

## שני שלבים בתשובה תתאה

### תניא אגרת התשובה | פרק ז



תהליך התשובה שמתחלק לשניים - תשובה עילאה ותשובה תתאה - מתחיל מלמטה, מן התשובה התתאה, שמתקנת את החטא. התשובה התתאה צריכה להתייחס לשני הצדדים באישיותו של האדם: לחלק האלוקי שבו, ולקליפה העוטפת ומסתירה אותו. אי אפשר לחזור בתשובה בשלמות בלי שמתייחסים לשני הצדדים הללו, ומקדישים לכל אחד מהם את העבודה הנפשית המתאימה לו.

### וירחמהו

כאשר האדם פונה להתבונן בנפשו האלוקית ובמה שעבר עליה בזמן שחטא, הוא מרחם עליה. עבודת התשובה המתייחסת לנפש האלוקית היא עבודה של התעוררות ברחמים על הנשמה, שמקורה בעצמותו של ה', במקור החיים, האור והטוב, ובזמן שהאדם חוטא הוא משתמש בחיות שבה לעבור על רצון ה' ולהפריד את עצמו ממנו. הבחירה להיפרד מה', גם בדבר קטן, מחברת את האדם למשך אותו הזמן אל הקליפה והסטרא אחרא, שמהותן היא הסתרת האור האלוקי שבעולם. בזמן החטא, הנפש האלוקית, שמגיעה מן המקום העליון ביותר יורדת אל המקום התחתון ביותר, אל כוחות הטומאה שמפרידים עצמם מה', והיא נותנת להם מחיתה ומכוחותיה בעל כורחה, כמו אדם שיצא לגלות ונשבה על ידי אויביו וכעת הוא משמש אותם לצורכיהם.

הרחמים כאן הם על הנפש האלוקית ועל ה'. בעל התניא מבאר את הפסוק "וירחמהו" כך: כאשר אדם חוזר בתשובה, הוא מרחם על ה'. הקדוש ברוך הוא שם בכל אדם מישראל חלק ממנו, ויחד עם זאת נתן לנו בחירה חופשית לעשות כרצונו או לעבור על רצונו. כעת יש באפשרותו של כל אדם לקחת את הנפש האלוקית ולהשתמש בה נגד הרצון האלוקי. על הפסוק "מלך אסור ברהטים" אומר הזוהר "ברהיטי מוחא", במחשבות האדם. המלך, הוא החלק האלוקי שבאדם, אסור וכבול למחשבותיו של האדם, שרצות ומשוטטות כל העת ועלולות בקלות להפוך למחשבות זרות ופסולות.

גלות של הנפש האלוקית בעקבות החטא היא ביטוי אישי ופרטי לגלות השכינה בעולם. גם השכינה, שהיא האלוקות המתגלה בעולם, גלתה ממקומה בעקבות החטאים הלאומיים וחורבן הבית. כאשר

האדם מרחם על נפשו הפרטית שנשבתה וירדה אל החטא, הוא מתעורר לרחם גם על השכינה, ויחד עם הציפייה לגאולה אישית הוא מצפה לגאולה כלל עולמית.

ואולם, דרך האמת והישר לבחינת תשובה תתאה, ה"א תתאה הנ"ל –  
הס ב' דברים דרך כלל.

האחד, הוא לעזר רחמים העליונים ממקור הרחמים על נשמתו ונפשו  
האלקית,

שנפלה מאגרא רמה – חיי החיים ברוך-הוא

לבידא עמיקתא, הן היכלות הטמאה והסטרא אחרא,

ועל מקורה במקור החיים, הוא שם הוי"ה ברוך-הוא; וכמו שכתוב: "וישב  
אל הוי"ה וירחמהו",

פרוש, לעזר רחמים על השפעת שם הוי"ה ברוך-הוא, שנסתלשלה וירדה  
תוך היכלות הסטרא אחרא הטמאים

להחיותם, על-ידי מעשה אנוש ותחבולותיו, ומחשבותיו הרעות;

וכמו שכתוב: "מלך אסור ברהטים" – ברהיטי מחא וכו'

היא בחינת גלות השכינה, פנוכר לעיל.

