ב"ה

יש לאדם נשמה אלוקית קדושה וטהורה דביקה בטוב ושלימה.

ולכן האדם יכול לשמוח ולבטוח תמיד שהוא טוב ויש לו קשר לה' ולשלימות, והוא בן של מלך וגם אחרי נפילות קשות תמיד אפשר לתקן.

אבל יש לאדם הרבה קליפות על הנשמה, של גאוות, תאוות, כעסים, עצלות ושאר מידות קשות. המשימה של האדם בעולם היא להתחבר לטוב השלם שנמצא בו ולהסיר את כל הקליפות. אולם הסרת הקליפות מטבע הדברים היא מאוד איטית ומייגעת. אך על זה האדם מקבל את כל השכר. בשביל זה הוא בא לעולם הזה, כדי לתקן ולהיות שותף בחשיפת הטוב וביעור הקליפה והרע.

לכן מצד אחד האדם ממש רוצה להיות שלם בבת אחת, כי הוא מרגיש שזה הטבע שלו, אולם מצד שני הוא מוצא עצמו שוב ושוב נגוע ומאכזב מצד הקליפות שעדיין שולטות ועדיין לא הוסרו.

עיקר הסרת הקליפות היא ע"י עבודת התבוננות - להבין (ע"פ הסדר להלן) מה השקר שמנהל אותי, מה האמת שאני צריך להחליף במקומו, מה מפריע לי להתחבר לאמת הזו, מה אני עונה להפרעות הללו, ואז לגשת ולתרגל שוב ושוב ולתת גם נפח ע"י לימוד והתרגלות.

וכן להתפלל ולבקש עזרה, מתוך הרגשת שפלות "אדעה מה חדל אני", מתוך הבנה שבלי עזרה של אור ה' שיאיר עלינו איננו יכולים.

ולקב"ה יש סבלנות רבה להתקדמות הזו. כי הוא ברא אותנו עם ההרכבה הזו בין הנשמה הטהורה לבין הקליפות. "חנון ורחום ה' ארך אפיים ורב חסד. כי הוא ידע ייצרנו זכור כי עפר אנחנו".

ולכן גם לנו עצמנו, מצד אחד צריך להתמיד בעבודת תיקון המידות והיישרת המחשבות והמעשים, בדרך ההתבוננות וההתבודדות. אבל מצד שני, גם כל עוד אנו בדרך שנים רבות, גם כשאנו מאכזבים ונכשלים - אנו יודעים שאנו בדרך ושזו העבודה שהוטלה עלינו, דרך האכזבות דווקא ושלא אנו עשינו עצמנו, ולכן אנו שמחים שמחה גדולה גם בדרך, גם מכוח הידיעה שביסודנו אנו שלמים וטהורים וגדולים לאין תכלית, וגם מכוח השמחה בזה שיש לנו עבודה חשובה מאוד לעשות.

אני מצרף את ההתבוננות של דוד המלך ע"ה על עניין זה. יש לדייק בכל מילה בדבריו (תהלים קג):

[א](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%90) לְדָוִד בָּרֲכִי נַפְשִׁי אֶת ה' וְכָל קְרָבַי אֶת שֵׁם קָדְשׁוֹ. [ב](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%91) בָּרֲכִי נַפְשִׁי אֶת ה' וְאַל תִּשְׁכְּחִי כָּל גְּמוּלָיו. [ג](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%92) הַסֹּלֵחַ לְכָל עֲו‍ֹנֵכִי הָרֹפֵא לְכָל תַּחֲלֻאָיְכִי. [ד](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%93) הַגּוֹאֵל מִשַּׁחַת חַיָּיְכִי הַמְעַטְּרֵכִי חֶסֶד וְרַחֲמִים. [ה](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%94) הַמַּשְׂבִּיַע בַּטּוֹב עֶדְיֵךְ תִּתְחַדֵּשׁ כַּנֶּשֶׁר נְעוּרָיְכִי. [ו](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%95) עֹשֵׂה צְדָקוֹת ה' וּמִשְׁפָּטִים לְכָל עֲשׁוּקִים. [ז](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%96) יוֹדִיעַ דְּרָכָיו לְמֹשֶׁה לִבְנֵי יִשְׂרָאֵל עֲלִילוֹתָיו. [ח](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%97) רַחוּם וְחַנּוּן ה' אֶרֶךְ אַפַּיִם וְרַב חָסֶד. [ט](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%98) לֹא לָנֶצַח יָרִיב וְלֹא לְעוֹלָם יִטּוֹר.[י](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%99) לֹא כַחֲטָאֵינוּ עָשָׂה לָנוּ וְלֹא כַעֲו‍ֹנֹתֵינוּ גָּמַל עָלֵינוּ. [יא](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%99%D7%90) כִּי כִגְבֹהַּ שָׁמַיִם עַל הָאָרֶץ גָּבַר חַסְדּוֹ עַל יְרֵאָיו. [יב](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%99%D7%91) כִּרְחֹק מִזְרָח מִמַּעֲרָב הִרְחִיק מִמֶּנּוּ אֶת פְּשָׁעֵינוּ. [יג](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%99%D7%92) כְּרַחֵם אָב עַל בָּנִים רִחַם ה' עַל יְרֵאָיו. [יד](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%99%D7%93) כִּי הוּא יָדַע יִצְרֵנוּ זָכוּר כִּי עָפָר אֲנָחְנוּ. [טו](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%98%D7%95) אֱנוֹשׁ כֶּחָצִיר יָמָיו כְּצִיץ הַשָּׂדֶה כֵּן יָצִיץ. [טז](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%98%D7%96) כִּי רוּחַ עָבְרָה בּוֹ וְאֵינֶנּוּ וְלֹא יַכִּירֶנּוּ עוֹד מְקוֹמוֹ. [יז](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%99%D7%96) וְחֶסֶד ה' מֵעוֹלָם וְעַד עוֹלָם עַל יְרֵאָיו וְצִדְקָתוֹ לִבְנֵי בָנִים. [יח](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%99%D7%97) לְשֹׁמְרֵי בְרִיתוֹ וּלְזֹכְרֵי פִקֻּדָיו לַעֲשׂוֹתָם. [יט](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%99%D7%98)ה' בַּשָּׁמַיִם הֵכִין כִּסְאוֹ וּמַלְכוּתוֹ בַּכֹּל מָשָׁלָה. [כ](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%9B) בָּרֲכוּ ה' מַלְאָכָיו גִּבֹּרֵי כֹחַ עֹשֵׂי דְבָרוֹ לִשְׁמֹעַ בְּקוֹל דְּבָרוֹ. [כא](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%9B%D7%90) בָּרֲכוּ ה' כָּל צְבָאָיו מְשָׁרְתָיו עֹשֵׂי רְצוֹנוֹ. [כב](http://he.wikisource.org/wiki/%D7%A7%D7%98%D7%92%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%94:%D7%AA%D7%94%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%A7%D7%92_%D7%9B%D7%91) בָּרֲכוּ ה' כָּל מַעֲשָׂיו בְּכָל מְקֹמוֹת מֶמְשַׁלְתּוֹ בָּרֲכִי נַפְשִׁי אֶת ה'.