

# התבודדות

היא מעלה עליונה וגדולה מן הכל

{ליקו"מ תנינא כ"ד}

## מה זה התבודדות?

זהו זמן שאדם מייחד לעצמו להיות לבד עם ה' יתברך ולפרש שיחתו לפני ה' בלשון ובשפה שרגיל בה {כדבר איש אל רעהו}.

## מהי המטרה המיוחדת של ההתבודדות?

- א. על התפילות הקבועות יש יותר מקטרגים, משא"כ בהתבודדות אינם מצויים כ"כ לארוב שם.
- ב. כל הצדיקים הגדולים ואבותינו הקדושים לא זכו למדרגתם כי אם ע"י התבודדות.
- ג. כשאחד מישראל מתבודד, אזי ה' יתברך משליך כל עניניו וגזירות רעות חס ושלוש ופונה לזה האיש שרוצה לדבר עמו, נמצא אם כן שכל אחד שמתבודד מבטל דינים וגזירות רעות מעליו ומעל כל עם ישראל.
- ד. ההתבודדות היא כלי שאפשר לזכות על ידו לכל הטוב שבעולם ברוחניות ובגשמיות, כי על כל מה שיחסר לו ירבה בתפילה.
- ה. מזכה את האדם לישוב הדעת ולשמחה ולא להיות נבהל ומבולבל מכל מה שעובר עליו.
- ו. זוכה לעשות נחת רוח עצום לבורא עולם וזוכה לשיא הקרבה להשי"ת שאפשר לזכות בעוה"ז {להיות תחת כנפי גלימת המלך, "ובצל כנפיק תסתירנו"}.
- ז. זוכה לחיזוק עצום באמונה, ומקבל הכל באהבה, וזוכה לראות עין בעין את הנהגת ה' יתברך עמו.

## לאומין שתפלתו פועלת

צריך גם האדם להאמין בעצמו שיש לו כח לפעול בתפלתו כל דבר ואפילו לשנות הטבע כי כן גזר ה' יתברך בטבע הבריאה שתפילה משנה את הטבע ופועלת.

חזק ונתחזק להרבות בתפילה ובהתבודדות ובפרט בימים עמוסי תלאות אלו שאין שום אפשרות לעבור אותם כראוי ובאמונה ללא התבודדות.

נערך על פי ליקוטי מוהר"ן וספר השתפכות הנפש

## למה יזכה המבקש זאת בכל יום?

האדם הזה שיקיים זאת בפשיטות גמור, לעמוד כל יום שעה לפני ה' יתברך בתפילה, אף כשאין לו בעת הזאת שום התעוררות, אף אם לא יוכל לדבר שום דבר, ורק זאת, שיכריח את עצמו לכסוף לדבר לפניו יתברך, יזכה לכל טוב! ולא יהיה עליו שום דין למעלה! כי בזאת יתוקן הכל! נפשו רוחו ונשמתו! וכל העולמות התלויים בו! מזמן אדם הראשון עד ביאת הגואל! ודבר זה הוא אמת ויציב ונכון וקיים!

שארית יצחק לחסיד ר' יצחק ברייטר הי"ד

## יוצא לאור על ידי

כולל חצות קומי רוני שעל ידי מוסדות ברסלב כף החסד אלעד

והובא לדפוס על ידי:

דף אחד מרבינו יתקן את הכל

"איין בלעטל פון ספרי ביינו וועט זיין אטיקו אף אגדינג" לתרומות עבור עסק ההדפסה וההפצה

0547635935

לזיווג הגון בקרוב ממש:

אליהו בן אורלי

ולרפואת: אברהם בן אילנה



## אי טיפה ותיקן את ההתבודדות?

אבותינו הקדושים היו מרבים בתפילה והתבודדות, וכן דוד המלך ע"ה וכל הנביאים והצדיקים שבכל דור, ובעצם כך התפללו כל הדורות עד שבאו אנשי כנסת הגדולה ותיקנו נוסח ג' תפילות, כדי שלא תשתכח תורת התפילה. אבל בודאי שתפילת האדם מעצמו בלשונו לבורא עולם מעלתה עצומה ונשגבה, ובא רבינו הק' רבי נחמן מברסלב זיע"א וציוה לקיים הנהגה זו בכל יום ואמר "התבודדות היא מעלה עליונה וגדולה מן הכל.

