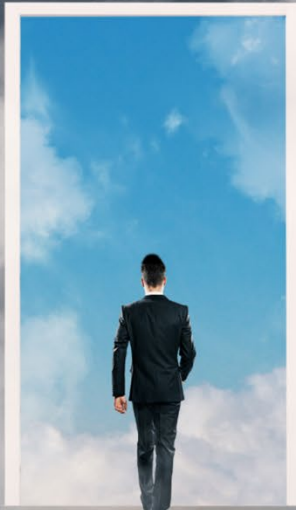


Pathway ^{to} lasting Teshuvah



A Torah response
to coronavirus

Pathway
to
Lasting *Teshuvah*

A Torah Response to Coronavirus

Dovid Cohen

Based on the teachings of *avi mori*
Rav Shaya Cohen *shlit"á*
Rosh Yeshivas Zichron Aryeh

Table of Contents

Introduction.....	6
The Secret to Lasting <i>Teshuvah</i>	12
The Reason Behind All <i>Mitzvos</i> and Life Itself.....	22
How Does One Change His <i>Middos</i> ?.....	30
<i>Cheshbon Hanefesh</i>	36
The Call of the Hour.....	40
The Investment of a Lifetime.....	42
מקורות בלשון הקודש.....	48

Introduction

During these difficult times, many are asking, “Why is this happening?!” “What does Hashem want from us?!” “How can we end this once and for all?!”

I have heard many theories from different people answering these questions, but none as succinct and to the point as from the following author:

*.... This is among the ways of teshuvah. For when trouble comes and they cry out about it... everyone will know that it was **because of their sins that this harm was sent to them, and this is what will impel them to remove the problem from upon them.** But if they do not cry out... but rather say, "What has happened to us is the way of the world, and this difficulty is merely happenstance," it is surely the way of cruelty, and it causes them to stick to their bad deeds. And **this suffering will bring other troubles.***

(Rambam Hilchos Ta'anis 1:2,3¹)

But what does it mean that Hashem is punishing us so that we will do *teshuvah*? Some imagine this to be like a master threatening his servant into submission. Chazal, however, paint a picture that shows us that nothing could be further from the truth. Let us explain with a parable:

There once was a benevolent king who ruled over a small kingdom with a fair hand. The only thing that marred his happiness was his lack of a child to eventually inherit his kingdom. The happiest day of his life was the day the queen gave birth to a son. Now the king ran the affairs of state with an energy and happiness he had never experienced before, knowing that his beloved son would indeed be the beneficiary of his toil. He put all his energies into expanding the kingdom for his son's sake. Every night he would tuck him into bed, telling him – though he was yet too young to understand – all he had done that day to improve the kingdom just for him.

Years passed, and as the prince grew, spoiled by scores of servants catering to his every whim, he became increasingly self-centered. He would yell at his teachers and while away his days and nights partying. He began to favor the company of the lower elements of society and eventually turned into a drunkard like his friends and moved out of the palace to the other side of town to be in their company. He had so fallen into drunken debauchery that he barely remembered who he was and had little care for anything but his next drink. He viewed success in the same terms as his newfound friends, completely forgetting the infinite difference between them.

The king was devastated. His life's work was heading right down the drain. How could his son give up being the prince of the kingdom, having his every wish fulfilled and eventually inheriting all that was his? Every other child could only dream of such a life, and

his son, the love of his life, for whom he had worked so hard, was trading it all for a bottle of wine.

In a last desperate attempt, the king decided to pay a visit to his son. He would bring with him the most famous doctors and the wisest men of the kingdom. Together, they would sit down and explain to him how his present feelings and desires were merely due to his uncontrolled addiction, and that in reality, he was destroying his life. Though his friends had not much to lose by their present way of life, he was oh-so-different – he had the entire kingdom to lose. If he would just get help, he would realize he was giving up everyone’s dream for everybody’s nightmare.

The following day, trumpets were heard on the seedy side of town. To the shock of all the bystanders, the king and his entourage headed toward a shabby one-room house and knocked on the door. There was no response. The king knocked louder, crying out to his son, “Please open, my beloved son, the love of my life! I’ve come all the way out here just to see you; please open the door! As the king put his ear to the door, he heard his son’s drunken voice, “Please, leave me alone. I love my life; I don’t want to return.”

The king burst into uncontrollable sobbing. He cried out to his son, “Please, for my sake, mend your ways. My entire life I toiled to enhance my kingdom just for your sake! Out of my great love for you I wanted you to enjoy a great and mighty future, but now everything is on the line. If you’d just take control of your life, you could still save yourself, but if you don’t, soon it will be too late, and you will never be able to return to me. I

will live out the rest of my life in mourning, yearning for you twenty-four hours a day, seven days a week, until I pass from this world. Please don't destroy my life by destroying yours after all I've done for you. The entire kingdom awaits you; in fact it was all developed just for you. If you would just open your door a bit...!"

Is each one of us not the beloved prince of the King of the universe?! Did He not create it all just for us? As Chazal (*Sanhedrin* 31a²) say, "One is obligated to say, "The entire universe was created for me!" He created it all just to serve as a place for us to do *mitzvos* during the few seconds we are here (in relation to the eternity of the Next World) so that He will be able to give us the greatest pleasure and happiness forever—one second of which is greater than the sum total of all the pleasures ever experienced by everyone who ever lived (*Michtav M'Eliyahu*, vol. 1 p. 4³). Do we not all know deep down that nothing hurts us more in this world and eternally than distancing ourselves from our Father in Heaven and that nothing that benefits us more than drawing closer to Him?! Have we not forgotten who we are, the princes of the universe, just like the drunk prince in our story?! Are our desires and life's pursuits not more like one who has fallen into a continuous state of inebriation?! Do we not waste our lives, day after day, giving up our princely status and the infinite reward our Father in heaven craves to give us for what we know deep down is nothingness, here today and gone tomorrow!? Do we not ignore the King of the universe as He desperately bangs on the doors of our souls each day, saying, "My dear son! It is I, your Father, consumed with a love for you beyond anything you can imagine. I created the entire universe for you! I sustained you 24/7/365 from before you were born until this moment, can fulfill your every

request, crave your every word of prayer (*Yalkut Shimoni, Tehillim 874⁴*), and ‘have no greater pleasure in the universe than when you look into My Eyes and I look into yours!’” (*Tur, O”Ch 125⁵*). Do we give up the greatest relationship with the Master of the Universe, for our superficial impulses?! Do we ignore His pleas that, as *ma’aminim bnei ma’aminim*, we still hear in the depths of our souls despite our efforts to block them out?! We all know that we won’t live forever! We all know that soon we’ll go the way of all who have come before us, and we will take only Torah and *mitzvos* along with us for all eternity! But “just a little more money, a little more sleep, just leave me alone! Let me chill!”

The above is what is really going on with the coronavirus that we see taking over our lives, as we see from the following words of *Shir HaShirim*:

I am sleeping—*I have slumbered in my service of Hashem, and my heart*—*HaKadosh Baruch Hu, Who is the strength of my heart and my portion, is awake*—*ever watchful to protect and benefit me. Now that I have distanced myself from Him, He, out of His great love for me, is coming to me, and My Beloved is knocking*—*at my door and telling me, “Out of my great love for you I have come laden with all that is good from one end of the world to the other to benefit you. If only you will open for me—an opening of teshuvah as small as the tip of a needle, I will open up for you gates through which loaded carriages can pass.” My sister, my wife, my dove*—*Hashem is like a dove, which, upon identifying her mate, does not let him consort with any other bird. So too, He will never let me leave Him. My perfect and*

innocent one, my twin—just as twins feel each other's pain, so too, Hashem says, "I am with you in your suffering." Therefore, all we must do is open the door, so that Hashem can lead us into His chambers to rejoice with Him for all eternity."

(*Shir HaShirim*, 5:2 with explanations of Rashi and the *Midrash*⁶)

Perhaps Hashem is telling us: You refuse to open the door for Me, even a tiny bit, for your own sake?! *Middah k'neged middah*, I will send an invisible, minuscule virus that will not allow you to open your doors and go on with your lives, ignoring My pleas to mend your ways so that I may fulfill the purpose of Creation and grant you, my dearest son, the greatest rewards for all eternity!

Hashem is not asking us now to be the biggest *tzaddikim*. Rav Yisroel Salanter, *zt"l*, (*Ohr Yisroel*, Letter 15⁷) writes that the greatest punishments are given for "small" sins that are easier to overcome, and these should be the focus of our *teshuvah*. No one's asking us to learn another five hours a day, but what is our excuse not to pay a little more attention when we talk to Hashem during the *tefillos* and *brachos* that we are saying anyway? To be *mekabel* to learn *mussar* and engage in *cheshbon hanefesh* a few minutes each day to focus upon what life's all about?! To think about what steps we can easily take, even on our current level, to bring us closer to our Father in Heaven?! All He is saying is, "I beg of you, open for Me an opening like the tip of a needle...so we can experience infinite enjoyment together forever and ever!

The Secret to Lasting Teshuvah

The Rambam (beginning of *Hilchos Ta'anis*¹) writes:

This is among the ways of teshuvah. For when trouble comes and they cry out about it... everyone will know that it was because of their sins that this harm was sent to them. And this is what will cause them to remove the problem from upon them.

But how does one truly accomplish *teshuvah*? Every year we attempt this endeavor, yet by year's end we often find ourselves back where we started.

The answer lies in the wording of the *passuk* from which we learn the main condition of *teshuvah*: *azivas hachait*—abandoning one's sins. It says: “Let the wicked forsake his path and the man of iniquity his thoughts, and let him return to Hashem and He will pardon him, and to our G-d for he forgives abundantly” (Yeshayah 55:7⁸). The *passuk* says that one must first *forsake his path and his thoughts* and only then does it say, *let him return to Hashem*. Herein lies the secret to successful *teshuvah*. If we merely enumerate our sins and commit not to repeat them, we will not succeed, for the same things that caused us to sin the first time will lead us to sin

again. Rather, we must first *forsake our path*, the paths that led us to sin, and then our *teshuvah* will be sustainable.

The Mahari”t (*Teshuvos* II 8 in the name of *Tosfos*⁹) spells this out explicitly:

[One who does] teshuvah without uprooting the paths that lead to sin is comparable to one who plants untilled land, whose work is for naught.

So, we must first understand the underlying causes, the paths, that lead us to sin. When one thinks about it, our sinning itself is an anomaly. As *ma’aminim bnei ma’aminim* we all know deep down that Hashem is our Father Who loves us more than we can ever imagine. (In fact, Chazal (*Sefer Heichalos*, brought in *Tur*, O”Ch 125⁵) say that He requested that we lift our eyes to Him when saying *Kedushah*, saying, “I have no greater enjoyment in the world than when their eyes are raised to Mine and I look into their eyes.”

We know He created the whole world just to serve as a place for us to perform *mitzvos* for the few seconds we are here (in relation to the eternity of the Next World) so that He will be able to give us the greatest pleasure and happiness forever—one second of which is greater than the sum total of all the pleasures ever experienced by everyone who ever lived (*Michtav M’Eliyahu*, vol. 1 p. 4³).

We know there is nothing that hurts us more in this world and eternally than distancing ourselves from our Father in Heaven, and there is nothing that benefits us more than drawing closer to Him.

And we all know that we will not live forever; before we know it, we will be in our eternal resting places, unable to change our situation for all eternity.

So, knowing all this, how do we end up sinning in the first place? What indeed is the path that leads us astray, which must be corrected as a precondition to *teshuvah*?

Let us return to the *passuk* we quoted above: “Let the wicked forsake his path and the man of iniquity his thoughts.” What does “his path” refer to? The answer can be found in the careful reading of the following words of the Rambam (*Teshuvah* 7:3¹⁰):

Do not say that teshuvah is only required for sins that include tangible actions, such as adultery, robbery or theft. For just as man is required to do teshuvah for these, so must he examine his negative middos and do teshuvah for anger; hatred; jealousy; deceit; and pursuit of wealth, honor, feasting and the like. He must do teshuvah for all of these. Indeed these iniquities are more grievous and more difficult for man to abandon than those that involve action. About this the novi Yeshayah said, "Let the wicked forsake his path, and the man of iniquity his thoughts."

We see from the Rambam’s use of our aforementioned *passuk* with regard to the obligation to do *teshuvah* for bad *middos*, that doing *teshuvah* from “our paths” refers to our *middos*, which are the underlying roots of our sins. Regarding this the *passuk* says, “We will search and examine our paths, and [only then can we] return to Hashem” (*Eichah* 3:40).

In fact, the mitzvah of perfecting one's *middos* is based on the *passuk*: "To walk in His paths" (*Devarim* 11:22). As the *Sifri* (*Devarim* 49¹¹) explains:

Which are the paths of the Holy One Blessed Be He? ... Just as Hashem is called "merciful and gracious," (Shemos 34:6-7) you, too, be merciful and gracious, and give gratuitously to all. Just as the Holy One Blessed Be He is called "righteous," as it says (Tehillim 145:17): "Righteous is Hashem in all His ways and saintly in all His acts," you, too, be righteous...

The *Orchos Tzaddikim* (*Sha'ar HaTeshuvah*¹²) also understands *middos* to be the paths that must be corrected to accomplish *teshuvah*, as he writes:

The bottom line is that one must repent from all negative middos. And one who repents from middos needs great support, for when someone is already used to [poor middos], it is exceedingly difficult for him to abandon them. About this it says, "Let the wicked forsake his path and the man of iniquity his thoughts" (Yeshayah 55:7).

The *Meiri* (*Chibur HaTeshuvah, Ma'amer* 1:9¹³) spells this out as well:

They warned exceedingly that a ba'al teshuvah must acquire new middos and galvanize himself to increase his good deeds constantly... for if he continues with his old middos, it will be easy for him to slip back to his evil ways, since he is [merely] perpetuating the middos he is used to... A person's [harsh] sentence is torn up on account of four types of acts. These are: Giving

charity, crying out in prayer, changing one's name, and changing one's deeds (Rosh HaShanah 16b). My understanding of "changing one's deeds" is that it is not sufficient to change one's bad deeds to good; a person must also change his middos—even those that don't involve sin—and acquire new, honorable middos... This is why the Gemara recounted the incident of the people of Nineveh, as it says, "A person's sentence is torn up on account of four types of actions. These are: ...changing one's deeds, as it states: Hashem saw what they did, how they were turning back from their evil paths."

Similarly, the Vilna Gaon mentions correcting one's middos as a prerequisite for *teshuvah*, as well as the meaning of doing *teshuvah* from one's "paths," as we see from the following quotes:

One who seeks to do teshuvah from his evil path must weigh his middos properly, for he must first analyze his negative middos and become familiar with them and train himself to transform each negative middah to the opposite extreme...

(Even Shleimah 1:3¹⁴)

"I will punish them for their paths" (Hoshei'a 4:2). This refers to negative middos that lead to sin.

(Pirush HaGr"a ibid.¹⁵)

One who travels on a straight path will achieve fear of Heaven, and one who twists his ways will ultimately disgrace Hashem, for everything depends upon one's middos.

(Pirush HaGr"a Mishlei 14:2¹⁶)

“He who is heedless of his paths...” (Mishlei 19:16). “His paths” refers to the middos with which one must conduct himself properly...

(Pirush HaGr”a ibid.¹⁷)

In the famous letter the Vilna Gaon wrote to his family on his way to Eretz Yisroel, it says¹⁸:

Therefore, train them well, since one must work hard on one's speech and middos, and habit controls everything. All beginnings are hard, but afterward, one is praiseworthy (Mishlei 20:14). For the wicked person knows that he is taking the wrong path, but it is hard for him to change. But this is man's main task—not to go after his desires, but "to restrain himself with a bit and bridle when he is being groomed" (Tehillim 32:9). Man must deprive himself until he dies, not through fasting or asceticism, but by controlling his mouth and desires. This is teshuvah. And this is the whole reward of the World to Come, as it is written, "For the mitzvah is a lamp and the Torah is a light" (Mishlei 6:23)—but "the path to life is the rebuke of mussar." And that is worth more than any amount of fasting and self-affliction!

