

בעזה שיי"ת

ספר

# התשובה

♦ פרשת חיי שרה ♦

מדריך ומורה דרך להרוצים לעלות מעלה מעלה  
בדרך התשובה, שאי אפשר להגיע לתורה לשמה  
בלי שיעשה תשובה מקודם.

בפרשה זו יבואר:

א. סוד רפואת הנפש.

ב. בלי הכנעת הלב ופשוט מעשים לא יבוא לידי תשובה.

ג. לא שק ולא תענית גורם, אלא תשובה ומעשים טובים  
גורמים.

ד. השרוי בתענית יהא דואג ואונן.

ה. כל יום התענית יהא בתשובה ותפילה וצדקה  
ותלמוד תורה כנגד כולם.

על ידי הלימוד בספר הזה יתבונן בשכלו הזך כי  
יפה שעה אחת בתשובה ומעשים טובים בעולם  
הזה מכל חיי העולם הבא, וכמה שעות מימי חיו  
הלכו לבטלה.

יוצא לאור שנת תשס"ו לפ"ק  
ברוקלין נוא יארק

בס"ד

ספר

# התשובה

והוא

## סדר תיקוני תשובה הספר נדפס לזכות הרבים,

ומתחלק בחינם לכל דורש ומבקש

הרשות נתונה לכל מי שברצונו להדפיס קטעים מספר זה או  
כל הספר בכל לשון שהוא בכל מדינה ומדינה, כדי להרבות  
תורה ויראת שמים בעולם ולעזור לבות אחינו בני ישראל  
לתשובה שלימה.



שם המחבר לא נזכר, כי לא הבאנו בו אומר  
הבא מן החדש רק דברים בשם אומרם,  
וקבל האמת ממי שאמרה

## תוכן העניינים

- ה. פרשת חיי שרה.....
- א. פרק יא.....
- ב. סוד רפואת הנפש.....
- ג. נעתיק כאן מספר בינה לעיתים חלק א דרוש א לשבת תשובה המדבר בעניינינו..
- ד. יסוד התשובה.....
- ה. המשך פרק ג'.....
- ו. בלי הכנעת הלב ופשפוש מעשים לא יבוא לידי תשובה.....
- ז. סוד התענית - כמו הקרבן שאינו מועיל בלא תשובה.....
- ח. אדם שהרבה לחטוא לא יעשה סגופים עד אשר יתחזק לבו  
בחרטה גמורה.....
- ט. התעניות הם כדי שעל ידם יבואו בני אדם לפשפוש מעשים כ  
לא שק ולא תענית גורם, אלא תשובה ומעשים טובים גורמים  
כ.....
- יא. התענית אינו עיקר.....
- יב. מפרסמין את החניפין מפני חילול השם.....
- יג. השרוי בתענית יהא דואג ואונן.....
- יד. כל יום התענית יהא בתשובה ותפילה וצדקה ותלמוד תורה  
כנגד כולם.....
- טו. יתן ממונו לצדקה ביום התענית.....
- טז. שערי תשובה לרבינו יונה.....
- יז. השער הראשון - אות י' עֵתָה נִבְאָר עֲקָרֵי הַתְּשׁוּבָה :.....

### עתה רוב הדור מהערב רב

בשער הפסוקים להאר"י זכרונו לברכה... כתב באמצע דבריו: "ועתה רוב הדור מהם", והרי שכתב כן גם על דורם של האר"י והרבי חיים ויטאל זלה"ה... ומה נאמר ומה נדבר בדור השפל הזה, שבדורות הקודמים היו רובא דרובא מישראל שומרי תורה ומצוות?... אמנם בדור הזה, בעוונותינו הרבים, שמעוטה דמעוטה בתכלית המעוט, אולי לא נשאר אף אחוז אחד ממספר בני ישראל, שיהיו שומרי תורה ומצוות, ואף בין אלה המעטים השומרים תורה ומצוות כהרגלם, אף בהם זעירין אנון שמאמינים בכל הי"ג עיקרים כראוי, וכתות הערב רב מתרבים והולכים... והערב רב שבדורנו אין להם דמיון להערב רב שבדורות הקודמים, כי המה בתכלית הגריעות מירידה התחתונה הבאה טרם ביאת המשיח, ומצב דור כזה משפיע גם על המנהיגים הכשרים...

(וי"א"מ)

### על אף הדברים הטובים שבערב רב חייבים למאוס בהם

עיקר החסרונות באים, ממה שעושים לנו הערב רב. כמה שנאמר בזוהר הקדוש: דמעיקין לישראל יותר מאומות העולם, והעיקר לחזק עצמו באמונה מאוד, כי ישראל ממצרים נגאלו רק בזכות האמונה, וכן גאולה העתידה, וצריך חזוק באמונה, מחמת שרואים דרך רשעים צלחה... כי גם אם רואים בהם [הערב רב, היינו] דברים טובים כמו תורה ומנהג ודרך ארץ, ובפרט כי מדת שלום היא יסוד לכל, והיא מדה טובה מאוד, אף על פי כן - כמו שהחולה מוכרח להפליט ממנו דמים, והדם הוא הנפש, אשר יש בהם אף קצת תערובות, כמו כן בעקבתא דמשיחא מוכרחים למאוס בכל תהלוכות הנ"ל גם אם יש בזה דברים מועילים כי הוא זמן הברור, וזוהי הבחירה והנסיון בימים האלו...

(דברי שמחה לרבינו שמחה ישכר בער הלברשטאם)

## פרשת חיי שרה

### פרק יא

#### סוד רפואת הנפש

**נעתיק כאן מספר בינה לעיתים חלק א דרוש א לשבת תשובה המדבר בענינינו**

דרוש א' לשבת תשובה עת וזמן נאות לשוב אל ה' מעבירות כל השנה אשא אי שמים ידי ואמרתי חי אנכי לעולם. פרק יום הכיפורים (פו א, כ"ה עעין יעקב) - א"ר חמא בר חנינא גדולה תשובה שמביאה רפואה לעולם שנאמר שובו שובו בנים שובבים ארפא משובותיכם (וימיה ג עג). רב חמא בר חנינא רמי כתיב שובו בנים שובבים דמעיקרא שובבים אתם וכתיב ארפא משובותיכם, לא קשיא כאן מאהבה כאן מיראה: הליחה הרעה, המחליאה את הגוף ומביאה אותו לידי סכנת מות, תצא ממנו ויתרפא החולה באחד מב' פנים. אם מפאת הטבע, כי יעצים כחו ללחום עם החולי וינצחנה ובוזה ידחה הליחה הרעה היא, אם ברעי אם בשתן או בזעה או בדם מן הנחירים וכיוצא. ואם מפאת ההרקות וההקזות ודומיהן, כי ישתדל הזריזות האנושי לעזור את הטבע ולהספיק מה שיחסר:

ואולי על זה אמר הנביא ירמיהו עליו השלום - אין דן דינך למזור רפאות תעלה אין לך (וימיה ל ס). באר שאין צד תרופה אנושית להם, לא מצד הדברים החיצונים הנכללים בשם מזור, וגם רפואות תעלה אין לך, מינך ובך מצד עצמך וטבעך. דומה למה שאמר הנביא ישעיהו עליו השלום - מכף רגל ועד ראש אין בו מתום פצע וחבורה ומכה טריה לא זורו ולא חובשו ולא רוככה בשמן (ישעיה א ו). להורות מניעת הבריאות מפאת חוזק הטבע, אמר מכף רגל ועד ראש אין בו מתום. ידענו כי על הרוב כל חליי הראש ומכאובים הם, אם מפאת עצמו או מפאת האצטומכא שמעלה אדים ועשנים עד הראש ויביאוהו לידי כאב. כי יש התייחסות לאלו האברים יחד ובקל יכול להתפעל האחד מהאחר, ולפיכך

