

# תיקונים וייזודים להרמוניה לעצמנו ולבריאה

- עמ' 1 תוכן עניינים ושער
- עמ' 2 "לשם ייחוד קב"ה ושכינתיה" לפי האר"י
- עמ' 3 מושגי יסוד קבליים
- עמ' 4 הפסיכולוגיה הקבלית בתיקון הרע

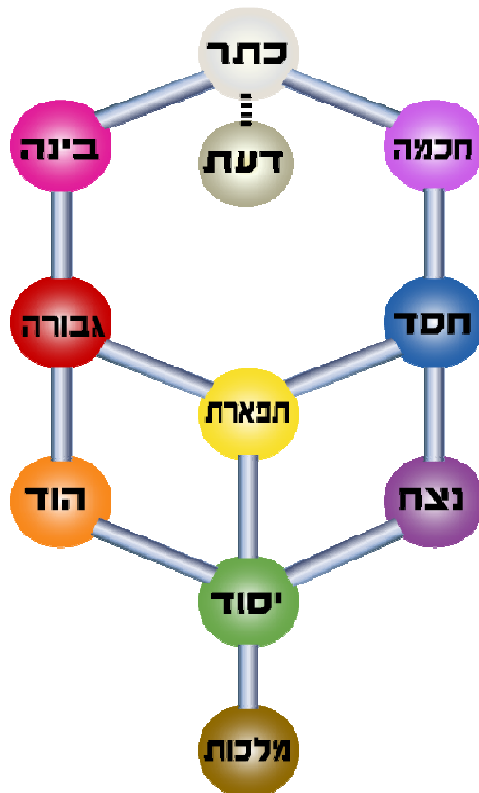
## התרגיל במדיטציה

נעיין בתיקוני האר"י, ובמיוחד במשמעות של "לשם ייחוד קב"ה ושכינתיה" כמצפן להכוונת המחשבות לתיקון הפירוד והפיצול וכדרך להגדלת ההרמוניה בבריאה. התרגול שלנו מתחילה במצב של "השקטה" שלמדנו מהאדמו"ר מפיאסצ'נה ("שקט מחשבתי" עם גלי אלפה-תטה ומוח ימין), ומתוך כך עוברת ליצירת הרמוניה בעזרת "ייחודים" בין נתינה לקבלה, בין כוח זכרי לכוח נקבי, בין ספירות בצד ימין לספירות בצד שמאל, ובין ניגודים במישורים השונים של חיינו.

## תרגול במעגליות של נתינה וקבלה בהתחברות לצניורות של עשר הספירות

אייחוד בין הספירות במעגליות של נתינה וקבלה, שילוב דיאכרוני בין ספירת מלכות יסוד עם ספירת תפארת ובו בזמן שילוב סינכרוני בין חסד לגבורה באמצעות תפארת על מנת לאזן נתינה ועצירה, רחמים ודין. למשל, חסד מצד ימין הוא שפע אינסופי ללא גבולות, ואילו גבורה מצד שמאל הוא כוח ואומץ לעצור, להתנגד ולהגביל. יותר מידי חסד עלול להרוות עד כדי העמסת יתר וחנק, ואילו גבורה מיותרת כואבת וסותמת. האידיאל בתפארת הוא בעידון שתי המידות ההפכיות. בתרגיל נפנים את צורת הספירות בגוף-נפש ואח"כ נעביר את המודעות.

מקובלי צפת פיתחו מערכת כוונות וייחודים בנפש האדם ובעולמות העליונים. בדפים הבאים נעיין במשמעות "הייחוד" בין הקב"ה לשכינה, בין ה' לכנסת ישראל, ובין ספירות תפארת יסוד ומלכות. נראה כיצד ההתחברות משפיעה להמשכת השפע ולזיווג עליון בין הספירות.



## "לשם ייחוד קב"ה ושכינתיה" לפי האר"י

המטרה היא לתקן את הרע שמקורו בניתוק בין האור האידיאלי של ההווה לבין העולם, בין ספירת תפארת לספירת מלכות. האור שנחלש ושנפרד ממקורו משתקף בצער השכינה. המטרה בייחודים היא לאחד בין עשר הספירות ולסייע לאור האלוהי לשוב להתחבר לשכינה. ספר "שיר השירים" בחיבור הדוד והרעיה הוא משל אלגורי לעניין זה.

