

קונטרס

# נקבל ונצליח

הדרכה יחודית ומעשית

כיצד לקבל קבלות

וכיצד להצליח לעמוד בהם

לומד יקר!

לפעמים האדם יכול במעשה אחד קטן לפעול גדולות ונצורות.

לכן באם סיימת ללמוד בקונטרס זה או אם אינך זקוק לו עוד, אנא זכה  
בו את הרבים והניחם בבית המדרש או בכל מקום שאחרים יוכלו לקבל  
ממנו תועלת. וזכות הרבים יהיה תלוי בך, כי יתכן שמעשה פשוט זה  
יוכל להציל חיים רוחניים של חבירך לנצח.

וכל המזכה את הרבים אין חטא בא על ידו, ומיני ומינך יתקלס עילאה.

## הדרכה קצרה ללומד

לתועלת הענין, אציע כמה הקדמות נחוצות הנצרכות לכל אדם הניגש אל לימוד עבודת הקבלה.

א. מוכנות: יש לגשת אל העבודה בחשק והתלהבות מתוך רצון להשקיע - להקדיש לזה זמן ולהתאמץ, ולא מתוך עצלות וחוסר ברירה. מתוך נכונות להבין ולהשכיל, ולא במטרה לשמוע רק את המשפט המעשי.

ב. מחשבה: כיון שאנו עוסקים בנפש האדם, עיקר העבודה צריכה להיות מכוונת אל הרובד הפנימי ולא אל הביטוי החיצוני. ולכן עיקר תפקיד האדם בהכנת הקבלה הוא להפעיל את מחשבתו במטרה לחתור אחר השורש, לחקור ולברר את המשמעות והעומק של כל נקודה ופרט כי לכל דבר יש סיבה, ולכל מעשה יש תוכן פנימי.

ג. מנוחת הנפש: בכדי שיוכל האדם להיכנס אל עולם המחשבה וההתבוננות כראוי, עליו להיות רגוע וניחוח. ועל כן את העבודה יש לבצע בנחת ובמתינות מתוך סבלנות ושלוה במקום טוב ובזמן נוח.

ד. בהירות: האדם צריך לברר ולשנן היטב את כל ענין הקבלה בכדי להשיג בהירות וברירות בעבודתו. ומשום כך אין להסתפק בדברים כלליים אלא יש להגדיר ולפרט בדיוק כל דבר ודבר. אך מאידך, אין לחפור יותר מידי כיון על ידי זה הוא עלול לאבד את הבהירות.

ה. התחדשות: כיון שבעבודה זו אנו מבררים את הכל מההתחלה, האדם צריך להיות ערוך ומוכן להיפרד מהקבלות הישנות שלו ולצאת לדרך חדשה.

ו. חברה: עבודת המחשבה היא עבודה קשה ומורכבת למי שאינו רגיל לחשוב ולהתבונן או למי שאינו יודע לעשות סדר במחשבתו או לחדור כראוי לנבכי נפשו. ולכן כדאי להתאגד כמה חברים יחד ללימוד ועבודה משותפת בכדי שהדברים יבוררו ויתלבנו טוב יותר.

מהדורה שלישית - אלול תשע"ח. מהדורה מורחבת ומתוקנת.

הערות והארות יתקבלו בברכה. א.ח. 0504180089 0504180393

ניתן לקבל את הקונטרס במייל: [yossiayz@gmail.com](mailto:yossiayz@gmail.com)

# תוכן ענינים:

## חלק א החדרת תוכן הקבלה

### פרק א

- ז ..... אי היכולת לעמוד בקבלות
- ח ..... התיאור של אי ההצלחה
- ח ..... השאלה למה זה קורה לנו

### פרק ב

- ח ..... הגישה אל הקבלה, והטעות
- ט ..... ההתייחסות של האדם אל הקבלה
- ט ..... דבר קל תלוי ברצון ולא במעשה
- י ..... הרצון הוא משתנה ולא קבוע

### פרק ג

- יא ..... ביאור כח הרצון
- יא ..... הכלי לקיום הקבלה, הוא הרצון
- יב ..... הרצון נובע מהכרת הלב
- יב ..... הרצון הוא המשיכה אל הטוב

### פרק ד

- יג ..... הכרת הלב
- יג ..... הדרך להגיע אל הכרת הלב
- יו ..... ההכרה בטוב
- יו ..... ההכרה בחיסרון

### פרק ה

- יז ..... העבודה המעשית
- יז ..... כלל העבודה
- יז' ..... פירוט העבודה בקצרה

### פרק ו

- יח ..... הכרת הקבלה
- יח ..... הכרת תוכן הקבלה
- יט ..... הכרת ערך וחשיבות הקבלה

כ.....דוגמא לאלו ההכרות.....  
כא.....הכרת החיסרון.....  
כב.....החדרת הקבלה בליבו.....

## פרק ז

כג.....חיבור הקבלה לאורח חיי.....  
כג.....זיהוי הקבלה כפי משמעותה הפנימית.....  
כד.....הצבת הקבלה בחיי המעשה.....  
כד.....שיוך האדם אל הקבלה.....

## פרק ח

כה.....ההנאה והסיפוק בקיום הקבלה.....  
כה.....רצונות אחרים.....  
כו.....כבידות הגוף.....  
כו.....עידוד.....

# חלק ב מעשה הקבלה

## פתיחה

כח.....היסודות לקבלה נכונה.....  
כח.....ההכרח לקבלה.....  
כח.....מהותה של הקבלה.....  
כט.....סוד קיום הקבלה.....  
כט.....שלבי בניית הקבלה.....

## שלב א

לא.....הצגת הקבלה.....  
לא.....בחירת נושא הקבלה.....  
לא.....הגדרת מעשה הקבלה.....

## שלב ב

לב.....הצבת המטרה.....  
לב.....מהו יעד הקבלה.....  
לג.....מהי מטרת הקבלה.....

דוגמא למטרה פנימית.....לד

### שלב ג

המציאות המובילה אל המטרה.....לה

הכרת המציאות האמיתית ..... לה

דוגמא להכרה זו ..... לה

השוואה למציאות דומה.....לו

### שלב ד

הדרך להחדיר מציאות ללב.....לז

ג' כלים מעשיים.....לז

בניית הדמיון.....לח

דמיון קצר וקולע.....לט

דוגמא לעבודת הדמיון.....מ

### שלב ה

סוגי הקשיים ודרכי העבודה.....מב

קבלה קלה.....מב

זיהוי הקשיים.....מג

כבידות הגוף.....מג

עיסוק נוסף.....מד

צורת הפתרון.....מד

דרכי העבודה.....מה

### שלב ו

כלים להתמודדות מול הקושי.....מה

סוגי הכלים.....מו

איחוד הכלים.....מז

דוגמא לשימוש באלו הכלים.....מח

### שלב ז

צמצום הקבלה.....מח

דבר אחד קטן.....מט

מרכיבי הקבלה.....מט

סדר העדיפויות.....נ

אמדן עתידי.....נא

נא .....דוגמא לצמצום מעשה הקבלה

נב .....מקסימום ומינימום

### שלב ח

נג .....זמן הקבלה

נג .....זמן קבוע

נד .....בחירת הזמן

נד .....קביעת משך הזמן

### שלב ט

נה .....ההתקדמות בקבלה

נה .....מעקב

נז .....תכנית עתידית

### שלב י

נח .....ברירות ובהירות בקבלה

נח .....פירוט הקבלה

נט .....הפרדת המטרה ממעשה הקבלה

נט .....בירור הקושי

### שלב יא

o .....מחייב לקבלה

o .....קנס

אo .....חבורה

אo .....עידוד

## פתח דבר

גילו לנו רבותינו שבכח הקבלה, יכול האדם להפוך את מהותו ולשנות את מצבו.

ה'קבלה' היא כלי המעמיד את האדם ומייצבו על דרך טובה, היא כלי היכול להביא את האדם לידי שינוי פנימי, ולהעלותו מאפילה לאור גדול.

אך דא עקא, שפעמים רבות הקבלה נאבדת ממנו במשך הזמן, נשחקת ונעלמת מאיתנו ביום מן הימים. וכך למעשה, אנו מאבדים את כוחה והשפעתה עלינו.

גם מצות התשובה שאנו סבורים לקיים על ידה, הינה תשובה רפויה ללא בסיס ושורש איתן, כיון שהשיבה האמיתית והקבועה לאבינו שבשמים - 'הקבלה לעתיד', נעדרת ממנה.

\*

ישנם שתי דרכים בעבודת קבלה. יש דרך שהיא קצרה וארוכה, ויש דרך שהיא ארוכה וקצרה.

ישנם החושבים, שבכדי לקבל קבלה די בהחלטה של רגע, באבחנה קלה של נטיית הלב. אך ההולכים בדרך זו, לא יתפלאו אם בהמשך הזמן הם ימצאו את הדרך לקיום הקבלה, ארוכה וקשה.

לעומת זאת, ככל שישקיע האדם בתחילה מחשבה רבה, להבין מה בדיוק מוטל עליו, וכיצד הוא יוכל להתמיד בביצועו, כך הוא ימצא את הדרך ליישומה סלולה וקלה.

בקונטרס זה בחרנו לילך בדרך השניה - דרך שהיא ארוכה וקצרה. ניסינו להתחקות אחר ה'קבלה'. להבין את מהותה ואת הדרך ליישומה, את היכולת לנצל את כוחה ולהביא את האדם לידי שינוי אמיתי וקבוע.

ההולך בדרך זו, יוכל להיווכח כי הדרך להשיג את הקבלה אינו כרוך בקושי ובמאמץ אלא דוקא בתכנון טוב של כל פרטי הקבלה.

\*

עיקר הקבלה הוא להביא את האדם לידי שינוי פנימי, ועל כן עיקר העבודה צריכה להתמקד דוקא בפנימיותו - בהחדרת תוכן הקבלה אל ליבו. אך מאידך, בד בבד יש לו גם להתמיד במעשה קטן כל שהוא ולהשתלם בו, וכך יוכל להתקדם הלאה, עד שיכבוש את היעד שהציב לעצמו.

החלק הראשון של זה הקונטרס עוסק במהות הקבלה, ובגישה הנכונה שיש להתייחס אליה. בחלק זה נוכל להבין מהו הכלי שבאמצעותו נוכל להתמיד בקבלה, וכיצד ניתן להשיגו.

החלק השני עוסק בהדרכה מעשית ומפורטת כיצד לקבל קבלות. בחלק זה נלמד כיצד לבנות באחד עשר שלבים קבלה שקולה, יציבה, וארוכת טווח.

מלבד זאת, קונטרס זה שופך אור על ענינים נוספים הנוגעים לעבודת ה'. ולכן גם מי שאינו עוסק עתה בענין הקבלה, יוכל לקבל מקונטרס זה גישה נכונה אל עולמו הפנימי וכלים מעשיים לעלייתו הרוחנית.

\*

בכדי להפיק את התועלת הנרצית מקונטרס זה, אין די בקריאה שטחית או בודדת של אלו הדברים, אלא יש להתבונן בהן היטב ולחזור עליהן שוב ושוב בכדי שיובנו ויתיישבו כראוי על ליבו.

כמו כן, אין די בקריאת 'ההלכה למעשה' המובאת בזה הקונטרס, אלא יש להבין תחילה את שורש הדברים ורק לאחר מכן את המסקנות העולות ממנו, כיון שעיקר ההצלחה בזה תלויה בהבינו את עומק נפשו, ובחשיבתו העצמאית להתאים לו את מסלול ההשפעה המיוחד לו על פי הכללים האמורים כאן.

אמנם גם מי שיתקשה לעבור על כל הקונטרס או לגשת אל כל העבודה המוצעת בו, אל ימנע עצמו מן המעט כי בכל חלק ושלב שבו יוכל הוא להתקדם ולמצוא תועלת רבה וחיזוק גדול לאיכות ויציבות קבלתו.

\*

טרם ניגש אל העיקר, אציג בזה הסבר קצר על צורת מבנה הקונטרס וסגנון כתיבתו :

א. מטרת קונטרס זה הוא לסלול את הדרך שיוביל את האדם בעצמו להבין מה היא הקבלה הטובה ביותר עבורו.

ולכן לא הצגתי רק את השלב המעשי אלא הארכתיו לבאר את הטעם והרעיון העומד מאחרי כל שלב ושלב ואת הקשר המחבר בין כל השלבים יחד בכדי שיוכל האדם לתפוס את שורש הענין ומתוכן להסיק את העבודה המותאמת לו אישית.

ב. עיקר מטרתי בקונטרס זה הוא לבאר את כללי הקבלה - כללים מוגדרים שכל אחד יוכל למצוא את הפרטים השייכים לו בהם. ומשום כך נמנעתי מלעסוק בפרטים

מעשיים של סוגי הקבלות השונות כיון שפרטים אלו משתנים מאדם אחד למשנהו ואין לדבר סוף.

אמנם כיון שקיים קושי מסויים ללמוד את הפרטים מן הכללים, השתדלתי לבאר ולפשט את הכללים ביתר הרחבה בכדי שיובנו כראוי, ואף להמחיש זאת בדוגמא אחת או שתיים בכדי לקרב את הבנת הכללים אל פרטי העבודה המעשית.

ג. כל חלק וחלק בפני עצמו עשוי מקשה אחת - מהלך אחד שלם שהופרט לשלבים רבים הבנויים זה על גבי זה באופן שכל שלב יוצק את היסוד והבסיס לשלב הבא. ומשום כך יש לצעוד דוקא בסדר הזה שלב אחר שלב ללא דילוג עד לשלימות המהלך כולו.

ד. אף על פי שפעמים היה אפשר לקצר את התהליך, בכל זאת הילכתי לאיטי בצעדים קטנים והעמדתי גם דברים שלכאורה נראים פשוטים כשלב בפני עצמו בכדי שכל אחד יוכל להתקדם במסלול זה באופן בטוח צעד אחר צעד ללא טעויות ואי הבנות.

ה. על דרך כלל, כתבתי לפרש כל קטע וקטע בצורה של כעין כלל ופרט. והיינו, בתחילה הקדמתי לבאר בכמה מילים את תכלית ועיקר אותו הקטע - את 'השורה התחתונה', ולאחר מכן הרחבתי לפרש ולפרט אותה.

ו. פעמים רבות כתבתי לבאר את הדברים תוך כדי הצגת שאלות בכדי לעורר את לב המעיין להתבונן ולמקד את חשיבתו אל הכיוון הנכון.

ז. בכדי שהקורא יוכל להזדהות עם הנכתב, הרביתי את המלל והסברתי את הדברים בכל מיני סגנונות, בצורות שונות, ובכפל לשונות במטרה לנסות לקלוע לטעמו האישי של כל אחד ואחד, כי כידוע ישנם כאלו שמתחברים ומתעוררים דוקא ממילים מסויימות, ואילו אחרים נתפסים וחשים כי דוקא מילים אחרות מדברות אליהן יותר.

ח. בכדי שלא להפריע את רצף הקריאה באריכות דברים, השתדלתי שלא להביא מקורות ומובאות מדברי חז"ל ורבותינו בעלי המוסר, אלא להתמקד אך ורק בהסברת הדברים ובהכוונתן למעשה.

ט. "לעולם ישנה אדם לתלמידו דרך קצרה" לפיכך בתחילת כל פרק מיד לאחר הכותרת הראשית, העלתי את תמצית תוכן כל קטע וקטע בשורה נפרדת. ובסיום הפרק, סיכמתי בקצרה את הדברים העיקריים היוצאים ממנו.

כמובן, שלא באתי להכריח ולקבוע מסמרים בכל זה, כי מה שיועיל לאחד לא בהכרח ישפיע על חבירו. אלא הצגתי את הדברים כהצעה וכעצה בלבד בבחינת אל תמנע טוב מבעליו, כי יתכן שדוקא הכוונה זו תועיל להצילו ממלתעות היצר ולהביאו אל הדרך העולה בית אל.

ועיקר הכל הוא התפילה, כי אם אין הקב"ה עוזרו אין יכול לו. ויהי רצון שהשי"ת יערה עלינו רוח ממרום לטהרנו ולהשיבנו אליו באמת, לעובדו בלבב שלם ובנפש חפצה. ואסיים בתפילת דוד המלך ע"ה הורני ה' דרכך אהלך באמתך, יחד לבבי ליראה שמך. וטהר ליבנו לעבדך באמת. השיבנו ה' אליך ונשובה, חדש ימינו כקדם. אכי"ר.

## חלק א

### החדרת תוכן הקבלה

#### פרק א

#### אי היכולת לעמוד בקבלות

האדם מקבל קבלות ואינו מצליח לעמוד בהם.  
והשאלה שלו מדוע? היכן טעה, וכיצד ניתן לתקן זאת.

#### התיאור של אי ההצלחה

א. פעמים רבות אנו מנסים להשתנות, לקבל החלטות ולהתייצב על דרך טובה. ההתחלה מנבאת לנו טובות, והשינוי נראה קרוב מתמיד. אך משום מה, ביום מן הימים אנו שוב מוצאים את עצמינו ריקנים וחלולים, וכל הרצון הטוב קרס והפך לנחלת העבר.

הזמנים משתנים, ועימם הכח והתקווה להתחדש. משב התעוררות נוסף, ושוב אנו נמצאים בצומת קבלת ההחלטות. הפעם אנו למודי ניסיון. מתוך צרור החלומות, בחרנו את הקלות ביותר, את המבטיחות ביותר. אך גם קבלות אלו לא החזיקו מעמד.

כך אנו מנסים פעם אחר פעם להגיע אל היעד הנכסף. דרכים ושיטות שונות עברו תחת ידינו. ועדיין... כך עברו להם השנים, מידי ר"ה וי"כ הקבלות חוזרות על עצמם. בכל נפילה והתחזקות, אנו שוב מבטיחים שהפעם... אבל מה שהיה הוא שיהיה, והאדם נותר ללא משענת יציבה, ללא שינוי מהותי ואמיתי. אותם טבעים, אותם יצרים, ואותם... קבלות.

אט אט חודר לו היאוש. אנו מתחילים להבין שזה לא מקרה בודד, שזה לא דבר התלוי בנסיבות שונות. אלא זהו מהותינו, כך מתנהלת לה צורת החיים שלנו, ללא עקביות וללא שדרה חזקה ויציבה. בתשיות ועייפות נפשית, אנו נפרדים בצער מהשאיפה העצומה שליוותה אותנו בימי בחרותינו, ומשלימים עם מי שבאמת אנחנו.

די בתיאור קצר זה להבין את נפשו של הצורב הצעיר בצעדיו הראשונים, את המתבגר שנלחם ללא הרף, ואת המת החי שכבר נפח מחצית משאיפתו.

# נקבל ונצליח

## השאלה למה זה קורה לנו

ב. כמובן, שעל האדם לידע שהמלחמה התמידית שלו עם יצרו וחוסר היאוש להכנע, הם מהווים מטרה בפני עצמה. הקימה שוב לאחר הנפילות הרבות, הרצון העמל והדמעות, הם הם הניצחון שלו כלפי יצרו, וחביבים הם עד למאוד אצל הקב"ה.

אבל אחרי הכל, אנו בכל זאת חותרים אל התוצאה, מבקשים להתקדם במשהו, ולממש את שאיפותינו כאן בעולם הזה.

וא"כ מדוע אנו לא מצליחים להתמקם, ולקנות דרגה כל שהיא בנפשינו. מדוע כל התקדמות ורצון טוב מאיתנו, מפסיק באיזהו שלב במהלך החיים.

והשאלה מתעצמת במיוחד לאחר שהפקנו את הלקחים ויישמנו את אלו ההמלצות - מדוע גם אז אנו שוב ושוב נופלים, הלא חקרנו ובדקנו את כח נפשינו ולאחר העיון המחשבה והניסיון הרב שצברנו, מצאנו את אלו הקבלות כהקלות לביצוע עבורינו, כדברים הניתנים לעשותם ללא קושי לאורך זמן. וא"כ היכן ובמה טעינו, כאשר אנו רואים ששוב נשמט הקרקע מתחת רגלינו, והקבלות נעשות קרעים קרעים ואינם מחזיקות מעמד.

