

קונטרס הקבלות

א: עצות לקבלה שתחזיק בתמידות

ב: דוגמאות לקבלות

ג: דברי חיזוק

ד: הנהגות ועובדות מגדולי ישראל

מלוקט מפי סופרים וספרים
למען זיכוי הרבים
לעשות בזה נחת רוח לבורא ית"ש

כל הזכויות לא שמורות
צלם והפיץ לחבירך
כל המזכה את הרבים וכו'

נערך ברוב חסדי השי"ת
ע"י זעירא דמן חבריא עמרם טיגרמן
ירושלים עיה"ק
טל: 02-5386885
05276-05794

הערות והארות נחוצות מאד מאד!!!

קונטרס הקבלות

אלול תשע"ה

דוד בהרה"צ מוהר"ר ישראל מרדכי

זצוקלה"ה טווערסקי

רחוב גבעת משה 10

ראחמיסטריווקא - ירושלים עיה"ק ת"ו

ת.ד. 6719

בס"ד

י"ג אלול תשע"ה לפ"ק

הובאו לפני גליונות מ"קונטרס הקבלות" אשר לקט ערך וחיבר האי גברא יקירא מיקירי קדישא דירושלים ת"ו יושב באהלה של תורה כה"י הרה"ג הנעלה מו"ה עמרם טיגרמן שליט"א. והכל נעשה בטוב טעם ודעת והשכל, כדי שיוכל האדם בעת רצון כאשר מתעורר לעבוד את ה' לקבל על עצמו קבלות נכונות וטובות כפי אשר יוכל שאת. ואם תקבלו עליכם יערב לכם, [רש"י שמות י"ט ה']. וכאשר קבלה נעשית באמת ובמידה זהו יסוד גדול בעבודת ה', וכדאיתא ברש"י [ב"מ פד.] שריש לקיש מאז שקיבל על עצמו ללמוד תורה תשש כחו.

על כן בראותי מפעלו הכביר הנני לברכו שיזכה להרבות עוד ועוד פעלים לתורה ולתעודה להגדיל תורה ולהאדירה מתוך בריות גופא ונהורא מעליא בני חיי מזוני רויחי וכל טוב סלה כה"י.

החותם לכבוד התורה ולומדיה

3/3 מוהר"ר ישראל

בן ציון רבינוביץ

בלאאמו"ר זצוקללה"ה

מביאלא

עיה"ק ירושלים תובב"א

בס"ד

יום ד' בשבת כ"ה כסלו נר א' דחנוכה תשע"ה

החזה"ש וכתו"ס

לכבוד הרה"ג ר' עמרם טיגרמן

שיחי' בטוב ובנעימות עכב"ב

אחדשה"ט באה"ר,

שמחתי בראותי עלים לתרופה מספרכם "קונטרס הקבלות", בביאור חשיבות קבלת קבלות טובות להתחזקות בתורה ויראת שמים ועי"ז יוכלו להתמיד בהם ולמלא השאיפות והרצונות להתעלות בעבודת השי"ת, ועיקר מטרת הקבלות הטובות היא כתריס ומגן בדרך החיים לשמור ולעשות ולקיים. ואיתא בספה"ק שבשעת נסיון לוקחים לאדם כל המדרגות שלו, ורק הגדרים והסייגים שמקבל על עצמו הם עומדים ומסייעים אותו להמשיך בעבודת השי"ת, ושורש ההצלחה היא קבלות טובות שאדם מקבל על עצמו באמת ובתמים, ולכן דבר חשוב הוא ללקט עצות בעניינים אלו לבאר לכל אחד בשפה ברורה את הדרך ילכו בה וזכות הרבים בידכם, ובודאי קונטרס זה יהי' לתועלת הכלל והפרט. ויעזור השי"ת שתזכו לחבר עוד חיבורים חשובים, מתוך הרחבת הדעת ומנוחת הנפש, ונזכה להתגלות אורו של משיח המתנוצץ ביומין דחנוכה ולבנין ביהמ"ק בב"א, כשאיפת נפשך ונפש הדושה"ט ומצפה לישועת ישראל במהרה דידן.

הכו"ח ברחשי ברכה והצלחה

הל"ה בן ציון רבינוביץ
בלאאמו"ר זצוקללה"ה
מביאלא
עיה"ק ירושלים תובב"א



עצות לקבלה שתחזיק בתמידות

א: הבחנה בין השאיפות לקבלות

השאיפות ורצונות האדם צריכות להיות בשמים ממעל¹, ורק ע"י השאיפות אפשר להתעלות, דרצון האדם צריך להיות, להתעלות למעלה ממדרגתו, אבל הקבלות צריכות להיות על הארץ, לשקול היטב מהי הקבלה שבדאי יוכל לעמוד בה.

והצלחה הגדולה והראשונה של האדם היא כשמברר לעצמו בבהירות, מצד אחד מהי שאיפתו, ומצד שני מה הקבלות שיכול באמת לקבל ולהחזיק בהן בתמידות².

ב: מי שנמצא בתחילת דרכו בעבודת השי"ת

מי שמתחיל לעסוק בענייני העבודה וחפץ להתעלות, ראשית דבר יקבל ללמוד בקביעות ספר מוסר\חסידות, שמעוררו, במשך זמן קצר כל יום 5-10 דקות, או 2-3 פעמים בשבוע 10-20 דקות³. **וללמוד** היינו, להוציא כל תיבה בשפתיו, ואם מגיע לקטע שמתעורר יחזור על זה ברגש ובהתלהבות כמה פעמים⁴. **ולא** יקבל אז שום קבלות, רק אם במשך הזמן מתעורר אצלו בקביעות שאיפה לקבל קבלה, אזי יכול לקבל קבלה קטנה.

ג: קבלה קטנה ["תפשת מועט תפשת"]

בשום פנים ואופן אין לקבל קבלה שהוא מסופק אם יוכל לעמוד בה, ויש לקבל קבלה קטנה שברור לו בודאות גמורה, ובלי שום ספק, וספק ספיקא, שיוכל לעמוד בה⁵, [וכל אחד יכול למדוד בעצמו, האם מוכן לקנוס עצמו בסכום כסף גדול מאוד אם לא יעמוד בקבלה זו, ואם אינו מוכן להתחייב, סימן שאין ברור לו שיוכל לעמוד בזה].

¹ וכמש"כ הרמב"ם, [הל' תשובה פ"ה ה"ב]: כל אדם ראוי לו להיות צדיק כמשה רבינו, דהיינו שלימות ממש בכל התחומים.

² ולדוגמא, שאיפת האדם צריך להיות לידע היטב כל הש"ס תוך זמן קצר ביותר, אלא שלענין חלק המעשי של הקבלות, צריך לעשות חשבון ברור, כמה זמן ביום יכול להקדיש לכך, וכמה זמן צריך לחזרות וכדומה, ואפשר שלפי חשבון זה הוא זקוק לשנים רבות.

³ וכדברי ר' ישראל סלנטר [אור ישראל מכתב יד]: אכן התהפכות מרע לטוב בלי מוסר, היא כמו בקשת הראיה בלי עין ושמיעה בלי אוזן, ובמ"ב [ס"א א"ס ק"ב] כתב: צריך האדם לקבוע לו עת ללמוד ספרי מוסר בכל יום עכ"ל, ובספר חוט המשולש [כ"ט]: הביאו, שהחת"ס נהג ללמוד עם תלמידיו קודם כל שיעור כמו רבע שעה מספר חובת הלבבות.

⁴ לשלימות הדברים נעתיק כאן הדרכה קצרה. א. יש לקבוע זמן משוריין ללימוד, שלא יופרע מטרדות היום. הטוב ביותר לקבוע את הזמן בקשר עם אחת התפילות, כגון לפני או תיכף אחרי שחרית. [מהנסיון ידוע, שהקובע זמן ללימוד מוסר יום יום, משתנה הוא לטובה מבלי שירגיש בכך, בהתנהגותו, בהירותו ובשאיפתו לדרגות התורה]. ב. יש ללמוד ספר אחד, או לכה"פ שער אחד בקביעות, לא לקפוץ מספר לספר. ללמוד לבד, בלי חברותא. ג. אחרי כשלון חמור במידות וצורך חזק בתיקון מידי – תלמד באותו יום מאמר חז"ל או קטע מספר הנוגע לתיקון אותו ענין. ד. תתחיל את הלימוד בקריאת משפט או קטע אחד בעיון רב ובדקדוק, בלי ניגון והתרגשות אלא בדרך העמל בהבנת ראשונים ואחרונים. אחרי הלימוד המשפט או הקטע בעיון תחזור עליו בקול וניגון דוקא, במגמה לחדור יותר ויותר להבנת הענין. ה. כל זמן שתרגיש עוד טעם ורושם בחזרה על המשפט והקטע – תמשיך בחזרה, אפילו במשך שבועות רבים. ו. בהמשך החזרה ובהתעמק ההבנה תנסה לחשוב על עצמך ומצבך באותו ענין הנלמד. אם תוכל, השתדל להסיק איזו מסקנה מעשית מהנלמד, להגיע לאיזה שינוי או חיזוק קטן בהתנהגות שלך, אבל "תפסת מרובה לא תפסת, תפסת מועט – תפסת!". [מלוקט מספר עלי שור לגר"ש וולבה זצ"ל, ח"א עמ' פח, ח"ב עמ' קעה].

והרבה יש להתיישב בזה קודם שמקבל, שלא לקפוץ למעלה גדולה שאינו יכול לעמוד בה בוודאות⁶, כי בדרך כלל הסיבה שאין מצליחים לעמוד בקבלות, נובע מכך, שקופצים לקבלה גדולה מדאי, או שמקבלים הרבה קבלות בבת אחת⁷.

והתועלת שבקבלה קטנה היא רב מאד, שכיון שאין בזה מלחמה גדולה, ממילא קל לעמוד בזה, ועי"כ מקבל האדם חיזוק ותוקף בנפשו [עידוד ובטחון עצמי] לקבל עוד ועוד קבלות, ולכך בחור צעיר שאינו רגיל ללמוד ברציפות, עדיף שיקבל ללמוד 5 דקות ברציפות מתחילת הלימוד שברור לו שיוכל לעמוד בזה, מאשר לקבל ללמוד שעה ברציפות, אם אין ברור לו שיוכל לעמוד בה,⁸ [נפשוט דמי שכבר לומד שעה ברציפות, ימדוד כמה ביכולתו להוסיף על כך בוודאות, האם עוד שעה, או רק עוד חצי שעה, אבל יתכן שהוא יכול להוסיף בוודאות על כך רק עוד 5 דקות, אזי יקבל זה, ואל יתבייש], וכן עדיף לקבל שאינו מדבר לה"ר, במשך שעה מסוימת ביום, שבזה ברור לו שיוכל לעמוד, מאשר לקבל זה לכל היום בלא שברור לו שיוכל לעמוד בזה, או לקבל לכיון היטב בברכת הזן שבברכת המזון, שברור שיוכל לעמוד בזה, ולא לקבל על עצמו לכיון כל ברהמ"ז.

ואל יקל בעיניך קבלה קטנה, כי המציאות מוכיחה, שע"י קבלה קטנה שאדם עומד בה, אזי עי"כ מקבל חיזוק גדול להוסיף עוד, אם בהוספה על קבלה זו, אם להוסיף עוד קבלות, עד שסוף סוף יוכל להתעלות לגמרי וכשאיפתו שלכתחילה, ואף יותר מכך, [ועובדא ידענא על כמה שקבלו עליהם ללמוד 5 דקות ברציפות בתחילת הסדר, ובמשך הזמן עלו והתעלו ללמוד ברציפות הרבה שעות].

ד: רק קבלה ברורה היא קבלה

קבלה כללית שאינה ברורה אינה כלל קבלה, כיון דאין ברור לו מה קיבל, לדוגמא, המקבל סתם להתחזק בתורה/תפילה/מידות, הרי הוא בעצמו אינו יודע מה קיבל בדיוק, ואף אם במשך כמה ימים יתחזק בזה, מ"מ בודאי בתום תקופת התעוררותו לא יחזיק בקבלתו, ורק קבלה ברורה היא קבלה, ולכן יש להגדיר היטב מה קיבל. **לדוגמא**, המקבל להתחזק בתפילה, יגדיר היטב האם מקבל לכיון בברכה אחת כוונה, או שכונתו ללמוד בענייני התפילה, וכן המקבל להתחזק בתורה, יגדיר היטב האם מקבל ללמוד ברציפות, או לקבל ע"ע סכום דפים או שעות, וכן במידות, האם כוונתו להסביר פנים לחבירו פלוני, או שמקבל שלא לכעוס וכדומה⁹.

⁵ וכעין שכתב הרמב"ם [הל' תשובה פ"ב ה"ב]: ומה היא התשובה שיעזוב החוטא חטאו, ויסירנו ממחשבתו, ויגמור בלבו שלא יעשה עוד וכו', "ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם". ובצעטיל קטן [לרבינו אלימלך מליזענסק אות ג] איתא לענין קבלת מסי"ג: אך יזהר שיהא דובר באמת בלבבו וכו', ולא ישטה את עצמו להיות כגונב דעת עליונה ח"ו.

⁶ וראה הדרכת הרמב"ם לענין הקבלות [מורה נבוכים פרק נ"א] וז"ל: ומכאן אתחיל להישיירך אל תוכנת ההרגל והלמוד, עד שתגיע לזאת התכלית הגדולה, תחילת מה שתחיל לעשות, שתפנה מחשבתך מכל דבר כשתקרא ק"ש ותתפלל, ולא יספיק לך מן הכוונה בק"ש בפסוק ראשון ובתפלה בברכה ראשונה, "וכשתרגיל על זה ויתחזק בידך" "שנים רבות", תתחיל אחר כך כל אשר תקרא בתורה ותשמענה, שתשים כל לבבך וכל מחשבתך להבין מה שתשמע או שתקרא וכו'.

⁷ אבל מצד שני יש לו להשיג שלא יקבל קבלה קטנה מדאי לפי דרגתו שכעת, וכמש"כ בחובת הלבבות "ומרוב הזהירות שלא תרבה להזהר", ואם מסתפק בזה, יקבל רק מה שברור לו שיוכל לעמוד בזה.

⁸ זאת ועוד, דהיות שנלחם על 5 דקות [דה"צ"ר הרי אינו מניח אף ל- 5 דקות] אזי מתרגל להלחם עם יצרו ולנצחו, ועי"כ מתרגל להלחם ולנצח.

⁹ וכן מי שמקבל על עצמו קבלה טובה לקיימה פ"א בשבוע, יפרט זה באופן ברור, דהיינו שיקיימה ביום ראשון, ולא יאחר מיום רביעי, ובמקום אונס עד ש"ק.

ה: לקבלה אמיתית דרוש זמן וישוב הדעת

יש להשתדל לקבל קבלה מתוך ישוב הדעת קודם, ולשם כך יש להקדיש מעט זמן לכך, [דהיינו שבמשך כמה ימים יקדיש לפחות כמה דקות להתבונן, מה היא הקבלה הטובה בשבילו, שברור לו שיוכל לעמוד בזה]. ומה טוב אם יכתוב מתחילה מה הם כל הנושאים שצריך להתחזק בהם¹⁰, ואופני הקבלה בהם, ומתוך זה יבחר בקבלה אחת או שניים, [וזה יהא לו תועלת גדולה גם להבא, שכשיחפוץ לקבל על עצמו דבר מה, יוכל לעיין במה שכתב].

וקבלה המתקבלת באופן זה, מסתבר יותר שיוכל לעמוד בה מאשר קבלה שמתקבלת מתוך החלטה רגעית, בלא ישוב הדעת מספיק, [לדוגמא, לפני תקיעת שופר, או בשמע ישראל שבנעילה] משני טעמים, **א:** דמה שמקבל מתוך ישוב הדעת, מסתבר דהיא קבלה המתאימה לו. **ב:** ע"י שחושב על כך במשך כמה ימים מתחזק הסכמתו לשנות דרכו. **אמנם** פשיטא שמי שלא קיבל שום קבלה עד תקיעת שופר, יראה לקבל אז קבלה קטנה מאד שבדאי יעמוד בה¹¹.

ו: קבלה בדבר שהוא לקוי, ובדברים החשובים

יש לקבל לפחות חלק מהקבלות בדברים שבהן הוא לקוי, ולא רק בנושאים שבהן הוא מחוזק. ואף בנושאים שלקוי בהן יש להקדים לעשות קבלות בעיקרי הדת שכל יהודי מחויב בהם, [כגון אדם שאינו מכין כלל בשמו"ע, יקבל בתחילה לכיין בברכה ראשונה, ואח"כ יקבל לכיין בשאר ברכות, או אדם הפרוץ בשמירת הלשון/עיניים, יקדים לעשות בהם קבלות, קודם שיקבל קבלות על נושאים שאינו מחויב בהם].

ז: הוצאת זמני הנפילה

בשעת הקבלה יש להתבונן היטב מתי הם הזמנים הקשים לו לעמוד בקבלתו, ואם ברור לו שיכול להחזיק גם אז בקבלתו, אזי יקבל על עצמו גם אז להמשיך בקבלתו, אבל אם אין ברור לו שיוכל להתחזק גם אז, אזי לכתחילה יתנה שעל הזמנים הללו אין מקבל כלל.

לדוגמא, הרוצה לקבל על עצמו ללמוד ברציפות חצי שעה ראשונה מהסדר, ויודע שבסדר שלישי/עש"ק/ש"ק/ בין הזמנים/סוף זמן/יומי דפגרא/בלי חברותא/קשה לו לעמוד בזה, אזי לכתחילה יתנה שבזמנים הללו אינו מקבל על עצמו לעמוד בזה.

או מי שקיבל על עצמו לקום בזריזות, ובהשכמה, ויודע שביום ש"ק/יום ראשון/בין הזמנים/חוה"מ/וכדומה¹² קשה לו לעמוד בכך, אזי לכתחילה יוציא ימים אלו מקבלתו, או שיקבל שאם אינו הולך לישון עד שעה פלונית אזי אינו צריך לקום בהשכמה.

או מי שלקוי בכעס בעיקר בעש"ק/ערב פסח/אזי יוציא יום זה מקבלתו.

¹⁰ וכמש"כ בשע"ת [שער א' אות ח]: ראוי לכל בעלי תשובה לכתוב במגילת ספר הדברים אשר נכשלו בהם, ובמצוות אשר קצרו בקיומן, ולקרוא בספר זכרונותיהם בכל יום.

¹¹ או שלכל הפחות יקבל שלמחרת יו"כ יקדיש זמן מסוים כדי להחליט מה לקבל.

¹² וכן אם יודע שיש לפעמים ימים מיוחדים שאינם ידועים לו מראש שבהן יקשה עליו להשכים, [כגון למחרת יום שהיה בו שמחה משפחתית עד מאוחר]. אזי יתנה שבמקרה זה יכתוב לעצמו יום קודם שאינו צריך להשכים.

וכמובן שלאחר שיקיים קבלתו, ויעמוד בזה בזמנים שיכול להחזיק בה בלי מלחמה כבידה עם יצרו, אזי בודאי שבמשך הזמן במתינות ובהדרגה יתחזק בזה יותר, ויוסיף להלחם ולנצח את יצרו אף בזמנים שקשה לו.

ח: זמן מוגבל

יש הרבה אנשים שקשה להם לקבל קבלה לעולם, ואנשים אלו יקבלו קבלה לתקופה מוגבלת, כגון למשך חודש, או 40 יום¹³, או מר"ח אלול עד יו"כ, מר"ה עד זאת חנוכה, וכדומה, ובסוף התקופה יתבונן ויחליט האם להמשיך הקבלה, או לעשות קבלה אחרת.

ט: מסירות נפש

יש נושאים מסוימים, כמו שמירת העיניים, או השכמה, או כעס [ואולי עוד נושאים], אשר אצל הרבה אנשים¹⁴ מי שלקוי בהן מאד, [ובפרט אם הוא עיקר נקודת הרע שבו¹⁵], קשה לו לעמוד בקבלה קטנה וקלה, והוא חייב לקבל על עצמו קבלה במסירות נפש¹⁶, ורק בתחילת העבודה בזה יכול לקבל קבלות קטנות, כגון אדם הלקוי באי השכמה

¹³ וכמש"כ בצעטיל קטן [מרינו אלימלך מליעזנסק]: האדם לא נברא בעולם רק לשבר את הטבע, לכן יזרוז א"ע לתקן מדותיו בשנת י"ח דוקא כמו שאבאר, כגון מי שנולד בטבע של עקשנות, ישבר את טבעו מ' יום רצופים לעשות דוקא להיפך ממה שיעלה במחשבתו, וכן מי שבטבע עצל, ירגיל את עצמו מ' יום רצופים לעשות כל דבר בזריזות.