קבלת האר"י מחייבת כוונות וייחודים במעשי המצוות ונעזרת באותיות שם הווה להתחבר לשפע האלוהי. התיבות שבתפילות, האותיות, והניקוד מכוונים לתיקון בספירות ובעולמות. להתחבר למקור הא"ס של האור, יש להתאים את ממדי הקליטה של הכלי כדי שהאור לא ישרוף. עשר הספירות הן כשנאים רוחניים לתעל את האור בהתאם ליכולת. הסבר לאנאלוגיה: מדליקים מכשיר כטלוויזיה ומשתמשים בשנאים (טרנספורמטורים) המזרימים ומנתבים את אנרגיית החשמל ואין התחברות ישירות לתחנת הכוח.

**ייחודים מהאר"י נדפסו** בסידורים כאמירות לפני עשייתן של מצוות כמו סוכה, טלית, תפילין וספירת העומר. **בליל הסדר** אומרים "לשם ייחוד" לפני כל אחת מארבע הכוסות וברוב סימני הסדר (ורחץ, כרפס, מגיד, רחצה, אכילת מצה, מרור, כורך, אפיקומן, ברכת המזון).

הנה נוסח "לשם ייחוד" לאומרו לפני כל מצווה לפי נוסח האר"י<sup>1</sup>:

### תפילה לומר קודם כל מצות עשה על פי קבלה

לשם ייחוד קב"ה ושכינתיה בדחילו ורחימו<sup>2</sup>  
ליחד שם י"ה בוי"ה בייחודא שלים<sup>3</sup> בשם כל ישראל<sup>4</sup>  
הריני עושה מצווה זו לתקן את שורשה במקום עליון  
בשיעור קומה, בכל פרטיה ותיקוניה ודקדוקיה  
לעשות את כוונת יוצרי שציווני לעשות מצווה זו  
לתת נחת רוח .... ולהקים השכינה השוכנת מרגלותיו....  
ולתקן כל הניצוצות שנפלו....  
ולגרום זיווג בארבע אותיות שם הקודש.... ולזכך נפשי רוחי ונשמתיו....

יש המוסיפים אחרי "בשם כל ישראל":  
ובשם כל הנפשות, רוחות ונשמות ומלבושיהם והקרובים להם,  
שמכללות אצילות, בריאה, יצירה, עשייה,  
ומכל פרטי אצילות, בריאה, יצירה, עשייה דכל פרצוף וספירה.

### השל"ה: זיווג תפארת ומלכות למטה ולמעלה<sup>5</sup>

והענין כי התעוררות התחתונים גורם התעוררות זיווג תפארת ומלכות,  
ואחר כך תפארת ומלכות מתעורר הייחוס לזיווג שלמעלה חכמה ובינה.

בסידורו "תפילה למשה" מביא הרמ"ק את כל ספר שיר השירים בציון הסודות לזכיה בעולם הבא. המבין ייצור אחדות בין הדוד לרעייה לייחוד קב"ה ושכינתיה. הכוונה היא לעורר כוחות השופעים מצד ימין (סטרא דרחמי) בחסד, ולחבקם תוך הנמכת מידת הגבורה (סטרא דדינא). כשמתחבר האדם לשכינה בשבת, הוא מחבק צד ימין, כלומר את מידת החסד, ומרסן צד שמאל, דהיינו מידת הדין. וזה שכתוב "שמאלו", רוצה לומר, אותיות "וה" יהיו תחת ראש י"י, כלומר אחר שם י"ה, ואז גובר סטרא דימינא בבחינת "וימינו תחבקיני"<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> מתוך ספר "שערי ציון" לר' נתן נטע הנובר, הנוסח מצוטט אצל משה חלמיש, "לשם ייחוד" וגלגוליו בקבלה ובהלכה, בתוך **הקבלה בתפילה בהלכה ובמנהג**, רמת-גן, תש"ס, עמ' 54.

