

Break the Habit

"Welcome, everyone to this week's Parashas Ha'shavuah shiur. Before we begin, I would like to make a small preparation for next week's shiur. The subject of the next shiur will be 'bad habits.' I would like everyone to try breaking a bad habit."

"Breaking bad habits? That's easy, Rabbi! I can stop whenever I want. I just enjoy indulging myself. However, if I want to quit I can."

"Okay, let's give it a try. Let's try to stop one bad habit this week. When we come back to the shiur next week, let's report our successes."

"It's a deal, Rabbi."

A week passes, and the people return to the Rabbi's shiur.

"Shalom and welcome everyone. How are we progressing on our 'breaking bad habits' campaign?"

"Rabbi, this is not as simple as I thought. Last week I said that it would be easy. However, these old habits are as tough as nails. It is very hard to get rid of them."

"That is the subject of this week's shiur. In Parashas Nasso the Torah discusses the *nozir* (Bamidbar 6:1-21). The *nozir* was a man who took a vow to abstain from wine products, haircuts, and *tomei mes* (impurity from contact with a dead body). This was not small feat. In fact, it was an amazing thing. The Eben Ezra points this out in his explanation of the verse, 'A man or woman who shall dissociate himself (*yafli*) by taking a Nazerite vow of abstinence' (Bamidbar 6:2). The verse uses the word '*yafli*' to mean dissociate. The same root word (*'pela'*) also means amazing. The *nozir* did an amazing thing. Most of the world is running after their desires. Their days are filled with the pursuit of money, power, physical pleasures, and prestige. This *nozir* took a vow to refrain from wine and cutting the hair, in order to come closer to Hashem and serve Him better."

"That is truly amazing."

"Rav Yerucham Levovitz separates this into two points. One, the *nozir* realizes that there is something wrong with a life of indulgence in worldly pleasures. The average person thinks that wealth, fame, power, and pleasure are the greatest things in the world. The *nozir* objects. 'No!' That is not the purpose of life. We are put in this world to serve Hashem and come close to Him. Serving our petty

desires is really serving ourselves, not Hashem. It distances us from Him.

"The second point is that the *nozir* takes action to come close to The Almighty. He takes a vow to abstain from some of life's pleasures. By separating himself from wine products, haircuts, and *tomei mes* he becomes a king! He wears a crown upon his head! The Eben Ezra points out the root of the word '*nozir*' is spelled the same as '*nezer*' – crown. There are two types of people – the king and his servants. The servants must do the king's bidding – they cannot refuse. Who wears the crown? The king, who does not serve anyone. Most people of the world are the servants to their desires. They cannot break free. Their bad habits rule them. The true king is the one who has freed himself of this. He rules over his desires. He wears the '*nezer*' – the crown."

"Rabbi, you have provided a wonderful explanation of the *nozir*. He was truly a king. However, we do not have a Beis HaMikdash, and the vow of *nozir* is not a practical solution for us.

What can we do to overcome our bad habits? How can we serve Hashem and not our desires?"

"You have already taken the first step, by recognizing the truth. You know that it is wrong to indulge your *tayvas*, and you realize that it is difficult

to break those bad habits. The second step, how to accomplish this, is contained in the Medrash (Bamidbar Rabba 14:4) on this week's parasha. The Medrash begins with a verse in Koheles (12:12). '... And much study is a weariness of the flesh.' If you exert yourself greatly in your study of Torah, The Holy One removes the *yetzer hora* from you. How do we know this? The verse uses the word 'flesh.' This is the same word used in the verse in Yechezkel (36:26) 'I will remove the heart of stone from your flesh and give you a heart of flesh.' The Mahari Kra explains that the 'heart of flesh' is the *yetzer hatov* that Hashem puts into our hearts. Therefore, toiling in Torah removes the *yetzer hora* (heart of stone) and replaces it with the *yetzer hatov* (heart of flesh)."

"Rabbi, the Torah is limitless. It covers every facet of life. What shall we study? Where shall we begin?"