\*

לכשנבוא למקד את השאלה נאמר, כי בעצם אנו מבקשים לדעת את הסוד של מידת העקביות. כיצד יוכל האדם להמשיך את עבודתו, בקביעות וברציפות.

שאלה זו היא שאלת רבים וטובים. היא שאלה הנשאלת מאליה מידי שנה ושנה, באותה צורה ובאותה מתכונת. השאלה שלרוב אינה זוכה למענה, מאכזבת, מתסכלת, ולפעמים אף מייאשת.

אנו זקוקים ורוצים להתנחם ולהתחיל שוב. אך אנו גם רוצים לא פחות... להתקדם, להשתנות, ולהתעלות.

## פרק ב

### הגישה אל הקבלה, והטעות

האדם רגיל לקבל דבר שיהיה קל עבורו.

## נקבל ונצליח

אך הוא אינו יודע שדבר קל תלוי ברצון ולא במעשה.  
וגם הוא אינו יודע שדבר קל עתה, יכול להיות קשה בעתיד.

### ההתייחסות של האדם אל הקבלה

א. בכדי לענות על שאלה זו, ולהבין מהו מקור הטעות, וכיצד ניתן ליישבו. נצטרך תחילה להציג את הגישה המצויה של האדם אל תהליך קבלת הקבלה, ולבחון האם אכן גישה זו נכונה או שמא בטעות יסודה.

הנה כל אדם רציני בבואו לקבל קבלה כל שהיא, מתמודד עם שאלה זו.

ועל כן כבר מעתה בעת ההחלטה, הוא בוחן היטב את הקבלה בשכלו, אם אכן היא תואמת את מידותיו. האם היא קלה ומעשית לביצוע גם בעתיד. והאם לפי היכרותו עם עצמו הוא סבור שבאמת יוכל לעמוד בה.

בכדי להבטיח זאת, הוא מוסיף לחשק את עצמו במחייבים שונים ובקנסות, כביכול להכריח את עצמו לקיימה למרות הקשיים העתידיים.

בזה לכאורה, תם התהליך של קבלת הקבלה. ומעתה לא נותר לו, אלא לבצע את אותו מעשה קל שהוא קיבל על עצמו לאורך ימים ושנים.

גישה זו גורסת, כי הדרך ליישום הקבלה ברציפות הוא, ע"י בחירת קבלה קלה. וגישה זו סבורה גם, שיש באפשרות האדם עתה לשקול מהו דבר קל ומהו דבר קשה.

כיצד הוא אומד דבר זה? תחילה הוא בוחן את עצם מעשה הקבלה, לפי קושי הביצוע, גודל המטלה, וזמן עשייתה. לאחר שהוא מצא אותה כקלה, הוא מנסה בשיקול דעתו הנוכחי לצפות את קשייו העתידיים, ולהכריע אם קבלה זו אכן תעמוד בקלותה גם בהמשך הדרך.

### דבר קל תלוי ברצון ולא במעשה

ב. לכשנתבונן בתהליך זה, נוכל להבחין כי האדם בגישה זו שם את עיקר השימת לב שלו אל מעשה הקבלה, ואינו מתמקד כראוי בנפשו. ובאמת באופן זה, שאין לקבלה אחיזה אמיתית בנפש האדם, אין פלא מדוע אין הוא יכול להיות עקבי עימה.

ונבאר:

## נקבל ונצליח

לפי גישה זו, האדם תולה ואומד את הקושי במעשה הקבלה עצמו. כלומר - האם מעשה זה מצד עצמו קל או קשה. התייחסות זו, מביאה אותו לראות את דרגת הקושי כדבר מוגדר וקבוע, וממילא גם אחיד ושווה לכל הזמנים. כי אם אכן מעשה זה לכשעצמו הוא דבר קל עבורו, מדוע שבעתיד יתהפך מעשה זה להיות קשה.

ובאמת טעות הוא בידו, כי הקושי אינו נמצא בעצם המעשה, אלא בכח הנפש לעשותו.

ההבחנה מהו קל ומהו קשה, אינה הבחנה הנמדדת על פי גודל וכמות המעשה, אלא היא הבחנה הנקבעת ביחס לרצון האדם.

הכח המניע את האדם הוא הרצון. חיות האדם, הלך מחשבותיו, ותנועת אבריו, נעים ונפעלים על פיו. ועל כן, אין זה משנה מהו גודל המעשה, אלא מהו כוחו של הרצון.

ככל שהאדם ירצה יותר את המעשה, כך יגבר בו הכח לעשותו ויחשב בעיניו לדבר קל. וככל שרצון זה ידעך, כך גם יכבד גופו ויתקשה בעשייתו.

ומשום כך ימצאו להם דברים שהם לכאורה קלים, אך אופן ביצועם קשה לנפש עד מאוד. ומאידך, יהיו דברים שנחשבים לקשים, אך בפועל לא יהיה דבר קל מהם.

### הרצון הוא משתנה ולא קבוע

ג. ובאמת מחמת טעות זו, האדם סבור כי יש יכולת בידו לשקול את הקושי העתידי. אך אין הדבר כן, כיון שהוא נדרש לאמוד את הרצון ולא את המעשה, והרצון הרי הוא דבר המשתנה.

כי הנה מקור הרצון, הוא בלב ולא במח. האדם בשכלו יכול רק לחשוב מה הוא רוצה, אבל בפועל הוא רוצה את מה שהוא מרגיש. כי השכל רק רוצה לרצות, ואילו הלב רוצה באמת - השכל רוצה שהלב ירצה, אך לא תמיד הלב רוצה בכך.

הרגשות הלב שלא כפי המחשבה, הם דברים המשתנים. חיי האדם במהותם, רצופים בעליות וירידות. נפש האדם בטבעה מתנועעת בתמידות, וכך גם מצבו ורצונותיו משתנים מעת לעת.

ועל כן, בבוא האדם לבחון את רצונו, הוא אמנם יכול לחשב מה הוא ירצה בעתיד, אבל הוא לא מסוגל לחוש אותו. הוא אמנם יכול להרגיש מה הוא רוצה עתה, אבל אין לו את הכלים להרגיש מה הוא ירצה בעתיד.

# נקבל ונצליח

\*

נמצאנו למדים : א. כי הקושי נמדד ביחס לרצון. והיינו, דבר קל הוא דבר שהאדם רוצה בו, ודבר קשה הוא מה שאין האדם רוצה. ב. הרצון הוא דבר המשתנה. ולכן, אין האדם יכול לדעת עתה מה הוא ירצה בעתיד.

לאור זאת, נוכל להבין מדוע האדם הבוחן את הקבלה על פי קלותה בעתיד, אינו מצליח לעמוד בה ברציפות.

כי הנה כל אותם קבלות שקבלנו על עצמינו, היו בזמנים שהרצון להם היה מוחשי ואיתן. דמינו לפי שעה, ובצדק, כי קלים הם לעשותם. ובאמת כן הוא הדבר, גם אם אנו מודדים אותן ביחס של גודל וזמן.

אמנם בתמורות החיים, הנפש עוברת תהפוכות. דברים שרצינו בהם אז, הלב ממאן לרצותם גם עתה. ובאין רצון, אין גם כח. הקל הופך להיות זר וקשה, ואט אט מתפוררת לה הקבלה ונאבדת.

## פרק ג'

### ביאור כח הרצון

בכדי להצליח בקבלה, צריך האדם לרצות אותה.  
הרצון מתחיל מהלב. והיינו, תחילה הלב מכיר את המציאות.  
ומתוך מציאות זו, הוא מזהה את הטוב ורוצה בו.

### הכלי לקיום הקבלה, הוא הרצון

א. לאחר שמצאנו היכן היא נקודת הטעות, וכיצד עלינו להתייחס אל תהליך הקבלה. שומה עלינו לברר, מהו הכלי שיחזיק את הקבלה, ומהי הדרך לקניית הרציפות.  
כפי שנתבאר, הכח שמניע את האדם והופך את העשייה שלו לקלה, הוא הרצון.  
הרצון הוא המפתח לכל חיי האדם. לאורו יכול האדם להעפיל לגבהים, ובלעדיו יכול הוא אף להשאר ללא רוח חיים.

## נקבל ונצליח

האדם זקוק לכח הרצון, בכדי לעמוד בקבלתו. אך מכיון שכח זה עלול להשתנות, עליו לידע כיצד לייצר אותו בכדי לקבע ולהמשיך אותו בליבו. כי בהתקבעות הרצון בליבו, תתקיים מחשבתו. ובהתחלפות רצונו, תתהפך גם תכונתו.

וא"כ נמצא, כי התמדת כח הרצון בליבו, הוא הוא השורש והמענה האמיתי לקניית העקביות, ולרציפות הקבלות ושמירתן.

### הרצון נובע מהכרת הלב

ב. בכדי לדעת כיצד לייצר את הרצון, עלינו להבין תחילה מהו הרצון וטיבו, וממה הוא נובע. ולצורך כך, יש לערוך היכרות קצרה עם האדם וכוחותיו השונים.

כידוע, הלב הוא מלך האברים. הלב הוא האחראי על עולם הרגשות, והאדם בטבעו נוטה אחר הרגשותיו.

בכדי לייצר את ההרגשות המתאימים. הלב מקבל מידע על העולם מהכוחות השונים שבגופו, ועל פיהן הוא לומד להכיר את מציאות העולם. וכפי איך שהוא תופס ומבין את המציאות, כך הוא גם מכתוב ומשדר רגשות לאדם.

ישנם ג' כוחות באדם שדרכם ניתן להעביר את המידע ללב: א. חמשת החושים. ב. המחשבה. ג. המעשים והדיבור.

כמובן, שבכדי לחדור יותר לעומק הלב, צריכים הם להעביר את אותו המידע הרבה פעמים, ברציפות, ובהרגש הנכון. ועל כן הכח הפעיל ביותר מביניהם, הוא גם הכח המשפיע והמכריע ביותר אצל הלב.

### הרצון הוא המשיכה אל הטוב

ג. לאחר שהלב עיבד את אלו הנתונים, הוא מזהה מתוכם את הדבר שיטיב עימו, ומושך את האדם אליו. וזהו הנקרא רצון.

הרצון הבסיסי של האדם, הוא השגת הטוב. האדם מחפש בכל חייו את הדבר שיטיב עמו. לאחר שהוא השכיל לדעת מהו הטוב שיהנה את נפשו, הוא משתוקק להתאחד עמו ולהשיגו.

אותו חיבור מועט שכבר נעשה בדמיונו, גורם לכך שהוא רואה את עצמו כחסר כל זמן שלא הצליח לממש את שאיפתו. והחיסרון לנפש הוא הדבר הקשה ביותר, והוא השורש לכל הרעה והצער הקיימים בחייו של האדם.

## נקבל ונצליח

החיסרון שנפער בליבו, יוצר אצלו את התחושה והצורך להשלים ולמלאות חיסרון זה. ובקשת מילוי זה, הוא הרצון היותר פנימי הטבוע בנפשו של האדם, והוא הכח המניע את האדם ונותן לו את הדחף להשיג את מבוקשו. כי אם הרצון הבסיסי הוא להימשך אחר הטוב, הרי שהרצון לברוח מן הרע הוא הרבה יותר עמוק וחזק בנפש.

\*

לאחר ביאור הדברים, נוכל להגדיר את כח הרצון : א. המקור ממנו נובע הרצון, הוא הכרת הלב. ב. מרכיבי הרצון הם, הכרת הטוב וההשתוקקות אליו, והכרת חסרונו והשאיפה למילוי. ג. הרצון עצמו הוא, הרגשת האדם ומשיכתו להשיג את אותו הטוב. וא"כ נמצא, כי השורש והבסיס לרצון הוא ההכרה בטוב שבדבר. והרצון הוא רק התוצאה. ועל כן, בכדי ליצור את הרצון ולשמר אותו, נצרך האדם להשקיע במידע ובהכרה שהוא מספק ללב - הכרת מציאות הטוב, והכרת חסרונו.

### פרק ד'

#### הכרת הלב

השכל והחוש הם הכלים שדרכם הלב לומד להכיר את המציאות.  
הלב צריך להכיר שהקבלה היא טובה עבורו.  
ושהוא חסר בלעדיה.

#### הדרך להגיע אל הכרת הלב

א. כבר למדנו, שכח הרצון הוא התוצאה של הכרת הלב. האדם מטבעו רוצה את הטוב, אך תחילה הוא צריך להכיר בליבו, מהו הטוב בכדי שירצה בו.  
הדרך של הלב להכיר את הטוב, הוא ע"י ב' כוחות עיקריים המספקים לו מידע בנוגע לעולם. והם: החוש והשכל.  
כוחות אלו מחברים ומקשרים אותו לעולם שלהם, ודרכם הוא מבין מהי המציאות, מהו הטוב, ומה הרע.

## נקבל ונצליח

כמו כן, מעשיו החיצוניים של האדם ודיבורו מחוברים וקשורים אל הלב. בדרך כלל הם נגררים ונמשכים אחריו, אך יש יכולת ביד האדם גם להפוך השפעה זו ולגרור את הלב אחריהם.

ולכן המציאות הנתפסת בלב, אינה בהכרח המציאות האמיתית, אלא היא המציאות שהועברה אליו דרך אחד הכוחות.

כוחות אלו משפיעים על האדם באופן שונה, והאדם בבחירתו יכול לקבוע איזה כח ינהל את ליבו.

ונבאר:

תכונות האדם עימם הוא נולד, מורגשים היטב בליבו מעצם טבעם, והם מזהים את הטוב בסיפוק יצריהם.

לעומת זאת, יש יכולת ביד האדם להתבונן בשכלו ולהכיר טוב אחר. ולכשתהיה הידיעה הזו רחבה ויושבת בליבו תדיר, הרי שהיא תזוהה בלב כדבר הטוב, וממילא ימשך ליבו אחריה.

מבט החושים הוא אל החומר, ואילו המחשבות יסודם ברוח. החושים מורגשים יותר, ופעילים באופן קבוע. ואילו השכל מתפקד באופן אקראי, בלתי רציף, ופעמים רבות אף באופן רדוד ושטחי.

וא"כ אין פלא, שהאדם נמשך בטבעו אחר יצריו החומריים. כי הרי החושים פועלים אצלו יותר באופן מוחשי תדיר ורצוף, והם אלו הנכנסים תדיר לפני ולפנים אל הלב להציג לו מצג שוא, לעומת השכל שהשפעתו נעשית קרעים קרעים ועוצמתו אינה חודרת לעומק הלב.

וכיון שהם סופגים מידע גשמי וחומרי, ממילא גם הלב מנהל את רגשות האדם על פי מציאות חומרית זו, ומושך אותו אחריהם.

ועל כן עבודתו של האדם בעולם הוא להגביר את כח השכל בליבו - "וידעת היום והשבות אל לבבך". להכיר את מציאות ה' בשכלו, ולהחדיר ידיעה זו בליבו. כי ע"י המחשבה, יכול האדם להשפיע על הלב להפוך ידיעה זו למציאות אמיתית ולמשוך את האדם אחריה.

## נקבל ונצליח

כך גם, התנהלות חיצונית מכוונת של ידיעה זו, בהרגש הנכון, יכולה להכריח את הלב להבין ולקבל מציאות זו, וממילא גם לפעול על פיה.

### ההכרה בטוב

ב. בכדי שהאדם ירצה לקיים את הקבלה, צריך ליבו להכיר אותה כמציאות של טוב, ואז ממילא ימשך אחריה.

ואלו הכוחות שהזכרנו - החוש והשכל, הם רק הכלים להעברת ידיעת האדם אל ליבו. אך ההכרה אותה נצרך האדם להעביר היא, שזאת הקבלה היא דבר טוב עבורו.

ועל כן, תחילה צריך האדם לברר ולהכיר מדוע קבלה זו טובה, ורק לאחר מכן להטמיע ולאמת הכרה זו בליבו ע"י שינון מחשבתו ומעשיו החיצוניים.

בא וראה, כי הנה בשעה שהאדם מקבל עליו דבר מה, הרי הוא יושב ומחשב את דרכיו. בודק וחוקר מהו הטוב שידבק בו, ומהו הדרך שיוכל ליישם זאת לפי כוחותיו.

במהלך מחשבה זו האדם מחובר אל שכלו. ההכרה בהגדרת הטוב וההבנה בטיב הקבלה שהוא עוסק בה, חודרת היטב אל הלב ומציגה לפניו מציאות שונה מזה שהיה מורגל בה.

חיבור זה, גורם לו עתה להרגיש אחרת ולאמוד את כוחותיו ע"פ מציאות זו. אך ברגע שהוא חוזר שוב אל חיי המעשה והשפעת השכל שבה להיות מעומעמת, חוזר לו החוש לגבור על השכל ולקבוע את ערכי הטוב בליבו. ולכן הקבלה אינה מחזיקה מעמד, כיון ששיקול הדעת הנעשה אז אינו תואם למצבו עתה.

וא"כ נמצא, שהחיבור אל ההבנה במהות הקבלה וטיבה, יוצרת אצלו את הרצון והכח לעמוד בה. ובהעדר חיבור זה, נעדר ממנו גם את הרצון הראשוני בלב להימשך אחריה, ולכן הוא מתקשה בעשייתה ומאבד אותה. ולפי"ז גם הפיתרון הוא על דרך זה. והיינו, להמשיך חיבור והבנה זו גם אל תוך אורח חיינו המשתנה.

### ההכרה בחיסרון

ג. אמנם לא רק החיבור אל ההבנה במהות הטוב, נותנת לו את האשליה כי קבלה זו טובה עבורו. אלא גם תחושת החיסרון שהוא חש כלפיה באותה העת, מעצימה את הרצון לה ומגמדת את הקושי.

## נקבל ונצליח

כי הנה, בימי אלול והחגים, האדם מכיר בגדלות ה' ובתפקיד האדם בעולם, ומבין עד כמה הוא חסר, וכמה הוא חיסר. כך גם בזמני התעוררות או בימים שהוא זקוק לישועה, הוא מבין את הצורך בתשובה ואת התועלת שתצמח לו ממנה.

וא"כ פשוט, שבאותם זמנים הקבלות באות ממקום גבוה ומרומם, ממחשבות ואמון לב איתן. שהרי החיסרון כעת מורגש היטב בליבו, וכח הרצון מספק לו את הכח והדחף למלא את מבוקשו. אמנם ככל שנוקפים הימים, החיסרון שליווה אותו באותה העת מתפוגג, ועמו גם הכח והדחף שהיוו את הבסיס להשקפתו ומחשבותיו.

ולכן אין פלא שדברים שראה והרגיש אז, אינם נכונים להיום. כך גם הקבלות שהיו קלות לשעתן, נתקשו במרוצת הזמן ונהיו זרות עבורו מאיבוד החיסרון ומחוסר הרצון. ועל כן, בכדי שיתגבר בו הרצון לקיימה, צריך הוא להכיר גם בגודל חסרונה ובצורך שלו אליה.

\*

וא"כ נמצא, שעבודת האדם הוא, להכיר את מהות הקבלה כמציאות הטובה, ולהכיר את הצורך והתועלת בזאת הקבלה, בכדי ליצור בנפשו חיסרון עמוק יותר. ואז, להחדיר ידיעות אלו אל ליבו ע"י שכלו, ולחבר הבנה זו לחייו באופן קבע ע"י מעשיו החיצוניים.

### פרק ה'

#### העבודה המעשית

עיקר העבודה הוא לרצות את הקבלה.

'לרצות' פירושו - להכיר את הקבלה, לחברה לחייו, ולהרגיש סיפוק בעשייתה.

#### כלל העבודה

א. למדנו עד כה, על כוחו של הרצון. הרצון הוא הכח המניע את האדם, והוא הכח אשר בעזרתו יוכל האדם להתמיד בקבלתו. אך מכיון שרצון הוא דבר המשתנה, צריך האדם לדעת כיצד לייצר ולשמר כח זה בקרבו.