¹⁴ נציין, שנקודה זו של מסי"נ, אינה בהכרח מתאימה לכל אחד, כי יש אנשים שגם אם יתעלו בנושאים הנ"ל בקבלות קטנות מאד, בהמשך הזמן ישתנו לגמרי, ויתכן שעדיף להם להתעלות כך, ועל כל אחד להכיר היטב תכונות נפשו בזה, כיצד "הוא" צריך להתעלות.
¹⁵ כתב בנתיבות שלום [טהרת המדות מאמר ד אות א]: במסילת ישרים פותח ריש ספרו הק' בזה"ל: יסוד החסידות ושרש העבודה התמימה הוא, שיתברר ויתאמת אצל האדם מה "חובתו בעולמו" וכו', מקובל מפי צדיקי אמת ומובא בספה"ק, שחוץ מכל עניני מלחמת היצר הכללית שיש לבנ"א, יש לכל אחד ענין מיוחד לפי שרש נשמתו, ונקודת רע מיוחדת וכו', וכל עוד שאינה עוקרה היא מהפכת את כל האדם לרע, ומרחיקה את האדם מלהתקרב אליו ית"ש, ואיתא מרבוה"ק זי"ע, כי יתכן שהאדם יעסוק כל ימיו בתורה ועבודת ה', אך אם לא נתבררה אצלו הנקודה העיקרית הזאת השייכת לשרש נשמתו, ואינו עוסק לעוקרה ולתקנה, הרי בשובו לעולם העליון, שואלים אותו מה עשית כל ימי חיך בנוגע לעיקר חובתך בעולמך, הרי לא מלאת כלל יעודך ותפקידך בעולמך, [תורת אבות עמ' קצח]. רבותה"ק זי"ע נתנו אות ומופת שידע האדם מהו שרש הרע העיקרי השייך לשרש נשמתו במיוחד, ושכשכילו ירד לעולם, והוא אותו הדבר שקשה לו להתגבר ביותר, ואמרו עוד שהדבר הזה יש לו דין יהרג ואל יעבור, ואין עצה ואין תבונה לעקור שרש הרע הזה, אלא ע"י מסי"נ, שאין כוחות הסט"א שולטים במקום מסי"נ וכו', ואם כבר ניסה כמה פעמים ולא הצליח, התשובה ע"ז שצריך לזה מסי"נ.

ועוד כתב [תשובה מאמר א אות ו]: כלפי המדה שהיא שרש הרע שבקרבו, עליה צריך לשוב בכוחות על טבעיים, לעקור השרש ובבחינת מסי"נ, והם הכוחות נעלמים שיש ביהודי להתרומם מעל כל הכוחות להתכונות הטבעיים שבו. אמנם ע"ד החסידות יש עוד דרך ועיצה לעקור שרשי הרע שבאדם, והוא ע"י שמאיר בתוכו את אור אלקותו יתב"ש אשר באורו יראה אור, וממילא בורחים ממנו אז כל כוחות החשך, וכל המדות הרעות והתאוות המכוערות רואה אותם בשיא כיעורם ויתבטלו ממנו לאין ואפס וכו'.

¹⁶ נקטנו דייקא נושאים אלו שהלקוי בהם חייב קבלה במסי"נ, כי הלקוי בדברים אחרים [כגון אי עשיית חסד, או שאינו מכין בתפילה, או בברכות, או שאינו לומד ברציפות, וכן בעוד הרבה נושאים], יכול לעלות בהדרגה, כגון לעשות שלש פעמים בשבוע מעשה חסד, או לכין בעוד ברכה ועוד ברכה. אבל בנושאים אלו קשה מאד להרבה אנשים לשנות התנהגותם בזה בלא קבלה גמורה במס"נ לשנות טבעם בכך לגמרי [עכ"פ למשך זמן מה], כי זה הלקוי בכעס, האם יקבל על עצמו ביום א' לא לזרוק חפצים כשכועס ורק מותר לו לדפוק על השולחן, וביום ב' לא לדפוק רק לצעוק, וביום ג' לצעוק אבל לא בקולי קולות? וכן זה הלקוי בשמירת עיניים האם ביום א' יסתכל רק בעין אחת, ולמחר רק בחצי עין? וכן הלקוי בהשכמה, האם ביום א' יקבל שלא להתהפך במיטתו מצד לצד יותר מ – 10 פעמים, ולמחר רק 5

יכול לקבל על עצמו בתחילת עבודתו ללכת לישון מוקדם, שזה יעזור לו לקום בזמן, או הלקוי בשמירת עיניים או בכעס יכול לקבל על עצמו בתחילת עבודתו שלא ללכת למקום פלוני שבו יש לו נסיונות.

אבל אם רוצה באמת להשתנות לגמרי, חייב ביום מן הימים לקבל על עצמו להשתנות לגמרי בזה במסירות נפש [עכ"פ למשך זמן מסוים]¹⁷, ויכול להצליח בזה רק אם מכיר בגודל נחיצות דבר זה, שזהו ממש הצלת נפשו¹⁸.

ואף אם כמה וכמה פעמים קיבל על עצמו ולא הצליח, אות וסימן הוא שלא קיבל דבר זה בקבלה אמיתית, ומ"מ אל יתייאש, דאם יש לו שאיפה חזקה לזה, והוא מכיר בגודל נחיצות דבר זה לכל עתידו, [וילמד ספרי מוסר\חסידות בהתלהבות, ובקביעות], בודאי סוף סוף ינצח המלחמה בזה¹⁹.

י: היום

יש להתחיל מיד²⁰ בקיום הקבלה, לדוגמא, הרוצה להתחזק בלימוד ברציפות, אין לו לקבל בר"ח אב שמחודש אלול יתחיל ללמוד ברציפות, אלא יתחיל בזה מהיום, והתועלת בזה רב משני טעמים: **א.** דעכשיו שלבו חם לקבלה זו נקל לו להתרגל לקבלה זו, והרגל נעשה טבע. **ב.** דע"י שמששהה את הדבר יש לחשוש שיתבטל לגמרי מכל הקבלה²¹ [אם משום שכחה, או סתם כך יתקרה].

יא: עצות לקבלות שאין ברור שיוכל לעמוד בזה

אם רוצה לקבל על עצמו קבלה שאין ברור לו שיוכל לעמוד בזה, [בדרך כלל זהו בזמן העלייה, או שראה באיזה ספר שיש להתחזק בזה, או ששמע איזה דרשה חזקה, ומתעורר פתאום], וחפץ מאד לקבל על עצמו זה, ויתכן שיעמוד בזה, אבל גם יתכן שלא יצליח, ויש לחשוש שע"כ יפול ברוחו ולא יקיים גם שאר הקבלות, מצאנו לכך כמה עצות. **א:** לקבל זה רק בתור

פעמים? ואף שיש אנשים היכולים לנצח כך, אמנם להרבה אנשים קשה מאד לנצח באופן זה, אשר אינם מתנערים לגמרי מהיצה"ר, ולכך הרוצה לנצח בזה חייב לשנות טבעו לגמרי במס"נ בלי שום תירוצים.

¹⁷ כגון הלקוי בכעס חייב לקבל על עצמו [עכ"פ למשך תקופה מסוימת] לקיים במס"נ מש"כ באגרת הרמב"ן: תתנהג "תמיד" לדבר כל דברך בנחת "לכל" אדם "ובכל" עת, ובזה תנצל מן הכעס. וכן הלקוי בשמירת עיניים חייב לקבל במס"נ שאינו מסתכל בשום אופן במקום שאסור לו לראות, [עכ"פ לתקופה מסוימת], וכן הלקוי בהשכמה חייב לקבל במס"נ שבהגיע הרגע שבו החליט לקום [השעון מצלצל] הוא קם מיד ויהי מה.

ומי שאין יכול לעמוד בכך, יקבל על עצמו לפחות מס"נ למשך זמן קצר, כגון הלקוי בכעס יקבל שבעשר דקות הראשונות בהיכנסו לביתו/ לביהמ"ד אינו כועס כלל במס"נ, או שעל אדם פלוני לא יכעס כלל, וידבר עמו דייקא בנחת, וכן לענין שמירת עיניים יקבל שבעשר דקות הראשונות בהילוכו ברחוב הוא שומר על עיניו כדבעי במס"נ, או שברחוב פלוני הוא שומר עיניו כדבעי, וכן בהשכמה, יקבל שלפחות בשינת הצהרים או פעם אחת בשבוע יקום מיד.

¹⁸ וכמש"כ בשע"ת [תחילת השער השלישי]: ורבים מן הרשעים יעזבו דרכם, "כי ידעו האבדון וההפסד אשר בה", ובהגלות להם גודל החטא ואת אשר נגזר עליו, "ונכשלים אזרו חיל לכבוש תאותם, כי איככה יוכלו וראו באבדן נפשם" וכו'.

¹⁹ וגם יזכור דכל הקושי הוא רק בתקופה הראשונה לקבלה, ואח"כ ההרגל נעשה טבע, ואין בזה שום נסיון.

²⁰ אף שקודם שמחליט לקבל צריך להתבונן היטב מה וכיצד לקבל וכנ"ל, אמנם כל זה קודם שמחליט, אבל לאחר ההחלטה, יש לו להשתדל בכל עוז לקיימה מיד בזמן הראשון האפשרי.

²¹ וכמש"כ במסילת ישרים, [פ"ז]: לא יחמיץ האדם את המצוה, אלא בהגיע זמנה, או בהזדמנה לפניו, או "בעלותו במחשבתו", ימהר יחיש מעשהו לאחוז בה, ולא יניח זמן לזמן שיתרבה בנתיים, "כי אין סכנה כסכנתו".

"השתדלות", דהיינו שיקבל על עצמו להשתדל להלחם בזה, ולא בתור קבלה גמורה, [וממילא גם אם לא יצליח לעמוד בזה, לא יפול משאר הדברים]. **ב:** יקבל בנושא זה קבלה מוחלטת על מקצת דבר זה, ולהשתדל להצליח בכולו, [לדוגמא, הרוצה להתחזק וללמוד ברציפות כל הסדר, אף שעד היום לא למד כלל ברציפות, יקבל על עצמו בקבלה גמורה שחמש דקות הראשונות מהסדר ילמד ברציפות, "וישתדל" שגם כל הסדר יהא ברציפות, או הרוצה לקום בזריזות, אזי יקבל לקום בזריזות בתוך 10 דקות, ויעשה השתדלות שיקח רק 5 דקות]. **ג:** יקבל על עצמו שאם יעמוד בקבלה של 5 דקות במשך 40 יום, אזי כבר מעכשיו מקבל על עצמו להוסיף אח"כ על זמן זה, ולהגדילו לחצי שעה. **ד:** יקבל שיוכל לבטל את הקבלה ע"י שיתן סך מסוים לצדקה [על כל יום שלא יעמוד] וכדומה.²²

יב: קבלה בדברים שברור לו שאין יכול לעמוד בהם

יש דברים אשר אף שהאדם יודע שהנהגתו בזה אינו על פי תורה, אבל הוא מכיר בעצמו שקשה לו מאד עכשיו להשתנות בזה, אמנם אף הוא אין נפטר מלעשות תשובה, ולהתחרט על כך, ולמעשה יקבל "להשתדל" למעט בזה, ולדחות הנסיון עד קצה גבול יכולתו, [עכ"פ בזמנים ובאופנים שנקל לו להתגבר²³], ואם יתנהג כך אזי יש תקוה גדולה שבמשך הזמן [בצירוף לימוד מוסר\חסידות והלכה בנושא זה²⁴] יתגבר לגמרי בזה.

יג: במקום אונס

כשלא עמד בקבלתו מחמת אונס, או שכחה, ישלימנו באופן אחר, ולדוגמא אם נאנס או שכח ללמוד ברציפות בהתחלת הסדר הראשון, אזי יתחיל ללמוד ברציפות מיד כשנזכר, או שיעביר קבלתו לתחילת הסדר השני באותו יום, וכן אם לא קם בזריזות, אזי ילך לישון בזריזות באותו יום וכדומה. **או** יחזיק בקבלתו באופן חלקי, כגון אם קיבל על עצמו ללמוד דף גמ' כל יום, וקשה לו מאד באותו היום ללמוד הדף היטב, ילמד הדף עכ"פ בשטחיות, או רק חלק מהדף, ואם בשום אופן אינו יכול, יש להשלימו למחרת.

²² עוד עצה יש, לקבל כל מה שרוצה לקבל עכשיו, ולהתנות שאם ירצה יוכל לבטל הקבלה, ובתנאי שיהא זה בכתב, ויום קודם, או שבוע קודם.

²³ כתב בעלי שור [ח"ב שער שלישי עמ' תמ]: ויש, אשר אדם כל כך שקוע בחטא ר"ל, וההנאה ממנו כל כך גדולה, עד שהוא משער שלא יוכל להתגבר עליו גם להבא ח"ו, וגם הוא חייב לעזוב חטאו ויהי מה ולשוב ממנו בתשובה גמורה. ובבוא הנסיון לאותו חטא יילחם עם יצרו בחירוף נפש וידחה את היצר עד קצה יכולתו. אך אם שוב היצר מנצחו, גם אז אל יחטא בשאט נפש וגם בשעת החטא יצטער על כך שלא התגבר – והקב"ה ברחמיו חושב לו את הצער בשעת החטא כחלק מהעונש וכו' יעו"ש.

ובאהבת חסד [פי"ג בהערה] כתב הח"ח: האדם שדיבר בבהכנ"ס דברי חול או שאר דיבורים שלא כהוגן ולא היה יכול להתגבר על יצרו, עכ"פ לבסוף יאנח על זה בשברון רוח, כדי שהמקטרג שנברא מן דיבוריו האסורים יהיה ג"כ עכ"פ בעל מום.

²⁴ כתב ר' ישראל סלנטר זצ"ל [אגרת המוסר]: אם האדם נכשל רח"ל בעבירה אשר אין העולם רגילים בה וכו', ותקף עליו יצרו שעשית לו כהתר רח"ל, עיקר רפואתו [לבד ההתבוננות היראה והמוסר מאגדות מדרשי חז"ל וספרי מוסר השייכים לזה] הוא לימוד ההלכות השייכים לזה בעיון ובפרט על מנת לעשות, זאת תתן פריה לאט לאט לתת עוז בנפש להשמר מעט משאול תחתית לכל הפחות מלעשות את העבירה בבחינת להכעיס [בתחילה ישתמר במה שאין יצרו תוקפו לזה וכו'] עד אשר תוכל תת כוחה וכו', לבל יעלה על לב לעבור עליהם גם אם יכבד הדבר. [ובקריינא דאגרתא [מכתב יג] כתב: מי שהרבה פעמים מתגבר על יצרו, אף שכמה פעמים נכשל, מ"מ בטוח שבסופו יתקן הכל בתשובה בזכות אותם פעמים שהתגבר מאד על יצרו].

יד: כתיבת הקבלה

כדאי מאד לכתוב את הקבלה בצורה ברורה עם תאריך ופירוט מדויק של הקבלה, לדוגמא, קבלתי "בלי נדר" ביום... ללמוד 7 דקות הראשונות מהסדר הראשון ברציפות, דהיינו שלא אפסיק בדיבור שאינו שייך לגמ', והקבלה היא רק מאז שאתחיל ללמוד עם החברותא [ורק אסור לי לדבר עם החברותא, אבל עם אחרים אין איסור, אבל אשתדל שלא אדבר, וגם אשתדל להביט במשך זמן זה רק בתוך הגמ'], וביום שישי/שב"ק/בין הזמנים/ הקבלה אינה תקפה, ואם אין חברותא אין קבלה, והקבלה היא למשך 6 שבועות דהיינו עד יום... ושבוע קודם אחליט אם להמשיך, ואם אשכח, אז אתחיל את הקבלה מיד כשאזכור, או בסדר שני.

[**כמו** כן רצוי מאד גם לכתוב לעצמו מאמר, בו יבאר מדוע חשוב וכדאי להתחזק בקבלה זו, ולעיין בזה מפעם לפעם, כי כדי לשמור על הקבלה צריך רצון, ומאמר זה מעורר את הרצון].
גם מן הראוי שיהא לו פנקס מיוחד לכל נושא הקבלות, ולא דף נייר שיכול להאבד בקלות.

טו: חבורה

עצה נפלאה היא, לקבל את הקבלה יחד עם חברותא לאותה קבלה, [ובתנאי שגם השני חפץ "באמת" להתעלות בזה], או לקבל קבלות עם חבורה שלימה שמקבלים על עצמם אותו קבלה.

טז: הלכה או מוסר בנושא הקבלה

נכון מאד בד בבד עם הקבלה, ללמוד בספר מוסר או הלכה²⁵ הקשור לנושא הקבלה, [כגון המקבל להתחזק בתורה, 'ילמד הל' ת"ת, או ספרי מוסר המדברים מחשיבות התורה, או המקבל להתחזק בתפילה, 'ילמד הל' תפילה, או בספרים המדברים מחשיבות התפילה].

יז: לא להכנס לנסיון

יש להתחזק מאד לא להכנס לנסיונות הנוגדות את הקבלה²⁶, כגון המקבל ללמוד ברציפות, ישתדל לישב במקום שאין בו מפריעים, או מי שמקבל שלא לדבר לה"ר, ישתדל שלא לישב ליד חברים שאין נזהרים מאיסור לה"ר²⁷.

²⁵ וכמש"כ ר' ישראל סלנטר זצ"ל [באגרת המוסר]: הנשגב והעקר בשמוש רפואות התורה לתחלואי היצר, הוא ללמוד בעוז ועיון עמוק היטב דיני העבירה עצמה, ההלכה עם כל סעיפיה.

ובשמירת הלשון [הקדמה] כתב הח"ח: אך לענין זה שיקבע בנפשו ההרגל לשמירת לשונו, נראה לי בפשיטות דרך עצה שיתנהג כך, מתחלה יראה להיות בקי בכל פרטי הדינים של שמירת הלשון ולחזור אותם היטב היטב, עד שיהיה בקי בהם, כדי שידע איזה דבור יפול תחת סוג השמירה, ועל ידי זה ממילא יוסר ממנו רב ההרגל שהיה לו עד עתה. ואחר כך אפילו אם רק יקבע איזה זמן מיוחד לזה בכל שבוע ושבוע, גם כן יועיל לזה הרבה, והכל לפי טבע האדם ועסקיו, כי יש אנשים, אשר לעולם צריכים לבדוק עצמם בכל יום ויום באיזה אופן ומצב הוא עומד בענין כח הדבור שלו. ובחוסן יהושע [מאמר א פ"ב] כתב: אמנם, הענין השני והוא לתקן קלותו בעיניו עוון בטול תורה, על ידי הרגלו, יצטרך לזה וכו'. האחד, לעיין וללמד בדברי חכמינו ז"ל וספרי הראה המדברים מגודל מעלת מצוות תלמוד תורה, ויקר תפארת שכרה, ועוון בטולה וגודל ענשה וכו'.

²⁶ וכמש"כ במסילת ישרים [פ"ג]: ותראה כי זאת היא תחבולה גדולה לאדם למען הנצל מיצרו, כי כיון שבהיותו בעסק העבירה קשה עליו לנצחו ולכבוש אותו, על כן צריך שבעודנו רחוק ממנה ישאיר עצמו רחוק, כי אז יהיה קשה ליצר לקרבו אליה.

יה: תזכורות

רצוי לעשות תזכורת על הקבלה, במקום שרואה תדיר, [כגון בתחילת הגמ', בסידור, ליד המיטה, אפשר אפי' ברמז ע"ג העט וכדומה], או לבקש מהחברותא שיזכירנו תמיד, וכן כדאי מאד לכתוב הקבלה בקיצור, ולהכניסו במקום שיראהו פעם בשבוע, [לדוגמא בבגדי השבת].

יט: תפילות

כמו לכל דבר, כך גם בזה צריך הרבה תפילות, בין קודם הקבלה שיהא לו סייעתא דשמיא לדעת מה לקבל, ומה לא לקבל, [אפשר לכיין בזה הרבה באתה חונן] ובין לאחר הקבלה שיוכל להחזיק הקבלה, [אפשר לכיין בזה בברכת השיבנו וכו']²⁸ וחוצץ מהתועלת הפשוטה שיש בכח התפילה, יש בזה עוד תועלת, שע"י כך מתחזק רצונו בקיום הקבלה, וזה גופא גורם שיעמוד בקבלה.

כ: חשבון הנפש

מה טוב לרשום כל יום, או כל שבוע, ולפחות כל ער"ה, בפנקס מיוחד אם עמד במה שקיבל.

כא: לפרסם הקבלה

עצה טובה הוא לפרסם הקבלה שקיבל לידידיו, ובפרט לבנ"א שלהם יש קשר לדברים שקיבל על עצמו [כגון לחברותא לספר שקיבל ללמוד שעה ראשונה ברציפות, ובבית לספר שקיבל שלא לכעוס כלל בשעה פלונית] והתועלת בזה היא, שע"כ ידידיו יזכירו אותו תמיד הקבלה, וגם יתבייש מהם אם לא יעמוד בקבלתו, ומצוי מאד שגם יסייעוהו לעמוד בקבלתו.²⁹

כב: קפיצות לזמן קצר

אף שאין לקפוץ ולקבל בבת אחת קבלה גדולה בקביעות, אמנם לזמן קצר [כגון לשבת זו, או למשך ימי עשי"ת, או בשלושת ימי הגבלה וכדומה]³⁰, שיש לאדם התעוררות מיוחדת לזמן ההוא]. רצוי מאד לקבל על עצמו לעשות שנוי רציני מהתנהגותו הרגילה בפרט אחד או שניים³¹, [ובלבד שלא יהא זה על חשבון הקבלה הקטנה שחשב לקבל עליו בקביעות].

כג: קנסות

אדם המחליט באמת לקבל קבלה קטנה אין צריך לקנסות, כי הרי ברור שיקיים אותה, ואם ישכח את הקבלה הרי גם את הקנס ישכח, אלא שהקנס נחוץ באופן שמקבל להשתדל לקיים קבלה קשה [למשך תקופה מסוימת] ושכיח

²⁷ וכמ"ש"כ הרמב"ם [דעות פ"ו ה"א]: דרך ברייתו של אדם, להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחביריו, לפיכך צריך להתחבר לצדיקים ולישב אצל החכמים תמיד.

²⁸ ובר"ה אפשר לכיין זה במלך על כל העולם כולו בכבודך, וכמבואר... שהכוונה היא גם על אדם זה עצמו.

²⁹ יעויין בספר ארך אפיים [סי' ג אות יז, מובא להלן בדברי חיזוק ובהנהגות] שכתב שמשום כך הנו מפרסם ע"ג הספר ההנהגות שקיבל על עצמו.

³⁰ וכמובן שהכל לפי ענין הקבלה ותקופת הזמן שמקבל על עצמו, ואף בזה אין לקפוץ יותר ממדרגתו שידוע שיוכל הצליח.

