

הרה"ק רבי נחמן מברסלב זי"ע

# הַתְּבוּדוֹת

הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל (ליקוטי מוהר"ן תנינא סי' כ"ה)

וְדַע שְׂכָמָה וְכָמָה צְדִיקִים גְּדוֹלִים  
 מְפֹרְסָמִים סִפְרוּ שְׁלֹא בָּאוּ לְמִדְרַגָּתָם  
 רַק עַל יְדֵי הַנְּהָגָה זוֹ, וְהַמְשִׁכִּיל יִבִּין  
 מֵעֲצָמוֹ גּוֹדֵל מֵעֵלַת הַנְּהָגָה זוֹ הָעוֹלָה  
 לְמַעְלָה לְמַעְלָה, וְהוּא דָּבָר הַשְּׁוֶה לְכָל  
 נֶפֶשׁ מִקָּטָן וְעַד גְּדוֹל, כִּי כוֹלָם יְכוֹלִים  
 לְנַהוֹג הַנְּהָגָה זוֹ, וְעַל יְדֵי זֶה יָבוֹאוּ  
 לְמַעְלָה גְּדוֹלָה אֲשֶׁרִי שְׂיֵאָחֵז בָּזֶה. (שם)

## תיאור הנהגתו של ה"חפץ חיים" זי"ע

עדות תלמיד ה"חפץ חיים" על הנהגתו בקודש:  
**"מעודו הי' מתבודד בכל יום לשעות ידועות,**  
 לשם התבוננות וחשבון הנפש בזמנים ידועים, הי'  
 קם באמצע הלילה ומסתגר לבדו בחשך בעלייתו,  
 ויש אשר היו בוקעים משם קולות בכיותיו  
 וטענותיו שהיו מזעזעים את השומעים, עתים היו  
 שומעים מאחורי הדלת של חדר התבודדותו, איך  
 הי' משוחח עם השי"ת בשפת אם פשוטה כדבר  
 איש אל רעהו ומנהל אתו שיחות ארוכות, על פי  
 שיטתו על האדם לגלות לפני ה' את כל לבו  
 במילים פשוטות וברורות, בלי כל ערמה  
 והתחכמות, כמו בן השופך לבו לפני אביו. בגישה  
 כזו, הדברים הם טבעיים, ואמתיים, ונרגשים יותר,  
 והשפעתם מרובה. בדרך זו ראה ר' ישראל מאיר,  
 את האמצעי הטוב ביותר לתיקון עצמו.

תושבי ראדין מספרים, כי בעודו עלם צעיר, עם ראשית התישבותו במקום, היו  
 מרגישים בו שהוא מתחמק לעיתים קרובות מעיני הבריות. כשהחלו לעקוב  
 אחריו, גילו שהוא יוצא לשדות מחוץ לעיר, ומדבר אל עצמו בעניני יראה  
 ומוסר ותוכחה עצמית.  
 ("החפץ חיים חייו ופעלו")

## הרה"ק רבי אלימלך מליזענסק זי"ע

לכן צריך האדם להתחרט מאד על עונותיו ויתבודד עצמו קודם אור היום שאז עת רצון לבכות על גלות השכינה פעמים הרבה עד אין חקר ויבכה בדמעות, וגם ביום לפעמים יתבודד ואז יראה בעצמו שעמדו עונותיו נגד עיניו, ויזכור את חטאתיו ועונותיו ופשעיו כהרים וגבעות אשר מעולם לא זכר אותם אם עשה ככה, ככה יעשה לא פעם ולא שתים ולא מאה פעמים עד אשר ירחמו עליו מן השמים ויתפלל להשי"ת שידרכהו בדרך ויורהו דרכו שלא יבלה חיי חייו, ואז השי"ת ברחמיו וברוב חסדיו יאיר עיניו באור תורתו הקדושה, ויבין וישכיל תוכן הדבר לעשותו ולקיימו.  
(נועם אלימלך, בהנהגות בתחילת הספר)

