

ימי השובבי"ם ותיקון הברית

א. בשבילי הרפואה, סיוון תשמ"ב, פסקיאתריה ודת, עמ' פב

התקופה הקשה של ההתבגרות היא קרקע פורה לגידול רגשי אשמה ובפרט לצעיר הדתי. האוננות היא איסור חמור. רוב רובם של הצעירים נכשלים בזה ואינם יכולים להתגבר על זה בשום אופן. התוצאה הם רגשי אשמה. כאן הוא המקום להזכרה נבונה מצד רבנים ומחנכים. כידוע, רב אינו מוסמך לסלוח חטאים ובודאי לא להתיר איסורים, אבל הוא יכול להדריך, להרגיע ולהביא את הצעיר לסבלנות עם עצמו... במקום מלחמה תמידית שהיא אך לשוא - יגיעה חיובית לתורה ולחברה, ולאט לאט נגמלים מהאוננות. זאת היא דרך החינוך הנהוגה היום אצלנו. הן אמת החיים בתורה צריכים חינוך אינטנסיבי, בלי חינוך אין מנוס מכך שהצעיר ישקע ברגשי אשמה ויאוש.

ב. ספר שמות פרק ז

(כח) וְשָׂרַף הַיָּאֵר צִפְרֻדְעִים וְעָלוּ וּבָאוּ בְּבֵיתָךְ וּבְחֹדֶר מִשְׁכַּבְּךָ וְעַל מִטְתְּךָ וּבְבֵית עֲבָדֶיךָ וּבְעַמְּךָ וּבְתַנּוּרֶיךָ וּבְמִשְׁאֲרוֹתֶיךָ:

ג. ר' צדוק הכהן מלובלין - פרי צדיק שמות פרשת בא, אות ב

והנה השבע מדות תחתונות מצוירים בדמות קומת הגוף חסד דרועא ימינא וכו' עד מלכות. והמכות היו בסדר מתתא לעילא כמו שאמרנו מהזוה"ק (ח"ב כ"ט א) ועל כן יש לומר דצפרדע שהיה כנגד מדת יסוד מתתא לעילא...

ד. שמות פרק ז

(כז) הִנֵּה אֲנֹכִי נֹגֵף אֶת כָּל גְּבוּלְךָ בְּצִפְרֻדְעִים: (כח) וְשָׂרַף הַיָּאֵר צִפְרֻדְעִים וְעָלוּ וּבָאוּ בְּבֵיתָךְ וּבְחֹדֶר מִשְׁכַּבְּךָ וְעַל מִטְתְּךָ וּבְבֵית עֲבָדֶיךָ וּבְעַמְּךָ וּבְתַנּוּרֶיךָ וּבְמִשְׁאֲרוֹתֶיךָ: (כט) וּבְכָה וּבְעַמְּךָ וּבְכָל עֲבָדֶיךָ יַעֲלוּ הַצִּפְרֻדְעִים:

ה. נתיבות שלום, שובבי"ם

ואמרו שלכן נקראת מדה זו יסוד, כי היא יסוד האדם. אי אפשר שתהיה לאדם התעלות אמיתית בעבודתו יתברך, או הרגשת נועם קדושת השבת ושאר מצוות, אלא אם מתנהג בקדושה ובטהרה במדה זו... עוד אמרו ז"ל שכל הארת הדעת אמת ואמונה של איש יהודי, תלוי במדה זו עד כמה שזוהר שלא לפגום ח"ו.

ו. אור החיים על ויקרא פרק יח פסוק ד

כי באמצעות שמירת העריות ימצאו הכנה בנפשותם לקיים מצות עשה כאומרו משפטי תעשו, ושמירת כל הלאוין כאומרו חקותי תשמרו, מה שאין כן אם יתעייב מעשיו בדרך ההוא תחלה נפשו בתחלואי הטומאה, ולא יקיים אחת מהנה, כי טומאת חטא זה משרה טומאה על כל איברי האדם וכוחותיו, וכיון שכן כל הלאוין לא ימנע מהן, כי בכל אבר טומאתו בו, וכן מצות עשה, והגם שיעשה לפעמים איזו מצוה אינה מצוה, כי לא יתרצה בה הבורא יתברך שמו על דרך אומרו (תהלים נ טז) ולרשע אמר אלהים מה לך לספר חוקי וגוי, כי אין חפץ להי' בהם אלא במצוה הנעשית בקדושה:

ז. הגר"א, תיקוני הזוהר, תיקון כא, דף מג ע"ב

כל יצר הרע הוא בשמירת הברית, ועל זה נאמר: "וכל יצר מחשבות לבו רק רע כל היום" (בראשית ו, ה).

