

סדר התיקון הכללי

וסדר ההתבודדות

מרבנו נחמן זיע"א



כולל גם פרקי לימוד מקיפים ושווים לכל נפש
בחסדי השם יתברך ויתעלה
להתחזקות
להתלהבות
להתעלות
ובכל רגע ורגע שכל אדם ירצה,
נפתחים למענו שערי החסד והרחמים,
והשם יתברך מאיר עליו לזכות לתשובה שלימה
מתוך שפע ברכה להצלחה בנחת ובשמחה

מפתח העניינים:

4 סדר אמירת מזמורי התיקון הכללי
5 הריני מקשר עצמי. הריני מזמן את פי. לכו נרננה
 סדר המזמורים והכוונה בהם
6 מזמור ט"ז מכתם לְדָוִד
7 מזמור ל"ב לְדָוִד מְסֻכִּיל
8 מזמור מ"א לְמִנְצַח מְזֻמָּר לְדָוִד
9 מזמור מ"ב לְמִנְצַח מְסֻכִּיל
10 מזמור נ"ט לְמִנְצַח אֵל תְּשִׁיחַת
11 מזמור ע"ז לְמִנְצַח עַל יְדוּתוֹן
13 מזמור צ' תְּפִלָּה לְמֹשֶׁה
14 מזמור ק"ה הודו לה'
17 מזמור קל"ז עַל נְהָרוֹת בְּבֵל
18 מזמור ק"נ הַלְלוּיָהּ הַלְלוּ אֵל בְּקָרְשׁוֹ
18 מי יתן מציון
18 תפלה "רבנו של עולם"
19 תפלה "אשירה לה' בחיי"
27 מהליכות התיקון הכללי
28 סדר אמירת מזמורי התיקון הכללי
29 מהות התיקון
37 תפילות לזכות לתיקון הכללי
39 סדר ההתבודדות
39 נפ"ש הדרכה להתבודדות ועצות מעשיות
46 מהי התבודדות?
48 הליכות מעשיות להתחזק בעניין ההתבודדות
53 מאמרי רבי נחמן זיע"א על עניין ההתבודדות
61 תפילות לזכות להתבודדות לפני ה'

כתיבה ועריכה: הרב משה עמיאל

את החוברת ניתן להשיג: אליהו מכלוף 9139251-050

יוצא לאור בימי אלו"ל, ימי הרחמים והסליחות. ה'תש"ע

בברכת מורנו ורבנו
המקובל הרב אברהם מרדכי יצחקי שליט"א
הרב מפורת

לרפואה שלימה הצלחה עבור
שילה בן אלונה ואליהו

לשפע ברכה ומילוי כל משאלות הלב לטובה לעבודת ה'
למשפחת אליהו ואלונה מכלוף

לברכת זרע בר קיימא
לבני הזוג עינב בת רוזה ומתתיהו בן דבורה

לברכת אהבה ואחוזה שלום ורעות
חיים טובים והתמדת הבריאות
לאורך ימים ושנות חיים טובים
להורים היקרים, הסבא והסבתא:

* חי בן אסתר ורחל בת רינה-שרה – למשפחת מכלוף
* גדעון בן שרה ודבורה בת אסתר – למשפחה מדיזאדה

בהוקרה מכל המשפחה

סדר התיקון הכללי מרבני נחמן זיע"א

"הריני מקשר עצמו. שמרני אל כי חסיתי בך...
ויעזרם ה'... ויושיעם כי חסו בו".

כוונות כלליות לתיקון הכללי

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלי"ם בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תתבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

בסגולת התיקון הכללי: הריני מכוון לומר עשרה מזמורים, שיש בהם עשרה מיני זמרה שהם בחינת העשרה לשונות שנא' בהם ספר תהלים, ויש כוח בכל לשון ולשון של עשרה לשונות הללו לתיקון ולעילוי זה (ליקו"מ ח"א רה. עטרת צבי על הזוה"ק).

והם כנגד עשר ספירות: אשרי בכתר, שיר בחכמה, ברכה בבינה, מזמור בחסד, ניגון בגבורה, הללויה בתפארת, למנצח בנצח, הודו בהוד, רנה ביסוד, תפילה במלכות (תיקוני זוהר יג. עטרת צבי על הזוה"ק).

ועל ידי אמירת עשרה מזמורים הללו אתקן עצמי מפגם הנורא של המקרה ח"ו, ואתחזק ולא אפחד עוד, ואלך בתומי בשמחה (ליקו"מ ח"א רה). ובכוח תיקון זה אזכה ויבוא משיח צדקנו לקבץ נפוצותינו, במהרה בימינו (ליקו"מ תניינא צב).

(ועיין עוד היטב בטוב טעם ודעת בקונטרס התיקון הכללי עם כוונות היו"ל ע"י ישיבת תורת חכם בעיה"ק ירושלים)

"בשעת התפילה צריכין לקשר עצמו לצדיקים שבדור" (ליקו"מ ב'. ושם ט'). "הזהיר לאנשיו שיאמרו קודם התפילה 'הריני מקשר עצמי'..." (שיחות הר"ן רצ"ו).

פוחת ואומר:

הריני מקשר עצמי באמירת העשרה מזמורים אלו לכל הצדיקים האמיתיים שבדורנו, ולכל הצדיקים האמיתיים שוכני עפר, קדושים אשר בארץ המה, ובפרט לרבנו הקדוש צדיק יסוד עולם, נחל נובע מקור חכמה, רבי נחמן בן פייגה, שגילה תיקון זה, זכותו יגן עלינו ועל כל ישראל, אמן:

(ויסוּף ע"פ ליקוטי תפילה למוהרנ"ת)

ועל דעתם ועל פונתם אני אומר כל אלו העשרה מזמורי תהלים, ובזכותם ובהם אֶזְכֶּה לעוֹרֵר ולגְלוֹת כֹּל הָעֵשְׂרֵה מִיָּד נְגִינָה שְׁנַאֲמֵר בָּהֶם סֵפֶר תְּהִלִּים, שֶׁהֵם: אֲשֵׁרִי, בְּרֻכָּה, מְשֻׁכֵּל, שִׁיר, נְצִינָה, נְגוּן, תְּפִלָּה, הוֹדָאָה, מְזֻמֹּר, הַלְלוּיָהּ. שֶׁהֵם שִׁיר פְּשׁוּט, כְּפֹל, מְשֻׁלֵּשׁ, מְרַבֵּעַ, שֶׁהֵם כְּלוּלִים בְּשִׁמְךָ הַמְּיֻחָד הַגָּדוֹל וְהַקְּדוֹשׁ. וּבְזִכּוֹת וּכְחַ הַשְּׁנֵי שְׁמוֹת הַקְּדוֹשִׁים הָאֵלּוּ בְּמִלּוֹאֵם, שֶׁהֵם אֵל אֱלֹהִים, כְּזֶה: אֵלֶיךָ לְמִי, אֵלֶיךָ לְמִי הִי יוֹד מִי, שֶׁהֵם עוֹלָיִם בְּמִסְפָּר תַּפְּ"ה, בְּמִסְפָּר תְּהִלִּים. בְּכַח אֵלּוּ הַשְּׁמוֹת תִּזְכְּנִי לְתַקּוֹן הַבְּרִית שֶׁהוּא תַקּוֹן הַכִּלְלִי, אָמֵן:

ואומר:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה בדחילו ורחימו על ידי ההוא טמיר ונעלם בשם כל ישראל:

ולפני אמירת מזמורי התהלים יאמר:

לְכוּ נְרַנְנָה לַיהוָה נְרִיעָה לְצוֹר יִשְׁעֵנוּ: נְקַדְמָה פָּנֵינוּ בְּתוֹדָה בְּזִמְרוֹת נְרִיעַ לֹ: כִּי אֵל גָּדוֹל יְהוָה וּמְלֶךְ גָּדוֹל:
עַל כָּל אֱלֹהִים:

כוונת מזמור ט"ז

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור ט"ז הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה הבינה, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: אברך

(א) מִכֶּתֶם לְדָוֶד שְׁמִרְנֵי אֵל כִּי חִסִּיתִי בָךְ:
 (ב) אֲמַרְתָּ לַיהוָה אֲדֹנָי אַתָּה טוֹבָתִי כֹל עָלִיךָ:
 (ג) לְקֹדוֹשִׁים אֲשֶׁר בְּאָרֶץ הַמָּה וְאֲדִירֵי כֹל חֲפָצֵי
 כָּם: (ד) יִרְבוּ עֲצָבוֹתֶם אַחַר מִהְרֹו כֹּל אֲסִיף
 נִסְפִיחֶם מַדָּם וְכֹל אֲשָׂא אֶת שְׁמוֹתֶם עַל שְׁפָתַי:
 (ה) יְהוָה מִנֵּת חֶלְקִי וְכוֹסֵי אֶתָּה תוֹמִיךָ גּוֹרְלִי:
 (ו) חֲבָלִים נָפְלוּ לִי בַּנְּעָמִים אֵף נִחַלְתָּ שְׁפָרָה
 עָלַי: (ז) אֲבָרְךָ אֶת יְהוָה אֲשֶׁר יַעֲצֵנִי אֵף לַיְלֹוֹת
 יִסְרוּנֵי כְלִיֹּוֹתַי: (ח) שְׁוִיתִי יְהוָה לְנִגְדֵי תְמִיד כִּי
 מִיָּמִינִי כֹּל אֲמוֹנֵי: (ט) לָכֵן שָׂמַח לְבִי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי
 אֵף בְּשָׂרֵי יִשְׁכֵן לְבַטָּח: (י) כִּי לֹא תַעֲזֹב נַפְשִׁי
 לְשֹׂאֵל לֹא תִתֵּן חֲסִידְךָ לְרְאוֹת שְׁחַת:
 (יא) תוֹדִיעֵנִי אֲרַח חַיִּים שִׁבְעַ שְׁמַחוֹת אֶת פְּנֵיךָ

נְעֻמֹת בְּיָמֶיךָ נְצַח:

כוונת מזמור ל"ב

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור ל"ב הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה הכתר, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: אשרי

(א) לְדוֹד מִשְׁכִּיל אֲשֶׁרִי נְשׁוּי פֶשַׁע פְּסוּי חַטָּאָה:

(ב) אֲשֶׁרִי אָדָם לֹא יַחֲשֵׁב יְהוָה לוֹ עֶז וְאֵין בְּרוּחוֹ

רְמִיָּה: (ג) כִּי הֶחֱרַשְׁתִּי בְּלוֹ עֲצָמַי בְּשִׂאֲגָתִי כָּל

תִּיּוֹם: (ד) כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבֵּד עָלַי יָדָךְ נְהַפְּךָ

לְשִׂדֵי בְּחַרְבֵּנִי קִיץ סָלָה: (ה) חַטָּאתִי אֹדִיעֶךָ וְעֹנֵי

לֹא כִסִּיתִי אָמַרְתִּי אֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִידוּה וְאַתָּה

נָשֵׂאתָ עֶזן חַטָּאתִי סָלָה: (ו) עַל זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל

חֹסֵד אֱלֹהֶיךָ לְעַת מְצֵא רַק לְשִׁטְף מַיִם רַבִּים

יֵאלֶוּ לֹא יִגְיעוּ: (ז) אֶתָּה סֵתֵר לִי – (אתה סתר לי. צריך להפסיק

מעט. ליקו"מ ח"א סי' ריג) מְצַר תִּצְרֵנִי רָנִי פִלַּט תְּסוּבְּבֵנִי

סָלָה: (ח) אֲשַׁכִּילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדַרְךָ זֶה תִלְךָ אִיעֲצָה

עָלֶיךָ עֵינַי: (ט) אֵל תִּהְיוּ פְּסוּם כְּפָרֵד אֵין הָבִין

בְּמַתְג וְרָסֵן עֲדִיו לְבָלוֹם בַּל קָרַב אֱלֹהֶיךָ: (י) רַבִּים

מִכְּאוּבִים לְרָשָׁע וְתִבּוּטַח בִּידוּה חֶסֶד יְסוּבְּבֵנוּ:

(יא) שְׂמַחוּ בִידוּה וְגִילוּ צְדִיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל יִשְׂרָאֵל:

כוונת מזמור מ"א

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור מ"א הריני מכוון לתקן מא שפגמתי בספירה היסוד, בכוח לשון הגנינה הנזכר בו: משכיל

(א) לַמְנַצֵּחַ מְזִמּוֹר לְדָוִד: (ב) אֲשֶׁרִי מְשַׁכֵּיל אֵל דָּל
 בְּיוֹם רָעָה יִמְלִיטֵהוּ יְהוָה: (ג) יְהוָה יִשְׁמְרֵהוּ וַיַּחֲיֵהוּ
 וְאֲשֶׁר בְּאָרְץ וְאֵל תִּתְּנֵהוּ בְּנַפְשׁ אִיבָיו: (ד) יְהוָה
 יִסְעָדֵנּוּ עַל עֵרֶשׁ דָּוִי כָּל מְשַׁכְּבוֹ הַפֶּכֶת בְּחַלְוֵיו:
 (ה) אֲנִי אֲמַרְתִּי יְהוָה חֲנַנִּי רַפָּאָה נַפְשִׁי כִּי
 חָטָאתִי לָךְ: (ו) אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי מָתִי יָמוּת
 וְאֶבֶד שְׁמוֹ: (ז) וְאִם בָּא לְרֹאוֹת שׂוֹא יִדְבֹר לְבוֹ
 יִקְבֹּץ אָזֶן לוֹ יֵצֵא לַחוּץ יִדְבֹר: (ח) יַחַד עָלַי
 יִתְלַחֲשׂוּ כָּל שֹׁנְאֵי עָלַי יַחֲשְׁבוּ רָעָה לִּי: (ט) דְּבַר
 כְּלִיעַל יִצּוֹק בּוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא יוֹסִיף לָקוּם: (י) גַּם
 אִישׁ שְׁלוֹמִי אֲשֶׁר כָּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכַל לַחְמִי הַגְּדִיל
 עָלַי עָקַב: (יא) וְאַתָּה יְהוָה חֲנַנִּי וְהַקִּימֵנִי וְאַשְׁלֶמְהָ
 לָהֶם: (יב) בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי חָפְצָתָּ בִּי כִּי לֹא יִרְיעַ
 אוֹיְבֵי עָלַי: (יג) וְאֲנִי בְּתַמִּי תִמְכָּתָּ בִּי וְתַצִּיבֵנִי
 לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: (יד) בְּרוּךְ יְהוָה אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל
 מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:

כוונת מזמור מ"ב

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור מ"ב הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה החכמה, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: שיר

(א) לַמְנַצֵּחַ מִשְׁפִּיל לְבַנְי קָרַח: (ב) כְּאֵיל תֶּעֲרַג עַל
 אֲפִיקוֹ מַיִם בֵּין נַפְשֵׁי תֶּעֲרַג אֱלֹהִי אֱלֹהִים:
 (ג) צְמֹאֵה נַפְשֵׁי יְלֹאֲהִים לְאֵל חַי מְתֵי אָבוֹא
 וְאַרְאֶה פָּנַי אֱלֹהִים: (ד) הִתְתָּה לִי דְמַעְתִּי לְחֶם
 יוֹמָם וְלַיְלָה בְּאֹמֵר אֵלַי כָּל הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהִי:
 (ה) אֱלֹהִי אֲזַכְּרָה וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשֵׁי כִי אֲעֹבֵר
 בְּפֶסֶד אֲדִידָם עַד בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל רִנָּה וְתוֹדָה
 תְּמוֹן חוֹגֵג: (ו) מַה תִּשְׁתַּחֲוֶה נַפְשֵׁי וְתִתְהַמֵּי עָלַי
 תוֹחֲלִי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אֲוֹדְנֵנוּ יְשׁוּעוֹת פָּנָיו:
 (ז) אֱלֹהֵי עָלַי נַפְשֵׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל כֵּן אֲזַכְּרֶךָ
 מֵאֶרֶץ יְרֵדֵן וְחַרְמוֹנִים מֵחַר מְצַעֵר: (ח) תִּתְהוֹם אֵל
 תִּתְהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרִיךָ כָּל מִשְׁפָּרֶיךָ וְגִלְיָךְ עָלַי
 עָבְרוּ: (ט) יוֹמָם יִצְוֶה יְהוָה חֲסֵדוֹ וּבַלַּיְלָה שִׁירָה
 עִמִּי תִפְלֶה לְאֵל חַי: (י) אֲזַמְּרָה לְאֵל סְלַעֵי לְמָה
 שְׂכַחְתָּנִי לְמָה קָדַר אֵלֶיךָ בְּלַחֵץ אוֹיֵב: (יא) בְּרַצַּח

בְּעֲצֻמוֹתַי תִּרְפוּנִי צוּרְרֵי בְּאֶמְרָם אֵלַי כָּל הַיּוֹם
 אֵיךְ אֱלֹהֶיךָ: ^(כ) מַה תִּשְׁתַּחֲוֶה נַפְשִׁי וּמַה תִּתְהַמֵּי
 עָלַי הַזְחִילִי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אֹדְנֶנּוּ יִשׁוּעַת פָּנָי
 וְאֱלֹהֵי:

כוונת מזמור נ"ט

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור נ"ט הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה הנעה, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: ניצוח

^(א) לְמַנְצַח אֵל תִּשְׁחַת לְדָוִד מִכָּתָם בְּשִׁלַּח שְׂאוֹל
 וַיִּשְׁמְרוּ אֶת הַבַּיִת לַהַמִּיתוֹ: ^(ב) הֲצִילֵנִי מֵאֲבִי
 אֱלֹהֵי מִפְּתֻקוֹמִי תִשְׁנַבְּנִי: ^(ג) הֲצִילֵנִי מִפְּעֲלֵי אֹן
 וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: ^(ד) כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי
 יַגִּירוּ עָלַי עֵזִים לֹא פִשְׁעֵי וְלֹא חַטָּאתֵי יְהוָה:
^(ה) כְּלִי עֹז יִרְצוֹן וַיְכַוְּנֵנּוּ עוֹרָה לְקִרְאתִי וַרְאֵה:
^(ו) וְאַתָּה יְהוָה אֱלֹהִים צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל
 תִּקְיָצָה לְפָקֵד כָּל תְּגוּזִים אֵל תִּחַן כָּל בְּגֵדֵי אֹן
 סָלָה: ^(ז) יִשׁוּבוּ לָעֶרֶב יִהְיוּ כַּכֶּלֶב וַיִּסּוּבּוּ עִיר:
^(ח) הִנֵּה יַבִּיעוֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי
 מִי שִׁמְעַ: ^(ט) וְאַתָּה יְהוָה תִּשְׁחַק לָמוֹ תִלְעַג לְכָל

