

ואחד וישאר מן שכח מלת זכר, ע"כ מאז יהיה הדבר כמוס אצלו לזכרון לא ישכח עוד. וקרוב לשמוע שהמלאך הממונה על הזכרון זכר שמו ויש לו רכ"ז כוחות, והמלאך הממונה על השכחה שכח שמו ויש לו שכ"ח כוחות, נמצא שיש לו מאה ואחד כוחות יותר מן מלאך של הזכרון ע"כ השכחה גוברת על האדם, לפיכך צריך הוא לחזור על למודו מאה ואחד פעמים, כי בכל פעם ופעם שיחזור הוא מחסר ומחליש כח אחד מכוחותיו, וכשחזר ק"א פעמים החליש כל כוחותיו היתרים ונכנס תחת יד המלאך הממונה על הזכרון ולא ישכח עוד. רמז לדבר השמר ושמור נפשך מאד, הר"ת של התיבות הללו, עולה למספר מאה ואחד. וראש התיבה של תיבת לך היינו למ"ד, כאילו אמר למוד תורתך ק"א פעמים פן תשכח את הדברים, וזה רמז יקר.

### ונשמרתם מאד לנפשותיכם כי לא ראיתם כל תמונה (ד, טו)

מקשה המנחת חינוך (מצוה תקמ"ז) מצינו שלמדו חז"ל מן הכתוב הזה שאסור לאדם לסכן את עצמו, ומצווה על שמירת גופו. הנה פשוטו של מקרא מדבר על שמירת הנפש מאיסור ע"ז, וכיצד למדו מכאן על שמירת הגוף, ונשאר בצ"ע. וכבר הקשה כן המהרש"א בברכות (לב:). (בהעמק דבר מבאר שחז"ל דייקו מזה שכתוב 'ונשמרתם' ולא 'ושמרתם' בא לרבות גם שמירת הגוף).

רבי נתן לוברט ז"ל היה רגיל לומר בשם הרבי מלובלין תירוץ נפלא, כונת התורה שלא יחשוב האדם כי בהיותו עוסק בעבודת השי"ת עליו להזניח ולהפקיר את בריאות גופו כליל, ולא להשגיח על אכילה שתיה ושינה וכדו'. כי הרי השי"ת הוא רוחני ולכן כשעובדים אותו אין להביט על עניני הגשם והחומר. לכך אומרת התורה ק"כ לא ראיתם כל תמונה", כמו שהשי"ת בא לדבר עמכם, לא הליש את עצמו בלבוש גשמי, אף שבא להיראות בפני בשר

ודם גשמיים. כמן כן אתה אף שאתה בא לפניו לעבדו, אינך צריך להיות רוחני כמלאך. עליך להתנהג כמו שאתה בשר ודם, באכילה ושתייה, וכך לעבוד לפניו יתברך. (נדפס בספרו של הרבי דברי אמת עה"ת).

הרה"ק רבי יחיאל מאיר מגוסטינין זצ"ל בהיותו צעיר הרבה להתענות ולטבול במקוה, עד שבריא אותו נחלשה, נסעה אשתו לקאצק והתאוננה על בעלה שאינו חס על בריאותו. כאשר בא רבי יחיאל מאיר לקאצק, אמר לו הרבי: מה שאתה טובל הרבה במקוה, אין בכך כל רע, כי המקוה מטהרת את האדם מישראל. אולם התעניות שלך הן נגד התורה, כתוב "ונשמרתם מאד לנפשותיכם כי לא ראיתם כל תמונה", וקשה, לכאורה, מה ענין "ונשמרתם מאד לנפשותיכם", אצל "כי לא ראיתם כל תמונה", אלא אם אדם מתענה ומעמיד פני "קדוש", גם זאת היא עבודה זרה.

**בספר עבודת פנים** (עמ' יג. מהרה"ח ר' אהרן יוסף לוריא ז"ל) כתב, נראה הכונה כי בכל העולמות העליונים יש רבבות מלאכים העובדים להשי"ת, וכולם הם רוחניים. אבל עבודה מגוף בשר ודם אין להקב"ה רק בזה העולם הגשמי, על כן הגוף של איש ישראל חשוב מאד אצל השי"ת. מפני כך הזהירנו בשעת קבלת התורה, שנפתחו כל השבעה רקיעים ולא ראו שם שום גוף. זה הביאור 'כי לא ראיתם כל תמונה' ולכך ונשמרתם לנפשותיכם, שיש לשמור מאד על בריאות הגוף, כדי שיוכל לעבוד בו את השי"ת.

**כי ה' אלקיך אש אכלה (ד, כד)**

**פירש המגיד ממזריטש זצ"ל** שכביכול הקב"ה 'אוכל' את האש של התלהבות בני ישראל בעבודת השי"ת בתורה ומצוות, זהו התענוג והשעשוע שלו, כמ"ש (שמות כד, יא) בפסוק 'ויחזו את האלקים ויאכלו וישתו', שמתרגם שנהנו כמו שאכלו ושתו. על דרך מה שאמרו חז"ל