

לחלוצה חזית חסידיה

מגזין להעצמת עבודת השם בדרך חסידות חב"ד

ברוך השם • ערב שבת קודש פרשת 'נצבים-וילך' • כ"ב אלול ה'תשפ"ו (04/09/2026) • מגזין מספר 254

• נא לשמור על קדושת המגזין •



מהפכה בהנגשה

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

פרטים מלאים בעמוד האחרון

המלכודת של אלול

למה הניסיון להתקרב ולהשתפר - גורם לתחושת אשמה?

הסתירה לכאורה בין המטרות העילאיות לבין המציאות המורכבת נובעת מחוסר הבנה של המבנה הנפשי הבריאי. אדם שחי נכון חייב להעמיד לעצמו מטרות שיא ולהיות חדור מטרה להגיע אליהן בטווח המקסימלי של חייו, אך בד בבד להבין שהוא לא אמור להשיג אותן מחר בבוקר.

אם נציב לעצמנו רק מטרות קטנות ופשוטות, הנשמה שלנו תחוש מחנק, לא נצליח לפתח את הכישורים והכוחות הפנימיים האדירים שטמונים בנו, ולא נגדל באמת. מאידך, מי שרק יתלום על המטרה הגבוהה בלי לפרוט אותה למטרות קטנות, ברורות וסבלניות, ייפול במהירות לייאוש ולשבירה מול המציאות.

בחשבון הנפש האישי של אלול, עלינו לנהל את עבודת השם בשני רובדים מקבילים שמשלימים זה את זה. א] רובד החזון: להחדיר בתוכנו את המטרה הגבוהה והאמיתית - להיות עובדי השם בכל הלב, ולא לוותר על שום דבר שנדרש.



כשמגיע חודש אלול ואנחנו יושבים לעשות חשבון נפש אמיתי, קל מאוד ליפול למערבולת פנימית של בלבול, תסכול ואפילו קצת אשמה. מצד אחד, אנחנו פותחים את ספר התניא ומגלים שדרגת ה'בינוני', שמהווה את אבן היסוד של חסידות חב"ד, מתארת אדם שנמצא במצב נפשי מופלא שבו הוא אינו נכשל לעולם בעבירה - לא במעשה, לא בדיבור ואפילו לא במחשבה זרה.

כשמציבים מול העיניים את הדיוקן הזה, לצד הדרישות החסידיה הגבוהות של ביטול, אהבת השם, אריכות התפילה, 'אתכפיא' ושליחות, הכל נראה פתאום כמו הר גבוה ובלתי עביר עבור החסיד הממוצע. התחושה הפנימית אומרת: 'אם זה מה שנדרש ממני, ואני כל כך רחוק משם, אולי חבל על המאמץ?'

מנגד, זכורות לנו היטב האמרות החסידיה שלגלו על ה'ציור המת' - אותה דמות יבשה, מתוכנתת ומושלמת לכאורה, שקמה והולכת לישון בדיוק באותה שעה, פועלת ללא רגש פועם ומבלי לחוות את הנפש. החסידות תמיד חינכה אותנו שחסיד הוא 'אדם חי' ו'ציור חי' יש דופק, יש תנועה, יש רצוא ושוב, וממילא יש לו גם נפילות, מעידות ומאבקים.

ספר התניא עצמו מדגיש שכל עוד לא הגענו למדרגת 'צדיק' - דרגה נעלית ביותר שבה הרע שבנפש נהפך לטוב או נעלם - הנסיונות והקרבות הם חלק בלתי נפרד מהמציאות שלנו. שתי הנפשות, האלוהית והבהמית, ממשיכות לנהל קרב יומימי על השליטה בלב ובמוח.

ב] רובד המעשה: להתבונן בעיניים מפקחות בצעדים המעשיים והקטנים שאותם אנחנו יכולים לשנות כבר מחר בבוקר ובשבוע הקרוב - להוסיף כמה דקות של התבוננות בחסידות, של קצת יותר 'אתכפיא', עוד מעט זהירות בדיבור או מעט יותר כוונה בעוד קטע בתפילה.

