

# התבודדות ושמחה

## נתורת ר' נחמן מברסלב

עמ' 1 שער ותוכן העניינים

עמ' 2 מעלת ההתבודדות לדבקות לפי ר' אלעזר אזיקרי

עמ' 3 דבקות, התבודדות ומדיטציה בחסידות הבעש"ט

עמ' 4 ר' נחמן מברסלב לאומן

עמ' 5 ההתבודדות בתורת ר' נחמן כשיטת מדיטציה

עמ' 6 מדריך מעשי להתבודדות על-פי תורת ר' נחמן

קברו של ר' נחמן באומן תמונה משנת 1990



<http://www.youtube.com/watch?v=RgS2rXwaKuw>

[http://www.youtube.com/watch?v=gYgYmqO\\_zA4](http://www.youtube.com/watch?v=gYgYmqO_zA4)

בשיעור זה נעיין בהנחיות ל"התבודדות" לפי ר' נחמן מברסלב על רקע חסידות הבעש"ט ולאור הדגשת מעלת ההתבודדות אצל מקובלי צפת כפי שנמסרה על-ידי ר' אלעזר אזיקרי בשם האר"י. נסכם את ההנחיות ל**התבודדות** כשיחה אישית מעומק הלב ובאמונה תמימה, בזרימה **מחשבתית חופשית** של רגשות, צרכים, ובקשות כלפי ריבונו של עולם. בשיטת ההתבודדות מעורבות גם עצותיו של ר' נחמן לדון לכף זכות ולבוא לידי שמחה ע"י מה **שמוצא בעצמו איזה נקודה טובה**, ליישב דעתו מתוך שמחה, **לבטל ישותו ולפנות לבו** ע"מ להיכלל באחדות ה' וליצור דיאלוג מתמשך עם ה'.

"ליקוטי מוהר"ן", תנינא כה: **ההתבודדות** הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל, דהיינו לקבוע לו על כל פנים שעה או יותר להתבודד לבדו באיזה חדר או בשדה ולפרש שיחתו בינו לבין קונו

"ליקוטי מוהר"ן", נ"ב: כי על ידי שמתבודד ומפרש שיחתו בינו לבין קונו, על ידי זה הוא זוכה **לבטל כל התאוות והמידות רעות** עד שזוכה לבטל כל גשמיותו ולהיכלל בשורשו.

## מעלת ההתבודדות לדבקות לפי ר' אלעזר אזיקרי

ר' אלעזר אזיקרי<sup>1</sup> השתייך לקבוצת מקובלי צפת בשלהי המאה הט"ז שחיו בדבקות מתוך פרישות ושקידה בלימוד משנה והלכה. במסגרת "חברים מקשיבים", התפללו על ציון קברו של רבי שמעון בר יוחאי, וביקשו תיקון לגלות השכינה. שירו המפורסם הוא **קִידָד נְפִשׁ**<sup>2</sup>. בספרו, "ספר חרדים" (נדפס בשנת 1588), ייחד מקום נרחב להדרכה מוסרית-קבלית, "דברי התעוררות להשליך המיית העולם ולעסוק בתיקון נפשו"<sup>3</sup>. בספר זה, מציין ר' אלעזר אזיקרי את תקדים **החסידים הראשונים** שהיו מקדישים תשע שעות<sup>4</sup> ל"מלאכת ההתבודדות והדבקות"<sup>5</sup>. מה עשו בהתבודדות? מסביר ר' אלעזר: "מדמים אור שכינה שעל ראשיהן כאילו נתפשט סביבם, והם בתוך האור יושבים... ואז הם רועדים בטבע, ושמחים על אותה רעדה כדבר שנאמר עבדו את ה' בְּיָרָאָה וְגִילוּ בְּרַעְדָה (תהילים ב,יא)"<sup>6</sup>.

ר' אלעזר מסתמך על **האר"י** לקבוע שההתבודדות מועילה "לנפש שבעתיים מהלמוד"<sup>7</sup>. יש להקדיש "יום אחד מן השבוע" להתבודדות כפי שנהגו "חסידים ישראל, היינו שבהיותם לבדם מפרישים מדעתם ענייני עולם ומקשרים מחשבותם עם אדון הכל"<sup>8</sup>. ר' אלעזר תיאר ביומנו האישי<sup>9</sup> כיצד לחוש את האור האלוהי בכל מקום ובכל זמן כי "מלא כל הארץ כבודו" (ישעיה ו,ג) - הן בלימוד תורה והן בהליכה בשוק או בישיבה סתמית. וכן בשיח רעים, שהרי מכווחו יתברך כל אדם מדבר<sup>10</sup>.