ח. תלמוד בבלי מסכת פסחים דף נג/ב

עוד זו דרש תודוס איש רומי: מה ראו חנניה מישאל ועזריה שמסרו [עצמן] על קדושת השם לכבשן האש? נשאו קל וחומר בעצמן מצפרדעים: ומה צפרדעים שאין מצווין על קדושת השם, כתיב בהו: 'ובאו [ועלו] בביתך [וגוי] ובתנורך ובמשארותיך'. אימתי משארות מצויות אצל תנור? הוי אומר בשעה שהתנור חם, אנו שמצווין על קדושת השם, על אחת כמה וכמה.

ט. ספר שמות פרק ח

(ט) וַיַּעַשׂ יְדֹד כְּדָבַר מֹשֶׁה וַיִּמְתּוּ הַצִּפְרָדְעִים מִן הַבְּתִיּוֹת מִן הַחֲצֵלֶת וּמִן הַשָּׂדֶה:

י. מדרש תהילים מזמור כח

ומה פרע להם? שכל הצפרדעים מתו, ואותם שירדו לתנור לא מתו, מפני שמסרו עצמן לשריפה כדי לקיים גזירתו של הקב"ה. אמר תודוס איש רומי, מכאן אמרו, מה אם הצפרדעים שאין להם זכות אבות ולא ברית, על ידי שנתנו עצמן ומסרו נפשן על קדושת השם לא מתו. אנו על אחת כמה וכמה, שאנו בני אברהם יצחק ויעקב ויש לנו זכות אבות, ונצטוינו על קדושת השם, על אחת כמה וכמה.

יא. דרשות החתם סופר, עמ' יח, הערה ב

איזה שעות לפני פטירת רבינו ה'חתם סופר' גילה מרן בסוד לרבי דניאל פרוסטיץ, שגילו לו מן שמים שלזאת יסוריו עצומים במחוש עצירת השתן רחמנא ליצלן, שאם כי היה מעורר מדי שנה בשנה בליל כל נדרי על שמירת היסוד, בכל זה היה לו לעורר יותר.

יב. מסכת עירובין יח, ע"ב

אמר רבי ירמיה בן אלעזר: כל אותן השנים שהיה אדם הראשון בנידוי הוליד רוחין ושידין ולילין, שנאמר ויחי אדם שלשים ומאת שנה ויולד בדמותו כצלמו, מכלל דעד האידנא לאו כצלמו אוליד. מיתבי: היה רבי מאיר אומר: אדם הראשון חסיד גדול היה, כיון שראה שנקנסה מיתה על ידו, ישב בתענית מאה ושלשים שנה, ופירש מן האשה מאה ושלשים שנה, והעלה זרזי תאנים על בשרו מאה ושלשים שנה? כי קאמרינן ההוא בשכבת זרע דחזא לאונסיה.

יג. שער רוח הקודש עמ' סב, תיקון כז:

עניין ימי השובבים הנודעים הוא תיקון גדול לפגם היסוד, רוצה לומר שיש מנהג קדום בכל ישראל להתענות ארבעים יום רצופים, מיום הראשון של פרשת שמות, עד פרשת תרומה וקצת מפרשת תצוה, ונתנו בהם סימן "שובו בני שובבים" ראשי תיבות של המילה שובביים, זה שמות וארא בא בשלח יתרו משפטים. והנה עיקר התענית בארבעים ימים ההם לא נתקנו אלא על עוון הקרי, וימים אלו מסוגלים להתענות בהם על עוון הקרי יותר מכל ימות השנה. וטעם הדבר שזמן זה של פרשת שמות וארא וכו'... מסוגלים להתענות על עוון הקרי, יתבאר לך ממה שביארנו בעניין גלות מצרים בחומר ובלבנים, מה ענינו דווקא בחומר ובלבנים, ושם נתבאר כי אותם אנשים שנשתעבדו בגלות מצרים, היו אותם הניצוצות של הנשמות שיצאו מאדם הראשון, באותם מאה שלשים שנה שפירש מן אשתו, והיה מוליד שדין ורוחין על ידי טיפות קרי. וכל אלא הטיפות נתקנו בגלות מצרים ההוא. ולכן בזמן של הפרשיות האלו בתורה שמות וארא וכו'... ששם מדובר על גלות מצרים, יש בהם סגולה לקבל תשובת האדם המתענה בהם על עוון הקרי. ולכן הם מתחילים מן פרשת שמות, מפני שאז בפרשה ההוא היה התחלת השעבוד.

