

יום הכיפורים

מימוש משימת חיינו

יום הכיפורים הוא סיומם של עשרת ימי תשובה שהחלו בראש השנה. ראש השנה מעניק פרספקטיבה כללית לגבי תפקידנו בעולם – אנו חוזרים ומצהירים על האלוקים כבורא וכאדון העולם, ואנו נידונים לגבי המידה שבה ממלא כל אחד מאיתנו את האחריות המוטלת עליו; יום כיפור, לעומת זאת, הוא יום המוקדש במלואו להתבוננות פנימית אישית, כאשר כל אחד מאיתנו מתבונן ברצינות על עצמו ומתחייב לתוכנית פרקטית לקראת מימוש הפוטנציאל העצום שלו. כיצד?

המשנה (תענית כו:) אומרת כי אין יום גדול יותר מיום הכיפורים, כאשר ניתנת לנו הזדמנות מיוחדת לחזור בתשובה ולכפר על חטאינו. יום כיפור הוא בעל כוח ייחודי: האדם החוזר בתשובה בלב שלם ביום זה, יכול לשנות את עצמו על ידי עבודה קשה, לתקן את אישיותו, ולהתפייס עם הזולת ועם הקב"ה. יום הכיפורים מציע לאדם הזדמנות של פעם בשנה להבהיר את משימתו ולבנות אסטרטגיה מציאותית להתקדם במימושה.

כדי להתקדם בשיעור זה, יש להכיר קודם את שני שיעורי "מורשה" על תשובה.

שיעור זה יתייחס לשאלות הבאות:

- מדוע מתאים יום הכיפורים להתמקדות במשימתנו עלי אדמות?
- כיצד מאפשר יום כיפור לאדם 'למחוק' את חיי העבר שלו המלאים טעויות?
- מדוע מהווים חמשת העינויים, יחד עם הימנעות ממלאכה, תנאי מקדים להישגים רוחניים ביום הכיפורים?
- כיצד מספקות תפילות היום הקדוש וקריאות התורה מסגרת מעוררת להתבוננות פנימית ולצמיחה אישית?
- כיצד אוכל לפעול כדי לממש את הפוטנציאל שלי בחיים?

מבנה השיעור

חלק ראשון: מימוש משימת חיינו

חלק שני: הכנה לעתיד חדש – תיקון העבר
פרק א. עת לתשובה ולכפרה
פרק ב. הכפרה והשמחה שבטהרה

חלק שלישי: התנאים לעבודה רוחנית - חמשת ה'לאווים' שתוצאתם 'הן'
פרק א. חמשת העינויים
פרק ב. מה רע בנעלי עור?
פרק ג. שביתה ממלאכה

חלק רביעי: מסגרת לחשבון נפש ושינוי פנימי
פרק א. תפילות יום כיפור
פרק ב. קריאות התורה וההפטרה

חלק חמישי: גיבוש תוכנית מציאותית להתקדם למימוש הפוטנציאל

חלק ראשון: מימוש משימת חיינו

בראש השנה אנו רואים את התמונה המלאה. אנו מצהירים כי ה' הוא בורא העולם והוא מנהיג אותנו. אנו ממליכים את ה' בתקיעות שופר. אנו מזדהים הן עם המעשים הגדולים של האבות והן עם מסירותו של עם ישראל המתהנה אשר הלך אחרי ה' במדבר לקבל תורה בהר סיני. דנים אותנו לשנה נוספת של חיים, בריאות ושגשוג, ואנו מצהירים מחדש על מחויבותנו להיות חלק מן השושלת הגדולה של עם ישראל. אנו מבינים כי אנו אחראים לחטאינו ומתחילים בתהליך של עשרת ימי תשובה.

ביום הכיפורים, "התמונה המלאה" עומדת ברקע, ובאור הזרקורים עומד הפרט. במושך יום שלם אנו מתמקדים בעובדה כי ה' ברא כל אחד מאיתנו עם משימה ייחודית שעלינו למלא ועם המשאבים לביצועה.

1. הרב שלמה וולבה, "עלי שור" כרך א', עמ' 168 – החשיבות העמוקה של כל פרט ומטרתו בחיים.

כל אדם חייב לדעת, שיש לו חשיבות. לא חשיבות מדומה שהוא "מחשיב עצמו בעצמו" ... אלא חשיבות בעלת משמעות עמוקה ואף מזעזעת.

"כל אחד ואחד חייב לומר: בשבילי נברא העולם" - רש"י: "כלומר: חשוב אני כעולם מלא, לא אטרד את עצמי מן העולם בעבירה אחת" (סנהדרין לז, א).

“בעולם מלא” – זוהי חוית חד-פעמיותו של האדם, שלא היה עוד כמותו ולא יהיה כמותו עד סוף כל הדורות. אני עם המיזוג המיוחד של כוחותי, בן לאותם אבות, נולד בתוך אותה תקופה ובאותה סביבה - בודאי עבודה מיוחדת מוטלת עלי, חלק מיוחד לי בתורה, וכל הבריאה מחכה לי שאיתקן את המוטל עלי, כי את עבודתי לא אוכל להחליף עם שום אדם אחר בעולם!

2. הרב יששכר פראנד, In Print, ארטסקרול, עמ' 30 – כל אחד נולד עם צירוף ייחודי של כוחות ובזמן מסוים בהיסטוריה כך שיוכל למלא את תפקידו הייחודי בתוכנית האלוקית.

כל אחת מתפילות העמידה ביום הכיפורים מסתיימת במילים, “אלקי, עד שלא נוצרתי איני כדאי, ועכשיו שנוצרתי, כאילו לא נוצרתי.”

הרב אברהם יצחק קוק פירש אמירה זו כדלקמן (עולת ראייה ב עמ' שנו):

“לפני שנוצרתי, כל אותו הזמן הבלתי מוגבל שמעולם עד שנוצרתי, ודאי לא היה דבר בעולם שהיה צריך לי ... וכיון שלא נוצרתי עד אותו הזמן הוא אות, שלא הייתי כדאי עד אז להבראות, ולא היה בי צורך כי אם לעת כזאת שנבראתי, מפני שהגיעה השעה שאני צריך למלא איזה דבר להשלמת המציאות.”

לא רק שכל אחד מאיתנו מגיע לעולם הזה עם צירוף ייחודי של כוחות, אלא כל אחד מאיתנו מובא לעולם בזמן מסוים שבו יש צורך בכוחות אלה להשלמת חלק כלשהו מן התוכנית האלוקית.

מכאן, שתשובה דורשת הן התבוננות פנימית ביחס לעצמנו והן הרהור מעמיק במצבו של עם ישראל בתקופה זו.

ביום הכיפורים עלינו לשאול שאלות של הגדרה עצמית. מי אני? לאן אני הולך? לאן אני מסוגל ללכת? ממה אני עשוי? מהו הפוטנציאל שלי? אלו כישורים בלתי מנוצלים קיימים בתוכי? במה נעשה שימוש מוטעה? אלו פגמים באישיותי יש לתקן? מה לא ביצעתי שבכוחי לבצע? זהו יום שבו אנו חיים באופן הכי חי, הכי מלא. זהו יום שבו אנו מחוברים למאבק שלנו לתקן את עצמנו (הרב יצחק ברקוביץ; כולל ירושלים).

יום הכיפורים, כאשר הוא מנוצל כראוי, נותן הזדמנות לצמיחה אישית שאין דומה לה. כדי להתקדם בהצלחה, עלינו קודם כל לתקן את עברנו, על מנת לבנות יסוד מוצק לעתיד.

חלק שני: הכנה לעתיד חדש – תיקון העבר

יצאתם פעם לנסיעה ארוכה? הלכתם לאיבוד? לא הצלחתם לקרוא את המפה או שלא הייתה ברשותכם מפה? אהה... נכון שה-GPS הוא פשוט הצלה? ה-GPS מחזיק אותנו במסלול, ומסייע לנו לחזור אליו כאשר סטינו ממנו.

לאחרונה יצא לי לנסוע עם אשתי מקליבלנד לניו יורק כדי להשתתף בחתונה של חברים. על אף שתכננו במקור לטוס, לאחר שהבנו שאולם החתונות נמצא ממילא במרחק של כמעט שעתיים משדה התעופה, החלטנו שלא נטוס אלא נשכור רכב וננהג לשם.

