



Practical Hisbodedus: Learning to Savor Being Alone



Rabbi Efrem Goldberg
Boca Raton Synagogue

rabbiefremgoldberg.org

1. *Shemos 3:1*

1 וּמֹשֶׁה הָיָה רֹעֶה אֶת־צֹאן יִתְרוֹ חֹתְנוֹ כֹּהֵן מִדְיָן וַיִּנְהַג אֶת־הַצֹּאן
אֶתֶר הַמִּדְבָּר וַיָּבֹא אֶל־הַר הָאֱלֹהִים חֹרֵב:

Now Moses, tending the flock of his father-in-law Jethro, the priest of Midian, drove the flock into the wilderness, and came to Horeb, the mountain of God.

2 וַיֵּרָא מִלֶּאֱשׁ יְהוָה אֵלָיו בְּלֶבֶת־אֵשׁ מִתּוֹךְ הַסִּנֵּה וַיֵּרָא וְהֵנָּה הַסִּנֵּה
בְּעֵר בָּאֵשׁ וְהַסִּנֵּה אֵינּוּ אֹכֵל:

An angel of the LORD appeared to him in a blazing fire out of a bush. He gazed, and there was a bush all aflame, yet the bush was not consumed.

3 וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶסְרֶה־נָּא וְאֶרְאֶה אֶת־הַמְרָאָה הַגָּדֹל הַזֶּה מִדּוּעַ
לֹא־יִבְעַר הַסִּנֵּה:

Moses said, "I must turn aside to look at this marvelous sight; why doesn't the bush burn up?"

4 וַיֵּרָא יְהוָה כִּי סָר לְרִאֲוֹת וַיִּקְרָא אֵלָיו אֱלֹהִים מִתּוֹךְ הַסִּנֵּה וַיֹּאמֶר
מֹשֶׁה מִשָּׁה וַיֹּאמֶר הֲנִי:

When the LORD saw that he had turned aside to look, God called to him out of the bush: "Moses! Moses!" He answered, "Here I am."

2. *Rabbeinu Bechayei*

1255-1340

ג (א) וּמֹשֶׁה הָיָה רֹעֵה אֶת־הַצֹּאן הַזֶּה כִּמְנַהֵג הַצְּדִיקִים הַרְשׁוּנִים, כִּי כֵן מְצִינֵנוּ בַּהֲבֵל הַצְּדִיק³⁹, גַּם בְּאֲבוֹת הָעוֹלָם, גַּם בְּשִׁבְטֵינָם, וְהַטַּעַם כִּדִּי שִׁיתְרַחֵק מִן הַיִּשׁוּב שֶׁהוּא עֲלוּל אֶצֶל הַחַטָּא, וְעוֹד כִּדִּי לְהַתְּבוּד בְּנִבּוּאָה. וְמָה שֶׁאָמַר אַחֵר הַמְּדַבֵּר, לְמַדֵּךְ הַכְּתוּב שֶׁהִיא מִשָּׁה מִתְּרַחֵק מִן הַשְּׂדוֹת כִּדִּי שֶׁלֹּא יִרְעַה צֹאנוּ בְּשִׂדָה שֶׁל אַחֵרִים וַיָּבֹא לִידֵי גוֹל⁴⁰. לֹא פִירֵשׁ הַכְּתוּב כִּמָּה שָׁנִים עִמְד מֹשֶׁה בְּמִדְיָן, וְדִרְשׁוּ רַבּוֹתֵינוּ

הָיוּ שֶׁל יִתְרוֹ וְאִין אָדָם חוֹטָא וְלֹא לוֹ, אֲבָל מִ"מ הוֹצֵרֵךְ לְהוֹדִיעַ שֶׁהִיא רֹעֵה כִּי רֹב הַנְּבִיאִים בָּאוּ לִידֵי נְבוּאָה מִתּוֹךְ הַרְעִיָה כִּי הַנְּבוּאָה צְרִיכָה הַתְּבוּדוֹת וְעַ"י שִׁירָאָה הַשָּׁמַיִם מְעַשֶׂה יְדֵי אֱלֹהִים כִּמְ"שׁ (תְּהִלִּים ח.ד.) כִּי אֵרָאָה שֶׁמִּכָּן מְעַשֶׂה אֲצִבְעוֹתֶיךָ וְגו' כִּי עַ"ז תְּהִיָה כֹל מִחֲשַׁבְתּוֹ בְּמִצִּיאת הַשָּׁ"י עַד אֲשֶׁר יַעֲרֶה עֲלָיו מִמְרוֹם רוּחַ ה', מָה שֶׁאֵינּוּ מְצוּי כֹל כֵּךְ כִּיּוֹשֵׁב בְּכִיתוֹ אוֹ כְּעוֹשֶׂה אִיזוֹ מִלֵּאכָה אַחֲרַת בְּשִׂדָה, זוֹלַת הַרְעוּעָה הַיּוֹשֵׁב פְּנֵי בְּרוּךְ הַזְּמַנִּים.