## הרה"ק רבי אהרן הגדול מקארלין זי"ע

התבודדות יום אחד בשבוע בחדר מיוחד וכו' ויבכה בדמעות לפני קונו שיכפר לו על עונו וכו' ואם אפשר שיתבודד עצמו בכל יום לא פחות משעה ויתוודה לפני בוראו שיכפר לו.  
(מובא בספה"ק בית אהרן)

## הרה"ק רבי נפתלי מראפשיץ זי"ע

ולכן אין לשום אדם מישראל ליאש א"ע כלל וכלל ולא יאמר ח"ו אני נפסק מקדושתו ית"ש שאין אני יכול להתפלל בלא מחשבה זרה וכדומה שנראה שאין לו דיבור של קדושה שתעלה תפלתו לו ית"ש לא ייאש א"ע בכ"ז כי לא ידח ממנו נדח והטוב כי לא כלו רחמיו וחסדיו ואומר ית' וחנותי את אשר אחון אעפ"י שאינו הגון וכדאי, וגם האיש הזה שהוא בשפל המדרגה מאוד ונסתמין דבריו ואינו יכול לפתוח פיו כראוי לדבר לפניו ית"ש כלל, אעפ"כ ידע באמת שגם התשוקה הזאת שחפץ ומשתוקק לדבר ולהתפלל לפניו ית' שמו כראוי אך שאינו יכול, זה ג"כ רואה ית"ש וחשוב לפניו ית"ש, וגם יכול לעשות לעצמו שיחה ותפילה מזה בעצמו שיצעוק ויתחנן לפניו ית' שנתרחק כ"כ מאתו ית"ש שאין יכול לדבר כראוי, ויבקש מאתו ית"ש רחמים ותחנונים שיחמול עליו ויפתח פיו שיוכל לפרש שיחתו לפניו ית"ש, שיהי' לו דיבור כראוי ויוכל להתפלל כדת וכראוי וכנכון, ובוודאי יעזרהו ית"ש.

(זרע קודש, פר' וארא)

## הרה"ק רבי מרדכי מלעכאוויטש זי"ע

יזהר בכל יום להתבודד בחדר מיוחד כמו שעה או חצי שעה וכו' לבכות על עוונותיו ולהתחנן לה' שימחול לו.

(מובא בספה"ק ליקוטי אמרים – ויטעפסק)

## רבינו אליעזר אזכרי זי"ע בעל ה"חרדים"

סגולה חמישית היא ההתבודדות שכתבנו בשם ספר בית מדות כי לעתות רצון יפרוש עצמו במקום מיוחד שלא יראוהו בני אדם וישא עיניו למרום אל מלך יחיד עילת כל העילות וסיבת כל הסיבות, כמטרה לחץ כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם, ועל דרך זה כאשר הוא יבא לשום פניו כן הוא יתברך ישים אליו ויחדיו ידובקו, כך שמעתי מפי מורי ורבי החסיד הקדוש כבוד ר' יוסף סאגיס זלה"ה וכך היה הוא עושה וכן מצאתי לרבינו יצחק דמן עכו שכמה חסידים היו עושים כן בימיו, ודוק ותשכח כן בדברי רמב"ם ורמב"ן וחובת הלבבות והרב רבינו יונה ז"ל.

(ספר חרדים פרק ע"ג)

## רבינו יונה החסיד מגירונדי זי"ע

וראוי לכל ירא אלקים למעט בעסקיו ולהיות רעיוניו נחתים ולקבוע ביום ובלילה עתים להתבודד בחדריו ולחפש דרכיו ולחקור לקדם אשמורות ולהתעסק בדרכי התשובה וכשרון המעשה ולשפוך שיח ולשאת תפלה ורנה ולהפיל תחינה והעת עת רצון והתפלה נשמעת בו כענין שנאמר (ישעיה מ"ט ה) בעת רצון עניתך וביום ישועה עזרתך.