In his *sefer*, *Imrei Noam* (Likutei Torah, Sotah 44a¹⁹) he further explains the above *passuk*:

“For the mitzvah is a lamp and the Torah is light and the way to life is the rebuke of mussar” (Mishlei 6:23). This is the foundation of yiras Shamayim—to know the path and to analyze one's middos, because this is

what will save him—knowing which path to travel upon securely.

The *sifrei mussar* also tell us:

One must check thoroughly whether he has any bad middos, chas v'shalom, within him, for the sifrei mussar say that it is precisely this that prevents teshuvah in general. And this requires constant evaluation; he must rectify [his bad middos] and abandon them completely...

(Magid Devarav L'Yaakov 129²⁰)

The Gemara (*Yoma* 9b²¹) tells us that the destruction of the *Beis Hamikdash* and the bitter *galus* we suffer to this day were caused by a lack of proper *middos*:

Why was the first Beis Hamikdash destroyed? It was destroyed because of three sins: idol worship, giluy arayos, and bloodshed....During the second Beis Hamikdash period, however, the people were engaged in Torah study, observance of mitzvos, and acts of kindness, so why was the second Beis Hamikdash destroyed? Because there was wanton hatred during that period. This comes to teach you that the sin of wanton hatred is equivalent to the three severe transgressions: idol worship, giluy arayos and bloodshed.

The *Tanna D'Bei Eliyahu* (14:2²²) address another question regarding the destruction of the *Batei Hamikdash*:

He said to me: Rebbe, Klal Yisrael was exiled twice: at the time of the first Beis Hamikdash and at the time of the second. During the period of the first Beis Hamikdash, they were given time [to do teshuvah], but during the period of the second one they were not. I told him: My son, during the time of the first Beis Hamikdash, even though they were idol worshipers, they practiced derech erez, tzedakah and chessed.

This *gemara* seems to teach us that the sin of wanton hatred is equivalent to the three severe transgressions: idol worship, *giluy arayos* and bloodshed. But if they are equivalent, then why were they given extra time to do *teshuvah* only during the period of the first *Beis Hamikdash*?

Perhaps we may understand the *Tanna D'Bei Eliyahu* based upon the idea of *middos* being the secret to true *teshuvah*. During the first *Beis Hamikdash*, since Klal Yisrael had proper *middos*, there was hope they would do *teshuvah*, so Hashem pushed off the exile and sent his prophets to warn them. During the time of the second *Beis Hamikdash*, however, there was less basis for this, and therefore Hashem did not push off His decree.

The Alter of Slabodka, *zt"l*, (*Sichos* of the Alter from Slabodka, second day of Rosh HaShanah 5682²³) says that *teshuvah* is so dependent upon correcting one's *middos* that a person's *middos* can be used as a barometer of his *teshuvah*:

On Rosh HaShanah, one must investigate whether his middos have been perfected. Has he come to Rosh HaShanah without negative middos? Then he truly has done teshuvah! And if not, he remains [in a state of] "with his mouth and his lips they honored me [while

their heart was far from me]” and this is far from teshuvah.

From all the above, we see that the prerequisite for any lasting *teshuvah* is *tikkun hamiddos*, and therefore the *passuk* states, “Let the wicked forsake his path and the man of iniquity his thoughts, and [then] let him return to Hashem and He will pardon him, and to our G-d for he forgives abundantly” (*Yeshayah* 55:7⁸). Similarly, the *passuk* states, “Let us examine our paths and analyze them, and [then] let us return to Hashem” (*Eichah* 3:40). For our paths are our *middos*, which are the causes of all sin, and unless we examine and analyze them in order to correct them, they will lead us right back to where we were before our *teshuvah*.

Perhaps this explains an astounding fact that Chazal (*Rosh HaShanah* 17a²⁴) tell us: “Whoever overcomes his *middos* has all his sins removed.” For through overcoming one’s *middos*, one achieves lasting *teshuvah* for all of one’s sins.

The Reason Behind All Mitzvos and Life Itself

We find that *tikkun hamiddos*—perfecting our *middos*—is not only the key to *teshuvah* and the fulfillment of all *mitzvos*, but also the central purpose of *mitzvos* in general. As Chazal tell us:

The mitzvos were given solely to refine people. Does Hashem care if one slaughters an animal from the front of the neck (decreasing its pain) or the back? Rather, the mitzvos were given solely to refine the creations.

(*Bereishis Rabbah* 44:1²⁵)

The Torah laid down its prohibitions and charged its commandments for solely this purpose, namely, that we consistently maintain the proper distance from either extreme [of middos] ...If you test most of the mitzvos from this point of view, you will find that they are all for the discipline and guidance of the character of the soul.

(Rambam, *Shemoneh Perakim* ch. 4²⁶)

It seems that proper *middos* was also the main reason that Hashem chose Avraham Avinu and his descendants as His nation. As Hashem says (*Bereishis* 18:19²⁷):

For I love him because he will instruct his children and his household after him to keep the way of Hashem by doing what is just and right..."

The Rambam (*De'os* 1:7²⁸) writes that "the way of Hashem" in the above *passuk* refers to virtuous *middos*.

We find further that *tikkun hamiddos* is the very reason for life itself, as the Vilna Gaon (on *Mishlei* 4:13²⁹) writes:

Man is granted life in order to overcome the middah that he has not yet subjugated. Therefore, one must always strengthen himself, as otherwise, why should he live?

As *tikkun hamiddos* is the reason for and the key to the entire Torah and life itself, the *gedolei hadoros* placed extraordinary focus upon it, as we find in the following quotes:

The extent to which one is distant from negative middos is the extent to which he is close to Hashem, and the extent to which one is close to Hashem is the extent to which he is distant from negative middos.

(Rabbeinu Shlomo Ibn Gabirol, *Tikkun Middos HaNefesh*³⁰)

A central rule our teachers passed on to us regarding man's middos is that he must set his ways and stay on the middle path, and if he does so, he is assured that he is a ben Olam Haba.

(Meiri, *Moed Katan* 5³¹)

One who does not possess virtuous middos does not have Torah or mitzvos, for the entire Torah depends upon tikkun hamiddos...One who walks in darkness and doesn't focus on tikkun hamiddos may have a middah that causes him to lose all his merits... Just like if someone fills a barrel with fine wine while there is a small hole on the bottom of the barrel, all the fine wine will certainly be lost through the hole unless he stops it up... Even though the individual is filled with Torah, he will lose everything through this negative middah if he is not careful to fix it.

(Orchos Tzaddikim, Introduction³²)

Middos are not included as part and parcel of the 613 mitzvos. Nevertheless, they are essential prerequisites to their fulfillment or negation...This being the case, the bad middos are actually much worse than the transgressions themselves.

We can now understand why our Sages, zt"l, said, "When a person loses his temper, it is as if he is actually worshiping strange gods"—which is a negation of all 613 mitzvos of the Torah! Furthermore, they said, "Whosoever has a haughty spirit is likened to one who denies the fundamental truth of G-d's existence. He deserves to be cut down like an Asherah grove. There are many such quotes. Consider deeply the fact that since middos are root causes and fundamental characteristics embedded in the natural soul, they are not counted amongst the 613 mitzvos that depend on the intellectual soul. We therefore find that greater caution must be taken to protect oneself from bad middos, more so even than from ensuring the fulfillment of the positive mitzvos and avoiding prohibitions. This is because if a person possesses good

middos, he will not find it difficult to fulfill all the mitzvos.

With this in mind, we can now understand some astounding comments made by our Sages, zt"l, regarding middos, such as the statement that humility and lowliness bring forth Ruach HaKodesh, in which the Shechinah rests upon a person. Furthermore, Eliyahu said, "Only a person who is not intolerant will be given the ability to explain the meanings of Torah. Moreover, I too, will only be revealed to one who is not intolerant." Likewise, our Sages, zt"l, said, "Who is worthy of life in the World to Come? Whoever is lowly and humble." There are many such statements. Note that they mention good middos, rather than fulfillment of the mitzvos. Set your sights upon these goals and you shall surely find success.

...Contemplate this well, and you will understand that the basis for the fulfillment or negation of the mitzvos are good and bad middos.

...We see that when bad middos are embedded in a person, they prevent him from fulfilling Torah and mitzvos. Even if he does fulfill them, it will not be for the sake of heaven and they will be very burdensome to him. About such a person, Scripture states, "A golden ring in the snout of a pig," because his impurity is still within him, vested within the kelipos. This is consistent with the words of our Sages, zt"l, "If a person is meritorious, his Torah learning becomes a life-giving elixir. But if he is not meritorious, it becomes fatally poisonous." However, if a person rises up to overcome his evil inclination and battles against it until, with great effort, he rids himself of his bad middos and thus truly fulfills Torah and mitzvos, he is called a "Perfect

Tzaddik,” a “G-d Fearing Person” and a “Mighty Warrior who conquers his evil inclination.”

*(Rav Chaim Vital z”l, Sha’arei Kedushah vol. 1 Sha’ar
2³³)*

All of one’s service of Hashem depends on perfecting one’s character... The rules of the Torah and all sins are rooted in one’s middos.

(The Vilna Gaon z”l, Even Shleimah 1:1³⁴)

All the good and bad that happen in this world mostly result from one’s middos.

(Ibid. 1:9³⁵)

There are eight reasons for man’s death: One is because of the sin of Adam HaRishon; the other seven are the seven roots of all sin. They are: jealousy; arrogance, which is honor; miserliness, which is having a negative eye; incest, which is the evil inclination; hatred of people; and idleness...

(Vilna Gaon, Bi’urei Aggados, Brachos 3b³⁶)

One whose middos remain the same as when he was born and who did not perfect them through mussar and knowledge is controlled by his yetzer hara. He does not govern his yetzer hara, and it is impossible for him to be unflawed even in mitzvos bein adam laMakom. If he fulfills them to some extent, it is only because he has not been challenged by one of his negative middos; when he is challenged by them, his yiras Shamayim will not prevail... This means that this individual is delinquent at his root and his yetzer hara controls him. All the mitzvos he does are the result of habits that are compatible with his honor, desires, and natural way of

life. If he is triggered in any way, everything will turn upside down.

(Chazon Ish, Emunah U'Bitachon 4:5³⁷)

The Ba'al HaAkeidah (*Akeidah* 49:1³⁸) also teaches us that correcting one's *middos* is a precondition to being able to fulfill the rest of the Torah:

Take heed that one should not approach the King's gate wearing filthy clothing, i.e. negative middos and lowly, animalistic natures that obstruct him from attaining any degree of perfection. One must remove and quickly destroy [such attire]...for they cause man to sin and distance him from success. After doing this, one should attempt to don clean and pure garments... for this is what is meant by "Turn away from bad and do good," (Tehillim 34:15), which must precede the level of profound wisdom. For one who draws near wisdom without this will be harmed, but after this rectification, he will be permitted to approach...

...This refers to the mitzvos concerning middos: distancing oneself from extortion, theft, hatred, gossip, revenge, harboring grudges, and many similar mitzvos, and instilling good middos, such as: benefiting others, mercifulness, and assisting whenever needed, until the good middos reside within him naturally and he truly owns them... Regarding this portion of the mitzvos the Psalmist [Dovid HaMelech] said: "The precepts of Hashem are just, gladdening the heart"...However, since it is already fitting ... after being washed and purified in this manner to accept upon oneself the yoke of the Torah's mitzvos bein adam laMakom, such as: tzitzis, tefillin, mezuzah,

pesach, sukkah, lulav and the like...regarding these it states [later in the same passuk]: “the instruction of Hashem is lucid, enlightening the eyes.”

So integral is *tikkun hamiddos* to fulfilling all the *mitzvos* that Rav Simcha Zissel, *zt”l*, (*Chochma U’Mussar* vol. 1 pg. 231³⁹) writes:

One should remember when reciting, “and you shall remember all My mitzvos,” and “so that you will remember and fulfill all My mitzvos,” in the parshah of tzitzis to think and accept upon himself to be involved in tikkun hamiddos, for they are the foundation of the entire Torah. Without tikkun hamiddos, it is impossible to fulfill the Torah...

Even the greatest of all *mitzvos*, learning Torah, the *mitzvah* that sustains the entire world, will not have a positive effect on a person without *tikkun hamiddos*. As the Vilna Gaon (*Even Shleimah* 1:47⁴⁰) writes:

Torah is to the soul what dew is to the earth. [Dew] grows what is planted in [the earth], be it a life-giving potion or poison. So too, Torah grows what is within one’s heart: if one’s heart is good, it will grow his fear of Heaven, but, if one’s heart houses a root sprouting poison weed and wormwood, [then Torah] will grow spite in his heart... Therefore, each day, before learning Torah, one must cleanse his heart from the rot of [bad] middos...and one must discover which negative middah is overcoming him and then vanquish it – not like pleasure seekers whose drive for pleasure becomes even greater while they are fasting. Great cleverness is

needed [to prevail] against the crafty snake (yetzer hara). If one is too lazy to unearth every negative middah, then all the boundaries and fences he makes won't help, for every wound that is not healed on the inside etc., and even the fence of the Torah is destroyed as a result of his laziness.

Similarly, Rabbeinu Yonah explains the Mishnah (*Pirkei Avos* 3:17⁴¹):

“When there is no derech erez, there is no Torah”—that is, one must perfect his middos, and through that, the Torah will dwell within him, for it does not dwell within a person who lacks middos...

An additional reason why perfecting all of one's middos is so essential is brought by the *Orchos Tzaddikim* (end of *sefer*⁴²):

Know that all middos are connected to each other and are drawn after one another. If man lets his yetzer hara violate one of them, he will lose all of them...

The Vilna Gaon (*Mishei* 4:26⁴³) likewise says:

As long as one's middos are not perfected, even those [good middos] that are part of his nature and which he was born with, are not secure, for middos are like a string of gems: if one ties a knot at the end they will all be secure, but if not, they will all be lost.

How Does One Change His Middos?

The Vilna Gaon (*Even Shleimah* 1:3⁴) writes:

One who seeks to do teshuvah from his evil path must evaluate his middos accurately. First he must analyze his negative middos, become familiar with them, and train himself to transform each one to the opposite extreme; for example: anger to pity and haughtiness to humility. (However, he should not jump immediately to the opposite extreme; he should proceed very slowly from level to level.) Afterward he should remain on the intermediate level according to the Torah until it becomes his actual nature. If one starts out by moving directly to the intermediate path, he will return, G-d forbid, to his delinquent path....

More specifically, Rav Yisroel Salanter, zt"l, the giant of Torah and *mussar*, who dedicated his life to spreading awareness of the critical necessity of learning *mussar*, divided *mussar* and *tikkun hamiddos* into three components:

1. *Chochmas HaMussar*—the wisdom of *mussar*—refers to the study of Chazal and major *mussar* texts to learn about the

extent of our responsibilities, as well as the psychological issues involved in motivating and maintaining proper behavior and withstanding the influence of internal and external forces that would lead us astray. The *sifrei mussar* also give specific guidance on how to change each *middah*. (See *Sefer HaYashar L'Rabbeinu Tam, Orchos Tzaddikim* and others.)

2. *Limud HaMussar BeHispa'alus*—“Learning *Mussar* with Excitement”—refers to emotionally internalizing the *mussar* concepts so that they do not remain in the intellect alone, but become part of our emotions and enter the heart and the subconscious mind. The heart and the subconscious significantly influence our actions and even the clarity of our understanding. To achieve this goal, Rav Yisroel advocated reviewing the Chazal and *mussar* texts many times, singing the words in a somber tune, and attempting to draw a realistic mental picture of the action being studied.