הקדוש ברוך הוא לא מחפש ציורים מושלמים וקפואים שלא חווים קושי; הוא מחפש בני אדם חיים שצועדים בסבלנות, בנחישות ובשמחה, שלב אחר שלב, במעלה הסולם המוצב ארצה וראשו מגיע השמימה. זו הדרך לעשות תשובה חסידית.

מבזקים //

תקציר הכתבות והעדכונים מאתר 'חב"ד לייב'



'שאקלידקערהייט'

כתבה על מהות 'שבת סליחות', ומנהג החסידים להגיע 'מנונדים' בשמחה ורצינות שלובה >>



הלכות 'טיסה לרבי'

קונטרס מיוחד מאת הרב שבת פרידמן, אודות ההלכות הנצרכות בטיסה לרבי לחצרות קודשנו >>



מדור מיוחד

לרגל יום הולדת הבעל שם טוב ורבינו הזקן חב"ד, אלוף, מדור מיוחד עם עשרות כתבות >>



שיחה מיוחדת

הרבי הרש"ב מסביר למה בכה הבעל שם טוב בהיכל המשיח, והקשר לעבודת התפילה >>



לקט סיפורים

צורר כתגמים וסיפורים מחשובי משפיעי חב"ד, אודות מעלתם של בחורי ישיבת 'תומכי תמימים' >>



ליצירת קשר •

✉ LGCH770@GMAIL.COM

🔥 CHABADLIVE.ORG

☎ +9725.4683.2770

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

• ראשי הוועד הרוחני של הארגון • הרב יוסי יצחק אופן והרב נחמן שפירא



לאתר 'חב"ד לייב' סקרו את הברקוד

מחלקת המדיה של הארגון מפעילה אתר תוכן חסידי מרתק עם שלל כתבות תוכן איכותיות וחומר היסטורי איכותי בשילוב שיעורים והמועצות. טמני חב"ד, חרשות הארגון ועוד



הגה"ח הרב ישעיהו הרצל שליט"א

מרבני העיר נוף הגליל, מחשובי רבני אנ"ש וחבר 'בית דין רבני חב"ד', ארץ הקודש

התוועדות חסידית //

אח, כזודביקות ומתיקות..

כשיושבים יחד סביב השולחן החסידי, פותחים את הלב ומתוועדים באמת, השאלה הראשונה שצריכה להדהד אצל כל אחד מאיתנו היא: למה בעצם החסידות מציבה את עבודת התפילה במרכז הבמה? הרי יש לנו את לימוד התורה הקדושה, יש קיום מצוות מעשיות, ויש את כל העניין החשוב של הפצת המעיינות חוצה. למה רבותינו נשיאנו חזרו ותבעו ללא הרף דווקא להתפלל באריכות?

התשובה לזה היא פשוטה בתכלית, אבל היא נוגעת בעצם עורק החיים שלנו: התפילה היא הנשמה. כשם שיש גוף ונפש באדם, כך יש גוף ונפש בכל עבודת ה'. נגלה דתורה וקיום המצוות בגשמיות - זהו הגוף. פנימיות התורה והתקשרות הנפש אל הבורא - זוהי הנשמה. וההתעוררות הזו, החיות הרוחנית שתפעל שהיהודי לא יהיה רק 'מקיים מצוות' מצוות אנשים מלומדה אלא משהו חי, בוער ומואר - מגיעה אך ורק דרך עבודת התפילה.

תפילה היא מלשון 'התפול כל חרס', לשון חיבור, דביקות והשתלבות גמורה באלוקות. הדרישה הזו נדרשת מאיתנו על פי חסידות בכל דור ודור, החל מאדמו"ר הזקן שמדגיש שהתעבודה בתפילה היא עיקר החסידות, ממשיך בקונטרס התפילה וקונטרס העבודה של הרבי הרש"ב, וכמובן העומק והאיכוז שהרבי דורש באריכות התפילה בהיותנו בזמן הכי נפלא לפני הגאולה.