גוֹיִם: (א) עֲזוּ אֵלַיךְ אֲשֶׁמְרָה כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבַי:
 (א*) אֱלֹהֵי חֲסָדַי יִקְדְּמֵנִי אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי:
 (ב) אֵל תִּתְהַרְגֶם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עַמִּי הַנִּיּוּעִמוּ בְּחִילְךָ
 וְהוֹרִידֵמוּ מִגִּבּוֹרֵי אֲדָנָי: (א*) חַטָּאת פִּימוּ דְּבַר
 שְׁפָתַימוּ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלֹהִים וּמִכַּפְחֵשׁ יִסְפְּרוּ:
 (ד) כִּלְהָ בְּחֶמְהָ כִּלְהָ וְאִינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי אֱלֹהִים מִשְׁלַל
 בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סָלַח: (א*) וַיֵּשְׁבוּ לְעָרֵב יַחְמוּ
 כַּפָּלֵב וַיִּסּוּבְבוּ עִיר: (א*) תִּמְחָה יִנְיַעוֹן לְאָכֵל אִם לֹא
 יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיָנוּ: (א*) וְאֲנִי אֲשִׁיר עֲזֶךָ וְאֶרְנֶן לְבַקֵּר
 חֲסִדְךָ כִּי הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמָנוֹס בְּיוֹם צָר לִי: (א*) עֲזוּ
 אֵלַיךְ אֲזַמְרָה כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבַי אֱלֹהֵי חֲסָדַי:

כוונת מזמור ע"ז

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור ע"ז הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה הגבורה, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: ניגון

(א) לְמַנְצַחַת עַל יְדוּתוֹן לְאַסַּף מִזְמוֹר: (ב) קוֹלֵי אֵל
 אֱלֹהִים וְאַצְעָקָה קוֹלֵי אֵל אֱלֹהִים וְהֶאֱזִין אֵלַי:
 (ג) בְּיוֹם צָרְתִי אֲדַנִּי דְרָשְׁתִּי יְדֵי לִילָה נִגְרָה וְלֹא

תְּפֹוג מֵאַנָּה הַנָּחַם נַפְשִׁי: (7) אֶזְכְּרָה אֱלֹהִים
 וְאֶהְמֶיָה אֲשִׁיחָה וְתַתְּעִיפוּ רֹוחֵי סְלָה: (8) אַחֲזֹת
 שְׁמֵרוֹת עֵינַי נַפְעֵמְתִי וְלֹא אֲדַבֵּר: (9) חֲשַׁבְתִּי
 יָמִים מִקֶּדֶם שָׁנוֹת עוֹלָמִים: (10) אֶזְכְּרָה נְגִינְתִי
 בְּלִילָה עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי:
 (11) הִלְעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדָנִי וְלֹא יִסִּיף לְרָצוֹת עוֹד:
 (12) הָאֵפֶס לְנִצַּח חֲסִדוֹ גָּמַר אֲמַר לְדָר וְדָר:
 (13) הַשָּׁכַח חַנוּת אֵל אִם קָפֵץ בָּאֵף רַחֲמָיו סְלָה:
 (14) וְאֲמַר חֲלוּתִי הִיא שָׁנוֹת יָמִין עֲלִיוֹן: (15) אֶזְכְּוֹר
 מֵעֲלִי יְהוָה כִּי אֶזְכְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֲדָה: (16) וְהִגִּיתִי
 בְּכָל פְּעֻלָּתָהּ וּבְעֲלִילוֹתֶיהָ אֲשִׁיחָה: (17) אֱלֹהִים
 בְּקֹדֶשׁ דִּרְכָּהּ מִי אֵל גָּדוֹל בְּאֱלֹהִים (יכוון ב' השמות אל אלהים,
 במילואם כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם): (18) אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה
 פְּלֵא הוֹדְעַת בְּעַמִּים עֲזָדָה: (19) גָּאֲלַת בְּזִרְעֵ עַמָּךְ
 בְּנֵי יַעֲקֹב וַיֹּסֶף סְלָה: (20) רָאוּךְ מִיָּם אֱלֹהִים רָאוּךְ
 מִיָּם יַחֲלוּ אֵף יִרְגְּזוּ תַהֲמוֹת: (21) זָרְמוּ מִיָּם עֲבוֹת
 קוֹל נָתַנוּ שְׁחָקִים אֵף חֲצֹצִידָה יִתְהַלְכוּ: (22) קוֹל
 רַעֲמָךְ בַּגִּלְגָּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבֵּל רָגְזָה וְתִרְעַשׂ
 תְּאָרֶץ: (23) בְּיָם דִּרְכָּהּ וּשְׁבִילָהּ בְּמִיָּם רַבִּים

וְעַקְבוֹתַיִךְ לֹא נִדְעוּ: נְחִיתָ כְּצֹאן עֲפֹף בְּיַד מוֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

כוונת מזמור צ'

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור צ' הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה המלכות, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: תפילה

(א) תִּפְלֶה לְמוֹשֶׁה אִישׁ הָאֱלֹהִים אֲדֹנָי מְעֹן אֶתָּה
הָיִיתָ לָנוּ בְּדֹר וָדֹר: (ב) בְּטָרֶם תָּרִים יְלָדוֹ וְתַחֲוִל
אָרִץ וְתַבֵּל וּמְעֹלָם עַד עֹלָם אֶתָּה אֵל: (ג) תֵּשֶׁב
אָנוּשׁ עַד דֶּבֶא וְתֹאמַר שׁוּבוּ בְּנֵי אָדָם: (ד) כִּי אֶלֶף
שָׁנִים בְּעֵינַיִךְ כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמֹרֶה
בְּלִילָה: (ה) זָרַמְתָּם שָׁנָה יְהִיוּ בְּבִקְרָה פְּחָצִיר יַחֲלֹף:
(ו) בְּבִקְרָה יִצְיִן וְחֲלֹף לָעָרֵב יְמוּלֵל וַיִּבֶשׁ: (ז) כִּי כָלִינוּ
בְּאֶפֶס וּבְחַמְתָּךְ נִבְהַלְנוּ: (ח) שֵׁת עֹנִיתִינוּ לְנִגְדֶךָ
עַלִּמְנוּ לְמֵאוֹר פְּנִיךָ: (ט) כִּי כָל יְמִינוּ פָּנוּ בְּעִבְרַתְךָ
כְּלִינוּ שְׁנִינוּ כְּמוֹ הַגָּה: (י) יְמֵי שְׁנוֹתֵינוּ בְּהֵם
שִׁבְעִים שָׁנָה וְאֵם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַהֲבָם
עָמַל וְאוֹן כִּי גָז חִישׁ וְנִעְפָּה: (יא) מִי יוֹדֵעַ עִזוֹ אֶפֶס
וּכְיִרְאֶתְךָ עִבְרַתְךָ: (יב) לְמִנּוֹת יְמִינוּ פֶן הוֹדַע

וְנָבִיא לְבַב חֲכָמָה: (ד) שׁוּבָה יְהוָה עַד מָתִי
וְהִנָּחֵם עַל עֲבֹדֶיךָ: (ה) שְׁבִיעֵנוּ בַּבֶּקֶר חֲסִדֶךָ
וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמָחָה בְּכָל יָמֵינוּ: (ו) שְׁמַחְנוּ פִּימוֹת
עֲנִיתָנוּ שְׁנוֹת רְאֵינוּ רָעָה: (ז) יִרְאֵה אֵל עֲבֹדֶיךָ
פְּעֻלָּךְ וְהַדְרֵךְ עַל בְּנֵיהֶם: (ח) וַיְהִי נָעַם אֲדָנִי
אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ וּמַעֲשֵׂה יַדְיָנוּ פּוֹנְנָה עָלֵינוּ
וּמַעֲשֵׂה יַדְיָנוּ פּוֹנְנָהוּ:

כוונת מזמור ק"ה

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור ק"ה הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה ההוד, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: הודאה

(א) הוֹדוּ לַיהוָה קְרָאוּ בְשֵׁמוֹ הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים
עֲלִילוֹתָיו: (ב) שִׁירוּ לוֹ זַמְרוּ לוֹ שִׁיחוּ בְּכָל
נְפְלְאוֹתָיו: (ג) הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם קְדֹשׁוֹ יִשְׁמַח לֵב
מִבְּקִשֵׁי יְהוָה: (ד) דַּרְשׁוּ יְהוָה וְעִזּוּ בְּקִשׁוֹ פָּנָיו
תִּמְדוּ: (ה) זַכְרוּ נְפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר עָשָׂה מִפְתָּיו
וּמִשְׁפָּטֵי פִּיו: (ו) יִרַע אֲבָרָהֶם עֲבָדוֹ בְּנֵי יַעֲקֹב
בְּחִירָיו: (ז) הוּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּכָל הָאָרֶץ
מִשְׁפָּטָיו: (ח) זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דָּבָר צוּה לְאֵלֶּךָ

דֹּר: (ט) אֲשֶׁר כָּרַת אֶת אַבְרָהָם וּשְׁבוּעָתוֹ
לְיִשְׁחָק: (י) וַיַּעֲמִידָהּ לְיַעֲקֹב לְחֹק לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית
עֹלָם: (יא) לְאָמֹר לְךָ אֶתֵּן אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן חֶבְל
נַחֲלַתְכֶם: (יב) בְּהִיוֹתָם מְתֵי מִסְפָּר כְּמַעַט וְגָרִים
בָּה: (יג) וַיִּתְחַלְכוּ מִגֹּי אֶל גֹּי מִמַּמְלָכָה אֶל עַם
אַחֵר: (יד) לֹא הִנִּיחַ אָדָם לְעַשְׂקָם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם
מַלְכִים: (טו) אֵל תִּגְעוּ בְּמִשְׁיַחֵי וּלְנַבִּיאֵי אֵל תִּרְעוּ:
(טז) וַיִּקְרָא רָעַב עַל הָאָרֶץ כָּל מִטָּה לֶחֶם שָׁבַר:
(יז) שָׁלַח לַפְּנֵיהֶם אִישׁ לְעַבְדֵי נַמְכָר יוֹסֵף: (יח) עָנוּ
בְּכַבֵּל רִגְלוֹ בְּרוּל בָּאָה נִפְשׁוֹ: (יט) עַד יַעַת בָּא
דְּבָרוֹ אֲמַרְתָּ יְהוָה צָרְפָתָהּ: (כ) שָׁלַח מֶלֶךְ
וַיִּתִּירָהּ: מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחְהוּ: (כא) שָׁמוֹ אָדוֹן
לְבֵיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל קִנְיָנוֹ: (כב) לְאִסְרֵי שָׁרְיוֹ בְּנִפְשׁוֹ
וַיִּזְקְנוּ יַחֲבָם: (כג) וַיָּבֵא יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גָּר
בְּאֶרֶץ חָם: (כד) וַיִּפְרֹ אֶת עַמּוֹ מְאֹד וַיַּעֲצֵמָהּ
מִצְרַיִם: (כה) הִפְךָ לָבָם לְשֵׁנָא עַמּוֹ לְהַתְנַפֵּל
בְּעַבְדָּיו: (כו) שָׁלַח מִשָּׁה עַבְדּוֹ אֶהֱרֹן אֲשֶׁר בָּחַר
בּוֹ: (כז) שָׁמוֹ בָּם דְּבָרֵי אֲתוֹתָיו וּמִפְתֵּיִם בְּאֶרֶץ
חָם: (כח) שָׁלַח חֲשָׁד וַיַּחֲשֹׁד וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבָרֵי

וְדַבְּרוּ: ^(כט) הַפֶּה אֶת מִימֵיהֶם לְדָם וַיָּמַת אֶת
 וַדָּגְתָם: ^(ל) שָׂרֵץ אֲרָצָם צִפְרֻדָּעִים בְּחֻדְרֵי
 מַלְכֵיהֶם: ^(לא) אָמַר וַיָּבֵא עָרֹב כְּנִים בְּכָל גְּבוּלָם:
^(לב) נָתַן גְּשָׁמֵיהֶם בְּרֹד אֵשׁ לְהַבֹּת בְּאֲרָצָם: ^(לג) וַיֵּךְ
 גְּפִנָם וַתֵּאֲנַתָם וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: ^(לד) אָמַר וַיָּבֵא
 אֲרָבָה וַיִּלַּק וַאִין מִסְפָּר: ^(לה) וַיֹּאכַל כָּל עֵשֶׂב
 בְּאֲרָצָם וַיֹּאכַל פְּרֵי אֲדָמָתָם: ^(לו) וַיֵּךְ כָּל בְּכוֹר
 בְּאֲרָצָם רֵאשִׁית לְכָל אוֹנָם: ^(לז) וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף
 וַזָּהָב וַאִין בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל: ^(לח) שָׂמַח מְצֻרִים
 בְּצֵאתָם כִּי נָפַל פַּחְדֵם עֲלֵיהֶם: ^(לט) פָּרַשׁ עֲנַן
 לְמַסָּךְ וַאֲשׁ לְהַאִיר לַיְלָה: ^(מ) שָׁאֵל וַיָּבֵא שָׁלוֹ וְלַחֵם
 שָׁמִים יִשְׁבִּיעֵם: ^(מא) פָּתַח צוּר וַיִּזּוּבוּ מִיָּם הִלְכוּ
 בְּצִיּוֹת נָהָר: ^(מב) כִּי זָכַר אֶת דְּבַר קְדָשׁוֹ אֶת
 אֲבֹרָתָם עֲבָדוֹ: ^(מג) וַיּוֹצֵא עִמּוֹ בְּשֵׁשׁוֹן בְּרָנָה אֶת
 בְּחִירָיו: ^(מד) וַיִּתֵּן לָהֶם אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֻמִּים
 יִירָשׁוּ: ^(מה) בְּעֶבֶר וַיִּשְׁמְרוּ חֻקָּיו וַתּוֹרַתּוֹ יִנְצְרוּ
 הִלְלוּ יְהוָה:

כוונת מזמור קל"ז

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור קל"ז הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה החסד, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: למנצה

(א) עַל נְהָרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם בְּכִינוּ בְּזָכְרֵנוּ
 אֶת צִיּוֹן: (ב) עַל עַרְבִים בְּתוֹכָהּ תִּלְיֵנוּ בְּנֵרוֹתֵינוּ:
 (ג) כִּי שָׁם שְׂאֵלוֹנוּ שׁוֹבֵינוּ דְּבָרֵי שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ
 שְׂמֵחָה שִׁירוּ לָנוּ מִשִׁיר צִיּוֹן: (ד) אֵיךְ נָשִׁיר אֶת
 שִׁיר יְהוָה עַל אֲדָמַת נֶכֶד: (ה) אִם אֲשַׁכְּחֶךָ
 יְרוּשָׁלַם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: (ו) תִּדְבַּק לְשׁוֹנֵי לְחֻבֵי אִם
 לֹא אֲזַכְּרֵכִי אִם לֹא אֶעֱלֶה אֶת יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ
 שְׂמֵחָתִי: (ז) זָכַר יְהוָה לְבָנֵי אָדָם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם
 הָאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוּד בָּהּ: (ח) בַּת בְּכָל
 תְּשׁוּדָה אֲשֶׁרִי שִׁישָׁלֵם לָךְ אֶת גְּמוּלָךְ שֶׁנִּמְלַתָּ
 לָנוּ: (ט) אֲשֶׁרִי שְׂיֵאֲחֻז וְנַפִּץ אֶת עַלְלֶיךָ אֵל הַסֵּלַע:

כוונת מזמור ק"ג

באמירת תהלים: הריני מכוון תהלים בגימ' תפ"ה, כמספר ב' השמות אל אלהים, במילואו כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שהם בחינת חסד וגבורה. ועל ידי ב' שמות אלו תבטל הקליפה ותצא הטיפה מתוכה לקדושה (ליקו"מ ח"א רה).

ובמזמור ק"ג הריני מכוון לתקן מה שפגמתי בספירה התפארת, בכוח לשון הנגינה הנזכר בו: הללויה

(א) הַלְלוּיָהּ הַלְלוּ אֵל בְּקִדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְּרִקְיעַ עֲזוֹ:
 (ב) הַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלּוֹ: (ג) הַלְלוּהוּ
 בְּתִקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנִבְל וְכִנּוֹר: (ד) הַלְלוּהוּ
 בְּתֹף וּמַחֲוֹל הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעֶגְב: (ה) הַלְלוּהוּ
 בְּצִלְצְלֵי שָׁמַע הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: (ו) כֹּל
 הַנְּשָׁמָה תְהַלֵּל יְיָ הַלְלוּיָהּ:

אחר שסיים תהלים יאמר ג' פסוקים אלה:

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יְהוָה שְׁבוֹת עַמּוֹ יִגַּל
 יַעֲקֹב יִשְׁמַח יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִיְהוָה מְעוֹזָם
 בְּעַת צָרָה: וַיַּעְזְרוּם יְהוָה וַיַּפְלְטֵם וַיַּפְלְטֵם מִרְשָׁעִים
 וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בּוֹ:

ואחר העשרה מזמורי התהלים טוב לומר תפילות אלו:

זאת התפילה נמצאה באמתחת הכתבים והיא מעט הכמות ורב האיכות:

רבונו של עולם, עלת העלות וסבת כל הסבות. אנת
 לעלא לעלא מן כלא. ולית לעלא מינד דלית
 מחשבה תפיסא כך כלל. ולך דומיה תהלה ומרומם על

כל ברכה ותהילה, אותך אדרש. אותך אבקש שתחתר חתירה. דרך כבושה מאתך. דרך כל העולמות עד ההשתלשלות שלי. במקום שאני עומד. כפי אשר נגלה לך יודע תעלומות. ובדרך ובנתיב הזה תאיר עלי אורך, להחזירני בתשובה שלמה לפניך באמת, כפי רצונך באמת, כפי רצון מבחר הברואים, לבלי לחשב במחשבתי שום מחשבת חוץ. ושום מחשבה ובלכול שהוא נגד רצונך. רק לדבק במחשבות זכות צחות וקדושות בעבודתך באמת, בהשגתך ובתורתך, הט לבי אל עדותיך ותן לי לב טהור לעבדך באמת. וממצולות 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 הקדשה. ותהיה יציאתי מן העולם כביאתי. בלא חטא, ואזכה לחזות בנעם ה' ולבקש בהיכלו. כלו אומר כבוד, אמן נצח סלה ועד:

תפילה יקרה לקוחה מספר ליקוטי תפילות למוהרנ"ת זיע"א

אשירה לה' בחיי, אזמרה לאלהי בעודי, יערב עליו שיחי אני אשמח ביי: הודו ליי בכנור, בנבל עשור זמרו לו: אלהים, שיר חדש אשיר לך, בנבל עשור אזמרה לך: עלי עשור ועלי נבל, עלי הגיון בכנור: כי שמחתני יי בפעליך, במעשי ירך ארנן: רבוננו של עולם, אדון כל, בורא כל הנשמות, רבון כל המעשים, הבוחר בשירי זמרה, עזרני וחנני ברחמיך הרבים ובחסדיך העצומים, שאזכה לעורר ולהוציא ולגלות, כל העשרה מיני נגינה, שנאמר בהם ספר תהלים: ובזכות אלו העשרה מזמורי