We find this idea in the words of the Ohr Sameach (*Meshech Chochmah, Shemos 12:21*⁴⁵ based on *Pesachim 112b*) as well:

...and this is an amazing insight to teach us that to counter physical urges it is good to inspire oneself with one phrase or one thought repeatedly. For example, if one has an urge for something forbidden, he should repeat fervently over and over one frightening phrase, such as, “Jealousy, desire and honor remove a person from this world”...)

The *Sefer HaChinuch (Mitzvah 131*⁴⁶) adds that picturing oneself doing an appropriate act, besides having a powerful effect on one’s ability to perform that difficult task, can be a great *zechus* in and of itself.

3. *Chinuch HaMussar*—repeating appropriate actions—is the idea that a person’s thoughts and emotions are greatly influenced by the actions he performs regularly. The more he does a specific type of action, the more he becomes that type of person.

We find this idea in the Rambam (*De’os* 1:7²⁶) as well:

And how may a man solidify these tendencies within himself so that they become permanent? He should act according to the “golden mean” three times, and then repeat the behavior continually until it becomes easy for him. Then these tendencies will become a fixed part of his being.

However, it is not enough to perform the actions superficially; he must focus on the root of each *middah*. Rav Yisroel Salanter, *zt”l*, explained this necessity with a parable:

A Russian soldier spent twenty-five years of his life enduring brutal army training. He rose before the sun each day, dressed immaculately, and walked with his head held high. Upon completion of his service, one would assume that his relentless training would be noticeable in his civilian life. But, wonder of wonders, after only a few days, no sign remains of his officer’s bearing... He gets up late, his clothing is creased, and he walks with a slouch. Where did his twenty-five years of training go? The answer is: His training was merely superficial. The soldier had an inner aversion to order, but in the army, the price for sleeping late or dressing untidily was too high. The moment he was free to do as

he pleased, his disciplined manners flew out the window.

The ongoing pursuit of these three components of *mussar* can have a major impact on one's spiritual life, behavior and feelings.

Some of the above ideas, promulgated by Rav Yisroel Salanter in the mid-nineteenth century, were actually recommended by one of the early Rishonim, the *Sefer HaYashar L'Rabbeinu Tam* (7:7⁴⁷). He elaborates on methods for changing different *middos*. The following is a sampling:

...Therefore, it is necessary to cleanse the body, and when the body is clean, the medicine will be effective. The same is true with regard to the healing of the soul. When it comes to arrogance, it must be [counteracted] by modest conduct. If the malady is wickedness and flattery, then it must be healed with faith and righteousness. When one undertakes a healing process for one of these evil qualities or others like them, he must accustom his soul to the healing process for many days. The healing process is not the work of a moment; it will take many days. We must make the healing constant and renew it every day. Such is the healing of the ailing soul. Here is an illustration of how to heal arrogance: Let a man accustom his soul to be humble of heart, to be modest in conduct, and to greet every man in a friendly manner. Let him vow that he will not speak arrogantly, nor lord it over his servants and those who are lower than he. If he hears himself being reviled by someone, let him be silent, and if they harm him, let him accept that harm and yield to G-d. Through all this, arrogance can be humbled and

removed, but it will take not one day nor two, but many days. Let him vow to work diligently on this matter for a set amount of time, just as we have mentioned, and if his evil inclination proves too strong for him on one day, then let him fast and confess his sin. Let him extend the time period of his repentance so that he will be mindful of it on the next occasion and guard himself lest the evil inclination then seek to rule over him. In this way, he will be applying himself diligently to the precept of repentance until it becomes habit, as the wise man said, "I was impudent from my youth, and I was not ashamed to do any evil deed, until I became envious of my companions, and I accustomed my soul to be humble. This did not come naturally but was done by commitment and by pledge. As I toiled diligently over this for some time and saw its pleasantness, I became delighted with it, and so I clung to it. I was of good repute among my contemporaries, for I conducted myself with utmost humility."

...Know that the healing of the soul is divided into two parts, the part of thought and the part of deed. It is necessary to heal the thoughts first and the deeds afterward. The maladies of the body are divided into two parts: the inner illnesses that are within the body and the visible aspects of the illness. Similarly, the soul has hidden maladies, such as jealousy, hatred, deceit, flattery, anger and lust, as well as visible maladies, such as theft, tale-bearing, speaking vile language, immorality, murderous conduct, and accepting bribes. One must first eliminate the qualities that cause these two divisions. Next, he must eliminate the portion of the thoughts, and afterward, the portion of the deeds. He must repeat this discipline for many days to

accustom himself to it. Then he must evaluate his soul to determine whether he is a righteous man or a wicked one. He must set his soul as though it were on a scale. If he sees that he has grown very weak because of previous sins, but he does not wish to repeat them; if he longs to do good deeds (the performance of which he has begun to study) let him believe and know that he has found favor in the eyes of his G-d and that he will be mentioned favorably and included among the pious ones. But if he sees that the powerful lust still has not grown weaker and that he still desires it and does not desire the good deeds, then he should know that he has not found favor in the eyes of his G-d, and that the gates of repentance have not been open to him as of yet. He must therefore try to augment his service of G-d.

Cheshbon HaNefesh

There is one more ingredient that is so critical to the real success of the *mussar* process that the *Mesillas Yesharim* writes that “it alone is the true path by which man may reach the good that he seeks; there is no other,” and this is *cheshbon hanefesh*. From these words it is clear that this is also part of the prerequisite for *teshuvah* mentioned in the *passuk* above: “Let the wicked forsake his path and the man of iniquity his thoughts and (then) let him return to Hashem and He will pardon him, and to our G-d for he forgives abundantly” (*Yeshayah* 55:7⁸).

The *cheshbon hanefesh* process requires an awareness of what one’s goals are, both general and specific; a realistic awareness of where one stands at present vis-à-vis those goals, including the ability to introspect honestly and face one’s shortcomings; and a plan for how to better achieve those goals.

It is recommended to start with small, realistic goals so that the process of change will not be overwhelming, and so that it will be more likely to be successful, thus serving as an inspiration to continue further. It is also a good idea to keep a written diary to maintain focus on the specific issues being addressed. One should record both successes and failures to

help evaluate one's progress. *Cheshbon hanefesh* should be done regularly—preferably daily or every other day, but not less than once a week.

One may decide to work on one *middah* or issue per month and then switch to another for a month, and if necessary, come back to the first one at a later date. It is important to choose goals that can realistically be achieved and that will result in a perceptible difference so that one will not become discouraged and give up.

To help make the idea of *cheshbon hanefesh* more tangible, here is an example of how one might go about the process: Let's say Shimon was remiss in the performance of *chessed* and wanted to work on that. Besides learning about the importance and obligation of *chessed* and the deterrents from doing *chessed*, and besides attempting to internalize the concepts and actually perform *chessed*, he should engage in the process of *cheshbon hanefesh* in this area by evaluating his current level of *chessed* performance. Then he should choose a reachable, measurable short-term goal to work toward. For example, if he only performs *chessed* sporadically, then he should commit to doing an act of *chessed* every other day. He should then record in a diary each *chessed* he performs and note the good feeling he derives from the accomplishment. If he has fallen short of his goal, he should learn *mussar* regarding the great benefit in this world and the next of performing *chessed*, and he should consider what led to his success or failure and what he can do differently to help him reach his goal. He should also note in the diary the next time that he is scheduled to perform *chessed*, so that he will remember to keep to his schedule. If he is successful, he can increase his *chessed* performance by small increments, taking care not to jump too fast (as the

Vilna Gaon warns above). If, after a month, this process has met with perceptible success, he may consider moving on to something else the next month. However, he should keep recording and reviewing his *chessed* efforts during the next month as well, so as not to lose what he has gained. If his success seems to be waning, he should consider dedicating the coming month to working on *chessed* again.

This is just one suggestion for how to perform a *cheshbon hanefesh*. It can be adapted or modified to any *middah*, such as anger, haughtiness, etc. or to *mitzvos* like *tefillah*, *limud haTorah* etc., and the approach may be modified to suit the specific individual. It is clear from numerous Torah sources, as well as logically compelling, that without *cheshbon hanefesh*, real, tangible improvement and spiritual growth are nearly impossible.

The *Mesilas Yesharim* (chap. 2,3⁴⁸) spells this out for us:

However, this is actually one of the tactics of the yetzer hara and its cunning: to burden people's minds constantly with toil to the point that they have no free time to evaluate which path they are traveling in life. For the yetzer hara knows that if people would pay just a bit of attention to their ways, they would undoubtedly begin to reconsider their actions immediately, and their regret would grow continually stronger until they forsake the path of sin completely...This alone is the true path by which man may reach the good that he seeks; there is no other. The bottom line is: one must constantly—in general, and particularly during a regularly-appointed time of solitude—reflect: what is the true path according to

the Torah that man must follow? After engaging in such reflection, he should consider whether his deeds proceed along this path. By doing so, it will certainly be easy for him to cleanse himself of all evil and to correct all his ways.

Of course, as in all areas of life, *tefillah* to Hashem to help us improve our *middos* is vital. As the *Gemara* (*Sukkah* 52b⁴⁹) states:

Rav Shimon ben Lakish said: A person's evil inclination attempts to overcome him each day and seeks to kill him, as it states: "The wicked watches the righteous and seeks to kill him" (Tehillim 37:32), and if not for the Holy One, Blessed Be He, he would not overcome it, as it is stated: "Hashem will not leave him in his hand, nor suffer him to be condemned when he is judged" (Tehillim 37:33).

Reb Aryeh Levin *zt"l* related to me that the Alter of Slabodka once told him that at the end of every *Shemoneh Esrei* one should say the *passuk* (*Tehillim* 86:11):

ה'וֹרֵנִי ה' דַּרְכֹּת אֱהַלְךָ בְּאַמְתֹּךָ יִתְּנֵה לִּי לִירְאָה שְׂמֵךְ:

Teach me Your path, (this refers to Hashem's *middos*—that I may walk in Your ways—*Malbim*⁵⁰) Hashem; I will walk in Your truth; let my heart be undivided in reverence for Your name.

The Call of the Hour

The pain we witness around us cries out for us to work on *tikkun hamiddos* for the following reasons:

1. As we saw in the Rambam above, the entire reason Hashem sends such suffering is to awaken us to *teshuvah*. That alone is what will remove the suffering, and as we have shown, the key to *teshuvah* is *tikkun hamiddos*.

2. The suffering all around us provides us with constant opportunities to improve many of our *middos*. For instance, with regard to the *middah* of *chesed*, just focusing on the response of Hatzalah members, doctors and other first responders and how they are risking their lives to provide assistance to those who are suffering, helps us improve in this *middah*. The *middah* of *rachmanus*, as well is aroused within us when witnessing tragedy. But witnessing it is not enough. We see that even the greatest of *tzaddikim* and caretakers of *Klal Yisrael*, Moshe Rabbeinu, upon witnessing the holocaust of our slavery in Mitzrayim, still had to actively focus his heart on feeling each Jew's pain in order to fully grasp its depth. As the *passuk* (*Shemos* 2:11⁵¹) states, "When Moshe had grown up, he went out to his kinsfolk and witnessed their labors." Rashi⁵² explains, "He set his eyes and mind to share in their distress." Additionally, Chazal (*Shabbos* 151b⁵³) teach

us, “Whoever has mercy on the creations is shown mercy from Heaven.” (It is noteworthy that Rav Yisroel Salanter (Ohr Yisroel, letter 6⁵⁴) comments about this Chazal, “...and there is no greater act of mercy than awakening people to learn *mussar*.”)

3. We find that one who works on *tikkun hamiddos* is promised to be saved from all harm, as the *novi* (Yoel 3:5) says regarding the suffering before the coming of Moshiach: “All who will be called by the name of Hashem will escape.” The *Sifri* (Devarim 49⁵⁵) explains:

“To walk in His ways” (Devarim 11:22): Which are the ways of the Holy One Blessed Be He? (Shemos 34:6,7) “Hashem, Hashem, G-d of mercy and grace, slow to wrath and abundant in mercy and truth, keeping loving-kindness for thousands, forgiving transgression, offense, and sin, and cleansing...” And it is written (Yoel 3:5) “All who will be called by the name of Hashem will escape.” Now, how is it possible for a man to be called by the name of the Holy One Blessed Be He? [It means] just as Hashem is called “merciful and gracious,” so should you be merciful and gracious and give gratuitously to all. Just as the Holy One Blessed Be He is called “righteous” (Tehillim 145:17), as it states, “Righteous is Hashem in all His ways and saintly in all His acts” so should you be righteous. Just as the Holy One Blessed Be He is called “saintly,” so should you be saintly. This is the meaning of “All who will be called by the name of Hashem will escape.”

The Investment of a Lifetime

To summarize what we have learned, one can *daven* sincerely, learn Torah every day, and scrupulously fulfill *mitzvos*, but if he does not work on his *middos* as well, he will still be missing:

1. The prerequisite for all *teshuvah*. (Rambam)
2. The entire reward of the World to Come. (Vilna Gaon)
3. What the entire Torah depends upon. (Vilna Gaon)
4. What everything depends upon. (Vilna Gaon)
5. The very purpose of Torah and *mitzvos*. (*Medrash*)
6. The reason Hashem chose us as His nation. (*Medrash*, Rambam)
7. The reason he is alive. (Vilna Gaon)
8. The barometer of one's closeness or distance from Hashem. (Rabbeinu Shlomo Ibn Gabirol)
9. All Torah and *mitzvos*. (*Orchos Tzaddikim*)
10. The central prerequisite for all *mitzvos*. And he may be precluded from fulfilling the Torah and *mitzvos*. (Rav Chaim Vital)
11. The assurance that he is a *ben Olam Haba*. (Meiri)
12. That which engenders all the good in this world. (Vilna Gaon)
13. What he needs so that it will not be impossible for him to fulfill the Torah. (Rav Simcha Zissel)

14. That which allows the Torah to dwell within him. (Rabbeinu Yonah)
15. That which prevents the Torah he learns from turning to poison. (Vilna Gaon)
16. The only lasting boundary against sin. (Vilna Gaon)

Yet, to fully appreciate the infinite dividends of investing in *tikkun hamidos*, one must understand how Hashem rewards and punishes.

Dovid HaMelech says in the first chapter of *Tehillim* (*passuk* 5⁵⁶): For the following reason, the wicked will not stand together with the *tzaddikim* when ultimately judged...”

Before we get to the reason, the question begs: Why do we need a reason? Why would anyone think that the *rasha* will be judged like the *tzaddik*? This can be explained based on the words of Rav Yisroel Salanter (*Ohr Yisroel*, Letter 6⁵⁷) where he explains, in accordance with the concept of “*l’fum tzara agra*—according to the pain so is the reward” (*Pirkei Avos* 5:23), that one receives far greater punishment when he fails to fulfill a mitzvah that is easy to perform than if he neglects one that is difficult for him, and one will receive far greater punishment for committing a sin that is easy to abstain from than one that is more tempting. Thus, when the day of judgement arrives, many *resha'im* will claim that they should merit the same reward as the *tzaddikim*, insisting that it was harder for them to fulfill the few *mitzvos* they did than for the *tzaddikim* to fulfill all the *mitzvos*, and that likewise, every sin they committed was because their temptation was so much stronger than it was for the *tzaddikim*.

