

### 1. Rav Yisroel Salanter (1809-1883) – Ohr Yisroel, Letter 3

כְּאִשֶּׁר נִשְׁקִיף עַל רְצוֹנֵנוּ וּמְאֻזְנוּ, הָעוֹלָה עַל כָּל הַיָּא תְּאוֹת הַחַיִּים הַמְדַמִּים הַלָּה, הַרְצוֹן הַלָּה תְּקוּעַ בְּעַמֶּק לְבַבְנוּ יִתֵּד נְאֻמָּו, וְכָל אֲשֶׁר לֹנוּ נִתֵּן נִתֵּן בְּעַד נַפְשֵׁנוּ, מִסְפָּקִים אֲנַחְנוּ לֹא נִדַע עַת אַחֲרֵיתְנוּ, אִין לֹנוּ לְהַשְׁטֵן בְּזֶה אֶלָּא עַל אֲבִינוּ שְׁבַשְׁמִים, הַרְצָה לַחַיּוֹתֵנוּ לְמַעַן נַעֲבֵד אוֹתוֹ בְּאַמֶּת וּבְאַמוּנָה....

זְכַרְנוּ לַחַיִּים מֶלֶךְ חַפֵּץ בַּחַיִּים וְכֹתֵבְנוּ בְּסֵפֶר הַחַיִּים לְמַעַן אֲלֵקִים חַיִּים:

מִי כְמוֹךָ אֲב הַרְחַמִּים זָכַר יְצוּרֵי לַחַיִּים בְּרַחֲמִים:

וְכֹתוּב לַחַיִּים טוֹבִים כָּל בְּנֵי בְרִיתְךָ:

בְּסֵפֶר חַיִּים בְּרָכָה וְשָׁלוֹם וּפְרִתְסָה טוֹבָה נִזְכָּר וְנִכְתָּב לְפָנֶיךָ אֲנַחְנוּ וְכָל עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל לַחַיִּים טוֹבִים וְשָׁלוֹם:

### 2. Berachos 34a

Rav Yehuda said: One must never request his own needs in the first three or in the last three blessings; rather, he should do so in the middle blessings.

אָמַר רַב יְהוּדָה: לְעוֹלָם אַל יִשְׁאַל אָדָם צְרָכָיו לֹא בְּשֵׁלֶשׁ רֵאשׁוֹנוֹת, וְלֹא בְּשֵׁלֶשׁ אַחֲרוֹנוֹת, אֶלָּא בְּאַמְצָעֵיֹת.

### 3. Rav Yechezkel ben Yehuda HaLevi Landau (1713-1793) – ל"ג – דרושי הצל"ח

[1] והעיקר להתפלל על החיים הנצחיים, אבל אלו העושים טפל עיקר, וכל בקשתם על חיי הבל, לאכול ולשתות ולשמות, יכול להיות שמתפללים על רעתם, ועל זה רמזו רז"ל (תמיד ל"ב, ע"א) מה יעשה אדם וימות יחיה עצמו.

[2] ועתה אחיי ורעי היש מכאוב כמכאובנו, שיש לנו לדאוג משני צדדים, אם חס ושלום רחמנא ליצלן היה הכתיבה בראש השנה על מי ומי למיתה, הלא שאוג ישאג, וירבה תפילה ובכי ותחנונים לקרוע גזר דינו, ואם נכתבו לחיים הלא יש לנו לדאוג שיהיו חיים של חיים ולא חיים של מיתה, ועל זה ידור כל

### 4. Rav Eliezer Papo (1785 - 1828) - Pele Yoetz – Rosh Hashana

ובכל מקום ששואל בתפלה "חיים", מלבד שיש סודות עמקים דקאי על השכינה ועל ניצוצות הקדשה, עוֹד בָּהּ יִכּוֹן עַל חַיֵּי הַנֶּפֶשׁ שִׁיחָא חַי מְרַגֵּשׁ בִּירָאֵת וְאֵהֶבֶת הַשֵּׁם כָּל הַיָּמִים. וְגַם עַל חַיֵּי הַגּוּף יִכּוֹן שְׂרֹצָה לַחַיּוֹת כְּדִי לְעַבֵּד אֶת בּוֹרְאוֹ וְלְהַשְׁלִים תְּקוּן נַפְשׁוֹ רֹחוֹ וְנִשְׁמָתוֹ, שְׁלֵא יִהְיֶה צַעַר וְכַעַס לְקַדְשָׁא בְּרִיךְ הוּא וְשִׁכְנִיתָה בְּעַבְרוֹ, וְעַל כּוֹנֵה זֶה צָרִיךְ לְבַקֵּשׁ מֵאֵד עַל חַיֵּי הַגּוּף, כִּי יִפֶּה שְׁעָה אַחַת שֶׁל תּוֹרָה וּמַעֲשִׂים טוֹבִים בְּעוֹלָם הַזֶּה מְכַל חַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא (אבות ד, יז) וְזֶה יִהְיֶה כּוֹנֵנוּ בְּאַמְרוֹ זְכַרְנוּ לַחַיִּים וְכוּ' לְמַעַן אֲלֵקִים חַיִּים. חֶק וְהַעֲמֵק וְהֶאֱרַךְ בָּהּ, כִּי זֶה כָּל הָאָדָם.

### 5. Rav Eliezer Papo (1785 - 1828) - Pele Yoetz - Chaim

והנה מצד אחד היה ראוי לאדם שימאס בחיי העולם הזה, שהוא עולם היגון והאנחה ואפלו טובותיו אינן טובות כי המה הבל. אמנם מצד אחר ראוי להיות חפץ בחיים אוהב ימים בעולם הזה יותר מחיי העולם הבא, שהרי אמרו (אבות ד יז) יפה שעה אחת של תורה ומעשים טובים בעולם הזה מכל חיי העולם הבא. כי טוב לנו עבד את בוראנו ועשות נחת רוח לפני כסא כבודו אפלו שעה אחת מכל חיי העולם הבא, וזה לא ישג אלא בחיי העולם הזה, כי ימי העולם הבא הם ימים שאין בהם חפץ, לא זכות ולא חובה.

**דעל זאת יתפלל כל חסיד ולזאת יכון כשמתאוה ומבקש חיים, לא בשביל להשיג לראות בחפת בניו ולראות בנים וכדומה, כי הכל הבל, ואי משום הא לחוד יותר טוב היה להיות בעולם האמת, ויפה שעה אחת של קורת רוח בעולם הבא מכל חיי העולם הזה, וכבר פרשו המפרשים קרא דכתיב (תהלים לד יג) מי האיש החפץ בחיים אוהב ימים לראות טוב. שהוא רוצה לומר מי זה דל ונבזה שחפץ בחיים כדי לראות טוב, על דרך, מי הפלשתי הערל (ש"א יז כו) רק מה שחפץ בחיים יהיה דוקא לעבד את בוראו ולעשות נחת רוח לפני כסא כבודו.**

### 6. Mishnah Torah – הל' דעות ריש פ"ד

*Seeing that the maintenance of the body in a healthy and sound condition is a God-chosen way, for, lo, it is impossible that one should understand or know aught of the divine knowledge concerning the Creator when he is sick, it is necessary for man to distance himself from things which destroy the body, and accustom himself in things which are healthful and life-imparting.*

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא. שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה. לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדו את הגוף. ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים.

### 7. Rav Yonasson Eibeschitz (1690-1764)

ספר יערות דבש חלק א' דרוש י' (כמבואר בזהר עי' שמות קכט.)

סרוחה וסופו למקום רימה ותולעה, אבל עיקר התחיה לנשמת אדם, אשר היא נר אלהים וכבתה, חושך ולא אור, בעברו את מצות ה', ויש לה מיתה עצמית, ועל ידי החזרה בתשובה ושמוע לקול מוכיח, תשוב רוח לנדנה וחיה תחיה, ולכך אמרו (פסחים סח.) צדיקים בידם להחיות מתים כל שעה ורגע. והיינו כמ"ש.

ולכך אחי ורעי כמה יקר בעיניכם לומר זה מחיה מתים, ומעשה אליהו ואלישע הוא ממבחר שבפלאים שהחיה המתים, ודבר זה בידכם לעשות כל רגע ושעה להשיב רבים מעון ולהחזיר טועים לדרך הישר, זו היא תחיית המתים המובחרת, כי מה נפקא מינה בגוף אשר תחלתו מטיפה

## 8. Rav Chaim Friedlander (1923 - 1986) – שפתי חיים על ר"ה

### מהות החיים – השאיפה

זאת ועוד, השאיפה והרצון הם מהות החיים וביטויים, כי כל עוד יש לאדם שאיפות הרי הוא חי ברוחניות ובגשמיות, דהיינו, כאשר יש לאדם שאיפות רוחניות להתעלות בתורה, במצוות ובמידות, והוא משתדל ועמל בכך, הוא הנקרא חי חיי הרוח, אבל מי שחדל מלשאוף וא"כ בודאי אינו עולה במדריגתו הרוחנית, אזי כמובן הרוחני הינו מת. וכן הוא הדבר גם בגשמיות, כל זמן שיש לאדם את הרצון לחיות, הרצון הזה בעצמו מתייה אותו במידה מרובה כזו עד שאפילו חולים מסוכנים שרצון החיים שלהם חזק, הסיכוי להתלמדם גבוה הרבה יותר מחולים אחרים באותו מצב שאיבדו את רצון החיים והתיאשו ממצבם.

## 9. Rabbeinu Yonah (13<sup>th</sup> century) - שערי עבודה, אות מ"ט

ובכל יום ויום יוסיף אומץ להתחזק ולעלות ממדה למדה וממדרגה למדרגה בעבודת בוראו<sup>2</sup>. ויחמוד ויכסוף להשיג בעבודה מה שאין ידו משגת<sup>3</sup>, ויאשר האנשים המשיגים ויבחר בדרכם ובמעלתם<sup>4</sup> ויתחבר אליהם וילמד ממעשיהם ומחכמתם, כענין שנאמר (משלי י"ג, כ"ו) "הולך את חכמים יחכם", וכן יעשה בכל מדה ומדה אשר לא השיג אליה, יחמוד אותה ויתאווה אליה ויבחר בה להשיגה מכל כסף וזהב שבעולם כענין שנאמר (תהלים י"ט, י"א) "הנחמדים מזהב ומפז רב" ועל הבחירה בלבד יקבל שכר כאלו השיג חמדה, אחרי אשר איננו יכול להשיג יותר. כי הבחירה מצות עשה היא, שנאמר (דברים ל', י"ט) "ובחרת בחיים"<sup>5</sup>. ואמרו ז"ל (קידושין מ', א') כל מי שעלה בלבו לעשות מצוה ונאנס ולא עשאה, מעלה עליו הכתוב כאלו עשאה. עוד יצא לנו

## 10. Rav Chaim Friedlander (1923 - 1986) – שפתי חיים על ר"ה

### תפילה – שאיפה המשנה את המהות

תפילה אמיתית היא הגילוי והביטוי לשאיפות הפנימיות העמוקות של נפש האדם, המשנות את מהותה הרוחנית. זוהי הגדרה עמוקה של מהות התפילה. ועתה נרחיב ונבאר את הדברים.

"ומה היא הנפש זו תפילה, כמו שנאמר (שמואל א', א, טו) ואשפוך את נפשי לפני ה'" (רש"י ברכות ה: ד"ה טורף), דהיינו מהות הנפש היא תפילה (עיין מכתב מאליהו, ג, עמ' 68) והראיה לכך היא מהפסוק שאמרה חנה, מכך שתיארה את תפילתה בביטוי "ואשפוך את נפשי" (ולא אמרה "ואתפלל לפני ה'"), ראייה שתפילה אמיתית היא ביטוי למהות הנפש, כי תוכן התפילה מגלה את מדריגת הנפש של המתפלל ("ואשפוך" הוא משל להתגלות פנימיות הנפש בחוץ, כמו שהשוף מים מן הכלי מוציאם מפנים הכלי החוצה).<sup>6</sup>

## 11. Rav Chaim Friedlander (1923 - 1986)

### שפתי חיים, מדות ועבודת ה' – מנוחת הנפש, עמ' ס"ד

יש להוסיף בביאור הדבר מדוע הוא מתחייב בנפשו, ידוע הפתגם "זמן הוא כסף" כי ע"י ניצול הזמן לעבודה ולעסקים אדם מרויח כסף, על כך אמר מו"ר הרב מפוניבז' זצ"ל שזמן הוא לאין ערוך חשוב יותר מכסף, כי "זמן הוא חיים", שהרי חיי האדם מורכבים מהזמן העובר. והוסיף עוד בשם החפץ חיים זצ"ל הוכחה לחשיבות הזמן - ואפילו זמן מועט, ממה שאמרו חז"ל על הגוסס הנוטה למות "והמעצים עם יציאת הנפש הרי זה שופך דמים" (שבת קנא:), וכך פסק הרמב"ם (הל' אבל פ"ד ה"ה) "והנוגע בו [בגוסס] הרי זה שופך דמים... וכל המאמץ עם יציאת הנפש הרי זה שופך דמים", ומה אם מאבדים רגע אחד מחייו של אדם גוסס - שברוב המקרים הוא קרוב מאוד למיתה ואינו יכול לחפקד בצלילות דעת - בכל זאת נחשב הדבר למעשה רציחה, מפני שאפילו רגע של חיים כאלו יש לו יעוד ומטרה. על אחת כמה וכמה כאשר אדם מבטל רגע - וכפי הביטוי השגור "הורג את הזמן" - באמצע חיים תוססים, כאשר הוא בצלילות הדעת מוחלטת, הרי הוא בודאי שופך דמים.

לכן המהלך בדרך יחירי שהוא בשלוח ובמנוחת הנפש בלי שום מפריע, ויכול לנצל את הזמן לחשוב בתורה, ומפנה את לבו לבטלה, הריהו מתחייב בנפשו, כי הוא שופך דמי עצמו בכזבו החיים לריק. נמצינו למדים, שאדרבא, דוקא בדרך קיימת אפשרות קלה יחסית להתרכז במחשבות של תורה ויר"ש מתוך רגיעה ומנוחה.

### המבט הנכון: כל רגע קדוש ואין זמני "מעבר"

אמנם אין זה סתירה, תלוי באיזה מבט אדם מסתכל על זמני הליכה בדרך ועל מצבים דומים, כגון: זמן המתנה לאוטובוס או בתור לקניות ולרופא, אם הוא מחשיב זמנים אלו לזמני "מעבר" שצריך לסיים אותם ולדלג עליהם, והם רק אמצעים - שעדיף שלא היו - כדי להגיע למחוז חפצו ולמטרה המבוקשת, אז הוא מבזבז את זמנו במחשבות סרק וריקות מתוכן, ומסתכל ובוהה ללא סיבה ותכלית. הליכה שכזו מוציאה את האדם ממסלולו הרגיל, ומביאה אותו לירידה כללית במצבו הרוחני.

אמנם מי שיש לו מבט נכון על הזמן שיודע שכל רגע בחיים, בכל מקום ובכל מצב, הוא קודש, ולכל רגע יש תפקיד עצמי שצריך למלא אותו בתוכן, בהתאם לאפשרויות ולנסיכות, וכפי שאמרו חז"ל (שבת פג:): "אמר רבי יונתן לעולם אל ימנע אדם את עצמו מבית המדרש ומדברי תורה ואפילו בשעת מיתה, שנאמר (במדבר י"ד) זאת התורה אדם כי ימות באהל", אפילו בשעת מיתה תהא עוסק בתורה". אין זמן בחיים המשמש רק כמעבר לזמן שיבוא אחריו, אין רגע בחיים שאין חובה לנצלו. זה שחי את חייו בצורה הנכונה, ומנצל כל רגע למחשבות טובות וקדושות, כדברי רבינו יונה "שאותם שעות כמה הם חשובות וראויות למחשבת התורה", במדרגה כזו אין שום הכרל בניצול הזמן וכריכוז המחשבה בין אם יושב בביתו או שנמצא בהמתנה או בדרכים, כמו שאמר מו"ר הגרא"א דסלר זצ"ל שאצלו אין הכרל בניצול הזמן למחשבה בין ישיבה בחדרו או כאשר יושב באוטובוס בנסיעה.

#### אפשר להפוך זמני "מעבר" להצלחה גדולה ברוחניות

אדרבא, אפשר להפוך את זמני ה"מעבר" כביכול לזמנים פוריים ביותר. ולנצלם בצורה יותר טובה מאשר את הזמנים הרגילים והמסודרים שבחיי יום יום, מפני שבזמנים המיוחדים הללו אדם פנוי מטרדות ומעול החיים. כגון: בזמן שממתין לאוטובוס, האדם המפוזר בדעתו שעיקר מטרתו להגיע ליעדו, מאבד בזמן ההמתנה את שלות רוחו מפני שהוא מתעכב מלהגיע למחוז חפצו, ואילו בעל מנוחה הנפש המיושב בדעתו, שמח לנצל כל רגע פנוי להתבוננות בחובתו בעולמו ולחשוב בדברי תורה, ומודה להקב"ה על שנתן לו הזדמנות לחשוב במנוחה וברגיעה. כמו שסיפר מו"ר הגה"צ רבי אבא גרוסברד זצ"ל, פעם אחת נסע ברכבת וראה את הגה"צ רנ"ז מקלם זצ"ל יושב בתאו ועיניו אדומות מרוב מאמץ המחשבה, ועבר לידו כמה פעמים ורנ"ז זצ"ל לא הרגיש בו כלל, לאחר שהגיעו למחוז חפצם וירדו מהרכבת, ראה אותו רנ"ז זצ"ל וכירכו בסבר פנים יפות ובשמחה לשלום, ואז אמר לו הגה"צ רבי אבא זצ"ל שכבר ניגש אליו בעת הנסיעה מספר פעמים ולא הרגיש בו כלל. על כך ענה לו רנ"ז זצ"ל בהתנצלות שאצלו זמני הנסיעות ברכבת הם זמנים קבועים למחשבה, ובהם הוא מרוכז כולו במחשבותיו, לכן לא שם לב ולא הרגיש שניגש אליו.

#### 12. Rav Eliezer Papo (1785 - 1828) - Pele Yoetz - Chaim

המעמיק בזה ישתדל מאד להוציא כל חייו בעבודת השם יתברך שמו ובכל זרכיו ידעהו, ויהיו כל מעשיו לשם שמים ויחוס מאד על הזמן אשר הוא חי שלא להוציאו לבטלה **כי הוא יקר הערך מכל חיי העולם הבא. וגם מטעם זה חיובא רמיא על כל איש לשמר בריאותו ולהשמר מאד לנפשו,** כדי שלא יאבד טובה הרבה שיכול לקנות בשעה אחת של חיי העולם הזה. ומי שאינו נשמר מכל דבר רע מתחייב בנפשו ועתיד לתן דין וחשבון על כל אבוד הזמן שגורם.