

# הארץ ישראל תשובת הרא"ה

שיעורים בספר 'אורות התשובה'  
לבירור נתיבות בניינה  
של תשובת ארץ ישראל המתחדשת

## הרב ארלה הראל



אור עציון ספרי איכות תורניים

## תוכן העניינים

6	פתח דבר
7	מבוא תשובה ארץ ישראלית
28	פרק א התשובה הטבעית הגופנית
	פרק ב תשובה פרטית מפורשת ותשובה סתמית כללית
44	התשובה כיצירה ובריאה
59	פרק ג התשובה והתפתחות העולמות
72	פרק ד הרהורי תשובה
86	פרק ה ייסורי התשובה
99	פרק ו התשובה המבדלת והמסננת
114	פרק ז תשובה מאהבה ותשובה מיראה
133	פרק ח תשובה ולימוד ההלכה
147	פרק ט מעכבי התשובה
164	פרק י תשובה ואכילה
193	פרק יא תשובת השבת
208	פרק יב התשובה אל הארץ

# פרק א

## התשובה הטבעית הגופנית

הפרק הראשון בספר, נפתח בחלוקה מקדימה:  
את התשובה אנו מוצאים בשלוש מערכות:

(א) תשובה טבעית,

(ב) אמונית,

(ג) תשובה שכלית.

בתשובה הטבעית יש שני חלקים:

תשובה טבעית גופנית

ותשובה טבעית נפשית.

שלושת הפרקים הראשונים של אורות התשובה, נכתבו על ידי הראי"ה כחלק מספר שלם. שם עצר, משום מה, ושאר הפרקים בנויים על לקט פסקאות שנערך על ידי מורנו הרצי"ה זצ"ל. ממילא, בפרקים אלו, מצויה נקודת היסוד של מהפכת התשובה בחזונו של הראי"ה.

ובמה הוא בחר לפתוח?

באופן שאולי יפתיע אותנו, ובטח היה מפתיע בימים בהם נכתב, הוא פותח דווקא בדיון על תשובה גופנית.

עצם השימוש במונח 'תשובה' בהקשר הזה מהווה חידוש. לכולנו יש בראש דימוי מאד מסוים של חזרה בתשובה - חרטה, וידוי, עזיבת החטא, קבלה לעתיד, מצב בו אדם מתקן את חטאיו. מה הם חטאיו? שמירת הלשון ושמירת העיניים ושמירת הברית ושמירת כשרות ושמירת שבת ושמירת השמירות וכד'. אבל אף אחד לא חושב על שמירת הגוף.

כן, שמירת הגוף. שמירתו מפני המזיקים הרבים האורבים לו בעולם. אכילה נכונה, פעילות גופנית, מודעות לבריאות.

כל הדברים הללו, ממש לא מתקשרים אצלנו לתשובה. אף אחד לא יספר על חברו, שהתחיל פעילות בחדר כושר - "שמעתם, מוטי חזר בתשובה"... כך יתואר אדם שהתחיל לשמור מצוות באופן כללי. אבל אנחנו שוכחים, שגם שמירת בריאותנו היא מצווה!

אז, עוד לפני שנעמיק במשמעות הרוחנית של חידושו של הראי"ה, ונלמד מנין היא נובעת, נגדיר לעצמנו קודם כל את מה שצריך להיות פשוט - שמירת בריאות הגוף היא חובה הלכתית גמורה, ומי שלא עושה זאת, צריך לחזור בתשובה על כך.

ומנין לנו שישנה חובה כזו?

הדבר נתון במחלוקת בין הפוסקים.

הגמרא במסכת ברכות (לב, ב), מספרת לנו סיפור מדהים:

"תנו רבנן - מעשה בחסיד אחד, שהיה מתפלל בדרך. בא הגמון אחד ונתן לו שלום, ולא החזיר לו שלום. המתין לו עד שסיים תפלתו. לאחר שסיים תפלתו אמר לו: ריקא, והלא כתוב בתורתכם: 'רק השמר לך ושמור נפשך', וכתוב: 'ונשמרתם מאד לנפשתיכם', כשנתתי לך שלום, למה לא החזרת לי שלום? אם הייתי חותך ראשך בסייף מי היה תובע את דמך מידי?"<sup>1</sup>

משמע מסיפור זה, שישנה חובה לשמור על עצמנו מנזק גופני, והיא נלמדת מן הפסוקים: "רק השמר לך ושמור נפשך... ונשמרתם



1. על השאלה מדוע נהג כך אותו חסיד, וסיכן עצמו, למרות שההלכה מתירה במצב כזה להפסיק, דנו רבים. ראה למשל צ"ח שם: "שם מעשה בחסיד וכו'". ולכאורה תמוה הוא על החסיד הזה איך סמך עצמו על הנס והכניס עצמו בסכנה, והט"ז בסי' ס"ו ס"ק א' האריך בזה. ולענ"ד נראה כיון שראה החסיד שהשר הקדים לו שלום, כבר ידע שיש בשר הזה מדת ענוה, ולכך בטח בו שלא ימהר להרגו עד שישמע טענתו, ובטח באמתלא זו שאמר לו אח"כ".

