

תשובה עילאה בתפילה

תניא אגרת התשובה | פרק י



הדבקות בה' בלימוד התורה ובקיום המצוות נובעת מן הירידה של ה' אלינו, אל תוכנו, להתגלות במחשבותינו, בדיבורינו ובמעשינו. כאשר אנחנו עוסקים בתורה ה' שם את דבריו בפינו, וכאשר אנחנו נותנים צדקה היד שלנו הופכת להיות יד ימינו של ה'. ה' משרה שכינתו עלינו ויורד לתוך מציאות חיינו. אמנם קיום המצוות ולימוד התורה מוטלים עלינו, אך ה' הוא שמוריד עצמו לתוך התורה והמצוות. הוא פונה כלפינו, להתגלות בנו, וכל עבודתנו היא להיות לו כלים ראויים להשכנת שכינתו.

כדי להגיע לדבקות שבקיום המצוות, כדי שבלימוד התורה שלנו ניפגש עם ה' ונתאחד איתו, עלינו לפתוח בתנועה ההפוכה: מלמטה למעלה. אנחנו נמצאים בעולם התחתון, וכדי להיפגש עם ה' עלינו להתעלות אליו, לצאת מגדרי העולם הזה ולהיפגש עם האלוקות שמעבר לו. העלייה ההדרגתית הזאת מתרחשת כאשר אנחנו פונים אל ה' בתפילה.

התפילה בנויה מדרגות מדרגות. שיא התפילה הוא בקריאת שמע ובתפילת העמידה, והחלקים הקודמים לקריאת שמע: שתי הברכות שלפניה ופסוקי דזמרה, עוסקים בגדולתו של ה' באופן הולך ומעמיק. התפילה מוציאה אותנו מתוך המציאות של חיינו ומביאה אותנו להכיר בעוצמות האינסופיות של ה', במלכותו וברוממותו, ומתוך כך לגלות את אהבתנו אליו ואת מסירות הנפש שלנו כלפיו - בכל לבבנו, נפשנו ומאודנו.

כאשר עבודת התפילה פועלת בעומק הנפש היא מגלה את אהבת ה' בליבנו, ומתוך כך מביאה אותנו אל "זהו הדברים האלה אשר אנכי מצוך היום על לבבך", היא הופכת אותנו לכלי לקבלת האור האלוקי שבלימוד התורה, כך שהעיסוק בדברי תורה יהיה מלא אהבה, מלא דבקות בה'.

גם החיבור לה' מתוך קיום המצוות תלוי בעבודת התפילה. המצוות עצמן הן האופן שבו ה' מרומם אותנו לקדושתו ומקדש אותנו כאיש שמקדש לו אישה. הקדושה המתגלה במצוות נעלית יותר מן העולם, היא אינה מתגלה בתוך העולם אלא סובבת אותו. זהו הרצון הפנימי שבסיבתו נברא העולם כולו. ואף על פי כן, אנחנו יכולים לשמש כלי לקדושה העליונה הזאת, שתאיר בתוכנו ולא רק תקיף אותנו, אם נכין את עצמנו לקראתה בעבודת התפילה.

התפילה מכינה אותנו ללימוד התורה ולקיום המצוות. בהתעלות שלנו אל ה', במסירות הנפש שלנו מתוך אהבת ה' הגלויה בליבנו, אנחנו מכינים כלים לקבל את האלוקות השורה בנו בתורה ובמצוות. כל היום שלנו משתנה בעקבות התפילה: היא מעוררת בנו רצון למפגש עם ה' ולדבקות אלוקית בכל רגע ביום. אנו נושאים את המבט שלנו אל ה', מפנים את הנפש לכיוונו ושואפים לדבוק בו בכל פרטי החיים: "אליך ה' נפשי אשא".

וְהִנֵּה, תְּשׁוּבָה עֲלָאָה זו,

דְּאֵתְדִבְקוּתָא דְרוּחָא בְרוּחָא [של דבקות רוח ברוח] עַל־יְדֵי תוֹרָה וּגְמִילוּת חֲסָדִים,
היא בְּבַחֲיַנַת הַמְשָׁכָה מִלְמַעְלָה לְמַטָּה,

לְהִיּוֹת דְּבַר ה' מִמַּשׁ בְּפִיו, וְכִמוֹ שְׂכָתוֹב: "וְאֲשִׁים דְּבָרִי בְּפִיךָ",

"וַיִּמְיֵנוּ תַחֲבַקְנִי" בְּגְמִילוּת חֲסָדִים, דְּ"חֲסֵד דְרוּעָא יְמִינָא [זרוע ימין] וְכוּ'".

אֲבָל אָדָם הַתַּחַתּוֹן צָרִיךְ לִילֵךְ מִמְדַּרְגָּה לְמַדְרָגָה מִמַּטָּה לְמַעְלָה,

היא בְּחִינַת תְּשׁוּבָה עֲלָאָה וְאֵתְדִבְקוּת רוּחָא בְרוּחָא [דבקות רוח ברוח], בְּכֹונַת הַלֵּב בְּתַפְלָה,

וּבַפְּרָט בְּקִרְיַאת־שְׁמַע וּבְרִכּוּתֶיהָ, כְּדֵי לֹאמַר: "וְאֶהְבֶּתָּ וְגו'" בְּכָל לְבַבְךָ וּבְכָל נַפְשֶׁךָ וְגו'", בְּאַמֶּת לְאַמְתּוֹ; וְכֵן: "וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה וְגו'", וְדַבְרַת בְּסֵ וְגו'".