## נקבל ונצליח

הרצון הוא תוצאה של הכרת הלב. כאשר הלב מכיר במהות הטוב, ובחיסרון שהוא יוצר בנפשו, הוא נמשך אליו ורוצה בו.

הדרך אל הכרת הלב מתנהלת בדרך כלל על ידי חושיו, אך האדם יכול לנהל את ליבו גם על פי שכלו ומעשיו החיצוניים.

ועל כן, בכדי שיוכל האדם לעמוד בקבלתו, צריך הוא לרצות בה. והיינו, להכיר בטיב הקבלה וברעת חסרונה, ולהחדיר הכרה זו אל ליבו ע"י שכלו ומעשיו.

### פירוט העבודה בקצרה

ב. בכדי שנבין טוב יותר את העבודה המעשית המוטלת על האדם. נקדים תחילה את ג' השלבים הנצרכים לעבודה זו, ולאחר מכן נשוב ונפרטם בקצרה דבר דבור על אופן.

א. ההכרה ללב ע"י המחשבה: תחילה צריך האדם ללמוד ולהכיר את הקבלה. והיינו: לידע מהו המשמעות והתוכן הפנימי שלה. להכיר את ערכה וחשיבותה. ולהבין את הצורך וההכרח שלו בה.

לאחר שבירר טיב קבלה זו, יחדיר ויפנים ידיעות אלו בליבו ע"י שיעמיק להבינם בבירור גמור, וישנן הבנות אלו בכח ההתפעלות בכדי שיעשו רושם בליבו.

ב. חיבור הקבלה לאורח חייו ע"י ההתעוררות החיצונית: יחד עם זאת, צריך האדם להתאמץ במעשיו החיצוניים לחבר הבנות אלו לאורח חייו ולהתנהל על פיהן, בכדי 'להכריח' את ליבו לקבל אותן כעובדה מוגמרת.

והיינו: לזהות את הקבלה כפי משמעותה הפנימית. להיפגש עימה תדיר, ולהתייחס אליה בכבוד והערכה כפי הראוי לה על פי הבנות אלו. ולשייך את עצמו אליה כאילו הוא חלק בלתי נפרד ממנה.

ג. ההנאה והסיפוק בקיום הקבלה: כיון שתכלית עבודה זו, הוא לחוש את ההנאה והסיפוק הקיים בקבלה. צריך האדם לתת להבנות אלו ביטוי גם בהרגשותיו הכלליים, ולדאוג שבעת קיום הקבלה, חושיו לא יתנגדו ויסתרו הרגשה זו.

ועל כן, יש לו להתנהל בשעת קיום הקבלה בשובה ונחת, כדי שלא לעורר התנגדות ותחושת קושי מצד שאר רצונותיו הגשמיים וכבדות גופו הטבעית.

כמו כן, יתרגל להתפעל מהצלחותיו, ולשאוב מהן עידוד וחיזוק לנפשו.

# נקבל ונצליח

\*

ונמצא, שהתנאי להתמדת הקבלה, הוא התמדת הרצון. ועיקר עבודת הרצון הוא, להכיר את הקבלה באמצעות שכלו, לחברה לחייו ע"י מעשיו, ולחוש הנאה וסיפוק ממנה.

למדנו כי הרצון נולד מההכרה וההבנה במהות הטוב, ומהחיסרון שנוצר מן הצורך להשיגו. ולמדנו גם, שענין ונושא הרצון משתנים בהתאם להבחנת חושיו ושכלו, וכח הרצון הקיים בשעת הקבלה, אינו בהכרח הרצון שישאר איתו גם לאחר זמן. וממילא אומדן דעתו בנוגע לכוחותיו מוטעה, ותקוותו בקבלה זו לעתיד חדש שגוי.

## פרק ו' הכרת הקבלה

צריך להכיר את המשמעות והתוכן הפנימי של הקבלה.  
להכיר את ערכה וחשיבותה.  
ולהכיר את ההכרח והצורך שלו אליה.

### הכרת תוכן הקבלה

א. תחילה צריך האדם לרצות את הקבלה.

רצון המבוסס על התחזקות פנימית ללא חיבור בנפש האדם, לא מחזיק מעמד. כי ההתחזקות חולפת, והנפש נשארת.

ועל כן הבסיס לכל קבלה הוא, ליצור רצון אמיתי הבא מנפש האדם. והוא, כאשר יכיר ויראה את הקבלה כמציאות הטוב, שאז ממילא ימשך ליבו אחריה וירצה בה.

לצורך כך, צריך האדם להבין מהי הקבלה שהוא מקבל על עצמו. והכונה בזה, על התוכן הפנימי של הקבלה ולא אל החלק המעשי.

והיינו לדעת מה הוא מבקש להשיג ע"י פעולה זו, לאן הוא חותר בזה, ומהי תכליתו והתוצאה אליה הוא שואף להגיע. כי הרי אם קיבל על עצמו פעולה זו, ודאי שהקבלה היא להשתנות פנימית, וזאת הפעולה אינה אלא אמצעי להביא יכולת זו לידי ביטוי.

## נקבל ונצליח

ובזה טועים רבים להתמודד ולתפוס את הקבלה כפעולה בלבד, ואינם מבחינים כי אין ללב חיבור לסתם פעולות אלא לתוכן הפנימי שהם מייצגות. ולכן לאחר זמן מה, שהדחף שהביא אותו להתחזק נחלש, הקבלה נעשית זרה לו והחיבור אל אותה הפעולה נעלם.

### הכרת ערך וחשיבות הקבלה

ב. לאחר שנתברר לאדם מהי קבלתו, ומהו משמעותה הפנימית. צריך הוא ליצור בנפשו את הרצון להשיגה.

והוא, ע"י שיכיר את מעלת וערך קבלה זו. כי דרכו של האדם לרצות ולהימשך אחר מה שהוא מעריך ומייחס לו חשיבות, רק שכל אדם מעריך את העולם ואת החיים בו באופן אחר, ולכן ישנם ערכים אחרים וסדרי עדיפויות שונים.

ערכים בנויים מהכרה ותפיסה של המציאות, כל אחד לפי טבעו וידיעתו הוא. וערך גבוה נוצר, מהכרה ברורה בכח ועצמה בדבר שיש בו תועלת.

לפיכך, אם ידע האדם כיצד לייחס לקבלתו ערך גבוה, ודאי שכבר תתלהט נפשו אחריה וירצה בה.

לצורך כך, יש להכיר תחילה את המציאות האמיתית של הקבלה. הן את המציאות הרוחנית שהיא מייצרת, והן את ההשלכות שלה במציאות הגשמית.

ועל כן, יש להגות בספרים הקדושים המעוררים על אותו ענין. ללמוד במתינות ובהשבה אל הלב, ובכך להכיר ולקבל תמונה שלימה וערך נכון בחשיבות ויקרת קבלה זו.

כמו כן, הלימוד צריך להתמקד באותם ב' מרכיבים המייצרים את הערך הגבוה. והם:

א. כח ועוצמה:

האדם מייחס חשיבות לדבר שהוא רחוק ממנו, לדבר גדול המבטא כח ועצמה שאינם מצויים. אבל דבר פשוט שבהישג יד כל אדם, אין לו כ"כ ערך וחשיבות בעיניו.

ולכן גם בתוכן הלימוד, תפקידו להכיר ולתפוס בליבו ענין זה כדבר גדול וחשוב. והיינו, לראות ולחוש את רום המעלה של הקבלה, עד היכן היא מגיעה, ואת כח ועוצם פעולותיה הנפלאים.

ב. תועלת וריוח:

## נקבל ונצליח

הערכה הינה רק בדבר שהאדם רואה במציאות את הריוח והתועלת שבו, הן מצד שזה מספק אותו, והן מצד שזה מטיב עם השקפת עולמו. אבל דבר שאין הוא מכיר בו שום ריוח ותועלת, אפילו אם הוא רב ועצום, הרי הוא זר בעיניו וחשוב אצלו כדבר חסר תוכן.

ולכן עליו לדעת וגם להכיר, בריוח ובתועלת הנובעת מקיום קבלתו. וללמוד, הן על הנעשה בעולמות בעליונים, והנחת רוח שהוא עושה ליוצרו. הן על חיבורו להשי"ת, והדרגה אליה זכה להתרומם, והן על השפעת הטובה בעניניו ובאישיותו, ובשכר הקרן והפירות שיהיו מנת חלקו בעוה"ז ובעוה"ב.

### דוגמא לאלו ההכרות

ג. בכדי להמחיש את הדברים, נשתמש בדוגמא אחת של קבלה. והיא הקבלה לכוין בברכה ראשונה של תפילת שמונה עשרה, ואידך זיל גמור.

א. הכרת הקבלה:

והנה אם קבלה זו נתפסת בעינם כקבלה לכוין בתפילה - להבין את פירוש המילים, הרי שזו קבלה חסרת תוכן, כי מה לו לאדם להתייגע ולאמץ מחשבתו בהבנת מילים כל שהן. וא"כ למרות שהם יודעים את ערכה וחשיבותה של ברכה זו, אין לליבם שום אחיזה במשמעות זו אלא רק בחיצוניות הקבלה.

ולכן אף אם הוא מצליח לקיימה עתה, אין זאת אלא משום שהוא יודע שכך צריך לעשות, וההתחזקות הפנימית דוחפת ליישם את זאת הידיעה. אך במשך הזמן שההתחזקות תתפוגג, לא יהיה בכח ידיעה זו להפעיל את הלב. וממילא, הקבלה תהיה מנותקת וזרה לו, ותראה בעיניו כמאמץ שאינו משתלם.

אבל אם הקבלה היא לדבר עם ה', והבנת המילים הם רק הצורה להביע את זה. א"כ אף בחלוף ההתחזקות הרגעית, תשאר לנפש התועלת מעצם קיום הקבלה. כיון שהכח המניע לזה אינו נובע מהידיעה אלא מחיבור אמיתי שיש ללב עם הקבלה, מהתועלת והכדאיות שהלב חש כלפי קבלה זו.

ולכן בזה כאמור, צריך האדם להתמקד ולתפוס בתודעתו, שקבלתו היא לדבר עם ה' ולהתחבר אליו - לשבח אותו, להודות לו או לבקש ממנו. והבנת פירוש המילים הוא רק הצורה החיצונית של מעשה הקבלה.

ב. הכרת ערכה וחשיבותה:

## נקבל ונצליח

כפי האמור, יש להגות בספרי המוסר ובדברי חז"ל אודות מעלת התפילה.

והיינו, להכיר את עצמת התפילה - את הכח להשיג הכל דרכה, ואת היכולת לפעול ולשנות על ידה. ולהבין כי אין זכות גדולה יותר מלגשת ולפנות פנים אל פנים אל המלך ב"ה, להודות, לשבח או לשפוך שיחו לפניו.

ללמוד על הנחת רוח והתיקון שהוא גורם להשי"ת, כי הבורא מתאוה לתפילתן של ישראל, ועל אמיתות מציאות תפילתו – כיצד מילותיו עולות לפני כסא כבודו ופועלות בעולמות העליונים.

להכיר את תחושת הסיפוק והקירבה שנשמתו זוכה לה. ולדעת את החשיבות והמעלה שיש לו אצל הקב"ה.

כמובן שע"י התפילה הוא ישיג את כל צרכיו. וזאת מלבד עצם העמידה והדבור לפני השי"ת, שבזה הוא קונה לעצמו את הבסיס לחיים של התעלות ואושר - האמונה.

ופשוט שיש לו ליתן אל ליבו, גם את שכר המצוה שיהיה מנת חלקו מאת הבורא יתברך.

### הכרת החיסרון

ד. באדם ישנם רצונות רבים ולא כולם שוים בכוחם. כל רצון מורכב מצורך של האדם למלאות חסרונו, אך ככל שהאדם יטיב לחוש את עמקותו של החיסרון ויבין את הצורך במילוי חיסרון זה, כך יגדל כוחו של הרצון להשיג את משאלתו.

כאשר האדם בא כבר לקבל על עצמו דבר מסויים, ודאי שכבר מפריע לו דבר מה, והוא בא מתוך צורך פנימי לדבר ההוא. ועל כן עליו לברר מהו אותו הצורך, ומהו החיסרון שהוא בא למלאות בכדי שיוכל להעמיקם ולחוש אותם טוב יותר.

לפעמים הוא מקבל חיזוק ובהירות בעבודת ה' והוא חש חסר מחמת תחושת ההתרוממות. ולפעמים דוקא ההתרחקות שלו יוצרת תחושת ניכור וריקנות, והוא חש צורך עצום למלאות חלל זו ולהמציא סיפוק לנשמתו.

לפעמים זהו הכבוד, האוירה, המצפון או הפחד שדוחף אותו להשיג דבר זה. ולפעמים זהו ההכרה בחובתו ותפקידו או ההבנה בחשיבות הדבר ההוא ותועלתו.

לפעמים תחושתו באה בעקבות סגולת הימים ומעלתם כבימים הנוראים, ולפעמים הקבלה נועדה בכלל להשיג דבר אחר כגון שהוא זקוק לישועה ומחפש זכות לעצמו.

## נקבל ונצליח

ולכן ינסה האדם להקשיב פנימה אל נשמתו ויתבונן מה כואב לה, ומה היא זקוקה. האם זהו צורך בשינוי כללי או שיש לו ענין דוקא בנושא זה וקבלה זו.

ולאחר שבירר לעצמו את אותם נקודות, יפתח וירחיב אותם ע"י לימוד המוסר וההתבוננות בנפשו. ילך על אותו קו של החסרון שהציק לו ויעצים אותו להבין עד כמה הוא חסר בלעדיו. וכך גם יגביר ויגדיל את הדחיפות וההכרח לאותו הצורך, ואת החיוב והנחיצות להשיגו.

ה. אמנם, כפי שעליו להכיר בהכרח שלו לזאת הקבלה, עליו לידע גם שהוא מוכרח להצליח בה.

והיינו, שיציב לו את זאת הקבלה כקבלת חייו שממנה הוא לא זז עד שתתוקן ותהפוך לטבע שני אצלו.

שהרי לצורך נפשו והתקדמותו בחר לו קבלה קלה אשר בה ימלט מהרגשתו הרעה הרגשת החסר, והיא תקותו ופתח ההצלה שלו לשינוי אישיותו והצלחתו. ואם ח"ו לא יוכל עתה להתמודד עמה וליישם זאת בעקביות וברציפות, הרי שהוא סותם עליו את הגולל להשאיר חסר כל חייו מבלי יכולת להשתנות, כי אם הוא מוכיח עתה שאין הכלים לשינוי בידו, מדוע שיוכל לה לאחר מכן או בזמן אחר אם אינו איתן בדעתו להתמודד עם קשיים ברציפות.

ועל כן יבהיר לעצמו, שאסור לו לסגת כלל ועיקר מזאת הקבלה. ושאין לו דרך אחרת לפניו, אלא או ההצלחה בזה או הכשלון התמידי שאין אחריו תקומה, כי בזאת תלויה הצלחתו לראות ולידע את הצורך ההכרחי בזאת הקבלה שמלבדה אין עוד.

לפיכך גם הלימוד בענין הקבלה, צריך להתמקד בחלק זה. והיינו לדעת שלולא זאת הקבלה מצבו בכי רע, וכי היא היא הנצרכת ומוכרחת לו בכדי להשיג את מטרתו. הן מצד חובתו בעולמו ותפקידו, הן מצד היכולת בידו להשתנות, והן מצד חומרת חסרון הקבלה.

ולאחר בירור זה, תחושת החסר תהיה עמוקה ובהירה יותר ללא טשטוש פנימי. והרצון לשינוי רק יגבר ויתעצם.

### החדרת הקבלה בליבו

ו. כל תוקף הקבלה וברירותה הוא בעת שהאדם מחשב ומתבונן בה. הן כאשר הוא בונה אותה, והן כאשר הוא לומד להכיר אותה.

## נקבל ונצליח

כי בשעה שהאדם מהפך בה במחשבתו, הרי הוא עתה חי אותה. רואה בה דבר מוחשי ומלא תוכן, מרגיש ומזדהה עמה. אולם לאחר מכן כאשר הפסיק את מחשבתו בה וחזר לשגרת יומו, אותה הברירות שחש כלפיה מתפוגגת וחוזרת שוב להיראות לו כצורתה החיצונית – מעשה זר וחסר תוכן.

הלכך עבודת האדם היא לשמר את אותן ידיעות בתודעתו, ולהחיות את הקבלה אצלו גם במהלך שגרת חייו.

עבודה זו היא העבודה של ההשבה אל הלב. והיינו להכניס את אותן ידיעות אל הלב. כי המציאות האמיתית נקבעת אך ורק ע"פ הכרת ליבו ולא ע"פ בקיאות ידיעתו.

ועל כן, יש לו להעמיק הבנתו ולברר את אלו הדברים בבירור גמור. כי ע"י בירור השכל הוא נותן יותר ליבו עליהם, ובכח עומק העיון וריבוי ההתבוננות הם נהפכים מידיעה גרידא למציאות חיה ומוחשית העומדת לנגד עיניו תמיד.

כמו כן, ישנן את אותן ידיעות בהתפעלות הלב. כי כידוע, ע"י למוד המוסר בהתפעלות הם יחרטו בליבו ויהפכו לדבר חי ומוחשי, באופן שרישומם בלב יתבטא במציאות המעשית.

### פרק ז

#### חיבור הקבלה לאורח חיו

כלי נוסף שעל ידו יוכל האדם להחדיר ולהטמיע ידיעות אלו בליבו, הוא מעשיו החיצוניים ודיבורו. וכפי הידוע, שבכח החיצוניות לעורר את הפנימיות, שאחרי הפעולות נמשכים הלבבות.

ולכן למרות שעדין הכרות אלו לא חדרו אל ליבו וקנו שם שביתה, יכול הוא לדחוף אותם בכח ע"י שינהל את דרכיו ע"פ אלו הידיעות.

ונבאר עתה, כיצד ליקח את אותן הכרות שבירר בשכלו, ולחבר אותם לאורח חיו באופן שיחדרו אל ליבו.

#### זיהוי הקבלה כפי משמעותה הפנימית

## נקבל ונצליח

א. בכדי להכניס את התוכן לחיי המעשה, צריך הוא להתרגל לתפוס את מציאות הקבלה כפי משמעותה הפנימית ולא כפי המעשה החיצוני שהיא מתבטאת בו. וכך יוכל להפגש עם תוכן זה ולשומרו בתודעתו ורגשותיו גם בזמנים נוספים, ולהטמיעו ג"כ בחיי המעשה.

ולכן כל פעם שהוא פונה ומתייחס אליה, יקפיד לראות ולבטאות אותה בשמה הפנימי באופן שתעורר בליבו הכרה ורגשות אלו כל אימת שיזכירנה.

וכן כאשר התרגל כבר לשם זה, יתן לה שם אחר המביע ג"כ את אותם רגשות, בכדי ליצור בליבו שוב את אותה נקודת חידוש.

### הצבת הקבלה בחיי המעשה

ב. בכדי שהקבלה לא תהיה זרה לו עליו להפגש עמה תדיר, ולהרגיש קשר ושייכות אליה.

ועל כן אף שעתה אין הוא מרגיש מחובר כ"כ אל זאת הקבלה, בכל זאת יש לו להשתמש בכלים החיצוניים, כדי לעורר את הפנימיות שבו באופן שזה יתפוס לו את הראש ויהיה אכפת לו ממנה.

ולכן יעשה מזה עסק בצורה קצת מוגזמת וייתייחס אליה כאל חלק משמעותי בחייו, יתמקד בה ויתן לה תשומת לב כאל 'פרוייקט' אישי.

והיינו, ירבה לדבר אודות נושא זה וקבלה זו, הן בינו לבין עצמו, הן בשיחת רעים, והן באמירת דברי תורה ע"ז וכיוצ"ב.