מאד לנפשתיכם". אלא, שהמהרש"א (בחיידושי אגדות כאן) מעיר: "כתיב בתורתכם רק וגו'. האי קרא בשכחת התורה קמיירי, כמו שכתוב פן תשכח את הדברים וגו'. ובפ"ג דאבות שנינו כל השוכח דבר אחד ממשנתו כו' כאלו מתחייב בנפשו שנאמר רק השמר לך וגו'. וכן האי קרא ונשמרתם מאד לנפשותיכם וגו' איירי שלא נאמין בשום תבנית פסל וגו' ולא איירי הני קראי כלל בשמירת נפש אדם עצמו מסכנה! ומיהו במסכת שבועות (לו, א) דריש ליה תלמודא נמי למלתא אחריתי דהיינו אזהרה למקלל עצמו מנין שנאמר רק השמר לך ושמור נפשך וגו' ע"ש".

כלומר:

1. הפסוקים הללו מתייחסים לאיסור שכחת התורה וע"ז, ולא לחיוב שמירת הגוף;

2. אבל בכל זאת יש לזה רמז, בכך שחז"ל למדו איסור לאדם לקלל עצמו מפסוקים אלו. והרי אם אסור לאדם לקלל את עצמו, שמא הדבר יזיקו, ודאי שאסור לו לפגוע בעצמו!

אבל, עדיין לא ברור האם ישנה כאן ממש חובה על שמירת הגוף.

עמד על כך בתורה תמימה (הערות דברים פרק ד הערה טז), וז"ל:

"והנה כתב המהרש"א כאן... ולפי דבריו צריך לומר דרק לדחויי בעלמא השיב החסיד להגמון מה שהשיב, אחרי דלא איירי כלל בשמירת הגוף, וכן מה דמרגלי בפומא דאינשי הפסוק ונשמרתם מאוד לנפשותיכם לכל ענין היזק גופני הוא לדברי המהרש"א בטעות.

אבל לא כן מפורש דעת הרמב"ם שכתב... הרי מפרש לשונות הפסוקים האלה מפורש בשמירת הגוף... וקרוב לומר שמפרשים חז"ל שיעור הכתובים האלה על דרך הציווי בפרשת קריאת שמע השמרו לכם וגו' ומה שתפס שמירת הגוף בשם שמירת הנפש לא קשה כלל, דכך לשון התורה בכל מקום, כמו טמא לנפש, הנפש הנוגעת, כי הצלת נפשי ממות, המבקשים את נפשך והרבה כהנה,

ויותר מזה מצינו בתענית כ"ב ב' אסור לאדם לסגף עצמו בתענית דכתיב ויהי האדם לנפש חיה, נשמה שנתתי בכ החייה, הרי דמביא ראייה לשמירת הגוף מלשון חיות הנפש, ובב"ק צ"א ב' יליף דאסור לאדם לחבל עצמו מפסוק 'אך את דמכם לנפשותיכם אדרוש', ואף הכא כולל במצות אזהרת שמירת הנפש גם אזהרת שמירת הגוף...".

אם כן, יש סמך לכך, והבה נראה את לשונו של הרמב"ם (הלכות רוצח ושמירת הנפש פרק יא<sup>2</sup>) בפנים:

"וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר יפה יפה שנאמר: 'השמר לך ושמור נפשך', ואם לא הסיר, והניח המכשולות המביאין לידי סכנה, ביטל מצות עשה ועבר על לא תשים דמים...".

וכנראה הרמב"ם הבין, שבפסוק זה כלולים כמה איסורים - שמירת הנפש הרוחנית ושמירת הנפש הגופנית. האדם מצווה לשמור את כל מה שקיבל מבורא עולם, הגוף והנפש.

וכך ביאר בכלי יקר (דברים ד, ט):

"רק השמר לך ושמור נפשך מאד פן תשכח וגו'. הישמר לך, רצה לומר שמירת הגוף; ולא הזכיר בו 'מאד' כמו בשמירת הנפש אשר בשמירתה צריך האדם להיזהר ביותר מבשמירת הגוף, לכך אמר ושמור את נפשך מאד".

כלומר, הפוסקים הללו אכן מכילים בתוכם שני איסורים, הרמוזים בכפל המילים. אמת, התורה מזהירה יותר על שמירת הנפש הרוחנית, אבל גם שמירת הנפש הגופנית כלולה כאן.

וממילא, מובן מדוע כל הפוסקים ראו בזה חיוב גמור, כפי שמופיע בכל ספרי ההלכה. הטור (יורה דעה סימן קטז) הקדיש סימן שלם לדברים



2. וראה בספר 'תשובה מיראה' לגאון האדר"ת זצ"ל, חותנו של הראי"ה, על הרמב"ם כאן, מה שהאריך בזה.

