

תשרי תשפ"ב

אולי קיבלת את הקובץ הזה גם שנה שעברה....
אבל מאז, נודעו לנו על כמה תיקונים קטנים, הוספות ושיטות שונות.
תיקנו, דייקנו,
ובתפילה שכיוונו-
אנחנו שולחות אותנו שוב...
אולי יוכל לעזור לך.

שוב-
לא לסמוך על הקובץ הזה בעיניים עצומות!!!
כל ההקדמה שלנו שתראי בעמוד הבא-
עודה עומדת בעינה...

בהצלחה, וגמר חתימה טובה!

- אפשר ורצוי להפיץ לתועלת הרבים -

שלום לך בת יקרה!

אנחנו לא ממש יודעות מה איתך... אבל אנחנו אישית- התיישבנו ורצינו לעשות תשובה. פשוט לחזור בתשובה. אבל לא ממש מצאנו בשום מקום **רשימה**. **תפריט**. **מתכון**. שמחולק לאחד! שתיים! שלוש! ארבע! שלבים מסודרים בזה אחר זה. התיישבנו כל אחת ליד השולחן בחדר, כססנו את העיפרון, וניסינו להבין מה תכל"ס עושים... חיפשנו במקורות, נזכרנו בשיעורי יהדות והרצאות שונות, כל אחד מהם / מהן דיבר על חלק אחר ומכל אלו, אספנו וקיבצנו נקודות של **תכל"ס**. עד שיצא מה שיצא.

קובץ מסודר שמכיל את הדרך הפשוטה לעשות תשובה. מהם השלבים המעשיים בזה אחר זה של תשובה הנדרשת ממנו מול העט והמחברת בחדר. חשבנו, שאולי הקובץ אליו הגענו יוכל לעזור גם לך.

יש לציין, כי הקובץ עובד על פי מקורות, והעניין בורר עד העומק... אך איננו לוקחות אחריות על דיוק עד הסוף. כמובן כי ישנן דרגות שונות בתשובה, ולמעיינת בספר שערי תשובה מתגלים שערים רבים שיש לעבור בהם על מנת להגיע לתשובה... אנחנו ליקטנו מה שנראה לנו מעשי כרגע לנו, ברמה שלנו **אישית**- בנות סמינר רגילות...

אולי הקובץ הזה יוכל לעזור גם לך. אך הפעילי גם שיקול דעת ומחשבה משל עצמך.

בקיצור- השאלה עליה רצינו לענות היא:

פינתי עכשיו שעה מזמני ואני רוצה לעשות בה תשובה. מה בדיוק לעשות, איך ובאיזה סדר?

אז ככה- התחלק לנו לכמה שלבים. והנה הם בקצרה ממש- הפירוט בעמודים הבאים:

1. תפילה.
2. להגיע לרצון אמיתי לשוב בתשובה ולהתקרב להקב"ה- ע"י כח הדמיון, התבוננות וחישיבה.
3. וידוי, על פי שתי הדעות.
4. חרטה, עד שיעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם. פירוט שתי שיטות.
5. בניית תוכנית עבודה רוחנית. (אם עשית זאת כבר בעבר- בדיקה היכן את עומדת בקצב ההתקדמות.)
6. להאמין שהתשובה שלי אכן מחקה את החטאים.

פירוט

שלב ראשון:

תפילה. תגידי לה' במילים פשוטות, שאת באמת רוצה לחזור בתשובה. באמת רוצה להיות קרובה אליו. רוצה להפיל מהר את כל המחיצות ביניכם, להרגיש אותו קרוב, בלי כתמים ולכלוכים של שום חטא בעולם. רוצה רוח נכון וקָדָשׁ, רוצה לב טהור באמת, נקי וחלק, המכון כולו לאהבתו ויראתו.

ובשביל זה, את צריכה לחזור בתשובה עכשיו, על כל מה שחטאת. ואת דופקת כעניה ודלה על דלתותיו, ומבקשת שיעזור לך. שייתן בך את המחשבות הנכונות, את הרגשות הרצויים, את הכוונות הראויות. שיעזור לך לעורר את הלב, שיצַה אותך לעשות בדיוק את מה שאת צריכה לעשות בשביל לזכות לכפרה אמיתית. לאדם מערכי לב, ומה' מענה לשון. ה', שפתיי תפתח. ואנא, עזור לי לפתוח גם את הלב.

שלב שני:

כעת, ניגש לתשובה בעצמה. השלב הראשון בתשובה הוא פשוט להגיע לרצון פשוט ואמיתי להתקרב לקב"ה. לא מדובר בהרהור ערטילאי, אלא הבנה פשוטה ואמיתית, שהחטאים שלי הם אלו שיצרו את הריחוק ביני לבין הקב"ה. להעביר לי מול העיניים את כל המשלים מאז הגן... עבור דרך כיתות היסודי והתיכון--- על המחיצות שיש בין כל יהודי לבין הקב"ה.

אפשר לדמיין את זה בקירות של ברזל. לדמיין ממש, במוחש, להקדיש לזה זמן- עכשיו ברגעים אלו!! אל תדחי את זה... דמיני לעצמך עכשיו! איך בזמן שאת פולטת אנחה משמעותית כשאמא שלך מבקשת ממך להוריד את הפח, מופיעה פתאום משום מקום חומת ברזל אדירה, עם צריחים עצומים ואבנים משורטטות, ומקיפה אותך מכל עבר.

את חוזרת מהפח ונעמדת להתפלל שמו"ע, ושומעת את הקב"ה קורא לך בקול עמום... בת אהובה שלי!, יצרת ביננו מחיצה נוספת. תצטרכי לקרוא חזק יותר בשביל שתענה תפילתך... אני בוכה עליך פה מאחורי המחיצה, כל כך חבל לי שיצרת אותה... אבל כרגע זה המצב, ועד שלא תפעלי על מנת להפיל אותה- אנחנו נצטרך לדבר זה עם זה מבעד לחומה האדירה והאטומה הזו... וזה קורה שוב אחרי ברכה ראשונה של שמו"ע אם לא כיוונת בה. הפעם- שתי חומות מקיפות אותך. וקולך יצטרך להינשא בחוזקה ממש על מנת לחצות אותן... וכך באופן יומיומי נוצרות לנו עוד מאות מחיצות כאלה,

מרחיקות אותנו מאבא, עוד ועוד, גובהות ומתעצמות, מתעבות ומתרבות. ועתה- 12 חודשים אחרי יום הכיפורים האחרון- העכירות ושכבות הטמטום רבים כ"כ! ואת רוצה. כל כך רוצה לחזור שוב לקשר האהוב מקדם...

(לא כאן המקום להרחיב, אך תפילה עם דמעות, כידוע- פורצת את כל המחיצות).

ציור נוסף שניתן לצייר לעצמנו, הוא החורבן שגורם כל חטא בעולמות עליונים. ידוע כי כל מעשה שלנו משפיע על עולמות רחוקים שאין לנו בהם שום השגה. דמיני לעצמך עיר מיושבת, סואנת, פורחת ומצליחה, שבהינך פצצת אטום אחת- מתרסקת ונאבדת לחלוטין. זהו משל להרס שגורם כל חטא שלנו. דמיני את עיי החרבות בעולמות הנשגבים שגרמת במשך השנה, ואת הקב"ה עובר בהן, מנענע בראשו ובוכה...

עד כאן השקענו במחשבה על החלק הראשון.

החלק השני הוא- **מה אנחנו מפיידים.**

נסי להיזכר בסיפורים על גדולי ישראל, שיכלו להגיע עד כדי ריקוד ממחשבה על קרבת ה'.

נסי לדמיין את ההרגשה, של- להתהלך ברחבי העולם ולדעת שיש מישהו שאוהב אותי ברמות בלתי נתפסות והוא כל יכול, והוא שומר עליי בכל רגע...

נסי להיזכר במקרים שחיפשת מישהו קרוב ומבין לחלוק איתו חוויה מסעירה. חשבי איזו מתיקות יכולה להיות בלשפת מישהו שמבין עד הסוף את כל הדקויות, וגם יכול לעזור בהכל....

לסיכום,

הדרך ליצור חיבור ורגש לרצון אמיתי של קרבה וחיבור מחדש עם אבא- היא על ידי מחשבה נכונה, ושימוש נכון בכוח הציור והדמיון, כשהדבר נצרך.

וזהו השלב הראשון בתשובה.

הרגעה חשובה מאוד!

גם אם הגעת לכאן, קראת את השלב הראשון, דמיינת, חשבת ורצית להשיב את לבבך את ההרגשים הנכונים, אבל--- הרגשות סרבו להופיע... את רוצה להתקרב, רוצה באמת, אבל לא רואה שום **אורות**, לא מרגישה את הקב"ה יושב פה לידך ונותן לך יד, לא מרגישה התרוממות הרוח... שתדעי שזה בסדר גמור. זה לא אומר שאת לא בדרך הנכונה! וראי נספח 1 בעמוד 13.

השלב השלישי:

השלב השלישי הוא שלב הוידוי.

ישנן שתי דעות בנוגע לחובת הוידוי:

הרמב"ם אומר שיש לפרט בפה ממש **כל חטא וחטא**, והמשנה ברורה אומר שמספיק לומר "חטאתי, עוונתי, פשעתי", וזה כולל את החטאים כולם.

אך גם הוא כותב שכדאי לפרט החטא כדי להרבות הבושה (דווקא בשקט ולא בקול).

ננסה, בסיעתא דשמייא, לצאת ידי חובת שתי הדעות.

לא להיבהל.

עם רצון טוב, אפשר לפרט חטאים רבים מאוד... זה לא כל כך קשה...

קומי להביא דף ועט.

יש?

אפשר להתחיל.

התחילי לכתוב את כל החטאים שאת זוכרת שעברת השנה. בין בדיבור, בין במעשה, בין בשוגג, בין במזיד... בן אדם לחברו, תפילה, כיבוד הורים, צניעות, שבת, מידות מגונות. ה-כ-ל.

(מובן שבלתי אפשרי לכתוב דברים שאת לא זוכרת, וגם לא מצופה ממך לזכור את הכל, אך נסי להשתדל ככל הניתן. ומה עם העבירות שאת לא זוכרת אותם??- הוספנו את נספח 2, שאנחנו מקוות שיספק גם לך את התשובה... לנו הוא עזר. ראי עמוד 13).

מומלץ לכתוב את החטאים ע"פ סדר של נושאים.

לדוגמא: בנושא התפילה- פספוס זמן תפילה, חוסר הקפדה על כוונה בשלוש ברכות ראשונות בשמו"ע, לבוש בלתי מכובד, התעסקות בזמן התפילה, אמירת שם ה' ללא כוונה... ועוד.

לאחר שתגמרי לעלות מזיכרוןך אל הכתב את כל מה שאת יכולה- (ושוב- את כל מה שאת יכולה, אל תדאגי, תוכלי להשמיד את הדף ברגע שתגמרי:),

הגיע שלב הוידוי בעצמו.

מצווה דאורייתא.

נסח הרמב"ם הוא: "אנא השם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך והרי נחמתי ובושתי במעשי ולעולם איני חוזר לדבר זה".

ב"כ וכך" - עברי חטא אחר חטא ברשימתך, ופרטי אותו בפ"ך. העבירי במחשבתך תוך כדי גם את מחשבותייך מהשלב הראשון, איך כל חטא כזה יצר מחיצה של ממש בינך לבין הקדוש ברוך הוא...

בסוף הרשימה, הגיע הזמן לומר "ולעולם איני חוזרת לדבר זה".

ובאן השאלה הגדולה.

איך אפשר??

אולי זה נשמע נשגב מדי, בלתי הגיוני, בלתי נדרש.

אז דבר ראשון- יש לזכור **שהאמת נמצאת במה שאומרת התורה**. ואם הפסוק הוא "כי **קרוב** אליך הדבר **מאוד**" - אז התשובה היא דבר **קרוב**. **מאוד**.

עכשיו בואי נראה איך אפשר לעשות את זה.

בעצם השאלה היא-

האם ה"לעולם איני חוזרת לדבר זה", צריך להאמר על כל חטא וחטא מהרשימה- או רק על החטא בו אקבל קבלה מעשית לכל השנה (שעליה נדבר בהמשך)?

לפי דברי הרמב"ם, משמע שהאמירה הזו צריכה להאמר על כל חטא וחטא.

ואיך זה הגיוני?

פירוט בשלב הבא.

השלב הרביעי:

חרטה:

לפני שנעבור לפרט את השלב באופן מעשי, עלייך להבין נקודה חשובה ומהותית בעניין החרטה.

ידועים ומפורסמים דברי הרמב"ם בעניין תנאי התשובה- "ויעיד עליו יודע תעלומות שלא ישוב לזה החטא לעולם". כלומר- כיצד אדם יכול לדעת האם עשה תשובה כראוי? אם יכול להיות בטוח שברגעים אלו, אם יזדמן החטא לידו- הוא לא יעבור עליו.

לא בעוד שנה, לא בעוד חודש ואפילו לא בעוד חמש דקות. אם בשניה הזאת- הוא לא יעבור על אותו החטא, סימן שאכן התקבלה תשובתו.

זה נשמע שייך לחלק של קבלה לעתיד, אך בעצם- זו תוצאה ישירה של חרטה אמיתית.

אם נעמיק קצת לחשוב אפשר להגיע למסקנה חד משמעית- **בעצם חזרה בתשובה היא רגע אחד קטן**.

רגע טהור ואמיתי, רגע אחד של אמת נשגבה- ה', אני רוצה לעשות את רצונך. ורק רק אותו. אני מתחרטת באמת ובתמים על כל הריחוק הזה, נכספת להיות צדיקה לגמרי ולא לחטוא עוד, לו רק הייתי יכולה.

ובאותה השניה, לא רוצים לחטוא. בכלל. בשום חטא. בשום עוון. היצר הרע מקבל רגליים קרות ונסוג ביראת כבוד אחורנית.

יש פה פלא עצום!! בשניה אחת יש לנו כח להתחרט ולכפר על כל החטאים שלנו גם יחד!

אם כך, כבר אין לנו שאלה איך אפשר להגיע למצב בו ברגע זה ממש אני יכולה להגיד שכרגע אני נמצאת במצב שלא אשוב לזה החטא. כי הרי **כל החטאים נכללים ברגע כזה של החלטה...**

אך זה חייב להיות אמיתי מאוד. ברמה שיעיד עליו יודע תעלומות.

איך? על ידי מחשבה.