³¹ היות וקבלות לזמן קצר בדרך כלל מחזיקות מעמד לאותו זמן, ואין מקשות עליו, וגם מרוממות את רוח האדם ושאיפותיו כיון שהוא מוכיח לעצמו שהוא מסוגל להשתנות לגמרי עכ"פ לזמן קצר.

שיכשל בה, אזי באופן זה הקנסות יכולות לעזור לקיומה. [כגון אדם שמקבל לכווין היטב בכל השמו"ע ג"פ ביום, יקבל עליו שכל תיבה/ ברכה שלא יכוין יתן קנס מסוים, או המקבל שלא יכעס כלל יקבל שכל פעם שיכעס יקנס].
דוגמאות לקנסות. א: ליתן סך מסוים לצדקה, **ב:** לומר פרק תהילים או כמה פרקים מסוימים, **ג:** לא לשתות למחרת כוס קפה עם סוכר, או לא לאכול מאכל פלוני, **ד:** ללמוד במשך זמן מסוים ספר מסוים.

כד: שבע יפול צדיק "וקם"

אף שהמקבל קבלה לפי כל המבואר כאן מסתבר שלא יפול, מ"מ מצוי שבמשך הזמן נחלש הקבלה, או שח"ו נתבטל הקבלה לגמרי, והנה גם אז אסור להתיימש לגמרי מזה, אלא לזכור ששבע יפול צדיק וקם, והנפילות והחיזוק שלאחריה הוא מסובב גדול לעלייתו של האדם.
וכשמתעורר להתחזק שוב יבדוק היטב אם לא קיבל קבלה גדולה מדאי, ואם ימצא שאכן כך הוא, אזי יבחון שוב מהי הקבלה שיוכל בודאי לקבל וזה יקבל, ואם רואה שאין זה קבלה גדולה מדאי, והסיבה שנפל מזה הוא מחמת רפיון בעלמא, אזי יתחזק בזה שוב, ובתוספת לימוד ספרי מוסר והלכה המדברים מנקודה זו שקיבל.

דוגמאות לקבלות³²

חיזוק בלימוד התורה הק'

לימוד בריציפות. דהיינו שאלמד בלי דיבור כלל במשך 5 / 10 דקות / שעות / ימים / לא לדבר עם החברותא, והשתדלות שלא לדבר עם אחרים / לא לדבר עם אף אחד / לא לדבר עם פלוני / עם כל יושבי השלחן שאני לומד / מותר / אסור להקשיב למה שמדברים / האיסור הוא רק על דיבור ולא/או/ גם על שתיה באמצע / אם מצלצלים בטלפון מותר / אסור לענות / מותר לענות ולא יותר מדקה / רק בסדר א / בכל הסדרים / בכל החברותא / לא לדבר כלל בבהמ"ד / רק בסדר אחד / בכל הסדרים
מותר/אסור להסתכל חוץ מהגמ' במשך 5 דקות ראשונות / שעה ראשונה / אם אפסיק בדיבור אזי אסגור הגמ' בזמן הדיבור.

הספק בלימוד. עד מחר / שבוע הבא / חודש הבא / ר"ה / חנוכה / פורים / פסח / שבועות / לגמור 1000 / 100 / 50 דפים גמ' / כל הש"ס / מסכת ברכות / פרק א' / עם / בלי תוס' [ולפי"ז צריך כל יום ללמוד במוצע דף אחד / 2 דפים] לגמור כל הלכות שבת / בשר בחלב / עם ב"י / ט"ז / מ"א / פמ"ג / מ"ב / כל האחרונים איזה / משניות / עם חזרות / בלי חזרות /

כיצד אלמוד ואזכור כל הש"ס. ברכות, שבת, עירובין, פסחים, שקלים, יומא, סוכה, ביצה, ראש השנה, תענית, מגילה, מועד קטן, חגיגה, יבמות, כתובות, נדרים, נזיר, סוטה, גיטין, קידושין, בבא קמא, בבא מציעא, בבא בתרא,

³² ליקטנו כאן דוגמאות מהרבה סוגי קבלות, וברור ופשוט שכל הנכתב הוא לדוגמא בעלמא, וכל אחד צריך לברר לעצמו איזה קבלה טובה לו, ובאיזה אופן לקיימה [אם פעם ביום או פעמיים בשבוע וכדומה].

14

תפילה

א: לכיין היטב בברכה אחת משמו"ע [חוץ מהברכה הראשונה שמחויב בה], או בקטע אחד מפסד"ז או מברכות ק"ש, **ב:** לצייר לעצמו בקטע אחד את אותיות התפילה ³⁶, **ג:** לא לומר כאחד יותר מ-ג' תיבות בבת אחת בקטע אחד או בברכה אחת ³⁷, **ד:** להתבונן קודם התפילה זמן מסוים [לפחות דקה אחת] ³⁸ במהות התפילה, **ה:** להתפלל מתוך סידור עכ"פ חלק מהתפילה [מ"ב סי' צ"ג סק"ב בשם האר"י הק']. **ו:** להתפלל בקול רם בקטע אחד, **ז:** להיות מוכן לתפילת שחרית שתי דקות קודם הזמן, **ח:** להזהר באמירת קרבנות/קטורת/אשרי/עלינו לשבח בכוונה. **ט:** לא לדבר בבהכנ"ס גם שלא בשעת התפילה.

אמונה

א: לעשות רשימה בכתב או בע"פ פעם בשבוע או בכל יום, של 1-2 דברים שלא הלכו כרצונו היום ברוחניות ובגשמיות, ולהעמיק ולגלות בהם את הנקודה כי אין עוד מלבדו, וכל דעביד רחמנא לטב עביד, ולא מן השפה ולחוץ בלבד, אלא באמת להתבונן ולהכיר כי הכל לטובה, ולא כמטבע לשון בעלמא. **ב:** למצוא בחלק אחד מהתפילה, [או כל יום באותו חלק, או כל יום במקום אחר], נקודת התעוררות לעבודת האמונה. **ג:** פעם ביום במקום שידוע כי אולי יהיו לו נסיונות בענייני אמונה [וכגון קודם שנכנס לביתו] להתבונן קודם [חצי דקה] כי כל מה שלא סודר, או לא נעשה כרצונו, אין זה אלא מ-ה' אחד אין עוד מלבדו. **ד:** לדבר פעם בשבוע עם חבר על ענייני אמונה, ואיש לרעהו יאמר חזק. **ה:** להכין מאמרים ודיבורים השווים לכל נפש, ובכל עת שממילא מזדמן לו לשוחח עם חבירו או בני ביתו, לדבר מענין זה איזה דיבור, או סיפור מצדיקים בענין האמונה וכדו'. **ו:** פעם ביום כשמגיע איזה דבר שיש מזה

³⁶ בנפש החיים [שער ב' פ"ג] כתב: העיקר בעבודת התפילה, שבעת שהאדם מוציא מפיו כל תיבה מהתפילה יצייר לו אז במחשבתו אותה התיבה כצורתה וכו', והיא סגולה נפלאה בדוק ומנוסה למרגילים עצמם בזה לבטל ולהסיר מעליו בזה כל מחשבות ההבלות הטורדות ומניעות טהרת המחשבה והכוונה.

³⁷ וז"ל יסוד ויורש העבודה [שער חמישי פ"ג]: מה טוב ומה נעים אם יחשב האדם פירוש בלעז על כל תיבה או על שתי תיבות כאחת, או לפעמים על שלש תבות כאחת בהאריך הענין בהמשך אחד, אך על ארבעה לא יוסיפנו כאחת, אף שנראה בעיניך שאלו הארבעה תיבות לפי המשך הענין נקראים בהמשכם כאחת, מכל מקום תעמיד ברחוק, תעלם פרושם בלעז על שלש תבות ולא יותר, וכמה מעלות טובות ותועלת עצום עושה דברו, האחת – שלא יבוא לו מחשבת חוץ בעוד שהוא עוסק תמיד במחשבת קודש פירוש המלות, השניה – שבדאי יאמר הדיבורים לפני הבורא, יתברך שמו ויתעלה, כאלו עומד ממש כנגדו, ולפניו יתברך שמו מדבר התיבות, ובדאי מי שרגיל בזה, אין צריך לזה אריכות גדול, כי המחשבה נמשך ממילא על הרגל לשונו, ונעשה ההרגל טבע אם אדם מרגיל עצמו בכך.

³⁸ בשערים לתפילה [להגר"ש פינקוס זצ"ל עמ' יט] כתב: ומאחר ובאמת הרבה פעמים לחוצים בזמן, עיקר התקנה לזה היא לבוא יותר מוקדם, אם זמן התפילה הוא למשל בשבע בבוקר, יגיע זמן ניכר לפני כן, ודבר זה עושה שינוי גדול בלי שיעור בכל עסק התפילה כידוע לכל אחד, ואין דבר חשוב כמוהו למי רוצה לעשות עסק מועיל מהתפילה, וכמו בכל דבר שהתחלה היא הקובעת יותר מכל, כך בתפילה כאשר מתחילים בהרגשה שיש פנאי להאריך ולהתענג ולהתפלל בחשק ובכוונה, ימשך כך עד הסוף, אבל כאשר מאחרים, ואפילו דקות ספורות, כבר בהתחלה יש הרגש של מהירות וחיפזון והוא ממשיך לכל אורך התפילה, ולא יוכל בשום אופן להתפלל כרצון לבו. ובעלי שור [ח"ב עמ' שטט] כתב: כתב הרמב"ם [הל' תפילה פט"ז]: "כיצד היא הכוונה? שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאילו הוא עומד לפני השכינה, לפיכך צריך לישב מעט קודם התפילה כדי לכיין את לבו, ואחר כך יתפלל בנחת ותחנונים, חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת קודם התפילה", הרי חסידותם של החסידים הראשונים היתה ששהו שעה שלימה, אבל לשהות מעט לפני ואחרי התפילה היא הלכה לדורות! כמה זה מעט? חמש דקות יהיה הרבה, והשוהה לפני התפילה דקה אחת ממש, וישב בשקט על מקומו, מרוכז בעצמו ובתפילה שהוא עומד להתפלל, יראה נפלאות איך דקה זו עלולה להשפיע על כל תפילתו.

עגמ"ג, לומר בקול ובכוונה "כל מה דעביד רחמנא לטב עביד" וכנפסק בשו"ע [סי' רל סע' ה, יעוין בזה באריכות בשיחות התחזקות בראשית עמ' שפא]. ז: להכין פנקס או מחברת וכדו', שבהם יכתוב נקודות חדשות שהתעורר או ראה בספה"ק, או עיצות לזכרון למען יעמדו ימים רבים. ח: ללמוד עשר דקות בשבוע, שער הבטחון מחובת הלבבות.

זריזות

א: לעשות שני מעשים בזריזות כגון ללכת לישון בזריזות או לקום בזריזות. ב: פעם ביום לעורר החיצוניות, כגון לעמוד ולהתנועע בשעת התפילה והלימוד. ג: פעם בשבוע ללכת בזריזות לביהמ"ד/ לחברותא/ לחסד. ד: מעשה אחד שאפשר לעשותו היום או מחר, לעשותו היום.

חסד

א: לומר בוקר טוב או לילה טוב, עם חיוך, פעם אחד ביום, למי שלא היינו רגילים לעשות כך, ב: לומר פעמיים בשבוע דבר עידוד לחבר/ בבית/ לילד/ למנקה/ למוכר/ לגבאי³⁹. ג: להכנס לבית/ לחדר/ לביהמ"ד/ פעם ביום עם חיוך, עם מחשבה קודם לכך לשם מצוות חסד דאורייתא. ד: להביא לחברותא / בבית/ כוס שתיה פעם אחד ביום/ פעמיים בשבוע. ה: להתבונן דקה אחת פעם בשבוע איזה מעשה חסד ביכולתי לעשות⁴⁰. ו: לעשות כל יום מעשה חסד אחד מבלי שיתבקש קודם, [כגון להכין מים לשני לנט"י, להביא לשני כסא/ ספר]. ז: לקרב אדם חדש/ "להקדים" בשלום אורח המגיע למקומי. ח: ללמוד בספרים המדברים מענין מצות החסד [כגון אהבת חסד לח"ח].

עבדו את ה' בשמחה

א: להתבונן ולעסוק פעם בשבוע במשך כ – 10 דקות בחיוב מידת השמחה⁴¹. ב: לעסוק בדברים הגורמים לו שמחה יותר משאר דברים⁴², ג: לשמח אחרים⁴³. ד: לפזם לעצמו פעמיים ביום ניגוני שמחה והודאה להשי"ת⁴⁴ [שומר אמונים צהלי ורני פ"ט]. ה: להתבונן פעם בשבוע במשך זמן קצר [5 דקות] ברוב חסדי השי"ת עלי. ו: לכתוב בקיצור פעם בשבוע/ בחודש את כל הטובות אשר גמלהו השי"ת בכלל, ובפרט באותו שבוע/ חודש. ז: להתבונן חצי דקה, קודם אחת מברכות השחר [כגון שלא עשני גוי, או פוקח עורים]. ח: להשתדל לשמוח בעשיית המצוות

³⁹ כגון לחברותא לומר שהקושיא או התירוץ שלו מאד טוב, בבית לומר שהבית מאד מסודר/ האוכל טוב, לילד לומר שידוע מאד טוב ונהנים ממנו, למנקה לומר שניקה מאד יפה, למוכר לומר שהסחורה מצוינת, תן לחכם ויחכם עוד.

⁴⁰ לשלימות הדברים נעתיק כאן כמה אופני מצוות חסד שכתב הח"ח [בספרו אהבת חסד פ"ח]: א: ללמד תורה לאחרים, ב: אם יודע שחבירו כועס על אדם פלוני מצוה לדבר עם חבירו כדי להסיר כעסו מפלוני, ג: להיות מהמזכים אחרים לדבר מצוה, כגון לגרום שחבירו יטיב לאדם אחר באיזה טובה, ד: לייעץ לחבירו עצה ההוגנת לו, ה: אם רואה שחבירו יש לו צער מאיזה דבר, מצוה לדבר עמו להפיג דאגתו, ו: להתפלל על החולה או על כל צרה אחרת ח"ו שיש לפלוני, ז: להלות מעות או איזה דבר לחבירו, ח: להכניס אורחים, לבקר חולים, לנחם אבלים, לשמח חתן וכלה, ט: ממציא איזה מלאכה לחבירו שישתכר בו, ט: להשיב אחרים בתשובה.

⁴¹ ע"י לימוד בספרים המדברים מכך [כגון אורחות צדיקים מידת השמחה].

⁴² כגון אדם שלימוד חלק ההלכה גורם לו שמחה יעסוק בזה יותר, או אדם שעשיית חסד גורם לו שמחה ישתדל לעסוק בזה יותר.

⁴³ כגון פעם ביום לקבל את בני ביתו/ החבר/ חברותא/ בסבר פנים יפות עם מילה טובה.

⁴⁴ וכדברי המסילת ישרים [פ"ז] כי התנועה החיצונה מעוררת הפנימית.

ולמוד התורה הק' ע"י התבוננות בגודל חשיבות התורה והמצוות. ט: לכוין היטב בברכת מודים בתפילה אחת. י: לכוין היטב בחלק ההודאות שבברכת המזון בסעודה אחת, ועכ"פ בשב"ק.

ק"ש בזמנה⁴⁵

א: אם לא אקרא קר"ש ח"ו בזמנה מכל סיבה שהיא, אקנוס עצמי בסכום... ליתן באותו היום לצדקה⁴⁶, או לא אשתה כוס קפה, או אעשה תענית דיבור כל היום / כמה שעות. ב: בימים המסוגלים לקום מאוחר⁴⁷, לא אלך לישון עד שאשים שומר מובהק לעורר אותי, וטוב שאכין יום קודם שומר לכך, או שעון מעורר חזק ביותר שבדוק ומנוסה שמעורר. ג: פעם בשבוע ללמוד 10 דקות הל' ק"ש או ספרי מוסר בענין זה. ד: לומר לעצמו קודם השינה בקול ובהתלהבות, אני רוצה מחר לקום לזמן ק"ש שהיא בשעה... ה: להתבונן קודם השינה חצי דקה בגודל מצוות ק"ש, ושהיא כאכילת מצה בליל פסח, וכנטילת לולב ביום א' דסוכות, אלא שהוא תדירה.

שמירת הלשון

א: קביעות פעם בשבוע ללמוד 10 דקות ספר ח"ח/ עם חברותא. ב: שעה אחת ביום להזהר ביותר מכל דיבור על אדם אחר. ג: לכתוב ולשאול כל שאלה וספק המתעורר בעניני שמירת הלשון. ד: להזהר מרבוי דיבור עם בנ"א שאינם זהירים בשמירת הלשון. ה: כשצריך להזכיר שם של אדם יתבונן קודם מה שאומר. ו: כשמדבר לשה"ר לתועלת יתבונן קודם האם חייב לאומרו וכיצד לאומרו. ז: אם נקלע למקום שמדברים שם לשה"ר לעזוב מיד את המקום. ח: לא לדבר כלל על אדם פלוני או קהילה פלונית שבו יש לו נסיונות.

כוונה בברכות

א: לכוין בהזכרת השם. ב: להתבונן 5 שניות לפני שמברך ברכה אחת פעם ביום [הברכה הראשונה או האחרונה במשך היום]. ג: לישב בשעת ברכת שהכל [חוץ משעת הדחק]. ד: לכוין היטב בברכת אשר יצר פעם ביום ולאומרה בקול רם שישמיע לאזניו/ בעיניים עצומות/ מתוך הכתב. ה: לעמוד במקום אחד בשעת ברכת אשר יצר. ו: לומר פעם ביום ברכת הזן [או חצי הראשון מהברכה] בכוונה/ בבגד עליון/ מתוך הכתב/ בעיניים עצומות.

שבת קודש

א: ללמוד מיום רביעי זמן מסוים בספרים המדברים מגודל מעלת שב"ק [כגון ספר סידורו של שבת]. ב: זהירות בתוספת שבת דהיינו לא לעשות מלאכה 10 דקות קודם שבת אף במקום מצוה. ג: בכל ספק בדיני שבת להחמיר עד שאברר שמותר. ד: ללמוד הל' שבת 10 דקות/ שעה/ לפחות בשבת. ה: לקיים מצות עונג שבת לש"ש לפחות בתחילת הסעודה. ו: לא לדבר דברי חולין לפחות בליל ש"ק/ בשעת הסעודה/ שעה אחת.

⁴⁵ רבות נסתפקנו אם לכתוב כלל דוגמאות לחיזוק בזה, [וכשם שלא יעלה על הדעת ליתן דוגמאות לחיזוק בהנחת תפילין כל יום, או להמתין בין בשר לחלב]. אמנם היות ויש מתי מספר מצעירי הצאן הצריכים לפעמים חיזוק בכך, אמרנו אפי' אם יועיל זה לאדם אחד פעם אחת דיינו, עוד יש שהעירו לנו, מדברי התנא במשנה [אבות פ"ב משנה יג]: ר"ש אומר הוי זהיר בקריאת שמע [ובתפילה], ופירש הרע"ב, הוי זהיר בקר"ש "לקרותו בעונתו". ואם התנא במשנה ראה צורך לעורר ולהזהיר בזה, אזי כ"ש בדור זה שיש לעורר בזה.

⁴⁶ או לקנוס עצמו לכתוב באותו היום עשרות/ מאות פעמים אני קם כל יום לק"ש בשעה... או לספר זה לפני אדם פלוני שיתבייש מזה.

⁴⁷ כגון יום ש"ק/ יום א'/ למחרת ליל הסדר/ למחרת מוצאי פסח/ למחרת פורים/ למחרת שמחת תורה/ למחרת שמחת חתונה במשפחה.

חיזוק בשמירת עיניים

א: לא ללכת במקום שיש חשש נסיון, אף אם יצטרך להוציא על כך סכום כסף, או יפסיד עי"כ רווח רוחני. **ב:** להוריד המשקפיים קודם הליכתו במקום נסיון עכ"פ פעם אחת ביום. **ג:** להשפיל עיניו כשהולך בדרך, ועכ"פ בחמש דקות הראשונות. **ד:** לעסוק בספרים העוסקים בכך זמן קבוע פעם בשבוע. **ה:** דקה ראשונה של הליכה לא להסתכל חוץ ל-ד' אמות.

סבלנות

א: לקבוע כרבע שעה ביום שאנו בקשר עם חברים להיות סבלניים כלפי כל מה שרואים או שומעים, [ובמקרה שיש חיוב להגיב – נגיב בדברים שקולים ומדודים], ואח"כ להגדיל הזמן, וכן להגדיל לעוד חברים, ואח"כ להעביר קבלה זו לזמנים לחוצים כגון עש"ק וע"פ. **ב:** לא לכעוס עד שילבש בגד פלוני, או עד שישתה קודם כוס מים. **ג:** להמתין עם התגובה עד שיעבור 5 דקות/שעה אחת/יום אחד/ כמה ימים.

בין אדם לחבירו

א: לא לצער בנ"א ואפ"ל ילדים. **ב:** לחשוב חצי דקה קודם שאומר משפט שיש ספק שיוכל לפגוע. **ג:** להזהר בהלבנת פנים אפ"ל לילדיו. **ד:** פעם ביום להקדים בשלום כל אדם. **ה:** סבר פנים יפות לחבירו אף כשקשה לו. **ו:** לדון פעם ביום את חבירו/ את החברותא/ את בני ביתו/ ילדיו לכף זכות, ולחפש כיצד אפשר ללמד עליהם זכות. **ז:** להקפיד לא לעבור על האיסור לא תשנא אחיך/ לא תקום/ לא תטור. **ח:** להסביר עם סבלנות לחברותא/ לשמוע היטב מה החברותא אומר.

עבודת האכילה

א: לא לאכול מאכל פלוני שמתאוה אליו ביותר, ועכ"פ להפסיק באמצע אכילתו לחצי דקה⁴⁸. **ב:** לקבוע מראש כמה שיאכל לפחות במאכל אחד. **ג:** לאכול רק דברים בריאים ולא מאכל פלוני. **ד:** לומד ד"ת על השלחן.

