**התבודדות, התקרבות אל ד'**

**התבודדות, מנהג קדמון**

**השל"ה (מסכת יומא(**

"וזהו ששנינו (ברכות ל, ב), חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת ומתפללים כדי שיכונו למקום. שהיו בטלים מלמודם ומלאכתם להתבודדות והדביקות, ומדמיין אור שכינה שעל ראשיהם כאלו מתפשט סביבם והם בתוך האור יושבים".

**ספר החרדים, מתלמידי האריז"ל:**

"ההתבודדות והפרישות והדביקות היו נוהגין בה חסידי ישראל, היינו שבהיותם לבדם מפרישים מדעתם ענייני העולם ומקשרים מחשבותם עם אדון הכל. וכך לימד האריז''ל, שזה מועיל לנפש וכו', ולפי כח ויכולת האדם יפרוש ויתבודד יום אחד מן השבוע או יום אחד בחמשה עשר יום, או יום אחד בחודש, ולא יפחות מזה".

**התבודדות, התקרבות אל ד'**

**ליקוטי מוהר"ן בתרא כה**

ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל. דהינו לקבע לו על - כל - פנים שעה או יותר להתבודד לבדו באיזה חדר או בשדה, ולפרש שיחתו בינו לבין קונו בטענות ואמתלאות בדברי חן ורצוי ופיוס, לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך, שיקרבו אליו לעבודתו באמת. ותפלה ושיחה זו יהיה בלשון שמדברים בו, כי בלשון - הקדש קשה לו לפרש כל שיחתו, וגם אין הלב נמשך אחרי הדבורים, מחמת שאינו מרגל כל - כך בהלשון, כי אין דרכנו לדבר בלשון - הקדש. אבל בלשון שמספרים ומדברים בו, קל וקרוב יותר לשבר לבו, כי הלב נמשך וקרוב יותר אל לשון שהוא מרגל בו, שיכול לפרש כל שיחתו. ואת כל אשר עם לבבו ישיח ויספר לפניו יתברך, הן חרטה ותשובה על העבר, והן בקשת תחנונים לזכות להתקרב אליו יתברך מהיום ולהלאה באמת, וכיוצא בזה כל חד לפום דרגה. ויזהר מאד להרגיל עצמו להתמיד בזה מדי יום ביום שעה מיחדת כנ"ל, ושאר היום יהיה בשמחה כנ"ל:

והנהגה זו הוא גדולה במעלה מאד מאד, והוא דרך ועצה טובה מאד להתקרב אליו יתברך, כי זאת היא עצה כללית, שכולל הכל. כי על כל מה שיחסר לו בעבודת השם, או אם הוא רחוק לגמרי מכל וכל מעבודתו יתברך על הכל יפרש שיחתו ויבקש מאתו יתברך כנ"ל. ואפלו אם לפעמים נסתתמין דבריו, ואינו יכול לפתח פיו לדבר לפניו יתברך כלל, אף - על - פי - כן זה בעצמו טוב מאד. דהינו ההכנה שהוא מוכן ועומד לפניו יתברך, וחפץ ומשתוקק לדבר, אך שאינו יכול, זה בעצמו גם - כן טוב מאד, וגם יוכל לעשות לו שיחה ותפלה מזה בעצמו. ועל זה בעצמו יצעק ויתחנן לפניו יתברך, שנתרחק כל - כך, עד שאינו יכול אפלו לדבר. ויבקש מאתו יתברך רחמים ותחנונים, שיחמל עליו ויפתח פיו, שיוכל לפרש שיחתו לפניו:

ודע, שכמה וכמה צדיקים גדולים מפרסמים ספרו, שלא באו למדרגתם, רק על - ידי הנהגה זו. והמשכיל יבין מעצמו גדל מעלת הנהגה זו, העולה למעלה למעלה, והוא דבר השוה לכל נפש מקטן ועד גדול, כי כלם יכולים לנהג הנהגה זו, ועל - ידי זה יבואו למעלה גדולה. אשרי שיאחז בזה:

**התבודדות, תיקון מידות**

**ליקוטי מוהר"ן קמא נב**

ועקר הכונה שברא כל העולם בשביל ישראל, היה כדי שישראל יעשו רצונו, ושיחזרו וידבקו בשרשן. דהינו שיחזרו ויכללו בו יתברך, שהוא מחיב המציאות, ובשביל זה נברא הכל. נמצא כל מה שישראל עושין רצונו של מקום, ונכללין בשרשם, שהוא מחיב המציאות. על - ידי - זה נכלל כל העולם שנברא בשבילם, בחיוב המציאות. כי עקר התכלית שנברא העולם הוא בשביל זה, ורק בשביל זה מחיב השם יתברך כביכול, לברא ולקים כל העולמות בשביל ישראל כנ"ל, כדי שיעשו רצונו כנ"ל. ועל - כן אז דיקא כשעושין רצונו, נכלל העולם בבחינת מחיב המציאות כנ"ל. כי כל מה שעושין רצונו יותר, הם נכללין ביותר עם כל העולמות התלויים בהם בחיוב המציאות. כי על - ידי שעושין רצונו יתברך, הם חוזרין ונכללין בו יתברך שהוא מחיב המציאות, ואז נכללין עמהם כל העולמות התלויים בנפשם, בחיוב המציאות כנ"ל:

אך לזכות לזה להכלל בשרשו, דהינו לחזר ולהכלל באחדות השם יתברך, שהוא מחיב המציאות. זה אי אפשר לזכות, כי - אם על - ידי בטול. שיבטל עצמו לגמרי, עד שיהיה נכלל באחדותו יתברך:

ואי אפשר לבוא לידי בטול, כי - אם על - ידי התבודדות. כי על - ידי שמתבודד ומפרש שיחתו בינו לבין קונו, על - ידי - זה הוא זוכה לבטל כל התאוות והמדות רעות, עד שזוכה לבטל כל גשמיותו, ולהכלל בשרשו:

אך עקר ההתבודדות הוא בלילה, בעת שהעולם פנוי מטרדת העולם הזה. כי ביום, על - ידי שרודפין העולם אחר העולם הזה, הוא מבטל ומבלבל את האדם מלהתדבק ולהכלל בהשם יתברך. ואפלו אם הוא בעצמו אינו טרוד, אף - על - פי - כן מאחר שהעולם טרודים אז, ורודפים אז אחר הבלי העולם הזה, על - ידי - זה קשה אז לבוא לידי בטול:

וגם צריכין שיהיה ההתבודדות במקום מיחד, דהינו חוץ מהעיר בדרך יחידי, במקום שאין הולכים שם בני אדם. כי במקום שהולכים שם בני אדם ביום, הרודפים אחר העולם הזה, אף - על - פי שכעת אינם הולכים שם, הוא מבלבל גם כן ההתבודדות, ואינו יכול להתבטל ולהכלל בו יתברך. על - כן צריך שילך לבדו בלילה, בדרך יחידי, במקום שאין שם אדם. ושם ילך ויתבודד, ויפנה לבו ודעתו מכל עסקי עולם הזה, ויבטל הכל, עד שיזכה לבחינת בטול באמת. הינו שבתחלה ירבה בתפלות ושיחות בהתבודדות בלילה בדרך יחידי כנ"ל, עד שיזכה לבטל זה הדבר, דהינו לבטל מדה ותאוה זאת. ואחר - כך ירבה עוד בהתבודדות הנ"ל, עד שיבטל מדה ותאוה אחרת. וכן ינהג זמן רב בהתבודדות, בזמן הנ"ל, ובמקום הנ"ל עד שיבטל הכל. ואחר - כך עדין נשאר ממנו איזה דבר וכו', ואחר - כך מבטלין גם זה, עד שלא נשאר ממנו כלום:

**מקשיב ללחשי נשמתו**

**מדוע אנחנו אוהבים רעש?**

**דובער פינסון בית חב"ד Printed from BeitChabad.com -**

מתי הייתה הפעם האחרונה שבה נסעתם במכוניתכם לבד נסיעה ארוכה ולא הדלקתם מיד את הרדיו או שמתם דיסק עם מוסיקה? כששקט, אנו חשים בצורך דחוף למלא ברעש את גלי האתר הריקים.

רעש הפך לחלק כה בלתי נפרד מחיינו, שהפכנו תלויים בו לתחושת הרווחה האישית שלנו. כה רבים מאתנו מפיקים את תחושת החיוניות שלנו מצלילים, ואנו חשים ריק מאיים כששוררת דממה. אנו מרגישים צורך הגובל בדחף כפייתי לשבור את הדממה ולדבר, או אולי לשיר.

בבסיס צורך זה ברעש מצוי הפחד שלנו להיות לבד. אנו פשוט מפחדים להיות לבד עם עצמנו, ובלי ספק, אנו מפחדים לחוות מפגש אמיתי עם עצמנו. וכך, אנו ממלאים את האוויר בצלילים, כי הצליל יוצר את האשליה שאנו מצויים בחברת אחרים.

אנו חיים בתרבות שמכריחה אותנו 'לעשות' דברים ללא הרף. אפילו הפנאי והחופשות שלנו חייבים להתמלא בפעילות.

התבודדות הוא מונח בקבלה. שורש המלה הוא "בדד", כלומר, להיות לבד, להתנתק מן הרעש ולהיות עם עצמך.

הצלחה מולידה הצלחה. הדרך היחידה ללמוד לחוש בנוח עם הדממה בכל רמותיה השונות, עם מלים או מעבר למלים, היא על ידי תרגול של זמני דממה.

אל תתחיל בתוכניות גרנדיוזיות לקחת נדר שתיקה לחודש שלם, אלא התחל במחויבות איתנה להתאמן בדממה למשך מחצית השעה ביום, ולאחר מכן התחל להרחיב את הצלחתך. בסופו של דבר תחוש יותר בנוח עם עצמך ועם השקט שלך. לאחר שטועמים את טעם השתיקה אי אפשר לוותר עליה עוד.

**שתיקה**

**הרב חרל"פ, מי מרום מסכת אבות, עמ' ק**

לא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה, שעל ידי השתיקה כל הגוף שותק מכל רגשותיו ואינו מחוה דעה כי אם מניח עצמו להיות מקשיב ללחשי נשמתו. והוא מה שהשתיקה נקראת אומנות... שבזה אוסר את כל רגשותיו וקושרם אל השכל העליון של זיו אור הנשמה.

**התבודדות**

**ראי"ה קוק שמונה קבצים, ח קמט**

...צריך הוא יותר לחפש את עצמו, יותר מסתתרת היא מהכרתו נשמתו העמוקה, עד שהוא צריך להרבות בהתבודדות, בהתעלות הרעיון, בהתעמקות המחשבה, בהשתחררות הדעה, עד שסוף כל סוף תתגלה אליו נשמתו, על ידי הזרחת קצת מזיוי אוריה.

ואז ימצא את אשרו, יתעלה מכל ההשפלות, ויתרומם על כל מעשים, בזה שישתוה ויתאחד עם כל המעשים, ובזה שישתפל עד לכדי הנמכת הרוח היותר קיצונה, עד לכדי ביטול הצורה הדמיונית הפרטית, ואנכי תולעת ולא איש, עד לכדי ביטול היש בעומק עצמו,ואנחנו מה.

אז יכיר את כל זיק של אמת, את כל ברק של יושר, המשוטט בכל מקום שהוא. והכל יקבץ אליו, בלא שום שנאה קנאה ותחרות, ואור השלום ועז הגבורה עליו יופיע, הוד הרחמים, ופאר האהבה עליו יזרח, וחשק המפעל והעבודה, שקיקת היצירה וההתעודדות, תשוקת הדממה והרון הפנימי, יחדו יתאגדו ברוחו, והיה קודש.

**למצוא עצמו בעצמו**

**ראיה קוק אוה"ק ב תמז**

איש יחידי צריך למצוא עצמו בעצמו, ואחר כך הוא מוצא את עצמו בעולם המסבבו שהוא חברתו, צבורו ועמו.

הצבור מוצא את עצמו בעצמו ואחר כך הוא מוצא את עצמו באנושיות כולה.

האנושיות היא מוצאת את עצמה בעצמה...אחר כך היא מוצאת את עצמה בעולם.

העולם הוא מוצא את עצמו בעצמו ואחר כך הוא מוצא את עצמו בעולמים כולם...

ואז מתאחדות כל ההכרות הללו יחד וחוזרות ונעשות חטיבה אחת שכללותה היא אדירה לאין חקר, ופרטיותה היא חסינה, תמימה שלמה ומבולטה עד אין קץ ותכלית...