אפשר גם כן שבנקל יסייע הטבע להכניע הסבה ולדחות הכאב והחלי. אמנם הוא דבר קשה ובלתי מורגל, שמאיזה הפסד או עפוש שיהיה באברים התחתונים אשר לצד מטה ימשך חלי או כאב אל הראש. ומה גם מצד הקצה האחרון שהם הרגלים, ומהחלק יותר שפל שבהם דהינו הכפות. כי להיות המרחק רב והדרכים בלתי מכוונים, בלי ספק לא היה מגיע ההתפעלות אל הראש, אם לא לסבה חזקה ועצומה מאד. והוא מבואר לפי זה שודאי הטבע נחלש מאד ולא יעצור כח להשיבו אל הבריאות, כיון שגבר כל כך העפוש שעבר מעבר כל האברים מלמטה למעלה והגיע עד הראש. וזה הוא מכף רגל ועד ראש אין בו מתום, והוא באור מה שסיים לומר כל ראש לחלי וכל לבב דוי. כי אלו החליים שבראש ושבלב לא נתהוו מצד האברים הפנימים, אלא שמכף הרגל שהוא הקצה התחתון אשר למטה באדם משם עלה והגיע עד הראש באופן שבלי ספק נגע בכל מה שבינם, ואם כן אין בו בעצמו מתום ושלמות הבריאות מצד טבעו, וגם תרופות חיצוניות לא היו שם. כי הלא פצע וחבורה ומכה טריה לא זורו וגו', שהם הדברים הנעשים על ידי ההשתדלות האנושי, באופן שנמצא חסר הבריאות וקרח מכאן ומכאן: ככה יעשה בתחלואי הנפש אשר הם ליחות רעות ונפסדות לכל עון ולכל חטאת. כי אין חלי כחלי הנפשות בהמרותן אמרי קדוש יתב' שמו. והוא המכוון אצלי בפסוק המשורר עליו השלום באמרו - ואומר חליתי היא שנות ימין עליון (תהלים עז יא), ירצה אמרתי גמרתי כי החלי שלי האמתי הנה הוא החליף ועשה איזה שינוי מה, שהוא ימין עליון, שהוא השלימות המיומן והטוב במה שהוא טוב. ובהיותי משנה ומחליף הימין הזה, אם הימין ואשמאילה, זה הוא חליי הגמור בהיותי בזה מלא ליחות רעות מכמה עונות ופשעים. אכן יש ויש כח באדם להוציאם ולדחות ממנו, אשר דחיה לו אינם אלא עצם התשובה, המריקה ומוציאה כל עון ואשמה ופשע ושב ורפא לו:

וזה יהיה באחד משני מיני תשובה. או תשובה מאהבה, כי יגבר כח שכלו מעצמו בהתבוננו כמה המרה לבוראו יתברך. ובהכירו גודל אשמותיו, יתעורר לידע במה הוא מחוייב לשוב אל ה', מבלי שום פניה אחרת כי אם מרוב גדלו ומעלתו, ועל כן יעשה תשובה שלימה. והיא באמת תרופה טבעית. או אם לא יגיע התחזקות שכלו מעלה זו יעשה תשובה

מיראה, שהיא באמת תרופה חיצונית, כי בראותו יסורין ממשמשין ובאין עליו או על זולתו יירא מפחד פתאום ומורא זו תכריחהו לעשות תשובה ולהבדל מהעונות:

ועל שני מיני בריאות הנפש האלו אמר החכם עליו השלום - מעוז לתום דרך ה' ומחתה לפועלי און (משלי י טו), ירצה מה שהוא מעוז ומחסה לאיש תם וישר, להחזיקו ולהעמידו על קו השלימות לבל ימוט ממנו, איננו משום סבה או פניה חיצונית אלא דרך ה' להיות הדרך הזה דרכו יתברך אשר הוא תכלית הטוב, זה יספיק לו להחזיקו במעוזו ובשלמותו. האמנם לחסרי הדעת ובלתי שלמים ופועלי האון, המעוז שלהם שנותן בהם התאמצות להתרחק מן הרע ולהתקרב אל הטוב, אינו היות זה דרך ה', שהוא הטוב במה שהוא טוב, אלא המחתה, חתת אלהים מגור מסביב. כי יחתו המה ויפחדו מן היסורין, ומחתה זו מועיל להם למעוז להחזירם למוטב. כי פחותי הלב לא יתעוררו להתרחק מן החטא, אלא בראותם אחרים מתייסרים בכיוצא בזה, על דרך - אך תיראי אותי תקחי מוסר וגו' (כפניה ג ז):

ובזה ידוקדק מה שאמר הכתוב אצל שואלי הבשר - ויקרא את שם המקום ההוא קברות התאוה כי שם קברו את העם המתאווים (נמלנז יא לד), כי מהראוי היה לקרוא המקום קברות המתאווים כיון שהאנשים המתאווים נקברו שם ולא התאוה. אך יאמר כי שארית ישראל אשר ראו בעיניהם כמה נענשו העם המתאווים, כי בשביל תאותם לקברות יובלו, שם פחדו פחד ובטלו מהם כל תאוה פן יארע להם כמותם. באופן שבאותו רגע היו שני קברות, התאוה עצמה שנקברה ונאבדה מתוך הקהל ורחקו ממנה, והיה זה לפי ששם קברו את העם המתאווים, והמה ראו וחשו לעצמם:

והן אמת כי גברו חסדיו יתב' עם האומה הישראלית וכל טצדקי דאפשר לרפאותם מתחלואיהם הוא עושה עמם על הצד היותר טוב. הלא נראה מה אמרו פרק קמא דמגילה (יג ט), אחר הדברים האלה גדל המלך אחשורוש (אסתר ג ט), אחר מאי, אמר רבא אחר שברא הקדוש ברוך הוא והקדים רפואה למכה, דאמר ריש לקיש אין הקדוש ברוך הוא מכה לישראל אלא אם כן מקדים ובורא להם רפואה בתחלה שנאמר כרפאי לישראל ואחר כך ונגלה עון אפרים (הושע ז ט), אבל אומות עובדי כוכבים

אינן כן אלא מכה אותן ואחר כך רופא אותם שנאמר ונגף ה' את מצרים נגוף ורפא (יִסְעִיָּה יט כג), בתחלה נגף ואחר כך רפוא. ויש להרגיש בטעם שאלת אחר מאי, כי בפירוש ספר הכתוב שבתחלה היה ענין בגתן ותרש ואחר כך גדל את המן. ואם הכוונה לשאול על היתור, כי מסדר הענינים ככתבן ממילא נדע שזה המאוחר היה אחר הקודם, אין בלשון אחר מאי זה המשמעות, ולא היה לו לומר אלא מאי אחר וכיוצא. אבל אמרו אחר מאי, משמע שהיא שאלה לידע הדבר הקודם מה הוא. ועוד בעיקר הדבר במה נתעלו ישראל מן העובדי כוכבים, כיון שצורך הרפואה אינו אלא אחר המכה וסוף סוף בין ישראל בין העובדי כוכבים הם נרפאים בזמן, מה לי שתהיה הרפואה מוקדמת או לא, הרי בשעה שהיא חלה שניהם שוים:

ואגב אורחין נדייק מה בריאה היא זו ולא הספיק לומר שמקדים להם רפואה. ונאמר בישוב דבריהם, כי הם זכרונם לברכה הרגישו כי מאמרו אחר הדברים האלה נראה שתכף אחר מעשה בגתן ותרש גדל המלך את המן, ומה גם למאן דאמר כל מקום שנאמר אחר סמוך, והדבר תמוה איך נואל בשגעון גדול כזה. כי כבר נודע קצף סריסים אלו היה לראותם גדולת מרדכי שהיה יושב בשער המלך כדבריהם זכרונם לברכה (ילקוט שמעוני אסתר), ואין ספק שהמלך בבקשו הדבר ונמצא, ודאי עשה חקירה לדעת סבתו על ידי יסורין וכיוצא ונודע לו שהיה לסבת גדולת מרדכי. ואיך אם כן עתה לא שת לבו לזאת והגדיל את המן מעל כל השרים ולא נכוה בפושרין לומר שמא מתוך כך יתייעצו כל השרים נגדו, אחרי שהגדיל את זה על כולם. ואם כשהיו שנים איתרחש מלתא שנצל מידם, עכשיו אם יהיו כולם גם את המלכות יקחו מידו. והיינו דקא מתמה אחר מאי, כאלו יאמר הסתכל אחר איזה דבר עשה זה השטות, כי בהיות אחר בגתן ותרש אין לך סכלות גדול מזה. והשיב שהיה זה כן בהשגחה אלהית, ולא שנמשך מעשה גדולת המן מחדש אחרי היות מעשה בגתן ותרש בפעל, אלא אדרבה ענין בגתן נמשך ממעשה המן במחשבתו יתברך. כי לפי שידע היות כוונת המלך להגדיל את המן ומשם תמשך הסכנה העצומה הידועה לישראל, והוא ית' לא יכריח בטול הבחירה, לכן סבב שיוקדם סמוך לו ענין בגתן לברוא להם רפואה:



והכוונה בזה, כבר הזרישונו זכרונם לברכה בפרק במה מדליקין (לג א) באמרם לעולם יבקש אדם רחמים שלא יחלה שאם יחלה אומרים לו הבא זכות והפטר, נראה שכשבא כבר החולי על האדם אין לו מקום להפטר ממנו אלא אם כן יש לו זכות, ואם אין בידו ודאי לא יתרפא אלא על ידי תשובה. והיינו דאמרינן פרק אין בין המודר (מא א), אמר רבי אלכסנדר א"ר חייא בר אבא אין החולה עומד מחליו עד שמוחלין לו על כל עונותיו שנאמר הסולח לכל עוניכי הרופא לכל תחלואיכי (מכילס קג ג). והוא מבואר עם האמור, כי כיון שבחלותו צריך זכות להפטר, ממילא בשיש לו עונות בהכרח צריך שיעשה תשובה ועל ידי זה מוחלין לו, ואם כן כשעמד מחליו על כרחק לומר שנמחלו לו עונותיו מחמת זכות התשובה דבלאו הכי לא היה מתרפא. אמנם זה הוא בפרטים ואישי העם, אבל בכללות האומה הקדוש ברוך הוא מתחסד עם ישראל בזכות הרבים באהבתו אותם. שאילו היה הדבר כן בכללותם, אם חס ושלום היה בא עליהם איזו מכה ולא חזרו בתשובה, חלילה לא היתה להם תרופה. ובצרת המן שהיו ישראל נענשין על אותן העבירות שעשו ולא מצאנו להם תשובה, לא היה להם פתח תקוה חס ושלום. לזה הקדוש ברוך הוא מפליא לעשות בהיותו בורא בריאה חדשה בעולם, והוא שקודם בוא המכה עליהם, שעדיין אינם צריכין להביא זכות ולהפטר, בורא הרפואה לאותה המכה העתידה לבא, ובהיותה כבר ברואה היא תפעל פעולתה. והיא ממש רפואה נבראת מהאין, כי שאר הרפואות הן מיש, להיותן באות מצד הזכות שמביא האדם או התשובה שעושה, אבל זאת היא ברואה מהאין והאפס המוחלט. כי בלי שום זכות ותשובה היא לעת כזאת, אפילו יש שם עון, כי לית דין צריך בשש. וזו היא מעלת ישראל. והוא אמרו כרפאי לישראל, כשאני מרפא לישראל שאקדים להם הרפואה, אז ונגלה עון אפרים, אף על פי שאחר כך יגלה עון אפרים, לא יהי זה מונע או מעכב הרפואה כיון שכבר היא ברואה. אבל באומות עובדי כוכבים אינו כן אלא מכה אותן ואחר כך מרפא, ובזה נשארה רפואתן כדרך שאר החולים שאם יש להם זכות ורפואה מתרפאין, ולא זולת. והפסוק עצמו הורה כן באמרו - ונגף ה' את מצרים נגוף ורפא ושבו עד ה' ונעתר להם ורפאם, ירצה מכיון שדרך ה' עם מצרים ויתר האומות העובדי כוכבים לנגוף תחלה ואחר כך לרפאות, מזה נמשך שעל

כל פנים צריך שישובו אל ה' ואז יעתר להם וירפאם, אבל בלאו הכי לא. אשר נראה מכל זה שיש לישראל רפואה מבלי הרקה, שהיא התשובה מהעונות. אך אמנם הוא מבואר כי אין הדבר כשטחיותו שאין צריך להם תשובה כלל, כי בלי ספק לא ינקו לחלוטין זולתה, אלא שלפי שעה אין מקום להתעכב ולהמתין מפני סכנת הצרה. אבל בהכרח יביאם השם יתברך לידי מרוק העונות מעט מעט עד שיעשו תשובה, כי ביום פקדו יפקוד והמה ישובו אל ה' ותהיה תשובה או מאהבה או מיראה כאמור:

ואולם עם היות כל אחד מהנה מקובלת אצלו יתברך, ובכל אחד ישיג האדם מחילה וסליחה וכפרה מבית דינו הצדק, מכל מקום תתעלה מאד התשובה מאהבה על הנעשית מיראה, כדמיון ג' יתרונות שיש לרפואה הבאה מן הטבע על הרפואה המלאכותית:

הא' כי התרופות הנעשות על ידי המלאכה אינם ודאיות. לפי שהרופא לא ידע ידיעה אמיתית איכות הליחה, אלא בדרך השערה, כפי מה שיחשוב מפאת האותות והמקרים וכיוצא, ועליה יסדר ההרקות וההקזות. וכבר אפשר לו לטעות ולהחליף ממש מדבר אל הפכו. כי בחשבו היות החולי מחמת חמימות ירפא אותה בדברים קרים, ובאמת היתה מסבת קור וצנה, וזה יביא החולה לידי סכנה ואולי ימיתו. וכן להפך. אבל רפואת הטבע היא אמיתית ודאית, כשיתעורר להתחזק על החלי ולסייע את החולה לא ידחה אלא מה שהוא באמת מזיק, ובזה אין בפעולתו שום סכנה. וכיוצא בזה התשובה הבאה מפני יראת היסורין שמביאה לידי חפוש, כיון שאין זה מהתעוררות פנימי שכלי, כבר אפשר שיעשה תשובה על עון שיראה בעיניו היותו סבת היסורין וישכח העון אשר הוא באמת סבת העצמית:

ונוכל להמליץ זה במאמר התנא עליו השלום (אבות ד' יא), תשובה ומעשים טובים כתריס בפני הפורענות. כי אין ספק שהתריס הוא להגין מהכאת האויב שכנגדו בשומו אותו למול החרב או הדבר המכה, אבל אין בזה שום הבטחה ודאית שינצל בכלום, שכבר יקרה ירים התריס לצד מעלה בחשבו שהאויב בא להכותו על הראש, כי כן נראה לו מאופן תנועתו והאחר יערים וימהר להכריעה לצד הרגלים, וההקש בהפך. כן הוא ממש ענין התשובה והמעשים טובים בהיותן בפני הפורענות, שברצותו להנצל מהפורענות ומהעונש יעשה אותם, אולי לא יכוין ממש אל העון עצמו

