דרכי התשובה

* **ערכו רשימה של כל הדברים הרעים שאתם מזהות בעצמכן.**
* **ערכו רשימה של כל הדברים הטובים שיש בכן.**
* **מה היה לכן יותר קל?**

**באיזה אופן נוטה האדם בדר"כ להתייחס אל עצמו באופן מחמיר או באופן סלחני?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. מה ההנחיה שנותן ר' נחמן לאדם? 2. ומה קורה לנו בכ"ז? 3. אז מה צריך לעשות?   4.כיצד יביא תהליך הזה את האדם לתשובה? | 1. כֵּן צָרִיךְ הָאָדָם לִמְצֹא גַּם בְּעַצְמוֹ, כִּי זֶה יָדוּעַ שֶׁצָּרִיךְ הָאָדָם לִזָּהֵר מְאֹד לִהְיוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד וּלְהַרְחִיק הָעַצְבוּת מְאֹד מְאֹד. וַאֲפִלּוּ כְּשֶׁמַּתְחִיל לְהִסְתַּכֵּל בְּעַצְמוֹ וְרוֹאֶה שֶׁאֵין בּוֹ שׁוּם טוֹב, וְהוּא מָלֵא חֲטָאִים, וְרוֹצֶה הַבַּעַל דָּבָר לְהַפִּילוֹ עַל-יְדֵי זֶה בְּעַצְבוּת וּמָרָה שְׁחוֹרָה, חָס וְשָׁלוֹם, אַף-עַל-פִּי-כֵן אָסוּר לוֹ לִפֹּל מִזֶּה, רַק צָרִיךְ לְחַפֵּשׂ וְלִמְצֹא בְּעַצְמוֹ אֵיזֶה מְעַט טוֹב, כִּי אֵיךְ אֶפְשָׁר שֶׁלֹּא עָשָׂה מִיָּמָיו אֵיזֶה מִצְוָה אוֹ דָּבָר טוֹב, 2. וְאַף כְּשֶׁמַּתְחִיל לְהִסְתַּכֵּל בְּאוֹתוֹ הַדָּבָר הַטּוֹב, הוּא רוֹאֶה שֶׁהוּא גַּם כֵּן מָלֵא פְּצָעִים וְאֵין בּוֹ מְתֹם, הַיְנוּ שֶׁרוֹאֶה שֶׁגַּם הַמִּצְוָה וְהַדָּבָר שֶׁבִּקְדֻשָּׁה שֶׁזָּכָה לַעֲשׂוֹת, הוּא גַּם כֵּן מָלֵא פְּנִיּוֹת וּמַחֲשָׁבוֹת זָרוֹת וּפְגָמִים הַרְבֵּה, 3. עִם כָּל זֶה אֵיךְ אֶפְשָׁר שֶׁלֹּא יִהְיֶה בְּאוֹתָהּ מִצְוָה וְהַדָּבָר שֶׁבִּקְדֻשָּׁה אֵיזֶה מְעַט טוֹב, כִּי עַל כָּל פָּנִים אֵיךְ שֶׁהוּא, עַל כָּל פָּנִים הָיָה אֵיזֶה נְקֻדָּה טוֹבָה בְּהַמִּצְוָה וְהַדָּבָר טוֹב שֶׁעָשָׂה, כִּי צָרִיךְ הָאָדָם לְחַפֵּשׂ וּלְבַקֵּשׁ לִמְצֹא בְּעַצְמוֹ אֵיזֶה מְעַט טוֹב כְּדֵי לְהַחֲיוֹת אֶת עַצְמוֹ וְלָבוֹא לִידֵי שִׂמְחָה כנ"ל. 4. וְעַל-יְדֵי זֶה שֶׁמְּחַפֵּשׂ וּמוֹצֵא בְּעַצְמוֹ עֲדַיִן מְעַט טוֹב, עַל-יְדֵי זֶה הוּא יוֹצֵא בֶּאֱמֶת מִכַּף חוֹבָה לְכַף זְכוּת וְיוּכַל לָשׁוּב בִּתְשׁוּבָה, בִּבְחִינוֹת "וְעוֹד מְעַט וְאֵין רָשָׁע וְהִתְבּוֹנַנְתָּ עַל מְקוֹמוֹ וְאֵינֶנּוּ" כנ"ל…   …ְעַל כֵּן, עַל-יְדֵי שֶׁאֵינוֹ מַנִּיחַ לְהַפִּיל אֶת עַצְמוֹ וּמְחַיֶּה אֶת עַצְמוֹ בְּמַה שֶׁמְּחַפֵּשׂ וּמְבַקֵּשׁ וּמוֹצֵא בְּעַצְמוֹ אֵיזֶה נְקֻדּוֹת טוֹבוֹת וּמְלַקֵּט וּמְבָרֵר אֵלּוּ הַנְּקֻדּוֹת טוֹבוֹת מִתּוֹךְ הָרַע וְהַפְּסֹלֶת שֶׁבּוֹ וכו' כנ"ל, עַל יְדֵי זֶה נַעֲשִׂים נִגּוּנִים כנ"ל וַאֲזַי הוּא יָכֹל לְהִתְפַּלֵּל וּלְזַמֵּר וּלְהוֹדוֹת לַה'. |