לְהִיּוֹת דְּבַר ה' בְּפִיו בְּאַמֶּת, "וַאֲיֵן אֶמֶת וְכוּ'" [אלא תורה];

וְכֵן לְקַיֵּם כָּל הַמְצוּת, כְּמוֹ שְׂאוּמְרִים: "אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמַצּוֹתָיו",

כְּמוֹ: "הֲרִי אֵת מְקַדְּשֵׁת לִי",

היא בְּחִינַת קִדְּשׁ הָעֲלִיּוֹן, לְשׁוֹן פְּרִישׁוֹת וְהַבְדָּלָה,

שְׂאִינּוּ יָכוֹל לְהַתְלַבֵּשׁ תוֹךְ עֲלָמִין, מִשּׁוּם דְּכֻלָּא קָמִיָּה כְּלָא חָשִׁיב [הכול לעומתו אינו נחשב], אֲלָא בְּבַחֲיַנַת סוּבָב כָּל עֲלָמִין, הוּא רְצוֹן הָעֲלִיּוֹן בְּרוּךְ־הוּא וְכוּ', כְּמוֹ שְׁנַתְבְּאָר בְּ"לְקוּטֵי־אֲמָרִים" פָּרָק מו'.

וְגַם אַחַר הַתַּפְלָה אוֹמְרִים: "אֲלֶיךָ ה' נַפְשִׁי אֶשְׂא", דְּהֵינּוּ, לְאֵתְדִבְקָא רוּחָא בְרוּחָא [להתדבק רוח ברוח] כָּל הַיּוֹם וְכוּ'.

וְכָל זֶה, עַל־יְדֵי הַהַתְבּוֹנְנוֹת בְּגִדְלַת אֵיין־סוּף בְּרוּךְ־הוּא בְּהַעֲמַקַת הַדַּעַת, בְּ"שְׁתִּים לְפָנֶיהָ" וּבְ"פְסוּקֵי דְזִמְרָה", כְּנֹדַע.

תשובה לפני התפילה

התפילה מרוממת אותנו אל המפגש המחודש עם ה'. אבל כדי שהמפגש יהיה שלם, עלינו להקדים לו תשובה תתאה - היטהרות מן החטאים. הגמרא במסכת ברכות מביאה את דברי המשנה "אין עומדין להתפלל אלא מתוך כבוד ראש", ומסבירה שהמקור לכך במקרא הוא בתפילת חנה, שנאמר עליה "והיא מרת נפש". מרירות הנפש הזאת היא הצער והרחמים על הנפש האלוקית וביטוש הקליפה. זוהי התשובה התתאה אשר קודמת לתפילה.

התשובה התתאה והתשובה העילאה אמנם באות זו אחר זו, אך הרגשות המלווים כל אחת מהן סותרים זה את זה. ההתנתקות מן החטא מלאה בצער, רחמים ושברון לב, ואילו התפילה צריכה להיעשות מתוך שמחה וטוב לבב. המהפך הרגשי הזה אינו פשוט, ומכיוון שכך ממליץ אדמו"ר הזקן להפריד מעט ביניהן, ולהקדים את חשבון הנפש וההיטהרות מן החטא לשעת תיקון חצות, ואם מישהו אינו יכול לעשות זאת בכל יום, אז לפחות פעם בשבוע, לקראת שבת - שהיא באופן כללי זמן של תשובה עילאה, השבת הנפשות למקורן.

ומאחר שהתפילה היא בחינת תשובה עלאה - צריך להקדים לפניה בחינת תשובה תתאה.

וזהו שאמרו רבותינו זכרונם לברכה במשנה: "אין עומדין להתפלל אלא מתוך כבוד ראש", ופרש רש"י: "הכנעה",

והיא בחינת תשובה תתאה לעורך רחמים כנוצר לעיל,

וכדיליף התם [כנלמד שם] בגמרא מקרא, דכתיב: "והיא מרת נפש".

אכן, בבריתא שם; "תנו רבנן, אין עומדין להתפלל אלא מתוך שמחה".

ועכשיו בדור יתום הזה, שאין הכל יכולין להפך לבס כרגע מן הקצה, אזי, עצה היעוצה להקדים בחינת תשובה תתאה בתקון חצות כנוצר לעיל.

ומי שאי אפשר לו בכל לילה - על כל פנים לא יפחת מפעם אחת בשבוע, לפני יום השבת,

כנוצר ליודעים, שהשבת היא בחינת תשובה עלאה.

שאלות לסיכום ולחזרה:

1. איך אנחנו מכינים את עצמנו לקראת המפגש עם ה' בתורה ובמצוות?
2. מה פועלת התפילה בנפש שלנו?