

**צו וזרוז – אות י"ח, אות מ"ח****Alone with Creation: Retreating from the World,  
Becoming One with the World, Speaking to the World****1) שיח שרפי קודש [ברסלב] - חלק ב, אות קב**

פַּעַם אָמַר רַבֵּנוּ כְּמִתְאוּנָן: "אֵף שֶׁהֵנָּכֶם אֲנָשִׁים בְּשָׂרִים, אָכֵל לֹא לְזֹאת הִתְכַּנַּנְתִּי. הִתְכַּנַּנְתִּי שִׁיְהִיוּ לִי אֲנָשִׁים כְּאֵלוֹ, שִׁיְנַהֲמוּ לְהִשָּׁם יִתְבָּרֵךְ לִילּוּחַ שְׁלֵמִים בְּחַיִּית בְּיַעַר". "נִישָׁט דָּאס דֵּאב אִיךְ גִּימִינֵט – אִיךְ דֵּאב גִּימִינֵט צו דֵּאבִין אַזְעֵלְכֶע מְעַנְטֶשֶׁן וואס זאלן בְּרוּמֶען צו דֵּאבִין יִתְבָּרֵךְ אַ גַּאנְצֶע נַאכְט ווי דֵּאבִין חַיִּית אִין נוֹאֵלד".

**2) שיחות הר"ן – אות קא**

כבר מבאר כמה פעמים, שאין צריכים שום חכמות בעבודת הבורא יתברך רק תמימות ופשיטות ואמונה. ואמר שפשיטות הוא גבוה מן הכל, כי השם יתברך ברוך הוא, הוא בודאי גבוה מן הכל. והוא יתברך הוא פשוט בתכלית הפשיטות:

**3) ביאור הלכה - סימן תקעא [הלכות תעניות]**

\* ת"ח וכו' - עיין במ"ב וראיתי להעתיק פה מה שכתב השל"ה בשם ספר חרידים וז"ל שמצא בתוך ספרי המקובל האלקי חסידא קדישא הרב ר"י לוריא אשכנזי ז"ל בספר אחד כתיבת יד כל מה שתמצא בסיגופים כו' לא נזכרו אלא למי שאין עמלו בתורה אבל מי שתורתו אומנתו ויודע דעת ויראת ד' לא יחלש ולא יתבטל מלימודו, אך יום אחד מן השבוע יתרחק מבני אדם ויתבודד בינו לבין קונו ויתקשר מחשבתו בו כאלו כבר עומד לפניו ביום הדין וידבר לא-ל ית' כאשר ידבר העבד אל רבו וכן אל אביו. והעתיקו זה האחרונים.

**4) דברים (פרשת ואתחנן) – פרק ה, פסוק ה**

אָנֹכִי עֹמֵד בֵּין ד' וּבִינֵיכֶם בְּעֵת הַהוּא לְהַגִּיד לְכֶם אֶת דְּבַר ד': כִּי יִרְאוּכֶם מִפְּנֵי הָאֵשׁ וְלֹא עֲלִיתֶם בְּהָר לְאָמֹר.

**5) מאור ושמש – פרשת בא**

ושמעתי מהרב המגיד הקדוש רבינו יחיאל מיכל מגיד מישרים דק"ק זלאטשוב, פירוש הפסוק "אנכי עמד בין ה' וביניכם" (דברים ה ה), שאם האדם מחזיק עצמו לאיזה בר מעלה - עושה בזה מסך המבדיל. וזהו אנכי פירוש על ידי שמתגאה לומר 'אנכי בר - מעלות ומדות טובות' - הוא הוא העומד בין ה' וביניכם, שבזה הוא מעמיד מסך המבדיל. רק שצריך האדם לידע שהוא כאפס ואין, רק שהקב"ה הנותן בו חיות לעשות דבר גדול או קטן, והוא מהוה כל הויות. לכן אין ראוי לשום בריה לומר 'אנכי', כי אם לו יתברך נאה לומר 'אנכי' - מפני שהוא מהוה כל ההויות. אבל האדם אם אומר 'אנכי' או 'אני' - היינו שמחזיק עצמו לשום בן - מעלה ומרגיל בזה, ומתגבר והולך במדה זו - הוא נפרד מהשי"ת, עד שיוכל לבוא על ידי זה שיהיה כופר בעיקר חלילה.

**6 ליקוטי הלכות - הלכות שבת, הלכה ז, אות עה**

וְזֶהוּ שְׁאֵמַר הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ לְאַבְרָהָם, שְׁמַרְמוֹז בְּזֶה לְכָל אָדָם שֶׁבְעוֹלָם, לֵךְ לֵךְ, שְׂמִיזְהִיר אֶת הָאָדָם שְׂיִלֵךְ לְעֲצָמוֹ, כִּי עֲצָם הָאָדָם מֵה שֶׁנִּקְרָא אֲנִי הוּא רַק הַנְּשֻׁמָּה (כְּמוֹ שֶׁפְּתוּב בְּהַתּוֹרָה חוֹתֵם בְּתוֹךְ חוֹתֵם סִימֵן כַּב לְקוּיטִי חֵלֶק א), וְכֵן בְּשִׁמְדוֹבְרִים עִם הָאָדָם לְנִכְח וְאוֹמְרִים לוֹ אַתָּה אוֹ לֵךְ, עֲשֵׂה הַכּוֹנֵה עַל הַנְּשֻׁמָּה שֶׁהוּא עֲצָם הָאָדָם כִּדּוּעַ. וְזֶהוּ שְׂמִיזְהִיר הַתּוֹרָה אֶת הָאָדָם: לֵךְ לֵךְ, שְׂתִלַּךְ לֵךְ לְעֲצָמָה, הִינּוּ לְמִקּוֹר נִשְׁמָתָה שֶׁכָּל הַלּוֹכָה וְנִסְיַעְתָּה וְכָל דְּרָכֶיךָ בְּזֶה הָעוֹלָם, בְּכָלֶם תִּכּוֹן לִילֵךְ לֵךְ בְּעֲצָמָה הִינּוּ לְמִקּוֹר נִשְׁמָתָה שֶׁזֶה עֲשֵׂה עֲשֵׂה הָאָדָם שְׂמִדוֹבְרִים עִמּוֹ כְּנִי"ל, וְזֶהוּ מֵאַרְצָה, מֵאַרְצָה דִּיקָא. הִינּוּ מֵתוֹךְ אֲרָצוֹת וְנִשְׁמִיּוֹת שֶׁלָּה לְאַיִזָּה אֲרָצוֹת וְנִשְׁמִיּוֹת שֶׁיִּרְדָּת לְשֵׁם שְׂנִדְמָה לֵךְ שֶׁקְשָׁה לְצֵאת מִשָּׁם, אֶף-עַל-פִּי-כֵן אַתָּה צְרִיךְ לְהַתְנַבֵּר לִילֵךְ מֵתוֹךְ אֲרָצָה דִּיקָא לִילֵךְ לֵךְ לְנִשְׁמָתָה וְכוּ' כְּנִי"ל. וְזֶהוּ: וּמִמּוֹלְדוֹתָהּ, אִידָה שְׂנִדְלָתָה בְּאַיִזָּה גִּשְׂמִיּוֹת שְׂנִדְלָתָה אֶף-עַל-פִּי שְׂגָם זֶה מוֹנֵעַ גְּדוֹל, כְּמוֹ שְׁאֵמַר דָּוִד (תְּהִלִּים נא): הֵן בְּעוֹן חוֹלְלָתִי וְכוּ' אֶף-עַל-פִּי-כֵן אַתָּה מְכַרְח לִילֵךְ מִמּוֹלְדוֹתָהּ דִּיקָא לִילֵךְ לֵךְ דִּיקָא כְּנִי"ל. וּמִבֵּית אָבִיךָ שֶׁהֵם הַמְשַׁפָּחָה וְהַשְּׂכָנִים וְקִרְוָבִיו וּמִיּוֹדְעֵיו שְׂמִגְדָּל בִּינֵיהֶם, שְׂגָם מֵהֶם יֵשׁ כְּפֵה וְכֵפֵה מְנִיעוֹת לְעַבּוֹדַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ שְׂמוֹנְעִים בְּכִמְהָ דְרָכִים, לְפַעְמִים בְּנִשְׁמִיּוֹת וְלְפַעְמִים עַל-יְדֵי דְעוֹתֵיהֶם וְסִבְרוֹתֵיהֶם הַהַפּוּכוֹת מִן הָאֲמָת, מְכַלֵּם אַתָּה צְרִיךְ לְצֵאת וְלִילֵךְ לֵךְ לְנִשְׁמָתָה כְּנִי"ל...

**7 דברים רבה - פרשה יא, אות י**

...באותה שעה אמר משה לפני הקב"ה רבשי"ע אם אין אתה מכניס אותי לא"י הניח אותי בעולם הזה ואחיה ולא אמות... אמר משה לפני הקב"ה רבשי"ע אם אין אתה מכניס אותי לא"י הניח אותי כחיות השדה שהן אוכלין עשבים ושותין מים וחיין ורואין את העולם כך תהא נפשי כאחת מהן א"ל "רב לך", אמר לפני רבשי"ע ואם לאו הניח אותי בעולם הזה כעוף זה שהוא פורח בכל ארבע רוחות העולם ומלקט מזונו בכל יום ולעת הערב חוזר לקנו כך תהא נפשי כאחת מהן אמר לו "רב לך"...

**8 דרך המלך - ענין השקטה [נדפס בסוף הספר<sup>1</sup>]**

**9 תנאי הנפש להשגת החסידות<sup>2</sup> (מנחם עקשטיין) [נדפס בשנת תרפ"א (1921)]**

<sup>1</sup> שנת תשנ"א, עמ' תו-תז [במהדורה חדשה שנת תשנ"ה עמ' תנ-תנא]

<sup>22</sup> Published in an English edition entitled, *Visions of a Compassionate World: Guided Imagery for Spiritual Growth and Social Transformation* (2001, translated by Yehoshua Starrett)

מהם. והעיקר הוא שלא לחוש כלל להפניות שבאות במחשבתו בעת עבודתו ורק יעבוד. גם לא יכוין אפילו לדחותם כלל ואז ממילא יתבטלו כשלא יחשוב מהם כלל. וכן בענין מחשבות זרות שבאות לו במחשבתו בעת תפילתו. העיקר הוא שלא לחשוב כלל מהם לדחותם. כי כל מה שירצה לדחותם הם יתחזקו בו, אלא העיקר הוא להתפלל ואם בא לו מחשבה אחרת לא יעיין בהם כלל. וכבר כתב הרמב"ם ז"ל שאין מחשבות באות אלא לאיש בטל במוח בטל.

וכבר נרשם בקונטרס צו־זירוז שאם בא לאדם פניה בעת עבודתו, יחליט בדעתו לעשות אח"כ דבר כולו בפניה לבד ויניחו לעשות דבר הזה בלא פניה, כי מוטב לעשות דבר אחד כולו בפניה לבד ויעשה גם דבר אחד כולו כהוגן. לשם ה', אבל בטוחני שאחר שיעשה דבר אחד כהוגן, לא ירצה אח"כ לעשות דבר אחר בפניה לבד. עכ"ל ק.

אוצר החכמה

## ענין השקטה

מכ"ק מרן אדמו"ר זצלה"ה הי"ד

בשנת תרצ"ו או צ"ז בעת שהייתי בחברותא אחת עם ידידי האברך היקר כמר יששכר נחמן זאב הי"ד זכינו בעשי"ת להקרא אל הקודש פנימה בזכותו של האברך הנ"ל כי כנראה היה אדמו"ר מאוד מסכים לחברותנו, ובעת שהיה קורא אותו גם אני נקראתי, בפעם הראשונה שמעתי אז את הענין השקטה. אבל חבל על דאבדין שאיני זוכר כל הענין רק מה שאזכור הנני כותב למזכרת.

אדמו"ר זצלה"ה התחיל אז בהמאמר חז"ל (ברכות נו:): חלום אחד מששים בנבואה. כנודע דרכו של אדמו"ר בספריו כי הישות של האדם הוא המתנגד להשראה ממרום. ואם דעתו ומחשבותיו ערים אז קשה שתשרה עליו השראה ממרום. ובעת שהאדם ישן ודעתו ומחשבותיו שוקטים אז דוקא כיון שאין לו אז דעת לעצמו אפשר שתשרה עליו השראה ממרום, זה הענין חלום אחד וכו'. כנודע גם מאמרו של אדמו"ר על מה שיותר מתעוררים בתפלה מאשר בתורה כי בתורה משתמשים יותר עם האנוכיות היינו איך לערין. איך קלער, אבל בתפלה להיפך העיקר הוא הביטול כה. אבל בעת שהאיש ישן אז אי אפשר לו לרצות דבר מה כי הלא ישן הוא, ובכן העיקר לבוא כהקיץ בעת שאפשר לו לרצות למצב של שינה. היינו בהשקטת מחשבותיו ורצונותיו השוטפים באדם לבלי קץ כי כך דרכה של המתשבה שמסתבכת זו בזו וקשה לו להאדם לפרוש מהן (כמו שזכיתי פעם לשמוע מכ"ק מרן אדמו"ר שליט"א [זצ"ל] שבאם יסתכל איש על מחשבותיו הנוכעות אף של יום אחד אז יראה שכמעט אין חילוק בינו לבין משוגע רק

בזה שהמשוגע עושה ומביא מחשבותיו לפועל אבל מחשבותיו לעצמו הם אצלו ממש כמו אצל משוגע) ונתן בזה עצות ממשיות איך להשקיט מחשבותיו. ודיבר אז שיתחיל האיש להביט על מחשבותיו שעה קלה לערך איזה רגעים היינו מה אני חושב, אז ירגיש לאט לאט שראשו מתרוקן ומחשבותיו עמרו משטפן הרגיל, ואז יתחיל לאמר פסוק אחד כגון ד' אלקים אמת כדי לקשר עכשיו ראשו החלל משאר מחשבות למחשבה אחת של קדושה. ואחר כך כבר יכול הוא לבקש צרכיו באיזה מדה שהוא צריך להתתקן בחיזוק אמונה או אהבה ויראה, וזכיתי לשמוע אז ממנו אופן השקטה בחיזוק אמונה. ואמר בלשונו הק' איך בין מאמין באמונה שלימה אז דאר אייבערשטער איז דער איינציגער נמצא אויף דער וועלט, אין אז עס איז נישט דא קיין שום מציאות חוץ דער אייבערשטין אין די גאנצע וועלט, אין אלץ וואס עס איז דא אין איר איז נאר הארת ד', (אני מאמין באמונה שלימה שהבורא הוא הנמצא היחידי בעולם, ואין שום מציאות זולתו, וכל העולם וכל אשר בו, הם רק הארת אור ד'). וכך שינן איזה פעמים אבל לא שיאמר זאת בחזקה כי כל הענין הוא רק להשקיט מחשבותיו ובאמירת בחוקף יכול הוא רק לעורר את האנוכיות שלו רק אדרבה באופן קל מאוד. גם זכיתי לשמוע בענין אהבה וזה היה לשונו הק' איך וואלט געוואלט זיין אזוי נאהנט צום הייליגען באשעפער, איך וואלט גוואלט פילען התקרבות צום גרויסען באשעפער, (רציתי מאוד להיות קרוב להשם יתברך, הייתי מאוד רוצה להרגיש התקרבות להבורא הגדול). ואמר אז שיכולים זאת ההשקטה לשמש לכל תיקוני המדות גרועות אבל לא באופן שלילי רק באופן חיובי באופן היפך המדה רעה, כגון מי שנלקה במדת העצלות לא ידבר בענין הרחקת העצלות רק בענין קניית הזריזות. והסביר זאת בזה שרואים בחוש אצל חינוק שבאם בוכה ואומרים לו שלא יבכה כל מה שמוסיפים לדבר לו הוא יותר בוכה, גם אפשר להשתמש להשקטה בהבטה על שעון על המחוג הקטן שכמעט אינו זז משך איזה זמן, כי גם זה משקיט רצונו ומחשבותיו, לאחר השקטה שזה צריך להביא לאיזה מין השראה ממרום צוה לאמר הפסוק הורני ד' דרכיך בניגונו המיוחד של אדמו"ר, כמה נעים ונורא ביחד היה אז המחזה אשר זכיתי לראות ולשמוע בזכות חברי ידידי הנ"ל, ומאוד הפליג אדמו"ר אז בענין הזה ואמר כי בטוח לו שיועיל הרבה, ודיבר כגון לענין אמונה לאחר ההשתמשות איזה שבועות בהשקטה אז כשיאמר זה אלי ואנוהו יהי' בחינת מראין באצבע כמו שאיתא כל זה במדרש. בפעם הראשונה לא זכינו לעמוד על תחילת דעתו של אדמו"ר וצללה"ה ואחר איזה משך זמן זיכנו השם שנית לשמוע מפי קדשו הדברים בתוספת ביאור ומאוד הזהיר לנו לעשות זה הענין.