

Concentrated Convergence

יום כפור- תשפ"ו - על חטא - "קלות ראש"

המפורט

סדר הידוי

ידידי

טז

ר' מנחם

2

Artscroll- Viduy

For the sin ...

through light-headedness.

WE HAVE BEEN FRIVOLOUS.

- We have given way to frivolity, and have not thought seriously about our responsibilities. We have not treated the synagogue and study hall with proper respect.

3

98 WITH HEARTS FULL OF FAITH

R. Salomon (SA)

The *Shulchan Aruch* states (*Orach Chaim* 124:7) that when a person talks in the synagogue during *chazaras hashatz* while the *chazzan* is repeating the Shemoneh Esrei, it is such a grave transgression that "*gadol avono mi'neso*, his sin is too great to bear." In other words, his sin is too great to be forgiven, a burden too heavy for God to carry, so to speak.

Nowhere else in the *Shulchan Aruch* does this harsh expression appear, even with regard to the gravest sins. The only place where we find this expression is in the Torah (*Genesis* 4:13), where it appears as a question rather than a statement. Cain has just killed Abel, and God has confronted him with his crime. And Cain says to God, "Is my sin too great to bear?" And God did indeed forgive him. Killing his brother was apparently not a "sin too great to bear." Yet talking in the synagogue during *chazaras hashatz* is too great to bear? How can such a thing be?

Some three hundred and fifty years ago, the Jewish population of Eastern Europe was devastated by Cossack pogroms for two years. These years came to be known as *Tach* (5408/1648) and *Tat* (5409/1649). We do not know for certain how many Jews died in these horrible massacres. Some estimates run as high as the hundreds of thousands. Afterwards, Rav Yom Tov Lippmann Heller, known as the Tosefos Yom Tov, had a dream in which he was told that the reason this calamity befell the Jewish people is that people used to talk in the synagogue during *chazaras hashatz*. He made a great public tumult about it in an attempt to get people to stop doing it. In fact, some *siddurim* have a special *Mi Shebeirach* prayer for those that do not talk in the synagogue during *chazaras hashatz*. It dates from the time of the Tosefos Yom Tov.

How can we understand such a thing? How can it be that so many thousands of people perished because of the sin of talking in the synagogue during *chazaras hashatz*?

Without question, the problem here is not the seriousness of the sin. Talking in the synagogue during *chazaras hashatz* is cer-

שהיה נוהג קלות בעשיית המצוה¹²¹ שהיה מיקל ומבזה כח הדעת שבראש, כזה שהכניעו תחת כוח החומרי להתענג כהענוגי הגוף, וזה משתנה לפי תכונת האדם, שכל היותר שלם כמעלות מחבירו,

נחשב לו הקטן שבמעשים לקלות, כמאחז"ל שתי"ח צריך להיות ניכר במלבושיו, במספר צעדיו, בישיבתו, בעמידתו, בתהלוכת מסחרו, בכוסו, בכיסו, ובכעסו, עין טובה ונפש שבעה, עלוב ואהוב לכל אדם, שפל לאנשי ביתו, יושב ומשנה, נאה בביאתו וביציאתו, חסיד בישיבתו, לא יאכל מעומד, לא ילקק באצבעותיו, לא יגסה בפני חבירו, מיעוט שמחה ושחוק ושנינה וחענוג, לא יצא מבושם, לא יכנס לבית הכנסת לאחרונה, לא ירבה בישיבה של עמי הארץ, צנוע באכילה בשתייה ברחיצה בסיכה בנעילת הסנדל בהליכתו בעטיפתו בקולו ברוקו ובמעשיו, מעביר על מדותיו, ביתו פתוח לרווחה, וכאלה לאין קץ לכל אחד לפי תכונתו הראויה לו, ואפילו במקום מצוה כגון כחתונה צריך להתנהג בכבוד ראש¹²² שהיה מיקל ראש בביהמ"ס ובביהמ"ד, כגון שחוק והיחול ושיחה בטלה, וכן בתפילין, וכן עם אשה שאינה שלו, וכן שמלא שחוק פיו בעוה"ז¹²³.

tainly a serious sin, but there are sins that are considerably more serious. The problem is something else entirely.

- What do you think happened when the Cossack massacres began? What do you think the people of a town or village did when they saw Cossacks thundering towards them on their big horses? They ran to the synagogues and prayed desperately to God. They prayed "complete prayers" with faith and confidence in the power of their prayers to save them. And they prayed without arrogance and complacency like "beggars standing at the door." But it was to no avail. Their prayers were not "immediately accepted." Why? Because God said, "When you came to the synagogue during the good times, you sat there talking with your friends and neighbors during *chazaras hashatz*, as if this were not a holy place. You made a mockery of the prayers directed to Me. Now you come to pray? Now you come to say *Avinu Malkeinu*, Our Father, Our King? If I am a Father, where is My honor? If I am a King, where is My reverence? (*Shemos Rabbah* 46:4) Did you consider me your Father and your King when you sat and chatted in My Presence during the good times? It is too late. Your prayers are not accepted."

That is why talking in the synagogue during *chazaras hashatz* is a "sin too great to bear." It is the height of negligence. Talking in the synagogue neutralizes the most potent defensive weapon in the Jewish armory, which is prayer. And then when calamities loom, Heaven forbid, when we suddenly realize we are in a crisis situation and we turn to God with faith and sincerity, it is too late. The power of prayer has been forfeited, and we are left defenseless.

5

גבריא

כבוד החופה

נמעי

טז

וכפי שראינו גודל מעלת החופה וקבלת פני השכינה וברכות לכל ישראל, אין זה מן הראוי להעומדים אצל החופה לדבר דברים בטלים ולנהוג בקלות ראש. וראה ביוסף אומץ דף של"ב שלא ישיח באמצע ברכות החופה כי עונשם גדול. וכ"כ במורה באצבע להחיד"א אות ר"ב, ושדה חמד חו"כ אות ג'.

The Key to Geulah

The Yalkut (I Shmuel, remez 106) says: *In the future, Klal Yisrael will despise three things: malchus Shamayim, malchus Beis David, and the Beis Hamikdash. And Klal Yisrael will not be worthy of being redeemed until they return to desiring these three things.*

Only when we appreciate and show *chashivus* for the Beis Hamikdash, will we be *zocheh* to the Geulah. Today, our *chashivus* for the Beis Hamikdash is displayed in the *mikdash me'at*, the *beis haknesses* and the *beis hamidrash*. The *pasuk* (Yechezkel 11:16) says, *וְאֶחָד לָהֶם לְמִקְדָּשׁ קָטָן* — and I have been for them a small sanctuary. The Gemara (Megillah 29a) says this refers to the *beis haknesses* and the *beis hamidrash*. They are in place of the Beis Hamikdash. Since the *churban*, these places of *kedushah* represent our Beis Hamikdash. We have to show our *chashivus* to our *batei mikdash*, and then we can ask the Ribono Shel Olam to rebuild the real Beis Hamikdash. There is a tremendous obligation for us to show respect to the *mikdash me'at*.

Each individual has to work on improving areas where he is weak. If you talk during *davening*, be *mekabel* to stop talking during *davening* and *Krias HaTorah*. Then encourage others to do the same. Help them attain a proper appreciation for the *kedushah* of the *beis haknesses*. If you don't always arrive to *shul* on time, accept upon yourself to come to *davening* on time and to leave only after it has concluded.