לקט מדברי נשיא דורנו
בענייני עבודת השם

דבר הנשיא //

מטרת ההתבוננות בעבודת התפילה - אהבת השם

'ההשגה שבתפילה עיקרה לא בשביל ההשגה עצמה, כי אם בשביל לעורר התלהבות והתפעלות בהאדם המשיג. ולכן אינו מספיק ענין ההשגה בלבד, אלא העיקר הוא שירגיש את האלוקות שבהשגה, בכדי לעורר ההתפעלות, והיינו לפי שכל עיקר ההשגה שבתפילה הוא לעורר את המידות. וענין זה הוא בכל המדריגות שבתפילה..

ומשום זה לא מספיק ענין החכמה ובניה בלבד, לפי שמצד החכמה ובניה לא יוליד בנפשו התפעלות אמיתית, לפי שהענין הוא רחוק ממנו, שהרי אפשר שישגי היטב עשירות מופלגה של עשיר מופלג ומכל מקום לא תתעורר בנפשו תשוקה לזה, לפי שהענין רחוק ממנו, ועל דרך מה שכתוב בספרים שאיש כפרי לא תהיה לו תשוקה לבת מלך גם כאשר ידע מעלותיה כו', לפי שהוא רחוק ממנה לגמרי, וכמו כן הוא בעבודה, שמצד החכמה ובניה לבד לא תהיה ההתפעלות, אלא העיקר הוא ענין ה'דעת' דוקא, שיקשר דעתו ויתקע מחשבתו כו', כמבואר בארוכה ב'תניא', והיינו שה'דעת' מקרב אותו להענין ואת הענין אליו, ולכן דוקא על ידי ה'דעת' תהיה ההתפעלות כו'..

תכלית ההשגה הוא שיהיה 'אהבת' גו', והיינו שתכלית הידיעה היא שיומשך בהרגש הלב, וכמו שכתוב 'וידעת היום והשבות אל לבבך', שלזה לא מספיקה ההשגה דחיצונית המוחין, אלא צריכה להיות ההשגה דפנימיות המוחין דוקא, לפי שמצד פנימיות המוחין יומשך האור בלב כמו שהוא במוח. והיינו, שעיקר ההתבוננות הוא כדי שיהיה 'אהבת' מלשון רצון. ועוד זאת, שהאהבה תורגש גם בנפש הבהמית, כמו שכתוב 'בכל לבבך', ואמרו רז"ל 'בשני יצירך', דעל ידי בירור נפשו הבהמית נעשה 'יתרון האור מתוך החושך', שהאהבה דנפש האלוקית היא בחילא יתיר.

מאמר 'אני לדוד ודודי לי', שבת מברכים חודש אלול תשנ"ו

כשהייתי נער צעיר בירושלים, זכיתי שם לראות את העובד השם הנפלא - המשפיע ר' ניסן הורביץ ע"ה, והיה מתפלל באריכות ובדביקות במשך שעות ארוכות, ואנחנו היינו מגיעים אחרי סעודת הצהריים, לראות ולשמע אותו שופך את נפשו לפני קונו. ואז נכנסה בי הדמות הזו, והיא עומדת לנגד עיני תמיד, איך יהודי עובד את השם ויושב לעסוק בתפילה במשך זמן ארוך.

לא להיות ש"ץ - 'להתפלל'..

אני נזכר בהתוועדות הראשונה ששמעתי מהמשפיע הדגול ר' שלמה חיים קסלמן ע"ה, כשהגעתי לישיבה כבחור צעיר. זה היה בליל י"ב בתמוז. הגענו לחצר מול תחנת הרכבת בלוד. ההתוועדות התחילה בשעות הלילה המאוחרות, ונמשכה ונמשכה עד לפנות בוקר. הניגונים, החיות, הדביקות, והאופן שבו ר' שלמה חיים דיבר על עבודת התפילה - כלו היה מקשה אחת של התקשרות ודביקות אלוקית. ראית אדם שכל מציאותו אומרת פנימיות.



