



הצעה לפרשנות פנימית לתחנון והווידוי שבמרכז תפילת יום הכיפורים

דף זה נועד לסייע לנו לזהות נקודות אור פנימיות במהלך הווידוי. התוכן המודגש מבוסס על פירוש מוכר ומסורתי שמצאתי בישיבת "כרם ביבנה" והתוספות הן ברוח החסידות והלימוד של **ימימה אביטל** זצ"ל.

מכיוון שפירוש הווידוי ארוך אפשר להתכונן לקראת התפילות ולבחור מספר מועט של נקודות למיקוד.

נאמר בגמרא: "לא היו ימים טובים לישראל כיום הכיפורים וטו' באב" – שנזכה להכיר בטוב העצום שהיום הזה משפיע עלינו ונרוויח ממנו את כל המתנות הרוחניות והנפשיות שמציעים לנו.

לאר מימה טובה אצלנו!

אֶשְׁמֵנוּ

אכלתי בלא ברכה, אכלתי דברים אסורים. האם אני מקבל כמובן מאליו את הדברים הבסיסיים בחיי? האם אני נוכח בזמן שאני אוכל? האם זו אכילה מהותית או רגשית?

בגדנו

בגדתי באמון שחבר נתן בי, גמלתי רעה תחת טובה, ברכתי ברכה לבטלה, ברכה ללא כוונה, בטלתי מצוות עשה ומצוות אל תעשה. היכן אני בוגד בעצמי (בעצם שבתוכי-במי שאני באמת)? מתי אני מחליף את הבטחון בה' בבטחון במשהו חיצוני.

גזלנו

גאווה. מתי אני מזלזל באחר ומתגדל על חשבוננו? למה אני צריך להתגדל על חשבון האחר?

דברנו דופי

דברנו אחד בפה ואחד בלב, דברנו דברים בטלים, לשון הרע שקרים, דברי מרמה, חניפות, ניבול פה, דברי משא ומתן בשבת ויו"ט. מתי אני משקר לעצמי? מתי אני מרגיש צורך להגיד דברים מיותרים? מדוע אני אומר לשון הרע?

העווינו

הורתי הוראות בטעות והכשלתי רבים, הוצאתי זרע לבטלה, הרהרתי הרהורים רעים, הסתכלתי על נשים, הלבנתי פני חברי ברבים. מתי אני מפגין בטחון גם בדברים שאיני בטוח בהם? מתי אני מחליף בטחון בה' בעצלות וחוסר מעש?

הרשענו

גרמנו לאחרים להיות רשעים. למה אני מרגיש צורך לגרור לשיחה שלילית? מה הדברים (אנשים, אינטרנט, ספרים וכו...) שמוציאים ממני דברים שליליים?

זדנו

היינו אנשים עם רוע לב, זלזלתי בכבוד שבתות ויו"ט, זלזלתי בכיבוד אב ואם, זלזלתי בכבוד לומדי תורה. מתי אני שופט את הוריי? מתי אני יוצא משווי משקל בקשר עם הוריי?

חמסנו

חללתי שבת ויו"ט. איך אני יכול להוסיף תחושת קדושה ומשמעות לשבת

טפלנו שקר

ובעוונותינו גרמנו שפעלנו יחד פועלי שקר, התחברנו לעוברי עבירה. אילו סביבות מחזקות ואילו סביבות מחלישות יש לי בחיי? איך אני יוצר סביבה מחזקת?

יעצנו רע

ייחדתי עצמי עם נשים. עד כמה אני שם לב להלכות הצניעות? מה משמעות הצניעות בחיי?

כזבנו

דברנו דברי כזב בין לתועלת או ללא תועלת, כעסתי. מתי אני משקר לעצמי ומאשים את הסביבה? מתי אני כועס? למה אני מוצא את עצמי כועס?

לִצְנוּ

לבשתי שעטנז ולא שלמתי שכר פעולת שכיר בזמנו ועברתי על לאו דלא הליון פעולת שכיר אחד עד בוקר (לא לעכב תשלום לאדם שעובד אצלי או שמבצע עבודה עבורי). באלו מצוות אני מעגל פינות? מדוע אני מזלזל במצוות אלו? האם אני רוצה להתחזק במצוות מסוימות?

מרדנו

יש שעושה עבירה אעפ"י שאין יצרו תקפו עליו רק מחמת שאינו מאמין כלל במצוות. מתי אני מוצא עצמי מחפש אחר מילוי חיצוני ומתי אני מרגיש מלאות מתכנים מהותיים?

נאצנו

נשבעתי לשווא ולשקר, נדרתי ולא שלמתי, נהניתי מהעולם הזה ללא ברכה. האם אני זוכר מהיכן מגיע השפע לחיי? האם אני שמח בחלקי?

סררנו

סר ליבנו מעבודת הבורא. האם אני פונה לשמיים במהלך יומי? האם אני שואל מה ה' רוצה ממני?

עוינו

עושה עבירות במזיד. מתי אני מעוות את עצמי כדי להיות מישהו או משהו שאני אינני?

פשענו

מורד. מתי אני מתוסכל על שאיני מקבל את "המגיע לי"? האם אני רואה את הטוב במה שזכיתי בחיי?

בעיניים רמזות

על שהתגאה בלבו וכלפי חוץ עשה עצמו עניו. מתי אני מצטנע כלפי חוץ אבל בפנים מרגיש עליונות על האחר?

בעזרת מצח

שהעזתי פניי נגד אדם מבוגר ממני, מורה שלי, מדריך שלי. באלו מקרים אני נוטה לא לזלזל במורי/רבותי?

בפריקת עול

שפרקתי מעצמי עול מצוות. האם אני מכיר ביכולת החיבור והציוות בתפילה לבורא עולם או שאני רואה במצווה מטלה משמימה?

בפליקות

על שלא נהגתי ביושר עם אדם אחר ושלא דנתי את חברי לכף זכות. מדוע אני שופט את עצמי ואת חברי?

בצדיית רע

שרצה לעשות לחברי רעה ואפילו ע"י אחרים ואפילו לא הצלחתי לעשות זאת. האם אני זוכר שכל מפגש עם האחר יש בו מסר מושגח מה' עבורי?

בצרות עין

שנמנעתי לעשות טובה לחברי. האם אני מפרגן לחבר? האם אני מרגיש שהצלחת חברי היא על חשבוני או שאני מכיר בכך שכל אחד מאתנו מקבל את השפע מה'?

בקלות ראש

האם אני מכבד את בית הכנסת? האם אני מכבד את הזמן שאני מבלה בו בבית הכנסת? במה מתבטא הכבוד שלי כלפי בית הכנסת?

בקשיות עורף

שהקשתי עורפי והתעקשתי מלשמוע לדברי הורי, מדריכי, קרובי, אשתי, בעלי.

האם אני מעז להגיד שאיני יודע? היכן אני יכול לוותר ולהיות רך ועדין יותר עם סביבתי? מתי אני דורש מעצמי ומאחרים יותר ממה שאני מסוגל?

בריצת רגליים

על שמיהרתי דווקא לעשות עבירה, על שמיהרתי לשפוט ולהוכיח את חברי בלי לברר היטב לפני. האם אני פועל באופן אוטומטי ונמהר או שמסכים להמתין?

צררנו

היינו צוררים אחד לחברו. האם אני שמח בהצלחת חברי? האם אני מכיר בשפע שמגיע מהבורא או שמאמין שהשפע שלו מגיע על חשבוני?

הקשינו עורף

קשינו עורף ולא עשינו תשובה. כשאני מגלה שטעיתי האם אני מסכים להודות? האם אני לוקח אחריות על חיי או מגלגל אותה על הסביבה, על משפחתי על נסיבות חיי, על תכונותי?

רשענו

עשינו מעשים שעל ידי זה נקרא רשע. מתי אני מרגיש שאני מאשים את עצמי ומרשיע את עצמי לכף חובה?

שחרתנו

עשינו דבר ערווה. מתי אני מבזבז את כוחותיי לשווא? מדבר דיבור שאינו מוסיף לעצמי או לסביבתי, נמצא בסביבה ונחשף לדברים שפוגעים בי נפשית ורוחנית?

תיעבנו

עשינו מעשים רעים שנקראים תועבה. האם אני מאמין שאני מקבל מה' את הטוב ביותר בעבורי ברגע זה?

טעינו

לא הלכנו בדרך הישר. אלו ערכים מובילים את חיי? מתי אני הולך בדרך עקומה שלא תואמת אותם?

סרנו

ממצוותיך. אלו מצוות אני מקיים ללא כוונה ובדרך אוטומטית? כיצד אני יכול להוסיף כוונה?

בנטיית גרון

על גאווה הניכרת מבחוץ. מתי אני מחפש אחר קבלת אישור מסביבתי?

בשקור עין

על הסתכלויות אסורות. האם אני מסתכל על דברים שמורידים אותי מבחינה נפשית או רוחנית?

בשיח שפרתותינו

על שיחות בטלות ודיבור בבית הכנסת. האם אני מרוכז ומוצא משמעות בתפילה?

צריך לשנוא?

ברתשומרת יד

חוב שאני חייב לחברי ואיני משלם לו.

האם אני הבטחתי דבר לחברי ולא עמדתי בהתחייבותי?
האם שאלתי דבר מחבר ולא השבתי לו?

וברתמרוזון לבב

על שחטאתי בגלל שהייתי מוטרד ובצער.

האם אני כועס על עצמי?

האם אני מסכים שמה שכרגע מקבל בחיי הוא הטוב
בעבורי ברגע הזה?

ברכילות

מרכל על חברי לחינם ואפילו אמת וכן המזכיר שם
שמייים באופן סתמי. מתי אני מרכל על חברי? האם מכיר
בנזק שהרכילות גורמת לי?

מדוע אני מרכל? מה יעזור לי להמנע מרכילות?

בשבועת שווא

נשבועתי לדבר שקר.

האם לקחתי על עצמי התחייבויות שלא עמדתי בהן?

בשנאת חינם

על שאני שונא את רעי בלבבי. האם אני מכיר בכך שכל
שנאה שאני שונא את חברי היא שנאת חינם? למה אני

על חטאים שאנחנו חייבים עליהם

מיתה בידי שמים

על עיסה שלא הורמה חלתה וזר
שאכל את החלה

כרת וערירי

שעושה מלאכה ביום כיפור במזיד,
אוכל ביום כיפור וכן האוכל חמץ
בפסח. האם עושה בכוונה כדי
להרגיז? מתי אני רוצה לעורר ריב עם
זולתי?

ארבע מיתות

סקילה: מחלל שבת ומקלל אביו
ואימו. הרג: רוצח. חנק: הפוגע באביו
ואמו. האם שופט את הורי? האם
מאשים את הורי בכשלונותי? האם
אני מתעסק עם דברי חול בשבת?

שבאמת יכול לעמוד בדברים שאני
אומר לפני שאני אומרם?

אשם וודאי ותלוי

ודאי: מי שהיה בידו ממון חבירו שלא
כדין וכפר (שיקר שהממון אינו בידו)
ונשבע לשקר. האם ניצלתי את אמונו
של חברי בי לרעה?

תלוי: מי שעשה בשוגג (לא בכוונה)
ספק עבירה. האם מוכן לסלוח לעצמי
על עבירה שעשיתי?

מכת מרדות

על לאו שאין בו מעשה כגון גילוח
בתער

עולה

על שביטלתי מצוות עשה או מצוות
לא תעשה (אם במודע או שלא
במודע כגון תפילין לא כשרות).
האם לומד הלכות ומבין את פרטי
המצווה?

חטאת

איסור כרת בשוגג. כגון: מלאכה
אסורה בשבת מדאורייתא, לפי שלא
ידעתי הדין או ששכחתי. האם מעניק
לשבת משמעות ותוכן? האם מרוכז
בדברים שעושה או שהריכוז שלי
מתפזר (פיזור דעת)?

קורבן עולה ויורד

שנשבע על דבר לעשותו או לא
לעשותו ועבר בשוגג. האם בודק

על מצוות עשה ועל מצוות לא תעשה

בין שיש בהן קום ועשה כגון תפילין ובין שאין בהן קום ועשה כגון ציצית. האם מתעכב
ומשתהה שהזדמנות לעשות מצווה ולהוסיף טוב מזדמנת בדרכי?

את הגלויים ואת שאינם גלויים לנו וכו'... האם אני מתעקש להסביר את המציאות של
חיי בהסברים הגיוניים וחד משמעיים או פתוח להבנה שישנה מציאות אלוקית נסתרת
שמניעה את חיי.

בבלי דעת

על שחטא בשוגג ולא נזהר, על
שחטא במזיד ועי"ז נכשל בשוגג, ועל
שלא למד דינים ולכן חטא.

באימוץ הלב

שנמנע מלעזור לחברו בעת צרה,
שלא נתן צדקה בלב שלם וכן על
שהתאכזר.

באונס וברצון

על שעבר עבירה באונס ונהנה
בעשייתה.

בביטוי שפתיים

על שהקניט את חברו בדבריו, ועל עוון נדרים משבועות ואפי' קיימים, ועל הטחת דברים קשים כלפי מעלה.

בגלוי ובסתר

בגלוי: על שחטא וגרם לחילול השם ולהחטאת הרבים.

בגלוי עריות

על שחטא בעריות

בדבור פה

על שחטא בדיבורו, הלבין פני חברו, נטירה, דברי כעס, מצער חברו, מספר סוד חברו, שחוק וקלות ראש בתפילה ובבית המדרש.

בדעות ובמרמה

על שרימה את חברו, על שדבר אחת בפה ואחת בלב, על גניבת דעת, על ענייני הונאת ממון.

בהרהור הלב

על שהתגאה בלבו, על שהרהר הרהורים רעים (כגון חמדות ותאוות), מתהדר במידות לא שלו.

בהונאת רע

על הונאת ממון והונאת דברים ועל שמצער חברו ברבים.

בווידוי פה

שהתוודה ולא חשב לעזוב חטאיו.

וועידת זנות

שהתוועדו לדבר ערווה

בזדון ובשגגה

על שחטא במזיד ובשוגג

בזלזול הורים ומורים

על שלא כיבד הורים, אחים גדולים, מורים.

בחזוק יד

שחיזוק ידי עוברי עבירה.

בחילול ה'

על שחטא בשוגג ובמזיד חטא שידוע לציבור או שלא התנהג כראוי עם בני"א

בטיפשות פה

על שחטא בדיבור פה בגלל סכלותו.

בטומאת שפתיים

שטמא שפתיים בחטאים שבלשונו כגון: כגון ניבול פה ודברים האסורים של תאוה.

ביצר הרע

שהניח ליצר הרע להשתלט עליו ועל שעשה עבירה בלא שנתאוה לה.

ביודעים ובלאי יודעים

בין במזיד ובין בשוגג, בין אם חברינו יודעים שהזקנו להם ובין אם לא.

על חטאת שחטאנו לפניך...

בנפת שוחד

על שלקח ונתן שוחד ובכלל זה שוחד דברים.

בכחש ובכזב

שחייב או שהבטיח לחבירו משהו ואינו מקיימו והמדבר שקר וכזב.

בלשון הרע

שעשה לחבירו רעה בלשונו ואפילו שלא בפניו.

בלצון

שמתלוצץ מאדם או מדברי תורה או ממצווה וכן אם לקח חלק בקיבוץ אנשים למעשה ליצנות.

במשא ומתן

על הונאת שעשה בעת משא ומתן.

במאכל ובמשתה

על שנכשל במאכלות אסורות, על שלא ברך כדין ועל ריבוי אכילה.

בנשך ובמרבית

שהלווה בלא היתר עסקה ועל שאר איסורי ריבית.

יום כיפור השמיני,

ואסיום אוד ווידוי קרבן שונה למזאתי בלשון...

אהבנו, בנינו, גידלנו, דאגנו, השקענו, והצלחנו אותך. צייפנו אפואים. טאנו, אצנו, יצאנו מזה אינשהו. כאנו, אמנו, אצנו, ניסנו. סאנו אלט מדי אצמנו ואמרים. אצנו משהו בל זאג. פכנסנו. צדקנו אצנו כחוקה. קיבלנו הכרה, רצנו הכרה מדי. שמנו פהג ממה שהיה אפשר וצריך. גודו אן הלא. (וכד נאמ)