Viduy - R. Y. Cohen

Kalus rosh means lightheadedness, levity or irreverence. The lightheaded individual just goes wherever the fancy takes him. Now although, as with *p'rikas ol*, the urge to just act free and easy can grip any of us at any time, there are certain situations that make us more prone to it. Chazal tell us that this applies to not being too lightheaded even at *simchos* and the *gemara*³¹⁵ tells us about a *chasunah* where the *bachurim* were too lightheaded. In Olam Ha'zeh of course we can be in good humor but if we become frivolous and don't remember the *Churban* and the fact that we are in *galus* we have gone too far. Lightheadedness between men and women can lead to inappropriate conduct; in *shul* this can lead to losing focus on *kedushas ha'makom*, to say nothing of the consequences for our prayers. Chazal³¹⁶ say that even in the *Simchas Beis Ha'sho'evah* held during *Succos* in the Beis Hamikdash there was concern about *kalus rosh* and certain *takanos* were made to maintain appropriate segregation between men and women.

Chazal employ the term *koved rosh* as the antithesis of *kalus rosh*. The *gemara*³¹⁷ cites the *pasuk*, "Serve Hashem in awe"³¹⁸ as the source of the *halachah* that one should pray *b'koved rosh*, which literally means with a 'heavy' head, as opposed to this *al chet* of lightheadedness. Now we're not talking about how much our heads feel like they weigh. *Koved rosh* is related to *kavod*, respect. You will have *kavod* for your head when you realize its value and importance; if you lack *kavod* for your head that makes you lightheaded. We've discussed previously that the *rosh* is the *Kodesh Ha'kodashim* of the body, a personal *Mishkan*, the *mishkan ha'sechel* (the mind's dwelling). It is our holiest limb, the *melech sheb'evarim* (the ruler of all the other limbs) and it must be treated as such. *Kalus rosh* means treating our heads lightly and behaving in a light, frivolous, inappropriate manner. The *rosh* is where our *neshamah* dwells and if we give it the respect we're supposed to we put our *neshamah* in control, according to its dominance in the

guf-nesh relationship. The *neshamah* must be in the driver's seat and the *guf* in the passenger seat, as in the *Yissachar Zevulun* relationship where *Yissachar* sits and learns Torah all day long and *Zevulun* involves himself in commerce, supporting *Yissachar*. Now, *Zevulun* is also a *talmid chacham*, as we see in *Shiras Devorah*³¹⁹ — nevertheless his role is that of the *kli* that takes care of and provides *Yissachar's* needs. It must be that *Zevulun* is

subservient because he is the one supporting *Yissachar's* Torah. By fulfilling his role, he and *Yissachar* become equal partners in both this world and the next. It's exactly the same in the body-soul relationship. Every one of us has both *Yissachar* and *Zevulun* within us. Our *neshamah* is our *Yissachar*, whereas our body is our *Zevulun*. If I can attain the right perspective, whereby my *rosh*, where my *neshamah* dwells, is the *ikar* and the rest of me is there to serve it, I'm in good shape.

Rav Elya Lopian *zt"l*, points out that every day we say in *Adon Olam*, "*V'im ruchi*," if with my *ru'ach* i.e. secondary to it, is "*gviati*," my body, then "*Hashem li v'lo ira*," Hashem is with me and I shall not fear. If first comes *ruchi* and then *gviati*, in that order, Hashem is with me and I have nothing to worry about. If the *neshamah* is at the steering wheel as it's supposed to be all is well and good, otherwise this *al chet* is the result. If we're not *machshiv* our head and we don't acknowledge its importance we'll behave in a frivolous manner; the body takes over, worldly *taavos* take over and we'll do whatever we want.

Our two components — body and soul — naturally pull us in opposite directions, each one gravitating towards its source. The *neshamah* wants to return to beneath the *Kisei Ha'kavod* where it originated whereas the *guf* is drawn back towards the earth where it came from, to earthly matters and earthly *taavos*. Every human being's mission is to act as his or her own *shalom bayis* therapist, bringing about harmony between these warring sides and enabling them to coexist. Putting a body together with a soul is admittedly an impossible *shidduch* but every one of us is this *shidduch*! The *Rema* writes that the simple meaning of the concluding words of the *b'rachah* of *Asher Yatzar*, *u'mafli laasos* is exactly this — that it's an utter *pe'le*, a wonder how Hashem keeps together this impossible *shidduch* of the body and soul. They should have gotten divorced at their first meeting because they can't live together; the body only wants to eat and sleep while the *neshamah* wants to soar upward and occupy itself with sublime spiritual

matters. Yet somehow or other making peace between the partners in this impossible *shidduch* — that not even a high risk *shadchan* would dare to suggest — is our *tafkid*, our mission in this world. We have to fuse the two and ensure that the body is subservient to the *neshamah* and that it's the *rosh* that makes the decisions. That's our *shleimus* — *koved rosh* as opposed to *kalus ha'daas*.

I saw the following idea in the *sefer*, *Dover Shalom*. In the daily *selichos* that are said in *Elul* and during the *Aseres Yemei Teshuvah* we say,

הַנֶּשְׁמָה לָךְ וְהַגּוּף פֶּעֶלְךָ, חוּסָה עַל עַמְלֶךָ. הַנֶּשְׁמָה לָךְ וְהַגּוּף שְׁלֶךָ, ה' עֲשֵׂה לַעֲנֹן שְׂמֶךָ.
The soul is Yours and the body is Your handiwork, have pity on Your toil.
The soul is Yours and the body belongs to You, Hashem act for the sake of Your Name.

The *Dover Shalom* points out that whereas we first refer to the *guf* as *paalach*, Hashem's handiwork, we later speak of it as *shelach*, belonging to Him — why this change? He explains that we're asking Hashem as follows: when the *guf* regrettably doesn't behave as it should and it isn't subservient, the situation is that *ha'neshamah lach*, the soul is Yours — as it always is — but the *guf* can only be said to be *paalach*, Your handiwork, for since it's not devoted to You we can't speak of it as being Yours. In that situation we pray, *chusah*, please have *rachmanus* on what You created. The ideal scenario however is when not only is *ha'neshamah lach* but *v'haguf* is also *shelach*, when not only the *neshamah* is Yours but the *guf* follows its lead and is subservient to the *neshamah* in its devotion to You — when both are devoted to serving You. As the *Dover Shalom* writes, we then ask, *Hashem asef l'maan Sh'mecha*, act for the sake of Your Name, "*she'nikra a ha'nefesh v'al ha'guf b'yachad*, because Heaven's Name is then associated with the joint body-soul unit together."

So, *kalus rosh* manifests in preventing the head from being the *ikar*; a person isn't in his own driving seat but flits about hither and thither as his *taavos* take control. As a result, says Rav Dessler, he can neither concentrate nor develop.

10 אור יראה ומוסר יחזקאל רנה

איתא במדרש (אסתר רבה, י' ג) "ויאמר המן כלבו הרשעים ברשות לבם, ויאמר עשו כלבו, אמר נבל כלבו, ויאמר ירבעם כלבו, אבל הצדיקים לבם ברשותם, וה' דחנה היא מדברת על לבו, וישם דינאל על לבו, ויאמר דוד אל לבו ודומין לבוראן ויאמר ד' אל לבו." החילוק בין רשעים לצדיקים, שהרשע נמצא ברשות ובשליטת לבו הרע, והלב מדריכו ומנהיגו לפי תאוותיו ורצונו, ואילו הצדיק השכל

בתכונה אחת נבראו: שכל האדם והתורה המשכלת אותו. על התורה נאמר: הלא כה דברי כאש נאום ה' וכו' וכו', וכנגדה שכל האדם עשוי כן, כי ג"כ יש לו כח השגה רבה, אך כאשר יתלהט בכח ההתבוננות. רק אם האדם הופך את שכלו, מגחלת עמומה לשלהבת יוקדת בכח ההתבוננות וזכה הוא להגיל. "התבוננות" איננה מחשבה. [בנין "התפעל" מציין פעולה, שמקיפה את האדם]. אדם "מתבונן" פירושו, שהמחשבה תופסת ומשעבדת את כל האדם.