האסורים משום סכנה, וזקני ר' מרדכי יפה בעל הלבושים, שם הרחיב: "כתיב (דברים ד, ט) השמר לך ושמור נפשך מאוד וגו', וכתיב (שם ד, טו) ונשמרתם מאוד לנפשותיכם, שיש במשמעות אלו הלשונות שצריך האדם לשמור את נפשו שלא יביא את עצמו לידי סכנה, אף על גב שפשוטן של אלו הכתובים לא מיירי בזה, מכל מקום סמכו חז"ל על מקראות הללו ואסרו כל הדברים המביאין את האדם לידי סכנה. ונ"ל לומר שנוכל ללמדנו זה ממצות בני נח שנאמר להם (בראשית ט, ה) ואך את דמכם לנפשותיכם אדרוש, לפיכך גזרו ואמרו חמירא סכנתא מאיסורא, ואפילו יאמר אדם הריני מסכן את עצמי ומה לאחרים עלי בכך אם אני איני מקפיד בכך, אין מניחין אותו, אלא מכין אותו מכת מרדות כמו בכל שאר איסורין שאסרו חכמים ד"ל".

שימו לב - חמורה סכנה מאיסור !!!

וגם בשולחן ערוך (חושן משפט הלכות שמירת נפש סימן תכז) הקדיש סימן שלם לענין: 'מצות עשה להסיר כל מכשול שיש בו סכנת נפשות ועשיית מעקה לגגו', עיין שם בהרחבה.

אמנם, בכל המקומות הללו מתייחסים להסרת מזיקים בטיחותיים, קביעת מעקה, סתימת בור, וכד'. אך מה ההבדל בין מזיק כזה למזיק הנובע מאכילה לא בריאה וכד'? אסור לבצע שום פעולה שעלולה להזיק! אדרבא, הסבירות לנזק מאכילה לא בריאה גבוה יותר מאשר מנפילה מגג ללא מעקה!

ומאחר וראינו שהרמב"ם הוא המוביל גישה זו, הבה נראה שכך אכן הדגיש בהלכות דעות (פרק ד<sup>3</sup>, פרק שלם המוקדש לענין זה):

"הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק



3. ועיין פירוש דברי ירמיהו על המקום, שהרחיב בהסברת דברי הרמב"ם.

אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים, ואלו הן...<sup>4</sup>.

היות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא! כמה חריף, כמה חזק, כמה נזנח וכמה מוזנח. מי בכלל חושב ככה בעולמנו הגלותי? מי מתייחס לעשיית כושר ואכילה בריאה כדרכי השם?

כל אחד מבין, שזו מארת הגלות. הגלות, שהרחיקה אותנו ממצאות בריאה וטבעית של עם בארצו, אדם במולדתו, אדם חזק וחסון, שמגן על עצמו, אוהז בשלח ובחרב. כבר עמדנו על נקודה זו בהקדמה - על תפיסתו של הראי"ה את הזמן בו אנו מצויים, ואת המקום עליו אנו עומדים, כמובילי פעילות ויצירה. עת הגאולה בארץ ישראל, משיבה את העם לאדמתו, ומתוך כך הוא מפתח כאן חקלאות ותעשייה, כלכלה וצבא. הראי"ה הרחיב על כך באותן פסקאות מפורסמות, על ההתעמלות של צעירי ישראל, אשר עוררו פולמוס נרחב של כל אלה שלא הבינו נכון את דבריו. ראו בהם היפוך הפירמידה, התייחסות אל תרבות הגוף כאל חלק מן התרבות הישראלית. ולא היא - הראי"ה רק הזכיר לנו, שגם גוף בריא נדרש כדי לקיים עם ריבוני, שכך היינו תמיד, שכל המקרא מלא מתיאור גיבורי ישראל אנשי החיל, שנביא לא יכול לקבל נבואה אלא אם כן הוא חכם גיבור ועשיר.

ובגלל שלא הבינו נכון את אותן פסקאות, ובגלל סיבות נוספות, נשכחה מלב תורת התשובה הגופנית. לא רק בקרב אלה אשר אור תורת הראי"ה לא נגה עליהם, אלא גם בקרב תלמידיו ותלמידי תלמידיו, הוזנחה תורת תשובה זו. אולי, כדי לעורר את עצמנו לשוב אליה, כדאי שנלמד מחדש שוב את אותן פסקאות בספר האורות, ונעיין בעוד מקומות בהם הראי"ה מציב תביעה לאמיצות גופנית.



4. דבריו הובאו באחרונים רבים, כגון: קיצור שולחן ערוך סימן לב סעיף א ועוד רבים. להרחבה בחיוב בזה, ראה בשו"ת ציץ אליעזר חלק טו סימן מ' וחלק כא סימן ח'; שו"ת יד אפרים לרב אפרים פישל וינברגר סימן יד באריכות רבה, ובספרי 'שולחנו של מקום' פרק רביעי עמ' 87-91.