"Excellent question. The Chofetz Chaim, in his sefer Chovas HaShmira (Chapter 3) answers your question. He quotes our Medrash in Bamidbar Rabba, and he adds that studying the laws of a particular *aveyra*, removes the desire to commit

that *aveyra*. He refers specifically to the sin of *loshon hora*. The desire to speak *loshon hora* often stems from the craving for honor and prestige. By putting the other person down, we feel important. This is one aspect of running after the pleasures of this world. When we study the laws of *loshon hora* we accomplish two things. One, we familiarize ourselves with what is permitted to say, and what is forbidden. Secondly, the studying itself – the toiling in Torah – weakens the desire to speak those forbidden words."

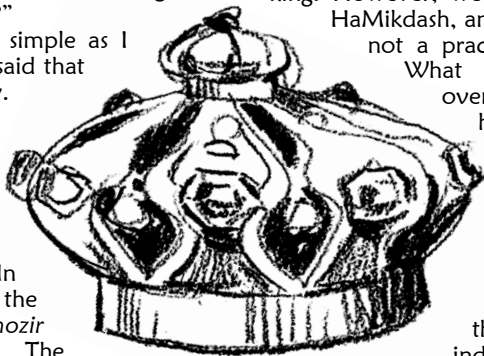
"That is amazing, Rabbi."

"It truly is. The same is true for other *aveyros*. If we study the laws of forbidden foods, we will not want to eat them. If we learn the *halachos* of theft and property damage, we will not want to steal or damage our friend's property. If we learn how to watch our eyes, we will find it much easier to keep them looking only in the right places."

"What you are saying Rabbi, is that Hashem gives us a big gift – the Torah. It teaches us what to do, and it helps us to overcome the bad, and to do the good."

"Exactly. Now we have the tools that we need to break our bad habits. I would like everyone to open up a *sefer* this week, and begin to learn about the habit that he is trying to break. Learn it as deeply as you can, with as much understanding and as many details as possible. If you keep this up, you will see that it is easier to break those habits. May we all have great success!"

"Amen!"



Kinderlach . . .

Treats are yummy. But too much can hurt you. Sleep is great. But sleeping too late hurts your prayers and your studies. Wearing flashy clothes attracts a lot of attention. But it hurts you as well as the one who looks at you. Making a sharp comment to put the other guy down may make you feel smart. But it hurts him and hurts you too. These are all examples of giving in to the yetzer hora who tells you to run after the pleasures of this world. We follow a different example – the nozir. He says "no" to all of this, and "yes" to running after Hashem. He says, "Follow me and be a king – the ruler over your desires." How do we do it kinderlach? By studying Torah. As the Gemora (Kiddushin 30b) teaches, "I have created the yetzer hora and I have created Torah as its antidote." In particular, study the laws that pertain to the aveyra that you are trying to overcome. You are on your way to breaking that yetzer hora, giving yourself a heart of flesh, and wearing the crown of the king who rules over his desires.

והגדת לבנר

פרשת נשא

לשבור הַרְגָּלִים

שאינו זה מעשה נכון להשביע את תאוותיך, ואתה מכיר בכך שקשה לשבור הרגלים פסולים. השלב השני, כיצד לעשות זאת, מצוין במדרש (במדבר רבה י"ד, ד') על פרשת השבוע הזה. המדרש פותח בפסוק מתוך קהלת (י"ב, י"ב): '...ולוהג הרבה יגיעת בשר'. אם אדם מאמץ עצמו בלימוד התורה, הקב"ה מסיר מעליו את היצר הרע. כיצד אנו יודעים זאת? הפסוק משתמש במונח 'בשר'. ואתה מילה מצויה בפסוק ביחזקאל (ל"ו, כ"ו): 'והסירותי את לב האבן מבשרכם, ונתתי לכם לב בשר'. המהר"י קרא מסביר ש'לב הבשר' הינו היצר הטוב שנתן ה' בלבנו. ולפיכך, עמל בתורה מסיר את היצר הרע (לב האבן) ומחליפו ביצר הטוב (לב בשר)."

"כבוד הרב, התורה רחבה מני ים. היא מכסה כל צד וצד מחיינו. מה נלמד? היכן נתחיל?"

"שאלה מצויינת. החפץ חיים, בספרו חובת השמירה (פרק ג'), עונה על שאלתך זו. הוא מצטט את המדרש שלנו במדבר רבה, ומוסיף שלימוד ההלכות של עבירה מסויימת מסיר מאיתנו את התאוה לעבור עבירה זו. הוא מתייחס במיוחד לחטא של לשון הרע. הרצון לדבר לשון הרע נובע פעמים רבות מהתאוה לכבוד. כאשר אנו משפילים אדם אחר, אנו מרגישים חשובים יותר. זהו אחד הביטויים של ריצה אחר תענוגות העולם הזה. כאשר אנו לומדים הלכות לשון הרע אנו משיגים שני דברים. ראשית, אנו לומדים מה מותר לומר ומה אסור. ושנית, עצם הלימוד – העמל בתורה – מחליש את התאוה לדבר מילים אסורות."

"אכן כן. והדבר נכון גם בנוגע לעבירות אחרות. אם נלמד את הלכות המאכלות האסורות, לא נרצה לאוכלם. אם נלמד הלכות גזילה וניזקין, לא נרצה לגזול מרעינו או להזיק לרכושנו. אם נלמד כיצד לשמור על עינינו, נמצא שהרבה יותר קל לנו להקפיד להביט רק במקומות מותרים."

"מה שאתה אומר, כבוד הרב, הוא שה' נתן לנו מתנה גדולה – את התורה. ממנה אפשר ללמוד מה לעשות, והיא עוזרת לנו להתגבר על כוחות הרע שבקרבו, ולעשות טוב." "בדיוק כך. כעת יש לנו הכלים הנדרשים כדי לשבור את הרגלינו הרעים. אני רוצה שכל אחד מאיתנו יפתח השבוע ספר ויתחיל ללמוד על הרגל אחד שברצונו לשבור. יש ללמוד את הנושא בעמקות הרבה ביותר, ולנסות להבין אותו היטב, על כל פרטיו. אם תתמידו בכך, תראו שקל יותר לשבור הרגלים אלה. יהי רצון שנצליח במשימה זו!"

"אמן!"



"ברוכים הבאים לשיעור בפרשת שבוע. לפני שנתחיל, אני רוצה לעשות הכנה קטנה לשיעור של השבוע הבא. הנושא של השיעור הבא יהיה 'הרגלים שליליים'. אני רוצה שלקראת השבוע הבא ינסה כל אחד לשבור הרגל שלילי אחד שיש לו."

"להתגבר על הרגל שלילי? אין בעיה, כבוד הרב! אני יכול להפסיק מתי שאני רוצה. אני פשוט נהנה לפנק את עצמי. אך אני מסוגל להפסיק אם רק ארצה בכך."

"בסדר, הבה ננסה. ננסה לשבור הרגל שלילי אחד השבוע. כאשר נגיע לשיעור בשבוע הבא, נדווח על הצלחותינו, כל אחד בתחומו."

"בסדר גמור, כבוד הרב."

חולף שבוע, ומשתתפי השיעור מגיעים לשיעור הבא.

"שלום וברוכים הבאים לכולם. כיצד התקדמנו במבצע שבירת ההרגלים?"

"כבוד הרב, הדברים אינם פשוטים כמו שחשבתי. בשבוע שעבר אמרתי שלא תהיה בעיה לעשות זאת. אך ההרגלים הנושנים האלה הם עקשניים ביותר. קשה מאוד להתפטר מהם."

"זהו הנושא של השיעור שלנו היום. בפרשת נשא התורה עוסקת בנייר (במדבר ו', א'-כ"א). הנזיר הוא אדם שקיבל על עצמו נדר להימנע מיין ומכל מוצרי הגפן, מתספורת ומלהיטמא למת. דברים אלה לא קלים לביצוע – כלל וכלל לא. עד כדי כך שהאבן עזרא אומר בפירושו לפסוק 'איש או אשה כי יפליא לנדור נדר נזיר' (במדבר ו', ב'), שבפסוק זה משמשת המילה 'יפליא' במובן של פרישה מדבר, אבל אותו שורש (פלא) משמש גם לציון דבר נפלא – מדהים. הנזיר עושה מעשה מדהים. רוב העולם רץ אחר תאוותיו. ימי בני האדם מלאים בעדיפה אחר כסף, כוח, תענוגות גשמיים וכבוד. הנזיר נדר להימנע משתיית יין ומתספורת, על מנת להתקרב אל ה' ולעבודו בצורה טובה יותר."