הפקיד בדלפק שאל אם אני מעוניין לשכור GPS. מאחר שאיני מבין גדול בטכנולוגיה, היה לי רק מושג קלוש לגבי תכונותיו של ה-GPS, אבל ידעתי שהוא יוכל לכוון את דרכי לכל יעד שהוא. עמדנו לצאת בבוקרו של יום החתונה לנסיעה שתארך שמונה שעות, וחוש הכיוון שלי אינו מפותח דיו, לכן החלטתי כי זאת השקעה כדאית. לחצתי על הכפתור הירוק הקטן במכשיר והזנת את כתובתו של אולם החתונות. הכל תוכנת לתוך המכשיר הקטן המורכב על החלון הקדמי.

כאשר יצאנו מן החניה, החל המכשיר לדבר. "פניה ראשונה ימינה לרח' פלוני... פנה שמאלה ברחוב אלמוני... ימינה לרחוב פלמוני... ימינה לרחוב 271 דרום... המשך עוד 15 ק"מ..." התרשמתי מאוד. המכשיר הזה מפיג את כל המתח הכרוך בנהיגה מחוץ לעיר! "האם לא יהיה נפלא אם יהיה מכשיר כמו GPS בחיים האמיתיים?" ציינתי לאשתי. "למד במקום כזה וכזה... המשך שם ארבע שנים... פנה ימינה והכר את בת זוגך... אמור כך וכך לאדם זה... זה יפטור חלק גדול מן המתח של ההחלטות והדילמות שאנו מתמודדים עמן מדי יום."

הדמיון שלי החל להתפרע, ולא שמתי לב שפניתי במקום לא נכון. חוט המחשבה שלי ניתק על ידי קולו של ה-GPS: "סטיה מן המסלול. הכוונה למסלול. סטיה מן המסלול. הכוונה למסלול."

התבוננתי במכשיר בתדהמה. כבר ידעתי כי הוא פועל באמצעות לוויין, אך ההכרה כי עוקבים אחרי כל תנועה שלנו הייתה קצת מביכה. בתחושת אשמה, לחצתי במהירות על הכפתור ופעלתי לפי ההוראות עד שה-GPS הודיע לנו כי "חזרתם למסלול". נשמתי לרווחה.

ואז הכתה בי ההכרה: יש לנו GPS בחיים האמיתיים! יש לוויין גדול העוקב אחר כל פעולותינו, לכל מקום שאליו אנו הולכים ובכל מה שאנו עושים. ברור כי ה' תכנן את העולם הזה כדי שנשתמש בו על פי בחירתנו החופשית והוא מותיר בידינו את קבלת ההחלטות; אך הוא סיפק את המסגרת שבה אנו מקבלים את החלטותינו – ה-GPS האוניברסאלי, התורה, כיסוד לחיינו.

לעתים אנו סוטים מן המסלול של הלוויין הגדול ומגלים כי תעינו בדרך. לפעמים אפילו איננו יודעים עד כמה התרחקנו מן הדרך. בכל שנה, מגיע יום כיפור ומזכיר לנו כי סטינו מן המסלול, וכעת ניתנת ההזדמנות לחזור אליו. קיבלנו הוראות ברורות כיצד לחזור למסלול, באמצעות הלכות תשובה. זוהי מתנת הא-ל לאנושות, הזדמנות לחזור למסלול הראוי לאחר שנים ארוכות שבהן פסענו במסלול מוטעה. (על פי הרב אפרים ניסנבוים, www.aish.com, The GPS and Yom Kippur)

פרק א. עת לתשובה ולכפרה

במסע החיים שלנו לתקן את אישיותנו, אנו טועים לעתים, בין ביחס שלנו כלפי הקב"ה, ובין ביחסינו כלפי משפחותנו, ידידינו, ועמיתינו; או אפילו כלפי עצמנו. תשובה ויום הכיפורים נבראו טרם נברא העולם, כדי שיהיה לאדם מהלך מובנה לתקן את שגיאותיו.

1. ספר החינוך, מצווה קפה – כבר בבריאת העולם ייעד ה' את יום הכיפורים ליום כפרה, יום שמהותו הפנימית תאפשר לנו לכפר על עוונותינו.

ומתחילת בריאת העולם יעדו וקדשו לכך, ואחר שיעדו הקל ברוך הוא אותו היום לכפרה, נתקדש היום וקיבל כח הזכות מאיתו יתעלה עד שהוא מסייע בכפרה. וזהו אמרם ז"ל בהרבה מקומות – ויום הכיפורים מכפר, כלומר שיש כח ליום בעצמו לכפרה...

2. שם – יום כיפור נחויץ לשם קיום העולם.

משרשי המצוה שהיה מחסדי הקל על בריותיו לקבוע להן יום אחד בשנה לכפרה על החטאים עם התשובה שישובו, שאילו יתקבצו עוונות הבריות שנה שנה תתמלא סאתם לסוף שנתיים או שלוש או יותר ויתחייב העולם כְּלֵיהָ. על כן ראה בחכמתו ברוך הוא, לקיום העולם, לקבוע יום אחד בשנה לכפרת חטאים לשבים...

אנו מכירים דמויות מן התנ"ך כגון אדם הראשון, קין, ראובן ויהודה שחזרו בתשובה זמן רב לפני שירד משה מהר סיני וכידו הלוחות השניים, כאשר הפך יום הכיפורים לחלק אינטגרלי מלוח השנה של עם ישראל. אז מהי חשיבותו של יום הכיפורים? הבה נבין קודם כיצד נוסד היום הקדוש.

אלוקים התגלה בהר סיני ונתן את עשרת הדברות לכלל ישראל. אירוע זה התרחש בשישי בסיוון (חג השבועות). מיד לאחר מכן,

עלה משה רבנו להר סיני למשך ארבעים יום לקבל את התורה, ובסופם הוא ירד עם הלוחות הראשונים. אך כאשר הניחו בני ישראל כי משה מת ולא ישוב בזמן שיועד לכך, הם יצרו את עגל הזהב - עבודה זרה. כאשר חזר משה וראה את העגל, הוא שבר את הלוחות. משה שוב עלה להר למשך ארבעים יום נוספים כדי לבקש כי ה' יסלח לעם ישראל. אחר כך נקרא משה לעלות להר סיני בפעם השלישית ולקבל לוחות שניים. הוא ירד ארבעים יום אחר כך, ביום הכיפורים, עם הלוחות השניים, כאשר הושג הפיוס בין ה' לבין עם ישראל. מאז נקבע העשירי בתשרי כיום כפרה לכל הדורות.

3. רש"י, דברים ט"ז – משה עלה להר סיני בפעם השלישית בראש חודש וירד ביום הכיפורים, כאשר סלח ה' לעם ישראל.

ואתנפל לפני ה' בראשונה ארבעים יום - שנאמר 'ועתה אעלה אל ה' אולי אכפרה', באותה עלייה נתעכבתי ארבעים יום, נמצאו כלים בכ"ט באב שהוא עלה ב"ח בתמוז. בו ביום נתרצה הקדוש ברוך הוא לישראל ואמר למשה 'פסל לך שני לוחות'. עשה עוד מ' יום, נמצאו כלים ביום הכפורים.

בו ביום נתרצה הקב"ה לישראל בשמחה ואמר לו למשה 'סלחתי כדברך'. לכך הוקבע למחילה ולסליחה.

מן היום שבו נקבע יום הכיפורים ב' בתשרי, היום שבו התפייסו ה' ועם ישראל לאחר חטא העגל, הפך היום ליום כפרה במהותו.

4. הרב אליהו דסלר, "מכתב מאליהו" כרך ב', עמ' 21 – יום הכיפורים הוא יום החדור באנרגיה רוחנית פנימית של כפרה ופיוס.

כבר ביארנו שלא למזכרת אנו חוגגים את המועדים, אלא חוזרים אנו בהם לתוכנם המקורי - לאותה קדושת הזמן שנשפעת גם עכשיו כבעת ההיא. אמר מו"ר זצ"ל (הרב צבי הירש ברוידא זצ"ל מקלם) כי לא הזמן עובר על האדם, אלא האדם נוסע בתוך הזמן.

למשל: בשבת הראשונה כאילו נקבעה 'תחנה' ששמה שבת, ובכל שבוע ושבוע מגיע האדם לאותה 'תחנה' עצמה - ממש אותה השפעת קדושה עצמה של שבת בראשית. וכן במועדים...