תהלים אמרתי לפניך, שהם, אשרי, ברכה, משכיל, שיר, נצוח, נגון, תפילה, הודאה, מזמור, הללויה: בזכות המזמורים, ובזכות הפסוקים, ובזכות תבותיהם ואותיותיהם ונקודותיהם, ומעמיהם, והשמות היוצאים מהם, מראשי תבות ומסופי תבות, ובזכות דוד המלך עליו השלום עם כל העשרה צדיקים שיסדו ספר תהלים (ובזכות הצדיק יסוד עולם נחל נובע מקור כהמה, רבינו נמחז בן פינא, זכותו יגן עלינו, אשר גלה ונתן לקור אלו העשרה מזמורי תהלים בשביל תיקון הברית):

ובזכות כל הצדיקים והחסידים, האמתיים, תזכני, ותחנני, שאזכה ברחמיך הרבים, להוציא, כל הטפות קרי שיצאו ממני לבטלה, בין בשוגג בי במזיד, בין באונס בין ברצון, (אם אומר ח"ו בשביל מקרה שנודמן לו באותו הלילה יאמר זה: ובפרט כל הטפות שיצאו ממני בלילה זאת, על ידי מקרה לילה שקרה לי, בעונותי הרבים): כלם אזכה ברחמיך הקבים ובחמלתך הגדולה ובכחך הגדול, להוציאם מהקלפות, ומהסריץ אוחרנין, מכל המקומות שנפל, ונתפורו, ונפוצו, ונדחו לשם, ואל ידח ממך נדח, ותכניע, ותשבר, ותהרג, ותעקר, ותכלה ותבטל כל הקלפות, וכל הרוחין, ושדין ולילין, שנעשו ונבראו, ונוצרו, על ידי אלו הטפות שיצאו ממני לבטלה: ותסיר מהם חיותם, ותוציא, ותגזל מהם, החיות דקדשה, וכל הניצוצות הקדושים שבלעו:

רבונו של עולם, אל חי וקים, חי החיים, מלא רחמים, הדין את כל העולם לכף זכות תמיד, החפיץ חסד, ומרבה להיטיב. אבי, אבי, גואלי, ופודי, ידעתי ה' ידעתי, כי אני בעצמי החיב והפושע, אפלו בהמקרות שנודמנו לי בשוגג, כי לא שמרתי את המחשבה כלל, והרהרתי ביום עד שבאתי לידי טמאה בלילה: ועל ידי זה, קלקלתי מה שקלקלתי, וגרמתי מה שגרמתי, ושחתתי מה ששחתתי: אוי, אוי, אוי, אויה על נפשי, אוי לנפשי, כי גמלתי לי רעה, מה אומר מה אדבר, מה אצטקד, מה אומר מה אדבר מה אצטדק. האלהים מוצא את עוני, הנני לפניך באשמה רבה, הנני לפניך מלא בושה וכלמה, מלא טנופים ולכלוכים, מלא תועבות רעות, ואין שום לשון

בעולם שאוכל לכנות בו, עצם הרחמנות שיש עלי כי רע ומר לי, כי נגע עד הנפש, מר לי מאוד, אבי שבשמים, מר לי, רבון כל העולמים, ראה אנחתי ואנקתי ונפשי מרה לי מאוד, עד אשר איני יודע איך אני יכו לחיות, מעצם מרירות נפשי, מר לי מאוד, אבי שבשמים, מר לי, רבון כל העולמים, ראה אנחתי ואנקתי ונפשי מרה לי מאוד, עד אשר איני יודע איך אני יכול לחיות, מעצם מרירות נפשי, אשר עד גבהי שמים יגיע, כי קצתי בחיי, למה לי חיים כאלה, חיים מרים ומרורים ממות, את קובעת כוס התרעלה, שתית, מצית נפשי. רבוננו של עולם, אתה לבד ידעת, רבוי, ועצם, הפגמים הגדולים העצמים והנוראים, שנעשים על ידי זה בכל העולמות, ועתה, איך אוכל לתקן זאת, ובמה יזכה נער כמוני, לתקן את אשר שחתתי, אך, אף על פי כן, ידעתי, ואני מאמין באמונה שלמה, כי אין יאושר בעולם כלל, ועדין יש לי תקוה, ועדין, לא אבדה תוחלתי מה', כי, חסדי ה' כי לאת תמנו, כי לא כלו רחמיו:

על כן, באתי לפניך, ה' אלהי ואלהי אבותי, אלהי אברהם, אלהי יצחק, ואלהי יעקב, ואלהי כל הצדיקים והחסידים, האמתיים, ואלהי כל ישראל, אלהי הראשונים והאחרונים, שתרדם עליי, ותעשה, את אשר בחקיך אלך, ואת משפטיך אשמר, ותכופ את יצרי, להשתעבד לך, ותגער בהיצר הרע, ותגרשו ממני מעתה ועד עולם, ותשמרני, ותצילני, ותפלטני מעתה מכל מיני הרחורים רעים וממחשבות רעות, ומפגם הראות, ומפגם הדבור, ותצילני מעתה, מכל מיני פגם הבריות ותשמרני ותצילני ממקרה, בין ביום ובין בלילה, מעתה ועד עולם:

אבינו, מלך אל חי וקים, גואל חזק, שמחתי אליך כפי, הצל הצל, הושיעה, הצל, לקוחים למות, הצל, נרדף וחיב כמוני, הצילני מן השאול תחתיות. תן לי תקוה, ולא אבד חס ושלום, כי מה בצע, בדמי ברדתי את שחתי, היודך עפר, היגיד אמתך, דלו עיני למרום,

יי עשקה לי, ערבני ערב עבדך לטוב, אל יעשקני זדים, כי אין לי שום כח אלא בפי, אין לי שום מנום ומבטח, כי אם עליך לבד, על חסדיך העצמיים לבד, על רחמיך הגדולים על המלתך האמתית, על הנינותך הנצחיות ועל כח וזכות הצדיקים ששמרו את הברית בתכלית השלמות, שאין שלמות אחריו, בהם תמכתי יתודתי, בהם אשען ואסמך, בזכותם וכחם אבטח ואקוה, כי לא תעזב נפשי לשאול, לא תתן חסידך, לראות שחת אהה, ה', מלמני, אהה, ה', פדני, ראה מסכן כמנוי שרף בלב ימים, תהום אל תהום קורא לקול צנורך, כל משבריד וגליך עלי עברו, צוד צדוני כצפור, איבי חנם צמתו בכור חיי, וידו אבן בי, צפו מים על ראשי, אמרתי נגזרתי, קראתי שמך ה' מבור תחתיות, קראתי שמך ה', מבור תחתיות: רבש"ע, רבש"ע, מלא רחמים, מלא חסד חינם, מלא הנינות, מלא רחמנות מלא טוב, מלא רצון, כבר קבלנו עלינו לקרא אליך תמיד. והנני מקים קבלתנו והנני קורא אליך ממקום שפל כזה ממקומות מגנים כאלה, ממעמקים קראתיך ה', מעמקי עמקים, מן המצר קראתי יה, ענני במרחב יה, ואם בעונותינו הרבים ירדנו למקום שירדנו עכשיו, בעקבות משיחא, למקומות נמוכים ושפלים מאד, שלא ירדו ישראל לתוכם מעולם, כמו שכתוב, ותרד פלאים אין מנחם לה, אף על פי כן, אין אנו מיאשים עצמנו, חם ושלום, בשום אופן בעולם כלל, כי כבר הבטחתנו להשיבנו ממצולות ים, וכתוב, ואף גם זאת בהיתם בארץ אויביהם, לא מאסתים ולא געלתים לבלותם להפך בריתי אתם, כי אני ה' אלהיהם:

רבנו של עולם, פתח פיך לאלם כמוני, ותשלח לי לנצח אותך, לרצות ולפיוס אותך, שתקבל ברחמיך הרבים ובחסדיך העצומים את אלו העשרה מזמורים מזמורי תהלים שאמרתי לפניך, כאלו אמרם דוד המלך, עליו השלום, בעצמו, ואף על פי שאיני יודע לכוון שום כונה מהכוונות העצמות והנוראות, שיש באלו העשרה מזמורים, יהי רצון מלפניך, ה' אליהי ואלהי אבותי, שתהא חשובה

לפניך האמירה בפה לבד, כאלו השגתי וכונתי כל הסודות והכונות שיש בהם, ויהיו לרצון לפני אדון כל, והנני משליך יהבי עליך, והנני מקשר עצמי לכל הצדיקים האמתים, שוכני עפר, קדושים אשר בארץ המה: (ובפרט להצדיק יסוד עולם, נהל נובע מקור חכמה, רבנו נחמן בן פינא זי"ע"א) ועל דעתם ועל כונתם אמרתי כל אלו העשרה מזמורי תהלים, ובזכותם וכחם אזכה, לעורר ולגלות, כל העשרה מיני נגינה שנאמר בהם ספר תהלים, שהם, שיר פשוט, כפול, משלש, מרבע, שהם כלולים בשמך המיוחד, הגדול והקדוש, ובזכות וכח השני שמות הקדושים האלו במלואם, שהם, אל אלהים (כזה): אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם. שהם עולים במספר תפה במספר תהלים, בכח אלו השמות, תזכני להוציא כל הטפות קרי לבטלה, מבטן הקפלה שבלעם, אשר מספר שמה עם האותיות עולה (תפה) שהיא בקפלה, כנגד קדשת ספר תהלים. ובכח אלו העשרה מזמורי תהלים תעורר השני השמות הקדושים, אל אלהים' ותהרג ותשבר ותכניע ותעקר, ותכלה ותבטל את כל הקלפה הזאת שבלעם, ותכריח אותה, להפליט כל הטפות הקדושות, מבטנה וקרה ותמחה ותהרג כל הטפות, שנבראו על ידי אלו הטפות, ותוציא ותגזל מהם החיות דקדשה, וכל הניצוצות כה לעסוק כל ימינו בתורה, באופן ותפלה ומעשים טובים, באמת ובלב שלם, באופן, שנזכה לברא גופים וכלים קדושים, לכל הנשמות דאזלין ערטילאין על ידי עונותינו הרבים, על ידי פגם הטפות קרי שיצאו ממני לבטלה:

רבנו של עולם, אמיץ כח ורב אונים, עשה מה שתעשה ברחמיך הרבים. באופן שנזכה לתקן פגם הברית פגם טפי המה, בין מה שפגמנו בזה בשוגג בין במזיד, בין באונס בי ברצון, על הכל תמחל ותסלח לי, אלהי סליחות, חנון המרבה לסלוח, ונזכה לתקן כל הפגמים בשלמות בחיינו, בזכות הצדיקים הקדושים אשר בארץ המה. ומחל לי, וסלח לי וכפר לי על כל החטאים, והעונות

והפשעים, שחטאתי ושעויתי ושפשעתי לפניך ברמ"ח אברי
 ושם"ה גידי, במחשבה, דבור, ומעשה ובחמשה חושים, ובשאר
 כוחות הגוף, ובפרט מה שחטאתי ופשעתי ופגמתי נגדך, בפגם
 הברית, שהוא כלל כל התורה כולה, והרע ביניך עשיתי, מנעורי
 עד היום הזה, על הכל תמחל ותסלה, ותכפר, מלא רחמים ותמלא
 כל השמות שפגמתי בשמך הגדול, הרב כבסני ומחטאתי טהרני,
 תחטאני באזוב ואטהר, תכבסני ומשלג אלביק, תשמיעני ששון
 ושמחה, תגלנה עצמות דכית, הסתר פניך מחטאי, וכל עונותי,
 מחה פשעי למענך, כאמור, אני, אני, והא מוחה פשעיך למעני
 וחטאתך לא אזכור, ותמלא עלי ברחמים ותהיה בעזרי תמיד,
 בזכות וכה הצדיקים האמתיים ותשמרני, ותצילני תמיד, ותתן לי
 כח להתגבר על יצרי ולכוף ולשבר את תאוותי, ולא אפגם עוד מה
 שפגמתי. ולא אעשה עוד הרע בעיניך, ולא אשוב עוד לכסלה, אם
 און פעלתי לא אוסיף כי כבר הבטחתנו, שגם על זה מועיל תפלה
 ובקשה, להנצל להבא ברחמיך האמתיים מן היצה"ר וכת דיליה
 (אם יהיה על קברו הקדוש יאמר זה) ובפרט על מקום ציון הקדוש הזה עזרני
 בזכות הצדיקים הגנוזים פה, ורחם עלי, ותן לי כח וגבורה לגרשו,
 ולסלקו ולבטלו מעלי לגמרי, מעתה ועד עולם, כי כבר כלו ביגון
 חיי ושנותי באנחה, כשל בעוני כחי ועצמי עששו, עד אשר כשל
 כח הסבל, רחם עלי, אבי אב הרחמן, רחם עלי, שומע תפלה, הוסיף
 וחמל עלי שומע צעק, שומע אנחה שומע אנקה, רחם רחם, הצל
 הצל, הושיעה: אל יפל דמי ארצה לפניך, אל תתן לשחת נפשי,
 הצילני מדמים, אלהים, אלהי תשועתי. תרנן לשוני צדקתך, חוסה
 עלי ברב רחמיך, כרב חסדיך, יהמו נא מעיך וחנינותיך, על עלוב
 נפש כמוני על נרדף כמוני, על מלכלך בחטאים כמוני, על חסר
 דעה, וחסר עצה, כמוני, כי לך לבד עינינו תלויות לך, לבד רעיוני
 צופיות, דלו עיני למרום, עזר נא, הושיעה נא, הוסיף נא עלי,
 והושיעני, לשוב אליך בתשובה שלמה ובלב שלם, ואזכה להיות
 תמיד עדות פיך, לב טהור ברא לי אלהים ורוח נכון חדש בקרבי:

ובכן, יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, אדון השמחה והחידוה, אשר לפניך אין שום עצבות כלל לעולם, כמו שכתוב, והד והדר לפניו, עז וחדוה במקומו, שתעזרני ברחמך העצומים ותזכני להיות בשמחה תמיד, משמש נפשות עגומים שמח נפשי האומללה מאוד, העלובה מאוד, העלובה מאוד, העיפה והצמאה והרעבה אליך מאוד, הסר ממני יגון ואנחה, שמח נפש עבדך כי אליך ה' אשא, תודיעני אורח חיים, שבע שמחות את פניך, נעימות בימינך נצה, השיבה לי ששון ישעך, ורוח נדיבה תסמכני, שבעני מטובך ושמח נפשי בישועתך וטרה לבי לעבדך באמת, עורה כבודי, עורה הנבל וכנור, אעירה שחר, זכנו לכל העשרה מיני נגינה דקדשה, שהם מכניעים ומתקנים פגם הברית כאמור, אברך את ה' אשר יעצני, אף לילות יסרוני כליותי, לדוד משכיל, אשרי נשוי פשע כסוי הטאה, בית והון נחלת אבות, ומה' אשה משכלת: יומם יצוה ה' חסדו, ובלילה שירה עמי תפלה לאל חיי: למנצה, אל תשחת לדוד מכתם בשלח שאול, וישמרו את הבית להמותו, אזכרה נגינתי בלילה, עם לבבי אשיחה ויחפש רוחי, היאכל תפל מבלי מלח: אם יש מעם בריר הלמות, פן תתן לאחרים הודך ושנותיך לאכזרי: ולא אמר איה אלהי עשי הנון זמירות בלילה, שקר החן והבל היופי, אישה יראת ה' היא תתהלל: ונאמר, הללויה, הללו אל בקדשו, הללוהו ברקיע עזו: הללוהו בגבורותיו, הללוהו כרב גדלו, הללוהו בתקע שופר, הללוהו בנבל וכנור: הללוהו בתף ומחול, הללוהו במינים ועוגב: הללוהו בצלצלי שמע, הללוהו בצלצלי תרועה: כל הנשמה תהלל יה, הללויה:

רבנו של עולם, תקע בשופר גדול לחרותנו, ושא נם לקבץ גליותינו וקרב פזורינו מביין הגוים, ונפוצותינו כנס מירכתי ארץ: וקבץ נדחנו יחד מארבע כנפות הארץ לארנו: וקים בנו מקרא שכתוב, ושב ה' אלהיך את שבותך ורמך ושב וקבצך מכל העמים, אשר הפיצך ה' אלהיך שמה, אם יהיה נדחך בקצה השמים משם

יקבצך ה' אלהיך ומשם יקחך: והביאך ה' אלהיך אל הארץ אשר ירשו אבותיך, וירשתה והיטיבך והרבך מאבותיך: ונאמר, נאום ה' אלהים, מבקץ נדחי ישראל, עוד אקבץ עליו לנקבציו: ונאמר, בונה ירושלים ה' נדחי ישראל יכנס, ותמהר ותחיש לגאלנו, ותביא לנו את משיח צדקנו, ותבנה את בית קדשנו ותפארתנו, והביאנו לציון עירך ברנה, ולירושלים בית מקדשך בשמחת עולה, כמו שכתוב, ופדויי ה' ישובו ובאו ציון ברינה, ושמחת עולם על ראשם, ששון ושמחה ישיגו ונסו יגון ואנחה: ונאמר, כי בשמחה תצאו ובשלום תובלון ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה, וכל עצי השדה ימחאו כף, ונאמר, כי נחם ה' ציון נחם כל חרבותיה, וישם מדברה כעדן וערבתה כגן ה', ששון ושמחה ימצא בה, תודה וקול זמרה, שמחו בה' וגילו צדיקים, והרנינו כל ישרי לב:

אור זרוע לצדיק ולישרי לב שמחה: שמחו צדיקים בה', והודו לזכר קדשו:

אמן נצה, סלה ועד:

מהליכות התיקון הכללי:

- א. תיקון הכללי הוא שגילה רבי נחמן זיע"א לתקן עוונות האדם בכלל ועוון פגם הברית בפרט, וסגולה רבה מאוד בו גם לבריאות ופרנסה טובה ולהצלחת האדם בגשמיות וברוחניות¹.
- ב. יש כוח באמירת תהלים להוציא הטיפה מהקליפה שלקחה אותה, והם תיקון גדול מאד מאד לעניין הנ"ל.
- ג. מי שזוכה לאומרום באותו היום, אין צריך לפחד גם מפגם הנורא הנ"ל.
- ד. והזהיר רבי נחמן זיע"א מאד מאד, לבל יפחד האדם מעניין זה כלל, ויתחזק לידע תמיד כי בידו לתקן.
- ה. ומנהג טוב ונכון להשתדל לקרוא אותם בכל יום אחר תפילת שחרית². והמנהג מו"ר המקובל הרב אברהם מרכי יצחקי שליט"א להקדים אמירתם לפני תפילת שחרית, וכנ"ל.
- ו. יקרא את כל עשרה המזמורים בקול, ולא רק בקריאה ומחשבה.
- ז. ישתדל להקפיד לקראם ברעף ולא יפסיק ביניהם בעניין אחר.
- ח. לכתחילה יקרא אותם ביום, או בלילה לאחר חצות, ולא יקראם מזמן השקיעה ועד חצות הלילה. ואם הכרחי לו מאוד לפי מצבו והשעה צריכה לו לזה, רשאי לקרוא אותם.
- ט. ומותר לקרוא אותם גם בימי שבת וביו"ט. אומנם, אם רגיל לומר גם נוסח בקשה, לא יאמר את הבקשה בשבת וביו"ט.
- י. ומטעם זה שיש בהם תיקון כללי לאדם באשר הוא, גם נשים מותרות לומר אותם.