ובכן, שתי הפיסקאות הללו, הלקוחות במקורן מקובץ א' וקובץ ג' (שנכתבו בין שנת העלייה של הראי"ה לארץ לבין גלותו הזמנית לחו"ל בזמן המלחמה), עוררו סערה רבתי בזמן שפורסמו, מפני קוצר דעת המבינים<sup>5</sup>. הן אכן מדהימות בתעוזה שלהן, אך במבט פנימי, מה שכתוב בהן כל כך פשוט.

נתחיל בראשונה (אורות ישראל ותחיתו לג):

**גדולה היא תביעתנו הגופנית, גוף בריא אנו צריכים,** התעסקנו הרבה בנפשיות, שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית, שכחנו שיש לנו בשר קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש. עזבנו את החיים המעשיים, ואת התבררות החושים ואת הקישור עם המציאות הגופנית המוחשית, מפני יראה נפולה, מפני חוסר אמונה בקדושת הארץ, "אמונת זה סדר זרעים שמאמין בחי העולמים וזורע"<sup>6</sup>. כל תשובתנו תעלה בידינו רק אם תהיה, עם כל הוד רוחניותה, גם תשובה גשמית יוצרת דם בריא, בשר בריא, גופים חטובים ואיתנים, רוח לוחט זורח על גבי שרירים חזקים, ובגבורת הבשר המקודש תאיר הנשמה שנתחלשה, זכר לתחית המתים הגופנית.



5. צריך לזכור גם את הרקע - באותה תקופה פירסם מקס נורדאו (מנהיג ציוני מתבולל שהיה נשוי לנוכריה, והראי"ה ביקר אותו בחריפות על כך), מאמר בו קרא לפיתוח 'יהדות השרירים' - תנועה לפיתוח יהודי חדש, בעל עוצמה גופנית, לצורך הגשמת יעדי הציונות, כמובן במנותק מכל זהות יהודית. תנועה זו היתה מנוגדת בעליל לכל דרכה של תורה, ולכן קריאתו של הראי"ה נתפסה בטעות כקבלת המגמה הזו, ועוררה התנגדות. על כך ראה בספרו של ידידי הרב אברהם וסרמן על תנועת דגל ירושלים בהרחבה.

6. על פי תלמוד בבלי מסכת שבת דף לא עמוד א': "אמר ריש לקיש: מאי דכתיב: 'והיה אמונת עתיך חסן ישועות חכמת ודעת וגו' - 'אמונת' - זה סדר זרעים..." ורש"י שם. כלומר, כשיש אמונה בקדושת הארץ, בה מתקיימות המצוות התלויות בארץ, החלק החומרי מתחזק.

מה בעצם כתוב כאן? דברים ברורים - הקב"ה נתן לנו גוף, כדי שנשמור עליו ונשתמש בו. נקים מדינה, צבא, חקלאות ומערכת כלכלית, נבנה בתים ונחיה על הארץ הטובה הזו. בשביל כל זה צריך גוף חזק ובריא. כל אחד מבין את זה. מה שקרה הוא, שאלפי שנות גלות, פשוט גרמו לנו לשכוח את זה. ושימו לב - הראייה מדגישה לקראת סוף דבריו, שבניית הגוף היא תנאי לתשובה, תשובה כללית ארץ-ישראלית.

אז למה היו כאלה שכל כך נבהלו מן הדברים? כי הם עוררו אסוציאציה מוטעית של תרבות גוף, יונית אלילית כזו, שסוגדת לגוף תוך הזנחת הנפש. ולא היא! הראייה מעולם לא העלה זאת על דעתו כמוכן. הוא רק רצה לעורר את הצד המת, הצד הגופני. אם הוא היה כותב את אותם הדברים מאה שנה לפני כן, כאשר לא היה קיים חילון בעולם, הם היו מתקבלים כחידוש, אבל לא היו מפחידים אף אחד. אבל, כאשר אלפי נערים ונערות נופלים קרבן יום יום למולך הכפירה, זונחים את עולמם הרוחני ומפתחים רק את הצד החומרי, מוכן למה נוצרת תגובה כה חששנית.<sup>7</sup> אבל כאמור, זהו תנאי לתשובה, ואם אנו רוצים לראות את תשובתנו מתגשמת, עלינו לשוב לתורות הללו.

ובפיסקה השניה שם (לה):

ההתעמלות, שצעירי ישראל עוסקים בה בארץ ישראל, לחזק את גופם בשביל להיות בנים אמיצי כח לאומה, היא משכללת את הכח הרוחני של הצדיקים העליונים, העוסקים ביחודים של שמות הקדושים, להרבות הבלטת האור האלהי בעולם, ואין גילוי אור אחד עומד בלא חבירו



7. שלא לדבר כבר על הגילגולים היותר מאוחרים של תרבות הגוף המערבית, של סגיידה לפיתוח שרירים, של פולחני יופי הזויים ומוטרפים. הפחד מוכן, ראו לאן הגענו, אבל התיקון הוא לא בבריחה מהתמודדות, אלא ביצירת חלופה ערכית לעולם ריק מתוכן.