וחוסר המעשים הטובים הגורמים אותו. מה שאין כן השב מאהבה, כי לאשר לא יעוררהו אלא חשק הטהרה מהעונות אשר לו, הנה הוא יודע החטא שמניעו להצטער עליו וישוב אל ה' וירחמהו. וכבר הורה זה המשורר עליו השלום באמרו - כי פשעי אני אדע וחטאתי נגדי תמיד (תהלים נא ט), לומר שלא בא לו שום העלם מאיזה מפשעיו, כי כל אחד מהם הוא תמיד לנגד עיניו, ולפיכך ידעם לשוב אל ה' עליהם כראוי. וביאור מלת אני, שהיה מספיק לומר כי פשעי אדע, אני אומר עם הפסוק הנמשך לך לבדך חטאתי והרע בעיניך עשיתי וגו' (סס ו) כי כוון בזה למאי דרמי רב יהודה בשם רב (יומא פו ב), כתיב מכסה פשעיו לא יצליח (משלי כא יג) וכתיב אשרי נשוי פשע כסוי חטאה (תהלים לג א), לא קשה כאן בחטא מפורסם כאן בחטא שאינו מפורסם, רב זוטרא בר טוביה אמר כאן בעבירות שבין אדם למקום כאן בעבירות שבין אדם לחבירו. לכן אמר דוד איני מכריז ומפרסם הפשעים שלי, אלא אני בלבד יודע אותם ולא זולתי. וחטאתי אינו אלא נגד עיני, כי קיימתי בעצמי אשרי נשוי פשע כסוי חטאה. לפי שנקבצו יחדו שני הטעמים הגורמים להעלים אותם ולא לגלותם. הא' כי לך לבדך חטאתי, היה החטא במה שנודע ביני למקום בלבד ולא ביני לחבירי. והב' שלא היה חטא מפורסם שעשיתי בפני אחרים, אלא הרע בעיניך עשיתי, אתה יתברך עיניך ראו ולא זר ואין איש יודע מזה. לפיכך ראוי שפשעי אלו אני אדע אותם בלבד, משום כבוד שמים. ומכל מקום אגב ארציה הודיע כי לטוב התעוררותו על התשובה מצד האהבה, שהקים עולה של תשובה, היו כל עונותיו גלויים לפניו ולא טעה בחשבונו כאשר יקרה לרופא על ידי תרופות חיצוניות:

היתרון השני, כי התרופות המלאכותיות אף על פי שיהיו מיוחסות ממש אל הליחה המחליאה, כי הכירה הרופא וצדק בה בשפטו, מכל מקום הן מחלישות הגוף וימעטו כחו, לאשר על כל פנים לא יריקו בצמצום הליחה הרעה לבדה מבלי שום תערובת, כי אגבה יורק גם כן חלק מהליחות הטובות המבריאות את הגוף, וזה סבת החלישות ותשות הכח. מה שאין כן ההרקה הטבעית, כי בהתחזק הטבע בחכמת בוראו לא יריק אלא מה שיזיק את הגוף, ואת היותר המועיל לא יאסוף אליו הביתה בכח המחזיק אשר בו, ובזה לא יגרום שום חולשה. כן הדבר בתשובה בבואה

מהתעוררות חיצונית שאינה מאהבה, יקרה בה שלפעמים כדי לדחות ממנו איזה פחיתות או מדה רעה יצטרך להתרחק גם כן מן המעולה ולהתרחק ממנה:

ויובן זה במאמר אליהוא - ישור על אנשים ויאמר חטאתי וישר העויתי ולא שוה לי (איוז לג טו). והוא מבואר הקושי אמרו ולא שוה לי, כי איך יצוייר שהיותו חוטא ומעוות היושר ישוה לו ויועילהו, שיוצרך לומר ולא שוה לי. אמנם למדנו הרב זכרוננו לברכה ברביעי משמנה פרקיו, כי בנטות האדם אל תכונה אחת רעה, לא יוסר ממנה אם ילך מיד אל המצוע שהיא המעלה השלימה. אבל צריך שילך אל הקצה האחר, אף על פי שהוא יוצא מגדר השלמות, ובזה ישוב מעט מעט אל האמצעי השלם. כאשר המשילו אל העץ העקום, שאם ירצה לעשותו ישר לא יספיק שיגיע אותו תכף אל הישרות, כי מיד ישוב אל עקמימותו, אבל צריך לעקמו אל הצד ההפכי, ואז מאליו יבא להתיישר. ועל זה אמר אליהוא, כי האיש המדוכא ביסורין בהשגחתו ית' מחמת עונותיו, אם ירצה לעשות תשובה, צריך שישור אל אנשים, יראה ויביט אל אנשי השלמות וישתדל להדמות אליהם ולהיות כמותם ולא להתמיד במידותיו המגוננות. על דרך מה שאמר שלמה המלך עליו השלום - מדרכיו ישבע סוג לב ומעליו איש טוב (מסלי יד יז), כי מי שהוא חסר השכל וקצר הדעת ישבע וישאר מסתפק ומתהנה מאד מהדרכים שלו, והוא שבע ומפויס מהם להיותם בעיניו טובים ונכוחים. אבל האיש הטוב איננו שבע מהדרכים שלו, ולעולם חושב את עצמו ואת דרכיו לבלתי שוים מאומה, אבל ישבע ממי שהוא עליו, מעולה ממנו ויותר ממדרגתו, מהדרכים של זה הוא שבע ועושה אותם. לכן אמר ישור ויביט אל אנשים השלמים, לעשות כמעשיהם:

ולמען תהיה התשובה מוחלטת, צריך שיתודה ויפרט עוצם עונותיו. ויאמר שעצמו וגברו כל כך עד כי באמת חטאתי ובקשתי דרך להנצל ולסור מן החטא והתכונה המגונה, ולקחתי עצת הרמב"ם זכרוננו לברכה בזה שלא ללכת אל האמצעי הישר, אלא אדרבא הישר העויתי, מה שהוא הישר האמתי שהוא האמצעי העויתי והטיתי אל הקצה האחר, למען יועילני להדריכו אחר כך אל הישר. ועכ"ז לא שוה לי, כי היה כח החטא כל כך גדול שאפילו בלכת אל הפכו לא הועיל כלום. אמנם הדבר

מבואר שאם ההתעוררות השכלי הוא המגיע האדם לבקשת השלמות מעצמו, ברצותו לבחור הטוב במה שהוא טוב מאהבתו אותו, ואין כאן שום פחד ומורא יכריחנו על כך, הנה זה בלי ספק לא יצטרך כל כך הכנות או הרחקות לבא אל יושר המעלה, כי בקל יתקרב אליה ויתרחק מן התכונה הרעה, מבלי ילך אל הפכה ממש:

היתרון השלישי, כי בהיות התרופות החיצוניות פועלות על צד ההכרח, וכמעט על ידי אונס, זה יגרום לחולה כאב הבטן או עלוף או מצוקות או רוע לב וכיוצא. אבל הרקת הטבע היא בשובה ונחת, נעשית מאליה על הצד היותר טוב, ולא יקבל הגוף שום התפעלות ממנה. וכענין זה היא התשובה בהיותה מאהבה, לא תכבד העבודה על האדם ואת הכל יעשה בשמחה וטוב לבב, מה שאין כן בהיותה מיראה, יהיה הכל עליו למשא כבד כמי שעושה מכח הכרח בעצבון ובדאגה. וזה הוא המבחן האמתי לדעת מי יעורר האדם אל השלמות, ועליו אמר דוד עליו השלום - חקרני אל ודע לבבי בחנני ודע שרעפי וראה אם דרך עוצב בי ונחני בדרך עולם (תהלים קלט טג). יאמר בפ' החקירה האמתית, לדעת כוונת הלב מה היא, עם שאתה יתברך תדעהו, שלא כדרך העולם, כפי השגחתך הנפלאה, כי תכיר הפנימיות מבלי שום הוראה חיצונית, מכל מקום אשאלך תראה בראיה חיצונית ענין זה. במה שתראה אם יש בי איזה דרך של עצבות ודאגה בפעולותי, כי אז ודאי לא יהיו שלמות. אבל בהיותן בהפך רחוקות מן העצב וקרובות אל השמחה, משם יודע יושר לבי ושרעפי כי רק האמת והשלום אהבתי. ובאופן הבחנה וחקירה זו, נחה אותי ותתנהג עמי כדרך העולם, שזה הוא המבחן שלהם. עם היותך בלתי צריך לכך, כי בזה תודע הסבה על ידי המסובב וידיעתך השלמה היא ידיעת הסבה בעצמה. וכמה הכיר יתברך טוב לבב ישראל במעמד הנבחר שהיה לבם שלם עמו עד שאמר להם מי יתן והיה לבכם זה להם וגו' כל הימים וגו' (דברים ה טו), וזה על אמרם נעשה ונשמע, כאשר פירשתי על מאמר למה נמשלו ישראל לתפוח (לכוט טז):

