְתַרְגִּילֵנִי לִדְבַר מִצְוָה. וְאַל תַּרְגִּילֵנִי לִדְבַר עֲבֵרָה וְאַל תְּבִיאֵנִי לִידֵי חֵטְא וְלֹא לִידֵי נִסָּיוֹן וְלֹא לִידֵי בִזָּיוֹן, וְיִשְׁלוֹט בִּי יֵצֶר הַטּוֹב וְאַל יִשְׁלוֹט בִּי יֵצֶר הָרָע. וְתַצִּילֵנִי מִשָּׂטָן וּמִפֶּגַע רָע וּמֵחֲלָיִם רָעִים. וְאַל יְבַהֲלוּנִי רַעְיוֹנַי וַחֲלוֹמוֹת רָעִים וְהִרְהוּרִים רָעִים. וּתְהִי מִטָּתִי שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ. וְהָאֵר עֵינַי פֶּן אִישַׁן הַמָּוֶת׃ בָּרוּךְ אַתָּה יְדֽוָד. הַמֵּאִיר לְעוֹלָם כֻּלּוֹ בְּכְבוֹדוֹ׃

(אחרי ק״ש לא אוכלים ולא שותים ולא מדברים, אם שתה יחזור ויקרא שמע, אחר ברכת המפיל אסור להפסיק)

הנהגות טובות

והנה כל אותם התיקונים המובאים לעיל הינם בגדר חיוב, וחובה על כל אדם לעשותם, ובמיוחד ביום שחטא בפגם הוצאת זרע לבטלה.

ברם, מי שהרבה לחטוא ולפגום בבריתו ר״ל, מן הראוי שיוסיף קדושה על קדושתו, וטוב שיקח עמו איזו מצוה או הנהגה טובה, מבחינת ״קחו עמכם דברים ושובו אל ה׳׳, ויהיה דבוק בה כל ימי חייו, וימסור נפשו

וגופו עליה, וזכות המצוה אשר יתמיד בה במסירות נפשו וגופו תגן עליו ותצילהו בזה ובבא, וכמו שאמרו חז"ל: "כל העושה מצוה אחת בעוה"ז, מקדמתו והולכת לפניו לעוה"ב", ומובא בספרים הקדושים שאחד מתיקוני היסוד הוא שיקבל האדם על עצמו לקיים סעודה רביעית במוצאי שבת קודש כהלכתה ובזה יכופר עוונו וגם יזכה להינצל מחיבוט הקבר, שזהו אחר מהעונשים אשר מקבל מי שפוגם בבריתו. וכן טוב שישתדל לענות אמן יהא שמיה רבא בכל כוחו, שעי"ז קורעים לו את גזר דינו.

ובזכות שמירת היסוד נזכה לגאולה השלימה, שהרי כתוב "ובא לציון גואל ולשבי פשע ביעקב נאם ה', ואני זאת בריתי וגו'." "ובא לציון גואל", מתי תבוא הגאולה? בזמן ש"ולשבי פשע ביעקב", כאשר ישובו מהפשע, ומאיזה פשע? אלא אומר רבנו האריז"ל שאפשר ללמוד זאת מר"ת שבפסוק עצמו. המלים "גואל ולשבי פשע", ראשי התיבות שלהן הוא גוף, כשאדם פוגם בברית הרי הנשמה שבויה בתוך הגוף – בתוך הקליפה, וזהו "אין משיח בן דוד בא עד שיכלו כל הנשמות שבגוף".

ומאיזה פשע מדובר?

ראשי התיבות של "ביעקב נאם ה' ואני – בניו, דהיינו הבנים שאדם השחית ע"י הוצאת זרעו לבטלה והוריד אותם מלמעלה ואין להם לאן ללכת, בו ברגע שיתקן אותם ויחזיר אותם למקומם הגאולה בע"ה תגיע.

ויהי רצון שיזכה אותנו הקב"ה שעוד השנה נזכה לגאולה השלימה מתוך רחמים, ושלא ידח ממנו נידח, ונזכה כולנו לראות ל"ותחזינה עינינו בשובך לציון ברחמים", אכי"ר.