בספר חרדים, פרק ט, מצווה י, מסביר ר' אלעזר את המצווה של "לדבקה בו יתברך" כחיוב "שלא יפרד עוד ממנו אפילו רגע". ר' אלעזר מצטט את פירושו הרמב"ן לדבקות כזכירה תמידית להיות לפני ה', דבר השייך "באנשי המעלה... כי הם בעצמם מעון לשכינה"<sup>11</sup>. על זה מוסיף ר' אלעזר שהדבקות היא באור של השכינה. "אור ה' מאיר פניך... ואיך תסתיר פניך מבהיט אליו תדיר... אין עז פנים גדול מזה"<sup>12</sup>. יש ציווי מיוחד לישראל "להדבק במחשבתם אל האור התכלת הזה". מדובר על "פתילה שנקשר בה אור תכלת ועליו האור הלבן". ספירת המלכות היא "נהורא תכלא, כסא לנהורא חיורא". בחיבור לספירה העשירית, מלכות, מתחברים לאור תכלת ולכל עשר הספירות באור לבן<sup>13</sup>.

שיטת ההתבודדות בגלגולה הצפתי סיפקה את התקדים וההשראה למוטיב המרכזי של דבקות בהדרכת החסידות. החידוש הגדול בחסידות הבעש"ט היה ש"דבקות" אינה רק נחלתם של הצדיקים העליונים ולא רק סודם של מקובלים המבצעים "ייחודים". כל אדם ואדם יכול וחייב להידבק באלוהות בהפניית מחשבותיו, רגשותיו וכל ישותו.

<sup>1</sup> ר' אלעזר בן משה אזיקרי (או אזכרי), יליד צפת, מקובל ומשורר יהודי, (1533-1600), נולד כ"ז אייר רצ"ג ונפטר בשנת ש"ס בגיל 67. הוא למד אצל רבי יוסף סאגיש בצפת ונסמך ע"י ר' יעקב בירב השני בשנת 1596.

<sup>2</sup> הפיוט נדפס ב"ספר חרדים" ונכתב בסביבות 1584. הוא יוחס בטעות לר' יהודה הלוי ולר' ישראל נג'ארה. מעיקרו נתחבר לתיקון הצות. בקהילות מזרח אירופה נהגו לאמרו סמוך לערבית של שבת.

<sup>3</sup> "ספר חרדים" נחשב ספר יסוד בתורת המוסר. על חשיבותו במעבר של תורת הדבקות מצפת לחסידות, ראו גרשם שלום, "דבקות" או התקשרות אינטימית עם אלוהים בראשית החסידות - הלכה ומעשה, בתוך **דברים בגו - פרקי מורשה ותחיה**, תל-אביב, 1975, תשל"ו, עמ' 325-350.

<sup>4</sup> משנה מסכת ברכות פרק ה, משנה א: "חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללין כדי שיכוונו את לבם..." - נוסח המשנה בירושלמי. בבבלי "שיכוונו את לבם לאביהם שבשמים". בבבלי במשנה: "שיכוונו את לבם למקום". עם שלוש תפילות ושעה לפני ואחרי, סך הכל יש תשע שעות של התכוונות.

<sup>5</sup> ספר חרדים (בדפוס וינציה, פרק ד, דף סה-סו), במהדורת שווארץ, פרק ג, עמ' 169 (פה): "... היו מפנים דעתם מעניני העולם ומקשרים דעתם לאדון הכל יתברך במורא ובאהבה, הרי תשע שעות שהיו בטלים מלמודים למלאכת התבודדות והדבקות". המקור הוא המשנה בברכות ה,א.

<sup>6</sup> "ספר חרדים", דף סה, ע"ב וראו אצל ורבלובסקי, ר"י קארו, עמ' 74. פסוק זה מתפרש בדיון בסוגיה בברכות ל ע"ב.

<sup>7</sup> ספר חרדים דף סו ע"ב. אין צורך בסיגופים כדי לשוב בתושבה כי עבור מי "שתורתו אומנתו ויודע דעת ויראת ה'", יש "תקנה אחרת" והיא ההתבודדות. ר' אלעזר מצא תקנה זו "בתוך ספרי המקובל האלוהי חסידא קדישא הרב ר' יצחק לוריא אשכנזי ז"ל בספר אחד כתיבת יד נקרא בית מדות...". ראו שלום, דבקות, עמ' 329 שמדובר בהסתמכות על האר"י, וכך גם ורמן, עמ' 164.

Mark Verman, *The History and Varieties of Jewish Meditation*, Northvale, New Jersey, London, 1996.

<sup>8</sup> "ספר חרדים", סימן רנד, וראו ורמן, עמ' 165.

<sup>9</sup> ראו מרדכי פכטר, "חייו ואישיותו של ר' אלעזר אזכרי בראי יומנו המיסטי וספר 'חרדים'", שלם ג תשמ"א, עמ' 127-148.