1. גם סגולה לבריאות ופרנסה טובה, ראה בליקוטי מוהר"ן ח"א סימן כט. ולתיקון פגם הברית ראה ליקוטי מוהר"ן ח"א סימן רה, ודברי קדשו מובאים לקמן. 2. כן מנהג אנ"ש דחסידים ברסלב. וכמ"ש בליקוטי הלכות ברכת השחר הלכה ה' אות כח, ומיוסד עמ"ש מרן בשו"ע או"ח סימן קנו סע"א. וע"ע לענין זה בס' ע"פ עת רצון סוף תפילת שחרית.

- יא. עיקר התיקון מכוון כתיקון-כללי, לתקן ולחזק את האדם במה שנכשל ולהשיבו ולקרבו לבורא יתברך ויתעלה בתשובה שלימה.
- יב. ואומר רבי נחמן זיע"א: "ובזכות תיקון חטא זה יבוא משיח צדקנו לקבץ נפוצותינו".

סדר אמירת מזמורי התיקון הכללי

א. עשרת המזמורים הם אלו בסדרם: ט"ז, ל"ב, מ"א, מ"ב, ג"ט, ע"ז, צ', ק"ה, קל"ז, ק"נ.

ב. כוונה כללית לתיקון - טוב לכוון במחשבה בלבד כשיקרא את עשרת המזמורים, שתהלים הם בגימ' תפ"ה, והוא מכוון כמספר השני שמות א"ל אלהים במילואם, כך: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם. והמקום הנכון לכוון בכוונה זו הוא כשיקרא מזמור ע"ז, בפסוק: "קולי אל אלהים ואצעקה, קולי אל אלהים והאזין אלי".

ג. התיקון בעשרת המזמורים מכוון בסודם לתיקון כנגד עשר הספירות, שנפגמו בעטיו של עוון פגם הברית או עוונות אחרים. וסוד התיקון בא כמו שגילה רבנו נחמן זיע"א, מכוח עשר לשונות הנגינה הגנוזים במזמורים.

לכן כל אחד מהמזמורים מתוקן ומסודר לתקן כנגד אחת מהספירות, ובו נרמזו לשונות הגאולה המיוחדים לו. וטוב להשתדל לכוון בהם כפי סדרם וכוונתם המיוחדת בכל מזמור, כך:

מזמור ט"ז - יכוון לתקן מה שפגם בספירת הבינה. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: אברך.

מזמור ל"ב - יכוון לתקן מה שפגם בספירת הכתר. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: אשרי.

מזמור מ"א - יכוון לתקן מה שפגם בספירת היסוד. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: משביל.

מזמור מ"ב - יכוון לתקן מה שפגם בספירת החכמה. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: שיר.

מזמור נ"ט - יכוון לתקן מה שפגם בספירת הנצח. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: ניצוח.

מזמור ע"ז - יכוון לתקן מה שפגם בספירת הגבורה. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: ניגון. ובפסוק י"ד נזכר "מי אל גדול כאלהים", לכוון בו לשמות א"ל-אלהים במילויים כנ"ל.

מזמור צ' - יכוון לתקן מה שפגם בספירת המלכות. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: תפילה.

מזמור ק"ה - יכוון לתקן מה שפגם בספירת ההוד. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: הודו.

מזמור קל"ז - יכוון לתקן מה שפגם בספירת החסד. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: מזמור.

מזמור ק"נ - יכוון לתקן מה שפגם בספירת התפארת. ולשונות הנגינה הנזכרים בו: הללויה.

ד. לפני קריאת המזמורים אומר נוסח 'הריני מקשר עצמי' וגו'. ואומר 'הריני מזמן את פי' וגו'. ולפני אמירת מזמורי התהילים יאמר פסוקי לכו נרננה וגו' נקדמה פניו וגו' כי אל גדול ה' וגו'.

אחר שסיים תהלים יאמר ג' פסוקים אלה 'מי יתן מציון' וגו' 'ותשועת צדיקים' וגו' 'ויעזרם יי' וגו'.

אחר העשרה מזמורי התהלים טוב לומר תפלה ידועה ומסודרת מליקוטי תפלות, הפותחת "אשירה לה' בחיי". ועוד תפילה בנוסח "רבנו של עולם, עלת העלות וסבת כל הסבות" וגו'.

מהות התיקון

מבואר בדברי קדשו של רבי נחמן זיע"א³, כי התיקון לקרי לילה ח"ו, הוא אמירת עשרה מזמורי תהילים. והטעם, כי ספר תהילים עצמו נתייסד על עשרה מיני נגינה, כדברי רבי יהושע בן לוי בגמ'⁴: "דאמר רבי יהושע בן

3. מובא בליקו"מ חלק א' סי' ר"ה, ובח"ב תורה צב. 4. פסחים דף קיז ע"א.

לוי, בעשרה מאמרות של שבת נאמר ספר תהלים – בניצוח, בנגון, במשכיל, במזמור, בשיר, באשרי, בתהלה, בתפלה, בהודאה, בהללויה. גדול מכולן הללויה שכולל שם ושבת בבת אחת". וכל עשרה מזמורי תהילים הם מקבילים לעשרה מיני נגינה אלו. עשרה מיני נגינה אלו המיוסדים בתהילים הם נעלים בקדושה היפך הקליפה שדבקה בחטא ופגם הברית, ולפיכך יש בעשרה מזמורי התהילים את הכוח לבטל את הכוח של הקליפה ולבטלה.

עשרה מיני הנגינה הללו מקבילים לעשר הספירות העליונות, כמו שמשביר בעל ביאור פרפראות לחכמה⁵, וכנזכר בזוהר הקדוש⁶: אשרי – כתר. שיר – חכמה. ברכה – בינה. ניגון – חסד. זמר – גבורה. הללויה – תפארת. למנצח – נצח. הודו – הוד. רנה – יסוד. תהילה – מלכות. וביאר רבי נחמן עוד, כי עשרה מיני הנגינה הללו נרמזו בעשרת המזמורים הידועים בתיקון הכללי, בפסוקים הבאים:

בניצוח – תהילים נט, א: "למנצח אל תשחת...".

בנגון – תהילים עז, ז: "אזכרה נגינתי בלילה...".

במשכיל – משלי יט, יד: "... ומה' אשה משכלת".

במזמור – איוב לה, י: "נותן זמירות בלילה".

בשיר – תהילים מב, ט: "... ובלילה שירה עמי".

באשרי – תהילים לב, א: "אשרי נשוי פשע...".

בתהלה, בברכה – תהילים טז, ז: "אברך את ה' אשר יעצני".

בתפלה – איוב ו, ו: "היאכל תפל בלי מלח...".

בהודאה – משלי ה, ט: "פן תתן לאחרים הודך".

בהללויה – משלי לא, ל: "אשה יראת ה' היא תתהלל".

5. ביאור פרפראות לחכמה על ליקוטי מוהר"ן לרבי נחמן מטשערין. הוא בנו של ר' צבי אריה מברסלב, ואבי אביו, ר' אהרן, היה רבה של ברסלב בימי רבינו נחמן זיע"א. 6. בזוהר הקדוש

וכך מובא בליקוטי מוהר"ן⁷ וז"ל: תיקון למקרה לילה ר"ל, לומר עשרה מזמורי תהלים באותו היום שאירע לו ח"ו. כי יש כוח באמירת תהלים להוציא הטיפה מהקליפה שלקחה אותה. כי תהלי"ם בגימט' לילית עם החמש אותיות של שמה, שהיא הממונה על זה כידוע⁸.

וצריך לכוון בשעת אמירת תהלים, שתהלי"ם גימט' תפ"ה, שהוא מכוון כמספר השני שמות אל אלהים במילואו כזה: אל"ף למ"ד, אל"ף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם, שעל ידי השני שמות אלו יוצאה הטיפה מהקליפה, כי הטיפה היא בחי' חסד וגבורה כידוע⁹. כי יש בה כוח אש ומים, חמימות ולחות, שהם בחינת חסד וגבורה¹⁰. ועי' השני שמות אל"ל אלהי"ם הנ"ל שהם בחי' חסד וגבורה¹¹, כידוע שהם גימ' תהלי"ם כנ"ל עי"ז מוציאין הטיפה משם. וזה צריך לכוון בשעת אמירת תהלים.

ועל כן צריך לומר עשרה מזמורים. יש עשרה מיני זמורה שהם בחינת העשרה לשונות שנא' בהם ספר תהלים¹², שהם אשרי ולמנצח משכיל והללויה וכו', עפרש"י ויש כח בכל לשון ולשון של עשרה לשונות הנ"ל לבטל כח הקליפה הנ"ל. כי כל אחד מאלו הלשונות הם היפך הקליפה הנ"ל. כי אשרי לשון ראייה והסתכלות, היפך הקליפה הנ"ל שעיקר כחה מקלקול האורות בחי' ותכהן עיניו מראות¹³. בבחי' ויהי מארת¹⁴, חסד. ודרז"ל¹⁵, דא לילית נמצא שעיקר כחה מקלקול הראייה ואשרי שהיא לשון ראייה הוא היפך ממנה. וכן משכיל כי בבחי' משכיל ומשכיל הוא היפך מזה. ועניין זה עיין במקום אחר¹⁶. כי עיקר כוחה להחטיא את האדם במקרה ח"ו הוא עי' לשון תרגום, שהוא בחינת משכיל עי' תרגמן¹⁷, שהוא מעורב טוב ורע, לפעמים משכיל ולפעמים משכיל ע"ש. וכן הללויה היפך הקליפה ששמה לילית על שם שהיא מיללת בלילה תמיד והללי היפך יללה. כי אותיות הללי הם היפך יללה והשאר לא פירש. גם הטיפה באה מהדעת שהוא בחי' חסד וגבורה כידוע¹⁸. כי גם הטיפה היא בחי'

ח"ג דף רכג, ב. 7. בליקוטי מוהר"ן חלק א' סי' ר"ה. 8. ראה זוה"ק ח"א יט: קמח. קסט: ועיין בשעה"כ בכוונות ק"ש שעל המיטה פ"ה 9. ע"ח שער י"א ספ"ד. 10. זוה"ק במדבר רנה. 11. זוה"ק ויקרא ל: לא. סה. 12. כמובא בגמ' פסחים קי"ז ובזוה"ק שם קא. 13. בראשית כ, א. 14. בראשית א, יד. 15. תי"ז תיקון מ"ד. 16. ליקו"מ ח"א סי' יט, ד. 17. פסחים דף קיז. 18. ע"ח שער כ"ה דרוש א,

חסד וגבורה כנ"ל, וידוע שהדעת הוא בחי' ה"ח וה"ג. על כן צריך לומר עשרה מזמורים. וזה בחינת¹⁹ לדוד משכיל אשר נשוי פשע ר"ת נאף, הוא כננע ע"י בחינת לדוד משכיל, דהיינו תהילים. עכ"ל.

ובליקוטי מוהר"ן תניינא²⁰ איתא בזו הלשון: ודע, כי העניין של העשרה מיני נגינה הנ"ל שהם כנגד פגם הנ"ל הוא מרומז בפסוקים אלו. ברכה - אברך את ה' אשר יעצני אף לילות וכו', אשרי - אשרי נשוי פשע כסוי חטאה. משכיל - ומה' אשה משכלת. שיר - ובלילה שירה עמי. ניצוח - למנצח אל תשחת. ניגון - אזכרה נגינתי בלילה. הללויה - אשה יראת ה' היא תתהלל, והבן היטב רמזים אלו.

ודע כי אלו הם העשרה מזמורים מזמורי תהלים: ט"ז, ל"ב, מ"א, מ"ב, נ"ט, ע"ז, צ', ק"ה, קל"ז, ק"נ, והם תיקון גדול מאד לענין הנ"ל. ומי שזוכה לאומרם באותו היום אין צריך לפתור גם מפגם הנורא של המקרה ח"ו כי בודאי נתתקן ע"י, עכ"ל בקיצור.

עוד איתא בשיחות הר"ן²¹ בזו הלשון: ודע אחי, כי בתחלה אמר הוא, זכרונו לברכה, התורה הנ"ל המתחלת: תקון למקרה לילה. ובתחלה, בעת שהתחיל לגלותה לא הייתי לפניו אז. אך ה' יתברך זכני ובאתי אצלו סמוך מאד לאותה העת שהתחיל לגלותה, וספר לי אחד בשמו התורה הנ"ל כפי מה ששמעה מפיו הקדוש. ובתוך כך, באותה השעה ששמעתי מפי אחר בשמו התורה הנ"ל, בתוך כך סבב ה' יתברך שדברתי עמו מזה וחדר ואמרה לפני בקצור כנ"ל. ובאותה העת שגלה התורה הנ"ל, לא גלה אז איזה מזמורים לומר, רק אמר סתם: לומר עשרה מזמורים תהלים לתקון הנ"ל. ושמעתי מפיו הקדוש אז שאמר, שהיה ראוי לגלות איזה הם עשרה מזמורים תהלים שצריך לומר, אך איזה עשרה מזמורים תהלים שיאמרו הם תקון לזה, כי כל עשרה מזמורים תהלים, איזה שהם, כולם הם כנגד עשרה מיני נגינה, שהם תקון להנ"ל.

ב' שער ל"ד פ"ג. 19. תהילים לב, א. 20. ליקו"מ תניינא סימן צב. 21. שיחות הר"ן סימן קמ"א. חיבורו של רבי נתן הידוע כתלמוד הגדול של רבנו נחמן זיע"א, ומי שהוציא לאורה את תורת רבנו. הוא רבי נתן שטרנהרץ, המוכר גם כרבי נתן מנמירוב או רבי נתן מברסלב או בשמו הרווח בין חסידי ברסלב מוהרנ"ת. נולד בט"ו שבט ה'תק"מ ונלב' ע"ב ב' בטבת ה'תר"ה.

ואז, בעת שגלה התורה הנ"ל, אמר בתחלה שתקון הראשון הוא המקוה שצריכין לטבל במקוה, ואחר כך גלה התקון הנ"ל, לומר עשרה מזמורים תהלים כנ"ל.

גם פעם אחת אמר שצריכים לזהר מאד לטבל באותו היום שיהיה האדם בלתי טהור, ואפילו אם לא יוכל לטבל בבקר, על כל פנים יטבל באותו היום אפלו לפנות ערב, כי צריכין לזהר מאד לטבל באותו היום דוקא²².

אחר כך, אחר שעברו קרוב לארבע שנים, (ומה שעבר באלו השנים יקצרו רבבות יריעות לספר) וכבר היה לו החולאת שלו שנסתלק ממנו, וכבר חזר מלמברג – פעם אחת בחרף שכב על מטתו ואנחנו עמדנו לפניו, והתחיל לדבר מענין העשרה מזמורים תהלים, שהם תקון להנ"ל. ואז צוה עלי לכתב על הניר הפסוקים שמרומז בהם העשרה מיני נגינה, שהם תקון להנ"ל. וישבתי לכתב, ומפיו יקרא אלי, וגלה לי הפסוקים, וכתבתים על הספר כאשר הם נדפסים בלקוטי תנינא סימן צ"ב הנ"ל. ואז גלה דעתו שרצונו לגלות בפרטיות איזו הם העשרה מזמורים תהלים שצריכין לומר באותו היום, והיינו עומדים ומצפים שיגלה לנו ולא זכינו מיד, ואחר כך נסענו מאתו.

ואחר כך הייתי אצלו באיזה שבת והזמין ה' יתברך שראיתי בעיני כתיבת ידו הקדושה, שכבר רשם לעצמו העשרה מזמורים תהלים שצריכים לומר, אך לא היה מדרך ארץ שאקח כתב ידו בעצמי בלי רשותו, ורציתי לתפסם במחי בעל פה ולא יכלתי, מחמת אימת רבי, פן יקפיד כי באתי לחדרו ומצאתי כתב יד הנ"ל והסתכלתי בו בלא רשותו. (כי המעשה הזה היה בשבת פרשת שקלים שנת תקס"ט, שהוא, זכרונו לברכה, יצא מחדרו ונכנס לבית הגדול שלו בעת קריאת התורה, ואז נכנסתי בחדרו וראיתי כתב יד הנ"ל). ואחר כך ביום ראשון, בעת שלקחתי רשות מאתו לשוב לביתי, דברתי עמו ושאלתי ממנו שיגלה לי העשרה מזמורים תהלים הנ"ל, כי ידעתי שכבר הם נרשמים אצלו כנ"ל, ולא רצה ואמר, שיהיה עת אחר לזה, והלכתי מאתו:

22. הערה במקור: "ועיין בסוף "ספורי מעשיות" שאמר, שטוב מאד לטבל תכף ומיד וכו', עין

אחר כך, סמוך לאותו העת, בעת שהייתי אני בביתי בנעמרוב, אז גלה העשרה מזמורים תהלים לפני הרב דפה ברסלב ולפני חברי רבי נפתלי מנעמרוב, ויחד אותם לעדות על זה, וכך אמר להם היות בענין זה הידוע (היינו מקרה לילה חס ושלום) נלכדים בודאי שלשה חלקי העולם, אני לוקח אתכם לעדות, ותדעו שאלו העשרה מזמורים תהלים מועילים מאד מאד לתקון קרי, והם תקון גמור ומועיל מאד מאד, ויש מי שיקרה לו על ידי רבוי אכילה ושתייה או על ידי חולשות ועיפות או על ידי שאינו שוכב כראוי, וכל זה אינו כלום (והוא כמו תינוק שמשתיין בשינה). גם יש ששומרים אותו מלמעלה ונצול מהמקרה, או שהמזל שומר אותו ונצול. גם לפעמים נדמה להארם בשנה בחלום כאלו הוא נופל, ואחר כך מתעורר משנתו, גם זה מן השמים שמצילין אותו מזה. רק מי שיקרה לו, חס ושלום, מחמת הרהורים, מזה נבראים ממש קלפות, חס ושלום, כמבאר בספרים. אבל מי שיאמר באותו היום אלו העשרה מזמורים תהלים בודאי יתקן בזה מאד מאד. וכמה צדיקים גדולים שרצו לעמוד על ענין זה, ונתיגעו למצא לזה תקון גמור, וקצתם לא ידעו כלל מהו ענין זה, וקצתם התחילו לידע קצת בענין תקון זה ונסתלקו לעולמם באמצע עסקם בזה ולא גמרו, ולי עזר ה' יתברך שזכיתי לעמוד על זה בשלמות. וענין תקון זה על ידי אמירת העשרה מזמורים תהלים הנ"ל הוא דבר חדש לגמרי, חדש נפלא! כי הוא תקון נפלא ונורא מאד מאד (עיי' לקמן).