בטרם נקבע יום הכיפורים, התשובה כיפרה על כל חטא. אך מאז קיים יום הכיפורים, ניתנה לעם ישראל הזדמנות חסרת תקדים למחות את חטאיהם ולהתחיל מחדש עם לוח חלק. הרמות הרוחניות שאבדו חוזרות במלואן, כפי שמסביר הרמח"ל:

5. רמח"ל (רבי משה חיים לוצאטו), דרך ה', ד, ה, ה - יום הכיפורים הוא ההזדמנות שלנו לחזור למצב הקודם של התחברות לה'.

ענין יום הכיפורים הוא, שהנה הכין האדון ב"ה לישראל יום אחד, שבו תהיה התשובה קלה להתקבל, והעונות קרובים לימחות דהיינו לתקן כל הקלקולים שנעשו... ולהשיב השבים אל מדריגת הקדושה והקורבה אליו ית', שנתרחקו ממנו על ידי חטאתיהם.

הנס של יום הכיפורים הוא שבאפשרותנו להשלים שנים רבות של זמן אבוד (הרב יצחק ברקוביץ, כולל ירושלים). באמצעות חרטה כנה, נוכל להפוך זדונות לזכויות, ולהגיע לרמות גבוהות ביותר של צמיחה רוחנית (ראה שיעורי "מורשה" על תשובה). בנוסף לכך, ביום כיפור, הקב"ה בא לקראתנו, ומושיט לנו יד, כביכול, על מנת לסייע לנו בתשובתנו.

6. הרב חיים פרידלנדר, "שפתי חיים" כרך א', עמ' 264 – ביום הכיפורים ישנה עזרה מיוחדת מה' המסייע לנו לחזור בתשובה.

יש סיעתא דשמיא מיוחדת של התעוררות תשובה ע"י סגולת יום הכיפורים עצמו, שהוא יום של רחמים... אפילו שבעצם אין הוא ראוי לכך, ואף שלפי אמת הדין אולי אך לא מגיע לו הסיוע, אולם זהו כח סגולת עיצומו של יוהכ"פ שמן השמים מסייעים בידו לשוב בתשובה.

7. הרב נח ויינברג, www.aish.com, Tipping the Scales – היום שבו תוכל להגיע ישר לפסגה, ללא קביעת פגישה.

פסוק נוסף מן הנביאים מורה לנו (ישעיהו נח:ו), "קְרָאָהוּ בְּהִיּוֹתוֹ קְרוֹב". פסוק זה מתייחס ליום כיפור. עכשיו הגיעה העת לקרוא לקב"ה.

תאר לעצמך שאתה רוצה לפגוש את ראש העיר. בדרך כלל, תצטרך לעבור מספר רמות של מזכירות ועוזרים – והם יאפשרו לך להיפגש עם ראש העיר רק אם העניין חשוב ביותר. אך, בתקופת מסע הבחירות, כאשר יוצא ראש העיר ללחוץ את ידיהם של האזרחים, כל אחד יכול לפגוש אותו.

זהו יום כיפור. תוכל לחזור בתשובה במהלך השנה כולה, אך קשה הדבר - עליך להתאמץ מאוד לקבוע פגישה. הרמב"ם אומר כי על אף שניתן לחזור בתשובה במהלך כל השנה, בתקופה זו של השנה התשובה מתקבלת מיד. במהלך הימים הנוראים, ה' נמצא כאן.

נצל את ההזדמנות.

כיצד מכפר יום הכיפורים?

פרק ב. הכפרה והשמחה שבטהרה

על אף שניתן לחזור בתשובה בכל עת, ביום הכיפורים יש כוח מיוחד המקל על התשובה – וגורם לה להתקבל בקלות יתר. התוצאה הסופית היא היטהרות מן החטא.

1. ויקרא כג:כז-כח, לב – המקור בתנ"ך ליום הכיפורים.

אך בעשור לחדש השביעי הזה יום הכפרים הוא מקרא קדש יהיה לכם ועניתם את נפשתיכם והקרבתם אשה לה:

...כי יום כפרים הוא לכפר עליכם לפני יהוה אלהיכם:

שבת שבתון הוא לכם ועניתם את נפשתיכם בתשעה לחדש בערב מערב עד ערב תשבתו שבתכם:

2. הרב שלום נח ברזובסקי, "נתיבות שלום" כרך ב', עמ' 167

וזה ענין עיצומו של יום מכפר:

עיצומו של יום גדול וקדוש זה הוא, שהקב"ה מרים בו את איש יהודי למעלה מהעולם השפל שבו חטא ופגם, וממילא מתכפרין לו כל העוונות... ע"י שאתם מתדבקים בהקב"ה ביום הקדוש הזה הנכם מתרוממים אליו ית"ש.

3. תלמוד בבלי, יומא פה: - אנו "טובלים" בתוך ה' והוא מעין מקווה עבורנו.

אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל, לפני מי אתם מטהרין ומי מטהר אתכם, אביכם שבשמים, שנאמר "וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם" ואומר "מקנה ישראל השם", מה מקוה מטהר את הטמאים אף הקב"ה מטהר את ישראל.

בניגוד לתפיסה המצטיירת לפעמים, שיום הכיפורים הוא יום כבוד ועצוב, חכמינו מתארים את יום הכיפורים כאחד הימים השמחים ביותר בשנה.

4. תלמוד בבלי, תענית כו: - יום הכיפורים הוא אחד מן הימים השמחים ביותר בשנה.

לא היו ימים טובים לישראל כחמשה עשר באב וכיום הכפורים.

(בזמן שבית המקדש היה קיים, היה חמישה עשר באב יום שמחה משום שצעירים היו מחזרים אחרי הצעירות למטרת נישואין.)
על אף שיום הכיפורים הוא יום של התבוננות פנימית חודרת, הוא גם יום גדול של שמחה. כאן נותן לנו ה' את ההזדמנות להחזיר את השעון לאחור ולהיטהר מחטאתנו.

5. תלמוד בבלי, יומא פה: - שמחה נובעת מטהרה.

אמר רבי עקיבא, אשריכם ישראל, לפני מי אתם מטהרין ומי מטהר אתכם אביכם שבשמים ...

הקשר בין שמחה לבין טהרה מתבטא בצורה יפה באחת משבע הברכות של חתן וכלה: מאחלים להם שמחה כמו שהייתה לאדם וחוה בגן עדן, כאשר היו נקיים מחטא.

6. תלמוד בבלי, כתובות ה. - השמחה הגדולה ביותר היא טהרה מחטא.

שמח תשמח רעים האהובים, כשמחך יצריך בגן עדן מקדם.

נקודות לסיכום החלק השני:

- ☞ יום הכיפורים נועד מימי קדם להיות יום תשובה, יום שבו אנו בודקים היכן אנו עומדים, קובעים את הכיוון שבו אנו רוצים ללכת, ומחזירים את חיינו למסלול הראוי.
- ☞ על אף שניתן לשוב בתשובה בכל עת, ביום הכיפורים טמון כוח מיוחד, ההופך את תהליך התשובה לקל הרבה יותר. על אף שעלינו לחזור בתשובה ולשוב אל ה', ביום כיפור מסייע לנו ה' בתהליך.
- ☞ הקב"ה ייעד את יום הכיפורים ליום של תשובה והחדיר בו כוח רוחני מיוחד המאפשר לנו לכפר על חטאינו. מהותו של היום מסייעת לנו בכפרה זו.
- ☞ ביום הכיפורים ה' קרוב. עלינו לנצל קרבה זו ולשוב אליו.
- ☞ על אף שמדובר ביום רציני, זהו גם יום שמח, משום שה' מאפשר לנו להחזיר את השעון לאחור ולהתחיל מבראשית. אילולא "ניקינו את הלוח" פעם בשנה, היו חטאינו מצטברים, והעולם לא יכול היה להתקיים.

חלק שלישי: התנאים לעבודה רוחנית - חמשת ה'לאווים' שתוצאתם 'הן'

פרק א. חמשת העינויים

אחת מן התכונות החשובות ביותר של יום כיפור - לפעמים הדבר היחיד שידוע לאנשים לגבי היום הזה - היא מצוות הצום. מזה משמעות הדבר ומה תכליתו?

