

הרה"ק רבי הלל מקאלאמיא זי"ע

וכל אלה הדברים, המה רק כפתחו של מחט מפתחו של אולם, שראוי לכל איש אשר הוא ירא ה' באמת להתבודד בכל יום ולחשוב ולדבר עם נפשו ועם קונו כדברים האלה, ויבכה בכי' גדולה, עד שמרוב כעסו ושברון לבבו אי אפשר לו להוציא כל דבריו דברי אש אהבתו ויראתו שלבו מלא מהם לפיו, רק יקצר ויאמר: אדוני נגדך כל תאותי, ומה יהי' בסופי אם ח"ו אבלה גם שארית שנותי כאשר עד הנה, אוי לי ואוי על נפשי וקצתי בחיי. ואם יעשה כן, שעיקר תשוקת חיותו בעוה"ז, יהי' רק עבור לעשות רצון קונו וכו'.
(משכיל אל דל, כלל י' פרט ב', דף ע' ע"ב)

הרה"ק רבי קלונימוס קלמן מפיאסעצנא זי"ע

ואם א"א לך אתה לאמר תהילים וללמוד בשעה זו, אז דבר מעצמך דברי השתפכות הנפש לה', בשבירת רוח, בהתרוממות הנפש בשמחה, לפי מצב התעוררות נפשך עתה. למשל וכו'.
(הכשרת האברכים פ"ט ס"ב)