

## ליקוטי מוהר"ן בפרשה

פרשת 'שמות' ה'תשפ"ב / הרה"ג אליהו עטיה שליט"א

לקבלת השיעור במייל:  
6537488@gmail.com

מבוסס על ליקוטי מוהר"ן תורה ל"ו (ח"א)

שובב - בדרך לבו, ולא אחר המוח - שהוא מחיצה כנגד ניאוף/האם וכמה יש להתענות בימי השובבים/הקשר בין ימי השובבי"ם להימנע מלאכול דבר מן החי/מגדולת בעל יסוד ושורש העבודה/איך אפשר לעשות בחינת תענית הפסקה/שיהיה הכל בהנצח לכת/למוד לשמה שלוש שעות בלילה/הקפדה יתירה על מקוה כל יום בימי השובבי"ם/להרבות בתהלים, והמנהגים בזה/להזהר מאוד מכעס/על מה נעשו אבותינו לרדת לכור הברזל למצרים/משה רבינו שונה מכל ישראל שהיה צריך למצוא זיווג במדין/אמסה - אנוש מבול סדום עמורה/הגלגול בצאן לבן/ענין הצעקה/ע"י צעקה מולידים את הנשמות הערומות תוך גופים/חטאות נעורים מזיק לפרנסה/לומר תיקון הכללי כל יום בפרט עם תפילין טוב לפרנסה/הגזירה לזרוק את הילדים ליאור

שובב - בדרך לבו, ולא אחר המוח - שהוא מחיצה כנגד ניאוף

א. בשבוע פרשת שמות אנו נכנסים לתקופת ימי השובבי"ם, ונזכיר בעז"ה את ההנהגות שהיו נוהגים אנשי שלומנו בברסלב בימים הקדושים האלו של ימי השובבי"ם. השם של ימי השובבי"ם זה מיוסד על הפסוק (ישעיה נה, יז): **וְיִלְךְ שׁוֹבֵב בְּדֶרֶךְ לְבָבוֹ** - והכוונה על פגם הברית (עי' זוהר משפטים ח"ב דף קו:) שזה בחינת **שׁוֹבֵב בְּדֶרֶךְ לְבָבוֹ**, שהולך כפי איך שהלב שלו חושק, ולא כפי איך שהמוח מדרוך את האדם.

רבינו אומר בלקוטי מוהר"ן (תניינא תורה ח' אות ב'), שרק בכח ההיגיון והשכל שבמוח - אדם יכול להתגבר על כל התאוות. והלשון של רבינו: **"כִּי הַמֶּחֶץ הוּא מְחַצֵּה פְּרוּסָה בְּפָנָי תְּאֵוָה זֶה"**, כי עם השכל לבד, אדם יכול להתגבר על תאוות ניאוף. אלא הבעיה היא שהאדם הולך **"שׁוֹבֵב בְּדֶרֶךְ לְבָבוֹ"**, וכשאדם נוטה אחרי הלב שלו, אז יש לו ח"ו הרהורים ותאוות ופגם הברית. וכדי לשבור את תאוות הלב, צריך להחליש אותנו, וכמו שכתוב בגמ' בבא בתרא (דף יז.) על דוד המלך שהיה לבו חלל מיצר הרע, ופירש"י שהרגו בתעניות. ולכן הרבה נוהגים להתענות בימי השובבי"ם.

האם וכמה יש להתענות בימי השובבי"ם

ב. ופה כדאי לעשות סדר בענין הזה, כי ידוע שרבינו לא כל כך אהב שנעשה תעניות וצומות, (וכמו שהבעש"ט הקדוש ביטל את הדבר הזה), ורבינו רצה שיתעסקו בהרבה סוגי עבודת ה' אבל לא בדרך של תענית. ואמנם הרבה פעמים רבינו ציווה על תעניות, אך הוא לא היה מרשה לאנשיו להתענות, אלא רק אם הוא היה מצווה עליהם, כי הוא ידע שזה בדיוק התיקון לפי שורש נשמתם, להתענות כך וכך ביום מסוים. ורבינו בשיחות הר"ן (אות קפ"ה) מאריך בענין. אבל בימי השובבי"ם - אומר רבי נתן (ליקוטי הלכות הל' גילוח ה"ה אות ח') שכן נוהגים להתענות בימי השובבי"ם.

האכילה מחזקת את התאוה ולכן צריך להתענות

ג. ויש להסביר קצת, כי על ידי תענית אפשר להתגבר כנגד תאוות פגם הברית. ולמה? מכיון שהתאוה באה בעיקר ע"י האכילה שאדם אוכל, שאז מתחזק בו כח התאוה, וע"י שאדם צם ומחליש ושובר את גופו, הוא מחליש את כח התאוה.

וכמה מתענים, נסדר את המנהגים בענין זה. בחוץ לארץ אנשי ברסלב היו מתענים יום אחד בשבוע כפשוטו - היו עושים פעם בשבוע תענית, ובעיקר היו מתענים ביום שישי, ולא משלימים את התענית עד הסוף, אלא היו טועמים משהו לפני כניסת שבת. בארץ ישראל היו נוהגים רק שלא לאכול דבר מהחי יום אחד בשבוע. (היום זה קצת יותר קשה, כי בכל דבר כמעט שמים בו ביצים, חלב אבל בעיקר הכוונה היא על בשר, עופות, דגים, ביצים, גבינות מכל הסוגים).

הקשר בין ימי השובבי"ם להימנע מלאכול דבר מן החי

ד. זה מנהג ברסלב הכללי המובא בספרים, מה הסיבה למנהג זה, ומה הקשר בין הימנעות ממזון מהחי לבין תיקון היסוד וימי השובבי"ם? מילא בתענית, יש לה כח לשבר לאדם את התאוה, אבל מה באמת הכוח של להימנע מדבר מהחי לבין שבירת התאוה? ונראה: כי בבהמות ובחיות ובעופות מגולגלים הרבה נפשות, יותר מאשר מגולגלים בצומח. ואדם צריך הרבה כח כדי להתגבר על הנשמות המגולגלות בדבר מן החי.

שהרי הנפשות המגולגות, הם בודאי על פי רוב אינם גלגולים של צדיקים, ולכן צריך הרבה כח כדי להתגבר עליהם, ובפרט כשאדם נמצא בזמן של תשובה, ולכן או שהוא ימנע ממאכל לגמרי, כך שהוא לא עובד לתקן את הנפשות שמגולגלות באוכל שלו, כי זו עבודה קשה מדי, הוא עובד לתקן את עצמו, או שלפחות הוא נמנע מלאכול דבר הבא מן החי, ולא מנסה לתקן את הנשמות, כי כאמור, בכל דבר הבא מן החי מגולגלים נשמות שצריכות יותר עבודה, וכשאדם עוסק בתשובה אין לו את הכוחות כדי לתקן את הנשמות שבמאכל.

