

פניני באר בשדה

מי הבאר

מתוך התבוננות בפסוקי פרשת ויצא

על פי הכללים והתכנים של הסוד הגלוי

מהיסודות שעליו בנוי ומושתת 'הסוד הגלוי' היא: **שיש בכוח כל אחד ואחד להתגבר ולשלוט בכל עת ממש על מחשבותיו**. יהיה מצבו איך שיהיה! גם אם הוא כבר זקן ורגיל לחשוב רע וגם אם הוא כבר רגיל להיות נוטה אחר מחשבותיו ודמיונותיו! ולכאורה, על פניו נראה ונדמה לו שאין בכוחו בשום פנים ואופן לשלוט על ריבוי מחשבותיו? בא 'הסוד הגלוי', על פי היסודות וההקדמות הנפלאות של רבנו הקדוש מוהר"ן ותלמידו הנאמן מוהרנ"ת, ומגלה לכל אחד ואחד, שכל זה טעות נורא ואיום!!! **כי בוודאי בכל רגע ורגע יש בכוחו של כל אחד ואחד ממש להתגבר על מחשבותיו ולשלוט עליהם! ואין צריכים לזה כלל וכלל שום מאבק ומלחמה! רק בשב ואל תעשה! כי הכלל הגדול הנפלא והפשוט הוא: שאין 2 מחשבות יכולים להיות יחד בשום פנים ואופן!!!**

בכדי לברר נקודה חשובה זו, נתעמק בדבריו של מוהרנ"ת, (הלכות תפלין הלכה ו) איך הוא מבאר את היסוד החשוב והנפלא הזה - בפסוקי פרשת השבוע פרשת ויצא - בעניין מלחמתו של יעקב עם לבן ובעיקר בעת בריחתו ממנו, וזה תמצית לשון קודשו שם:

כי עיקר הטהרה מפגם הברית הוא על ידי טהרת המחשבה, שכל אדם, אפילו אם הוא כמו שהוא, צריך לשמור את עצמו, מעתה על כל פנים, לבל תצא מחשבתו לחוץ כלל. **כי צריך לזכור היטב היטב, ולידע, שהמחשבה ביד האדם להטותה כרצונו. ואל כל אשר יחפוץ יטה אותה. ואפילו אם כבר הורגלה מחשבתו לצאת לחוץ הרבה, אף על פי כן בידו להטותה בכל פעם לדרך הישר. והוא כמו סוס שיצא מהדרך שיכולין לתופסו באפסר בעל כורחו להטותו לדרך הישר. כי אי אפשר שיהיו שני מחשבות יחד בשום אופן, ועל כן אם יחשוב מחשבה אחרת לטוב, בהכרח שתדחה מחשבתו החיצונה וכל ההרהורים. כי אי אפשר שיהיו שני מחשבות ביחד בשום אופן, כמבואר כל זה היטב בדברי רבינו ז"ל (בלקוטי תנינא סימן נ'). אבל צריכים לחזור זאת ולזכור זאת היטב היטב בכל פעם בכל יום ובכל עת.**

כי הרבה בני הנעורים נלכדו בזה, שבאים למה שבאים רחמנא ליצלן, מחמת שנדמה להם כאלו אין מחשבתם בידם ח"ו. ובאמת לא כן הוא, כי המחשבה ביד האדם תמיד כנ"ל! כי באמת, אפילו בתוקף בלבול המדמה, אפילו אם נתבלבל מאד מאד רחמנא ליצלן, אף על פי כן יכולים לבררו בקל, בשב ואל תעשה. דהיינו שישמור את עצמו מעתה על כל

פנים לתפוס מחשבתו לבל תצא לחוץ אפילו כחוט השערה. ואפילו אם לפעמים יוצאת לחוץ ח"ו, ואפילו אם יוצאת כמו שיוצאת, יתפוס אותה מיד שיזכור, ויחזירנה אל מקומה, למחשבה נקיה וכשרה. כי המחשבה ביד האדם תמיד כנ"ל. כי אי אפשר שיכנוס במוחו שני מחשבות בשום אופן כנ"ל.