So, how will this claim be refuted? Let us explain with a parable:

Though fabulously successful in real estate while still in their twenties, Yisroel and Mordechai found it challenging to give tzedakah. When their rabbi spoke with them at length regarding the great obligation and eternal merit of tzedakah, they complained that it was excruciatingly difficult for them to part with their hard-earned money. He explained that they were born with this middah as a test from Hashem, as the Vilna Gaon writes, “Man is given life in order to work on his middos.” “No one is asking you to make torturous sacrifices,” he said. “Rather, Hashem expects you to work slowly but consistently on this middah, keeping track of your improvements and regressions, learning Torah in general and specifically focusing on the mussar of Chazal regarding this middah and the great rewards that await you for vanquishing it. Slowly and steadily you will find it easier to give until you even enjoy it.” Yisroel heard what the rabbi said, but brushed it off as impractical and continued to donate very little, thinking, “Hashem knows this is all I can do; ‘fum tzara agra—according to the pain so is the reward’ (Pirkei Avos 5:23). He made it harder for me to give these small sums than for others to give much more, so He’ll reward me accordingly.” Mordechai, on the other hand, took his rabbi’s words to heart, thinking, “True, Hashem created me with this middah, making it very hard for me to give, but that’s why he put me in this world—to work on my middos. I won’t torture myself, but I’ll work slowly and consistently, and as the rabbi promised, in the end I will even enjoy giving.” After a few short years of steadily working on this, Mordechai became a changed man; in fact he began to look forward to giving tzedakah. Deriving

great satisfaction from giving, he became one of the greatest philanthropists in the Jewish world. Upon their passing, Yisroel and Mordechai appeared before the heavenly court to account for their deeds. It was decreed that Mordechai would receive infinite reward “that no angel or creature can even imagine” (see *Iggeres HaGr*”a⁵⁸) for the billions he had given to worthy causes. Yisroel, on the other hand, was given the rough treatment and began to realize that he would be lucky to get a ramshackle hut for all eternity. He cried out, “I belong with Mordechai! I should be getting a similar portion to what he will enjoy forever!” “How dare you even suggest such a thing?” responded the heavenly court. “Hashem blessed you with monetary fortune no less than Mordechai, yet over the course of your life you contributed less than a million dollars to tzedakah, while Mordechai contributed billions!” “True,” responded Yisroel, “but Hashem pays according to one’s efforts, ‘I’fum tzara agra,’ and it was harder for me to give my million dollars than it was for him to give billions. In fact, he actually enjoyed it!” “Oh, but you forget,” they responded. “You and Mordechai could have stayed up here where you began; you were only sent down into bodies with faulty middos to earn reward for changing them. You were both created with the same middah of stinginess, and as your rabbi explained, your mission in life was to break that middah. Mordechai enjoyed giving only after he chose to follow the words of Chazal and vanquish that middah. His reward will not be reduced for his ease in giving because that was only due to his successfully conquering his middos. You, however, have only yourself to blame for taking the wrong path!”

This is what Dovid HaMelech writes is the answer to the *reshaim's* claim that they should receive the same reward as the *tzaddikim* because of the principle of "*l'fum tzara agra*" (*Tehillim* 1:5,6⁵⁹): "For the following reason the wicked will not stand together with the *tzaddikim* when ultimately judged...For Hashem knows the path of *tzaddikim* and the path of the wicked (as we saw from the Rambam and others above, "the path" refers to faulty *middos*) he will doom...!" When one fails to invest the time to correct his *middos* and all the *mitzvos* are therefore much harder for him to fulfill, he will not be able to claim: *l'fum tzara agra*. Conversely, when he perfects his *middos*, causing all the *mitzvos* to be that much easier to fulfill, he will still receive his full reward, for it was he who made it easier for himself by working on his *middos*.

Working on our *middos* is like choosing the path of working toward a prestigious degree that will allow you to earn a salary a hundred times greater than that of your friend from school who, unwilling to study for those few extra years, decided to stick to packing bags at the grocery. The only difference is that a career choice lasts but a fleeting lifetime, whereas the rewards for *tikkun hamiddos* last for all eternity!

מקורות בלשון הקודש

¹דבר זה מדרכי התשובה הוא, שבזמן שתבוא צרה ויזעקו עליה ויריעו ידעו הכל שבגלל מעשיהם הרעים הורע להן, ככתוב: עונותיכם הטו וגו' וזה הוא שיגרום להם להסיר הצרה מעליהם. אבל אם לא יזעקו ולא יריעו אלא יאמרו: דבר זה ממנהג העולם אירע לנו וצרה זו נקרה נקרית הרי זו דרך אכזריות וגורמת להם להדבק במעשיהם הרעים, ותוסיף הצרה צרות אחרות. (רמב"ם תענית א א,ב)

²לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר, בשבילי נברא העולם. (משנה סנהדרין לא.)

³יפה שעה אחת של קורת רוח בעוה"ב מכל חיי העוה"ז" [אבות פ"ד י"ז]. חפצי גלות בזה מה שזכיתי לשמוע מהו"כ אדמו"ר מוהרצ"ה ברידא זצ"ל. הוא פירש, כי ענין כל חיי עוה"ז הוא, אם נקבץ אל תוך רגע אחד את כל השעות וגם רגעים של אושר ונחת שיש לאדם במשך כל ימי חייו, ונצרף לזה את כל האושר והנחת שיש לכל חבריו ומיודעיו בכל ימי חייהם, וגם את זה נכניס אל אותו הרגע וניתן הכל לאדם אחד, האם אפשר לשער את מדרגת האושר אשר ירגיש האדם ההוא ברגע ההוא?

אכן זאת, וגם אחרת: כי נצרף אל תוך הרגע ההוא וניתן לאדם הזה את כל האושר והנחת שיש לאנשי כל העיר במשך כל ימי חייהם, ועוד יותר מזה, כי נצרף עוד את כל האושר של כל דרי העיירות שבכל המדינה ובכל מדינה ומדינה, היינו כל הטוב שבעולם במשך דור שלם! והכל נצרף אל תוך רגע אחד! וניתן לאדם אחד! מכל מקום, עדיין אין זה "כל חיי העולם הזה".

אבל כל חיי העולם הזה הוא, אם נצרף את כל האושר, שבכל הדורות - מראשית הבריאה עד סוף כל הדורות, והכל ממש כל טוב העוה"ז בלי שום יוצא מן הכלל, הכל ניתן לאדם אחד וברגע אחד ממש, אם כן, הלא אין לך אושר יתר על זה כלל!!!

ואף על פי כן, קורת רוח בעולם הבא – גדול הימנו. (מכתב מאליהו חלק א עמוד 4)

⁴הקב"ה מתאוה לתפלתן של ישראל שנאמר השמיעני את קולך. (ילקוט שמעוני תהלים תתעד)

⁵ברוכים אתם לה' שמים ויורדי מרכבה אם תאמרו ותגידו לבני מה שאני עושה בשעה שמקדישין ואומרים קדוש קדוש ולמדו אותם שיהיו עיניהם נשואים למרום לבית תפילתם ונושאים עצמם למעלה כי אין לי הנאה בעולם כאותה שעה שעיניהם נשואות בעיני ועיני בעיניהם. (ספר היכלות מובא בטור או"ח קכה)

⁶יתבונן האדם במה שלמדונו חז"ל: אף ש"אני ישנה" נרדמתי מעבודת ה', "לבי" הקב"ה שהוא צור לבבי וחלקי, "ער" לשמרני ולהיטיב לי. ועתה שהתרחקתי ממנו ית', מרוב אהבתו בא אלי, ו"קול דודי דופק" על פתח אהובתו ואומר לי, בשביל חיבתך באתי אליך טעון כל טוב מסוף העולם ועד סופו להיטיב לך אם רק "פתחי לי" פתח אחד של תשובה כחודו של מחט ואני אפתח לך פתחים שיהיו עגלות וקרניות נכנסות בו להיטיב לך, "אחותי רעיתי יונתי" כיונה זו שמשמכרת את בן זוגה אינה מניחתו שיזדווג לאחר, "תמתי" תאומתי - כמו שתאומים הללו אם חושש אחד מהם בראשו חברו מרגיש כך כביכול עמך אנוכי בצרה. ועל כן אין לי אלא לפתוח את הדלת שיוכל הקב"ה להוליך אותי חדריו, לגיל ולשמוח בו. (שיר השירים ה ב, עם פירוש) ומדרשים שם)

⁷...הוּ יסוד ימי התשובה, קבלת עזיבת החטא, והיא הקשה מכל העבודות שבימים הכפורים הבא עלינו לטובה, והקבדה מכל היא עון גזל, אשר קפה מלאה עונות מי מקטרג בראש גזל, והאדם צריך לחפש לעשות תשובה לכל הפחות, בחלק היותר חמור, והוא לפי הנושא והנשוא, לפי הנושא הוא כל מה שנקל לפי שהאדם להשמר מעברה הוא יותר חמור, וענשו גדול יותר, כמאמרם ז"ל מנחות דף מ"ג קשה ענשו של לגבי יותר מענשו של תכלת כי עין שם — לפי הנשוא קשה יותר גזל מהעני כי:

ומה מאד כבד לפני האדם למצא דרך בזה, ואוי לאותה בושה כי אשר בעון גדול בזה, לא יקיים האדם לכל הפחות חלק מה בקבולה גמורה על העתיד, לזאת מה טוב אשר בא לפנינו תקון חשש גזל, אשר נקבצו בו שני הענינים ביחד, מצד הנושא לא קשה היא כי בגני הבית כי, ומצד הנשוא אולי ימצא גם אחד אשר יהיה ברצונו לשפך נפשו כי, ולא יעלה בידו חליה בשלמות אם היו כי — אין לפטר בזה רק כל אחד לפי מצבו וענינו, ההכרח לחפש דרכים, איך לקיים קבלת עזיבת החטא, בעון גזל לכל הפחות בחלק היותר חמור לפי הנושא והנשוא כנזכר לעיל:

וכן בשארי עברות, כמו בטול תורה החמורה מכל. כמבאר בשערי תשובה בשם הספרי עין שם, אשר חלק היותר חמור בעון הגדול הלזה, הוא לפי הנושא והנשוא, לפי הנושא כל מה שיותר נקל להאדם ללמד לפי העת כמו בשבת כי, לפי המצב עת הפנייה כי הענש יותר גדול — לפי הנשוא ענש בטול הלמוד הנצרך להאדם למעשה, אם לידע בעצמו מזה איך לעשות, או לידע על ידי זה איך לשאל מגדול ממנו איך לעשות כי, וכן בכל התורה והמצוה זה הכלל לכל פרט בטול התורה והמצוה, אם במעשה אם בשב ואל תעשה, וענש האדם בעברו עליהם, אכן מה שיותר נקל לפני האדם לקיים, וענש יותר ויותר:

והאדם צריך לחפש דרכיו לעשות קבלה חזקה, כמעט בכל פרטי ענינו, להשמר לכל הפחות את אשר נקל לפניו בכל פרטי התורה והמצוה, ובזה יש דרך אשר יקיים מצות התשובה ברב חלקי עונותיו, פי הרבוי בהעונות אינם הולכים אחר הכמות — לפי

המנין – רק לפי האיכות, (עין רמב"ם הלכות תשובה פ"ג) הינו מה שנקל לפני האדם לקיים, עברה אחת חמור יותר מכמה עברות אשר כבד לפניו, וכן באותה עברה עצמה חלק קטן ממנה הנקל לפני האדם לקיים, יותר חמור וענשה גדול מהרבה חלקים אשר בהעברה אשר כבד לקיים: (אור ישראל מכתב טו)

⁸ יעזב רשע דרבו ואיש און מחשבתי וישב אלה' וירחמהו ואל אלקינו כי ירבה לסלוח: (ישעי' נה ז)

⁹ וכן הוא אומר כה אמר ה' לאיש יהודה וליושבי ירושלים נירו לכם ניר ואל תזרעו אל קוצים המולו לכם ערל לבב' פי' התוס' בפ' ערבי פסחי' שהתשוב' מבלי שישרש אחר דרכים המביאים לדבר עבירה דומה לאדם שזורע בקרקע בורה שהיא מעלה סירים וזריעתו לריק אלא המולו לכם ערלת לבבכם כדי שאח"כ תכון בידכם התשובה. (מהרי"ט, חלק ב תשובה ח)

¹⁰ אל תאמר שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה כגון זנות וגל וגנבה. אלא כשם שצריך אדם לשוב מאלו כך הוא צריך לחפש בדעות רעות שיש לו ולשוב מן הכעס ומן האיבה ומן הקנאה ומן ההתול ומרדיפת הממון והכבוד ומרדיפת המאכלות וכיוצא בהן מן הכל צריך לחזור בתשובה. ואלו העונות קשים מאותן שיש בהן מעשה שבתמן שצדק נשקע באלו קשה הוא לפרש מהם. וכן הוא אומר (ישעיה נה ז) "יעזב רשע" וגו': (רמב"ם, תשובה ז ג)

¹¹ ללכת בכל דרכיו - אלו דרכי הקב"ה, שנ' (שמות לד) ה' ה' אל רחום וחנון, ארך אפים ורב חסד ואמת, נוצר חסד לאלפים, נושא עון ופשע וחסאה ונקה. ואו' (יואל ג) כל אשר יקרא בשם ה' ימלט. וכי היאך אפשר לו לאדם להיקרא בשמו של הקב"ה? אלא מה המקום נקרא רחום וחנון - אף אתה הוי רחום וחנון ועשה מתנת חנם לכל. מה הקב"ה נקרא צדיק, שנ' (תהלים קמה) צדיק ה' בכל דרכיו וחסיד בכל מעשיו - אף אתה הוי צדיק. הקב"ה נקרא חסיד, שנאמ' חסיד בכל מעשיו - אף אתה הוי חסיד; לכך נאמר כל אשר יקרא בשם ה' ימלט. (ספרי דברים מט)

¹² כללו של דבר: ישוב אדם מכל המידות הרעות. והמידות הרעות הן צריכות חיזוק רב וגדול מאוד, כי כבר אדם מורגל בזה וקשה לו לפרוש מהן. ועל זה נאמר: "יעזב רשע דרכו, ואיש און מחשבותיו" (ישעיהו נה ז). (אורחות צדיקים, שער התשובה)

¹³ הזהירו מאד להיות בעל התשובה קונה מדות ותכונות חדשות ומתעורר להרבות בטוב המעשים תמיד, כמו שכיון באמרו, "לב טהור ברא לי אליקים ורוח נכון חדש בקרבי", ומלות בריאה וחדוש יפלו בלשון על קנין תכונות חדשות לא היו בלב מקודם, ואל זה כיון הנביא ביעדו לישראל המחילה והסליחה עם תשובתם כאמרו, "וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם אמר ד' ונתתי לכם לב חדש ורוח חדשה אתן בקרבכם," כל זה יורה ההצטרך לבעל התשובה לעזוב גם התכונות הקודמות ולקנות לעצמו מדות

חדשות ולהתעורר להטיב מעשיו, כי אם ירגיל עצמו בתכונותיו הקודמות יהיה נקל לכתו בדרכו הרעה, אחר שהוא מחזיק במדות אשר הורגל עליהן.