כלל... ואל יפלא אם יש חסרונות במהלך החיים של העוסקים באמוץ הגופני ובכל החזוקים הארציים שבישראל, כי אפילו הופעת רוח הקודש צריכה ברור מתערובות צחצוחי טומאה שמתערבים בה, והיא הולכת ומטהרת, מתקדשת ומתבררת, פודה את עצמה מגלותה, עד שבאה לכלל דרך צדיקים ואור נוגה הולך ואור עד נכון היום.

שוב - ההתעמלות, כאן בארץ ישראל, היא עבודת קודש. אלא, שכמו כל דבר חדש, יש בה בתחילתה חסרונות (של תרבות ספורט קלוקלת, חילול שבת, חוסר צניעות וכד'). אבל אנחנו נתקן זאת, נצמיח דור שידע לתפוס את החבל משני קצותיו, לפתח את גופו ככלי לעבודת הבורא.

האמת, שכבר זכינו, חלקית. גדל כאן דור של חיילים אמיצים, גבורי חיל עטויי כיסוי ראש וחדורי אמונה. חקלאים, בנאים ומה לא. אבל עדיין הענין רפוי, עדיין יש בעיקר קצוות - או בחורי ישיבה מדולדלי כח, או שרירנים נטולי רוח. הגיע הזמן לתקן זאת, כפי שכותב הראי"ה בפיסקה הבאה בקובץ ג (רעד):

כשעם הקודש יהיה בריא וחזק בגופו, תתגבר ותתחזק הקדושה בעולם. כשילדי ישראל יהיו חזקים, בריאים ומוצקים, יהיה אויר העולם קדוש וטהור. כל תוכן גשמי של צדיקים, מעלה את העולם כולו ברוחניותו... ומובן בזה, שהבריאות והיתרון הגשמי של כללות ישראל, זהו היסוד לאור העולם, לקודש העולם, לגילוי האלהות בעולם, לטהרת המדות, לרוממות הצדק והופעת המוסר בנצחוננו בעולם... כל דבר גשמי ישראלי הוא מכון לקדושה ואצילות עליונה. פיתוח אומץ הגופני שבישראל יוציא מן הכח אל הפועל אימוצי נשמה נפלאים, ואורה העליון של תורה ימצא את הבסיס האיתן הראוי לו, ויקומו לנו מאורי עולם, אנשי רוח אלהים, כבירי כח, שרים עם אלהים ועם אנשים ויכולים להם.

בריאות הגוף הלאומית, מגבירה את הקדושה בעולם. חוזקם של ילדי ישראל, מטהר את אוויר העולם. ופיתוח האומץ הגופני בישראל, יאמץ את הנשמות בסוף.

זהו תפקידנו הלאומי!

אבל גם במישור הפרטי הראי"ה קרא לשמירת הגוף ופיתוחו.

כאשר הוא עסק באדם אשר מרגיש ירידה רוחנית, אזי כחלק מתהליך התשובה שלו, הוא קרא לו (קובץ ד אות קג) לא לחשוב שרק תיקון רוחני יכול לעזור לו, אלא:

שלפעמים יש שבמקום של רפואה רוחנית שהוא דורש, צריך הוא רק רפואה גופנית. ולא יעיב בדעתו את אור צהלת נשמתו מכל מניעה שבעולם, מאחר שיודע הוא בעצמו שחשק של טהרה עליונה קבוע בו עמוק.

כלומר, שלא יחשוש לרגע שהעיסוק ברפואה הגופנית יפריע לו להתפתח, אלא להיפך.

וזאת משום:

החלישות והעיפות הינן מבוא לכל המידות הרעות. הן מעוררות את העיצבון, והעצבות מביאה את הכעס ואת הגאווה, את הקנאה ואת המשטמה, ואת כל הנטיות היותר שפלות.

מופלא - להיפך מהמחשבה הגלותית הפשוטה, הרואה בחיזוק הגוף חורבן הנפש, טוען הראי"ה כי החלישות היא חורבן הנפש. היא מביאה עימה שלל תכונות שליליות, השפלות ביותר.

לזאת, ההנהגה של בריאות, של האומץ הגופני, היא עבודת הקודש בעד הכלל ובעד הפרט. החלישות גורמת שימשיך האדם אל הבשר את האימוץ הנפשי שלו בכוונה כדי להחזיק את עמדתו...