ומי שיוכל לילך למקוה ואחר כך יאמרם, בודאי מה טוב. אך אפלו אם הוא אנוס שאי אפשר לטבל, כגון שהוא חולה או שהוא בדרך, אף על פי כן אם יאמרם אשרי לו, כי הם תקון גדול ונורא מאד. ואם יאמרם בכונה כראוי בודאי מה טוב, אך גם האמירה בעצמה מסוגל מאד. ואמר, כי לא נודע זאת מיום בריאת העולם, מסתמא הייתי רוצה לבטל זאת לגמרי, אך אי אפשר זאת לא בגשמיות ולא ברוחניות. בגשמיות אי אפשר, כי היה צריך לבטל ולשנות הטבע של כלליות בני אדם בתמידות, וזה דבר שאי אפשר, כי אפלו משה רבנו עליו השלום, וכיוצא שבטלו הטבע היה רק לפי שעה ובדבר פרטי, כגון קריעת ים סוף או בקיעת הירדן וכיוצא, שהיה רק לפי שעה, אבל לבטל הטבע של כלליות בני אדם, כי כל אחד ואחד בהכרח לבטל ולשנות הטבע אצלו וגם צריך לבטל ולשנות הטבע

תמיד, וזה דבר שאי אפשר, וגם ברוחניות אי אפשר וכו'. אך העשרה מזמורים הם דבר נפלא ויקר ומועיל מאד:

גם יחד אותם לעדות ואמר, שגם כי ימלאו ימיו, אזי אחר הסתלקותו, מי שיבוא על קברו ויאמר שם אלו העשרה מזמורים תהלים הנ"ל ויתן פרוטה לצדקה עבורו אפלו אם גדלו ועצמו עוונותיו וחטאיו מאד מאד, חס ושלום, אזי אתאמץ ואשתדל לארך ולרחב להושיעו ולתקנו. ואמר בזו הלשון²³: 'אשטח לאורך ולרוחב להטיב עמו, בפיאותיו אמשכהו ואוציאהו משאול תחתיות'. ואני חזק מאד בכל הדברים שלי, אך בזה אני חזק ביותר, שאלו העשרה מזמורים תהלים מועילים מאד מאד, ואלו הן העשרה מזמורים תהלים וכו'.²⁴ ויאמרם כסדר שהם כתובים בתהלים. **ואמר שהוא תקון הכללי**, כי כל עברה יש לה תקון מיוחד, אבל תקון הנ"ל הוא תקון הכללי. גם אמר אז שענין הנ"ל של העשרה מזמורים תהלים יאמרו ויגלו בפני הכל. ואמר אף על פי שהוא דבר קל לומר עשרה מזמורים תהלים, אף על פי כן גם זה יהיה כבד מאד לקיים. וכן נתקיים עתה בעוונותינו הרבים, שמחמת רבוי המחלקת רב ההמון רחוקים לקים זאת, והוא זכרונו לברכה, הודיע כל זאת מקדם. ואנחנו עשינו מה שמוטל עלינו להודיע התקון לכל החפץ להתתקן וכל אחד הטוב בעיניו יעשה, השומע ישמע והחדל יחדל, ואנחנו את נפשנו הצלנו.

ומה שהרב בעל המחבר "סדר תקון שבת" מביאם בשם ספר "עשרה הלולים", זה אינו. כי ידידי הקורא, עיין נא בספר "תקון מועד" ותראה שמוביאים שם בשם רבנו רבי נחמן זכרונו לברכה. וגם נוס נא וחפש בכל הספרים שמוביאים שם שלא בשם רבנו, זכרונו לברכה, ותראה שכולם נדפסו אחר פטירת רבנו, זכרונו לברכה, שנפטר תחלת שנת תקע"א בחול המועד סוכות. ואפשר שהרב הנ"ל וכיוצא, מגודל תשוקתם לזכות בהם את הרבים בתקון גדול כזה, וידוע שיש שנמצאים מתנגדים וחולקים על

שם". 23. במקור נזכר בלע": "איך וועל מיך לייגען אין דער לענג און אין דער ברייט איד זאל איהם א טובה טהון, ביי די פאות וועל איד איהם ארויס ציהען פון דעם שאול תחתיות". 24. הערה במקור: "רק בספר "ספורי מעשיות" נדפסו בפעם הראשון בטעות המזמורים של קל"ז על ידי עוות המדפיסים, ומשם נתפשט הטעות בכמה ספרים וסדורים שהעתיקו משם".

רבנו זכרונו לברכה, על כן קימו בנפשם מאמר חכמינו זכרונום לברכה, שמותר לשנות בדבר השלום ובפרט בדבר גדול ותיקון כזה. ועתה בין תבין שצדקו הנאמר לעיל שהם תקון חדש לגמרי ולא ידע מזה שום נברא מימות עולם. ותאמרם בשם רבנו, זכרונו לברכה, בכדי ששפתותיו יהיו דובבות וכו', אשר כל הצדיקים מתגעגעים לזה, ומזה אשר אלצוני לגלות כל הנ"ל וזכותו יעמד לנו, ומכל פגמינו וצרותינו יתקננו ויושיענו, אמן כן יהי רצון.

ומבאר גם בהשיחות שאחר הספורי מעשיות, שהזהיר לאנשיו, שכשיקרה להם מקרה בלתי טהור, חס ושלום, שילכו תכף ומיד למקוה לטבל. כי על ידי המקרה, חס ושלום, נעשה מה שנעשה. על כן טוב מאד שקדם שמתחיל להעשות מזה איזה דבר, חס ושלום, שיקדים עצמו האדם ויטבל ויטהר עצמו.

וזהו מאד לבל יתפחד האדם מזה כלל, כי הפחד והדאגות והמרה שחרה בענין זה מזיק מאד מאד, בפרט אחר שגלה אלו העשרה מזמורים תהלים הנ"ל המסוגלים לתקון חטא זה, אז אמר שמי שיזכה לקיים זאת, לומר אלו העשרה מזמורים תהלים הנ"ל באותו היום שיקרה לו, חס ושלום, אזי בודאי יתוקן חטאו, ושוב אל ידאג כלל.

גם היה מתלוצץ מאלו החסידים והיראים, שכשמגיע להם איזה הרהור, אזי הם מתפחדים שלא יבואו לידי מקרה, חס ושלום, ומחמת זה הם רגילים בהתר, מחמת פחד שלא יבואו לידי מקרה. והוא, זכרונו לברכה, היה מתלוצץ מזה. ועקר כונתו היה שהאדם צריך לבלי להתפחד ולהתירא כלל מדברים כאלו, ולבלי לחשב מחשבות כלל בענין זה, רק יהיה כגבור חיל לעמוד כנגד תאוותו ויסיח דעתו מזה לגמרי, ואל יתפחד כלל. וה' – הטוב בעיניו יעשה עמו, מה שהוא יתברך חפץ.

ורמו בדבריו, שזה היה בחינת פגם של דוד המלך, עליו השלום, בבת שבע וכו', ולא באר הדבר היטב. ומאד מאד צריכין להתחזק בשמחה תמיד, ואל יפל בדעתו כלל משום דבר שבעולם, אף אם יעבר עליו מה. ואם יהיה חזק בדעתו, ולא יתפחד כלל, ולא יחשב מחשבות כלל וילך

בתומו בשמחה, יזכה לסוף לעבר על הכל בשלום. ודברים כאלו אי אפשר לבאר בכתב, וערום יבין לאשורו.

גם בלא זה הזהיר מאד להיות רגיל בטבילת מקוה. ואמר, שבימים שאין אומרים תחנון, כגון ביומי דניסן וכיוצא, המובאים בשולחן ערוך ארח חיים, צריכין להיות רגיל ביותר בטבילת מקוה. כן נזכה לקיים כל דבריו באמת ובתמים, אמן כן יהי רצון.

תפילות לזכות לתיקון הכללי

ובכן תרחם עלי אבי אב הרחמן אב החסד, ותושיעני ותעזרני מהרה. ותחמול עלי בחמלתך הגדולה, ובחנינותיך האמתיים. ותזכני מעתה לתקון הכללי שהוא תיקון הברית. ותמחל ותסלח לי על כל עוונותי וחסאי ופשעי שחטאתי ושעוויתי ושפשעתי לפניך. ובפרט מה שפגמתי לפניך בפגם הברית קדש מנעורי עד היום הזה, במחשבה דבור ומעשה, בראיית העין ובשמיעת האזן ובשאר חושים, בשוגג ובמזיד באנס וברצון, הן הפגמים שפגמתי בהיתר, הן הפגמים של אסור, על הכל תמחל ותסלח לי אלוה סליחות, חנון המרבה לסלוח. ותעזרני ותושיעני ותצילני מעתה מכל מיני פגם הברית. ותקדשני בקדושתך העליונה. עד שאזכה מהרה חושה לתקון הברית בשלמות...

חוס וחננו ומלא משאלותינו ברחמים, וזכנו מהרה לתקון הכללי בשלמות בכל הבחינות, הן תיקון הברית שהוא כלליות הגידין שהוא תיקון הכללי של כל השם"ה

לאויון שבתורה, הן תיקון הכללי של הדבור על ידי שבח הצדיקים, הן תיקון הכללי של המשא ומתן על ידי הצדקה, הן תיקון הבגדים, לכולם תזכנו ברחמיך הרבים חיש קל מהרה. כי אתה ידעת כי אי אפשר לנו לתקן כל דבר ודבר בפרטיות כי הם רבים מאד, כי פגמנו הרבה מאד. רחם עלינו והושיענו מהרה למען שמך וזכנו ברחמיך הרבים ובחסדיך העצומים לתקון הכללי באמת ובשלמות בכל הבחינות, ועשה למענך ולמען הצדיקי אמת ולא למעננו. ומעפר תקימנו, ומאשפות דלותנו תרוממנו, ובכל התיקונים הכלליים והפרטיים תתקננו, ובטובך הגדול תשביענו, ותשמע ותקבל צעקתנו ותפילתנו ותחנונינו ובכל מיני פהרות וקדושות תטהרנו ותקדשנו. ותקיים מהרה מקרא שכתוב "ועשיתי את אשר בחוקי תלכו ומשפטי תשמרו ועשיתם". חננו ועננו ושמע קול תפילותינו. כי אתה שומע תפלת כל פה עמך ישראל ברחמים. ברוך

אתה שומע תפלה: ²⁵

סדר התבודדות

”אֲשִׁיחָה וְאֶהְמָה וְיִשְׁמַע קוֹלִי”²⁶

הדרכה ועצות מעשיות לקיים התבודדות

נפ"ש: המפתח להתבודדות.

סימן עשינו לנו ר"ת נפ"ש. כי ההתבודדות נוגעת עד נימי הנפש, והארם

ישתדל בנפשו לקיימה:

נהג לקבוע: זמן. מקום. הכנה עצמית.

פתח בשיח הלב: שבת. בקשה. הודאה.

שמת: שמחה עצומה כל היום.

נהג לקבוע:

קבע את עצמך בזמן.

בחר לעצמך מקום.

הכנה עצמית: כדי להימצא במקום שקט ובזמן נוח, בגן, בשדה, ואפשר בבית, כאשר אתה לבדך ופנוי לעצמך, ללא טרדות, וללא פלאפונים. הירגע. נשום עמוק. עד שתתיישב בדעתך. קרא מזמור תהילים אחד או יותר. התבונן סביבך, למעלה. התבונן בבריאה, בעיניים או במחשבה, ועורר את עצמך להתפעל, מגדלות הבורא ובאפסיות הנברא.

26. ספר תהילים פרק נה פסוק יח.

נהג להתמיד בכך יום יום. קבע זאת כהרגל בהתנהגות היומית שלך, עד שיקבעו הדברים בלבך, ותרגיש זאת בתוכך פנימה.

פתח בשיח הלב:

קבל עליך תשובה:

א. התעוררות לתשובה – המתן מעט זמן להרהר במעשיך, על מעשיך שבעבר ועל היום של אתמול – וקבל עליך לתקן ולשפר ולשוב בתשובה. אל תיתן לזיכרונות של המעשים "ההם" לעורר בך הנאה מסולפת. התחרט והמרמר עליהם, התנקה מכל המעשים ההם. התעורר בבושה ואמור: רבנו של עולם, אני מתבייש בעצמי. איך לא זכרתי שאתה לנגדי תמיד, ואתה המחיה אותי, וחטאתי עויתי ופשעתי לפניך. אוי לי.

ב. התחרט – אמור בבכי וצעד גדול: רבנו של עולם, אני מאוד מתחרט על כל מה שעשיתי, והלוואי שלא עשיתי. כמה טפש הייתי, כמו בהמה התנהגתי, איזו שטות עברה בי, אוי לי שעשיתי כך ולא התגברתי על היצר הרע. והוא רע, ואותי בראת להיות טוב.

ג. וידוי – אמור בבושה וכלימה: רבנו של עולם, עברתי על רצונך ועשיתי... (כך וכך). על מצוות, או גם על מידות רעות שגם הן עבירות). חטאתי עויתי ופשעתי. אשמת, ונא אל תתעלם מתחינתי.

ד. קבלה לעתיד – רבנו של עולם, אני מקבל על עצמי לא לשוב למעשים אלה וכאלה לעולם, ולהתרחק מהחטא כמה שאפשר. חזקני ואמצני.

ה. תחנונים – מי שמוריד דמעות אמיתיות לפניו יתברך מובטח לו שתפילתו תישמע. אמור בקול תחנונים: רבנו של עולם, המצא לי תיקון. כפר לי על החטאים, אבל לא על ידי ייסורים וחולאים רעים. אתה מלך עולם, הכל בידיים שלך, תן לי חנינה, ואין מי שימנע בערך. רבנו של עולם, אפילו אחיה אלף שנה, לא אספיק את כל התעניות על כל כך הרבה עבירות. עזור לי ורחם עלי, ואל תזכור לי את עוונותיי. רבנו של עולם, זכה אותי לשוב בתשובה שלימה על

כל מה שחטאתי לך ונשכח ממני, וגלוי לך. ותן בלב הבריות שנפגעו ממני לרחם עלי ולטלוח לי, ואף אחד לא יקפיד עלי.
ולאחר קבלת התשובה, אל תחשוב עוד כלל על הרע שעשית, ושכח מהעבירות שנעשו. והיה רק בשמחה.
ועתה: שבח – בקשה – הודאה.

שבח – פתח את שיח לבך בהבעת שבח לה'.

שבח את ה', שהוא אלהינו שלנו, ואלהי אבותינו, האל הגדול הגבור והנורא אל עליון, גומל חסדים טובים, קונה הכל, וזוכר חסדי אבות ומביא גואל לבני בניהם, למען שמו באהבה.

מובא בספר השתפכות הנפש, הנהגות: "פעם אחת שאל אותו אחד מבני הנעורים הקטנים איך להתבודד? ולמד אותו לומר לפני השם יתברך: רבנו של עולם, רחם עלי וכו' כי הייתכן שיעברו ימי בהבל כזה וכי בשביל כך נוצרתי".

פתיחות לשיחות לפני השי"ת²⁷:

כתוב בליקוטי עצות²⁸. וטוב שיאמר האדם בשעת התבודדות: "היום אני מתחיל להתדבק בך". ויעשה בכל פעם התחלה, כי כל ההמשכות הולכין אחר ההתחלות.

"שלח אורך ואמתך, המה ינחוני" – (נפלא לבקשת עצה והדרכה).

"קראתי שמך ה' מבור תחתיות" – (לצאת ממצבי ייאוש).

"קולי שמיעת, אל תעלם אוזניך לרווחתי, לשוועתי" – (לבקשת ישועה).

"אל תעזבני ה', אלוקי אל תרחק ממני" – (להגנה ועידוד).

"השיבנו ה' אליך ונשובה, חדש ימינו כקדם" – (לבקשת התעוררות הלב לתשובה).

27. הובאו במאמרו של הרב ארז דורון שליט"א על ההתבודדות. 28. ליקוטי עצות ערך התבודדות יח.

"כאייל תערוג על אפיקי מים, כן נפשי תערוג אליך אלוקים" – (לבטא כיסופי הלב וגעגועיו לקרבת אלוקים ולעבודתו).

"צמאה לך נפשי, כמה לך בשרי, בארץ ציה ועייף בלי מים" – (לבטא כיסופי הלב וגעגועיו לקרבת אלוקים ולעבודתו).

"נפשי בלילה איזייתך, אף רוחי בקרבי אשחרך" – (לבטא כיסופי הלב וגעגועיו לקרבת אלוקים ולעבודתו).

"שמע קולנו ה' אלוקינו, חוס ורחם עלינו וקבל ברחמים וברצון את תפילתנו" – (לקבלת התפילה).

"תעיתי כשה אובד, בקש עבדך, כי מצוותיך לא שכחתי" – (לתשובה וקרבת ה').

"ה' לי לא אירא, מזה יעשה לי אדם" – (להסרת פחדים).

"אתה סתר לי, מצר תצרני" – (לאמונה וביטחון).

"ה' צבאות, אשרי אדם בוטח בך" – (לביטחון).

"ה' צבאות עמנו, משגב לנו, אלוקי יעקב סלה" – (לביטחון).

"הנה א-ל ישועתי, אבטח ולא אפחד" – (לביטחון).

"שמחנו כימות עיניתנו, שנות ראינו רעה" – (לשמחה).

"אנא בכח גרולת ימינך תתיר צרורה" – (להכנעת הרע ושרור מכל מצר ומצוקה).

"ריבונו של עולם, רצוני לעשות רצונך, אך שאור שבעיסה מעכב" – (וידיי על קושי ההתמודדות עם היצר).

"יודע כל פעול כי אתה פעלתו ויבין כל יצור כי אתה יצרתו" – (לפרסום האמונה ומלכות ה' בעולמו).

"אני מאמין באמונה שלמה, שהבורא יתברך שמו הוא לבדו בורא ומנהיג לכל הברואים, והוא לבדו עשה ועושה ויעשה לכל המעשים" – לחיזוק האמונה.

"ריבונו של עולם, עשה ממר מתוק" – תפילתו של הקדוש ברוך הוא בעצמו, שלימד אותה למשה. טוב לכל הישועות.

בקשה – המשך להביע בקשות רוחניות וגשמיות כפי משאלות לבך
 בקשות רוחניות – על הקשיים במונעים ומפריעים בעבודת ה', ועל רצונותיך להתחזק ולהתקרב ולדבק בה', אמור:

רבוננו של עולם, המצא לי מורה-דרך, מורה הוראה, שיורני ויכוון אותי לדרך התורה.

רבוננו של עולם, תן לי הכרה ברורה מה תכליתי ומה חובתי בעולם.

הורני ה' דרכך אהלך באמתך, יחד לבבי ליראה את שמך.

עזור לי שלא אשכח אותך כלל, ולא אתבלבל בעולם לרדוף אחרי ההבל של כסף וכבוד ותאוה.

שלא אשכח שאני נברא שלך, והחיים והבריאות שלי הם ממך ותלויים בך.

שמור אותי ממראות אסורות. קח ממני התאוות הגשמיות.

ותן בי רק תאוה לתורה ומצוות ומעשים טובים באמת.

רבוננו של עולם, הצל אותי מיצר הרע, וסלק את המסכים המפרידים ביני לבינך.

רבוננו של עולם, זכה אותי לחיים של תורה, חיים אמתיים, חיים של אמונה.

תן לי להרגיש את מתיקות התורה, ולדעת את הרע והטינוף שבעבירה ובתאוה.

עזור לי לנצל את הכוחות שלי והזמן שיש לי לעבודתך למען שמך וכבודך.

אני באמת רוצה להיות עבדך, ורק לעבוד אותך ולעשות רצונך תמיד.

רבוננו של עולם, גם אני משתוקק ורוצה להיות צדיק, ולמה אגרע, הלילה.

רבוננו של עולם, תן לי שכל טוב לעשות רצונך, לבחור בטוב ולמאוס ברע.

רבוננו של עולם, אל תתן לי לשקר את עצמי בהבלי העולם הזה, ועזור לי שלא תצא תקלה מתחת ידי.

רבנו של עולם, תן לי לאהוב כל יהודי, ויהיה איכפת לי מזולתי, ואחיה בשלום ובשלווה ונחת עם בני ביתי.

רבנו של עולם, סלק ממני מידות רעות, ובפרט את הרע שבכעס ובגאווה הסרוחה.

רבנו של עולם, תן לי לב טהור לקיים תורה ומצוות באהבה ובשמחה, וכל רצוני יהיה רק לעשות את רצונך, לשמח אותך, לעשות נחת רוח לפניך.

רבנו של עולם, תן לי מתנה להאמין בך באמת, שאין עוד מלבדך והכל לטובה לטובתי.

רבנו של עולם, זכה אותי לעשות נחת רוח לפניך ולמצוא חן בעיניך. בקשות גשמיות – על הקשיים ועל החסרונות, להתפלל על כל פרט מצרכי חייך – ובקש:

על חיים טובים, בריאות, זיווג, שלום בית, פריון, חינוך הילדים, פרנסה... והכל כדי שנוכל לקיים תורתך הקדושה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי:

הודאה: "מודה אני לפניך..."

יחשוב באמיתת הדברים ויודה בהרגשת הלב בהתרגשות ובשמחה עצומה.

תודה רבה לך רבנו של עולם, שהואלת בטובך לברוא בריאה נפלאה ומופלאה כל-כך.

תודה רבה לך רבנו של עולם, על שמים וארץ שמש ירח וכוכבים ועצים ואבנים, נהרות וימים, עופות בהמות ודגים וכל מיני יצורים. מה רבו מעשיך ה' כולם בחכמה עשית.

תודה רבה לך רבנו של עולם, שאתה זן ומפרנס לכל ואתה מחיה את כולם.

תודה רבה לך רבנו של עולם, שבראת אותי ויש לי מציאות וחיים בעולם.

תודה רבה לך רבונו של עולם, שנוצרתני אדם ולא בהמה, ונתת לי שכל והבנה לקרוא ולכתוב ולדעת אותך.

תודה רבה לך רבונו של עולם, שאני יהודי ואתה האלהים שלי.

תודה רבה לך רבונו של עולם, שאני בריא ושלם ומתפקד בכל האיברים בכל הגידים ובכל החושים.

תודה רבה לך רבונו של עולם, ששמרת אותי מבטן אמי מכל מיני אסונות ופגעים גשמיים ורוחניים.

תודה רבה לך רבונו של עולם, על פרנסה טובה שאתה מפרנס אותי ויש לי את כל צרכי.

תודה רבה לך רבונו של עולם, על האשה והילדים וכולם בריאים ושלמים בגופם ובנפשם ובשכלם, ויש לי קורת גג לגדל אותם.

תודה רבה לך רבונו של עולם, על נסים גלויים ונסתרים שאתה עושה עמי.

תודה רבה לך רבונו של עולם, על כל מה שיש להודות לך ואינני מודע לכך.

תודה רבה לך רבונו של עולם... (הוסף מעצמך עוד הודאות מהעבר ומההווה. בלי להתלונן, ולא להצטער על הקשיים שעוברים עליך. די במה שהקב"ה נתן לאדם את חייו שאינם דבר מובן מאליו, וכל שכן שכל מעשי ה' הם לטובתך. ורק לטובתך.)

שמחה. היה בשמחה כל היום, ובאמת מצווה להיות בשמחה תמיד, כי שמחה להיות במצווה תמיד. התעורר בהלהבות ואמור:

רבונו של עולם, אתה אל-חי, אתה מקור החיים ואתה החיים שלי. וכל מה שיש לי הוא ממך. מה אני יכול לעשות לכבודך.

אני אוהב אותך רבונו של עולם, אלהי. ומקווה לאהוב אותך יותר ויותר. לאהוב אותך אהבה שלא תלויה בדבר, אהבה שלימה, אהבה אמיתית.

רבונו של עולם, אתה צדיק, טוב ורחמן, רחמן תמיד, רחמן על כולם.

ישתבח שמך לעד רבונו של עולם,, מפי כולם יתברך שמך בכל העולם. יהי כבוד ה' לעולם, ישמח ה' במעשיו.

מהי ההתבודדות? ומה מעלתה לכל אדם?

ההתבודדות היא התייחדות וקרבה עד כדי התעלות ודבקות של האדם עם בוראו. האדם מפנה את עצמו משגרת החיים אל מציאות של זמן ומקום, על מנת להתייחד עם בוראו. לכן ההתבודדות איננה כלל וכלל בדידות של להיות לבד, אלא אדרבא היא המאמץ האישי הפנימי להיות יחד עם חוויית הדבקות בבורא. זה מחייב להכיר תחילה את ה"אני" העצמי והמיוחד, אך לגמרי לא ממקום של גאווה, אלא ממקום של ביטול עצמי, ביטול הבא דווקא מתוך הכרת עצמי. זה ה"אני" המיוחד שלנו המתגלה במהותו האמיתית והנעלית ביותר בתור האני-הנברא שקיים לפני בוראו. והבא להתבודד חש בקרבו, כי אע"פ שהבורא יתברך הוא רבון כל העולמים, הרי הוא גם בוראו שלו, ומה שנאמר "אתה הראת לדעת כי ה' הוא האלהים", מתגלה למתבודד בתור "אלהינו", "מלכנו" ו"אבינו".

הנה דברי קדשו של המקובל האלהי רבי משה חיים לוצאטו זיע"א, הרמח"ל: "הלא האדם רוב שנות ימיו עומד לחשוב מחשבות עסקיו, עסקי חיי שעה, ולמנה לא ישים אל לבבו אפילו שעה אחת גם לזאת - לחשוב מחשבת ממש: מה הוא ולמה בא לעולם? או, מה מבקש ממנו מלך מלכי המלכים? ומה יהיו סוף כל ענייניו? זאת היא התרופה היותר גדולה וחזקה, שתוכל להמציא נגד היצר הרע והיא קלה ופעולתה גדולה ופריה רב, שיעמוד האדם בכל יום לפחות שעה אחת, פנוי משאר כל המחשבות, ולחשוב על זה שאמרתי" (דרך עץ חיים).

איך הוא בא לידי התבודדות? הוא יוצא ממקומו הרגיל, בו הוא מצוי בשגרת החיים, טרדת הרגעים היומיים, והוא יוצא אל מקום של השקט ושלוה. ודווקא בשדות, בין העצים, הוא מוצא מקום שלו להיות פנוי לעצמו, לעורר את רוחו הפנימי.

ומה הוא עושה בהתבודדות? הוא מתעורר לחשוב על מעלת הבורא, ועל החסד הגדול שהבורא משפיע עליו ועל העולם כולו, ולבו מתרחב בקרבו עד שהוא נוגע ממש בנפשו, ברוחו, בנשמתו. והנשמה מתעוררת וממלאת את כל אישיותו, ובאותם הכיסופים היא מתרוממת לכדי השתוקקות ודבקות, והוא נפעם ומתפעל והרגעים הם מיוחדים ביותר עבורו.

מחשבותיו מתרוממות להמיית שיח עם הבורא יתברך ויתעלה, לשבת, לבקש, להודות ולהלל, וזכות רבה לו, וזכות רבה יכולה עוד לבוא לו מהארת הבורא אליו. כך הבא להתבודדות מדבר עם בוראו, ומשיח את רצונותיו, ומביע את התפעלותו, פעמים בקול גדול ופעמים בלי קול, בקול פנימי מלא רגשי התפעמות, מעין הקול האלהי של "דואים את הקולות" שאע"פ שהם אינם נשמעים אבל הם בוודאי נראים בחדות העין היודעת להתבונן אל רגשי הלב ואל המיית הנשמה. מה הוא עשה בהתבודדותו? הוא זכה לדבר עם ה'. ככה, ישירות, בשפה פשוטה ואישית, הוא זכה לדבר אל ה', ולהגיש כי ה' מקשיב ושומע ועונה.

מאז ומעולם היו המיוחדים שבדור מתבודדים בשיחם לפני הבורא. כך התייחד אדם הראשון לפני בורא עולם, כך היה אברהם אבינו מראשית ימיו משוטט בדעתו בבקשת הנשמה העורגת אל בוראה, ויצחק אבינו יצא לשוח בשדה²⁹, ויעקב אבינו עלה והתעלה בחזיון הלילה, ומשה רבנו היה אחר המדבר עומד נפעם אל מול הסנה. כך היו גם הנביאים, כדברי הרמב"ם³⁰ הכותב: "כל הנביאים אין מתנבאין בכל עת שירצו, אלא מכוונים דעתם, ויושבים שמחים וטובי לב ומתבודדים, שאין הנבואה שורה אלא מתוך שמחה". וחוזרים הכתובים בדברי דוד המלך: "אזכרה אלהים ואהמיה אשיחה ותתעטף רוחי סלה"³¹, "אזכרה נגינתי בלילה עם לבבי אשיחה ויחפש רוחי"³², "זהגיתי בכל פעלך ובעלילותיך אשיחה"³³, "בפקודיך אשיחה ואביטה אורחותיך"³⁴, "הדר כבוד הודך ודברי נפלאותיך אשיחה"³⁵.

29. ראה ספר השתפכות הנפש אות צ': "כל מה שרואה האדם שהדינים שהם שרש בחינת התגברות היצר מתגבר עליו ביותר, הוא דיקא צריך להתגבר ביותר להרבות ולהפציר בתפלה ועתר יותר ויותר, בכדי להמשיך הצדקה והחסד העליון ולהמתיק ולבטל תקף הדינים. ועל כן עקר ההתבודדות שהוא שיחה בינו לבין קונו נאמר אצל יצחק ביותר כמו שכתוב: "ויצא יצחק לשוח בשדה" מחמת שהוא מבחינת הדין ובו נאמר: "ויעתר יצחק לה", ועל כן הזהירו רז"ל, ביותר להיות זהיר בתפלת המנחה דיקא שהוא כנגד יצחק". 30. הרמב"ם הלכות יסודי התורה פרק ז. 31. תהילים פרק עז פסוק ד. 32. תהילים פרק עז פסוק ז. 33. תהילים פרק עז פסוק יג. 34. תהילים פרק קיט פסוק טו. 35. תהילים פרק קמה פסוק ה.

השל"ה הקדוש כותב על מעלת ההתבודדות ואומר: "ההתבודדות והפרישות והדביקות היו נוהגין בה חסידי ישראל, היינו שבהיותם לברם מפרישים מודעתם ענייני העולם ומקשרים מחשבותם עם ארון הכל. וכך לימד האר"י ז"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"³⁶.

מעין רחשי הלב המובעים בשורות שירתנו של רבי שלמה אבן גבירול האומר:

"יה, אנא אמצאך, ואנא לא אמצאך.

דרשתי קרבתיך, בקרבי מצאתיך.

ובצאתי לקראתך, לקראתי מצאתיך".

הליכות מעשיות להתחזק בעניין ההתבודדות:

א. מה עניין חשיבות ומעלת ההתבודדות? אומר רבנו נחמן זיע"א: ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל. ודע, שפמה וכמה צדיקים גדולים מפרסמים ספרו, שלא באו למדרגתם, רק על ידי הנהגה זו. והמשפיל יבין מעצמו גדל מעלת הנהגה זו, העולה למעלה למעלה, והוא דבר השווה לכל נפש מקטן ועד גדול, כי כלם יכולים לנהוג הנהגה זו, ועל ידי זה יבואו למעלה גדולה. אשרי שיאחז בזה³⁷.

ואומר מו"ר המקובל הרב אברהם מרדכי יצחקי שליט"א משם רבי נחמן זיע"א, כי בלי התבודדות אי אפשר להיות איש כשר (הערת הרב אמיר גבאי).

ב. מהי מטרת ההתבודדות? מהי ההתבודדות למעשה, מה צריך לעשות? לקבץ לו על כל פנים שעה או יותר להתבודד לברו באיזה חדר או בשדה, ולפרש שיחתו בינו לבין קונו בטענות ואמתלאות בדברי חן ורצון ופיוס, לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך, שיקרבו אליו לעבודתו באמת³⁸.

36. השל"ה, שני לוחות הברית, פירוש למסכת יומא. 37. ליקו"מ ח"ב, לה. ועיין הקדמת רבי נתן לליקו"מ. 38. ליקו"מ ח"ב, לה. וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות יג.

ג. האם חייב מקום מיוחד להתבודדות? באיזה חדר או בשדה³⁹. במקום מיוחד, דהיינו חוץ מהעיר בדרך יחידי, במקום שאין הולכים שם בני אדם⁴⁰. מצאתי כתב יד החברים, שאמר שטוב יותר שההתבודדות יהיה מחוץ לעיר במקום עשבים כי העשבים גורמים שיתעורר הלב⁴¹.

[ובאמת, נכון לאדם לקיים התבודדות עם קונו בכל עת ובכל מצב ובכל מקום, כעומק מצוות הכתוב "שויתי ה' לנגדי תמיד". ואם ישב בביתו או יעמוד בשדה, או אפילו ירכב או ייסע ברכבו (אם כי כיוון שצריך ישוב הדעת, הרי שבהיותו נוסע יקשה עליו מאוד מפני הסכנה שבדרכים). הכל לפי תנאי האדם, ותנאי המקום והזמן. ואם היה מתאים בזמנים ובמקומו אחרים להיות בשדה, ועתה המקום מסוכן, אין לאדם לסכן את עצמו דווקא בכך, ולא מפני הסכנה יבטל את ההתבודדות, אלא ימציא לעצמו תנאים נכונים ומתאימים, והעיקר שיפנה את עצמו להתבודד עם בוראו ולהתייחד עמו בשיחת נפש].

ד. האם ניתן לקיים התבודדות בחברותא או קבוצה? לא. כי ההתבודדות היא מעמד של יחידות של המתבודד בינו לבין בוראו. לקבץ לו על כל פנים שעה או יותר להתבודד לבדו.. בינו לבין קונו⁴².

ה. האם יש זמן מיוחד להתבודד? אך עקר ההתבודדות הוא בליילה, בעת שהעולם פנוי מטרת העולם הזה⁴³. ואשרי הזוכה להתבודדות אפילו ביום, אבל אשרי הזוכה לקיים בפשיטות הנעור בלילה וכו'⁴⁴.

39. ליקו"מ ח"ב, לה. 40. ליקוטי מוהר"ן חלק א, תורה נב. 41. שיחות מור"ן, רכז. מדבר ממעלת ההתבודדות. וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות ט-יב. 42. ליקו"מ ח"ב, לה. 43. ליקוטי מוהר"ן חלק א, תורה נב. ע"ע ליקוטי מוהר"ן חלק א, תורה נד, ומבואר הטעם דווקא בלילה: "יזהר בחינת אַזְפָּרָה נְגִינְתִי בַלַּיְלָה עִם לְבָבִי אֲשִׁיחָה וְיַחַפֵּשׁ רִיחִי" (תהילים עז). בליילה, שאז הוא פקדונות הרוחות, בחינת: "בְּיָדְךָ אֶפְקִיד רִיחִי" הנ"ל, אֲזִי הַזְמַן לְקַבֵּץ הַרִיחַ טוֹבָה מִתּוֹךְ הַרִיחַ רָעָה. הֵינִי שָׂאז עֵקֶר הַזְמַן שֶׁל הַהֲתַבּוּדוֹת, לְהַתְבּוּדַד בֵּינוּ לְבִין קוֹנֵנו, וּלְפָרֵשׁ שִׁיחָתוֹ לְפָנֵי הַשֵּׁם יִתְבַּרַךְ, לְשׁוּחַ עִם לְבָבוֹ, וְלַחַפֵּשׁ הַרִיחַ טוֹבָה, דְּהֵינִי הַנְּקֻדּוֹת טוֹבוֹת שֵׁשׁ בּוֹ עֲדִיו, לְבָרְרָם מִתּוֹךְ הַרִיחַ רָעָה. שָׂאזוּ בְּחִינַת נְגוּן הַנִּלְ, שְׁעַל - יְדִי - זֶה נֶשְׁמֵר הַזְּכָרוֹן כְּנִל. דְּהֵינִי שְׁעַל - יְדִי - זֶה זוֹכָה לְזַכֵּר תְּכֵלִיתוֹ הָאֲחֵרֹן לְעוֹלָם הַבָּא, וְלַחֲשֵׁב תְּמִיד עַל סוּפוֹ וּלְאֲדַבֵּק מַחֲשַׁבְתָּהּ בְּעֵלְמָא דְאַתִּי תְּמִיד. שְׁכַל זֶה הוּא בְּחִינַת זְכָרוֹן כְּנִל". וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות ז-ח. 44. עיין ספר השתפכות הנפש

ו. כמה זמן נכון להתבודד? ויזהר מאד להרגיל עצמו להתמיד בזה מדי יום ביום שעה מיחדת כנ"ל⁴⁵. לפחות כשעה אחת או יותר⁴⁶.

ז. מה צריך לעשות בהתבודדות? לפרש שיחתו בינו לבין קונו בטענות ואמת לאות בדברי חן ורצוי ופיוס, לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך, שיקרבו אליו לעבודתו באמת⁴⁷. ושם ילך ויתבודד, ויפנה לבו וידעתו מכל עסקי עולם הזה, ויבטל הכל, עד שיזכה לבחינת בטול באמת. הינו שבתחלה ירבה בתפלות ושיחות בהתבודדות בלילה בדרך יחיד 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: [פרוש כי יכול להיות אחר שבטל כל התאוות ומדות רעות, עדין נשאר ממנו כלום. דהינו שעדין לא בטל לגמרי הגאות והגסות, עד שנחשב בעיניו לאיזה דבר. ועל – כן צריכין להתנגע ולהרבות בהתבודדות הנ"ל, עד שלא ישאר ממנו כלום, שיהיה בבחינת מה באמת, עד שיזכה לבחינת בטול באמת] ואזי כשיזכה לבטול באמת, ואזי נכלל נפשו בשרשו, דהינו בו יתברך, שהוא מחיב המציאות. אזי נכלל כל העולם עם נפשו בשרשו, שהוא מחיב המציאות, כי הכל תלוי בו כנ"ל, ואזי נעשה כל העולם על ידו בבחינת מחיב המציאות כנ"ל⁴⁸. ועקר התבודדות והשיחה צריך להיות בהתחזקות רצונות טובים להשם יתברך ויסלק מחשבתו מכל הבלי העולם ויבטל רצונו אליו יתברך⁴⁹.

נט, ע"פ ספר עלים לתרופה מכתב רצ"ג. 45. ליקו"מ ח"ב, לה. 46. וע"ע בספר חיי מוהרן אות נט. (תלח. ב). "פעם אחת היה מדבר עמנו, והיה מרבה לדבר אז מענין מעלת ההתבודדות, והיה מפליג מאד בשבח מעלת גדלת הנהגה זו. ואמר שאי אפשר לצוות לאנשים שינהגו הנהגה זו כי-אם שעה אחת ביום, כי אי אפשר להקביד עליהם יותר. אבל באמת היו צריכים שיהיה להם כל היום התבודדות. ודבר אז מאד בענין זה, וכמה שיחות נאות ונפזות נשמע אז מפיו הקדוש מענין מעלת ההתבודדות העולה על הכל... והבו היטב. והיה מאריך בשיחה זו כל היום, אשרי שיאחז בזה". וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות יג. 47. ליקו"מ ח"ב, כה. ובס' השתפכות הנפש אות ב'. וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות ה-ו. 48. ליקוטי מוהר"ן חלק א, תורה נב. 49. השתפכות הנפש עג. וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות יד-כג.

ה. באיזה לשון צריך להביע את השיחה בהתבודדות? ותפלה ושיחה זו יהיה בלשון שְׁמֻדְבָּרִים בו. [לשון וסגנון שהם מובנים היטב למתבודד, והוא רגיל בו בשיחה חופשית קלילה]⁵⁰.

ט. האם ההתבודדות מיוחדת ליחידי סגולה וגדולים שכבר התעלו במעלתם? לא. זו היא עצה כללית לכולם בתור עצה טובה לכל אחד. זאת היא עצה כללית, שְׁבֹלֶל הַכֹּל. כי על כל מה שִׁיחֶסֶר לוֹ בְּעִבּוֹדַת הַשֵּׁם, או אם הוא רְחוּק לְגַמְרֵי מִכָּל וְכָל מְעַבְדָּתוֹ יִתְבָּרַךְ עַל הַכֹּל יִפְרֹשׁ שִׁיחָתוֹ וְיִבְקֹשׁ מֵאֵתוֹ יִתְבָּרַךְ בְּנִי⁵¹. ההתבודדות ולשפך שיחתו לפני השם יתברך בכל יום ובלשון שמדברים בו, זה הוא הנהגה כללית שמחויב בזה כל אחד מישראל בכל יום כל ימי חייו⁵².

י. ואם קשה להיפתח בשיחה בזמן ההתבודדות?

אדרבא, תתפלל על זה "ה' שפתי תפתח ופי יגיד תהלתך". ואפלו אם לפעמים נסתתמין דְבָרָיו, ואינו יכול לפתח פיו לְדַבֵּר לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ כָּלֵל, אע"פ כן זה בעצמו טוב מאד. דְּהֵינּוּ הֵחֲכֵנָה שֶׁהוּא מוֹכֵן וְעוֹמֵד לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ, וְחָפֵץ וּמְשִׁתַּקֵּק לְדַבֵּר, אִךְ שְׂאִינוּ יָכוֹל, זֶה בְּעִצְמוֹ גַם כֵּן טוֹב מְאֹד, וְגַם יוֹכֵל לַעֲשׂוֹת לוֹ שִׁיחָה וְתַפְלָה מְזִהָ בְּעִצְמוֹ. וְעַל זֶה בְּעִצְמוֹ יַעֲנֶק וְיִתְחַנֵּן לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ, שֶׁנִּתְרַחַק כָּל כָּהֵן, עַד שְׂאִינוּ יָכוֹל אֶפְלוֹ לְדַבֵּר. וְיִבְקֹשׁ מֵאֵתוֹ יִתְבָּרַךְ רַחֲמִים וְתַחֲנוּנִים, שִׁיחְמַל עָלָיו וְיִפְתַּח פִּיו, שִׁיּוֹכֵל לְפָרֹשׁ שִׁיחָתוֹ לְפָנָיו⁵³. מִכְּתַב הַחֲבָרִים, אָמַר, שְׂטוֹב שְׂיֹאמֵר הָאָדָם בְּשַׁעַת הַהֲתַבּוּדוֹת כְּשֶׁמִּתְבּוֹדֵד בֵּינוּ לְבֵין קוֹנּוֹ, יֹאמֵר: 'הַיּוֹם אֲנִי מִתְחִיל לְדַבֵּק בְּךָ'. וְיַעֲשֶׂה בְּכָל פַּעַם הַתְּחִלָּה, כִּי כָּל הַמְשָׁכּוֹת הוֹלְכִין אַחַר הַתְּחִלּוֹת⁵⁴.

יא. מה לומר בהתבודדות? – וְאֵת כָּל אֲשֶׁר עִם לִבְּבוֹ יִשִּׁיחַ וְיִסְפֵּד לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ, הוּן חֲרֻטָּה וְתִשׁוּבָה עַל הָעֲבֵר, וְהוּן בְּקִשְׁתֵּי תַחֲנוּנִים לְזִכּוֹת לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו יִתְבָּרַךְ מֵהַיּוֹם וְלִהְלָאָה בְּאֵמֶת, וְכִיּוֹצֵא בְּזֶה כָּל חַד לְפּוֹסֵי דְרָגָה⁵⁵. גַּם טוֹב לַעֲשׂוֹת מֵהַתּוֹרָה תַּפְלָה. דְּהֵינּוּ בְּשִׁלּוּמֵד אוֹ שׁוֹמֵעַ אִיזָה מֵאֵמֶר תּוֹרָה

50. ליקו"מ ח"ב, לה. 51. ליקו"מ ח"ב, לה. 52. השתפכות הנפש ב, ז. וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות ד', ט"ו. 53. ליקו"מ ח"ב, לה. 54. חיי מוהרן נט, תלז: (א). וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות יח. 55. ליקו"מ ח"ב, לה.

מצדיק האמת, אזי יעשה מזה תפילה, דהינו לבקש ולהתחנן לפניו יתברך על כל מה שנאמר שם באותו המאמר, מתי יזכה גם הוא לבוא לכל זה, וכמה הוא רחוק מזה. ויבקש מאתו יתברך, שיזכהו לבוא לכל הנאמר שם באותו המאמר.. והמשכיל והחפז באמת, יוליכו ה' בדרך אמת ויבין בעצמו דבר מתוך דבר, איך להתנהג בזה, באפן שיהיו דבריו דברי חן וטענות נכונות, לרצותו יתברך שיקרבהו לעבודתו באמת. וענין השיחה זו עולה למקום גבוה מאד, ובפרט בשעושה מתורה תפילה, מזה נעשה שעשועים גדולים מאד למעלה⁵⁶.

ובאופן מעשי, יעשה כמו שתקנו לנו חז"ל בסדר התפילה: שבת, בקשה והודאה. שבת – יפתח בשבחי הבורא יתברך ויתעלה המרום על כל תהילה, ולך דומיה תהילה. בקשה – יערוך חשבון נפש עם עצמו על עצמו. יתחרט על מעשיו. יתוודה וירבה תחנונים. ויעורר דמעותיו כי המוריד דמעות לפני ה' מובטח לו שתפילתו תשמע. ויבקש הרבה על מצבו הרוחני בעבודת ה', בלימוד תורה, בתפילה, במידות טובות ועל אמונה ושמחה. על חינוך הבית וחינוך הילדים. וכן יבקש על צרכיו הגשמיים וכוננתו גם בהם לחיזוק בעבודת ה'. הודאה – ויחתום בהודאה ותודה, שיודע הוא: כי ממך הכל ומידך נתנו לך, והכל מאתו יתברך.

יב. ואיך ינהג לאחר ההתבודדות? – ושאר היום יהיה בשמחה כנ"ל: [לא כהרגשה בלבד, אלא כחובה המבטאת עבודת ה' של האדם שהוא שרוי בשמחה לפני ה' כל היום]⁵⁷.

ומנהג מו"ר המקובל הרב אברהם מרדכי יצחקי שליט"א מיד לאחר ההתבודדות להרבות שמחה, לא לדבר עם שום אדם ולעסוק מיד בתורה (הערת הרב אמיר גבאי).

56. ליקו"מ ח"ב, לה. 57. ליקו"מ ח"ב, לה. וע"ע ליקוטי עצות ערך התבודדות יג.

מאמרי רבי נחמן זיע"א על עניין ההתבודדות

א. ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל⁵⁸.

ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל. דהינו לקבוע 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, דהינו בלשון אשכנז (במדינתנו). 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 אשכנז שמספרים ומדברים בו, קל וקרוב יותר לשבר לבו, כי הלב נמשך וקרוב יותר אל לשון אשכנז, מחמת שהוא מרגל בו. ובלשון אשכנז יכול 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 להקטיל עצמו להתמיד בזה מדי יום ביום שעה מיחדת בנ"ל, ושאר היום יהיה בשמחה בנ"ל:

והנהגה זו היא גדולה במעלה מאד מאד, והוא דרך ועצה טובה מאד להתקרב אליו יתברך, כי זאת היא עצה פללית, שכולל הכל. כי על כל מה שיחסר לו בעבודת השם, או אם הוא רחוק לגמרי מפל וכל מעבודתו יתברך על הכל יפרש שיחתו ויבקש מאתו יתברך בנ"ל. ואפלו אם לפעמים נסתתמין דבריו, ואינו יכול לפתח פיו לדבר לפניו יתברך פלל, אע"פ 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 יציע ויתחנן לפניו יתברך, שנתרחק כל כך, עד שאינו יכול אפלו לדבר. ויבקש מאתו יתברך רחמים ותחנונים, שיחמל עליו ויפתח פיו, שיוכל לפרש שיחתו לפניו:

58. ליקו"מ ח"ב, לה: ועיין הקדמת רבי נתן לליקו"מ.

ודע, שפמה 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 השווה לכל נפש מקטן ועד גדול, כי כלם יכולים לנהג הנהגה זו, ועל ידי זה יבואו למעלה גדולה. אשרי שיאחו בזה:

גם טוב לעשות מהתורה תפלה. דהינו בשלומד או שומע איזה מאמר תורה מצדיק האמת, אזי יעשה מזה תפלה, דהינו לבקש ולהתחנן לפניו יתברך על כל מה שנאמר שם באותו המאמר, מתי יזכה גם הוא לבוא לכל זה, וכמה הוא רחוק מזה. ויבקש מאתו יתברך, שיזכהו לבוא לכל הנאמר שם באותו המאמר:

והמשכיל והחפץ באמת, יוליכו ה' בדרך אמת ויבין בעצמו דבר מתוך דבר, איך להתנהג בזה, באפן שיהיו דבריו דברי חן וטענות נכונות, לרצותו יתברך שיקרבהו לעבודתו באמת. וענין השיתה זו עולה למקום גבוה מאד, ובפרט כשעושה מתורה תפלה, מזה נעשה שעשועים גדולים מאד למעלה:

ב. הנעור בלילה להתבודדות. ביאור המשנה באבות⁵⁹.

רבי חנינא בן חכינאי אומר, הנעור בלילה, והמהלך בדרך יחיד, ומפנה לבו לבטלה, הרי זה מתחייב בנפשו. כי יש אפיקורסים, שאומרים שהעולם הוא מחייב המציאות. ולפי דעתם הרעה המשבשת, נדמה להם שיש על זה ראיות ומופתים, חס ושלום, ממנהג העולם. אבל באמת הכל יפצה פיהם, כי באמת העולם ומלואו הוא אפשרי המציאות. כי רק השם יתברך לבד הוא מחייב המציאות, אבל כל העולמות עם כל אשר בהם הם אפשרי המציאות. כי הוא יתברך בראם יש מאין, וביכלתו וכחו ואפשרותו יתברך היה לבראם או שלא לבראם, על - בן בודאי כל העולם ומלואו הוא אפשרי המציאות:

אך מאין נמשך הטעות, שיכולין לטעות, חס ושלום, שהעולם הוא מחייב המציאות, חס ושלום. דע שזה נמשך מחמת שבאמת עתה שפבר נאצלו

59. ליקוטי מוהר"ן חלק א, תורה נב.

ונמטבו נשמות ישראל, עתה בודאי העולם הוא בבחינת מחיב המציאות. כי כל העולם ומלואו הכל לא נברא אלא בשביל ישראל כידוע. וישראל מושליו בעולם. ועל כן בודאי עתה אחר שנאצלו ונבראו נשמות ישראל, כביכול הוא יתברך מכרח לברא ולקיים העולם. כי על - מנת כן האציל נשמות ישראל, כדי לברא בשבילם כל העולמות. אף נשמות ישראל בעצמן כשנאצלו, היו הם בעצמן עם כל העולמות התלויים בהם, הכל היה אפשרי המציאות, כי היה באפשרותו להאצילם ולבראם או שלא לבראם. אף תכף כשנתרצה הקדוש ברוך הוא להאציל נשמות ישראל, אזי היה כל העולם בבחינת מחיב המציאות. כי מאחר שנאצלו נשמות ישראל, אזי כביכול הוא מחיב להמציא העולם, כי על - מנת כן נאצלו נשמתו, שכל העולמות יבראו בשבילו, והם ימשלו בכל. והבן היטב. ומזה נשתלשל ונמשך הטעות של האפיקורסים שאומרים שהעולם הוא, חס ושלום, מחיב המציאות. אבל באמת רק השם יתברך לבד הוא מחיב המציאות, אבל כל הדברים הם אפשרי המציאות כנ"ל:

ועקר הפונה שברא כל העולם בשביל ישראל, היה כדי שישראל יעשו רצונו, ושיחזרו וידבקו בשרשו. דהינו שיחזרו ויכללו בו יתברך, שהוא מחיב המציאות, ובשביל זה נברא הכל. נמצא כל מה שישראל עושין רצונו של מקום, ונכלליו 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 ולקיים 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 נכלליו ביותר עם כל העולמות התלויים בהם בחיוב המציאות. כי על - ידי שעושין רצונו יתברך, הם חוזרין ונכלליו בו יתברך שהוא מחיב המציאות, ואז נכלליו עמיהם כל העולמות התלויים בנפשם, בחיוב המציאות כנ"ל:

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

אך עקר ההתבודדות הוא בליקה, בעת שהעולם פנוי מטרדת העולם הזה. כי ביום, על ידי שרודפין העולם אחר העולם הזה, הוא מבטל ומבלבל את האדם מלהתדבק ולהכליל בהשם יתברך. ואפלו אם הוא בעצמו אינו טרוד, אע"פ כן מאחר שהעולם טרודים אז, ורודפים אז אחר הכלי העולם הזה, על ידי זה קשה אז לבוא לידי בטול:

וגם צריכין שיהיה ההתבודדות במקום מיוחד, דהיינו חוץ מהעיר בדרך יחיד, במקום שאין הולכים שם בני אדם. כי במקום שהולכים שם בני אדם ביום, הרודפים אחר העולם הזה, אף - על - פי שפעת אינם הולכים שם, הוא מבלבל גם כן ההתבודדות, ואינו יכול להתבטל ולהכליל בו יתברך. על כן צריך שילך לבדו בליקה, בדרך יחיד, במקום שאין שם אדם. ושם ילך ויתבודד, ויפנה לבו ודעתו מפל עסקי עולם הזה, ויבטל הכל, עד שיוכה לבחינת בטול באמת. הינו שבתחלה ירבה בתפלות ושיחות בהתבודדות בליקה בדרך יחיד כנ"ל, עד שיוכה לבטל זה הדבר, דהיינו 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: [פרוש כי יכול להיות אחר שבטל כל התאוות ומדות רעות, עדין נשאר ממנו כלום. דהיינו שעדין לא בטל לגמרי הגאות והגסות, עד שנחשב בעיניו לאיזה דבר. ועל - כן צריכין להתנגע ולהרבות בהתבודדות הנ"ל, עד שלא ישאר ממנו כלום, שיהיה בבחינת מה באמת, עד שיוכה לבחינת בטול באמת]:

ואזי כשזוכה לבטול באמת, ואזי נכלל נפשו בשרשו, דהיינו בו יתברך, שהוא מחיב המציאות. אזי נכלל כל העולם עם נפשו בשרשו, שהוא מחיב המציאות, כי הכל תלוי בו כנ"ל, ואזי נעשה כל העולם על ידו בבחינת מחיב המציאות כנ"ל:

ועתה תראה פלאי פלאות, איך כל זה מבאר עתה בהמשנה הנ"ל באר היטב. וזהו הנעור בלילה בפשוטו, והינו שהוא נעור בלילה, ומתבודד ומפרש שיחתו בינו לבין קונו. והמהלך בדרך יחידי, הינו כנ"ל, שהולך בדרך יחידי דיקא, במקום שאין בני אדם הולכים שם כנ"ל, כי אזי הוא עקר שלמות ההתבודדות, בלילה, ובדרך יחידי דיקא כנ"ל, כי אז דיקא יכולין לבוא לבחינת בטול כנ"ל. וזהו: ומפנה לבו לבטלה והינו שפמפנה לבו מכל עסקי העולם הזה לבטלה, כדי לזכות לבחינת בטול כנ"ל. ואז זוכה שיכלל נפשו במחייב המציאות כנ"ל, ואזי נכללין כל העולמות עם נפשו במחייב המציאות כנ"ל. וזהו: הרי זה מתחייב בנפשו, שנקלל כל העולם בבחינת מחייב המציאות עם נפשו. כי על - ידי ההתבודדות הנ"ל, זכה לבחינת בטול, עד שנקלל נפשו בחייב המציאות, ועל ידי זה נכלל כל העולם עם נפשו בחייב המציאות כנ"ל, ונעשה נפשו וכל העולם בבחינת מחייב המציאות כנ"ל, וזהו: הרי זה מתחייב בנפשו כנ"ל:

והא לך לשון רבנו, זכרנו לברכה, מהתורה הזאת שכתבה בתכלית הקצור. וזהו: המהלך בדרך יחידי, הנעור בלילה וכו': דע שעקר הבטול, שאדם מבטל ישותו ונעשה אין, ונכלל באחרות השם יתברך, אין זה אלא על ידי התבודדות. וההתבודדות צריך מקום וזמן מיוחד, שלא יבלבלו אותו המונעים. והזמן הוא בלילה, הינו הנעור בלילה, שאז הכל ישנים. והמקום הוא בדרך יחידי, ולא בדרך הרבים, שלא יפסיקנו עוברי דרכים, אלא דיקא בדרך שאין רבים הולכים שם, שם ילך ויתבודד, והינו והמהלך בדרך יחידי. ואז יכול לפנות לבו מכל וכל, ויכול לבוא לבטול כל הישות, והינו והמפנה לבו לבטלה. ואז כשנתבטל לגמרי, אזי הוא נכלל באחרות השם יתברך, ואז הוא בא לבחינת מחייב, כי הקדוש ברוך הוא מחייב המציאות, וכל הדברים הם אפשר המציאות, וכשנתבטל ונכלל באחרות, אזי הוא יוצא מבחינת אפשר, ונכלל במחייב, וזה בחינת: הרי זה מתחייב בנפשו:

הצעת סיכום ללשון הביאור בתוך דברי המשנה: רבי חנינא בן חכניאי אומר, הנעור. שאדם מבטל ישותו ונעשה אין אלא על ידי התבודדות: בלילה. צריך מקום וזמן מיוחד, שלא יבלבלו אותו המונעים. והזמן הוא בלילה, שאז הכל ישנים: והמהלך בדרך יחידי. והמקום הוא

בדרך יחיד, ולא בדרך הרבים, שלא יפסיקנו עובדי דרכים: ומפנה לבו לבטלה. ואז יכול לפנות לבו מכל וכל, ויכול לבוא לבטול כל הישות, ואזי הוא נכלל באחדות השם יתברך: הרי זה. ואז הוא בא: מתחייב בנפשו. לבחינת מחיב, כי הקדוש ברוך הוא מחייב המציאות, וכל הדברים הם אפשר המציאות:

ג. הזמן הנכון להתבודדות⁶⁰.

וזה בחינת "אזכרה נגינתי בלילה עם לבבי אשיחה ויחפש רוחי" (תהלים עז). בלילה, שאז הוא פקדונות הרוחות, בחינת: "בידך אפקיד רוחי הנל, אזי הזמן לקבץ הרוח טובה מתוך הרוח רעה. הינו שאז עקר הזמן של ההתבודדות, להתבודד בינו לבין קונו, ולפרש שיחתו לפני השם יתברך, לשיח עם לבבו, ולחפש הרוח טובה, דהינו הנקודות טובות שיש בו עדין, לבררם מתוך הרוח רעה. שזהו בחינת גגון הנל, שעל - ידי - זה נשמר הזכרון כנל. דהינו שעל - ידי - זה זוכה לזכר תכליתו האחרון לעולם הבא, ולחשב תמיד על סופו ולאדבקא מחשבתה בעלמא דאתי תמיד. שכל זה הוא בחינת זכרון כנל:

ד. ההתבודדות וההתעלות⁶¹.

זבחי אלקים רוח נשברה (תהלים נ"א). הגה ידוע כי עולה באה על הרהור הלב, כמו שכתוב (חזקאל כ): "העולה על רוחכם" (מדרש רבה ויקרא פרשה ז). הינו שעולה באה על הרהורי הלב, ששם משכן הרוח. ואין השם יתברך מצרף מחשבה למעשה, בר מהרהורי עכו"ם' (קדושין מ). והרהור עכו"ם שיה אצל כל אדם, הינו מה שמתחיל להתפלל בדיקות, או מתבודד את עצמו, ובאמצע התפלה או ההתבודדות נופל ממדרגתו, זהו בחינות הרהורי עכו"ם. כי כל הנפילות באין מחמת קלקול האמונה. וכשנתקלקל האמונה, נמצא מחזיר פניו מהשם יתברך, כמו שכתוב (ישעיה א): "נזורו אחור", והשם יתברך גם כן מסתיר פניו ממנו, נמצא הוא אחור באחור:

וצריך להביא על זה עולה. ובחינות עולה הוא כשמשבר את רוחו בקרבנו, ומתבייש וחושב בעצמו איך נפלתי ונשלבתי משמים לארץ. שהייתי

60. ליקוטי מוהר"ן חלק א, תורה נד. 61. ליקוטי מוהר"ן חלק א, תורה קח.

במקום גבוה כזה, ועכשיו, נפלתי והחזרתני פני מהשם יתברך, ונשארתני אחר באחור. ומרחם על עצמו, כי אין רחמנות גדולה מזו. וצריך לזה נסירה, כמו שהיה אצל אדם הראשון, שנבראו דו פרצופין אחר באחור (ברכות סא), ואחר - כך ננטר והיה פנים בפנים. והנסירה הוא בחינת שם חת"ך, כמו שכתוב בפזונות "פותח את ידך", סופי - תבות חת"ך, הינו שחותך ומנסר את עצמו. והשם חת"ך נעשה על ידי שמשבר את לבו, כי כשמשבר את לבו בודאי מאנח ומוציא רוח ומכניס רוח, והוא תרין רוחין. ושני פעמים רוח, גימטריא חת"ך, וזהו בחינות נסירה, ובא אל בחינות פנים בפנים, וזהו בחינות עוליה: וזהו זבחי אלהים, הינו בחינות עולה, הוא רוח נשברה כנ"ל:

ה. כשמפרש שיחו לפני ה' בהתבודדות⁶²:

אמר: שעקר ההתבודדות והשיחה בינו לבין קונו בשלמות הוא, כשיפרש שיחתו כל כך לפני השם יתברך, עד שיהיה סמוך מאד שתצא נשמתו, חס ושלום, עד שכמעט יגוע, חס ושלום, עד שלא תהיה נשמתו קשורה בגופו כי אם פחות השערה מעצם צערו ונגעו ונכסופיו להשם יתברך באמת. וכן מבאר בדברי רז"ל (תענית ח), שאמרו: אין תפלתו של אדם נשמעת, אלא אם בן מטיים נפשו בכפו וכו', הינו כנ"ל. ואמר: הלוא כשהשם יתברך עוזר בהתבודדות, אזי ההתבודדות הוא כאשר ידבר איש אל רעהו:

חיזוק לזכות להתבודדות מהקדמת ספר השתפכות הנפש

מבאר לעין האמת, כמה מזהירים חז"ל על התבודדות, דהיינו לפרש שיחתו לפני השם יתברך ולבקש מלפניו שיתן לנו יראת שמים לבלתי נחטא, אע"פ שהכל בידי שמים חוץ מיראת שמים, אע"פ כן הכל בידו וצריכין לבקש אותו יתברך דיקא על זה, כמו שמבאר היטב בגמרא הזאת שמשח התרעם עליהם מאד וקרא אותם כפויי טובה על שלא אמרו להשם יתברך תן לנו אתה, שהוא יתברך יתן להם יראת שמים, וכמבאר שם במהרש"א הנ"ל. אבל צריכין להכניס עצמו מאד מאד בהלימוד של התבודדות, דהיינו לבקש אותו יתברך תמיד תן לנו אתה יראת שמים,

62. ליקוטי מוהר"ן חלק ב, תורה צט.

ולכלי ליפול בדעתו בשום אופן עד שאמרו רז"ל שם, שאף משה לא רמזה להם כי אם בסוף ארבעים שנה, כי אין אדם עומד על דעתו של רבו עד ארבעים שנה.

ראה והבן היטב, כמה צריכין לעסק בזה להבין סוף דעתם של רז"ל, שהזהירו אותנו על זה. כי הבעל דבר מחליש מאד דעתו של כל אחד ואחד כאלו עליו לא כונו רז"ל, לפי עכירת מעשיו וקשיות ערפו וכו'. אבל באמת אינו כן, רק השם יתברך רוצה שנבין בעצמנו סוף דעתו שרצונו וחפצו שנבקש אותו תמיד, תן לנו אתה לב טוב וכשר ליראה את שמך:

ועין היטב בתוספות הנ"ל מה שכתבו בתרועם שמשה בעצמו לא שם לבו כל כך לזה כי היה צדיק גדול ולא היה צריך לתפלה זו, אבל ישראל שראו שכבר נכשלו בעברות גדולות בעגל ובמרגלים היה להם להכניס עצמם לכוון דעת השם יתברך שרצונו, שייבקשו אותו שישמדם מעברות ושהוא יתן להם יראת שמים שזה ענין תן לנו אתה הנ"ל:

והרי מבאר בתוספות הנ"ל הפוך הדעת של קצת המהפכין את האמת שאומרים, שאין ראוי לעסק בהתבודדות לפרש שיחתו לפני השם יתברך כי אם גדולי הצדיקים, אבל לא בני הנעורים ובפרט אנשים מגושמים וכו'. והרי מבאר בתוספות הנ"ל ההפוך ממש שאדרבא, משה רבנו, עליו השלום, לא היה צריך לזה כל כך כי היה צדיק גדול, אבל על ישראל דיקא הקפיד מאד מאחר שידעו את מדרגתם הפחותה, מחמת זה דיקא היו צריכין להתחזק מאד בהתבודדות ולהבין היטב סוף דעתו של השם יתברך שאע"פ שהוא עצמו אומר מי יתן וכו' שנראה מזה שאין הדבר בידו כמו שאמרו רז"ל, הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים. אע"פ כן רצונו שנבקש אותו תן לנו אתה שזה הוא ענין ההתבודדות לפרש שיחתו בינו לבין קונו ולהתחנן ולבקש מלפניו על נפשו שיתן לו ברחמי יראת שמים לבל יחטא עוד וכו' כי באמת לאמתו הכל בידו יתברך כמו שכמה פסוקים ומאמרי חכמינו, זכרונם לברכה, מורים על זה וכמו שכתוב בומהרש"א הנ"ל. רק שרצונו יתברך דיקא לבקש אותו על זה. וזה בעצמו כונת מי יתן והיה לבבם, הינו ששימו לבם היטב לזה לבקש ולהתחנן לפניו יתברך תמיד על זה ולומר תן לנו אתה וכו', ואז בודאי יזכה אותם השם יתברך ליראת שמים ולכל טוב. ועין היטב בגמרא הנ"ל ותבין כמה וכמה רצון השם

יתברך ליראת שמים שכל אחד מישראל יבקש אותו על יראת שמים, שזה הוא ענין ההתבודדות שהזהירונו אדוננו מורנו ורבנו, זכר צדיק לברכה, פעמים אין מספר אשרי שיאחו בזה:

ועין בספר "עלים לתרופה" (ממורנו הרב רבי נתן, זכר צדיק לברכה, מכתב ר"ב) שכותב שם גם כן, אשר מי שהוא במדרגה פחותה, צריך לחזק עצמו ביותר בהתבודדות לפרש שיחתו לפניו יתברך. ואדרבא, דבוריו של איש הנמוך מאד על ידי מעשיו שאינם הגונים, יקרים אצלו יתברך יותר ויותר. וכותב שם בזה הלשון:

חזק, בני, וחזק לילך בדרך הזה לדבר הכסופים וקדושה בכל יום בפה, ותכריח עצמך מאד להרגיל עצמך לזה, ותאמין שאיך שהוא גם הדבורים שלך יקרים מאד בעיני השם יתברך, כי הוא ברחמיו מתאוה גם לתפלתך, כי כל העולמות עם כל עבודתם הגדולה, שעובדים אותו יתברך באימה וביראה תמיד, אינו עולה אצלו יתברך כלל כנגד שיחה אחת ותפלה אחת של בן אדם שבזה העולם השפל, כמבאר בהתורה "כי מרחמם ינהגם" (לקוטי תנינא, סימן ז). ואם האדם נמוך מאד על ידי מעשיו שאינם עולים יפה, אדרבא, כשהוא מפרש שיחתו לפניו יתברך ועובד איזה עבודה, יקר בעיניו יתברך יותר ויותר, כי זה עקר כבודו יתברך, כשהרחוקים מאד נמשכים לעבודתו יתברך, כמבאר בספריו הקדושים וכו', עיין שם:

תפילות לזכות להתבודדות לפני ה'

א. עם לבבי אשיחה ויחפש רוחי⁶³:

"נפשי אויתך בלילה. אף רוחי בקרבי אשחרך. זכרתי בלילה שמך ה' ואשמרה תורתך. על משכבי בלילות בקשתי את שאהבה נפשי בקשתיו ולא מצאתיו. אזכרה נגינתי בלילה עם לבבי אשיחה ויחפש רוחי". רבונו של עולם, מריה דעלמא כלא, אדון הכל, אחד יחיד ומיוחד, היה הוה ויהיה, אתה בראת עולמך

63. ליקוטי תפילות, תפילה נב.

ברצונך הטוב בשביל ישראל עמך הקדוש אשר בשבילם בראת כל העולמות כולם, כדי להמשיך נשמות ישראל בעולם, כדי שיעשו רצונך באמת וימשלו בעולם. למען יוכלו על ידי פעולתם הטובה להעלות ולנשא כל העולמות כולם. מן תכלית העשייה עד תחלת האצילות להעלות ולהגביה כולם לשרשם העליון. שיוכלו כל העולמות כולם באחדותך הפשוט יתברך ויתעלה לעד ולנצח נצחים. כי אתה הוא קדם שבראת העולם ואתה הוא לאחר שבראת העולם:

ובכן יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתרחם עלי ותהיה בעזרי ותזכני להרבות בהתבודדות תמיד. עד שאזכה על ידי ההתבודדות לבטל עצמי לגמרי, עד שיתבטל ישותי לגמרי. ואהיה נכלל באחדותך באמת. ותזכני ברחמיך הרבים. ותזמין לי מקום מיוחד וזמן מיוחד להתבודדות, ואזכה לבחר לי המקום המובחר והזמן המובחר להתבודדות. שהוא בלילה בעת שבני אדם ישנים. ובדרך יחידי, שאזכה בכל לילה ולילה להתבודד במקום מיוחד, לילך בדרך יחידי במקום שאין בני אדם הולכים שם אפלו ביום. ושם אלך ואתבודד בלילה, ואפרש כל שיחתי לפניך. ואת כל אשר עם לבבי אזכה לבאר ולפרש לפניך בפה מלא בפרוש. עד שיתעורר לבבי באמת אליך בתשוקה גדולה, ובבכיה רבה ועצומה, בדמעות שלישי לבכות ולהתודות על עוונותי ופשעי המרובים ולהתחרט עליהם באמת ובלב שלם. ולקבל עלי קבלה גמורה בלב שלם באמת. שלא אשוב עוד לכסלה. ולא יהיה ברוחי רמיה כלל, אם און פעלתי לא אוסיף. ואזכה לעורר רחמיך הרבים עלי, שתחנני מאתך במתנת חנם, ותהיה בעזרי מעתה תמיד. ותשמרני ותצילני ברחמיך מחטאים ועוונות ופשעים. ומכל התאוות רעות. ובפרט מפגם הברית שהוא כלל כל התורה כולה, תצילני ותשמרני תמיד ברחמיך הרבים ברחמיך הגדולים ברחמיך העצומים. עד שאזכה על ידי ההתבודדות בלילה לבטל עצמי

לגמרי, לבטל כל מדה ומדה רעה וכל תאוה ותאוה רעה, עד שאהיה נקי לגמרי מכל התאוות ומכל המדות רעות. ואזכה לבטל כל מיני גאות וגבהות וגסות הרוח ממני. עד שאזכה לבוא לתכלית הבטול באמת לאמתו כרצונך הטוב, עד שאזכה להכלל באחדותך באמת. ועל ידי זה יהיה נכלל כל העולם עם נפשי באחדותך הפשוט. ויתאחד ויוכלל אחר הבריאה בקדם הבריאה, אפשרי המציאות בחיוב המציאות. ונהיה דבוקים ואחודים וכלולים בך תמיד באמת, ולא נפרד מומך אפלו כרגע קלה. ויתגלה אחדותך הפשוט בעולם. וידע כל פעול כי אתה פעלתו ויבין כל יצור כי אתה יצרתו ויאמר כל אשר נשמה באפו ה' אלהי ישראל מלך ומלכותו בכל משלה. עזרני עזרני חנני חנני, להרבות בהתבודדות ובשיחה ביני לבין קוני בלילה בדרך יחידי, עד שאזכה לתכלית הבטול באמת, עד שאהיה נכלל בך באמת עם כל העולמות כולם. ונשוב כולנו אליך באמת ובלב שלם, "ונדעה נרדפה לדעת את ה'". יומם לא ננוה, לילה לא נשקט, עד אשר נזכה למצא אותך בכל עת:

ונזכה לקיים מצות "ובו תדבק" באמת, בשלמות כרצונך הטוב. חום וחמל עלינו, חום ורחם עלינו, חום וחננו וזכנו לכל מה שבקשנו מלפניך, שנזכה לבטל עצמנו באמת. עד שנהיה כולנו נכללים בך ה' אלהינו ואלהי אבותינו. כי בשביל זה לבד בראת כל העולמות כולם, כאשר גלית לנו על ידי צדיקיך האמתיים. "שובנו אלהי ישענו והפר כעסך עמנו. ה' אלהים צבאות השיבנו האר פניך ונושעה. השיבני ואשובה כי אתה אלהי. השיבנו ה' אליך ונשובה חדש ימינו כקדם: יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי":

ב. ה' שפתי תפתח, ופי יגיד תהלתך⁶⁴:

יחיד קדמון, חזק ואמין, חזקני ואמצני בתפלה ושיחה לפניך תמיד. "אדני שפתי תפתח, ופי יגיד תהלתך, נדבות פי רצה נא ה', ומשפטיך למדני". אוחילה לאל אחלה פניו אשאלה ממנו מענה לשון, אשר בקהל עם אשירה עוזו אביעה רננות בעדי ובעד מפעליו, "לאדם מערכי לב ומה' מענה לשון". הורני מה שאדבר, הבינני מה שאשאל, הודיעני איך לרצותך, למדני באמת דרכי ההתבודדות והשיחה עמך בעל הרחמים בלשון שמדברים בו, שתהיה שיחתי לפניך תמיד כאשר ידבר איש אל רעהו. הורני באיזה דרך אזכה לנצח אותך שתשיב פניך אלינו, ותחזירנו בתשובה שלמה לפניך באמת. כי כבר גלית לנו שזה רצונך שנזכה לנצח אותך, כמו שאמרו רבותינו זכרוננו לברכה, זמרו למי שמנצחין אותו ושמה. יעוררו רחמך על בניך, ותשפיע עלי ועל כל החפצים ומתגעגעים וחותרים לפרש שיחתם לפניך, דבורים קדושים הנמשכים מעשרה מיני זמרה, אשר על ידם חבר דוד המלך עליו השלום ספר תהלים, מדברי שיחתו הקדושים ששפך לפניך בכל עת. כי אתה ידעת כי אין אנחנו יודעים שום דרך של העשרה מיני זמרה, רק אנו בטוחים בכח וזכות דוד המלך עליו השלום, ובכח כל הצדיקים שסדרו שירות ותשבחות ותפלות ושיחות לפניך, עד שזכו להשיג כל העשרה מיני זמרה בתכלית השלמות, בכחם לבד נשענתי גם אנכי וכל החפצים לפרש שיחתם לפניך, שנזכה גם אנחנו לדבר דבורים קדושים אמתיים כרצונך הנמשכים מעשרה מיני זמרה, ולהתפלל הרבה ולפרש כל שיחתנו לפניך תמיד בכל עת באמת ובלב שלם. באפן שנזכה על ידם לנצח אותך בכל עת, שתתחיל ותגמר מהרה לגאלנו גאולה שלמה שאין אחריה גלות, גאולת הנפש והגוף והממון, בכלל ובפרט, שנזכה לסור מרע לגמרי ולעשות הטוב בעיניך תמיד, ולהיות קבועים בקדושתך באמת, ולעלות בכל פעם מדרגא לדרגא בקדושה גדולה כרצונך הטוב באמת. "יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי":