



## (המשך פרק ד) בין חסידות טובה לפרישות של שטות

ואולם מה שעשו החסידים בקצת הזמנים, וקצת אנשים מהם גם כן, מן הנטייה אל הקצה האחד, כמו הצום, והקימה בלילה, והנחת אכילת הבשר ושתיית היין, והרחקת הנשים, ולבישת הצמר והשיער, והשכינה (=והמגורים) בהרים, וההתבודדות במדברות - לא עשו דבר מאלה אלא על דרך הרפואה, כמו שזכרנו, ולהפסד (=ומשום המידות המקולקלות של) אנשי המדינה גם כן; כאשר ראו שהם נפסדים בפגישתם וראיית מעשיהם, וחששו מהפסד מידותיהם בחברתם - הלכו מאיתם למדברות, ולמקום שאין שם אדם רע, על דרך מאמר הנביא (ירמיהו ט,א): "מִי יִתְּנֵנִי בְּמִדְבָּר (מְלוֹן אֲרָחִים) וְאֶעֱזְבֶה אֶת עַמִּי וְאֶלְכֶה מֵאַתֶּם כִּי כָלִם מִנְּאֻפִים עֲצַרְת בְּגָדִים)".<sup>7</sup>

וכאשר ראו הסכלים שאותם החסידים עשו אלו המעשים, ולא ידעו כוונתם - חשבו טובות,<sup>8</sup> וכיוונו אליהם, בחושבם שיהיו כמותם, והתחילו לענות גופותיהם בכל מיני עינוי, וחשבו שהם קנו לעצמם מעלה ועשו טוב ושבוה יתקרב האדם לה; כאילו ה' שונא את הגוף, ורוצה להמיתו ולאבדו. והם לא ידעו שאלו הפעולות - רעות, ושבהן תושג פחיתות מפחיתויות הנפש. ואין משלם אלא משל סכל במלאכת הרפואה, שראה הבקיאים מן הרופאים שהשקו חולים נוטים למות סמים חריפים, והפסיקו מהם המזון, והבריאו מחולים, וניצלו מן המוות הצלה גדולה. ואמר אותו הסכל: אם אותם הדברים מבריאים מן החולי, כל שכן שיעמידו הבריא על בריאותו, או יסיפו בה, והתחיל לקחת אותם תמיד, ולהתנהג בהנהגת החולים - שהוא יחלה בלא ספק. כן אלו, חולי הנפשות הם בלא ספק, בלוקחם הרפואה על הבריאות.

## התורה דוגלת באיזון ולא בעינוי

וזאת התורה השלמה,<sup>9</sup> המשלמת אותנו, כמו שהעיד עליה יודעה (תהלים יט,ח): "תֹּרַת ה' תְּמִימָה... מִחֻכְמַת פִּתְיִ" - לא זכרה דבר מזה. ואמנם כוונתה שיהיה האדם טבעי,

הערות - ילמד ענוים דרכו

7 עיין הל' דעות פרק ו.

8 כלומר שחשבו בטעות שהנהגה הזאת אידיאלית. אולם בפירושו למשנה בסוטה ג,ז מוסיף הרמב"ם שיש שמחקים את החסידים כדי לאחוז את עיני הציבור: "חסיד שוטה, רשע ערום, אשה פרושה, מכות הפרושים - הרי אלו מבלי עולם" - כתב הרמב"ם: "החכמים עליהם השלום קוראים לעצמם 'פרושים' מחמת פרישותם מן המגרעות והתועבות והרדיפה אחרי ענייני העולם הזה שבני אדם שוגים בהם. ומגמת פניהם חיי העולם הבא ודברים נעלים. ויש מבני אדם המתקשטים עצמם בדברים אלו ומראה בעיני בני אדם שהוא פורש מדברים שפלים ומתועבים, בו בזמן שהם הם תכונותיו בעצמו. אלא שהוא פורש מהם מחמת איזה עניין מענייני העולם הזה... שהם מוסיפין על מה שהם חייבים ומגזימים בחיצוניותם כדי לגנוב דעת הבריות, ולפיכך נתכנו בגלל שהם מוסיפים וממאסים בזה את התורה".

9 מו"ב ב,לט: "יסוד תורתנו הוא שלא תהיה זולתה לעולם... כן חייב להיות, כי דבר שלם במידה

מסלול 1: יום ג, כד באלול	מסלול 3: יום א, כו באלול
מסלול 2: יום ד, כד באלול	מסלול 4: יום ג, כו באלול

הולך בדרך האמצעית: יאכל מה שמותר לו לאכול בשיווי, וישתה מה שמותר לו לשתות בשיווי, ויבעל מי שמותר לו לבעול בשיווי, ויישב המדינות בצדק וביושר, לא שישכון במערות ובהרים, ולא שילבש השער והצמר, ולא שיטריח הגוף ויענהו. והזהיר מזה במה שבא אלינו בקבלה (=במסורת), אמר בנזיר (במדבר ויא): "וְיִכְפֹּר עָלָיו מֵאֲשֶׁר חָטָא עַל הַנֶּפֶשׁ", ואמרו (תענית יא,א): "וכי על אי זה נפש חטא זה? על שמנע עצמו מן היין. והלא דברים קל וחומר, אם מי שציער עצמו מן היין צריך כפרה, המצער עצמו מכל דבר על אחת כמה וכמה".

ובמסורות נביאנו ומעתיקי תורתנו, ראינום מכוונים אל השיווי, ואל שמירת נפשותיהם וגופותיהם, כאשר תחייב התורה. והשיב ה' יתעלה על ידי נביאו, למי ששאל על צום יום אחד בשנה<sup>10</sup>, האם יתמיד בזה או לא, והוא אומרם לזכריה (ג,ז): "הֲאֶבְכָה בַחֲדָשׁ הַחֲמִשִּׁי הַנֶּזֶר כְּאֲשֶׁר עָשִׂיתִי זֶה כַּמָּה שָׁנִים", והשיבם (שם ה-ו): "כִּי צַמְתָּם וְקָפַד בַּחֲמִישֵׁי וּבִשְׁבִיעֵי זֶה שְׁבָעִים שָׁנָה הָצוּם צַמְתָּנִי אֲנִי? וְכִי תֹאכְלוּ וְכִי תִשְׁתּוּ הֲלוֹא אִתְּם הָאֲכָלִים וְאִתְּם הַשְּׂתִים". אחר כך ציווה בצדק ובמעלה בלבד, לא בצום, והוא אומר להם (שם ט-י): "כֹּה אָמַר ה' צְבָאוֹת לְאֹמֵר מִשְׁפַּט אֲמַת שְׁפֹטוּ וְחֻסְדוֹ וְרַחֲמִים עֲשׂוּ אִישׁ אֶת אָחִיו (וְאֶלמְנָה וְיָתוּם גֵּר וְעַנִּי אֵל תַּעֲשֶׂקוּ וְרַעַת אִישׁ אָחִיו אֵל תִּחְשְׁבוּ בְלִבְכֶם)". ואמר אחרי כן (שם ח,ט): "כֹּה אָמַר ה' צְבָאוֹת: צוּם הָרְבִיעִי וְצוּם הַחֲמִישִׁי וְצוּם הַשְּׁבִיעִי וְצוּם הָעֲשִׂירִי יִהְיֶה לְבֵית יְהוּדָה לְשִׁשּׁוֹן וְלְשִׁמְחָה וְלְמַעֲדִים טוֹבִים, וְהָאֲמַת וְהַשְּׁלוֹם אֶהְבּוּ". ודע, כי 'אמת' - הן המעלות השכליות (=ידיעת ה' ודרכיו), לפי שהן אמיתיות, לא ישתנו, כמו שזכרנו בפרק השני; ו'השלום' - מעלות המידות, אשר בהן יהיה השלום בעולם<sup>11</sup>.

הערות - ילמד עניים דרכו

מרבית האפשרות במינו, אי אפשר שימצא במינו אחר, אלא כשהוא חסר אותה שלמות אם בשל הפרוה ואם בשל אי ספיקה... כן התורה הזאת שהבהיר שהיא מאוזנת ואמר: 'חוקים ומשפטים צדיקים'... כי הם עבודות שאין בהם טורח והגזמה כמו הנזירות ונדידת הסגפנים וכיוצא בהם, ולא אי ספיקה הגוררת תאוותנות והתמכרות עד שהשלמות האנושית נפגמת במידותיה ועיונה".

10 בפשט הפסוקים נראה שהספק אם להמשיך לצום אינו קשור לשאלה אם התענית היא חטא או קדושה, אלא נובע מהשאלה אם כיוון שמעט מהיהודים שבו לארץ ובונים את המקדש - ראוי שלא לצום, או כיוון שהשכינה לא חזרה והמלך יכול לחזור בו ולא כל העם עלה וכו' - אולי יש להמשיך לצום. אולם הרמב"ם מדגיש את תשובת הקב"ה, שאינה רואה ערך בצומות כלל, אלא בתיקון המעשים: כל מה שמוביל לתיקון זה - מבורך, ומה שאינו מוביל - אין בו ערך כלל.

11 הרמב"ם במו"נ ג,כו חילק את כלל התורה לשתי תכליות: מצוות שתכליתן "תיקון הגוף", הכולל את תיקון המידות ותיקון החברה, ומצוות שתכליתן תיקון הנפש, הכולל את הידיעות הנכונות באמונה. והוסיף הרמב"ם שתיקון הגוף הוא אמצעי בלבד לתיקון הנפש, והשכר לעולם הבא תלוי רק בתיקון הנפש, שהוא המקנה לאדם דבקות בנצח. ושם ג,גנד ביאר הרמב"ם שגם שלמות המידות אינה תכלית האדם, מפני שהיא שלמות רק בעודו בחברה, בעוד שכאשר אינו בחברה - אין ערך

מסלול 1: יום ג, כד באלול	מסלול 3: יום א, כו באלול
מסלול 2: יום ד, כד באלול	מסלול 4: יום ג, כו באלול

## בתורה כלולה הנטייה הנצרכת לקצה ההפוך מנטיית מין האדם

ואשוב אל כוונתי. ואם יאמרו אלו אשר הידמו לאומות (=לנצרות ולדתות המזרח) מאנשי תורתנו - הואיל ודברי אינם אלא בהם - שהם אמנם יעשו מה שיעשו מהטריח גופותיהם ומהפסיק הנאותיהם על דרך ההרגל לכוחות הגוף, וכדי שיהיו נוטים אל הקצה האחד מעט, כמו שביארנו בזה הפרק שצריך שיהיה האדם כן - הנה זו טעות מהם, כמו שנבאר. וזה, שהתורה אמנם אסרה מה שאסרה וציוותה מה שציוותה - מזאת הסיבה, רצוני לומר: כדי שנתרחק מן הקצה האחד יותר על צד ההרגל. שאיסור המאכלות האסורות כולם, ואיסור הביאות האסורות, והאזהרה מן הקדשה, וחיוב כתובה וקידושין, ועם כל זה לא תהיה מותרת תמיד, אלא תיאסר בעיתות הנידה והלידה, ועם זה סייגו חכמינו למעט התשמיש, והזהירו מזה (=מתשמיש) ביום, כמו שביארנו בסנהדרין (ד, ט) - הנה זה כולו אמנם חייבו ה' כדי שנתרחק מן הקצה הרע מרחק רב, ונצא מן המיצוע אל קצה העדר ההרגשה בהנאה מעט, כדי שתיקבע בנפשותינו תכונת הזהירות.

וכן כל מה שבא בתורה מנתינת המעשרות והלקט והשכחה והפאה והפרט והעוללות, ודין השמיטה והיובל, והצדקה די מחסורו - אמנם זה כולו קרוב לפזרנות, כדי שנתרחק מקצה הכילות מרחק רב, ונתקרב לקצה הפזרנות, כדי שתיקבע בנו הנדיבות. ובזאת הבחינה בָּחַן רוב המצוות, ותמצאן כולן מרגילות כוחות הנפש. כמו שנאסרו הנקמה וגאולת הדם, באומרו: "לא תיקום ולא תיטור", "עזוב תעזוב", "הקם תקים", וכו' - כדי שייחלש כוח הקנאה והכעס. וכן: "השב תשיבם" - כדי שתסור תכונת העין הרעה. וכן: "מפני שיבה תקום והדרת פני זקן", "כבד את אביך", "לא תסור מן הדבר אשר יגידו לך" - כדי שתסור תכונת העזות, ותיקנה תכונת בושת הפנים. ושוב הרחיק מן הקצה האחר גם כן, רצוני לומר: הביישנות, ואמר: "הוכח תוכיח את עמיתך", "לא תגורו ממנו" - כדי שתסור הביישנות גם כן, ונשארו בדרך האמצעית.

ואם יבוא האיש הסכל, בלא ספק, וישתדל להוסיף על אלה הדברים, כגון שיאסור האכילה והשתייה נוסף על מה שנאסר מן המאכלות, ויאסור הזיווג נוסף על מה שנאסר מן הביאות, וייתן כל כספו לעניים או להקדש, נוסף על מה שבתורה מן הצדקה וההקדשות והערכים - יהיה זה עושה מעשי הרע והוא לא ידע, ויגיע אל הקצה האחד,

### הערות - ילמד ענוים דרכו

למידותיו המתוקנות. ובמור"נ א, ב ביאר הרמב"ם שענייני המושכלות שייכים למושגים של "אמת ושקר", ולעומת זאת בחוקים החברתיים אין שייך "אמת ושקר" אלא רק "טוב ורע", כלומר ערך יחסי ולא מוחלט. אולם בסוף המור"נ (ג, נד) הוסיף שאם אדם מגיע להנהיג את מידותיו ומעשיו על פי מה שהשיג מדיעת דרכי ה' ומרצונו להידבק וללכת בדרכים אלו - הרי שהתנהגות זו היא תכלית השלמות, ויש בה ערך מוחלט ונצחי שאינו קשור למציאות החברתית הסופית.

מסלול 1: יום ג, כד באלול	מסלול 3: יום א, כו באלול
מסלול 2: יום ד, כד באלול	מסלול 4: יום ג, כו באלול

ויצא מן המיצוע לגמרי. ולחכמים בזה העניין דבר, לא ראיתי מעולם נפלא ממנו, והוא בגמרא דבני מערבא, בתשיעי מנדרים. דיברו בגנות אותם המקבלים על עצמם שבועות ונדריים, עד שנשארים כעין אסירים, ואמרו שם זו הלשון (ירושלמי נדרים ט,א): "ר' אדי בשם ר' יצחק: לא דיין מה שאסרה לך התורה<sup>12</sup>, אלא שאתה אוסר עליך דברים אחרים?". וזה הוא העניין אשר זכרנוהו בשווה, בלא תוספת ובלא חסרון.

## ההקצנה טובה רק למי שמידותיו התקלקלו

הנה כבר התבאר מכל מה שזכרנוהו בזה הפרק, שראוי לכוון אל הפעולות הממוצעות, ושאינן לצאת מהן אל קצה משני הקצוות אלא על צד הרפואה והעמידה כנגד בהפך. וכמו שהאדם היודע במלאכת הרפואה, אם יראה שמזגו השתנה שינוי מעט, לא יזניח, ולא יניח החולי להתחזק עד שיצטרך לרפואה חזקה בתכלית, ואם ידע שאיבר מאיברי גופו חלש, ישמרהו תמיד, ויתרחק מן הדברים המזיקים לו, ויכוון למה שיועילהו, כדי שיבריא זה האיבר, או כדי שלא יוסיף חולשה - כן האדם השלם, ראוי לו שיבקר מידותיו תמיד, וישקול פעולותיו, ויבחן תכונות נפשו יום יום, וכל שיראה נפשו נוטה לקצה מן הקצוות - ימהר בריפוי, ולא יניח התכונות הרעות להתחזק בכפילות פועל הרע, כמו שזכרנו. וכן ישים לנגד עיניו המידה הפחותה אשר לו, וישתדל לרפאה תמיד, כמו שהקדמנו, הואיל ואי אפשר לאדם מבלי חסרונות. לפי שהפילוסופים כבר אמרו: קשה ורחוק שיימצא מי שהוא מוכן בטבע למעלות כולן, המידותיות והשכליות. אמנם ספרי הנביאים - נמצא (מאמר) זה בהם הרבה, אמר (איוב ד, יח): "הֲיֵן בְּעֶבְדִּי לֹא יֶאֱמִין וְכוּ", "וְיִמָּה יִצְדֵּק (אָנוּשׁ עִם אֵל וְיִמָּה יִזְכֶּה) יִלְוֶה אִשָּׁה" (שם כה, ד). ושלמה אמר בסתם (קהלת ז, כ): "כִּי אָדָם אֵין צְדִיק בְּאָרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחַטָּא".

## הסבר חטא מי מריבה

ואתה יודע, כי ארון הראשונים והאחרונים, משה רבנו, כבר אמר לו יתעלה: "יֵעַן לֹא הֶאֱמַנְתֶּם בִּי" (במדבר כ"ב), "עַל אֲשֶׁר מְרִיתֶם" (שם כד), "עַל אֲשֶׁר לֹא קִדְשַׁתֶּם" (דברים לב, גא) - כל זה. וחטאו, עליו השלום, היה שנטה אל אחד משני הקצוות במעלה ממעלות המידות, והיא הסבלנות, כאשר נטה אל הכעס, באומרו (במדבר כ'): "שִׁמְעוּ נָא הַמְּרִים". דקדק ה' עליו שיהיה איש כמוהו כועס בפני קהל ישראל, במקום שאין

הערות - ילמד ענויים דרכו

12 היינו: התורה כבר כוללת גם את הנטייה החסידית הנצרכת לאיזון מידות האדם מנטייותיו הטבעיות כאדם.

מסלול 1: יום ג, כד באלול	מסלול 3: יום א, כו באלול
מסלול 2: יום ד, כד באלול	מסלול 4: יום ג, כו באלול

ראוי בו הכעס<sup>13</sup>. וכגון זה בחוק (=בטבע, במעלת) האיש ההוא - חילול השם<sup>14</sup>, לפי שתנועותיו כולן ודיבוריו נלקחים (על ידי העם) למופת (=לדוגמה), ומקווים להגיע בהם להצלחת העולם הזה והעולם הבא, ואיך יראה ממנו הכעס, והוא מפעולות הרע, כמו שביארנו, ולא יבוא אלא מתכונות רעות מתכונות הנפש? ואמנם אמרו בזה (שם כו, יד): "מְרִיתֶם פִּי" - הרי הוא כמו שנבאר. וזה, שהוא לא היה מדבר עם אנשים המוניים, ולא עם מי שאין להם מעלה, אלא עם אנשים שהקטנה שבנשיהם (=שפחה) היתה כמו יחזקאל בן בוזי, כמו שזכרו החכמים<sup>15</sup>, וכל מה שיעשה או יאמר - יבחנוהו. וכאשר ראוהו שכעס, אמרו שהוא עליו השלום אינו מי שיש לו פחיתות מידה, ואלמלא ידע שה' קצף עלינו בבקשת המים, ושאנו הכעסנוהו יתעלה - לא היה כועס. ולא מצאנו בדברי ה' יתעלה אליו בזה העניין לא כעס ולא קצף, אלא אמר (שם כח,): "קַח אֶת הַמָּטָה וכו' וְהִשְׁקִיתָ אֶת הָעֵדָה וְאֶת בְּעֵירָם". וכבר יצאנו מכוונת הפרק, אבל התרנו ספק מספקות התורה, שהרבה נאמר בו, והרבה יישאל: איזה חטא חטא? ועורך (=השווה) מה שאמרנוהו אנחנו אל מה שנאמר בו, והאמת תורה דרכה.

## שקילת הפעולות - שלמות העבודה

ואשוב אל כוונתי. וכאשר יהיה האדם שוקל פעולותיו תמיד, ומכוון לאמצען - יהיה במדרגה העליונה ממדרגות בני האדם, ובזה יתקרב אל ה' וישג מה שאצלו, וזוהי

### הערות - ילמד ענוים דרכו

- 13 הרמב"ן בפרשת חוקת כח הביא את דברי הרמב"ם (לאחר שהביא את פירושי רש"י וראב"ע ודחאם) ודחה אותם בחריפות: "והוסיף הבל על הבלים. שהכתוב אמר 'מְרִיתֶם פִּי' שעברו על דברו, ואמר 'לא האמנתם בי' שלא האמינו בו, אין העונש בעבור שכעס. ויותר היה ראוי שיהיה העונש על משה כשקצף על פקודי החיל בחינם. והכתוב לא סיפר כלל שכעס, כי 'שמעו נא המורים' תוכחת, כדרך 'ממרים היתם עם ה' (דברים לא, כז). ועוד כי אהרן לא כעס מימיו, כי בשלום ובמישור הלך מעודו. ועוד שאי אפשר שלא היה כעס גדול מאת ה' עליהם בעשותם מריבה עם משה. ובכל הניסיונות במדבר חטאם הגדול כשיאמרו 'למה העליטנו ממצרים', שירצו להיות עבדים לשונאיהם בעבודת פרך מלהיות עם האלוהים כבן העובד את אביו... ובכאן כתוב מפורש: 'המה מי מריבה אשר רבו בני ישראל את ה' (במדבר כ, יג), ומה פשע גדול מזה הווי רב את יוצרו. ומשה אמר: 'גם בי התאנף ה' בגללכם לאמר', אם כן הם חטאו וגרמו כל הרעה הזאת, ולדברי הרב אין להם בכל המעשה הזה חטא ופשע כלל. ומה שאמר 'לא מצינו בה' יתברך שכעס, אבל אמר קח את המטה וגו' - דע כי כאשר צריכים במחיייתם דבר, אף על פי שמתלוננים וחוטאים בו, והוא רחום יכפר עוון ולא יעיר כל חמתו ולא יזכירנו ויתן להם שאלתם... אבל כאשר יתלוננו חנם, ישפוך עליהם חמת אפן... והתימה על הרב, שהרי מקרא מלא הוא (תהלים קו, לב): 'זיקציפו על מי מריבה וירע למשה בעבורם, וימנה הכתוב החטא הזה עם הניסיונות הגדולים שניסו את ה' במדבר'. הרמב"ן עצמו קיבל את פירושו של רבנו חננאל, ואחר כך הוסיף פירוש משלו על דרך הסוד.
- 14 עיין הל' יסודי התורה ה, יא.
- 15 פסיקתא זוטרתא שמות טו, ב: "רבי אליעזר אומר: מניין אתה אומר שראתה שפחה על היס, מה שלא ראו ישעיה ויחזקאל, שנאמר: 'זה אלי ואנוהו'".

מסלול 1: יום ג, כד באלול	מסלול 3: יום א, כו באלול
מסלול 2: יום ה, כד באלול	מסלול 4: יום ג, כו באלול

השלמה שבדרכי העבודה. וכבר זכרו החכמים זה העניין, ואמרו עליו בזו הלשון (מועד קטן ה,א): "כל השם אורחותיו - זוכה ורואה בישועתו שלהקב"ה, שנאמר (תהלים נ,כג): 'וְשֵׁם דְרָךְ אֲרָאֵנוּ בְּיַשַׁע אֱלֹהִים', אל תקרי: ושם דרך, אלא: ושם דרך". ושומה היא ההערכה והאומדן. וזה הוא העניין אשר פירשנו בזה הפרק כולו בשוה. וזה שיעור מה שראינוהו נצרך בזה העניין.

## שאלות מנחות:

- ✦ מה ההבדל בין החסיד של ריה"ל (ג,א) בזמן שיש שכינה, שהלך למדבריות, לבין החסידים של הרמב"ם? האם זה קשור לשתי מדרגות של נזירות?
- ✦ למה הסכלים יחלו חולי הנפש כשילכו למדברות, הרי בוודאי אינם מאוזנים לפחות כמו החסידים אם לא יותר? למה הם במשל של הרמב"ם כ"בריאים" שלוקחים תרופה?
- ✦ האם התורה מאזנת או נוטה במצוותיה לאחד הצדדים? מדוע קרא הרמב"ם לספר שבו מפורטות הלכות איסורי ביאה ומאכלות אסורות "ספר הקדושה"?<sup>16</sup>
- ✦ אם התורה כוללת את הנטייה הנצרכת, מתי יש משמעות לחסידות?<sup>17</sup>

### הערות - ילמד ענוים דרכו

16 ז"ל בהקדמה למשנה תורה: "ספר חמישי - אכלול בו מצוות של ביאות אסורות ומצוות של מאכלות אסורות, לפי שבשני עניינים האלו קידשנו המקום והבדילנו מן האומות, בעריות ובמאכלות אסורות, ובשניהם נאמר: 'ואבדיל אתכם מן העמים', אשר הבדלתי אתכם מן העמים, וקראתי שם ספר זה 'ספר קדושה'". הל' מאכלות אסורות סוף פרק יז: "וכל הנזהר בדברים אלו, מביא קדושה וטהרה יתירה לנפשו, וממרק נפשו לשם הקב"ה, שנאמר: 'והתקדשתם והייתם קדושים כי קדוש אני'". ספר המצוות לרמב"ם, שורש רביעי: "וכבר טעו בשורש הזה גם כן עד שמנו 'קדושים תהיו' מצווה מכלל מצוות עשה. ולא ידעו כי אמרו 'קדושים תהיו', 'והתקדשתם והייתם קדושים', הם ציוויין לקיים כל התורה. כאילו יאמר הַיָּה קדוש בהיותך עושה כל מה שציווייתך בו ונזהר מכל מה שזהרתך ממנו. ולשון ספרא: 'קדושים תהיו - פרושים תהיו', רוצה לומר הבדלו מן הדברים המגונים כולם שזהרתם אתכם מהם. ובמכילתא אמרו: 'ואנשי קודש תהיון לי - איסי בן יהודה אומר: כשהקדוש ברוך הוא מחדש מצווה לישראל הוא מוסיף להם קדושה'. רוצה לומר כי זה הציווי אינו ציווי עומד בעצמו אבל הוא נמשך אחר מצווה שנצטוו בה ומקיים הציווי ההוא יקרא קדוש. ואין הפרש בין אמרו 'קדושים תהיו' או אילו אמר עשו מצוותי... כי לא ציווה לעשות דבר זולת מה שידענו".

זאת בניגוד לרמב"ם בפרשת קדושים שלמד מצווה לפרוש מהמותר. ועיין גם ברמב"ם ל"ועשית הישר והטוב" (דברים ו, יח) וברמב"ם לפרשת אמור על מצוות השביתה ממלאכה.

17 הל' נדרים יג,כג: "מי שנדר נדרים כדי לכונן דעותיו ולתקן מעשיו הרי זה זריז ומשובח. כיצד? כגון מי שהיה זולל ואסר עליו הבשר שנה או שתיים או מי שהיה שוגה ביין ואסר היין על עצמו זמן מרובה או אסר השכרות לעולם וכן מי שהיה רודף שלמונים ונבהל להון ואסר על עצמו המתנות או הניית אנשי מדינה וזו כן מי שהיה מתגאה ביופיו ונדר בנוזר וכיוצא בנדרים אלו כולן דרך עבודה לשם הם. ובנדרים אלו וכיוצא בהן אמרו חכמים: נדרים סייג לפרישות..."

מסלול 1: יום ג, כד באלול	מסלול 3: יום א, כו באלול
מסלול 2: יום ד, כד באלול	מסלול 4: יום ג, כו באלול