ויש עוד יתרון רביעי עולה על כולם. כי כשהתרופה היא על צד ההכרח על ידי סמים מחוץ, אולי לא תספיק להריק כל הליחה הרעה לחלוטין, כי שמא לא נתן השעור הראוי ושמא נשאר עדיין חלק מה ממנה והוא

מעותד אל התחדשות החולי, ולא יתמיד הבריאות. אבל הנעשית על ידי הטבע מבלי שום הכרח, תנקה את הגוף לחלוטין ותדחה מכל וכל הליחה הרעה, באופן שיתקיים הבריאות לימים רבים ולעתים רחוקות, ולא יוסיף לדאבה עוד. וכבר יקרה לתשובה מיראה, כי יען איננה שלמה כראוי, לא תספיק להסיר מכל וכל כתם העונות וישאר רישומם נכר, והוא מעותד אל הנפילה מחדש. אבל כשהיא מאהבה, לא נשאר עוד שום רושם לכל עון ולכל חטאת ולא ישוב עוד לכסלה, כי באהבתו את ה' בצדקתו יחזיק ולא ירפה. ועל זה באו שתי מימרות של ריש לקיש עליו השלום, זדונות נעשות כשגגות זדונות נעשות כזכיות ופירשו כאן מאהבה כאן מיראה. ואין הכונה בלבד לענין השכר, אבל יכוין לענין ההתמדה וההתחזקות אל הטוב או אל הפכו. כי בהיותם מיראה, עדיין ישארו העונות כאלו הן שגגות שלא נמחו בהחלט, ואז השגגות האלה יגרמו עונות אחרים, עם היותן קלות, כי עבירה גוררת עבירה, כאשר פירשתי פסוק שגיאות מי יבין מנסתרות נקני גם מזדים חשוך עבדך וגו' (תהלים יט יג). וכשהיא מאהבה, יתהפכו כאלו הם זכיות במציאות, ואז יתמיד להשתלם יותר כי מצוה גוררת מצוה:

ובזמן ירמיהו עליו השלום שעשו התשובה הגרועה באו לידי מדה זו. ואמר בשמו יתברך - שמוע שמעתי אפרים מתנוודד יסרתני ואוסר כעגל לא לומד השיבני ואשובה כי אתה ה' אלהי (ימיה לא יז). אמר יתב' כי בזמן תשובת ישראל שמע מהם יותר משמועה אחת, והיו שמועות שונות כי היה בהם מתנוודד ומתנווע ומתחלף בלתי עומד על מצב אחד קיים, כי פעם שמעתי היותו שב בתשובה מתחרט על עונותיו ועושה כל דברי התשובה, ופעם שמעתי ממנו ההפך מזה, חוזר לסורו ומחזיק במעשה תועבותיו בידו. והוא עצמו מבאר הסבה להתנגדות זה בלתי קיום מצב השלמות, והוא יסרתני ואוסר כעגל לא לומד, היתה התשובה מיראה. כי לאשר יסרת אותי ביסורין, על זה לקחתי מוסר ונתעוררתי לשוב בתשובה, ונמשך מזה שהייתי כעגל לא לומד עדיין להשתעבד אל העול, ומפני זה חזרתי על העונות הראשונים. ועל כן אחלה פניך תכין לבי להשיבני התשובה האחרת, שאינה אלא בעבור הכרת היותך אלהי ושאני מחויב מצד זה להשתעבד לך ולא לסבה אחרת:

ולכוונה זו לדעתי אנו אומרים בברכת השיבנו וכן באבינו מלכנו של ימים אלו, החזירנו בתשובה שלימה לפניך. כלומר משני מיני תשובה שיש, אחת מאהבה והיא השלמה ואחת מיראה שהיא הפחותה, תראה שתהיה לנו מעיר להשיג התשובה השלמה האהובה, לא האחרת, ויהיה זה לפניך. אשר הכוונה תובן בדבריהם זכרונם לברכה בבראשית רבה (פד יח) על פסוק וישב ראובן אל הבור (גלאטית לו כט), והיכן היה, ר"א אומר בשקו ובתעניתו. כשנפנה הלך והציץ לאותו הבור הדא הוא דכתיב וישב ראובן אל הבור, א"ל הקדוש ברוך הוא מעולם לא חטא אדם לפני ועשה תשובה ואתה פתחת בתשובה תחלה, חייך שבן בנך עומד ופותח בתשובה תחלה, ואיזה זה הושע שנ' שובה ישראל עד ה' אלהיך (הושע יז ב). והקושי נגלה לעינים, האיך אמר אתה פתחת בתשובה תחלה ואנחנו קבלנו מרבותינו ע"ה שאדם וקין עשו תשובה. וכן אמרו שהנביא הושע עליו השלום פתח בתשובה תחלה, והלא כמה נביאים קדמו לו באזהרה זו מזמן משה רבינו עליו השלום:

ואני מדייק כבדות לשון זה, פתחת בתשובה תחלה ולא הספיק לומר התחלת לשוב, וכן אמרו לא חטא אדם לפני. אמנם ידוע מקבלת רבותינו זכרונם לברכה (סגט נה ב) שהאומר ראובן חטא אינו אלא טועה, כי לא שכב ממש עם בלהה חלילה כשטחיות הכתוב, אלא שבלבל יצועי אביו. וזה נחשב לחטא לפניו יתברך בלבד, כפי מה שעמקו מחשבותיו, כי בעיני האנשים לא היה כאן עון אשר חטא. והיה מחסידות ראובן עליו השלום, כי אם היות דבר זה בלתי נחשב לעון אצל האנשים ולא בא אליו שום התעוררות אלהי מהפחדה או גזום או יעוד יסורין כלל, מכל מקום הוא מעצמו היה המתחיל ונזדרז מאליו לעשות תשובה. כי היא היתה מאהבה, ולא לשום תכלית אחר. ומחמת מה שהרגישו זכרונם לברכה היכן היה, פירשו וישב ראובן שהיה שב בתשובה. ולכן אמר לו הוא ית' מעולם לא היה אדם שחטא לפני, שהוא חטא לפני בלבד ולא אצל האנשים, ועם כל זה עשה תשובה אלא אתה. כי אדם וקין חטאו חטאים עצומים גלויים אצל הכל. והנה אתה הטבת לעשות, כי פתחת בתשובה אתה מעצמך תחלה, קודם שהעירותך על כך באיזו תוכחה או יעוד עונש. כמו שהיה לאדם וקין, כי אלו הנחתים מעולם לא היו שבים. ואם כן היתה תשובתך המעולה והשלמה, כיון שהתחלת בה מטוב

תכונתך. לפיכך אשלם לך שהנביא הראשון אשר יצוה על מין זה מהתשובה, שתהיה תחלה ולא מאוחרת, יהיה הושע עליו השלום, כי הזהיר שובה ישראל עד ה' אלהיך כי כשלת בעונך, כלומר תיכף ומיד אשר כשלת בעון תצרף ותחבר עמו התשובה, שאז ודאי היא מאהבה. ואל תמתין שיהיה לך איזה התעוררות על ידי יסורין כמאמר משה רבינו עליו השלום - בצר לך ומצאוך וגו' ושבת עד ה' אלהיך וגו' (דברים 7 ט), ועל דרך זה שאר הנביאים מכח יסורין מזהירין על התשובה:

הכלל העולה מכל דברינו, כי תכלית התשובה המעולה היא הנעשית מאהבה. כי בהיותה מיראה, עם היותה מקובלת לפניו ית' בחסדו הגדול על צד הרחמים, מכל מקום אינה בגדר השלמות ונשארה כעין הרפואה הבלתי טבעית:

וכבר כללו רבותינו זכרונם לברכה במאמרנו כל הענין הזה משני מיני התשובה וקראום בשם רפואה על יסוד הפסוק, ואמרו גדולה תשובה שמביאה רפואה לעולם. אשר לדעתי רמי בר חמא בא לפרש מאמרו זה עם מאמרו השני, מסתירת הכתוב ויישובו, כאן מאהבה כאן מיראה. ששני מיני התשובה מועילים, אלא שהאחת מעולה מהאחרת. ולכן אמר גדולה היא התשובה ועצם כחה עד מאד, שהרי לעולם בכל אופן שיעשה אותה האדם מביאה לו רפואה ואינה חוזרת ריקם, עד שתתחלף בפחות ויתר. ובאר זה רמי בר חמא עצמו, כי יש סתירה בכתוב וצריך ליישב כאן מאהבה כאן מיראה שאפילו בהיותה מיראה אומר ה' יתברך שירפא משובותה אם כן לעולם הוא מרפא. מלבד שיכלול גם כן מה שאמרו באלה הדברים רבה (ז ז) על פסוק כה' אלהינו בכל קראנו אליו (דברים 7 ז), שערי תפלה פעמים פתוחים פעמים נעולים, אבל שערי תשובה לעולם פתוחים, שנמשלה לים. וזה הוא המביאה רפואה לעולם בכל זמן, כי אין שעריה נעולים בשום זמן. ובזה היא גדולה כלומר יותר מן התפלה, כי בזאת הבחינה היא קטנה ממנה כיון שאין שעריה פתוחים לעולם. ומכל מקום הנלבב החרד אל דבר ה' יבחר ויקרב התשובה מאהבה, לעשותה בלב שלם ובנפש חפצה לשם שמים באמונה, כי היא חיינו ואורך ימינו. ועל זה רמזתי בנושא - אשא אל שמים ידי, יאמר כל אחד לעצמו להיות ידיו נשואות השמים לפניו יתברך בתשובה ומעשים טובים, כי בזה יוכל לומר שהוא חי לעולם, משיג החיים הנצחיים בהשגת הכפרה:



ולהתנצלות כללות האומה, אם אולי יחסרו כל טוב ולא יעשו די חיובם בהחלט, אמרתי כי גלוי וידוע לפני כסא כבודו, כי לא מחוסר חפצם ותכונתם היתה זאת להם, כי אם מפני חמת המציק אשר לא יתנם השב רוחם ונשמתם לעשות חובותם לפניו. ובמסתרים תבכה נפשם לעשות בחשאי ובהחבא כאשר יוכלון, ובם נתקיימה חתימת הקללות - בבקר תאמר מי יתן ערב ובערב תאמר מי יתן בקר מפחד לבבך אשר תפחד וממראה עיניך אשר תראה (לנניס כמ סז). כי שתיים רעות צרות צרורות ילחמו בנו תמיד במצור ובמצוק במקומות האונס וההכרח הידוע אצל בני ישמעאל. האחד התעוררות הלב אשר יפחד מפני פחד ה' ומהדר גאונו, מאשר הם חוטאים בפרסום ובגלוי. להראות העמים והשרים כי הם משתחיים לעבודתם, ואת אליליהם הם עובדים שהם שמש וירח, כאשר הם מכריחים אותם, ואת ה' אלהי אבותם עזבו מקור מים חיים. ולכן יתאוו ויאמרו, בבקר מי יתן ויבא הערב, כי באישון לילה ואפילה אוכל לעשות איזה מעשה יהודי לעבודת קוני בהחבא שלא יראני שום אדם מחוץ. ואולם בהפך זה, מאשר יראה בעיניו כמה וכמה יסורין קשין מרים כגידיים עושים למתיהדים שאינם עושים כמעשיהם, וכמה מיני מיתות משונות הרוגים ושרופים על ככה, אז יתאוו מי יתן בקר, למען עשות בפרסום לעיניהם כמעשיהם ולא יחזיקוהו לאיש עברי. והפסוק עצמו מבאר הענין, בבקר תאמר מי יתן ערב לעשות מעשה יהודי בסתר, וזה מפחד לבבך אשר תפחד מבוראך יתברך. ובערב תאמר מי יתן בקר לעשות בגלוי כמעשה ישמעאל, וזה ממראה עיניך אשר תראה מה שעושים לאחריך המוחזקים ליהודים. מעתה הוא יתברך יגאלנו שנית לעיני כל חי למען נוכל להיות יראי שמים בסתר ובגלוי, במה שיביא משיחנו בן דוד עליו השלום אשר הקים עולה של תשובה, כדבריהם זכרונם לברכה פרק קמא דעבודה זרה (ס א) מאי דכתיב נאם הגבר הוקם על, שהקים עולה של תשובה. ולדעתי אין כוונתם לפרש הוקם שהוא מבנין הפעל כאלו יאמר הקים מההפעיל, ולא מלת על כאלו אמר עול, שאם כן היו אומרים אל תקרי כדרכם זכרונם לברכה, אבל הכוונה להניח הכתוב כפשוטו, ולא באו אלא לומר איך דוד עליו השלום משבח את עצמו לומר שהוקם על ושנתנה לו מעלה רמה, כי אין זה מדרכו עליו השלום, לזה אמר שכונתו לומר, שהוקם למעלה והשיג מעלה רמה

וגבוהה בעבור שהקים עולה של תשובה. כי זה כחה של תשובה להגביה מקום בעליה, שבמקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים גמורים יכולים לעמוד. ורצה לומר זה להלהיב לבבות החוטאים שישתדלו לעשות תשובה מעולה, להשיג מעלה זו, כאמרם (ענוה זכה ס א) שאם חטא יחיד אומרים לו וכו'. ובא לציון גואל ולשבי פשע ביעקב נאם ה'. אמן:

## יסוד התשובה

### המשך פרק ג'

#### בלי הכנעת הלב ופשפוש מעשים לא יבוא לידי תשובה

כי אם לא ידע מה הם חטאיו, בלי הכנעת הלב מפשפוש מעשים לא יגיע לידי תשובה, כי הוא צדיק וישר בעיניו לעולם, עיין בשלחן ערוך אורח חיים במגן אברהם ריש סימן תקע"א, ועוד ב"ראשית חכמה" בשם כמה מאמרי זוהר, שהתענית הוא ממש כמו קרבן, וכתוב: "להקריב לי חלב ודם", וכן בקטורת היו סממנים אדומים ולבנים, נגד זה - אדם מקריב חלבו ודמו ומתכפר לו, וזה נקרא "מזבח כפרה", והיינו דאמר ר"א: גלוי וידוע לפניך וכו', כי הוו יתיב בתעניתא, וסוף דבריו הם: ולכן ביום התענית יזהר מכל חטא ועוון, שלא יהא קרבנו נדחה, ודברים הפוסלים בקרבן - אחד מהם הוא המחשבה, ולכן פוסל בתענית הרהורי עבירה ושאר דברים כמו פיגול, והעיקר עזיבת החטא, שלא יהא כטובל ושרץ בידו.

מובא בירושלמי וזה לשונו: "נשא לבבינו אל כפיים" - מהו "נשא"? - אלא נשוה ליבינו אל כף ידינו, מה יד לא יהא טובל ושרץ בידו, כן הלב צריך שיהא נקי ממחשבת עבירה, כמו שאמר: "יעזוב רשע דרכו ואיש אוון מחשבותיו".

### סוד התענית - כמו הקרבן שאינו מועיל בלא תשובה

זה לשון ספר חסידים: סוד התענית הוא כמו הקרבן, שאינו מועיל בלא תשובה, אף תענית כן. בכתבי האר"י זלה"ה יש סוד גדול בזה למה הוא כמו קרבן, עיין שם, ונראה דזה מיירי בתענית, שהוא אחר שקיים כל דרכי תשובה, כמו שאמר או אפילו לא קיים אלא פשפש במעשיו וקבל עליו בלב שלם לקיים כל דרכי תשובה, והוי ליה כאילו קיים, דעל ידי הרהורו הטוב נעשה צדיק גמור ברגע אחד, דאם לא כן הוי "זבח רשעים תועבה", כמו שהביא בזבחים דף ז': אמר רבא - עולה דורן הוא היכי דמי אי דליכא תשובה "זבח רשעים תועבה" ואי דאיכא תשובה, והתניא עבר אדם על מצות עשה ועשה תשובה לא זז עד שמוחלין לו אלא שמע מינה דורן הוא.

### אדם שהרבה לחטוא לא יעשה סגופים

#### עד אשר יתחזק לבו בחרטה גמורה

כן כתב ר' יונה וזה לשונו: אדם שהרבה לחטוא לא יעשה סגופים עד אשר יתחזק לבו בחרטה גמורה, וגומר בלבו לעזוב את חטאיו עד יום מותו, ועבר עליו עידן ועידנין והוא בטהרה גמורה ודמעה על לחייו, אז יקריב קרבן תענית בבושת פניו ובהכנעת ליבו, משל למי שהמרה את פני המלך, לא ישלח לו דורון, כי יטריפהו בפניו, אלא עד שיפול לפניו ארצה בדמעה, ואחר כך ישלח לו דורון. גם מה שאמרו שהתענית היא "מזבח כפרה" - זה שייך לומר על השוגג שהיא מכפרת כחטאת או על ביטול מצות עשה או על הרהור הלב, אבל מצות לא תעשה גמור, ומכל שכן אם עבר על כריתות ומיתות בית דין, לא יעלה על הדעת, שתהא התענית לבד מכפרת לו, ויהא מזבח כפרה, אלא צריך לקיים כל דרכי תשובה, כמו שכתוב בפרקים הבאים.

**התעניות הם כדי שעל ידם יבואו בני אדם לפשפש מעשים**  
 התענית שלפני התשובה הוא פשפש מעשים להכניע הלב ושל  
 אחר התשובה - להתידך זוהמא, והתענית שאחר כך הוא כמו  
 קרבן דורון. היוצא מן הדברים האלה, שהתעניות שתקנו  
 חכמינו זכרונם לברכה, הם כדי שעל ידם יבואו בני אדם  
 לפשפש מעשים, ולא כאותם טפשים וכמה המונים שסברו,  
 שעל ידי הצומות של עשרת ימי תשובה לבד - בלי שום קיום  
 דרכי תשובה - ימחלו להם כל העבירות של כל השנה ביום  
 הכפורים, זה לא יעלה על הדעת שום בר דעת.

### **לא שק ולא תענית גורם, אלא תשובה ומעשים טובים גורמים**

אמר המעתיק והמאסף שיש עוד להביא ראיות ברורות על זה,  
 כדי להוציא מליבן של צדיקים בעיניהם מחמת תעניתם,  
 ואזכיר קצת מהם. הלא גמרא ערוכה היא במסכת תענית,  
 איתא שם שהיה הזקן דורש ברבים ביום התענית ואמר:  
 "אחינו, לא שק ולא תענית גורם, אלא תשובה ומעשים טובים  
 גורמים", שכן מצינו באנשי ננוה, שלא נאמר בהם: "וירא  
 אלוקים את שקם ואת תעניתם", אלא "וירא את מעשיהם כי  
 שבו מדרכם הרעה", עד כאן לשונו.

ומדקאמר לא שק ולא תענית גורם מכלל דתענית לא מיקרי  
 עיקר תשובה, ומצינו גם כן בירמיה בפסוק, איך שהנביא היה  
 מוכיח את המלך יהוקים, ואמר לו: "הלא אביך אכל ושתה  
 ועשה משפט וצדקה אז טוב לו", שהתמיה מפורסמת בזו  
 התוכחה, מי שמע כזאת, שהמוכיח את האדם בדבר אכילה  
 ושתיה, שהיה לו לאכול ולשתות?! ובפרט למלך יהוקים,  
 שספרו חכמינו זכרונם לברכה דפרק חלק בגנות מעשים רעים,  
 והרמב"ם פרק ג מהלכות תשובה מנה ליהוקים בין אלו שאין  
 להם חלק לעולם הבא, לפי שעשה עבירות ביד רמה  
 ובפרהסיא, לכן כתב שם הרד"ק, שיש אומרים, שיהוקים היה

מתענה תמיד וסבור שהתענית יהיה תשלום למעשיו הרעים, לפיכך אמר לו הנביא: "אביך הצדיק אכל ושתה וגומר", עד כאן.

### התענית אינו עיקר

אפשר שלזה רמז הנביא בתוכחתו "שובו בנים שובבים" - דלכאורה היא תמוהא, מדוע מכנה אותם בלשון "שובבים" ולא בשום גנאי אחר, אלא לרמוז להם הוא בא על "תענית שובבי"ם", שהם מתענים וסוברים, שהוא עיקר התשובה, ואמר להם, שיעשו תשובה, כי התענית אינו עיקר, ומכאן תוכחת מגולה לאותם אנשים המתחסדים בעיני הבריות, ובוחרן ליבות אלוקים צדיק, שמתנהגים בחסידות, ולהם כנפות ככנפי חסידים, ומתענין הפסקות גדולות ומשבת לשבת, וטובלים עצמם במקוואות, אבל לא עלתה להם טהרה בכל מימות עולם, כי הם ככלי חרס ואינם תוכם כברם. ככלוב מלא עוף - כן תוכם מלא מרמות ותוך תחת לשונם עמל ואון בגאווה ובוז, לכן כל מי שבקי בהם ובשמותם ובמעשיהם ראוי לפרסם ולספר בגנותם, ואין בזה לא משום רכילות ולא משום לשון הרע, ואדרבה מצוה בזה קעביד דמצוה לשמוע דברי חכמים.

### מפרסמין את החניפין מפני חילול השם

איתא בברייתא מסכת יומא וזה לשונו: מפרסמין את החניפין מפני חילול השם, ופירש רש"י, שהם רשעים ומראין עצמן צדיקים, אם יש מי שמכיר במעשיו - מצוה לפרסמו מפני חילול השם, מפני שבני האדם ילמדו ממעשיו, שיהיו סבורים שהוא צדיק, ועוד כשיבוא עליו פורענות יאמרו: מה הואיל לצדיק זה זכותו, עד כאן לשונו. בילקוט מבואר יותר, איך שהכתוב היה מפרסם את דואג האדומי, אף שהיה תלמיד חכם וגדול הדור וראש הסנהדרין, כמו שכתב "אביר הרואים", ומהראוי היה לו לדבר בצבועים האלה, אך אמרתי אשמרה דרכי לפי מחסום וגו'.

### השרוי בתענית יהא דואג ואונן

כתב הרמב"ם: השרוי בתענית - בין שהיה מתענה על צרתו או על חלומו, בין שהיה מתענה עם הציבור על צרתם - הרי זה לא ינהוג עידונין בעצמו, ולא יקל ראשו, ולא יהא שמח וטוב לב, אלא יהא דואג ואונן, כמו שאמר: "מה יתאונן אדם חי גבר על חטאיו".

### כל יום התענית יהא בתשובה ותפילה וצדקה ותלמוד תורה כנגד כולם

כן אומר השל"ה: התענית הוא מעין עולם הבא, שאין בו לא אכילה ולא שתיה ונהנין מזיו השכינה; כן צריך ביום התענית להיות דבק בו יתברך שמו כל היום: בתשובה ותפילה וצדקה ותלמוד תורה כנגד כולם, ושיהא סור מרע להרחיק מעליו כל נדנוד עבירה וכל מידה מגונה, ובפרט מהכעס שהוא פגם גדול בעולם.