ראיין זה אמור דוקא כלפי דברי תורה אלא גם כלפי תפילה. רבינו יונה מבאר את המשנה (תפילת פ"ה דמסכת) "אין עומדין להתפלל אלא מתוך כוונה ראש" * "לאו דוקא כוונה ראש אלא דרך משל הוא, כלומר, מפני שראשו הוא עיקר כל האברים, וכשמכניד אותו עליו — כל אבריו נכנעים ויושב בהכנעה". אם הרמ"ח לוצאטו ז"ל כותב, שהקב"ה נטע באדם כח שכלי, המסוגל לרומם אותו למעלה ממלאכי השרת, להשיג דברים שטע באדם כח שכלי, המסוגל לרומם אותו אדם להגיע רק דרך התבוננות כבירה, שתביא את הראש לבעל משקל כבד וממילא כל האברים יכנעו. אלא שהאדם אינו מכיר בכחה הסגולה העצום של המחשבה ונותן לכחות הגוף חפשויות מוחלטת, להוליך את כח השכל, בכוחן * שהם חפצים.

אותרו כח השכל, היכול לרומם את האדם עד שמי השמים, להעלות אותו לרומן * של עולם, עלול להשאר קל ערך, דל — בלי להוליך את האדם לשום רוממות. אדם שזכה פעם להתעמק בכל כוחו בסוגיא או במאמר חז"ל הרגיש,

איך כח המחשבה קבל משקל אדיר, וכל האברים תפוסים ונכנעים לאותה מחשבה וכולו התבוננות. "קלות ראש" היא ההיפך. אין כוונה למחשבה, ממילא האברים אינם נכנעים ועושים כרצונם, ואורבה, כח השכל נהפך לעבר אל האברים המושלים עליו. הדבר מתבטא כלפי חוץ — בקלות ראש וכובד ראש!

14

"על חטא שחטאנו לפניך בקלות ראש". קלות ראש איננה עבירה פרטית, אלא * שורש גדול להפרת תורה, חלילה. היא מובילה בכוח נגדי לתורה, כפי שחז"ל אומרים "שחוק וקלות ראש מרגילין את האדם לערוה". מהלשון "מרגילין" משמע, שבקלות ראש עצמה, כבר יש בחינה מטרימת של ערוה. מאידך "כובד ראש" איננו מדה טובה פרטית אלא שורש גדול לכניסה לעולמה של תורה. אדם עלול לחיות חיים כפולים. כאשר הוא עוסק בתורה — הוא משתדל להתייגע בה, אך ברגע שפוסק — כולו קלות ראש. בכל הנהגתו לא ניכר שום כובד מחשבה — הוא עדיין איננו כלי לקנות תורה. "אם אין יראה אין תורה".

Arise: Aspire

15 This structure signifies our capacity to control our emotions and desires. Contrast this with an animal whose actions are directed by its instincts and natural propensities. Its head and organs are on the same level, indicating that its sole ambition is physical survival.¹⁴² The position of one's head also indicates the direction toward which he yearns. Our heads face forward and look upward, conveying our persistent aspiration toward growth, greatness and spirituality. An animal, however, walks with its head looking downward, implying a constant focus on physical comfort and safety. This brachah celebrates our unique function as humans and inspires us to cultivate this exalted role.¹⁴³

We can take this imagery a bit further. Looking upward reminds us "from whence we came."¹⁴⁴ Chazal exhort us to remember the sublime origins of our souls, hewn from under the Throne of Glory.¹⁴⁵ Standing upright and looking upward is an injunction to actually look inward and recall the purpose of our creation.¹⁴⁶ Each of us is created with a specific mission to fulfill, one that is uniquely designed for our time in this world.¹⁴⁷ Saying this brachah every morning reminds us of our distinctive calling and inspires us to stand tall, live mindfully and focus on our spiritual development.

Standing erect also highlights the singular human capacity for free choice. An animal is motivated by its survival instinct. It will follow its impulse to find food and avoid danger. A person is created from earth and is therefore naturally drawn downward, inclined to idleness and apathy.

Hashem, however, has also endowed man with the ability to

והנפש הם אשר שולטים ומנהלים את לבו, והיינו מה שכתב הרבינו יונה (שע"ת, א. י.) "כי הגה הבורא נפח באפו נשמת חיים חכמה לב טוב השכל להכירו וליראה מלפניו ולמשול בגוף וכל תולדותיו", תכלית בריאת האדם שהשכל ימשול בגוף, וכל תולדותיו, וכח השכל חייב לנבוע מאמונה ויראה, ובהא נראה לבאר האדם אדמרינן והחי יתן אל לבו מי שלבו חי, לב חי נוצר רק בשעה שהנפש שולט בו.

ואילו מבלעדי השכל כל מציאות לבו אינה אלא מכת יצריו הרעים הנמצאים בו מתחילת ברייתו.

הארות אלו ודוגמתן אפשר לראות. מכל הבריאה כולה, היאך הכל נברא בתיקון גמור וכל אבר מאיברי האדם נעשה בחכמה מרובה, וכאשר יתבונן בכ"ז יראה ויתחזק באמונה בהש"ת, ומחובתנו להעמיק התבוננות בכ"ז, ובפרט בזמנינו להמתכאר בשלח הקב"ה את המחלה הנוראה ללמדנו כינה להכיר כי אין עוד מלבדו, שהרי מחלה זו היא שינוי בבריאה, וכל שינוי בבריאה מראה ומכריז שיש מנהיג שבכחו לשנות, ונמצא מעתה ראשית חובת החזק המוטלת עלינו היא חזק באמונה, וכבר נתבאר הכל כלול "באני ד' אלוהיך", וראה בספר העיקרים שביאר ג' יסודות האמונה, מציאות ד' יתברך, האמונה בהשגחה, ותורה מן השמים. משו"ה הכרחי החזק בג' יסודות אלו. הדרך להתחזק באמונה היא ע"י החזק בעבודת התפילה, וכבר הזכרנו דברי הגר"ח (הלכות תפילה) שיסוד התפילה להרגיש כאילו עומד לפני הקב"ה ומבקש רחמים מלפניו. ומבלעדי זאת לא קיים כלל מצות תפילה, וזה דין נוסף מלבד הכוונה ועיי"ש, והלכך כל המתחזק בתפילה מתחזק באמונה.

11 קלות ראש — סתירה לתורה הארת דרך

ר' ירוחם זח"ע מספר ("דעת חכמה ומוסר", ח"ב עמ' ג) שהיה בוויילנא והתאכסן בבית אשר חלונותיו היו פתוחים למול האוניברסיטה שהיתה שם, והוא התבונן איך הולכים הסטודנטים לקבל חכמה. לפני שנכנסו עמדו וסרקו שערתיהם והתייפו בכל מיני יפוי והלכו בקלות ראש, אנשים ונשים ביחד. מסתמא, בשעת הלימוד, כשהאזינו להרצאה מפי הפרופסור, ישבו ג"כ באותה קלות ראש, אעפ"כ לא היה בכל זה שום סתירה לחכמה שלמדו, שהרי בסוף יצאו רופאים, מהנדסים ואנשי מדע.