תוך כדי המאמץ שאנו משקיעים כדי להבחין בתפקידנו בחיים ולעמול בכיוונו, עלינו לקלף את כל הסחות הדעת על מנת לאפשר לנו להתמקד בעיקר. כפי שנראה להלן, המטרה הנעלה של האיסורים ביום הכיפורים היא לפתוח את כל הערוצים הרוחניים שלנו. אנתרופולוג שיבקר בבית הכנסת ביום הכיפורים עלול לחשוב כי מאחר שאיש אינו אוכל או שותה במהלך עשרים וארבע שעות, סובלים המתפללים מאוד. הוא ישער שכל מטרתו של הצום היא לגרום לסבל למען הכפרה. תצפיות אלו אינן תואמות את

המציאות. אמת כי ביום הכיפורים יש חיוב להימנע מאכילה ושתיה, מרחצה של תענוג, מסיכה, מנעילת נעלי עור וכן מיחסי אישות. אך, לא בהכרח שהאדם המקבל על עצמו מגבלות אלו - סובל. כשהייתי ילד, הייתי קורא נלהב. הייתי שוקע בספר עד כדי כך שלא הייתי שומע את אמי הקוראת לי לארוחה, ולא הייתי מודע לרעב ולצמא (מידה כנגד מידה... היום אני קורא לילדי כשהם קוראים ספר והם אינם שומעים אותי). מיד כשסיימתי את קריאת הספר, הייתי חש רעב וצמא חזקים משום שמוחי כבר לא היה ממוקד בקריאה.

ביום הכיפורים, מתרחשת תופעה דומה אצל אנשים רבים. הם מתרכזים מאוד בתפילותיהם ובתשובתם, בתיקון מערכת היחסים שלהם עם ה', בחשבון נפש ובצמיחה. כאשר הם שקועים במרכיבים הרוחניים של היום, אין הם חשים תחושות של רעב וצמא, כשם שהשקוע בקריאה לא יחשו ברעב או בצמא עד שייסיים את הספר (הרב מרדכי בכר, Gateway to Judaism, עמ' 133).

1. משנה יומא ח:א – חמשת העינויים של יום הכיפורים.

יום הכפורים אסור באכילה ובשתיה וברחיצה ובסיכה ובנעילת הסנדל ובתשמיש המטה.

אם אין מטרתו של הצום סבל פיזי, מהי מטרתו? התשובה הפשוטה היא, שהצום מאפשר לנו להתעלם מצרכינו הפיזיים ולהתמקד לגמרי בצד הרוחני שלנו.

2. הרב חיים פרידלנדר, "שפתי חיים" כרך א', עמ' 267 – ביום הכיפורים אנו מתעלמים מצרכינו הפיזיים ומתמקדים להלוטין בצרכינו הרוחניים.

ע"י הצום והכניעה והשפלות זוכה להתרחק מטבע הבהמיות – עולם החומר, ולהתקרב ולהתדבק בהשי"ת.

3. מהר"ל, דרשה לשבת תשובה – אנו הופכים להיות דומים למלאכים.

וכן כל המצוות שצוה השם יתעלה ביום הגדול והקדוש, הכל לסלק הגופניות שבאדם עד שהוא כמו מלאך לגמרי. ולפיכך צוה לענות נפשו, הכל כדי לסלק ולמעט את הגוף עד שיהיה האדם קדוש כמו מלאך...

וביום הכפורים צוה השם יתעלה למעט הגוף ולענות הנפש בחמשה ענויים, ואז אין הנפש מיושבת בגוף, והיא נבדלת לבדה לעצמה מסולק מן הגופניות והוא כמו מלאך. ומפני כי יש לנפש חמשה שמות נפש רוח ונשמה יחידה חיה, נמצא שיש חמשה דברים בנפש... וכנגד זה חמשה ענויים למעט ולסלק הגופניות.

4. הרב יצחק הוטנר, "פחד יצחק", ראש השנה לג': – ביום כיפור, להבדיל מן הצומות האחרים, אנו צמים משום שהנפש שלנו איננה זקוקה לאוכל.

תענית מדרכי התשובה היא משום דתענית היא בניגוד לצרכי הגוף, וצום יום הכפורים הוא משום דאכילה איננה מצרכי הנפש.

סיבה נוספת לצום היא להסיר את כל הסחות הדעת על מנת שנוכל להתמקד במהותו של היום.

5. ספר החינוך, מצוה שיג – להסיר את הסחות הדעת.

משרשי המצוה, שהיה מחסדי השם על כל בריותיו לקבוע להם יום אחד בשנה לכפר על החטאים עם התשובה... ולכן נצטוונו להתענות בו, לפי שהמאכל והמשתה ויתר הנאות חוש המישוש יעוררו החומר להקמשך אחר התאוה והחטא, ויבטלו צורת הנפש החכמה מחפש אחר האמת שהוא עבודת האל...

ואין ראוי לעֶבֶד ביום בואו לדין לפני אדוניו לבוא בנפש חשוכה ומעורבבת מתוך המאכל והמשתה, במחשבות החומר אשר היא בתוכו, שאין דנין את האדם אלא לפי מעשיו שבאותה שעה, על כן טוב לו להגביר נפשו החכמה ולהכניע החומר לפנייה באותו היום הנכבד, למען תהיה ראויה ונכונה לקבל כפרתה ולא ימנענה מסך התאוות...

פרק ב. מה רע בנעלי עור?

הנימוקים לעינויים ביום כיפור מסבירים את כולם פרט לאחד – נעילת נעלי עור. מדוע נאסרו דווקא הנעליים (ולא, למשל, ישיבה בכיסא נוח)?

1. הרב חיים מוולוז'ין, "רוח החיים" על פרקי אבות, פרק א' משנה א' – שחרור הנפש מן הגוף.

עצם הנפש – שרשו העליון, ששם עיקר מדור הנשמה. רק משתלשל ממונה מקצתה בגוף, כי הגוף הוא רק כמו נעל להנשמה, וכמו הנעל אינו מלבוש רק לקצה התחתון של הגוף כן הגוף אינו מלבוש רק לקצה התחתון של הנשמה, ונעל נקרא הגוף בחינת סוף הרגליים של הנשמה, וז"ש "של נעליך מעל רגליך" וגו', היינו הגוף.

2. הרב מרדכי בכר, Gateway to Judaism, עמ' 135 – התייחסות לה' ברמה רוחנית.

הנעל הינה מטפורה לגוף האדם ולפיזיות שלו. כשם שהנעל מכסה את האיבר בגוף הבא במגע עם העולם, כך מכסה הגוף את המרכיב של הנשמה היוצר קשר עם העולם ובכך מאפשר לה ליצור אינטראקציה עם הפיזיות המוגבלת. כשם שגופנו מכוסה בעור, אף הנעליים עשויות מעור של בהמה. כאשר מבקש ה' כי נתעלם מן המרכיבים הפיזיים שלנו וננסה להתייחס אליו רק ברמה הרוחנית, הוא מצווה עלינו להסיר את נעלי העור. לכן הצטווה משה להסיר את נעליו בעת קבלת הנבואה בעומדו על אדמת קודש. זאת הייתה חוויה של הנשמה, לא של הגוף.

לכן גם ביום הכיפורים, כאשר אנו מתמקדים לגמרי בנשמה ומתעלמים לחלוטין מן הגוף, מתאים כי נימנע מנעילת נעלי העור – המסמלות יותר מכל את הגוף.

על מנת להבליט את הדגש הרוחני, לובשים אנשים רבים בגדים לבנים, המסמלים את מלאכי השרת.

3. רמ"א, שולחן ערוך, אורח חיים, תרי"ד – אנו לובשים לבן כדי לדמות למלאכים.

...יש שכ' שנהגו ללבוש בגדים לבנים נקיים ב"כ דוגמת מלאכי השרת.

פרק ג. שביתה ממלאכה

בנוסף לחמשת העינויים המאפשרים לנו להתמקד בפן הרוחני של היום, יום כיפור הוא מעין שבת שבה נאסרו צורות שונות של מלאכה.

1. ספר החינוך, מצוה שיז – מלאכה נאסרה ביום הכיפורים על מנת שלא תוסח דעתנו מעבודת היום.

מצות שביתה ממלאכה ביום הכיפורים – משרשי המצוה... כדי שלא נהיה טרודים בשום דבר ונשים כל מחשבתנו וכל כוונתנו לבקש מחילה וסליחה מאת אדון הכל ביום זה, שהוא נכון לסליחת העוונות מיום שנברא העולם.