שימו לב - ההנהגה של הבריאות היא עבודת קודש!!! ואז מוסיף הראי"ה עוד משפטים ארוכים על מעלתה, ומסיים בחזרה למימד

## הלאומי:

וכמו שהדבר נוהג באישיות יחידית, כך הוא נוהג בקיבוצים, ובאומה בכללה. אומה חלושה ודלולה מוכרחת היא להתאמץ באימוץ מלאכותי, שמעורר בקרבה מדות מזוייפות, וגאווה בלתי נורמלית. חסד גדול עשה הקב"ה עם ישראל, שאזרם בגבורה פנימית, ביחד עם החולשה והרפיון הדכאוטי של הגלות. בכל זאת צריכים הם מדוי הגלות, והמדוים הקדומים בכלל, רפואה על ידי תוספת גבורה. והגבורה צריכה להיות בכל המדרגות, גם באוצר החומריות, ועל גבי בסיס תחתיתי זה יפרח כל קודש וכל נשגב, כל הוד וכל [גודל]<sup>8</sup>.

הגבורה הישראלית, שכל כך קשורה לגבורת התשובה הארץ ישראלית, כפי שנראה בהמשך הספר, היא חסד אלוקי לעמו. אל לנו לזנוח אותה.

בהמשך ספרנו הראי"ה אף מלמדנו, שלעיתים, תיקון הגוף הוא המפתח לתיקון הנפש (יג, יג): "לפעמים מתאמצים לתקן המעשים, ואין מגיעים, וסיבת הדבר הוא שהחסרון מונח באיזו חולשה גופנית, או בחסרון ידיעה והתרגלות בענייני העולם והחיים, ואז הם הם גופי תורה".

כלומר, האדם בא לתקן מעשיו, ואיננו מצליח. ומדוע? מפני חולשת גופו. לכן, כהקדמה, עליו לתקן את חולשת הגוף וממילא ימצא בו כוח נפשי גם כן לתקן דרכיו.

בסוף הפסקה הראי"ה רומז למקורו בדברי חז"ל בגמרא במסכת ברכות (סג, א):

דרש בר קפרא: איזוהי פרשה קטנה שכל גופי תורה תלוין בה? "בכל דרכיך דעהו והוא יישר ארחתיך".



וכבר בספר חסידים (מרגליות סימן נ) חיבר בין מימרא זו לדברי הרמב"ם הקורא לתיקון הגוף: "צדיק אוכל לשובע נפשו ובטן רשעים תחסר (משלי יג, כה) כשם שהחכם ניכר בחכמתו ובדעתו והוא מובדל בהם משאר העם כך צריך שיהא ניכר במעשיו במאכלו ובמשקו ובבעילתו ובעשות צרכיו בהילוכו ובדבריו במשאו ומתנו. ויהיו כל המעשים האלו נאים ומתוקנים ביותר – לא גרגרן, אלא אוכל מאכל הראוי לו להברות את גופו ולא יאכל ממנו אכילה גסה, ולא יהיה רוּדף למלא את בטנו, כאלו שממלאים כרסם ממאכל ומשתה עד כמעט שגופן וכריסן נבקעת... אבל החכם אינו אוכל כי אם תבשיל אחד או שנים ואוכל ממנו כדי חייו. לא עד שימלא כרסו כל מה שהחך מתאוה, ככלב וכחמור... ובמאכלו ומשתהו אל ישים אל לבו לאמר אוכל ואשתה כדי שיהיו אברי שלימים וחזקים בלבד, ושיהיו בני עוסקין במלאכה ועמלים לצרכי, כי אין זו דרך הטובה. אלא ישים על לבו לאכול ולשתות ולשמוח בחלקו ולהברות גופו ולהיות נפשו ישרה לדעת את ה' שאי אפשר להסתכל בחכמה והוא חולה או כואב באחד מאיבריו... וזהו שאמר שלמה (משלי ג, ה) בכל דרכיך דעהו וזו היא פרשה קטנה שכל גופי תורה תלויין בה"<sup>9</sup>.

נמצינו למדים אם כן, שבניית כח גופני לצורך עבודת ה', היא גופי תורה. היא משהו מרכזי בתורה, לא משהו שולי.

וממשיך הראי"ה ומוסיף עוד נדבך (יד, יג): "אף על פגמים שיסודם הוא חלישות הגוף צריכים לשוב בתשובה, עליהם ועל כל תולדותיהם...". כלומר, אדם שפגם במצווה כל שהיא כתוצאה



9. דבריו בנויים על לקט מכמה הלכות ברמב"ם שאוחדו לאחד, בתוספת ההפניה למקור בגמרא הנ"ל. כבר עמדו על כך המפרשים לדורותיהם שכנראה מקורו של הרמב"ם להלכות אלו הוא בדברי בר קפרא, ראה פרי חדש על הרמב"ם שם; עבודת המלך לג"ר מנחם קרקובסקי זצ"ל שם; דברי אחיינו הגרי"ד סולובייצ'יק רשימות שיעורים על מסכת ברכות שם; קיצור שולחן ערוך סימן לא סעיף א; ובספר 'דרך פקודיך' לר' צבי אלימלך שפירא מדינוב בעל ה'בני יששכר', מצות לא תעשה ט"ו חלק המחשבה.