(שערי תשובה שער ב' אות ה')

## הרה"ק רבי קלונימוס קלמן בעל "מאור ושמש" זי"ע

אמנם זאת העצה להבא לשוב אל ה' לא טוב היותו מגלה מומיו לבני אדם, כמאמר דוד המלך ע"ה (תהילים ל"ב) "אשרי נשוי פשע כסוי חטאה". אכן אולי אחרי אשר לא יפרטם בשפתיו, רק יצפנם בלבבו, ישכח ומסיח מדעתו אשר העוה, ויסורו מנגד עיניו. לזאת העצה הנכונה, שבעת אשר יהי לבדו בלי חברת האדם, בביתו או בחוץ, ישפוך שיחו לפני ה' ויתוך כמים לבו, ולפרוט חטאיו ולהתוודות עליהם, ולבקש מלפניו יתברך שיפתח לו פתחי התשובה, ויורהו נועם דרכי'. גם בשכבו על משכבו בלילות זאת תהי' שיחתו בינו לבין בוראו ממקור לבבו. ואם כה יעשה ימים על ימים, בכל עת ובכל שעה, גם בעת אשר יתהלך בחוץ לעסוק עסקיו, אז יבטח כי יפתחו לו שערי תשובה.

(מאור ושמש, הפטרת ש"ת)

## הרה"ק רבי מרדכי מטשערנאביל זי"ע

ויעשה התבודדות שעה בכל יום ולחשוב כנ"ל, וכל איש הנלבב לעבודתו יתברך שמו מחוייב בזה הדבר לדבר דיבור לפני האלוקים, ובזה הוא אהוב למעלה ונחמד למטה. הרחמן הוא יזכנו לזה אמן.

(ליקוטי תורה בתחילת הספר)

## הרה"ק רבי משה טייטלבוים מאוהעל זי"ע

והנה מצאנו ראינו בספרים הקדושים, מגדילים מעלת ההתבודדות ובפרט בעת שיתבודד בינו לבין קונו וישים אל לבו היטב היטב גדולת מלך מה"מ ושפלות עצמו, ואיך שהיטיב לו ית"ש, ומיטיב לו בכל עת, וגודל מרי בזמן הטבה ובהטובה עצמו ולפניו ית"ש, ויקרע לבבו בשנים עשר קרעים וישבור רוחו בקרבו, וידכה ישוח ויתחרט בחרטה גדולה עד מאוד, ויזעק מרה על פשעיו אשר עבר וחטאיו אשר גבר, ויתוודה בכל לב ויבקש מחילה וסליחה ויעזוב עזיבה גמורה באמת ויעיד על עצמו מי שאמר והי' העולם ב"ה וב"ש שלא ישוב עוד לתעותועים. (ישמח משה פר' תבא)

## הרה"ק רבי יואל טייטלבוים מסאטמאר זי"ע

שיעשה לעצמו מידי יום ביומו זמן להתבודד בינו לבין קונו, ויתחרט מאוד על העבר, ויבכה מקרב הלב ולב עמוק בדמעות שליש, ויתחנן מלפני הבורא ית"ש, וזה רק על איזה זמן אבל שאר כל היום יהי' בשמחה ובתקוה שהשי"ת בוודאי יעזור לו. (דברי יואל, מכתבים)

## הרה"ק רבי הלל מקאלאמיא זי"ע

וכל אלה הדברים, המה רק כפתחו של מחט מפתחו של אולם, שראוי לכל איש אשר הוא ירא ה' באמת להתבודד בכל יום ולחשוב ולדבר עם נפשו ועם קונו כדברים האלה, ויבכה בכי' גדולה, עד שמרוב כעסו ושברון לבבו אי אפשר לו להוציא כל דבריו דברי אש אהבתו ויראתו שלבו מלא מהם לפיו, רק יקצר ויאמר: אדוני נגדך כל תאותי, ומה יהי' בסופי אם ח"ו אבלה גם שארית שנותי כאשר עד הנה, אוי לי ואוי על נפשי וקצתי בחיי. ואם יעשה כן, שעיקר תשוקת חיותו בעוה"ז, יהי' רק עבור לעשות רצון קונו וכו'.  
(משכיל אל דל, כלל י' פרט ב', דף ע' ע"ב)