נקודות לסיכום החלק השלישי:

- ☞ אנו מצווים בחמישה עינויים ביום כיפור: איסור אכילה, שתיה, רחצה, סיכה, נעילת נעלי עור ויחסי אישות. מאחר שכל מטרתו של יום הכיפורים היא התקרבות לה', יש צורך בויתור זמני על צרכינו הפיזיים על מנת להתמקד בהתחברות הרוחנית שלנו אל הקב"ה. בכך שאנו מוותרים על ההיבטים הפיזיים שלנו, אנו מדמים עצמנו למלאכים.
- ☞ חמשת העינויים של יום הכיפורים מתאימים לחמש הרמות של הנשמה: נפש, רוח, נשמה, יחידה וחייה. אנו מוותרים על חמישה צרכים פיזיים אלו כדי שהנשמה תתגלה – על כל רמותיה.
- ☞ הצום ביום כיפור נושא אופי שונה מן הצומות האחרים. העניין בצום ביום הכיפורים אינו התכחשות לצד הפיזי של האדם, או 'שבירת התאוות' והבאת האדם לתשובה ע"י ייסורים, אלא ביטוי לכך שהאדם עומד במקום רוחני שבו האוכל פשוט אינו נחוץ.
- ☞ אסור לנעול נעלי עור, משום שבהיותן עשויות מעור של בהמות – הן מייצגות את עטיפת הנשמה, שאותה אנו רוצים לחשוף ביום הכיפורים. אנו מסירים את נעלינו, ובעשותנו כך מאפשרים לנשמה להופיע.
- ☞ אסור לעשות מלאכה ביום הכיפורים כדי שנוכל למקד את כל כוחותינו במהותו של היום, כלומר – בתשובה.

חלק רביעי: מסגרת לחשבון נפש ושינוי פנימי

כפי שהסברנו בחלקים הקודמים, יום הכיפורים הוא יום שבו אנו מתבוננים פנימה כדי להבהיר את המשימה שלנו בחיים. על מנת להתקדם, עלינו לתקן את העבר ולהתפייס עם הקב"ה ועם האנשים שחטאנו כלפיהם. אנו מקיימים את חמשת העינויים של היום כדי לאפשר לנו להתמקד בעיקר.

כעת נתבונן בתפילת יום הכיפורים רבת ההוד, המשלבת בתוכה את תהליך התשובה והצמיחה האישית, ומכוונת אותו. עיקרו של היום הוא תפילה, והיא הכלי שלנו להתבונן פנימה ולדבר ישירות עם ה' (עוד על תפילה, ראה בשיעור "מורשה" על תפילה). התפילה כוללת גם את קריאות התורה והנביאים, המדגישות את הרעיונות המרכזיים של היום.

פרק א. תפילות יום הכיפורים

תפילות יום הכיפורים הן חלק אינטגרלי ממצוות היום, כאשר הרעיון המרכזי ברבות מהן הוא בקשת מחילה.

1. הרב אליהו כי-טוב, "ספר התודעה" עמ' 83 – סקירת התפילות של יום הכיפורים.

חמש תפילות מתפללים ביום הכיפורים:

ערבית, שחרית ומנחה, הקבועות בכל יום: מוסף, שנקבעה לכל שבת, חג ומועד, כנגד המוספים שהקריבו במקדש: ותפילה חמשית – לכבוד קדושת היום המיוחד הזה, שאין מתפללין אותה בזמן הזה אלא ביום הכיפורים בלבד, ונקראת נעילה, לפי שבאותה שעה ננעלו שערי ההיכל בבית המקדש, וגם שערי רחמים עומדים להנעל, ונתקנה כדי לעורר רחמים בזמן נעילת שערים.

(א) קל נדרי

תפילה זו, שבה אנו מבטלים את כל הנדרים שקיבלנו על עצמנו בשנה החולפת, נאמרת סמוך לשקיעה ולכניסת יום הכיפורים. בתחילתו של היום הקדוש היורד עלינו במלוא הדרו ומוראו, התפילה היא מרגשת ומלאת עוצמה. כל הקהל עומד על רגליו ומתפללים מחזיקים בספרי התורה. בעת שהחזן משמיע את "כל נדרי", יש הכרה מוחשית בכך שאנו עומדים לפני ה'. ומאלה עולה השאלה: מתוך כל הפתיחות האפשריות לתפילות היום הקדוש, מדוע נבחר דווקא ביטול הנדרים?

1. מחזור ארטסקרול, יום הכיפורים, עמ' 52 - הסיבה שאנו אומרים "כל נדרי" סמוך לכניסתו של יום הכיפורים.

כל נדרי מדגיש עבורנו את החומרה העצומה שהתורה מייחסת לא רק לנדרים ושבועות פורמאליים, אלא גם למושג הכללי שעל האדם לעמוד בדיבורו... כתוצאה מכך, כאשר אנו פותחים את תפילות יום הכיפורים לא בתחנונים לסליחה, אלא בהצהרה הנוגעת לנדרים, אנו מזכירים לעצמנו את החשיבות הכרוכה בכיבוד מדוקדק של מחויבויותינו. לכן אנו פותחים את יום הכיפורים עם הכרה בכך שמילתו של יהודי היא קדושה.... בכך שהיהודי פותח את תפילות יום כיפור לסליחה ולחזרה בתשובה בתפילת "כל נדרי", מציינים את החומרה שהיהדות מייחסת לנדרים ולהבטחות. לא נוכל להתפייס עם הקב"ה עד שננקה את עצמנו מן החטא החמור של אי עמידה בדיבורנו.

בנוסף לכך, מאחר שהעיקר ביום הכיפורים הוא המחויבות המפורשת שלנו לשיפור עצמי במהלך השנה הקרובה (ראה בחלק על הווידוי, להלן), עלינו לקחת אחריות ברורה על מה שאנו אומרים.

"כל נדרי" הנו גם ביטוי למודעות ליום הקדוש שאנו עומדים לפתוח בו. מה ידמה ומה ישווה לקדושה הנוראה של יום הכיפורים?

2. הרב ראובן לויכטר – הקדושה הגדולה של יום הכיפורים מאפילה אפילו על ניסיונותינו הרוחניים.

יש לזה טעם מאד פשוט: הנה נדר הוא ביטוי לזה, שהאדם רואה דבר מסויים שכדאי לו לעשות, וע"כ הוא נודר. אבל קדושת יוה"כ היא כל כך גדולה, שכל מה שהאדם חשב במשך השנה הוא בטל ומבוטל לאור היום הגדול הזה – אפילו הנדרים שהוא נדר כדי שיהיה צדיק יותר, גם הם כעת לא שוים...

בכך שאנו מבטלים את נדרינו כהכנה ליום הכיפורים, אנו גם מבטאים את רצוננו לחזור למהות העצמית שלנו ביום זה.

3. הרב אבי שפרן, "The Allure of Kol Nidrei", www.aish.com – ב"כל נדרי" אנו מתכחשים לכל דבר שהוא חיצוני למהותנו הטהורה.

יש כמה גורמים, החיצוניים למי שאנו באמת, שמפעילים עלינו כוח או לפחות משפיעים עלינו בחזקה. אנו כורתים בריתות – אולי בשתיקה, אך בכל זאת חשובות – עם מגוון שטנים: אנוכיות, קנאה, כעס, תאוה, עצלות....

חולשות כאלה מצויות עמנו, אך אינן אנחנו. נאמר בתלמוד (ברכות יז). כי ר' אלכסנדר היה מתפלל תפילה קצרה, "רבון העולמים, גלוי וידוע לפניך שרצוננו לעשות רצונך ומי מעכב, שאור שבעיסה [כלומר, היצר הרע]...". בתפילה זו נאמר, כי ללא החלודה שנדבקת אלינו כל כך בקלות, לאחר ליטוש החושף את עצם מהותנו, אנו רוצים לעשות אך טוב ולהיות צדיקים.

האם אין "כל נדרי" נושא מסר זה בדיוק? האם יצליח הניתוק המוצהר מכל הנדרים לפרוט על לבנו כניתוק של ה"נדריים", הקשרים הבלתי ראויים, שאנו קושרים לעיתים קרובות מדי? אם כן, אין פלא כי התפילה מרגשת אותנו כל כך.

(ב) ברוך שם כבוד...