כי צריכים לידע, שהמוח יש לו מדה וגבול. ואין יכול להיכנס בו יותר ממחשבה אחת בשום אופן, כמו כלי שמחזקת מידה אחת ויותר מזה אי אפשר להיכנס בה, כמו כן המוח, הוא כלי שאי אפשר להיכנס בו כי אם שערה אחת, שהוא מחשבה אחת, ויותר מזה אי אפשר להיכנס בו בבת אחת. כי אינו יכול לקבל כי אם מחשבה אחת. רק מחמת רהיטת המוחין, כי המוח רץ מאד ואינו נח לעולם, והוא כמו האינו-נח (שקורין 'אום-רוא' שב'זייגער' = שעון) על כן המחשבות רודפים מאד, מחשבה אחר מחשבה, ומחמת זה טועים הרבה כאילו אין המחשבה בידם. אבל באמת לא כן הוא, כי אין יכול להיכנס במחשבה ב' מחשבות ביחד. וכשיחשוב מחשבה אחרת בוודאי תדחה המחשבה הראשונה, בלי מלחמה, רק בשב ואל תעשה.

כי עיקר הטהרה על ידי ששומרים המוח כחוט השערה לבל לצאת חוץ לגבול. ואפילו אם כבר יצא כמו שיצא, בקל יכולים להחזירו, על ידי חוט השערה, דהיינו, על ידי ששומרים אותו מעתה להתחיל לחשוב מחשבה אחרת. כי תיכף כשיתחיל, כחוט השערה, לחשוב מחשבה אחרת כשרה, תהיה נדחה המחשבה הראשונה ממילא כנ"ל.

וצריכים להיזהר בזה מאד מתחילת היום לבלי להתחיל להניח להיכנס במוח מחשבה רעה ח"ו. ואם כבר נכנסה ח"ו, ידחה אותה כנ"ל.

וזה בחינת ל"ג בעומר, שהוא בחינת (בראשית לא נב) 'עד הג"ל הזה', כמובא בכוונות (עץ חיים שער ספירת העומר פרק ז'), היינו כי 'יעקב', שהוא בחינת 'קדושת כלל ישראל', צריך לעשות ג"ל ומצבה, שיהיו מחיצות מפסיקות במוחו, בפני המחשבות רעות והרהורים הבאים מהסטרא אחרא, מבחינת 'לבן הארמי'. כי הסטרא אחרא היא בחינת 'לבן הארמי', שבא ברמאות גדול ובתחבולות הרבה לתופסו במצודתם ח"ו, והעיקר בעניין המחשבות שבמוח, שהם מתנכלים על האדם בכמה וכמה גניבות ורמאות וערמימיות, עד שפתאום יוצא מוחו חוץ לשיטין וחושב מחשבות חוץ מה שחושב, רחמנא ליצלן, כאשר יודע האדם בנפשו, בפרט מי שהוא בעל מחשבה, שהוא מדה רעה מאד מאד, כי הוא מהכ"ד דברים המעכבים את התשובה, כמובא בשלחן ערוך (רי"ף יומא ו רמב"ם הלכות תשובה דה, רא"ש יומא ח' יח).

וכל אלו המחשבות רעות נקראים בחינת 'לבן הארמי' 'שמלובן ברשע', כמו שכתוב במדרש (במ"ר, ז) שעל שם זה נקרא 'לבן', היינו שהוא מלבין הרשעות כל כך כאילו כבר נקבע בזה, כאילו אין שום דרך להימלט משם

ח"ו, כאשר נדמה ח"ו, לבני הנעורים בפרט לבעלי המחשבות, שאי אפשר להם לעמוד כנגד המחשבות רעות והרהורים רעים, אבל באמת לא כן הוא, כי המחשבה ביד האדם תמיד. ובחוט השערה יכול להינצל, בשב ואל תעשה, מכל מיני מחשבות רעות והרהורים על ידי שיטה דעתו למחשבה כשרה וכנ"ל.

וזה בחינת יעקב שהולך בערמה עם לבן הארמי, כי "אחיו הוא ברמאות", כמו שאמרו רבותינו זיכרונם לברכה (מגילה יג ב), היינו שבחינת 'יעקב', שהוא קדושת ישראל, בורח מ'לבן הארמי', דהיינו ממחשבות רעות, רק 'בשב ואל תעשה', בלי שום מלחמה. וזה בחינת (בראשית לא כ) 'ויגנוב יעקב את לב לבן הארמי על בלי הגיד לו כי בורח הוא'. זהו בחינת מה שאמר רבנו ז"ל, שכשבורחים מהמחשבות רעות, ילך לדרכו במה שהוא חושב מחשבות כשרות, ולא יסתכל לאחוריו כלל וכלל וכו', (כמו שכתוב בלקוטי מוהר"ן א סימן עב).

וזהו בחינת 'ויגנוב יעקב וכו' על בלי הגיד לו' וכו', כי זה שטוען עם המחשבות זרות, ונכנס עמהם בטוען ונטען, ורוצה שיניחו אותו לצאת מהם, זהו כמו מי שמגיד ומגלה למי שרודף אחריו שהוא רוצה לברוח ממנו! ואזי הוא רודפו יותר! אבל באמת, עיקר העצה לברוח מהם, ולילך לדרכו, ולבלי להסתכל לאחוריו כלל, ולבלי לטעון עמהם כלל, שזהו בחינת 'ויברח יעקב וכו' ויגנוב יעקב את לב לבן הארמי', שהם המחשבות רעות, 'על בלי הגיד לו כי בורח הוא'! שאינו מגיד להם שבורח מהם! רק בורח לתומו לדרכו. ועל ידי זה דייקא ניצול מהם.

גם 'ויגנוב' וכו', מרמז שלפעמים מתגברים ההרהורים והמחשבות כל כך עד שקשה לברוח מהם לתוך תורה ותפלה ודברים שבקדושה בשום אופן, וההכרח לעסוק במילי דשטותא, בענייני צחוק וכיוצא, כדי לפקח דעתו לפי שעה, עד יעבור זעם השטף של המחשבות, כי "אין היצר הרע מצוי אלא לשעתו" (ירושלמי סוטה ג' א), ואזי אין הסטרא אחרא מבינה כלל שהוא בורח מהם, מאחר שעוסק במילי דשטותא, וזהו בחינת 'ויגנוב וכו' על בלי הגיד לו' וכו'.

אבל אחר כך רוצה הסטרא אחרא להתגבר עוד ולרדוף אחר בחינת יעקב, שהוא בחינת "וירדף אחריו" הנאמר שם. ואז השם יתברך עומד בעזרו, ומזהיר את בחינת לבן, "השמר לך מדבר עם יעקב מטוב" (בראשית לא כט). כי "טובתן של רשעים רעה היא אצל הצדיקים" (יבמות קג ב), היינו, שהשם יתברך מרחם עליו, מאחר שכבר סבל כל כך, והוא מזהיר הסטרא אחרא שיסורו ממנו, ולא ידברו עמו מטוב וכו'.

וזה בחינת עשיית הגל שאמר יעקב לאחיו, "לקטו אבנים" (שם מו) "ויעשו גל", זה בחינת מה ששמעתי מפי אדמו"ר ז"ל, שכל מה שהאדם מנתק עצמו ממחשבות רעות למחשבות טובות, וכל העתקה והזזה ותנועה

שהאדם מזיז ומניע ומעתיק עצמו מרע לטוב, הכול מתקבץ בעת הצרה והדחק ועוזר להאדם וכו', כמבואר בדבריו ז"ל (לקוטי תניינא סימן מח).

וזה בחינת 'לקטו אבנים', בחינת 'אבני קדש', שהם בחינת הניצוצות הקדושים המתבררים על ידי כל הזזה ותנועה, מה שמנתקים עצמן מרע לטוב, כי הניצוצות הקדושים שנפלו הם בבחינת (איכה ד א) "תשתפכנה אבני קדש" כידוע. ובירורם הוא בבחינת 'לקטו אבנים', ועקר בירורם ועלייתם הוא על ידי שמירת המחשבה בבחינת הנ"ל, **על ידי שמנתק מחשבתו בכל פעם מרע לטוב. ואף על פי שיש להאדם ייסורים גדולים מזה, ונדמה לו שכבר קשה לו לעמוד כנגדם, מחמת שזה ימים רבים שיש לו ייסורים מהם, ועדיין לא נשקט מהם, אבל צריך לידע כי אין שום תנועה טובה נאבדת כנ"ל.**

וזה בחינת מה שאמר יעקב לאחיו, 'לקטו אבנים', שיקבצו וילקטו יחדיו כל ה'אבני קדש', שהם הניצוצות הקדושים שנתבררו על ידי כל מה שהיו מנתקים עצמן בכל פעם ממחשבות רעות לטובות. ועל ידי כל ההעלקות והזזות שנתקו עצמם מרע לטוב, ממחשבות רעות למחשבות טובות, שעל ידי זה נתבררו ניצוצות הקדושים, נעשה מהם ג"ל ומחיצה להפסיק בינו לבין לבן, שהוא בחינת המחשבות רעות כנ"ל, רק יעמוד על מקומו לעסוק בתורה ותפלה וכו', כי כולם מתקבצים ועוזרים להאדם בעת הדחק כנ"ל, היינו בתוקף התגברות הבעל דבר והסטרא אחרא, ח"ו, וזה בחינת הגל שנעשה בין יעקב ללבן.

כי המחשבות הם בחינת שערות, שכל שיערה יש לה גומא בפני עצמה, ואלמלי שתי שערות יוצאות מגומא אחת, היו חלילה מחשיכים מאור עיניו של אדם. וכמו כן הוא במחשבות שבמה, שאי אפשר שיכנסו שתי מחשבות בפעם אחת בשום אופן כנ"ל, כי אין המוח מחזיק כי אם מחשבה אחת כנ"ל! כי רק מחמת רדיפת המחשבה נדמה לנו כאילו הם שוטפים ואי אפשר לעמוד נגדם, אבל באמת, כל מחשבה ומחשבה יוצאים בזה אחר זה מהמוח, ואי אפשר לשני מחשבות שיהיו ביחד בשום אופן כנ"ל. ועל כן תכף כשיתחיל כחוט השערה מחשבה אחרת, יהיה ניצול מהמחשבה רעה, רק שלא יטען עמה ולא יסתכל לאחוריו כלל, רק יעשה עצמו כלא יודע מהם כלל! בבחינת (בראשית לא כ) "ויגנוב יעקב על בלי הגיד לו!"

אלו הם דברי קדשו בתמצית של מוהרנ"ת. הדברים הובאו כמה וכמה פעמים בה'סוד הגלוי', כי הוא יסוד ופינה יקרה וחשובה לכלל כל הצלחתנו בגשמיות וברוחניות.

ואעתיק לך מקצת מן המקצת מתוך 'הסוד הגלוי' על עניין חשוב זה:

שָׁלַט בְּמַחְשָׁבוֹתַיךָ - כְּמוֹ שֶׁמִּשְׁתַּלְטָטִים עַל סוֹס דוֹהָר!

זָכַר! הַמַּחְשָׁלָּה הוּא כְּמוֹ רַכְבֵּת דוֹהֶרֶת - אִם תִּנְיֵחַ לוֹ, הוּא עָלוּל לְהִסִּיט אוֹתָךְ לְמַחְשָׁבוֹת עַל הָעֵבֶר וּבְכַף לְהַעֲיִב גַּם אֶת הָעֵתִיד, לְקַחַת אַרְוָעִים מֵהָעֵבֶר שֶׁלָּךְ - וּלְהַטִּיל אוֹתָם לְעֵתִיד שֶׁלָּךְ.

עָלֶיךָ לְדַעַת שֶׁגַם בְּמַחְשָׁבוֹת הַבְּלִתִּי נִשְׁלַטוֹת הָאֵלֶּה טָמוּן כֹּחַ הַרָס רַב. אֲבָל בְּרַגְעַ שֶׁאַתָּה מוֹדַע לְכַח הָעֲצוּם שֶׁטָּמוּן הַבוֹרָא וּמִנְהִיג הַיְקוּם בְּמַחְשָׁלָּה, אַתָּה בְּעֲצָם מִתְחִיל לְשַׁלֵּט בַּהֲנֶה בְּכָל מֵה שֶׁאַתָּה חוֹשֵׁב, וּבְכַף שֶׁהַשְּׂגָת שְׁלִיטָה עַל הַמַּחְשָׁבָה שֶׁלָּךְ טָמוּן כָּל הַכֹּחַ שֶׁלָּךְ.

אֵיךְ תִּתְחִיל לִהְיוֹת מוֹדַע יוֹתֵר? אַחַת הַדְּרָכִים הַיְעִילוֹת הִיא לְשַׁאֵל אֶת עֲצָמְךָ מִדֵּי פַעַם:

'רַגַע, מֵה אָנִי חוֹשֵׁב עַכְשָׁו?' 'מֵה אָנִי מְרַגֵּשׁ עַכְשָׁו?'

כִּי בְּרַגְעַ שֶׁאַתָּה שׁוֹאֵל, אַתָּה מִתְחִיל לִהְיוֹת מוֹדַע, כִּי בְּכַף אַתָּה מַחְזִיר בְּתוֹךְ שְׁנֵיךָ אֶת מַחְשַׁבְתְּךָ לַהֲנֶה.