<sup>2</sup> בדחילו ורחימו = ביראה ובאהבה. יראה נובעת מתחושת השגב והרחוק ואילו אהבה נובעת מתחושת הקרבה והדבקות.  
<sup>3</sup> הכוונה היא שמאחדים אותיות "יה" עם "וה" כדי לתקן את הפירוד ב"שם החסד" וליצור שלמות בשם הווה, שם של ד' אותיות. הרמז נדרש אצל ר' יצחק סגי נהור "אבי הקבלה" בגירונה מהפסוק: "כי יד על כס יה, מלחמה לה' בעמלק מדור דור" (שמות י"ז, טז).

<sup>4</sup> בשם כל ישראל = ההכללה העצמית עם כלל ישראל מודגשת אצל האר"י. התיקון אינו של אדם פרטי לבדו אלא כל אחד הוא אבר מהגוף הכללי של כנסת ישראל.

<sup>5</sup> ר' ישעיה הורוויץ, סדר שער השמים, דף פט ע"ב מובא על-ידי ראובן קימלמן, **'לכה דודי' וקבלת שבת – המשמעות המיסטית**, ירושלים תשס"ג, עמ' 66. ר' ישעיה, המכונה השל"ה, על שם ספרו "שני לוחות הברית", נולד בפראג בשנת 1565 ועלה לארץ ישראל בשנת 1621. הוא מהווה חוליה חשובה בהפצת החידושים של מקובלי צפת.

<sup>6</sup> ראו הרב נתן אופיר, מבוא ל"תורי זהב", ירושלים תשס"ג, עמ' 18-19.

## מושגי יסוד קבליים

**עשר ספירות** הן אופני התגלות של האלוהות. הדימוי של עשר ספירות מאפשר לדבר על האצלת האור האלוהי וקליטתו בעולמנו ולפעול, להשפיע ולתקן ביחסי גומלין עם האור האלוהי. פירוט הספירות: חב"ד = חכמה בינה ודעת<sup>7</sup>; חג"ת = חסד גבורה תפארת; נה"י = נצח הוד יסוד; מלכות.

7 הספירות הנמוכות רמוזות בדברי הימים א, כ"ט, יא: לְךָ ה' הַגְדֵלָה וְהַגְבוּרָה וְהַתְפָּאֶרֶת וְהַנְצַח וְהַהוֹד כִּי כָל בְּשָׁמַיִם וּבָאָרֶץ לְךָ ה' הַמַּמְלָכָה וְהַמְתַּנְשֵׂא לְכָל לְרֹאשׁ. "גדולה" = חסד; "בארץ" = יסוד.
--

המונה "ספירות" מופיע בתיאור הבריאה ב"ספר יצירה". לשאלה לפרש המונה "ספירות", משיב "ספר הבהיר", סעיף קכה, בציטוט תהילים י"ט, ב השמים מספירים כבוד אל ומעשה ידיו מגיד הקיע. ואולם, יש המפרשים "ספירות" מלשון "ספיר", דהיינו האבן שראו זקני ישראל תחת כסא הכבוד ושמטאר יחזקאל הנביא בספרו על "מעשה מרכבה". אבן ספיר זו מתנוצצת בריבוי קרניה אך שאינה אלא אבן אחת. שמות כ"ד, י: ויָרְאוּ אֶת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל וַתַּחַת רַגְלָיו כְּמַעֲשֵׂה לְבַנֵּת הַסַּפִּיר וְכַעֲסֵם הַשָּׁמַיִם לְטָרַח. יחזקאל א, כו: כְּמַרְאֵה אֶבֶן סַפִּיר דָּמוּת כְּסֵא.

1. **האצלה** = משל לאור השמש מאפשר להבין כיצד **נאצל האור האלוהי**<sup>8</sup>. אי אפשר להסתכל ישירות בשמש אך **השפעתה ניכרת**, וככל שמתרחקים מהאור כך ההקרנה הולכת ופוחתת. בדומה אין להביט או להשיג את האלוהות עצמה, אך אפשר לקלוט את האור השופע גם אם הוא עובר מסכים והסתרות.