ואל זה כוונו ז"ל באמרם בשנוי מעשה שמקרע גזר דינו של אדם, כאמרם ז"ל, "ארבעה דברים מקרעין גזר דינו של אדם צעקה צדקה ושנוי השם ושנוי מעשה," ואצלי בבאור בשנוי מעשה, שלא סוף דבר שישנה מעשיו הרעים ויחליפם רע בטוב, אבל ביאורו עזיבת מדות הקודמות אצלו אף אותם שאין חטא בהן וקניית מדות חדשות נכבדות, והוא שהביא על זה ענין אנשי ננוה, כמו שאמר שם, "שנוי מעשה שנאמר 'וירא אלקים את מעשיהם כי שבו מדרכם הרעה,'" וכבר העידו שהרמוז במלת מעשיהם הוא התעוררם אל מעשים טובים ומדות נכבדות עם עזיבת חטאיהם, כמו שאמרו במסכת תענית ז, "לא שק ותענית גורמין אלא תשובה ומעשים טובים גורמין שכן מצינו, באנשי ננוה שלא נאמר 'וירא אלקים את שקם ואת תעניתם' אלא 'וירא אלקים את מעשיהם,'" והוא אמרם על זה תשובה ומעשים טובים, רמז במילת תשובה, העדר העברות והחטאים, ומעשים טובים, קנין מדות נכבדות והטבת מעשים ועזבו לגמרי המדות הקודמות אף במה שלא הזכירה בהם עבירה, והלשון גם כן יורה זה כי מלת מעשה, תאמר על עשיית דבר, לא על שלילת חטא, ויהיה פירוש הפסוק שעם עזיבתם החטאים ראה השם קנין תכונותיהם החדשות והתעוררם בהתחדשות הנהגותיהם, והכיר בזה כי היתה תשובתם בתכלית העילוי וריחם עליהם, וזהו האות היותר גדול בתשובת השב.

והסתכל איך הפליגו לעורר זה בענין שנוי השם אמרו ז"ל, ש"ישנה את שמו, עד שידמה בעצמו היותו נהפך לאיש אחר," יתעורר בזה לחדש כל הנהגתו ולשנות כל תכונותיו, ויהיה לו שמירה מעולה מחזור לסורו עוד, ועל זה הזהירו בעל התשובה לחפש במעשיו כולם ובדעותיו, ולבער מקרב כל מדה רעה כענין כעס ושנאה וקנאה ותחרות וליצנות והמיית הממון והתכבדות ובקשת המותרות כמו שבארנו וכמו שנבאר, ושיהא נזהר בהן כהיותו נזהר על גופי העברות, שבזמן שאדם נשקע באלו קשה הוא לפרוש מהן, והמחשבות מביאות לידי מעשה... (מאירי, חיבור התשובה א ט)

¹⁴הרוצה לשוב מדרכו הרעה צריך לשקול מדותיו במאזני צדק כי מתחלה צריך להתבונן על מדותיו הרעים ולהכירם היטב ולחנך את עצמו להטות כל מדה רעה אל קצה ההיפוך כגון מכעס אל החמלה ומגאווה אל תכלית השפלות ואח"כ יעמוד על נקודה הממוצעת לפי התורה עד שיהיה לו כטבע ממש - כי אם ילך בתחלה בדרך הממוצע יחזור ח"ו לסורו כי כבר נתגבר יצרו עליו בדרך ההוא. (הגר"א, אבן שלמה א ג)

¹⁵"ופקדתי עליו דרכיו" (הושע ד:ב) היינו מדות המגונות המביאין לידי עבירה. (פירוש הגר"א שם)

¹⁶מי שהולך בדרך הישר יבא לידי יראה ומי שמעקם דרכיו יבא לבזות ה', כי הכל תלוי במדות. (פירוש הגר"א, משלי יד ב)

¹⁷"ובוזה דרכיו" (משלי יא טז), והוא המדות שבהם צריך האדם להתנהג בעוה"ז לטוב, והבוזה מדותיו שבעוה"ז ימות... (פירוש הגר"א שם)

¹⁸ולכן תרגילם, כי הדיבור והמדות צריך הרגל רב. וההרגל על כל דבר שלטון (שערי תשובה לר"י). "וכל ההתחלות קשות" (מכילתא יתרו). ואחר-כך (נ"א: טוב לו) "ואזל לו אז יתהלל" (משלי כ, יד). כי הרשע יודע בעצמו שרע ומר דרכו, אך שקשה לו לפרוש. וזה כל האדם, לא יניח לו לחפצו "במתג-ורסן עדיו לבלום" (תהלים לב, ט). ועד יום מותו צריך האדם להתייטר, ולא בתעניתים וסיגופים רק ברסן פיו ובתאותו, וזהו התשובה, ולזה כל פרי העולם-הבא, כמו שכתוב (משלי ו, כג): "כי נר מצוה וגו', אבל "דרך חיים תוכחות מוסר", וזהו יותר מכל התעניתים וסיגופים בעולם. (אגרת הגר"א)

¹⁹"דרך חיים תוכחות מוסר" (משלי ו:כג) והוא עיקר היראה לידע הדרך ולמשמש המדות ועי"ז ינצל שיודע באיזה דרך מהלך לילך בטח. (הגר"א, ליקוטי תורה אמרי נועם, סוטה מד).

²⁰ואצ"ל שצריך לדרוש ולחקור אם ימצא בו ח"ו איזה מדה ממדות הרעות כמבואר בספרי מוסר שהם הם המונעים כללות התשובה וזה צריך דרישה ופשפוש בתמידיות ויראה לבער אותם ולעזבם מכל וכל ואדרבה יראה להוסיף על מדות טובות וישרות ולהדבק במדותיו יתברך מה הוא רחום כו'. (מגיד דבריו ליעקב, קצט)

²¹מקדש ראשון מפני מה חרב מפני ג' דברים שהיו בו ע"ז וגלוי עריות ושפיכות דמים ע"ז דכתיב (ישעיהו כח, כ) כי קצר המצע מהשתרע מאי קצר המצע מהשתרע א"ר יונתן קצר מצע זה מהשתרר עליו שני רעים כאחד (ישעיהו כח, כ) והמסכה צרה כהתכנס א"ר שמואל בר נחמני כי מטי רבי יונתן להאי קרא בכי אמר מאן דכתיב ביה (תהלים לג, ז) כונס כנד מי הים נעשית לו מסכה צרה גלוי עריות דכתיב (ישעיהו ג, טז) ויאמר ה' יען כי גבהו בנות ציון ותלכנה נטויות גרון ומשקרות עינים הלוך וטפוף תלכנה וברגליהן תעכסנה יען כי גבהו בנות ציון שהיו מהלכות ארוכה בצד קצרה ותלכנה נטויות גרון שהיו מהלכות בקומה זקופה ומשקרות עינים דהוו מליין כוחלא עיניהן הלוך וטפוף תלכנה שהיו מהלכות עקב בצד גודל וברגליהן תעכסנה א"ר יצחק שהיו מביאות מור ואפרסמון ומניחות במנעליהן וכשמגיעות אצל בחורי ישראל בועטות ומתיזות עליהן ומכניסין בהן יצה"ר כארס בכעוס שפיכות דמים דכתיב (מלכים ב כא, טז) וגם דם נקי שפך מנשה [הרבה מאד] עד אשר מלא את ירושלם פה לפה אבל מקדש שני שהיו עוסקין בתורה ובמצות וגמילות חסדים מפני מה חרב

מפני שהיתה בו שנאת חנם ללמדך ששקולה שנאת חנם כנגד שלש עבירות ע"ז גלוי עריות ושפיכות דמים. (יומא ט ב)

²² אמר לי רבי ב"פ גלו ישראל בבית ראשון ובאחרון בבית ראשון ניתן להם זמן ובאחרון לא ניתן להם זמן אמרתי לו בני יושבי בית ראשון אעפ"י שהיו עובדי ע"ז היה בהן דרך ארץ והיתה בהן צדקה וג"ח. (תנא דבי אליהו רבא יד ב)

²³ אם כן, בראש השנה צריך לראות, האם נשתלם האדם במידות? האם תיקן את מידותיו? האם בא בראש השנה בלא מידות רעות, אזי באמת עשה תשובה! ואם לאו, נשאר "רק בפיהם כבדוני", וזה רחוק מתשובה. (שיחות הסבא מסלבדקה, יום ב דראש השנה שנת תרפ"ב)

²⁴ כל המעביר על מדותיו מעבירין לו על כל פשעיו שנאמר נושא עון ועובר על פשע למי נושא עון למי שעובר על פשע. (ראש השנה יז.)

²⁵ רב אמר לא נתנו המצוות אלא לצרף בהן את הבריות, וכי מה איכפת ליה להקדוש ברוך הוא למי ששוחט מן הצואר או מי ששוחט מן הערף, הוי לא נתנו המצוות אלא לצרף בהם את הבריות. (בראשית רבא מד א)

²⁶ והוא שהתורה לא אסרה מה שאסרה ולא צוותה מה שצוותה אלא מפני זאת הסיבה ר"ל כדי שנתרחק מן הצד האחד יותר על צד ההרגל, שאסור המאכלת האסורים כולם, ואסור הבעילות האסורות, והאזהרה על הקדשה ומה שהצריך בכתובה וקדושים, ועם כל זה אינה מותרת תמיד אבל תאסר בעת הנדה והלידה (ועם כל זה) גזרו חכמי תורתנו למעט המשגל ומנעוהו ביום כמו שבארנו בסנהדרין, וזה כולו אמנם ציוהו השם להתרחק מקצה רוב התאוה רוחק גדול ולצאת מן המיצוע אל צד העדר הרגשת ההנאה מעט עד שתתיישב ותתחזק בנפשותינו תכונת הזהירות. וכן כל מה שבתורה מנתיבת המעשרות, והלקט, והשכחה, והפאה, והפרט, והעוללת, ודין שמיטה, ויובל, והצדקה די מחסורו, זה כולו קרוב מיתרון טוב לבב עד שנרחק מקצה הנבלה רוחק גדול ונקרב מקצת יתרון טוב לבב עד שיתחזק לנו לב טוב. ובזאת הבחינה בחון רוב המצוות תמצאם כלם שהן מלמדות ומרגילות כחות הנפש, כמו שאסר הנקימה, והנטירה, וגאולת הדם באמרו לא תקום ולא תטור, עזוב תעזוב, הקם תקם, עד שיחלש כח הכעס והרוגז, וכן השב תשיבם, עד שתסור תכונת הכילות, וכן מפני שיבה תקום, והדרת פני זקן וגו', כבד את אביך וגו', לא תסור מן הדבר אשר יגידו לך וגו', עד שתסור תכונת העזות ותגיע תכונת הבושת. (רמב"ם שמונה פרקים, פרק ד)

²⁷ כִּי יִדְעֹתֶיךָ לְמַעַן אֲשֶׁר יֵצֵא אֶת־בְּנֵי וְאֶת־בִּיתוֹ אַחֲרָיו וְשִׁמְרוּ דְרָךְ יְהוָה לַעֲשׂוֹת צְדָקָה וּמִשְׁפָּט לְמַעַן הִבִּיא יְהוָה עֲלֵי־אֲבְרָהָם אֶת אֲשֶׁר־דָּבַר עֲלָיו: (בראשית יח יט)

²⁸ וְיִצְדַּק יִרְגֵל אָדָם עִצְמוֹ בְּדַעוֹת אֵלָיו עַד שְׂיִקְבְּעוּ בּוֹ. יַעֲשֶׂה וְיִשְׁנֶה וְיִשְׁלַשׁ בְּמַעֲשָׂיִם שְׁעוֹשֶׂה עַל פִּי הַדַּעוֹת הָאֲמֻצָּעִיּוֹת וְיִחְזֹר בָּהֶם תָּמִיד עַד שֶׁיְהִי מַעֲשֵׂיהֶם קְלִים עָלָיו וְלֹא יִהְיֶה בָּהֶם טָרַח עָלָיו וְיִקְבְּעוּ הַדַּעוֹת בְּנִפְשׁוֹ. וְלִפִּי שְׁהַשְׁמוֹת הָאֵלֹהִי נִקְרָא בָּהֶן הַיִּצְרָר וְהֵם הַדָּרָךְ הַבִּינּוּכִית שְׁאֵנּוּ חִיבִין לְלַכֵּת בָּהֶן. נִקְרָאת דָּרָךְ זֶה דָּרָךְ ה'. וְהִיא שְׁלֵמַד אֲבָרְהָם אָבִינוּ לְבָנָיו שְׁנֶאֱמַר (בראשית יח יט) "כִּי יִדְעַתִּי לְמַעַן אֲשֶׁר יֵצֵא" וְגו'. וְהַהוֹלָךְ בְּדָרָךְ זֶה מְבִיא טוֹבָה וּבְרָכָה לְעַצְמוֹ שְׁנֶאֱמַר (בראשית יח יט) "לְמַעַן הֵבִיא ה' עַל אֲבָרְהָם אֶת אֲשֶׁר דִּבֶּר עָלָיו" (רמב"ם, דעות א ז)

²⁹ כִּי מֵה שֶׁהָאָדָם חִי הוּא לְשִׁבּוֹר הַמִּידָה שֶׁלֹּא שִׁבַּר עַד הֵנָּה, וְלִכֵּן צָרִיךְ תָּמִיד לְהִתְחַזֵּק, וְאִם לֹא יִתְחַזֵּק לְמָה לֹא חִיִּים. (הגאון ז"ל, משלי ד:י"ג)

³⁰ וְיָמֵי שְׁמִסְלֵק מִחֲשֻׁבְתּוֹ מִן הַמִּדּוֹת הַרְעוּת, הַמְּקוֹם יַעֲלֶהוּ אֶל הַמַּעֲלוֹת הַטּוֹבוֹת, וְכִפִּי רִחֵק הָאָדָם מִן הַמִּדּוֹת הַרְעוּת תִּהְיֶה קִרְבָּתוֹ אֶל הָאֱלֹקִים וְכִפִּי קִרְבָּתוֹ אֶלֵיהֶם יִהְיֶה רִחְקוֹ מֵמָוֶה. (רבינו שלמה אבן גבריאל, תיקון מידות הנפש)

³¹ כִּלְלֵי גְדוֹל מִסְרוֹ רְבוּתוֹ בְּמִידוֹתָיו שֶׁל אָדָם, לְהִיּוֹת מְכוּוֹן אוֹרְחוֹתָיו וּמְחַזֵּק בְּדָרָךְ הַמְמוּצַעַת שִׁבְהֵם, וְאִם עָשָׂה כֵן מוּבַטַח שֶׁהוּא בֵּן עוֹלָם הַבָּא. (מאירי, מו"ק ה')

³² וְכּוּשָׁאִין בִּידֶךְ מִידוֹת טוֹבוֹת – אִין בִּידֶךְ תּוֹרָה וּמִצְוּוֹת, כִּי כָל הַתּוֹרָה תְּלוּיָה בְּתִיקוֹן הַמִּידוֹת. כִּי כָל הַמִּידוֹת טוֹבוֹת וְרַעוּת – הַחֲכָם יִכּוֹל לְעַשׂוֹת הַרְעוּת לְטוֹבוֹת, וְהַכְּסִיל יַעֲשֶׂה מִידוֹת טוֹבוֹת לְרַעוּת. וְיָמֵי שֶׁהוֹלֵךְ בְּחוּשֶׁךְ וְאִינוּ מֵתְבּוֹנֵן בְּתִיקוֹן הַמִּידוֹת, אֲפִשֶׁר שִׁיחָא בּוֹ מִידָה הַמְאֵבֶדֶת כֹּל זְכוּיּוֹתָיו. כְּגוֹן הַמִּתְגַּאֵה בְּמַעֲשָׂיו, וּמִתְפָּאֵר בְּמִיפָּה עִצְמוֹ תָּמִיד בְּגִנּוּת שֶׁל חֲבֵרוֹ וּמִתְכַבֵּד בְּקִלוֹנוֹ. וְהַאִישׁ הַהוּא דוֹמֵה לְמִי שֶׁמִּמְלֵא חֲבִית יַיִן מְשׁוּבַח, וְיֵשׁ בְּתַחֲתִית הַחֲבִית נֶקֶב קָטָן – אִין סִפֵּק שִׁיאֵבֵד כָּל הַיַּיִן הַמְשׁוּבַח בְּנֶקֶב הַקָּטָן אִם לֹא יִסְתֹּם אוֹתוֹ. (אורחות צדיקים הקדמה)

