

מכון נסיעה
מדריך לימוד לקראת ימים נוראים
התשס"ט/2008

תענית ותיקון:
שליטה עצמית והשמחה שבתיקון עולם



הַכֶּזֶה יִהְיֶה צוֹם אֲבָחֶרְהוּ יוֹם עֲנוּת אָדָם נִפְשׁוֹ? ...
הַלּוֹא זֶה צוֹם אֲבָחֶרְהוּ...
פָּרַס לְרַעַב לְחֶמֶד וְעֲנִיִּים מְרוּדִים תְּבִיא בַּיִת
כִּי תִרְאֶה עָרִם וְכִסִּיתוֹ וּמִבְּשָׂרָךְ לֹא תִתְעַלֵּם...
וְהֵייתָ כְּגַן רְוָה, וְכִמּוֹצָא מִיַּם אֲשֶׁר לֹא יִכָּזְבוּ מִיָּמִיו.
וּבְנוּ מִמֶּדָּה חֲרָבוֹת עוֹלָם, מוֹסְדֵי דוֹר וְדוֹר תִּקְוִים.

Nesiyah

מקורות למחשבה

השמחה ביום כפור

אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל לפני מי אתם מיטהרין מי מטהר אתכם אביכם שבשמים שנאמר (יחזקאל ל"ו) וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם ואומר (ירמיה י"ד) מקוה ישראל ה' מה מקוה מטהר את הטמאים אף הקדוש ברוך הוא מטהר את ישראל:

– משנה יומא ח: ט

צום אבחרהו

בצום, אתה לובש בגדים שיוצרו ע"י אסירים סינים, ונעליים שילדים מפוחדים בכו עליהם במפעלים מתועבים, הספרים שאתה מחזיק בידיים שלך מלוכלכים מהדמעות של יערות שהולכים ומתים... הצום אותו אני בוחר הוא כזה: שיעורר בדך השראה לחלוק את האוכל שלך עם הרעבים, לחלק מחדש את העושר של הארץ הזאת באופן שווה, לבנות בתים שגם מחוסרי דיור יוכלו לעמוד במחיר שלהם.

– הרב שפע גולד, פירוש לישיעה נח

תענו את נפשתיכם

וְהִיְתָה לָכֶם לְחֻקַּת עוֹלָם: בְּחֹדֶשׁ הַשְּׁבִיעִי בְּעֶשְׂרֵי הַלְּחֹדֶשׁ תַּעֲנֶנּוּ אֶת נַפְשֵׁיכֶם, וְכָל מְלֶאכֶה לֹא תַעֲשׂוּ – הָאֲזָרָח, וְהַגֵּר הַגֵּר בְּתוֹכְכֶם. לִּי בְיוֹם הַזֶּה יִכְפֹּר עֲלֵיכֶם, לְטַהֵר אֶתְכֶם מִכָּל חַטָּאתֵיכֶם, לִפְנֵי ה' תִּטְהָרוּ. לָא שְׁבַת שְׁבַתוֹן הִיא לָכֶם, וְעַנִּיתֶם אֶת נַפְשֵׁיכֶם – חֻקַּת עוֹלָם.

– ויקרא טז: כט-לא

כמוצא מים אשר לא יזכו מימיו

הַ הַכְּזָה? הֲיֵהָ צוּם אֲבַחְרָהּ, יוֹם עֲנוּת אָדָם נִפְשׁוֹ? הַלְכֹף כְּאֶגְמֹן רֵאשׁוֹ, וְשָׁק וְאֶפֶר יִצְיֵעַ? הַלְזָה תִקְרָא צוּם, וְיוֹם רְצוֹן לְה'י? הַלּוֹא זֶה צוּם אֲבַחְרָהּ: פֶּתַח חֲרָצְבוֹת רָשָׁע, הַתֵּר אֲגִדּוֹת מוֹטָה; וְשָׁלַח רְצוּצִים חֲפְזִים, וְכָל מוֹטָה תִנְתְּקוּ. הַלּוֹא פָּרַס לָרַעַב לַחֲמֵן, וְעַנִּיִּים מְרוּדִים תָּבִיא בַּיִת; כִּי תִרְאֶה עֵרֶם וְכִסִּיתוֹ, וּמִבְּשֹׁרֶךָ לֹא תִתְעַלֵּם. אִזּוּ יִבְקַע פֶּשַׁח אֹרֶךְ, וְאֶרְכָּתְךָ מִהֲרָה תִצְמַח... אִם תִּסְיֵר מִתּוֹכְךָ מוֹטָה, שְׁלַח אֶצְפֶּע וְדָבַר אָוֶן. וְתִפְקַ לָרַעַב נִפְשְׁךָ, וְנִפְשׁ נִעְנָה תִשְׁבִּיעַ; וְזָרַח בַּחֲשֵׁךְ אֹרֶךְ, וְאֶפְלַתְךָ כְּצִהָרִים. וְנִחַדְךָ הִי תְמִיד, וְהַשְּׁבִיעַ בְּצַחְצָחוֹת נִפְשְׁךָ, וְעֲצַמְתִּיךָ יִחְלִיץ. וְהִיִּיתְךָ כְּגֹן רֹוָה, וְכִמּוֹצָא מִים אֲשֶׁר לֹא יִכְבְּדוּ מִימָיו. וְבָנוּ מִמֶּנּוּ חֲרָבוֹת עוֹלָם, מוֹסְדֵי דוֹר וְדוֹר תִּקְוָמָם; וְקָרָא לְךָ גִּדְרַ פְּרָץ, מְשַׁבֵּב נְתִיבוֹת לְשֶׁבֶת.