ייתייחס אליה בכבוד ובהערכה כפי הראוי לה ע"פ הבנות אלו. וכך גם ישתמש לתארה במילים המייקרות ענין זה.

כמו כן, יחפש בכל הסובב לו את ההקשר שבו לאותו נושא, כאילו הוא חי ונושם את זה. ואז ע"י התשומת לב הרבה שהוא מקדיש לזה, הוא מחבר אותם לליבו ונותן לו להבין שהיא חשובה בעיניו.

### שיוך האדם אל הקבלה

ג. יזהה את עצמו, כאדם שהקבלה היא חלק ממשי ובלתי נפרד ממנו.

והיינו, שכ"כ ירבה בעסק הקבלה עד שידמה בעיניו כאילו ענין זה שייך לו ונמצא באחריותו. וכך גם יקרא לעצמו בכינוי מענין הקבלה כאילו זה שמו וחלק ממהותו,

## נקבל ונצליח

כביכול שהוא כאדם שאנשים מזהים ומכנים אותו כבעל דבר פלוני, מחמת שידוע אצלם שזהו תחום התמחותו וכל הנצרך לעזרה בזה פונה אליו.

חיבור וזיהוי פנימי זה, יקשר באופן משמעותי את הקבלה שלו לחיי המעשה ולשגרת יומו.

### פרק ח

#### ההנאה והסיפוק בקיום הקבלה

תכלית העבודה עד עתה היה, להתקשר ולהתחבר אל הקבלה באופן שיוכל האדם לחוש את ההטבה שבה. ולכן חשוב שגם עצם קיום הקבלה תתבצע באופן מהנה ומספק.

בכדי שיוכל האדם לחוש את ההנאה והסיפוק מהקבלה, עליו להתמודד תחילה עם המפריעים השונים היוצרים אצלו את תחושת הקושי ולסלקם, ורק לאחר מכן הוא יוכל לבא ממילא אל התענוג הקיים כבר בעצם קיום הקבלה.

#### רצונות אחרים

א. צריך האדם לידע שפעמים רבות עצם הקבלה לכשעצמה אינה קשה כלל, וכל הקושי לבצעה נובע מחמת שמתעוררים אצלו עתה רצונות נוספים המסיחים דעתו מן הקבלה. וכיון שרצונות אלו חזקים ועדיפים עתה אצלו, ממילא הרצון לקבלה נחלש וקיומה נעשה כבד עליו.

כשהאדם רוצה דבר מה ומחמת כן הוא נחפז וממהר לסיים את ביצוע הקבלה, הרי שהוא מאבד בזה את ליבו ומחשבותיו לטובת אותו הרצון, וכבר אינו מוצא שום טעם בקבלה.

כך גם כשהוא טרוד בעניניו או כאשר יצר הסקרנות שבו מוליך את דעתו אנה ואנה, שאז ג"כ ליבו ומחשבותיו בל עימו ואין הוא פועל אלא מתוך ההרגל וה"מלומדה", וא"כ היאך יוכל לחוש את ההנאה כשליבו במקום אחר.

ועל כן מוכרח הוא, להביא את עצמו לידי מנוחת הנפש וישוב הדעת. להתמקד בקיום הקבלה במתינות ובריכוז, ולידע שזמן זה הוא מיוחד אך ורק לה.

# נקבל ונצליח

## כבידות הגוף

ב. ישנם פעמים שהחוסר חשק בקיום הקבלה נובע מחמת כבידות הגוף והנפש. האדם עייף, חלש או תשוש נפשית ואינו יכול להניע את הלך מחשבותיו ולחדור אל נימי ליבו. במצב שכזה הוא לא יכול לצפות לתענוג, אבל הוא יכול להקל מעליו את העול והסבל.

ועל כן יהיה זהיר להרפות ולהוביל את ליבו ומחשבותיו ע"י ניגון עדין, ולא לדחוף בכח. לזרום לו באיטיות עם הקבלה לשם קיום הרצף ולא לנסות להתחרות ולהעמיד תוצאה זו עם זמנים אחרים. להתמקד בהווה, ולא להפליג בדמיונותיו לחשוב כי קושי זה ילווהו בתמידות, אלא יכופף עתה את ראשו ויבין כי מצב זה הוא זמני ועתיד לחלוף.

## עידוד

ג. בכדי לחוש סיפוק, צריך האדם לחוש תחילה את ההצלחה.

הנה בעת שהאדם מצליח לעמוד בקיום קבלתו, אין הוא שת ליבו להתבונן בהצלחתו זו. ומשום שבעיניו נדמה מעשה או מחשבה אחת כדבר קל, פשוט ומובן, והוא עובר עליו לסדר היום.

לעומת זאת, הכישלון נתפס אצלו כדבר חריג, והאכזבה שהוא חש תופסת את ליבו להסיק מסקנות בנוגע לאישיותו.

באופן זה, שתשומת ליבו והשפעת רגשותיו מופנים לכישלון ולא להצלחה, פשוט הוא שהדימוי השלילי יהיה מנת חלקו, ואילו הסיפוק יהיה ממנו והלאה.

ואולם על האדם להבין ולהפנים, כי ההיפך הוא הנכון. כי אם האדם הוא חומרי והעולם הוא חומרי, ממילא גם התנהלותו לכתחילה צריכה להיות לפי כללי החומר.

ולכן כאשר האדם רוצה לילך אחר עולם נעלם נגד חומריותו. כשלוננו בזה הוא כ"כ טבעי ומובן. ואילו הצלחתו מעוררת התפעלות להיווכח כי יש בו כח רוחני עצום לפעול נגד כללי החומר.

ועל כן, מוטל עליו לחזק ולעודד את עצמו. להתפעל בכל מעשה ומחשבה שהוא פועל מהכח הפנימי האצור בקרבו, ולהפנים כי יש לו את הכח להתמודד ולהתעמת מול הקושי. להתרגש מההצלחה, ולהסיק מסקנות חיוביות בקשר לאישיותו.

## ונצליח      נקבל

כמו כן צריך להבין, שהכישלון הוא תחילתו של מהלך טבעי הצפוי לכל הרוצה לשנות את טבעיו. ולכן אף שצריך לדעת כיצד להתמודד מולו, בכל זאת אסור לו ליתן לרגשותיו להתעסק ולהפך בזה, ולפגום את ההצלחה.

## חלק ב

# מעשה הקבלה

### פתיחה

#### היסודות לקבלה נכונה

תפקיד הקבלה הוא לייצר הרגל חדש, ע"י שהוא מתקדם כל פעם מעט מעט. הקבלה מורכבת משני חלקים, ובנויה מאחד עשרה שלבים.

#### ההכרח לקבלה

א. כאשר האדם מתעורר לשוב מדרכיו ולשנות את טבעו והתנהגותו, עליו לידע שלא יוכל לעשות זאת עכשיו ומיד.

'טבע האדם' הוא חלק ממהותו, ולא בנקל יוכל לבטל ולכופף אותו - האדם במשך חייו עד עתה, נמשך והורגל לדפוס מסויים של התנהגות, וזו כבר הוקבעה עמוק בטבעו עד שיהיה לו קשה מאוד לעקור אותה ולפרוש הימנה.

ההתמודדות והכח שהוא סבור שיש בידו, הם מוגבלים וברי חלוף ואין בכוחם לכבוש את הטבע שהשתרש אצלו. גם אם הוא עתה חש שהניסיון לדחוף בכח מניב פירות, ידוע ידע כי בסופו של יום ההתעוררות תתפוגג והכח יחלש, ואז ההתנגדות והמרמור הפנימי שצבר יפרצו החוצה ויאיימו להטביע גם את הקיים.

ועל כן, עבודת האדם אינה להלחם עם טבעו אלא לילך יחד עם הלב, להטביע אופן אחר של התנהלות ולייצר משיכה והרגלים חדשים.

#### מהותה של הקבלה

ב. הדרך לשינוי אמיתי הוא על ידי הקבלה - דבר קטן שהאדם מקבל על עצמו לעשות באופן עקבי ותמידי.

והיינו, כאשר האדם שואף לתכלית מסויימת ויש לו מטרה ברורה, צריך הוא לצעוד ולהתקדם לעבר מטרה זו.

## נקבל ונצליח

אולם כיון שטבע הגוף ורצונותיו מתנגדים עתה לאותה מטרה, עליו ליטול מכלל כל זה דבר מועט וקטן, דבר שהוא יכול לעמוד בו ולהתמיד בקיומו עד שיהפוך אצלו להרגל וטבע שני. וכך, לאחר שביסס דבר זה אצלו והמיס התנגדות קטנה זו, צריך להמשיך הלאה ולהתקדם שוב בצעדים קטנים ובטוחים אל עבר המטרה עד שיצליח לכבוש את כולה.

### סוד קיום הקבלה

ג. בכדי שנצליח לעמוד במה שקבלנו על עצמינו, עלינו לתכנן את הקבלה בצורה טובה.

הקבלה צריכה להיות בנויה משני מרכיבים: א. דרך נכונה - קבלה שתוביל אותו אל השינוי המיוחל. ב. ביצוע מעשי - קבלה שהאדם יכול לבצע אותה.

הדבר דומה לאדם שרוצה להגיע אל יעד מסוים, שצריך הוא תחילה לחשב את המסלול שיוביל אותו אליו, ואז לבדוק אם הדרך סלולה ויש ביכולתו ללכת בה.

ולכן כאשר האדם רוצה לקבל קבלה, עליו לבנות אותה על פי שתי יסודות אלו:

א. דרך נכונה - לדעת מהי המטרה שלו, וכיצד ניתן להגיע לשם - אילו מעשים יקדמו אותו אליה.

ב. ביצוע מעשי - לדעת אלו קשיים ומכשולים עשויים לעמוד בדרכו, וכיצד ניתן להסירם או להתגבר עליהם.

וכך על ידי תכנון נכון של שני מרכיבים אלו, יוכל הוא ליצור את הקבלה שתתאים לשאיפתו ותתאים גם לכוחו.

### שלבי בניית הקבלה

ד. בחלק זה של הקונטרס ננסה להדריך ולכוין את הקורא כיצד לבנות קבלה נכונה מן המסד ועד הטפחות, כי אף שכבר ביארנו את כללות העבודה עדין יש צורך לפרט ולפשט זאת הלכה למעשה.

לשם כך אציג תבנית בת אחד עשרה שלבים, בה נוכל לצעוד ולהתקדם שלב אחר שלב עד לקבלת התוצאה הרצויה.

לתועלת הענין נסקור עתה בקצרה את כל תהליך בניית הקבלה, ולאחר מכן נרחיב לבארו בארוכה.

א. **בחירת הקבלה:** מכלל כל עבודת ה', על האדם להתמקד תחילה בדבר אחד שהוא מעוניין להתחזק בו ולפרט מה הוא רוצה לקבל על עצמו.

## נקבל ונצליח

**ב. מטרת הקבלה:** עיקר המטרה של האדם הוא להשתנות בתוך תוכו - בפנימיותו, וממילא שינוי זה יתבטא כלפי חוץ גם בשאר דרכיו ומעשיו. וא"כ עליו לברר מהי מטרתו בזאת הקבלה - מהי שאיפתו הפנימית שהוא רוצה להשיג על ידי קבלה זו.

**ג. הכרת המציאות האמיתית:** המטרה הפנימית של האדם הוא להשיג הרגשה טובה. כיון שרגש הוא לא דבר שניתן להגיע אליו ישירות אלא הוא רק תוצאה של הכרת המציאות, עליו לידע באיזה מציאות צריך הוא לחיות בכדי להגיע אל המטרה - אלו פרטים חסרים לו בלב שבאמצעותם הוא יוכל להוליד את זה הרגש.

**ד. הדרכים להשגת מציאות זו:** כעת עליו לברר, מה מוטל עליו לעשות בכדי להחיות מציאות זו בליבו. ואכן, ישנם שלשה דרכים שדרכם יוכל האדם להציג ולהחדיר מציאות זו אל ליבו. והם: שינון המחשבה והתבוננות, כח הדמיון, והתעוררות חיצונית.

לאור זאת נמצא, כי עיקר הקבלה צריכה להיות מושתתת על החלק הפנימי, ולכן היא חייבת להיות מורכבת מג' סוגי עבודות. א. לגשת אל המעשה החיצוני שהוא קיבל על עצמו מתוך נקודה פנימית על ידי עבודת הדמיון. ב. שינון התוכן הפנימי על ידי לימוד המוסר. ג. לבצע פעולה חיצונית שיש בכוחה להשפיע על הפנימיות.

ומעתה, לאחר שהאדם בחר את הקבלה הנכונה שתוביל אותו אל היעד, עליו לסלק את הקשיים העולים ממנה בכדי שהיא תהיה קלה לביצוע.

**ה. הכרת הקשיים:** ישנם קשיים מצד טבע האדם העלולים למנוע אותו מלקיים את הקבלה. ולכן עליו לידע אלו קשיים עתידיים להפריע לו במהלך עבודתו, בכדי שיוכל לדעת כיצד להתמודד מולם או להסירם ממנו בכדי שהקבלה תהיה קלה.

**ו. הכלים להתמודדות מול הקושי:** ישנם מספר כלים שיכולים לסייע לאדם להתגבר ולהימנע מן הקושי, ומשום כך צריך האדם להשתמש בכלים אלו בכדי שיוכל לקיים את הקבלה בקלות.

**ז. הסרת הקשיים:** מלבד זאת, יש להסיר את כל החלקים הקשים מן הקבלה. ולכן הקבלה צריכה להיות קטנה בכמות ובאיכות, והיינו לקבל על עצמו רק דבר אחד בסיסי וקל מכלל כל הקבלה.

**ח. קביעת זמן הקבלה:** יש לקבוע זמן נוח וטוב לעשיית הקבלה, ואף לתחום את משך עשיית הקבלה בזמן מוגדר וקבוע.

לאחר שהאדם סיים להגדיר את קבלתו, עליו לחזק גם את שאר הגורמים המייצבים והמשמרים את הקבלה, ולשלב אותם יחד עם הקבלה להיות חלק ממנה.

## נקבל ונצליח

ט. מעקב אחר ההתקדמות: האדם צריך לעקוב אחר יישום הקבלה. והיינו, בתחילה עליו להציב יעדים ברורים ולהכין לו תכנית ארוכת טווח, ואז לקבוע לו מקום וזמן מידי יום או שבוע בכדי לבדוק את מצב הקבלה - לבחון את הצלחתו והישגיו ולתקן את הנדרש.

י. ברירות ובהירות: כל עניני הקבלה צריכים להיות ברורים מוגדרים ומפורטים. והיינו לידע בדיוק מהי המטרה (למה הוא שואף), מהי הקבלה (מה מוטל עליו לעשות), ומהו רמת הקושי.

יא. מחייב: ישנם דברים שיכולים לגרום לאדם להתאמץ ולקיים את הקבלה כגון קנס, חברה, ועידוד.

### שלב א'

#### הצגת הקבלה

יתמקד תחילה בנושא שהוא כבר מחובר אליו, ויגדיר לעצמו מה הוא רוצה לקבל על עצמו.

#### בחירת נושא הקבלה

א. בכדי להצליח לעמוד בקיום הקבלה, צריך שהאדם יהיה מחובר בליבו אל הקבלה ורוצה בה באמת. קבלה שהקשר והדחף הפנימי אליה כבר קיימים בו, היא קבלה שיש לה בסיס טוב להצלחה.

ועל כן, כבר מתחילה בבוא האדם לבחור את נושא הקבלה, צריך הוא לראות להיכן ליבו נוטה, וליקח על עצמו דבר שהרצון אליו כבר בנוי אצלו, ולא דבר חדש שאין לו שום קשר וזיקה אליו.

נושא שאכפת לו ממנו והוא משתוקק ושואף להשתלם בו, נושא שהוא מעריך ורוצה מאוד להשיגו, נושא שחסרונו ותחושת הריקנות שבו מפריעה ומטרידה אותו מאוד.

#### הגדרת מעשה הקבלה

ב. לאחר שהאדם בחר את נושא הקבלה, עליו להתמקד יותר באותו התחום ולשאול את עצמו, מהו בדיוק השינוי שהוא רוצה לחולל אצלו, באלו נקודות הוא לא מרוצה מעצמו, ומהן הפרטים שהוא סבור שהעבודה בהם תטיב עמו.

## נקבל ונצליח

מן הסתם, כל אדם נושא עימו כבר איזו שהיא שאיפה או קבלה שהוא מעוניין בה. ולכן כל שנוטר לו הוא לפרש את הרהורי ליבו - להגדיר במה הוא רוצה להתחזק, וכיצד הוא מתכוין לעשות זאת.

למשל:

ישנו אדם שרוצה להתחזק בתפילה או בברכות, ולכן הוא רוצה לקבל על עצמו לכוין בברכת אבות או לברך ברכת המזון מתוך ברכון.

ישנו אדם שרוצה להתחזק בתורה, ולכן הוא רוצה לקבל על עצמו ללמוד בתענית דבור בעשר דקות הראשונות של הסדר.

וישנו אדם שרוצה להתחזק בחסד, ולכן הוא רוצה לקבל על עצמו לשאול בשלום חבירו ולהאיר פנים לפחות פעם אחת ביום.

### למעשה:

הדבר הראשון המוטל על האדם הוא לפרט מה הוא רוצה לקבל על עצמו - תחילה עליו לברר מהו הנושא שהוא מעוניין לעבוד עליו, ובתוך תחום זה להתמקד באותן נקודות שהוא סבור שיטיבו עימו.

## שלב ב'

### הצבת המטרה

האדם צריך להציב לו מטרה ויעד ברור, ולברר מה התכלית הפנימית שלו בזו המטרה.

### מהו יעד הקבלה

א. לאחר שהאדם הציג את קבלתו, צריך הוא להציב לעצמו מטרה, יעד ברור שאליו הוא רוצה להגיע.

תכליתה של הקבלה היא להתקדם. ליצור שינוי קבוע אצל האדם, בכדי שיהווה בסיס להתקדמות נוספת אל עבר המטרה.

כיון שהמטרה היא העיקר והקבלה היא רק אמצעי להגיע אליה, צריכה הקבלה לבוא דוקא מתוך הבנת המטרה, מתוך הבנה שאכן הקבלה תוביל אותו אליה.

## נקבל ונצליח

ועל כן, עליו לידע תחילה מהי שאיפתו ומהו רוצה מעצמו. ורק לאחר שבירר את כללות העבודה הניצבת לפניו, יוכל הוא להבין גם מהו המסלול, מהן הדרכים, ומהו המעשה הנכון שיוביל אותו בטח אל היעד.

**ב. ישנם עוד תועלות נוספות בידיעת המטרה ובהצבתה לנגד עיניו:**

### **שמירה על החיות הפנימית:**

עיקר הקבלה היא, חיזוק בנקודה פנימית המתבטאת כלפי חוץ במעשה מסויים.

כאשר האדם מתמקד במעשה הקבלה ללא תכלית ויעד עתידי, במשך הזמן או במצבי רפיון הוא עלול לשנות את הכונה הפנימית או לאבד אותה, ולהפוך את הקבלה למעשה יבש - ל'מלומדה'.

אבל כאשר האדם יודע שעל ידי קבלה זו הוא אמור להיות מובל אל עבר מטרה מסויימת, אז הוא משתדל לשמור על העיקרון הפנימי המנחה אותו לשם, ולכוין את צעדיו אל התכלית שלשמה הוא יצר את הקבלה.

### **השרשת הקבלה וחיזוקה:**

הקבלה צריכה להיחרט בליבו של האדם ולהיהפך להרגל. ולכן אף שהוא מצליח להתמיד בקבלתו, צריך הוא לעשותה שוב ושוב פעמים רבות באותו המרחק והכח בכדי שתוטבע היטב בנפשו.

כאשר האדם מבין שקיום הקבלה צריך להיות איתן ויציב בשביל המשך דרכו, הוא יצליח להתאזר בסבלנות ולהתמיד בקיומה בכדי לחזק יסודותיה.

אבל כאשר האדם מתמקד במעשה הקבלה בלבד ואינו נותן ליבו להתבונן שקבלה זו מהווה יסוד לבנין רחב וגדול העתיד להיבנות עליו, הוא עלול לחוש מחמת ביצוע הקבלה התמידי שהוא כבר השיג את מבוקשו, וממילא גם להתרפות מהשלמת ביצוע הקבלה והטבעתה בנפשו כראוי.

### **התקדמות הקבלה והשלמתה:**

כאשר האדם שואף קדימה ומבין שעל אף הצלחתו הדרך עוד לפניו, הוא אינו נותן מנוחה לעצמו אלא מעורר את כוחותיו להתקדם הלאה, לממש ולהשלים את שאיפתו.

כמו כן, כאשר הוא מוצא לפניו יעד ברור ודרך סלולה, נקל בעיניו לפרוץ קדימה ולהסתער במרחק אל עבר התכלית שהציב לעצמו.

### **מהי מטרת הקבלה**

## נקבל ונצליח

ג. דע כי פעמים רבות האדם נתפס רק לחלק החיצוני של המטרה, ומשום כך הוא מגדיר את היעד והתכלית שלו במעשים. אך באמת עיקר המטרה של האדם הוא בחלק הפנימי - לחוש שינוי בפנימיותו באופן שיתבטא כלפי חוץ גם בשאר דרכיו ומעשיו.

ביאור הדברים: אדם שבא לקבל קבלה לא עושה זאת סתם כך כי בא לו, אלא יש לו רצון ושאיפה לדבר מסויים והוא מתכוין להשיגו על ידי קבלה זו.

האדם בטבעו לא מעוניין לעשות דבר שאין לו שום תועלת והנאה ממנו. ואם בכל זאת אנו רואים שיש לו רצון ושאיפה להתקדם, הרי זה סימן שהוא מבין שיש שם דבר שיטיב ויהנה אותו.

נמצא אם כן, שההנאה הפנימית היא השורש ליצירת הרצון והשאיפה, והיא היא המטרה האמיתית. ומעתה שומה עליו לברר, מה באמת המטרה הפנימית שלו.

נוכל להציג שאלה זו גם בסגנונות נוספים, כגון: מה יצא לו מזה הקבלה, מהו התוכן הפנימי שהוא מבקש להשיג בקבלה זו, מדוע באמת הוא רוצה בזה, מה מושך אותו לשם או מהי תחושת החוויה שהוא צופה שתהיה לו שם.

### דוגמא למטרה פנימית

ד. למשל: אדם הרוצה להתחזק בתפילה, עלול לטעות ולחשוב שהמטרה הניצבת לפניו היא הכונה בתפילה - להתרכז ולהבין את פירוש המילים שהוא מוציא מפיו.

אך באמת אין זה המטרה אלא רק חלק חיצוני ממנה, כי אדם השואף להתחזק בתפילה הוא בהכרח אדם שמבין שיש בתפילה אושר ותענוג רוחני, ולכן הוא נכסף אליו ורוצה להשיגו.

הוא מקנא באדם המטיב להתפלל מתוך הבנה שטוב לו, והוא גם כן רוצה לחוש את אותו סיפוק, את אותה חווית רוממות.

ואם כן הכח המניע את האדם להשתלם בעבודת התפילה ומטרתו האמיתית בחיזוק זה, הוא הרצון הפנימי להשיג את אותו טוב שהוא רואה בתפילה.

ומעתה צריך הוא לברר מהי אותה הרגשת חוויה שהוא רואה בדמיונו, שאם ישתלם בעבודת התפילה הוא יזכה לה.

ולכשיתבונן בזה הוא יגיע למסקנה, שהמטרה האמיתית שלו בזה הוא החיבור האמיתי והפשוט לבורא עולם, נתינת הלב וההשתפכות לפניו יתברך. זהו הטוב שהוא כה חפץ להשיגו ע"י התפילה, והבנת פירוש המילים הוא רק אמצעי וביטוי חיצוני לזאת המטרה.

למעשה:

[לד]

# נקבל ונצליח

צריך שתהיה לאדם מטרה ברורה שאליה הוא מתכוין להגיע. ולכן עליו לברר מהו היעד החיצוני והתכלית הפנימית שלו בזאת הקבלה.

## שלב ג'

### המציאות המובילה אל המטרה

המטרה הפנימית היא רגש, ורגש נוצר מהמציאות שהאדם מכיר וחי בה. מציאות זו נמצאת בדברים שהרגש הזה קיים בהם.

### הכרת המציאות האמיתית

א. לאחר שברור לאדם מהי מטרתו הפנימית, עליו להתבונן כיצד ניתן להגיע אליה - מה הוא צריך לעשות בכדי להשיג אותה.

כאשר האדם שואף למעשים חיצוניים, כל שנדרש ממנו הוא לעשות את אותם מעשים.

אך כאשר הוא שואף לתחושה פנימית, אין בידו את היכולת לייצר אותה בכח כיון שרגש הוא רק תוצאה של המציאות שהוא חי בה. ולכן אם ברצונו להשיג את אותו הרגש הוא יצטרך לייצר אצלו מציאות חדשה שתוליד ממילא את אותה תחושה נכספת.

הבה ונתבונן, אם באמת המטרה היא כל כך טובה ומענגת, מדוע הוא לא מצליח להתחבר אליה באופן טבעי.

והתשובה היא, שהשכל אמנם יודע שזהו דבר טוב, ולכן הוא גם מפתה את הלב לילך לשם כיון שהוא מבין שזה יטיב לו. אך בפועל כאשר האדם ניגש לבצע את אותה פעולה הוא חווה רק את המציאות שהלב מכיר ולא את מה שהשכל מבין, וכיון שהלב לא רואה בזה שום ערך ותועלת הוא פשוט דוחה אותו.

ולכן אם האדם רוצה להגיע אל אותו היעד, הוא יצטרך לשנות את ההבנה הפנימית של הלב. וזאת על ידי שיציג לו מציאות אחרת - סולם ערכים ותובנות חדשות שיולידו בהכרח את אותה ההנאה.

הדבר דומה למאכל מר שאי אפשר להכריח את האדם לאהוב אותו, אך ניתן להוסיף לו סוכר ולהפוך את המציאות שלו לדבר מתוק, ואז ממילא הוא יאהב אותו.

### דוגמא להכרה זו

## נקבל ונצליח

ב. למשל, אדם שסבור שהמטרה שלו בתפילה היא הכונה, הוא יקבל עליו להתחיל לכון בברכת אבות.

אך באמת 'הכונה' לבדה לא תגשים את מטרתו כיון שהיא רק מעשה חיצוני, שהרי מה תועלת יש לו לאדם בהבנת המילים אם בנפשו פנימה הוא לא יתחבר עימם לבורא עולם. ומאידך אדם שמחובר באמת לה', באופן טבעי הוא כבר יכוין ויבין את מה שהוא מוציא מפיו. רק שאדם זה טעה ובמקום להתעסק בשורש המוליד את התוכן הפנימי שבכונה, הוא נתפס לתוצאה וניסה לחקות בכח את המעשה החיצוני שלה.

ולכן כיון שמטרתו האמיתית של האדם הוא ההתחברות לה' על ידי התפילה, הוא צריך לקבל על עצמו להתחבר אליו. אך מכיון שהתחברות זו היא הרגשה פנימית, אין הוא יכול להתחבר אליה בכח אלא עליו לייצר מציאות שתגרום לו להתחבר מאליו.

### השוואה למציאות דומה

ג. בכדי לברר מהי מציאות זו, נוכל להסתייע בדברים דומים בחיי היום יום שאנו כן נמשכים אליהם, ולשאול את עצמינו מה יש במציאות שם שחסר לנו כאן.

למשל, אדם הניגש להתפלל לפני בוראו עלול לחוש קושי בהפעלת הרגשות, בשטף הדבור, בריכוז ובהבנת המילים, בחוסר ענין וחשק וכיוצ"ב.

אך מאידך, אם הוא ייגש לדבר עם חבירו הוא לא יחוש שום קושי מאותם קשיים שהזכרנו, אלא אדרבה הדיבור יזרום מפיו בשטף ובהבנה, הוא ירגיש נוח להיות בחברתו, ואף יוכל לחוש שמחה או פחד בהתאם למעמד חבירו.

ואם כן עליו לחקור ולבדוק מה נשתנה הבורא מכל חבר אחר - מהי המציאות הקיימת בדיבור עם חבירו שחסרה לו בדיבור עם הבורא. ובכדי להעמיק את ההבנה בשוני שבין המקרים השונים, נוכל להבחין גם שלא כל החברים ולא כל הזמנים שווים. וא"כ שומה עלינו לבדוק מהו הרקע ומהם התנאים הסביבתיים שיגרמו לנו לאהוב את הדיבור.

ד. ואכן כאשר האדם ניגש להתפלל, על אף שהוא יודע לפני מי הוא עומד אין הלב רואה מכל זה מאומה.

אדם שמדבר עם חבירו הוא רואה אותו בבירור, וממילא הוא מדבר אליו בפשיטות ללא שום קושי כדבר איש אל רעהו. מלבד זאת, הוא גם מוצא טעם והנאה בדיבורו כיון שחבירו מקשיב לו ומבין אותו, או לכל הפחות עונה או מגיב לדבריו. לעומת זאת, האדם העומד לפני בוראו לא רואה שום דבר לפניו, וממילא הוא מרגיש כמי שמדבר לעצמו.

## נקבל ונצליח

גם לאיכות הדיבור יש כללים, ונמנה כאן מספר גורמים: א. בכדי שהדיבור יעלה יפה, צריך כל אדם שניגש לדבר להכין את עצמו תחילה מהו הולך לומר או כיצד הוא מתכוין לבטא זאת. ב. אדם זורם עם חבירו רק כאשר יש לו ענין באותו הדיבור, והיינו כאשר הוא זקוק לאותו חבר או כאשר הנושא מעניין אותו. ג. ככל שהחבר יותר קרוב לליבו, כך הוא יוכל לזרום איתו ביתר קלות מאשר עם אדם זר ורחוק.

ואם כן, אף כאשר האדם חפץ שהשיחה עם בוראו תהיה נעימה וקולחת, צריך הוא להקפיד על אותם תנאים - לערוך ולסדר תחילה את תפילתו, ולהכיר בקשר ובענין שיש לו עם בוראו.

ה. לאור זאת נבין שעיקר הקושי הטמון בתפילה הוא לא ביכולת שלנו לכוין אלא בחוסר הכרת המציאות - חוסר הכרת מציאותו יתברך, חוסר הכרת המציאות שסביבנו, וחוסר הכרת הקשר שבינינו.

שהרי אדם שכלל לא נפגש עם הבורא, כיצד יוכל להתחבר ולדבר עמו?? אדם שלא מכיר בליבו את גודלו, כיצד יוכל לשבח או לירא ממנו?? אדם שלא מכיר בטובה שהוא עושה עמו, כיצד יוכל להודות או לאהוב אותו?? ואדם שלא מכיר בחסרון עצמו או בכח ורצון ה' להושיעו, כיצד יוכל באמת לבקש ממנו??

ואכן, כאשר האדם נמצא במדרגה המתאימה (בזמני עליה, בשעת צרה, או כשהוא זוכה לישועה), ההתלהבות, הזעקה, והתודה בוקעים ועולים ממנו ללא שום קושי.

הא למדת, שעיקר תפקידנו בעבודת התפילה, הוא לא רק לכוין יותר טוב אלא להבין את המציאות הנעלמת הנמצאת לפנינו יותר טוב בבחינת 'דע לפני מי אתה מתפלל'.

### למעשה:

לב האדם צריך להכיר את המציאות האמיתית, ואז ממילא יולד בו הרגש הפנימי. ועל כן עליו לברר, מה חסר לו במציאות שהוא חי בה כעת כדי שיוכל להשלים חלק זה ולהגיע לידי הכרה במציאות האמיתית.

### שלב ד'

### הדרך להחדיר מציאות ללב

ישנם שלשה דרכים להחדיר את המציאות האמיתית אל הלב.

# ונצליח נקבל

אחד מהם הוא החייאת המציאות על ידי הדמיון.  
הדמיון צריך להיות קצר וקולע.

## ג' כלים מעשיים

א. לאחר שהאדם השכיל להבין מהי המציאות שתוביל אותו אל היעד, עליו לידע כיצד ניתן להחדיר מציאות זו אל ליבו.

ישנם כמה כלים שדרכם ניתן להגיע אל הלב ולהשפיע עליו. בכדי להפיק את מירב התועלת מהם, נצרף את כולם לכדי מהלך אחד המחולק לג' עבודות נפרדות.

א. שינון המחשבה והתבוננות - תחילה זקוק האדם להכיר את זאת המציאות על ידי לימוד והתבוננות בספרי המוסר. ועל כן צריך הוא להקדיש בכל יום או מספר פעמים בשבוע זמן מה ללימוד והבנת ענין זה. וכך ע"י שישנון במחשבתו ובפיו ענינים אלו שוב ושוב, יוכל לבא על ידם לבהירות בליבו. ענין זה נתבאר בחלקו הראשון של הקונטרס, וקחנו משם (פרק ה' - ו').

ב. כח הדמיון - גם הגישה אל המעשה החיצוני צריכה לבוא מתוך אותה נקודה פנימית. והיינו, תחילה צריך האדם לצייר ולהחיות מציאות זו על ידי כח הדמיון, ורק אז כאשר הוא עדין נמצא תחת השפעת מצב זה, יוכל לגשת אל ביצוע אותו המעשה מתוך אותן תחושות. וענין זה יבואר להלן ביתר הרחבה.

ג. התעוררות חיצונית - יש בכח ההתנהלות החיצונית להשפיע על הפנימיות, ועל כן מידי פעם ידאג האדם לחבר מציאות זו לאורח חייו על ידי התעוררות חיצונית שתכריח כביכול את הלב להכיר בה. וענין זה נתבאר בהרחבה בחלקו הראשון של הקונטרס, עיין שם (פרק ה', ז').

לפי זה ניתן לומר, כי יש לפעול בשלשה מישורים בכדי לחזק ולייצב את הפנימיות של הקבלה: א. ללמוד מוסר על זה הנושא. ב. להקדיש זמן מועט לדמיון קודם תחילת המעשה החיצוני, בכדי שיוכל לגשת אליו מתוך נקודה פנימית. ג. להחדיר את הערך הפנימי פעם או פעמיים ביום על ידי התעוררת חיצונית כל שהיא.

## בניית הדמיון

ב. הדמיון הוא כלי רב עוצמה דרכו יוכל האדם להחדיר את המציאות האמיתית אל הלב. בכדי שאכן יוכל האדם להשתמש בו באופן יעיל, נביא מספר עצות בהכוונת בניית דמיון זה.

## נקבל ונצליח

הדמיון יכול להכיל את כל חמשת החושים. ולכן מלבד מה שהאדם מדמיין את הראייה, רצוי להשתמש בדמיון גם בחוש השמיעה, המישוש, הריח, והטעם.

ישנם דברים מוחשיים (חיצוניים) שניתן לצייר אותם, וישנם דברים מופשטים (פנימיים) שאינם ניתנים לציור אך האדם יוכל להשיגם על ידי תיאור של דברים אחרים המעידים עליהם.

למשל, 'אדם חכם' - את 'האדם' אפשר לצייר, אך את 'החכמה' ניתן לראות רק ע"י ציור של דברים הנגזרים ויוצאים ממנו כגון שהוא רואה אחרים המתפעלים ממנו או משחרים לפתחו, או שהוא רואה ושומע את יצירותיו וגדולתו, או אפילו על ידי תודעה ברורה המונחת לו במחשבתו שהוא חכם.

כל 'מציאות דמיונית' צריכה לכלול ציור חיצוני המלווה ברקע ותיאור סביבתי המעיד על ערכו ותוכנו הפנימי.

דמיון מגמתי האמור להפגיש את האדם עם מציאות נוספת, צריך להיות מורכב מג' חלקים - האדם עצמו, המציאות הנוספת, ופעולת החיבור שביניהם. ועל כן עליו לצייר את הדמות החיצונית של אותם ג' דברים יחד עם דברים נוספים המטיבים לתאר את תוכנם הפנימי.

יש לקשר את כל אלו החלקים למציאות אחת, להפיח בה חיים ולחיות בתוכה. ומשום כך יש לייצר בדמיונו מעין סרטון - מציאות שחיה ופועלת ולא רק תמונה דוממת, מציאות שהוא נמצא שם ממש, רואה שומע וחש את כל אלו התיאורים.

כיון שתכלית הכל הוא הרגש היוצא מתוך אותה המציאות, יש לו להציג את הדברים בצורה מעוררת התפעלות, בצורה שיש בה להסעיר ולרגש את הלב בכדי לעורר את כל מערכת הרגשות ולהעצים אותן.

ככל שייטיב האדם לתאר ולהחיות את הערך של אותה מציאות והשפעתה עליו (תיאור המציאות הנוספת), את הצורך וההתייחסות שלו לאותו ערך (תיאור האדם עצמו), ואת אופן וצורת החיבור המתאים והראוי לנוכח אותן הכרות (תיאור פעולת החיבור), כך כל ההתנהלות שלו בבואו לגשת אל אותה מציאות תלווה בתחושות אמיתיות ככל מציאות טבעית אחרת הדומה לה.

### דמיון קצר וקולע

ג. הדמיון צריך להיות קצר וקולע - כולל ותמציתי מחד, ובעל עוצמה רגשית מאידך. לכן:

על אף שלכל מציאות יש תכונות רבות והיבטים שונים, עליו לכוין ולהוביל את כל בניית המציאות רק אל אותו הרגש שהוא חפץ בו.

## נקבל ונצליח

האדם יכול לתאר נקודה קטנה הכוללת בתוכה את המשמעות והתובנות של כל המציאות. דבר המבוסס על הנחות קודמות כגון תיאור קצר המתייחס אל התוצאה הנולדת מתוך כל הנתונים יכול ללמד על המצב כולו.

התיאור צריך להתמקד בדברים העושים רושם בנפשו. ועל כן יש להתחקות אחר מציאות טבעית אחרת המולידה את זה הרגש, בכדי לידע מהן הפרטים והפעולות הגורמים לרגש זה להיווצר.

כמו כן, יש לשייך את המציאות ולדמותה לדברים אחרים המכילים כבר חוויה רגשית לגביו כגון מצבים שיש לו בהם התניה חיובית או סמלים המזכירים ומעוררים אצלו את כל הרגש החבוי בהם.

מלבד זאת, אפשר גם להיעזר בתנועות והתנהלות חיצונית כאילו הוא ממש נמצא שם כדי להשפיע על הפנימיות.

בכדי שעבודת הדמיון תהיה מהירה ויעילה עליו להגיע מוכן - להיערך מראש, ולידע מהו המהלך ומהן הפרטים הבסיסיים שהוא אמור להעלות בדמיונו.

### דוגמא לעבודת הדמיון

ד. למשל, כאשר האדם נדרש להעלות מציאות בו הוא ניגש להתפלל לפני בוראו, צריך הוא תחילה להפגש עמו - לראות את עצמו עומד מול ישות רוחנית (את הבורא הוא יכול לחוש ע"י תודעה פנימית שהוא ניצב כעת מולו, הוא יכול לצייר לנגדו גם את שם הויה ב"ה או להשתמש בכינוי 'האור אין סוף' המובא בספרים הקדושים).

לאחר העמדת מציאות זו, עליו לתאר את הערך והתוכן הפנימי שלהם על ידי הוספת רקע סביבתי הנגזר ויוצא מהן.

להכיר את גדולת ה' ורוממותו על ידי תיאור מעשיו הגדולים. להכיר את הצורך שלנו אליו על ידי ציור המתאר איך כל חיינו תלויים בו. ולהכיר את הקשר שבינינו על ידי תיאור המעיד על כך שהוא אבינו מלכנו.

ואז להתחיל לחוש בדמיונו את כל תהליך הפגישה תוך כדי שהוא מיטיב לצייר בצבעים חיים ומוחשיים את המשמעות וההבנה של אותם תיאורים.

הוא יכול להתחיל את המחזה בראיית הזמנה הקוראת לו לבוא להתייצב לפניו יתברך כשעליה חתום 'מלך העולם' או 'אביך אוהבך', זה יכול להיות הזמנה ליתן דין וחשבון שתביא מורך בליבו, וזה יכול להיות הזמנה של כבוד וחיבה שתרגש אותו. הוא יכול לתאר צרה בכדי לייצר רצון להשתפך לפניו או ישועה ניסית בכדי לייצר רצון להודות לו. והוא יכול גם סתם

## נקבל ונצליח

כך ליצור בליבו רצון וגעגוע פנימי להתקרב לבוראו מחמת תיאור המביע את רוממותו יתברך ואהבתו אלינו או את רצונו להיות יחד עם אביו ומלכו - לראות כיצד הוא יושב ומצפה זמן רב בערגה וכיסופים לאותה פגישה, וכיצד הוא משתעשע במחשבותיו על כל מה שיהיה באותה הפגישה.

את אופן ומקום הפגישה הוא יכול לתאר בבית המקדש או בארמון רחב ידיים מלא אור ויופי הממוקם לו אי שם בשמים כשהוא ממתין בסמוך לפתחו של המלך. הוא יכול לחוש את החיל ורעדה בבואו להתקרב לפני המלך תוך שהוא רואה מסביבו את גדולי הנבראים כדוגמת איתני הטבע האימתניים, ולהבדיל את גדולי הדור או את המלאכים הקדושים זוחלים בכניעה והשתחויה לפני הדרת כבודו. הוא יכול לחוש את הקירבה על ידי שהוא שומע את הלחשושים של המלאכים המביטים אליו בהערכה מכח היותו בנו של המלך. והוא יכול לחוש גם את השקט והמתח בזמן שהוא ממתין להיכנס אל המלך תוך כדי שהוא חוזר ומשנן איך וכיצד לשטוח את דבריו לפני בוראו.

ואז רגע השיא הגיע, הוא שומע כרוז המקריא את שמו ומורה לו להיכנס פנימה אל הקודש, הדלת נפתחת באיטיות, והוא פוסע לבדו בדחילו ורחימו, בהכנעה וראש מורכן. הוא חש את הבורא ניצב מולו וממתין באהבה למוצא פיו תוך כדי שהוא מלטף ומעודד אותו לדבר.

ומתוך תחושה זו כאשר פרץ הרגשות גובר, יפנה אל בורא עולם בתחינה שיתן לו כח לעמוד לפניו 'ה' שפתי תפתח ופי יגיד תהילתך'. וכך ימשיך את תפילתו לפני 'מלך חי וקיים' - לראות ולשמוע איך הבורא מתייחס ופונה אליו, מדבר ומקשיב לו, נושא ונותן עמו.

כמובן, שכל אלו התיאורים הם בגדר הצעה בלבד - תיאורים המכילים מספר דוגמאות לכמה וכמה רגשות. ומטרתי בהם הוא רק להמחיש את הכונה בשלב זה של העבודה - לתת כיוון ודוגמא כיצד ומה לדמיין, בבחינת 'תן לחכם ויחכם עוד'.

ה. אף על פי שאין דרכי בחיבור זה להביא מדברי רבותינו, מכל מקום לתועלת הענין אצטט בזה את דברי הרמח"ל במסילת ישרים (פרק יט') וז"ל:

"הנה עיקר היראה היא יראת הרוממות, שצריך האדם לחשוב בעודו מתפלל או עושה מצוה כי לפני מלך מלכי המלכים הוא מתפלל או עושה המעשה ההוא, והוא מה שהזהיר התנא וכשאתה מתפלל דע לפני מי אתה מתפלל.

והנה שלושה דברים צריך שיסתכל האדם ויתבונן היטב כדי שיגיע אל זאת היראה: האחד שהוא עומד ממש לפני הבורא יתברך שמו ונושא ונותן עמו, אף על פי שאין עינו של אדם רואהו. ותראה כי זה הוא היותר קשה שיצטייר בלב האדם ציור אמיתי, יען אין החוש עוזר לזה כלל. אמנם מי שהוא בעל שכל נכון, במעט התבוננות ושימת לב יוכל לקבוע בלבו

## נקבל ונצליח

אמיתת הדבר, איך הוא בא ונושא ונותן ממש עמו יתברך, ולפניו הוא מתחנן, ומאתו הוא מבקש, והוא יתברך שמו מאזין לו מקשיב לדבריו כאשר ידבר איש אל רעהו ורעהו מקשיב שומע אליו.

ואחר שיקבע זה בדעתו, צריך שיתבונן על רוממותו יתברך אשר הוא מרומם ונשגב על כל ברכה ותהלה, על כל מיני שלימות שתוכל מחשבתנו לדמות ולהבין. ועוד צריך שיתבונן על שפלות האדם ופחיתותו וכו' ע"ש.

### למעשה:

מטרת הקבלה היא להחדיר את המציאות החסירה אל ליבו על ידי שלשה דרכים. ומשום כך אין די במה שהוא רצה לקבל על עצמו, אלא עליו להוסיף על זה עוד שלשה דברים - א. לימוד מוסר. ב. החייאת המציאות על ידי הדמיון לפני שהוא מבצע את המעשה החיצוני ג. פעולה חיצונית שיש בכוחה להשפיע על הפנימיות.

רק שעליו להכין את עצמו ולדעת: מה הוא מתכוין ללמוד, מה הוא מהלך הדמיון שהוא מתכוין להעלות, ומהי פעולת ההתעוררות שהוא מתכוין לבצע.

### שלב ה'

#### סוגי הקשיים ודרכי העבודה

הקבלה צריכה להיות קלה.  
תחילה, יש לזהות את הקשיים העתידיים לבוא עליו,  
שהם: כבידות הגוף,  
והתעסקות בדברים נוספים.  
ולאחר מכן יפעל לסלקם,  
הן ע"י כלים שיסייעו לו לעבור אותם, והן ע"י הסרתם.

### קבלה קלה

א. לאחר שהאדם השכיל לבנות את קבלתו באופן הנכון, הוא צריך לדאוג שקבלה זו תהיה קלה.

## נקבל ונצליח

דבר קל אינו נמדד לפי גודל וכמות, אלא הוא תלוי בהתנגדות ובדחייה שהאדם חש מצד טבע גופו ונפשו.

דבר קל הוא דבר שהאדם יכול להתחבר אליו מבלי שידרש להתאמץ יתר על המידה. דבר שנוח ונעים לו לעשותו ולא דבר הנתפס אצלו כטורח ועול.

ולכן הכל תלוי לפי טבע האדם ותחושותיו. כי יתכן דבר הנראה לכאורה כקל ופשוט, אך מכיון שנפשו מתרחקת ממנו ומייצרת התנגדות עזה אליו, הוא יהיה קשה מאוד לביצוע.

### זיהוי הקשיים

ב. כל קבלה עלולה במשך הזמן להיתקל בקשיים.

עיקר קושי זה אינו נובע מחמת שעצם הקבלה היא קשה, אלא משום שהאדם באותה העת משתוקק לדבר אחר הסותר את עשיית הקבלה, וכיון שהאדם בתחילת דרכו עדין אינו מחובר בליבו אל הקבלה הוא מעדיף את אותו הדבר שהוא מחובר אליו מצד טבעו על פני הקבלה, ולכן הוא מתנגד אליה ומסרב לעשותה.

ולכן אף שכעת נראה לאדם שקבלתו היא קלה, עדין יתכן כי ביום מן הימים תתעורר אצלו תשוקה אחרת שתסתור את הקבלה, ואז הוא ימצא את עצמו ללא כח ויכולת לבצע אותה.

לשם כך, כבר מתחילה צריך האדם לידע אלו התנגדויות הקבלה עלולה לייצר במהלך עבודתו בכדי שיוכל להסיר חלקים אלו ממנה או להסתייע בכלים שיעזרו לו להתגבר עליהם, כך שבסופו של דבר תישאר בידו קבלה קלה לביצוע - ללא שום התנגדות וקושי עתידי שיכניע אותו.

כיון שהעמיד לוט בערפל ולא תמיד יש ביד האדם לידע אלו קשיים עתידיים במוקדם או במאוחר למנוע ממנו מלבצע את הקבלה, נמנה כאן את סוגי הקשיים השונים.

### כבידות הגוף

ג. גוף האדם מטבעו הוא חומר כבד וגס, ומשום כך הוא אינו חפץ בטירחה אלא במנוחה. ישנם פעמים שהאדם מתעצל ואינו רוצה לטרוח, וישנם פעמים שהאדם עייף ואינו יכול לטרוח.

עצלות - כל פעולה שהאדם רוצה לבצע הן במעשה הן בדבור והן במחשבה, הוא צריך להתאמץ בשביל כך.

## נקבל ונצליח

כאשר לב האדם חפץ בדבר מסויים, יש בכח הרצון לרומם את רוחו ולהעלותו מעל טבע הגוף שהרי הרוח שבו היא המנוע המפעיל אותו. אך אם הוא פועל רק מחמת ההבנה שהוא מחוייב לעשות כן, הרי שהוא צריך להיאבק עם טבעו ולהכריחו לפעול בדרך זו.

כיון שהאדם מטבעו אינו חפץ בטורח ובמלאכה, הוא מתעצל לבצע את המוטל עליו ומנסה להתחמק ממנו בתואנות שונות.

ומשום כך הוא מתקשה גם בקיום הקבלה ואין לו חשק בכלל להתפנות אליה או לעשותה כראוי.

עייפות הגוף והנפש - לפעמים האדם ניגש אל הקבלה כשהוא תשוש וחלש ואין לו את הכח לפעול כהרגלו.

### עיסוק נוסף

ד. האדם צריך להפנות את כל תשומת ליבו אל הקבלה, ולהתמקד בה. ולכן כאשר בעת קיום הקבלה האדם נמשך לעיסוקים נוספים, הוא מאבד את מנוחת נפשו ויישוב דעתו ושוב כבר לא יוכל להפעיל את הכח והמחשבה הנדרשים בכדי לחדור אל ליבו.

מלבד זאת, הרצון לדברים אחרים מפחית את הרצון לעשיית הקבלה, וממילא הוא מקשה על האדם להמשיך בעשייתה.

קושי זה יכול להופיע ולהתבטאות באופנים ומצבים שונים:

ניתוק - כאשר האדם עסוק בדברים אחרים, קשה לו להתנתק מהם ולגשת אל הקבלה.

ריכוז - גם כאשר הוא כבר ניגש אל הקבלה, יתכן שלא יהיה בידו היכולת להתרכז מחמת טירדות ותכנונים שונים או סתם חלומות ודמיונות שוא שיעסיקו את ליבו ומחשבתו.

סקרנות - ישנם אופנים שהאדם לא יהיה ממוקד בקבלה מחמת גירויים חיצוניים המושכים את ליבו אליהן או אפילו מחמת יצר סקרנות שלו המסיח דעתו להביט אנה ואנה.

לחץ - גם כאשר יש לאדם את כל הכלים הנדרשים לריכוז, אם הוא ימהר או יהיה לחוץ לסיים הוא לא יוכל להפיק את התועלת הרצויה מהקבלה, כי ללא מנוחת הנפש הוא לא יוכל להגיע לידי התבוננות והשפעה עמוקה על ליבו.

### צורת הפתרון

ה. לאחר שהאדם מצא את נקודות הקושי - כבידות הגוף ועיסוקים נוספים, הוא יכול בנקל להתמקד בפתרון שיסייע לו לפתור נקודות אלו.

## נקבל ונצליח

הדרך להתמודד מול הקשיים שהזכרנו הוא לא בכח ובמאבק אלא במח ובשלום.

ונבאר: קשיים הנובעים מעצם טבע האדם, הם קשיים מובנים ומוצדקים. אחרי הכל, האדם הוא יצור מוגבל, ולא תמיד יש בידו את היכולת להתמודד מולם. כאשר האדם עייף או טרוד, הדבר ברור שאין טבעו מאפשר לו לקיים את הקבלה כהרגלו, כי אף אם ינסה לדחוף בכח הוא לא יצליח במצבו הנוכחי להפעיל את מחשבתו ולחדור אל ליבו. כך הוא טבע האדם, וזהו מצב תקין.

ולכן אין כל טעם להיכנס לעימות חזיתי מול הקושי, כי מלבד מה שהוא לא ישיג מאומה במאבק זה, הוא יכול רק לפתח אצלו התניה שלילית על הקבלה ולהסתכל עליה כאל גורם מאיים.

מלבד זאת, יש לזכור שהקבלה איננה מעשה נקודתי אלא הוא מהלך ארוך טווח. מעשה הקבלה איננו מטרה בפני עצמה שנוכל להשיגו בפעמים בודדות אלא הוא אמצעי - חלק אחד קטן ממהלך שנועד להביא את האדם לידי שינוי מהותי. ולכן חשוב שהקבלה תהיה נעימה לאדם בכדי שיוכל להתמיד בה לאורך זמן ולא ימאס בה באמצע הדרך.

ומשום כך עיקר ההתמודדות מול הקושי תתרכז במציאת פתרונות כיצד לסלק את הקושי או כיצד לזרום יחד עמו.

### דרכי העבודה

ו. בבואינו לטוות מסלול לקבלה קלה, נביא בזה שתי סוגי פתרונות:

א. להשתמש במספר כלים שיסייעו לו להתגבר על הקושי או להתעלות מעליו.

והדברים אמורים הן לענין כיצד להתמודד מולו, והיינו כאשר האדם יודע להצביע על סוג הקושי, הוא יכול לזהות את המניעים שלו ולמוסס אותם או להפחית את עוצמתם על ידי תחבולות וכלים שונים.

והן לענין כיצד להתנהל מולו, והיינו כאשר הקושי כבר השתלט על האדם, יזהר לא להיאבק עימו בכח אלא ירפה מעט ויעשה את המוטל עליו בנחת ובמתינות כפי כוחו במצבו הנוכחי.

ב. מלכתחילה יש להסיר את כל הקשיים מהקבלה שלו, והכונה בזה לצמצם את גודל הקבלה בכמותה ובאיכותה, והיינו שמכלל כל הקבלה יש ליטול דבר קטן וקל שאינו מייצר התנגדות.

ולהלן בשלבים הבאים, נרחיב בביאור שתי פתרונות אלו.

### למעשה:

# נקבל ונצליח

בכדי שהקבלה תהיה קלה, צריך הוא לזהות תחילה את סוגי הקשיים העתידיים לבוא עליו בכדי שידע כיצד להתמודד עימם ולסלקם ממנו.

## שלב ו'

### כלים להתמודדות מול הקושי

צריך לבחון את הכלים העומדים לרשותו, ולהשתמש בהם לפי צרכותו או בכולם יחד.

### סוגי הכלים

א. ישנם מספר כלים שיכולים לסלק את הקושי. חלקם צריך האדם לבצע קודם שהוא ניגש אל הקבלה, וחלקם צריכים להתבצע תוך כדי קיום הקבלה.

#### הכנה:

הכלי הבסיסי לכל הצלחה הוא מנוחת הנפש ויישוב הדעת, כי אם האדם מפוזר בנפשו אין לו שום אפשרות להגיע לידי התבוננות מעמיקה - הכלי שעמו הוא חודר אל הלב.

לשם כך, האדם צריך לעצור את מרוצת החיים, ולהתנתק למספר דקות מן העבר והעתיד. להירגע מכל הדחפים המתעוררים בקרבו, ולעשות סדר בבלגן השורר במחשבתו.

ולכן אין לבוא אל הקבלה בפתאומיות, אלא עליו להתיישב תחילה עם עצמו ולהתבונן לקראת מה הוא הולך מבלי להיבהל או להירתע מן הקבלה.

#### מקום וזמן הקבלה:

האדם צריך להימנע מלהיפגש עם הקושי, ולכן כבר מתחילה עליו לקבוע את קיום הקבלה במקום וזמן שאין בהם כל כך התנגדות.

והיינו, במקום שקט ורגוע בכדי שלא יפריעו לו אחרים ולא תטרידהו סקרנותו. ולזמן שהוא רגיל להיות בו בשיא כוחו בכדי שלא להיתקל בכבידות הגוף, ודוקא קודם שיתחיל את עיסוקיו או בזמן שיהיה לו קל לעזוב את הכל ולהתפנות אל הקבלה.

#### הנחת הקשיים בצד:

בכדי למנוע את הטירדות מלבוא אל מחשבתו, עליו לשלול ממנו את האפשרות לגשת אל אותם עיסוקים, כי הדחף הפנימי הגורם לו להתעסק בהם נובע מחמת ההבנה שיש בידו כעת לפעול בעניינם.

## נקבל ונצליח

ולכן הוא צריך להתרחק ולהתנתק באותה העת מחביריו, מהפלאפון, ומשאר הדברים הקשורים לזה הענין, שכן רחוק מן העין רחוק מן הלב.

כמו כן, אם יהיה ברור לו שהוא לא יפסיד מאומה אם יניח בצד את כל מחשבותיו, יהיה לו קל יותר להסיח דעתו מהם. ולכן יסדר תחילה את כל מחשבותיו ויראה מה הוא יכול לעשות בנידון, ירשום את הכל בצורה מסודרת, ואז יוכל בנקל לצאת להפסקה קצרה של 'עבודה' כשהוא יודע שלאחר מכן הוא יוכל להמשיך מאותה נקודה שהוא הפסיק בה.

### יצירת התענינות:

עיקר הקושי בקיום הקבלה הוא מה שהאדם נמשך באותה העת לדברים אחרים - למנוחה ועיסוקים שונים.

ולכן אף על פי שהאדם בתחילת דרכו עדין אינו מחובר אל הקבלה, מכל מקום עליו לחפש בה איזה נקודה או פרט שיעניין אותו וימשוך אותו אליה, איזה דבר שידבר אליו גם במצבו הנוכחי או איזה אתגר שיתן לו איזה דחיפה לבצע אותה למרות העיסוקים הנוספים.

### תנועות חיצוניות:

האדם יכול לדחוף או לחסום את הפנימיות שלו על ידי פעולות חיצוניות.

גם כאשר האדם עייף או טרוד הוא יכול לאט לאט להניע את מחשבתו או לתפוס ריכוז על ידי תנועות חיצוניות כגון התנדנדות, הליכה, כתיבה, דיבור בקול, ניגון עדין וכיוצא בזה.

ומאידך, הוא יכול גם לעצור את הדחף הפנימי שלו לשאר דברים על ידי תנועות חיצוניות הממקדות ומייצבות אותו בדבר אחד כגון להביט אך רק על הקבלה מבלי להסית את ראשו ועיניו ממנה, להניח אצבע על מקום העשייה, להתיישב ולהניח את ידיו על ראשו בתנוחה המבודדת אותו מהנעשה סביבו. כי כאשר הכלי החיצוני גדור, גם הלב לא נפנה ללכת לשם.

### נחת ומתינות:

עשיית הקבלה צריכה להיעשות מתוך מנוחה והתבוננות.

ולכן עליו לזרום עם הקושי, ולא לנסות להדוף אותו בכח. לגשת אל הקבלה מתוך סבלנות ושלווה, ולבצע אותה בנחת ובמתינות לאט לאט כפי כוחו.

וכך תוך שהוא מתמקד באותה נקודת עשייה הניצבת עתה לפניו מבלי למהר לשום מקום, מבלי להשוות אותה לזמנים אחרים, ומבלי לחפש או לחכות לתוצאת מעשיו, הוא יוכל בהדרגה להיכנס אל המחשבה ומשם אל הלב.

### איחוד הכלים

## נקבל ונצליח

ב. כל אדם צריך להכיר את החולשות והקשיים שלו, וכנגד זה להוסיף בבסיס הקבלה את הכלים שיעזרו לו לעבור אותה בשלום ובקלות.

ננסה לנווט את הכלים השונים לפי סוגי הקשיים שהזכרנו. אדם שרגיל לחוש עצלות כלפי הקבלה, צריך לנסות להפעיל את עצמו על ידי תנועות חיצוניות, ולמצוא בה איזה פרט שיעניין וימשוך אותו אליה. אדם עייף וחלש, צריך להתנהל עימה בנחת ובמתינות, אך מלכתחילה עליו לקבוע זמן טוב לקיום הקבלה. וכך גם אדם שקשה לו להתנתק מעיסוקיו הקודמים, צריך לחפש זמן מתאים יותר לזה, ואף לחפש ענין בקבלה כנגד הענין שבעיסוק. אדם שקשה לו להתרכז הן מחמת טירדות וסקרנות והן מחמת לחץ, צריך לקיים את הקבלה במקום וזמן שהוא נקי מהפרעות, להסיר ממנו את כל הדברים המטרידים אותו, לנסות להתמקד בקבלה על ידי הגבלת תנועותיו החיצוניות, ולבצע אותה בנחת ובמתינות.

אם נרצה לאגד את כל הנתונים לכדי עבודה אחת כוללת, נאמר כי לאחר שהאדם יודע מהי קבלתו: א. צריך הוא לקיים את הקבלה במקום ובזמן שלא תהיה בו הפרעה הן מצד כבידות הגוף והן מצד עיסוקים נוספים. ב. לפני שהוא ניגש בפועל לקבלה, עליו להסיר את כל הדברים המטרידים אותו ולהקדיש מספר שניות למנוחה והתבוננות. ג. למצוא ענין בקבלה, וכך להתקדם בביצועה בנחת ובמתינות תוך שהוא מפעיל וממקד את מחשבתו על ידי תנועות חיצוניות.

### דוגמא לשימוש באלו הכלים

ג. למשל, אדם הרוצה לכוין בברכת אבות צריך תחילה לקבוע את סוג התפילה. יתכן כי בתפילת שחרית הוא יהיה עייף מלבצע זאת, אך מאידך יתכן כי בתפילת מנחה או ערבית הוא יהיה יותר לחוץ לסיים. לכן יבחר את הזמן הטוב ביותר עבורו.

קודם תחילת הקבלה, יפסיק מעט בכדי להירגע ולהתנתק מכל הדברים המטרידים את מנוחתו, ויסיר ממנו את כל הדברים העלולים להפריע לו לריכוז המחשבה, ובכלל זה גם את הגבלת הזמן העומד לרשותו וכפי שיתבאר לקמן גבי קביעת הזמן.

ואז יפתח בעבודת הדמיון תוך כדי שהוא עוצם את עיניו ומתחיל להתנדנד בנחת ובסבלנות בכדי להיכנס לאט לאט אל עולם המחשבה. ומיד לאחר מכן ייגש באותה צורה אל ברכת אבות תוך כדי שהוא ממקד את עצמו בסידור על ידי נתינת אצבע תחת המילים וקריאת הברכה בקול ברור ובסבלנות.

יחד עם זאת, ינסה לחפש בתפילתו דבר מה הנוגע לליבו או ינסה לאתגר את עצמו לשמוע את השי"ת עונה ומגיב לדבריו אחר כל קטע וקטע או ינסה לחדש שם איזה דבר בכדי ליצור ענין שימשוך את ליבו לכוין טוב יותר.

# נקבל ונצליח

## למעשה:

על האדם לשלב כלים אלו בקבלתו בכדי להפחית את עוצמת הקושי.

## שלב ז'

### צמצום הקבלה

הקבלה צריכה להיות בדבר מועט שאינו מייצר התנגדות. והיינו, שמכלל כל מרכיבי הקבלה, עליו לתפוס רק את הפעולה הראשונית של המטרה. הקבלה צריכה להיות מותאמת לכל הזמנים, באופן שיהיה לו גם תכנית חילופית לזמנים הקשים.

### דבר אחר קטן

א. מטרתה של הקבלה היא לחולל שינוי פנימי אצל האדם ולקבע אותו בליבו. לקנות מעלה כל שהיא בנפשו, וכך להתקדם הלאה עד שיזכה להשלים את עצמו.

השינוי אינו ניתן להשגה באופן מיידי, אלא הוא נעשה ונחרט פעם אחר פעם באופן עקבי ורצוף, שלב אחר שלב לאט ובהדרגה.

ועל כן צריך האדם להיות מתון וזהיר בקבלתו, ולא לתפוס דבר מרובה שלא יוכל לילך עמו לאורך זמן, אלא עליו לקבל על עצמו דבר מועט - קבלה קטנה וקלה. כי טוב דבר מועט ויציב שיוכל לבסוף לקנותו ולהתקדם עימו, מאשר דבר גדול שלא יוביל אותו לשום דרגה ושינוי.

אך יש לו לידע, כי לא כל קבלה הנראית כקטנה היא אכן כך. ישנם קבלות הנתפסות כדבר אחד, אך הן מורכבות מכמה וכמה פעולות שונות. וישנם גם קבלות הנתפסות כדבר קל, אך הן צורכות מעשים ותנאים מוקדמים לקיומם.

גם קבלה הנראית כדבר פשוט וקל, יכולה להכיל הרבה פרטים וקשיים לנפש שכל אחד מהם ראוי להיחשב כקבלה בפני עצמה. ופעמים אף עצם ההכנה ויצירת האוירה המתאימה לקיום הקבלה, היא עבודה בפני עצמה.

ועל כן יש לבחון היטב את מרכיבי הקבלה השונים, ומכלל כל זה לקבל על עצמו רק את אותן פעולות ופרטים שהוא סבור שהן יהיו קלות עבורו.

# נקבל ונצליח

## מרכיבי הקבלה

ב. כפי שכבר נתבאר, הקבלה מתפצלת לשלשה חלקים - הכרת ערך הקבלה על ידי לימוד המוסר, מעשה הקבלה המורכב ממעשה חיצוני ומתוכן פנימי המתלווה אליו על ידי עבודת הדמיון, ומהתעוררות חיצונית שיש בידה להחדיר את משמעות הקבלה אל ליבו.

גם אלו הדברים מורכבים מפרטים רבים. אם ניקח לדוגמא את המעשה החיצוני הפשוט נבחין כי אף הוא מורכב מכמה וכמה סוגי פעולות החוזרות ונשנות לפי האיכות והזמן שהציב האדם לעצמו.

וזאת מלבד, מה שהאדם נצרך לתנאים וכלים נוספים בכדי שיוכל להתמודד עם הקשיים ולקיים את הקבלה.

ואם כן נמצא, כי הקבלה איננה מעשה אחד פשוט אלא היא יצירה הכוללת מספר רב של פרטים. ועל כן בתחילה צריך האדם להתמקד רק בפעולה אחת קטנה - קטנה בכמות, קטנה באיכות, וקטנה בזמן. ורק לאחר שהתרגל לבצע זאת באופן רצוף ותמידי, יוכל הוא להתקדם הלאה לשאר מרכיבי הקבלה.

## סדר העדיפויות

ג. מכלל כל מרכיבי הקבלה, על האדם להתחיל דוקא עם השלב הראשוני שלה - עם הבסיס ההתחלתי של הקבלה.

היסוד הראשון של הקבלה הוא להכיר אותה - לדעת את טיב הקבלה וערכה. ועל כן עליו לקבוע תחילה זמן ללימוד נושא זה, כי לולא ידיעות אלו הקבלה תהיה נטולת תוכן אמיתי ולא תתיישב היטב בליבו.

במקביל לזה, הוא יכול להתקדם גם בשני החלקים הנוספים - מעשה הקבלה, וההתעוררות החיצונית.

את מעשה הקבלה - הן הערך הפנימי והן המעשה החיצוני, הוא צריך רק להתחיל. והכונה בזה שמכלל כל הפעולות המרכיבים את הקבלה, הוא צריך להתמקד רק בפעולה הראשונה. לא להתחייב על כמות גדולה של פעולות, על איכות גבוהה, ועל זמן ארוך.

כמו כן, גם את החייאת המציאות על ידי הדמיון הבא לפני המעשה החיצוני, האדם צריך רק להתחיל. והיינו להעלות תחילה ציור פשוט וקל, משהו קטן שיחבר אותו למציאות הפנימית ללא רקע עשיר, ללא תחושה עמוקה, וללא אריכות גדולה.

לאחר שהאדם בחר לו בסיס קטן מאוד של דמיון ומעשה חיצוני, הוא צריך להתרגל לבצע אותם יחד. ולאחר שקנה הרגל זה, הוא יכול להתקדם הלאה בכמות ובאיכות נוספת.

## נקבל ונצליח

אמנם לפני שהוא ניגש לבצע את אותם חלקים, עליו לדאוג שיהיה לו מנוחת הנפש ויישוב הדעת לקיים את הקבלה בנחת ובמתינות. ולכן הוא מוכרח תחילה להתרגל לאיזה הפסקה קטנה שתעזור לו להכין את עצמו לקראת הקבלה, וכן למקד את נפשו בקבלה, הן על ידי הסרת הדברים שעלולים להפריע ולהסיח את דעתו, הן על ידי מציאת ענין בקבלה, והן על ידי תנועות חיצוניות בכדי להבטיח את קיומה.

ונמצא אם כן כי סדר העדיפות הנכון הוא: א. הכנת האדם והכשרתו לקראת הקבלה על ידי הכלים השונים. ב. הכרת הקבלה על ידי לימוד המוסר. ג. בסיס קטן מאוד של מעשה הקבלה הכולל את פעולת הדמיון ואת המעשה החיצוני. ד. התקדמות נוספת של גודל ואיכות מעשה הקבלה.

### אמדן עתידי

ד. הקבלה צריכה להיות יציבה ומותאמת לכל הזמנים שיופיעו בחייו של האדם. גם התומך המייצב אותה - הקלות והיפוכו ההתנגדות, צריך להיות יציב ואחיד לכל הזמנים.

קבלה שעלולה להכביד על האדם בהמשך, אף שעתה טוב לו עמה היא אינה נקראת קבלה קלה, וממילא לא יהיה לה קיום.

חיי האדם מלאים תמורות ותהפוכות. דבר שהוא מתחבר אליו עתה, יכול לעורר אצלו התנגדות עזה בהמשך. דבר שכעת נראה בעיניו כדבר פשוט וקטן, יכול להתפס אצלו בעתיד כמשא כבד. פעמים זה מצב רוחו שמשתנה, ופעמים מחמת הנסיבות המשתנות הרצון שלו לדברים אחרים מתחזק ומונע ממנו לבצע את הקבלה.

פעמים האדם סבור שדבר מסוים הוא דבר קל מחמת שהוא אומד אותו ע"פ הרגשותיו הנוכחים, אך באמת האדם צריך לבחון את הקבלה גם ע"פ כל המצבים והתקופות שיהיו מנת חלקו בעתיד.

ועל כן בבוא האדם לקבוע מהו דבר קל, צריך הוא לראות בעיני רוחו גם את ימי השנאה, גם את הזמנים שליבו לא פנוי לזה, ולבחון מהי רמת ההתנגדות שקבלתו תייצר בכל אותם זמנים ותקופות.

בכדי לקרב את הדברים וליתן אומדן לזה, ישער כל אדם בעצמו אם היה מוכן לקבל דבר זה לכל חייו או שיש לו איזה תחושה של עול וקושי בעצם מחשבה זו.

### דוגמא לצמצום מעשה הקבלה

ה. אדם הרוצה לכוין בתפילה, צריך לידע כי בתחילת דרכו הוא לצמצם את עבודתו דוקא לתפילה אחת - תפילה שיש לו את היכולת והזמן להיערך אליה כראוי.

## נקבל ונצליח

גם ברכת אבות לכשעצמה איננה ברכה קצרה, ולכן אם הוא אומד שיהיה לו תקופות ומצבים שלא יהיה לו 'ראש' לזה, עדיף לו לקבל מתחילה משפט אחד או שנים בכדי שיוכל לשמור על רצף קיום הקבלה בתדירות.

מלבד זאת, הקבלה הרי דורשת ממנו ריכוז לב' כונות - לחוש שהוא עומד לפני המלך, ולהבין את פירוש המילים. והוא קושי ומאמץ גדול לאדם שלא הורגל אפילו לכונה אחת.

כמו כן, האדם עלול למצוא את עצמו מתמודד עם מספר גדול של התנגדויות שונות שימנעו ממנו להגיע לידי כונה זו. כי פעמים חסר לאדם את הכח או את מנוחת הנפש הבסיסית הנצרכת לריכוז - הן מצד טירדות ודמיונות שוא, הן מצד סקרנות המסיחה את דעתו, והן מצד לחץ לסיים את התפילה.

ולכן האדם צריך לקבל על עצמו דבר אחד קטן וקל - תחילה להכשיר את עצמו, ולאחר מכן רק להתחיל את הקבלה.

והיינו, כפי שנתבאר עיקר המטרה של האדם הרוצה לכוין בברכת אבות הוא להתחבר לה' יתברך בברכה זו. השלב הראשון של חיבור זה הוא הפגישה שלו עם הבורא - עצם הגישה אליו יתברך, ורק לאחר מכן גם הכרת גדלותו, עצם הדיבור עימו, ההקשבה שלו וכו'.

גם המעשה החיצוני המבטא תחושה זו, תחילתה היא באותם ג' פסיעות שהוא מתקדם לעברו והעמידה לפניו.

ואם כן, עוד לפני שבאנו לכוין בעצם הברכה, האדם צריך תחילה לחוש באותם ג' צעדים שהוא נפגש עימו בפועל.

לשם כך, הוא צריך להעלות בדמיונו כעת רק את הנצרך לעצם הפגישה - והיינו ציור קל כיצד הוא מתכוון להיפגש עם המלך או כיצד הוא צועד לקראתו לאחר ששמע כרוז המורה לו להיכנס פנימה וכיוצא בזה. ויחד עם אותה תחושה דלה יפסע בהכנעה עם ראש מורכן את אותם ג' צעדים.

לאחר שהתרגל לבצע זאת כראוי, הוא יוכל להתקדם הלאה עם שאר הערכים הפנימיים, עם דמיון מלא יותר ברקע וחיות, ועם כונת הברכה עצמה.

אך בכדי שיוכל לבצע זאת כראוי, צריך הוא תחילה קודם שיגש אל העבודה ללמוד להכין את עצמו לקראתה, לדעת כיצד להתנועע בכדי להפעיל ולרכז את מחשבתו, להרגיל את עצמו להתמקד בסידור התפילה ע"י נתינת אצבע תחת המילים, ולעבוד על קריאה איטית של הברכה בשפה ברורה בנחת.

## נקבל ונצליח

ולא זו בלבד, פעמים רבות האדם שוכח בשעת מעשה את הקבלה ולא נזכר בה אלא רק לאחר שהתחיל את הברכה, ואם כן אדם כזה צריך תחילה לקנות בנפשו הרגל לעצירת שטף התפילה עוד קודם שיגיע לעצם העבודה על ברכת אבות.

ועל כן בבוא האדם לבחור לו קבלה קטנה, יצטרך להבחין תחילה אם קבלה זו נפרטת ומתחלקת לקבלות רבות שכולן יחד יכולות להוות קבלה אחת קשה, או שהקבלה מתמקדת כעת רק בפרט אחד קטן ובסיסי מתוך מכלול הפרטים המרכיבים את הקבלה.

### מקסימום ומינימום

ו. בכדי לשמר את יציבות הקבלה כדאי להתחשב בנסיבות ובקשיים העתידיים לבא עליו, ולהציב לעצמו כמה דרגות בקיום הקבלה - מקסימום ומינימום.

מקסימום, הוא רמה סבירה של קבלה באופן שיוכל להתמודד עמה במצבו הרגיל בהצלחה.

ומינימום, הוא קבלה בדרגה פחותה ומצומצמת עד לכדי המינימום ההכרחי. כך שגם אם יבואו עליו זמנים שבהם לא יוכל לעמוד בקבלה המקורית, בכל זאת יוכל לקיים מינימום זה ללא קשיים ומאמץ מיוחד. והוא כעין תכנית חילופית המותאמת לזמנים מעין אלו בכדי שיוכל לשמור את רצף הקבלה מבלי שיכשל בדרך.

כיון ש"המינימום" נועד עבור זמנים שבהם אין ליבו פנוי לקבלה, עליו לדאוג שקבלת המינימום תהיה דבר מעשי פשוט וקל ולא דבר פנימי התלוי בתחושת הלב.

למשל, אדם שקיבל על עצמו לכוין בברכת אבות, אזי קבלת המינימום תהיה קריאת הברכה לאט ובנחת, שהוא מעשה חיצוני ללא הקושי הכרוך בריכוז וכונת המילים. או תזכורת שכלית קטנה קודם הברכה שהוא עומד לפני המלך, אף ללא התחושה הנלווית לזה מצד הלב.

### למעשה:

האדם צריך לצמצם את קבלתו לפעולה אחת קטנה ובסיסית מכלל כל מרכיבי הקבלה.

מלבד זאת, עליו להכין תכנית חילופית דלה יותר לזמנים הקשים בכדי לשמור את רצף קיום הקבלה.

### שלב ח'

### זמן הקבלה

# נקבל ונצליח

הקבלה צריכה להיעשות בזמן קבוע, ובזמן שהוא נוח וקל לביצוע.  
גם משך עשיית הקבלה, צריך להיות תלוי בזמן.

## זמן קבוע

א. אחד מהסיבות הגורמות להתפוררות הקבלה, הוא חוסר קביעות הזמן. כאשר אין לאדם זמן קבוע לעשות את הקבלה, כל פעם שהוא חש את העול והקושי שבה, הוא דוחה אותה שוב ושוב עד לזמן שכבר לא יוכל לקיימה כראוי וליהנות ממנה.

ועל כן, בכדי לקבע ולייצב את הקבלה, צריך הוא לקבוע זמן ברור ומוגדר לעשות אותה ללא דחיות כלל.

והיינו, לקבוע שעה מסוימת שבה הוא מוכרח לעשותה או לחילופין להצמיד אותה לדבר שכבר הוא עושה בקביעות במהלך היום, ולעשותה בתחילתו או בסופו בתמידות. כאשר העדיפות תינתן להתחלה אם לא באופן שיהיה לו יותר ישוב הדעת ואפשרות טובה יותר לעשות אותה דוקא בסוף.

## בחירת הזמן

ב. הקבלה צריכה להיעשות במנוחת הנפש וישוב הדעת. ועל כן האדם צריך לבחור את הזמן הכי ראוי ומתאים במהלך היום לביצוע הקבלה.

זמן פנוי שאין בו כ"כ הרבה טרדות או התחייבויות לדברים אחרים. זמן שעדין כוחו במותניו, הן מבחינה גופנית והן מבחינה נפשית. זמן שליבו כבר ער ועוסק בעבודת ה' במשנה מרץ ובאווירה טובה.

כיון שישנם תקופות ומצבים בחיי האדם שסדר יומו בהכרח משתנה, והזמן שקבע לעצמו לא יהיה מעשי ואפשרי לביצוע הקבלה או שהזמן יהיה לחוץ מכדי שליבו יתפנה לקבלה, צריך הוא לדאוג שיהיה לו זמן אחר הקבוע מראש שיהווה תחליף לזמן הקודם, בכדי שלא ישאר בלא זמן מוגדר וברור הניתן לדחיה.

## קביעת משך הזמן

ג. שטף מרוצת החיים גורם לו לאדם שגם כאשר הוא בא לעסוק בקבלה, ליבו ומחשבותיו משוטטות במקומות אחרים ואין לו את המנוחת הנפש הנדרשת בכדי שיוכל לחדור אל העומק הפנימי של הקבלה וליהנות ממנה.

## נקבל ונצליח

בכדי לזכות לאותה מנוחת הנפש, ולהצליח להתמקד אך ורק בקבלה, נדרש הוא תחילה להבין שאכן אין לו לאן למהר.

ועל כן, צריך הוא לתלות את סיום הקבלה בזמן ולא בגמר העשייה. לתרגם את משך זמן עשיית הקבלה למשך זמן קצוב וקבוע מראש.