במשך השנה, כאשר אנו קוראים קריאת שמע, אנו אומרים בלחש את הפסוק "ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד". ביום הכיפורים, הן בקריאת שמע של ערבית והן בקריאת שמע של שחרית, אומרים פסוק זה בקול רם, יחדיו.

1. טור, אורה חיים תרי"ב – רק ביום הכיפורים אנו אומרים "ברוך שם כבוד..." בקול רם.

ונוהגין לומר ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד בקול רם, וסמך לדבר במדרש ואלה הדברים רבה בפרשת ואתחנן כשעלה משה לרקיע שמע למלאכי השרת שהיו מקלסין להקב"ה - ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד והורידו לישראל.

במשך השנה, נאמר פסוק זה בשקט משום שלעם ישראל יש חטאים. אך ביום הכיפורים שבו אנו טהורים מחטאינו, אנו דומים למלאכים ולכן יכולים לומר "ברוך שם כבוד" בקול רם (ראה דברים רבה, ואתחנן ב:לו).

(ג) וידוי

סדר הווידוי הוא חלק אינטגרלי של תפילת יום הכיפורים; אנו אומרים אותו בכל אחת מחמש הפעמים שמתפללים תפילת עמידה ביום הכיפורים, הן בתפילת לחש של כל יחיד (בסוף התפילה) והן בחזרת הש"ץ על ידי החזן (באמצע התפילה). כמו כן, אומרים וידוי בתפילת העמידה של היחיד במנחה של ערב יום הכיפורים; בסך הכל עשר פעמים.

1. סידור ארטסקרול, עמ' 778 – וידוי הוא תנאי מוקדם לתשובה.

הווידוי על חטאים מהווה חלק מהותי מן התשובה. מִטְבַּע האדם הוא כי אנשים מצדיקים את החסרונות שלהם במחשבתם כבלתי-נמנעים, או אפילו מגדירים אותם כמעלות. כל עוד מסרב אדם להכיר בחטאיו, אין באפשרותו לחזור בתשובה ברצינות. לכן הווידוי הוא חשוב, לא רק לתהליך התשובה אלא גם לסיכויי של היהודי לזכות בדינו של הקב"ה; עד כדי כך, שחכמינו הורו כי יש להתוודות גם בתפילת מנחה של ערב יום הכיפורים, פן ימנעו מחלה או מוות מן האדם להתפלל ביום הכיפורים עצמו.

2. מחזור ליום כיפור – הווידוי מתבטא גם באמירה פשוטה של חרטה עמוקה כלפי ה'.

אלהינו ואלהי אבותינו, תבא לפניך תפלתנו ואל תתעלם מתחנונו, שאין אנחנו עזי פנים וקשי ערף לומר לפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, צדיקים אנחנו ולא חטאנו, אבל אנחנו ואבותינו חטאנו...

3. רמב"ם, הלכות תשובה ב:ג – הווידוי מלווה בהחלטה כנה להשתנות.

כל המתודה בדברים ולא גמר בלבו לעזוב הרי זה דומה לטובל וְשָׂרְץ בידו שאין הטבילה מועלת לו עד שישליך השרץ וכן הוא אומר ומודה ועוזב ירוחם...

(ד) סדר עבודת הכהן הגדול

בחזרת הש"ץ של מוסף, אנו קוראים על עבודת הכהן הגדול ביום הכיפורים, הנעשית בזמן שבית המקדש קיים. באותה תקופה, חטאי עם ישראל התכפרו באמצעות עבודה זו. היום, מאחר שבית המקדש אינו קיים, אמירת סדר העבודה של הכהן הגדול ביום הכיפורים תוכל לסייע לכפרתנו.

1. הרב מרדכי בכר, Gateway to Judaism, עמ' 138 – אמירת סדר העבודה של הכהן הגדול ביום הכיפורים.

המוסף של תפילת יום הכיפורים מתאר את הדרמה ואת המשמעות של עבודת הכהן הגדול ביום הכיפורים בבית המקדש שבירושלים. הכהן הגדול היה נכנס לקודש הקודשים, ההיכל הפנימי ביותר של בית המקדש, פעם אחת בשנה בלבד, ביום הכיפורים. במקום זה היה מתפלל כי ייסלח לעם ישראל והיה מקטיר קטורת מיוחדת. תפילת המוסף מתארת את פרטיו של סדר עבודה זה ואת תפילותיהם הנרגשות של הכהן הגדול ושל העם בעת ביצועו.

2. הושע יד:ג – ללא בית מקדש, התפילות באות במקומם של הקורבנות.

וְנִשְׁלַמָּה פְּרִים שְׁפִתֵינוּ.

מלבד תיאור סדר העבודה של הכהן הגדול ביום הכיפורים שאנו אומרים במהלך התפילה, אף קריאת התורה באותו היום מתארת כיצד בוצעה עבודה זו. (תוכנות לגבי קריאת התורה הנוספות של היום, מופיעות בפרק ב' להלן)

3. **ויקרא טז:י – קריאת התורה מתארת בפרוטרוט כיצד הוקרבו שני שעירים ביום הכיפורים, בזמן שבית המקדש היה קיים.**

ולקח את שני השעירים והעמיד אתם לפני ה' פתח אהל מועד. ונתן אהרן על שני השעירים גְּזֵלוֹת גּוֹרֵל אֶחָד לַה' וְגּוֹרֵל אֶחָד לְעֹזָאזֵל. וְהִקְרִיב אֶהְרֹן אֶת הַשְּׁעִיר אֲשֶׁר עָלָה עָלָיו הַגּוֹרֵל לַה' וַעֲשָׂהוּ חַטָּאת. וְהַשְּׁעִיר אֲשֶׁר עָלָה עָלָיו הַגּוֹרֵל לְעֹזָאזֵל יַעֲמֵד חַי לְפָנָי ה' לְכַפֵּר עָלָיו לְשַׁלַּח אֶתוֹ לְעֹזָאזֵל הַמִּדְבָּרָה.

4. **הרב שמשון רפאל הירש, ויקרא טז:י – קיימת סמליות רבה בעבודת שני השעירים.**

שני השעירים האמורים כאן מתארים לפנינו שתי דמויות. בתחילה הם זהים בתכלית, אך דרכיהם נפרדות על סף המקדש... שניהם עומדים כאחד ובשווה "לפני ה' פתח אהל מועד" (לעיל פסוק ז'). שניהם עומדים בפני אותה הכרעה – באפשרויות שוות של הכרעה – בין "לה" ובין "לעזאזל". שניהם יכולים להיות כך או אחרת; יתר על כן: כל אחד יכול להיות כך – רק מפני שהיה יכול להיות גם אחרת... ומכאן ואילך דרכיהם נפרדות בתכלית הפירוד. מי שהוכרע לה' ימות בשחיטה בסכין חריף של המקדש; אך הוא יתקבל בכלי המקדש והוא יגיע משם אל קודש הקדשים, לקרבת המקום המקודש ביותר; הוא מקום ההשלמה של חזון חיי תורה – להיות האדם מרכבה לשכינה. כנגד זה, מי שהוכרע לעזאזל, לא יפגע בסכין המקדש; הוא לא ימות בשחיטה, אלא יעמוד חי בלא שינוי; בעצמיות חיה יעמוד בלא פגע לפני ה' בפתח המקדש. אך הוא לא יבוא אל המקדש פנימה, אלא יוצא ממקומו וממושבות האדם, ויגע אל השממה. בפנותו עורף למקדש שמר על חיי עצמיותו – ויסיים אותם בשממת המדבר.

...כל אחד מאיתנו הוא בבחינת "שעיר". ניתן לו כוח ההתנגדות: והוא מוכשר להתנגד בעוז לכל דרישה שהוטלה על רצונו. וערכם המוסרי של חיינו תלוי באופן הפעלת כוח זה.

5. **ספר החינוך, מצווה שסד – בהעדר המקדש, המזבח והשעיר המשתלח, הכלי היחיד המצוי בידינו הוא התשובה.**

ואמרו וזכרונם לברכה ששעיר המשתלח היה מכפר כשעשה תשובה על כל עבירות שבתורה, הקלות והחמורות, בין שעבר עליהן בזדון או בשגגה, בין שהודע לו או לא הודע לו... ועכשיו בעוונותינו שאין לנו מקדש ולא מזבח כפרה אין לנו אלא תשובה, והתשובה מכפרת על כל העבירות, ואפילו היה רשע גמור כל ימיו ועשה תשובה שלמה באחרונה אין מזכירין לו שוב רשעו.

