

הצה"ק רבי נחמן מברסלב זי"ע

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

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

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