מכל שעות היממה, הזמן המתאים ביותר לעבודה של ההתעוררות ברחמים על הנשמה הוא בחצות הלילה, בשעה שאנשים קמים ועורכים תיקון חצות ומתמלאים צער על גלות השכינה. בנוסח של תיקון חצות מופיע הפסוק "נפלה עטרת ראשנו אוי נא לנו כי חטאנו". המשמעות האישית של פסוק זה היא שהנשמה, עטרת ראשנו, נפלה אל היכלות הטומאה בזמן החטא, ועל כך אנחנו מצטערים ומבכים.

כאשר אדם רוצה לחוש את הרחמים הללו, על ה', על השכינה ועל הנפש האלוקית, הוא יכול להתחיל בהתבוננות בגדולת ה', באינסופיותו, בכך שכל העולמות מלאים באלוקותו, והוא עצום יותר מכל העולמות, סובב ומקיף אותם. ההכרה בגדולת ה' ובעליונותו מעצימה את הזעזוע מן הירידה והשפלות שחשה הנשמה בשעת החטא, ומעצימה את הרחמים שאנו מרגישים כלפיה.

וזמן המסגל לזה, הוא בתקון חצות...

וזהו שכתוב שם: "נפלה עטרת ראשנו, אוי נא לנו כי חטאנו".

ולכן נקרא הקדוש-ברוך-הוא "מלך עלוב" בפרקי היכלות, כמו שכתב  
הרמ"ק זכרוננו לברכה, כי אין לך עלבון גדול מזה

וּבְפֶרֶט כְּאִשׁוֹר יִתְבוּנָן הַמְשֻׁכֵּיל בְּגִדְלַת אֵינ־סוּף בְּרוּךְ הוּא, מִמְּלֵא כָּל עֲלָמִין  
 וְסוֹבֵב כָּל עֲלָמִין,  
 כָּל אֶחָד וְאֶחָד לְפִי שְׁעוֹר שְׁכָלוֹ וְהִבְנֵתוֹ, יִתְמַרְמַר עַל זֶה מְאֹד מְאֹד.

## ביטוש

החלק השני של התשובה התתאה מתייחס אל הנפש הבהמית - הקליפה המכסה את הנפש האלוקית. הסטרא אחרא מבוססת על הסתרת החלק האלוקי שבאדם, ומצליחה לגרום לאדם לחטוא רק כאשר היא יוצרת אשליה שיש בה אכן כוח ועוצמה. כאשר, למשל, אדם רוצה לאכול דבר איסור, הנפש הבהמית מציירת את הרצון הזה בליבו כרצון חזק ומצרפת הסברים משכנעים. היא גורמת לאדם להרגיש שהוא ממש מוכרח לאכול את דבר האיסור. כאשר מתבוננים בכך מבחוץ, מבינים שהרצון האנושי הזה חסר ממשות לעומת רצון ה' ואין לו כל תוקף אמיתי, אבל בשעת מעשה הקליפה מצטיירת כתקיפה יותר ממה שהיא באמת.

לכן, בחלק הזה של עבודת התשובה עלינו להשתמש בעבודת הביטוש וההכנעה. שורש הקליפה הוא בגאוה, ולאחר שהיא גבהה והתעצמה, יש להשיב אותה אל המקום המתאים לה, להכיר בשפלותה ובכך שהיא מעוורת את עינינו ומסתירה מאיתנו את ה'. כאשר אנחנו עושים זאת, אנחנו נוטלים ממנה את החיות שהענקנו לה בזמן החטא ומשאירים אותה ללא חיים.

עבודת הביטוש, מתחילה בחשבון נפש יומי, בחצות הלילה או בכל שעה אחרת. זהו הזמן להיזכר בכל המעשים שלא היו לרצון ה', ולהתבונן בכך שבמו ידיו הורדנו את הנשמה שלנו מדבקותה בה' - מקור השפע והחיים - אל השפלות של החטא. הגלינו את השכינה הפרטית שבתוכנו. חשבון הנפש הזה מביא לשברון לב. האסימות של הנפש הבהמית, שהתעצמה בחטא, מתפוררת, והלב יכול לפנות שוב אל ה'.

וְהִבֵּי, לְבַטֵּשׁ וְלַהֲכַנִּיעַ הַקְּלִפָּה וְסִטְרָא אֲחֵרָא, אֲשֶׁר כָּל חַיּוּתָהּ הִיא רַק  
 בְּחִינַת גְּסוּת וְהִגְבָּהָה,

כְּמוֹ שְׁכֵתוֹב: "אִם תִּגְבִּיחַ כְּנֶשֶׁר וְגוֹ",

וְהַבְּטוּשׁ וְהַהֲכַנְעָה עַד עֶפֶר מִמֶּשׁ - זוֹהִי מִיתְתָּהּ וּבִטּוּלָהּ.

וְהִינּוּ, עַל-יְדֵי "לֵב נִשְׁבֵּר וְנִדְרָה", וְלִהְיוֹת "נִבְזָה בְּעֵינֵי נַמְאָס" וְכוּ',

וְהַאִיךְ נִשְׁבְּרָה רוּחַ הַ"סִטְרָא אֲחֵרָא"? כִּשֶׁה"לֵב נִשְׁבֵּר וְנִדְרָה" וְכוּ'. וְהַאִיךְ  
 נִשְׁבֵּר הַלֵּב וְנִדְרָה? הִנֵּה,

...עַקֵּר הַכְּנַעַת הַלֵּב, לִהְיוֹת נִשְׁבֵּר וְנִדְרָה וְהַעֲבַרְת רוּחַ הַטְּמֵאָה וְסִטְרָא  
 אֲחֵרָא, הוּא לִהְיוֹת מִ"מְאִרֵי דְחֻשְׁבְּנָא" (אנשים שעושים חשבון נפש) בְּעֵמֶק הַדַּעַת

להעמיק דעתו ובינתו שעה אחת בכל יום או לילה לפני תקון חצות, להתבונן במה שפעל ועשה בחטאיו בחינת גלות השכינה כנזכר לעיל, וגם לעקד נשמתו ונפשו האלקית מחיי החיים ברוך הוא, והודייה למקום השמאה והמות, הן היכולות הסטרא אחרא, ונעשית בבחינת מרפבה אליהם לקבל מהם שפע וחיות להשפיע לגופו, כנזכר לעיל.

וזהו שאמרו רבותינו זכרונם לברכה: "דשעים בחייהם קרויים מתים", כלומר, שחייהם נמשכים ממקום המות והשמאה.

## מושגים בחסידות

### השבון נפש יומי

אדמו"ר הזקן מדריך אותנו להקדיש לתשובה התתאה זמן מיוחד ביום - בעת תיקון חצות. אולם בדורות האחרונים נחלש המנהג לקום בחצות הלילה ולבכות על צער השכינה, ולכן, הזמן המתאים לכך כיום הוא בעת קריאת "שמע ישראל" על המיטה.

וכך אמר הרבי הרש"ב (רבי שלום דובער שניאורסון):

"גם עתה - ראוי היה להתחיל את העבודה בתיקון חצות, אך כיום סבורים שתיקון חצות נועד רק לחסידים גדולים.

יש איפוא להתחיל, לפחות, מקריאת שמע שעל המטה - לסקור במחשבה את כל המחשבות והדיבורים שהיו במשך היום, ולהתבונן כיצד ובמה חלף הזמן, והאם ראוי שכך יהיה גם בעתיד ושכך יעבור הזמן. הרי בזה ודאי אפשר להעמיק את המחשבה ולמצוא שלא טוב שהמצב יימשך כמו עד עתה.

ההתעמקות צריכה להיות באמת ממש, והמבחן אם אכן זה כך באמת הוא אם הוא טועם בזה טעם של מרירות עד כדי בכיות בפועל.

כאשר אדם נמצא בינו לבין עצמו מסתלקת כל הטקסיות המלאכותית.

לאחר עבודה זו תהיה השינה באופן אחר, ובקומו משנתו ידאג מיד לנפשו ויקדיש את השעה הראשונה ללמוד כאמור לעיל ולהתבונן מעט ולהתפלל".

(תורת שלום שיחת פורים תר"ס)

## שאלות לסיכום ולחזרה:

1. מדוע התשובה התתאה מתחלקת לשתיים?
2. איך מתבאר הפסוק "וישוב על ה' וירחמהו"?
3. מהי עבודת הביטוש?