"באמת מפליא."

"הרב ירוחם לבוביץ זצ"ל מפריד בין שתי נקודות אלה. ראשית, הנזיר מבין שיש פסול בחיי תענוגות. האדם הממוצע חושב שעושר, פרסום, כוח ותענוגות הם הדברים הנהדרים ביותר בעולם. הנזיר מתנגד לתפיסה זו. לא! אין זו המטרה שלנו בחיים. הושמנו בעולם הזה כדי לעבוד את ה' ולהתקרב אליו. כאשר אנו משרתים את תאוותינו הקטנוניות, הרי אנו משרתים את עצמנו, לא את ה'." והתנהגות מעין זו מרחיקה אותנו ממנו.

"הנקודה השנייה היא שהנזיר פועל פעולה כדי להתקרב לקב"ה. הוא נדר נדר להימנע מכמה מתענוגות העולם הזה. כאשר הוא מפריש עצמו מיין וממוצרי, מתספורת ומטומאת מת, הוא נעשה למלך! הוא נושא כתר על ראשו! האבן עזרא מציין שהשורש של המילה 'נזיר' זהה לשורש של המילה 'נזר' – כתר. ישנם שני סוגי אנשים: מלך ומשרתים. על המשרתים לעשות את רצון המלך; אין הם יכולים לסרב לפקודתו. מי עונד את הכתר על ראשו? המלך, שאיננו משרת אף אחד. רוב האנשים בעולם הזה הם עבדים ליצרים ולתאוותיהם. הם אינם יכולים להשתחרר מעבדות זו. הרגליהם הרעים שולטים בהם. המלך האמיתי הוא מי שמשחרר עצמו מכל זה. הוא שולט בתאוותיו. והוא זוכה לנזר – לכתר על ראשו."

"כבוד הרב, נתת לנו הסבר נהדר על מהותו של הנזיר. הוא אכן מלך. אך הרי אין לנו בית מקדש, ונדר של נזיר אינו דבר מעשי עבורנו. כיצד נוכל להתגבר על הרגלינו הרעים? כיצד נוכל לעבוד את ה' ולא את תאוותינו?"

"ראשית, כבר נקטת בצעד הראשון – אתה מכיר באמת. אתה יודע

ילדים יקרים...
ממתקים אמנם טעימים מאוד, אך אכילת יותר מדי ממתקים מזיקה. טוב לישון, אך שינה עד שעה מאוחרת מזיקה לתפילה וללימוד. לבישת בגדים מושכי-עין אמנם מעוררת את תשומת הלב של העוברים ושבים, אך היא מזיקה לך כמו גם למי שמביט בך. הערה חריפה ומפולפלת המשפילה את החבר יכולה לתת הרגשה לדובר שהוא חכם, אך היא פוגעת הן בחבר והן בדובר. כל אלה הם דוגמאות להיכנעות ליצר הרע, האומר לנו לרדוף אחרי הנאות העולם הזה. עלינו להביט אל עבר דמות מסוג אחר – הנזיר. הוא אומר "לא" לכל אלה, ו"כן" לרדיפה אחר הקב"ה. הוא אומר: "לכו אחרי ותהיו מלכים – שליטים על יצרכם." כיצד נעשה זאת, ילדים יקרים? על ידי לימוד תורה, כפי שמלמדת אותנו הגמרא (קידושין ל' ע"ב): "בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין." כדאי במיוחד ללמוד את ההלכות הנוגעות לעבירה שעליה אתם מנסים להתגבר, ואז תהיו בדרך לשבירת אותו יצר הרע, בדרך לקבלת לב בשר, בדרך להתעטר בכתרו של מלך המושל בתאוותיו.