יד. שער הכוונות, דרושי הלילה דרוש ז, כתב האר"י:

וזה ענינו דע שבכל עבירות שבתורה אפי' החמורות אין בהם מי שמוליד מזיקין ממש כמו המוציא שז"ל, כמו שיתבאר כי אפי' הבא על כל העריות שבתורה נולדים משם ממזרים גופניים בעוה"ז, והאמת הוא שמי שעובר שאר עבירות מתלבשין בו המזיקין ונעשים קטגורים עליו. אבל המוציא שז"ל עונשו גדול לאין קץ. הלא תראה מה שהפליגו בזה במקומות רבים ובפרט בפי' ויחי, שאמרו שכל העבירות תליין בתיובתא, לבד ממוצי' שז"ל, דלית ליה תיובתא בר בטורח סגי ויתיר, ולא חזי אפי' מלכא לעלמין כו' וע"ש. וזה ענינה, דע כי המוציא שז"ל פוגם במחשבה, כי אינו משתמש בשום כלי ובשום ערוה, ועונשו גדול שפוגם בדעת עליון דאוי"א, וכמו שמעשיו הם זכר בלי נקבה, כן כביכול גורם למעלה שממשיך אותה הטפה של אותה נשמה מן הזכר העליון ואינה נשפעי' במלכות, אבל יוצא לחוץ אל הקליפה הנקראת קליפית נוגה... ונעשי בחי' גוף אי' אל אותה הנשמה, נמצא שהמוציא שז"ל גורם שאותם טיפות של הנשמות שעתידות לצאת ממנו בבחי' בניס שיתערבו בס"א ושם יתלבשו בגופות... והנה כדי לתקן עוון זה צריך שימית אותם הגופות הטמאות המלבישים לאותם הנשמות, ועי"כ אותם הנשמות יברחו משם ויחזרו אל שרשם

שבקדושה, ונמצא שצריך שתי כונות: אחת להמית הגופות ההם. ב' להחזיר הנשמות ההם אל מקום הנוקבא העליונה דקדושה שיתקנו שם ויצויירו כשאר כל הנשמות ואח"כ יבואו בעוה"ז כשאר כל הנשמות.

טו. דרך ה, חלק ד פרק ז:

ושרש כלם הוא סדר שסדרה החכמה העליונה, שכל תיקון שנתקן ואור גדול שהאיר בזמן מהזמנים, בשוב תקופת הזמן ההוא, יאיר אור מעין האור הראשון, ותחודש תולדת התיקון ההוא במי שקבלו. והנה על פי זה נצטוינו בחג הפסח, בכל הענינים שנצטוינו, לזכר יציאת מצרים, כי בהיות התיקון ההוא תיקון גדול מאד שנתקנו בו, וכמש"ל, הוקבע שבשוב תקופת הזמן ההוא יאיר עלינו אור מעין האור שהאיר אז, ותחודש בנו תולדת אותו התיקון, ועל כן נתחייבנו באותם הענינים כולם.

טז. רמב"ם יד החזקה הלכות איסורי ביאה פרק כא

(יח) אסור להוציא שכבת זרע לבטלה, לפיכך לא יהיה אדם דש מבפנים וזורח מבחוץ, ולא ישא קטנה שאינה ראויה לילד, אבל אלו שמנאפין ביד ומוציאין שכבת זרע, לא די להם שאיסור גדול הוא אלא שהעושה זה בנדוי הוא יושב ועליהם נאמר: 'ידיכם דמים מלאו וכאלו הרג הנפשי':

יז. שו"ע אה"ע סימן כג

(א) אסור להוציא שכבת זרע לבטלה, ועון זה חמור מכל עבירות שבתורה.