3. *Kli Yakar*
R' Shlomo Efraim Luftschutz
1550-1619



4. *Netziv*
R' Naftali Tzvi Yehuda Berlin
 1816-1893

אחד המדבר: 'במדבר' מיבעי. אלא המשמעות שהיה משתדל להנהיג במקום שהוא יותר מדבר³, ונמשך אחר מקום מדבר, כדי שיוכל להתבודד ולחקור אחר אלקות⁴ וכדומה. ומשום זה — "ויבא אל הר האלהים חרבה"⁵, שרועה אחר לא בא לשם משום שהוא מדבר שמים, מחמת שהחורב ויבשות הארץ רבה שם⁶, ואין שם כל כך מרעה לצאן גם כן, אבל הוא הנהיג את הצאן דוקא למקום שהוא יותר מדבר ואין שם רועה אחר, ומשום זה בא לזה המקום כשהוא לבדו.

stones. The court tells the witnesses: **Therefore, Adam** the first man was created alone, to teach you that with regard to anyone who destroys one soul from the Jewish people, i.e., kills one Jew, the verse ascribes him blame as if he destroyed an entire world, as Adam was one person, from whom the population of an entire world came forth. **And conversely, anyone who sustains one soul from the Jewish people, the verse ascribes him credit as if he sustained an entire world.** The mishna cites another reason Adam the first man was created alone: **And this was done due to** the importance of maintaining peace among people, so that one person will not say to another: My father, i.e., progenitor, is greater than your father. **And it was also so that the heretics** who believe in multiple gods will not say: There are many authorities in Heaven, and each created a different person. **And this serves to tell of the greatness of the Holy One, Blessed be He, as when a person stamps several coins with one seal, they are all similar to each other. But the supreme King of kings, the Holy One, Blessed be He, stamped all people with the seal of Adam the first man, as all of them are his offspring, and not one of them is similar to another. Therefore,** since all humanity descends from one person, each and every person is obligated to say: The world was created for me, as one

5. *Sanhedrin*

אחר דמו אחיך שהיה דמו מושלך על העצים ועל האבנים לפיכך נברא אדם יחידי ללמוד שכל המאבד נפש אחת מישראל מעלה עליו הכתוב כאילו איבד עולם מלא וכל המקיים נפש אחת מישראל מעלה עליו הכתוב כאילו קיים עולם מלא ומפני שלום הבריות שלא יאמר אדם לחבירו אבא גדול מאבך ושלא יהו המונים אומרים הרבה רשויות בשמים ולהגיד גדולתו של הקב"ה שאדם טובע כמה מטבעות בחותם אחד כולן דומין זה לזה ומלך מלכי המלכים הקב"ה טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון ואין אחד מהן דומה לחבירו לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר בשבילי נברא העולם ושמו תאמרו

6. *Bereishis 2:18*

וַיֹּאמֶר יְהוָה אֱלֹהִים לֹא טוֹב הָיִית הָאָדָם לְבֶדּוֹ אֶעֱשֶׂה לּוֹ עֶזְרָא
 כְּנֶגְדּוֹ:

The LORD God said, "It is not good for man to be alone; I will make a fitting helper for him."

7. Bereishis 32:25

ויותר יעקב לבדו ויאבק איש עמו עד עלות השחר:

Jacob was left alone. And a man wrestled with him until the break of dawn.

אתה הראת לדעת כי יהוה הוא האלהים אין עוד מלבדו:

8. Devarim 4:35

It has been clearly demonstrated to you that the LORD alone is God; there is none beside Him.

9. Shemos 33:11

וידבר יהוה אל-משה פנים אל-פנים כאשר ידבר איש אל-רעהו ושב אל-המחנה ומשרתו יהושע בן-נון נער לא ימיש מתוך האהל: (ס)
The LORD would speak to Moses face to face, as one man speaks to another. And he would then return to the camp; but his attendant, Joshua son of Nun, a youth, would not stir out of the Tent.

דגמאות בתורה של התבודדות שלמה

ואשר להתבודדות השלמה על-ידי התרחקות מן הכרכים וההסתגרות במדבריות ובערבות-ציה ובהרים וכדומה, הנה נזכרת היא בתולדות הנביאים ותלמידיהם כפי מה שנעיר לה או נזכירך אודותיו. וכאן נגיד כי דבר מפרסם ומקבל, אף שלא הובא במפרש בשום פסוק, שזו היתה דרכו של חנוך. וארח חיו שיעליו נאמר (בראשית ה', כ"ד): "ויתהלך חנוך את-האלהים" וכו', היתה רבה נודים והתבודדות¹³. ומן האמור על אודות אברהם אבינו ע"ה שאמר אל שני נעריו (שם כ"ב, ה'): "ואני והנער נלכה עד-כה, ונשתחוה ונשובה אליכם", יבין המבין שעוד קדם לכן היה נקוט בידו המנהג להסתגר בזמנים ידועים אפלו מפני בני-ביתו¹⁴. ויצחק ע"ה נתפרשה אודותיו דרך זו, כמו שנאמר (שם כ"ד, ס"ג): "ויצא יצחק לשוח בשדה"¹⁵. ולא התעסקו האבות, ואחריהם בניהם שהלכו בדרך, ברעית הצאן ולא בעסוק אחר אלא מפני שמתלוים אליה ההתבודדות במקומות-המרעה וההתרחקות מחיי הכרך¹⁶.

10. Ha'Maspik L'Ovdei Hashem R' Avraham ben Ha'Rambam 1186-1237

והלא נקל להתבונן אל מצב יעקב אבינו אחרי שהתענה ברעית הצאן י"ד שנים שעבד ברחל ולא, כמו שנאמר (שם ל"א, מ"א): "עבדתיך ארבע-עשרה שנה בשתי בנותיך". (ועם כל זאת) כשאחו בו לבן בחזקה ונתן לו את הבחירה בלקיחת

וְאֵדוֹן הַנְּבִיאִים מִשֶּׁה עֲבָדָהּ וְשְׁלוּחוֹ "הֲיָה רָעָה אֶת־צֵאן יִתְרוֹ חֲתָנוּ" וּמַעֲמִיק לְחֹדֶר הַמְּדַבֵּר בְּשַׁעַת רַעִיָּה, כְּמוֹ שְׁנֵאֲמַר (שְׁמוֹת ג'), א'): "וַיִּנְהַג אֶת־הַצֵּאן אַחֵר הַמְּדַבֵּר וַיָּבֵא אֶל־הַר הָאֱלֹהִים חֲרָבָה". וְלֹא הָיָה זֶה מִפְּנֵי שֶׁחִסְרוּ מְקוֹמוֹת מְרַעָה בְּסָבִיבוֹת מִדֵּין אֶלָּא כְּדֵי לְשַׁקֵּעַ בְּדַרְךְ הַהִתְבּוֹדְרוֹת הַפְּנִימִית וּבִשְׂאִיפָה לְהַשְׁגַּת הַ"פְּגִיעָה" שְׂאֵת מֵהוּתָהּ לֹא יָבִין אִישׁ מִבְּלַעֲדֵיו ע"ה. וְאֵל תְּסַתֵּר דְּבָרֵי עַל פִּי מַה שְׂאֲמַר אוֹנְקְלוֹס בְּתַרְגּוּם "וַיִּנְהַג אֶת־הַצֵּאן אַחֵר הַמְּדַבֵּר" – "וְדַבֵּר יֵת עָנָא לְאַתֵּר שְׁפֵר רַעִיָּא דְּמַדְבְּרָא", שֶׁהֵרִי יָדוּעַ לָךְ מֵאֲמַר חֲז"ל (סְנֵהֲרִין לִיד): "מְקַרָּא נְדַרְשׁ לְכַמָּה טַעֲמִים". וּבִאֲוֹרֶם ז'ל שׁוֹנָה מִבְּאוּרוֹ בְּכַמָּה מְקוֹמוֹת כְּמוֹ שְׁמַתְחוֹר לְמִי שֶׁמַּעֲזִין בְּדַבְרֵיהֶם.

וְאֲמַר יִתְעַלָּה אֶל מִשֶּׁה בְּנוֹגַע לְהַתְבּוֹדְרוֹת הַשְּׁלֵמָה שֶׁהִשִּׁיג עַל יָדָהּ אֶת הַ"פְּגִיעָה" הַנְּכַסְפֵּת וְחֵלֵק לּוֹ מֵה שֶׁחֵלֵק, כְּמוֹ שְׁנֵאֲמַר (שְׁמוֹת כ"ד, י"ב): "עֲלֵה אֵלַי הֶהְרָה" וְעוֹד נֵאֲמַר (שֵׁם לִיד, ג'): "וְאִישׁ לֹא יַעֲלֶה עִמָּךְ וְכו'". וּמִפְּנֵי שֶׁהוּא ע"ה שְׂאֵף אֶל הַבְּדִידוֹת, הֶרְחִיק אֶת אֱהֵל מוֹעֵד מִן הַמַּחֲנֶה, כְּמוֹ שְׁנֵאֲמַר (שֵׁם ל"ג, ז'): "וּמִשֶּׁה יִקַּח אֶת־הָאֱהֵל וְנִטָּה־לוֹ מִחוּץ לַמַּחֲנֶה הֶרְחַק מִן־הַמַּחֲנֶה" וְכו'".¹⁷

וְאֲנִשִּׁי דוֹר הַמְּדַבֵּר הַתְּגוֹרְרוֹ הֶרְחַק מִמְּקוֹם יָשׁוּב אֲרַבְעִים שָׁנָה, וְזֹאת כְּדֵי שִׁישִׁיגוּ אֶת הַ"פְּגִיעָה", כְּמוֹ שְׁנֵאֲמַר (דְּבָרִים כ"ט, ד"ה): "וְאוֹלָךְ אֶתְכֶם אֲרַבְעִים שָׁנָה בַּמְּדַבֵּר וְכו'". לְמַעַן תִּדְּעוּ כִּי אֲנִי ה' אֱלֹהֵיכֶם"¹⁸. וְאֲמַר יִתְעַלָּה בְּלִשׁוֹן נְבִיאִיו (יִרְמִיָּה ב', ב'): "לְכַתֵּךְ אַחֲרַי בַּמְּדַבֵּר בְּאַרְץ לֹא זְרוּעָה". וְאֵלֵיהוּ וְאֵלֵישַׁע הַתְּבּוֹדְרוֹ בְּהַר הַכְּרָמֶל פְּעָמִים רַבּוֹת, כְּמוֹ שְׁמִבְּאֵר בְּפִסְוֻקִים (מְלָכִים א' י"ח, מ"ב. מְלָכִים ב' ב', כ"ה. שֵׁם ד', כ"ה). וְאֵלֵיהוּ בְּבְדִידוֹתוֹ הָאֲרָכָה וְהַשְּׁלֵמָה הִשִּׁיג אֶת הַ"פְּגִיעָה", כְּמוֹ שְׁנֵאֲמַר (מְלָכִים א' י"ט, ד' וְכו'): "וְהוּא־הֵלֵךְ בַּמְּדַבֵּר וְכו' וַיָּבֵא... עַד הַר הָאֱלֹהִים חֲרָב. וְכו', וְהִנֵּה אֵלָיו קוֹל... מֵה־לֵךְ פֹּה אֵלֵיהוּ".

וּבְלָעַם נֶקֶט אֵף הוּא בְּהַתְבּוֹדְרוֹת כְּדֵי לְהַגִּיעַ לְיָדֵי "פְּגִיעָה", כְּמוֹ שְׁנֵאֲמַר: (בַּמְדַבֵּר כ"ג, ט"ו) "וְאֲנֹכִי אֶקְרָה כֹּה...". (שֵׁם שֵׁם, ג') "וַיֵּלֶךְ שְׁפִי", שֶׁתַּרְגָּם אֲנֹקְלוֹס "וְאֵזֶל יַחֲדִי"; וְכֵן (שֵׁם כ"ד, א'): "וַיִּשֵׁת אֶל־הַמְּדַבֵּר פְּנִיּוֹ". וְכֵן בְּנֵי הַנְּבִיאִים הִשְׁתַּמְּשׁוּ בְּהַתְבּוֹדְרוֹת בְּמְקוֹמוֹת מְרַחֲקִים כְּקַבְר־רַחֵל וּבֵית אֵל וִירִיחוֹ וְעַל הַיַּרְדֵּן כְּמוֹ שְׁמַתְחוֹר מִן הַפִּסְוֻקִים לְמִי שֶׁמַּתְבוֹנֵן בְּהֶם. (שְׁמוֹאֵל א' י', ב'. מְלָכִים ב' ב', ט"ו י"ח כ"ג וְעוֹד).

TIME

You Would Rather Endure Electric Shocks Than Sit Alone With Your Thoughts, Study Finds

BY MICHAEL D. LEMONICK

JULY 3, 2014

If you're crazy busy like most of us and crave some time — just a few minutes, please! — to stop and just think, be careful what you wish for.

That's the upshot of a **new study** just published in the journal *Science*. The summary is written in such plain English (very unusual!) that you might as well read it for yourself:

In 11 studies, we found that participants typically did not enjoy spending 6 to 15 minutes in a room by themselves with nothing to do but think, that they enjoyed doing mundane external activities much more, and that many preferred to administer electric shocks to themselves instead of being left alone with their thoughts. Most people seem to prefer to be doing something rather than nothing, even if that something is negative.

Yes, people would rather stick their finger in an electric socket than sit quietly and think. Or rather, men would: 67% of male participants in one study “gave themselves at least one shock during the thinking period,” write University of Virginia psychologist Timothy Wilson and his co-authors. On average, the study participants who elected to self-zap gave themselves 1.47 shocks in a 15-minute interval — “not including one outlier,” the paper says, in an impressively straightforward way, “who administered 190 shocks to himself.” (O.K., they didn't involve actual electric sockets, but it's still kind of surprising.) Women were far less likely to shock themselves, with only a 25% participation rate.

Why is just sitting and thinking so difficult and unpleasant, you probably wonder. So do the authors, in just those words. Perhaps, they say, “when left alone with their thoughts, participants focused on their own shortcomings and got caught in ruminative thought cycles.”

Another possibility, the authors suggest, is that thinking is just too complicated. In order to do it, you have to choose a topic to think about — a trip to the beach, for example — then mentally experience the trip. Exhausting!

But no. Questioning participants after the experiments revealed that neither explanation held much water. The reason we hate sitting and thinking, despite our fond hopes to the contrary, remains a mystery.

And yet, write the authors, stating the painfully obvious: “There is no doubt that people are sometimes absorbed by interesting ideas, exciting fantasies and pleasant daydreams,” and they do have an answer of sorts.

Research has shown that minds are difficult to control, however, and it may be particularly hard to steer our thoughts in pleasant directions and keep them there. This may be why many people seek to gain better control of their thoughts with meditation and other techniques, with clear benefits. Without such training, people prefer doing to thinking, even if what they are doing is so unpleasant that they would normally pay to avoid it. The untutored mind does not like to be alone with itself.

Which may not be good news — but it's at least good to know.

12. *Sefer Chareidim*
R' Elazar ben Moshe Azikri
 1533-1600

וגם בכמה חבורים מהראשונים נמצא שהתבודדות והפרישות והדבקות היו נהגים בה חסידי ישראל, הינו שבהיותם לבדם מפרישים מדעתם עניני העולם ומקשרים מחשבותם עם אדון הכל. וכך למד מהרר"י המקבל הנזכר, שזה מועיל לנפש שבצמים מהלמוד, ולפי כח ויכלת האדם יפרש ויתבודד יום אחד בשבוע או יום אחד בט"ו יום, או יום אחד בחדש, ולא יפחת מזה. והרמב"ן ז"ל כתב על הפסוק שנאמר ביצקב אבינו (בראשית ל"ה, א') קום עלה בית אל ושב שם, מאי ושב שם, כמו בשובה ונחת תנשעון (ישעיה ל', ט"ו), הינו שיכין דעתו בישוב הדעת עמו יתברך וזו היא ששנינו (ברכות א', ה') חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת ומתפללים כדי שיכנונו לבם למקום, ופרשו המפרשים דרוצה לומר שהיו מפנים דעתם מעניני העולם ומקשרים דעתם לאדון הכל יתברך במורא ובאהבה, הרי תשע שעות שהיו בטלים מלמודם למלאכת ההתבודדות והדבקות, ומדמים אור שכינה שעל ראשיהם כאלו מתפשט סביבם והם בתוך האור יושבים. וכן מצאתי בקונטרס הישן של הפרושים הראשונים, ואז הם רועדים בטבע, ושמחים על אותה רעדה, כדבר שנאמר (תהלים ב', י"א) עבדו את ה' ביראה וגילו ברעדה וכדפרש רבנו נסים ז"ל.

13. *Mesillas Yesharim*
R' Moshe Chaim Luzzato
 1707-1746

More valuable than anything is solitude. Just as it removes worldly affairs from one's sight, it also removes the desire for them from his heart. David HaMelech, may peace be upon him, was extolling solitude when he stated (*Tehillim* 55:7): "If only I had wings to fly like a dove. I would then fly [afar] and [find a place to] dwell. I would wander afar and sleep in the wilderness, Selah." We find [in Scripture] that the Prophets Eliyahu and Elisha established themselves in the mountains so that they would have solitude. And those Sages of blessed memory, *HaChasidim HaRishonim* [who assiduously practiced piety in the earlier generations], followed in their footsteps, because they found that this was the most effective means for the acquisition of abstinence, which would protect them from being caught up in the folly of their contemporaries.

ויקרא מן הכל הוא ההתבודדות, כי כמו שמסיר מעיני עניני העולם – פן מעביר חמדתם מלבם. וכבר הזכיר דוד המלך, עליו השלום, בשבח ההתבודדות ואמר (תהלים נה, ט'): "מי יתן לי אבר ביונה אעופה ואשבנה, הנה ארחיק נדד אליו במדבר סלה". והנביאים, אליהו ואלישע, מצאנו היותם מיחדים מקומם על ההרים מפני התבודדותם. והחכמים החסידים הראשונים, זכרונם לברכה, הלכו בעקבותיהם, כי מצאו להם זה האמצעי היותר מוכן לקנות שלמות הפרישות, למען אשר לא יביאום הבלי חבריהם לההביל גם הם כמותם.

התבודדות והתגלות הנשמה.

ג

כל מה שהאדם הוא יותר גדול, צריך הוא יותר לחפש את עצמו, יותר מסתרת היא מהכרתו נשמתו העמוקה, עד שהוא צריך להרבות בהתבודדות, בהתעלות הרעיון בהתעמקות המחשבה, בהשתחררות הדעה, עד שסוף כל סוף תתגלה אליו נשמתו, על ידי הזרחת קצת מזוי אוריה. ואז ימצא את אשורו, יתעלה מכל ההשפלות ויתרומם על כל מעשים, בזה שישתווה ויהאחד עם כל המעשים, ובוה שישתפל עד לכדי הנמכת הרוח היותר קיצונה, עד לכדי ביטול הצורה הדמיונית הפרטית, ואנכי תולעת ולא איש, עד לכדי ביטול היש בעומק עצמו, ואנחנו מה. אז יכיר את כל זיק של אמת, את כל ברק של יושר, המשוטט בכל מקום שהוא. והכל יקבץ אליו, בלא שום שנאה קנאה ותחרות, ואור השלום ועז הגבורה עליו יופיע, הוד הרחמים, ופאר האהבה עליו יזרח, וחשק המפעל והעבודה, שקיקת היצירה וההתעודדות, תשוקת הדממה והרון הפנימי, יחדו יתאגדו ברוחו, והיה קודש.

התבודדות ותברותיות

ד

האדם, שנשמתו מאירה בקרבו, מוכרח הוא להתבודד הרבה. החברה התדירית של אנשים אחרים, המגושמים על פי רוב נגדו גם ברוחניותם, מעממת את אורה הבהיר של נשמתו העליונה. ומתוך כך פעולתו החשובה מתמעטת, ובמקום ההטבה שהיה יכול להיטיב להחברה על ידי התבודדותו והרחקתו ממנה ברוב הזמנים, שגם אז יש שהיחש הרוחני לא יפסק, ונגד פניו יהיה כל הדור כולו, להתפלל בעדם, ולצייר את עליונים, את אוצר הטוב שבהם, יגרום לה נפילה על ידי נפילתו, מפני ההאפלה שהיא מאפילה את רוחניותו בקרבתם המטרדת. וצריך תמיד חכם שיעשה עצמו כענק זה לצואר שנראה ואינו נראה.

קשה מאוד לסבול את החברה, את דפגישה כל אנשים שרויים בכל מהותם בעולם אחר לגמרי, שהאישיות השקועה במהלכים רוחניים אציליים, בשאיפות מוסריות גבוהות, אין לה מגע שמה. ומכל מקום סבל זה דוקא הוא מצחצח את האדם ומעלהו. השפעתו הרוחנית של האדם הנעלה על הסביבה, שבאה דוקא עם הדפגישה התדירית, מטהרת את הסביבה, מעלה חן של קודש וחופש על כל מי שבא במגעו.

14. Oros Ha'Kodesh

R' Avraham Yitzchak Ha'Kohen Kook

1865-1935



“The greater the soul, the more it must struggle in order to find itself; the more the depths of the human soul are hidden from the conscious mind. One must have extended solitude and *hisbodedus* (self-reflective prayer), examining ideas, deepening thoughts, and expanding the mind, until finally the soul will truly reveal itself, unveiling some of the splendor of its brilliant inner light.”

ההתבודדות הוא מעלה עלינו וגדולה מן הכל, והינו לקבל לו על-
 כל-פנים שעה או יותר להתבודד לבדו באוה חדר או
 בשרה, ולפרש שיחתו בינו לבין קונו בטענות ואמתלאות, בדרך הן
 ורצוני ופיוס, לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך, שיגורבו אליו לעבודתו
 באמת. ותפלה ושיחה זו יהיה פלשון שמדברים בו, והינו בלשון
 אשכנזי (במודנותו), כי בלשון הקודש קשה לו לפרש כל שיחתו, וגם
 אין הלב נמשך אחרי הדברים, מתמת הקודש שאינו מרגל כל-כך בהלשון,
 כי אין דרכנו לדרך פלשון הקודש, אבל בלשון אשכנזי, שמספרים
 ומדברים בו, קל וקרויב יותר לשפר לבו, כי הלב נמשך וקרויב יותר
 אל לשון אשכנזי, מתמת שהוא מרגל בו. ובלשון אשכנזי יכול לפרש
 כל שיחתו, ואת כל אשר עם לבבו ושיח לפניו יתברך, הן
 תרטה ותשובה על העבר, והן בקשת פתוננים לזכות להתקרב אליו
 יתברך מהיום ולהלאה באמת, וכיוצא בזה כל חד לפום דרגה. וזהו
 מאד להרגיל עצמו להתמיד בזה מדי יום ביום שעה מיוחדת בפניו,
 ושאר היום יהיה בשמחה כפ"ל. והנהגה זו הוא גדולה במעלה מאד
 מאד, והוא דרך ועצה טובה מאד להתקרב אליו יתברך, כי זאת היא
 עצה כללית, שפולל הפל, כי על מה שיחסר לו בעבודת השם,
 או אם הוא רחוק לגמרי מכל וכל מעבודתו יתברך – על הכל יפרש
 שיחתו ויבקש מאתו יתברך כפ"ל. ואפלו אם לפעמים נסתמין דבריו,
 ואינו יכול לפתח פיו לדרך לפניו יתברך כלל, אף-על-פי-כן זה בעצמו
 טוב מאד, והינו ההכנה שהוא מוכן ועומד לפניו יתברך, ותפץ
 ומשתוקק לזכר, אף שאינו יכול, זה בעצמו גם-כן טוב מאד, וגם

יוכל לעשות לו שיחה ותפלה מזה בעצמו, ועל זה בעצמו יצחק
 ויתחנן לפניו יתברך, שנתרחק כל-כך, עד שאינו יכול אפלו לזכר,
 ויבקש מאתו יתברך רחמים ותחנונים, שיחמל עליו ויפתח פיו, שיוכל
 לפרש שיחתו לפניו. ודע, שכמה וכמה צדיקים גדולים מפרסמים
 ספרי, שלא באו למודגתם, 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 לנהג הנהגה זו, ועל-ידי-
 זה יבואו למעלה גדולה. אשרי שיאחז בזה:

גם טוב לעשות מהתורה תפלה, והינו פלומד או שומע איזה מאמר
 תורה מצדיק האמת, אזי יעשה מזה תפלה, והינו לבקש ולהתחנן
 לפניו יתברך על כל מה שנאמר שם באותו המאמר, מתי נזפה גם
 הוא לבוא לכל זה, וכמה הוא רחוק מזה, ויבקש מאתו יתברך, שיזכרו
 לבוא לכל הנאמר שם באותו המאמר. והמשפיל והתפן באמת, וליכו
 ת, בדרך אמת, ויבין בעצמו דבר מותף דבר, איך להתנהג בזה, באפן
 שיהיו דבריו דברי חן וטענות נכונות, לרצותו יתברך שיזכרהו לעבודתו
 באמת. וענין השיחה זו עולה לקיום גבוה מאד, וכפרט פשוטה
 מתורה תפלה, מזה נעשה שעשועים גדולים מאד למעלה:

Hisbodedus is the highest asset and greater than everything. That is, to set aside for oneself at least an hour or more for secluding oneself in some room or a field, and, using claims and excuses, speak one's piece with one's Maker; using words that evoke favor, placate and conciliate in order to entreat and plead with God that He bring one closer to Him—to genuine Divine worship.

This prayer and conversation should be in the language one normally uses, one's native tongue, because it is difficult for a person to say everything he wants to say in the Holy Tongue. Also, being unfamiliar with that language, one's heart is not moved by the words, as we are not accustomed to speaking Hebrew. But in our native tongue, in which we normally speak and converse, it is much easier and so more likely for one to feel contrition. This is because the heart is drawn to a person's native tongue and closer to it, on account of his familiarity with it.

And in one's native tongue one can express oneself fully. Everything that is in his heart he should express and tell to God: be it remorse and repentance for the past, or pleas to genuinely merit drawing closer to God from this day forward, or the like; each individual according to his level.

One should be very careful to make this a daily practice, at a scheduled time. But the rest of the day one should be happy, as mentioned above.

The benefit of this practice is extraordinarily great. It is an extremely good path and guideline for drawing closer to God, because it is a universal guideline that encompasses everything.

No matter what a person is lacking in worshiping God—even if he is totally and absolutely distant from God's service—he should speak about it all and ask it of God, as mentioned above.

Even if occasionally a person's words are sealed and he cannot open his mouth to say anything at all to God, this itself is nonetheless very good. That is, his readiness and his presence before God, and his yearning and longing to speak despite his inability to do so—this in itself is also very good.

Moreover, it is possible to make a conversation and prayer out of this itself. A person should cry out and plead to God about this very thing, that he has become so distant he is unable to even speak. He should beg God for compassion and grace, that He take pity on him and open his mouth so that he will be able to express himself before Him.

And know! many, many renowned tzaddikim have related that they attained their high spiritual level only through this practice. The perceptive individual will understand by himself the great benefit of this practice, which rises higher and higher. Furthermore, it is a practice that is accessible to all people, from the least to the greatest. For anyone can make use of this practice and thereby come to a high level. Fortunate is the one who grabs holds of it.

כצאתי את-העיר, אפרש את-כפי אל-ה'.

שמות ט, כט

גם עוד פעם אחת ספר בפני שבהיותו בימי נעוריו כשהיה מתבודד באיזה מקום ביער או בשדה, כשחזר משם היה כל העולם חדש בעיניו ונדמה לו כאלו הוא עולם אחר לגמרי ולא היה העולם נראה בעיניו כלל כאשר מקדם.

רבי נתן מברסלב, חיי מוהר"ן קז

ואמר רבנו ז"ל: שאפלו הישיבה בעצמה, שישכין בחדר מיוחד לבדו, גם זה טוב מאד. ואף על פי כן, אפלו אם אין זוכין שיהיה לו חדר מיוחד, אף על פי כן יכולין להתבודד ולדבר בינו לבין קונו.

ואמר רבנו ז"ל: שתחת הטלית הוא גם כן חדר מיוחד. פי כשמשלשלין הטלית על עיניו, יכולין לדבר בינו לבין קונו מה שרוצין. גם יכולין להתבודד ולפרש שיחתו כששוכב על מטתו ומכסה עצמו בהסדין [...] שכה נהג דוד המלך ע"ה. שזהו פתינת (תהלים ו): "אשחה בכל לילה מטתי" וכו'.

רבי נחמן מברסלב, שיחות הר"ן רעה

16. R' Nachman of Breslov
1772-1810

צעד ראשון של התבודדות

וצריך כל אחד לקבע לו על זה איזה שעות ביום, שיפרש שיחתו לפני השם יתברך בלשון שמדברים בו, כגון במדינות אלו בלשון אשכנז, שאנו מדברים בו, כי בלשון שמדברים בו, כנקל יותר לפרש כל שיחתו היטב, ואת כל אשר עם לבבו ישיח לפני השם יתברך בטענות ואמתלאות ודברי רצוי ותחנונים, שיזכה להתקרב אליו יתברך כל אחד כפי מה שיודע נגעי לבבו ואיך מרוחק מהשם יתברך. ועצם מעלות הנהגה זאת אין לבאר ולשער כי זאת הנהגה עולה על הכל והיא כוללת כל עבודת ה'. כי על ידי זה יכולין לבוא לכל טוב בזה ובבא. כי הכל יכולין לפעל על ידי תפלה ותחנונים. וכל גדולי הצדיקים לא באו למדרגתם כי אם על ידי הנהגה זאת [...] אשרי הזוכה לקבע עצמו על זה שעה מיוחדת בכל יום ויום ושאר היום יהיה בשמחה.

רבי נחמן מברסלב, ליקוטי עצות - התבודדות

17. *Tikon Tefillasi*
R' Dov Zinger



את הדיבורים הראשונים מקדישים לתודה ולשבח,

על כל החסד,

על הטוב שהגיע עדינו עד עצם היום הזה.

מתפעלים ממנו ומודים.

אני מודה לך על... זה מדהים ש...

לאחר מכן אפשר לבקש,

לשפוך את הלב.

אני מבקש/ת ממך... אני כל כך רוצה...

ניתן גם לשתף את הקב"ה,

להפוך אותו לשותף במה שעבר עלינו באותו יום, התרחשויות

קטנות או גדולות.

רציתי שתדע...

כאשר מרגישים שהדיבור שלנו להיום הגיע אל סופו, מסיימים

כפי שהתחלנו - בדברי תודה ושבח. אפשר לחזור על אותן

תודות שפתחנו בהן, או להודות על דבר נוסף שנזכרנו בו תוך

כדי הדיבור, ואפשר להודות על ההקשבה ועל עצם היכולת

להתבודד, לדבר ולשתף.

כדאי להשתהות עוד כמה דקות בשקט, כדי לתת לדברים

להיספג בתוכנו.

כאשר ההתבודדות נערכת בקבוצה, כדאי להגדיר מראש זמנים

לכל שלב בהתבודדות ולמנות אדם מהקבוצה שיהיה אחראי

להודיע לכולם כאשר צריך לעבור משלב לשלב. כך יהיה

אפשר בקלות רבה יותר להתמסר לדיבור, ללא צורך להביט

בשעון.

היכן מתבודדים?

מחוץ לעיר, הרחק משאון הבריות, ממסיחי דעת.

אם הנסיבות אינן מאפשרות לצאת אל הטבע,

חשוב לבחור מקום שאפשר לחוש בו שקט, רוגע, נינוחות.

אפשר במרפסת, בגינה או אפילו במיטה מתחת לשמיכה.

איך מתבודדים?

בעמידה,

בישיבה,

בהליכה,

בשכיבה,

כל מה שמרגיש נכון.

איך מתחילים?

כדאי להתחיל בכמה דקות של שתיקה

להתכנס בשקט פנימה, לחוש את הגוף, את הנשימה

להאזין לקולות סביב

לשים לב מה עולה מתוכי.

כאשר מרגישים מוכנים, אפשר להתחיל בדיבור

כאשר כמו בכל שיחה - מתחילים בפנייה.

לא ממלמלים לעצמנו, אלא קוראים בפירוש בשם,

שמו של מי שמדברים עמו.

לדיבורנו של עולם ישנם שמות וכינויים רבים,

והם עשויים להתאים לשיחות שונות,

לכן כדאי לתור אחר השם המתאים כרגע.

גם אם אין העדפה מסוימת - חשוב לנקוב בשם.