³³ וְלִפְיֶכֶךְ אִין הַמִּדּוֹת מְכַלל הַתְּרִי"ג מִצּוֹת, וְאִמְנָם הֵן הַכְּנוּת עֲקָרִיּוֹת אֶל תְּרִי"ג הַמִּצְוֹת בְּקִיּוּמָן אוֹ בְּבִיטוּלָם, יַעַן כִּי אִין כַּח בְּנִפְשׁ הַשְּׁכֵלִית לְקִיּוּם הַמִּצְוֹת עַל יְדֵי תְּרִי"ג אִיבְרֵי הַגּוֹף אֲלֵא בְּאֲמֻצָּעוֹת נִפְשׁ הַיְסוּדִית הַמְּחוּבֶּרֶת אֶל הַגּוֹף עִצְמוֹ בְּסוּד (וִיקְרָא י"ז י"ד) כִּי נִפְשׁ כָּל בִּשְׂר דַּמ"ו בְּנִפְשׁוֹ הוּא, וְלִפְיֶכֶךְ עֵינֵי הַמִּדּוֹת הַרְעוּת קָשִׁים מִן הָעֵבֶרֶת עִצְמָן מְאֹד מְאֹד: וְבַזָּה תְּבִין עֵינֵי מֵה שֶׁאִמְרוּ רְבוּתוֹ ז"ל (שֶׁבַת דָּף ק"ה ע"ב), כֹּל הַכּוּעֵס כְּאֵלּוֹ עוֹבֵד עֲבוּדָה זָרָה מִמֶּשׁ שֶׁהִיא הַיּוֹתֵר שְׁקוּלָה כְּכֹל תְּרִי"ג הַמִּצְוֹת, וְכֵן אִמְרוּ (סוֹטָה דף ע"א) מִי שִׁישׁ בּוֹ גְּסוֹת הַרוּחַ הוּא כְּכּוֹפֵר בְּעִיקֵר וְרָאוּי לְגַדְעוֹ כְּאִשִּׁירָה וְאִין עֲפָרוֹ נִנְעַר וְכו' וְכֹאֵלָה רְבוּת. וְהֵבֵן זֶה מְאֹד, כִּי לְהִיּוֹתֶם עֲקָרִים וְיִסּוּדוֹת לֹא נִמְנוּ בְּכֹלל תְּרִי"ג הַמִּצְוֹת הַתְּלוּיּוֹת בְּנִפְשׁ הַשְּׁכֵלִית, וְנִמְצָא כִּי יוֹתֵר צָרִיךְ לִיזָהֵר מִמִּדּוֹת הַרְעוּת יוֹתֵר מִן קִיּוּם הַמִּצְוֹת עָשָׂה וְלֹא תַעֲשֶׂה כִּי בְהִיּוֹתוֹ בַּעַל מִדּוֹת טוֹבוֹת בְּנֶקֶל יְקִיּוּם כָּל הַמִּצְוֹת.

וְבַזָּה תְּבִין גַּם כֵּן דְּבָרִים מִתְּמִיחֵין שֶׁאִמְרוּ רְבוּתוֹ ז"ל עֵינֵי הַמִּדּוֹת, כִּי הַעֲנָה וּשְׁפּוֹלָת מְבִיאִין לְיַדֵּי רוּחַ הַקֹּדֶשׁ וְשׁוֹרָה עָלָיו שְׁכִינָה וְאִמְרוּ אֵלֵיהֶן זָכוֹר לְטוֹב (כֹּלָה רַבְתִּי פ"ה) אִין

התורה מתפרשת אלא במי שאינו קפדן, אף אני איני נגלה אלא למי שאינו קפדן, וכמו שאמרו רבותינו ז"ל שלחו מתם (סנהדרין דף פ"א ע"ב) איזהו בן העולם הבא כל שהוא שפל ברך וענותן וכו' וכאלה רבות, לא זכרו בהן קיום המצות אלא המדות הטובות. ושים בעיניך דברים אלו ותצליח דרכיך בלי ספק.

...והבן זה מאד, איך היסוד של קיום המצות הם על ידי מדות הטובות וכן בהפכם...נמצא כי בהיות מדות הרעות קבועות באדם נמנע הוא מלקיים התורה והמצות, וגם אם יקיימם יהיה שלא לשם שמים ובטורח גדול, ועליו נאמר (משלי י"א כ"ב) נסם זהב באף חזיר וגו', כי עוד טומאתו בו מלובש תוך הקליפות, וכמו שאמרו רבותינו ז"ל (יומא דף ע"ה ע"ב), זכה נעשית לו תורתו סם חיים לא זכה נעשית לו סם המות, וכאשר יתגבר על יצרו וילחם בו ויסיר מעליו מדותיו הרעות על ידי טורח ויקיים התורה והמצות יקרא צדיק גמור ירא שמים גבור הכובש את יצרו, וכאשר יתנהג ויורגל יותר בזה עד אשר יסרו מעליו כל מדות הרעות לגמרי ולא תתאוה להם: נפשו כלל ויקנה המדות הטובות בקנין בטבע ולא יצטרך ללחום עם היצר הרע כי גופו ונפשו היסודית מנוקים מכל סיג החומר כמו שנאמר במשה (שמות ג' ה') של נעליך מעל רגליך כנזכר בספר התקונים (תיקון ל"א ותיקון מ"ח), אז יתלבשו בו ארבע אותיות ההוי"ה ויהיה כסא קדוש למרכבתו יתברך וזה האיש נקרא אוהב את המקום מאהבה ונקרא חסיד גמור השלם בכל מיני השלימות. (שערי קדושה, חלק א, שער ב)

³⁴כל עבודת ה' תלוי בתיקון המידות שהם כמו לבוש למצות וכללי התורה וכל החטאים מושרשים במידות. (הגאון ז"ל, אבן שלמה א א)

³⁵כל הטובות והרעות בעוה"ז - הכל ע"פ הרוב לפי המדות. (שם, א ט)

³⁶שמונה סיבות המיתה על האדם הם: אחת מחמת חטא דאדה"ר, ז' מחמת ז' ראשי עבירות שהם גרם כל העבירות, והם: הקנאה, והגאווה שהוא הכבוד, והכילות שהוא עין הרע, והזנות שהוא היצה"ר, והשנאת הבריות, והבטלה וכו'. (הגאון ז"ל ביאורי אגדות ברכות ג:)

³⁷זה שמדותיו כברייתן ולא הותקנו עפ"י המוסר והדעה והוא מסור ביד יצרו ואין יצרו מסור בידו לא יתכן שיהיה שלם במצוות שבין אדם למקום ואם מקיימן במידה ידועה הוא רק מפני שאינו פוגש בהן התנגדות מטעם אחת המידות המגונות אבל בהפגשו בהתנגדות שלהן לא תעמוד יראתו בפניהן ומעשים בכל יום שהחדר הזה לא עלה לתורה כאשר קראוהו לעלות באשר חשב שלא לפי כבודו היא זו המנה שחלק לו הגבאי לפי סמני הכבוד המוחזקים בציבור ההוא וכרגע לא חת מפני שאמרו ועוזבי ד' יכלו זה שקורין לו לעלות לתורה ואינו עולה זאת אומרת שאדם זה מקולקל בשרשו שיצרו הרע שופטו וכל עשיית מצוותיו הן פרי ההרגל המתאימות לכבודו ולתאותו ולמהלך חייו בשטפו הטבעי אבל נסה נא לפגוע בו כי אז יהפוך הקערה על פיה ואמנם להיות היפגשו במלחמת המידות בדברים שבין אדם לחבירו מצויה והפגישה עם

התנגדותם לתפילה וק"ש וכיוצ"ב אינה מצויה נדמה לבני אדם כי הוא חרד לחצאין ויש בו מחיצה מפסקת בין מצוות למצוות אבל האמת שזה זה אין בו. (אמונה ובטחון ד ה)

³⁸הנה הוא יתן אל לבו כי אין לבא אל שער המלך והוא לבוש בגדים צואים מהמדות הרעות והתכונות הפחותות הבהמיות המטרידות מכל שלמות וכי הוא מחוייב להפשיטין ולהסירם מעליו ולכלותם מהר. כאשר נתאכלו שם על המזבח החצון כל גפי אלו הבעלי חיים הדומים אליו בזה לפי שהם המחטיאים האנשים והמרחיקים אותם מהצלחתו. ואחרי כן ישתדל ללבוש בגדי נקיות וטהרה כאשר היו שמה מי כיוור לרצח' כי זה מה שיכליל לסור מרע ועשה טוב (תהילים ל"ד:ט"ו) המחוייב קדימתו למעלת העיון כי הבא אליו זולת זה יציץ ונפגע וכמו שאמר (שמות ל"ב') בבואם אל אהל מועד ירחצו מים ולא ימותו. אמנם אחרי התקון הזה כבר יהיה לו רשות לבוא לבית המקדש הוא ההיכל אשר שם כלי הקדש הנזכר מנורה בדרום ושלחן בצפון (יומא כ"א:): על דרך שאמר החכם חכמות בנתה ביתה חצבה עמודיה שבעה טבחה טבחה מסכה יונה אף ערכה שלחנה (משלי ט'). כל החכמים הסכימו שהחכמה כלה אחת היא כמו שהבית הוא בבין אחד בכללו. אלא שנחלקה לשבעה חלקים למספר חלופי הנושאים אשר יתחלקו אליהם מיני דרושים עד שלהו יקראו שבע חכמות וכמו שאמר (שם) שלחה נערותיה תקרא וגו'. וזה ענין המנורה בעצמה כי כלה אחת מקשה אחת היא ונחלקה לשבעה קנים. האמנה כי היותר נכון הוא שירמוז החכם במאמריו אלו אל התורה האלהית שכך ענינה ושתהיה היא גם כן הוראת המנורה הטהורה אשר בהיכל על דרך שאמר החכם (שם ו') כי נר מצוה ותורה אור כי מפני שהוטלה עליה הנהגת האדם והישרתו להדריכו באור אמתתה היה ענינה להיות הקנה האמצעי רומז אל כללות כוונתה והששה קנים מפה ומפה מיוחסים אל כוונות חלקיות נפרדות אשר בהם תושלם אותה הכוונה עד שתהיה בזה כמנורה העליונה אשר בשמים. השמש שהוא הקנה האמצעי הוא אשר עליו הוטל עקר ההנהגה וששה כוכבי לכת שלשה מפה ושלושה מפה הם עוזרות ומשרתות לשלמות הכוונה אשר כתבנו בשער שעבר. והנה זה הענין בעינו כוונה וסדרו המשורר בדמותו וצלמו במזמור השמים מספרים (תהלים י"ט). כי אחר שזכר הנהגת העולם ע"י מנורת צבא השמים ואמר כי השמש הוא העקר בכלם והשאר כאלו הם עובדים עבודתו ושומרים משמרתו כי על זה אמר והוא כחתן יוצא מחופתו וגו' כי החתן ודאי כך ענינו הוא העקר כמלך בגדוד ושושביניו הולכים מימינו ומשמאלו. אמר כי כן הוא התורה האלהית מנורה טהורה על זאת התמונה עצמה ואמר. תורת י"י תמימה וגו' עדות ה' נאמנה וגו' פקודי ה' ישרים משמחי לב מצות ה' ברה וגו' יראת ה' טהורה וגו' משפטי ה' אמת וגו' הנחמדים וגו'. והנה הפסוק הראשון הוא הקנה האמצעי שבה כלומר עקר הכוונה ותכליתה והוא השבת הנפש אל מקום נצחיותה אשר א"א זולתה אמנם יחלקו כוונתיה לשני חלקים ראשונים. הראשון אל השמאל אשר ענינו עם הכח החמרי. והשני אל הימין אשר ענינו עם הכח השכלי. וכל אחד מהם נחלק לשלשה חלקים נפרדים. והנה עם זה יהיו שלשה מפה ושלושה מפה והיא לבד. והנה להיות החלק

החמרי נבדל מטבעו מכל שלמות עד שיהיה זר וקשה אצלו כענין רועה בקר או עובד אדמה שלא יצייר בלבו יוכל להצליח למלוכה יועיל מאד לזה החלק התורני ההגדי אשר אמר עליו עדות ה' נאמנה בהעיד מהצלחת אבותינו הראשונים והשתלשלות זרעם אחריהם אשר כל זה מורה שאין מחיצת החומר מפרדת בין האדם ובין שלמותו. ולזה אמר בראשון משלשה קני השמאל עדות ה' נאמנה מחכימת פתי. והנה שהרצון והבחירה אשר בכח המתעורר הם שרי צבאות של זה החמר וכבר קדמו להם תכונות רעות ומדות פחותות וראוי להחליפם ולהמיר אותם רעות בטובות לזה הוצרכה התורה להפריד חלק מחלקיה והוא הבא על המצות המידותיות בהרחקת העושה והגל והשנאה והרכילות והנקימה והנטייה ורביית כמו אלה גם לקבוע מדות טובות כהטבת הזולת והרחמנות והחנינה בכל מה שיבא הצורך עד שיהיו המדות הטובות בהם בטבע ובקנין ואל זה החלק קרא המשורר פקודי ה' ישרים משמחי לב מפני שהוא מבואר שקניני המעלות הם נתנים לו לאדם בתורת פקודן אשר הפקד אתו להשתמש בו בעת צרכו ואז הם משמחות לבעליהן ולא באופן אחר שכבר נתבאר אל החוקר שהשמחה היא האות והסימן אשר יורה על הקנין השלם. וכמו שאמר הכתוב (דברים ט"ו:י') נתון תתן לו ולא ירע לבבך בתתך לו כמו שיתבאר במקומו. אמנם לפי שכבר יאות אל זה החלק החמרי אחרי הכבס והטהר על זה האופן לקבל עליו עול המצות התוריות בדברים שבינו למקום כענין ציצית תפילין מזוזה ופסח וסוכה ולולב וכיוצא בו אשר יוכל בהם לפקוח עיניו על תכליתו האחרון אחר שלא היה ענינם מועיל אל החיים הזמניים. וזה מה שאמר עליהם מצות ה' ברה מאירת עינים. (עקידת יצחק מט א)

³⁹ודברנו שיש לזכור בפרשת ציצית כשאנו אומרים וזכרתם את כל מצות ה' וכן 'למען תזכרו ועשיתם את כל מצותי', לחשוב לקבל בלי נדר לעסוק בתיקון המדות, אשר הן יסוד כל התורה כולה, ובלי תיקון המדות אי אפשר לקיים התורה, ולכן לא נמנו המדות בכלל המצוות כי הן יסוד לכל התורה, ולא מצוה פרטית. (חכמה ומוסר, חלק א, עמוד רלא)

⁴⁰ענין התורה לנפש דוגמת המטר לארץ שמצמיח מה שנזרע בה סם חיים או סם מוות, כן בתורה מצמיח מה שבלבו אם לבו טוב תגדיל יראתו ואם בלבו שורש פורה ראש ולענה יגדל הטינא בלבו כמ"ש צדיקים ילכו במ ופושעים יכשלו במ וכמ"ש למימינים בה סמא דחיי ולמשמאילים בה סמא דמותא. ע"כ צריך לפנות לבו בכל יום קודם הלימוד ואחריו מעיפוש הדיעות והמדות ביראת חטא ומע"ט זהו מכונה בשם בהכ"ס...וצריך למשמש איזה מדה רעה גובר בו ואח"ב יפנה, לא כאלו בעלי תאוה שמתענים והתאוה מתגבר ביותר. וצריך לזה ערמונית גדולה ערום ביראה ננד הנחש הערום. והמתעצל לחטט אחר כל מדה רעה אינו מועיל לו בל הגדרים והסייגים שהוא עושה כי כל מכה שאינה נרפאת בפנים כו', ואף גדר התורה שהיא מגינה ומצלה נדרס בעצלותו. (אבן שלמה א מז)

⁴¹אם אין דרך ארץ אין תורה. ר"ל שצריך תחלה לתקן את עצמו במדות. ובזה תשכון התורה עליו שאיננה שוכנת לעולם בגוף שאינו בעל מדות טובות לא שילמוד התורה ואחר כך יקח לו המצות כי אי אפשר וזהו כענין שנאמר נעשה ונשמע וכמו שכתבנו. (רבינו יונה, פרקי אבות ג יז)

⁴²ודע כי המידות אחוזות זו בזו ומדובקות יחד, וכולן נגררות זו אחר זו. ואם יתן אדם רשות ליצרו הרע לעבור על אחת – אז יהו כולן נשמטות ממנו. משל לאדם שיש לו חוט של משי, וחרד בו מרגליות דרך נקבי מרגליות, וקשר קשר אחד למטה. ואותו הקשר מחזיק כולו, ואם יתירו הקשר – אז נופל מרגלית אחת, ואז יפלו כולם זו אחר זו. כך אם תתיר ממך קשר מידה אחת – אז לא תוכל להחזיק בשום מידה כראוי. לכן שמור כל המידות בכל כחך, אשר תוכל להשכיל בהם. ובזה העניין תשלים נפשך לשם הנכבד לידבק בו. ותזכה להיות מאותן שנאמר עליהם: "והמשכילים יזהירו כזוהר הרקיע" וגו' (דניאל יב ג). (אורחות צדיקים בסופו)

⁴³כל זמן שאין המדות בשלימות, אפילו אותן שיש לו בטבעו שנולדו עמו אינן על נכון כי המידות דומות לחוט של מרגליות, אם עושים קשר בסוף אז כולן נשמרות ואם לאו – כולם אבודות. (פירוש הגר"א, משלי ד כו)

⁴⁴הרוצה לשוב מדרכו הרעה צריך לשקול מדותיו במאזני צדק כי מתחילה צריך להתבונן על מידותיו הרעים ולהכירם היטב ולחנך את עצמו להטות כל מדה רעה אל קצה ההיפוך כגון מכעס אל החמלה ומגאווה אל תכלית השפלות ואח"כ יעמוד על נקודה הממוצעת לפי התורה עד שיהיה לו כטבע ממש – כי אם ילך בתחילה בדרך הממוצע יחזור ח"ו לסורו כי כבר נתגבר יצרו עליו. (אבן שלמה א ג)

⁴⁵זוה עיון נפלא להורות אותנו שלשבר כח התאוה יפה להתעורר במאמר אחד או במושכל אחד כמה פעמים, כמו שמתאוה אדם לדבר איסור יאמר בהתלהבות הרבה פעמים מאמר מחריד אחד כמו הקנאה והתאוה כו' מוציאין וכו' או בוא וחשב הפסד וכו' וכו"ב... (משך חכמה, שמות יב כא)

⁴⁶...כענין תקיעת השופר בראש השנה, שהתקיעה היא אנו עושים לקבע מחשבתנו על ענין עקידת יצחק, ונציר בנפשנו לעשות גם אנו כמוהו לאהבת השם יתברך, ומתוך כך יעלה זכרוננו לפני השם לטוב, כלומר, שנהיה זכאים לפניו. (ספר החינוך, מצוה שלא)

⁴⁷...ועל כן אנו צריכין להפאות זה החולי על דרך רפואת הגוף, ונאמר, כאשר החולי הבא מתערבות צריך בתחילתו רפואות משלשלות מטהרות את הנגע מבפנים, ואז תועיל הרפואה מבחוץ, כי אם תתן לו רפואה, או משיחה, או תחבושת, והנגע עומד בעינו, לא תועיל הרפואה רק להתחבר התערבות, ותוסיף על ההיזק, כמו שכתוב (שמות א) "ונוסף גם הוא על שונאינו". ועוד, מה תוכל הרפואה לעשות מבחוץ והאורב

יושב לו בחדרו. וכפי אשר תתקן, הוא יקלקל, ויאבד הגוף בין מלחמת שניהם, ועל כן צריך לטהר הגוף, וכשיהיה נקי אז תועיל הרפואה, כמו היריעה המטונפת, אם תרצה לצבוע אותה, לא ידבק בה הצבע מפני הטינופים, עד ירחיצוה היטב ותהיה נקיה, וכפי שתהיה נקיה תקבל הצבע היטב. וכן הנפש, כשנדיח ממנה חלאי המחשבה הרעה והתאוה הנגעלת, אז ידבק בה כח התשובה, כמו הבגד הרחוק, ועל זה אמר שלמה המלך, עליו השלום (קהלת ט) "בכל עת יהיו בגדיך לבנים". רומז לנקיות הלב, כלומר תהיה כונתך בכל עת שיהיה לך בר, ואז תוכל לקבל המעשים הטובים, וכן אמר בתשובה (ישעיה נה) "יעזב רשע דרכו ואיש און מחשבותיו וישב אל ה' וירחמנו".

ואומר, כי כשיחלה הגוף, נקח רפואה שתהיה כנגד חלי הגוף, וכפי ריחוק החולי מקו המישור לצד אחר יהיה חוזק הרפואה לצד אחר, כגון אם באה על הגוף חמימות מעט, נתן לו רפואה קרה מעט, ואם תהיה חמימות רבה, תהיה קרירות הרפואה בתכלית החיזוק, כי לא תשוב החמימות לקו המישור כי אם בקרירות שתקרר אותה כפי רחוקה מקו המישור כן רפואת הנפש, אשר תפליג באהבת ממון, ירגיל האדם נפשו בצדקות ולהסיר התאוה והבצע, וזה יהיה בשמחתו בחלקו, ושיזכור כי הכל יאבד, ושיחשוב כי המות יבואהו פתאום. ויתחבר לחולים ויתבונן במתים, ויעמוד בבית הקברות, ויכיר כי מחר יהיה כאחד מהם, וכן רפואת הנפש מאהבת נשים, למאוס אותן מיאוס כפי אהבתו, ולזכור את מומן ומידותיהן הרעות, וכי הן רשת לאדם, ובשבילן ישכח עבודת אלהים.

טובן רפואת הנפש מן הגאווה תהיה בהצנע לכת. ואם חליה ברשע וחונף, תהיה רפואתה באמונה וצדק, ובעשותו רפואה לאחת מאלה המידות או זולתן, ירגיל הנפש על הרפואה ימים רבים, כי הרפואה לא תסיר החולי ברגע אחד, כי אם בימים רבים, כשיתמיד אותה ויחדשנה בכל יום וככה רפואת חלי הנפש. והנה לך דמיון לרפא הגאווה. ירגיל נפשו בשפלות הלב, ובהצנע לכת, ושאלת שלום לכל אדם, ובשבועה לבל ידבר בגאווה, ואל יתגאה על עבדיו ולא על שפלים ממנו, ואם שמע חרפתו ממנו ידום, ואם יזיקוהו יקבל וייכנע לאל, כי בכל זה תיכנע הגאווה ותסור, אך לא יום אחד ולא יומים, כי אם ימים רבים, וידור נדר לשקוד על זה זמן קצוב, כמו שזכרנו. ואם יתגבר עליו היצר יום אחד, יתעבה, ויתן צדקה, ויתודה חטאו, ויוסיף על הזמן, כדי שיהיה לו למשמרת בפעם שניה ויזהר פן ישלוט בו היצר. ובזה ישקוד על המצוה עד שתשוב לו למנהג, כאשר אמר החכם מנעורי הייתי עז פנים ולא נכלמתי מעשות כל רע, עד אשר קנאתי בחברי והרגלתי נפשי בענוה, ולא היתה מלבי כי אם בהכרח ובשבועה, וכאשר שקדתי עליה ימים, וראיתי נעימותיה, חשקתי בה, ודבקה נפשי אחריה, ויצא שמי באנשי דורי, כי הייתי בתכלית הענוה.

וכן אומר, כי התאוה היא מן החללים הרעים הממיתים נפש האדם, ועל כן אנו צריכים לזכור כל הדברים אשר בהם תוכל התאוה להתבטל, ואלה הם: כשיהיה רגיל ברוב אכילה ושתייה, ובחברת הנשים, גם ברוב העושר והכבוד, גם ברוב השלחה וההשקט

וברוב הפתיות וחסרון השכל, וברוב התענוגים, וחסרון חברת החכמים והחסידיים, גם בחברת אנשי בליעל ואנשי רשע, לפיכך תהיה הרפואה להמעיט אדם מן ההרגל בדברים האלה. ויהיה מאכלו ושתייתו כמשפט ולא לשובע, ולא יאכל מאכלים חמים בתבלין, כי בזה תחלש תאות המשגל וימעט מחברת הנשים, ומלשחוק עמהן, ומלקרוא ספרי החשק, ויזכור כל מום שיש בהן, ובזה תחלש תאוותו, וכשירגיל בזה, תחלש תאות המשגל, וימעט מחברת העשירים והשרים, ובזה תחלש תאות העושר והשררה. וימעט מעסקיו וסחורותיו, וכשירגיל בזה, תחלש תאוותו מן העולם ומעסקי תבל. וימעט מלבוש בגדים נאים, ומלבוז לבית המשתה, ולטייל בגנים, ובזה תחלש תאוותו מהתענוגים. וימעט לאכול מינים רבים ממיני המטעמים והיין, וכשירגיל תחלש תאות האכילה. וימעט מחברת אנשי רשע, וכשירגיל בזה, תחלש תאוותו במעשיהם ובחברתם. וכפי שצריך להמעט מן הדברים המגדילים התאוה, כן צריך להרבות בדברים המחלישים את התאוה וזה פירושם. אם תהיה תאוותו חזקה באהבת נשים, יכול לאכול רפואות קרות ויבשות, ואז תמעט תאוותו בנשים.

ויתענה ימים בשבוע, וביום תעניתו יאכל פת במים בלבד, ובזה תחלש מאד תאות האוכל. וירגיל ללכת לבתי המתים, וישב שם עד שעה גדולה לבדו, ובזה תחלש מאד תאות העולם. וירגיל להתחבר תמיד לעניים ולמרודים ולחולים, ובזה תחלש מאד תאות העושר והכבוד. וירגיל תמיד לקרוא דברי אלהים ומראותיו ונפלאותיו, ויתבונן באשר יקרא, ויכיר מן הכתוב גבורת אלהיו וענשו ותעצומו ומשפטיו ובזה תחלש אזכריות לבו וקשי ערפו ויפחד מאלהיו.

וירגיל לקרוא דברי רבותינו זכרונם לברכה, ללמוד דבריהם וחכמתם וסודותם, ויכיר וידע המצוה, ובזה יסיר פתיות לבו וסכלותו ויפקחו עיניו. וירגיל להרבות תפילות ותחנונים בכל יום ובחצי הלילה, ובזה יקל מרשעו וזדונו. וירגיל להעביר על לבו כל ההנאות הבאות לו בסור התאוה הרעה, וירגיל להעביר על לבו תמיד הרעות והמהומות, אשר ימצאוהו כשירדוף אחר התאוה. וכאשר ירפא האדם על דרך הזאת חלי התאוה, כן על דרך זאת ירפא חלי הכעס. והענין הזה שירגיל אדם נפשו בכל ענינים הממעטים את הכעס, ואלה שמות קצתם, כי האדם יגדל כעסו כשישתבש ענין מעיניו, או יבוא לו היזק ממקום הטוב, או יאוש ממקום התקוה, או ייאמרו דברים הפך רצונו, או ישוב נכלם מאדם בשאלתו, או כשירצה לתקן מעשה וישחת לו או שיהיה כסיל או פתי כי אנו רואים החכם ימעט כעסו ויכול לכבוש כעסו, וכן כשיתחבר לאנשי רשע ופריצים, ככה נאמר כי ימעט הכעס ברוב החכמה והשכל, וחברת מתי מוסר ולהמעט מהרבות המאכלים, ולקרוא הדברים אשר יפחד בהם מאלהיו, ויחשוב כי העולם כאין וכל עשרו וכל טובו, ועל כן לא יכעס כשיאבד חפצו או ישתבשו עסקיו. וכשיתנהג אדם באלה הדברים תמיד, ימעט כעסו, וזו היא רפואת הנשמה.

ודע, כי מלאכת רפואת הנשמה נחלקת לשני חלקים: חלק המחשבה וחלק המעשה. וצריך לרפא תחילה חלק המחשבה ואחר כך חלק המעשה, כי כן חליי הגוף נחלקים

לשני חלקים: חלק החליים הפנימיים, אשר בתוך הגוף, וחלק החליים הגלויים. כמו כן לנפש חליים נעלמים, כגון הקנאה, והמשטמה, והמרמה, והחונף, והכעס, והתאוה, והחליים הגלויים: הגנבה, והרכילות, ולדבר נבלה, והזנות, והרצחנות, ומקח שוחד. ועל כן האדם צריך לבטל בתחילה הכחות אשר גרמו אלה השני חלקים, ואחר כך לבטל חלק המחשבה, ואחר כך חלק המעשה, ולהרגיל הנפש ימים רבים בזה וכשירגיל הנפש ימים רבים בזה, צריך שישקול נפשו לדעת אם הוא צדיק או רשע, וישים נפשו כמו לשון המשקל בין שתי הכפות, ואם יראה אותה, כי נחלשה מאד מן העבירות הקדמוניות ואינו נכסף להן כבתחילה, והוא נכסף למעשים הטובים אשר החל ללמוד יאמין וידע כי מצא בעיני אלהיו חן, ועלה זכרונו לטוב, ונכלל לכת החסידים. ואם יראה, כי עוד התאוה החזקה לא נחלשה, ונכסף אליה עוד, והמעשים הטובים לא יכסוף אליהם ידע כי לא מצא חן בעיני אלהיו, ועוד לא נפתחו לו שערי תשובה, ועל כן ישתדל ויסיף עבודתו. (ספר הישר לרבינו ת"מ, זז)

⁴⁸ואולם הנה זאת באמת אחת מתחבולות היצר הרע וערמתו להכביד עבודתו בתמידות על לבות בני האדם עד שלא ישאר להם ריוח להתבונן ולהסתכל באיזה דרך הם הולכים. כי יודע הוא שאלולי היו שמים לבם כמעט קט על דרכיהם, ודאי שמיד היו מתחילים להנחם ממעשיהם, והיתה החרטה הולכת ומתגברת בהם עד שהיו עוזבים החטא לגמרי.

והרי זו מעין עצת פרעה הרשע שאמר (שמות ה'): תכבד העבודה על האנשים וגו', שהיה מתכוין שלא להניח להם ריוח כלל לבלתי יתנו לב או ישימו עצה נגדו, אלא היה משתדל להפריע לבם מכל התבוננות בכח התמדת העבודה הבלתי מפסקת.

כן היא עצת היצר הרע ממש על בני האדם, כי איש מלחמה הוא ומלמד בערמימות, ואי אפשר למלט ממנו אלא בחכמה רבה והשקפה גדולה. הוא מה שהנביא צווח ואומר (חגי א' ה'): שימו לבבכם על דרכיכם. ושלמה אמר בחכמתו (משלי ו'): אל תתן שנה לעיניך ותנומה לעפעפייך, הנצל כצבי מיד וגו'. וחכמינו ז"ל אמרו (מועד קטן ה'): כל השם ארוחותיו בעולם הזה, זוכה ורואה בישועתו של הקדוש ברוך הוא.