יח. ערוך השולחן אבן העזר סימן כג

חוב קדוש מוטל על האדם לשמור זרעו שלא תלך לבטלה ח"ו כי קודש היא, וכבר מצאו חכמי הטבע ע"פ זכויות מגדלת שבטיפת זרע יש כל תמונת האדם והמוציאה לבטלה כאלו הורג נפש ח"ו:

יט. בניהו יבמות סג, ע"ב

ענין שופך דמים ידוע, כי כל אדם יש בחלקי הזרע שבו צורת אדם, וכאשר ראו זה חכמי הטבע בכלי המגדיל את הזרע בעודו חם בו צורת אדם.

כ. ספר בראשית פרק ו

(יא) וַתִּשְׁחַת הָאָרֶץ לְפָנֵי הָאֱלֹהִים וַתִּמְלֵא הָאָרֶץ חָמָס: (יב) וַיִּרְא אֱלֹהִים אֶת הָאָרֶץ וְהִנֵּה נִשְׁחַתָּה פִּי הַשָּׁחִית כָּל בֶּשֶׂר אֶת דְּרָכָו עַל הָאָרֶץ: (יג) וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים לָנֶחֱ קַח כָּל בֶּשֶׂר בָּא לְפָנַי פִּי מְלֵאָה הָאָרֶץ חָמָס מִפְּנֵיהֶם וְהִנְנִי מִשְׁחִיתֶם אֶת הָאָרֶץ:

כא. מסכת כלה רבתי פרק ב הלכה ז

תאנא דור המבול כלן מוציאין שכבת זרע לבטלה היו, הוו בהו אצטגניני, אמרי עלמא לא פחות משיתא אלפי שנין, לא נוליד, ואנן נחיה לעלמא כוליה, אמר להם הקדוש ברוך הוא, שמתם עצמכם עיקר, הריני עוקר שמיכם שלא תעלו בחשבון עולם.

כב. לבוש, אבן העזר סימן כג

אסור לאדם להוציא שכבת זרע לבטלה. ועון זה עון גדול הוא, שלא נברא הזרע באדם אלא לישב בו את העולם, כי לא לתוהו בראה לשבת יצרה, וכשהוא משחיתו הרי הוא כמחריב את העולם, וזו היא ההשחתה שעשו דור המבול, שנאמר בהן [בראשית ו, יב] כי השחית כל בשר דרכו על הארץ שהשחיתו את זרעם, נידונו ברותחין מי המבול, כי ברותחין חטאו וברותחין נידונו מדה כנגד מדה.

כג. אור החיים על ויקרא פרק כו פסוק יא

וכשמשתדל היצר עם האדם בדקדוק קל, עד שיבדיל בינו ובין ה', אז הוא שיכול לשלוט בו, לחטוא חטאים גדולים, רחמנא ליצלן, מה שלא היה יכול עשות קודם בעת דביקות האדם באור עליון:

כד. מלבים על ויקרא פרק א פסוק ג

ובכ"ז יש הבדל בין רצון ובין חפץ. כי הרצון היא תכונה מחשביית והחפץ היא תכונה נפשיית, גדר הרצון הוא שמחשבתו מסכים אל הדבר ובוחר בו. וגדר החפץ שיש לו אל הדבר נטיה נפשיית ע"י שמתאוה או שחומד בו או ע"י נטיה אחרת נפשיית. משא"כ הרצון נקי מכל נטיה נפשיית, כי הוא מפעולת השכל והבחירה. ויצויר שירצה האדם בדבר ולא יחפץ בו וכן בהפך... שבאמת רצון האדם ומחשבתו ירצה לעשות מצות ה' רק שחפץ נפשו ימנעהו כי לא מצאה חן בעיניו וגבר החפץ על הרצון, ולפעמים יתאמץ האדם ויגביר רצונו על חפצו:

כה. אור החיים, ויקרא יח, ב

הנה ידוע הוא כי כל מצות אשר צוה ה' לעם קדושו הם מצות שיכול האדם לעמוד בהם, ויטה **עצמו אל הרצון** לעשותם, זולת מצות פרישת העריות הוא דבר שנפשו של אדם מחמדתו ואונסתו עליהם לעשותם, זולת בהתעצמות **הרחקת ב' דברים מהאדם, והם מרחק הרגש ראות העין, ומרחק בחינת החושב, ואם ב' אלו לא יעשה אין אדם שליט ברוח זה לכלותה ממנו, כי כל שלא תהיה לו הרחקת הרגש הראות בדבר, הגם שירחיק בחינת החושב לא ישלוט בעצמו לכלות ממנו הכרח החשק:**

