

# המנה העקריית

## הלכה לשולחן השבת



### רחיצה ומבילה במקוה לכבוד שבת

א. מצוה להתרחץ בערב שבת במים חמים, מפני כבוד השבת.  
רחיצה זו אינה חובה גמורה, אך המקימה מקבל עליה שָׂכָר.

ב. מנהג מקבל מחסידים הראשונים בשם מורנו הבעל שם טוב: לטבל במקוה בערב שבת וביום שבת בבקר לפני התפלה.

א. מצוה לחפף את הראש בכל ערב שבת, וכך נהג הלל הנקון.  
רחיצה ביצה?  
לכתחלה ירחץ כל גופו, ואם אינו יכול ירחץ לפחות פניו ידיו ורגליו.  
רחיצה מנהגו של רבי יהודה בר אלעאי: ערב שבת מביאים לו ערבה (קערה) מלאה (מים) חמין ורוחץ פניו ידיו ורגליו, ומתעטף ויושב בסדינין המציצין, ודומה למלאך ה' צבאות".

(שולחן ערוך אדמו"ר הוקן סי' רס, סעיף א', ספר המנהגים-חב"ד עמוד 25)

מדוע חייב כשראה אותו במקוה ולא כעס עליו על שאינו שומר על בריאותו. ענה הרופא: לפי חכמת הרפואה, הטבילה במקוה היא הספנה החמורה ביותר לרגלו של חולה ולכן כרופא כף הוריתי, אך לפי דרך האמת אין רפואה מועילה יותר מאשר הטבילה במקוה. כאשר ראיתי את הרבי טובל, הבנתי שכעת בודאי תבוא לו הרפואה השלמה ולכן שמחתי מאוד.

(סיפורים חסידיים ח"ב)

למרות אזהרת הרופא לא יכל היה הרבי מקוזמיר להתאפק ורצה מאוד לטבל. הלך הרבי בהתאב, בשעה שלש לפנות בקר, לטבל את גופו הטהור, בכדי שלא יודע לרופא שהוא הולך למקוה.

בהפנסו למקוה, גלה הרבי לתדהמתו את הרופא הצדיק. כשהבחין הרופא ברבי, חייב מאוד, אבל לא החליפו מלה אחת ביניהם. שלח הרבי לשאל את הרופא,

ספור:

### הרפואה האמתית

פעם חלה הצדיק רבי יחזקאל מקוזמיר וצ"ל במחלה אנושה ברגליו, הזמין הרבי אליו את הרופא הצדיק רבי תיים-דוד מפיעטרקוב, בדק הרופא את הרבי ובחן את מחלתו, והורה לו לקחת תרופות שונות, במיוחד הזהיר הרופא את הרבי כי לא יטבל במקוה כי הטבילה מסכנת מאוד לרגליו.

חושבים ועונים: פתגם רפואי קדום אומר: "נפש בריאה בגוף בריא". התדע איך מתקשר פתגם זה עם ההלכה שלמדנו?