

לחלוצה חיה חסידית

מגזין להעצמת עבודת השם בדרך חסידות חב"ד

ברוך השם • ערב שבת קודש פרשת 'כי תבוא' • ט"ו אלול ה'תשפ"ו (21/08/2026) • מגזין מספר 253

נא לשמור על קדושת המגזין •

מהפיקה בהנגשה

לראשונה בהיסטוריה מאה מרבני חב"ד מדריכים בצורה מעשית כיצד 'להתפלל' בשלושה ספרים גדולים

פרטים מלאים בעמוד האחרון

מבזקים //

תקציר הכתבות והעדכונים מאתר 'חב"ד לייב'

נוסעים לרבי

מדור מיוחד עם עשרות כתבות תוכן, אודות ההכנה הפנימית לנסיעה לרבי לחצרות קודשנו <<

גילוי שמיימי

הרבי הרי"צ חושף את התורה שהתגלתה לבעל שם טוב בהיכל המשיח, והצורך לכרסמה <<

מדור מיוחד

לרגל התייחדות ישיבת 'תומכי תמימים' בט"ו אלול, מדור מיוחד עם עשרות כתבות בנושא <<

חתונת הנשיאים

לקט כתבות עם תיאורים מרתקים מחתונת נשיאי חב"ד לדורותם בחודש אלול <<

תיאור היסטורי

צורר עדויות של עבודת התפילה באריכות והתלהבות, של חסידי חב"ד בחודשי אלול ותשרי <<

הנשמה מבקשת לנשום

מתי בפעם האחרונה נתת לשעון להיעלם ולטעום משהו טהור?

להתייגע בזה לפי כוחות האדם ובהדרגתיות ניתן להתקדם, אך זוהי השאיפה שצריכה להיות אצל חסיד. אצל חסיד, ההשכלה אינה יעד להשגה; היא הדלק הבוהר שמצית את מנוע הלב, עד שכל מציאותו הופכת לאש אחת של ביטול לאלוקות.

כאן נחשף הפרדוקס החסידי: דווקא בגלל שחסידיים חיפשו את האיכות הטהורה ביותר – הם הידרו באריכות הזמן של התפילה! רבותינו נשיאנו הדגישו את הכרח אריכות הזמן, וזאת מכיוון שהאיכות אינה מתרחשת בהברקה רגעית, אלא נולדת ממחשבה מרוכזת וממושכת שמנתקת את האדם מכבלי השעון ומעניקה למוח וללב אפשרות להפנים ו'לחיות' עם הרעיון האלוהי.

הכמות בתפילה היא חלק בלתי נפרד מהאיכות, והאריכות היא צינור המים החיים להכרה באלוקות. בכל תחום אנושי, הישגיות של כמות היא מתכון לגאווה. אבל בתפילה חסידית מתרחש פלא הפוך: ככל שהאדם מאריך בתפילה ושווה בגדולת השם, הוא אינו מקבל חשיבות עצמית. קליפות ה'אני' נמסות כדוג והוא מתבטל מעומק נפשו. לכן הדגישו נשיאי חב"ד את הקדמת עבודת התפילה ללימוד התורה, שכן רק דרכה לומדים להתבטל באמת.

זהו הסוד של הגאולה השלימה: 'כי מלאה הארץ דעה את ה' כמים לים מכסים'. 'מלאה הארץ' זו עבודה של כמות וגשמיות, אך בגאולה, כל הכמות העצומה לא תייצר נפרדות. היא תהיה מוצפת ב'דעה את השם'. כשיהודי מאריך בתפילה ומתבונן בחסידות – הוא מביא כבר עכשיו את אור הגאולה לתוך נפשו ולעולם כולו.

האם פעם עצרת באמצע מרוץ החיים, נעמדת מול הסטנדר, והרגשת שהזמן פשוט נעלם? שאין שעון, אין פגישות ואין מטלות – יש רק נקודה אחת ויחידה בעולם: אלוקות?

אצל חסידים, המילה 'כמות' כשלעצמה מעולם לא עוררה התפעלות יתרה. המבט החסידי הפנימי מלמד לחדור אל מעבר למעטפת החיצונית ולחפש תמיד את האיכות. הכמות היא עניין חסר תוכן – מספרים ומדדים שמלטפים את האגו. והרי 'רחמנא ליבא בעי' – הקדוש ברוך הוא אינו מחפש את פנקס ההישגים שלנו, אלא את היגיעה מעומק הלב.