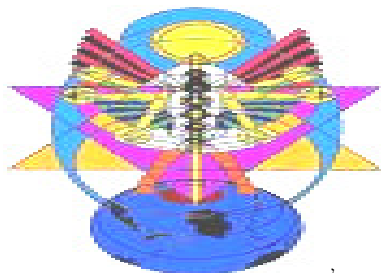
2. **צמצום ושבירת הכלים** = לפי האר"י (כמובא ב"עץ חיים" לר' חיים ויטאל), צמצם הא"ס את עצמו כדי **ליצור מקום** עבור הבריאה. כאשר נאצלו האורות האלוהיים נוצרו "כלים", אבל אלה לא יכלו להכיל את האור האלוהי בטהרתו. אירע מפץ גדול בשבירת הכלים והתפזרות האור. **האור נקלט בדרגות הולכות ומתמעטות בעשר הספירות.**

3. **תיקון הרע בבחירת האדם** = בשבירת הכלים, **נוצר מקום שבו הרע יכול להתקיים והאדם יכול לבחור, להשפיע ולתקן.** התפקיד המוטל על האדם הוא לתקן את השבר, לבחור בטוב, לאחד את המנותק ולחשוף את הניצוצות כדי להעלותם.

4. **הפירוד** = יש ו"הרע" נובע מ**נתיק** בין האור האידיאלי של ההווה לבין נשמת העולם או בין ספירת תפארת לספירת מלכות. "צער השכינה" משקף את "העצב" על **אור השכינה שנחלש ושנפרד ממקורו.**

5. **אבי"ע** = ארבעת עולמות הם אצילות, בריאה, יצירה, עשייה<sup>9</sup> ומציינים דירוג בהופעת האור האלוהי מהספירות העליונות עד לרמות הנמוכות. כל עולם מסומל באחת האותיות של שם הוויה (י, ה, ו, ה). בספרות הקבלית שייכו את חלקי הנשמה לפי דירוג העולמות.

**תיקון הרע והעלאת הניצוצות** = המציאות מורכבת מכוחות של טוב ורע. **הרע פועל כאילו קיומו עצמאי וממשי.** ואולם, התפישה כאן היא שאין לרע חיות עצמית - כוחו נובע משפע עליון. תפקידו של המקובל לתקן את "הרע" **בהעלאת הניצוצות עד שמתגלה הטוב.**



<sup>7</sup> ספירת "דעת" מופיעה בציוור כאן כגילוי של "כתר" הממצעת בין חכמה לבינה.  
<sup>8</sup> מקור לדימוי ההאצלה האלוהית נמצא במיסטיקה האפלטונית. משל השמש מובא על-ידי הרמב"ם, "מורה נבוכים", חלק א, פרק נ"ג. השמש מאירה, מחממת, ממיסה חומרים והופכת נוזלים למוצקים. פעולתה ניכרת אך שהיא עצמה אינה נתפסת.  
<sup>9</sup> המקור לחלוקת העולמות הוא בפסוק בישעיה מ"ג, ז: "כל הנקרא בשמי ולכבודי, **בראתי, יצרתיו** אף **עשיתיו**". השוה הרב עדין שטיינזולץ, **שלושה עשר עלי השושנה**, ירושלים, תשנ"ח, עמ' 47, המביא מדרש מסכת אצילות, זוהר חדש, יתרו, מאמר שבעת ימי הבריאה, תיקוני זוהר בהקדמה ג, ב, עץ חיים, היכל א"ק, שער ג, פרק א.

## הפסיכולוגיה הקבלית בתיקון הרע

לפי תורת האר"י, עצם הניתוק בין ספירת תפארת לספירת מלכות יוצר מקום לרע. ה"תיקון" בא **לאחד בין הספירות** כדי שהאור האלוהי ישוב להתחבר לשכינה וממנה לעולם כולו. ספר שיר השירים הוא משל אלגורי להתחברות בין הדוד והרעיה ולהתאחדות בין הצד ה"זכרי" וה"נקבי", בין פועל ונפעל ובין מעניק ומקבל. יש לעורר את הצד הנקבי להעניק ואת הצד הזכרי לקבל מתוך השלמה הדדית והרמוניה מעשית.