<sup>10</sup> מובא על-ידי ורמן, עמ' 165, מתוך כתב יד אדלר 74, עמ' רה, ע"א, רב ע"א.

<sup>11</sup> ראו למשל בפירושו הרמב"ן לדברים י"א, כב, מהדורת שעוועל, עמ' שצה.

<sup>12</sup> "ספר חרדים" סה, ע"א, והשוו ורבלובסקי, ר"י קארו, עמ' 71.

<sup>13</sup> "ספר חרדים", מהדורת בן חמו, פרק ב, דף מה: "כי כל העשר יחוד אחד בלי שום פירוץ, משל לאור הנר שלמעלה אור לבן ותחתיו אור תכלת, והתכלת כסא ללבן". הדברים מבוססים על הנאמר בספר הזוהר ספר הזוהר חלק א, בראשית, דף נ ע"ב-נא ע"א, ובמקום אחר הרחבתי על כך.

## דבקות, התבודדות ומדיטציה בחסידות הבעש"ט

לפי תורת החסידות תודעת הדבקות שייכת לכל אדם, בכל עת ובכל מקום. הפסוק "שְׁוִי־תִי ה' לְנֶגְדֵי תְמִיד" (תהילים ט"ז, ח) מוסבר כהזדרכה לצייר את שם ה' במחשבה באופן תמידי. תלמידי הבעש"ט, כגון ר' נחמן מקוסוב ור' יעקב יוסף מפולנאה, לימדו כיצד ליצור תחושת נוכחות אלוהית בכל עת ולראות בעולם הגשמי מכלול הזדמנויות לדבקות. בכתבי החסידות יש הדרכה כיצד לכוון את המחשבות למישור החיובי והרצוי - לשמחה, אהבה, קדושה, ויראת שמים. ההתבודדות במחשבה הייתה אמצעי לדבקות בה' כפי שמפורש ב"צוואת הריב"ש", סעיף ה': "ויתבודד תמיד מחשבתו עם השכינה שלא יחשוב רק באהבתו אותה תמיד שהיא תדבק בו, ויאמר תמיד במחשבתו מתי אזכה שישכון עמי אור השכינה".

ר' יעקב יוסף מפולנאה ציטט את רבו הבעש"ט: "במקום שאדם חושב במחשבה - שם הוא כולו"<sup>14</sup>, "שמעתי ממורי הבעש"ט זלה"ה, מקום שהמחשבה של אדם מגעת שם הוא כולו ודפח"ח" >דְּכָרִי פִי חֶקֶם חֵן (קהלת י, יב)<<sup>15</sup>. וכך גם קבע המגיד ממזריטש: "ובאמת במה שהמחשבה של האדם מחשב, שם הוא האדם עצמו, ובאמת מלא כל הארץ פְּבֹדוּ (ישעיה ו, ג), ולית אתר פנוי מניה, וכל מקום שהוא האדם ימצא, שם דביקות הבורא ית' מהמקום אשר הוא שם"<sup>16</sup>.

הרב אריה קפלן טוען שהבעל שם טוב גילה: "שיטת מדיטציה בטוחה לכול, שאף בכוחו של האדם הפשוט ביותר אפשרות להשתמש בה. השיטות הקדומות עשו שימוש בשמות הקודש, והייתה כרוכה בהן סכנה של שחרור כוחות מזיקים, ואילו דרך התפילה, כפי שלימדו אותה הבעש"ט, כוללת רק את שלוש התפילות הרגילות שכל יהודי מתפלל יום יום<sup>17</sup>. שיטת הבעש"ט "בטוחה לכל" כי אין בה שימוש בייחודים כבשיטת האר"י<sup>18</sup>. תפילת העמידה "נועדה להיות אמצעי למדיטציה בדומה למנטרה ארוכה"<sup>19</sup> - "בזמן התפילה עוברים ועולים מעולם לעולם עד שמישיגים את הדרגות הגבוהות ביותר"<sup>20</sup>.

אפשר להבין את הסברי הרב קפלן לשיטות המדיטציה של הבעש"ט לאור הגדרתו "מדיטציה" כחשיבה מכוונת שבעזרתה "ניתן לשלוט על תהליך החשיבה ולאמץ דפוסי חשיבה חדשים", להרחיב את המודעות, להתרכז בכל רמות החשיבה ולהגיע ל"מוחין גדלות". משל למכשיר רדיו שיש לכוונו לקליטת תדרים ללא הפרעות. הרב קפלן ביקש להבדיל בין שלוש שיטות:

(א) שימוש ב"מנטרה"<sup>21</sup> כמו בשם ההוויה ושיטת הייחודים.  
(ב) התמקדות במחשבות העולות באופן ספונטאני - שיטת ר' נחמן מברסלב.  
(ג) התנתקות מתפיסה פנימית וחיצונית (ר' לוי יצחק מברדיטשוב והמגיד ממזריץ).

