

'התמקדות' ורצון לחיות

"אל תראוני שאני שחרחרת ששזפתני השמש בני אמי נחרו בי שמני נטרה את הכרמים כרמי שלי לא נטרת" (שיר השירים, א, ז).

1. יראה אהבה

"בעת ההיא אחפש את ירושלים בנרות" ואומר "נר ה' נשמת אדם חפש" מאי ואומר וכי תימא האי בעת ההיא קולא הוא דקאמר רחמנא לא בדיקנא לה בירושלים בנהורא דאבוקה דנפיש נהורא טובא אלא בנהורא דשרגא דזוטר נהורא טפי דעון רבה משתכח ועון זוטר לא משתכח תא שמע "נר ה' נשמת אדם" (פסחים ז, ב)

2. בדיקת הנפש לאור התורה

אז אין עצה כי אם עצת ה', אור התורה, בכל המון גילוייה, לומודיה, הלכותיה, דקדוקיה, וגדריה, אז היא הנר המאיר את המחשכים, על ידה הנשמה מתנחמת.. (אורות הקודש ג, הראי"ה קוק, עמ' רנה')

3. מפגש עמוק עם המציאות

כל הרואה סוטה בקלקולה יזיר עצמו מן היין (נזיר ב, א)

4. שהייה בכאב

אשרנו מה טוב חלקנו ומה נעים גורלנו ומה יפה ירושתנו

ירושל	חכם
גורל	גיבור
חלק	עשיר

חלק הוא מה שהאדם עצמו עמל להגיע.

5. לא להיות רדוף

לפעמים אדם צריך להתישב בדעתו, שלא להיות רדוף תמיד מחובת המעשה והתלמוד, אלא לתן לעצמו הנחה וריח, כדי שתתעלה נשמתו בעצמה, ותתרחב בטיולה הפנימי, בלשד החיים האצורים בתוך כל המעשה והתלמוד, בתוך כל העבודה והתפילה. (אורות הקודש ג, הראי"ה קוק, שביתה לשם עבודה)

6. מאשמה לברכה

נראה שזו היא מצוות ברכת כהנים במקדש אחר תמיד של שחר לברך את ישראל שיתעלו לבחינה זו של נוק' ואז הם יכולים להיות בבחינה זו של נוק' ואז הם יכולים להיות בבחינת כנסת ישראל בת זוגו אבל כל עוד שאין להם בחינת נוק' לא שייכת מדרגה זו. (בית גנזי, הרב לוריא, במדבר עמ' קצט)

7. ענוה שיש בה אהבה

וכיון שליבו של ישראל תוכו רצוף אהבה אף שאינו מבורר עוד על הפעולה מראה לו ה' נשיות פנים (מי שילוח)

8. כלי טיפול של 'התמקדות'

היום אם בקולו תשמעו (תהלים צ"ה), זה כלל גדול בעבודת השם, שלא ישים לנגד עיניו כי - אם אותו היום, הן בעסק פרנסה והצטרכותו, צריך שלא יחשב מיום לחברו כמובא בספרים, וכן בעבודתו יתברך לא ישים לנגד עיניו כי אם אותו היום ואותו השעה, כי כשרוצין לכנס בעבודת ה', נדמה להאדם כאלו הוא משא כבד, ואי אפשר לו לשא משא כבד כזו. אבל כשיחשב שאין לו רק אותו היום, לא יהיה לו משא כבד, וגם שלא ידחה את עצמו מיום ליום... (ליקוטי מהר"ן, רבי נחמן מברסלב, רעב')