

## מה שראינו עכשיו

- ברכות השחר יושבות בדיוק על קו התפר בין הבית החוצה, ומחברות לפעולות יומיומיות פשוטות, תודעה של הודאה, שליחות וחיבור לה'.
- ברכת הנותן לשכוי בינה, מחברת אותנו לתודעה של בחירה. ההבנה שאנחנו בוחרים את היום הקרוב, ולא מוכתבים על ידי העבר. עבר = עברייך. ומבקשים להשתמש בכח הבינה כדי להבחין. וזוכרים שהעולם כולו – המיוצג על ידי התרנגול המעורר – מחכה לאדם שישלים את עצמו ואת העולם יחד עימו, לקראת העתיד ההולך ובא.
- ברכת פוקח עוורים. קוראת לנו לפקוח את העיניים, לראות את העולם בצורה טובה ונקייה. ולבקש לראות אותו דרך העין האלוקית. וגם לפתח בנו הסתכלות של עין טובה שמשפיעה לא רק על האדם, אלא על המציאות בעצמה.
- ברכת מתיר אסורים פותחת אותנו אל יכולת התנועה, עצם זה שהאדם תמיד רוצה חופש ולהתקדם. ולבקש לרתום את התשוקה הזאת לקודש. יחד עם זאת גם להתיר את ההרגלים הרעים. ולהרפות את השליטה, ולהעשות עבד ד'.

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

# זוֹקֵף כְּפוּפִים

כי זקיף לימא ברוך זוֹקֵף כְּפוּפִים - כְּשֶׁעוֹמֵד מְבַרֵךְ זוֹקֵף כְּפוּפִים

## כיון שבירך זוקף כפופים

אין לברך מתיר אסורים ופי' הב"י דטעמו לפי שבכלל זקיפת  
הקומה היא תנועת האברים שעליה מברך מתיר אסורים וא"כ  
כיון שהוא בכלל למה יחזור ויברך פעם שניה על זה

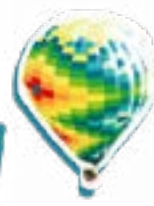
## ד' זקף כפופים (תהילים)

האנשים הכפופים לארץ בשפל המצב המקום ב"ה זקף אותם לעמוד זקוף  
ברום המעלה

מצודות

למי שמתעורר לשוב פוקח עיניו להכיר כי היה סומא והלך בעצת יצרו בחשך  
בסמיות עינים. וכשמתעורר לשוב ה' זקף כפופים הנשמה כי שחה לעפר  
ונצטמקה בכח התשובה קמה וגם נצבה

יוסף תהילות



## שְׁעוֹר הַקּוֹמָה, בֵּין הַקּוֹמָה הַחֲמֻרִית, בֵּין הַקּוֹמָה הַרוֹחֵנִית,

יש בזה שני אפנים של התגלות: כפיפה וזקיפה. הכפיפה היא מכוּנָצת בתוכה את המהותיות, מונעת את התגלותה, אף-על-פי שהיא נמצאה בעינה בצביונה וערכה. תכונה זו היא מעוטת האורה, אבל עלולה היא לשמור מכל פגע, שיוכל להזדמן בתכונת הזקיפה. רוכשת לה הנפש והגויה על-ידי תכונת הכפיפה סגלות של הגנה ואספת כח לעתיד, אבל המגמה ההויתית לא תוכל להיות הכפיפה כי אם הזקיפה, התמתחות הכחות והארכת החלקים והכחות החיוניים כולם, להגלות בכל מלא מדתם. ואחרי אשר כפפה אותנו השנה לשם מטרת ההגנה והרכישה לקראת עמל החיים בחמר וברוח, והנה בא תור היקיצה והגלות אור הנשמה, והננו מוצאים את עצמנו זקופים, בכל מלא שעור הקומה, החמרי והרוחני, על-פי אותה המדה המתאימה לחיים אדירים, קדושים וטהורים, הננו מברכים לצור מעודדנו: ברוך זוקף כפופים



## כשהוא כודע כודע בברוך וכשהוא זוקף זוקף בשם

שבשעה שעדיין לא הגיע האדם לשלימות מעלתו ישנם בו הרבה כוחות רעים שצריך לכפותם ולכופפם... אבל כאשר יבא אל התכלית, שהוא ידיעת ד' באמת, אז ירגיש בעצמו כי ע"י הוספת העבודה מתגדלות ומתגברות כל כוחות נפשו מאחר שנהפכו לטוב. ע"כ מראה, כי אמנם ההכנעה ושבירת הכוחות נחוצה לעבודה, אבל אין זה כ"א בתור הכנה אל התכלית. אבל התכלית היא להאיר באור ד' ברב עז וחדוה, ושם כל כוחות נפשו מזדקפות ועומדות ברב אמצ' וכח חיים אדיר ונעלה... ושורש הדבר הוא מפני שנפש האדם היא טובה בעצם, וכל דבר טוב ראוי הוא להוסיף בו אמצ' ולחזקו. והרעות שבה אינם כ"א מקריות מחשכת הגוף, ע"כ כאשר כבר נצח וטיהר את המקרים, כל מה שמוסיף אומץ הוא מוסיף טובה, א"כ אין הטובה השלמה חולשת הנפש, כאשר יציירו המציירים יראה מחסרי חכמה, כי אם עז הנפש וישועתה באלהים חיים.