ופשוט הוא שאפילו אם יפקח האדם על עצמו, אין בכחו לינצל אלולי הקדוש ברוך הוא עוזרו, כי היצר הרע תקיף מאד, וכמאמר הכתוב (תהלים לז): צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו, ה' לא יעזבונו וגו'.

ואך אם האדם מפקח על עצמו, אז הקדוש ברוך הוא עוזרו וניצול מן היצר הרע. אבל אם אינו מפקח הוא על עצמו, ודאי שהקדוש ברוך הוא לא יפקח עליו. כי אם הוא אינו חס, מי יחוס עליו. והוא כענין מה שאמרו רבותינו זכרונם לברכה (ברכות לג): כל מי שאין בו דעה אסור לרחם עליו. והוא מה שאמרו (אבות ג): אם אין אני לי מי לי.

הנה הרוצה לפקח על עצמו, שתיים הנה ההשקפות הצריכות לו: האחת, שיתבונן מהו הטוב האמיתי שיבחר בו האדם, והרע האמיתי שינוס ממנו. והשניה, על המעשים אשר הוא עושה לראות אם הם מכלל הטוב או מכלל הרע.

וזה, בשעת מעשה ושלא בשעת מעשה. בשעת מעשה שלא יעשה שום מעשה מבלי שישקול אותו במאזני זאת הידיעה. שלא בשעת מעשה שיעלה לפניו זכרון כלל מעשיו וישקול אותם כמו כן במאזני המשקל הזה לראות מה יש בם מהרע למען ידחה אותו, ומה מן הטוב להתמיד בו ולהתחזק בו. ואם ימצא בהם מן הרע, אז יתבונן ויחקור בשכלו איזה תחבולה יעשה לסור מן הרע ההוא וליטרה ממנו.

דבר זה הודיעונו חכמינו זכרונם לברכה באמרם (עירובין יג): נוח לו לאדם שלא נברא יותר משנברא, ועכשיו שנברא יפשפש במעשיו, ואיכא דאמרי ימשמש במעשיו. וטראה ששני הלשונות הם שתי אזהרות טובות ומועילות מאד. כי הנה הפשפוש במעשים הוא לחקור על כלל המעשים ולהתבונן בו, הנמצא בהם מעשים אשר לא יעשו אשר אינם הולכים על פי מצות ה' וחקיו, כי כל אשר ימצא מאלה יבערם מן העולם.

אך הממשוש היא החקירה אפילו במעשים הטובים עצמם, לחקור ולראות היש בעינכם איזה פניה אשר לא טובה או איזה חלק רע שיצטרך להסירו ולבערו. והרי זה כממשמש בבגד לבחון הטוב וחזק הוא או חלש ובלוי כן ימשמש במעשיו לבחון תכונתם בתכלית ההבחנה עד שישאר זך ונקי. כלל הדבר: יהיה האדם מעיין על מעשיו כולם, ומפקח על כל דרכיו שלא להניח לעצמו הרגל רע ומדה רעה, כל שכן עבירה ופשע.

והנני רואה צורך לאדם שיהיה מדקדק ושוקל דרכיו דבר יום ביומו כסוחרים הגדולים אשר יפלוסו תמיד כל עסקיהם למען לא יתקלקלו, ויקבע עתים ושעות לזה שלא יהיה משקלו עראי, אלא בקביעות גדול, כי רב התולדה הוא. וחכמים זכרונם לברכה הורונו בפירוש צורך החשבון הזה, והוא מה שאמרו ז"ל (בבא בתרא עח): על כן יאמרו המושלים בואו חשבון – על כן יאמרו המושלים ביצרם, בואו ונחשב חשבוננו של עולם, הפסד מצוה כנגד שכרה ושכר עברה כנגד הפסדה וכו'.

וזה, כי העצה האמיתית הזאת, לא יוכלו לתת אותה ולא לראות אמיתה אלא אותם שכבר יצאו מתחת יד יצרם ומשלו בו. כי מי שהוא עדין חבוש במאסר יצרו, אין עיניו רואות האמת הזאת ואינו יכול להכירה, כי היצר מסמא את עיניו ממש, והנה הוא כהולך בחושך שיש לפניו מכשולות ואין עיניו רואות אותם. והוא מה שאמרו ז"ל (בבא מציעא פג): תשת חושך ויהי לילה (תהלים קד), זה העולם הזה, שדומה ללילה.

והבן כמה נפלא המאמר האמיתי הזה למי שמעמיק להבין בו. כי הנה חושך הלילה שני מיני טעיות אפשר לו שיגרום לעין האדם: או יכסה את העין עד שלא יראה מה

שלפניו כלל, או שיטעה אותו עד שיראה עמוד כאילו הוא אדם, ואדם כאילו הוא עמוד. כן חומריות וגשמיות העולם הזה, הנה הוא חושך הלילה לעין השכל, וגורם לו שתי טעויות:

האחת אינו מניח לו שיראה המכשולות שבדרכי העולם. נמצאים הפתאים הולכים לבטח ונופלים ואובדים מבלי שהגיעם פחד תחלה. והוא מה שאמר הכתוב (משלי ד): דרך רשעים כאפלה לא ידעו במה יכשלו, ואומר (שם כב): ערום ראה רעה ונסתר ופתיים עברו ונענשו, ואומר (שם יד): וכסיל מתעבר ובוטח, כי לבם בריא להם כאולם, ונופלים טרם ידעו מהמכשול כלל.

והטעות השניה והיא קשה מן הראשונה היא שמטעה ראייתם עד שרואים הרע כאלו הוא ממש טוב, והטוב כאילו הוא רע, ומתוך כך מתחזקים ומחזיקים מעשיהם הרעים. כי אין די שחסרה מהם ראיית האמת לראות הרעה אשר נגד פניהם, אלא שנראה להם למצוא ראיות גדולות ונסיונות מוכיחים לסברותיהם הרעות ולדעותיהם הכוזבות וזאת היא הרעה הגדולה המלפפתם ומביאתם אל באר שחת. והוא מה שאמר הכתוב (ישעיה ו): השמן לב העם הזה ואזניו הכבד ועיניו השע פן וגו'. וכל זה מפני היותם תחת החושך ובבושים המה תחת ממשלת יצרם. אך אותם שכבר יצאו מן המאסר הזה, הם רואים האמת לאמיתו ויכולים ליעץ שאר בני אדם עליו.

הא למה זה דומה? לגן המבוכה, הוא הגן הנטוע לצחוק, הידוע אצל השרים, שהנטיעות עשויות כתלים כתלים, וביניהם שבילים רבים נבוכים ומעורבים, כולם דומים זה לזה והתכלית בהם הוא להגיע אל האכסדרה אחת שבאמצעם. ואמנם השבילים האלה מהם ישירים ומגיעים באמת אל האכסדרה, ומהם משגים את האדם ומרחיקים אותו ממנה.

ואמנם ההולך בין השבילים הוא לא יוכל לראות ולדעת כלל אם הוא בשביל האמיתי או בכוזב, כי כולם שוים ואין הפרש ביניהם לעין הרואה אותם. אם לא שידע הדרך בבקאות וטביעות עין שכבר נכנס בהם והגיע אל התכלית שהוא האכסדרה. והנה העומד כבר על האכסדרה הוא רואה כל הדרכים לפניו ומבחין בין האמיתיים והכוזבים, והוא יוכל להזהיר את ההולכים בהם, לומר: זה הדרך לנו בו!

והנה, מי שירצה להאמין לו, יגיע למקום המיועד. ומי שלא ירצה להאמין וירצה ללכת אחר עיניו, ודאי שישאר אובד ולא יגיע אליו. כן הדבר הזה: מי שעדיין לא משל ביצרו, הוא בתוך השבילים, לא יוכל להבחין ביניהם. אך המושלים ביצרם שכבר הגיעו אל האכסדרה, שכבר יצאו מן השבילים וראו כל הדרכים לעיניהם בברור, הם יכולים ליעץ למי שירצה לשמוע, ואליהם צריכים אנו להאמין.

אמנם מה היא העצה שהם נותנים לנו? בואו חשבון, בואו ונחשב חשבוננו של עולם, כי כבר הם ניסו וראו וידעו שזה לבדו הוא הדרך האמיתי להגיע האדם אל הטובה אשר הוא מבקש ולא זולת זה.

כללו של דבר, צריך האדם להיות מתבונן בשכלו תמיד בכל זמן ובזמן קבוע לו בהתבודדו, מה הוא הדרך האמיתי לפי חק התורה שהאדם צריך לילך בו. ואחר כך יבוא להתבונן על מעשיו אם הם על הדרך הזה אם לא, כי על ידי זה ודאי שיהיה לו נקל לטהר מכל רע וליישר כל דרכיו. וכמו שהכתוב אומר (משלי ד): פלס מעגל רגליך וכל דרכיך יכונן, ואומר (איכה ג): נחפשה דרכינו ונחקרה ונשובה עד ה'. (מסילת ישירים פרק ב ופרק ג)

⁴⁹אמר רבי שמעון בן לקיש יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום ומבקש להמיתו שנאמר (תהלים לז, לב) צופה רשע לצדיק ומבקש להמיתו ואלמלא הקב"ה שעוזר לו אינו יכול לו שנאמר (תהלים לז, לג) ה' לא יעזבנו בידו ולא ירשיענו בהשפטו. (סוכה בב):

⁵⁰"דרכך", שהוא דרכי הנהגתו איך מנהיג העולם בחסד ורחמים, למען ילמד ללכת בדרכים אלה כמ"ש והלכתי בדרכיו מה הוא רחום וכו', (מלבי"ם, תהלים פו יא)

⁵¹וַיְהִי אִי בַיָּמִים הֵהֶם וַיִּגְדַּל מִשְׁהַ וַיֵּצֵא אֶל־אֶחָיו וַיֵּרָא בְּסִבְלָתָם וַיֵּרָא אִישׁ מִצְרֵי מִגְּה אִישׁ־עֵבְרִי מֵאֶחָיו: (שמות ב יא)

⁵²"וירא בסבלתם." נתן עיניו ולבו להיות מצר עליהם (שמות רבה א'): (רש"י שם)

⁵³תניא רבי גמליאל ברבי אומר ונתן לך רחמים ורחמך והרבך כל המרחם על הבריות מרחמין עליו מן השמים וכל שאינו מרחם על הבריות אין מרחמין עליו מן השמים. (שבת קנא):

⁵⁴וימה מאד תגדל מצוה הלזו בעיני האדם, לשום לבו ונפשו, להדריך בני אדם ללמוד המוסר, להציל נפשות משאול תחתית. וכמאמר רבותינו ז"ל (שבת קנ"א) כל המרחם על הבריות מרחמין עליו מן השמים, ואין לך רחמנות גדולה מלהזכיר ולעורר בני אדם ללמוד היראה, כי אז בעיניהם יראו, ואזניהם ישמעו, ולבבם יבינו גדל המכשלה אשר לפניהם, וינהמו על אחרייתם. לשוב אל ה' יתברך, להיות סר מרע ועושה טוב, אם מעט ואם הרבה. האדם המעורר לזה, יהיה לו חלק נכון בכל אשר יגדל מצוה, להתעדן בעדן נצחי אשר עין לא ראתהו. נלאה שכל אנושי להקיף ולהכיר היטב כמות ואיכות מצות הרבים, אשר תלויה להאדם מדבר הנקלה הלזה. העמל מעט והשכר הרבה באין ערך ושעור, לזאת ישים האדם עינו וזכר שכלו להדבר הגדול הלזה, אם בעל נפש הוא: (אור ישראל ו)

⁵⁵ללכת בכל דרכיו - אלו דרכי הקב"ה, שני' (שמות לד) ה' ה' אל רחום וחנון, ארץ אפים ורב חסד ואמת, נוצר חסד לאלפים, נושא עון ופשע וחטאה ונקה. ואו' (יואל ג) כל אשר יקרא בשם ה' ימלט. וכי היאך אפשר לו לאדם להיקרא בשמו של הקב"ה? אלא

מה המקום נקרא רחום וחנון - אף אתה הוי רחום וחנון ועשה מתנת חנם לכל. מה הקב"ה נקרא צדיק, שנ' (תהלים קמה) צדיק ה' בכל דרכיו וחסיד בכל מעשיו - אף אתה הוי צדיק. הקב"ה נקרא חסיד, שנאמ' וחסיד בכל מעשיו - אף אתה הוי חסיד; לכך נאמר כל אשר יקרא בשם ה' ימלט, ואומר (ישעיה מג) כל הנקרא בשמי ולכבודי בראתיו, יצרתיו אף עשיתיו, ואו' (משלי טז) כל פעל ה' למענהו: (ספרי, דברים מט)

56 על-כן | לא-יקמו רשעים במשפט | חטאים בעדת צדיקים: (תהלים א ה)

57 על כל מין עברה נבדל בתשלום גמול ענשה באיכותה מחברתה לפי משפטו! ותברך שמו, בכל פרט העברה נבדלים בני אדם זה מזה, בקבלת ענשם, לפי תכונתם ומצבם בעולם הזה, עשיר ועני, חכם וסכל, זריז ועצל בטבעו, וכיוצא הרבה והרבה בחינות שונות - אותו האדם עצמו - הוא האנכי פרטי באותו פרט חלק מן העברה עצמה, נבדל בענשה לפי התחלפות תכונת מצבו, מעת המנוחה, לעת הטרדה, מתכונת המנוחה לתכונת הטרדה, מתכונת שקיטת הרעיון לתכונת בלבול הרעיון, וכיוצא בחינות מתחלפות הרבה, וכל אשר תקל לפני האדם להשמר מהעברה, הן שלא לעשות עברה, או שלא לבטל עשית מצוה, הן תגדל עשיו למעלה, ובכל בחינה ומדרגה אשר יתחלק מכבד לקל - אשר יש כבד לקל ממנה, ויש קל לכבד ממנה, הן תתחלק הענשים, מצער גדול לצער קטן, הגדול נגד הקטן ממנו, הקטן נגד הגדול ממנו:

...ובזאת כפרת עונות ביום הכפורים התלוי בתשובה, היא עזיבת החטא תכבד מאד, אל ירף האדם לעשות הכנה ליום הכפורים לכל הפחות בבחינות הקלות, הינו לעסק בעשורת ימי תשובה בעניני התשובה לכל הפחות בבחינות הקלות, לילף לבית המוסר בליה בעת פנוי מעסקיו, ללמד מוסר בהתפעלות הנפש כמעט בכל לילה, אשר יולד מזה איזה בחינת כהה [דונקעלע] לקבלת למוד המוסר בלא נדר לכל הפחות בשבת קדש [סניף ללמוד הגמרא כנזכר לעיל] ולרוץ איזה פעמים בשבוע. לכל הפחות על איזה מינוטיו, למען לא ישבית רשם הכהה הפסק הזמן כנזכר לעיל, ולהרגיל את עצמו להשקיף על דרכיו, להרגיש להבחין בין קל לכבד, אשר לכל הפחות יעזרהו המוסרי, לשמר התורה והמצוה בבחינות הקלות, ויבא לבחינת בעל תשובה ביום הכפורים הבא עלינו לטובה, לכל הפחות בקבלת עזיבת החטא בבחינות הקלות, ובזה הבא לטהר ישיעוהו הקדוש ברוך הוא לילף מדרגא לדרגא לקיים התורה והמצוה, גם בבחינות הכבדות לטוב להאדם - הוא - האנכי - בעולמו הנצחי: (אור ישראל ו)

58 וכל רגע ורגע שהאדם חוסס פיו זוכה בשבילו לאור הגנוז שאין מלאך ובריה יכולים לשער (מדרש) (אגרת הגר"א)

59 על-כן | לא-יקמו רשעים במשפט | חטאים בעדת צדיקים: כי-יודע יהוה דרך צדיקים ודרך רשעים תאבד: (תהלים א ה,ו)