מגדולת בעל יסוד ושורש העבודה

ה. בעל יסוד ושורש העבודה' היה צדיק גדול וקדוש באשכנז, רבי אלכסנדר זיסקינד מהוראדנא, ורבינו סיפר (חיי מוהר"ן תקכ"ב), וז"ל: **סֵפֶר לִי מִצְדִּיק אֶחָד (בעל יסוד ושורש העבודה) מִמְּדִינַת לִיטָא שְׁקָדָם מוֹתוֹ הָבָה בְּאֶצְבַּע צְרָדָה בְּדֶרֶךְ הָעוֹלָם שְׂמֵכִין בְּאֶצְבְּעוֹתֵיהֶם זֶה עַל זֶה אֶגְדֵּל עַל אֶצְבַּע אִמָּה עַד שְׁנַשְׁמַע קוֹל מְבִינֵיהֶם, וְאָמַר בְּשִׁמְחָה בְּזֶה הַלְשׁוֹן אֵיבָעַר גִּישְׁפָּרִינְגִּין - בְּלוֹמַר שֶׁהָיָה בְּשִׁמְחָה גְדוֹלָה עַל שְׁקָפֵץ וְדָלַג עַל הָעוֹלָם הַזֶּה וְהַבְּלִי, אֲשֶׁרֵי לוֹ. וְהָיָה רִבְנוּ זְכָרוֹנוּ לְבָרְכָה מְשִׁבַח מְאֹד אֶת הַצְּדִיק הַזֶּה שֶׁזָּכָה לִזְמַר כִּף קָדָם מוֹתוֹ. אֲשֶׁרֵי מִי שְׂמֵדְלַג וְקוֹפֵץ עַל הַבְּלִי עוֹלָם הַזֶּה וְתַעֲנוּגָיו, עִכְל. וְהוּא מְבִיא בְּסִפְרוֹ הַרְבֵּה תִּיקוּנִים שֶׁל הָאָרֶץ ז"ל.**

ונביא מדבריו של בעל יסוד ושורש העבודה' (שער המפקד פרק ב'), כדי שנבין איפה אנחנו עומדים בימים הקדושים של ימי השובבי"ם, וכמו שאנחנו תמיד אוהבים לכוון את דברים הלכה למעשה, לעבודת השם שלנו, ואיך אפשר למעשה כל אחד לפי כוחו לקחת דברים שכן שייכים אליו. ראשית הוא מביא את הענין שלא לאכול דבר מן החי, אלא שאצלו זה ממש בחומרא גדולה, ואומר שבכל הימי השובבי"ם (חוץ משבת ור"ח) לא לאכול דבר מן החי.

איך אפשר לעשות בחינת תענית הפסקה

ו. והוא גם כותב את הענין של תעניות הפסקה שהאר"י ז"ל אמר לעשות. תענית 'הפסקה' זה דבר קשה מאוד, לצום ממוצאי שבת עד כניסת השבת הבאה - זה לא פשוט בכלל, ולכן זה דבר שכמעט ולא נוגע אלינו. אבל יש סוג של 'הפסקות' שהם כן נוגעות אלינו. איך עושים את הפטנט הזה? מסביר בספר יסוד שורש העבודה' (שם) שיש הפסקה שהיא די קלה, והיא שייכת גם אלינו, והיא גם לא מזיקה לבריאות, וזה נחשב שאדם זכה לעשות תענית הפסקה בימי השובבי"ם. לצום בימים שני וחמישי באופן כזה: יתחיל את הצום ביום ראשון שעה אחת קודם שקיעת החמה, (אם השקיעה ב-16:40 או יתחיל לצום ב-15:40, וזה נחשב שצם כל יום ראשון, כי מקצת היום ככולו). ויצום את כל יום שני ויפסיק את הצום שעה אחת אחרי צאת הכוכבים של ליל שלישי (אם צאת הכוכבים בשעה 17:10 או יפתח את הצום בשעה 18:10). ואז הוא מתחיל שוב לצום ביום רביעי שעה לפני שקיעת החמה כנ"ל, ויצום את כל יום חמישי עד שעה אחרי צאת הכוכבים של ליל שישי. (ומאוד קל לזכור את זה).

**רבינו נחלש כשהתפרסם שהוא מתענה**

י. מסופר על רבינו הקדוש (שיחות הר"ן אות קס"ב), שפעם עשה תענית הפסקה ממוצאי שבת עד יום שישי, ורבינו נחלש מאוד מאוד מהתענית, עד שביום שישי היה צריך לקחת אותו בעגלה לבית המרחץ. ואמר רבינו שהסיבה שהוא נחלש כל כך, מחמת שהתפרסם שהוא התענה. ולכן צריך מאוד להשתדל ולהתאמץ בנקודה הזאת שלא לפרסם בשום אופן את התענית שהוא עושה.

**ללמוד לשמה שלוש שעות בלילה**

יא. עוד דבר מאוד חשוב, שאמר אותו הצדיק הקדוש רבי אהרון לייב שטיינמן זצ"ל, וכל שנה הוא היה מזכיר את הדבר הזה, שישתדל כל אדם בלילות השובבי"ם ללמוד כל לילה שלוש שעות לשמה. מה הפשט ללמוד 'לשמה'? שאתה לומד רק לכבוד הקב"ה, ולא בשביל כבוד אישי, לא בשביל כסף, או אפילו הנאה מהלימוד. ללמוד באיזה חדר בבית שלך בלי שיוודעים שאתה לומד, לא בכולל ערב שאתה מקבל מלגה, ויותר מזה גם לא ללמוד בשביל לחדש חידושים לאחרים או להגיד תורות, אלא ממש לימוד נטו רק לכבוד הקב"ה.

וכדי שזה יהיה יותר מעשי וקרוב אלינו, כדאי לעשות זאת לפחות לילה אחד בשבוע, שלוש שעות בלילה שבהם תזכה ללמוד ברציפות לשמה. והוא מביא את רבי חיים מוולאז'ין (בכתר ראש) בשם הגאון מוילנא שאם אדם זוכה ללמוד כל לילה מהשובבי"ם שלוש שעות רצוף, מוחלים לו על כל עוונותיו, (והוא מדגיש, שמה שמוחלים לו את כל העוונות זה רק מה שבין אדם למקום, חוץ מעוונות שבין-אדם לחברו). שוב, אם נצליח לעשות את זה פעם בשבוע, למשל בלילה שישי, או באיזה לילה ללמוד שלוש שעות ברציפות לשמה, עיש בזה תיקון גדול. ומאוד מומלץ ללמוד הלכות, כי בלימוד הלכה פסוקה יש את הענין של לימוד לשמה, כי הוא לומד כדי לדעת איך לקיים את רצון השם. ורבינו מאוד רוצה שנלמד הלכה פסוקה. גם בלימוד הזוהר והקבלה וספרי חסידות זוכים ללמוד לשמה, וכל אחד ילמד כפי שלבו חפץ.

**הקפדה יתירה על מקוה כל יום בימי השובבי"ם**

יב. עוד תיקון חשוב זה המקוה, צריך לטבול במקוה כל יום בכל ימות השנה, אבל בפרט בימי השובבי"ם שזה חשוב פי כמה שאדם יזכה ללכת כל יום לטבול במקוה, בשביל תיקון הברית. וכתב האר"י ז"ל: "ירבה בטבילת המקוה בימי השובבי"ם".

**להרבות באמירת תהלים בשובבי"ם**

יג. עוד מנהג שנהגו אנשי שלומנו להרבות בקריאת תהלים. ידוע הרמז הנפלא שרבינו אומר בליקוטי מוהר"ן (תורה ע"ג תניינא) על הפסוק (שמות א, א): "וְאֵלֶּה שְׁמוֹת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל הַבָּאִים - סֵת תהלים וההמשך: "מִצְרַיִם אֵת יַעֲקֹב אִישׁ וּבֵיתוֹ" סֵת תשובה. יש בפסוק עשר תיבות, ה' תיבות הראשונות סופי תיבות 'תהלים' וחמש השניות סופי תיבות 'תשובה', כי תהלים מביא לידי תשובה.