היזכרי ברגעים מענגים של קרבת ה' אמיתית, בתפילות מתוקות של התרפקות חמה, ברגשות מוארים של דבקות אמיתית... היכנסי אל תוך עצמך והגבירי בכך את אש הרצון והשתוקקות להתקרב לה' ולהידבק בו. הרצון הזה קיים בכך בשורש נשמתך. נסי לחפש את הניצוץ הזה, וללבות אותו... העמיקי עוד ועוד, עד שתאחזי ברגע אחד של רצון אמיתי וכן, לחיות קרוב קרוב אליו.

כעת לעניין החטאים בעצמם.

בשלב זה יש מחלוקת לגבי סדר ההתנהלות, ונפרט-

1. ע"פ שיטת ה"שערי תשובה"- החרטה על החטאים נעשית קודם שלב הקבלה לעתיד.
2. ע"פ שיטת הרמב"ם- על האדם לחזור בתשובה, כלומר, לקבל על עצמו לצאת מן החטא, ורק לאחר שעזב את החטא והסירו לגמרי מליבו, יתחרט על שעבר.

אז כיצד לנהוג?

שאלנו את הרב גואלמן שליט"א על העניין, והוא ענה שכל אדם צריך לנהוג כפי נטיית נפשו. פעלי בכל חטא לפי השיטה שבעיניך מתאימה **לך** ביותר.

פירוט שיטת הרמב"ם:

העיקרון אומר כך- כאשר אדם מורגל בחטא מסויים ושקוע בו עד עומק הצוואר, קשה לו לחוש רגשות חרטה, החטא נעשה לו כהיתר ורגשות המצפון קהים ורדומים. ואיך ניתן להתחרט עד העומק על דבר שנראה לו כהיתר?...

על כן פוסק הרמב"ם **שהחרטה תבוא רק לאחר עזיבת החטא**. רק לאחר שאדם התרגל למציאות טהורה, נקיה מאותו עוון, נראית לו המציאות שהיה שרוי בעבר כ"כ מרוחקת ואטומה, והוא מרגיש את רגשות החרטה מאליהן.

אם את מרגישה שקשה לך להגיע לריגשות חרטה אמיתיים, או שאת מרגישה שהם גורמים לך להתבוסס מדי ברע- **פעלי על פי שיטה זו**. התחילי מהחלטה חזקה להתחיל דרך חדשה. לפתוח קו חדש בחייך. אל תרגישי רגשות חרטה על כך שאינך מרגישה רגשות חרטה...

התנערי מעפר קומי, לבשי בגדי תפארתך! ואחרי תקופה של התקדמות אמיתית בעניין, תוכלי בסיעתא דשמייא להרגיש רגשות חרטה אמיתיים על הזמן בו היית שקועה בבוץ...

פירוט שיטת רבנו יונה ב"שערי תשובה":

חרטה אמיתית וכנה על העוונות.

איך אפשר? חשבנו על שתי עצות. אולי הן תוכלנה לעזור לך...

עצה ראשונה לחרטה:

הכרת הטוב.

האם את יודעת מהי המכונה הכי משוכללת שנוצרה אי פעם בעולם?

מכונה אדירה שטומנת בחובה סודות יקום אדירים, שלא פוענחו עד עצם היום הזה?

מכונה שאוצרת מיליוני צינורות, מצלמה בעלת האיכות הטובה ביותר בעולם, מכשירי הקלטה, משאבות עוצמתיות, מעבד מזון מהיר וגאוני, שיודע לפרק אוכל לעשרות או מאות סוגים של ויטמינים וחומרים,

כל זה מתחבא תחת מעטה גוף צנום של אדם אחד קטן!

גוף האדם. אילו עוצמות כבירות!, כמה חסדים הקב"ה מרעיף עלינו בכל שניה של חיים!! ואנחנו? ... בלי משים וללא מחשבה משתמשים בפלאי המכונה הניסית הזאת, מכונה שהקב"ה מתחזק כל רגע ורגע ברחמי המרובים-ומצערים איתה את יוצר האדם!!

משתמשים במתנת השכל האדירה- ע"מ להרהר דברים אסורים, בכדי לטכס תחבולות כיצד לעבור על חוקיו של הקב"ה!, מפעילים את הפה שיצר לנו ה' ברוב רחמיו- וזורעים איתו הרס נורא בעולם, משלחים את הלשון בחוצפה ובעזות וגורמים לאבא להתכווץ מבושה.

אך הקב"ה שותק, מבליג ונושא עוון, וממשיך בטוב אין קץ להעניק לנו עוד אינספור מתנות של חיים, כל אלפית השניה. כמה אטימות וכפיות טובה נדרשת מאיתנו בכדי להעז ככה את פנינו מדי יום ביומו כלפי יוצרנו??

איך אנו מסוגלים לעמוד ולבקש מאבא שייתן לנו עוד ועוד ועוד, בלי להסב מבט אחד אחורה ולהביט בחורבן שיצרנו עם אותן מתנות??

נסי להתחבר לתיאורים על המכונה המופלאה והנדירה הזאת, ואחר כך התחילי לעבור איבר איבר, מכף רגל ועד ראש, ובדקי איזה חטאים יצרת בעזרת אותו איבר.

החרטה והבושה יופיעו בעז"ה...

עצה שנייה לחרטה:

ערכי רשימה נוספת של לפחות 50 טובות שגמל איתך הקב"ה בשנה האחרונה, החל מנשימה, בריאות, הורים מסורים, משפחה, כשרונות, הצלחות- קטנות וגדולות...

ככל שתכתבי הזרם לא יפסיק ותשימי לב עד כמה את תלויה אך ורק בחסדיו וברחמי המרובים של הבורא יתברך!

רגשות הכרת הטוב יתעצמו ויגברו, והצצה ברשימת החטאים יגרמו לבושה גדולה. כ"כ הרבה טוב, שפע וחסד הרעיף עליי אבא!, איך יכלתי להכעיס אותו כ"כ??...

כעת, קראי את רשימת החטאים שלך, התבונני והתעמקי במשמעות שהם יוצרים, והתחרטי באמת.

קבלה לעתיד

אם עשית את השלבים הנ"ל בצורה הנכונה, השלב הזה מגיע בצורה אוטומטית לבד- שלב הקבלה לעתיד. כלומר, אם התחרטת באמת ונגרם לך צער אמיתי על חטא שעברת- כתוצאה

ישירה אינך רוצה לחזור על חטאים אלו שוב!
וזהו.

פעלת על פי אחת השיטות?

מזל טוב!!! זכית-לשוב-בתשובה. כעת את יכולה לקחת לורד אדום עבה ולמחוק את העבירות מהרשימה ביד בטוחה. זהו! הם כבר לא שלך!! כאילו לא היו ולא נבראו מעולם.

אומנם על הדף שלך יותר פס אדום לזיכרון, אך בשמים, הקב"ה יושב, ועם מחק מיוחד שלא מותיר סימן ולו הקטן ביותר- מוחק לך עבירה אחר עבירה לחלוטין.

(כידוע, ישנן עבירות שתשובה כזו בלבד אינה מספיקה, כגון עבירות של בין אדם לחברו, וישנן עבירות שתלויות ועומדות עד יום הכיפורים שיכפר עליהן, וישנן כאלו שרק יום המיתה מכפר... אך זוהי בינתיים, אנחנו חושבות, הדרך הבסיסית לעבירות שאינן כאלו.)

כמה מדהימה היא התחושה עכשיו! כמה מתוקה!

את עומדת במקום שאפילו צדיקים גמורים לא עומדים.

השלב החמישי:

את השלב החמישי, רגילים לכנות- קבלה קטנה ואמיתית.

אך עם מעט מחשבה, אפשר להגיע למסקנה מתבקשת, והיא- לא ייתכן להגיע לאחר מאה ועשרים לבית דין של מעלה עם רסיסי קבלות קטנות, שעמדתי בהן או שלא עמדתי בהן. לא ייתכן שזוהי כל העבודה הנדרשת מעבד ה'- להוסיף כאן ברכה בכוונה בשמו"ע, כאן חצי שעה של שמיה"ל וכאן עוד אשר יצר בכוונה. מוכרח הוא כי בקבלה קטנה יש רובד מהותי ועמוק יותר.

מהותה של קבלה קטנה היא **בניית תוכנית עבודה.**

נסביר מעט.

מגיל הגן אנחנו שומעות כי הקב"ה לא מצפה מאיתנו להיות מושלמים ברגע אחד, וכי יש להתחיל צעד אחר צעד. אך יש לשים על לב, כי צעד אחד ימינה, אחד שמאלה, ועוד אחד ימינה- זו לא הליכה שמובילה ליעד שנמצא מולי.

על מנת להגיע ליעד שנמצא מולי עליי ללכת ישר. ובשביל ללכת ישר עליי לסלול לעצמי שביל.

איך סוללים שביל?

מתייצבים מול הקב"ה ואומרים לו כך: גלוי וידוע לפניך, שאני רוצה באמת להיות מושלמת. אבל אתה בראת אותי כי את חפץ **בעמל שלי**. ואני באמת מוכנה להפשיל שרוליים ולהתחיל בעבודה.

על כן, אני מגישה לך עכשיו את תוכנית העבודה שלי, שבשביל להגיע לסיומה אני צריכה- לדוגמה- 120 שנה.

כן אבא, בעוד 120 שנה, על פי התוכנית שלי- אהיה יהודיה צדיקה ומושלמת.

אם תחליט לקחת אותי אליך לעולם שכולו טוב קודם לכן- אין לאל ידי לעשות דבר. ואם תחליט לשלוח לנו את משיח צדקנו לפני היעד- אין הדבר בידיים שלי. אך אני עושה מה שבידיי לעשות, ומכיוון שבראת אותי כשהיצר הרע יושב בתוכי כזבוב על מפתחי הלב- פחות מ-120 שנה לא יספיקו לי.

אבל!! אני מתחייבת לעשות ככל שביכולתי להתקדם, בקצב שנמצא בגבול היכולת שלי- בתוכנית העבודה.

איך בונים תוכנית עבודה?

ישנן שתי דעות מהיכן מתחילים לבנות את תוכנית העבודה:

שיטה ראשונה- מהתחום **הקל** לי ביותר.

שיטה שנייה- מהתחום **הקשה** לי ביותר.

שתי השיטות מכוונות לאותה מטרה- לעבוד על תחום אחר תחום, ולכבוש תחומים רבים ככל האפשר. החילוק הוא מאיפה מתחילים.

שתי השיטות גם אומרות כי אחרי שבחרנו **תחום**- צריך לבחור את **הקבלה הכי קלה** מתוך התחום הזה.

כמובן, שכדאי לצאת ידי חובת שתי השיטות. וזה לא כל כך קשה... אפשר ורצוי להתמודד גם עם שתי קבלות, ואפילו עם יותר...

בחרי קבלה בתחום שקל לך ביותר, ואחת נוספת בתחום הקשה ביותר.

הרעיון העומד מאחורי קבלה בתחום הקל ביותר, הוא להראות **כיוון** חיובי. להראות שאני בדרך... ובסוף, בעזרת ה', גם אגיע לתחום הקשה ביותר. לאט לאט. הדגש הוא- להראות כיוון בדבר **שאני בטוח אעמוד בו**, כי הרי זו הקבלה הקלה ביותר שאפשר...

נסביר מעט את הרעיון העומד מאחורי קבלה בתחום הקשה ביותר:

עלינו לדעת, כי בנוסף לכל עבודתנו בעולם הזה, והשכר בעולם הבא שבוודאי לא יקופח על אף מעשה טוב ולו המזערי ביותר, נשמתינו נשלחה ממרחק אדיר- על מנת לתקן תחום ספציפי ביותר. אם חלילה לא נצליח לתקנו- נשמתינו תאלץ לשוב פעם נוספת לעולם החומר להזדמנות חוזרת.

איך נדע מהו הדבר שבשביל באה נשמתנו לעולם?

מגלים לנו רבותינו את הסוד והיסוד- **התחום שקשה לי בו ביותר הוא התחום שבשלו נשלחה נשמתי לעולם הזה.**

כדאי ורצוי לתקן אותו...

איך עושים זאת?

מתבוננים ברשימה שערכנו בשלב 2 של התשובה, ובחרים מתוכו את התחום הקשה לנו ביותר- דרושה פה כנות ומוכנות...

לאחר שבחרנו את התחום/מים הרצויים, עלינו לחפש רעיון לקבלה/ות **קטנה/ות וקלה/ות** בתחום/מים המדוברים.

קבלה קטנה, אמיתית, חזקה, שאעמוד עליה בלי נדר בכל מצב בעולם, גם אם יתהפכו שמיים וארץ- זהו השלב הראשון בתוכנית הבניה של עבד בלגיונו של מלך.

לאחר שבחרת קבלה, עכשיו, כשאת יושבת מול עצמך, ורוצה לזכות לתשובה אמיתית, זה הזמן וזו העת **לדאוג לעצמך לתחבולות ותזכורות במשך השנה**- על מנת שתעמדי בקבלה שלך באמת. היא מדי חשובה בשביל שתזניחי אותה. עליה עומדת כל התוכנית שלך להיות יהודיה מושלמת.

דאגי לך לתזכורות מתוזמנות בפלאפון / במייל, כל ערב ראש חודש / כל ערב שבת / כל ערב...

(מצורפים למייל שני קבצי עזר לעניין).

שלב שני בתוכנית, ובכללו גם השלבים הבאים:

השלבים האלו אינם שייכים לאלול או לעשרת ימי תשובה הנוכחיים. הם שייכים לכל שלב במהלך השנה, שתצלצל לך התזכורת, (או לעכשיו- אם כבר בניית בעבר את תוכנית העבודה שלך ואת כבר בעיצומו של התהליך), ואת תשבי עם עצמך, תערכי סיכום האם הצלחת בקבלה או לא, ותגיעי למסקנה שהאבן הקודמת בבניין שלך נוספה בהצלחה, והגיע הזמן להוסיף אבן נוספת.

אם אכן הצלחת והתמדת בקבלה שקבלת על עצמך, הגיע הזמן להוסיף עוד קבלה קטנה באותו תחום- כהמשך לקבלה הקודמת. לדוגמה- ברכה נוספת בכוונה בשמו"ע, חצי שעה נוספת של שמיה"ל, ברכת נהנין נוספת במהלך היום אותה תגידי בקול ובכוונה.

כך, בעקביות ובהתמדה, **המשיכי צעד ועוד צעד**, וגם אם ייקח לך שנים ארוכות- בסוף תוכלי לכבוש את התחום כולו.

אם כבשת את התחום הנוכחי, עברי לתחום הבא בתור...

המטרה והמהות של קבלה קטנה עומדת כאשר היא **פתיחה לדרך של עבודה**. (בלי לזלזל חלילה בקבלות שאינן כאלה. ודאי כי כל מאמץ, וכל מעשה אשר נעשה בעקביות (ואפילו כזה שלא...) - **יש לו ערך עצום בעיניו של הקב"ה**, ויש לכך מקורות רבים. אבל אנחנו מדברות כרגע על **חזרה בתשובה**, שמחייבת הבעת רצינות להיות בסופו של דבר יהודיה מושלמת.)

מלבד השלבים האלו, שהם פתיחת הפתח ודפיקתנו על שער התשובה, יש לציין כי **נכון וכדאי לעבוד על כמה תחומים בו זמנית**. תוכלי לקבל קבלות שונות גם ביותר משני התחומים הנ"ל ולכבוש צעד אחר צעד בכמה תחומים בו זמנית, גם כשהעבודה עליהם נעשית במקביל באותן שנים.

לסיכום,

הרעיון הידוע שקבלה קטנה היא מהות התשובה, נכון כאשר היא מגיעה **כחלק מתוכנית שלימה**, והקבלות הקטנות המצטרפות זו לזו הן פסיעותנו בשביל המוליך בית קל.

ישנו הסבר נפלא נוסף, של ר' ישראל סלנטר, מדוע קבלה בבחינה **הקלה של החטא** נחשבת תקנה עצומה. קצת עמוק, אבל שווה:

כשאדם עומד מול ניסיון קשה מאוד, ונופל בו לבסוף, אפשר להגיד כי קושי הניסיון היה גדול מאוד, והאדם לא עמד מולו (כמובן שזה לא תירוץ- שהרי ה' לא מעמיד אדם בניסיון שאינו יכול לעמוד בו...). הנקודה כאן- היא הקושי.

כשאדם עומד מול ניסיון קל יחסית, ולא מצליח להתגבר- מה כבר יכולה להיות הסיבה? אם לא קושי, אז מה בן?

זלזול. היא פשוט מראה שלא מספיק אכפת לו. אם היה לו אכפת- הוא כבר היה עומד בניסיון בהצלחה, שהרי הקושי- הוא לא הבעיה כאן...

הלאה:

ברגע שאדם לא עומד בניסיון קל, הוא מעיד בעצם שגם בניסיונות הקשים- **הקושי הוא לא הגורם היחיד**. הוא מעיד שבאופן כללי הוא מזלזל בחטא הזה, ועל כן- גם בניסיונות הגדולים- ייענש גם על הזלזול, למרות שלכאורה נראה שהקושי הוא שהיה הגורם לנפילה...

מפחיד!!!

ואם כך, קבלה בבחינה הקלה של החטא- מתקנת רבות, גדולות ונצורות! כי היא בעצם מעידה שכשמגיע ניסיון ואנו לא עומדים בו, זה חלילה לא נובע מזלזול, אלא פשוט כי קשה לנו...

אגב, זה נכון גם במצוות, לכיוון ההפוך.

כשאדם עומד בניסיון קל, אפשר לחשוב שזה פשוט קל לו. אך כשהוא עומד בניסיון קשה- הוא מעיד כי בנפשו הדבר!!

ועל כן, יקבל שכר על הניסיונות הקלים- כמו על הכבדים, במובן הזה שהוא הראה אכפתיות אמיתית מהמעשה!

השלב השישי- השלב האחרון בתשובה:

להאמין באמונה שלימה שאכן חזרתי בתשובה!

ולהתגבר על הרפיון שהיצר הרע מנסה בכל כוחו ליצור, כביכול מחשבות והרהורים- גם אם הם נכתבים על דף- אין להם משמעות גדולה מדי...

חלילה וחס!! על מצוות התשובה כתוב- "כי קרוב אליך... מאוד, **בפיך ובלבבך** לעשותו!" זו מצווה של דיבור ולב!

ואם עברת את כל השלבים, השתמשת בפיך ובלבבך,

נקראת את בעלת תשובה,

ועליך קורא הקב"ה- כמו שכותב הרמב"ם בהלכות תשובה: "אמש היה זה שנוי לפני המקום, משוקץ ומרוחק ותועבה, והיום הוא **אהוב ונחמד, וקרוב וידיד**".

עליך בדיוק זה נאמר.

אהובה, ונחמדה, וקרובה, וידידה.

נספח 1:

אני יודעת בשכל שצריך לחזור בתשובה, ושה' מחכה לי וכו', אבל קשה לי להרגיש "אורות" ורצון אדיר להתקרב לה'. מה עושים?

התשובה לכך היא, שכל יהודי, בפנימיותו ובאמיתותו- רוצה להתקרב לקב"ה. מה שמונע ממנו להרגיש זאת, זהו **טמטום הלב** שנוצר בגלל חטאינו.

כמו שפירטנו, כל חטא שאדם חוטא- יוצר מחיצה בינו ובין הקב"ה. כל חטא יוצר מעטפת נוספת על הלב, ולא פלא, שקשה לנו להרגיש רגשות תשובה וקירבה...

אז קודם כל תדעי, שאת בשורש נשמתך- רוצה עד מאוד לשוב לאביך שבשמייים!!

ומה עושים?

הדבר שנדרש ממנו הוא- לפתוח פתח. להתחיל. לנסות. ועל זה אמרו חז"ל- "הבא ליטרה- מסייעין אותו". הקב"ה אומר שהוא בעצמו יתן לנו לב חדש לעבודתו- "והסרתי את לב האבן מבשרכם, ונתתי... לב בשר". אך עלינו מוטל לנסות.

לנסות אפשר בשתי דרכים:

1. תפילה. לבקש רחמים על עצמינו, שמרוחקים כל כך, שכל כך רוצים לרצות... תפילה על רוחניות מעומק הלב זו תפילה חזקה שאינה שבה ריקם!
2. לעשות מעשים. לכל מעשה טוב יש כוח להסיר קליפה מעל הלב שלנו, וכוחה זה אפילו גדול מכוחה של העבירה לטמטם את ליבנו- כמו שכתוב "מידה טובה מרובה ממידת פורענות".

נספח 2:

ומה עם העבירות שאני לא זוכרת?? האם לעולם לא אזכה לשוב עליהם בתשובה?

והתשובה:

אז דבר ראשון- ע"פ השלב הרביעי, שלב החרטה, ראינו שחלק משמעותי מהתשובה אינו תלוי בזכירת החטאים ונעשה בכלליות על הכל, ובוודאי יש לו השלכה גם על החטאים אשר נשמטו מהרשימה.

דבר שני- זכרי שהקב"ה יצר אותנו על פגמינו ועל חסרונותינו והוא יודע ומכיר את הבעיה הזאת, ולא- הוא לא מצפה שתהיי מלאך ותזכרי את הכל.

דבר שלישי- בוידויים שנאמרים ביה"כ אנחנו מפרטים לאחר הוידוי הבסיסי עוד סוגי חטאים שעשינו, וישנו נוסח מפורש: "את הגלויים לנו ואת שאינם גלויים לנו. את הגלויים לפניך כבר אמרנום לפניך והודינו לך עליהם. ואת שאינם גלויים לנו, לפניך הם גלויים וידועים, כדבר שנאמר- "הנסתרות לה' אלוקינו".

אם כך- ישנו זמן מיוחד להתוודות גם על החטאים שאנחנו לא זוכרים!! אין צורך להתייאש מראש ולאבד שליטה מכמות העבירות.

נקודה נוספת בעניין- אם תשימי לב- רב החטאים שאנו חוטאים בהם- חוזרים על עצמם בשיטתיות, ובד"כ אנחנו נופלים באותם מקומות פעם אחר פעם- ואותם וודאי זוכרים.

עבירות נדירות יותר- שלא רגילים לעבור עליהם, זה משהו שבד"כ נצרב בזכרון, וגם בד"כ בשגגה ממש, וכבר בעת עשייתן ישנה חרטה אמיתית וממילא גם קבלה לעתיד.

כך שבעקרון את הרוב המוחלט של החטאים- כנראה שכיסית בתשובתך.

אליך, שעשית תשובה בתשפ"ב.

וכשתגיע השיבה השלמה,

בשוב ה' שיבת ציון וירושלים,

נעמוד שם כולנו, מול היכל קודשו שירד באש מן השמיים.

נישא עיניים דומעות, ונדע.

כי צירף הקדוש ברוך הוא דמעה לדמעה,

תפילה לתפילה,

רצון לרצון והרהור להרהור.

נדע כי אסף ה' אליו רבבות פעימות לבבות,

של נסיכי מלוכה שגלו מעל שולחן אביהם.

נדע כי ישב הקב"ה עם כל בת שלו בחדר,

וראה את רצונה הכן והאמיתי- **לרצות.**

ראה איך היא חיפשה אחר ניצוץ של תשובה,

מצאה,

אחזה בו ולא הרפתה.

ראה את המצח שהתקמט במאמץ אדירים לאחוז בחוט המחשבה העדין של התשובה,

ואת האור בעיניים- כשגילתה **מי מחזיק בצידו השני של החוט הזה.**

כשגילתה אותו, את המלך, בשדה,

וראתה כי זכתה **לקוראו בהיותו קרוב.**

יצרף הקב"ה את כל רשפי התשובה והתפילה,

הכיסופים לקרבה- והכיסופים לכסוף לקרבה,

וימלא לנו בהם כוס ישועות.

ואנחנו נעמוד שם, ביום בוא ה' הגדול והנורא,

עת ימחה ה' דמעה מעל כל פנים,

יהודיות שצלחו גם את שנת תשפ"א.

עוד שנה של גלות, של עולם קר המנסה להקפיא את ליבותינו בכל עת,

עוד שנה של התמודדות מול ניסיונות של דור עקבתא דמשיחא.

עוד שנה של מלחמה עיקשת ומתוקה,

ותשובה אמיתית וכנה,

על הקרבות בהם הפסדנו.

ורגעים של רגש אמיתי ועמוק,

ורצון מתוק להתקרב, להיטהר, ולהידבק בו יתברך-

יעלו לרצון לפניו,

ויהיו לו לריח ניחוח.