אצלנו, בבתי מדרשות שלנו, להבדיל בין טומאה לטהרה, אנו מבחינים בהיפך הגמור. קלות ראש, הוללות ופריצות — הן הסתירה הגדולה ביותר לתורה. במצב של קלות ראש והוללות, אי אפשר בשום אופן ללמוד תורה! הרהור כל שהוא, הסתכלות אסורה — כבר יכולים להיות מכשול עצום לתורה! זה עצמו המופת החותך לקדושת התורה, שמפני קדושתה וטהרתה אינה סובלת שום דבר שהוא היפך קדושה. לכן "חכמה בגוים תאמין", מפני שחכמה יכולה לדור בכפיפה אחת עם הוללות ושחיתות, אבל "תורה בגוים אל תאמין" (מדרש חיים, ג' י"ג). מפני שמציאותה של תורה היא קדושה. כפי שכתב רמח"ל (דקן עץ חיים) "כי

12

אדם שיגש אל תורה בגישה של קלות ראש, תשאר התורה כגחלת עמומה ולעולם לא תהפך לשלהבת. כיצד עליו לגשת לתורה? הרמ"ח לוצאטו ז"ל, ("דקן עץ חיים"), כותב: "יוצר האדם ומנהיגו הוא עשהו ויכונוהו מוכן להבין ולהשכיל, השכלה גדולה יותר ממלאכי השרת. וכבר אמרו רבותינו ז"ל (כ"ד י"א, ס) חכמתו מרובה משלכם". לא מדובר כאן על אדם מסוים אלא על מין האדם, שחכמתו, דהיינו כח החכמה הנטוע במין האדם מסוגל לרומם אותו למדרגה גבוהה יותר ממלאכי השרת.

אין מסוגל הוא להגיע לאותה מדרגה? וכאשר יחפור בתבונה (אם יש לו רצון אמיתי להגיע לאותה תבונה) על פי דרכו (עפ"י כשרונותיו ותכונותיו, מפני שכל אחד מסוגל להגיע לאותה דרגה, להיות למעלה ממלאכי השרת אם יבקו עלייתו על פי דרכו), יגחחו (ויביל אותו הבורא), מפני שאינו הולך לבדו אלא זוכה לסייעתא דשמיא) להשיג עד שמי השמים, דברים שהם כבשוננו של עולם, (סימון של עולם — רש"י פתגם יג) שכינים עתיק יומין.

אך הנה טובו בידו, ולו משפט הכחירה, להתחכם ולדעת או לישר ערום מכל חכמה, הגם שהלב והשכל בקרב גופו. (אוחו מטמון נפלא שנטע הקב"ה בלב האדם, שבעזרתו מסוגל האדם להגיע לגדלות עצומה, עלול להשאר ככלי אין חפץ בו, אם האדם משאירו ללא טיפול נכון). וזה תראה, כי שנים הם

choose whether or not he submits to that impulse. Man can postpone instant gratification, allowing intellect to control desire and make appropriate choices. As we mentioned earlier, our head is situated above our heart and liver. When we figuratively put our *moach*, head, above our *lev*, heart, and *kaved*, liver, we become a *MeLeCH* — a KING who controls his actions, thoughts and speech.¹⁴⁸ It is a great struggle to keep our heads in control and stay purposefully growing and expanding to fulfill our potential. Throughout your day, when confronted with a decision that will draw you either toward your higher self or your lower self, allow this *brachah* to reverberate in your mind. Let it direct you to choose your correct course.

18

56 Mindfulness - Dr. J. Feiner

Most species respond to whatever provides the most immediate reinforcement. Money is a powerful reinforcer. Since it feels good, we are naturally pulled toward it. But, as the Harvard study shows, responding to immediate reinforcement is not always in our best interest. As humans, we are charged with rising above the natural state. To do this, we need to pause and reflect; we need to be mindful.

CHESHBON HANEFESH (ACCOUNTING OF THE SOUL)

By giving ourselves time to be, we can discover what we need to do.

The *Ramchal* in *Mesilas Yesarim* explains that Pharaoh was able to enslave B'nei Yisrael in Egypt for so many years by keeping them perpetually busy. This prevented them from having time to pause and reflect on their wretched circumstances.⁶ Slowing down the autopilot mode enables us to pause and ask what is important.⁷

The *Ramchal* concludes his chapter on *zehirus* (watchfulness) with the following:

~ A person must constantly contemplate with his mind and also set aside fixed times to reflect what is the correct path to follow, according to the Torah. Afterward, he should contemplate his deeds to see if they are on the correct path or not.⁸

19 The mindful Jew does not merely pause to pay attention to the present moment.

~ The mindful Jew also pauses to clarify his values and to reflect how he can better live according to these values.

The verse states: "You shall appoint judges and officers by all of your gates." The *Sfas Emes* teaches that "judges" (*shofetim*) refers to the clarification of values—the intellectual recognition of what is correct and what is not, and that officers (*shotrim*) refers to the behavioral manifestation of the knowledge.

Most people err in one of these areas. Either they are not honest with themselves in clarifying what is correct, or they know what is right but do not follow through with it. Setting aside time to clarify values reminds a person what is important to them and helps them bring it into the present moment.

• Indeed, we were created as beings that require self-reflection. It is embedded in the very nature of the world. As Rabbi Aaron Lopiansky writes:

י קס כאן

. יג רבי עקיבא

אומר שחוק וקלות ראש מרגילין את האדם לערוה.
מסורת סג לתורה, מעשרות סג לעשר, נדרים
סג לפרישות, סג לחכמה שתיקה:

שחוק וקלות ראש מרגילים לערוה.

יש לדייק בלשון התנא שלא אמר 'כובד ראש סייג לערוה' וכמו שאמר אצל שאר העניינים כאן, כי בא להזהיר שקלות ראש והשחוק הנלווה אליה חמור יותר משאר עבירות, דאילו אצל שאר העניינים אם אינו עושה הסייג אין זה בהכרח שיגיע לידי עבירה אלא שהתנא מייעץ לו לעשות סייג כדי לפרוש כמה שיותר מחשש עוון, אבל לא כן אצל המתנהג בקלות ראש, שהוא מרגיל עצמו לידי עוון ובהכרח שיבוא לידי כך אם לא יעשה לעצמו סייגים והרחקות.

20

We could present many proofs for this, from the many *pesukim* speaking about our mindless rush "like a horse in battle" (*Yirmiyahu* 8:6) to the *Chovos Halevavos's* concept of *cheshbon hanefesh* to the *baalei mussar* who made seclusion and *cheshbon hanefesh* the cornerstone of their method.

I believe that the ultimate source for this is Hashem's interaction with our world. The *Gemara* (*Rosh Hashanah* 16a) teaches us that there are yearly, daily, and moment-to-moment examinations and judgments of the world. As with all of G-d's actions, these constant assessments do not so much describe a Divine need as they describe a paradigm for us to emulate. We need to regularly set times for reviewing and analyzing our course.⁹

21

CLARIFYING THE MEANS AND ENDS

In *Pirkei Avos* (2:12), Rabbi Yossi states: "And all your actions should be for the sake of Heaven." Rabbi Simcha Bunim of Peshischa interprets the Mishnah by explaining that when you are behaving for the sake of Heaven, that itself should be done for the sake of Heaven.¹¹ The implication is that we can be pursuing a value in an inappropriate way. Valuable goals do not justify inappropriate means. We are not only evaluated based on "big accomplishments"; we are judged based on our everyday behaviors. What may appear as unimportant is actually the most essential. Life is not merely about striving to become an *eved Hashem* (servant of God); it is about acting as an *eved Hashem*.

