

בלבבי עצות פשוטות למעשה

השלב הראשון - תביעת הנפש להכרת בוראה

עבודת האדם להביא לכך שתיקבע בלבו הידיעה כי יש בורא לעולם, וכפי שאמרנו ישנם בזה שני כללים יסודיים: האחד, שעיקר העבודה נעשית על ידי כח הדיבור ... השני, לפנות בכל יום ויום זמן מיוחד להתבוננות ... אם חסרים אחד משני התנאים הללו, קשה מאוד ליישם את הדברים שדיברנו. אם לא מקדישים שעה אחת להתבוננות, אין תוקף למחשבות לאורך כל שעות היום, ואם אין את הדיבור בפה - המחשבות "פורחות באויר", כמו שאומרים חז"ל: "מחשבות לא יכוננו".

מפרק זה מודגשים שבעה מקורות מגוף הפרק עם התמצית שלהם.
בחר לך את החיזוק היומי וההתחדשות היומית, מתוך מבחר עצות אלו:

1 הגוף נושם אויר, והפנים - הלב של האדם - כביכול 'נושם' אמונה!

מקור נקודה זו אנו שאנו אוחזים כעת היא ה"בראשית", הידיעה שיש בורא לעולם. זו אינה ידיעה של עבודה, רק כדי לבנות עליה את השלב הבא, אלא מעצם הידיעה הזו מקבל האדם חיות. ... **הגוף נושם אויר, והפנים - הלב של האדם - כביכול 'נושם' אמונה!** כשם שהחיות של הגוף הוא המזון הגשמי, כך המזון של הנפש הוא רוחני

2 עבודת האדם ... נמצא עם כל אדם ואדם במקום בו הוא נמצא

מקור **עבודת האדם** על מנת להגיע להכרה אמיתית שרשב"ע נמצא כאן אתנו בחדר, והוא נמצא **עם כל אדם ואדם במקום בו הוא נמצא - זוהי עבודה של אמונה**, לייסד בלבו את האמונה. אחר שהגיע לאמונה אמיתית - יכול אדם להרגיש שהקב"ה נמצא בלבו, אבל תחילת הכל זו האמונה!

3 העבודה היא לעולם עם כח הדיבור

מקור **העבודה היא לעולם עם כח הדיבור** ... אדם יושב לו באותה שעה שהקדיש לעצמו להתבוננות ושואל את עצמו את השאלה הפשוטה: היכן נמצא הרבש"ע? והוא עונה לעצמו: הקב"ה נמצא כאן לידי! הוא שואל את עצמו: האם אני רואה אותו? - לא! אני מאמין שזה כך? כן! אם אני מאמין שזה כך, ואני לא מרגיש זאת, איך אחיה את הדברים? ... אם האדם קצת יוצא מהמחשבה על עצמו, מההתעמקות בענייניו, ממילא הוא צריך לחוש את הרבש"ע.

4 אני לא רואה אותך, אבל אני מאמין שאתה נמצא לידי

מקור אדם אדם לוקח את המחשבה הזו, וחוזר על המשפט הזה בריצנות עמוקה. הוא אומר לרבש"ע: **אני לא רואה אותך, אבל אני מאמין שאתה נמצא לידי**. בשעה שהאדם אומר את המשפט הזה, צריך שהדברים יצאו מעמקי הנפש שלו....

5 "גם כי אלך בגיא צלמוות לא אירא רע" למה? "כי אתה עמדי"

מקור אדם צריך לקחת לעצמו משלים, ומכוחם להגיע להכרה שהרבש"ע ודאי נמצא כאן ... חושב על המשלים הללו, וכביכול אומר לרבש"ע: ברור לי שאף על פי שבחושים הגשמיים שלי אינני מרגיש שאתה נמצא כאן, אבל אני מאמין ואני רוצה להאמין עוד יותר ולהרגיש שאתה ניצב לידי. **"גם כי אלך בגיא צלמוות לא אירא רע" למה? "כי אתה עמדי".**

6 אני לא לבד, אתה נמצא אתי ואתה רואה את מה שאני עושה

מקור אדם קם בבוקר, הולך לתחנת האוטובוס ויושב בתחנה. הוא חושב במחשבתו [ואם אין אנשים ניתן אפילו לדבר בשקט]: רבש"ע, אני נמצא לבד או שאתה נמצא אתי? מיהו רואה מה שאני עושה עכשיו או לא? רבש"ע, **אני לא לבד, אתה נמצא אתי ואתה רואה את מה שאני עושה.**

7 אדם צריך להזכיר לעצמו מידי פעם את מציאות הבורא ולדבר עימו דקה או שתיים ... בתנאי שיש בסיס של שעה אחת ביום [של התבודדות]

מקור לאורך כל היום, כמו שהזכרנו, **אדם צריך להזכיר לעצמו מידי פעם את מציאות הבורא ולדבר עימו דקה או שתיים.** כמובן, כל זאת בתנאי שיש בסיס של שעה אחת ביום [של התבודדות], שבה אדם לוקח את הנקודה הזאת ומפתח אותה. על בסיס זה יכול הוא אחרי כן במשך היום לחזור על הדברים פעם אחר פעם, אפילו את אותם דברים ממש, מפני שהוא יודע שהידיעות הללו הם עצם חיותו. ואף שעדיין אינו חש כך, אבל לכה"פ בידיעת השכל הוא יודע שזוהי נקודת חיותו..

חלק ב' פרק ט'

- ♦ השלב הראשון - תביעת הנפש להכרת בוראה
- ♦ היכן נמצא בורא העולם?
- ♦ לעורר את הנפש ע"י כח הדיבור
- ♦ התבוננות ע"י משלים