נמצאת אומר שבא' מהב' תהיה מושללת מהאדם שליטה בעצמו בדבר זה, ואינו צריך לומר בהצמד ב' דברים ראות וחושב הן האדם חלוש כנגד תאוותו, ואינו צריך לומר אם ישלח ידו ואכל מעט מן הרע הזה, הנה הוא מסור ביד תאוותו, מעתה תחבולות האדם להעריך מלחמה נגד בחינה זו היא בשלילת ממנו ב' דברים, ובוזה תהיה נרכבת באדם תכונה לבל יתלהט אחר זה, **וישליט הרצון בחפץ הטבעי**, והוא טעם אומרם ז"ל (ברכות לד:): 'במקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים גמורים יכולין לעמוד', כי הצדיקים גמורים תכונת רצונם נוצחת החפץ מבלי צורך התעצמות, מה שאין כן בעלי תשובה:

והוא כמאמרם ז"ל (ב"ר לד י) שאמרו: הצדיקים - לבם מסור בידם, והרשעים - הם מסורים ביד לבם, הכוונה בזה **כי החפץ והחשק ישנו בלב האדם, והרצון הוא במוחו**, והם ב' מדריגות שנתן האדון בבני אדם, וכשתזדמן לאדם דבר ערוה הלב חומדה, ואין גמר בחימוד זה **ויכול הרצון התלוי במוח למנוע החפץ ולא יעשנו**, הגם שיחמוד, **הלא תמצא בבני אדם שמקבלים תענית הגם שהחפץ יתגבר בהם לאכול יבא הרצון וימנענו**, וכן על זה הדרך, וצדיקים תמיד מתנהגים כסדר זה ולבם מסור בידם, שהגם שיתאוו תאוה בלבם, יבחר השכל שהיא הנשמה, ואם ישנו באזהרה מה' או מכללי התיעוב ישלול הרצון בו וימנע החפץ הגם שישנו, אבל הרשעים הם מסורים ביד לבם לכל אשר יבא החפץ בלב לא ימנעהו הרצון, ואולי כי אין להם נשמה, או שכבר פגמוה ונכנעת היא לפני הרוח שבלב:

נחזור לענין שבאנו עליו כי בחינת החושב בדבר ערוה, תגביר החפץ ותשליטנו ברצון, ולא יושג הנצחון החפץ אלא דוקא באמצעות הרחקת הדבר מדעתו ומחשבתו לבל ראות הכיעור ולא יחשוב בו, אבל אם עיניו יביטו בדבר, הנה הוא מסתכן, וכמעשה דוד המלך עליו השלום כשנסבב הדבר, וראה מה שראה, נתעורר לבו שהיה חלל ועשה מעשיו, ואפילו תחילת המחשבה בדבר זה תגרום תגבורת והולדת טבעיות החפץ ותגבורתו:

כו. רמב"ם יד החזקה הלכות גירושין פרק ב

מי שהדין נותן שכופין אותו לגרש את אשתו ולא רצה לגרש, בית דין של ישראל בכל מקום ובכל זמן מכין אותו עד שיאמר רוצה אני ויכתוב הגט והוא גט כשר. וכן אם הכוהו עכו"ם ואמרו לו עשה מה שישראל אומרים לך ולחצו אותו ישראל העכו"ם עד שיגרש, הרי זה כשר. ולמה לא בטל גט זה שהרי הוא אנוס בין ביד עכו"ם בין ביד ישראל. שאין אומרים אנוס אלא למי שנלחץ ונדחק לעשות דבר שאינו מחויב בו מן התורה, כגון מי שהוכה עד שמכר או עד שנתן. אבל מי שתקפו יצרו הרע לבטל מצוה או לעשות עבירה והוכה עד שעשה דבר שחייב לעשותו אין זה אנוס ממנו, אלא הוא אנוס עצמו בדעתו הרעה לפיכך זה שאינו רוצה לגרש מאחר שהוא רוצה להיות מישראל ורוצה הוא לעשות כל המצוות ולהתרחק מן העבירות ויצרו הוא שתקפו וכיון שהוכה עד שתשש יצרו ואמר רוצה אני, כבר גרש לרצונו.