והיינו, לאמוד תחילה כמה זמן לוקח לעשות את הקבלה בנחת ובמתינות, ולדעת שזמן קיום הקבלה לא יהיה פחות מזמן זה, ואף אם יסיימה קודם לכן, יחזור עליה שוב ולא יתעסק בדברים ועניינים אחרים.

וכך באופן זה, ליבו יוכל להבין שאין לו לאן למהר ומה להפסיד, וממילא תסיסת ליבו תנוח, ויוכל לחוש את ה"רגע", את ההווה, וליהנות מהקבלה.

וזאת בתנאי, שאכן יתנהל לאיטו בנחת ובהתבוננות, וישתדל להתמקד בדבר העומד לפניו ולא להסיח דעתו ע"י הטיית הראש לצדדים שלא לצורך וכיוצ"ב.

### למעשה:

יש לקבוע זמן מוגדר ונוח לעשיית הקבלה. וכן לקבוע את משך עשיית הקבלה בזמן ולא בעשייה.

### שלב ט'

#### ההתקדמות בקבלה

מעקב אחר ישום הקבלה.  
הכנת תכנית לשלימות המטרה.

#### מעקב

א. חלק בלתי נפרד מהקבלה הוא המעקב אחריה.

והיינו שיהיה לאדם ב' זמנים לבחון את אופן התקדמותו: א. זמן קבוע מידי יום לסמן בפנקסו אם קיים את מה שקיבל על עצמו, ובאיזה אופן וצורה. ב. זמן נוסף פעם בשבוע לחשבון נפש ולבירור על אופן התקדמותו, ואם אכן הוא מצליח להשיג את מבוקשו.

**אופן הבדיקה:**

## נקבל ונצליח

יבדוק תחילה ע"פ רשימותיו אם הוא מצליח בקבלתו. אם הוא אכן עושה אותה כראוי או שהיא מתבטאת רק כלפי חוץ במעשיו ללא הרגשת הלב. האם הוא קיים אותה באופן ובזמן הנכון שהציב לעצמו או שניאלץ לדחות אותה לתכניות השונות שהכין לעצמו. והאם הוא לומד אודותיה, ומקדיש את הזמן הנצרך בכדי להחדיר את משמעותה אל ליבו.

לאחר מכן יבא להתבונן, מה הן הסיבות, מה הן הקשיים, ומה הן המפריעים שעמדו בדרכו. וכיצד הוא חושב שניתן לפתור ולהתמודד מולם.

באלו זמנים הוא אכן הצליח, ומה הן הסיבות שגרמו לכך. האם באופן כללי הוא מרגיש שהוא עומד בציפיותיו, שהוא בדרך ליעד שקבע לעצמו, ושהוא אכן מצליח להשיג את מבוקשו. ואם לא, אז מדוע. האם זו הרגשה מוטעית או שהיא נובעת מאי עמידה בפרטי הקבלה. כיצד ניתן למנוע את היאוש, ומאיך כיצד ניתן לעודד ולחזק.

האם ישנם תנאים וכלים מוקדמים שהוא צריך לרכוש תחילה בכדי להצליח בקבלה. והאם ישנו צורך לבצע שינויים בפרטי הקבלה, להוריד דרגה או שנים מהטורח והקושי שיש בקיומה, או אפילו להפנות אותה בכלל לנקודות אחרות.

כמובן, שאל לו לאדם להתייחס אל היעד הסופי שהוא ראה בדמיונו, ולמדוד בזה את הצלחתו. אלא יתמקד דוקא באותו שינוי קטן, באותה התקדמות איטית, ויודא שהיא תשתמר אצלו ותהיה יציבה.

### הדרך לבדיקה זו:

פעמים רבות האדם אינו יודע כיצד להתחיל לחשוב ולהתבונן, ומה עליו לעשות. וכך הוא משתעמם במחשבתו, ומאבד את זמנו לריק מבלי להשיג את התועלת הנרצית.

ולכן ירשום לעצמו מראש ויפרט ככל שיוכל, מהו היעד שהוא רוצה להשיג בזמן זה, כיצד הוא אמור ליישם זאת, ועל מה עליו לחשוב ולהתבונן.

וטוב יותר אם יהיו לו שאלות קבועות שיצטרך לענות עליהם כגון כמה פעמים הצליח, וכמה נכשל. אלו דברים גרמו לו להצליח, ומהן המפריעים שעמדו בדרכו. מדוע נכשל, והאם יוכל להתגבר ע"ז. האם עמד בכל פרטי הקבלה או שהקל ראש במקצת מן הפרטים, ומדוע. וכן ע"ז הדרך, וכפי שהבאתי לעיל. וכך, ע"י שימקד ויכוין את מחשבתו, תוכל מחשבתו להתעורר ולהתבונן גם על שאר הדברים הנצרכים לו בענין זה, מבלי שתאבד ותסטה אל הדמיון והשעמום.

### הצבת יעדים:

## נקבל ונצליח

כמו כן, צריך שיציב לו מטרה ויעד ברור שילך לאורו, בכדי שימצא את הדרך סלולה לפניו ולא "יחפש את עצמו" תוך כדי העבודה.

ולכן הוא צריך לקבוע ולהגדיר מראש, מהו התכנית שהוא מציב לעצמו בחודש הבא. כמה הצלחות הוא צופה לעצמו, ומהו הגבול שאותו הוא לא יעבור. כמובן, שיש לו לתעד "צפי" זה, ולבחון בחודש הבא אם אכן עמד בזה. ואם לא, יברר היכן טעה, וכיצד ניתן לתקן זאת. וכן ע"ז הדרך כל חודש בחודשו.

### המקום והזמן:

בכדי להשיג את המטרה של זה המעקב, מוכרח שיהיה לאדם את הרוגע ושאר הדברים הנלווים בכדי שיגיע מתוכם למחשבה והתבוננות מעמיקה ונכונה.

ועל כן יבחר לו מראש את המקום והזמן המתאימים לזה. ויקבע לעצמו מראש, שיעור זמן מספיק שיהיה בו כדי לעיין ביישום הקבלה בנחת ובמתינות, ולא יפחות מזה.

גם אלו הזמנים שהוא מקדיש למעקב אחר הקבלה, צריכים להיות זמנים ברורים וקבועים מראש ללא שינוי ודחיה. ואף להם יוסיף זמנים נוספים הקבועים אף הם, למצבים שונים שבהם לא יוכל לקיים זאת בזמן הראשון שקבע.

### תכנית עתידית

ב. הקבלה צריכה להיות דבר קטן וקל. כי עיקר הקבלה הוא להביא אותו להתקדמות יציבה, ולא לשינוי גדול שיתאדה לו במשך הזמן.

פעמים רבות לב האדם סוער והוא בז לקבלה בדבר מועט. הוא רוצה לחוש את השינוי כעת, והוא סבור שיש ביכולתו לכבוש הרים ופסגות ברגע.

אדם כזה, צריך לבחון תחילה אם הוא מוכן לקבל על עצמו דבר זה לכל החיים בשבועה שלא יסוג ממנה ככל יתר מצוות התורה שהוא מחוייב בהן כל חייו. ומסתבר שבמחשבה זו שהוא ינסה לקפל במחשבתו עשרות שנים קדימה, הוא יתחיל לחוש את העול והרתיעה מפני הבאות, ויכיר את מקומו.

אבל בכל זאת, בכדי שיוכל לראות את האור הגדול שטמון בהתקדמות זעירה זו, יכין לו תכנית עתידית לשלמות הקבלה שהוא חפץ בה, ויפרוש אותה על פני תקופה ארוכה.

והיינו, שאת אותה קבלה ושינוי שהוא רוצה לעשות, יחלק להרבה נקודות וקבלות קטנות. וכך כל חודש או חודשיים לאחר שיבסס את עצמו וישתלם באחת מן הקבלות הקטנות, יוכל להתקדם הלאה לנקודה השניה. וכן ע"ז הדרך עד שבגמר שנה או שנתיים יוכל לברך על המוגמר.

## נקבל ונצליח

כמובן, שזו תהיה התקדמות בשלבים מדודים. ורק כאשר התעלה והצליח לעמוד ולקנות את ההרגל באותם נקודות קטנות, יוכל להמשיך הלאה בדרכו עד לשלמות המטרה. ופעמים רבות הרגל זה נבנה רק לאחר כמה חודשי עמל של עבודה רצופה, שהקבלה כבר נעשית לו קלה ופשוטה ואין הוא רואה שום קושי להמשיך איתה לאורך ימים ושנים מחמת שהוטבעה כבר היטב בליבו ובאורח חייו.

ובאמת ראוי לכל אדם שיהיה לו תכנית כזו - מטרה שצריך להגיע אליה, והצבת נקודות קטנות של התקדמות כל מספר חודשים. באופן שזאת הקבלה תהיה חלק אחד משלל שלבים נוספים המרכיבים את המטרה כולה.

ורק ע"י שיציב לו מראש את תכנית ההתקדמות בצורה ברורה, הוא יחוש ב"צורך" לעקוב ולהתבונן היטב אחר אופן עבודתו והתקדמותו, ואף יהיה לו "מחייב" לעמוד באלו היעדים שהציב.

ובזה תהיה לו תועלת עצומה להצלחתו בקבלה לעומת סתם מצב רגיל שאין בו התחדשות ושינויים, לעומת מצב שהוא לא מצפה למשהו ממשי נוסף.

### למעשה:

האדם צריך לעקוב אחר יישום הקבלה, ואחר ההתקדמות הכללית שלו בתכנית שטווה לעצמו. פעם אחד ביום יסמן לעצמו אם קיים אותה כראוי. ופעם אחד בשבוע יבחן לעומק את הישגיו ואם יש דבר הדרוש תיקון.

### שלב י'

#### ברירות ובהירות בקבלה

כל עניני הקבלה צריכים להיות ברורים ומפורטים. תפקיד הקבלה הוא רק לקיים מעשה זה, ולא לחוש את השגת המטרה. גם תחושת הקושי הנלווית לקבלה, צריכה להיות ברורה ומוגדרת.

#### פירוט הקבלה

א. כל עניני הקבלה צריכים להיות מפורטים בצורה ברורה ומוגדרת עד לפרטי פרטים באופן שלא יהיה לו שום אפשרות ל"מרוח" ול"שחק" עם קבלתו כפי הבנתו בשעת מעשה. אלא

## נקבל ונצליח

הכל יהיה קבוע ומוגדר מראש בבירור גמור, כך שידע בדיוק מה מוטל עליו לעשות, מהו נחשב הצלחה, ומהו כישלון.

תחילה, צריך הוא לפרט בדיוק מהי קבלתו ולא להסתפק בהגדרה כללית. והיינו, מהו המעשה שהוא רוצה לבצע, וכיצד הוא רוצה שהיא תיעשה שלב אחר שלב עד לפרטי פרטיה.

יפרט מהו התכנית החילופית שהציב לעצמו - 'המינימום'. ובאלו מצבים בדיוק הוא מתכוין להשתמש בה.

וכך גם יפרט, מהו הזמן המדויק ושאר הזמנים שקבע והקציב לעצמו, ומהן המצבים שיגרמו לו לשנות את זמן הקבלה הקבוע לזמן אחר.

כמו כן, גם אופן וצורת המעקב צריך להיות מפורט ומבורר. כלומר מהו הזמן והמקום הקבועים, ובאלו סגנון מצבים הוא מתכוין לשנות זאת למקום או זמן אחר.

באופן זה, שהאדם יודע בדיוק מה מוטל עליו לעשות בכל עת וזמן, באופן שיש לו תכנית עבודה מסודרת ומוגדרת גם לזמנים ולמצבים הקשים והלא שגורתיים, הוא ימצא את המטרה ואת הדרך להגיע אליה סלולה וברורה. וכך יקל עליו להתקדם אליה ללא בלבול פנימי שיגרמו לו ל"הוראות היתר" ולסטיה מהיציבות והרצף הנכון של הקבלה.

### הפרדת המטרה ממעשה הקבלה

**ב.** ישנם פעמים שהאדם מיד בתחילת עבודתו, מצפה כבר לחוש את הגשמת שאיפתו.

כאשר האדם שואף לדרגה כל שהיא ומבקש להשתלם בה, עליו לידע שאין עתה בידו את הכלים הנדרשים בכדי להשיגה, משום שאותה דרגה נובעת מפנימיותו המתבטאת באלו המעשים, ואילו הוא חסר עתה את אותה פנימיות.

הוא אמנם יכול לחקות את אלו המעשים ולדחוף בכח את אותן ההרגשות, אך לא להתקדם מאומה. לחוש הרגשה מדומה ורגעית, אך לא להשיג קנין אמיתי.

ועל כן, בבוא לקיים את קבלתו עליו להפנים שמעשה הקבלה איננו הגשמת המטרה, ולהתמקד אך ורק באותו מעשה מועט כפי מה שהוא ולא לצפות לחוש בו את מה שמעבר לו - את שאר השלבים שעדיין לא קיבל על עצמו. לידע שזהו המוטל עליו כעת, ובאותה נקודה לחזק את פנימיותו. ורק כך יוכל להתקדם הלאה אל עבר המטרה.

המטרה היא השאיפה, היעד. ואילו הקבלה היא המעשה, הכלי שיסייע בידו להתקדם בשלבים מדודים אל עבר היעד. הפרדת תחושת המטרה ממעשה הקבלה היא הכרחית, וכל ניסיון לחבר ביניהם בעת ובעונה אחת, תנחיל לו רק אכזבה ויאוש.

# נקבל ונצליח

## בירור הקושי

ג. אחד הקשיים להשגת היעדים הוא הדמיון. פעמים רבות המציאות אינה כ"כ קשה כפי שהוא מרגיש אותה. היצר מכביד את עבודת ה' על האדם ע"י שמערפל את מחשבתו, מצייר בדמיונו את היעד כדבר גדול, ונותן לו לחוש את הקושי עוד טרם הוא בא.

לכשנעצור ונשאל את עצמינו מהו הקושי, נראה שלא נוכל להגדיר את מהותו. אך לכשנתבונן בו ונשכיל להשיגו, נתבייש לפרשו.

הוא אשר אמרנו, צריך האדם לראות עולם ברור, מציאות אמיתית. והדרך לכך הוא להתבונן ולמקד את הקושי בעובדות ובנתונים יבשים של כמות וזמן, ולא לתת לדמיון לבלבל אותו ולנפח את הקושי לדבר לא מוגדר.

ככל שהאדם יפשיט את מושגי הקושי לקרקע המציאות, כך יתברר לו גודל רמאות יצרו, ותיקל העבודה בעיניו.

## למעשה:

יש לפרט להפשיט ולתעד את כל המושגים הנוגעים לקבלה פרטית וענייניה באופן ברור בהיר ומוגדר.

## שלב יא'

### מחייב לקבלה

#### קנס

א. כבר כתבו בעלי המוסר שצריך האדם העובד לעשות לו "מחייב" ע"י שיקנוס את עצמו בסכום כל שהוא באם יעבור על הקבלה.

הקנס אינו חייב להיות דוקא בסכום כסף, אלא בכל דבר שיגרום לו להתאמץ עבור הקבלה ולא להיקנס בזה.

הקנס צריך להיות מוגדר וברור על איזה מצב וזמן הוא מוטל. כי פעמים יעבור האדם על הקבלה מסיבה שאינה תלויה בו כגון אונס או שכחה גמורה או שאר דברים לא צפויים שלא חשב עליהם מתחילה. ומכיון שבמצבים אלו אין הוא רוצה לקנוס את עצמו בהם, הוא ימצא כל טעדי להורות היתר לעצמו שלא על זה התכוין. ובזה די בכדי לפרוץ את כל מסגרת הקנס, ולא להיכנע עוד לקבלה ולתכתיבים שקבע לו מראש אלא רק לשיקול תחושת ליבו באותה עת המונעת מהקושי שבקיום הקבלה ומהרצון שלא להיקנס.

## נקבל ונצליח

ופשוט, שגם ענין הקנס צריך להיות מתועד ורשום באופן מסודר וברור ככל יתר פרטי הקבלה. וזאת בכדי למנוע מצב שבו הוא יתחיל לעגל פינות ולהחליק ענינים בזה. וגם בכדי שיוכל לעקוב אחר התקדמותו ועמידתו בזה.

### חבורה

ב. טובים השניים מן האחד. כאשר האדם לבדו, הדברים נשארים בליבו ואינם מבוררים דיו. אין לו תומך ומכין, והוא עלול לטעות ולהתרשל בעבודתו.

לא כן הדבר כאשר יש לו חבר לישא וליתן עמו בעבודת ה', או שהוא מגובש יחד עם עוד בני עליה העוסקים בזה. שאז יש בזה תועלת גדולה לליבון וחידוד הדברים, כאשר כל אחד ואחד מאיר פנים מנקודות שונות, מהתמודדותו ומנסיונו האישי להכוונת הדרך ולהסרת המכשולים.

כך גם הרצאת הדברים בפני חברים מקשיבים והוצאתם ממחשבתו לפיו בשפה ברורה, מסייעת ותורמת לבירורם ולחיותם.

כמו כן, ישנם תמיד מצבי רפיון שבהם הוא יוכל לקבל תמיכה וחיזוק מחבריו, ואף להתחדש ולשאוב כח מעצם רצונם להתקדם.

קיום החבורה במסלול קבוע, מהווה גם 'מחייב' לקידום הקבלה ושמירתה. ההתכנסויות השונות והמעקב אחר יישומה, מחשקים את החברים בה מלהשתמט ממנה ומחייבים אותם להתאמץ בכדי להשיג תוצאות ראויות, הן בעצם הדיון והן בהתקדמות המעשית.

### עידוד

ג. קטע זה כבר הובא בסוף החלק הראשון, ונכפל כאן שוב לתועלת הענין.

בכדי שיוכל האדם לחוש סיפוק בשביל לשאוב כוחות להמשיך הלאה, עליו לחוש תחילה את ההצלחה.

הנה בעת שהאדם מצליח לעמוד בקיום קבלתו, אין הוא שת ליבו להתבונן בהצלחתו זו. ומשום שבעיניו נדמה מעשה או מחשבה אחת כדבר קל, פשוט ומובן, והוא עובר עליו לסדר היום.

לעומת זאת, הכישלון נתפס אצלו כדבר חריג, והאכזבה שהוא חש תופסת את ליבו להסיק מסקנות בנוגע לאישיותו.

באופן זה, שתשומת ליבו והשפעת רגשותיו מופנים לכישלון ולא להצלחה, פשוט הוא שהדימוי השלילי יהיה מנת חלקו, ואילו הסיפוק יהיה ממנו והלאה.

## ונצליח      נקבל

ואולם על האדם להבין ולהפנים, כי ההיפך הוא הנכון. כי אם האדם הוא חומרי והעולם הוא חומרי, ממילא גם התנהלותו לכתחילה צריכה להיות לפי כללי החומר.

ולכן כאשר האדם רוצה לילך אחר עולם נעלם נגד חומריותו. כשלוננו בזה הוא כל כך טבעי ומובן. ואילו הצלחתו מעוררת התפעלות להיווכח כי יש בו כח רוחני עצום לפעול נגד כללי החומר.

ועל כן, מוטל עליו לחזק ולעודד את עצמו. להתפעל בכל מעשה ומחשבה שהוא פועל מהכח הפנימי האצור בקרבנו, ולהפנים כי יש לו את הכח להתמודד ולהתעמת מול הקושי. להתרגש מההצלחה, ולהסיק מסקנות חיוביות בקשר לאישיותו. כי בכח העידוד להמריץ ולדחוף את האדם להתקדם הלאה ביתר שאת.

כמו כן צריך להבין, שהכישלון הוא תחילתו של מהלך טבעי הצפוי לכל הרוצה לשנות את טבעיו. ולכן אף שצריך לדעת כיצד להתמודד מולו, בכל זאת אסור לו ליתן לרגשותיו להתעסק ולהפך בזה, ולפגום את ההצלחה.