## היכן מתבודדים?

התבודדות יכולה להיות בכל מקום שיש לך ישוב הדעת, אפשר בחדר סגור, גם בנסיעה ברכב, או בקבר של צדיק, וכן אפשר גם מתחת לטלית או לשמיכה, אמנם יש מעלה יתירה בשדה או ביער במקום שאין הולכים שם בני אדם שאז הלב יכול להפתח ביתר שאת.

## מהו הזמן הראוי להתבודדות?

כל שעה ביום ובלילה כשרה להתבודדות לכתחילה, אמנם יש זמן שהוא עת רצון ושערי שמים פתוחים שהוא עת חצות לילה עד עלות השחר.

## כמה זמן צריך להתבודד?

אפי' חמש דקות התבודדות זו מעלה עצומה, אמנם כדאי להשתדל לפחות עשרים דקות ומעלה עצומה יש בהתבודדות של שעה שלימה.

## אם אין לי דיבורים מה עושים?

ההכנה והרצון להתבודדות וההגעה לפגישה עם ה' היא מעלה עצומה ונשגבה, ובעצם זה הכל מבחינתנו, כי הדיבורים הם נשלחים משמים, ועבודתנו היא לבוא להתחזק ברצון וכיסופים להשם יתברך, וכמו שכתוב "לאדם מערכי לב" [רצון] "ומה' מענה לשון" וברבות הזמן אם יתעקש בודאי יזכה לדיבורים ולפרש שיחה כראוי לפני ה'.

## מה מדברים איתך מדברים ועל מה מדברים?

צריך לדבר מהלב על הכל, ועיקר ההתבודדות הוא להגיע לבחינה של "כדבר איש אל רעהו" כלומר לא לחפש טקסטים ופסוקים אלא בצורה משוחררת על כל מה שכואב ומפריע לי כרגע.

## באופן כללי ההתבודדות מתחלקת לשלושה חלקים

- הפתיחה צריכה להיות בשבח והודאה ולזכור ולהזכיר את כל החסדים שהשם יתברך עשה עמו ולפרטם.
- יש את החלק של החשבון נפש וחרטה ותשובה על מעשים שאינם כהוגן או תאוות רעות וכד', ועל ידי זה מסיר ממנו כל מיני דין וקטרוג כי כשיש דין למטה אין דין למעלה חס ושלוש.
- יש את החלק של הבקשות לבקש בפרוטרוט על כל מה שצריך בגשמיות ורוחניות, ועיקר ההתבודדות צריך להיות לזכות ליראת השם ולהתקרבות להשם יתברך שזה התכלית מכל עניני העוה"ז.

## על מה ואיתך?

על מה שהולך כראוי, ועל מה שלא הולך, על ההצלחות ועל הכשלונות להיות מודה על העבר וצועק על העתיד, צעקה מולידה דעת היינו לצעוק ולבקש ולהתחנן בטענות ואמתלאות בריצוי ופיוס, על עצמנו, על משפחתנו, על עם ישראל שיזכו לתשובה שלימה וכו', ואפילו על הדברים הקטנים ביותר כגון: שרוך נעל וכפתור שנתלש, גם זה צריך תפילה וכמובן על העיקר שנזכה לעבודת ה' בשמחה ולהיות חזקים באמונה וקרבת ה' שזהו התכלית.

## תכלית

ה' מצפה לנו ומתאוה לשמוע אותנו, גם אם קשה בהתחלה ואין כ"כ דיבורים צריך לזכור שהכסופין והרצון הם לא פחות חשובים מהדיבורים עצמם ואף יותר חשובים, וכשזוכים לדיבורים צריך לדעת שזה בחינת רוח הקודש, כי הדיבורים הם מאת ה' ממש.