(ה) נעילה

סיומו של יום הכיפורים הוא בתפילת הנעילה הנאמרת לקראת הערב, ובה אנו מבקשים מה' לחתום את גורלנו ברחמים.

1. **משנה ברורה תרכב:ג – נעילה**

וכן כשמוגיע ל"זכתוב" יאמר "ונחתום" וכן יאמר "בספר חיים וכו' נזכר ונחתום". כי בנעילה הוא חתימת הגז"ד שנכתב בר"ה על בני אדם לטוב או לרע. ויזדרז מאד בתפלה זו כי תכלית כל העשיית הוא יוה"כ ותכלית יוה"כ הוא תפלת נעילה שהכל הולך אחר החיתום ואם לא עכשיו אימתי. ולכן אף אם חלש הוא מחמת התענית מ"מ יאזור כגבור חלציו להתפלל במחשבה זכה וברורה ולקבל ע"ע גדרי התשובה באמת והבא לטהר מסייעין אותו ויחתם בספר חיים טובים.

(ו) שלוש עשרה מידות של רחמים

תפילה חשובה מאוד הנאמרת ביום כיפור בבית הכנסת ידועה כ"ג מידות" – שלוש עשרה מידות של רחמים. הקב"ה בעצמו לימד את משה תפילה מיוחדת זו כמפתח לרחמי שמים, כאשר כל דבר אחר אינו מספיק. משה השתמש בתפילה זו כאשר התחנן כי ה' כי ימחל לעם ישראל על חטא העגל. מאחר שבסופו של דבר, ביום הכיפורים, סלח ה' לעם ישראל על חטא העגל, אנו אומרים את שלוש עשרה מידות הרחמים מספר רב של פעמים במהלך תפילות היום.

1. שמות לד:ו-ז – שלוש עשרה מידות.

ויעבור ה' על פניו ויקרא: ה' ה' קל רחום וחנון, אך אפים ורב חסד ואמת, נוצר חסד לאלפים, נשא עון ופשע וחטאה ונקה.

2. תלמוד בבלי, ראש השנה יז: - ה' הראה למשה כיצד יוכל עם ישראל להשיג מחילה באמצעות שלוש עשרה מידות הרחמים.

ויעבר ה' על פניו ויקרא, אמר רבי יוחנן: אלמלא מקרא כתוב אי אפשר לאומרו, מלמד שנתעטף הקדוש ברוך הוא כשליח צבור, והראה לו למשה סדר תפלה. אמר לו: כל זמן שישראל חוטאין - יעשו לפני כסדר הזה, ואני מוחל להם.

יש לציין כי בתפילה זו איננו מבקשים מה' דבר, אפילו לא את סליחתו. אנו רק מזכירים את תכונותיו של ה'. איזו תפילה זו אם איננו מבקשים דבר? למעשה, זוהי תפילתנו הגדולה ביותר משום ה' נוהג בנו בהתאם למידה שבה אנו מכירים בכוחו ובמידותיו בעולם הזה. בכך שאנו מבטאים את שלוש עשרה מידות הרחמים בתפילה, אנו מכירים יותר במידותיו של ה', ולכן ה' יגמול לנו ויטיחם אלינו בהתאם.

3. הרמב"ן, "אמונה וביטחון" פרק יט (כתבי הרמב"ן, כרך ב', עמ' 419) – כפי שאנו חושבים על ה', כך הוא מתנהג כלפינו.

ודע כי כל זמן שאדם מחשב בתוך לבו שמו של הקב"ה... יש לפניו התעוררות כפי מחשבת מעלת החושב.

כפי שמשתקף מן המקור הבא, הנגישות לכוחן של שלוש עשרה מידות הרחמים אינה מוגבלת לאמירתן בפה או להכרה אינטלקטואלית בהן בלבד.

4. רדב"ז, מצודת דוד זמרה, מצווה מס' 11 – התנהגות התואמת את שלוש עשרה מידות הרחמים היא המפתח להפקת תועלת מכוח הסליחה שלהן.

ולא בהזכרת מידותיו של הקדוש ברוך הוא תקובל תפילתו (של משה רבינו). ולזה נתכוונו רז"ל שאמרו ברית כרותה ל"ג מידות שאינן חוזרות ריקם ואמרו מלמד שנתעטף הקדוש ברוך הוא כשליח צבור ואמר כל זמן שישראל יעשו כסדר הזה אני מוחל להם. הכוונה כשיעשו כסדר מידותיו, לא שיזכירו אותם בפה.

אדם המבין את אופן "התנהגותו" של ה' ומחקה התנהגות זו יקבל יחס דומה מן השמים. זוהי כוונתו של ה' באומרו, "יעשו לפני כסדר הזה ואני מוחל להם". כלומר, התנהג בהתאם למידות רחמים אלו. אם נשתדל לנהוג במידות הרחמים של ה', אף הוא יתנהג עמנו ברחמים.

פרק ב. קריאת התורה וההפטרה

בנוסף לתפילות המיוחדות של יום הכיפורים, משקפות הקריאות בתורה ובנביאים את הרעיונות הייחודיים של היום. קריאת התורה בבוקר עניינה סדר העבודה שנעשתה במקדש, הנאמר גם בתפילת מוסף (ראה פרק א' בחלק זה).

בתפילת המנחה אנו קוראים על מערכות יחסים אסורות. מדוע קוראים פרשה זו ביום הקדוש ביותר בשנה, שבו אנו מעפילים לדרגה רוחנית כה גבוהה?

1. הרב אליהו כי-טוב, "ספר התודעה" עמ' 67 – שלא נהיה שאננים בהתעלותנו ונחשוב שאין סכנה שנתפתה לעברות חמורות.

מכאן רמז לאדם שאפילו יתעלה במעלות הקדושה עד לשמים, אל יבטח בעצמו שכבר ניצל מפיתוי היצר הרעים והגסים ביותר, שכן בסוף היום הקדוש שכל ישראל נודככו ונעשו כמלאכים, עומד הקורא וקורא לפנייהם בפרשת עריות ומזהיר אותם לבלתי עשות מחוקות התועבות.

ביום הכיפורים אחר הצהריים אנו קוראים על הנביא יונה, שנשלח על ידי ה' להתרות בגויים, אנשי נינוה, שישבו בתשובה. נינוה הייתה גם בירת אשור, שה' מתאר אותה "שֵׁבֶט אֲפִי" (ישעיהו י:ה). יונה ידע כי אשור תישלח להעניש את עם ישראל – ואומנם האשורים הגלו את עשרת השבטים – ולכן לא רצה להוכיחם. הוא רצה כי תימלא סאת חטאם על מנת שהם יושמדו ולא יזיקו לעם ישראל.

2. תלמוד בבלי, תענית טז. – הסיבה שבעטיה קוראים את ספר יונה ביום הכיפורים.

הזקן שבהן אומר לפניהן ... אחינו, לא שק ותענית גורמים, אלא תשובה ומעשים טובים גורמים. שכן מצינו באנשי נינוה שלא נאמר בהם "וירא האלהים את שקם ואת תעניתם", אלא "וַיֵּרָא הָאֱלֹהִים אֶת מַעֲשֵׂיהֶם כִּי שָׁבוּ מִדְרָכָם הַרְעָה".

הגאון מוילנא מפרש את ספר יונה כמטפורה למשימתנו בחיים. לכן, ספר יונה הוא רלוונטי ביותר למהותו של יום הכיפורים.

3. הגאון מוילנא, אדרת אליהו א:ג – מעשה יונה כמשל למשימתנו בחיים.

וימצא אניה: ועניינו כי העולם הזה דומה לים ועוה"ב וג"ע דומה ליבשה שכל ענין יורדי הים אינם יורדים להשתקע שם אלא להביא סחורה ליבשה. וכן נמשל עוה"ז לים וצרות עוה"ז לגלים... וגוף דומה לספינה שע"י יורדים לים כן הנשמה ע"י הגוף בעוה"ז באה לעוה"ב.

הסיפור של יונה מלמד אותנו כי אין אפשרות להסתתר ממשימתנו בחיים. העולם זקוק לנו.

4. שם א:א – המסר עבור נינוה כוון גם כלפי עם ישראל.

