

زیبایست توبه

درجات و اهمیت توبه

فصل اول : اهمیت توبه

زیبایست توبه و او شکوه و اساس راههای عبادت خداوند است و مزدش فراوان است و افعالش بسیار. همانطوری که در פרקי אבות نوشته است: "بهتر است یک ساعت توبه و اعمال خوب در این دنیا از همه زندگی در عوالم هبا לולם הבא" (فصل 4 میشنا 22). این جمله میشنا جمله بزرگ و با عظمتی هست و در وظیفه ما است که در عمق این جمله وارد شویم:

یک ساعت اسایش در دنیای آینده که در اصل خیلی طولانی است و در این ساعت هیچ دلوایی و نگرانی روزی نداریم و غریزه بد نمیتواند مزاحم بشود و بنابراین انسان مزکی زیارت روی شکوه شخینه میشود و بنابراین یک ساعت با اسایش در آن دنیا بالاتر از یک دنیا پول و ثروت و سلامتی در این دنیا است و تمام خوشیهای این دنیا در مقابل یک ساعت اسایش در آن دنیا هیچ و باطل میشود. با این وجود یک ساعت توبه و اعمال خوب در این دنیا بهتر از تمام آن دنیا می باشد. برای توضیح این موضوع یک مثال می آوریم: انسان 70 سال عمر میکند, هر سال 365 روز و هر شبانه روز 24 ساعت جمعاً در این دنیا 613200 ساعات در مقابل یک ساعت در آن دنیا باطل میشود و توجه داشته باشید با این وجود این یک ساعت آن دنیا کمتر از یک ساعت توبه هست که انسان در این دنیا توبه میکند.

یک ساعت توبه مطابق میلیون میلیون ساعات در دنیای فرشتگان و خلایق است و تمام اینها به زخوت توبه میباشد.

بنابر این انسان باید تمام عمرش مشغول توبه باشد و در راه خداوند باشد تا مزکی به ساعات اسایش در آن دنیا شود و زخوت پیدا کند که نور شخینه به صورتش بتابد و تاج شکوه بر سرش قرار بگیرد. خالق جهان و پادشاه پادشاهان امین است و مزد اعمال تورا میپردازد و او همه چیز میداند و او حاکم و شاهد است و بنابراین انسانی که اینچنین خداوند و شاهد امینی دارد پس میتواند با اطمینان کامل توبه کند چون مزدش امن و پابرجا است.

در زوهر مقدس نوشته شده: " هفت چیز آفریده شده قبل از اینکه خداوند دنیا را بوجود آورد: 1- توراه 2- بهشت 3- جهنم 4- کرسی جلال 5- بیت همیقداش 6- نام ماشیح 7- توبه. خداوند اول توراه را آفرید که او پایه اول آفرینش دنیا است و در پایان, توبه را آفرید که او پایه

هفتم و آخرین در افرینش جهان است. این دو اساس افرینش یعنی توره و توبه , مربوط به این دنیای مادی هستند و پنج اساس بقیه مربوط به دنیای معنوی هستند , (کرسی خداوند و بیت همیقداش بالا و بهشت و جهنم و نام ماشیح که بزودی بر ما اشکار می شود مربوط به دنیای معنوی هستند).

توره و توبه دو اساس اصلی در این دنیای ما هستند , انسانی که توره می خواند ولی توبه نمی کند , توره خواندنش به نیت خداوند نیست و چنین انسانی به درجات عالی در معنویت نمیرسد او در مقابل هر ساعت توره خواندن مزد همین یک ساعت را میگیرد , اما اگر توبه را به ان اضافه کند انوقت مطابق هر ساعت توره اموختن مزد بی نهایت میگیرد و همچنین این توره در راه رضایت خداوند خواهد بود.

در زوهر مقدس نوشته شده : " زمانی که خداوند متعال دنیا را افرید و میخواست انسان را بیافریند , در این مورد با توره مشورت کرد و توره در حضور خداوند متعال گفت: خداوند متعال اگر ادم را بیافرینی در آینده درحضورت خطا خواهد کرد و در آینده خشم شما را برخواهد انگیخت , و اگر انسان را مطابق اعمالش مجازات کنید انوقت دنیا نخواهد توانست پایبند بماند و هیچ ادمی باقی نخواهد ماند . خداوند متعال فرمود: ایا بیهوده نام من رحیم و بخشنده و دیرخشم است ؟ خداوند متعال **توبه** را قبل از عالم افرید و به توبه گفت : "من انسان را در این دنیا می افرینم با این شرط که اگر انسانها از گناهانشان برگردند تو (توبه) آماده باشی برای بخشیدن انها و پاک کردن گناهانشان ". بنابراین "توبه" حاضر و آماده است در حضور انسان در هر ساعت و موقعیتی که انسان از گناهانش بر می گردد و انوقت توبه در حضور خداوند متعال حاضر می شود و خداوند گناهان و خطاهای بنی ادم را می بخشد و حکم و دین اعمال بدش را باطل می کند. و چه زمانی انسان میتواند واقعاً از تمام گناهانش پاک شود؟ ان زمان زمانی است که انسان توبه میکند به صورت معقول و کامل ". تا اینجا گفته زوهر مقدس .

از اینجا ما یاد می گیریم در مورد درجه و ارزش توبه که خداوند متعال با خوبی و رحمتش به ما داده است. توبه مثل جواهر پوشیده و گران قیمت در دسترس ما است که از طریقش می توانیم در راه خداوند برویم.

در مقام بزرگی توبه خیلی مطالب گفته شده و من بنده کوچک , چندی از این مطالب را جمع اوری کرده و می نویسم و در درگاه خداوند تفیلا می خوانم که زخوت داشته باشم که کسانی که از راه توره و خداوند دور هستند را به راه خداوند و توره و به راه "زوهر" که سرچشمه میگیرد از توره برگردانم. امن.

توبه کردن در چهار مسیر است که انسان می تواند انتخاب کند : مسیر کوتاه , مسیر طولانی , مسیر سخت و مسیر اسان.

مسیر کوتاه : راهی که داده شده به ادم برای نزدیک شدن به خداوند همانطوری که نوشته شده در کتاب دوا ریم فصل 30 : " ושבת עד ה' אלוךך ושמעת בקולו " برگرد تا به خداوند و بشنو به دستوراتش "

کلمات **تا به خداوند** رمزی است در مورد کوتاه شدن راه رسیدن به خداوند همانطوری که در کتاب **מכתב מאליהו** نوشته شده : " بعد از اینکه شخص الوده کرد قلبش را با ناپاکی اعمالش , ولی با توبه ای که می کند باعث بزرگی نام خداوند میشود و موجب میشود که رحمت ایزدی برانگیخته شود و با کمک خداوند به درگاهی میرسد که درجه اش بالاتر از صدیقی می شود که تمام عمرش زحمت کشیده است و مثل اینکه توبه او را حمل میکند به طرف بالا , مثل اینکه برایش کوتاهی وجهش راه شده است برای رسیدن به خداوند ."

مسیر طولانی : راهی است که همراهی می کند ادم را در تمام مسیر زندگی اش و در بررسی اعمال روزانه اش یعنی هر روز اعمالش را بررسی و بازجویی می کند و در مورد اعمال بدش توبه می کند و به این وسیله مزکی می شود به بزرگی.

مسیر سخت : مسیری که انسان باید فدا کند تمام خواسته هایش را در مقابل رضایت افریدگار و پرهیز کند از خطا کردن و همچنین سخت کار کند در پاک کردن روح و نفسش از علفهای بد (اعمال بد) , تا که مزکی شود به میوه های خوب و برجسته . مثل کشاورزی که در ابتدا علفهای هرز را از زمین صحرایش بیرون می آورد و بعداً زمین را زیرو رو میکند و بعد تخم می کارد و سخت کار می کند و عرق و اشک می ریزد و... در پایان با ترانه و شادی از محصولش بهرهمند می شود. همانطوری که در تهیلیم نوشته شده : انهایی که با اشک چشم می کارند در اخر با شادی محصول می گیرند .

مسیر اسان : بعد از اینکه انسان زمین را شخم زد و در آن تخم کاشت و محصول را گرفت و طعم میوه ها را چشید , نفسش را ترنم می دهد و تقیلای تشکر میخواند برای خداوند و اینطور درجه درجه در راه توراه بالا می رود و مزکی می شود به پیدا کردن رازهای تازه در توراه و فهمیدن عمق موضوعاتی که فقط به زخوت رنج و دردی که کشیده می تواند این موضوع های عمیق را در توراه بفهمد و از محصول میوه های اعمالش بهرهمند شود و البته باید مواظب باشد که علفهای هرز در صحرایش رشد نکنند.

بزخوت توبه می تواند به درجه بالایی برسد حتی بالاتر از صدیقه‌ها همانطوری که در زوهر مقدس نوشته شده : در مقامی که توبه کاران می رسند حتی صدیقه‌های بزرگ به این مقام نمی رسند, چون بخاطری که توبه کرده است خداوند متعال فوراً او را قبول می کند. از این یاد می گیریم که هیچ چیز در دنیا نمی تواند مطابقت کند با توبه.

و خداوند توبه همه را قبول می کند و اگر توبه کردند در مقابلشان راه زندگی باز است. با اینکه آسیب زدند به ریشه روحشان با این وجود خداوند درست می کند و همه چیز را بر میگرداند در حالت خوبش , حتی در مورد چیزی که خداوند قسم خورده است که انسان را جریمه کند , اگر این انسان توبه کند , این قسم را عملی نخواهد کرد.

همانطوری که نوشته شده در کتاب یرمیاها : " قسم به اسم خداوند اگر یخنهاو زنده بماند " بعد از اینکه یخنهاو توبه کرد می نویسد : " و پسران یخنهاو اسر , شالتیل پسرش " , از اینجا نتیجه می گیریم که توبه حکم و دین بد را پاره می کند و زنجیرهای اهنی را می شکند البته اگر انسان توبه کامل کند.

و هیچکس نمی تواند در مقابل توبه ایستادگی کند همانطوری که نوشته شده در یشعیاها فصل 65 پاسوق 24 : " خارج شوند و ببینند در جسدهای مردمی که به من خطا کردند " یعنی ان مردمی که خواستند توبه کنند . تا اینجا گفته زوهر مقدس.

گفته خامیم در مورد بزرگی توبه:

یکی از خوبیهای که خداوند به خلائقش داده این است که برایشان راهی در حضورش آماده کرده است که میتوانند در این راه بروند و نتیجه بگیرند از اعمال خوبشان و پرهیز کنند از اعمال بد و آسیب زننده به نفسشان و گریز کنند از خشم خداوند . و خداوند متعال مدام اخطار میدهد به انها چون میشناسد طبع انسان را و میداند که در آینده خطا خواهند کرد .

همانطوری که گفته شده در تهیلیم فصل 25 پاسوق 8 : " خوب و درستکار است خداوند متعال و او راهنمایی می کند خطا کاران را " . و اگر انسانها خطا کنند و پشت کنند به خداوند با این وجود خداوند در های توبه را نمی بندد, همانطوری که نوشته شده در یشعیا (31, 6) : " برگردید ای کسانی که از راه خداوند دور شده اید " , در یرمیاها (3, 25) : " برگردید پسران خطا کار من معالجه پیدا می کنم از توبه شما. "

רבי משה קורדוברו (רמ"ק) , اینچنین می گوید در مورد توبه : " تعجب نکن اگر نوشته شده انسانی که خطا می کند صدمه می زند به عالمهای بالا (עולמות העליונים) ولی بدان که ریشه نشاما بنی اسراییل زیر صندلی جلال است و آنچه در بدن انسان است مثل نخي است که از ریشه

بالا سرچشمه گرفته و تا بدن انسان می رسد , مثل نردبانی است که پایه اش در زمین است و سرش در آسمان و با گناهایی که انسان انجام می دهد مثل اینکه پوستی یا قالبی درست می کند دور نشاما یش در محلی که تمام میتصواهای او متوصل می شوند با عالمهای بالا و این قالب در آینده ادعا می کند که تمام میتصواهای انسان و توراهاهایی که انسان اموخته متعلق به او می باشد و آن وقت مقام کنیز(قالب) از خانمش(نشاما) بیشتر می شود و این صدمه بزرگی است در عالمهای بالا و باعث دوری شخینای مقدس از خداوند میشود و حرف **ה' שכינה** دور می شود از حروف اسم خداوند متعال ولی بوسیله توبه (**תשובה=תשוב ה'**) حرف **ה'** بر می گردد به اسم خداوند متعال و این پوست و قالبی که تشکیل شده به جای اصلی اش بر می گردد و خداوند متعال درست میکند صدمه ای که به نشاما وارد آمده است . (تمام این امثال و مثالها در عالم قبلا هستند).

همچنین در کتاب مقدس **תנא דבי אליהו** نوشته شده: " همانطوری که در تهیلیم 113 , نوشته شده " **מקימי מעפר דל מאשפות ירים אביון להושיבי עם נדיבים** ... از خاک مرا بلند میکند و مینشانند مرا با صدیق های دوره ماشیح " : ادمی که خیلی گناه کرده و حکم مرگ صادر شده از جانب خدا برای او و چهار دوره پشتش , اگر این ادم توبه کند و تورا, ناوی, میشنا و گمارا و داراش و هلاخوت بخواند حتی اگر صد حکم مرگ برایش صادر شده باشد , خداوند متعال او را می بخشد و حکمش را پاک می کند و او را اضافه می کند به صدیقیم دوره ماشیح.

همچنین نوشته شده در فصل 31 **תנא** : بیا و ببین چقدر قدرت توبه بزرگ است . توبه انسانها را در عالم بالا به پادشاهی می رساند و تاج شاهی روی سرشان می گذارد و آنها را از مریضی معالجه می دهد و از رنج و ناراحتی رهایی می دهد و آنها را از حکم جهنم نجات می دهد. زمانی که بنی اسرایل مطابق رضایت خداوند توبه کامل می کنند در موردشان گفته شده: " برگردید **فرزندان بازیگوش**."

در کتاب **בן איש חי** در پاراشای **וישב** نوشته شده : سه شاخه انگور در مقابل **נפש** (**נפש**) , روح (**רוח**) و نشاما (**נשמה**) که در بنی اسراییل هستند و بقیه قومهای دنیا فقط **נפש** دارند . و **תיקון** بنی ایسرائیل سه درجه دارد مثل شاخه های انگور ابتدا باید گل کند یعنی توبه کند با فکر و ترس از خداوند مرحله بعد گلها تبدیل به میوه می شوند یعنی توبه می کند با محبت و عشق به خداوند و بعد انگورها می رسند و شیرین می شوند و او توبه در اعمال می کند و حکمهای بد برایش شیرین می شود . هر چقدر که این توبه سر پوشیده و محجب تر باشد موفقتر است مثل غذایی که در دیگ سر بسته بهتر پخته می شود.