הרב קפלן הבחין בין מדיטציה בדרך השכל כמו בהתפעלות לפי חב"ד והתבוננות על-פי "מסילת ישירים" לבין מדיטציה באמצעות הרגש והגוף<sup>22</sup>. לטענת הרב קפלן, "הפנומנולוגיה והפסיכולוגיה של 'מדיטציה יהודית' אינה שונה משיטות אחרות" - אך "נבדלת במטרות ובתוצאות"<sup>23</sup>.

<sup>14</sup> ר' יעקב יוסף מפולנאה, "כתר שם טוב", סימן נו, דף ה, ע"ב.

<sup>15</sup> "כתר שם טוב", סימן ערה, דף לו ע"א.

<sup>16</sup> המגיד ממזריטש, "מגיד דבריו ליעקב", סימן קמב, מהד' ש"ץ-אופנהיימר, עמ' 240.

<sup>17</sup> קפלן, מדיטציה וקבלה, עמ' 285.

<sup>18</sup> שם, עמ' 286. והשוו קפלן, שם, עמ' 228, ש"האר"י ראה בשיטת הייחודים דרך עיקרית להשגת הארה אמיתית... יש בכוחם של הייחודים להכניס את האדם למצבי מדיטציה גבוהים מאוד, ולתעל זרמים חזקים של אנרגיה רוחנית. שימוש לא נכון בייחודים עלול לגרום לטראומה. אף חיים ויטאל, שהיה ברמה רוחנית כל כך גבוהה, נכשל לעתים בניסיונות אלה". עמ' 227: "כיוון ששמות הקודש השונים משקפים כוחות רוחניים המקבילים לחלקים שונים באדם, לייחודים עשויה להיות השפעה חזקה על איחוד נפש האדם. לעתים הדבר גם עלול להיות מאוד טראומתי".

<sup>19</sup> שם, עמ' 285.

<sup>20</sup> שם, עמ' 286.

<sup>21</sup> השימוש במונח 'מנטרה' נעשה בהשאלה לשונית. ראו קפלן, מדיטציה יהודית, עמ' 56-58. בפרק שיש של ספרו על מדיטציה יהודית, מתאר הרב קפלן סוגים שונים של 'Mantra Meditation' במקורות קלאסיים של היהדות ומזכיר את ההדרכה ב'היכלות רבות' לשגן מאה ועשרים פעם שם מיוחד של האלוהות כ'מנטרה' המועילה להתעלות למצב תודעה שבעזרתו ניתן לעבור בעולמות עליונים. בין 'המנטרות' מוזכר הכינוי 'ריבונו של עולם' כקשור לטכניקת 'ההתבודדות' של ר' נחמן מברסלב. שינון 'מנטרה' כזאת מהווה דרך להכנס ל'דו-שיח' עם הבורא ולהקרב אליו.

<sup>22</sup> לסיווג לפי שלוש קטגוריות - שכל, הרגשות וגוף ראו קפלן, מדיטציה וקבלה, עמ' 20-22. נטען שם, עמ' 21, שהרמב"ם משלב את השכל והרגש ב'התבוננות' המביאה לידי אהבת ה' ב'דרך הגוף' כלול הריקוד 'נהוג בעיקר בחצרות החסידים ששמרו על שיטה זו גם לאחר שנשטשו שיטות מדיטציה אחרות' (שם, עמ' 22). אפשר שקפלן שאל סיווג זה מהתיאור

של לה-שאן, פרק 5 - Lawrence LeShan, *How to Meditate - A Guide To Self Discovery*, New York, 1974.

<sup>23</sup> קפלן, מדיטציה יהודית, עמ' 40.

## ר' נחמן מברסלב לאומן

ר' נחמן נולד במיז'יבוז (עירו של הבעש"ט באוקראינה) בראש חודש ניסן תקל"ב, אפריל 1772. אמו פייגה הייתה בתה של אדל, בתו היחידה של הבעש"ט. בשנת 1798 נסע לארץ ישראל כדי להשיג התעלות רוחנית והשתלמות נפשית. הוא הגיע בערב ראש השנה תקנ"ח 10 בספטמבר 1798 וביקר בחיפה, טבריה, צפת ומירון<sup>24</sup>.

ר' נחמן התיישב בברצלב בשנת תקס"ב 1802. כתב "ברצלב" כתב "ברסלב" כרומז כרומז ל"ברית לב" (בהברה אשכנזית) ולפסוק "נְחִסְרֵתִי אֶת לֵב הָאָבֶן מִפְּשָׁרְכֶם וְנִתְתִי לְכֶם לֵב פֶּשֶׁר" (יהזקאל ל"ו, כו). עדות להשפעת תורתו עד ימינו מודגמת בספרו של דוד אסף, **ברסלב – ביבליוגרפיה מוערת**, ירושלים תש"ס ובו נאספו 1,110 כותרים עליו. לעדכון משנת 2006 ראו הוספות ותיקונים, תש"ס-תשס"ו, [www.tau.ac.il/~dassaf/books/bratslav/update%202006](http://www.tau.ac.il/~dassaf/books/bratslav/update%202006)

בתחילת שנת תקס"ה 1805 הורה רבי נחמן לתלמידו רבי נתן מנמרוב (1780-1844) לסדר את תורתו. "ליקוטי מוהר"ן" יצא לאור בקיץ תקס"ח 1808. ר' נחמן העיד: "אילולא נתן שלי לא היה זכר לכל מה שלימדתי". ר' נחמן יצא למסע מסתורי בחורף תקס"ז 1807 לאחר מות בנו התינוק, שלמה אפרים. בדרך מתה גם אשתו והוא עצמו נדבק בשחפת שגרמה לבסוף למותו. בר"ח אייר תק"ע 1810 פרצה שרפה בברסלב. ביתו ובית מדרשו נשרפו כליל. באותו זמן הגיעה ידיעה על אישור לחכירת בית באומן (בין קייב לאודסה). ר' נחמן עבר לעיר אשר סבלה מפוגרום נוראי כאשר הרגו היידמקים קרוב ל-30,000 יהודים בשנת 1768. הוא ביקש לסייע בתיקון הנשמות של הקדושים שנהרגו. התקדים החסידי לתיקון כזה מצוי בעליות הנשמה של הבעש"ט<sup>25</sup> כאשר באו אליו רבבות נשמות של מתים לתיקון<sup>26</sup>.

ר' נחמן נפטר באומן ממחלת השחפת בגיל 38 בסוכות ח"י תשרי תקע"א, 16 באוקטובר 1810. בניו של ר' נחמן נפטרו בחייו, ובנותיו היו עדין צעירות, וכשנישאו לא נישאו לחסידי ברסלב. לאחר מותו לא מונה לו יורש. ר' נחמן נשאר "הרבי" והצדיק גם לאחר מותו, לא כשאר האדמורי"ם שבמותם נגמר פעלם. כמו שחסידים נוהגים לעלות לרגל לבקר את רבם כך חסידי ברסלב מבקרים את "רבנו" בראש השנה באומן.

## אמרות מפורסמות

1. דע, שהאדם צריך לעבר על גשר צר מאוד מאד, והכלל והעקר שלא יתפחד כלל (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, תנינא, מח).
2. אין ייאוש בעולם כלל (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, עח).
3. כשאדם יודע שכל מארעותיו הם לטובתו, זאת הבחינה היא מעין עולם הבא (ליקוטי מוהר"ן ד, א).
4. דע, כי כל רועה ורועה יש לו ניגון מיוחד, לפי העשבים ולפי המקום שהוא רועה שם (ליקוטי מוהר"ן, תנינא ס"ג, דף כ"ט, ע"ב). רבי נחמן מברסלב היה אומר: הלוואי והייתי זוכה לשמוע את כל השירות והתשבחות של העשבים, איך כל עשב ועשב אומר שירה לה' יתברך, בלי פניה וכלי שום מחשבות זרות, ואינם מצפים לשום גמול. כמה יפה ונאה ששומעים את השירה שלהם, וטוב מאוד ביניהם לעבוד את האלוהים ביראה<sup>27</sup>.

<sup>24</sup> אברהם יצחק גרין, בעל היסורים – חייו של ר' נחמן מברסלב, תל אביב תשל"ט, פרק שני, נסיעתו של ר' נחמן לארץ ישראל. עצם הנסיעה הייתה חשובה בעיני ר' נחמן אפילו יותר מייעדה. על הנסיעה לארץ ישראל ראו מאיר אוריין, מסעו של ר' נחמן מברסלב לארץ ישראל, מבוע י"ד, תשל"ט, מובא באתר "דעת", <http://www.daat.ac.il/daat/kitveyet/mabua/oryan-4.htm>

<sup>25</sup> משהגיע ל"מחיה המתים" בתפילתו ונשמתו עלתה למרומים. עליות הבעש"ט לשמים בהשבעת מלאכים מדוחות לשנים 1746, 1749, 1757.

<sup>26</sup> ראו אברהם רובינשטיין, שבחי הבעש"ט – מהדורה מוערת ומבוארת, ירושלים, תשנ"ב, עמ' 98-96, סעיף כג, שמספר הבעש"ט לגיסו ר' גרשון: "ואני כוונתי כוונת יהודים ואז באו נשמות מתים לאלפים ולרבבות, ואני צריך לדבר עם כל אחד ואחד מפני מה נדחה ממחיצתו, ואני עושה לו תיקון ומתפלל בעדו ומעלהו...". לפי המסופר, לימד הבעש"ט לר' גרשון את הכוונות ובאו אליו המתים כמו עדרים, והוא נחלש והתעלף. השו"א אגרת עלית נשמה ב"שבחי הבעש"ט", מהד' י' מונדשיין, ירושלים תשמ"ב, עמ' 237-233, שבשנת תק"ז פגש נשמות שונות שביקשו ממנו "להיות לנו לעזר ולסעד".

<sup>27</sup> השו"א כתבי ר' נחמן מברסלב, מהדורת א' שטיינמן, תל אביב, תשי"א, שיחות קכ"ח, בין דשאים, עמ' 243.

## ההתבודדות בתורת ר' נחמן כשיטת מדיטציה

"ההתבודדות" בכתבי ר' נחמן מברסלב פירושה שיחה אינטימית אל ריבונו של עולם ולא "תפילה" בניסוח קבוע. "ההתבודדות" זו מצריכה פתיחת הלב בתמימות ואף שבירת הלב בבכיהה כהקדמה ליצירת תחושות של שמחה וביטחון בישועה האישית הנובעת מתוך דבקות אמיתית בה' יתברך. ההתבודדות של ר' נחמן מבוססת על רפלקסיה פנימית ותפילה ספונטנית, ושואבת את השראה מהדגשת מעלת ההתבודדות בכתבי המקובלים כגון אצל ר' אלעזר אזיקרי שהתבסס על האר"י. ההתבודדות של ר' נחמן מהווה סוג של "מדיטציה" כאשר הפעולה החווייתית הפנימית מבוססת על התכוונות ספונטנית אסוציאטיבית הזורמת במחשבות וברגשות. מטרת ההתבודדות היא ביטול הישות האגואיסטית, ריסון התאוות, ותיקון המידות הרעות כדרך להיכלל בדבקות האלוהית.

הרב אריה קפלן הקדיש את פרקו האחרון בספרו "מדיטציה וקבלה" למדיטציה בחסידות. את ר' נחמן מברסלב מכנה קפלן "אחרון המורים הידועים למדיטציה של הקבלה". שיטת המדיטציה הידועות בספרי המקובלים "מתקדמות ביותר ומסוכנות, וניתן להשתמש בהן רק כעבור שנים רבות של הכנות". לעומת זאת, "שיטתו של רבי נחמן היא האוניברסלית ביותר, ולמעשה כל אחד יכול להשתמש בה." (מדיטציה וקבלה, עמ' 307).

### 1) מעלת ההתבודדות, "ליקוטי מוהר"ן"<sup>28</sup>, תנינא כה

ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל, דהיינו לקבוע לו על כל פנים שעה או יותר להתבודד לבדו באיזה חדר או בשדה ולפרש שיחתו בינו לבין קונו בטענות ואמתלאות בדברי חן וריצוי ופיוס לבקש ולהתחנן מלפניו ית' שיקרבו אליו לעבודתו באמת... ואת כל אשר עם לבבו, ישיח ויספר לפניו ית', הן חרטה ותשובה על העבר, והן בקשת תחנונים לזכות להתקרב אליו ית' מהיום ולהלאה באמת... להתמיד בזה מידי יום ביום שעה מיוחדת כנ"ל וישאר היום יהיה בשמחה...

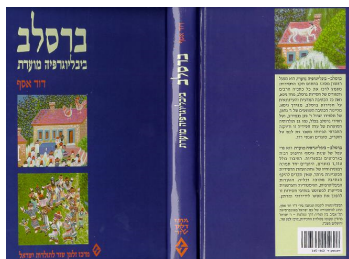
### 2) התבודדות כביטול עצמי להיכלל באחדות ה', ליקוטי מוהר"ן, נ"ב, עמ' ס, ע"ב

אבות פרק ג,ה - רבי חנינא בן חכניאי אומר: הניעור בלילה, והמהלך בדרך יחידי, ומפנה לבו לבטלה, הרי זה מתחייב בנפשו<sup>29</sup>.

... דע שעיקר הביטול שאדם מבטל ישותו ונעשה "אין", ונכלל באחדות השי"ת, אין זה אלא ע"י התבודדות. והתבודדות צריך מקום וזמן מיוחד, שלא יבלבלו אותו המונעים. והזמן הוא בלילה, היינו "הניעור בלילה", שאז הכל ישנים. והמקום הוא "בדרך יחידי" ולא בדרך הרבים, שלא יפסיקנו עובדי דרכים, אלא דייקא בדרך שאין רבים הולכים שם, שם ילך ויתבודד, והיינו "והמהלך בדרך יחידי". ואז יכול לפנות לבו מכל וכל ויכול לבוא לביטול כל הישות והיינו "והמפנה לבו לבטלה". ואז כשנתבטל לגמרי<sup>30</sup>, אזי הוא נכלל באחדות השי"ת<sup>31</sup>, ואז הוא בא לבחינת "מחויב" כי הקב"ה מחויב המציאות וכל הדברים הם אפשר המציאות, וכשנתבטל ונכלל באחדותו, אזי הוא יוצא מבחינת "אפשר" ונכלל במחויב וזה בחינת "הרי זה מתחייב בנפשו".

### 3) התבודדות על המיטה בלילה - שיחות הר"ן, סח

ואמר, שעיקר התבודדות של דוד המלך היה על מיטתו בעת ששכב על מיטתו וכיסה עצמו בסדין. אז היה מדבר ומשיח כל ליבו לפני השם יתברך כמו שאומר הכתוב אֶשְׁחָה כְּכֹל לַיְלָה מִטָּתִי בְּדַמְעָתִי... (תהילים ו, ז).



<sup>28</sup> למהדרות אינטרנט ראו [http://www.breslov.com/coreh/Likutey\\_Moharan.htm](http://www.breslov.com/coreh/Likutey_Moharan.htm). למהדרות מנוקדת ראו <http://212.143.3.82/users/09585/sfarim/119497141219633474.pdf>

<sup>29</sup> לפי הפשט בדברי ר' חנינא, יש להימנע מדברים המביאים לידי חטא כגון להיות ער בלילה, להלך יחידי בדרך ולהפנות לבו לבטלה. ברוח תורת "ביטול היש" שבחסידות הבעש"ט, הופך ר' נחמן את הרעיון ליסוד מומלץ של התבודדות, התבטלות והתחברות ל"מחויב המציאות".

<sup>30</sup> ר' נחמן מסביר שביטול גמור פירושו "שלא נשאר ממנו כלום", כלומר, "שביטול כל התאוות ומידות רעות" וביטול לגמרי "הגיאנות והגסות... ועל כן צריכין להתייגע ולהרבות בהתבודדות הנ"ל עד שלא יישאר ממנו כלום שיהיה בבחינה "מה באמת"... ואזי נכלל נפשו בשרשו, דהיינו בו יתברך, שהוא מחויב המציאות".

<sup>31</sup> בביטול "היש" האגואיסטי, "שיבטל עצמו לגמרי", יכול האדם להיכלל ב"חיוב המציאות" של ריבונו של עולם, "באחדות השם יתברך שהוא מחויב המציאות" – ראו ליקוטי מוהר"ן, נ"ב, עמ' ס, ע"א.

## א. מדריך מעשי להזדקקות "ההתבודדות" על-פי תורת ר' נחמן

- יש להקדיש זמן קבוע לפעולת ההתבודדות, להיות עם הקב"ה כהזדמנות לשיחה אישית מעומק הלב ובאמונה תמימה. ראוי לקבוע שעה ביום לשבר לבו ולפרש שיחתו לפני בורא העולם.
- ההתבודדות אינה מעוצבת בניסוחים קבועים מראש אלא בזרימה מחשבתית חופשית של רגשות, צרכים, ובקשות המושלכות כלפי ריבונו של עולם כאב הרחמן המקשיב, המרחם, והמטיב לכל.
- לדון את עצמו לכף זכות, לחשוף את הניצוץ האלוהי הפנימי - יבוא לידי שמחה על-ידי מה שמוצא בעצמו איזה נקודה טובה. לא להתייאש כלל, אלא למצוא סיבה לשמחה ועידוד בכל מה שקורה.<sup>32</sup>
- שמחה הוא עולם החירות בבחינת פי בשמחה תצאו (ישעיה נ"ה, יב). "החלאות באין מקלקול השמחה". על ידי השמחה ינהיג המוח כרצונו ויוכל ליישב דעתו. יש להתחזק בשמחה גדולה בכל מיני דרכים ונתיבות ועצות ותחבולות על-ידי הנקודות טובות שמוצא בעצמו ועל-ידי מלי דשטותא ומלי בדחיתא. כך יבוא לשמחה שהיא עיקר הקדושה וחיות האדם.<sup>33</sup>
- בהתבודדות יכול לבטל ישותו האגואיסטית ולהיות "אין", לפנות לבו מכל וכל ולבוא להיכלל באחדות ה'.
- לבקש הדרכה לדרך האמת, ומתוך יישוב הדעת ושלווה פנימית להגיע לקשר ישיר לריבונו של עולם.
- דיאלוג - ההתבודדות פירושה לדבר עם בורא עולם בשפה אישית ואינטימית "כמו שמדברים עם חבר טוב אמיתי". כשנתרגל לשיחה כזאת נמצא שהקב"ה גם נענה ומשיב, מצמיח ישועות ורומז רמזים.<sup>34</sup>

## ב. "שמחת הנפש", ליקט ר' נתן מנמרוב מספרי מוהר"ן

והנה גאולת מצרים עיקרה ע"י שמחה, כי שמחה הוא עולם החירות כמו שכתוב "פי בשמחה תצאו" (ישעיה נ"ה, יב). ועיקר הגלות ע"י עצבות שהוא גלות השכינה כביכול...  
ועיקר התיקון ע"י שמחה, דהיינו עשרה מיני נגינה כמו שגילה אדמו"ר נ"י  
לומר עשרה קפיטיל תהילים הידועים, שהם בחינת עשרה מיני נגינה...<sup>35</sup>

## ג. תיקון נשמות ישראל

עיבוד מאתר "שיעורים על פי תורת ברסלב מפי הרב מוטה פראנק", <http://www.mota.breslev.org>  
לקראת פטירתו וקבורתו הצפויה באומן, כיוון ר' נחמן להמשיך ביתר שאת בתיקון נשמות ישראל לקראת הגאולה על ידי ההשתטחות על קברו ואמירת עשרה מזמורי תהלים אשר גילה לאומרים, "התיקון הכללי". הוא רצה להמשיך ולהתעסק עם תיקון נשמות ישראל, לזככם ולהכינם לקראת הגאולה העתידה, בכוח התפלות התחינות והבקשות, השירים הריקודים והמחולות, לימוד התורה וקיום המצוות. באים לקיים רצונו של צדיק שביקש והזהיר לבוא להשתטח על קברו בימי הרת עולם, ימי הדין, על מנת לזכות לצאת זכאי במשפט כאשר "כל באי עולם עוברים לפניו כבני מרון".

ד. התיקון הכללי – 10 פרקי תהילים ע"פ 10 מיני נגינה הרמוזים בזוהר כמכוונים לעשר הספירות זוהר, פנחס, דף רכג, ע"ב: "בניגון ובזמר" – חסד וגבורה, "בשיר ובברכה" - חכמה ובינה, "באשרי" - כתר, "בתהילה" - מלכות. התיקון הכללי נדפס במהדורות רבות וכולל עשרה פרקי תהילים ט"ז, ל"ב, מ"א, מ"ב, נ"ט, ע"ז, צ, ק"ה, קל"ז, ק"ג. למהדורת אינטרנט ראו <http://www.breslev.org> "שער ברסלב" מאמר של הרב ארז משה דורון, ומועתק לאתר ויקיטקסט <http://he.wikisource.org/wiki>

## ה. תפילה לאחר התיקון

רבנו של עולם, עילת העילות וסבת כל הסבות אנת לעלא. לעלא מן כלא. ולית לעלא מנך. דלית מחשבה תפיסא בך כלל, ולך דומיה תהלה. ומרומם על כל ברכה ותהילה.

אותך אדרש, אותך אבקש, שתחתרת חתירה דרך כבושה מאתך, דרך כל העולמות, עד ההשתלשלות שלי, במקום שאני עומד, כפי אשר נגלה לך, יודע תעלומות. ובדרך ונתיב הזה תאיר עלי אורך, להחזירני בתשובה שלמה לפניך באמת כפי רצונך באמת, כפי רצון מבחר הברואים, לבלי לחשב במחשבתי שום מחשבת חוץ ושום מחשבה ובלבול, שהוא נגד רצונך, רק לדבק במחשבות זכות וקדושות בעבודתך באמת בהשגתך ובתורתך.

הט לבי אל עדותיך, ותן לי לב טהור לעבדך באמת. ומצולות ים תוציאני לאור גדול חיש קל מהרה. תשועת ה' כהרף עין, "לאור באור החיים" כל ימי היותי על פני האדמה; ואזכה לחדש נעורי, הימים שעברו בחשך, להחזירם אל הקדושה...

<sup>32</sup> ר' נחמן מברסלב, ליקוטי מוהר"ן רפב. השוו ליקוטי מוהר"ן תנינא, מה.

<sup>33</sup> "ליקוטי מוהר"ן", תנינא י', תנינא כד.

<sup>34</sup> השוו הרב ארז משה דורון, אמנות ההתבודדות – מדריך מעשי, עמ' 15-16.

<sup>35</sup> השוו ליקוטי מוהר"ן, תנינא, סימן צב, וההפניה שם לזוהר פנחס, דף רכג.