## הרה"ק רבי קלונימוס קלמן מפיאסעצנא זי"ע

ואם א"א לך אתה לאמר תהילים וללמוד בשעה זו, אז דבר מעצמך דברי השתפכות הנפש לה', בשבירת רוח, בהתרוממות הנפש בשמחה, לפי מצב התעוררות נפשך עתה. למשל וכו'.  
(הכשרת האברכים פ"ט ס"ב)



## **הרה"ק רבי צבי הירש מזידיטשוב זי"ע**

עיקר התשובה התבודדות ופרישות וכו'. לעמוד ולבקש על נפשו האומללה וכו'. וידבר מעל לבו כעבד לפני רבו וכו'. לאמר כבן לפני אביו, ובכל לשון אשר ידבר בתפילה בלשון המדינה שמדבר בלשונה ושומע, למען ירוץ דברו מהרה מכאב לב על עוונותיו ופשעיו, ויבקש סליחה ומחילה, כדברי הזהר אנו אין לנו אלא וידוי דברים בלבד.

(סור מרע ועשה טוב ח"ב דף ט"ז)

## **הרה"ק מהרא"צ מקאמארנא זי"ע**

והי' הולך בחדרו אנה ואנה ובוכה ומבכה שמים וארץ עמו לפני השי"ת וא"א להביא על הכתב וכ"כ הי' משפיל עצמו לפני קונו בבכי רבה ובקשה שלא ידחה ויאיר פניו.

(זוהר חי ויחי תכ"ו ע"ב)

## **הרה"ק רבי נחום מטשערנאביל זי"ע**

ויתבודד אותו היום בינו לבין קונו, ויתוודה בפ' כל מה שחטא נגד השי"ת אפילו בקטנותו, ויתבייש, ויבקש ממנו מחילה, ויבכה, כי כל השערים ננעלו חוץ משערי דמעות, ויחזור לשמוח על שזכה לעשות תשובה שלימה.

(מאור עינים, בהנהגות)

## רבינו מנחם המאירי זי"ע

אמר המאירי ר' נחוניא בן הקנה וכו', הורה בזה, שאדם מצריך לחדש תפילה על כל דבר שהוא רואה בעצמו שהוא צריך בו לעזר אלקים, ואז יתמיד מחשבתו בעבודת השם באין פירוד. ואמר ע"ז החכם, שהי' מתפלל בכניסתו לבית המדרש שלא תארע לו תקלה על ידי הוראתו, וביציאתו הי' נותן הודאה למי ששם חלקו בגורלן של תלמידי חכמים.

(חידושי המאירי ברכות דף כח:)

## רבינו צבי הירש קאיידנאווער זי"ע בעל "קב הישר"

על כן צריך האדם להתבודד בהתבודדות בבית הכנסת, וידבר בכל לבו לפני יודע מחשבות ברוך הוא, ויבכה בדמעות ויתאנח בכל לבו בשברון לב בזכרו את הטאיו וחטאת נעוריו, אשר לב האדם יודע מרת נפשו מה שחטא וקלקל בימי נעוריו, והכל רשום וחקוק למשמרת וכו'.

(קב הישר פרק כ"ג)

## הרה"ק רבי אהרן ראטה זי"ע

והנה זו מעלה היותר גבוהה ונעלה ורמה, להיות חי בחשבון וכו', וירבה בבכיות ותחנונים לפני ה' וידבר דיבורים לפני ה' אפילו בלשון הנדבר כמו בדיבורי אשכנז כדי שיהיו הדיבורים רגילים ומסודרים בפיו שלא יגמגם בהם וכו', וידבר דיבורים לפני ה' כתינוק המתחנן תגעגע לפני אביו, ככה ישפוך שיח ותחנונים לפני קונו שאל ישליכנו מעל פניו ויקבל תשובתו ויקרבהו לעבודת שמו יתברך וכו', ואם יהי' רגיל בזה אז אשרי לו.