یاد می گیریم که سه شاخه انگور در مقابل سه مرحله در مورد توبه است : 1- تفکر **מחשבה** 2- سخن گفتن **דיבור** 3- عمل **מעשה** که باید این سه مرحله همراه با تورا و میتصوا باشند و اگر این سه مراحل توبه در بنی ایسرائیل باشند انوقت بنی ایسرائیل کامل می شوند. از اینجا می آموزیم در مورد اهمیت تورا و میتصوا و اعمال نیک در این سه شاخه و همچنین اهمیت توبه در آنها.

רבינו בן איש חי اینچنین تفسیر کرده در مورد پاسوق در تهیلیم (26, 4) "**יום אירא אני אליך אבטח**" : اگر انسان خودش را ببیند که فقط امروز را عمر می کند او تمام روز توبه می کند مثل پاسوق در دوا ریم فصل 4 پاسوق 4 که نوشته " و شما به خدا خالقان پیوندیده هستید". وقتی که انسان می بیند که فقط یک روز دارد پس در ترس می ماند , کلمه **אירא** هم به معنی دیدن است و هم به معنی ترسیدن ". **من میبینم که یک روز دارم و من میترسم و قول می دهم که به تو توکل کنم و قلبم از تو دور نشود**".

در کتاب **פלא יועץ** نوشته که انسان باید در جوانی اش توبه کند و غریزه بدش را در ابتدای راه بشکند و اینچنین نوشته : " با اینکه توبه واجب و لازم است در دنیا همانطوری که در تهیلیم نوشته شده **תשוב אנוש עד דכא** و تلمود یروشلمی کلمه **דכא** را ترجمه می کند مطابق کلمه **דכוכא של נפש** یعنی انسان باید توبه کند با تمام روزنه های اعماق نفسش.

اصل توبه در دوره جوانی است همانطوری که حضرت سلیمان در کتاب قوهلت فصل 12 نوشته : **خداوند را بیاد داشته باش در جوانی ات** , و ربانیم در مورد این جمله داراش کرده اند **אשרי איש ירא את ה'** کلمه **איש** زمانی است که انسان به بلوغ می رسد یعنی خوشا بحال کسی که در اول جوانی اش از خداوند می ترسد " .

با اینحال اگر انسان در جوانی اش توبه نکرد نباید نا امید بشود و بگویند که دیگر دیراست برای توبه چون برای هر انسانی زمانی پیش می آید که می تواند به زندگی اش نگاه کند و مفهوم زندگی و آینده اش را درک کند و در راه خداوند برود مثل ربی عقیوا که در سن چهل سالگی با اینکه بی سواد و فقیر بود , وقتی به چشمه ابی رسید و ملاحظه کرد که چگونه اب سنگ را سابیده است به خودش گفت: " ایا تورا که مثل اب است در قلب من نفوذ خواهد کرد ؟ " و اینچنین توبه کرد و یکی از ربانیم بزرگ شد و هزاران هلاخا داراش کرد.

مزد توبه خیلی زیاد است همانطوری که در کتاب **ילקוט מעם לועז** نوشته شده:

روبن خیلی ناراحت بود از گناهی که به جانب پدرش کرده بود و تخت پدرش را از چادر بیلها بیرون آورده و به چادر مادرش برده بود, وقتی که با برادرانش نشستند برای غذا خوردن , روبن

از آنها جدا شد و غذا نخورد چون در تعنیت بود . او رفت تا توبه کند و در مورد اعمالش فکر کند . انوقت خداوند متعال به او گفت :

قبل از توکسی از خطاهایش توبه نکرد است و تو به دلیلی که در درگاه توبه را باز کردی , من قسم میخورم که از نسل تو **הוֹשֵׁעַ בֶּן בְּאִרִי** بدنیای بیاید که به وسیله او درگاه توبه به روی مردم باز شود. همانطوری که گفته شده از زبان هوشعه : **שׁוֹבָה יִשְׂרָאֵל עַד ה' אֱלֹהֶיךָ**: توبه کنید ای ایسرائیل و توبه تا صندلی جلال خداوند می رسد . تا اینجا نوشته شده در **מלכם לוֹעַז** .

ها را و **רוֹקֵחַ** چنین داراش کرده در مورد این پاسوق "**שׁוֹבָה יִשְׂרָאֵל עַד ה' אֱלֹהֶיךָ**": درجه توبه انقدر بزرگ است که اگر انسان فکر کند در قلبش که می خواهد توبه کند فوراً مقامش بالا می رود و در مقابل صندلی جلال خداوند می ایستد **עַד ה' אֱלֹהֶיךָ**.

خداوند متعال می گوید : حتی اگر خطاهای شما زیاد است که می رسد تا حضور خداوند (**עַד ה'**) شما ای بنی ادم توبه کنید **שׁוֹבָה יִשְׂרָאֵל** چون توبه بزرگ است و برای دنیا علاج می آورد همانطوری که گفته شده در هوشع (5, 14) "**من علاج می گیرم از توبه شما**".

توبه می رسد تا حضور خداوند و آمدن ماشیح را جلو می اندازد همانطوری که در یشعیا (19,20) نوشته شده "**וּבֵא לְצִיּוֹן גּוֹאֵל וְלִשְׁבִי פֶשַׁע**" ماشیح به صیون می آید برای توبه کاران می آید . در انجا نوشته شده "**درستی را نگه دارید و صداقت کنید**".

بعد از اینکه انسان توبه می کند اشتباهاتش مثل زخوت برایش حساب می شود همانطوری که گفته شده در کتاب هوشع (14,20) "**ای ایسرائیل برگرد به خداوند چون با گناهانت شکست خوردی**" او در کتاب یخزقل (33,19) نوشته شده : "**و قتیکه خطاکار از خطاهایش بر می گردد خداوند درستی و صداقت می کند**" و انوقت عمرش را زیاد می کنند "**הוא יחיה**".

با انسان خطاکار خداوند حتی با کارهای خوب کوچکی که انجام داده صلح می کند همانطوری که هوشع (14,3) می گوید: "**با خودتان چیزهای خوب بگیرید و توبه کنید**" و برایتان زخوت به حساب می آید "**וקח טוב**".

و مثل اینکه میوه قربانی **נדבה** تقدیم کرده است همانطوری که نوشته شده : "**ונשלמה פרים שפתינו**" , "**אהבם ندבה**" : تفیلاي دهان ما مثل قربانی شلامیم است و خداوند دوست دارد قربانی نداوای ایسرائیل را.

چه کسی می تواند این سخنان اتشین حخامیم را که برای راهنمایی آمده اند را بشنود و دلش نرم نشود برای توبه کردن و کوشش نکند برای رسیدن به خالق متعال ؟

حکایت

הרב' מטולנה سرایش' را از شهر چرنوویل با خود آورده بود و کمک اشپز او شخصی بود به اسم ایسیک . ایسیک در پختن ماهی هم‌تا نداشت . بعد از فوت ۲۶۶ ایسیک سر اشپز شد سرگذشت ایسیک پر بود از عجایب و پستی و بلندی , وقتی کوچک بود دزدیده شد از خانه اش و بعد از آن منتقل شد به ارتش روسیه بنابراین انقدر پدر و مادرش را بخاطر نداشت و وطنش را اصلاً نمی‌شناخت . به دلیلی که یهودی بود در ارتش خیلی رنج کشید و افسر سروان خیلی کتکش می‌زد . چندی از گویم ها سعی کردند که راضی اش کنند که تغییر مذهب بدهد ولی او با رنج و درد فراوان دین و مذهب خود را حفظ نمود.

یک روز کشیش با چرب زبانی فراوان موفق شد در دل ایسیک نفوذ کند و از ناامیدی و رنج ایسیک سوءاستفاده کرده و توافق او را برای تغییر مذهب به دین مسیحی به دست آورد . در شب قبل از غسل مسیحیت ایسیک خواب دید که زنی با کفن جلوی او ایستاده و به او گفت : "من مادرت هستم و از غم دزدیده شدن تو و دوری تو از این دنیا رفتم و حالا در عالم حقیقت ایستاده ام و تو را پشتیبانی می‌کنم , دین و ایمانت را بیاد داشته باش و مذهب را تغییر نده و به راه دیگر نرو , به خداوند تکیه کن و نترس ! " . ایسیک به مادرش نگاه کرد و خواست که او را در اغوش بگیرد ولی مادرش ناپدید شد و فقط صدایش در گوش ایسیک پیچید که تکرار می‌کرد " دینت را تغییر نده " . فردای آنروز ایسیک نزد کشیش رفت و گفت که از تصمیمش پشیمان شده و دینش را تغییر نخواهد داد . کشیش دستور داد که شکنجه اش بدهند تا راضی بشود ولی ایسیک سر حرفش ایستاد . فرمانده اش دستور داد که او را در خانه یک کشاورز بیاورند تا با خوک ها زندگی کند و جایشان را تمیز کند . چندین سال او اینچنین زندگی کرد تا اینکه از ارتش مرخص شد و به دنبال شهر و مکان یهودی گشت . از شهر به شهر و دهکده به دهکده عبور کرد تا رسید به شهر טולנה . در حالیکه بسیار خسته و نا امید بود در خیابانها راه میرفت بدون اینکه بداند کجا میرود . آنروز ادینه شبات بود و خصیدیم در تدارک روز شبات بودند . ایسیک به خانه ۶۶ نزدیک شد و دید که خصیدیم در عجله هستند برای تدارک شبات ناگهان بیاد روزهای گذشته افتاد در خانه پدریش و بیشتر از همه بوی ماهی شبات او را چندین سال به عقب برگرداند و در مقابل چشمانش پدر و مادر و برادرانش را دید که به او لبخند می‌زدند , احساس کرد که روح تازه ای در بدنش جریان می‌یابد و تصمیم گرفت به هر قیمتی در شهر טולנה بماند . سر اشپز ۲۶۶ بعد از اینکه سرگذشتش را شنید او را به عنوان کمک اشپز قبول کرد . اینچنین ایسیک بهترین غذای ماهی را برای شبات آماده می‌کرد و بسیار سعادتمند

فصل اول : اهمیت توبه

بود و هر روز از خداوند تشکر می کرد که توانسته در مقابل امتحانهای سخت مقاومت کند و دینش را تغییر ندهد و خداوند پاداش رنجهای او را به او برگردانده و در خانه ۷۶۶ کار پیدا کرده است.

فصل دوم : تفکر , گفتار , عمل

در زوهر مقدس و در ספרי חכמה ראשונים ואחרונים نوشته شده : میصوا باید انجام شود در افکار و گفتار و عمل که این سه در مقابل سه قسمت جان : נפש , רוח , נשמה می باشند . تفکر در مقابل נשמה , گفتار در مقابل רוח (روح) و عمل در مقابل נפש . هر چه که توبه او بزرگتر باشد , اصلاح نفسش (תיקון נפש) بزرگتر است . هر چه گناه کرده است با توبه کردن در این سه مورد گناهانش پاک می شود همانطوری که در יחזקאל יח خداوند می فرماید : " ایا من مرگ ظالم را می خواهم ؟ گفته خداوند , اگر او از راه خطایش برگردد زنده میماند " . توبه ای که با این سه مورد می کنند , این توبه تکمیل (תיקון) روح و نفس و نشاما است که اینها در هر شخص یهودی موجود است . (بازنوشته از کتاب טהרת הקודש) .

از سخنان حخامیم در مورد میتصوا در افکار , گفتار و عمل:

در کتاب " עץ החיים " از نقل רבינו הארי اینچنین نوشته: " پایه نزدیکی به خدا 4 قسمت است: 1-دومם جامد 2- צומח گیاه 3- חי حیوان 4- מדבר سخنگو " لصفاً مطالعه شود در مقدمه کتاب אצילות , בריאה, יצירה, עשייה فصل دوم " . همچنین گفته شده " בכל מקום אשר אזכיר את שמי : " هر جایی که نامم را یاد کنم " یعنی میتصوا را انجام بده بطور کامل در عمل , سخن , نیت , فکر و محبت قلب , که عمل و سخن و نیت و فکر , مطابق 4 حروف اسم خداوند (י-ה-ו-ה) هستند و نیت قلب مطابق تاج و انتهای حرف (י) یعنی وقتی میتصوا را بطور کامل انجام بدهد انوقت لایق است که اسمم را رویش ذکر بکنم چون حروف اسم خداوند را تکمیل کرده من میایم و بررویش برکت و بزرگی می ریزم . (وقتی که حروف اسم خداوند بطور تمثیل تکمیل می شوند انوقت از عوالم סוד , כתר, חכמה, בינה , תפארת , מלכות برکت می بارد) تا اینجا از نقل הארי .

هاراو خیدا הרב הגאון החיד"א זצ"ל در کتاب " פתח עיניים " فصل قدושیم از نقل האר"י اینچنین می نویسد : بدان که اسمی است که 12 حروف دارد : " ה-ו-ה-ה-א-ה-ה-א-ד-נ-י " .

فصل دوم : تفکر, گفتار, عمل
توبه در تفکر

که این اسم پنهان است برای اینکه کسی از آن سو استفاده نکند.

انسان صدیق حروف "א-ה-י-ה" در نظر و فکرش مرور می کند و حروف "ה-י-ה" در سخنش استفاده می کند و حروف "א-ד-י" در عملش بکار می برد. تا اینجا سخن הא"י.

در مقدمه پاراشای "כי תצא" از کتاب "בן איש חי" نوشته شده : در خطای حضرت ادم 39 نفرین بود , بنی اسرائیل این نفرینها را اینچنین اصلاح (תיקון) می کنند:
با سه راه محبت (אהבה) به خداوند : محبت در عمل , محبت در سخن و محبت در تفکر. این سه محبت 39 نفرین را اینچنین پاک می کنند : محبت = אהבה بر طبق حساب حروف (גמטריה) مساوی 13 می شود : $א=1, ה=5, ב=2, ה=5$ $13=5+2+5$ و سه مرتبه : $39=13 \times 3$.
همچنین سه مورد אהבה که در שמע ישראל نوشته شده : دوست بدار خدای خالق را با تمام قلبت , با تمام نفست و با تمام ثروتت : $39=13 \times 3$.

سه مرتبه محبت برابر عدد 39 و برابر کلمه מל می شود که او برعکس کلمه למ است, למ اسم نفرین است و ما با محبت به خداوند آنرا برعکس می کنیم و تبدیل می کنیم به کلمه מל که زندگی و نعمت را از اسمهای مقدس خداوند (לא"ב ס"ג מ"ה ב"ן) فرود می آورند.
حخامیم در برشیت ربا گفته اند : روز شبات در حضور خداوند گفت به تمام روزهای هفته زوج دادی ولی من زوج ندارم و خداوند به او گفت ایسرائیل زوج تو است . بین قوم ایسرائیل و روز شبات ارتباط نزدیکی هست . این ارتباط خواهد بود اگر بنی ایسرائیل شبات را با تمام هلاخایش در فکرو سخن و عمل خود نگه ندارند .

با توکل خداوند در فصل آینده راههای توبه و نزدیکی به خداوند را توضیح می دهیم

توبه در تفکر

ابتدای توبه از فکر کردن در مورد توبه شروع می شود (הרהור התשובה) در کتاب שולחן הטהור در مورد اندیشه توبه اینچنین می نویسد : " هر تفکر توبه که در سر انسان می گذرد قسمتی از افکار بد را از درونش پاک می کند. هر زمانی که انسان توبه نمی کند نیروهای بد و ناپاک شاد و خوشحال می شوند و از افکار و اعمال بد انسان نیرو می گیرند و مثل اینکه وای بر ما موجب رنج و تأسف خداوند می گردند. هر زمانی که انسان از ته دل اه میکشد و از اعمال و افکار بدش توبه می کند , انوقت مثل اینکه مشتی بر دهان نیروهای بد و ناپاک فرو می آورد و دندانیشان را می شکند و شادی آنها را به رنج و تأسف مبدل می سازد. بنا براین ارزش اندیشه در مورد توبه را بدان چون تفکر در مورد توبه کم کم جمع می شود و به عمل تبدیل می گردد " . تا اینجا گفته شولחן הטהור

بنابراین انسان باید همیشه در راه نزدیکی به خداوند و توبه فکر کند , زمانی که منظره زیبایی می بیند و هیجان زده می شود این را تفسیر کند که این منظره از اعمال خداوند است . به این طرز تفکر می گویند توبه از طریق دقت و تفکر در اعمال خداوند (תשובה בהתבוננות). در خانه قبل از اینکه غذا می خورد دقت و تفکر کند که چگونه غذا وارد بدنش می شود و مواد مقوی جذب بدن می گردد و مواد جذب نشدنی از بدنش دفع می شود همانطوری که نوشته شده : **מה רבו מעשיך ה' הכל בחכמה עשית :** "چقدر آفرینش هایت زیاد هستند و تمام آنها را با عقل و دانایی آفریدی " . این عجایب روز به روز انجام می شوند و به دلیل اینکه چشم ما عادت کرده توجه زیادی به آنان نمی کنیم.

وقتی انسان توراه می خواند و ناگهان چیز تازه ای یاد می گیرد یا جواب یک سوال را پیدا می کند آن شادی را می تواند تبدیل کند به انرژی توبه و نزدیکی به خداوند متعال . بسیار نمونه های روزمره در دسترس انسان است که می تواند به آنان توجه کند و از طریق تفکر به آنان توبه کند. تفکر در توبه زمان مشخص و معینی ندارد , بعضی مواقع خداوند متعال با رحمتش کمک می کند و جرقه ای در دل انسان می اندازد و انسان در درونش عشق و آتش روشن می شود و توبه می کند همانطوری که در زوهر مقدس نوشته شده : " خداوند متعال در دل خطا کاران می اندازد که به او برگردند و بعد از اینکه خطاکاران توبه کردند فرشتگانی که تا حال در عزا بودند

بخاطر گناهان آنان اکنون اسایش می گیرند و معالجه می شوند و این رمز آن است که نوشته شده در ישعیا فصل 57 : **וַאֲשֶׁלֶם נַחֲמִים לוֹ וּלְאֲבָלָיו** : اسایش برای او و عزاداران او " .

ریشه و اساس جان انسان در مقابل 4 حروف خداوند (**ה-ו-י-ה**) می باشد که هر انسانی از آنها جان و زندگانی می گیرد , چون انسان ترکیب شده از **נפש**, **רוח**, **נשמה**, **חיה**, **יחידה** .

חיה و **יחידה** در مقابل حرف "י" اسم خداوند , **נשמה** در مقابل حرف "ה" اول اسم , **רוח** در مقابل حرف "ו" , **נפש** در مقابل "ה" اخر . و همانطور این 5 قسمت هم به همان صورت تقسیم می شوند به 5 قسمت کوچکتر **נפש**, **רוח**, **חיה**, **יחידה** و آنها هم جان و زندگی می گیرند از حروف اسم خداوند با تناسب به درجه ای که دارند. (همانطوری که در کتاب **הארי** نوشته شده) .

بنابر این هنگامی که انسان شروع به توبه در فکرش می کند , چون فکر در مقابل نشاما است و نشاما در مقابل حرف "ה" اول حروف خداوند است , از اینجا شروع می شود **תיקון נשמה** و همینطور که به توبه ادامه می دهد باعث اصلاح کامل نفس و نشاما و روح می شود (**תיקון נשמה**, **נפש**, **רוח**) .

رَبנו **הארי** در کتابش **שער יחודים** برایمان نشانه ای داده برای اصلاح نفس:

اگر انسان چشمانش را ببندد و این 4 حروف **י-ה-ו-ה** را واضح و مرتب و نورانی در مقابل چشمانش ببیند این نشانه ای است که انسان نفس خود را اصلاح کرده.

اصول دیگری که آنها از پایه های توبه هستند :

הבושה : خجالت

اگر حروف **בושה** را عوض کنیم به کلمه **שובה** می رسیم. همانطوری که نوشته شده است "**שובה** **ישראל** **עד ה' אלוהיך**": برگرد اسرائیل به خدای متعال و **חז"ל** گفته اند هر کسی که خلاف می کند و بعدا خجالت می کشد از خلافتی که کرده آنوقت او را از گناهانش می بخشند همانطور که گفته شده در **יחזקאל** (25, 28) : "برای اینکه بخاطر بسیاری **وخجالت** بکشی و دهان باز نکنی از خجالت اعمال بدت, در زمانی که تو را می بخشم از اعمال بدت که انجام داده ای , بیان خداوند ."

החרטה : پشیمانی

پشیمانی گاهی به زبان **נחמה** هم آمده, همانطوری که نوشته: "**וינחם ה' כי עשה את האדם**" "خداوند پشیمان شد که انسان را آفرید. " انسان باید ناراحت بشود برای اعمالی که انجام داده و

پشیمان بشود و بین آنهایی نباشد که در **יִרְמְיָהוּ** نوشته برایشان " **אִין אִישׁ נָחַם עַל רָעָתוֹ**: انسانی پیدا نمی شود که پشیمان شود بر اعمال بدش ". پشیمانی از پایه های مهم توبه است انسان باید برخوردش قبول کند با گفتار و قلب که دیگر بدنبال اعمال بد نرود.

הכניעה : تسلیم کردن

شکستن غریزه بد و تسلیم آن بوسیله غریزه خوب، همانطوری که در کتاب **וִיקָרָא** نوشته شده " **וְאַתּוֹקֵת אָדָם خَطَا קָר דִּלְשׁ רָא סְרַפְכֵּנְדָּה וְתִסְלִיִּם מִי קֵנֵד** " و در کتاب **מְלָכִים** نوشته شده : " **בְּخַטְרִי קֵה דִּר מִقְבָּל מִן תִּסְלִיִּם שֶׁדִּר רוֹזְגָרִשׁ בְּדִי רָא נִמִּי אֹרֵם** ".

هر انسانی آن نیرو را ندارد که با غریزه بدش جنگ کند چون این غریزه هر روز و هر شب با او در جنگ است. بنابراین وقتی که توبه می کند از خداوند بطلبد : ای خداوند متعال رحم کن بر نشامای من و نجاتم بده که سیل غریزه بد من را نبرد و ایامم به هیچ و پوچ نگذرند و مزکی شوم به **תִּיקוֹן** و تکمیل هدفی که برای آن به این دنیا آمده ام و اصلاح کنم آسیب ها و اعمال بدی که در این دوره زندگی (**גְּלָגוֹל הַזֶּה**) و در دوره های دیگر انجام داده ام .

تقیلا از کتاب **טְהֵרַת הַקּוֹדֶשׁ**. و این تفیلا را روز و شب بخواند تا که خداوند به او رحم کند که در مقابل غریزه بد مقاومت کند.

מורא (יראת שמים): ترس از خداوند

انسان در هر زمان باید در درونش باشد که خداوند او را تحت نظر دارد و نگاه می کند به اعمالش و این **פֶּסוּק** را انجام دهد " **שׁוֹיִתִּי ה' לִנְגְדִי תַמִּיד** " خداوند را همیشه در مقابلم گذاشته ام ". انسان در هر عمل و تفکر در این فکر باشد که خداوند بر او از بالا نگاه می کند با چشم باز و بنابراین از خطا و گناه دوری کند و هر وقت که در رنج و فشار هست نگاه کند به آسمان و تصور کند اسم خداوند با نقطه گذاری چنین : **יְיָ יְיָ ה'** و این باعث نعمت مقدس و ترس از خداوند می شود.

در کتاب **נוֹעַם אֱלִימֶלֶךְ** نوشته شده : " هر زمان و ثانیه ای که بیکار است , مخصوصاً زمانی که تنها و بیکار در اتاق نشسته است یا در تخت خوابیده و خواب نمی رود باید در فکر این پاسوق باشد : **וּמִקִּדְשִׁי בְּתוֹךְ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל** : در بین بنی اسرئیل مقدس شدم .

و در افکارش تصور کند که شعله های آتش شعله ور هستند تا آسمان و او برای تقدس نام خداوند حاضر است حتی خودش را در آن آتش بیاندازد و این فکر را خداوند برایش مثل عمل انجام شده به حساب می آورد و انوقت میتصوا **לַשָּׁה דְּאוֹרֵיתָא** انجام می دهد و دیگر باطل نمی نشیند. " تا اینجا سخن **נוֹעַם אֱלִימֶלֶךְ**.

مآری دחושבנא (בעל חשבון) حساب اعمال

در کتاب מסילת ישראל (רבינו משה חיים לוצאטو) نوشته شده: انسان باید مرور کند بر اعمالش و نظر داشته باشد بر رفتارش که به خودش اجازه ندهد که عادت بد و خصلت بد رویش اثر گذارد و خطا کند و باید انسان خیلی دقت کند و راههایش را بسنجد مثل تاجرهایی که حساب و کتاب تجارتشان را می کنند. همچنین می گوید: חכמים به ما دستور داده اند که حساب اعمالمان را بکنیم: "על כן יאמרו המושלים באו חשבון (بنابر این رهبران بگویند بیایید حساب کار کنید) بیایید حساب کنید سود و ضرر میتصوا را در مقابل سود و ضرر گناه".

بنابر این انسان باید در روز یک زمانی را برای خودش تعیین کند و در آن زمان در اعمالش جستجو کند که چه מצווה یا עברה کرده است همچنین هر شب بعد از קריאת שמע در فکر اعمالش باشد و در فکر توبه باشد تا اینکه به خواب رود. در کتاب "טהרת הקודש" در مورد حساب کردن اعمال نوشته: "اگر انسان موفق می شد روز را تمام کند با بازدید و حساب اعمالش توبه کند در تفکر، آنوقت آنقدر درجه اش بالا می رفت تا اینکه می توانست وارد היכל (اتاق) مآری دחושבנא بشود که در واقع اتاق بزرگ و مقدسی است که فقط مردمی که حساب اعمالشان را می کنند می توانند بعد از فوت وارد این اتاق بشوند. همینطور در قسمت دیگر کتاب می نویسد "خوش بحال کسی که از گروه مآری دחושבנא هست چون مآری از کلمه מר (آقا) می آید که به معنای مهمی و بزرگی هست."

همچنین در کتاب נועם אלימלך (פרשת בא) نوشته شده: אין לך אדם שאין לו שעה "انسانی را پیدا نمی کنی که ساعتی را برای خودش تعیین نکرده تفسیرش این هست که کسی که ساعتی ندارد که در آن با خدای خودش تنها باشد و در فکر عاقبتش باشد آن کس "آدم" حساب نمی شود. بنابر این مواظب باش در قلبت که حساب کارهایت را بکن و اگر اشتباهی کردی و عمل بدی انجام دادی توبه کن و پشیمان شو و در قلبت قبول کن که دیگر این عمل را تکرار نمی کنی و از خداوند متعال آقای دنیا بخواه که گناهانت را ببخشد. قلبت را مثل آب در حضور خداوند عالم بریز که توبه تو را قبول کند و دری برایت بگشاید که بتوانی توبه کامل کنی. در کتاب מסילת ישראל نوشته شده: انسان افریده شده که لذت ببرد از زیبایی سخینا و مکان این لذت بردن فقط در עולם הבא می باشد و این دنیا مثل راهرویی است برای رسیدن به עולם הבא.

حکایت: این داستان در زمان רבי יצחק לוריא זצ"ל (הארי) اتفاق افتاده: مرد پولداری آمد پیش רבי יצחק که اعمال بسیار بدی انجام داده بود. او آمد برای امتحان רבי יצחק که ببیند آیا רבי יצחק می تواند بداند او چه اعمال بدی انجام داده یا نه. وقتی به حضور هاراو رسید هاراو برایش تمام اعمال بدش را

یکی یکی و حتی گناهی که با کنیزش انجام داده بود را برای او بازگو کرد و مرد ثروتمند به تمام اعمالش اعتراف کرد بجز عملی که با کنیزش انجام داده بود و گفت که این عمل اصلاً انجام نشده است. **רבי יצחק** گفت حالا به تو نشان می دهم این کنیز لعنتی را که به تو چسبیده است و فوراً دست راستش را بلند کرد درمقابلش کنیز پدیدار شد. مرد ثروتمند با دیدن آن زن یادش آمد و افتاد بپای جناب راو و گفت که خطا کرده است آنوقت **רבי יצחק** آن مرد را نشان داد و او شروع کرد با صدای بلند فریاد زدن که این زن بدکاره را از من دور بکن **רבי יצחק** گفت این کار انجام نمی شود تا اینکه به اطلاعات برسانم که **חכמים** گفته اند: " کسی که با زن گوییم بدکاره می رود , این زن بدکاره به او وصل میشود و همراهش میشود در این دنیا و **דרלולם הבא** و از او دور نمیشود تا اینکه او توبه بزرگی بنماید . " آنوقت **רבי יצחק** گفت : " تو باید توبه کنی در مقابل گناہانی که کردی ". مرد ثروتمند گفت : " من برای هر نوع مرگ و جریمه حاضر هستم " , **הרב** به او گفت : " **תיקון** تو **שרפה** یعنی سوزاندن تو است " مرد ثروتمند فوراً از جیبش پول درآورد برای خریدن چوب برای سوزاندنش. هاراو گفت " بدانکه مرگ بوسیله سوختن مانند قومهای دیگر بوسیله چوب و هیزم نیست بلکه بوسیله سرب داغ است که در دهانت میریزند که تمام دل و جان را میسوزاند " آن مرد گفت " هر چه باید کرد من حاضر هستم و قبول دارم که این جریمه ام باشد و کفاره گناہانم گردد ". آنوقت هاراو گفت که برایش سرب داغ بیاورند , سرب داغ را در مقابلش گذاشت و گفت که مرد ثروتمند روی زمین دراز بکشد و دست و پایش را دراز کند , مرد ثروتمند همه را انجام داد آنوقت هاراو گفت " چشمانت را ببند و دهانت را باز کن " او اطاعت کرد و چشمهایش را بست و دهانش را باز کرد . آنوقت هاراو یک لیوان شربت شیرین در دست گرفت و در دهان آن مرد ریخت و گفت " برای اینکه حاضر بودی توبه کنی و حتی بر خود جریمه مرگ را قبول کردی , گناہانت دور شدند و خطاهایت پاک شدند و خداوند متعال توبه تو را قبول می کند و تو را نمیکشد . آنوقت او را بلند کرد و برایش تعیین کرد که 5 صفحه از زوهر بخواند برای **תיקון** , حتی اگر نمیفهمد چی میخواند چون سخن زوهر مثل دارویی است برای نشاما . مرد ثروتمند تمام دستورات هاراو **הארי** را انجام داد و در بین توبه کنندگان بزرگی شد و سالهای آخر عمرش را در شهر صفات (**צפת**) با طهارت و تقدس زندگی کرد و با توبه کامل فوت کرد .

توبه در گفتار

"دهان" یکی از اعضای مقدس است که در دسترس بنی آدم است و انسان می تواند از طریق تقدس دهانش به درجات عالی در طهارت برسد , چون دهان تنها عضوی در بدن هست که از طریق اومی توانند چیزهایی وارد بدن بکنند که انسان را بکشد یا از مرگ نجات بدهد .

"שומר פיו ולשונו" "... کسی که نگهدار دهان و زبانش است" ... در مورد این پاسوق در زوهر مقدس نوشته شده : نگهدار دهانش یعنی مواظب باشد که چیزهای حرام نخورد و نگهدار زبانش باشد چون زبان هم بستگی دارد به دهان , کسی که دهانش پاک هست و خوراکیهای אסור نمی خورد زبانش هم مقدس می ماند و مزکی می شود به خواندن تورا.

در کتاب שלום לדוד نوشته شده در مورد پاسوق : "אדני שפתי תפתח ופי יגיד תהלתך"

"פי" برطبق گیمتریة כולל (حساب حروف + 1 خود کلمه) פי = 1+10+80 = 91 = ז א

متقابل اسم خداوند ה-ו-י-ה אדנות است که این رمزی است در تقدس دهان.

همچنین "פה" به گیمتریة כולל برابر اسم א-ל-ה-י-ם که او اسم خداوند در حالت قضاوت است و این هم رمزی است برای نگهداری دهان و زبان از לשון הרע و بدگویی که در نتیجه از دین و محاکمه خداوند نجات پیدا کنند.

با کمک دهان می توانیم در مقام های توبه بالا برویم و این به نام "توبه در گفتار" است. اول از همه **تفیلا خواندن** که با تفیلا میتواند جبران خطاهایش را بکند و به خداوند متعال نزدیک شود . مثل پسر در مقابل پدرش و غلام در مقابل اربابش می تواند بایستد و تفیلا بخواند.

תפילה , نماز , دعا

انسان باید تفیلایش را مرتب کند و بداند چه تفیلائی از دهانش خارج می شود והלכות (قوانین) این تفیلا را یاد بگیرد و بعد از اینکه خوب ماهر شد در تفیلا آنوقت می تواند نیت (כוונה) بخصوص تفیلا را یاد بگیرد و باید کوشش کند تا با نیت تفیلا بخواند بر طبق امدگی و توانایی خود. חז"ל گفته اند در מסכת ברכות (לב,עב) : تفیلا درجه اش از اعمال نیک هم بالاتر است چون مشه ربنو که بزرگی اش در اعمال نیک همتایی نداشت با این وجود خداوند درخواستش را قبول نکرد تا اینکه تفیلا خواند و آنوقت خداوند متعال به او گفت "اضافه نکن به تفیلا یت" چون

اگر بیشتر تفیلا می خواند خداوند باید تفیلاش را قبول می کرد و او را وارد سرزمین اسرائیل میکرد. و همچنین نوشته شده **רבי אלעזר** گفت: درجه تفیلا بالاتر از قربانی کردن است همانطوریکه در **ישעיה** ۵۸ نوشته شده "من بیشتر قربانی های شمارا احتیاج ندارم" و در دنباله آن پاسوق نوشته شده "**בפרשכם כפיכם** در بازگشودن کف دستهایتان" (دعا کردن) و این نشانه این است که درجه تفیلا بالاتر از قربانی است و میرسد تا صندلی جلال خداوند.

انسان باید تفیلا و نمازهایش را مرتب و تنظیم کند در دو سطح : سطح اول تفیلابی که **כנסת הגדולה** و چندی از نبی ها تعیین کرده اند و آن سه تفیلاهایی هستند که در روز انسان باید بخواند. در این تفیلاها انسان باید نیت هایی که در این تفیلاها هست و همچنین ترتیب آنها را بداند چون این تفیلاها بالا می روند و می رسند تا حضور خداوند متعال و تاثیرات و **סגולות** این تفیلاها بر انسان همانطوریکه در اکثر کتابها نوشته شده خیلی زیاد است .

סגולה بزرگی که برای قبول شدن تفیلا در نوشته های **האר"י** پیدا شده با مقدمه **רבי חיים ויטאל** **זצ"ל** در کتاب **שער הכוונות** این است :

" در کتاب قبالیست ها پیدا کردم که هرکسی این اسم مقدس را بگوید در **שומע תפילה** در تفیلا **שמונה עשרה** (لحش) آنوقت تفیلاش خالی بر نمی گردد. این اسم مقدس را با نقطه یا به صورت اسم نوشتم چون نمی دانم چطور نقطه گذاری کنم تا اینکه خداوند متعال خودش توجه کند و ببیند این اسم را **א ר א ר י ת"א** .

רבי חיים ויטל می گوید این اسم به نظر من دو تفسیر دارد :

تفسیر اول: این حروف ابتدای حروف این کلمات هستند : **א**: **אחד** یک , **ב**: **ראש** رئیس , **א** : **אחדות** یکتا بودنش , **ב**: **ראש** سرکرده , **י**: **יחוד** تک و مخصوص , **ת** : **תמורתו** بهره اش **א**: **אחד** یکتاست.

تفسیر دوم : بس است ماتم خداوند و همچنین ماتم **ישראל** " (تا اینجا سخن **הרב חיים ויטאל**)
سطح دوم تفیلا می تواند تفیلاهایی باشد که انسان از اعماق قلبش بیرون می آورد. این تفیلاها سخن ها و حروف های تازه ای هستند که تا حالا نبودند و حالا بوجود می آیند، با ترکیب نور و حاله و حروف و کلماتی که از اعماق دل بیرون می آیند تفیلاهای تازه ای بوجود می آید و هر موقع که انسان با این تفیلاها با آفریننده اش صحبت می کند خداوند مفتخر می شود.

در کتاب **בן איש חי** که نوشته شده بقلم **רבינו יוסף חיים** , قوم اسرائیل مثال زده شده اند به کرم و اینطور نوشته شده: "اینطوری می فهمیم دلیلی که **ישראל** مثال زده شده اند به کرم: نوشته شده

אל תראי תולעת יעקב נترס כرم یعقوب ו רבאניم گفته اند همانطوری که تمام نیروی کرم در دهانش هست همچنین ישראל تمام نیرویش در دهانش است , کرم ابریشم بدنش نرم است و با بزاق دهانش ابریشم می تابد که با آن لباسهای گران قیمت می بافند. همچنین ישראל از سخن های دهانش لباسهای نورانی گران و مقدس می سازند". (تا اینجا از سخن רבינו יוסף)

از اینجا می آموزیم که تفیلاهای ما لباسهای نورانی و مقدس بوجود می آورند و هر کلمه و حروف که با تقدس از دهان ما بیرون می آید یک قسمتی از لباس عالی مرتبه را تکمیل می کند. همچنین انسان باید خودش را تصور کند در مقابل خداوند که او فقیر هست و این نیت را از قسمت לעולם در تفیلائی لحش که او تفیلا در عالم עצילות هست باید شروع کند ما در این دوره از لحاظ مذهبی مثل فقیرها هستیم و اگر تفیلا بخوانیم از اعماق قلب در حضور خداوند آنوقت تفیلائی ما میرسد تا صندلی جلال خداوند و هرگز خالی بر نمی گردد همانطوری که نوشته شده در תהילים (קב) : תפלה לעני כי יעטוף ולפני ה' ישפוך שיחו . همچنین بر هر کاری که انجام میدهد تفیلائی اضافه کند این را از یوسف همدیق یاد می گیریم که هر بار که می آمد پیش פוטיפר خدمت کند زیربان تفیلا می خواند : " ای خالق عالم تو توکل من هستی و مهر و محبت من را در نظرت و در نظر هر کسی که مرا می بیند و در نظر פוטיפר زیاد کن".

פוטיפר سوال کرد چی زیر لب می خوانی آیا مرا افسون می کنی ؟ او در جواب گفت نه من تفیلا می خوانم که در نظر شما خوب و شایسته ببایم . פוטיפר دید که خداوند با او هست که اسم خداوند از دهانش دور نمی شود (טהרת הקודש).

بنابراین انسان باید خودش را عادت بدهد به حرف زدن با خداوند متعال در مورد اعمالش و احتیاجاتش , در مورد چیزی که گم شده است این تفیلا را بخواند : " ריבונו של עולם הושיעני שאוכל למצוא דבר זה خداوند متعال کمک کن تا بتوانم این چیز را پیدا کنم".

در مورد خوراکی که می خورد تفیلا بخواند : "خداوند متعال کمک کن که این برای سلامتی و تغذیه روح و جسمم باشد". در هر راهی که می رود بگوید : " خداوند متعال من را حفظ کن و نجاتم بده از افکار بد و از راه بد" (טהרת הקודش).

ויקרא: اعتراف

یکی از اساس توبه اعتراف کردن هست که اعتراف یعنی ذکر کردن خطاها به زبان همانطوری که در کتاب "טהרת הקודש" نوشته شده : "اعتراف کند به زبان و توضیح بدهد خطایی که مرتکب شده و این از بالاترین اساسهای توبه هست و از 613 فرمانها هست به نظر همه حاکمین (אליבא

דכולא עלמא (همانطور که در کتاب במדבר نوشته شده " مرد یا زنی که خطا انجام داده اند درمورد خداوند , اعتراف کنند به خطایشان که انجام داده اند ". انسان با اعتراف کردن تکمیل می کند روح را . چون حرف زدن از روح سرچشمه می گیرد همانطوری که اונקלוס پاسوق : " ויהי האדם לנפש חיה " ترجمه کرده: انسان پر شد از روح (روح) و دارای توانایی گفتار. همچنین دهان و سخن اشاره دارند به ملکوت (10 سفירות) همانطوریکه نوشته شده: "سلطنت دهان , تورای حفظی نامیده میشود: "מלכות פה תורה שבעל פה קרינן לה" و آنوقت دهان از لحاظ ملکوت تکمیل میشود واین رمزی هست در آشکار شدن سلطنت خداوند که اسم بزرگش مقدس می شود در تمام عالمها همانطوری که نوشته شده: و خداوند پادشاه خواهد بود بر تمام زمین. (זכריה יד) تا اینجا از کتاب טהרת הקודש

بعد از اینکه افکار توبه در سرانسان پیدای شود و انسان با افکارش می خواهد در پی خداوند برود, پس تاخیر نکند در پیوستگی به خداوند متعال و توبه کردن و درخواست نزدیکی به خداوند. در کتاب יסוד התשובה متعلق به הרב יונה גירונדי ז"ל نوشته شده در روزی که می خواهد پاک و طاهر شود, روحش را در حضور خداوند بنده کند و التماس و دعا کند در خدمت خداوند متعال و این تفیلا را بگوید:

" אנה' חטאתי, עוונתי, פשעתי ... (در این کلمات اعتراف کند به تمام اعمال ناپاک و خطاهایی که انجام داده و بر خودش قبول کند که دیگر به این اعمال بر نمی گردد): " ای خداوند متعال من خطا کردم, گناه کردم, خلاف نمودم از روزی که به دنیا آمده ام تا امروز و حالا قلبم و روحم مرا به طرف تو برگرداندند و حال , من با قلب و دل کامل اعتراف می کنم و بخشیده میشوم و ترک میکنم تمام خطاهایم را و با قلب تازه و پاک میخواهم پرهیزکار و زرنگ باشم در ترس و ایمان تو , و تو ای خدای خالق من دستت را باز میکنی به راه توبه و کمک میکنی به کسانی که می آیند برای پاک شدن , دستت را باز کن برای من و مرا قبول کن در مقابل شیطانی که با من در درونم می جنگد و می خواهد نفس مرا بکشد , کمک کن که این شیطان بر من تسلط پیدا نکند و این شیطان را دور کن از 248 اعضای بدنم و او را بفرست در اعماق دریا و بر او غضب بفرما که در سمت راست من نایستد و عذاب ندهد , کمک کن که بتوانم در راه قوانین تو بروم . این قلب سنگ را از من دور کن و قلب تازه از گوشت بمن بده . ای خدای متعال این تفیلا بنده ات را بشنو و توبه او را قبول کن که هیچ خطا و گناهی این توبه را عقب نیاندازد . در مقابل صندلی محترمت فرشتگانی باشند که خوبی مرا بگویند و تفیلا مرا در مقابلت بیاورند و اگر

بخاطر گناهان و خطاهایم فرشتگان خوب ندارم که توصیه ام را بکنند پس تو لطف بفرما و توبه مرا قبول بفرما که با دست خالی بر نگردم چون تو هدای شنونده تفیلاها هستی . "

همیشه این تفیلا در مقابل چشم انسان باشد چون دل و جان را برمی انگیزد برای توبه کردن و آن دیوارهایی که بخاطر خطاها بین ما و خداوند بوجود آمده اند را میشکند و تفیلاهای انسان دلشکسته را میگیرد و تا حضور کرسی جلال خدا بالا میبرد. همانطوریکه در تهیلیم فصل 51 نوشته شده " قلب شکسته و خرد شده را خداوند تحقیر نمی نماید".

در زوهر مقدس پاراشای פנחס (فصل اول) نوشته شده : " بنابراین انسان وظیفه دارد که تمام خطاها و گناهانش را جز به جز شرح بدهد و اعتراف کند به هر کدام چونکه کسی که گناهانش را اشکار میکند و اعتراف میکند دینش فقط به دست خدای عالم تعیین می شود و دادگاه عالی (בית דין למלאכה) نمیتواند او را مجازات کند بنابراین باید خطاهای هر عضوی در بدن را جز به جز برای خداوند اعتراف کنیم. همانطوریکه نوشته شده : חטאתי אודיעך " خطاهایم را برایت اعلام میکنم " و بعد از آن نوشته شده : ای خدای متعال به خطاهای این قوم توجه کن و در مورد اسرائیل نوشته شده : خطا کردیم چون خداوند متعال را ترک نمودیم " تا اینجا سخن زوهر

باز در زوهر نوشته شده פרושת בא (מא, א) " بنابراین انسان باید روی دست شیطان بزند و قبل از اینکه شیطان سخن چینی کند انسان خودش خطایانش را ذکر کند و انوقت شیطان نمیتواند سخن چینی کند و او را رها میکند . اگر این انسان به توبه کامل برگردد چه خوب است و اگر به توبه برنگردد انوقت شیطان برمیگردد و میگوید : این انسانی که اعتراف کرد به گناهانش حالا لگد میزند به اقایش و این است خطاهایی که این انسان انجام داده , بنابراین انسان باید مواظب باشد که دوباره به خطاهایش برنگردد تا اینکه عابد امین به حساب بیاید در حضور خداوند " سخن زوهر.

بعد از اینکه با تمام دل اعتراف به خطاهایش میکند خداوند او را می بخشد و این پاسوق برایش به حساب میاید : " מודה ועוזב ירחם " **اعتراف میکند و اعمال بدش را ترک میکند انوقت بخشیده میشود.** تفسیر این پاسوق این است : اساس توبه سه اصل است : **پشیمانی , اعتراف , ترک خطا.** پشیمانی و اعتراف در کلمه מודה است چون کسی که اعتراف میکند حتماً پشیمان است و ترک خطا از این دواصل کمتر نیست چون اگر توبه نکند مثل کسی است که سعی میکند غسل (טבילה) کند ولی در دستش خزنده ناپاکی دارد که غسل او را خراب میکند . برای این نوشته شده **اعتراف میکند و ترک میکند بخشنده میشود** چون او توبه کرده است (سخن زوهر).

بכי گریه

در گمارا מסכת ברכות گفته شده: "از روزی که בית המקדש خراب شده با وجود اینکه دروازه های تفیلا بسته شده اند ولی دروازه های اشک هنوز بسته نشده اند" و زوهر مقدس توضیح می دهد: در برشیت در مورد دختر فرعون و موشه نوشته شد "باز کرد و دید که نوجوان گریه میکند" این نوجوان رمزی به اسرائیل است همانطوریکه در یشعیا نوشته شده: **כי נער ישראל** وبعد نوشته شده "فوراً رحمش (دختر فرعون) بر نوجوان برآمد" و این مثالی است بر اسرائیل که وقتی گریه می کنند فوراً رحمت ایزدی بر آنان برمی آید. شاگردان **הארי ז"ל** نوشته اند که تفیلا شحریت را باید با شادی بخوانند و تفیلا غروب را با گریه، همانطوریکه نوشته شده: **בערב ילין בכי ולבקר רינה**: در شب با گریه بخوابد و صبح با شادی برخیزد. "با وجود اینکه باید عبادت خداوند را با شادی و ترنم انجام داد ولی ایندو باید همدیگر را کامل کنند، با چشم گریه کند و در دل شاد باشد. **פלא יועץ**.

و از اینجا میتوان درجه گریه کردن برخطاها را دریافت، این گریه نشان میدهد که تفیلاش از عمق دل است و هر قطره ای که برگونه اش روان میشود مزد بزرگی دارد همانطوریکه حضرت داوید در کتاب تهیلیم (נו, ט) میگوید "שימה דמעותי כנאדך" اشکی که از چشمهای انسان بیرون میاید، خداوند متعال برایش ظرف مخصوصی (נאד) تعیین کرده و در این ظرف اشکهای انسان را جمع میکند و در آینده بر طبق اشکهای این ظرف به انسان مزد میدهد. انسان نباید با غم و درد گریه کند چون وقتی انسان غمگین است تقدس خداوند بر او قرار نمی گیرد بلکه این گریه باید از شادی باشد مثل دو دوست که بعد از چندین سال همدیگر را میبینند و گریه میکنند. در کتاب **מים חיים** از قلم **רבנו יוסף חיים** در مقاله توبه و حجاب مینویسد: "ای برادر هرچه که نوشته ام در مورد توبه باید با حجابت و تواضع باشد."

רבנו יונה החסיד ז"ל نوشته است: "روش توبه باید همیشه با فریاد و گریه و التماس در حضور خداوند باشد و هر چقدر که میتواند صدقه بدهد" و همچنین در ادامه مینویسد: "وقتی که انسان گریه میکند و به خطاهایش اعتراف میکند اینچنین گوید: "واینچنین اشکهای من غضب تو را بر من خاموش کنند و ای خدای متعال ببین چگونه قلب من با تلخی آب شده، با توبه من غضب و خشم خود را از من برگردان" تا اینجا سخن **הרב יונה**.

همچنین انسان باید از دروغگویی و زبان بازی پرهیز کند و نگهدارزبانش باشد که سخن چینی نکند. همچنین خودش را عادت بدهد که اسم خداوند از زبانش دور نشود. **חפץ חיים**

امیختگی افکار پاک در گفتار

برای افزایش درجه توبه در گفتار, انسان باید افکار پاک و طاهر را اضافه کند به سخن گفتن و به این وسیله مزکی شود به تکمیل میتصوا که این میتصوا هم دارای جسم و نشاما شود .

در کتاب **טהרת הקודש** نوشته شده : " هر چقدر که انسان عقل و دلش را آماده کند برای اجرا نمودن میتصوا یا تفیلا مثل این است که از طرف اسمان نور بزرگ و مقدسی را به سوی خود می کشاند. ممکن است که هزاران نفر تفیلا بخوانند باهم و هرکدام خودشان را تکان بدهند و فریاد بزنند در درگاه خداوند , ولی با وجود این هر کس برطبق ارزش روح و نیتش در تفیلا از نعمت خداوند بهره مند میشود . "

در زوهر مقدس پیرایش **חוקת** نوشته شده : " همه چیز به نیت بستگی دارد و برطبق ارزش نیت است " . انسان با اضافه کردن نیت و تفکر در گفتار و اعمال خود, میتصوهای اصلی را که بستگی به عقل و قلب دارند را انجام میدهد. این میتصواها: **ایمان به خدا و یکتایی خداوند , ترس از خدا , عشق به خدا , توبه در حضور خدا و تمرکز در بزرگی خداوند** هستند . بنابراین انسان باید نیت تفیلا ها را یاد بگیرد و در آنها ماهر باشد.

این نیت ها را میتوان در کتابهای **רבינו יוסף חיים** اموخت, مانند کتاب " **בן אیش חי הלכות** " , " **עוד יוסף חי הלכות** " , " **כף החיים** " و کسی که میتواند در کتابهای **האר"י** مطالعه کند در **מכתבי האר"י** در **שער הכוונות** . در کتاب " **ידיד נפש** " در بحث نیت تفیلا نوشته شده .

حتی اگر در ابتدا انسان نمیفهمد چه میخواند با این وجود از خواندن این کتابهای مقدس یک نوری در نفسش رخنه میکند و به مرور زمان این خواندن ها ثمره میدهند و بعد از اینکه با اشک چشم زحمت میکشد و این نیت ها را یاد میگیرد انوقت میتواند با شادی ثمره ببیند همانطوریکه در کتاب " **שיח יצחק** " از **הרב אליהו מני** نوشته شده : " وقتی که انسان تمام میتصواها را کامل انجام میدهد با تمام جزئیات مخصوصاً در عمل کردنشان و برتمام اینها طهارت و تقدس افکار را هم اضافه کرد انوقت تمام دنیا های بالا را **תיقון** (**תיקון**) میکند و تمام وجودش با اعضایش و نیرویش مثل جایگاهی (**מרכבה**) میشوند برای تقدس عالیه و جلال حضور خداوند همیشه براو شارع خواهد بود. "

حکایت : **רבי אלעזר** پسر **רבי שמעון בר יוחאי** شنید که دامادش **רבי יוסי** مریض است. او و چندی از دوستان صدیق مانند **רבי אבא** رفتند به ملاقات **רבי יוסי**. این صدیق رفتند تا اینکه رسیدند به یک صحرای سبز و پراز چمن با درختهای بلند و رود کوچکی در وسط آن جاری بود.

רבי אלעזר گفت : "خوب است در این مکان بنشینیم و استراحت کنیم و تورا به بیاموزیم" بنابراین نشستند و تورا اموختند و چیزهای تازه یاد گرفتند. ناگهان در میان علفها دیدند ماری به طرف آنها میخزد. وقتی **רבי אלעזר** آن مار را دید گفت : "ای مار , ای مار از راهی که امدی برگرد چون آن ادمی که تو مأمور هستی از آسمان برای کشتنش, توبه کرده و پشیمان شده از خطایی که انجام داده و دیگر چنین خطایی نخواهد کرد". دوستان همگی تعجب کردند و **רבי אבא** پرسید جریان چیست ولی **רבי אלעזר** از آنها خواست که ساکت بمانند. **רבי אלעזר** ادامه داد : "ای ماری بعد از اینکه تو را مأمور کردند برای کشتن این شخص این مرد توبه کرد و تصمیم گرفت که هیچوقت این خطا را تکرار نکند از این راه برگردد" ولی آن مار ایستاد و از جایش تکان نخورد وقتی **רבי אלעזר** دید که مارتکان نمی خورد دوباره گفت : "من میدانم تو چه میخواهی از راهت برگرد و برو در غاری که زندگی میکنی یک ادم غیریهودی خوابیده است که این ادم دزد و قاتل است که از یک یهودی دزدیده و به او آسیب رسانده است برو و او را در عوض آن یهودی که توبه کرده است, بکش". آنوقت آن مار به عقب برگشته و بتندی از آنجا دور شد. **רבי אלעזר** به دوستانش گفت : "ای دوستان اگر من اینجا نبودم این مار آسیب زیاد میرساند و همانطوریکه مأمور شده بود آن یهودی را میکشت چون این مرد گناه بزرگی انجام داده بود ولی این یهودی توبه نمود و بر خودش قبول کرد که دیگر این گناه را انجام ندهد و بنابراین نجات پیدا کرد و از دین مرگ که برایش صادر شده بود رها گشت". دوستان پرسیدند ربی از کجا میدانستی؟ **רבי אלעזר** جواب داد : "این نشانه ها را پدرم **רבי שמעון** به من یاد داده است و من از این نشانه ها فهمیدم". دوستان پرسیدند : نشانه ها را از روی مار میتوان دید ولی آن مرد یهودی را اصلاً ندیدی و نمی شناختی چگونه دانستی در موردش؟ **רבי אלעזר** گفت : "دیدم که مار خیلی عصبانی است طوریکه تمام پولکهای پوستش رو به بالا بود و دمبش راست و کشیده و خیلی تند میخزید. ناگهان روبروی این مار روحی که از افکار توبه آن یهودی درست شده بود در مقابلش ایستاد و از او درخواست که از راهش برگردد چون آن یهودی توبه کرده است ولی این ماری به حرفش گوش نکرد و درخواست وظیفه اش را رها کند مگر اینکه شخص دیگری که گناه کرده است را بکشد چون راه و رسم ماری این است که وقتی مأموریت در کشتن کسی میگیرد ارامش نمیگیرد تا اینکه دستوریکه گرفته است را به اجرا رساند یا اینکه ظالم دیگری را بکشد". **רבי אלעזר** سخنش را بپایان رساند و گفت "بنابراین وقتی که دیدم آن ماری خواهد به راهش ادامه دهد به او دستور دادم که از راهش برگردد و آن یهودی که توبه کرده است را نکشد" دوستان گفتند فهمیدیم چگونه در مورد یهودی که توبه کرده بود دانستی ولی در مورد آن غیر یهودی که در غار بود چگونه دانستی؟ **רבי אלעזר** گفت "آن روحی که در مقابل مار ایستاد در مورد آن غیر یهودی در گوشم

فصل دوم : تفکر, گفتار, عمل
توبه در گفتار

گفت تا اینکه ان مار بتواند وظیفه خود را انجام دهد " . دوستان از تمام چیزهایی که دیدند و شنیدند خیلی تعجب کردند و רבי אלעזר گفت بیایید برویم در غار و ببینیم چه اتفاقی افتاده چون ان مار مأموریت خود را انجام داده " . همگی رفتند به طرف ان غار که در زیر صخره در میان ان صحرا بود. در ان غار جسد مرد غیر یهودی را پیدا کردند که ان مار از پاشنه تا گردن او بالا و پایین میرفت و نمی خواست ان جسد را رها کند. دوستان در لباسهای ان جسد کیف پول ان یهودی را که ان دزد از او گرفته بود و او را زده بود پیدا کردند. רבי אלעזר کیف پول را بدست گرفت و گفت : " متبارک است خداوند مهربان که هر مخلوقی فرمان و مأموریتش را انجام میدهد. "



به توبه در تفکر و گفتار **توبه در عمل** اضافه میشود چون فقط توبه در نیت کامل نیست و باید با عمل همراه باشد همانطوریکه در کتاب **עוד יוסף חי** نوشته شده: "بدان که רבי חיים מוולאז'ין ז"ל در کتاب **נפש החיים** نوشته است: همانطوریکه عرض کردیم اصل میتصوا قسمت عملی آن میباشد. اما پاکی افکار نمی پیوندد به انجام میتصوا و باعث تأخیر آن نمیشود (یعنی اگر نیت نکرد و میتصوا کرد, عدم نیت باعث تأخیر در عمل نمیشود) و اینطور گفته اند در گمارا در مورد خوردن قربانی پسخ: اگر کسی قربانی پسخ را می خورد بدون نیت پسخ, او میتصوایی انجام داده با اینکه از میتصوای عالییه نیست (عمل بدون نیت) در حالیکه اگر نیت کامل کند و افکارش پاک و طاهر باشند ولی در عمل قربانی پسخ نخورد بر او **כרת** واقع میشود و نشامای او از یهودی بودن بریده میشود بر طبق پاسوق "וחדל מעשות הפסח ונכרתה הנפש ההיא". از اینجا می آموزیم که انسان حتی اگر افکارش مشغول است و نمیتواند نیت کند و با نیت تفیلا بخواند, اگر لااقل میتصوای تفیلین و **נטילית ידיים** و **טלית** را انجام دهد با اینکه **כוונה** این میتصواها را نمیداند, در اسمان درهای بخشش و **דעת עליון** را برایش باز میکنند و به او **חכמה**, **בינה**, **שכל** عطا میفرمایند.

רבینو יוסף חיים در کتابش مینویسد: عبادت و تفیلا در دل باید با انجام میتصوا با هم باشد چنانکه در موقع تفیلا خواندن باید لبهایش را تکان دهد.

در کتاب **ראשית חכמה** در فصل **תשובה** نوشته شده: "شایسته است که عجله کند در انجام عبادت" همانطوریکه نوشته شده در (**אבות ב, טו**) " **היום קצר והמלאכה מרובה** " و گمارا میگوید " **הדרך היא רחוקה והצדה לדרך היא מעט** " راه طولانی است و توشه راه کم.

برای یک سال باید یک ماه یا دو ماه توشه تدارک نمود پس اینچنین برای چندین سال عمر چقدر باید توشه فراهم نمود؟ بنابراین انسان باید در این دنیا بیشتر زمانش را صرف عبادت خداوند و انجام میتصوا نماید چون بعد از فوت دیگر نمیتواند توراه بخواند یا میتصوا انجام دهد و ستایش خدا نماید ".

از این سخنان مقدس میفهمیم چقدر مهم است اندوختن توراه و میتصواها برای بعد از وفات, همانطوریکه گفته اند " انکسی که ادینه شبات زحمت میکشد درشبات غذا برای خوردن دارد" یعنی این دنیا مثل ادینه شبات است که انسان باید در فکر غذا برای روز شبات که دنیای ابدی است باشد .

در این قسمت با یاری خدا توضیح میدهیم عمل عبادت را از طریق : **קול**, **צום** و **ממוז** .
קול یعنی صدا و ان توراه و تفیلا خواندن است .

צום یعنی تعنیت , روزه .

ממוז منظور از صداقا و גמילות חסדים است.

קול : توراه اموختن

مهمترین میتصواها در حضور خداوند اموختن تورای مقدس است چنان که گفته اند : תלמוד תורה כנגד כולם توراه اموختن مطابق تمام میتصواها است.

کسی که توراه میخواند و در راه توراه میرود درجه اش بالا می رود چون فقط خواندن توراه نیست بلکه یاد گرفتن و عمل کردن به توراه هم هست همانطوریکه نوشته شده " ראשית חכמה יראת ה' שכל טוב לכל עושיהם " ابتدای دانایی ترس و عبادت خداوند است و کسانی که این را انجام میدهند عقل خوبی دریافت مینمایند.

توراه اموختن عمل شایسته ای است که در ضمن تیقون (תיקון) نفس و روح و نشاما هم میکند بوسیله تفکر و گفتار و عمل . (بر طبق کبالا)

מחשבה (تفکر) "והגית בו יומם ולילה" وقتی که توراه می آموزد عقلش را به کار می اندازد و مکان نشاما در مغز انسان است و اینچنین تیقون نشاما (**נשמה**) میکند در ضمن زحمت میکشد و رازهای توراه را اشکار میکند و به این وسیله تیقون ברית هم میکند.

דיבור (گفتار) : گفته شده " חיים הם למוצאהם " به جای מוצאהם میتوان گفت מוציא בפה یعنی وقتی توراه میخواند با صدای بلند بخواند و صدایی که از دهانش خارج میشود تیقون לעולמות میکند. مکان صدا در روح (**רוח**) است و بدین وسیله تیقون روح میکند .

מעשה (عمل) : اموختن توراه موجب انجام احکام ان هم میشود . مکان عمل در بدن یعنی در نفس (**נפש**) است و بدین وسیله تیقون نفس هم میکند و قتیکه توراه اموخت راه خداوند و احکام او را میداند و انها را انجام میدهد. در " אגרת הרמב"ן " نوشته شده: " مواظב باش و دقت کن در خواندن توراه که بتوانی به انجام برسانی آنچه یاد گرفتی , هر وقت از روی خواندن توراه

بلند میشوی از خودت سوال کن که چه دستوری را میتوانی انجام بدهی و در اعمالت جستجو کن شب و روز و اینچنین همیشه در روزگارت در توبه هستی " .

در کتاب " מעלות התורה " نوشته شده : حخامیم گفته اند : فقط بزخوت توراه یهودیانی که درگالوت هستند همه جمع میشوند در اسرائیل همانطوریکه در השלע نوشته شده : גם כי יחנו בגויים אקבצם " اگر در میان ملت های دیگر هم باشید من شما را جمع میکنم.

در گمارا نوشته شده : "کسی که توراه می خواند درد و رنج از او دور میشوند ". در کتاب ایوب نوشته شده " ובני רשע יגביהו עוף " تفسیر: بنی اسرائیل که توراه میخوانند توراه (עוף) را بالا میبرند. همچنین حخامیم گفته اند : در زمانی که انسان توراه میخواند , از הכל פי کلمات توراه که از دهانش خارج میشود فرشتگانی بوجود می آیند که او را مثل پادشاه حلقه میزنند.

در פרקי אבות نوشته شده : רבי מئیر میگوید: "کسی که توراه را با نیت خوب می خواند به چیزهای فراوان مزکی میشود تا این حد که تمام دنیا به جهت خوبی برای او میشود: او لقب دوست و خواستار و دوستار خدا میگیرد و دوستار خلائق میشود و خداوند را شاد مینماید فروتنی و ترس از خداوند او را در بر میگیرد و او را برای بودن صدیق و حاسید و امین و مومن آماده میکند."

اگر تمام دریاهای دنیا جوهر بودند و از تمام درختهای دنیا نوشت افزار درست می کردند و تمام آسمان مثل ورق کاغذ بود هنوز تمام اینها کافی نبود تا بزرگی تورای مقدس بر آنها نوشته شود, بنابراین قلبت را باز کن و قفلهای افکارت را بشکن و افکارت را ازاد کن و افکار بد را ازخودت دور کن و دقیقه ای نظر کن به بزرگی و عظمت خداوند متعال و رحمت و بزرگی که خداوند در دنیا به کار انداخته برای تمام خلائقش و در درون ما تورای حقیقی را کاشته است و برای ما (עולם הבא) دنیای همیشگی و تورای زندگی را ساخته است . توراه درخت زندگی است و همانطوریکه گفته شده " ובחרת חיים " زندگی حقیقی را انتخاب کن و به خداوند و تورایش بپیوند. برای اینکه تورای تو مورد رضایت خداوند قرار گیرد قبل از هر توراه خواندن اول توبه کن و اعمالت را بررسی کن و تفیلائی کوچکی بخوان , این عمل توبه اثر عمیقی میگذارد بر جان و روح مثل دانه ای که حالا تو او را میکاری و در عولام هبا میوه هایش را استفاده میکنی .

این متن تفیلا است : " הריני מקבל על עצמי לקיים מצוות עשה דאורייתא של התשובה כמו שכתוב בתורתך הקדושה ושבת עד ה' אלוקיך ושמעת בקולו", "ויהי נועם ה' אלוקינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו " (ויהי נועם دو مرتبه گفته شود) " من بر خودم قبول میکنم که دستور میتصوای توبه که ازتوراه است را انجام بدهم همانطوریکه در تورای

مقدس نوشته شده : به خداوند خالقت برگرد و گوش به فرمانش بده , " انوقت نعمت خداوند بر ما خواهد بود و اعمال و دسترنج ما , زمینه وامادگی میشود برای دریافت این نعمت و همچنین خداوند را آماده میکند برای دادن این نعمت. "

و بعد از اینکه دریچه توبه را بازکردی انوقت تمام اعمالت مورد رضایت خداوند قرار میگیرند ولی باید اول از همه با تمام قلبت نیت کنی و هلاخا ها را یاد بگیری .

צום , תענית: روزه

ربانیم گفته اند کسی که تعنیت میگیرد مقدس خوانده میشود و رבי החיד"א در کتابش ציפורן שמיר (סימן יא) نوشته است : "خوشا بحال کسی که میتواند برای خطاهایش تعنیت بگیرد چون مزایای تعنیت بسیار است از جمله: 1- نیروهای ناپاک نمی توانند برادمی که تعنیت است اثر بگذارند 2- بوسیله تعنیت فروتنی برانسان می آید چون درک میکند که انسان هیچی نیست و چگونه با خوردن غذا تمام قوتش میرود 3- کسی که تعنیت میگیرد خداوند او را در آزمایش قرار نمیدهد چون خداوند میبیند که انسان خودش را در آزمایش قرار داده و تعنیت گرفته 4- او برغریزه های تسلط یافته بنابراین גיבור قهرمان خوانده میشود و شخینای خداوند بر او قرار میگیرد 5- وقتی که تقیلا میخواند شیطان و فرشتگان بد نمیتوانند برایش بد بگویند و تقیلاش شنیده میشود در درگاه خداوند 6- اگر برایش تقدیر شده که مصیبتی برایش باشد با تعنیت نشان میدهد که این مصیبت را با عشق خداوند قبول میکند 7- فرشتگانی هستند که برای رسیدن به خداوند احتیاج دارند به تعنیت انسان 8- در زوهر مقدس نوشته شده تعنیت انسان راز قربانی برای خداوند است همانطوریکه انسان با تعنیت چربی و پی و خونس را میسوزاند مثل قربانی است که برای خداوند تقدیم میکند.

در زوهر مقدس نوشته شده : " در حقیقت اصل توبه ان است که انسان پشیمان شود از اعمال بدش و خداوند که خبردارد از اعماق قلبش شاهد باشد که او پشیمان شده از خطاهایش و دیگر برنمی گردد با نادانی اش به اعمال بدش. "

در مورد این پاسوق تهیلیم : **תשב אנוש עד זכא (זכוכא לפי תלמוד ירושלמי)** نوشته شده : خداوند به خودش بر میگرداند کسانی را که رسیده اند به فروتنی نفس و توبه کرده اند و تعنیت گرفته اند.

همچنین در کتابهای הארי و دیگر مقوبالیم نوشته اند که در مورد هر خطایی باید چند تعنیت بگیرند چون با خطایی که انجام داده اند فرشته بد ساخته اند که بدی اش را میگویند و بوسیله تعنیت و رنجی که انسان به خود میدهد این فرشتگان بد را نابود می کند.

انسان در روزی که تعنیت میگیرد باید پرهیز کند از تفکرات بد که مانند کسی نباشد که در دستش خرنده ناپاکی است و او میخواهد غسل (טבילה) کند. همچنین پرهیز کند از عصبانی شدن چون کسی که عصبانی میشود مثل این است که بت پرستی کرده است، متمرکز شود در افکار توبه و انوقت برایش خوبی خواهد آمد.

تا اینجا متوجه شدیم که چقدر ارزش تعنیت زیاد است ولی دوره ما مثل دوران پدران ما نیست این دوره بنی ادم ضعیف هستند از لحاظ جسمی و بنابراین چند پیشنهاد برای کسانی که نمی توانند تعنیت بگیرند:

1- ראב"ד در کتاب יסוד התשובה مینویسد: "کسی که خوراکی میخورد که خیلی برایش خوشمزه است اگر درحین خوردن دست بکشد از خوردن و نیت کند که برای کفاره گناهانش خوراک نمی خورد این منع خوردن برایش مانند تعنیت و قربانی به حساب می آید.

کسانی هستند که وقتی چیز خوشمزه ای برایشان می آورند، قطعه کوچکی می چشند و بعد از خوردن دست میکشند و میزمور تهیلیم می خوانند میزمور 121 שיר מעלות אשא עיני אל ההרים و میزمور 23 מזמור לדוד ה' לא אחסר و نیت میکنند به توبه و بعد از آن به خوردن ادامه میدهند.

2- همینطور در مورد نوشیدن، وقتی که انسان خیلی تشنه است و میخواهد تند تند بنوشد قبل از نوشیدن، این میزمورهای بالا را بخواند و بعد بنشیند و با نیت براخا بگوید و بعداً به آرامی بنوشد (از لحاظ پزشکی هم تند نوشیدن صلاح نیست و به تندرستی ضرر میرساند)

3- وقتی که موسیقی قشنگی گوش میدهد چند دقیقه ای قطع کند برای اینکه بر غریزه اش تسلط پیدا کند و چند پاسوق توراه یا میزمور تهیلیم بخواند و بعد از آن ادامه بدهد به شنیدن.

4- در حین انجام دادن چیزی اگر دستش ضربه ای ببیند نیت کند که این ضربه کفاره گناهانش است (فکر کند که خداوند هیچوقت بدون دلیل ضربه نمی دهد و او باید توبه کند برای خطاهایش)

5- در انتهای صرف غذا مقداری از غذا باقی بگذارد هم به سبب اینکه در ברכת המזון نوشته شده: מה שהותרנו יהיה לברכה و هم به سبب اینکه غناعت کند به کم خوردن

6- טבילה (غسل کردن) در کتاب یحزقل نوشته شده: "וזרקתי עליכם מים טהורים וטהרתם بر رویتان اب پاک ریختم و پاک شدید" اب انسان را پاک میکند و روح بد و نا پاکی را از او دور میکند همانطوریکه در میدراش و کتاب לדן מקדם نوشته شده: " بر طبق رسم قبلاً که از پدران و عاقلان داریم، بر روی ادم نا پاک چهارصد گروه نیروهای نجسی (טומאה)

میشینند رمزی بر تعداد 400 نفر همراهان لاوی و بنابراین برای از بین بردن آنها باید وارد اب بشود چون انسان از 4 اساس: اب, باد, آتش, خاک درست شده بنابراین فقط بوسیله اب پاک میشود و ناپاکی روح و باد است همانطوریکه نوشته شده: " וְאֵת רוּחַ הַטּוֹמָאָה אֶעֱבִיר מִן הָאָרֶץ ". " וְרוּחַ אֱלֹהִים מֵרַחֶפֶת עַל פְּנֵי הַמֵּיִם. "

وقتی که انسان ناپاک وارد اب میشود روح ناپاک از او دور میشود و برای همین هخامیم تأکید کرده اند که انسان ناپاک باید تمام بدنش را در اب داخل کند چون اگر تار مویی از اب بیرون باشد این تار مو ناپاک می ماند و تمام ناپاکی وارد این تار مو میشود و بعد از آن از طریق این تار مو دوباره وارد بدن میشود بنابراین انسان باید دقت کند که تمام بدنش وارد اب شده باشد. سعی کند که هر ادینه شبات روحاً و جسماً طویلا کند و برای شبات پاک شود.

טבילה = טבל + י-ה که ارتباط میدهد بین טבילה و הקב"ה, اگر در مورد طویلا دقت و نیت نمیکند انوقت ה"ו بر عکس میشود و میشود בטל + י-ה.

اگر انسان مریض یا ضعیف است یا اینکه دسترسی به میقوه ندارد میتواند این میتصواها را انجام دهد: بوسیله شخص دیگری 9 קב"ץ (تقریباً 12 لیتر) اب بریزد روی سرش یا اینکه 40 مرتبه نطیلا بگیرد به اینصورت : 10 مرتبه دست راست و چپ هر مرتبه 1 نطیلا روی دست راست و 1 نطیلا روی دست چپ (جمعاً 20 نطیلا) و هر مرتبه نیت کند یکی از 10 حروف اسم خداوند:

י - ו - ד - ה - י ו - י - י - ו - ה - י

دست راست: י	دست چپ: י
دست راست: ו	دست چپ: ו
دست راست: ד	دست چپ: ד
دست راست: ה	دست چپ: ה
دست راست: י	دست چپ: י
دست راست: ו	دست چپ: ו
دست راست: י	دست چپ: י
دست راست: ו	دست چپ: ו
دست راست: ד	دست چپ: ד
دست راست: ה	دست چپ: ה
دست راست: י	دست چپ: י

بعداً 10 مرتبه پیوسته روی دست راست نطیلا و نیت کند روی 10 حروف اسم خداوند (هر مرتبه یکی از حروف) و بعد 10 مرتبه پیوسته روی دست چپ و نیت کند روی اسم خداوند. اینچنین 40 بار نطیلا میگیرد در برابر 40 سآه اب درون میقوه (سآه واحد مایعات بود در زمان بیت همیقداش).

قبل از این نطیلاها این متن را بخواند:

ישם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה בדחילו ורחימו , ורחימו ודחילו ליחדא שם אות י ואות ה בשם אות ו ואות ה ביחדא שלים (י-ה-ו-ה) בשם כל ישראל , הרני מוכן ומזומן ליטול ידי עשר נטילות ליד ימין ועשר נטילות ליד שמאל בסירוגין , כנגד עשר אותיות שם ה' במילוי יודין ועוד אני נוטל עשר פעמים רצופות ליד ימין ועשר פעמים רצופות ליד שמאל כנגד עשר אותיות שם ה' במילוי יודין אשר עולה כל זה מספר ארבעים נטילות כנגד ארבעים סאה. כדי לטהר בזה כל גופי שהוא מאתיים וארבעים ושמונה איברים ושלוש מאות ושישים גידים , מטומאת קרי ומכל מיני טומאות ורוח רעה.

ויהי רצון מלפניך ה' אלוקי ואלוקי אבותי שיהיו חשובים לפניך נטילות אלו אשר אנוכי מוכן ליטול ידי כאילו טבלתי כל גופי בבאר מים לטהרני מטומאת קרי ומכל טומאה ורוח רעה. וימחה כח הטומאה הנעשה מן הקרי מחיה גמורה מלמעלה ומלמטה , ולב טהור ברא לי אלוקים , وרוח נכון חדש בקרבי ויעלה לפניך כאילו כיונתי בכל הכוונות הראויות לכוון בסדר נטילת ידיים זאת. ארחץ בנקיון כפי , ואסובבה את מזבחה ה' . ויהי נועם ה' אלוקינו עלינו ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננה. להלן כוונות הנטילה : "ד-ה-י-וי"ו-ה"י". (مختصر: در رضایت درگاهت باشد که این نطیلائی دستهای من مثل این باشد که با تمام بدنم وارد میقوه شده ام و مرا پاک کن از تمام ناپاکی ها)

صدקה صداقا

در کتاب دانیل نوشته شده: " חטאתך בצדקה פרוק " خطاهایت را با صدقه از بین ببر. بوسیله صداقا انسان خطاها را از خود دور می کند چون همانطوریکه انسان ثروت و مالش را پخش میکند همانطورا عمل بدش پخش واز او دور میشوند. این موضوع را با میدراش (یشعيا فصل 496) بهتر میفهمیم:

" רבי יהודה בר סימון گفت : انسان فقیر با خودش فکر میکند: بین من و فلانی که پولدار است چه فرقی است که من اینجا نشسته ام و او درخانه اش نشسته است, من روی زمین می خوابم و او روی تخت ... وقتی که تو توقف میکنی و به این فقیر صداقا میدهی مثل این است که صلح

میدهی بین خداوند و بین این فقیر همانطوریکه در یشعیا نوشته شده " או יחזק במעוי יעשה שלום לי : کسی که تکیه کنندگان بندگان است مرا قوی میکند و صلح میکند برای من ". همینطور در פרקי אבות نوشته شده : מרבה צדקה מרבה שלום " هرچه صدقا بیشتر میدهد صلح را بیشتر میکند " بوسیله اینکه صلح را در جهان بیشتر میکند خداوند گناهایش را میبخشد.

در کتاب בן איש חי (הלכות פרשת ואתחנן) نوشته شده : רבני האר"י ז"ל در مورد پاسוק "וצדקתו עומדת לעד" نوشته است : از صدقاها و اعمال نیک انسان نوری تولید میشود که دور انسان را میگیرد و این نور جاودانی و پایدار است یعنی اثر صدقا و اعمال نیک پایدار می ماند. همچنین کسی که پول قرض میدهد به دوستش مثل این است که میتصوای صدقا را انجام داده است. میتصوای صدقا برابر با کل میتصواها است و عمل ان باعث خوبی به تمام دنیا میشود. بنابراین کسی که صدقا میدهد باید سعی کند که با تمام وجودش صدقا بدهد چون صدقا دادن اسم خداوند (י-ה-ו-ה) را تکمیل میکند اینچنین: سکه صدقا مقابل حرف (י) , کف دستی که صدقا میدهد در مقابل حرف (ה) , بازویی که صدقا میدهد مقابل حرف (ו) , کف دست فقیر که صدقا را میگیرد مقابل حرف (ה).

با اضافه کردن حرف יוד (י) به حروف اسم خداوند (מילוי יודין) , به گیمتریا مطابق عدد 72 میشود که مانند کلمه חסד است همانطوری که گفته شده " חסד עולם יבנה " : "חסد و نیکی دنیا میسازد " چون وقتی به فقیر کمک و חסد میکنیم او را از مرگ نجات میدهیم و هر آدمی مثل دنیا میماند بنابراین مثل اینکه دنیایی ساخته ایم.

هر کسی باید 10% از حقوقش را کنار بگذارد و با این پول صدقا بدهد و کمک کند به کسانی که توراه میخوانند , اسانترین راه حساب بانکی هر ماهانه است که میتوانند به حساب یشیوا بریزند.

حکایت

در شهر קראקא یهودی پولداری بود به اسم ישראלי גוי چون بخاطری که تمام مدت مشغول تجارت بود وزمانی برای توراه و یشیوا نداشت مردم میگفتند که مثل گוי رفتار میکند و به او لقب گוי دادند . ישראלי خیلی خسیس بود و به فقیران صدقا نمی داد و فقیران به درب خانه اش نمی رسیدند. این یهودی بچه نداشت و با این وجود بیشتر نگران مالش بود. روزی این یهودی مریض شد و در تخت مریضی افتاد. وقتی احساس کرد که روزاخرش نزدیک است سراغ (חברה קדישא) کسانی که امور کفن و دفن را انجام میدهند فرستاد و از آنها درخواست قبر در مکان خوب کرد و پرسید که قیمتش چند است و چقدر باید بپردازد. افراد חברה קדישא مانند اهالی شهر او

را دوست نداشتند و گفتند: "ما چه بگوییم ما برطبق اعمال شخص در این دنیا برایش جای قبر تعیین میکنیم، تو با اعمالی که داشتی و به کسی کمک نکردی جای محترمی برایت تعیین نمیکنیم و اگر میخواهی برایت جای خوب و محترمی تعیین کنیم باید هزارسکه طلا بپردازی تا برایت 700 کنیم. با این سخنان "שאל עובדי" عصبانی شد و از تخت بلند شد و گفت "هیچکس از دل دیگری خبر ندارد و فقط خدایی که تمام رازهای پنهان را میداند میتواند قضاوت کند. چون خداوند درون دل انسانها را مینگرد برعکس مردم که با چشم ظاهر را میبینند، من برای کفن و دفن دویست سکه طلا کنارگذاشته ام و بیشتر از این نمی پردازم و هر جا میخواهید مرا قبر کنید. اعضای חברה קדישה با عصبانیت و مسخره از خانه "שאל עובדי" درآمدند و گفتند حتی حالا که عزرائیل بالای سرش هست هنوز اونگران پولش هست به جای نشامایش. چند روز بعد این یهودی فوت کرد و اعضای חברה קדישה با هم مشورت کردند و صلاح دیدند که در جایی نزدیک دیوارجایی که بدبخت های بی پول را قبر میکنند، او را قبرکنند با این حال رفتند مصلحت را و شهر را پرسیدند و او هم موافقت کرد و او را فوری قبر کردند. این یهودی پولدار و خسیس در روز یکشنبه فوت کرد و در روز پنجشنبه یک فقیری امد درخانه را و شهر و گفت که هیچ پولی ندارد که برای شبات خرید کند، هاراو به دستیارش گفت که چندی پول بدهد به فقیر. بعد از چند دقیقه یک فقیر دیگر امد و چند دقیقه بعد فقیر دیگری و همچنین فقیر چهارمی و پنجمی ... و همه تعریف کردند که برای شبات پول ندارند.

هاراو تعجب کرد که این هفته چطور شده است وکی تاحال برای این فقیران غذا برای شبات میفرستاده؟ بعد از بررسی تمام مغازه داران اعتراف کردند که هر روز پنجشنبه انها از حساب شخص نامعلومی نان و روغن و گوشت و ماهی بین فقیران پخش میکردند و نمی دانستند کی این پولها را میپردازد و حال برایشان معلوم شده که تمام پولها از "שאל עובדי" بوده.

حالا معلوم شد که این یهودی تمام عمرش صدقای پنهانی می داده و هیچکس نمی دانسته. دران شبات همه خوبی "שאל עובדי" را تعریف کردند و ناراحت بودند که قدرش را ندانستند. بیشتر از همه راو شهر ناراحت بود که چرا این صدیق را تحقیر کردند و حتی بعد از مرگش او را در کنار دیوار قبر کردند. بعد از 30 روز هاراو تعنیت جماعت اعلام کرد و مردم رفتند سر قبر "שאל עובדי" و طلب بخشش کردند و درکنیسا صبح و عصر میشنایوت خواندند برای نشامایش. دران روز که همه تعنیت بودند هاراو در کنیسیای بزرگ شروع به سخنرانی کرد در مورد خصوصیت صداقا و برتری صدقای پنهانی. هاراو گفت "حتمأ اعمال ما بد بوده که خداوند ما را درازمایش قرار داده و ما نتوانستیم احترام این صدیق را بگذاریم و حالا گناه بزرگی برگردن

ما است". هاراو شروع به گریه کردن کرد و همه مردم با او گریستند و با چشم گریان به خانه رفتند. در آن شب هاراو خواب به چشمانش نیامد چون خودش را مسئول میدانست که همه کارها با اجازه او انجام شده بوده و او نتوانست صداقت این یهودی را تشخیص بدهد. بعد از چند ساعت هاراو خواب رفت و در خواب دید که "ישראל גוי" روبرویش ایستاده و صورتش مثل فرشته میدرخشد، با دیدنش هاراو خیلی ترسید و نمیدانست آیا جلو برود و ازش معذرت خواهی کند و همینطور با ترس نگاه صدیق میکرد تا اینکه صدیق به او نزدیک شد و گفت نترس و نگران نباش که با من اینطور رفتار کردید این تقصیر شما نیست بلکه تقصیر من است، بدانید که چند روز قبل از فوتم میخواستم برای شما رازم را آشکار کنم که بدانید و بخاطر من خطا نکنید ولی در آن لحظه شنیدم که در آسمان میگویند که "הגדה" حکم آمده برای شهر קראקא، فوری امدد در بارگاه دادگاه آسمان (בית דין למעלה) و از شما پشتیبانی کردم ولی هر چه گفتم که در این شهر چند کنیسا است و بچه ها توراه میخوانند و مردم شهر صدیق هستند هیچ اثری نداد و نتوانستم حکم را باطل کنم بنابراین گفتم که من כפרה مردم شهر میثوم و در دادگاه بالا پذیرفتند چون من هم یکی از اهالی شهر هستم و مسئولیت دارم.

در آن ساعت افراد חבריה קדישה از من 1000 سکه طلا خواستند و من به آنها ندادم و آنها عصبانی شدند و من خوشحال بودم چون میدانستم که این کار برای خوبی مردم شهر است ترسیدم که شاید کسی برای من زخوت قابل شود و مرا با احترام قبر کنند و انوقت הגדה باطل نشود ولی فوراً من را در کنار دیوار قبر کردند و حالا הגדה باطل شده است. در این لحظه هاراو از خواب بیدار شد و صبح زود رفت کنیسا و برای مردم تعریف کرد و همه قبل از تفیلا شروع به گریه و توبه از حضور خداوند کردند و بعد از تفیلا هاراو و بزرگان شهر رفتند بر سر قبر صدیق و دیدند که بر چوبی نوشته شده " اینجا ישראל גוי قبر شده است" همه ناراحت شدند از این جمله و معذرت خواهی کردند از صدیق. بعد از چند روز هاراو دستور داد که قبر صدیق را درست کنند و روی سنگ بزرگی بنویسند همان جمله را ولی یک کلمه קדישה را اضافه کنند. تا امروز در شهر קראקא این قبر وجود دارد و روی آن نوشته شده " اینجا ישראל גוי مقدس قبر شده است روحش شاد "(פה נטמן ישראל גוי קדיש תנצב"ה).

پیشنهادهای برگزیده برای تقدس بیشتر به وسیله توبه

چهار زمان مناسب توبه برای کسانی که عمل خطایی انجام داده اند و پشیمان شده اند و میخواهند توبه کنند تعیین کرده اند:

- (1) زمان اول در آخر هر روز یعنی قبل از خواب اقرار کند , از این جهت حخامیم در **קריאת שמע על המיטה** (تفیلاي قبل از خواب) , قسمت اقرار به گناه (١٦٦١) را قرار داده اند که هر انسانی قبل از خوابیدن همه اعمالی که در آن روز انجام داده است را مرور کند و به انها اقرار نماید و به حال توبه برگردد. حخامیم گفته اند اگر فردی را دیدید که گناهی انجام داد مبادا فردای آن روز در رابطه با گناه اوصحبت یا حتی فکر کنید چرا که حتماً در شب گذشته از انجام آن کار بد پشیمان شده و به گناه خود اعتراف کرده و خدای رحیم از گناهای گذشته است.
- (2) زمان دوم آخر هر هفته قبل از شبات است , انسان باید در مورد اعمالش در طول هفته فکر کند و عبرت بگیرد و از گناهانش پشیمان شود .
- (3) زمان سوم در آخر هر ماه قبل از **روش خودش** است که هر فردی از اعمال یک ماهی خود توبه کند و با خودش عهد نماید که اعمالش را بهتر کند و به راه بد بازگشت نکند.
- (4) زمان چهارم آخر هر سال که شروع آن از **ماه الול** ماه رحمت و بخشش است که ما زیر نظر مستقیم خداوند هستیم . بعد از سی روز به روز بزرگ و مهم روش هشانا که روز دین و قضاوت دنیا است می رسیم , سپس ده روز تشووا تا پایان روز کیپور که همان لحظات مهم **נעילה** هست را داریم که توبه کنیم . البته حخامیم میگویند تا آخر **הושענה רבה** روز بعد از سوکوت هنوز انسان فرصت دارد که توبه کند و خداوند توبه او را قبول می کند و مهر خوبی برایش میزند , **גמר חתימה טובה**.

שמירת שבת

شبات را باید در فکر و سخن و عمل نگه داشت . درمورد نگهداری شبات در **فکر** گفته شده : **"זכור את יום השבת לקדשו"** همیشه باید به یاد داشته باشیم که شبات مقدس است و شبات را نگه داریم و در روز شبات از افکار در مورد کارهای هفته اجتناب کنیم و فقط در مورد چیزهای پاک و مقدس فکر کنیم .

در مورد نگهداری شبات در **گفتار** در ישعيا فصل 58 نوشته شده : **"אם תשיב משבת ... ממצוא חפצך ודבר דבר: אז תתענג על ה' "** بوسیله خودداری از صحبت های مربوط به روزهای هفته در روز شبات , خداوند برکت می دهد به دادو ستد و اعمال در روزهای هفته .

نگهداری شبات در **عمل** مربوط به نگهداری تمام قوانین و میتصواهای شبات است. می دانیم که اهمیت نگهداری شبات بر طبق تمام هلاخاهایش بسیار مهم است همانطوریکه حخامیم گفته اند : "کسی که شبات را به طور کامل رعایت کند یعنی برطبق تمام قوانینش انوقت حتی اگر بت پرستی هم کرده بوده او را می بخشند" و همچنین گفته اند: " اگر بنی اسراییل دو شبات کامل را بر طبق قوانین نگهداری می کردند از گالوت نجات پیدا می کردند " , همچنین گفته اند: " نگهداری کامل شبات در مقام نگهداری تمام توره است ". بوسیله شبات نگهداشتن کامل بر طبق تمام قوانینش انسان گناهانش پاک میشود.

אמן , יהא שמיה רבה מברך

حخامیم گفته اند کسی که با تمام نیت و قدرتش جواب قدیش **אמן , יהא שמיה רבה** می گوید انوقت حکم دینش را باطل مکنند و حتی اگر شکی در ایمانش به خداوند داشته را بر او می بخشند.

אמירת תהילים

به اسم ربی نخمان گفته شده است : " کسی که می خواهد به توبه مزکی بشود باید خودش را عادت بدهد به خواندن تهیلیم چون خواندن تهیلیم توانایی توبه است ". خوب است که هر روز ده زمموری که ربی نخمان تعیین کرده به اسم **תיقון קללי** را بخوانند , چون این زمورها سگولا برای تیقون بریت هستند. سعی کند که قبل از گفتن انها توبه کند و **יהי נועם** بگوید و بعد این زمورها را بگوید : **א"ז , ל"ב , מ"א , מ"ב , נ"ט , לא"ז , ז , ק"ה , קל"ז , ק"נ .** و هر کسی که زمورهای دیگری هم اضافه بر این زمورها میخواند از اسمان بر خوبی او می افزایند.

קבלת יסורים באהבה

قبول کردن رنج و سختی با عشق و محبت خداوند. حخامیم گفته اند : " انچنان که نمک گوشت را پاک میکند از خون همچنین سختی و عذاب هم گناهان انسان را از بدن پاک میکنند . حخامیم میگویند که خداوند متعال برای صدیق سختی و رنج در این دنیا میآورد که او را مزکی به عولام هبا نماید.

קבלת ביזיונות

پذیرفتن تحقیر و حقارت بر خود همانطوری که حخامیم گفته اند اگر کسی مورد تمسخر و حقارت دیگری قرار گرفت و تحمل کرد و به او چیزی نگفت و پرخاش نکرد انوقت گناهانش پاک میشوند.

مجموعه سگولاهای دیگر

خودداری از هوسها : اگر کسی از هوس یا خواسته اش برای خالق مبارک صرف نظر کند و تقیلاً هم به آن اضافه کند این نوعی توبه برایش به حساب می آید. چند نمونه:

○ فردی زخمی بر روی پوست دارد یا پشه او را گزیده است و او بسیار تحمل میکند و این گزیدگی را نمی خاراند و نیت می کند و به زبان می آورد که این خودداری و تحمل برای خداوند است که خداوند توبه اش را قبول کند.

○ هاراو השל"ה הקדוש نوشته است " کسی که در زمان غذا خوردن کمی از لذت خود کاهش میدهد برایش مثل تعنیت به حساب می آید و خوشا به حال او". همچنین در کتاب טהרת הקודש نوشته شده : در مقابل شیرینی جات و چیزهای خوشمزه جلوی خودش را بگیرد و بر غریزه اش غلبه کند و نیت کند که این در برابر كفاره گناهانش باشد و بگوید " خداوند متعال من خیلی هوس این خوراکی را دارم ولی این هوس را به اسم تو و برای كفاره گناهانم پس میزنم".

○ در کتاب טהרת הקודש نوشته شده : در موقع خوابیدن هم میشود مانع لذت بردن شد مثلاً اگر در موقع خوابیدن از دو بالش استفاده می کند میتواند یکی از آنها را کم کند و بگوید : "ای خداوند این نا ارامی در موقع خوابیدن را برایم به كفاره گناهانم به حساب بیاور".

و همینطور هر فرد با این روش میتواند از هوسهایش جلوگیری کند و به خداوند متعال نزدیک شود و خداوند توبه همه را قبول کند و مایشخ را بر ایمان به زودی بفرستد. امن.

اصول برگشتن به توبه بر طبق نوشته های ربی نخمان می برسلو

- ❖ اصل توبه در اقرار به اشتباهات است چون وقتی کسی گناه میکند این گناهان در وجودش وارد میشوند و باعث شکست او میشوند ولی وقتی او اعتراف میکند این گناهان از وجودش خارج می شوند. (חלק א , סימן ۶)
- ❖ توبه این است که وقتی کسی به تو بی احترامی میکند و تو را تحقیر مینماید و تو سکوت میکنی و چیزی نمیگویی انوقت تو بر خون سمت چپ قلبت (مکان غریزه بد) غلبه میکنی و این برایت توبه محسوب میشود. (חלק א , סימן ۶)
- ❖ اصل توبه این است که انسان خودش را هیچ بداند و سعی کند که به طرف خداوند بزرگ برگردد و خودش را به ذات بی نهایت خداوند ملحق کند و به این طریق از روی عقل و دانش به این نتیجه برسد که نیروی او قابل مقایسه با نیرو و عظمت خداوند متبارک نیست. (חלק א , סימן ۷۴)
- ❖ خیلی مواظب افکارش باشد که حتی لحظه ای فکر بد به سراغش نیاید چون افکار خوب از غریزه خوب هستند و افکار بد از غریزه بد و فقط بوسیله افکار خوب و مقدس انسان می تواند بر غریزه بد غلبه کند. (חלק א , סימן ۷۵)
- ❖ بر طبق یهودیت خون در بدن سمبل محل جایگزینی غریزه ها میباشد و بوسیله اینکه فرد سخن و بحث را در مورد توراه و تفیلا افزایش میدهد باعث پاک و منزه شدن خون میشود و اینطور هیچ تمایلی به بحث و جدل با دیگران را نخواهد داشت و به خداوند نزدیک میشود و این کاملی توبه و تشووا است. (חלק א , סימן ۷۶)
- ❖ در زمان تفیلا اگر انسان صدایی میشوند و یا احساس میکند که ادم دیگری در اطرافش است خوب نیست چون باید در زمان تفیلا در فکرش تصور کند که هیچکس در اطرافش نیست و او با خداوند متعال تنها است و در مکان دیگر هاراو تشریح میکنند که در زمان تفیلا انسان حتی باید خودش را هم باطل کند انطور که فقط خداوند به تنهایی وجود دارد. (חלק א , סימן ۷۷)
- ❖ کسی که می خواهد به توبه مزکی شود باید خودش را عادت بدهد به خواندن تهیلیم زیرا خواندن تهیلیم توانایی برای توبه است .

❖ گاهی در مکانی فکر توبه کردن به انسان خطور میکند و او می خواهد به خداوند نزدیک شود , بنابراین باید سعی کند در همان جا و در همان لحظه این حس را قوی کند و در آنجا صحبت های راجع به توبه و بخشش خداوند صحبت کند یا اینکه آنها را در قلبش مرور دهد.

❖ داوید هملخ توانست کتاب تهیلیم را بنویسد بخاطر اینکه از لحاظ راز و نیاز با خداوند (התנבאות) خیلی قوی بود. راز و نیاز با خداوند یکی از پایه های توبه است , ربی نخمان می فرماید که داوید هملخ بیشتر شبها در بستر با خداوند متعال راز و نیاز می کرد.

❖ هر فردی باید طوری از خداوند متعال فریاد کمک بطلبد که انگار در دل دریا به یک تار مویی وصل است و در اطرافش طوفان سهمناکی است و او نمی داند چکار کند و با تمام دل و جان به خداوند متعال پناه می برد و او را صدا میزند , بنابراین اگر کسی واقعاً بداند چه خطرات بزرگی در این دنیا انسان را تهدید میکنند انوقت از دل و جان از جانب خداوند طلب کمک و هدایت مینماید.

❖ فریاد طلب کمک از خداوند را انسان میتواند از درونش فریاد بزند یعنی از بیرون هیچکس نمی شنود ولی در درون و در افکارش فریاد بسیار بلندی میزند.

تمثیل

پادشاهی بود که پسر متمردي داشت که احترام پادشاه را نمی گذاشت . هرچه وزیران با هر ترفندی سعی می کردند که این پسر را به راه راست بیاورند سودی نداشت تا اینکه پادشاه عصبانی شد و دستور داد که چشمان پسر را ببندند و او را به جای دوری ببرند و در بیابان رها یش کنند که نتواند برگردد به قصر پادشاه . وزیران اینچنین کردند , پسر پادشاه در غروب چشمانش را باز میکند و میبیند که در بیابان دور و پر از خطر تنها , گرسنه و تشنه مانده است و نه لباس دیگری دارد و نه خانه . ناگهان با خودش فکر کرد چگونه از اوج بزرگی و عظمت به این پستی افتاد.

در این حین شب شد و از دور دهکده ای را تشخیص داد , به طرف آن دهکده راه افتاد و به اولین خانه ای که رسید شروع به در زدن کرد , پیرمردی در را باز کرد و پرسید که چه میخواهد ؟ پسر پادشاه گفت که گرسنه است و درخواست کرد که پیرمرد بهش رحم کند ولی پیرمرد جواب داد که اینجا رحم ندارند و هر کس گلیم خودش را از آب میکشد و با بازوی خودش نان خودش را در می آورد. به او گفت : " اگر فردا پیش من کار کنی من خوراکت را میدهم " و همینطور هم شد از فردا هر روز پسر پادشاه کار میکرد و یک

قرص نان مزد میگرفت و اینطور کار کرد تا شش ماه و دیگر قصر پادشاهی را فراموش کرد و در فکر اینکه پسر پادشاه است نبود. او خودش را مثل پسر دهاتی که در دهکده دنیا آمده به حساب می آورد و سخت کار میکرد. روزی آمد که پیرمرد فوت کرد و پسرش به جای او صاحب خانه شد و شروع به بدرفتاری با پسر شاه کرد و کارش را بیشتر و مزدش را کمتر کرد و به او فقط نصف قرص نان میداد و حتی او را کتک میزد و تحقیر میکرد. پسر شاه خیلی از این لحاظ ناراحت بود و زجر میکشید.

بعد از چندی یک روز پادشاه دلتنگ پسرش شد ولی نمیدانست او کجا است و چه کار میکند. برای پیدا کردن پسرش اعضای دادگاهی تشکیل داد و به هر مکان و دهکده ای سر میزد و دستور داد که اعلام کنند که هر کس که مشکل و دعوایی دارد به این دادگاه بیاید و پادشاه قضاوت او را میکند، به امیدی که پسرش را پیدا کند. روزی به دهی که پسرش در آن زندگی میکرد رسیدند و اعلام کردند که هر کسی دعوا و بحث و مشکلی دارد بیاید و البته بیشتر اهالی ده به طرف دادگاه روان شدند چون در این روستا اکثراً دزد و تبهکار بودند. در این حین پسر پادشاه هم آمد که از صاحب کارش شکایت کند که به جای یک قرص نان به او فقط نیم قرص نان میدهد و به او کار بیشتری هم میدهد و از زجر و بدبختی شروع به گریه کرد و به التماس کردن افتاد که به او یک قرص نان را برگردانند. شاه و دستیارانش که پسر شاه را شناختند از او دوباره پرسیدند خواسته ات چیست؟ پسر شاه که از بدبختی هایش فراموش کرده بود که پسر پادشاه است و هر چه بخواهد به او میدهند، مرتب برای نان التماس میکرد...

پادشاه دیگر نتوانست خودداری کند و با دیدن اشکهای پسرش برای نان، ناراحت شد و گفت پسر من ایا تو فراموش کردی که پسر پادشاه هستی؟ به جای اینکه درخواست کنی که به خانه برگردی و پادشاه بشوی و بر تمام این ملت سلطنت کنی تو می خواهی یک قرص نان از دست دیگران بگیری؟...

در واقع این مثل و تمثیل است، پادشاه همان پادشاه جهان خداوند متعال میباشد و پسر پادشاه قوم اسرائیل. با گناهان و خطاهایی که در مورد خداوند ابتکار شدیم به گالوت طولانی فرستاده شدیم که زیر دست ظالمان و بی رحمان بسیار رنج و بدبختی کشیدیم و در زمان تقیلا خواندن و استدعا خواستن از خداوند هر کسی برای خودش طلب چیزی میکند و از بدبختی خودش ناله و التماس میکند و خداوند متعال میفرماید چرا تقیلا و

فصل دوم : تفکر، گفتار، عمل
توبه در عمل

درخواست نمیکنید که بیت همیقداش اباد بشود و شخینا به جایش برگردد و انوقت به بزرگی و رتبه خود خواهید رسید و نعمت و برکت برایتان فرو خواهد امد. برادر و خواهر عزیز توجه کن که تمام تفیلاهای انسان در مورد امرار معاش و سلامتی و موفقیت همگی مانند نصف قرص نانی است که پسر پادشاه طلب میکرد . ایا ما این نصف نان را واقعاً میطلبیم یا اینکه می خواهیم در جوار و حمایت خداوند متعال که همه چیز میتواند و بر همه چیز تسلط دارد باشیم ؟ خداوند صاحب و حاکم تمام عالم است و بر همه چیز تأثیر دارد بنابراین ای برادر سعی و کوشش خود را بکن و با نیت کامل تفیلا بخوان و از صمیم قلب فریاد بزن که ای پدر ما گعولا و نجات می خواهیم . و انشالا خداوند متعال تفیلا و ارزش همه قوم اسراییل را به بالا و به جوار خودش ببرد و به زودی ماشیح بن داوید را بر ایمان بفرستد.

بنابراین در تمام افکار و گفتگو و اعمال همه نیت کن به اتهااد و یگانگی حروف اسم خداوند :

לשם יחוד קודש בריך הוא ו שכינתא ויחוד אותיות י"ה באותיות ו"ה ביחודא שלם
לאקמא שכינתא מעפרא ולעילוי שכינת עוזנו.

به اسم یگانگی مقدس خداوند و شخینا و یگانگی حروف י-ה با حروف ו-ה که با هم اسم مقدس خداوند را تکمیل میکنند و باعث برخواستن شخینا از این دنیای پایین و بالا رفتن ان در عالم بالا میگردد و امدن ماشیح را جلو می اندازد.

امن