זָכַר תִּזְכֹּר: הַמַּחְשָׁבָה בְּיַד הָאָדָם לְהַטוֹתָהּ בְּרָצוֹנוֹ, לְמָקוֹם שֶׁהוּא רוֹצֶה. כִּי אִי אֶפְשָׁר לְשִׁנֵּי מַחְשָׁבוֹת שֶׁיְהִיוּ בְּיַחַד כָּלָל.

וְעַל כֵּן, גַּם אִם לְפַעְמִים הוֹלֵכֶת הַמַּחְשָׁבָה וּפּוֹרַחַת וּמְשׁוֹטְטַת בְּדַבְרִים אַחֲרִים וְזָרִים, הִרִי עֲדִיו בְּיַד הָאָדָם לְהַטוֹתָהּ בְּכָל עַת אֶל הַדְּרָךְ הַיָּשָׁר, לְחַשֵּׁב מֵה שֶׁרְאוּי לְחַשֵּׁב.

הַהֲתַנְהָגוֹת עִם הַמַּחְשָׁבָה צְרִיכָה לִהְיוֹת מִמֶּשׁ כְּמוֹ שֶׁמִּתְנַהֲגִים עִם סוֹס הַפּוֹנֶה מִן הַדְּרָךְ וְסָר לְדְרָךְ אַחֵר, שֶׁתּוֹפְסִים אוֹתוֹ בְּאֶפְסָר וּכְדוּמָה, וּמַחְזִירִים אוֹתוֹ בְּעַל כְּרָחוּ אֶל הַדְּרָךְ הַרְצוּי, כְּמוֹ כֵּן עִם הַמַּחְשָׁבָה מִמֶּשׁ, שֶׁיְכוּלִים לְתַפְסָה בְּעַל כְּרָחָה, וְלְהַשִּׁיבָה אֶל הַדְּרָךְ הַרְאוּי.

רַבִּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלַב עַל פִּי 'לְקוּטֵי מוֹהֵר' וְ'חֶלֶק ב' מְאָמַר נ

בְּכָל פַּעַם שֶׁאַתָּה חוֹשֵׁב עַל כָּךְ, אַתָּה מַחְזִיר אֶת הַמוֹדַעוֹת שֶׁלָּךְ לַהֲנֶה. עֲשֵׂה זֹאת אֶפְלוּ מֵאוֹת פְּעָמִים בַּיּוֹם.

וּזְכֹר: כָּל הַכֹּחַ שֶׁלָּךְ טָמוּן בְּמוֹדַעוֹת שֶׁלָּךְ לְכַח הַזֶּה.

שִׁים לֵב אֵיךְ אֲנִי שִׁים גּוֹרְמִים לָהֶם, בְּמוֹ יְדִיהֶם, אֶת הַמֶּשֶׁךְ הַמְעִידוֹת וְהַכְּשָׁלוֹנוֹת בְּחַיֵּי הַיּוֹם-יּוֹם שֶׁלָּהֶם, וְזֹאת גַּם בְּלִי לִהְיוֹת מוֹדַעִים לְמֵה שֶׁהֵם גּוֹרְמִים לְעַצְמָם. כִּיצַד? עַל יְדֵי שֶׁהֵם מְמַשִּׁיכִים, הַיְיִתִּי אוֹמֵר אוֹלִי - אֶפְלוּ בְּכַפְיִתִּי בְּמַעַט, לְחַשֵּׁב מַחְשָׁבוֹת שְׁלִילִיּוֹת מִתּוֹךְ מְצִיאוֹת שֶׁל מְקָרִים קְטָנִים שְׁלִילִיִּים שֶׁקּוֹרִים לָהֶם:

חֲשֵׁב רַגַע, אֵיךְ אַתָּה בְּעֲצָמְךָ מִתְנַהֵג, לְמַשָּׁל, בְּאֲשֶׁר אַתָּה קֵם מֵהַמְטָה בְּבִקְרָה, וּמִיָּד אַתָּה מְרַגֵּשׁ שֶׁהָרֹאשׁ שֶׁלָּךְ מְסַחֲרֵר קֶצֶת! אוֹ שֶׁכָּאֵב גֵּב אוֹ כָּאֵב רַגְלִים

מלנה אותך כבר בדקות הראשונות של היום! או ששיתת טלפון מעצבנת הגיעה כמה דקות אחרי שהתעוררת! כל אלו נדאי הכאיבו לך והכניסו אותך מייד להרגשה רעה מסוימת. כל זה הנה יכול להגמר בתוך כמה שניות. אבל טבע האדם לומר לעצמו: 'זהו זה!' טבע האדם לשכנע את עצמו באותו רגע ש'אני כבר רואה שהיום שלפני אינו יום מצלח! וש'כנראה זה לא היום הטוב שלי!'