## אל יהלך בקומה זקופה (גמרא ברכות)

... באשר יסוד כל חזקו וקיומו הוא באשר ידע כי צריך שינהיג כל ארחותיו לדעת את ד' ולעבדו, ע"כ צריך שיהי' רשום בתכונתו הכללית כי הוא מרגיש יד ד' העליונה עליו, אז תהי' מעלתו מעלה אמתית. ואותה המקצת שלא יוציא אל הפועל מכוחותיו, באשר יסמוך על יד ד' העליונה, זאת תגרום לו אשר אמיתי ומנוחת נפש נפלאה וברכת שלום. ע"כ גם במצבו הגופני, לא ילך בקומה זקופה, אמנם ילך קוממיות, שמורה על שאיפתו לחיים של כבוד והדר ונחת רוח, אבל לא בקומה זקופה, מעט יותר יכולתו להתרומם, מפני ידיעתו שיש יד ד' שתנחהו. אמנם המהלך בקומה זקופה אפי' ד' אמות, ואינו רוצה לותר מאומה מכל אשר תשיג ידו להרחיב שאיפות גדולתו, הוא כאילו דוחק רגלי השכינה, שאינו מניח מקום להרושם היותר נשגב מכל, והפועל את כל צד השלימות שבחיים, שמבלעדו אין תועלת בכל מעשה וחריצות. כי לעולם לא ימצא האדם מנוחת נפשו ואשרו האמיתי זולתו באשר ישים קץ מאוייו בדעת אלהים ועבודתו, וזה יצא לו רק בשימו גבול בחוג היכולת שבידו, ובמצב תנועותיו הכלליות יצא הדבר מובלט ע"י מניעת הליכתו בקומה זקופה.



## כמו שנמצא באדם נפש רוח ונשמה,

ושלימות לחיות הנפש אינו רק כשיתחבר אל הרוח והנשמה,  
לכן בלילה כשיתפרדו הרוח והנשמה, ישאר הנפש בלי  
שום כח פעולה, ולזה מברכין בבוקר ברכת זוקף כפופים, כי  
כשיתחברו הרוח והנשמה להנפש והגוף וזקפו גם את הנפש  
ואת הגוף שהיו כפופים מבלי פעולה

כלים =

כבוד

לב

מזח

לב

מזח

כבד

לבמד =

מזח

לב

כבד

מלקד =

## ד' זקף כפופים (תהילים)

ומי הן הכפופים, אלו ישראל שגלו בחוצה לארץ, שמיום שגלו מירושלים לא זקפו קומתם, אלא הן כפופים לפני שונאיהם, והם מהלכין עליהם, וכן אמר ישעיהו כה אמר אדוניך ה' ואלהיך יריב עמו וגו', ושמתייה ביד מוגיך אשר אמרו לנפשך שחי ונעבורה (ישעיה נא כב כג), אלו הכופפים קומתך, לכך נאמר ה' זקף כפופים

מדרש

”אני ה' אלקיכם אשר הוצאתי אתכם מארץ מצרים מהית להם עבדים ואשכר מטת  
עלכם ואולך אתכם קוממיות” -

רש"י: בקומה זקופה

## מה שראינו היום

- מעבר ליכולת התנועה יש לנו את יכולת הקימה, העמידה, להביט ישר, ולסדר את תעדוף הגוף נכון.
- גם כאן יש לנו את הרובד הפיזי עליו מודים. ואת הנפשי, והרוחני. כשלמעלה מכולם, זו היכולת להעמיד את הכל בצורה טובה.
- בניגוד למחשבה שאדם רוחני הוא שפוף קומה, התכלית היא דווקא בעוז, בעוצמה, ובקוממיות המחוברת כמובן לבורא עולם.
- מתוך הפרט יש לנו גם מבט כללי. ישראל בגלות הם כפופים. הגאולה זוקפת את קומתם. ועלינו לבקש על הישועה, לחכות לה, ולעשות את זה בגדלות. בזקיפות קומה. שמאפשרת גם להסתכל רחוק



# לכבוד קומה

ואולך אתכם בקוממיות - בקומה זקופה

פסוק ורש"י

מלך - מח, לב, כבד

מדרש

על כן אפרש לך איך תתנהג במידת הענוה, ללכת בזה תמיד: כל דבריה יהיו בנחת, וראשך כפוף; ועיניך יביטו למטה לארץ, ולבך למעלה;

אגרת הרמב"ן