תיקון הרע = המציאות מורכבת מכוחות של טוב ורע וניתנת לשינוי. הרע פועל במציאות כאילו הוא ישות עצמאית וממשית - אך האמת היא שחסרה חיות משל עצמו וכל חיותו נובעת מהשפע העליון. תפקיד האדם לתקן את "הרע" בהעלאת הניצוצות עד שהרע הופך לטוב.

### (1) דרכים ומעגלים בתיקון

- א. דרכי התיקון - מחשבה, דיבור, מעשה.
- ב. מישורי התיקון - גוף, שכל, רגש, נפש, רוח, נשמה.
- ג. מעגלי התיקון - אישי, משפחתי, חברתי, לאומי, עולמי, קוסמי.



### (2) שאלות לבירור דרכי התיקון

- א. מהו מקור הקלקול, שורש הרע, סיבת הכישלון?
- ב. כיצד מתקנים את החטא הקדמון, הנוכחי, העתידי?
- ג. כיצד מורידים שפע אלוהי כברכת ריפוי בתיקון?
- ד. כיצד מתחברים לשפע המחבר את המפורד?
- ה. כיצד יוצרים ייחודים, איחודים ואיזונים בין הספירות?
- ו. כיצד מהפכים את הזדון לשגגה ואף לזכות?

### (3) תיקונים קבליים של האר"י<sup>10</sup>

- א. תיקון קריאת שמע על המיטה כולל סליחה ומחילה "לכל מי שהקניט אותי".
- ב. תיקון בקבלת מצוות ואהבת לרעך בבוקר לפני התפילה.
- ג. תיקון פרטי וכללי, תיקונים בעולמות עליונים.
- ד. תיקון הצות על גלות השכינה ואבלות על החורבן, תיקון רחל, תיקון לאה והשתתפות בצער השכינה.
- ה. תיקוני שבת לפי האר"י לומר פיוטים ומשניות ממסכת שבת.
- ו. תיקון ליל הושענה רבה, ליל שביעי של פסח, ליל שבועות<sup>11</sup>.

### (4) ארבעה סוגי תיקון

- א. תיקון הנזק: איתור והסרת החוליאורוס, העוון, תיקון שברי הכלי לקבלת השפע מחדש.
- ב. יצירת הרמוניה חדשה: החזרת דבר למצב שלם ולמתכונת נכונה, איזון בין כוחות מפוררים ומנוגדים.
- ג. הפיכה זדון או שגגה לזכות, טיהור מהשורש.
- ד. תיקוני האר"י: ייחודים בין הספירות, בין הקב"ה לשכינה; העלאת ניצוצות לשורשן בעולם העליון.

### תיקון האר"י לפני השינה: "הריני מוחל לכל מי שהקניט אותי"

סדר תיקון על-פי האר"י כהקדמה בלילה לפני קריאת שמע על המיטה, נדפס בסידורים רבים: רבש"ע, הריני מוחל לכל מי שהכעיס או שהקניט אותי, או שחטא כנגדי, בין בגופי, בין בממוני, בין בכבודי, בין בכל אשר לי, בין באונס, בין ברצון, בין בשוגג, בין במזיד, בין בדיבור, בין במעשה, בין בגלגול זה, בין בגלגול אחר, לכל בן אדם, ולא יענש שום אדם בסבתי...

<sup>10</sup> ראו משה חלמיש, "סדרי תיקונים", בתוך פרק י"ד, "מקומה של הקבלה במנהג" בספרו הקבלה בתפילה, בהלכה ובמנהג, רמת-גן, תש"ס, עמ' 327-330 לתיקונים הקבליים שנכנסו לסידורים בהשפעה קבלית.

<sup>11</sup> בתיקון המיסטי בשבועות מוסיפים את ההכנה בקישוטי הכלה, דהיינו השכינה, לקראת זיווגה וייחודה עם ספירת תפארת שהיא הדמות הזכרית בעולם הספירות.