מחולשתו, כאמור לעיל, צריך לשוב בתשובה על כך, על עצם העובדה שהוא לא תיקן את חולשת גופו לפני כן. אמנם, אותו חטא אכן היה על גבול האונס, שכן גופו לא איפשר לו זאת, אבל מי התיר לו להזניח את בריאותו ולהגיע למצב כזה?! זהו ממש "תחילתו בפשיעה וסופו באונס"...

ובהמשך אותו פרק (בסעיף כ), הראי"ה מחבר זאת למרכז התשובה. כפי שנראה בהמשך הספר, בתפיסתו את התשובה, הראי"ה שם במרכז את הרצון. עצם הרצון, ההשתוקקות אל ה' יתברך, הצמא אליו, הוא כבר עיקרה של תשובה. ומדוע לא תמיד חשים רצון עז כזה של צימאון אלוקי? תתפלאו, מפני חולשת הגוף!

ברפיון הרצון, הגורם כמה מכשולים, אשם הרבה חסרון הכח הגופני, אף שגם הוא אחוז בכמה גורמים מוסריים, מכל מקום בתקון התשובה צריכים לדקדק על כל הגורמים לרפיון הרצון, ולהשתדל בתקון כללי, בין ביחש המוסר והטוהר הרוחני בין ביחש הגוף וחזוק כחותיו, כדי שיהיה האומץ הנפשי מצוי ביתר תקון ושכלול בסיסי.

כלומר, רפיון הרצון נובע גם מכמה וכמה סיבות מוסריות רוחניות, אבל צריך לחפש היטב ולגלות את כל הסיבות למצב המדולדל הזה. ואחת מהן, לעתים מרכזית ביותר, היא חולשת הגוף. על כן יש לשנס מותניים ולחזק את הגוף, ובטח ובטח להימנע מלפגוע בו באורח חיים לא בריא.

לסיכום חלק זה - עבודת ה' בארץ ישראל, תובעת מאיתנו לשמור על גופנו בריא חסון וחזק. מי שלא עושה כך, צריך לשוב בתשובה על כך. וכעת ניתן לחזור לדברי הראי"ה בפרקנו, ולעיין בהם.

לאחר הפתיחה, בה הראי"ה מתווה את שלושת חלקי התשובה, הוא מתמקד בתשובה הטבעית הגופנית:

הגופנית סובבת את כל העבירות נגד חוקי הטבע, המוסר והתורה, המקושרים עם חוקי הטבע, שסוף כל הנהגה רעה הוא להביא מחלות ומכאובים, והרבה סובל מזה האדם הפרטי והכללי.

העבירות נגד חוקי הטבע! איזו לשון ברורה - לפעול נגד חוקי הטבע שטבע בנו בורא עולם, הרי זו עבירה! שהרי סוף כל הנהגה רעה לגרום לחולי, וחולי כזה פוגע ביכולתנו לעבוד את ה' יתברך, כאמור.

ואחרי הבירור שמתברר אצלו הדבר, שהוא בעצמו בהנהגתו הרעה אשם הוא בכל אותו דלדול החיים שבא לו, הרי הוא שם לב לתקן את המצב. לשוב לחוקי החיים, לשמור את חוקי הטבע, המוסר והתורה, למען ישוב ויחיה וישובו אליו החיים בכל רעננותם.

האדם עומד מול עצמו ומבין כי מצבו הגופני תלוי, גם כמובן, בהתנהגותו. נכון, בסופו של דבר הכל תלוי בבורא עולם, הרופא לכל בשר ומפליא לעשות, אבל הוא עצמו תלה זאת בנו.

המדיצינה עוסקת בזה אמנם הרבה, אבל לא נשתכללה כפי הנראה עדיין לגמרי עבודה גדולה זו, ולא נמצא עדיין הפתרון הנכון לכל שאלות התשובה הגופנית, עד כמה שיש בגבולות החיים להחזיר לאדם את כל האבוד ממנו מצד החטאים מהרסי הגוף וכחותיו. וכפי הנראה מקצוע של תשובה זו תלוי הוא, בקשר חזק, ביתר חלקי התשובה הרוחנית-הטבעית, האמונית והשכלית.

המדיצינה, היינו חכמת הרפואה, עוסקת בשאלות הללו, כיצד על האדם לשמור על גופו. היא עסקה בזה תמיד, ובכל הספרות החז"לית מצויות אלפי מימרות הקשורות להדרכות כיצד לשמור את גופנו בריא, עדות לערך הגדול שחז"ל נתנו לכך. אבל, כמובן שלא נמצא עדיין הפיתרון לכל השאלות של התשובה הגופנית, היינו מה בדיוק לאכול, כיצד לפעול פעילות גופנית נכונה ולא מזיקה, ועוד. וכאן מחדש הראי"ה, כי הדבר תלוי בשאר תחומי התשובה. ממילא, אנו, אנשי הקודש, חובה עלינו לפתח תחום זה, כי אם נניח אותו בידי אנשי החול, לא תצליח מלאכתם במלואה.

אבל לא רק התשובה הגופנית עצמה עומדת על הפרק, אלא כל התלוי בה. בהמשך הספר (ה, א), מלמדנו הראי"ה כי:



התשובה היא ההרגשה היותר בריאה של הנפש. נשמה בריאה בגוף בריא מוכרחת היא לבא לידי האושר הגדול של תשובה, והיא מרגשת בה את העונג הטבעי היותר גדול. פליטת החמרים המזיקים פועלת פעולתה הטובה והמבריאה בגויה כשהיא שלמה בתכונתה, והרקה רוחנית של כל מעשה רע וכל רשומים רעים ומקולקלים הבאים ממנו, של כל מחשבה רעה ושל כל רחוק מהתוכן האצילי האלהי בכלל, שהוא יסוד לכל רע, לכל גסות וכעור, מוכרחת היא לבא, כשהאורגן בריא מצדו הרוחני והגשמי יחדיו.

כלומר, כשהגוף בריא, והנשמה מבריאה, אזי תהליכי התשובה נחווים כעונג. תשובה ארץ ישראלית, תשובה משמחת, חייבת להיות מלווה בגוף בריא, כדי שנרגיש את העונג שבה. וכמו שהמודל הגופני מלמדנו שלא הכל רצוי, ואנו פולטים חלק ממה שהכנסנו לגופנו, כך גם בעולם הרוחני, המקביל לעולם הגשמי, עלינו לפלוט את הפסולת. זאת אפשר לעשות רק אחרי ותוך כדי תיקון הגוף. ממילא, מי שרוצה להצליח בתשובתו, שיתחיל לעשות כושר!<sup>10</sup>

הראי"ה גם מסביר מדוע הדברים עובדים כך - הכח הגופני, מעורר את יכולת האומץ, את תחושת הרצון, את האמונה שלי בעצמי. לכן, בלי בניית חוסן פיזי, לעיתים מתקשים לבנות חוסן נפשי. וכך הוא מלמדנו בהמשך אותו פרק (סעיף כ):

ברפיון הרצון, הגורם כמה מכשולים, אשם הרבה חסרון הכח הגופני, אף שגם הוא אחוז בכמה גורמים מוסריים, מכל מקום בתיקון התשובה צריכים לדקדק על כל הגורמים לרפיון הרצון, ולהשתדל בתיקון כללי, בין ביחש



10. וראה גם בהמשך הספר (פרק יד סעיף ב), שם הראי"ה מזהיר אותנו מפני עשיית תשובה לא נכונה, תוך כדי זניחת הגוף. וע"ע שם סעיף יג.

המוסר והטוהר הרוחני בין ביחש הגוף וחיזוק כוחותיו, כדי שיהיה האומץ הנפשי מצוי ביתר תיקון ושכלול בסיסי.

כלומר, אדם הסובל מחוסר מוטיבציה ואנרגיות חיים, צריך להתבונן טוב-טוב לתוכו, ולהבין כי לא רק גורמים מוסריים הביאו אותו למצבו, אלא גם חיסרון הכח הגופני. ואם הוא רוצה להתמלא בכוחות חיים, עליו לאמץ ולחזק את גופו חזק היטב.

נסיים את הפרק הזה בדבריו של הראי"ה באגרת (חלק א, אגרת צו), אשר נשלחה ל"בני ציון היקרים הרבנים הגדולים אוהבי שם ד' ויראיו בשכל טוב, אגודת קודש כנסיה של תורה בעה"ק ירושת"ו" (אינני ידע באיזה גוף בדיוק מדובר, אבל נקל להבין מן ההמשך כי מדובר בהתכנסות רבנית של רבני היישוב הישן בירושלים), ובה הוא מתווה את הדרך הנכונה לתחיית הדור:

עכשיו ב"ה חוט של חסד הולך ונמשך, ואנחנו צריכים להיות נכונים לקבלו ולאמצו באתערותא דילן. הנשמה של כנסת ישראל עומדת להתנער בארץ חמדה, ואנו צריכים להוסיף לה אומץ ועז. **רובם של בני תורה שבא"י הרוסים הם וצריכים הם טיפול ואמוץ, חיים של שמירת הבריאות,** שהיא מחוברת ג"כ עם עבודת ד' באמת בזהירות וזריזות, שמחת הנפש וצהלת הרוח, עם נתינת חלק הגון בעיתו ובזמנו להרגש הצער העליון, צער העולם כלו וצערה של כנס"י, מחמת סיתום המאורות העליונים ומיעוט שפעם<sup>11</sup>.



11. וראה עוד לקמן בפרק י, על היחס לסיגופים ותעניות בתהליך התשובה.