כל מה שאמר לו ה' יאמר הכל לישראל שידעו למה באו לעולם שייתקנו כל אחד ואחד את עצמו וגם כל העולם.

נקודות לסיכום החלק הרביעי:

- ☞ ביום הכיפורים יש חמש תפילות: ערבית, שחרית, מוסף, מנחה ונעילה. נעילה היא תפילה מיוחדת הנאמרת רק פעם אחת בשנה, בסיומו של יום הכיפורים.
- ☞ קודם לתפילות יום הכיפורים אומרים "כל נדרי". בתפילה זו אנו מבטלים נדרים שנדרנו בשנה החולפת (במפורש או בהיסח הדעת). העניין בתפילה זו הוא להרגיש כי עלינו להיות מחויבים למה שאנו אומרים. במיוחד כעת, כאשר אנו עומדים לפני ה' על מנת לחזור בתשובה, עלינו לקחת ברצינות את התחייבותנו.
- ☞ וידוי הוא תנאי הכרחי לתשובה.
- ☞ היום, התפילה מהווה תחליף לעבודת הכהן הגדול ביום הכיפורים, שבאמצעותה הגיעה כפרה לעם ישראל.
- ☞ אמירת שלוש עשרה מידות הרחמים של ה' היא תפילה חזקה המעוררת את מידות רחמיו של הקב"ה; במידה שבה אנו מכירים בתכונות אלה של ה', הוא ינהג כלפינו ברחמים.
- ☞ בתפילת מנחה קוראים בתורה על איסורי עריות, מערכות יחסים אסורות, על מנת להזכיר לנו כי אפילו ביום קדוש כל כך, אין האדם מנותק לגמרי מיצריו ועליו להישמר מן החטא.
- ☞ ספר יונה דן בנושא התשובה, ולכן הוא נקרא ביום הכיפורים. אם התקבלה תשובתם של אנשי נינוה הרשעים, בוודאי יש תקווה לבני ישראל החוזרים בתשובה בלב שלם.

חלק חמישי: גיבוש תוכנית מציאותית להתקדם למימוש הפוטנציאל

כעת, בסופו של יום ארוך ומרוקם, אנו רוצים להיות בטוחים כי נתקדם לקראת מטרת התשובה הכללית שלנו ונתמיד בכיוון, וכך נגיע לצמיחה אישית מתמשכת. אנו מוצאים כי קיימות שתי גישות לתהליך התשובה.

1. הרב יששכר פראגה, In Print, ארטסקרול, עמ' 38 – קיימות שתי גישות לתהליך התשובה.

המשנה [אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל, לפני מי אתם מטהרין ומי מטהר אתכם, אביכם שבשמים, שנאמר "וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם" ואומר "מקנה ישראל השם"...] נראית בעייתית. מדוע נדרש רבי עקיבא לצטט שני פסוקים שונים כדי לתמוך באמירתו? על מנת להשיב לשאלה זו, הסב הרב הירש ספקטור, בנו של הרב אלחנן ספקטור את תשומת לבנו לכך כי יש שני סוגים של היטהרויות הלכתיות במים. בסוג הראשון, נדרש האדם לטבול לחלוטין במי מקווה; ואילו בסוג השני, די כי הכהנים יתזו על האדם אפילו טיפה אחת של מים שהוכנו במיוחד על מנת שהאדם ישוב לטהרתו.

כך, אומר ר' הירש, ישנם שני סוגי תשובה. אחד הוא תשובה שלמה, הנמשלת לטבילה מלאה במקווה. אך יש רמה נוספת של טבילה, אשר ניתן לסמל אותה על ידי התזת טיפה אחת של מים מיוחדים. הסוג האחרון של התשובה הוא תשובה פחות שלמה, פחות דרמטית; היא נבנית במהלך השנים, טיפה אחר טיפה, עד שמגיעים לתשובה שלמה.

יש אנשים הצוללים למעמקי המים, אך המהלך הבטוח יותר הוא להתחייב לצמיחה מדודה, מתמשכת ועקבית שנה אחר שנה (ראה שיעורי "מורשה" על התשובה). עלינו להחליט מה טוב עבורנו, לא מעט מדי ולא הרבה מדי. לכן, עד סיומה של תפילת נעילה ותקיעת השופר הסופית של יום הכיפורים, עלינו להשקיע מחשבה מאומצת ולבנות תוכנית פעולה מבוססת, תוכנית של שינוי וצמיחה צעד אחר צעד, שתוביל אותנו להשגת משימתנו בחיים.

גמר חתימה טובה!

סיכום השיעור

מדוע מתאים יום הכיפורים להתמקדות במשימתנו עלי אדמות?

כל אחד מאיתנו מגיע לעולם הזה עם צירוף ייחודי של כוחות. אנו מגיעים לעולם בעת מסוימת מאוד, שבה יש צורך בכוחות אלו כדי להוציא לפועל חלק מסוים מן התוכנית האלוקית. במסענו במהלך החיים לתקן את אופיינו, אנו חוטאים לפעמים; ביחסים בין אדם למקום, ביחסים בין אדם למשפחתו, לחבריו או לעמיתיו לעבודה; או אפילו עם עצמנו. תשובה ויום הכיפורים נבראו כדי להעניק לאדם מסגרת שבאמצעותה יוכל לתקן את שגיאותיו על מנת להצליח במשימתו בחיים.

ביצד מאפשר יום כיפור לאדם 'למחוק' את היי העבר שלו המלאים טעויות?

יום הכיפורים חדור באנרגיה רוחנית מהותית של כפרה ופיוס. הקב"ה ייחד עבור בניו יום אחד, שבו תשובתם מתקבלת ברצון וניתן למחוק בקלות את חטאיהם. יום זה מתקן ומטהר את כל הנזק הרוחני שנגרם על ידי חטאים אלו ומחזיר את החוזרים בתשובה לרמתם הקודמת של קרבה לה'.

מדוע מהווים חמשת העינויים, יחד עם הימנעות ממלאכה, תנאי מוקדם להישגים רוחניים ביום הכיפורים?

במאמצינו להתמקד במשימת חיינו ולשוב בתשובה, עלינו לקלף את השכבות של העולם הפיזי. מאחר שהמטרה הסופית של העינויים ביום הכיפורים היא להתקרב לה', נחוץ באופן זמני להגביל את צרכינו הפיזיים על מנת שנוכל להתמקד טוב יותר בהתחברות הרוחנית שלנו אל ה'.

ביצד מעניקות תפילות יום הכיפורים והקריאות בתורה ובנביאים מסגרת מעוררת להתבוננות פנימית ולצמיחה אישית?

תפילות יום הכיפורים משלבת ומכוונת את תהליך התשובה, ההתבוננות והצמיחה האישית. העיסוק המרכזי של היום הוא תפילה, כאשר אנו מתבוננים פנימה לתוכנו ומדברים ישירות עם ה'. היום נפתח ב"כל נדרי", מתוך הכרה בכך שדיבורו של היהודי הוא קדוש. במהלך השנה, כאשר אנו קוראים קריאת שמע, אנו אומרים בלחש את הפסוק "ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד". ביום הכיפורים, הן בקריאת שמע של ערבית והן בקריאת שמע של שחרית, אנו אומרים זאת בקול כדי להראות כי אנו דומים למלאכים המשבחים את ה'. במהלך יום הכיפורים יש חמש תפילות שבהן אנו מתוודים, בתפילת יחיד, ובתפילה בציבור; אנו מפרטים את חטאינו, מתחייבים לא לחזור עליהם, ומקבלים החלטות רשמיות לשינוי אישי. הקריאה בספר יונה הנביא מלמדת אותנו כי אין באפשרותנו להסתתר ממשימתנו בחיים; העולם זקוק לנו.

ביצד אוכל לפעול כדי לממש את הפוטנציאל שלי בחיים?

יש אנשים המחפשים שינוי דרמטי קצר טווח בחייהם, אך המהלך הבטוח ביותר הוא לבנות תוכנית לצמיחה מדודה, מתמשכת ועקבית שנה אחר שנה.

מקורות נוספים לקריאה מומלצת

ר' ישראל סלנטר, "אור ישראל", מכתבים ג, ו, י, יד, טו וחלקים מתוך ל.

ר' יצחק בלאזר, "כוכבי אור", מכתב ז.

הרמח"ל, "דרך ה'" ד:ז:ו.