

## Quarantine 4: Rabbi Nachman of Breslev

Rabbanit Leah Sarna | Drisha | יח אייר התשפ"א

### Likutei Moharan 52:1:1-5:4

(1) Rabbi Chanina the son of Chachinai said: *HaNeior Balaylah* (He Who Stays Awake at Night) and who goes on his way alone and makes room in his heart for empty thoughts—he is liable for his own soul. (Avot 3:4)

(2) There are heretics who say that the world is a necessary reality. Based on their evil and erroneous opinion it seems to them that they have proofs and examples of this, God forbid, from the way the world functions. But in fact their mouths spew foolishness. For the truth is that the world and all it contains are a contingent reality.

(3) Only the Holy One must necessarily exist. However, all the worlds and all they contain need not necessarily exist. God created them *creatio ex nihilo*. For God had the ability, the power and the alternative to create them or to not create them. Therefore the world and all it contains are certainly a contingent reality.

(4) Yet what is the basis of this mistake that makes it possible for people to incorrectly conclude that the world is a necessary reality, God forbid? Know, this stems from the fact that now, after the souls of Israel have already been issued and brought down—now the world is certainly in the aspect of necessary reality. For the world and all it contains were created only for Israel, as is known. And Israel rules the world. So certainly now, after the souls of Israel have been issued and created, God is obliged, so to speak, to create and maintain the world. It was on account of this that He issued the souls of Israel, in order to create for them all the worlds. But the souls of Israel themselves, when they were issued, they and all the worlds that are dependent upon them were all a contingent reality. This is because He had the alternative to issue and create them or to not create them.

### ליקוטי מוהר"ן נ"ב:א'–ה':די

(א) רבי חנינאי בן חכניאי אומר: הנעור בלילה, והמהלה בדרך יחידי, ומפנה לבו לבטלה – הרי זה מתחייב בנפשו: (אבות פ"ג)

(ב) כי יש אפיקורסים שאומרים, שהעולם הוא מחייב המציאות, ולפי דעתם הרעה המשבשת, נדמה להם, שיש עליו ראיות ומופתים, חס ושלום, ממנהג העולם. אבל באמת הבל יפצה פיהם, כי באמת העולם ומלואו הוא אפשרי המציאות,

(ג) כי רק השם יתברך לבד הוא מחייב המציאות, אבל כל העולמות עם כל אשר בהם הם אפשרי המציאות, כי הוא יתברך בראם יש מאין, וביקלתו וכחו ואפשרותו יתברך היה לבראם או שלא לבראם, על-כן בודאי כל העולם ומלואו הוא אפשרי המציאות.

(ד) אה מאין נמשך הטעות, שיכולין לטעות, חס ושלום, שהעולם הוא מחייב המציאות, חס ושלום. דע, שזה נמשך מחמת שבאמת עתה שכבר נאצלו ונמשכו נשמות ישראל, עתה בודאי העולם הוא בבחינת מחייב המציאות. כי כל העולם ומלואו הכל לא נברא אלא בשביל ישראל כידוע, וישראל מושלין בעולם, ועל-כן בודאי עתה אחר שנאצלו ונבראו נשמות ישראל, כפיכול הוא יתברך מרחק לברא ולקיים העולם, כי על-מנת פן האציל נשמות ישראל, כדי לברא בשבילם כל העולמות. אה נשמות ישראל בעצמן כשנאצלו, היו הם בעצמן עם כל העולמות התלויים בהם, הכל היה אפשרי המציאות, כי היה באפשרותו להאצילם ולבראם או שלא לבראם.

(5) Yet as soon as the Holy One resolved to issue the souls of Israel, then the entire world took on the aspect of necessary reality. For after the souls of Israel were issued, He was then obliged, so to speak, to bring the world into being. It was on account of this that their souls were created, so that all the worlds would be created for them and they would rule over everything. Understand this well.

(6) And from this evolves and develops the mistake of the heretics who say that the world is a necessary reality, God forbid. But in truth only God alone is a necessary reality, whereas all things are a contingent reality, as explained above.

(1) 2. Now the main intention behind His creating the entire world for Israel was so that Israel should carry out His will, and so that they should return and cleave to their Source—i.e., that they should return and be encompassed in God, Who is a necessary reality. It was for this that everything was created.

(2) We see then that whenever Israel does the will of the Omnipresent and is enveloped in its Source, Who is a necessary reality, through this the entire world, which was created for them, is encompassed in necessary reality. This is the primary purpose for which the world was created. And only because of this is God obligated, so to speak, to create and maintain all the worlds for Israel; so that they should carry out His will, as explained above.

(3) And so it is specifically then, when they carry out His will, that the world is encompassed in the aspect of necessity reality. For the more they carry out His will, the more they are encompassed, together with all the worlds that are dependent upon them, in necessary reality. For by doing His will they return and are encompassed in Him, He being a necessary reality, and so all the worlds that are dependent upon their souls are encompassed together with them in necessary reality, as explained above.

(1) 3. However to merit this, to be encompassed in one's Source—i.e., to return and be encompassed in the oneness of God, Who is a necessary reality—is possible only through *bitul* (self-negation, transparency). A person has to make himself totally transparent, until he is encompassed in the oneness of

(ה) אף תִּכְרַךְ כְּשֶׁנִּתְרַצָּה הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא לְהַאֲצִיל נְשָׁמוֹת יִשְׂרָאֵל, אֲזִי הָיָה כֹּל הָעוֹלָם בְּבַחֲיַנַּת מַחֲיֵב הַמְּצִיאוֹת, כִּי מֵאַחֵר שֶׁנֶּאֱצְלוּ נְשָׁמוֹת יִשְׂרָאֵל, אֲזִי כִּבְיָכוּל הוּא מַחֲיֵב לְהַמְצִיא הָעוֹלָם, כִּי עַל-מְנַת כֵּן נֶאֱצְלוּ נְשָׁמוֹתָם, שֶׁכָּל הָעוֹלָמוֹת יִבְרָאוּ בְּשִׁבְלָן, וְהֵם יִמְשְׁלוּ בְּכָל, וְהֵבֵן הֵיטֵב.

(ו) וּמִזֶּה נִשְׁתַּלְשֵׁל וְנִמְשָׁךְ הַטְּעוֹת שֶׁל הָאֶפִיקוֹרְסִים, שְׂאוּמְרִים שֶׁהָעוֹלָם הוּא, חֵס וְשְׁלוֹם, מַחֲיֵב הַמְּצִיאוֹת. אֲבָל בְּאִמַּת רַק הַשֵּׁם יִתְבַּרַּךְ לְבַד הוּא מַחֲיֵב הַמְּצִיאוֹת, אֲבָל כֹּל הַדְּבָרִים הֵם אֶפְשָׁרִי הַמְּצִיאוֹת כִּנ"ל:

(א) וְעַקֵּר הַכּוּוֹנָה שֶׁבְּרָא כֹּל הָעוֹלָם בְּשִׁבְלֵי יִשְׂרָאֵל הָיָה כְּדִי שִׁישְׂרָאֵל יַעֲשֵׂוּ רְצוֹנוֹ, וְשִׁיחְזְרוּ וְיִדְבְּקוּ בְּשֵׁרֶשׁוֹ, דְּהֵינּוּ שִׁיחְזְרוּ וְיִכְלְלוּ בּוֹ יִתְבַּרַּךְ, שֶׁהוּא מַחֲיֵב הַמְּצִיאוֹת, וּבְשִׁבְלֵי זֶה נִבְרָא הַכֹּל.

(ב) נִמְצָא כֹּל מֵה שִׁישְׂרָאֵל עוֹשִׂין רְצוֹנוֹ שֶׁל מְקוֹם, וְנִכְלְלוּ בְּשֵׁרֶשׁוֹ, שֶׁהוּא מַחֲיֵב הַמְּצִיאוֹת, עַל-יְדֵי-זֶה נִכְלָל כֹּל הָעוֹלָם שֶׁנִּבְרָא בְּשִׁבְלָם בְּחֵיב הַמְּצִיאוֹת, כִּי עַקֵּר הַתְּכֵלִית שֶׁנִּבְרָא הָעוֹלָם הוּא בְּשִׁבְלֵי זֶה, וְרַק בְּשִׁבְלֵי זֶה מַחֲיֵב הַשֵּׁם יִתְבַּרַּךְ כִּבְיָכוּל, לְבָרָא וּלְקַיֵּם כֹּל הָעוֹלָמוֹת בְּשִׁבְלֵי יִשְׂרָאֵל כִּנ"ל, כְּדִי שִׁיעֲשׂוּ רְצוֹנוֹ כִּנ"ל.

(ג) וְעַל-כֵּן אִזְ דִּיקָא כְּשֶׁעוֹשִׂין רְצוֹנוֹ, נִכְלָל הָעוֹלָם בְּבַחֲיַנַּת מַחֲיֵב הַמְּצִיאוֹת כִּנ"ל. כִּי כֹּל מֵה שֶׁעוֹשִׂין רְצוֹנוֹ יוֹתֵר, הֵם נִכְלְלוּ בְּיוֹתֵר עִם כֹּל הָעוֹלָמוֹת הַתְּלוּיִים בָּהֶם בְּחֵיב הַמְּצִיאוֹת, כִּי עַל-יְדֵי שֶׁעוֹשִׂין רְצוֹנוֹ יִתְבַּרַּךְ, הֵם חוֹזְרִין וְנִכְלְלוּ בּוֹ יִתְבַּרַּךְ, שֶׁהוּא מַחֲיֵב הַמְּצִיאוֹת, וְאִזְ נִכְלְלוּ עִמָּהֶם כֹּל הָעוֹלָמוֹת הַתְּלוּיִים בְּנַפְשָׁם בְּחֵיב הַמְּצִיאוֹת כִּנ"ל:

(א) אף לזכות לזה להכלל בשרשו, דהינו לחזור ולהכלל באחדות השם יתברך, שהוא מחייב המציאות, זה אי אפשר לזכות, כִּי-אֵם עַל-יְדֵי בְטוּל, שֶׁיִּבְטַל עֲצָמוֹ לְגַמְרִי, עַד שִׁיְהִיָּה נִכְלָל בְּאִחְדוּתוֹ יִתְבַּרַּךְ.

God.

(2) And the only way to attain *bitul* is through *hitbodedut*. By secluding himself and speaking at length with his Master, through this a person merits negating all his physical desires and bad character traits to the point where he merits negating all his corporeality and is encompassed in his Source.

(3) But the main [time] for *hitbodedut* is at night, when people are free of the preoccupations of this world. For during the day, because people chase after the things of this world, this disturbs a person and prevents him from cleaving and being encompassed in God. Even if he himself is not preoccupied, still, since most people are preoccupied then and are chasing after the vanities of this world, as a result it is difficult to attain *bitul* then.

(4) In addition, the *hitbodedut* should take place in a special place—i.e., away from the city, on a secluded road, in a place not frequented by people. For a place frequented during the day by people who chase after this world, even if at present they are not there, nonetheless disturbs the *hitbodedut* and he is unable to attain *bitul* and be encompassed in God. Therefore a person has to go alone at night on a secluded road, in a place where no one else is, and there engage in *hitbodedut*, emptying his heart and mind of all worldly matters. He should negate everything, until he truly merits the aspect of *bitul*.

(5) In other words, at the outset he should pray and speak a great deal in *hitbodedut* at night on a secluded road, as explained above, until he merits negating one thing—i.e., negating a particular trait or desire. Then he should again engage a great deal in the *hitbodedut* mentioned above until he negates a different trait or desire. And he should continue practicing *hitbodedut* for a long time, at the time mentioned above and in the place mentioned above, until he negates everything. After this, there is still something of him left... and afterwards he negates this as well, until there is nothing of him left.