**המנהגים באמירת תהלים, הסיפור על הרב קוויניקא**

יד. רבי נתן עם כל הלימוד שלו היה קורא הרבה תהלים. לגבי הקצב של קריאת תהלים אמרנו כמה מדרגות. יש את המדרגה הגבוהה ביותר, מי שזוכה ללמוד את כל תהלים כל יום, אשריו ואשר יחלקו. סיפרתי פעם הרב קוויניקא מירושלים שהיה חי לפני מאה שנה, שהיה צדיק ומקובל גדול, והסבא של אבא שלי הכיר אותו, והוא סיפר לאבא שלי את הסיפור, שהוא היה נוהג כל לילה אחרי תיקון חצות להגיד את כל התהלים כולו בעל פה. ואיך הוא

ובדרך זו יוצא שבצום הזה - נוגעים בכל הששה ימים. כי מיום ראשון לקחנו את השעה האחרונה, וכל יום שני ושעה ראשונה של יום שלישי. ושוב לצום ביום רביעי, שעה מלפני השקיעה, וכן כל יום חמישי עד שעה אחרי צאת הכוכבים, שהיא שעה ראשונה של יום שישי. אמנם זה לא קל, לצום פעמיים בשבוע כ-27 שעות כל פעם, אבל אפשר לבחור שבוע שאתה מרגיש טוב ובריא. ואדם שעושה את הדבר הזה אומר היסוד ושורש העבודה, שזה עולה לו כמו תענית הפסקה ונחשב לו שצם כל הששה ימים, ממוצאי שבת עד לכניסת שבת. אז איך אומרים - 'המאמץ קשה אבל הוא מאוד שווה'.

ואע"פ שאמרנו שרבינו התנגד לתעניות, אבל תעניות שובבי"ם היו נוהגים להתענות בברסלב, ולכן אפשר לעשות את התענית הזאת. וכדאי שאדם יבחר לו שבוע שבו הוא יעשה תשובה ע"י תענית זו. וצריך לדעת, שהימים האלה הם מאוד מאוד מסוגלים לענין התיקון של חטאות נעורים, "ומי יאמר זיכיתי לבבי מחטאות נעורים?... ולכן כולנו רוצים לתקן ולהשתדל מאוד בדבר הזה.

**חומרת הזוהר ביום פגם הברית, ודברי רבינו על זה**

ז. ידוע שהזוהר הקדוש (ויחי ח"א דף ריש: ומובא בשיחות הר"ן שיחה ע"א) מאוד מחמיר בענין של פגם הברית, עד שהוא כמעט סגר את דלת התשובה בענין הזה, מכיון שהחטא הזה כל כך חמור ונורא, כי הוא פוגם בכל העולמות העליונים. אבל למזלנו רבינו אמר שאנחנו לא מבינים את העומק של הזוהר הזה, כי בודאי שיש תשובה לכל דבר, וגם לחטאות נעורים של פגם הברית יש תיקון. ועיקר התשובה כתב שם רבינו בשיחות הר"ן, שעיקר התשובה לבל יעשה עוד מכאן ולהבא, והוא מכורח לעבור באלו המקומות והענינים שהיה בתחילה ולהתנסות שם, עכ"ל. אבל כמו שהבאנו מהלקוטי הלכות שצריך בימי שובבי"ם גם להתענות קצת, ולכן אמרנו הענין של תענית הפסקה (עם הפטנט הנ"ל שצמים שני וחמישי במלואם, ושעה לפני שני, ושעה אחרי שני ביום שלישי, וכן בצום של חמישי, שעה לפני בסוף יום רביעי, ושעה אחרי חמישי, בתחילת ליל שישי, ובוזה עשית תענית הפסקה. זה הדבר שכן שייך לזכות אליו).

**לא לאכול דבר מן החי פעם בשבוע**

ח. הדבר הנוסף שנוהגים אנשי שלומנו, לא לאכול יום אחד בשבוע מימות השובבי"ם דבר מן החי. פשוט לקחת איזה יום שאתה רוצה בשבוע שביום הזה אתה לא אוכל בשר, עופות, דגים, ביצים, וגבינות, ולא שותה חלב וכו', וממש להימנע מכל דבר שאפילו מעורב בו דבר מן החי. ובמקום זה תאכל לחם, חומס, שמן זית, סלט, מרק ירקות, פירות, וכו' תהיה צמחוני ליום אחד. המנהג הזה הוא חשוב וכדאי מאוד.

**שיהיה הכל בהנצח לכת**

ט. עוד מדגיש בספר יסוד ושורש העבודה, שעיקר התיקון הוא שיהיה הכל בהסתר והצנע לכת, אף אחד לא צריך לדעת שאתה צם, ואפילו לא אשתך (אם זה אפשרי), וזה חלק חשוב מהתיקון וכדברי הפסוק (מיכה ג, ח): "...וְהָיָה ה' דֹרֵשׁ מִמֶּךָ... וְהִצַּנְעַת לְכַת עִם אֲלֹקֶיךָ", אם אדם מפרסם את התענית, או אפילו לא נזהר שידעו שהוא צם, הוא מאבד הרבה מהמעלה של התענית. זה סוד בינך לבין הקב"ה ממש, ולכן כמה שאפשר שאף אחד לא ידע, גם לא אשתו, וזו מעלה מאוד גדולה, אבל אם אי אפשר והאשה יודעת (כי אשתו כגופו) אז זה בסדר. ולכן מאוד צריך להצניע את ענין התענית. (גם אם רוצים להצניע לך לאכול או לשתות תדע איך להסתיר שלא ידעו).

שיהיה לנו דברים הלכה למעשה. כל ההנהגות שהזכרנו הן הנהגות ששייכים לכל אחד מאיתנו, מהצעיר ביותר ועד המבוגר ביותר כפשוטו. ונלך מהחמור לקל: ההנהגה הכי קשה, שנבחר בעז"ה שבוע אחד שבו אנחנו עושים שני צומות "יום כיפור" ביום שני וחמישי. מתחילים ביום ראשון משעה לפני השקיעה, וכל יום שני ושעה ראשונה של יום שלישי. וכן צמים משעה האחרונה של יום רביעי וכל יום חמישי עד שעה אחרי השקיעה של ליל שישי. זה קשה אבל זה מאוד שווה, והלוואי שבעז"ה נזכה כולנו לעשות את הדבר הזה. אבל לקיים: "וְהִצַּנַּע לְבַת עִם אֱלֹקֶיךָ" – שאף אחד לא יידע מזה וכנ"ל, ואם זה לא אפשרי, כי אשתך שואלת אותך למה אתה בא לאכול ארוחת צהריים, ואתם בדרך כלל אוכלים ביחד, ואתה לא יכול להסתיר ממנה, זה לא נורא.

הנהגה שניה: לנהוג ביום אחד בשבוע, בכל שבוע מימי השבועיים (ולא כמו בהפסקה שזה רק בשבוע אחד מימי השבועיים), שבו לא לאכול דבר מן החי, אלא רק לחם, ירקות, שמן זית וזעתר, חומס (כלי ביצים), ובלי שום דבר מן החי, כמו עוף, בשר, דג, חלב וגבינה, וביצים. מי שיכול מעת לעת אשריו, מי שיכול רק מהזריחה עד צאת הכוכבים גם אשריו, כל אחד כפי כוחו, לפי מה שהוא יכול. עוד מנהג שהיו נוהגים חלק מאנשי שלומנו, לצום ביום חמישי או בשישי, וזה גם טוב, העיקר שזה לא יפריע לעבודת השם.

עוד הזכרנו בשם הרב שטיינמן זצ"ל, את ההנהגה של שלוש שעות לימוד תורה לשמה. והוא דיבר על כל יום, אך אנחנו נלך עדין יותר רק פעם בשבוע ליזכות ללימוד שלוש שעות תורה לשמה, וכמובן שהלימוד יהיה בתענית דיבור, (וקל וחומר תענית טלפון), לכן זה טוב שזה בלילה, נכנס לחדר שקט ויושב ולומד שלוש שעות. ואמרת שמאוד מומלץ דווקא ללימוד הלכה פסוקה, כמו ילקוט יוסף, קיצור שולחן ערוך, בן איש חי, או ספרים של הלכה פסוקה וע"י זה אפשר מאוד לקיים את ענין הלימוד של תורה לשמה.

עוד הוספנו את הענין של מקוה, וכמובן שמקוה חשוב כל השנה אבל בימי השבועיים חשוב יותר לטבול במקוה בכל יום. ואם אדם לא יכול משום מה, המקוה סגור, יש שתי אפשרויות אם יש לו ברכה יכול לטבול לבריכה, (זה לא טוב כמו מקוה אבל זה גם טוב), ויש אפשרות לעשות מקלחת תשעה קבין (14 ליטר) וזה רק כדי להקל, אך המובחר ביותר זה להיטהר במקוה כל יום לשם טבילת טהרה.

#### להזהר מאוד מכעס, ולהקפיד בברכות הנהנין

יז. בנוסף האר"י ז"ל הזהיר מאוד בימים האלה מכעס, ואמר שכעס תמיד מזיק, אבל בימים הקדושים של ימי השבועיים זה חמור יותר פי כמה, ויזהר מאוד שלא יפול לכעס בימים אלו. וע"י שינצל מהכעס גם לא יהיה בעיות של שלום בית, כי אם אני לא כועס – אין שום בעיות בשלום בית, ותיקון הברית – זה שאדם יש לו שלום בית עם אשתו.

עוד הנהגה חשובה אומר האר"י ז"ל, להקפיד בברכות הנהנין. ומסביר האר"י את הסוד, שברית הלשון מכוונת כנגד ברית המעורר וכשאדם זורק ברכה לבטלה או בלי כוונה, זה בחינה כמו הוצאת זרע לבטלה ח"ו. ולכן האר"י אומר שצריך מאוד להיזהר בזמן אמירת ברכות הנהנין, כל השנה כולה, ובפרט בימים הקדושים האלה של השבועיים. (ולכן כל ירא שמים ילמד הלכות ברכות שהן רבות מאוד, ויהיה בקי ויזהר בהן).

#### על מה נענשו אבותינו לרדת לכור הברזל למצרים

היה עושה את זה? הוא היה יושב מחוץ לבית הכנסת, כי הוא היה רוצה לקום לפני כל החכמים כשהם מגיעים לתפילה לבית הכנסת, ולכן הוא יושב מחוץ לבית הכנסת, וכיון שהיה חושך בלי תאורה, היה אומר את כל התהילים בעל פה כל לילה, בקול נעימה ובמנגינה, וכל צדיק שהיה בא לבית הכנסת היה קם מהכסא לכבודו, וככה הצדיק הזה היה מתחיל את היום שלו. רק לראות את היהודי הקדוש הזה לפני שאתה נכנס לבית הכנסת, איך שהוא אומר את התהילים בכניסה לבית הכנסת, בבחינת (תהלים נה, טו): "בְּבֵית אֱלֹקִים נְהַלֵּךְ בְּרָגְשׁ" כפשוטו, (לא ביד רצוחות ג'שמים שלגים – ר"ת 'ברגש'), להיכנס לבית הכנסת ביראה גדולה. ולכן המעלה הכי גדולה מי שזוכה לומר את כל התהילים כל יום.

לומר תהלים בעל פה זה לא קל להתחיל את זה בגיל מבוגר, אבל להם היתה גירסא דינקותא, ולכן הם זוכרים הכל בעל פה (באותה מידה שכל אחד יודע להגיד שיר למעלות בעל פה, כי אומרים אותו בכל יום בתפילה, וגם ביום יום, ובפרט בתהלים של שבת), כי בגיל 6 שיוודעים לקרוא, אז מתחילים להרגיל את הילדים לומר תהלים, והילדים יש להם זיכרון מצוי, והיו זוכרים את זה בעל פה. כמו שכמעט כולנו יודעים את התהלים של יום השבת בעל פה, כי יש לנו גירסא דינקותא, שהשתתפנו בשבת בחברת תהלים, ואם כן גם כן אלה שהיו אומרים את כל התהלים, ע"י הרבה התמדה ספר התהלים, אפשר לזכור את כל הפרקים בעל פה וזה דבר נפלא.

המדרגה השניה זה לחלק את התהלים לכל השבוע. וכך היה נוהג רבי נתן, שלמרות כל העיסוקים הגדולים שהיו לו, בתורה ובתפילה, ובמסירת שיעורים וכתובת הספרים, ובניית הקלוזי וכל בניית חסידות ברסלב, שהכל היה מוטל על כתפיו, היה כל שבוע מסיים את ספר התהלים. וזה גם כן דבר מאוד גדול לעשות זאת.

המדרגה השלישית – חלוקת התהלים החודשית, שמודפסת היום בכל דפוסתי התהלים (גם בספר 'תחומי' שהוציאנו), אלא שבימי השבועיים ובימי ספירת העומר היה נוהג רבי נתן להגיד כפול תהלים. ז"א לפי הסדר שלו שהיה גומר תהלים כל שבוע, אז בימים אלו הוא היה גומר פעמיים תהלים בשבוע. ולפי המנהג לקרוא לפי סדר החודש, אז גם כן יגיד כפול מהכמות של התהלים (יקרא שני ספרים בחודש). יוצא שמנהג אנשי שלומנו בימי ספירת העומר, ובימי השבועיים להגיד כמות כפולה של תהלים.

#### הסיבה להרבות בתהלים בימי השבועיים

טו. וביאור טעם להרבות בתהלים דוקא בימי השבועיים? מכיון שבפרקי תהלים יש עשרה מיני נגינה, (אשרי, ברכה, משכיל, שיר, ניצוח, ניגון, משכיל, הודאה, מזמור, הללויה), וזה עיקר התיקון של תיקון הברית. ורבינו בהתחלה לפני שהוא גילה בפרטות את הפרקים של תיקון הכללי, הוא גילה (בשמות הר"ן קמ"א) ואמר שכל עשרה פרקים שקוראים בתהלים יש בהם את העשרה מיני נגינה, והם מועילים לתיקון הכללי שהוא תיקון הברית. ובסוף הוא גילה לנו את עשרת הפרקים בפרטיות (שם). ובוודאי כבר כולם אומרים כל יום תיקון הכללי ב"ה, וצריך להקפיד שלא יתפספס אפילו יום אחד מהקריאה של תיקון הכללי בכל יום. אבל כמובן לא להיבהל ולהישבר אם לא הצליח יום אחד, ובודאי שימשיך בימים הבאים, אנחנו רק אומרים את מה שהכי טוב, אבל גם אם לא מצליחים לגמרי, זה גם טוב מאוד, והעיקר לא להישבר, ולהמשיך הלאה.

#### סיכום ההנהגות שהזכרנו עד כאן בקצרה

טז. ואני מאריך בזה קצת, מכיון שאנשים ביקשו ממני להגיד מה ההנהגות של ימי השבועיים, אז אני רוצה לחזור על כולם, כדי

משה רבינו הוא בחינת הדעת, וככל שהדעת יותר גדולה, כך היא נושאת הפכים יותר רחוקים. כלומר ככל שאדם חכם יותר הוא יכול להכיל דברים שיש להם סתירה יותר גדולה. כשלאדם יש דעת קטנה – הוא יכול להסתדר עם קושיה קטנה וליישב אותה. אבל כשהוא חכם, גם קושיות שמאוד קשות גם אותם הוא יכול ליישב. שכל אלוקי זה דברי שיש בו ממש הפכים מאוד גדולים. ולכן משה רבינו היה צריך למצוא את זיווג שלו – שזה בחי' הגבורות של הנקבה, לעומת החסדים של הזכר שאצלו זה רחוק מאוד, כי הדעת של משה נושאת את ההפכים הכי גדולים ורחוקים אחד מהשני. ולכן היה צריך להרחיק עד מדיין בשביל הזיווג.

ומי הם מדיין? זה המקום של בלעם הרשע, הלעומת זה של משה רבינו. שהרי בלק כשהוא רוצה לדעת איך להתעסק עם ישראל הבין שהוא צריך לדעת איך להלחם במשה רבינו, הוא מתייעץ עם זקני מדין ששם התגדל משה, והם מציעים את בלעם שזה הלעומת זה של משה רבינו, שנמצא במדין. ושם במדין נמצא גם הזיווג של משה רבינו – ציפורה. והיא גדלה בבית של כומר לעובדי עבודה זרה. ומשם – ממהקום הרחוק הזה, משה רבינו לוקח את זיווגו, כי זה הכוח של משה רבינו שהוא בחינת הדעת, לשאת את הדבר ההפוך ביותר ולתקן אותו.

#### אמסה - אנוש מבול סדום עמורה

כ. ונחזור לענין גלות מצרים? ידועים דברי האר"י ז"ל (דרושי הפסח דרוש א'), שסיבת הגלות מתחילה מהסיפור של ה-130 שנה של אדם הראשון שיצא ממנו זרע לבטלה לאונסו, ואת זה אנחנו צריכים לתקן, כי ב-130 שנה אלה יצאו כל נשמות ישראל מאדם הראשון, דהיינו איזה חלק ואיזו בחינה בנשמות ישראל, והם התחילו להיות כשדים רוחני ולילין, ואותם צריכים לתקן.

אומר האר"י ז"ל והמגלה עמוקות, שהתיקונים היו בהתחלה רק ע"י ייסורים, והוא מסביר על הפסוק (תהלים ו, ז) "בְּדַמְעוֹתַי עָרְשִׁי אֲמָסָה" – שזה ראשי תיבות: אנוש מבול סדום הפלגה. ואלו היו ארבע דורות של רשעים גמורים. דור 'אנוש' – זה הדור הראשון שהתחיל לעבוד עבודה זרה. ואז עלה האוקיינוס והציף שלישי מהעולם. כי היבשות היו מחוברות אחת לשניה, היה חיבור בין היבשות אפריקה ואירופה לבין אמריקה הדרומית והצפונית. והאטלנטי שביניהם הוא אוקיינוס חדש, ולא מששת ימי בראשית אלא הכל היה יבשה אחת שנפרדה, וכמו שרואים את הגלובוס שזה נראה כמו איזה פאזל שקצת התנתק, וביניהם נכנס האוקיינוס האטלנטי. זאת אומרת שהיה בהתחלה רק את האוקיינוס השקט שמקיף את כל העולם כולו, ופרץ את העולם, והוא הציף שלישי מהיבשות, וזה מה שנקרא היום האוקיינוס האטלנטי, וזה היה עונש של דור המבול. וזה בדור אנוש שעבד עבודה זרה.

אחר כך יש את הבעיה של דור המבול שגם כן הקב"ה העניש אותם, ואחר כך היה את דור הפלגה. והאחרון מהדורות הקשים האלה, זה הדור של סדום. ושם כבר אברהם מנסה להתערב ולנסות להציל. והשאלה, מה כל כך אכפת לאברהם על ענין של סדום, הרי הם היו רשעים באכזריות גדולה? והתשובה: בגלל שגם שם נמצאים שישים ריבוא נשמות ישראל. התיקונים הראשונים הם תיקונים מאוד קשים, רק ע"י עונש, ועדיין התיקון הוא לא ע"י מצוות ודברים טובים, אלא באים לעולם, ועושים דברים לא טובים מחמת הזוהמא הגדולה שבהם, ומקבלים עונש, וע"י העונש נפרדת מהם עוד איזה בחינה של זוהמא – וזה עצמו התיקון.

#### נשמות ישראל המגולגלות בצאן לבן

יח. מה הסיבה שדווקא ימי השובבי"ם נבחרו לענין של תיקון הברית. שובבים זה ר"ת: "ש'מות, ו'ארא, ב'א, ב'שלה, י'תרו מ'שפטים" והשנה (שהיא מעוברת) יש לנו גם ת"ת – ת'דומה ת'צוה. ולכן השנה יש לנו שובבי"ם ת"ת – שמונה שבועות של תיקון ימי השובבי"ם. מה הסיבה? כי בשבועות אלו אנחנו קוראים בתורה את הענין של גלות מצרים ויציאת מצרים. ובענין גלות מצרים יש קושיא עצומה: על מה הדבר הזה, שיעקב אבינו והשבטים הקדושים נגזר עליהם לרדת למצרים? מובא בגמרא נדרים (דף לב.) שאברהם אבינו אמר (בראשית ט, ח) "בְּמַה אֲדַע כִּי אֵיךְ שְׁנָה" – ועל פי פשט העונש היה על שאברהם אבינו לא היה צריך לשאול את על ענין ירושת הארץ אלא להאמין בקב"ה, כמו שהאמין שהקב"ה ייתן לו זרע בלי אות, כך יאמין בקב"ה על ההבטחה של ארץ ישראל, ולא יבקש אות על זה.

אבל קשה להגיד את זה, וכולם מבינים שזה לא פרופורציונלי להגיד שאברהם אבינו בא ואמר משפט 'במה אדע כי אירשנה', ואז על זה הוא נענש שזרעו יהיה במצרים 400 שנה, הרי הייסורים של גלות מצרים היו מאוד קשים שאין לתאר, ואיך יתכן שאברהם יענש כ"כ בחומרה על זה? אלא מסתתר כאן דברים הרבה יותר עמוקים, וכמו שנפרש בעזרת ה'.

הכתוב בפגם אברהם אומר: "בְּמַה אֲדַע כִּי אֵיךְ שְׁנָה" – היינו שגלות מצרים הייתה בגלל פגם הדעת, וא"כ גאולת מצרים היתה ע"י תיקון הדעת, וזה היה ע"י משה רבינו ע"ה שהוא בחינת 'שלמות הדעת', וכיון שכן דווקא הוא היה הגואל. ולכן הגאולה העתידה תהיה גם ע"י משה רבינו, וכמו שאומר הזוהר (פ' כי תצא ב'רעיא מהימנא דף רע"ו ע"ב) שהשם משה זה ר"ת (קהלת א, ט) "מִה שְׁהִיָּה הוּא שְׁהִיָּה" – ראשי תיבות משה, כי משה הוא גואל ראשון והוא גואל האחרון, מכיון שגם הגאולה עתידה תהיה ע"י הבחינה של שלמות הדעת.

#### משה רבינו שונה מכל ישראל שהיה צריך למצוא זיווגו במדין

יט. וקודם שנמשיך בביאור התירוץ, נביא את דברי רבינו בגדולת הדעת של משה, רבינו אומר בליקוטי מוהר"ן (תורה ע"ב) חידוש שקשה קצת להבין אותו. שככל שאדם בעל מדרגה יותר כך מבוקשו נמצא רחוק יותר. ולמשל הצומח מבוקשו מחובר אל האדמה, והוא ניזון מהאדמה. ז"א שבצומח אין מרחק בין הדבר הצומח, לבין מבוקשו (שזה המזון שלו). ב'ח' – קצת יותר רחוק, מכיון שהבהמה צריכה להתכופף לרצפה כדי לאכול את העשב, וזה לא נמצא כל כך קרוב, אלא צריך להתכופף אל האדמה כדי לאכול את העשב. החיות הטורפות זה לא כל כך קרוב אליהם, והם צריכים לרדוף אחרי הבעל חי עד שהם תופסים, ואותו הם אוכלים, זאת אומרת שהחיות הם קצת יותר בעלי דעה, ואלה שאוכלים בשר, יש להם יותר דעת, לעומת בהמות שאוכלות רק עשבים. הפרנסה של האדם, שהוא יותר בעל דעת, השגת מזונו יותר רחוקה, וצריך להביא לו מזון ממקום רחוק.

וכאן רבינו מכניס משפט שהוא חידוש מבהיל: "ומשה רבינו שהיה בעל דעת הכי גדול, מבוקשו היה כל כך רחוק ממנו, שאת זיווגו הוא היה צריך למצוא במדין". (עד עכשיו רבינו דיבר על מזון, וכאן רבינו מדבר על זיווג). מה ההסבר לזה? משה היה שונה מכל ישאלל, כי הזיווג של כל עם ישראל נמצא במצרים, ורק משה רבינו היחיד שהיה צריך לחפש את הזיווג שלו רחוק כל כך ללכת עד מדין ולמצוא שם את הזיווג שלו.

"וַיִּאָנְחוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל ... וַיִּזְעְקוּ וַתַּעַל שׁוֹעַתָם אֶל הָאֱלֹקִים מִן הָעֲבֹדָה, וַיִּשְׁמַע אֱלֹקִים אֶת נַאֲקָתָם וַיִּזְכֹּר אֱלֹקִים אֶת בְּרִיתוֹ", וַיֵּצֵא שָׂרָק בְּזִכְרוֹת הַצַּעֲקָה נִגְאָלָנוּ מִמִּצְרַיִם. וְהַנְקוּדָה הַיָּא, שֶׁהַצַּעֲקָה הַיָּא זֶה שְׂמוּלִידָה אֶת הַדַּעַת וְאֶת הַמוֹחִין.

#### ע"י צעקה מולידים את הנשמות הערומות תוך גופים

כה. התיקון של שובבי"ם זה צעקה להקב"ה, כי דוקא בימים שקוראים בפרשיות השבוע של ספר שמות, על גלות מצרים, אז הוא זמן מסוגלה לצעקה כדי להוליד חזרה את המוחין. ונסביר את זה יותר: החטא שאנחנו מדברים עליו 'חטאת נעורים' – זה שאדם ח"ו הוציא נשמות זכר בלי נקבה, ובגלל שיצאו הנשמות האלה רק מגוף זכר בלי נקבה, לכן אין להם גוף, הם רק נשאים כנשמה ערומה, וכיוון שאין להם גוף, הם משוטטים בעולם ומחפשים במה להתלבש, והם מתלבשים בכל מיני גופות של שדין רוחין ולילין, וככה הם נהפכים למזיקי עלמא. כלומר שהנשמות שאדם בעצמו ברא, הם מזיקים לו בעצמו.

#### חטאת נעורים מזיקים לפרנסה

כו. ולמה הם מזיקים? כי הוא אבא שלהם שברא אותם, ולכן הם צועקים עליו 'אבא תפרנס אותי' (ע' בליקוטי מוהר"ן תורה קמ"א ח"א), אתה אבא שלי בראת אותי, תן לי פרנסה. ויש להם את הכח לקחת את השפע של האדם, כי האב מחוייב לפרנס את בניו הקטנים. לכן כל זמן שלא נתקן חטא נעורים, הוא פוגע מאוד מאוד בפרנסה של האדם.

וכמו שרבינו (שם תורה י"א אות ד') מביא את הלשון של הזוהר הקדוש (פינחס ח"ג דף רמד.): "מאן דזריק פירוורי דנהמא, שרא דעניותא רדיף אבתריה, קל וחומר מאן דזריק פירוורי דמוחא". ז"א, אדם שזורק פירוורי לחם, ולא אוסף את הפירוורים מהרצפה, (ואפילו פירוורים של פחות מכזית), ואנשים דורכים עליהם, וע"י זה יש ביזיון לפירוורים, וזה גורם ח"ו שהשר של עניות רודף אחריו, מביא אותו לעניות. אומר הזוהר, שקל וחומר מי שזורק זורק את טיפות שבאים מהמות, כי בפגם הברית אדם זורק טיפות הבאות מהמות.

#### לומר תיקון הכללי כל יום בפרט עם תפילין טוב לפרנסה

כז. ובוה הסברנו מה הקשר בין הענין של תיקון הכללי לבין פרנסה, למה כשאדם מתמיד לומר תיקון הכללי כל יום, וכמו שחידשנו להלהיב את הדבר, לומר את התיקון הכללי עם התפילין אחרי התפילה בבוקר, כדי לקשר בין אות התפילין לאות הברית, ובוה זוכים לתקן את האות ברית, וזה גורם שאדם זוכה לפרנסה בשפע. (וכבר שמעתי מחברים שהתמידו לומר תיקון הכללי עם תפילין אחרי התפילה, וזכו לראות ישועות מאוד גדולות בפרנסה). והנקודה היא, בגלל שע"י אמירת תיקון הכללי, מתקנים את הפירוורים של המוח שאדם זרק את הדעת שלו, שזה הטיפה שבאה מהדעת, דרך עמוד השדרה אל הכליות עד היסוד של ברית קודש והתפורה בלא מלכות (בלי נקבה), ואז ח"ו היא הלכה לקליפות ואנחנו צריכים לאסוף אותם חזרה, ולתקן את כל ניצוצות הקדושה שנתפזרו, ולהוציא אותן חזרה מהקליפה אל הקדושה.

#### תיקון הכללי מוציא את החיצים גם אחרי שהם נורו

כח. וזה נעשה בכח העשרה מיני נגינה של ספר תהלים, שרבינו אומר בספורי מעשיות (מעשה י"ג בסופו ביום השישי) על הכח העצום שיש לבעטלר בלי ידים – שהוא רבינו בעצמו, שיש לו את הכוח להוציא את החיצים גם אחרי שהחץ כבר נורה ויצא בחוץ, (ע' רש"י דברים לב, מא). רבינו מסביר שיש לתיקון הכללי כח כזה גדול, שגם

כא. אחר כך מגיע השלב הבא, זה השלב שנשמות ישראל מגיעים בתור צאן לבן, שיעקב אבינו ממשכן את עצמו להוציא את נשמות ישראל מיד לבן. ויעקב עבד בצאן לבן במשך שש שנים, והיה מוציא מנשמות ישראל המגולגלות שם מאה אלף לכל שנה. ולכן יעקב אבינו נשאר אצל לבן עוד שש שנים יותר ממה שהוא היה צריך להיות שם, כי הרי אחרי 14 שנים יעקב רצה לצאת, כי אימו שלחה את דבורה מינקתה, לקרוא ליעקב לבוא חזרה הביתה (כמובא ברש"י בראשית לה, ח), וא"כ למה יעקב מתעכב עוד שש שנים (מה שגורם לו להפסיד מלראות את אימא שלו, שנפטרה קודם שבא לבית) שהרי יעקב היה 22 שנה בבית לבן, ועוד 14 שנה זה בסך הכל 36 שנה, מאז שהוא עזב את אביו ואמו.

#### וכי יעקב דואג לפרנסה שממשיך לעבוד אצל לבן

כב. יעקב עזב את אביו בגיל 63 שאז הוא התברך, ויעקב חזר בגיל 99 לבית אביו ופגש את יצחק ובינתיים נפטרה רבקה, ויעקב לא זכה אחרי שיצא מבית הוריו לראות את רבקה אימו, מכיון שהוא לא חזר כשהיא קראה לו. ולמה יעקב לא חזר? והסיבה שכתובה הפסוק היא בפשוטו קשה, שיעקב בא ואומר ללבן (בראשית ל, ל): "מְתִי אֶעֱשֶׂה גַם אֲנִי לְבֵיתִי?! ז"א שהוא רוצה לדאוג לפרנסת ביתו. ולכאורה מתי יעקב דואג על הפרנסה, קודם כל יש לך אבא עשיר גדול כמו יצחק, וכי חסר לך מה לאכול, או בשביל השבטים הקדושים? לא חסר לו כלום, ולמה יעקב אבינו דואג לעשות לביתו? והתשובה היא: מגלה האר"י ז"ל, שיעקב דואג "מְתִי אֶעֱשֶׂה גַם אֲנִי לְבֵיתִי?! מתי אני אוציא את כל הנשמות שנמצאים כרגע בגלגול בצאן לבן. ויעקב מוציא את כל הנשמות האלה מצאן לבן, בבחינת: עקודים, נקודים, וברודים, (ועל זה יש את כל הסודות הקבלה), ומעביר אותם תחת ראשותו, ובוה מתחילים לצאת ששים ריבוא נשמות ישראל מתחת הקליפות.

#### הקליפה קודמת לפר

כג. אומר רבינו בליקוטי מוהר"ן (תורה ל"ו ח"א) "בשבעים נפש ירדו אבותיך למצרים", כנגד שבעים פנים לתורה. וזה ה-70 נפש שירדו למצרים. וכתוב שלא נפטר יעקב אבינו עד שראה ששים ריבוא מזרעו, ואם נגיד שזה כפשוטו זה קצת קשה, שבתוך 17 שנה עמדו 600,000 נפש, אך הוא ראה את כל 60 ריבוא נשמות שכבר הגיעו להיות בגלות מצרים. וכאן כבר הגענו גם להיות בבחינת 'בני אדם', ועל ידי הזיכרון שעברנו במצרים, עלינו לדרגה שכבר אפשר לקבל תורה. והכלל הוא 'שהקליפה קודמת לפר', וכשאתה רוצה לאכול פרי, אתה חייב קודם לכן להתעסק עם הקליפה ולשבר אותה, ואין מה לעשות, ושיבור הקליפה הוא תמיד כואב וקשה, אבל צריך לעבור את השלב הזה.

#### הכח הגדול של הצעקה

כד. וזו הנקודה של הצעקות של היולדת, שהיא ירמת ע' קלין לפני הלידה' – ז"א כשהיא יולדת את התינוק, יש את הבחינה של הקולות שהיא צריכה לצעוק מכאב, כדי להוליד את המוחין, התינוקות הם בחינת מוחין, כי הם יעבירו את הדעת לדור הבא (כך מסביר בליקוטי הלכות, כמובא בעושה אור). והסיבה של הצעקה הזאת, כי הצעקה היא כח של תפילה.

תפילה שהיא בצעקה זו תפילה מאוד מאוד גבוהה. ולכן כתוב בליקוטי מוהר"ן (תורה ה' ח"ב) שאפילו חולה ברגע שהוא גונח וצועק מכאבו, מרחמים עליו בין השמים רק מחמת הצעקה שהוא צועק: 'כואב לי, הצעקה הזאת שאדם צועק שכואב לו, זה כבר מעורר רחמים. כח הצעקה הוא מאוד גדול, וכמו שכתוב (שמות ב, כג)

האדם. מה עושה המצרים? זורקים את הבנים ביאור, כדי לכסות אותם במים. וכמו שכתוב (ישעיה יא, ט): "כִּי מְלֶאכֶה הָאָרֶץ דָּעָה אֶת ה' פְּמִים לַיָּם מְכַסִּים". וכמו שהקב"ה אומר (עמוס ח, יא) "וְהִשְׁלַחְתִּי רָעַב בְּאָרֶץ לֹא רָעַב לְלֶחֶם וְלֹא צָמָא לַמַּיִם כִּי אִם לְשִׁמְעַת אֶת דְּבַרִי ה'" כי אז תרבה הדעת 'כמים לים מכסים'. מסביר רבי נתן שדוד המלך אמר שבעה קולות על המים. ולמה? כי 'קול השם על מים רבים' – כי הקב"ה צועק כדי להוציא את הנשמות שמכוסות במים, כדי לגלות ולהוליד את המוחין. ולכן כשצעקו ישראל בגלות מצרים, הולידו את המוחין, והצילו את התינוקות הנזרקים ליאור, שרצו המצרים להעלים אותם ולכסותם.

וגם בגאולה הקב"ה צועק. כמובא בגמ' (ברכות ג.) שהקב"ה שואג בכל לילה על כל משמר ומשמר, וגם הקב"ה מקיים צעקה, ולכן הוא מבקש מאתנו לצעוק, כי הוא בעצמו מקיים את הצעקה כדי להוליד את המוחין, וכל שכן שאנחנו צריכים לקיים את הצעקה.

#### סיכום ההנהגות לימי השבועיים הקדושים

לב. הזכרנו היום הרבה דברים הלכה למעשה: דיברנו איך עושים הפסקה בצורה מקוצרת, (לצום את שני וחמישי כמו שהסברנו). ואמרנו את המנהג שלא לאכול דבר מן החי יום אחד בשבוע. דיברנו על הנקודה הזאת שמי שיכול לעשות חוץ מההפסקה הנ"ל, לעשות חצי יום בכל שבוע זה מצוין. דיברנו על ההנהגה של שלוש שעות של לימוד תורה לשמה כלילה פעם בשבוע. ודיברנו ללמוד בזמן הזה בעיקר שולחן ערוך, והתנינו תנאי שקודם למעשה, שכל הדברים האלה נעשים באופן של: "וְהִצַּנְעַת לָבֶת עִם אֶלְקִיד".

וכן אמרנו שמאוד ייזהר לא לכעוס בפרט בשבועות האלה, ובפרט בבית עם האישה, לא להגיע ח"ו לשום כעס. וזה אומר לא לכעוס אפילו על דבר מצוה, כך אומר האר"י ז"ל. עוד דיברנו על ענין הטבילה במקווה כל יום, בימים הקדושים האלה ימי השבועיים, שצריך ממש להשתדל כל יום לטבול, לא מצאת מקוה תטבול בבריכה, או תעשה מקלחת תשעה קבין, אבל לטבול במקוה זה המובחר מהכל. ודיברנו על הענין של הזהירות בברכות הנהנין, להיזהר מאוד לברך את הברכות בכוונה גדולה, ולהיזהר שלא לומר ברכה לבטלה, או ברכה שאינה צריכה או ברכה בלי כוונה, או לבלוע את המילים וכו', אלא לברך בכוונה מילה במילה.

והדבר האחרון שהזכרנו זה ענין של הצעקה, פשוט למצוא זמן שבו לצעוק להשם יתברך כמו שכואב לי מאוד, לצעוק מכאב על עצמי, איפה אני נמצא, למה אני לא זוכה לעבוד את השם, ולצעוק על כל הפגמים וחטאות נעורים שעברתי. והצעקה הכי גדולה על מה שלא כואב לי. למה לא כואב לי, החטאים שלי, רק על זה אדם יכול לצעוק ולשאוג שאגה גדולה ועצומה, למה אני כזה 'קלטר' – כזה אדם קר, אני הולך בחיים בלי להרגיש, הרי אני יודע שיש דין ויש דיין, יש רגע שבסוף אני אצטרך לתת דין וחשבון על כל מה שעשיתי, ולמה זה לא משפיע עליי לחזור בתשובה אל השי"ת?... על זה בעצמו אדם צריך לצעוק. יהי רצון שנזכה להתקדש ולהיטהר בימים הקדושים של ימי השבועיים ולשוב אל השם יתברך, בביאת משיח צדקנו בקרוב אמן.

**שבת שלום ומבורך עריכה: ליאור גבע**

(מוקדש לע"נ צביה בת סאלם – צדוק בן צאלח – חיים בן מוסא ז"ל ת.נ.צ.ב.ה)

לעילוי נשמת אברהם פואד בן אילנה הלה ז"ל / ולעילוי נשמת: חממה בת סאלם ז"ל)

אחרי שזרקתי את החץ עדיין יכול להחזיר אותו את החץ חזרה. כלומר, אומר רבינו שאפילו הטיפות קרי שהלכו לקליפה, כי הזרע נרמז בענין 'יורה כחץ' (ע' חגיגה ט.), גם אותם אני יכול לתקן ולהוציא את החיצים ולהחזיר אותם חזרה לקדושה. כי בתיקון הכללי – עשרה מיני נגינה יש לה את הכוח להחזיר את החיצים.

#### ע"י תיקון הכללי בוראים גופים לנשמות העחמות מהטא

כט. ולכן אמרנו שבימי השבועיים מאוד צריך להתאמץ לומר כל יום תיקון הכללי 'חוק בל יעבור', לא משנה מה היה היום בבוקר, ומה היה אתמול, נתחיל עכשיו מחדש, וכמו שרבינו אמר הרבה שצריך לעשות כל פעם התחלה מחדש, כמובא בשיחות הר"ן (שיחה מ"ח) ולכן תתחיל מחר מהתחלה, וזה מצוין. והענין של התיקון הכללי הוא התיקון של הדעת. ומהו הכח הגדול בתיקון הכללי? ההוליד חזרה את הנשמות שנפלו בזכר בלי נקבה, להחזיר ולברוא להם גופים מזכר ונקבה.

כלומר, שאדם זוכה שכל מה שהיה חטאות נעורים, ההוליד אותם חזרה בילדים שלו. ולהחזיר את הנשמות חזרה ולהוליד אותם שוב שהם יהיו נשמות עם זכר ונקבה, שזה שלמות התיקון. ואותן הנשמות שהיו בלי גוף, בגלל שנוצרו מזכר בלי נקבה, להחזיר אותה להיות חזרה בבחינה של זכר ונקבה ביחד, והנשמה הזאת תיכנס חזרה בגוף של הילדים שלו. וזה הענין הולדת המוחין.

#### צעקת היולדת קודם הלידה, והקשר לתיקון

ל. וכמו שרבינו מסביר בליקוטי מוהר"ן (תורה ל"ו ח"א) כשהאשה יולדת היא צריכה קודם לצעוק ע' קולות, ורק אז יש את הלידה, ככה זה הענין של גלות מצרים, "וַיִּצְעֻק וַתַּעַל שְׁוַעְתָּם אֶל הָאֱלֹהִים מִן הָעֶבְדָּה" וע"י הצעקה הם הולידו את המוחין. ואומר רבינו שכשהמוחין נמצאים בהעלם ובעיבור, אנחנו צריכים לעשות צעקה, וע"י הצעקה חוזרים להוליד את המוחין.

ובאמת כשאדם כואב לו הפגמים שלו, והוא זוכה לצאת לשדה, או באוטו כשהוא לבד, שיעצק מכאב על עצמו להקב"ה, כי למה צריך ח"ו לחכות שיהיה כאבים בגוף כדי לצעוק?... כשמגיע לאדם כאב, זה מתנה שהקדוש ברוך הוא נותן לו כדי שהוא יצעק, כי הצעקה מולידה את המוחין. ולפעמים האדם לא מתעורר לצעוק להשם מעצמו, ובפרט אדם מודרני מן הישוב כמונו, איפה הוא יצעק, יחשבו שהוא משוגע, אבל כן צריך לצעוק, לכן תצעק בשדה, או במקום שאתה לבד, או בנסיעה באוטו, ואז לצעוק להקב"ה. ובאמת כשאדם זוכה לצעוק, אז הצעקה יש לה דבר נפלא. בידיש צועקים שאגה 'טאטע'... (אבא...) ששומעים אותה לקילומטר. יש ענין לצעוק: "אבא, איפה אני בעולם, מה יהיה עליי? ועם ישראל נגאלו רק מתי שעם ישראל זכה לצעוק.

ולכן לא צריך להגיע למצב של לצעוק מכאב, אלא לזכות לצעוק בלי כאב. ושנבין את הרמז לבד. ולכן בימים הקדושים האלה נשתדל להגיע לצעקה להשם יתברך, כי רק ע"י הצעקה אפשר לעשות את הולדת המוחין. ושוב, כי ההוליד את המוחין זה להוריד את הנשמות שיצאו ממני, בזכר בלי נקבה, ועכשיו אני רוצה להוליד אותם חזרה עם גופים חדשים ומתוקנים.

#### המצרים זרקו את התינוקות ליאור כדי להעלים את המוחין

לא. אומר רבי נתן (לקו"ה ה' גילוח ה, ז) שהמצרים הרשעים זרקו את הזכרים ליאור, כדי להעלים את המוחין, כי הילדים של האדם זה המוחים שלו. כי איך אני מעביר את הדעה שלי לדור הבא? ע"י הבנים והתלמידים, וכל העברת הדעת נעשית ע"י הבנים של