כז. אורות הקודש / חלק ג - מוסר הקודש / עמוד רצח

עיקר תיקון פגם הברית הוא **קידוש הרצון** והארתו הברורה, עד שהרצון היותר חזק מצד הטבע הגופני, שיש לו שורש בקדושה חזק מאד מפני הופעת החיים שבו, שהוא הרצון של נטיית המין, אור הקדושה שופע בו כל כך עד שהצד הקדוש שבו הוא הרודה בחיים וממשיך את פעולתו והופעתו. והצד של החול, וקל וחומר של הטומאה שבו, הוא בטל לגמרי לצד הקודש, ואז באמת לא יקרב נגע באהלו, ונעשה צדיק משומר מכל מוקש, **וכשהרצון עולה** במדרגה עליונה של קודש כזאת, אז הוא מתברר גם מכל מדות רעות ומכל מעשים רעים שבעולם, אפילו מהדברים היותר קלים שהאדם דש אותם בעקביו.

כח. תלמוד בבלי מסכת נדרים דף כ/א

רבי אחא ברבי יאשיה אומר: כל הצופה בנשים - סופו בא לידי עבירה.

כט. רמב"ם יד החזקה - הלכות תשובה פרק ד

(ד) ומהן חמשה דברים - העושה אותן אין חזקתו לשוב מהן, לפי שהם דברים קלים בעיני רוב האדם, ונמצא חוטא, והוא ידמה שאין זה חטא, ואלו הן: ... (ג) המסתכל בעריות, מעלה על דעתו שאין בכך כלום, שהוא אומר וכי בעלתי או קרבתי אצלה? והוא אינו יודע שראיית העינים עון גדול, שהיא גורמת לגופן של עריות, שנאמר: 'ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם'.

ל. ספר דברים פרק כג

(י) **כִּי תֵצֵא מִחֵנֶה עַל אֲבִיךָ וְנִשְׁמַרְתָּ מִכָּל דְּבַר רָע:**

לא. כתר ראש, עמ' צד

ואין החטא גדול כל כך אם בא ע"י ריבוי מאכל, או מיני מאכלים הגורמים, או מטרדת הדרך. רק אם בא מחמת ראיית ערוה או הרהור - חטא הוא.

לב. קריינא דאגרתא, כרך א, עמ' קלח

מה שאדם בא לידי טומאה בלא הרהור, אין בזה שום עון כלל, כי זה נקרא לאונסו, רק צריך לטבול בבוקר. ודאי ובודאי צריך להזהר עד כמה שאפשר מהסתכלות בנשים ומכל דבר המביא לידי הרהור, ומה שיבא ח"ו לידי טומאה אחר הזהירות אין בזה עון. מה שמכל דבר קטן בא לידי הרהור זהו רגיל מאוד בהרבה צעירים, והעיקר לעסוק בתורה"ק ובמשך איזו שנים ינצל אי"ה מזה, ורק שלא לבטל מדברי תורה כי ביטול תורה גורם לכל הרהורים רעים ח"ו.

לג. מדרש רבה שיר השירים פרשה ה פסקה טז

רמ"ח אברים יש בו באדם וכולן הולכין אחר העיניים.

לד. ספר חסידים (מרגליות) סימן שצג

כל מצוה הבאה עבירה על ידה מוטב שלא יעשה המצוה כמו מצוה לשמח החתן ואם יש פריצים ויודע שבלא פריצות לא יהיה או אינו יכול להיות בלא הרהור או אינו יכול להיות מלראות בנשים אל יהיה שם.

לה. תוספות סוטה דף ח/א

מאחר שראה הערוה פעם אחת שוב מהרהר אחריה לעולם אפי' שלא בפניה.