ואם, חלילה, לא תצליח לשנות ולהסיט מייד את המחשבות לצד החיובי, הרי מאותו דבר קטן ופעוט שהשתבש לך בתחלת היום - ישתבש לך היום כלו! מכיון שלא שמרת מספיק על כח מחשבותיך ורגשותיך, המחשבה שלך הולכת ומסתבכת עוד ועוד, והיא סוחבת וסוחפת אליה עוד ועוד מחשבות רעות ורגשות רעים! ואתה - מאשר לך במחשבותיך כל הזמן: 'הנה, יש לי עוד הוכחה שזה לא היום שלי! הרי גם זה לא הולך לי היום וגם זה לא הולך לי! עוד ועוד מעידות קטנות וסבוכים קטנים ולא צפויים מתרחשים לי בדיוק היום!' וכך מחשבה מושכת מחשבה דומה והרגשה מושכת הרגשה דומה, ואתה מרגיש שהיום הזה כבר לא יהיה היום שלך.

ואולם - כשתצליח לעצור, אבל עצירה מחלטת, בעקשנות ובאכזריות מה, ותחליט מייד להסיט בהסטה פשוטה וקלה את כל אלו המחשבות שלך לכיוון החיובי, כי תשכנע את עצמך ותאמר בלבך: גם אם קרה לי משהו רע, עדין יש בכחי לסמוך ולהשען מרגע זה ואילך על רחמי ורב חסדיו של הבורא ומנהיג היקום, תגרם שמיד ינצרו אצלך בלב רגשות חיוביים ומשמחים, וזה כבר ישנה לך את כל היום ואת כל מציאות חייך.

כי ברגע שאתה מתחיל את היום שלך בהחלטה נחושה לראות רק דברים טובים ולהתמקד אף ורק במחשבות חיוביות, מייד תתחיל להרגיש אשר ושלנה. וכל עוד לא תאפשר למשהו לשנות את מצב רוחך, תמשך אליך באמצעות ההשגחה הפרטית עוד ועוד מצבים ואנשים שיוסיפו לחזק את הרגשת האשר שלך.

אנשים רבים נלכדים בענין זה, שחושבים לעצמם, ונדמה להם, כאלו אין מחשבתם בידם. אבל האמת היא לא כן. כי המחשבה היא בידי האדם תמיד להטותה לדרך הטוב.

ואפלו כאשר האדם כבר התבלבל כפי שהתבלבל, בכל זאת, בקל, ב'שב ואל תעשה', הוא יכול שוב לתפס את מחשבתו ולהחזיר אותה לחשב רק מחשבות חיוביות. כי הרי אי אפשר בשום פנים ואופן שיהיו שתי מחשבות בעת ובעונה אחת במח. כי המח של האדם בנוי באופן זה שאי אפשר להכנס בו בכל רגע רק מחשבה אחת ולא יותר, בדיוק כמו שאי אפשר לצאת מגומה אחת שבראש רק שערה אחת. וכמו שטפות הגשם לא מתערבבות יחד זו עם זו, כך גם כל מחשבה היא מחשבה בפני עצמה! ורק בגלל מהירות כח המחשבה של האדם, כי

הרי המח רץ מאד ואינו נח לרגע, ומחשבה רודפת מאד אחר מחשבה
 נוספת, לכן נדמה לו לאדם כאלו אין המחשבה כבר בידו.

אבל באמת לא כן הוא, כי מיד כאשר יצליח האדם לחשב מחשבה
 אחרת שיבחר בה לחשב, הרי בנדאי מיד תדחה ממנו המחשבה
 הראשונה בלי שום מלחמה, רק ב'שב ואל תעשה'.

לכן צריכים להזהר שלא להכנס כלל למלחמה עם המחשבות, רק צריך
 להיות חכם ופקח לעשות עצמו כאלו שהוא מתגנב מהם! ולא לחשב
 מהם כלל. כי ברגע שאתה מתחיל לחשב מהם, הרי זה כאלו אתה
 אומר למי שרודף אחריך: אני מתכנן לברח ממך! אל תעדכן אותו ואל
 תדווח לו כלום! אתה תחליט שאתה בורח, ותמשיך בבריחתך בלי
 להפנות את הראש אחורנית להסתכל על זה שרודף אחריך. כי רק בכך
 תצליח בסופו של דבר להשתלט על מחשבותיך ותנצל מהמחשבות
 השליליות.

רבי נתן מברסלב על פי 'לקוטי הלכות' תפליין ו לב, לה

עשה עצמך כאלו אתה כבר שמח!

דע לך, הבורא ומנהיג היקום שכלל בשבילך את כל הפלים הדרושים
 להצלחתך, אבל אתה הוא שצריך להתחיל להשתמש בהם ולנצלם עד תום.
 לשם כך הם נוצרו.

מרגע זה ואילך אתה יכול להתחיל להרגיש שאתה בריא!

מרגע זה ואילך אתה יכול להתחיל להרגיש שתצליח בלמודים!

מרגע זה ואילך אתה יכול להתחיל להרגיש שתצליח בכל האתגרים
 הרוחניים והגשמיים גם יחד!

מרגע זה ואילך אתה יכול להתחיל להרגיש איך כח של אהבה מקיף אותך עם
 כל אלו שמסתובבים סביבך, כולל: הוריה, בן\בת זוגך, צאצאיה, חברים, שכנים,
 שתפך!

גם אם פעת ההצלחה, הרוחנית והגשמית, כמו גם הבריאות והאהבה, עדיין
 נעדרים ממך במציאות, אתה בכל זאת תתחיל להשתמש בפלים שהבורא
 ומנהיג היקום שתל בך - המח והלב - ותראה איך הבורא ומנהיג היקום,
 בדרך כלל, 'כאלו' יגיב למנגינה שלך! הבורא ומנהיג היקום, בדרך כלל, יגיב
 לאותה הרגשה פנימית שלך! הוא יגשים אותה - מפני שכך בחרת להרגיש!

צריכים להכריח את עצמו לשמח את עצמו בכל מה שיכול, הכל בכדי
 לזכות להיות שמח.

ואם לפעמים דעתו מבלבל, ואינו יכול בשום אופן לשמח עצמו, אזי עצתו, שיעשה עצמו כאלו הוא שמח, ואף על פי שבתחלה עדין אין השמחה באמת בלב, אף על פי כן על ידי שעושה עצמו כאלו הוא שמח, על ידי זה יזכה אחר כך באמת לשמחה.

ועצה זו היא עצה גדולה מאד, כי צריכים לעשות עצמו כאלו הוא להוט אחר הדבר שרוצה, ואחר כך יזכה לזה באמת, והבן מאד.

רבי נחמן מברסלב על פי 'שיחות הר"ן' עד

מי שאינו רגיל להעצור ולשאל את עצמו 'מה אני בעצם מרגיש כרגע?' בדרך כלל קשה לו באמת לזהות את ההרגשות שבתוכו. כדי להצליח בכך, אתה צריך להתחיל לתרגל להביא את עצמך למצב שאתה יודע ומבין מה באמת אתה מרגיש בזמן מסוים. אם תתרגל, בסופו של דבר יהיה הדבר לחלק טבעי מחיך.

הקדש כמה דקות למחשבה: 'מה אני מרגיש כעת?'

אם מתברר לך שהרגשתך עדין איננה טובה מספיק ביחס למדה שהיית רוצה שהיא תהיה, העצה המיידית היא לנסות כעת להתמקד טוב יותר, לפני ולפנים, בהרגשה הטובה שכבר קימת אצלך לגבי דבר טוב שאתה רואה במציאות של חיי היום-יום שלך. כעת, נסה בכל דרך לרומם את ההרגשה הטובה הזאת שהיית רוצה להרגיש! הוסף לה צבע!

בכך שאתה מתמקד באינטנסיביות רבה בפננה הברורה שברצונך להצליח לרומם עוד ועוד את רגשותיך, תצליח להביא את ההרגשה הטובה שלך לעצמה רבה יותר.

בדרך כלל, אלו המתעסקים במדיטציה נוהגים לעשות זאת גם בעצימת עינים, כדי לחסם כמה שיותר מפריעים למיניהם וכל מיני הסחות הדעת!

להבדיל, אנחנו נוהגים כך כאשר אנחנו מקבלים עלינו על מלכות שמים באמירת פסוקי 'שמע ישראל'.

התמקד אפוא, גם אתה, במה שאתה מרגיש כרגע בתוך לבך. אל תתבייש, אחי, גם לחיך לעצמך מרב אשר על התחושה שאופפת אותך!

תרגל כך כמה פעמים. תנכח לראות שלא יאריך הזמן עד שתצליח לעשות זאת בטבעיות רבה יותר, למשך זמן ארוך יותר.

אין שתי מחשבות יכולות להיות יחד ברגע אחד!

נתקדם לעוד כמה עצות מועילות. האם חשבת אי-פעם, שגם באשר יש לך מצב-רוח רע ביכלתך לשנותו בן-רגע? אם, למשל, תשמיע לאזניך מוזיקה מרגיעה, או תנסה להתחיל לשיר שיר שאהוב עליך - מייד תשתנה הרגשתך.

חשב על משהו יפה. חשב על תינוק או על משהו או מישהו שאתה אוהב באמת. נסה להתעכב בכל היותר במחשבה החיובית הזו. השאר בראשך את המחשבה הזו במשך זמן ממשך בכל האפשר. חסם כל מחשבה אחרת מלהכנס כעת לראשך.

לא תצטרך שום הוכחות נוספות - פשוט תתחיל להרגיש טוב יותר.

עשה לעצמך רשימה של 'מחשבות משמחות'.

השתדל שה'מחשבות המשמחות' האלה יעמדו לשרותך בכל עת מצוא. בחר להכניס לרשימת 'המחשבות המשמחות' שלך את כל הדברים שאתה מרגיש שבאשר אתה מתחיל לחשב עליהם הם מייד מזיזים ומסיטים את ההרגשה שלך לטובה.

ברשימת 'המחשבות המשמחות' שלך יכולים להכנס, למשל, זכרונות יפים ונעימים, ארועים בחיים שגרמו לך אשר ושמחה, רגעים מצחיקים, מראות מרהיבים של הבריאה, אדם שאתה אוהב להיות במחצתו, מוזיקה שחביבה עליך במיוחד, מעמד רוחני שהשאיר עליך רשם חיובי.

ברגע שאתה רואה את עצמך במצב רוח משפל ומגלה שאתה מתחיל להיות שרוי בכעס, בתסכול או בהרגשה רעה אחרת, מייד פנה לרשימת 'המחשבות המשמחות' שלך. התמקד לפחות באחת מהן ותראה שזה מייד מתחיל לפעל ולשנות את מצב הרוח שלך.

אם אתה מבחין ש'המחשבה המשמחת' שבחרת להתמקד בה אינה פועלת מספיק, עבר מייד ל'מחשבה משמחת' אחרת!

שים לב לדבריו הנפלאים של רבי נחמן. אמנם דברים אלו נאמרו בעקר בענין המאבק התמידי הקיים בכל אחד מאתנו, בין מחשבות קדושות וטהורות ובין מחשבות שליליות של טמאה, אבל ודאי שתוכל להשתמש בהם גם בכל הענינים האחרים שאתה חפץ להצליח בהם. כי בעצם דרוש לך רק רגע אחד או שנים לשנוי ההתמקדות של המחשבה שלך, כדי שתצליח להסיט את עצמך ואת התדר שלך לכיוון החיובי.

הכלל, שאי אפשר בשום אופן בעולם שיהיו שתי מחשבות ביחד בפעם אחת. על כן בקל יכולים לגרש את המחשבות השליליות, בדרך של 'שב ואל תעשה', כלומר שלא לחשב את אותה המחשבה השלילית, רק להסיט מחשבתו למחשבה אחרת בכל נושא ובכל סוג של עסקיו ועסקיו, כי הרי אי אפשר שיהיו שתי מחשבות ביחד בשום אופן.

ועל כן אין צריכים כלל לעשות מלחמה עם אלו המחשבות השליליות
המנסים לקנות שבתה במחשבתו, ולא צריך כלל לנענע את הראש
אנה ואנה כדי לגרש את אלו המחשבות השליליות, כי אין זה מועיל
כלל, אדרבה, על ידי זה הם מתגברים יותר.

העצה היחידה היא, לא להשגיח עליהם כלל! רק להמשיך להתעסק
בעסוקיו השונים ולחשב על עסוקיו אלו, ולא להתפתות בשום אופן
להסתכל לרגע לאחוריו כדי לבדק אם המחשבות השליליות כבר
עזבוהו. כי רק על ידי הסחת דעתו, כל המחשבות השליליות יסתלקו
ממנו.

רבי נחמן מברסלב על פי 'לקוטי מוהר"ן' חלק א' מאמר רלג