– מהפטרה של יום כפור, ישעיה נח: ה-יב

הגבלת העינוי

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

חולה, מאכילין אותו על פי בקיים; ואם אין שם בקיים, מאכילין אותו על פי עצמו, עד שיאמר דיי.

– משנה יומא ח: א, ה

כלי לשבות

תנו רבה ורב יוסף בשאר סיפרי דבי רב: מניין ליום הכפורים שאסור ברחיצה בסיכה ובנעילת הסנדל ובתשמיש המטה? תלמוד לומר "שבתון" (ויקרא טז: לא) – שבות.

– תלמוד יומא דף עד עמוד א

חרטה אמיתית וסבלו של האחר

[בני ישראל] משתוקקים ללמוד את דרכי האל, משתוקקים ל"קירבת אלו-הים". הם מרעיבים את גופם בימי הצום, כופפים ראשיהם בחרטה כמו קני סוף בפני הרוח, אפילו שוכבים בשק ואפר...

אולם ישעיה הנביא טוען שהפגנתיות חיצונית זו, עינוי שהוא פיזי לחלוטין, אינם החרטה הרצויה על-ידי האל. חרטה אמיתית מתבטאת בפעולה שמטרתה להקל על סבלם של אחרים...אלו-הים יותר מעוניין בהתנהגותנו כלפי בני אדם אחרים, במיוחד אלו שלא שפר עליהם מזלם, מאשר בפעולות של השפלה-עצמית שמטרתה להרשים את האל.

המבנה והתחביר של הטקסט שמים במרכז את יחסי הסיבה-תוצאה של הגאולה: כאשר נעשה חובותינו כלפי בני אדם אחרים, נקיים את המצוות שבין אדם לחברו, אז נגיע לגאולה אישית ולאומית.

הדימוי של הזריחה החודרת אל תוך חשכת הלילה, ואור הצהריים המחליף את מקומו של האפלה, של השמחה הבאה במקום העצב (נ"ח: י'), מוביל לסדרה נוספת של דימויים ומטאפורות המתגבשים לקראת שיא מדהים. מושא הגאולה הופך להיות מנוע הגאולה. ממצב של גן יבש שזוכה להשקיה המרעננת את הצמחים הנובלים, עם ישראל יהפוך בעצמו ל"מוצא מים", למקור חיות אינסופי.

בהדגישה קשרים בין-אישיים נכונים כחלק חיוני ומהותי מעבודת האל, ההפטרה של יום הכיפורים מפתחת את אחד המסרים המרכזיים של תפילת ראש השנה, שבמהלכה מובטח לנו כי "תשובה ותפילה וצדקה מעבירין את רוע הגזירה"... אף לא אחת מהפעולות המומלצות כאן יכולה להביא את הגאולה וההתחדשות לבדה. הגאולה תבוא רק מתוך השילוב בין כולן, ובמיוחד, קיום מצוות הצדקה, שמתוארת על-ידי הפטרת יום הכיפורים כמודל להתנהגות אנושית... ייחודו של יום הכיפורים הוא באופן שבו הוא מעניק לנו הזדמנות, פעם בשנה, לשלב בין עינוי הגוף, המסמל את החרטה, לבין...התפילה, שבביטוייה האידיאלי משלבת בין וידוי על חטאי העבר לבין החלטה נחושה לתקן את התנהגותנו בכל הקשור ליחסים בין-אישיים בחיי היומיום.

– אליס שלווי, "תשובה, אחריות והתחדשות: השתקפות מתוך ספר ישעיה", מתוך להתחיל מחדש, מאת גייל טוורסקי-רימר ויהודית א. כץ, עמ' 270, 272, (1997)

הפירוש של מכון נסיעה

מה הקשר בין הצום, צמיחה אישית, ומציאת השמחה שבתיקון העולם?

המקורות העתיקים ביותר לגבי יום כיפור אינם מכתבים קשר ישיר בין יום כיפור וצום. ספר ויקרא מדבר על יום כיפור שבו עלינו "לענות את נפשותינו" ולא לעשות "כל מלאכה". לפי התורה, ה"עינוי" ביום הכיפורים מוביל לחרטה, המטהרת אותנו מכל חטאותינו, על-מנת שנהיה טהורים לפני האל. הטקסט גם מתאר את היום כ"שבת שבתון", וחוזר על הציווי לענות את נפשותינו.

הטקסט העתיק מתאר לנו את מטרותיו של יום הכיפורים, אך אינו מגלה לנו כיצד עלינו להגיע אליהן. מצד אחד, תיאור זה של יום הכיפורים מציע הזדמנות ייחודית לצמיחה רוחנית ושינוי. אך כיצד יכול "עינוי", מושג שנראה כל-כך שלילי ומאיים, להיות כלי לצמיחה רוחנית בריאה? המשנה במסכת יומא (ח' ט') מדברת על השמחה שטהרת יום הכיפורים מביאה לעם ישראל. אבל כיצד מגיעים מעינוי לשמחה?

כבר בימי הנביאים, המילה "עינוי" הובנה כמתייחסת לצום. הצום היה מנהג מקובל לטיהור-עצמי. אולם בהפטרה שקוראים ביום כיפור, הנביא ישעיה קורא תיגר על הצום כמעשה טקסי נכון, ומבכה את הצביעות של אנשים המתיימרים לדרוש את אלו-הים אך המתייחסים לחבריהם בזלזול. הנביא מצהיר בבירור כי סוג ה"צום" שהאל רוצה אינו ממוקד אך ורק בביטויים טקסיים של חרטה ועינוי, כגון כפיפת הראש, הרעה-עצמית ושכיבה בתוך שק ואפר. לפי ישעיה, ל"צום" שהאל רוצה בו אין כל משמעות ללא השאיפה למוסרי. לא יוכל להיות שינוי בקשר של האדם עם אלוהיו ללא שינוי חיובי ביחסו לאנשים אחרים.

אולם עלינו לשאול האם ישעיה רואה כל סוג של צום כמעשה ריק, או האם הוא פשוט מבקר אנשים שהפכו את הצום למטרה במקום לאמצעי לצמיחה רוחנית. האם ישעיה טוען כי הטקסיות בעצם מהותה מסיחה אותנו מהמטרה של דרישת אלו-הים באמצעות התנהגות מוסרית וצודקת? או האם הבעיה היא באופן שבו אנו צמים?

לא סביר להניח שישעיה מכחיש לחלוטין את ערכו של הצום. הוא משתמש במושג "צום" פעמיים, ובמקרה השני הוא משתמש במושג בכדי לתאר באופן חיובי את האופן שבו האל רוצה שנתייחס זה לזה – שחרור המשועבדים, האכלת הרעבים, מציאת בית ולבוש לעניים. ישעיה מאתגר אותנו לראות את הצום כדרך להפוך את התנהגותנו ליותר מוסרית.

במבט ראשון, נראה שהרבנים של המשנה והתלמוד מתעלמים מהאתגר שהציב ישעיה. הם מגדירים "עינוי" ביום הכיפורים כהימנעות מחמש פעולות: אכילה ושתייה, רחצה, סיכה, נעילת נעליים, ויחסי מין.

אולם הגדרותיהם של "עינוי" ביום הכיפורים מתמקדות בפעולות שמגבילות הנאה גופנית; הם לא מתמקדים בחיפוש אקטיבי אחר הסבל. עינוי-עצמי ביום כיפור, לפי חז"ל, מוגבל לסוגים ספציפיים של שליטה עצמית. דגש זה על שליטה עצמית משתקף בהבנתם את יום כיפור כהזדמנות ייחודית וחיובית לחוות מנוחה עמוקה מהחיפוש המתמיד אחר הנאות. הם רואים בחמשת האיסורים אמצעים הכרחיים לחוויית הפסקה, "שבות", מהפעולות המעניקות לנו הנאה, חוויה המתאפשרת לנו רק ביום "שבת שבתון" (תלמוד יומא, ע"ד: א).

האם ניתן ליישב את חזונו של חז"ל לגבי עינוי ריטואלי ביום כיפור עם קריאתו של ישעיה לצום המוביל לרגישות מוסרית ולפעולות המביעות אכפתיות כלפי האחר? למעשה, גישתם של חז"ל דווקא מחזקת ומעניקה תובנה חדשה למסר של ישעיה.

חז"ל מסייעים לנו להכיר בכך שיום הכיפורים והשבת שניהם מונחים על ידי אותו ההיגיון, עם הבדל אחד מהותי. גם בשבת וגם ביום כיפור, אנו לוקחים צעד אחורה משגרת היומיום ומהעבודה. אולם ביום כיפור, אנו לוקחים על עצמנו מגבלות נוספות – אנו מתרחקים גם מהחיפוש אחר הנאה גופנית.

ביום הכיפורים אנו נוהגים ברמה האישית כפי שישעיה רוצה שננהג במשך כל השנה ברמה הקהילתית והלאומית. לפעולות השליטה העצמית המתוארות על-ידי חז"ל ולפעולות הנתינה החברתית המתוארות על ידי ישעיה יש

בסיס פסיכולוגי משותף. שתיהן דורשות הקרבה עצמית של מה שנעים ומהנה עבורנו. כל הפעולות הן סוג של שליטה עצמית.

עצם העובדה שהמסורת בוחרת בטקסט הזה מישעיה כטקסט ההפטר של בוקר יום הכיפורים מדגישה את מחויבותה של היהדות הרבנית לחבר בין כפרה וטהרה מחד, לבין אחריות חברתית וצדקה מאידך. לפי אליס שלווי, דמות משכילה, אקטיביסטית ומחנכת בנוף הישראלי, " חרטה אמיתית מתבטאת בפעולה שמטרתה להקל על סבלם של אחרים".

תפישה זו של המושג "עינויי" כצום ושליטה עצמית מהווה עבורנו אתגר ביום הכיפורים. הצום יכול להיות כלי לצמיחה מוסרית ורוחנית, לנטילת אחריות. אנו חווים את עצמנו כריקים, לא בכדי להתגדר בצדקנותנו, אלא בכדי למלא את עצמנו במטרות יותר נאצלות, פחות אגוצנטריות, ויותר אלטרואיסטיות. ליום אחד, שבו נאסר עלינו ליהנות את עצמנו, אנו מתמקדים בבהירות במי אנחנו עבור אחרים, מי אנחנו רוצים להיות.

רעיון פרדוקסאלי ומעורר השראה במיוחד במסר של ישעיה הוא הרעיון שהשכר של נתינה ושל לקיחת אחריות על אחרים הוא היכולת האינסופית לתת עוד ועוד. ישעיה מבטיח שאם נכוון את הצום לכיוון של נתינה, אזי "יזרח בחושך אורנו" ואנו נהיה "כגן רווה וכמוצא מים אשר לא יכזבו מימיו". אם נטפל באחרים, השכר שלנו יהיה שנהפוך להיות מקור תמידי של שפע וברכה.

כאשר אנו צמים, אנו חווים את המחסור והמצוקה שאחרים חווים מדי יום. אנו מכירים בכך שאנו כלים מוגבלים ובלתי-מושלמים. אנו תלויים בכוחות גדולים מאתנו בכדי להזין את חיינו, אולם יש ביכולתנו גם להפוך להיות מקורות חיים וברכה עבור אחרים. הכרה זו במוגבלותנו, והמוכנות שלנו להגביל את עצמנו, מסוגלת להוביל אותנו לנתינה מתוך שמחה והשראה.

שאלות והצעות לפעילות

מהו צום בעל-משמעות? לקראת מה אמור הצום להוביל? כיצד אוכל להפוך את הצום ליותר משמעותי?

חשבו על שלוש פעילויות שאתם עושים לעתים קרובות עבור עצמכם, ושהייתם שוקלים להפחית בכדי להעניק יותר לאחרים בשנה הקרובה.

שבו והזמינו את בני משפחתכם לומר לכל אחד מבני המשפחה דבר אחד שהם היו רוצים לעשות עבורם בשנה הקרובה.

בקשו מכל אחד מבני המשפחה לשתף בחוויה אישית המשקפת את המסר של ישעיה: השכר שבנתינה לאחרים הוא היכולת לתת אפילו יותר.

בפירושה לישעיה נ"ח, הרב שפע גולד מצביעה על דרכים ספציפיות שבהן אנשים בעולם המודרני גורמים לדיכוי של אחרים, וקוראת לפרשנות מחודשת של הצום שתוביל לצדק חברתי. האם היית רוצה שהצום יעורר אותך לפעול למען בעיות ואתגרים עכשוויים? אילו?