ב"ה

טעראַפּי

- ענקזייעטי
- דיפרעסיע
- פאביעס
- עדיקשאַנס
- או.סי.די.
- פאניק אטאקעס
- סעלף קאנפידענס
- א.ד.ג.

גליון 33

געקליבענע בריוון פון ספר עצתו אמונה - ארויסגעגעבן דורך מוסדות היכל הקודש ברסלב - בנשיאות הראש ישיבה שליט"א

איז מעדיטאציע און מיינדפולנעס מעטאדן אויסגעהאלטן?

לכבוד דער ראש ישיבה שליט"א,

מיין פראגע איז עפעס וואס איז זייער שטארק אקטועל היינטיגע צייטן, און איך שפיר אז די שאלה און תשובה קען צונוץ קומען פאר טויזנטער אידן איבער די וועלט. אנטשולדיגט פארן מאריך זיין אין די שאלה.

אין די היינטיגע פאריאגטע און פארפלאגטע וועלט, קען א מענטש ליידן פון געפערליכע סטרעס, און צומאל שפירט מען אז מען איז ממש אין א "נעפל" מען האט ענקזייעטי און שלעכטע מחשבות אדער או.סי.די. (OCD) און מען טרעפט נישט קיין וועג ווי אזוי עס אפצושטעלן.

איז פארהאן א געוויסע מעטאד, מען רופט עס "מעדיטאציע", וואס איז זייער א ברייטע און פארצווייגטע מעטאד, עס האט פארשידנארטיגע מהלכים, וואס איך פארשטיי אז דער ראש ישיבה שליט"א איז נישט מחויב עס אויסצופארשן און נאכגיין און געבן א הכשר אדער פסול דערויף.

איך רעד אבער פון די שטארק אויפגעכאפטע סארט מעדיטאציע, אדער מיט איר אנדערע נאמען "מיינדפולנעס", עס ארבעט אז מען זעצט זיך אראפ אויף א רואיגע ארט, מען מאכט צו די אויגן, מען הייבט אן טראכטן בלויז פון די אטעמען, מען אטעמט אריין און ארויס, און מען קוקט נאך די אטעם. נאך עטליכע סעקונדעס "באטראכט מען" [מיט די מח] די פיזישע 'דרוק' און 'סטרעס' אויף די 'מויל', 'צונג', און 'אקסלען', בשעת'ן באטראכטן דעם קערפער הייבט מען אן נאכצולאזן די פיזישע דרוק און סטרעס אין די דאזיגע ערטער.

בשעת די מעדיטאציע-מיינדפולנעס איז מען אויך "מסיח דעת" פון אלע מחשבות וואס קומען צו פליען, מען קוקט עס אן ווי בלויזע באלונען און וואלקענעס, און מען ברענגט צוריק די מחשבה, די פאקוס, צום אטעם און קערפער.

די תוצאה פון די מעדיטאציע-מיינדפולנעס איז, אז נאכ'ן זיצן אזוי פאר עטליכע מינוט, שפירט מען ממש ווי מען "גראונדעט", מען קומט ממש "אראפ" פון די נעפל און מען טרעפט זיך צוריק אין די "הווה", און מען ווערט באמת א נייער מענטש. אן קיין וויץ.

האב איך יעצט עטליכע שאלות איבער דעם; אויב מעדיטאציע און מיינדפולנעס איז בכלל אויסגעהאלטן? און אויב מען מעג הערן מעדיטאציע און מיינדפולנעס שיעורים פון מענטשן וואס זענען נישט קיין שומרי תורה ומצוות, פארשטייט זיך אז זיי רעדן נישט קיין כפירה ומינות אדער שיטות און דאס גלייכן, נאר זיי זאגן א שיעור אין מעדיטאציע-מיינדפולנעס, בלויז "טראכט פון דיין אטעם, טראכט פון דיין צונג, טראכט פון דיין מויל, לאז נאך דיין סטרעס", און דאס גלייכן. אויב מען מעג עס בכלל הערן, ווייל זיי זענען דאך נישט קיין ערליכע אידן.