(6) {The explanation is: It is possible that after a person has negated all the physical desires and bad traits, there is still his “nothing” left—i.e., he has still not completely negated the egotism and pride, so that he considers himself to be something. A person

(ב) ואי אפשר לבוא לידי בטול, כִּי־אם על־ידי התבודדות, כִּי על־ידי שְׁמִתְבוּדָה ומִפְרָשׁ שִׁיחַתוֹ בִּינוּ לְבִין קוֹנוֹ, עַל־יְדֵי־זֶה הוּא זוֹכֶה לְבַטֵּל כָּל הַתְּאוּוֹת וְהַמְדוֹת רְעוֹת, עַד שְׁזוֹכֶה לְבַטֵּל כָּל גְּשָׁמִיּוֹתוֹ, וְלִהְיוֹת בְּשֵׁרֵשׁוֹ.

(ג) אִךְ עֵקֶר הַהִתְבּוּדוֹת הוּא בְּלַיְלָה, בְּעֵת שֶׁהָעוֹלָם פְּנוּי מִטְרַדְתֵּי הָעוֹלָם הַזֶּה. כִּי בַיּוֹם, עַל־יְדֵי שְׂרוּדְפֵינָי הָעוֹלָם אַחֵר הָעוֹלָם הַזֶּה, הוּא מְבַטֵּל וּמְבַלְבֵּל אֶת הָאָדָם מִלְּהִתְדַבֵּק וְלִהְיוֹת בְּהֶשֶׁם יִתְבָּרָה. וְאִפְלוּ אִם הוּא בְּעֶצְמוֹ אֵינוֹ טְרוּד, אַף־עַל־פִּי־כֵן מֵאַחֵר שֶׁהָעוֹלָם טְרוּדִים אֲזַי וְרוֹדְפִים אֲזַי אַחֵר הַבְּלִי הָעוֹלָם הַזֶּה, עַל־יְדֵי־זֶה קָשָׁה אֲזַי לְבּוֹא לְיָדֵי בְּטוּל:

(ד) וְגַם צְרִיכִין שִׁיחָה הַהִתְבּוּדוֹת בְּמָקוֹם מִיְחָד, דִּהְיֵנוּ חוּץ מִהָעִיר בְּדֶרֶךְ יְחִידִי, בְּמָקוֹם שֶׁאֵין הוֹלְכִים שָׁם בְּנֵי אָדָם, כִּי בְּמָקוֹם שֶׁהוֹלְכִים שָׁם בְּנֵי אָדָם בַּיּוֹם, הָרוֹדְפִים אַחֵר הָעוֹלָם הַזֶּה, אַף־עַל־פִּי שֶׁכַּעַת אֵינָם הוֹלְכִים שָׁם, הוּא מְבַלְבֵּל גַּם כֵּן הַהִתְבּוּדוֹת, וְאֵינוֹ יָכוֹל לְהִתְבַּטֵּל וְלִהְיוֹת בּוֹ יִתְבָּרָה. עַל־כֵּן צָרִיךְ שִׁילָה לְבַדּוֹ בְּלַיְלָה, בְּדֶרֶךְ יְחִידִי, בְּמָקוֹם שֶׁאֵין שָׁם אָדָם, וְשָׁם יֵלֶךְ וְיִתְבּוּדֵה, וְיִפְנֶה לְבוֹ וְדַעְתּוֹ מִכָּל עֲסָקֵי עוֹלָם הַזֶּה, וְיַבְטֵל הַכֹּל, עַד שִׁיזְכֶּה לְבַחֲיוֹת בְּטוּל בְּאַמְתּוֹ.

(ה) הֵינּוּ, שֶׁבְּתַחֲלָה יִרְכָּה בְּתַפְלוּת וְשִׁיחוֹת בְּהִתְבּוּדוֹת בְּלַיְלָה בְּדֶרֶךְ יְחִידִי כַּנֶּ"ל, עַד שִׁיזְכֶּה לְבַטֵּל זֶה הַדְּבָר, דִּהְיֵנוּ לְבַטֵּל מִדָּה וְתִאָּוָה זֹאת. וְאַחֲרֵי־כֵן יִרְכָּה עוֹד בְּהִתְבּוּדוֹת הַנֶּ"ל, עַד שֶׁיַּבְטֵל מִדָּה וְתִאָּוָה אַחֲרֵת. וְכֵן יִנְהוֹג זְמַן רַב בְּהִתְבּוּדוֹת, בְּזְמַן הַנֶּ"ל, וּבְמָקוֹם הַנֶּ"ל, עַד שֶׁיַּבְטֵל הַכֹּל. וְאַחֲרֵי־כֵן עֲדִין נִשְׁאָר מִמֶּנּוּ אֵיזוֹ דְּבָר וְכוּ', וְאַחֲרֵי־כֵן מְבַטְלִין גַּם זֶה, עַד שֶׁלֹּא נִשְׁאָר מִמֶּנּוּ כְּלוּם.

(ו) [פְּרוּשׁ, כִּי יָכוֹל לְהִיּוֹת אַחֵר שֶׁבַטֵּל כָּל הַתְּאוּוֹת וּמְדוֹת רְעוֹת, עֲדִין נִשְׁאָר מִמֶּנּוּ כְּלוּם, דִּהְיֵנוּ שֶׁעֲדִין לֹא בַטֵּל לְגַמְרֵי הַגְּאוּת וְהַגְּסוּת, עַד שֶׁנֶּחְשָׁב בְּעֵינָיו לְאֵיזוֹ דְּבָר. וְעַל־כֵּן צְרִיכִין לְהִתְיַגֵּעַ וְלִהְרַבּוֹת בְּהִתְבּוּדוֹת

therefore has to labor at and engage extensively in the above mentioned *hitbodedut*, until there is nothing of him left, so that he is truly in the aspect of naught—until he truly merits the aspect of *bitul*.  
(7) And then, when he truly merits the aspect of *bitul*, his soul is encompassed in his Source—i.e., in God, Who is a necessary reality. Then together with his soul, the entire world is encompassed in his Source, for he is a necessary reality because everything is dependent upon him, as explained above. And so through him, the entire world is in the aspect of necessary reality, as explained above.

(1) 4. Now you will see something very amazing, how all this is now clearly elucidated in the Mishnah brought above. This is: {**Rabbi Chanina the son of Chachinai said: *HaNeior Balaylah* (He who stays awake at night) and who goes on his way alone and makes room in his heart for *batalah* (empty thoughts)—he is *mitchayev* (liable for) his own soul.**}

(2) **He who stays awake at night**—This follows its simple meaning. In other words, he stays awake at night and secludes himself and speaks at length with His Master.

(3) **and who goes on his way alone**—In other words, as explained above, he goes specifically on a secluded road, in a place which people do not frequent. For this is the essence of ideal *hitbodedut*: at night and specifically on a secluded road, because especially then one can attain the aspect of *bitul*, as explained above. And this is:

(4) **and makes room in his heart for *batalah***—In other words, he empties his heart of all the matters of this world—for *BaTaLah*, in order to merit the aspect of *BiTuL*. Then he merits having his soul encompassed in necessary reality. And then together with his soul, all the worlds are encompassed in necessary reality, as explained above. And this is:

(5) **he is *mitchayev* his own soul**—The entire world is encompassed together with his soul in the aspect of necessary reality. For through the *hitbodedut* mentioned above, he merits the aspect of *bitul*, until his soul becomes encompassed in necessary reality, and through this the entire world becomes encompassed together with his soul in necessary

הנ"ל, עד שלא ישאר ממנו כלום, שיהיה בבחינת "מה" באמת, עד שיוכה לבחינת בטול באמת].

(ו) ואז, כשזוכה לבטול באמת, ואזי נכלל נפשו בשרשו, דהינו בו יתברך, שהוא מחיב המציאות. אזי נכלל כל העולם עם נפשו בשרשו, שהוא מחיב המציאות, כי הכל תלוי בו כנ"ל, ואזי נעשה כל העולם על ידו בבחינת מחיב המציאות כנ"ל:

(א) ועתה תראה פלאי פלאות, איה כל זה מבאר עתה בהמשנה הנ"ל באר היטב. וזהו:

(ב) הנעור בלינה - כפשוטו, דהינו שהוא נעור בלינה, ומתבודד ומפרש שיחתו בינו לבין קונו.

(ג) והמהלך בדרך יחידי - הינו כנ"ל, שהולה בדרך יחידי דיקא, במקום שאין בני אדם הולכים שם כנ"ל, כי אזי הוא עקר שלמות ההתבודדות: בלינה, ובדרך יחידי דיקא כנ"ל, כי אז דיקא יכולין לבוא לבחינת בטול כנ"ל. וזהו:

(ד) ומפנה לבו לבטלה - דהינו שמפנה לבו מכל עסקי העולם הזה - לבטלה, כדי לזכות לבחינת בטול כנ"ל. ואז זוכה שיקלל נפשו במחייב המציאות כנ"ל, ואזי נכלל כל העולמות עם נפשו במחייב המציאות כנ"ל. וזהו:

(ה) הרי זה מתחייב בנפשו - שנכלל כל העולם בבחינת מחייב המציאות עם נפשו, כי על-ידי ההתבודדות הנ"ל זכה לבחינת בטול, עד שנכלל נפשו בחיוב המציאות, ועל-ידי זה נכלל כל העולם עם נפשו בחיוב המציאות כנ"ל, ונעשה נפשו וכל העולם בבחינת מחייב המציאות כנ"ל, וזהו: הרי זה

מתחייב בנפשו כנ"ל:

reality. Thus his soul and the entire world are in the aspect of *meChuYaV* reality, as explained above. And this is the explanation of "he is *mitChaYeV* his own soul."

(1) 5. Here you have *leshon Rabbeinu z'l* of this lesson, which he composed with extreme brevity:

(2) **Who goes on his way alone. He who stays awake at night...**

(3) Know, the essence of *bitul*—that a person negates his corporeality and becomes *ayin* (nothingness), becoming encompassed in the oneness of God—is achieved only through *hitbodedut* .

(4) Now the *hitbodedut* requires a special place and time so that he is not disturbed by distractions. The time is at night—i.e., **He who stays awake at night**—for then everyone is asleep. The place is on a secluded road, and not a public road, so that he is not interrupted by people passing by. Rather, it should be specifically a road not frequently travelled—he should go there and seclude himself. This is: **Who goes on his way alone**. Then he will be able to empty his heart of all <dross and waste>, and be able to attain a *bitul* of all <his> corporeality <and become naught and nothing>. This is: **and makes room in his heart for batalah**. And then, when he is entirely transparent, he is encompassed in the oneness of God. He then attains the aspect of *medhuyav* ("necessary"), for the Holy One is a necessary reality, whereas all things are a contingent reality. Thus when a person is transparent and is encompassed in His oneness, he then leaves the aspect of contingent <reality> and is encompassed in *meChuYaV* <reality>. And this is the aspect of **he is mitChaYeV his own soul** .

(א) והא לך לשון רבנו מהתורה הזאת שכתבה בתכלית הקצור. וזהו:  
(ב) המהלה בדרך יחיד, הנעור בלילה וכו'.

(ג) דע, שעקר הבטול, שאדם מבטל ישותו ונעשה אין, ונכלל באחדות השם יתברך, אין זה אלא על-ידי התבודדות.  
(ד) והתבודדות צריכה מקום וזמן מיוחד, שלא יבלבלו אותו המונעים. והזמן הוא בלילה, היינו: הנעור בלילה, שאז הכל ישנים. והמקום הוא בדרך יחיד, ולא בדרך הרבים, שלא יפסיקנו עוברי דרכים, אלא דיקא בדרך שאין רבים הולכים שם, שם ילך ויתבודד, והינו: והמהלה בדרך יחיד, ואז יכול לפנות לבו מכל וכל, ויכול לבוא לבטול כל הישות, והינו: והמפנה לבו לבטלה. ואז כשנתבטל לגמרי, אזי הוא נכלל באחדות השם יתברך, ואז הוא בא לבחינת מחיב, כי הקדוש-ברוך-הוא מחיב המציאות, וכל הדברים הם אפשר המציאות, וכשנתבטל ונכלל באחדותו, אזי הוא יוצא מבחינת אפשר, ונכלל במחייב, וזה בחינת: הרי זה מתחייב בנפשו:

**Likutei Moharan, Part II 25:1-9**

(1) *Hitbodedut* is the highest asset and greater than everything. That is, to set aside for oneself at least an hour or more for secluding oneself in some room or a field, and, using claims and excuses, speak one's piece with one's Maker; using words that evoke favor, placate and conciliate in order to entreat and plead with God that He bring one closer to Him—to genuine Divine worship.

(2) This prayer and conversation should be in the

**ליקוטי מוהר"ן, תניינא כ"ה:א-ט'**

(א) ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל, דהינו לקבע לו על-כל-פנים שעה או יותר להתבודד לבדו באיזה חדר או בשדה, ולפרש שיחתו בינו לבין קונו בטענות ואמתלאות, בדברי חן ורצון ופיוס, לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך, שיקרבו אליו לעבודתו באמת.

(ב) ותפלה ושיחה זו יהיה בלשון שמדברים בו,

language one normally uses, one's native tongue, because it is difficult for a person to say everything he wants to say in the Holy Tongue. Also, being unfamiliar with that language, one's heart is not moved by the words, as we are not accustomed to speaking Hebrew. But in our native tongue, in which we normally speak and converse, it is much easier and so more likely for one to feel contrition. This is because the heart is drawn to a person's native tongue and closer to it, on account of his familiarity with it.

(3) And in one's native tongue one can express oneself fully. Everything that is in his heart he should express and tell to God: be it remorse and repentance for the past, or pleas to genuinely merit drawing closer to God from this day forward, or the like; each individual according to his level.

(4) One should be very careful to make this a daily practice, at a scheduled time. But the rest of the day one should be happy, as mentioned above.

(5) The benefit of this practice is extraordinarily great. It is an extremely good path and guideline for drawing closer to God, because it is a universal guideline that encompasses everything.

(6) No matter what a person is lacking in worshiping God—even if he is totally and absolutely distant from God's service—he should speak about it all and ask it of God, as mentioned above.

(7) Even if occasionally a person's words are sealed and he cannot open his mouth to say anything at all to God, this itself is nonetheless very good. That is, his readiness and his presence before God, and his yearning and longing to speak despite his inability to do so—this in itself is also very good.

(8) Moreover, it is possible to make a conversation and prayer out of this itself. A person should cry out and plead to God about this very thing, that he has become so distant he is unable to even speak. He should beg God for compassion and grace, that He take pity on him and open his mouth so that he will be able to express himself before Him.

(9) And know! many, many renowned tzaddikim have related that they attained their high spiritual level only through this practice. The perceptive

דהיננו בלשון אשכנזי (במדינתנו), כי בלשון-הקדש קשה לו לפרש כל שיחתו, וגם אין הלב נמשך אחרי הדבורים, מחמת שאינו מרגל כל-כך בהלשון, כי אין דרכנו לדבר בלשון-הקדש. אבל בלשון אשכנזי, שמספרים ומדברים בו, קל וקרוב יותר לשבר לבו, כי הלב נמשך וקרוב יותר אל לשון אשכנזי, מחמת שהוא מרגל בו.