טוב טעם ודעת * י שנין (אח)

22

משנה י"ג

שחוק וקלות ראש

מובא באורחות חיים לראש (מ) "אל תנהג עצמך בקלות ראש ויהי מורא שמים עליך", הורה לנו דרך למנוע שחוק וקלות ראש על ידי שיקבל עול תורה וקיומה כאשר בעיני רוחו רואה עצמו נותן דין וחשבון על מעשיו לפני בית דין של מעלה, וכך ישיג מדרגה ביראת שמים.

הגאון רבי יעקב מליסא זצ"ל בעל "חוות דעת" כתב בצוואתו "הרחיקו עצמכם מהשמחה והשחוק, ולא תשמעו לאותם האומרים להיות כל ימיו בשמחה, כי זה הכל מעצת יצר הרע, ששחוק וקלות ראש מרגילים האדם לערוה, ורק בעשיית מצווה או בלימוד תורה יהיה בכוונה ובשמחת לב, אמנם לא בשחוק שהוא מידה רעה מאד".

* סוד היראה הוא "יראת ה' לחיים": זוהי הכניסה לרשותו של הבורא, ויצאה מרשות האדם. ייתכן שאדם יעשה מעשים טובים לרוב, אך עדיין ירגיש כי הוא ברשות עצמו, ועושה הטוב כי כך הוא רוצה — אז עדיין היראה לא נגעה בלבבו! רק כשהוא מרגיש כי הוא לגמרי אינו בעלים על עצמו, ועושה כל המצוות מפני שכך הבורא רוצה, ולו בעצמו אין כלים בעולם ואינו אדון על עצמו כלל — אז נכנס לרשותו של הבורא!

• "לקונה עבדיו בדין": כשאנו רואים "דין", בכלל ובפרט, אז אנו רואים כי איננו ברשות עצמנו כלל. ואיננו הפקר בכל עניינינו לעשות בעצמנו כטוב בעינינו — אז הוא ית' "קונה עבדיו". אנו נהיה קנויים לו, ונהיה עבדים, וגדר העבד שאין לו על רבו כלום! שנכנסו למטוס להפליג לאמריקה ופתאום מוצאים עצמם בשבי; שאדם מרגיש פתאום כי לשונו נלקח מאתו — זהו "דין": והאלקים עושה שייראו מלפניו, כי האדם

בדין רואה כי הכל מתהפך עליו, אין לו לא חשבון ולא בעלות על עצמו, אינו אדון על שפתו כי אם אדון לו, והוא עושה אתו כטוב בעיניו! הרי הוא ית' "קונה עבדיו בדין"! וזהו כל חכלית ומטרת ההשגחה העליונה — שייראו מלפניו!

כל העולם רק יראה — האם אין זה מדכא את האדם עד היסוד? התורה אומרת במקומות רבים להיפך, כי בתוך היראה טמון סוד החזק: א. "למה נסמכה פרשת נצבים לקללות? לפי ששמעו ישראל מאה קללות חסר שתיים כו' הוריקו פניהם ואמרו מי יוכל לעמוד באלו! התחיל משה לפייסם הרבה הכעסותם למקום ולא עשה אתכם כליה והרי אתם קיימים לפניו כיום הזה שהוא קיים והקללות והיסורים מקיימין אתכם ומציבים אתכם לפניו!"

שאם אך תהיה יראתו ית' על פניהם שוב לא ייראו מהקולות והלפידים ומראה ההר העשן. תפול מהם כל יראה חיצונית כאשר אך יזכו ליראה אמיתית!

כי סוד החיזוק גנוז ביראה, וכל אשר יותר יזכה אדם ליראה, יותר יהיה חזק וגבור, יהיה "איש".

אין אתנו יודע עד מה, "יום נקם בלבו דווקא, ולבא לפומי" לא גליא, אין לחשב קצין, אבל עלינו להיות מוכנים לגאולה, ואין הכנה אלא יראה, כניסה לרשותו ית', ולהיות גבורים ויראי חטא, כי זה סוד הגאולה — ביטול כל רשויות לפניו ית'.

R. Kugler

Returning to Our True Goal

WHAT IS THE root of sin? How can we identify it and correct it?

Cheit, sin, is from the same root as the word *hecheti*, as in, "*hecheti es hamatarah*" — missed the target. The general root cause of all sin is that a person forgets his true purpose in life and makes his own desires his purpose. The Rambam writes,

"Although the blowing of the shofar on Rosh Hashanah is a Torah commandment, it also contains an allusion: 'Wake up, sleepers, from your sleep, and arise, slumberers, from your slumber; and search your deeds, and repent, and remember your Creator! Those who forget the truth in the passing fancies and err all year with vanities and emptiness that neither help nor save...' (ibid. 3:4)

* The cause of sin is that a person forgets the purpose of his creation and becomes caught up in the trivialities of this world, abandoning the ultimate goal of revealing *kevod Shamayim*. Thus, the primary aspect of repentance is to remember Hashem and establish one, distinct goal in life: to reveal Hashem's glory.

A Jew is a *chelek Eloka mima'al*, intrinsically bound up with Hashem, whose true desire is to do Hashem's will, but this innate desire is sometimes concealed and forgotten about.

Teshuvah — returning — means returning to our original, natural state of longing for Hashem, returning to our true and natural direction in life, with the clear and definite goal of *kevod Shamayim*. (See chapter "Rosh Hashanah: Registration-

ההכרה בהשגחה יש בה גם מלכות ה'

מעיקרי האמונה ויסודי הדת הוא הידיעה כי הקב"ה יודע כל מעשה בני אדם וכל מחשבותם, והוא צופה ומביט וחוקר ובוחן את כל בני האדם פעולותיהם ומזימותיהם, בכדי לקבוע על פי זה את התנהגה עמהם. וכדכתיב — משמים הביט ה' ראה את כל בני האדם. ממכון שבתו השגיח אל כל יושבי הארץ. היוצר יחד לבם המבין אל כל מעשיהם (תהילים לג, טו). ה' בשמים כסאו, עיניו יחזו, עפעפיו יבחנו בני אדם (תהילים יא-ד). וכתיב — גדול העצה ורב העלילה, אשר עיניו פקוחות על כל דרכי בני אדם, לתת לאיש כדרכיו וכפרי מעלליו (ירמיה לב, ט).

ולכאורה כל חשיבות ידיעה זו היא בכדי להביא את האדם להתנהגה ישרה, שתהיה חופפת עליו תמיד יראת ה' יתברך לשמור ולקיים כל פיקודיו חוקיו ומצוותיו, ולהזהר מלעבור על אזהרותיו.

אכן נראה שיש חשיבות גזולה גם בעצם ההכרה והמחשבה של ידיעה זו, הן כלפי חובת העבודה, והן ביחס למעלת האדם ודביקותו בהקב"ה.

כי השגחה והבטה זו אשר אין דבר נעלם מנגד עיניו וכל דבר קטן וגדול בא לפניו יתברך, היא אחת מביטויי מלכותו בעולם, שבזה שורה מלכותו ונמצאת פעולתה בעולם. וזה אחד מענייני כבוד וגודל מלכותו, שהכל בא לפניו ואין דבר נעשה בלתי ידיעתו.

אך למרות שהשגחה זו מצויה ופועלת, בכל זאת ככל שמתרבה בקרב הנבראים ידיעות אלו על מציאות הבורא מלכותו בעולם, כך נמצאת מלכותו יותר בעולם, כי נוכחות המלכות מתחזקת בכך ככל שהיא ניכרת וידועה יותר ויותר. ובפרט ידיעה זו על השגחתו הפרטית וחיותו מביט וצופה לכל מעשה ומעשה, אשר נמצא שמלכותו ושלטונו חופף על כל נקודה קטנה ביקום, ועל כל רגע ורגע. והוא העניין המובא בשם

תזוהר 'דאמליך קוב"ה על כל אבר ואבר דיליה (שערי קדושה למהר"ו ח"ב שער ג'). והרי זה כללות חובת עבודתנו לכבד את מלכותו יתברך, אשר היסוד הראשון שבו הוא להכיר במלכותו, להתייחס אליה ומחשבתו תהא נתונה בה תדיר.

וכמו כן האדם עצמו מתעלה ונעשה דבק בהקב"ה באופן נעלה, מאחר שהוא חי ומתהלך מתוך הכרה במלכות ה' ית"ש, ושכל תנועה מושגחת בעינו הבוחנת של הקב"ה, ונעשה עצם מציאות חייו חיים של דביקות במלכותו יתברך. וכדאייתא בשולחן ערוך ריש אורח חיים — "שויתי ה' לנגדי תמיד" הוא כלל גדול בתורה ובמעלות הצדיקים אשר הולכים לפני האלוקים.

מאמרי אלול
5 זכר (85)

מהי יראה? במשלי ישנם כמה פסוקים: יראת ה' לחיים, יראת ה' מקור חיים. הרי יראה נוגעת למקור החיים. אדם יכול לעשות מעשים טובים, וככל זאת אין חיות בהם, ורק אם יראה לו, אז נמשך זרם של חיות לתוך מעשיו.

ונראה נא נפלאות בסוגי הידועה בשבת לא. "אמר רשב"ל מאי דכתיב והיה אמונת עתק כו' ואפי"ה יראת ה' היא אוצרו" — רש"י: "היא אוצרו" — הוא עיקר החשוב בעיניו לאוצור ולעשות סגולה לזכרון, כי אם ירא שמים הוא, נעשה ירא וחרד לשמור ולעשות, ואם לאו אינו חש לתורתו" (רש"י שם עמוד ב'), וזה ידוע לנו ג"כ, כי תורה בלי יראה חסרה עיקר חשוב מאד, ודומה תורתו לתבואה שהשאירוה בשדה בימות החורף

ונקבת שם, רק תורה בלי יראה עלולה להרקב — אינו חש לתורתו, אולם רבא ידורש ג"כ אותו פסוק אומר שם דברים איומים: "בשעה שמכניסין אדם לדין אומרים לו נשאת ונתת באמונה קבעת עתים לתורה וכו' ואפילו הכי אי יראת ה' אין אי לא א". הרי אם שואלים אדם כל שבע שאלות אלו ואמר הן, כי אח הכל קיים בלי שום חסרון, עדיין מבררים אם יראת ה' היא אוצרו, ואי לאו — לא! ומוכרח רבא להסביר לנו הענין מרוב חידוש במשל לאדם שאמר לשלוחו העלה לי כור חטין לעליה והלך העלה לו "אמר לי עירבת לי בהן קב חומטין א"ל לאו, א"ל מוטב אם לא העלית", י"י "קב חומטין" — ארץ מליחה ומשמרת את הפירות מלהתליע".

היגע בעצמך: כמה יראה דרושה כדי להיות נושא ונותן באמונה, לא לרמות, לא להונת, לעמוד בדיבור, הלא זה היא של יראה! וקובע עתים לתורה לפי מושגם של "זו"ל, שהעמים קבועים לתורה בלי שום הפרעה ויהי מה — כמה יראה דרושה לזה?!

Mishnah

The Mishnah discusses the proper frame of mind with which the recitation of the Prayer should be approached:

One should not rise to pray the Shemoneh Esrei other than with an attitude of reverence.^[1] - The early pious ones would tarry for one hour and then pray, in order that they might direct their hearts to their Father in Heaven.^[2]

33

רבי ירוחם ממיר זצ"ל אמר 'כובד ראש' היינו ראש מלא בתוכן ודחני, ובהתאם לכך הוא מנהיג אותו בכל דרכיו, קלות ראש הוא להיפך - ראש קל, ללא תוכן וכוון מחשבה מסוימת, ממילא הוא פונה לכל צד, מסתכל על כל דבר, כיון שלראשו אין משקל - תוכן רוחני - לכן כל הזמן הוא נמצא כתנועה, אבל כשהראש כבד, כלומר, הראש מלא בתוכן רוחני בעבודת ה', הוא אינו מסתובב ומסתקרן לראות את כל הנעשה סביביו, אלא מפעיל אותו בהתאם לעבודת ה'.

וכך הוא גם בפנימיות האדם ע"י "כובד ראש" הוא מרוכז בתוכן הרוחני שיש לו במחשבותיו. לעומת קלות ראש הריק מתוכן רוחני מעשיו אינם מנווטים מהכובד ראש, אלא הרצונות והמאויים שבלב הם מנווטים אותו, כך גם העצלות, ראשו אינו נמצא בפעולה בהתאם להתלהטות הפנימית סופו לבוא לקלות ראש.

וכך גם העצבות, כפי שביארנו לעיל הוא שקוע במחשבותיו, העצבות באה מהרגשת הריקנות של תוכן רוחני אמיתי, ממילא מחשבותיו מבולבלות עליו לפי מובן מדוע עצבות ועצלות הם היפך מכובד ראש, שאינם נותנים למחשבה להתפתח ולעלות.

"קלות ראש"

34

"לא מתוך שחוק", אם הוא עסוק בענינים של שחוק, היינו שהוא נמצא במדרגה של ריקנות, חסר הוא בתוכן רוחני, ריקנות זו היא מפריעה לכוונת התפילה.

"לא מתוך שיחה", פרש"י "ליצנות", שעצם הדברים הם קלות ראש, כפי שכותב המסילת ישרים (פרק ה) "כי הנה השחוק הוא מאבד את לב האדם", "בליצנות אחת ובשחוק קטן יפיל האדם מעליו ריבוי גדול

מן ההתעוררות וההתפעלות מה שהלב מתעורר ומתפעל", ליצנות אחת דוחה מאה תוכחות, מכאן הסבא מקלם זצ"ל "תוכחה" מלשון "הוכחה", כלומר, אפשר להביא לפניו מאה תוכחות אך אם יש אף ליצנות אחת היא דוחה ממנו את כל התוכחות, כבר אין שום משמעות לתוכחות, כפי שדימה המס"י (שם) "למגן המשוה בשמן אשר ישיט ויפיל מעליו החצים וכו' כן הלצון בפני התוכחה והמרדות".

"לא מתוך קלות ראש", פרש"י "מתוך קלות ראש - חילוף של כובד ראש מתוך זכות לב ועתק", זכות הלב היינו שהלב מתורומם, כאילו נעתק ממקומו שאינו מונח על מקומו, דהיינו שאינו מקבל את ההשפעה שצריכה לקבל.

"לא מתוך דברים בטלים", ליצנות הם דברים בטלים שהם ריקים מכל תוכן שהוא, אף שיש דברים בטלים שיש להם איזה תוכן, אבל אינם תוכן רוחני.

35

"לא מתוך שמחה של מצוה", לכאורה בברייתא שאמרו שאין עומדין להתפלל אלא מתוך "שמחה של מצוה" הרי זה סתירה למה ששנו במשנה אין עומדין להתפלל אלא מתוך "כובד ראש", ובכלל צריך לבאר מה הענין לעמוד בתפילה מתוך שמחה של מצוה, ומדוע היא כה נחוצה לעמידה בתפילת י"ח, ומה היא מוסיפה לכוונת התפילה.

אמנם באמת אין כל סתירה, השמחה של מצוה היא מביאה לכובד ראש. ונבאר את הדברים, שמחה של מצוה אינה שמחה הנובעת משמחה חיצונית עוברת, אלא שמחה הנובעת ממילוי תוכן אמיתי של מצוה, היינו שהאדם מרגיש שהוא מלא בתוכן רוחני הנותן לו סיפוק מרשם, וכאשר יש לו את הסיפוק הרוחני הזה, זה נותן לו את כח התיכונות לכל יפריעו לו מחשבות אחרות. למה"ד אדם שיש לו עיסוק שחביב עליו מאד, אי"א להפריע לו את הריכוז בעיסוקו, כמו אדם השולח דגים ליד הנהר, הוא יכול להעביר את שעות היום ליד הנהר בריכוז מלא ולא

שפתי חיים / תפילה

ד. פתחון

29

וכך שנו: "ת"ר אין עומדין להתפלל לא מתוך עצבות, ולא מתוך עצלות, ולא מתוך שחוק, ולא מתוך שיחה, ולא מתוך קלות ראש, ולא מתוך דברים בטלים, אלא מתוך שמחה של מצוה". חז"ל מנו ששה דברים המזכילים ומפריעים בהכנה לתפילה ובכוונתה, לכאורה אפשר לחלקם לבי' קבוצות: א. עצבות ועצלות (שצריך לבאר מדוע הם מפריעים לכובד ראש), ב. שחוק, שיחה, קלות ראש, ודברים בטלים - שורשם בקלות ראש.

"לא מתוך עצבות"

38

נעמוד על אותם המפריעים ששנו בברייתא ונבאר את שייכותם למפריעי ההכנה אל התפילה - ככובד ראש.

"לא מתוך עצבות", אין העצבות נובעת ממדרגה של יראת שמים שלא השלים את מדרגתו, אלא שאינו שבע רצון מעצמו, שאין לו סיפוק עצמי, כפי שכתבו הקדמונים שעצבות בא מיצה"ר, דמצד דרכי עבודת ה' אין שום מקום לעצבות, בכל מדרגה שאדם נמצא בה הוא יכול לשנות את עצמו ולעלות ממדרגתו. העצבות היא עצת היצה"ר כדי להביא את האדם לחוסר מנוחת נפש, שמבולבל במחשבותיו הלוחצים עליו, ובעיקר הוא עסוק עם עצמו, לכן אין דעתו פנויה ומיושבת לעמוד להתפלל לפני השי"ת, ומלבד זה היא גם מפריעה בכוונה הפשוטה של התפילה שאינו יכול לכיין כראוי, כיון שהטרדות המביאות אותו לעצבות הם מפריעות ומבבלות בכוונת התפילה.

"לא מתוך עצלות"

31

"לא מתוך עצלות", העצלות היא פעולה הנובעת מריקנות הנפש - ללא תוכן שהוא, כיון שאינו מפעיל את כוחותיו וחושיו בהתאם ליכולתו, ואף הוא דבר הטבוע בנפש האדם כדברי המסילת ישרים (פ"ו) "ותראה כי טבע האדם כבד מאוד, כי עפריות התומרות גס על כן לא יחפז האדם בטורח ומלאכה". ומבאר עוד (שם פרק ז) כפי שהזירות היא נובעת מתוך התלהטות פנימית, כך הזירות היא מולידה את ההתלהטות, הדרך להפעיל אותה ע"י התלהבות החיצונית שהיא תעורר את התלהבות הפנימית, אך אם הוא מתנהג בעצלות חיצונית ככובד תנועת אבריו, גם אם יש לו התלהבות פנימית היא תלך ותדעך אט אט, כי העצלות היא השונא הגדול של האדם לכל מחשבה פנימית שמרדימה אותו לגמרי. וודאי בעת עמדו להתפלל לא יהיה לו כח להפעיל את כוחותיו הנפשיים והגופניים כדי להביא את עצמו ליד ריכוז המחשבה, לעבודה שכלב להיות מוכשר לכיין את לבו למקום.

עצלות מביאה לקלות ראש

32

גם העצלות היא שייכת למכנה המשותף של שאר הדברים שהם קלות ראש הפך מכובד ראש, כי העצלות היא מביאה את האדם לידי

ריקנות, אם המחשבה היא כאפס מעשה או מתנהלת בעצלתיים, ממילא היא תביא אותו לריקנות שסופו יבוא לקלות ראש.

אמנם לאמיתו של דבר אין דבר כזה שהמחשבה היא כאפס מעשה, לא או שמחשבותיו מלאות תשוקה לעבודת ה', או שבמחשבותיו מתרצצות כל מיני מחשבות שונות של דברים בטלים. המחשבה היא גלגל המסתובב אם אינו ממלא את המחשבה בעבודת ה' הרי היא סוקה בכל מיני הרהורים [גם אדם השוכב במטתו כאפס מעשה בלא הפעיל את כח המחשבה ממילא מתגנבים לתוככי מחשבתו כל מיני הרהורים], לכן כאשר אדם חי בעצלות גם מחשבותיו נעשות בעצלות, מביאות אותו לריקנות היפך הכובד ראש.

hostility? There is much hatred and agony, misery and despair. Is happiness possible under such circumstances? It is self-evident, then, that the aforementioned external jovialities and amusements do not stem from joy of the heart and do not coincide with the concept of *simchah*, but are only an escape from the dismal realities of life as well as from ourselves.

The *halachah* recognizes *simchah*, or joy, as the antithetical concept to *hollelus*, hilarity and jollity. At first glance, *simchah* and *hollelus* seem to be identical; *simchah* is displayed by eating and drinking (see the Rambam, *Hilchos Yom Tov*) as *hollelus* consists of eating and drinking. What, then, is the fundamental difference between the two? The answer is that *simchah* stems from an endeavor to approach and experience reality, while *hollelus* stems from an endeavor to escape reality.

40

We can now understand why *Yizkor* not only does not contradict the joy of *Shmini Atzeres*, but is even part and parcel of the essence of the day. The idea that *simchah* can be attained not by escapism but rather by preserving one's individuality is also the motive of the *Yizkor* service. The purpose of *Yizkor* is not to procure propitiation for our loved ones. The purpose of *Yizkor* is to refresh the image of our parents and loved ones, of whom we are intrinsically part. By so doing, we are inspired to broaden the scope of our egos by integrating our past into our present, thereby enabling ourselves to broaden and deepen our true individuality.

41 ח' ע' נוסח ס' פסוק (פס)

* זו היא מטרת תקיעת השופר בחודש אלול. התקיעה נועדה להזכיר לאדם את המשפט הקרב ובא, ואת החיוב שמוטל על כל אחד לבדוק את עולמו הרוחני. לכאורה בן תורה כולו עמוס ברוחניות, אך יבדוק עצמו: עד כמה נובעת כל הרוחניות שלו מתוך קבלת-עול? עד כמה הוא שייך לתחושה מהאמת? עד כמה הוא אינו משלים עם פגמיו? האם מעשיו אינם רק שיגרה ו'מלומדה'? לכאורה הוא עושה הכל, אך מה עם ה'רוח-חיים' של פעולותיו? כל זה צריך השופר לעורר, ואז

5 חיי ריקנות אצל בן תורה גורעים הם יותר מכל החטאים, כי זה מונע ממנו את עיקר מטרת חייו: עליה רוחנית! 'ריקנות' היא כשהאדם חי בלי שאיפות, בלי תקוות, בלי עול, ללא שום משאת-נפש, 'בלי קחת וכלי תת'. לומר רק בזמן שיש לו חשק, מדבר כל מה שרוצה ועל מי שרוצה, אין לו עבר ואין לו עתיד. בלשון חז"ל נקרא אדם כזה 'ריקא' (נ"ע ע"ה). בן תורה צריך להבין היטב: להכשל בחטא אינו אכזרי, אולם ריקנות היא היא האכזרי הקיצוני.

42

5 בענין זה שמעתי מהגר"י אברמסקי זצ"ל את אחת מאמירותיו הנפלאות ביותר. לכהן הגדול היה מותר להכנס לקודש הקדשים רק ביום אחד בשנה, ביום הכפורים, "בזאת יבוא אהרן אל הקדש". כל כניסותיו לקה"ק היו לצורך עבודת יוה"כ, מלבד כניסתו האחרונה, שבשבילה היה צריך לפשוט את בגדיו הזהב וללבוש בגדי לבן, וכל מטרת הכניסה הייתה כדי להוציא את הכפ והמתחת. ואינו מוכן, היאך הותר לו להכנס לקה"ק אך ורק לשם מטרה פשוטה זו? ענה על כך הרב אברמסקי: בקודש הקדשים אין מקום לכלים הריקים מקה"ק, הוצאת הריקנות ממקום הקדושה, קיצונית! לכן הוצאת הכלים הריקים מקה"ק, הוצאת הריקנות ממקום הקדושה, הינה עבודה חשובה, שראוי להכנס לקה"ק במיוחד בשבילה.

(וע"ה אורח"ה (ויקרא מט.) על הפסוק "וירעם לריק ודעכם", שבחינת רע נקראת "ריק", והוא מכון זה לעומת זה (בגמטריא) כנגד עולמות של קדושה הנקראים "יש").

יגיש את אשר נעשה סביביו, כך האדם שמילא אותו בתוכן של שמחה של מצוה, בזה הוא מילא את כל חוריו לבו בתוכן רוחני, ע"י כך יש לו סיפוק רוחני שלם, ממילא אין שאר מחשבות תופסות אצלו מקום.

כח המחשבה בהתאם לרצונות הלב

כידוע שרוצים לסלק מחשבות שאינן מעוניין לחשוב בהם, אי אפשר לסלק אותם ע"י אי מחשבה, כפשו"ב כח המחשבה פועל באדם ללא הפסקה, רק ע"י שיחשוב מחשבה חיובית של תורה ממילא כל מחשבה אחרת תסתלק ממנו. אמנם אין הכוונה בעצה זו כאופן טכני לחשוב מחשבה שתדחה מחשבה אחרת, אלא בעיקר צריך שמחשבה זו היא גם תהיה כל התענינותו, שהמחשבה לא תתפוס רק את ראשו אלא תתפוס את כל חללי הלב, כיון שהכלל הוא: כל מחשבה היא באה מהלב, הלב הוא הסיבה והמפתח למחשבה, ואין מחשבה שלא קודם לה הרצון, כלומר, כח הרצון הוא בלב, ובהתאם לרצון הלב כך הוא מפעיל את כח המחשבה, מה שאין הלב רוצה אין כח למחשבה לשלוט עליו, כשאדם נמצא בריכוז בדבר מסוים כפי רצון הלב הוא מסוגל לא לראות ולא לשמוע את הסובב אותו. נמצא כי הלב הוא מדרג את כוון המחשבה, וכך מפרש רש"י (והו"ד לעיל) "קלות ראש - חזות הלב", השורש של קלות ראש נמצא בלב, אם יש קלות בלב אז גם המחשבה חושבת דברים של קלות. מו"ר הגר"א דסלר זצ"ל אמר שמאידך יש בה גם סכנה, כיון שהמחשבה מודרכת ע"י הלב היא עלולה להיות מושפעת מהלב, שהלב יכוין את המחשבה בהתאם לרצונותיו ותשוקותיו, לכן צריך לנקות את הלב כדי שהלב יביא את המחשבה למחשבות אמיתיות.

שמחה של מצוה שיש לו סיפוק רוחני היא ממלאה את כל הלב, שכל רצונות הלב הם מלאות בתשוקה לתוכן רוחני, ובהתאם לכך היא מורידה את המחשבה, שהמחשבה מעוניינת רק בדברים וערכים רוחניים, היא מביאה אותו לכובד ראש, שממילא כל מחשבה אחרת לא תכנס ולא תתנגב לתוכני מחשבותיו.

שמחה של מצוה מביאה לכובד ראש

37

לאור האמור בזה, נמצא כי אין כל סתירה בין ה"שמחה של מצוה" ל"כובד ראש", כפי שביארנו "כובד ראש" היינו שהראש מלא בתוכן רוחני, והוא חי בהתאם לתוכן רוחני זה התופס וממלא את ראשו, מהו התוכן הרוחני? הוא הסיפוק ב"שמחה של מצוה", שכאמור הם דברי תנחומין שאנחנו מתרוממים בבטחון ומרגישים את האושר והסיפוק של התקרבות להקב"ה, זה נותן את הישוב הרצון ומכשיר לכובד ראש, כדי שיכוונו את לבם לאביהם שבשמים.

38

שמחה של מצוה - גילו ברעדה

וכן מבואר גם מדברי הגמ' (שם) שלמדו את ההכנה לתפילה בכובד ראש: "א"ר נחמן בר יצחק מהכא עבדו את ה' ביראה וגילו ברעדה", ופרש"י "עבדו את ה' ביראה - תפילה שהיא לנו במקום עבודה עשן אותה ביראה", "מאי גילו ברעדה א"ר אדא בר מתנא אמר רבה במקום גילה שם תהא רעדה". לכאורה גילה ורעדה הם שתי דברים הסותרים אחד את השני, שהרי 'גילה' היינו שמוציא את השמחה החוצה, ומאי שייך שתהא זאת 'ברעדה'? אולם תלוי בטיב השמחה, שמחה הנובעת

מתוך התפרקות ללא סיבה פנימית הריהי קלות ראש, ודאי זו גם סתירה ל'רעדה', זאת ועוד שעל שמחה זו אמרו (משלי יד.) "ואחריתה שמחה תוגה", כיון שהשמחה נובעת רק מהחיצוניות, כרגע שחולף החיצוניות שהיא הסיבה לשמחה שוב השמחה נהפכת לתוגה, אולם שמחה הנובעת מתוך שלימות פנימית היא 'גילו ברעדה', אותה סיבה המביאה אותו לשמחה היא גם מביאה אותו ל'רעדה', כי הוא דואג אם באמת הגיע לשלימות! ואדרבה עד כמה שיש גילה כך יש רעדה. "הכובד ראש" - 'גילו ברעדה' היא השמחה של מצוה, שמחה הבאה לאדם מתוך הכרה באמונה ובבטחון בהש"ת, והם מביאים את האדם שבעת עמדו בתפילה י"ח יוכל לכון את לבו למקום.