זהירות בדיני ממונות

א: להזהר בכל חשש רחוק של גזל. **ב:** לשאול כל ספק לרב. **ג:** לכתוב כל חשש לחיוב ממון וכל הלואה קטנה. **ד:** להקפיד בנתינת מעשר.

כיבוד או"א

א: לקום מאו"א. **ב:** לעשות מיד רצונם. **ג:** לשאול בעצתם. **ד:** ללכת לבקדם / לדבר איתם פעם ביום / בשבוע.

⁴⁸ וז"ל מגיד מישרים [ויקרא]: בעוד שהאדם מאכלו ערב עליו יסלק ידיו ממנו לעבודת בוראו, וזה חשוב יותר מתענית, ולהכי איקרי שלחנו של אדם מזבח, דכמו במזבח מתכניס ההוא סטרא, הכי נמי מתכניס בשלחנו של אדם וכו', וז"ל עבודת הקודש [לחיד"א, אות קי"ב]: אם מאכל אחד מתוק לחיכו וערב אליו, והוא בעודנו נהנה ממנו מושך ידו לסגף עצמו, נחשב לו כקרבן ומזבח כפרה.

מידת הענוה

א: פעם בשבוע להתיעץ ולשאול עם מי שקטן ממנו. **ב:** לא לרדוף אחר הכבוד/ אחר תאות הנצחון.

נושאים שונים

אמירת י"ג עיקרים/ אמירת תיקון חצות פעם בשבוע/ אמירת תהילים/ חשבון הנפש פעם ביום, בשבוע/ לימוד סדר הלכה/ שנים מקרא ותרגום עם רש"י/ תענית דיבור בסדר אחד פעם בשבוע/ קריאת שמע בכוונה, דקדוק אותיות/ ק"ש שעל המטה בבגד עליון, מתוך סידור, לפחות פרשה ראשונה, לא לדבר אח"כ/ אשי"ר בכל כוחו, בכל כוונתו/ זהירות מדיבור בבהמ"ד אפי' שלא בשעת תפילה/ לא לבזבז זמן – דהיינו לא לקרוא עלונים מודעות עיתונים ואפי' לא להחזיקו בידו/ לא לדבר כלל פלאטיק/ לימוד פנימיות התורה/ לעשות סדר היום / להתכונן ולהתבונן קדם עשיית מצוה/ להקפיד על תפילה בציבור/ להקפיד על תפילה בזמנה/ להתבונן ולעסוק באהבת ויראת ה' / להתחזק בבטחון בהשי"ת/ פרישת מתאוות העוה"ז/ שמירת המחשבה, ברי"ק/ לצפות למשיח ולבנין בהמ"ק באמת/ לכיין באמירת אמן/ להקשיב לש"צ בשמו"ע/ כוונת השמות/ חיזוק באמירת ברכות התורה בכוונה/ זהירות מחילול ש"ש / לימוד ותפילה אף בלי חשק/ שימוש והתבטלות לת"ח/ והדרת פני זקן/ לא לדבר עם תפילין/ להתבונן בכוונתם/ לדקדק בקיום כל המצוות בשוה ולא להעדיף מצוה אחת על חברתה/ הליכה בדרכיו יתברך / ליתן צדקה כל יום/ להיות נושא בעול עם חברו/ עם הציבור בצער ובשמחה באמת בלב/ לעשות כל מעשיו לש"ש ולשמה בלי פניות/ הרהורי תשובה קודם הלימוד, תפילה, עשיית מצוה/ התחזקות בקיום שווייתי ה' לנגדי תמיד, לפחות במשך חמש דקות ביום./ הוכח תוכיח.

דברי חיזוק

מדרש רבה [במדבר פרשה כ"א]: וכשהוא [הקב"ה] מבקש, אינו מבקש אלא לפי כחן [של ישראל].

פסיקתא רבתי [פרשה מ"ד]: שובה ישראל עד ה' אלקיך, משל לבן מלך שהיה רחוק מאביו מהלך מאה יום, אמרו לו אוהביו חזור אצל אביך, אמר להם איני יכול, שלח אביו ואמר לו הלוך מה שאתה יכול "לפי כחך" ואני בא אצלך שאר הדרך, כך אמר להם הקב"ה שובו אלי ואשובה אליכם.

חובת הלבבות [שער אהבת ה' פרק ז']: והתנהל לאט ובמתון בקנות המידות הטובות, כפי שיסבלוהו ענינו, [פ' לפי כח הסבל שלך, דהיינו לפי כחך] והיזהר מן הריבוי וההפלגה מבלי הדרגה, פן תאבד, [פ' הזהר מלעלות למדריגה הגבוהה יותר ממדרגתך, בלי תהליך של דרוג, פן תפול לגמרי] כי רוב השמן בנר היא הסיבה לכבות אורו.

שערי העבודה לרבינו יונה [בתחילת הספר]: ויבין וישכיל וידע כי יוכל להשיג מעלתם וחשיבותם וחיבתם [של הצדיקים והחסידים], כאשר יעבוד כמותם כל ימי חייו ועתותיו ושעותיו ורגעיו כפי כוחו והשגתו, כמו שנאמר כי קרוב אליך הדבר בפיו ובלבבך לעשותו, "כי הא-ל יתברך אינו מבקש מבנ"א כי אם כפי כוחם, וגם האבות לא עבדוהו, כי אם לפי כוחם והשגתם".

ספר הישר [שער השלשה עשר]: וצריך לזכור לנפשו כל תנאי העבודה, ואם יכיר מלבבו כי לא יוכל לסבול כל תנאיה, יקח מהם מה שיוכל לסבול, "וטוב לו המעט התמידי מן הרב אשר לא יעמוד".

מסילת ישרים [פס"ו]: וממה שצריך לזהר בקניית הפרישות הוא, שלא ירצה האדם לדלג ולקפוץ אל הקצה האחרון שבו רגע אחד, כי זה ודאי לא יעלה בידו, אלא יהיה פורש והולך מעט מעט, היום יקנה קצת ממנו ומחר יוסיף עליו מעט יותר, עד שיתרגל בו לגמרי, כי ישוב לו כמו טבע ממש.

כתב הגר"א [משלי י"ט, ג]: על הפסוק "אולת אדם תסלף דרכו ועל ה' יזעף לבו" וז"ל: לפעמים אדם מתחיל ללמוד תורה ולעשות מצוות, ואחר כך פורש לפי שאין מסייעים לו וזועף על ה' למה לא סייעוהו, ובאמת הוא מחמת אוולתו, והיינו, כי "כל אדם צריך לילך לפי מדרגתו" ולא יקפוץ כפי שפרשנו למעלה, ואז יסייעוהו, אך זה האדם לא התחיל לילך בדרכו לכך לא סייעוהו.

חתם-סופר [דרושים ואגדות כת"י וישב עמ' יב]: זאת העצה היעוצה, להרגיל נפשו אחת לאחת להיות זריז לעבודת ה' ולסגף נפשו "מעט מעט" ללחום קצת עם הגוף במה שתסבול הטבע, ולהרגיל עצמו בזה עד שישב ההרגל טבע קיים, וכשיהיה רגיל בזה, יעלה למדרגה אחרת קטנה למעלה מהראשונה, עד שישב טבע ויסבליהו הגוף בטוב, וכן לעולם עד שישב להיות זך ונקי כמלאך אלקים.

פלא יועץ [ערך גדר]: ואשר אחזה גדר גדול לאורח חיים, ולמען סור משאל לא מצאתי אלא דבר אחד טוב, אשר למדתי מתורתנו הקדושה שאמרה [במדבר ט"ו, ל"ט] "וראיתם אותו וזכרתם את כל מצוות ה'", ואמרו רבותינו ז"ל [מנחות מ"ג]: ראה מביאה לידי זכירה, זכירה מביאה לידי עשיה, אם את הדבר הזה תעשה ויכלת עמוד, קח לך ניר אחד וכתוב עליו בזה הלשון, הריני מקבל עלי בלי נדר עד חודש ימים לקרוא כל הכתוב כאן פעם אחת בכל יום חוק ולא יעבור, ואם אעבור אתן על כל יום שקל כסף קנס לצדקה וכו'.

ויקה הודוי הגדול ויראה איזה עברות הוא רגיל בהם ודש בעקביו וירשום בה הכתב, איך אעשה הרעה הגדולה הזאת וכזאת, שכך וכך ענשה, ולמה אעבור על מצוה זו וזו, למה לא אחוס על נפשי, למה לא אחוס על כבוד קוני, הלא טוב שעה אחת של תורה ומעשים טובים בעולם הזה מכל חיי העולם הבא וכו', הנה כי כן הריני מקבל עלי בלי נדר להזהר מזה ומזה ולקיים זה וזה, ואם אעבור היום הזה על אחת מאלה אתן קנס על כל דבר כך וכך, ולכפרת עונותי שעברו ראשי אתנהג בפרישות ואסגף עצמי כך וכך ולא יעבור, וה' אלקים יעזור לי וכו', וביום שאחרי יראה אם עמד על המשמר, ואם עבר יפריש תכף הקנס שקצב, ויחזור קרא מקרא ויהא מוסיף והולך או הלך וחסור לפי מה שרואה בעצמו שצריך לו ושיוכל לעמוד, ככה יעשה מימים ימימה ומדי חודש בחדשו חוק ולא יעבור, ואם יוכל לעשות זאת עם חבר טוב שידברו יראי ה' איש אל רעהו מה טוב ומה נעים, בחנוני נא בזאת ותראו נפלאות כי המכתב מכתב אלקים והקריאה והזכירה גדר גדול מעוז ומגדול, ובלבד שלא יפול מעשות זאת יום ליום כל ימי חייו, והנה ה' ניצב עליו.

פלא יועץ [ערך כפור]: והימים האלה ימעט בעסק, אפילו בעסק העיון, ויעסוק בספרי מוסר על מנת לשמור ולעשות ולקיים, וירצה בלב שלם ונפש חפצה לתקן את מעותיו וללכת בדרך טובים, וידרוש מעל ספר מפי ספרים ומפי סופרים איזו דרך ישרה שיבור לו האדם, ומדי יום יום יקח בידו נסח וידוי הגדול, ואם אינו מבין בלשון הקודש, ילך אצל חכם, שיכתוב לו בלעז כל פרטי פרטות החטאים שנכשלים בהם בני אדם, וכל דבר פשע שהוא רואה שהיה נכשל בו עד עכשיו, יקבל עליו בכל תוקף לעזוב דרכו הרעה ולגזור בעדו שלא לשוב עוד לכסלה, ותלמוד תורה כנגד כולם, שיקבל עליו בכל תוקף שמביא לידי מעשה [קידושין מ:], וכל אשר מקבל עליו לעשות טוב ולמשוך ידו מעשות כל רע ירשום בכתב, ויקנוס עצמו בקנס ממון, או איזה עינוי וסגוף על כל פעם אשר יעבור ולא יעשה כאשר קבל, וזאת המזכרת תהיה לזכרון בין עינוי ויקרא בה מדי שבוע בשבוע ולא יעבור, כי זה גדר גדול.

יסוד ושורש העבודה [שער י"א האיתון פרק ו']: ולהסביר הענין, אציגה נא לפניך ענין אחד, וממנו תקיש אל השאר: כגון אם לא היה נוהר מאכילה גסה ומרובה, והלך אחר תאות היצר רק למלאת בטנו, כמו שכתוב [משלי י"ג כ"ה] "ובטן רשעים תחסר", ומדה רעה זו היא קוץ מכאיב וסלון ממאיר בעיני עבודת הבורא יתברך שמו – הן לתלמוד תורה, הן לתפילה, וכל אדם על זה יתנו עדיהן ויצדקו ויאמרו אמת, וסיג וגדר גדול על זה שמעתי מאנשי יראי השם, שקודם נטילת ידיים לסעודה מקבלין על עצמם סכום נשיכות [שקורין "ביסין" בלעז] יאכלו

באותו סעודה ולא יותר, כפי שמשערים בדעתם שלא יהיה חס ושלום מותרות, וכן בתבשילים מקבלים על עצמם שלא יאכלו רק תבשיל אחד, אף שיתנו על השלחן כמה מיני תבשילין, וכזה יתנהג עד שירגיל את עצמו בזה, בכדי שיקבע לו זה לטבע למעט במאכל. וגדר וסיג זה וכדומה יקבל על עצמו במחשבתו בשעת הודוי: "אכלתי מאכלות מרובות" – יקבל בלבו קבלה אמיתית ובוררה, שיעשה להלן גדרים וסיגים על זה כנ"ל וכיוצא. והבורא יתברך שמו ויתעלה בוחן מחשבתו וקבלתו האמיתית, אז תכף ומיד גם ה' העביר חטאתו ונקרא צדיק גמור, וכן בכל נוסח הודוי, דהיינו באות ד': "דברנו דופי ולשון הרע ורכילות ושקרים" וכיוצא – יקבל על עצמו בלבו קבלה אמיתית, שבדאי לא יבוא עוד כל ימי חייו לידו לשון הרע.

א"י רבי שמואל אליהו זצ"ל מזוואלין אמר, כי במשך הימים הנוראים והחגים עם התעוררות הקדושה וההתלהבות הרוחנית, ראוי להשתמש בשעת הכושר הזה ולעשות התחלה בעובדא טבא או בהרגל עצמו במידה נכונה מן המדות התפארת לעושיה ותפארת לו מן האדם, או בהתחלת לימוד מקצוע חדש בתורה או במסכתא, ואם לקבל עליו איזה הנהגה טובה ביר"ש וגדר קדושה, יען כי כל התחלות קשות אבל בשעת הכושר של קדושה אינו אלא המשך ולא התחלה והוא בניקל.

[מאמר יחזקאל קוזמיר ח"א עמ' קפט]

אמר רבינו **הגר"ח מוואלין** דבר מנוסה, שכישכים אדם בבוקר, ויקבל על עצמו ביום ההוא עול תורה באמת, היינו שיגמור בלבו שלא ישמע לשום אדם, ולא יבטלנו שום טרדה, בודאי יצליח ביום ההוא בתורה, וכפי גודל קבלתו עול תורה, וכפי תוקף ההסכמה, כן יעזרהו ביום ההוא מן השמים, וכן יסירו הטרדות והביטולין ממנו.

[עץ החיים אות י']

הגר"י סלנטר: יוה"כ פ' דבר טוב למאד, יום סליחה וכפרה, לא היו ימים טובים לישראל כיוה"כ פ' [סוף תענית] אין לנו דבר טוב ממנו, אם היינו עושים ההכנה הראויה לתיקון דרכינו, כי יוה"כ פ' מכפר עם התשובה היא עזיבת החטא – אכן גם המעט טוב מאד, אין ערוך לה בעניני התבל, לראות לכה"פ שתהיה איזה קבלה על להבא ביוה"כ פ'.

ואין לנו מסחר הנושא פרי ריוח, כמו לעשות הכנה בלימוד המוסרי, ולהתבונן להטיב דרכיו, עד אשר יבא לאיזה קבלה להבא ביוה"כ פ', ובכל בחינה "קטנה שבקטנות", אשר יכין האדם את עצמו, להגדיל בחינת יום הכפורים שלו, אין ערוך ואין די באר הצלחת נפשו להנצל מצרות רבות ונצורות ואין לנו ריוח גדול מזה.

[אור ישראל מכתב ז']

הגר"י סלנטר היה דורש לפני תלמידיו הגדולים במשך כל חודש אלול, רק על הכנת יוה"כ להגדיל החרטה מעומק לב ולחזק הקבלה בכל האפשרי עד שיעיד עליו אביו שבשמים וכו'.

[כתבי הסבא מקלם עמ' עד].

כתב **החפץ חיים:** אף שלשוב בתשובה שלמה על כל מה שקלקלנו בפעם אחת בזמן קצר אי אפשר, מכל מקום יש בידינו להתחיל בתשובה "בהדרגה", היינו לתקן מתחילה מעט את כח הדיבור וכו', והיינו לשה"ר, רכילות, הלבנת פנים, אונאת דברים, שקר, כעס, מחלוקת, קללות וליצנות, ובהם גופא יראה לתקן מתחילה הדברים שנשתרש בהם, ובמשך איזה זמן יתרגל להזהר מכל חלקי דיבור האסור, ואחר כך יראה לתקן מה שקלקל בכח המחשבה וראיית העינים וכו', ואחר כך יתקן מה שקלקל במעשה ככל אשר יהיה ביכולתו וכו' מעט מעט, עד שבהמשך הזמן יתקן הרבה ענינים, ויקובל זה לפני הקב"ה ויחשב לנו ששבנו בתשובה כראוי.

[בית ישראל פ"ו]

חוסן יהושע: לבחון את עצמו ביום שלומד בו לפעמים בהתמדה, כמה למד בו הלכות או דפין, ויתבונן אז אם יוכל לעשות כן בימים יבואו, אז יסכים בדעתו בלי נדר לקובעו לו שיעור קצוב [או אף פחות מזה] דבר יום ביומו וכו'. והנכון שלא להאריך משך הקביעות לקבלו לזמן ארוך, כי אחרי אשר מטבעו הוא כתינוק הבורח מבית הספר, הנה הקביעות לאורך ימים הוא כמשא כבד עליו, ולכן רפוי הוא בידו אף בשעה שמקבלו, ואינו מאמין בעצמו שיוכל לעמוד בו. ובהיות הקבלה רפויה גם הקיום אינו בטוח. ועל כן יראה למעט בתחילה משך קבלתו, הכל לפי העת והאדם, ואז יהיה לבו בטוח שימלא הסכמתו, ויהיה נכון בידו להתקיים גם כן, וביותר, כי התרשלותו מדברי תורה לא יבוא סמוך להסכמת קביעתו, כי אז עדיין לחלוות התעוררותו קיימת, רק כאשר יעברו לו ימים, אז ישכח מעט מעט רגשת נפשו, ויתרפה מהקימו, וזה רק בהאריך לו זמן הקביעות, אולם, אם לא יקבל רק למשל על משך חדש ימים, הנה חציו הראשון ישמור

להיות קרוב לעת ההסכמה, וחצי השני לא יתרפה במלאכתו לאשר בעוד ימים מועטים יבצע ויקיים דברו הטוב, וכאשר ישלים הזמן ההוא וראה את נפשו טוב בעמלו, אז בלב נרצה יכין לו כן ימים יבואו.

[חוסן יהושע מאמר א פ"א אות ד]

אֲרֵךְ אַפַּיִם: כלל גדול בעבודה התמידית שלא יכתוב לו לזכרון התמידי כמה מדות, או במדה אחת כמה פרטים, כי תפסת מרובה לא תפסת, שילאה כח זכרוננו לזכרון כולן יחד, ומאומה לא יפעל על ידי זה, רק יראה בכל הנהגותיו שצריך עתה להזהר בהן איזה מהן הוא העיקר והכולל, ויכתוב זאת על חתיכת ניר להיות לפניו תמיד לזכור בו, כגון הבא להתקדש בקדושת הדיבור ומדת הסבלנות יתפוס ענין אחד הכולל הכל והוא "קול נמוך", וירשום זאת בכתבו וזכרוננו לזכור בזה תמיד בלי הפסק, ויתמיד בו לחזקו ולאמצו מאד, כי זה הוא הכולל שתיקה, אם יקימו בתכלית השלמות, להתנהג שכל דבריו יהיו בקול נמוך מאד, כי ישם בזה גם זכרון נפלא על כל דיבור והגה שיצא מפיו, שיהיה בקדושה ובטהרה כראוי. וכאשר ישם כל כוחו בזה לעבוד בו בתמידות, ודאי יבוא על ידי זה לכל מדות הקדושות של דיבור ולמידת הסבלנות.

עוד נראה לי עצה טובה, בדוק ומנוסה, לתקון מידה זו של כעס ולכלל מידות הנראות ונגלות לבני אדם, כגון התלויות בדבור וכיוצא בזה, שיפרסם האדם תמיד לפני כל בני ביתו ולכל הבריות, שכן קבל עליו להתנהג במדות אלו ושהוא נזהר בהן, וישתדל תמיד כשמדבר עם בני אדם להודיע דבר זה. גם יכתוב זאת בכתב אשורית וגדול בתחילת סדור התפילה שלו וכיוצא בזה במקום הנראה ונגלה לבריות, שקבל על עצמו מזמן פלוני ואילך להזהר בהנהגות אלו, ועוד השתדלויות כאלו יעשה בשביל להודיע ולפרסם זאת לכל, ועל ידי זה יוכרח לקיים אותם, מפני הרואים שלא יתפסוהו בדבריו ולא ילעגו עליו.

[אֲרֵךְ אַפַּיִם ס' ג]

המשגיח ר' יחזקאל לעוינשטיין זצוק"ל: אף שנתבאר שחייבים אנו בתשובה על כל חטאינו ומעשינו, מ"מ כך מקובלני מרבתי, שמדרכי התשובה, לבקש עצות למעשה ולהשתדל לתקן דרכיו לפחות באיזה פרט, וכל אחד צריך לבדוק בעצמו פרט מסוים שבו לקוי ביותר ולעשות גדרים וחזיון לתקן אותה נקודה, ולקבל על עצמו שיקפיד תמיד בתיקון אותו ענין, ובדאי שלצורך כך דרוש שיכיר את עצמו וידע מה מדרגתו ואיזה נקודה רפויה אצלו.

[אור יחזקאל ח"ב עמ' שיז]

המשגיח ר' יחזקאל לעוינשטיין זצוק"ל היה אומר, שלא לקבל דבר שלא בטוחים שיוכלו לעמוד בו, וצריך לקבל אפי' דבר קטן ביותר, רק שידע שבזה הוא יכול לעמוד, לדוגמא אדם שמקבל ע"ע לכוין בברכה הראשונה של ברהמ"ז, צריך לילך עם הקבלה הזאת עד הסוף במס"נ, כלומר גם בזמנים שאין לו ריכוז, בזמנים שהוא עייף או קשה לו, בזמנים שיש רעשים מסביב, בכל זאת צריך לקיים את הקבלה, ואז הקב"ה יעזור, שלא יתקשה בקבלתו, ויש סייעתא דשמיא מיוחדת כשהולך במס"נ, ויעזרו לו מהשמים להסיר את כל הקשיים כדי שיוכל לעמוד באותו קבלה.

[הג"ר אשר אריאל שליט"א, בית ועד עמ' נד]

רבינו הג"ר אליהו לופיאן זצוק"ל היה מזכיר בימים הנוראים שלא לשכוח כל אחד לקבל על עצמו קבלות בעת תפילת נעילה, כי איך אפשר לעבור בשלום ביום הדין בלי לקבל ע"ע איזו שהיא קבלה להיות טוב יותר מכפי שהיה כל השנה שעברה. [הקדמה ללב אליהו עמ' 42]

כ"ק אדמו"ר מצאנז קלויזנבורג זצוק"ל: עצה נפלאה שחסו צדיקים על בני"י, והמציאו עבורם, כי אם יקבל אדם בפעם אחת על עצמו קבלה עולמית, מאוד יתגבר יצרו כנגדו, והגם שאעפ"כ במציאות היא, שיתאזר לעומתו ויכוף אותו, אבל מאד יקשה הדבר, ובניקל ישגה ויאנה את עצמו.

כלל זה צריכים לדעת בבוא עכשיו הימים הק', אשר כל אחד מתעורר ברגשי תשובה, ומטבע האדם, להתחסד וידמה לקבל ע"ע, שכל ימי חייו יתנהג כמו יום א' דסליחות, וכמו ביה"כ, ושתמיד יהא דבוק בהשי"ת, כמו עת יושב בסוכה, וצריך להיזהר שלא להתגרות ביצרו, רק יקבל ע"ע לאט לאט, על יום אחד בלבד, או על שעה, או חצי שעה, שבחצי שעה הבאה, יתאמץ בכל כוחותיו ולא יסיח דעת מהשי"ת ועבודתו, וכשהצליח בכך חצי שעה, יגער ביצרו ויאמר, רשע הרף ממני על עוד חצי שעה אחת.

ובאופן זה ימשיך כל היום, ועי"ז לא יהיה ליצה"ר כל כך התחזקות לשלוט עליו, וזה שיסד הפייטן, ונתנה תוקף קדושת היו"ם, דייקא בו תנשא וכו', ועי"ז ותשב עליו באמ"ת.

[שפע חיים פרשת כי תבוא תשמ"ב]

כ"ק אדמו"ר מויזניץ זצוק"ל [ישועות משה]: בעבודת הקבלה על תיקון המידות יש לדעת, שעל כאו"א לקבל על עצמו בכל שנה לתקן מדה אחת מהמדות המגונות שהוא לקוי בהן, לעבוד ולעמול ולשרש מקרבו את המדה הרעה בעקביות ובהתמדה. מי לנו גדול מזקני הק' ה"אהבת ישראל" זי"ע, אשר היה מפורסם בתפארת מדותיו, ועם כל זה אמר שהינו מקבל על עצמו בכל שנה בראש השנה לתקן מדה אחת עד לראש השנה הבא, ומה נענה אנן אבתריה?! אך יש להזהר והיא העיקר, שלא ירבה מדי בקבלתו על עצמו, כי זוהי אחת מתחבולות היצר, להעלות את האדם בעליה רמה, למעלה ממדרגתו הנכונה, בכדי שהירידה תהיה תלולה ביותר וישוב אחרוני, אף למדרגה פחותה ממה שעמד בתחילה, ואז יפול לידי יאוש ח"ו, וכך נפול הוא שדוד ברשת היצה"ר...

חייבים לילך בשיטה זו: לדעת שכל תקנה שמתקן האדם את עצמו היא דבר טוב וחשוב, אין להסתכל על הכמות, אלא להקפיד שתהיה התקנה מתאימה לרמתו וליכולתו.

[דברות קודש גליון רס"ד]

חלקת יהושע: אך עוד זאת יותר רעה חולה, באם נדמה לו, כי קשה לקיים הכל פוטר עצמו לעשות אף מעט דמעט, אך זה ממש סמיות עינים, כי מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך וכו', "טוב להתחיל מעט בהדרגה", והשי"ת יעזור לגמור הכל כמ"ש ה' יגמור בעדי.

[חלקת יהושע - ביאלה מאמר שישי עמ' רמד ד"ה אך]

אמר **המשגיח דליינקוד, ר' נתן מאיר וואכטפויגל זצוק"ל** אנשים עובדים כל היום כפור, ויונקים מהאוצרות של היום הגדול הזה, אוצרות של חסד ורחמים והתקרבות לה', ומה נשאר לנו אחרי יוה"כ"פ, והסיבה היא כיון שלא עושה קבלות.

[לקט רשימות סוגיא דקבלות]

כ"ק אדמו"ר מאמשינוב שליט"א נוהג לענות לשואליו, שההכנה לר"ה הוא בקבלת המלכות של השי"ת עליו, וזה מתבטא למעשה ע"י קבלה וקיום של דבר מצוה וכדומה באופן קבוע, וע"כ ראוי לקבל על עצמו דבר שאוחז בו ויוכל לקיים, והעיקר שיעמוד בקבלתו שקיבל ע"ע, ויותר חשוב מאשר יקבל ע"ע דבר גדול ולבסוף לא יוכל לעמוד בו.

[אני לדודי עמ' 252]

מאמרי חיזוק והדרכה מספרי זמנינו

הזכרנו בשנים הקודמות, דבכדי להחזיק את התשובה ולקרב אותה למעשה, צריך בל"נ לקבל על עצמו בד בבד עם התשובה הכללית, פרט אחד שהוא יודע לעת עתה שהוא לא בסדר בפרט הזה, לקבל ע"ע לחזור על זה בתשובה גמורה ובבחינת עד שיעיד עליו יודע כל תעלומות, וממילא תימשך כל התשובה בכללות אחר פרט זה.

ומשום זה רצוי מאוד שכל אחד יקבל על עצמו בל"נ באופן מוחלט דבר אחד, אם בשב ואל תעשה, ואם בקום ועשה, לקיים מעתה והלאה דבר זה בכל פרטיו ודקדוקיו, ולא די הקיום או הזהירות מזה, אלא יקבל ע"ע בד בבד ג"כ ללמוד ולחקור ולדרוש בעיון את ההלכות המתחייבות לדבר שיקבל עליו, שדבר זה תועלת עצומה לקיום הדבר שיקבל עליו, ועי"ז תהיה תשובתו בטוחה, וחזן מאשר יצא זכאי בדינו, כבר נחשב מעתה לשותף להקב"ה במעשה שמים וארץ ויחתם לכל טוב.

[הגה"צ שריה דבליצקי שליט"א, דרוש דרש עמ' נו]

עוד צריך להעריך הערה גדולה אתה בחור ואברך הנה בעת יהמה לבך, הלא תרצה להתחזק בעוז ותעצומות, להחזיק את בדקי נפשך ולעשות סדרים חזקים, ואז תקבל על עצמך קבלות טובות, ותרצה ללמוד שעות הרבה ורצופות, ואף את בין הסדרים תרצה למלאות ולא לדבר עם אף אחד שום דיבור, לפעמים גם זו עצת היצר לשים עוד כמה גריירים על המשקל – משקל הנפש – למען יפול הנופל ולא יקום, כי כמו שנפש צריכה מאכל ומשתה ושינה, היא צריכה גם מנוחה [חוץ משינה], ועצת היצר היא להחליש ראשו על ידי התאמצות יתר, כי צריך לדעת כי לימוד התורה – אף בשעה שמרגישים תענוג עצום – עבודה ויגיעה היא, וצריך מנוחת הנפש, גם מלחמת היצר יגיעה היא, וכאשר המוח מתאמץ מדאי אזי שוב אינו עומד בעורכי המלחמה, ומפסיד את כל הונו הרוחני בהוספת רבע שעה לסדרו.

ובכן אתה דע לך, כי אין נגרע מתשובתך דבר אם תדבר עם חבריך בעת בין הסדרים, ובכלל צריך לדעת כלל גדול בעת עריכת סדרו וקבלת קבלות טובות כי צריך להשאיר מקום פנוי תמיד בסדרך כדי שתוכל להוסיף ולא תצטרך לגרוע, עוד נאמר לך מתוך נסיון כי בחור ואברך הלומד אחד עשר שעות ביום הוא מתמיד גדול מאד, היינו בחור חסידי שיש לו סדר שעה לפני התפילה וארבע שעות לפני

הצהרים, וארבע אחר הצהרים ושתיים בערב הוא מתמיד גדול מאד, והרבה פעמים מתוך תמימות כששומע על פלוני כי לומד הוא בהתמדה גדולה עד מאד "חמש עשרה שעות" וכדומה [לפעמים יש הרבה גוזמאות בזה ודי למשכיל ומבין בהערה זו], ורוצה להעתיק על עצמו כדברים האלה – כדן קנאת סופרים תרבה חכמה – הוא משחית בזה את עצמו ומפסיד את מה שיש לו וגורם לשבירת הכלים – היינו כלי גופו ונפשו – כי אינו מצליח ונשבר, במקום לעבוד את ה' עם כליו אשר חננו ה'.

וכבר איתא בספר הקדוש נועם אלימלך [פ' תוריע] דהנה האדם צריך לעבוד הבורא ב"ה תמיד בתורה ותפלה, רק שאי אפשר לאדם להיות עוסק תמיד בלי הפסק בתורה ובתפלה, וצריך לפעמים לדבר עם אחרים כדי לבטל השעמום ח"ו, רק שבכל זאת צריך שלא יהיו אותן הדברים שיחת חולין ח"ו, רק צריך לדבר ולשיח דברים של יראה ומוסר אז פועל בדברים אלו שמתעורר אורות גדולים בדבורים אלו, עכ"ל"ק.

[הגה"צ ר' י.מ. ארלנגר שליט"א, קונטרס חסידות שובבי"ם י"ג, עמ' קכב]

הרה"ק ה"צמח צדק זי"ע היה אומר, שקבלה טובה שמקבל האדם על עצמו בימים הקדושים האלו הוא "המלבוש החדש, לנפש החדשה, לשנה החדשה". וכך היו צדיקים מרמזים בדברי המשנה [אבות ד' א'] רבי אליעזר בן יעקב אומר, העושה מצוה אחת קונה לו פרקליט אחד, שכתב בלשון הווה העושה מצווה אחת ולא נכתב בלשון עבר מי שעשה, לומר שלא מדובר במקיים מצווה אחת, אלא בקובע בעצמו שיקיים מצווה פלונית, בזה גופא קונה לו פרקליט ליום הדין.

מתאמרא בשם צדיקים, על הפסוק [תהלים כ"ז ג'] אם תקום עלי מלחמה בזאת אני בוטח, אחת וגו'. בזאת אני בוטח – במה יבטח האדם ביום הדין, באחת, היינו בקבלה שקיבל על עצמו להתחזק, ואפילו רק בדבר אחד קטן, והיא תעמוד לו למליץ. אמנם כל ערום יעשה בדעת לקבל על עצמו רק כפי יכולתו, ולא יהלך בגדולות ובנפלאות ממנו, שלא תהא הקבלה גדולה וקשה עליו מדאי, כי אז יפול הנפול ממנו, ואז תשפיע עליו הקבלה ברכה עד בלי די, ויקנה לו פרקליט טוב ליום בו כל באי עולם עוברים לפניו יתברך כבני מרון.

[הגה"צ ר' אלימלך בידרמן שליט"א, באר הפרשה כי תצא תשע"ה]

למעשה כל אחד צריך לקבל את הכל, אבל מכיון שאי אפשר לעמוד בזה, לכן אמר הגרי"ס זצ"ל שצריך לקבל קבלות קטנות, אמנם צריך לדעת שאין הכוונה שמקבל על עצמו רק את הקבלה הקטנה ותו לא ומשאר המצוות פטור... אלא הכוונה היא שצריך לקבל קבלה קטנה בתקוה לקיים הכל, ובקבלה הקטנה לעמוד עד הסוף ואת השאר יקיים בבא הזמן בעזרי"ת.

וכאמור בקבלה קטנה זו צריך לעמוד בה בכל מקרה ולא להפר אותה בשום פנים, ואפילו אם מקבל עוד קבלה אחרת, לא יעזוב את הראשונה, ואם יודע שקשה לו לעמוד בקבלה ממושכת, יקבל קבלה לזמן קצוב, ובתוך הזמן לא יעזוב את הקבלה בשום פנים ואופן. אמנם צריך לדעת שהיצר הרע מנסה להכשיל את האדם דוקא בקבלה שלו, כי הוא רוצה לשבור את האדם ולהראות לו שהוא כבר נפל ואין טעם להמשיך בקבלתו, אבל צריך להתחזק ולהמשיך בקבלה ולא ליפול, [דוגמא לדבר, אדם שקנה משקפיים חדשות, ומקבל על עצמו שיראה בהם רק מראות טהורות, ופעם אחת היצר הרע מכשיל אותו בספק ראייה אסורה וכבר נשבר, ומחכה למשקפיים הבאות].

והקבלות עצמם צריכות להיות כל אחד לפי דרגתו, אם בתורה להתחזק באיזה סדר שיש לו קצת רפיון, או בידיעת התורה או בחזרה או בעמל, או בשמחת התורה וכיוצא בזה, ואם בתפילה ילמד הלכות תפילה וזה יעזור לכוונה, או ללמוד פירוש התפילה. ושמעתי מהגאון... שניגש למשגיח דפונביז' **[ר' יחזקאל לוינשטיין זצוק"ל]** ואמר לו בחנוכה שהוא מרגיש קרירות מהקבלות שקיבל בימים נוראים, והמשגיח ענה לו בהתרגשות שבדאי נופלים, מפני שמקבלים קבלות גדולות, וצריך לקבל קבלות קטנות, ואמר לו דוגמא לקבלה קטנה זה לומר כל יום אז ישיר בכוונה.

ואם נכשל בקבלתו צריך להתייעץ מה לעשות, ובעולם מקובל שיקנוס עצמו בקנס כספי קטן, אמנם רבים טובים מתרגלים לקנס זה וכבר אינו משפיע עליהם, והעצה היא לקנוס עצמו בצרכי הגוף כגון כל פעם שנכשל לא ישים סוכר בתוך הקפה כל אותו היום, וכל אחד יבחון לעצמו איזה קנס משפיע עליו, וכשיעמוד בקבלתו ישפיע אור על נפשו.

וכדאי לבדוק את עצמו כל ערב שבת מה ההתקדמות שלו בקבלה, וביותר כדאי לכתוב על פנקס את הכשלונות, וגם רצוי לכתוב את ההצלחות שזה מאד מחזק.

[הגה"צ בנימין פינקל שליט"א, מלוקט מקובץ בית ועד ח"ו עמ' סא]

כדי שהאדם יוכל לדעת איפה להתחיל ומה נדרש ממנו "עכשיו" בעבודת ה', ראשית הוא צריך להתבונן בעצמו ולחקור היטב מהי דרגתו האמיתית כעת ברוחניות, וזאת יש לדעת: דרגת האדם אינה נמדדת לפי שאיפותיו הרוחניות והחלומיות לעתיד, לא משנה מה גודל המושגים שהוא שמע עליהם ולא מהם הדרישות של הסביבה, רק דבר אחד קובע מה קורה בשטח, מה הם באמת מעשי היום יום שלו.

נתאר לעצמינו בחור ישיבה באמצע שנות לימודו, יש לו שלש חברות במשך היום, והוא משתדל להיות בסדר, אך תוכניות לחוד ומעשים לחוד, ומהתבוננות קפדנית בסדר היום שלו מתברר לו שאם נוריד את האיחורים, ואת הדיבורים, ואת החלומות וחוסר הריכוז – הוא לומד ביום רק ארבע שעות, חצי משעות הסדרים שבישיבה! והנה מגיע ראש השנה, והוא מחליט להתחזק מאד בהתמדה וללמוד כמו שצריך, כמה צריך? בדרך כלל בחור כזה עונה לעצמו בפשטות שצריך ללמוד שלשה סדרים ביום, הוא בטוח שהוא מסוגל לכך, זה הרי המינימום שנדרש מבחור ישיבה נורמלי, הלא כן? וממילא הוא מקבל על עצמו קבלות להתמדה בכל שלשת הסדרים, זהו תאור נורמלי שמתרחש כל שנה בכל ישיבה, והתוצאה גם היא דומה תמיד: חודש לתוך זמן חורף – וכל הקבלות מתפוגגות כענן כלה וכרוח נושבת.

מה קרה? התשובה נעוצה בחסר האמת שבציפיות של הבחור מעצמו, אם בחור לומד ארבע שעות ביום אזי בהכרח מצבו הוא שכרעג, "כרעג", אין הוא מסוגל להרבה יותר מזה, לא מפני שאלו יכולותיו האמיתיות, אלא בגלל שהוא הרגיל את עצמו לבטלה רבה – אבל אין זה משנה: זו דרגתו הרוחנית האמיתית, וממנה עליו להתקדם אט אט⁴⁹.

וכאן עליו להתבונן: אם ברור לו שביכולתו ללמוד ארבע שעות ביום, הרי אומר שאת אותן ארבע שעות יתבעו ממנו – הן לזה הוא מסוגל! ההחלטה הראשונה איפה צריכה לקבוע זאת במסמרות: ללמוד בכל יום מימי ה"זמן" כארבע שעות! ובל ישלה האדם את עצמו כי הדבר יהיה לו קל – היצר הרע לא הולך לשום מקום, וגם נפילות יתכנו, לא אחת ולא שתיים, אבל כעת לפחות הוא יודע בברור כי מדובר במשימה סבירה עבורו, במשהו אפשרי.

מלבד התוצאות הברוכות של קבלה כזו, יש כאן רוח גדול נוסף, אם את כל האנרגיות של אלול והימים הנוראים, את כל השאיפות הכמוסות להתמיד בתורה, הוא ישקיע באותה קבלה חסרת משמעות לכאורה, כבר מדובר עבורו בשינוי אדיר ועצום, שאין די מילים לבאר את ערכו, מבחור שחי סתם כך, מעוד אחד שמתגלגל מהחדר לבית מדרש ומשם לחדר האוכל רק משום שאלו החיים, הוא הפך למישהו שלקח אחריות על חייו, שהתחיל לתפוס את עצמו בידים, במעשה זה הוא עשה את הצעד הראשון והמכריע בדרך למעלה, ואם רק יהיה עקבי וסבלן – מי זה יוכל לעצור אותו מלהמשיך ולעלות?

רק לאחר תקופה ארוכה, בה הוא הרגיל את עצמו בנחישות ובעקביות ללמוד יום יום ארבע שעות, רק לאחר שהדבר נעשה לו כטבע ונכנס לסדר יומו הטבעי – אז יש מקום לחשוב על הצעד הבא: האם להוסיף וכמה להוסיף. ועדיין הדבר מצריך זהירות גדולה, הניסיון הוכיח שבמקרים כאלו היצר הרע תמיד דוחף קדימה, יש לשים לב היטב האם מידת ההתמדה הנוכחית כבר הפכה למדרגה קבועה, שאינה דורשת מאבקים תמידיים ולא גוזלת כוחות מיוחדים, רק אז ניתן להוסיף בזהירות שעה נוספת לסדר היום, ולבדוק: אם פתאום שמירת הסדרים הפכה לקשה ומלחיצה – יש לסגת אחורה ולנסות צעדים קטנים יותר, רק אם התוספת עברה באופן סביר, צריך להאבק גם עליה לאורך זמן רב עד שאף היא תהיה לחלק מההרגל וממהלך החיים הקבוע.

[הגר"י אבר שליט"א, מלוט מקונטרס תשובה תש"ע פ"ג]

יש כאלה שבימי חברותם קבלו ע"ע קבלות רבות, ולאחר כמה שנים משראו שהם אינם מצליחים לאחוז בהן, נטשו את הכל, והתיאשו מעצמם, הם ממשיכים לשהות בין כתלי ביהמ"ד, ממשיכים להימנות על המתמידים הגדולים, אבל יראתם מהם והלאה, וכל זה משום שלא ידעו לאחוז בדרגה האמיתית שלהם, ולווסת את הקבלות על פיה, כתוצאה מכך נוצר בקרבם בלבול עצום, עד שהם לא יודעים כלל מה היא התשובה האמיתית המתאימה להם, במה להתחיל ובמה לסיים...

העצה היעוצה, ראשית הוא צריך לדעת שאין זה המקום ואין זה הזמן להתייאש, הצעד השני שבו יש לנקוט הוא לעשות את חשבון נפשו על ידי שירשום לעצמו את כל החטאים שעשה, ובתחילה ירשום הכל, בלי סדר מסוים, כל מה שנראה לו שצריך תיקון, וכל דבר המעיק עליו, ולא יבהל מהרשימה הגדולה, ובשלב הבא יעשה סדר ברשימה זו, דהיינו שיברור את הדברים שנראה לו שעליהם הוא יכול לשוב בתשובה בקלות, והם בדרך כלל המעשים הטכניים, ולמשל לקבל את השבת כמה דקות מוקדם יותר כדי שלא יגיע לכלל כעס, וכו', או שיברור את הפרטים הדחופים יותר, שלגביהם לא ניתנת לכאורה אפשרות של דחייה, ורק בשלב שלאחר מכן יברור לעצמו פרטים קצת יותר קשים, כאלה הקשורים כבר במידות, הדורשים יותר סבלנות, ונחוצים לתכנון קפדני יותר, בצורה זו יש סיכוי שהוא ייצא מהבלבול

⁴⁹ אדם איננו מכונה, וברור שלכל אחד יש ימים טובים יותר וטובים פחות, וכפי שמגדיר זאת ספר הישר: "מי אהבה וימי שנאה", אך כשאדם בא לברר מהי מדרגתו הקבועה, אין לו להתחשב אלא בממוצע שביניהם, אם בחור יכול בהחלטת פתע לקבל על עצמו תענית דיבור וללמוד כל הלילה בציפיות, אין זה אומר שזו דרגתו – זוהי רק קפיצה גבוהה באויר, הדבר טוב ויפה, וקפיצות כאלו מדי פעם אינן יכולות להזיק, אך מכאן ועד לקבוע שביכולתו לעשות זאת כל יום עוד ארוכה הדרך.

שתקף אותו, ויידע היכן הוא עומד, וזה הדבר החשוב ביותר בענין התשובה, כי אדם שדעתו מבובלת עליו, לא יוכל לעולם לגעת בעיקרי התשובה.

[הגר"י זילברשטיין שליט"א, עלינו לשבח פר' נצבים עמ' רפד]

לכל יהודי יש יעוד משלו בעולם, עבודתו וקבלותיו של האחד, אינן מקבילות לחובות ולעבודות המוטלות על זולתו, וכיוון שכך, לא תהיה זו מן החכמה והתבונה לפזול לעבר האדם היושב לצידי בבית המדרש, ולהעתיק את צורת התפילה שלו, לחקות את אופן הלימוד שלו, ולקבל על עצמו להיות כמוהו... כל אחד וסגנונו, כל אחד וטבעו, כל אחד ואופיו, וכל אחד קיבל מהקב"ה את הכלים המתאימים לעובדו בלבב שלם, ואם רק יתחקה אחרי עצמו, ואחרי הקבלות שהוא מסוגל לבצע, יגיע אל הפסגה הגבוהה ביותר.

שמעתי על בחור בישיבה גבוהה, שהיה נתון לתנודות נפשיות חדות, ומדי בוקר קם עם החלטה אחרת, להתחזק פה ולהתעורר שם, אך הכל היה בבחינת עורבא פרח, הבחור לא הצליח לממש את החלטותיו ולהחזיק בהן אפילו עד חצות היום, כך עברו עליו שנים אחדות של סבל נפשי בל יתואר, שנבע מאי יכולתו למלא אחר דרישותיו העצמיות, סיפורנו מתחרש בעת שהוא עומד בתפילת נעילה של יום הכפורים. חבריו לישיבה, בני תורה מובהקים, עומדים מסביבו ומקבלים החלטות על דא ועל הא, והוא שומע ולבו יוצא, מכיר את עצמו משכבר הימים ויודע שאיננו יכול לקבל על עצמו דרישות רציניות, בוודאי לא בסדר גודל של חבריו וידידיו. עומד הבחור בלב שבור, ומתפלל להקב"ה בדמעות רותחות, שיושיעו ויוציאו מצרת נפשו, והנה, בשיאה של התפילה, כשכל הקהל זועק ורוגש למול ארון הקודש הפתוח, מתנוצצת במוחו של הבחור החלטה בנוסח זה: "נכון, דבר גדול אינני מסוגל לקבל, אך לדרוש מעצמי ללמוד בלילה הקרוב, מוצאי יום הכפורים, במשך עשר דקות, אני יכול ויכול, זה בכוחותי לבצע וכך אעשה".

יום הכפורים חלף עבר, מיד במוצאי היום הקדוש, הגיע הבחור לביתו, והתחיל לסייע לאביו בבניית הסוכה, כמנהג ישראל קדושים הזריזים במצוות אביהם שבשמים, העבודה התארכה, והסתיימה בשעה מאוחרת מאד, אחרי חצות ליל, בחורנו היה כבר עיף ויגע, מותש ונטול כוחות, לפתע ניתר ממקומו כנשון נחש, בזוכרו את ההבטחה שהבטיח לרבש"ע שילמד במשך עשר דקות, ושוב החלה מלחמה עזה להתחולל בקרבו, הוא מתנווד מצד אל צד, לרגע הוא גובר על יצרו, ולרגע זה מתגבר עליו, לבסוף גבר יצרו הטוב, והוא התיישב ללמוד עשר דקות, ההבטחה קוימה, בסייעתא דשמיא. הבחור הוא סיפר שמאותו יום כפורים הפך לאדם אחר, עשר הדקות הקריטיות הללו הוכיחו לו שהוא שווה משה... ויתירה מכך: הן לימדו אותו שלא צריך להציץ לעבר הקבלה של השכן, כל אחד עם הקבלה שלו! הוא התייצב במאוד ועמד בשתי רגליו על הקרקע, נפשו שקטה עליו, עבודת השם שלו נעשתה מתוך הנאה רוחנית מליאה, עד שקנה לעצמו מקום של כבוד בישיבה שבה למד, גם כאשר זכה להינשא עב"ג, הצליח להקים בית יהודי למופת, בית המושבת על אהבת תורה ויראת שמים, והעיקר: בית עם אווירה יציבה שנקנתה לאחר שנים רבות של עמל ויגיעה, הכל בזכות אותן עשר דקות שישב ולמד.

יתכן מאד שאם היה מספר לחבריו על הקבלה שקיבל בתפילת נעילה, הם היו מגחכים, וכי מה זה עשר דקות?! אבל לדידו, היו אותן דקות בבחינת מסירות נפש, הוא שאמרנו: כל אחד ועבודת השם שלו.

[הגר"י זילברשטיין שליט"א, עלינו לשבח חומש בראשית עמ' תקנח]

אותה קבלה כמו שנה שעברה... מה מיוחד בהתנהגותו של בחור או אברך רציני בימי אלול ובעשרת ימי תשובה? על פי רוב הוא עסוק מעט ב"קבלות" לקראת השנה הבאה. יתכן מאד שמקבל על עצמו להתקדם בנושא הלימוד, או התפילה. במקרה שמדובר באברך, יתכן שמקבל על עצמו משהו הנוגע למשפחתו, כמו להיות יותר סבלני בביתו.

אבל באותו זמן שהוא שוקל ועושה חשבון הנפש בנושא ה"קבלה", מטריד אותו פרט נוסף, ולא ממש שולי. הוא נזכר שכבר קיבל על עצמו קבלה דומה לפני שנה, ואולי לפני שנתיים... ולא הצליח במיוחד להחזיק ב"קבלתו". עובדה! הרי יתכן שהקבלה של השנה דומה ביותר לזאת של לפני שנה. ומדוע, אם כן, לא הצליח? זה מוכיח שכנראה לא היה מספיק נחוש במה שקיבל על עצמו לפני שנה. לכן, הוא מוסיף לעצם קבלתו תוספת נחישות, הוא מבטיח להקב"ה ואולי גם לעצמו: "הפעם - אני אנסה באמת ובכל כוחי להצליח!" אלא, שלצערנו, כנראה שבשנה הבאה הוא יקבל על עצמו אותה קבלה... עם אותה תוספת!

הבה נתבונן על ידידנו היקר, על התנהגותו ועל מחשבותיו בימים אלו, וכיצד הוא ניגש לממש את קבלתו בתחום התפילה, הוא זוכר את מאמר חז"ל "תפסת מרובה לא תפסת" [יומא פ']. ולכן בוחר להתרכז, לדוגמא, רק בתפילת העמידה. זה לא נראה לו מבצע גדול מדי. מגיעה תפילת מנחה, ואהה. ידידנו היקר שכח מקבלתו, עד אמצע התפילה, באמירת המילים "תקע בשופר גדול" הוא פתאום מתעורר למעין קול אנחה ענקית פנימית, אוי, איך שכחתי? אבל ידידנו היקר אינו מאבד עשתונות. הוא נזכר מיד במשל של ה"חפץ חיים" על הרוכלת בשוק שנשפכו תפוחיה והתפזרו למרגלות העוברים ושבים. כולם באו לחטוף עד שצעק לה עובר אורח "גם את תחטפי!" אז הוא מיד ניגש

"לחטוף" את הברכות שנשארו. אבל לצערנו, הרי הוא היה עסוק בטענה פנימית ורצינית יותר איך יתכן ששכח את קבלתו ובעקבות כך הפסיד לכתחילה חצי תפילת העמידה. בקיצור, יתר התפילה עברה עליו ככזו מלחמה, בין הנסיון לכוון פירוש המילים, לבין תחושת האכזבה, ונסיון לנתח כיצד שכח, ובגמר התפילה, הוא מסכם, כיוונוני ב-ג' או ד' ברכות, אבל הרי גם בעבר הייתי פעמים רבות מצליח לכוון ב-ג' או ד' ברכות. "לא נורא", הוא אומר לעצמו. יש לפנינו תפילת ערבית. כבר אקבע לעצמי "סימן", כדי לוודא שאזכור לפני שאתחיל. הגיעה תפילת ערבית, אמנם, הוא זכר את משימתו, ואפילו הצליח להתחיל תפילת העמידה במלוא הריכוז, הנה הוא עומד לפני מלך מלכי המלכים, והנה הוא משבח... עד שהגיע לברכה שנייה. מכלכל חיים בחסד סומך נופלים ורופא חולים... והנה נכנסות למחשבתו כאלו הברקות: ממכלכל חיים הוא מגיע למחשבות על האוכל, מסומך נופלים למחשבות על נפילותיו, ומרופא חולים מעיין בנושא הבריאות, עד שבברכת השיבה שופטנו הוא תופס את עצמו, אי ואבוי שוב זה קרה. מלומד מנסיון הוא ניגש מיד לחטוף ברכות, הפעם ארבע או חמש ברכות. אבל – מהרהר לעצמו – זה יכול לקרות גם בימים רגילים. ובקיצור, אחרי מספר תפילות הוא מחליט, שכנראה מחמת כובד הימים הוא לא מסוגל להצליח, אולי יחכה לבין הזמנים או לזמן הבא, לחזור למשימתו במלוא הרצינות. ולצערנו, קל לנחש מה יקרה אז... במה טעה ידינו היקר?

הוא לא העריך מספיק את טכניסו הגדול של היצר – יאוש. היצר הרע, תחת איצטלא של אוהבו הנאמן המעוניין בהצלחתו הגדולה, צייר בעיניו עד כמה עצום הכשלון שנוחל פעם אחרי פעם בתפילתו... עד שמתייאש.

אמנם, הוא צודק. גם בעבר היה מסוגל, מדי פעם, להתפלל מספר ברכות בכוונה. אולם, מאז קבלתו הוא הצליח כמעט בכל תפילה לכוון במספר ברכות, תפילה אחר תפילה. הוא היה צריך לפתוח בריקוד קטן, להודות להקב"ה על התקדמותו החשובה. אילו היה עושה כך, היה ממשיך להתרגל ולהתחזק בקביעות חדשה, מתוך שמחה ועידוד, כמעט כל תפילה מספר ברכות בכוונה. ובעוד מספר חדשים היה "קופץ" ומצליח לכוון כחמש שש ברכות כל תפילה! ובוזה היה מתחזק תקופה של ממש... עד ששוב "יקפוץ" קדימה עוד מספר ברכות. וכך היה רוכש הצלחה מדהימה בכוונתו.

הוא אומר, אם אינך רוצה לחזור כל שנה ושנה על אותן קבלות – הנך חייב לשמוח בהצלחות קטנות, ואף להודות לבורא עולם עליהן. ואז תיטב דרכך ותצליח!

לקבל על עצמו קבלה גדולה יש בה סיכון פן לא יעמוד בה האדם, ויתאכזב מעצמו, ויאבד בכך את תחושת הסיפוק שלו, ועלול מכך להתדרדר עד שגם את מה שביכולתו לקיים – גם לא יקיים, וכאשר מקבל האדם על עצמו קבלה קטנה ולזמן קצר אלא שהנו עקבי בדרכו זו, רק אז יחוש סיפוק רב כאשר יראה שמשימתו יצא לפועל...

ובזה יבא תשובה לרבים השואלים את אותה שאלה, היאך נדע האם קופצים אנו במדריגה בעבודת ה' יותר מדאי, ואז נדרש למתן עצמנו או להיפך, שאנו עצלנים ונצרך לדחוף את עצמינו יותר, והנראה שהגדר בזה הוא כאמור, גם אם חש אתה בקושי בעבודתך בתפילתך בלימודך אולם, אם בד בבד חש אתה גם סיפוק בלימודך זה, או במאמץ תפילתך, ומחר כשיודע אתה שעבודה זו חוזרת על עצמה אינך חש תחושת מיאוס ונטל אלא אדרבא שמחה וסיפוק, אזי זהו סימן שעבודה זו בכוחך ועליך לידבק בה, אולם אם חש אתה תחושת מיאוס ונטל כבד, זהו סימן שעליך למתן עבודתך, זהו באופן כללי, ולמעשה ברור שיש להתיעץ עם המשגיח או מורה דרך בעבודת ה'...

ורק דע! שכל מלאכה זו לא תיכון ביד האדם אם לא יהא בכיסו בסך הכל דף אחד חודשי, ובו יציין את הצלחותיו וכשלונותיו בסימון מסוים, או סימון אחר כאשר הצלחתו לחצאין, ויעשה רשימה בענינים שהוא לקוי בהם, וכגון: ביטול תורה, קימת שחרית, שמירת הלשון, שמירת העינים, כעס, ליצנות, ובכל יום יסמן על כל פרט מה היה מצבו ביום זה.

וענין זה של חשבון נפש הנו נצרך למאד לכמה סיבות, ראשית, בכך מוכיח האדם את רצינותו בעבודתו את ה', שהנה כל אדם שהוא "בעל עסק" ולו הקטן ביותר, יש לו פנקס לרשום בו את חשבונותיו, יש לו מעין משרד כל שהוא, מחשבון קטן, טלפון, ניירת מסודרת, אחרת לא תיכון מלאכתו, והנה יבוא האדם לעולם העליון, ישאלהו הקב"ה: הראה לי את אופן "משרדך" שעבדת אותי בתורה ומצוות? והנה כאן אין לאדם אפילו "חתיכת נייר" אחת...! זהו נורא ואיום, בכל עסקיו היה רושם, מדפיס, עובר ושב על חשבונותיו, היה לו משרד, ניירת מסודרת, טלפון, מחשב, וכיוצא, והנה בעסק היקר ביותר, עסק תורה ומצוות אפילו חתיכת נייר אין לו?! כאן סמך הוא על זכרונו, והכל כלאחר יד?!?

ועוד בדרך זו יחשוק תמיד להגדיל את הצלחותיו לעומת חובותיו, שכן טבע האדם להיות עם סיפוק במשימותיו, ולכך כאן, שמישהו זה הטיל הוא על עצמו יחוש בסיפוק רב לעמוד בניסיון היום על מנת שיהיה לו עוד גם מחר יום נוסף של "נצחון", ויוכל בסוף היום לרשום סימון מסוים דהיינו "נצחתי"! והוא בדוק ומנוסה למאד מאד.

[הגר"י לוגסי שליט"א, מלוקט מספר בים דרך ח"ה דברים ב' עמ' רמב]

הצלחה מהי? יש המשקיעים בעבודת ה' מאמצים רבים, ולמרות זאת הם חשים שהם "לא מצליחים". אנשים אלה עומדים ותמהים: "מה עוד לא עשיתי, שאעשה, כדי להצליח"? אולם האמת היא, שהם טועים בקביעת המטרה. הם קבעו לעצמם "מטרה" שהיא מעל לכוחם, ולעולם הם לא יגיעו אליה, ומתוך כך הם מסיקים שהם "לא מצליחים"...

תחושת "ההצלחה" מתקבלת מההגעה למטרה המוגדרת מראש, ולא מעשיית פעולות רבות. ניתן להוכיח זאת מהמציאות: שני בני אדם, אחד הציב לעצמו מטרה ללמוד תוך שנה מאה דף, והשני החליט ללמוד שלוש מאות. קרה, שזה שלקח על עצמו מאה דף הצליח במשימה, והשני – שלקח על עצמו שלוש מאות – למד רק מאתיים. המציאות היא שהראשון מרגיש שהוא "הצליח", והשני – למרות שלמד כפול דפים מהראשון – מרגיש שנכשל. ומדוע? משום שהראשון הגיע למטרתו והשני לא. כתוצאה מכך, הראשון ספוג בהרגשת הצלחה ומקבל מרץ להמשיך הלאה, ואילו השני שנכשל עלול ליפול ליאוש ולהפסקת העבודה, וזאת למרות שהשני נמצא במצב נעלה יותר מן הראשון, מכל מקום, מכיון שבפועל הוא נכשל, היאוש עלול לגבור עליו.

התבאר שהצלחה היא ההגעה למטרה. לכן, כאשר אדם רואה שהוא לא מצליח בעבודת ה', הוא צריך לבדוק מדוע, עליו לברר האם הדבר נובע מחמת אי הצלחה להתגבר על היצר, או מחמת טעות בקביעת המטרה, אולי ההחלטה ללמוד שלוש מאות דף שגויה, כי לפי כוחו הוא יכול ללמוד רק מאה, ולכן היה צריך לדרוש מעצמו רק מאה, כשהוא ישנה את הדרישה יתחיל להרגיש שהוא "מצליח". אמנם הדברים אינם יכולים להקבע במדויק, כיון שאדם אינו יכול לדעת במדויק מהי יכולתו, אנו רק אומרים, שלפני שאדם מחליט כמה ללמוד, עליו לקחת בחשבון, שהחלטה שאינה מתבצעת – מזיקה. כמו כן יש לזכור, שהנזק הנגרם מלקיחת מטרה גדולה מדי, הוא רב מהנזק הנגרם מלקיחת מטרה קטנה מדי, שהרי אם אדם טעה ולקח על עצמו מטרה הקטנה מדי הרי הנזק הוא רק חסרון בכמות, ואילו טעות במטרה גדולה מדי עלולה לשבור את האדם, ואז כל המרץ שלו לעבוד יורד. לסיכום: מטרה גדולה יש בה מן הסיכוי ומן הסיכון, יש בה מן הסיכוי – על ידה האדם יכול להגיע לרמה גבוהה, ויש בה גם סיכון: כשלא מגיעים אליה – נשברים...

ההחלטה הנכונה ביותר היא זאת המתבססת על כוחו ויכולתו של האדם, כי זה מה שהקב"ה דורש, כמו שנאמר במדרש: "וכשהוא מבקש אינו מבקש אלא לפי כחו" [של ישראל] [מדרש רבה במדבר פרשה כ"א]. וא"ת מניין ידע האדם מה כוחו – לא לפחות ולא להותיר? האמת, כל אדם והכוחות שלו ואי אפשר לקבוע בזה כללים, אלא צריך לזה נסיון אישי. רכישת אותו נסיון אישי תעשה כך: יתבע מעצמו יותר ויותר, עד שיגיע לרמה שהוא מרגיש שהיא באמת מעל לכוחו, ואז עליו לרדת מעט ולהשאר ברמה זו.

מה הסימנים למצב ש"אין לו כח ליותר"? אפשר לומר, שאם הוא חש חוסר שמחת חיים, אם הוא מרגיש "שהחיים קשים", או לגבי מצוה מסוימת: אם הוא מרגיש שהוא "סוחב" אותה, אם עוברת בו המחשבה "הלואי שלא היתה מצוה כזו בכלל", אלו סימנים ל"מעל לכוחו". מתוך נסיונות אלו לאט לאט האדם יתחיל להכיר את עצמו ויראה מה כוחו. ואחרי הכל הדבר עדין ואדם לא יכול לדעת מה "כוחו" בדיוק, הוא עושה מה שביכולתו, ועל השאר הוא סומך על הקב"ה שינחהו לאמת...

התברר שאדם צריך לתבוע מעצמו "כפי כוחו" ולא יותר, אך אין הכוונה למיצוי מלא של "כוחו", אלא קצת פחות, הרי יש ימים שאדם אינו בכוחותיו המלאים, ולכן חובה להשאיר מרווח. גם הבוחן עבודה גופנית מסוימת האם היא מתאימה לכוחותיו, בוחן האם יוכל לעמוד בה כל יום, שהרי גם אם הוא יוכל לעמוד בה יום אחד ע"י התאמצות, אין זה אומר שבכל יום הוא יוכל להתאמץ, כך גם בעבודת ה'. צריך לבחור מטרה שאפשר לעמוד בה גם בימים הקשים, צריך לבחור מטרה שיוכל לעמוד בה גם אחרי הימים הראשונים, שאז קיימת התלהבות מעצם הקבלה... אין ללמוד עד קצה גבול הסבולת, לימוד כזה מביא למצב שכל דבר קטן יערער את שלוות הנפש ויביא לידי כעס, או שתחסר לו סבלנות לקבל פני בני אדם בשמחה, צריך להשאיר רזרבה של כוחות. לסיכום: הגדרת "כל כוחו" ברווח ולא בצמצום.

והנה, כל זה מדובר לגבי הנהגות ארוכות ומתמשכות, שבמהלכם ישנם ירידות ועלויות בכוחו של האדם, אכן באלו א"א למצות את הכוחות וצריך להשאיר מרווח, אך לגבי מעשה קצר ש"מתחיל ונגמר", במקרה זה אפשר להציב מטרה מעט "יותר מכוחו".

[מלוקט מספר בכחך עשה להגר"ק ויספיש שליט"א שער לפי כוחו]

בירור בענין קיום מצוות תשובה בקבלה קטנה

ברמב"ם [הל' תשובה פ"ב ה"ב] איתא: ומה היא התשובה, "שיעזוב החוטא חטאו" ויסירו ממחשבתו, ויגמור בלבו שלא יעשאו עוד וכו', "ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם" וכו', וצריך להתוודות בשפתיו ולומר עניינות אלו שגמר בלבו עכ"ל, ומבואר שיש ג' דברים הנצרכים לתשובה: א: חרטה, ב: קבלה, ג: וידוי.

והנה אדם הלומד ספרי מוסר יכול להגיע לידי חרטה בניקל, וכן וידוי אין בזה טרחא גדולה.

אמנם לענין קבלה להבא צריך לזה הרבה ישוב הדעת, ואם יעשה חשבון הנפש אמיתי, יראה שיש דברים שיכול לקבל על עצמו באמת להשתנות, ויש דברים אשר אינו יכול, או מסופק אם יכול לעמוד בהם, והנה המקבל על עצמו להשתנות בדברים שברור לו שלא יוכל לעמוד בהם, הרי הוא "שקרן" לפני הקב"ה, ודובר שקרים לא יכון לנגד עיני, וכן המקבל קבלה שהיא מסופק אם הוא יכול לעמוד בה, הרי הוא כגונב דעת העליון⁵⁰, דאם הוא מסופק בזה, הרי אין זה כלל קבלה.

ולכך בשעת חשבון הנפש יברר היטב מה רוצה ממנו הקב"ה, ומהי הקבלה הגדולה ביותר שבדאי יכול לעמוד בה, ואין הקב"ה בא בטרוניא עם בריותיו, ומכל אחד מבקש הקב"ה שיתעלה לפי מדרגתו הנוכחית, וכשם שהעוסקים בבעלי תשובה יודעים שא"א לומר להם ביום אחד להתהפך לגמרי בכל התחומים, רק תחילה אומרים להם שישמרו כשרות, ואח"כ להניח תפילין, ואח"כ לשמור שבת, עד שמתרגלים להתנהג ככל יהודי, כך כל אדם לפי מדרגתו הנוכחית, הרי היא בעצם בעל תשובה שעוזב את הנהגתו הנוכחית, ומתחיל להתנהג באופן נעלה יותר.

והנה אף שהרוצה לקיים מצות התשובה כהלכתו, צריך להתחרט על כל מעשיו הרעים, ולקבל על עצמו להשתנות לגמרי, ולהתנהג בכל כ"ד שעות היום והלילה בכל הפרטים כרצון השי"ת, אמנם היות שקשה לקבל זה "באמת", אי לכך אדם המתחרט על כל מעשיו הרעים, ומתוודה עליהם, ומקבל על עצמו קבלה קטנה ואמיתית, ושואף בלבו להשתנות לגמרי בכל מעשיו, הרי הוא כאומר להקב"ה, הנה אני מתחרט לגמרי על כל מעשיו הרעים, וברצוני היה להתהפך לגמרי בכל התחומים, רק היות וכרגע אני יודע שזה למעלה מיכולתי, לכך הנני מקבל עכשיו קבלה קטנה אמיתית, ובנקודה זו הנני בעל תשובה גמור, ובכך אני עושה מה שבאפשרותי כעת לעשות נחת רוח להקב"ה, ובהמשך הזמן ברצוני להשתנות לגמרי, ועי"ז אהיה נחשב לפני הקב"ה כבעל תשובה בכל מעשיו, [ובדאי שיש להקב"ה יותר נחת רוח מבעל תשובה באופן זה, מאשר מבעל תשובה שמקבל על עצמו קבלות שקריות].

אלא שיש שהעירוי, שי"ל שאף שרצון השי"ת הוא לקבל קבלה קטנה ואמיתית, מ"מ יתכן דאין מקיימים בזה מצוות תשובה, ורק כשמקבל על עצמו לשנות כל מעשיו, מקיים מצוות תשובה, ויל"ע, ויעויין בהערה⁵¹.

⁵⁰ בצעטיל קטן [לרבינו אלימלך מליזענסק אות ג] איתא לענין קבלת מסי"נ: אך יזהר שיהא דובר באמת בלבבו וכו', ולא ישטה את עצמו להיות כגונב דעת עליונה ח"ו.

⁵¹ בקונטרס תשובה [להגרי"י אבר שליט"א, תש"ע פ"ג] כתב: מן הראוי לדעת כי מצות התשובה כפי שהיא מבוארת בראשונים, כוללת שינוי קיצוני וחד של כל המעשים – זהירות מכל העבירות, ושמירת כל המצוות כהלכתן לכל פרטיהן ודקדוקיהן, "זה הדרך אשר ילך בה ישוב ויפשפש במעשיו, ולא יעוות לפי כוחו אפילו פסיעה אחת" [יסוד התשובה לרבינו יונה]. "דרך התשובה אדם שלא הורגל ביראת שמים יעשה עצמו כשכיר יום, ויאמר בבוקר: היום הזה אהיה עבד נאמן לאדון הכל, ואזהר בכל היום מכעס, ושקר, ושנאה, ותחרות, וקנאה, ומלהסתכל בנשים, ואמחול כל מה שעשו לי" [סמ"ג עשין טז], אלא שלמדנו מרבתינו גדולי הדורות שכיום דרך זו כמעט איננה אפשרית, ולמעט יחידי סגולה, מי שמנסה לחזור בתשובה באופן זה נוחל כשלון ומפח נפש, צא וראה מה שכתב הסבא מקלם, עוד לפני למעלה ממאה שנה: "הן אמת כי חוק התשובה הוא לקבל עליו לשמור כל התורה כולה, אבל בעוונותינו הרבים אנחנו רואים כי רחוקים אנחנו עדיין משמירת כל התורה בפרטיה ודקדוקיה" [פנקס הקבלות אות טז], ובאור יחזקאל [מכתב קכ] כתב המשגיח ר' יחזקאל לוינשטיין זצ"ל: "מצד הדין צריך האדם לחשוב עצה וקבלה על שמירת כל התורה כולה, ומיהו האדם אשר בידו להשיג קבלה של קיימא על כל הנה"ל?".

ובקונטרס בית ישראל [פ"ו, הובא לשונו לעיל] לחפץ חיים כתב: אף שלשוב בתשובה שלמה בפעם אחת בזמן קצר אי אפשר, מכל מקום יש בידינו להתחיל בתשובה "בהדרגה", היינו לתקן מתחילה מעט את כח הדיבור וכו', ואחר כך יראה לתקן מה שקלקל בכח המחשבה וראיית העיניים וכו', ואחר כך יתקן מה שקלקל במעשה וכו' מעט מעט, עד שבהמשך הזמן יתקן הרבה ענינים, "ויקובל זה לפני הקב"ה ויחשב לנו ששבנו בתשובה כראוי".

הנהגות ועובדות מגדולי ישראל

הנהגות 52

קבלות מהגאון ר' יוסף זונדל סלאנט זצוק"ל א. לקום מיד מהמטה גם שיהיה קור חזק וראשו כבד עליו. ב. לילך ללמוד תיכף בכל מה דאפשר. ג. שלא לדבר תוך הלמוד אלא לרמוז. ד. שלא לפרוש מן הלמוד אלא בשוב הדעת גדול ולצורך הכרח מאד. ה. שגם בעת עשיית צרכיו בעניני הגוף יחשוב בדעתו ד"ת כמ"ש והגית בו וכו'. ו. שבעת הפרישה מהלמוד יחשוב בכל עת אימתי אוכל לילך ללמוד. ז. שלא לקטר הרבה. ח. להתרחק מבנ"א כל מה דאפשר ולא הוב הבדידות מאד. ט. גם כשיצטרך ויהיה מוכרח לדבר עם בני אדם ידבר מעט ובישוב הדעת. י. שלא ילך לישן כי אם שהשינה תתגבר עליו. [מלוקט מכתבי הסבא מקלם פנקס הקבלות עמ' קעז]

קבלות מהגאון רבי הירש ברוידא זצוק"ל א. לשים עין לדבר אמת ולעשות ענינו מבלי שקר, וכל אשר ימעט השקר ממנו – המעט בו הוא רב מאד מאד. ב. אהבת הבריות. לעשות במעשה חסד עם עם ישרון, בני אברהם יצחק ויעקב, והעיקר עם עניים חולים ר"ל מדוכאי לב, והכל בסבר פנים יפות ובדברים רכים. ג. במוצאי שבת קודש לחשוב על העבר ומקום השבר, ולסדר על הבא. ד. בקומך תתבונן תיכף להיות עובד, הן בצרכי הגוף והן בצרכי הנפש. ה. למעט בהנאות ושכירות הרצונות במקום יסורים. ו. ה' שמורות 1. לשמור הפה, כל המסגרים אינם די לו, חיים ומות בידו. 2. לשמור העין, עין מונדת. 3. לשמור הלב, מכל משמר נצור לבך. 4. לשמור תפילותי, שלא תאבד ממני לטובתי ומאבדה התעייף עיניך ואיננו. 5. לשמור הזמן היקר מכל פז, תהיה עובד, ולא בשה"י פה"י. ז. לקרות זאת תמיד, לכל הפחות פעם בשבוע. ח. שלא יעשה מעשה פתאום, אך יעמיד את עצמו מעט להתבונן מקודם מה הוא צריך לעשות, ומה לעשות על פי דין ועל פי מוסר, קודם כל מילי דעלמא, וקודם כל מילי דשמיא, קודם התחלת עסק וכדו'. [מלוקט מכתבי הסבא מקלם פנקס הקבלות עמ' קפא]

קבלות מהגאון ר' יצחק בלזר זצוק"ל [שנת תרנ"ח] א. תפילה בכוונה, וכן כל ברכת המצות והנהנין שלא לזרוק ברכה מפיו. ב. להשתדל בזהירות ביטול תורה ועכ"פ שלא יעבור בלי לימוד ביום ובלילה מה שהוא. ג. ללמוד בל"נ בכל יום שו"ע או"ח וביותר הלכות שבת. ד. להזהר מאד מכל מיני הסתכלויות ולהרגיל להיות שח עינים כידוע לי. ה. להזהר בזכירת שם שמים בכוונה. ו. דבור כל מיני דברים האסורים אף דברים בטלים רק אם יהיו הכרחי או משום גמ"ח, ובל"ז להזהר אף מדברים בטלים בל"נ. ז. להשתדל בל"נ שלא לדבר קודם התפילה אף דברים הכרחיים. ח. ללמוד בל"נ ספרי מוסר בכל יום או להרהר במוסר. ט. להזהר מאד מלהוציא דבר שקר חלילה. י. בל"נ להסתכל במורה שעות בכל שעה, ולעורר שלא לכעוס כלל על שום דבר בעולם. יא. להשתדל בל"נ בכל יום לעשות איזה גמ"ח. יב. לעיין תמיד בל"נ בספר היראה לרבינו יונה ולהרגיל בהנהגתו. [משנה אחרת] יג. להיות נזהר בל"נ מכל דברים האסורים אף מדברים בטלים, ב. להחמיר מאד מאבק לשה"ר, הגדר לזה הוא הבדידות, התרחקות מחבורת אנשים ככל האפשר, להרחיק מליך מביהמ"ד בחבורת אנשים, הנעת הלשון יהיה האבר הכבד שבאיברים כמש"כ החסיד בעל החובת הלבבות. להרגיל לחשוב ולהתיישב טרם כל דיבור, לצייר כי היצ"ט קורא ואומר אל תדבר ה' רואה וכו', כן בשאר ענינים. ג. תפילה בכוונה רצויה. ד. שקידת התורה, להרהר תמיד בד"ת או במוסר, גם בעת דבור עם בני אדם. ה. שחות העיניים תמיד. ו. אהבת הבריות להשתדל בכל יום בל"נ לעשות איזה גמ"ח בכל דרכיך. ז. לחזור תמיד סעיף ראשון בשו"ע שוית, ולהשים אל לב וכו', ואי"ה יהיה סגולה טובה. ח. להיזהר בל"נ בתפילת הציבור. ט. להזהר מן הכעס. י. על דבר אהבת הבריות וההנהגה לחזור תמיד בל"נ ספר תומר דבורה.

[מלוקט מכתבי הסבא מקלם פנקס הקבלות עמ' קעט]

קבלות מהגאון ר' חיים עוזר גרונסקי זצוק"ל [לשנת תרצ"ב בל"ג] א. לפני הברכה לחשוב איזו ברכה הנני מברך, ומחשבה הנ"ל טובה שתהיה במהרה מצד אחד ובמתון מצד אחר, היינו להתבונן קודם הברכה לדעת איזו ברכה מברך, והמתון בעת אמירת הברכה שתהיה במחשבת מוסר, היינו חיזוק האמונה, התבוננות במדותיו ית' והליכה בדרכיו וההשתעבדות, ברכת השחר טוב בסידור בפנים. ב. להשתדל לפרקים להתפלל על דרך המוסר, שתהיה כעין לוח המפתחות לכמה רעיונות, וכדאי להרבות בזה. ג. שישמעו האזניים עת שתאמר את השם ית' ולכוון בקצרה "אדון הכל", מה טוב גם באמצע הברכות ולכה"פ בסיומם, כוונת השמות להשתדל שיהיה לאט בלי מרוצת המחשבה. ד. לפני ברוך אלו קינו והאהבה רבה לכוון לבקש רחמים ועזרתו ית' על רוחניות. ה. בק"ש להיזהר בדקדוק האותיות, להינצל

⁵² לעת עתה מצאנו הקבלות שקיבלו על-עצמם גדולי בעלי המוסר, נודה מאד למי שימצאו קבלות של שאר גדולי ישראל.

ר"ל מחירוף וגידוף, סימן ס"א לחזור היטב לדעת על נכון הדקדוקים בק"ש ההכרחיים, ואח"כ לקבוע סכום הקנס ע"ז, והחזרה כנ"ל עד אחר השב"ק יום מעט ולאט בל"ג. 1. בברכת המזון לכוון ארץ ברית תורה ומלכות בית דוד. 2. לבל תהיה המרוצה בתפלה כממהר על שליבות המדריגות, רק שליבה אחר שליבה, כן במתון הנדרש ענין לעצמו, בהתבוננות ראשית כל ברכה קודם האמירה כנ"ל, ובעת האמירה כנ"ל. 3. לקבוע או לבקש זמנים לחשוב ולעיין [בלימוד או במוסר] בהשקט להוביל הענין במחשבתו בלי בלבול מענין לענין, ויתחיל בענין ויגמרנו, ולהשתדל לעורר בפנימיות מחשבתו ההתפעלות שתפעול עליו, עס זאלל אים בויערן, וטוב המחשבה בענין המוסר שלמד היום או אתמול. 4. להתרגל להכין ענינים במה לחשוב, ולתת תמיד לעצמו ענין במה לחשוב, היינו כעת חשוב בזה וכעת חשוב בזה, לפי הענין, הזמן והמקום, ולימוד נכבד הוא למעלה, לחזור על בוריים בעל פה תוכן פרקי אבות, ובל"ג לחזור עליהם בהליכה בדרך וכן ביתר הזמנים. 5. להישמר מתערובת של מחשבות שונות ביחד מסובך ומעורב זה בזה, ובאם יתעוררו בו בפעם אחת מחשבות שונות זו על זו, אזי לסדר במוחו לאחוז רק באחת, ובהיגמר הראשונה אז לאחוז בשניה ואח"כ בשלישית וכו', למען התלמד במחשבה מסודרת, כי זה עיקר כל העיקרים להינצל מערבוביא במחשבה. 6. לעורר בקרבו תשוקה למפעלי חסד ולהשתדל לבל יעבור אף יום אחד בלי גמילות חסד בפועל ממש, אם רב או מעט. [לשנת תרצ"ד בלי נדר] 7. לעיין תמיד בפנקסי החשבונות שלא תהיינה טעויות בחשבונות של אחרים ועניני צדקה, ולעיין גם בחשבונות הקודמים, ולתקן מה שאפשר לתקן, כי ענין בין אדם לחברו הוא היותר חמור. 8. לעיין בכל יום לכל הפחות שעה קלה בספרי מוסר, כמו שערי תשובה לרבינו יונה, ומסילת ישרים וספרי הדומים להם, ולחשוב בכל יום חשבון הנפש. 9. לגזור בעניני הדיבור האסור, ולדבר רק דברים שיש בהם צורך ותועלת. 10. לקבוע עיתים לתורה בכל יום, אף בשעה שהטרדות גדולות ביותר, שלא יעבור יום בלי עיון כפי מה שתרשה הבריאות ובכלל לסדר הזמן בסדר נכון. 11. לשים לב בעיון לתפילה וברכות וביחוד לקרוא בפנים. 12. להפסיק עניני הכתיבה ביום ו' לא פחות משעה לפני השקיעה, אם לא לצורך מצוה הכרחי. 13. להתרחק מן הכעס עד הקצה האחרון.

[מלוקט מכתבי הסבא מקלם פנקס הקבלות עמ' קפד]

קבלות מתלמידי התלמוד תורה דקעלם. קבלנו אנחנו על עצמנו בל"ג קבלה גמורה ובהחלט חזק מיום דנא עד יום האחרון קץ וסוף לחיים עלי אדמות, שבו נפרד מהעולם ונבל לקבורה ונעלה למרום לתת דין וחשבון על כל מעשינו הרעים, ללמוד ולהתבונן בכל יום ויום בספרי יראת ה' ית"ש שעה קלה, לא פחות מחמשה עשר מינוט בשום לב ובעיון ובספר דוקא [לבד במוצאי שבת נוכל ללמוד...]. וביום שנעבור על הקבלה הנחוצה למאד אשר קיבלנו על עצמנו, אז מחויבים אנחנו על עצמינו להעניש בקנס שלא לאכול ושלא לטעום מאומה אפילו טיף ביום ההוא בארוחת הערב, ואם יהיה הזמן ללימוד המוסר אחר ארוחת הערב ולא נמלא זאת אז אין לנו לטעום למחרת מאומה, אפילו טיף עד שתי שעות יותר מהרגילו התמידי, והשלמה מיום המחר על יום האתמול, לא יועיל להפטר מן העונש הנ"ל. הקבלה הזאת חוב הוא לנו לעיין בו היטב פעם אחת בחודש, ויותר טוב בכל ערב ראש חודש, ואם נעבור על זאת ולא נעיין בהקבלה הנוכחי מחויבים אנחנו לקנוס את עצמינו בהעונש הנ"ל, כל זאת קבלתי על עצמי בל"ג ובאתי על החתום... עוד נמצא בכת"י מזמן אחר, ועתה קבלנו עלינו אלו הפרטים: 1. חיזוק התורה, דהיינו להשלים בכל חודש וחודש חמש עשרה דף גמרא ולשננם שלשה פעמים בחודש, למי שלא יושלם ישלם בעד כל דף שיחסיר שלשה קאפ' קנס. 2. חיזוק התפילה, דהיינו לכוון השמות הק' מברכת יוצר עד אחר שמו"ע, ובעד ששה פעמים שלא יכוון יתן חצי קאפ', כן לפני כל ברכה לחשוב מקודם מהות הברכה, כן לכוון ברכה ראשונה של שמע ולראות לבל לצרף ביחד שני תיבות. 3. עניני שבירת הרצון, לכוף הרצון שלשה פעמים בכל יום ובעד כל פעם שיחסיר א' קאפ'. 4. לחשוב קודם כל ברכת הנהנין לפני מי הוא מברך, ולמה הוא מברך, ובעד ג"פ חצי קאפ'. 5. ברהמ"ז, לכוון כל שלשה תיבות, והקנס ג"כ בעד שלשה פעמים חצי קאפ'.

[מלוקט מכתבי הסבא מקלם פנקס הקבלות עמ' קעח]

חלק מקבלות חברת שומרי שבת בקעלם 1. להתפלל ביום השבת היטב מימות החול. 2. למעט הדיבור מאי דאפשר ביום השבת. 3. ללמוד מעט הלכות שבת ביום הזה, וגם מאמרי חז"ל המדברים מקדושת השבת. 4. יזהר מאד את עצמו מכעס [והיינו אפי' כעס דלש"ש מה שהותר בחול]. 5. לשמור מאד לקרות שנים מקרא ואחד תרגום, ולהשתדל בכל עוז לגמור קודם סעודת שחרית משבת קודש. 6. להזהר בכל סעודה מ-ג' סעודות שבת, בכזית הראשון לאמר: "לכבוד שבת קודש". [מלוקט מכתבי הסבא מקלם פנקס הקבלות עמ' קי-קיח]

חלק מקבלות ספר ארך אפיים: הנני מפרסם מה שקבלתי עלי ליהזר בכל הנהגות אלו וכו', והנני מקווה לה' שתועיל לי ליהזר בכ"ז בשלימות, וגם כאשר יהיו הנהגות כתובים לי בספר, יהיה לי בנקל להגות בהן בכל עת ובכל מקום אשר ארצה, ואפשר שיהיו לתועלת

גם לזולתי שיתעוררו עוד בני אדם לקיימן, ואלו הן. א. כל דברי לבני אדם יהיו רק בקול נמוך מאד ובשמחה. וכן כשסבלתי שום עוול מאדם במניעת טוב או בעשיית רע שלא להתקצף כלום ע"ז, ושלא לדבר אליו רק בקול נמוך ובדברים רכים מאד, ולא להתרעם עליו רק להאמין בכ"ז שהוא רק משמים ולטובה. ב. ליזהר מאד להתרחק מהעוסקים בדברים בטלים, ואף כשהם אצלי ומדברים אלי, להשתמט מהם בעצות ותחבולות, כגון לעסוק בלימוד, ומהאי טעמא יהיה אתי ספר קטן תמיד, ולפעמים להיות נראה כישן, או כנצרך לנקבים, או כיוצא למסחר, או לומר שאין לי פנאי כי האמת כן שהיום קצר והמלאכה מרובה, ורוב פעמים לומר האמת שאיני עוסק בדברים בטלים. ג. ואף בעת שאני מוכרח לדבר עם בני אדם להיות ממעט ומקצר מאד בזה, ואף בדבר מצוה, וכדאיתא בשו"ע של האריז"ל [וכל זה רק שלא אגיע ע"ז למרה שחורה ועצבות שהוא סם המות ר"ל רק להיות בשמחה שהוא דרך החיים לנפש וגוף], ובכל האפשרות להשתדל שאף מה שאני מוכרח לדבר לא יהיה שיחה בטילה רק דברי תורה או לידע צרכי ישראל מיחיד או רבים כדי להתפלל עליהם וכיוצא בזה שאר ענין טוב, ואף מה שנראה צורך לדבר בצרכי הגוף להעציר עד עת צרכו, וביותר ליזהר למעט ולקצר בדבור בשבת ויו"ט, וביותר ליזהר למעט השיחה עם הנשים כעובדא דברוריה בהדי ריה"ג בעירובין [דף נג] ואפילו בעסק משא ומתן, ואפילו בתוך ביתי. ד. ליזהר מאד שבכל יכולתי אמנע מלדבר מאדם, ומלשמוע כשמדברים מאדם כמו שנמצא כתוב מכמה גדולים שנוהרו כן, וכששואלים אותי איך התנהג עמי פלוני ופלוני, למנוע עצמי מלספר רק להשיב שאני נוהר מזה, וכל שכן שלא אספר בעצמי, וכל כיוצא בזה, וכשמדברים אצלי מאדם בכל אפשרותי אשתמט תיכף מהמדברים, ולומר הטעם לפי שאני נוהר מזה [ומטעם שכתבנו שהפרסום הוא התועלת לזה], וכל שכן ליזהר מאד מלדבר ומלשמוע גנות בני אדם אף ממי שהוא. ה. ליזהר בזה כשאני שומע שאחד משפיל בני מדינתי או בני עירי או בני חברתי שלא להתווכח עמו כלום כי לא אועיל בזה רק לגרום דברי לשון הרע הרבה אני והוא, ואף אם לא אגנה לכנגדי רק אשבח לשלי הרי יהיה נשמע מזה גנות לכנגדי. ו. ליזהר מאד לדון כל אדם לכף זכות, ולחשוב אולי אני טועה, וכעובדות שמצינו בדברי חז"ל, כי זה כמה פעמים טעיתי ונכשלתי מאד. ז. ליזהר מאד כשסבלתי עוול מאדם ואני מוכרח לטעון עמו עבור זה שלא לזלזל בלשונות של גנאי וביזוי כגון גנב זולן רמאי ד"א נבילה וכיוצא בזה, וכן כשאני מוכרח לספר זאת לבני אדם ליזהר בזה, כי זהו יסוד למחלוקת ושנאה והוא ענין מגונה, וליזהר בזה גם בתוך ביתי. ח. לדקדק מאד על כל מוצא פי שיהיה נקי משום צד שקר כל שהוא, והנני תופס לדוגמא כמה פרטים, כגון בהבטחת זמן פירעון חוב או הבאת סחורה או מתי אבוא, לדקדק לומר הזמן שבטוח אצלי, ולהשתדל לקיים דברי, וכש"כ ליזהר בכ"ז בהבטחת עשיית טובה או צדקה למי, דהוי בכלל נדר, ולהתנהג בזה בדרך אומר מעט ועשה הרבה, וכשאני צריך להבטיח על איזה זמן ואיני בטוח ודאי על זה, ליזהר לומר בלשון אראה לעשות כן בזמן פלוני, וגם ליזהר כשאחד מתווכח עמי מחמת שאין נראה לו כסברתי בלימוד או בשאר מילי, או מחמת איזה סכסוך שיש לו עמי בעניני ממון וכיו"ב, או כשאחד יש לו מחלוקת עם קרוב וידידי, שלא להשיב בכ"ז כלום עד שאתיישב בדעתי אולי הצדק עם זה, וכן ליזהר כשאני מפתה את חברי לעשות חפצי או להסכים לדעתי באיזה דבר שלא להסביר לו בסברות שקר. גם ליזהר בסיפורים מצדיקים או מעניני החדשות וכיו"ב שלא לספר שום פרט בהם בלי מדקדק על פי האמת וזה הדבר צריך שמירה יתירה, גם ליזהר בעניני התשובות על כל שאלה שחברי שואל ממני שלא להשיב מיד עד שאתבונן בדעתי שתהיה תשובה אמתית, כי הרבה שקר מורגל בענין זה. ט. זה כלל גדול לצמצם תמיד בכל כחי הראיה והשמיעה והדיבור אף מילי דרשות, וכל שכן להשמר מאד מאד משום הסתכלות [ואף בספר] המביא להרהור. ועוד ליזהר בשמירת הראיה והשמיעה והדיבור בד' זמנים אלו שסימנם תלמ"ד: א. תפילה, ליזהר בכל יכולתי שמתחילת התפלה עד הסוף לא אראה פני אדם ולא לראות ולשמוע שום ענין המטריד ומנוע הכוונה, ושלא לדבר אז עם שום אדם אפילו במקום שמותר להפסיק, וכל שכן ליזהר מאד מלדבר לאדם כלום בעת חזרת הש"ץ ואמירת קדיש וקריאת התורה ואפילו בין גברא לגברא משום דאתי לאמשוכי אף בעת הקריאה והברכות, ועוד מפני הרואים שיש שאין יודעים לחלק ואתי לזלזולי בה, או למילף ממני לדבר אף באמצע הקריאה, וכן שלא לדבר עם אדם בעת שהתפילין עלי אף בדברי תורה מפני טעמים אלו, כאשר היה לי כ"פ, ולהשתדל בכל היכולת שמעת קומי בבוקר לא אפנה לראות ולשמוע מה ולא לדבר עם אדם עד אחר גמר התפילה, דאיתא בספר שאפילו דיבור אחד קודם התפילה מונע כוונת התפילה, וגם זה סיבה לבטל כמה פעמים מלהתפלל עם הצבור, וגם ליזהר שהתפילה וברכת המזון וכיוצא בזה יהיה הכל בסידור. ב. וכן בלימוד בכל העת שהספר פתוח לפני לא אפסיק בדבור וראות ושמע לשאר ענינים. ג. גם במקוה ליזהר ביותר בקדושת ראייה ושמיעה ודיבור ולשים מקומי מופרש מבני אדם ופני לכותל בעת פשיטת הבגדים ולבישה, ולמהר יציאתי משם. ד. בדרך בעת שנוסעין צריכין גם כן זהירות יתירה בכל הנ"ל וליזהר מבטלה, ולכן יהיה אתי ספר להגות בו, או להיות כישן ולהגות במחשבה ודיבור בעניני לימוד או בתפילות ותשבחות להשם יתברך. י. ליזהר בכל יכולתי שלא לדחות דברי אדם, וכששואלני אדם דבר אפילו כששואל שלא כהוגן כגון בתרעומות חנם ואונאת דברים או שמטריח בדברים רבים ודרך שטות, לענותו כחפצו מיד בסבר פנים יפות כהלל. יא. להרבות בחסד ואל ישוב דך נכלם, ומהאי טעמא יהיה כחייב עלי להשתדל בכל כוחי

שתמיד יהיה אצלי ממון מופרש לצדקה וחסד שלא אשתמש ממנו לצרכי גופי ויהיה אתי בכל מקום שאהיה, ואף כשאין נראה לפני אופן איך להטיב לחקור בדעתי לחפש דרך ומבוא איך להטיב לו על ידי אחרים או בעצה טובה וכיוצא בזה. **יב.** ליוזר בענין האכילה בכל מיני חומרות שרגילים איזה היראים להחמיר, ובפרט בבשר, גם להתנהג בקדושת האכילה שסימנו ד' וי"ן: נישט ווען מען וויל, נישט וואס מען וויל, נישט וויא אזוי מען וויל, נישט וויפעל מען וויל [לא מתי שרוצים, לא מה שרוצים, לא איך שרוצים, לא כמה שרוצים], וכפי הפנאי והבריאות יהיה כמות העבודה בד' בחינות אלו, אבל מקצת עבודה בהן לא יומנע בשום זמן. **יג.** ליוזר בכל ערב שבת וערב יום טוב להיות מהזריזים שבזריזים להדלקת הנרות ותפילת המנחה, משום זירוז ביתי ואחרים הרואים. **יד.** יהיה עלי קביעות לקרות בכל יום ויום בהנהגות אלו, והעיקר שלא לזוז משום הנהגה עד שאהיה בטוח על קיומה, וכאשר זכיתי לסדר כ"ז כן יעזורני השם יתברך לקיים, ולהיות זוכה ומזכה בכ"ז, אמן.

[מלוקט מספר ארך אפיים פרק ג]

קבלות המשגיח דליקוד [ר' נתן מאיר וואכטפויגל זצוק"ל] [שנת תשל"ג בל"ג] **א.** תומר דבורה לפני תפילת שחרית. **ב.** לפני פת שחרית אגרת הרמב"ן. **ג.** לבלתי אקפיד כלל וכלל על שום אדם מישאל **ד.** מדי יום ביומו שנים מקרא ואחד תרגום ופרוש רש"י ז"ל. **ה.** דף גמרא עם פירוש רש"י ז"ל מדי יום ביומו. **ו.** חשבון הנפש של המעשים מכל היום קודם השינה. **ז.** להשתדל לקיים המאמר חז"ל חייב אדם לומר מתי יגיעו מעשי כמעשי אברהם ויצחק ויעקב, ולהתבונן בשעת חשבון הנפש אם קיימתי זאת, ואם לאו אני צריך לתבוע עצמי ולגעור בי מדוע לא קיימתי זאת. **ח.** לגעור ביצרי הרע מיד שהנני מרגיש שום פיתוי הלב, ובשעת חשבון הנפש לתבוע ממני אם קיימתי זאת הקבלה. **ט.** קבלת עול תורה בדרך כלל. **י.** בזמן שאי אפשר ללמוד הנני מחויב להתפלל על כלל ישראל. **יא.** ללמוד בכל יום פרק מסילת ישרים או סעיף בשערי תשובה. **יב.** ללמוד לפני תפילת מנחה יסוד ושורש העבודה. **יג.** ללמוד בכל יום שמירת הלשון והלכות שבת, לכתחילה מיד אחר שחרית, ואם לאו להשלים עד זמן השינה.

[לקט רשימות סוגיא דקבלות]

עובדות

הרה"ק רבי רפאל מבערשיד זצ"ל [תלמיד הרה"ק ר' פנחס מקאריץ] דיבר פעם מענין שקר וגנינה מאד מידה זו, קם מוכר הדגים מהשלחן ורצה לצאת, שאלו רבי רפאל מדוע הוא יוצא? אמר לו, שהוא מוכר דגים ומוכרח לשקר לפרנסתו, אמר לו רבי רפאל שיתרגל לאט לאט, מתחילה עד ריוח של קופיקא [מטבע קטן] לא ישקר, וכך יתרגל משך זמן, אח"כ יעלה עד שני קופיקעס, וכן הלאה עד שיחדל לגמרי לשקר. [ליקוטי אמרי פנחס שער אמת ואמונה עמ' פא, סיפורי מרן הרמ"ח ערך רבי רפאל]

דרכו של הס"ק **אהבת ישראל מויזניץ זצוק"ל** היתה לקבל על עצמו כל ראש השנה – מדה, שיעבד אותה בשנה הבאה, פעם קיבל על עצמו לא לבקש מאכל, אפילו אם לא יביאו לו, בשנה אחרת עשה גדר לא לבקש מכשירי אוכל, כגון כף או מזלג, פעם לא לנגוע בממון ועוד ועוד, מתוך סיבות שונות נודע הדבר במרוצת הזמן.

[קדוש ישראל ח"א עמ' קעה]

עוד רעה חולה הנמצאת במי שאינו עומד בקבלות שקיבל על עצמו, נוכל ללמוד ממה שאמר לי אדמו"ר **הגר"ל חסמן זצ"ל**, כשנגשתי אליו פעם בפרוס ימי הדין והרחמים, ושאלתי אותו מה צריך אדם לקבל על עצמו? וכך השיבני: תחשוב בלבך דבר קל שבדאי תוכל לשומרו מכל משמר במשך שנה שלימה, לאחר שחשבתי בלבי, אמר לי: עכשיו חלקה לחצי ואת החצי תקבל על עצמך... ולמדתי מדבריו, שעדיף שיקבל האדם ע"ע דבר קטן – אך יקיימו כל השנה, מלקבל דברים רבים – ולא לשמור דבר, ואפילו אם ישמור את הרוב, רק מעט יפול – גם זו לא דרך טובה, כי לקעקע את כח ההחלטה והקבלה שבנפש האדם אין רע ממנו! עוד אפשר ללמוד מדברי אדמו"ר זצ"ל, שהעצה היעוצה ע"מ שיוכל האדם לעמוד בקבלות שקבל על עצמו, היא שלא יקבל קבלות רבות וגדולות, רק מעט על פי כוחותיו, על מנת שיוכל לקיימן! כי מי שמקבל ע"ע קבלות רבות – סופו שלא יעשה כלום!

[הגה"צ ר' שלום שברון זצ"ל, קול דודי עמ' קנד]

סיפר פעם **הגה"צ ר' מאיר חדש זצ"ל**: בעת שהדיחו את הצאר ניקולאי מכסאו ועדיין לא קם משטר חדש יציב, היתה תקופה שאיש הישר בעיניו יעשה, והיו כמה וכמה כנופיות של שודדים. בין הכנופיות היתה אחת מסוכנת ביותר, ונקראה בשם הפטלורצ'קים, הם הטילו את חיתתם על היהודים במיוחד, וכל יהודי שיצא לרחוב סיכן עצמו, כי היו יורים ביהודים ללא מחשבה שניה. יום אחד הייתי מוכרח

לצאת לרחוב, ומיד כשיצאתי ראיתי אחד מהרוצחים מהכנופיה שרץ אלי, תפס אותי, ומיד הוביל אותי אל תחנת המשטרה הקרובה. הבנתי כבר שגורלי נחרץ ולא נותר לי אלא לומר וידוי, ואכן בדרך הקצרה הזאת הספקתי לומר כמה וכמה פעמים וידוי. מיד כשהכניסו אותי לתחנת המשטרה, העמידו אותי ליד הקיר כדי לירות בי. הרוצח כיון את רובהו כדי לירות, אני עמדתי כשהדם קופא בעורקי, והנה לפתע – נפתח חלון קטן מהחדר השני, והקצין גער ברוצח – הנח לו ליהודון זה, תן לו ללכת. יצאתי מיד החוצה ואמרתי לעצמי: ריבוננו של עולם, חיי ניתנו לי עכשיו במתנה ממש, הנני כבריה חדשה, ואם כן צריך אני לקבל על עצמי קבלות וסייגים!! ואכן מיד קבלתי על עצמי כמה וכמה קבלות. אלא שעד שהגעתי לישיבה, כבר הרגשתי שמחצית מהקבלות שקיבלתי על עצמי כבר אינן איתני... לאחר כמה ימים שכחתי עוד כמה קבלות... ובתום מחצית השנה נשכח ממני הענין כולו... ונשארתי כפי שהייתי לפני המקרה הנורא ההוא... וסיים ר' מאיר ואמר, שמה שהיה בעוכריו, הוא זה שלא קיבל על עצמו קבלות כדרגות בסולם, אחת לאחת, שאז היה מצליח לאחוז בהן! ועלינו ללמוד מכאן, עד כמה צריך האדם להזהר שלא לאחוז בהרגשות שוא! כי במקום לעופף בשמי שמים בתחושות נעלות, עדיף לצעוד צעד אחד קל וקטן על הארץ למעשה!

[הגה"צ ר' שלום שבדרון זצ"ל, קול דודי עמ' קנה]

בבר מצוה של נכדו של **הסטייפלר** שוחח עמו ויעץ לו שיקבל עליו מצוה אחת, אותה ישמור בדקדוק ובקשיים רבים, בהזדמנות אמר שכהיום יש להתאמץ ולהתחזק במיוחד בענין לה"ר, ולקבל לשמור הלכותיו בכל מצב ובכל תנאי.

[תולדות יעקב סמא דחיי פ"ג]

בחור אחד נכנס אל הקודש פנימה לפני ר"ה, ושאל את רבינו כ"ק **האדמו"ר ה"אמרי מנחם" זצ"ל מאלכסנדר**, איזה קבלה טובה רצוי שיקבל ע"ע לקראת השנה החדשה, אמר לו רבינו: קבל על עצמך התמדת התורה, דאז איז די שווערסטע קבלה, אבער די בעסטע קבלה! [זו אמנם הקבלה הקשה ביותר אך היא גם הטובה ביותר].

[עולם החסידות אדר תשס"ו]

באחת השנים בימים הנוראים, שקל **הגה"צ ר' יהודה זאב סגל זצ"ל** ראש ישיבת מנצ'סטר לקבל על עצמו קבלה: "לא ללכת ד' אמות בלי לחשוב בתורה" אולם אח"כ חשש שמא לא יוכל לעמוד בכך במאה אחוז שהרי מדובר גם ברגעים ספורים, ולכן נמנע ולא קיבל, אולם לשנה האחרת, קבלה זו כן נמצאה כתובה בפנקסו! וראוי לציין את צוואתו – שיקברוהו עם פנקס הקבלות שלו, סימן שאכן קיים מה שהתחייב!

[דרכה של תורה ח"ג עמ' רפא]

סיפר תלמיד אחד מגדולי הת"ח שבירושלים, שפעם ראה בשבעה עשר בתמוז איך רבינו **הגה"צ ר' בנימין רבינוביץ זצ"ל** חבר בד"ץ העד"ח, יושב בביהמ"ד שבע שעות רצופות, וכל אימת שנסתכל בו ראה שהוא שקוע כולו בלימודו ולא מניף עיניו מן הספר אפי' פעם אחד, הגם שהיו שם כמה בחורים ששובכו ועשו רעש שיש בו כדי להטריד, הוא לא יכל להתאפק וניגש אח"כ לרבינו ושאלו, איך אפשר לבן אדם להגיע לכדי דרגה זו ללמוד שבע שעות רצופות ולא להיות מופרע מן הסובב אותו כאילו אין דבר, השיב לו רבינו: שמא סובר אתה כי נולדתי בטבע כך, אגלה את אוזניך שאין הדבר כן, הדבר בא אלי לאחר הרבה עמל ויגיעה, הרבה זמן הרגלתי את עצמי ללמוד חמש רגעים ביום ברציפות מבלי לשית לבי לשום דבר סביבי, עד שהרגשה שזה נעשה כטבע ממש, ואז המשכתי והוספתי עוד חמש דקות, אח"כ רבע שעה, ואח"כ עשרים דקות, כל פעם הוספתי חמש דקות, עד שהגעתי לשעות שלימות, אבל הכל בדרגות ללא קפיצות.

[קונטרס "עבודת בנימין" ע' לג שבט תשס"ג]

לשואלים על דבר תיקון המעשים בימים אלו היה רבינו **הגאון ר' שלמה זלמן אוירבעך זצ"ל** מדרין, שיקבלו על עצמם להתחזק במשך השנה הבאה בדבר מסוים, שלהשערתם יוכלו לעמוד בו, ובפרט להוסיף בכוונת הלב בתפלה ובברכות, ופעם אמר לאחד השואלים, הלא בשנה שעברה יעצתיך להתחזק באמירת הברכות כראוי, ודבר זה יש בו כדי להוסיף בכל שנה ושנה, כי רחוקים אנו ביותר משלימות בענין זה, ומ"מ להפצרתו אמר לו שיקבל ע"ע להתחזק באמירת "עלינו לשבח" כראוי, שהוא שבח גדול וחשוב והציבור מזלזל בו.

[הליכות שלמה מועדים ח"א עמ' מג]

פעם בחודש אלול תלמיד חכם מופלג שאל את רבינו **הגאון ר' שלמה זלמן אוירבעך זצ"ל** מה הוא יכול לקבל על עצמו לקראת ימי הדין, אמרו לו רבי שלמה זלמן: אני לא גר בבית שלך, איני יודע מה נעשה אצלך, ממילא, איני יודע מה להגיד לך, רק דבר אחד אומר לך אני קיבלתי על עצמי בכל ברכה לכוון לפחות בשתי המילים הראשונות – ברוך אתה.

הוסיף אותו ת"ח: שני דברים היו פה, ראשית רבי שלמה זלמן אמר לי אל תלך על גבוה – גם אני התחלתי בדבר קטן. שנית, אנו מברכים ברוך אתה בלשון נוכח, הרגשתי לפני מי אני אומר, ממילא מאז כל הברכות נהיו אצלי אחרת, קבלה זו עשתה אצלי גדולות.
[גליון נר לשולחן שבת פרשת נצוי"י תשע"ב, מפי הרה"ג בן המשפחה]

ביוה"כ שנת תשל"ט, בעוד ילדיו צעירים בגילם, בהפסקה שלאחר תפילת מוסף, אסף הגר"ש פינקוס זצ"ל את ילדיו ל"אסיפה", אני רוצה לייסד דבר חדש – אמר – נקיים "אסיפה משפחתית" בכל חודש ביום י' לחודש, האסיפה נועדה לדון ולדבר על "התחזקות בעבודת ה'",

ההחלטה הראשונה שנתקבלה באותה אסיפה ביוה"כ היתה כלשונו: "זה יועיל לכל המשפחה גם לי, גם לאמא, גם לכל הילדים, לא להתעסק בדברים אחרים באמצע עשיית מצווה או באמצע ברכה וכדו", לחודש הבא, נתקיימה שוב "אסיפה משפחתית להתחזקות בעבודת ה'", ההחלטה באסיפה היתה: "לומר תהילים בכל יום", באחת האסיפות המשפחתיות קבלו על עצמם: "לברך ברכת אשר יצר בעמידה", לא ללכת ולא להתעסק בשום דבר אחר בזמן ברכת אשר יצר.
[קונטרס אור הבהיר עמ' 41]

יהודי יקר, אף אם עד כאן עברת על קונטרס זה מתוך סקרנות והתענינות גרידא, אנא, עבור עתה על הדברים שנית בעיון והתבוננות, וקבל קבלה קטנה ואמיתית, ואם לא עכשיו אימתי?...

קיבלתי על עצמי בל"נ.....
.....
.....

