

Hayom Yom: 16 Sivan

כָּבֵר הַחֲלִיטוֹ הָרֵאשׁוֹנִים כְּמַלְאָכִים, זְכוּתָם יִגַן עָלֵינוּ, אֲשֶׁר רְפוּאָת הַנֶּפֶשׁ הִיא כְּרְפוּאָת הַגּוּף.

לְכָל לְרֵאשׁ צָרִיךְ לְסַמֵּן מְקוֹם הַחֹלִי: אִם הוּא מֵצֵד שְׁחוּמֵר גּוּפוֹ עַב גַּס וּמוֹשָׁחַת, אוֹ שֶׁהַחֲסָרוֹן הוּא בְּכַחוֹת נֶפֶשׁוֹ, שִׁישׁ לֵה נְטִיּוֹת לְעֵנִינִים רָעִים כְּמוֹ גָאוֹה, שֶׁקֶר וְכְדוּמָה, אוֹ שֶׁמְקוֹר הַחֹלִי הוּא בְּהַרְגִילוֹת, שֶׁמִּפְּנֵי רוּעַ הַחֲנוּךְ אוֹ רוּעַ הַסְּבִיבָה בָּא לְרִגְלוֹת רַעוֹת. עַד אֲשֶׁר לֹא יִתְבַּרְרוּ פְּרִטֵי מְקוֹם הַחֹלִי וְסִבַּת אַחִיזַת הַמַּחְלָה אִי אֶפְשָׁר לְהִתְחִיל בְּרְפוּאָתוֹ, כִּי אִם לְסִדֵּר אוֹפֵן הַנְּהַגָה יִשְׂרָה בְּכָל הַדְּבָרִים בְּמָה שִׁיעֶשֶׂה וּבְמָה שִׁימְנַע אֶת עֲצָמוֹ מֵהֵם: בּוֹעֵשָׂה טוֹב בְּקִיּוֹם הַמְּצוֹת קְבִיעוֹת עֵתִים לְתוֹרָה קִנְיִן מְדוּת טוֹבוֹת, וּבְסוּר מֵרַע. אֲמָנָם מֵהַ שְׁנַחוּץ בְּיוֹתֵר הוּא שִׁיעוּרֵר הַחֹלָה בְּעֲצָמוֹ שְׁנֵי עֵנִינִים: (א) לִדְעַ שֶׁהוּא חוֹלָה וְיִכְסוּף וְיִשְׁתַּקֵּק לְהִתְרַפְּאוֹת מַחֲלָיו. (ב) הִדְיָעָה שִׁיכּוֹל לְהִתְרַפְּאוֹת, וְהִתְקוּהָ וּבְטָחוֹן גָּמוּר כִּי בְּעֶזְרַת הַשֵּׁם יִתְבַּרְךְ יִתְרַפֵּא מַחֲלָיו.

The sages of the early generations – who have been likened to angels¹ – determined long ago that healing the soul is similar to healing the body.²

The first step is to discern the source of the infirmity. Does it stem from the body’s physical coarseness and impurity, or from the attributes of the soul that incline toward undesirable traits such as pride and falsehood? Perhaps the infirmity stems from bad habits that result from a faulty education or negative surroundings.

Until the source of the infirmity and the reason it has taken hold become clear, it is impossible for healing to begin. What is possible is to adopt a proper path of conduct in all matters: what one should and should not do, both by “doing good”³ – observing the mitzvos, setting regular times for Torah study, and acquiring positive character traits – and by “turning away from evil.”⁴

The most important thing, however, is for a sick person to arouse within himself two realizations: (a) an awareness that he is sick, and a desire and a yearning to be cured of his illness; (b) the knowledge that he can be cured, and the hope and absolute trust that with G-d’s help, he will be cured.⁵