אצינד וויל איך בארירן מער א האקעלע זאך אין מעדיטאציע. אין די מעדיטאציע איז דא מעדיטאציע שיעורים וואס זענען ספעציעל געבויעט פאר 'שלעכטע מחשבות', וואס מוטשען און פייניגן די מח. און די שיעורים לערנען אויס וויאזוי צו "באהאנדלען" די שלעכטע מחשבות, אז קודם לאזט מען נאך די סטרעס און נאכדעם "האנדלט מען" מיט די מחשבות, מען זאגט פאר די מחשבות אז זיי זענען וועלקאם און מען האט זיי נישט פיינט, אבער מען גיבט צו פארשטיין פאר די מחשבות (פאר די OCD מחשבות), אז זיי מאכן נישט 'גוט' פארן מענטש, נאר פארקערט. איז די שאלה אויב די סארט מעדיטאציע וואס 'שפילן' זיך מיט מחשבות זענען מער איינגעשטעלט און מסוכן פאר א איד ווי די געווענליכע מעדיטאציע וואס מאכט נאר "גראונדינג".

עס איז דא וואס זאגן אז מעדיטאציע איז א שכן אדער קרוב מיט התבודדות, איז עס ריכטיג אדער סתם א דמיון? א גרויסן יישר כח פאר'ן ענטפערן.

יישר כח

תשובה מאת הראש ישיבה שליט"א:

בעזרת ה' יתברך - ד' פרשת תרומה, כ"ט שבט, שנת תשפ"ה
לפרט קטן

לכבוד ... נרו יאיר. איך האב ערהאלטן דיין בריוו.

די בעסטע וועג צו היילן די נפש פון אלע פיין - איז דורך די עצות פון די הייליגע צדיקים וואס נעמען זייערע עצות פון די הייליגע תורה, די עצות פון צדיק איז כולו זרע אמת (לקוטי מוהר"ן חלק א', סימן ז), איין שטיק אמת; דאס ברענגט אז דער מענטש זאל באקומען א שטארקע אמונה, און דורכדעם ווערן אויסגעלייזט פון זיינע פיין.

מען ליידט, ווייל מען פארגעסט פונעם אייבערשטן,

אלע ליידן און פיין איז פון חסרון אמונה, דער הייליגער רבי זאגט (שם), דער עיקר גלות איז פון חסרון אמונה; דאס וואס מען ליידט איז ווייל מען פארגעסט פונעם אייבערשטן, מען רעדט זיך איין אז די וועלט ווערט געפירט דורך טבע, מקרה און מזל, מען פארגעסט אז עס איז דא א באשעפער וואס מאכט אלעס, טוט אלעס און איז אלעס, און ווען מען איז שטארק אין אמונה - ווערט מען אויסגעלייזט.

די בעסטע היילונג איז 'אמונה', דורך אריינעמען אין זיך די ריינע לויטערע אמונה, אז אלעס איז דער אייבערשטער, נישטא גארנישט אויסער אים, די גאנצע וועלט און אלעס וואס איז אין איר, דומם צומח חי מדבר, אלעס אלעס איז אייבערשטער, און

אז דער אייבערשטער פירט די וועלט מיט א פינקטליכע חשבון און מאכט אלעס מיט גערעכטיגקייט.

פאר אלע פיין און ווייטאג פונעם עבר און פונעם הווה וכו' - איז די רפואה 'אמונה'. דער רבי זאגט (שיחות הר"ן, סימן נג): "מִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ אֱמוּנָה חַיָּיו חַיִּים", ווער עס האט אמונה - לעבט א גוט לעבן, "וְהוּא מְבַלֶּה יְמֵי חַיָּיו בְּטוֹב תָּמִיד", און ער פארברענגט זיינע טעג מיט גוטס. "כִּי כְּשֶׁהוֹלֵךְ לוֹ כָּרָאוּי וְיֵשׁ לוֹ טוֹב, בְּוַדַּאי טוֹב לוֹ", ווייל ווען עס גייט אים גוט, עס גייט אים אזוי ווי ער וויל - איז דאך גוט, "וַאֲפִילוּ כְּשֶׁאֵינוֹ כָּךְ, דְּהַיְנוּ שֶׁאֵין מִתְנַהֵג לוֹ כְּסֵדֶר וְיֵשׁ לוֹ יִסּוּרִים חַס וְשָׁלוֹם, גַּם כֵּן טוֹב", און אפילו ווען עס גייט אים נישט אזוי ווי ער וויל, ער האט שווערע טעג, ער האט ווייטאג און יסורים - איז אים ווייטער גוט, "כִּי הוּא בָּטוּחַ שֶׁאַף עַל פִּי כֵן הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ יְרַחֵם עָלָיו לְהַבָּא וְיֵיטִיב אַחֲרִיתוֹ", ווייל ער פארלאזט זיך אז דער אייבערשטער וועט רחמנות האבן אויף אים און אים העלפן, "כִּי מֵאַחַר שֶׁהַכֹּל מֵאִתּוֹ יִתְבָּרַךְ, בְּוַדַּאי הַכֹּל לְטוֹבָה", ווייל אז אלעס איז פונעם אייבערשטן, אלעס קומט פון אים - מוז זיין אז אלעס נאר לטובה. "אֲבָל מִי שֶׁאֵין לוֹ אֱמוּנָה חַס וְשָׁלוֹם", אבער ווער עס האט נישט קיין אמונה - "חַיָּיו אֵינָם חַיִּים כְּלָל", לעבט נישט, דאס לעבן איז אים נישט קיין לעבן. "כִּי תֵּכֶף כְּשֶׁעוֹבֵר עָלָיו אֵיזֶה רָעָה שׁוּב אֵין לוֹ שׁוּם חִיּוּת", ווייל ווי נאר עס גייט אויף אים אריבער עפעס שלעכטס - האט ער מער נישט קיין לעבן, "כִּי אֵין לוֹ בַּמֶּה לְנַחֵם עַצְמוֹ כְּלָל", ער האט זיך נישט מיט וואס צו טרייסטן, "מֵאַחַר שֶׁאֵין לוֹ אֱמוּנָה כְּלָל", ווייל ער האט נישט קיין אמונה - "וְאֵין לוֹ שׁוּם חִיּוּת וְשׁוּם טוֹב", האט ער גארנישט, גארנישט, "מֵאַחַר שֶׁהוֹלֵךְ בְּלִי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ וּבְלִי הַשְׁגָּחָה רַחֲמָנָא לִצְלָן", ווייל ער לעבט אנעם אייבערשטן, "אֲבָל עַל יְדֵי אֱמוּנָה, מַה טּוֹב וְיָפֶה הַחִיּוּת שֶׁלּוֹ", אבער מיט אמונה איז דער לעבן אזוי שיין און זיס.

דעריבער וויל איך דיר בעטן מיין ליבער ברודער, מיין געטרייער פריינד, נעם די עצות הצדיקים - וועסטו זוכה זיין צו א קלארע לויטערע אמונה, און דו וועסט מער נישט ליידן.

בעט מיט טרערן און מיט רחמנות עס זאל אוועק גיין

די ערשטע עצה און די וויכטיגסטע עצה איז - יעדן טאג זיך אויסשמועסן דאס הארץ מיטן אייבערשטן אויף די אייגענע שפראך, זיך אויסרעדן דאס הארץ אזוי ווי מען רעדט זיך אויס מיט א טאטע אדער א חבר, און אים דערציילן די יסורים וואס מען גייט אריבער, די נפעל אין וואס מען געפינט זיך, די טונקעלע וואלקענעס וואס מען זעט, און אזוי ווייטער, אלעס וואס מען שפירט, אלע מחשבות, געפילן וכו', אים אלעס דערציילן און אים בעטן מיט טרערן און מיט רחמנות עס זאל אוועק גיין, און אויך בעטן אויף א שטארקע אמונה, אויף א לויטערע ריינע אמונה, צו וויסן און גלייבן אז דער אייבערשטער מאכט נישט קיין שלעכטס, דער אייבערשטער מאכט נאר גוטס, און אויך זאל מען שפירן א ליבשאפט, ווי דער אייבערשטער האט מיך ליב.

אזוי גייען אוועק אלע פיין און פלאג

ברודער טייערער, דורך תפילה והתבודדות איז מען זוכה צו האבן א שטארקע אמונה; דורך בעטן דעם אייבערשטן טאג נאך טאג, וואך נאך וואך, און אפילו יאר נאך יאר - מען זאל זוכה זיין צו האבן א שטארקע קלארע לויטערע אמונה, און נאר אזוי גייען אוועק אלע פיין און פלאג.

דער רבי היילט אונזער גייסט

עס איז דא זייער אסאך עצות פון הייליגן רבי'ן ווי אזוי צו היילן די זעל פון פיין און פלאג, און אז מען לערנט דעם רבינ'ס ספרים און מען בעט דעם אייבערשטן מען זאל זוכה זיין צו קענען טון די עצות - ווערט מען אויסגעהיילט, אזוי ווי דער הייליגער רבי האט אויסגעפירט די מעשה פון די זיבן בעטלערס (ספורי מעשיות, מעשה יג): "און איך הייל זי"; דער רבי היילט אונזער גייסט, אונזער זעל - פון אלע פיין און פלאג.

דער אייבערשטער זאל העלפן זאלסט האבן הצלחה אין אלע ענינים.

נישט יעדע קינד דארף גיין צו טערעפי

בעזרת ה' יתברך - יום ד' לסדר כי תבוא לאומאן, י"ז אלול, שנת תשפ"א לפרט קטן

לכבוד ... נרו יאיר. איך האב ערהאלטן דיין בריוו.

עס איז נישט שייך צו ענטפערן די פראגע באופן כללי ווען איך ווייס נישט די מעשה פון דער נאנט; פון איין זייט קען מען זאגן אז זי דארף באקומען הילף, פון די אנדערע זייט קען מען זאגן וואס מען זאגט אויף יעדן קינד - אז מען דארף טערעפי.

א קינד קומט דען צו פאלגן מיט איינמאל הייסן?

ווייל ווער עס ווייסט וואס טוט זיך היינטיגע טעג ביי די קינדער, די מלמדים און טיטשערס מיינען אז מען האט זיי גענומען צו לערנען מיט די קינדער וואס פאלגן מיט איין מאל הייסן; אנשטאט ארבעטן שווער מיט די קינדער, אריינלייגן אין זיי די גאנצע הארץ - איז די גרינגסטע און שנעלסטע וועג פאר זיי צו זאגן פאר די עלטערן: "דאס קינד דארף הילף", אדער אויב די מוסד האט א פראגראם וואס צאלט פאר שוואכע קינדער זוכט מען מיט ליכט נאך א קינד און נאך א קינד כדי צו קענען געניסן פון די גרויסע געלטער, און אז א קינד איז לעבעדיג דארף דאס קינד שטארקע הילף, און אז דאס קינד איז איידל און שטיל, דארף דאס קינד אויך הילף; אז די קינד וויל נישט מיט דאווענען דארף מען שוין גיין צו א גרויסער מומחה און אזוי ווייטער; ווען עס איז אלעס הבל הבלים, **ווייל קינדער קענען זיין טאנצעדיג און קינדער קענען זיין איידל, קינדער ווילן נישט דאווענען און קינדער קריגן זיך**, און די ארבעט פון די מלמדים, טיטשערס און עלטערן איז זיי מחנך זיין און זיי אויסארבעטן זיי זאלן אויפוואקסן מיט גוטע מידות, נישט מאכן די קינדער פאר פראבלעמען, דעריבער איז מיר שווער צו ענטפערן אייער שאלה.

בעט דעם אייבערשטן אינאיינעם מיט דיין ווייב פאר דעם קינד, פאר אלע קינדער און פאר אלע דורות אז אלע זאלן זיין געזונט און שטארק, ערליך, און קיינמאל נישט אוועק גיין פון די הייליגע תורה.

דער אייבערשטער זאל העלפן זאלסט האבן הצלחה אין אלע ענינים.

א כתיבה וחתימה טובה, א גוט געבענטשט יאר.

ווי אזוי קען מען פארלירן וואג גרינגערהייט?

וואס קען איך טון אז כ'בין מיואש פון מיין לעבן?

זאל איך גיין באזוכן מיין זיידע וואס קריטיקירט מיר אסאך?

קוקט ארויס אויף די קומענדיגן גליון בעז"ה!