(טהרת הקודש סעיף מארי דחושבנא)

זאלסט זיך מתבודד זיין מיטן אויבערשטן איינמאל פארטוגס אין איינמאל בייטוג, אין אויסגיסן דאס הארץ וויא א קינד פאר א טאטין וזה יואיל לך יותר מהרבה סיגופים בלי שיעור, והשם הטוב יקבל תשובתך בכלל כלל ישראל. (תתבודד עם ה' פעם אחת לפנות בוקר ופעם אחת ביום, ולשפוך את הלב כבן לפני אביו וזה וכו',)

(ממכתב קדשו מובא בספרו "שומר אמונים")

## רבינו ישראל מאיר הכהן ה"חפץ חיים" זי"ע

וראיתי להעתיק פה, מה שכתב השל"ה בשם ספר חרדים וכו', ויתבודד בינו לבין קונו, ויתקשר מחשבתו בו, כאילו כבר עומד לפניו ביום הדין, וידבר לאל יתברך, כאשר ידבר העבד אל רבו ובן אל אביו והעתיקו זה האחרונים. וכעין זה כתב החיי אדם וז"ל: דאפילו על עבירות ידועים, המבואר ברוקח שצריך להתענות לכפרה כמה ימים, אם תלמיד חכם הוא ותורתו אומנתו, אפילו בזמן הזה לא יסגף עצמו כל כך, רק שישוב לפני ה' בלב שלם ויבכה מקירות הלב וכו'. והעיקר הבכיה והוידוי, וגדרים שלא יעשה זאת לעולם, וד' יראה ללבב, עכ"ל. (ביאור הלכה סי' תקע"א בד"ה תלמיד חכם וכו').

כשמישהו מרגיש ברע ייחד לו פינה להתבודדות, ובעצמו, בדברים היוצאים מעומק הלב, ישיח עם השם יתברך במילים פשוטות, יבקש מהקדוש ברוך הוא חסד ורחמים, ורבון העולמים ודאי יאזין לבקשתו, מצפה הוא רק שנבוא אליו. (מובא בספר "תנועת המוסר" ח"ג)

## תיאור הנהגתו של ה"חזון איש" זי"ע

היה מרבה לשפוך שיחו בתפילות, וכל אימת שהיה נתקל במבוא סתום בלימודו מיד היה פורש לקרן זוית ושופך צקון לחשו לפני האלקים, בלב נשבר ובדמעות שלישי, כי יחון אותו, ויתן בלבבו בינה, להבין ולהשכיל בדברי תורה. (מובא בספר "מרכיצי תורה ומוסר" ח"ד עמוד רע"ח)

## השל"ה הקדוש זי"ע

ובמקום אחר (ספר חרדים פע"ג) מצאתי סגולות מועילות לכפר עון, על כן צריך ליזהר בהם במאוד ומכל שכן בעל תשובה, וכו'. סגולה חמישית, התבודדות, לעתות רצון **יפרוש עצמו מבני אדם למקום אחד** - אל מלך יחיד עילת כל העילות וסבת כל הסיבות כמטרא לחץ. כמים הפנים אל פנים כן לב האדם לאדם (משלי כז, יט), כי כאשר הוא יבא לשום פניו אל אלהיו, כן הוא יתברך ישים אליו ויחדיו ידובקו:

(של"ה הקדוש - מסכת יומא - פרק דרך חיים תוכחת מוסר)

למעלת התבודדות אין שיעור כאשר הארכתי במקומו. וסימנך אני והו הושיעה נא, כשאני בהתבודדות עם והו שהוא השכינה, אזי לה' הישועה:

(שם - הגהות למסכת יומא - סה)

## השל"ה הקדוש זי"ע

והואיל ואתא לידי דבר זה, אודיע שלבי היה בוער תמיד כשראה ראיתי בני ישראל בונים בתים כמו מבצרי השרים, עושים דירת קבע בעולם הזה ובארץ הטומאה. ואף שאמרו רז"ל (ברכות נח, ב) עתידים בתי צדיקים שיבאו לארץ ישראל, מכל מקום כוונתם הוא להיות להם נחלה להנחיל לבניהם כאלו היתה זו הנחלה לו ולזרעו וזרע זרעו עד עולם, וזה נראה חס ושלום כהיסח הדעת מהגאולה. על כן בניי יצ"ו, אם יתן ה' לכם עשירות גדול בנו בתים כפי הכרח צרכיכם ולא יותר. ולא תבנו מגדלים וחומות בגאווה וגדולה, רק להיות לכם מדור לפי כבודכם, וחדרים להתבודד בהם לתורה ולתשובה. צאו וראו מה ציוה יונדב בן רכב לבניו (ירמיה לה, ז) בית לא תבנו וגו', כי באהלים תשבו וגו'. וזה אין שייך האידנא לישב באהלים, רק זו אומר להניח הבניינים המפוארים יותר מכדי צורך הכרח הדירה וחדרים לכבוד התבודדות לשמו יתברך:

(של"ה הקדוש - מסכת סוכה - פרק דרך חיים תוכחת מוסר)

## הצה"ק רבי נחמן מברסלב זי"ע

א. וצריך כל אחד לקבוע לו על זה שעה מיוחדת בכל יום ויום שיפרש שיחתו לפני השי"ת בלשון שמדברים בו כגון במדינות אלו בלשון אשכנז שאנו מדברים בו. כי בלשון שמדברים בו בנקל יותר לפרש כל שיחתו היטב. ואת כל אשר עם לבבו ישיח לפני השי"ת. הן חרטה ותשובה על העבר. הן בקשות ותחנונים שיזכה להתקרב אליו ית' מהיום והלאה באמת. ואם אינו יכול לדבר כלל לפני השי"ת, יצעק ויתחנן לפני השי"ת אז על זה בעצמו שנתרחק כל כך עד שאינו יכול אפילו לדבר לפניו ית' ויבקש מאתו ית' רחמים ותחנונים שיחמול עליו ויפתח פיו עד שיוכל לפרש שיחתו לפניו ית' וכל אחד כפי מה שיודע נגעי לבבו איך הוא מרוחק מהשי"ת ישיח ויספר הכל לפניו ית'. ועוצם מעלת הנהגה זאת אין לבאר ולשער כי זאת ההנהגה עולה על הכל. והיא כוללת כל עבודת ה'. כי עי"ז יכולין לבא לכל טוב בזה ובבא. כי הכל יכולין לפעול ע"י תפלה ותחנונים וכל גדולי הצדיקים לא באו למדריגתם כי אם ע"י ההנהגה זאת, ומשכיל על דבר יבין מעצמו גודל מעלת ההנהגה זאת, אשרי הזוכה לקבוע עצמו על זה שעה מיוחדת בכל יום ויום. (ליקוטי מוהר"ן תנינא סי' כ"ה)

ב. עיקר התבודדות הוא בלילה שאז הכל ישנים. וגם שיהי' המקום חוץ מהעיר, שילך בדרך יחידי, דהיינו במקום שאין בני אדם הולכים שם אפילו ביום. (לקו"מ סי' נ"ב)

ג. טוב מאד להאדם שישתדל שיהי' לו חדר מיוחד לו לבדו לעסוק שם בעבודת ה' בתורה ותפלה, ובפרט התבודדות ושיחה בינו לבין קונו שלזה צריכין בוודאי חדר מיוחד. (שיחות הר"ן רע"ד)