כשהגעתי לישיבה בלוד, ראיתי גם בחורים צעירים ממש מתפללים ב'עבודה' וזה 'תפס' אותי מאוד. פשוט לראות צעירים יושבים ומתפללים באריכות ובפנימיות שעות על גבי שעות לפני השם. האווירה הזו פשוט 'הדביקה' אותי. המשפיע הדגול ר' שלמה חיים קסלמן ע"ה חנך אותנו שכולם יכולים וצריכים להתפלל באריכות. עד כדי כך הגיעו פני הדברים, שבשבועות הראשונים שהגעתי לישיבה, פנה אלי האחראי על החזנים שניגשים לתפילה, וביקש ממני שאגש אל העמוד בתפילות שבת. כאשר ר' שלמה חיים שמע איך שהוא קרא לי, אז הוא עשה עם היד בתנועת ביטול והתבטא: 'הרי הוא יפסיד את עבודתו'.. כמובן שלא עליתי חזן.

ירדתי אז לסוף דעתו, שאם הייתי פעם ראשונה מתפלל בתור חזן, אז הייתי מתרגל לא להתפלל באריכות עם התבוננות בחסידות וכדו', ובמילא לאחר מכן לגרום לשוב להתפלל זה יהיה כבר 'אבוד'. עד כדי כך נגע לו לר' שלמה חיים 'עבודת התפילה', שחינך שמי שיכול להאריך בתפילה ולהתבונן בחסידות, שלא יגש להיות חזן ושליח ציבור בתפילה, שאז הוא מוגבל בזמן.

כמובן שלאחר מכן ר' שלמה חיים קרא לי ודיבר איתי בצורה אישית, על החשיבות של 'עבודת התפילה' ואין ניתן להתפלל באריכות ובהתבוננות כראוי לחסיד. זאת מלבד העבודה שתמיד ר' שלמה חיים דיבר והתוועד על ההכרחיות להתפלל באריכות, ועל כך שצריכים לחשוב חסידות לפני התפילה. כל המציאות של ר' שלמה חיים, היה עניין של 'עבודה'. הוא דוגמא חיה כיצד חסיד חב"ד צריך לחיות.

כן חשים אמת מה..

פעם שאלתי את הרבי ב'חידות', מה עלי לעשות מאחר שבתפילה היה קשה לי להתרכז כדבעי בתפילה, לפעמים הראש קצת מסתובב וכדומה. אז הרבי השיב לי ב'חידות' שהסידור צריך להיות פתוח היכן שאוחזים בתפילה, ואז האותיות מאירות את העיניים, וזה עוזר ל'עבודת התפילה'. צריך לדעת שכשאדם חי עניין ב'עבודת התפילה', אז זה תמיד נשאר אצלו בנשמה. זה לא יכול לצאת, זה נכנס ונשאר כל הזמן. התפילה גורמת להתקשרות

• לעילוי נשמת •

הרה"ח ר' אברהם פאריז ע"ה
לרגל ה'אריז' בכ"ב אלול (תשכ"ה)



מגוון רחב של ספרים חסידיים איכותיים
הראשונים והחדשים, שיעורים וראיונות, קורסים וסדנאות,
הדפוסות, נגונים, הקלטות טקסטיות ועוד
התקשרו עכשיו » 073.3183.588

קו הטלפון של חב"ד

לצליל לעולם תוכן מעורר השראה

ההכנה המוכרחת לנסיעה לרבי

עבודת התפילה היא-היא הצינור האמיתי להתקשרות לרבי ולחיות גאולה. לחיות גאולה אינו דיבור בעלמא או סיסמה רגעית; גאולה היא מצב נפשי של יציאה מהמצרים והגבולין הפרטיים שלנו. כשהתפילה נעשית בפנימיות ובאריכות, האדם חווה 'גאולה פרטית' בתוך מוחו ולבו, שבה האור האלוקי מציף אותו והגשמיות נהיית בטלה אל הקדושה. רק מי שחווה את גאולת הנפש היומיומית הזו בעבודת התפילה, מסוגל להבין, להרגיש ולהביא לעולם את אור הגאולה הכללית של משיח צדקנו בצורה אמיתית, פנימית ופועלת.

ר' שלמה חיים היה תובע מאיתנו הכנה רצינית כזו גם לקראת נסיעה לרבי. היו כאלו שחשבו שאפשר פשוט לנסוע. ר' שלמה חיפ היה אומר: אם לא תתכונן כראוי בעבודת התפילה וב'אתכפיא', תגיע לרבי ותחזור בדיוק כמו שנסעת - 'לא פעלת שום דבר'. כפי הביטוי החסידי על הפסוק 'אם בגפו יבוא (שהאדם מגיע לבדו לרבי ללא הכנה ראויה) בגפו יצא (ההתעוררות הכללית לא תפעל בו שינוי פנימי)'. הרבי מעניק השפעה אלוקית מקיפה ועצומה, אבל כדי שהיא תחדור לפנימיות הנפש ותשנה אותנו מהיסוד, חייב לבנות כלי פנימי דרך עבודת התפילה. וברור שכמה שנשקיע יותר באריכות התפילה, נזכה במהרה להתגלות מלכנו משיחנו נאו ממש.



פנימית לרבי, וכמובן שגם ההכנה לגאולה, כשהוא מגיע עם העניין של אריכות התפילה, עם עבודה פנימית, יש לזה משמעות חזקה יותר. איך בכלל מתחילים להתפלל באמת? ר' שלמה חיים היה מלמד אותנו שראשית הכל היא הרגלת המחשבה. מחשבה של אדם נוטה לרוץ ולנדוד. הסדר הוא ראשית כל להיות מסוגל להחזיק את המחשבה חמש דקות ברצף סביב עניין אחד בחסידות, ולאחר מכן עשר דקות שלמות של מחשבה רצופה ללא שום הפסקה או מחשבה זרה באמצע.

זוהי ההכנה הראשונית והכרחית. לאחר מכן לוקחים מאמר חסידות, לומדים אותו היטב לפני התפילה, מבינים את העניין בשכל, ומגיעים מוכנים לתחשוב על כך לפני התפילה. המשפיעים דרשו ללמוד מאמרים מסוימים (כמו 'האומנם' תשר"ג, ו'אחת שאלתי' עת"ר) ממש בעל פה, כדי שיהיה קל יותר להתרכז בהתבוננות באופן מוחלט.

כשמתבוננים בקביעות באותו 'מאמר', בהדרגה ה'מאמר' מתחיל לחדור לתוכן מילות התפילה. באמצע התפילה יש קטעים ומילים שמזכירים את ההתבוננות שהייתה לנו לפני כן. למדת מאמר על דרגות באחדות ה' ואיך העולם נברא יש מאין? כעת, כשאתה מגיע ל'יצר אור' או ל'ואתה מחיה את כולם', תעצור. תתבונן במילים שלך: איך כל השמיים, הארץ והים, עם כל הפרטים, הם כאין וכאפס ממש מול האור האלוקי (כפי שמוסבר במאמר שמתבוננים בו). מתוך ההתבוננות השכלית הזו במוח, נולדת בלב התפעלות, אהבה ויראה אמיתיות.

התשובה המרוממת של חסידות

אם נכנסת באמצע התפילה מחשבה מציקה או מחשבון נפש וצער על כך ש'לא עשיתי טוב', הרבי הורה לי מפורשות: 'חשבון הנפש לא ביום - או פעם בשבוע, או בלילה, אבל לא באמצע התפילה!'. כשמגיעה מחשבה זרה כזו שבאה להפריע, דוחים אותה בידיים וממשיכים בתפילה בכל הכוח. הוראה זו שקיבלתי מהרבי היא יסוד עצום בכל סדר היום החסידי. פעמים רבות היצר הרע מתחפש ל'יצר טוב' ומביא לאדם באמצע התבוננות בתפילה הרהורי חרטה, עצבות או דאגות על תפקודו.

האמת היא שבכללות הזמן לחשבון הנפש ומרירות הוא בקריאת שמע שעל המיטה, ועניין זה פחות מודגש באמצע עמידה לפני המלך בתפילה בשמחה. זמן התפילה מוקדש להתעוררות הלב, להתקשרות ולאור. את הביקורת העצמית יש להשאיר לשעות הלילה המיועדות לכך, בקריאת שמע על המיטה, כדי ששעת התפילה תישאר זכה, צלולה ומלאת שמחה של עבודה פנימית. והרי ידוע מה שכותב הרבי הרי"צ בהקדמה לקונטרס התפילה, שעיקר ירידת הנשמה לעולם היא בשביל תיקון המידות, וזה נעשה רק בעבודת התפילה.

וכאן שואל כל אחד: איך נהיים אדם טוב יותר דרך התפילה? בחסידות חב"ד תיקון המידות אינו נעשה על ידי התעסקות ישירה במידה הרעה, אלא דרך התבוננות אלוקית ('תשובה עילאה'). כשאדם חי בתפילה ומבין את רוממות הא-ל, המידות שלו נתקנות ממילא. בנוסף, חייבים 'אתכפיא' - להתאפק באוכל, בדיבור, במה שרואים. כשיש 'אתכפיא' בגשמיות, התפילה נהיית זכה ופנימית והתפילה מזככת את האדם. והעיקר, המטרה היא 'הלוואי יתפלל אדם כל היום כולו'. גם כשאדם הולך ברחוב, יושב בביתו או עוסק בענייניו, הוא ממשיך לחיות עם ההשגה האלוקית שספג בתפילה, ורושם התפילה נחקק בנשמתו.

לקט
מיוחד

עבודת השם //

האווירה בליובאוויטש בשבת 'סליחות'

'הימים שחולפים מקרבים אותנו יותר ויותר לשבת סליחות. בכוונת לב מיוחדת היו שומעים את מאמר החסידות של הרבי בליל שבת זו. ליל השבת הזה התאפיין בשינה מועטת מן הרגיל. המיטה עצמה הייתה כאילו דוחפת ורומזת לקום מוקדם יותר. הייתה חסרה מנוחת-הנפש הדרושה לשינה עמוקה, ולכן היו החסידים מוצאים עצמם במקווה עוד לפני שהאיר היום.

בכניסה למקווה נוכחת כי הרבה כבר הקדימו אותך. הכול ממחרים ומכלים מוקרנת התחושה כי שבת זו שונה משבתות כל השנה. השבת היא שבת סליחות. בראש דופקים ומתערבבים רעיונות ומחשבות. לנגד העיניים חולפת לה הצעקה המסעירה 'לך ה' הצדקה', ויותר מזה התחושה החדה כי 'אלו בושת הפנים'. בלב נשבר טובלים במים, מתוך ניסיון כן לבחון אם אמנם זו טבילת תשובה אמיתית, בחרטה על העבר ובקבלה על להבא, או שחשיושלום אין זו אלא טבילה בבחינת 'טובל ושרץ בידו'.

'בדרך חזרה מן הטבילה חולפים על פני ה'שטיבלאך' ובתי המדרש השונים שבעיירה, וקול התהילים הבוקע מהם שונה היום ומיוחד במינו. כל ימות השנה היו יהודים פשוטים משכימים לאמירת תהילים, ובשבתות אף הצטרפו אליהם הסוחרים והרוכלים ביישובים ובכפרים. ובכל זאת, גם בקרב אומרי התהילים הקבועים הייתה שבת זו שונה מן הרגיל. זו שבת שבה תשומת-לבו של אדם נתונה למתרחש בליבו פנימה. באמירת התהילים שלהם שמעת נימה פנימית, שניזונה מן האווירה החסידית השורה על העיירה.

בבית המדרש של הרבי החלה חזרה על מאמר החסידות מליל אמש, חזרה שהתמשכה כמה שעות. בדרך-כלל נכנסו גם אל חדרו הקדוש של הרבי לחזרה נוספת, שנערכה לפניו, תוך שהרבי מאזין ומתקן את החוזרים פה ושם. לאחר מכן יוצאים שוב לחזרה שלישית בין החסידים, ורק לאחר מכן החלה תפילת שחרית. כשהגיעו לסעודת השבת כבר הייתה השעה שלוש אחר-צהריים.

ספר 'ליקוטי דיבורים' חלק א', עמוד 232