גם בתורת החסידות, הדגש מעולם לא היה להקיף עוד עשרה מאמרים כדי להרגיש סיפוק הישג. העיקר איננו ללמוד הרבה במובן הטכני, אלא להפנים ו'להתפלל' עם מאמר אחד – עד שהוא נעשה חלק מזרם הדם הרוחני שלך. שאר המאמרים נועדו להעניק לנפש עוד כלים וציורים, כדי להחדיר את אותו עניין פנימי שעליו היא מתייגעת.

משום כך, חסידים לא עשו עניין גדול ממשכילים בלבד. היו גאונים מוח שהקיפו עולמות עליונים ודרגות נפלאות באלוקות, אך הלב נשאר קר כקרח [חסידות] לכמות ההשכלה שלהם]. לעומתם, ה'עובדים' – חסידים שחלקם גם היו פשוטים שהבינו אולי 'מאמר' אחד או שניים – היו עמוד האש. עם אותו 'מאמר' יחיד הם עמדו בפינת בית הכנסת והתפללו באריכות עד מיצוי הנפש, עד שהאבן שבקיר זעקה איתם. [כמובן שהדרך לזה מגיעה צעד אחר צעד, ולא מתחילים בבית אחת להאריך שעות, אלא יש



לאתר 'חב"ד לייב' סקרו את הברקוד

מחלקת המדיה של הארגון מפעילה אתר תוכן חסידי מרתק עם שילוב כתבות תוכן איכותיות וחומר היסטורי איכותי בשילוב שיעורים והתועדות נגזרי חב"ד, חדשות הארגון ועוד

• ליצירת קשר •

✉ LGCH770@GMAIL.COM

🔥 CHABADLIVE.ORG

☎ +9725.4683.2770

יוצא לאור על ידי אגף ההוצאה לאור של ארגון 'לחלוצות גאולתית'

• ראשי הוועד הרוחני של הארגון • הרב יוסף יצחק אופן והרב נחמן שכירא





הרב מנחם מענדל גורביץ'

משפיע ראשי בישיבת 'הבוכרים'
ובקהילת אנ"ש כפר חב"ד, ארץ הקודש

התוועדות חסידיה //

השער של חסיד להכל

עומדים אנו בעיצומו של חודש אלול - חודש הרחמים והסליחות, הימים שבהם 'המלך בשדה' והלב החסידי משתוקק להתקרבות, להתעלות ולהתחדשות פנימית. אך דווקא ברגעים אלו, כאשר בתוכי זאל הישיבה או בית הכנסת עולה ומהדהדת הדרישה החסידיית התובענית לעבודת התפילה, יש מי שחש צביטה בלבו. עבור בחור צעיר, או אפילו חסיד העסוק בהבלי העולם וטרדותיו, המילה 'עבודת התפילה' נשמעת לעיתים כמושג בומבסטי, מופשט ובלתי מושג.

בדמיונו עולה מיד דמותם הנישאת של ה'עובדים' שמתפללים במשך שעות ארוכות בלהט אש ודביקות, מתוך התבוננות עמוקה בחסידות, וזה נראה קצת רחוק ולא מעשי עבור הרבה חסידים. אך חשוב לדעת שתורת החסידות אינה מכוונת ליחיד סגולה בלבד. אם עבודת התפילה היא השער העיקרי שדרכו נדרש כל חסיד לעבור, עלינו לפרוט אותה למטבע עובר לסוחר. עלינו להבין מדוע דורשת החסידות דווקא את היגיעה הזו של האריכות בתפילה, וכיצד היא נוגעת לכל אחד ואחד מאיתנו.

כדי להבין את מהותה של עבודת התפילה והזמן הנדרש עבורה, מן הראוי להקדים במעשה החסידי הידוע: לאחר שהרב המגיד ממעזריטש נסע לראשונה אל הבעל שם טוב וחזר לעיירתו, שאל אותו חברו ללימוד - גאון עצום בנגלה - מה למד שם. השיב המגיד בסיפוק: 'למדתי כיצד להתפלל'.



הדרך להגיע באמת ליריד

אם כן, מדוע תטריח את עצמך בטלטולי הדרך? שב בביתך, קח לך שעה קלה, ותחשוב בדמיון כיצד אתה נוסע, עובר בין החנויות, אורז את הסחורה וחוזר לביתך! המחשבה תגזול מעט מאוד זמן, וכך תוכל להמשיך ללמוד ברוגע. צחק החבר ואמר: הרי מן הדמיון לא יגיעו מוצרים לחנות! חייבים ליסוע לשם בגשמיות, לשלם ולקנות בדוכנים, כי רק כך מביאים את הסחורה.

אמר לו המגיד: הגעת לנקודה. אותו הדבר בדיוק מתרחש בעבודת התפילה. כדי להגיע להתפעלות פנימית, כדי להגיע ל'לב שנשבר' וללב שמשתוקק לאלוקות - צריך להגיע, ולהגיע לוקח זמן. 'להגיע' בתפילה פירושו לא להסתפק בהעברת המחשבה בדרך אגב. אין די בכך שהאדם יודע כדרך אגב שהקדוש ברוך הוא 'ממלא כל עמין'. כדי שהדבר יפנים, חייבים לפרוט את ההתבוננות לפרטי פרטים.

המשפיע הרה"ח ר' שלום פלדמן ע"ה היה מסביר יסוד זה באמצעות דוגמה מוחשית: כולנו יודעים ידיעה היסטורית כללית כי בשואה האיומה נרצחו שישה מיליונים מאחינו בני ישראל הי"ד. אף על פי כן, רובנו מסוגלים להמשיך בשגרה וללכת לישון בלילה במנוחה. הידיעה הכללית, מפורשת וקשה ככל שתהיה, אינה מצליחה לזעזע את פנימיות הנפש. אולם, אם ניקח ספר זיכרונות המפרט לפרטי פרטים את קורותיה של ילדה קטנה אחת, ונקרא בפרטות כיצד חיה עם משפחתה, מה אמרה לאמה ומה אירע לה ברגעיה האחרונים, באותו לילה לא תוכל לעצום עין.

מכני שהפרטים הקטנים הם שמכניסים את הדבר אל פנימיות הלב. הידיעה הכללית נשארת במוח; הפרטים יורדים אל הרגש. זהו בדיוק תפקידה של תורת החסידות. היא אינה מסתפקת באמירה מופשטת ש'אין עוד מלבדו'. היא מפרטת לפרטי פרטים את סדר השתלשלות העולמות, כיצד האור האלוקי מצמצם את עצמו וכיצד הוא מחיה ברגע זה ממש את המציאות. ככל שהאדם מעמיק בפרטים הללו בשעת התפילה, כך הידיעה הופכת למוחשית: הקדוש ברוך הוא אינו רק 'נושא מופשט', הוא נמצא כאן ממש, צופה במעשי ומבקש את הלב שלנו.

מלחמת חורמה על החיים

משום כך מנהל היצר הרע מלחמה שעה דווקא נגד ההתבוננות באריכות התפילה. היצר מוכן להשלים עם כל הנהגה אחרת - לימוד החסידות, הפצת המעיינות וקיום מצוות בהידור - אבל על אריכות התפילה הוא נלחם בכל כוחו. מפני שהוא יודע את האמת הפשוטה: כשחסידי מתפלל באריכות - על



לקט מדברי נשיא דורנו
בענייני עבודת השם

דבר הנשיא //

במיוחד בחודש אלול - חשובה המרירות לפני התפילה

'דהבקשה ותחינה שבתפילה באה על ידי העבודה בתוך הלב, שבכדי שהבקשה והתחינה שלו תהיה באמת, הוא על ידי שמעורר את לבו, עבודה בהלב עצמו. והחיפוש שבתפילה (אין לתקן כל עניין) הוא עבודה עם הלב. היינו, שהעבודה היא (לא בהלב, אלא) בכל עניינו, אלא שעבודה זו היא על ידי הלב [כי התפילה צריכה גם לפעול בכל היום במחשבה דיבור ומעשה, וזהו על ידי הלב]..

בכדי שאור המוחין יאיר בלבו לעורר את המידות, צריך להיות הכנה לזה גם מצד הלב. וההכנה לזה היא המרירות שקודם התפילה.. ובפרט כשמתבונן בהמשל ד'האוחז ראשו של מלך' כו', יבוא למרירות גדולה. ועל ידי מרירות זו נעשה החרטה בקרקע לבבו, שנעשה מוכן להתעוררות (על ידי התבוננות) אמיתית במידות שבלב.. דכל זה הוא גם בכל ימות השנה, ובפרט בחודש אלול שהוא זמן התגלות י"ג מדות הרחמים, והגילוי ד"ג מדות הרחמים דחודש אלול הוא לכל, גם להרחוקים ביותר.

וכהמשל דמלך בשדה שאז רשאים ויכולים כל מי שרוצה להקביל פניו (ולמסור לו את בקשותיהם), והוא מקבל את כולם בסבר פנים יפות ומראה פנים שוחקות לכלם.. ועל פי הידוע שבירור וזיכרון הגוף נפש הבהמית (שבשביל זה ירדה הנשמה למטה) הוא דוקא על ידי אהבה ויראה שבהתגלות הלב, חיצוניות הלב, יש לומר, שיש יתרון בהשליחות דהארת נקודת הלב לחיצוניות הלב, על העבודה דגילוי נקודת היהדות [פנימיות הלב].

מאמר 'לך אמר ליבי', מוגה לחודש אלול תשמ"ט

חיי שלו הוא נלחם! מול מוח המואר באור אלוהי, ההתבוננות הורגת את היצר ומבטלת את שורש התאוות. כאשר הגיע לראשונה לליובאוויטש סבי חסיד הרה"ח ר' איצ'ה דער מתמיד (ר' יצחק הורביץ) הי"ד, עדיין הקדיש את זמנו ללימוד הנגלה, עד שראה קבוצת חסידים קשישים מתוועדים בבכי ובדמעות שלישי. הוא התקרב אליהם ושמע אותם מדברים ביניהם כיצד לימוד החסידות ועבודת התפילה בכוחה לשנות מן הקצה אל הקצה את טבע המידות הגשמיות של האדם.

אידן, ה' נמצא פה!

הדברים נכנסו כחץ בלב. למחרת בבוקר הפך את קערותיו והחל להקדיש את כל זמנו ומרצו ללימוד החסידות ולעבודת התפילה באריכות. החסידים סיפרו כי בטרם ניגש ר' איצ'ה אל הסטנדר, היה מסתובב בבית הכנסת הלך וחזור ברעד ובמחשבה עמוקה. פתאום הייתה תופסת אותו חרדה פנימית, והוא היה קורא בקול חוצב להבות: 'אידן, הקדוש ברוך הוא נמצא פה! ואם הקדוש ברוך הוא נמצא פה - הרי שאני אינני מציאות כלל! ואם אני עדיין מרגיש את עצמי למציאות, עלי להתחיל לרעוד מקור ברגלי ומפחד השם!.. זוהי עבודת תפילה המזעזעת את עורקי הנפש..

ברם, הבחור הלומד בישיבה עשוי לשאול בצדק: למדתי מאמר חסידות בחיות, וכעת אני ניגש להתפלל. מה פירוש 'לחשוב חסידות' בשעת התפילה? המשפיע הרה"ח ר' זלמן גופין שיחי' מסביר כי הצעד הראשון [לאחר לימוד ושיון של המאמר עד שהסברה האלוהית מונחת בבהירות בראש], הוא להעביר במחשבה את תוכן המאמר. לאחר מכן מגיע השלב השני - ההתבוננות, שבה אין צורך בסיכום שכלי אלא בשאלה הנוקבת: מה ה'מאמר' הזה אומר לי? מה הוא תובע ממני? כיצד הוא מכניס בי יראת שמים?

משם עוברים למילות התפילה, על ידי שילוב תוכן המאמר בתוך פירוש המילים. למשל באמירת 'ברוך שאמר והיה העולם', החסידות מעניקה עומק במילים: כיצד העולם נברא בדיבור בלבד וכיצד האור האלוהי מהווה אותו מאין ליש בכל רגע. כמה שהאדם ירגיל את עצמו לחשוב בכל יום חסידות לפני התפילה ולכוון את פירוש המילים בתפילה, הוא ירגיש שהוא לא רק אומר מילים בתפילה, אלא פתאום מיתווסף ניגון פנימי, הלב מתרומם, וכל התפילה מקבלת צורה אלוהית ועבודה ללבית טהורה, הוא חש שהוא מדבר עם השם באמת ובתמים.

כמה דקות שמשנות הכל

סבי החסיד ר' איצ'ה דער מתמיד, למד בישיבה בחרסון ועמד להתפלל לפני העמוד בימי האבל על אביו. המשגיח הזהיר אותו שלא למשוך את התפילה כדי לא לעכב את הציבור. ר' איצ'ה הבטיח להשתדל, אך כשהגיע לברכת 'וצר אור', הוא התחיל להתבונן בעמקות בגדולת הבורא. הוא שכח כליל ממיקומו כחזן, סטה מן העמוד, התיישב בקרן זווית ושקע בהתבוננות באלוקות במשך שעות. הוא לא חשב רק את פירוש המילים, אלא הוא התבונן במאמר חסידות בכל יום ויום, עד שזה התחבר לו לתפילה, וכך הוא הגיע להכרה באלוקות.

כיצד ניתן ליישם תביעה זו בדור הטכנולוגיה, שבו הסבלנות קצרה מלהכיל? הסוד הוא עבודה הדרגתית. כמו שאחד העניינים ב'אתכפיא' זה לדחות טיפה את הרצון הבהמי, שאם התחשק לאדם



לאכול משהו מתוק? בהתחלה לא נכון שיגיד לעצמו 'לא', אלא לחכות חמש דקות. השבירה הזו של הרצון המיידי היא ה'אתכפיא' הגדולה ביותר [ולאחר מכן יותר קל גם להתרגל להגיד 'לא', מבלי שזה ישבור את האדם]. אותו הדבר זה גם בעבודת התפילה. אין צורך להתחיל כבר ממחר בבוקר להתפלל מחר שלוש שעות ברציפות.. אלא כדאי להתחיל בקטן: שהאדם יכריח את עצמו להתבונן במאמר חמש דקות בלבד.

חמש דקות תמימות שבהן אינו לומד או אומר מילים, אלא עוצר, חושב ומעמיק בדבר חסידות אחד שנוגע אליו ולחיבור שלו עם הקדוש ברוך הוא. כשהאדם ירגיל את עצמו להתבונן חמש דקות, הוא יגלה את אט כי השער נפתח. והוא יכול להוסיף עוד כמה דקות של התבוננות למשך תקופת זמן ולאחריה עוד ועוד, עד שהוא יגיע למצב שכל כך הוא יהיה שקוע בתפילה באריכות, שהוא לא ירצה להפסיק..

התוצאה הישירה של ההתבוננות בתפילה היא תיקון המידות - האור האלוהי יאיר במוח ויגרש את החושך ממילא, ללא מלחמות נפשיות מתישות. זוהי ההכנה הישירה והפנימית ביותר לקבלת פני משיח צדקנו. לצד הפעולות הברוכות ב'מבצעים', מוטלת עלינו החובה להיות 'גאולתיים' בתוכנו פנימה. גאולה פרטית מתחילה במוח ובמחשבה. כשאנו מתפללים באריכות ומתבוננים בחסידות, אנו מכינים את הנפש להיות כלי קיבל לאור הגאולה האמיתית והשלמה ומלכנו משיחנו בראשנו.

עבודת השם //

לקט
מייוחד

בפרט בחודש אלול - יש ללמוד את ספר 'דרך חיים'

'כדי להתיר את הסבך של לבושי הנפש מחשבה, דיבור ומעשה, לדעת חסרונות ומעלות עצמך, צריכים ללמוד את 'דרך חיים' של הסבא [הרבי האמצעי], וללמוד במתינות.. לדעת מה הם לבושי הנפש - מחשבה, דיבור ומעשה - יכולים מהרבה מקומות במאמרי חסידות. אך לדעת כיצד על מחשבה, דיבור ומעשה להיות, את מעלותיהם וחסרונותיהם וכיצד לתקן את החסרונות - לשם כך מוכרחים ללמוד את 'דרך חיים'. כל סוגי המציאות של מחשבה, דיבור ומעשה, על פעולותיהם, אחד על השני - הן לטוב והן לרע - הסביר שם הסבא. בהשקפה ראשונה נדמה שהסבא מאריך בלשונו, אך כשלומדים בעיון הראוי, רואים שכל מילה מבהירה את הענין שהוא עוסק בו בבהירות ובדייקנות.'

ספר 'אגרות קודש' הרבי הרי"צ כרך ג', עמוד תפו

'אדמו"ר הזקן התכוין לעבודת המוח, והאדמו"ר האמצעי התכוין לעבודת הלב. עבודת המוח פירושה מוח עם מוח, ועבודת הלב פירושה לב עם לב. בכדי לדעת מה היא עבודת הלב צריך ללמוד 'שערי תשובה' ו'דרך חיים'. בכדי לדעת מה היא עבודת המוח צריך ללמוד את ה'סידור' עם 'אמרי בינה'.

ספר השיחות תש"ה, עמוד 52

'לעבודה' זקוקים לענין המרירות, שיכולים להגיע לכך על ידי לימוד 'דרך חיים' של הרבי האמצעי. כך שמעתי ב'יחידות' מאבי [הרבי הרש"ב], אך אין זה ענין של יחידות פרטית, אלא שייך לכל אחד ואחד.'

ספר 'אגרות קודש' הרבי הרי"צ, חלק כ"א עמוד רכז.

'מספרי החסידות מתאימים לזמן זה [חודש אלול] ביחוד - הוא כידוע ספר 'דרך חיים' לאדמו"ר האמצעי. 'כבר נתבאר ענין הפריקת עול בספר 'דרך חיים' בתחילתו, אשר כל השומע (וכידוע דיוק כבוד קדושת מורי וחמי אדמו"ר, 'דער הערין' [= להפנים]) האמור שם, תסמרנה שערות ראשו'.

ספר 'אגרות קודש' הרבי, כרך י"א (אגרת ג'תשפב) | כרך י"ד (אגרת ד'תתקעו)