לו. ספר החינוך - מצוה קפח

אבל כלל הדבר הוא שלא יעשה האדם שום דבר בעולם המביאו לידי הרהור בנשים, לא במעשה ולא בדבור ולא שום רמז לקרב דעת האשה הקלה עם דעתו, אלא באשתו לבד... ואף על פי שהוא מוצא עצמו חשך התאוה קצת, לא יאמר כיון שאני מוצא עצמי כן מה איכפת לי אם אסתכל

בנשים, כי יודע אני בעצמי שלא יתעורר יצרי בכך, שהרבה אמרו כן ונכשלו. ועל זה רמזו זכרונם לברכה באומרים כי היצר בתחילה חלש מאוד והולך ומתחזק על האדם הרבה:

לז. כתב הרב קוק באורות התשובה:

אורות התשובה / פרק ז - ערכם של הרהורי תשובה, ציורה ומחשבתה / ו
צריכים להעמיק מאד באמונת התשובה ולהיות בטוח, שבהרהור תשובה לבד ג"כ מתקנים הרבה את עצמו ואת העולם. ומוכרח הדבר שאחר כל הרהור תשובה יהיה יותר שמח ומרוצה בנפשו ממה שהיה בתחלה. וקל וחומר כשכבר בא הרהור לידי הסכמה של תשובה, וכשהוא מחובר בתורה וחכמה ויראת שמים, ומכש"כ כשהתכונה של האהבה האלהית פועמת בנפשו. וירצה את עצמו וינחם את נפשו הנהלאה, ויחזקה ככל מיני חזוקים שבעולם, כי דבר ה' הוא "כאיש אשר אמו תנחמו, כן אנכי אנחמכם.

לח. שיחות הר"ן:

עא- בענין מה שכתוב בזהר הקדוש (ח"א קפת. ריט): שעל פגם הברית בפרט... אין מועיל תשובה, אמר רבנו זכרוננו לברכה שאין הדבר כן, רק על הכל מועיל תשובה... **הכלל שבאמת מועיל תשובה בוודאי על חטא זה אפילו אם הרבה לפשע חס ושלום בזה**. וכבר מבאר בספרים הנדפסים כבר, **שעקר התשובה הוא לבל יעשה עוד מכאן ולהבא**, והוא מוכרח לעבור באלו המקומות והעניינים שהיה בתחילה ולהתנסות שם. וכשמרחם על עצמו עכשיו ואינו עושה עוד מה שעשה מקדם ומשבר תאוותו, זהו עקר התשובה.

לט. ספר פרי צדיק פרשת בשלח - אות ו

והאר"י הקדוש שחשב הזמן לתיקון בפרשת שובב"ם ועיקר התיקון בשבתות שבהם קורין בתורה פרשת שובב"ם שאז נקבע שיהיה כן.

מ. ספר שמות פרק ג

(יב) ויאמר כי אֶהְיֶה עִמָּךְ וְזֶה לָךְ הָאוֹת כִּי אֶנְכִי שֹׁלְחֶיךָ בְּהוֹצִיאֶךָ אֶת הָעָם מִמִּצְרַיִם תַּעֲבֹדוּן אֶת הָאֱלֹהִים עַל הָהָר הַזֶּה:

מא. רש"י על שמות פרק ג פסוק יב

וזה שתצליח בשליחותך לך האות על הבטחה אחרת שאני מבטיחך שכשתוציאם ממצרים תעבדון אותי על ההר הזה שתקבלו התורה עליו והיא הזכות העומדת לישראל.

מב. רמב"ם יד החזקה - הלכות איסורי ביאה פרק כב

(כא) וכן ינהוג להתרחק מן השחוק ומן השכרות ומדברי עגבים שאלו גורמין גדולים והם מעלות של עריות ולא ישב בלא אשה שמנהג זה גורם לטהרה יתירה גדולה מכל זאת אמרו יפנה עצמו ומחשבתו לדברי תורה וירחיב דעתו בחכמה שאין מחשבת עריות מתגברת אלא בלב פנוי מן החכמה ובחכמה הוא אומר אילת אהבים ויעלת חן דדיה ירווך בכל עת באהבתה תשגה תמיד.

מג. ספר שם משמואל פרשת ויחי - שנת תרפ"א

וממוצא הדברים הנה ימי השובב"ם ת"ת הם זמן התיקון לחטא הידוע, ויש שמתענים ועושין סיגופים, מוטב שיאמר כל אחד לנפשו מוטב להשתעבד בביתה של תורה ולצמצם את כל מעשיו ותהלוכותיו שיהיו בדרך התורה ולא להשתעבד לתעניתים וסיגופים, כמו שהגיד כ"ק זקיני האדמו"ר הגדול זצלה"ה מקאצק שההילוך בדרך התורה הוא הגדול שבסיגופים לגוף, עכ"ד, ומוכן שהאיש השם שכמו להשתעבד לתורה, הן ביגיעת הלימוד והן בצמצום תהלוכות מעשיו עפ"י דרכי התורה, מועיל יותר מכל סיגופי הגוף:

מד. ספר אוהב ישראל - פרשת ויחי

ועיקר התשובה הוא ע"י תורה ותפלה וצדקה. כל אחד ואחד לפי יכולתו ובפרט בלימוד תורה שבע"פ ולברר הלכה בליבון ובירור יפה... וזהו עיקר התיקון של פגם הברית.

מה. רש"י על שמות פרק ג פסוק יב

דבר גדול יש לי על הוצאה זו שהרי עתידיים לקבל התורה על ההר הזה לסוף ג' חדשים שיצאו ממצרים.

מו. שפתי חכמים על שמות פרק ג פסוק יב

וי"ל, דלא מייירי בתורה שבכתב לחוד אלא גם בתורה שבעל פה, שאחר קבלת התורה עלה להר והיה שם ארבעים יום וארבעים לילה וקבל תורה שבע"פ, ואחר שירד ביי"ז בתמוז היו שלושה חדשים שלמים, והם נגאלו בשביל תורה שבע"פ.

מז. מדרש תנחומא נח פרק ג

שלא תמצא תורה שבע"פ אצל מי שיבקש עונג העולם תאוה וכבוד וגדולה בעולם הזה, אלא במי שממית עצמו עליה, שנאמר 'זאת התורה אדם כי ימות באהלי' (במדבר י"ט)... שלא כרת הקב"ה ברית עם ישראל אלא על התורה שבע"פ, שנאמר 'כי על פי הדברים האלה כרתי אתך בריתי' (שמות ל"ד), ואמרו חז"ל: לא כתב הקב"ה בתורה למען הדברים האלה ולא בעבור הדברים האלה ולא בגלל הדברים אלא ע"פ הדברים וזו היא תורה שבע"פ שהיא קשה ללמוד ויש בה צער גדול... ולא קבלו ישראל את התורה עד שכפה עליהם הקב"ה את ההר כגיגית... אמר להן על התורה שבע"פ שיש בה דקדוקי מצות קלות וחמורות והיא עזה כמות וקשה כשאל קנאתה, לפי שאין לומד אותה אלא מי שאוהב הקב"ה בכל לבו ובכל נפשו ובכל מאודו, שנא' ואהבת את ה' אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך (דברים ו').

מח. אגלי טל-הקדמה

ועפ"י זה יובן נחיצת הלימוד בהלכות שבת לתיקון פגם זה. כי תיקון הברית תלוי ביותר בלימוד התורה, וביותר בלימוד התורה בעיון. עפ"י מה ששמעתי מאדמו"ר זצ"ל בפ"י דברי הזוה"ק שעל חטא שז"ל אינו מועיל תשובה משום דתשובה הוא מלב כדכתיב ולבבו יבין ושב וגו'. **ופגם שבזרע הוא במוח והרי הקלקול למעלה ממקום התיקון**, וכן מצאתי בס' זרע קודש. וע"כ עיון הלכה שהוא במוח מי שמחדש חידושים הרי התיקון ג"כ במוח.

מט. משנה ברורה סימן תקעא

וראיתי כתוב בספר אחד שכשאדם רוצה להתנדב תענית טוב יותר שיקבל תענית מן הדבור ממה שיקבל עליו מן האכילה כי ממנו לא יהיה לו נזק לא בגופו ולא בנשמתו ולא יחלש עי"ז, וכעין זה כתב הגר"א באגרתו שצריך האדם לייסר עצמו לא בתענית וסיגופים כ"א ברסן פיו ובתאותיו וזהו התשובה וכו':

נ. ספר זרע קודש - פרשת תרומה

ועיקר תשובה הוא התורה כמו שאמרו חז"ל (ויק"ר כה, א) אם היה רגיל ללמוד דף אחד ילמוד שני דפין:

נא. ספר יסוד העבודה - חלק ג פרק ה

ואחז"ל תורה מכפרת מגני ומצלי ות"ח אין אש של גהינם שולט בו. והקובע לו ללמוד ערך ה' שעות בלא שום הפסק דיבור בענין אחר ובלא ענין טעימה בעלמא וע"ד תענית שעות נ"ל שדב"ז הוא ענין נפלא המועיל ומזכך ומכפר ומביא אותו אדם לתשובה וכפרה מעולה: