

## התרכזות ומרכז עצמי

1. **בניין ה'לי' והגבלה לפני מתן תורה**  
אתם ראיתם אשר עשיתי למצרים ואשא אתכם על כנפי נשרים ואבא אתכם אלי: ועתה אם שמוע תשמעו בקולי ושמרתם את בריתי והייתם לי סגלה מכל העמים כי לי כל הארץ: ואתם תהיו לי ממלכת פהנים וגוי קדוש אלה הדברים אשר תדבר אל בני ישראל: (שמות יט, ד-ו)
2. **תורת מלאכים**  
ואתון תהון קדמי מלכין קטירי כלילא וכהנין משמשין ועם קדיש אלין פתגמיא דתמליל עם בני ישראל. (תרגום יונתן, שם)
3. **הסגול העליון**  
דע כי הטעם הוא לפי שהקול הוא התפארת סוד התורה ממש, והברית הוא היסוד. ואם יתנו לבם לקיים אלו הב' דרגין על ידי שישמעו אל התורה, וישמרו את הברית שהוא היסוד שלא יפגמו בו בביאות אסורות, אז יתקיימו בכך במקום העליון. אבל אם יפגמו בב' דרגין אילין בודאי ירדו למטה, כי הפגם הוא שמורידים. ועם זה מובן יפה גם כן מ"ש אחר כך: כי לי כל הארץ, הם היסוד והמלכות. (הרבי מ.ד. וואלי, שם)
4. **פיזור וייחוד הדעת**  
וכיון שצפה אברהם אבינו ע"ה והביט וראה וחקר והבין וחקק וחצב וצרף וצר ועלתה בידו אז נגלה עליו אדון הכל ברוך הוא והושיבהו בחיקו ונשקו על ראשו וקראו אוהבי וכתת לו ברית ולזרעו והאמין בה' ויחשבה לו צדקה, וכתת לו ברית בין עשר אצבעות רגליו והיא ברית המילה, ועשר אצבעות ידיו והוא הלשון. (ספר היצירה, ו, ד)
5. **שמחה בעשייה**  
אבל נביא שמתנבא ב"זה הדבר", שאינו רוצה בשכר המצוות, אלא רוצה במצוה בעצמה, שהוא משמח כל כך בעשייתה, עד שממאס בכל מין שכר, נמצא שעולם הבא שלו בהמצוה בעצמה. וזה בחינת נביא, הינו שלום שכר, בבחינת: "זה הדבר", בבחינת אספקלריא המאירה, כמו אדם הרואה דבר מקרוב בראיה יפה ובהרה, כמו כן הוא נהנה מהמצוה בעצמה, וישרו נגד עיניו: ... וקשמעשה הקדוש ברוך הוא לתקונו וקסדרו, אזי הקדוש ברוך הוא משמח בהם ומתענג בהם, כמו שכתוב (שם ק"ד): "ישמח ה' במעשיו". כמו בעל מלאכה, שעושה איזה כלי, ונקלי הוא יפה, אזי הוא מתענג בה, והשמחה של הקדוש ברוך הוא היא מלבשת בהמצוות, כי הם אחדותו. ומי שעושה המצוה בשמחה מהמצוה בעצמה, נמצא קשנכנס בהשמחה שבמצוה, הוא נכנס בשמחת הקדוש ברוך הוא, שמשמח במעשיו, וזה בחינת (שם קמ"ט): "ישמח ישראל בעושיו": (ליקוטי מוה"ר, ה)
6. **דבקות ורזי תורה**  
תביעה של שקר היא לבקש מהנשמה דבקות אלוהית אמיתית, בלא שגוי של לימוד במעקי רזי תורה. וכל מי שכבר קרב לטרקלין, כשיתרחק ממנו גם לזמן קצר, הרי הוא נלכד ברשת של שנה ופירש, אע"פ שיעסוק בשאר מקצועות שבתורה, וק"ו כשלו ישאהו לבטל לגמרי מן התורה, מאיזה טעם שיהיה. (אורות הקודש ד, עמ' תמח, הראי"ה קוק)
7. **10 עבודות של ה'אני' וה'אני המזויף'**
  1. אנוכי: תזכור שנשמתך חלק אלוה ממעל
  2. לא יהיה לך אלוקים אחרים: תזכור שהכעס מסלק את חכמתך עד שאתה זר לעצמך ונכנס לפוזות
  3. לא תשא: שמור על דיבורך כי הרי הוא המתווך בין הפנים והחוץ והוא משפיע על מחשבותך
  4. שמור את השבת: ללא עונג וללא שבת אין לך ישוב הדעת והפיזור מביא לרצון לרצות את זולתך ולא להתחבר אליו בצורה אוהבת
  5. כבד את אביך ואת אמך: ללא חיבור לאבא והאימא התוך נפשיים אתה נשאר זר לעצמיך
  6. לא תרצח: כל הפוסל במומו פוסל, כי הוא מבטל את הצלם גם של עצמו
  7. לא תנאף: אשתך כגופך ואין טוב ממנה או ממנו
  8. לא תגנוב: החומר עלול להעבירך מהחיבור לעומק נשמתך
  9. לא תענה עדות שקר: תלמד להסתכל על המציאות בראיה פנימית והיא אמיתית
  10. לא תחמוד: איזהו עשיר השמח בחלקו