# הפעם ברצינות: מה הרעיון והחידוש מאחורי ההתבודדות?

מאת: מערכת Breslov.co.il
דצמבר 26, 2021



מה הרעיון שעומד מאחורי אחד העיקרים החשובים של רבי נחמן, ההתבודדות, ומה החידוש בו? אמיר שואל ואנחנו משיבים!

שלום לכם,

יש לי שאלה, ונראה לי ששאלו את זה קודם ואפילו כמה פעמים. אבל עכשיו באמת וברצינות: מה כל הרעיון שעומד מאחורי ההתבודדות, התפילה האישית? או יותר נכון, מה החידוש שבו? האם לא רבים מאיתנו מאמינים בחשיבותה ובעוצמתה של התפילה? האם לא כולנו מדברים לפעמים עם בורא עולם בתפילה אישית, כל אחד בשפת האם שלו, או בתפילת שמונה עשרה?

מצפה בכנות לתשובה. תודה, אמיר.

אולי גם זה יעניין אתכם :

האם מישהו שומר על הדלת של חסידות ברסלב

איך אני יכול להיות שמח ?

אם אני מתפלל , אני מקבל הכל ?

למה אסור להתאבד על פי היהדות ?

שלום גם לך אמיר היקר ,

ובכן , שאלת שאלה נפלאה שלא מעט אנשים שואלים . הנושא הזה נדון בהרחבה ולעומק בכל היצירות המרכזיות של המחשבה היהודית המסורתית . וכמובן , רבים מאיתנו אכן מקדישים זמן לתפילות האישיות שלנו בכל פעם שהצורך עלול להתעורר .

בכל אופן , התבודדות היא עניין אחר לגמרי .

קודם כל , התבודדות היא לא רק תפילה קצרה שאנו מתפללים בעת צרה . מלבד העובדה שהתבודדות חייבת להיות בשפת האם שלנו , רבי נחמן לימד אותנו שאנחנו צריכים לדבר עם בורא עולם 1) כל יום , 2) לפחות שעה , 3) במקום מבודד .

וזה לא קשור בכלל לשום צורך ספציפי שעשוי להיות לך כרגע . המשמעות היא שלא משנה מה או באיזה מצב אנחנו , עלינו תמיד למצוא זמן כל יום כדי לדבר עם בורא עולם . ולא רק לכמה דקות , אלא לנהל איתו שיחה , לפחות , של שעה . כמובן שאם מסיבה כלשהי אתה לא יכול לעשות את זה במשך שעה , אז מה שתצליח לעשות יהיה בהחלט בסדר (לפחות בהתחלה עד ש 'תיכנס' לזה . בהמשך בהחלט מומלץ להגיע לשעה ) .

“התבודדות היא מעלה עליונה מן הכל !” – רבי נחמן מברסלב

התפילה הזו חייבת להיות מטבעה במקום מבודד , כך שהיא לא יכולה להיות כתוספת לתפילות הרגילות שלך , ולא רק בגלל הקושי להוסיף שעה נוספת לתפילת שמונה עשרה שלך . שוב , אם אין לך מקום מבודד ללכת אליו , להיות בו , רבי נחמן מציע רעיונות שונים איך להסתיר את עצמך כשאתה עושה התבודדות . לדוגמה , בבית הכנסת אתה יכול להתכסות בטלית , או לשבת מול ספר כך שאם מישהו יסתכל עליך הוא יבין שאתה לומד וכן הלאה .

התבודדות היא נושא עצום , אפילו יותר מאשר לימוד והיא דורשת תרגול ממש ויומי רב כדי להעריך כראוי את עומקה ויופייה של התפילה המיוחדת הזו שרבי נחמן גילה לנו .

אתה מוזמן להתרשם : הנשק העדין , וליהנות מעוד מגוון רחב של ספרים בנושא ההתבודדות .

מקווה שעזרתי לך . שיהיה לך בהצלחה !

גם לכם יש שאלות שיכולות לעניין ולזכות את הרבים ? בשביל זה אנחנו כאן ! שלחו אלינו ואנו נענה בשמחה במדור ברסלבפדיה – שאלות ותשובות מעניינות בנושאים שונים ומגוונים בקישור הזה .