זה לשון ה"ראשית חכמה": ואם יכעוס ביום התענית מוטב לו שלא יתענה, ויהא שבע וטוב לב, שלא יתקוטט עם הבריות, וכתב: "הן לריב ומצה תצומו", ואף אם יהיה לו איזה משא ומתן, שיהיה באמונה ובנחת ויחזור לדביקותו.

### יתן ממנו לצדקה ביום התענית

כן ממשיך ה"ראשית חכמה": ויזהר מכ"ד דברים המעכבים את התשובה, ובפרט - באלו הד' הנמצאים ברוב בני אדם והם: רכילות ולשון הרע ובעל חימה ובעל מחשבה רעה, דהיינו: להיות בטל מדברי תורה ומדרך ארץ, כי כל מדה מאלו יש לה סגולה לסלק כח הנשמה הקדושה ולהשרות בו רוח טומאה.

זה לשון "עמק ברכה": ויתן ממנו לצדקה ביום התענית לקיים מה שנאמר: "ואהבת ... בכל מאודך", ויתן לעניים מה שהיה לו לאכול באותו יום, שאם לא יעשה כן נראה שלא עשה

לשם שמים, אלא רק כדי להרוויח בתענית מיעוט פיזור, וזה שאמר דוד המלך, עליו השלום, לבנו שלמה: "ואני בעניי הכינותי לבית ה' ככרים זהב מאה אלף וגו'", ומקשה הגמרא בירושלמי: מאי "בעניי"? אם היה הסך גדול הזה בידו אזי עשיר היה, ותרץ: מאי "בעניי" - בעינוי שהיה מתענה ומקדיש סעודותיו לשם שמים, וסעודתו היתה גדולה מאוד כי היה מלך. זה שאמר הכתוב: "הלא פרוס לרעב לחמד" - רצונו לומר, הלחם שלך, שהיה מגיע לחלקך, עד כאן לשונו. בגמרא: כל תענית שמלינין בו צדקה כאילו שופך דמים, ואמרו הקדמונים אותיות תענית **ת"ת עני**, וזה שאמר: אגרא דתעניתא צדקתא.



## שערי תשובה לרבינו יונה

השער הראשון - אות י' עתה נבאר עקרי התשובה:

העקר הראשון:

החֲרָטָה. יָבִין לָבְבוּ כִּי רַע וּמָר עָזְבוּ אֶת הַשָּׁם, וַיֵּשִׁיב אֶל לְבוֹ כִּי יֵשׁ עֲנֹשׁ וְנֶקֶם וְשָׁלֵם עַל הָעוֹן, כְּעֲנִין שְׁנֵאמַר (דברים לב, לה) לִי נֶקֶם וְשָׁלֵם, וְנֵאמַר (איוב יט, כט) גִּירוּ לָכֶם מִפְּנֵי - חֲרָב כִּי - חֲמָה עֲוֹנוֹת חֲרָב. וַיִּתְחַרֵּט עַל מַעֲשָׂיו הָרָעִים וַיֹּאמֶר בְּלָבְבוּ, מָה עָשִׂיתִי, אֵיךְ לֹא הָיָה פֶחַד אֱלֹהִים לְנֶגְדַי עֵינַי, וְלֹא יִגְרָתִי מִתּוֹכָחוֹת עַל עוֹן וּמִן הַשְּׁפָטִים הָרָעִים, כִּי רַבִּים מְכֹאֲוִים לְרָשָׁע, לֹא חֲמַלְתִּי עַל גּוֹפִי, וְלֹא חָסָה עֵינִי עָלָיו מִשַּׁחְתּוֹ מִפְּנֵי הַנָּאֵת רָגַע אֶחָד, וְנִמְשַׁלְתִּי לְאִישׁ

שִׁיגְזוּל וְיַחְמוֹס וְיֵאכַל וְיִשְׁבַּע, וְיִודַע כִּי אַחֲרַי אֶכְלוּ  
 וְאַחֲרַי שָׁתוּ יִגְרַס הַשׁוֹפֵט בְּחֶצֶץ שְׁנָיו, כְּעִנְיֵן שְׁנֵאמַר  
 (משלי כ, יז) עָרַב לְאִישׁ לֶחֶם שֶׁקָּר וְאַחַר יִמְלֵא -  
 פִּיהוּ חֶצֶץ. וְרָעָה מִזֵּאת, כִּי הָיִיתִי עַל הַנֶּפֶשׁ הַיִּקְרָה  
 אֶכְזְרִי, וְנִטְמָאָה בְּגִלּוּלֵי יִצְרִי, וּמָה הוֹעִילָה בְּכָל  
 קִנְיָנִיהָ אִם רָעָה בְּעֵינַי אֲדוֹנִיָּה, וְאִיךְ הִחְלַפְתִּי בְּעוֹלָם  
 חוֹלֵף עוֹלָם עוֹמֵד לְעַד לְעוֹלָם, אִיךְ נִמְשַׁלְתִּי כִּבְהֵמוֹת  
 נְדָמִיתִי וְהִלְכְתִּי אַחֲרַי יִצְרִי כְּסוֹס כְּפָרָד אִין הָבִין  
 וְתַעֲיִיתִי מִדֶּרֶךְ הַשֶּׁכֶל. וְהִנֵּה הַבּוֹרָא נֹפֵחַ בְּאַפִּי נִשְׁמַת -  
 חַיִּים חֲכָמַת - לֵב וְטוֹבֵת - שֶׁכֶל לְהַפְּיֵרוּ וּלְיִרְאָה  
 מִלְּפָנָיו וּלְמַשׁוֹל בַּגּוֹף וְכָל תּוֹלְדוֹתָיו, כְּאֲשֶׁר הִמְשִׁילָה  
 עַל שְׁאָר בְּעָלֵי - חַיִּים שְׂאִינָם מִדְּבָרִים, מֵאֲשֶׁר יִקְרָה  
 בְּעֵינָיו נִכְבְּדָה, וְאַחֲרַי אֲשֶׁר בַּעֲבוּר זֵאת נִבְרָאתִי וַיְהִי  
 בִּי הַפֶּךְ מִזֵּה, לָמָּה לִּי חַיִּים, כְּעִנְיֵן שְׁנֵאמַר (משלי כא,  
 טז) אָדָם תּוֹעָה מִדֶּרֶךְ הַשֶּׁכֶל בִּקְהַל רְפָאִים יָנוּחַ.  
 וְעוֹד, כִּי כְּמִשְׁפָּט הַבְּהֵמָה לֹא עָשִׂיתִי, אֲבָל שִׁפְלִיתִי  
 מִמֶּנָּה, כִּי יָדַע שׁוֹר קוֹנֶהוּ וְחִמּוֹר אֲבוֹס בְּעָלָיו, וְאֲנִי  
 לֹא יָדַעְתִּי וְלֹא הִתְבּוֹנְנֶתִי, וְשִׁלַּחְתִּי נַפְשִׁי לְחַפְּשֵׁי  
 מֵאֲדוֹנִיָּה. טַעַמְתִּי צוּפִי, וְנִשְׁיִיתִי סוּפִי, וְגִזְלִיתִי  
 וְחִמְסִיתִי, וְעַל דֵּל בּוֹסֵסְתִי, וְלֹא זָכַרְתִּי יוֹם הַמּוֹת  
 אֲשֶׁר לֹא יִשְׁאִיר לִפְנֵי נִשְׁמַתִּי בְּלִיתִי אִם גּוֹיִתִי  
 וְאֲדָמְתִי. וְהִעֲנֵן הַזֶּה אֲשֶׁר בְּאַרְנוֹ, הוּא אֲשֶׁר דִּבֶּר  
 יְרַמְיָה עָלָיו הַשְּׁלוֹם (ירמיה ח, ו) אִין אִישׁ נָחַס עַל -  
 רָעָתוֹ לֵאמֹר מָה עָשִׂיתִי :