(ג) ובלשון אשכנזי יכול לפרש כל שיחתו. ואת כל אשר עם לבבו שיח ויספר לפניו יתברך, הן חרטה ותשובה על העבר, והן בקשת תחנונים לזכות להתקרב אליו יתברך מהיום והלאה באמת, וכיצא בזה כל חד לפום דרגה.

(ד) ויזהר מאד להרגיל עצמו להתמיד בזה מדי יום ביום שעה מיוחדת כנ"ל, ושאר היום יהיה בשמחה כנ"ל.

(ה) והנהגה זו היא גדולה במעלה מאד מאד, והוא דרך ועצה טובה מאד להתקרב אליו יתברך, כי זאת היא עצה כלליות, שכולל הכל.

(ו) כי על כל מה שיחסר לו בעבודת השם, או אם הוא רחוק לגמרי מכל וכל מעבודתו יתברך – על הכל יפרש שיחתו ויבקש מאתו יתברך כנ"ל.

(ז) ואפלו אם לפעמים נסתתמין דבריו, ואינו יכול לפתח פיו לדבר לפניו יתברך כלל, אף-על-פי-כן זה בעצמו טוב מאד, דהינו ההכנה שהוא מוכן ועומד לפניו יתברך, וחספז ומשתוקק לדבר, אף שאינו יכול, זה בעצמו גם-כן טוב מאד,

(ח) וגם יוכל לעשות לו שיחה ותפלה מזה בעצמו. ועל זה בעצמו יצעק ויתחנן לפניו יתברך, שנתרחק כל-כך, עד שאינו יכול אפלו לדבר. ויבקש מאתו יתברך רחמים ותחנונים, שיחמל עליו ויפתח פיו, שיוכל לפרש שיחתו לפניו.

(ט) ודע, שכמה וכמה צדיקים גדולים מפרסמים ספרו, שלא באו למדרגתם, רק על-ידי הנהגה זו. והמשכיל יבין מעצמו גדל מעלת הנהגה זו,

individual will understand by himself the great benefit of this practice, which rises higher and higher. Furthermore, it is a practice that is accessible to all people, from the least to the greatest. For anyone can make use of this practice and thereby come to a high level. Fortunate is the one who grabs holds of it.

העולה למעלה למעלה, והוא דבר השווה לכל נפש מקטן ועד גדול, כי כלם יכולים לנהג הנהגה זו, ועל-ידי זה יבואו למעלה גדולה. אשרי שיאחז בזה:

### Sichot HaRan 274:1

It is very good to have a special room set aside for Torah study and prayer. Such a room is especially beneficial for secluded meditation and conversation with God.

שיחות הר'ן ער"ד:א'  
טוב מאד להאדם שיהיה לו חדר מיוחד לו לבדו לעסוק שם בעבודת ה' בתורה ותפלה ובפרט התבודדות ושיחה בינו לבין קונו שלזה צריכין בודאי חדר מיוחד

### Likutei Moharan, Part II 96:1:1-7

Rebbe Nachman said more on the topic of *hitbodedut*. The Rebbe, of blessed memory, avidly encouraged the regular practice of *hitbodedut*, speaking with God each and every day. He said: Even when one cannot speak at all, or says only a single thing—it is also very good! He also said: Even if a person can only say one thing, he should be resolute and say that thing over and over again, endlessly. And even if he spends many, many days saying nothing but this thing—that, too, is good! He should be strong and courageous, and continue to say that thing countless times until God takes pity on him and opens his mouth, enabling him to elaborate his words. The Rebbe also said: The spoken word is very powerful. Why, with a whisper it is possible to prevent a gun from firing. Understand this. At the time he spoke about this, he spoke a great deal about *hitbodedut*. He went on for a long while, with an amazing discussion that took many different approaches. He encouraged and exhorted us tremendously in this—that we be strong and practice much *hitbodedut* -conversation with God. He also said he wanted for us that the whole day be entirely *hitbodedut*, that we should spend the entire day on it. However, not everyone is capable of this, and so he was forced to instruct people to practice *hitbodedut* at least some part of the day. This, too, is very good! Nevertheless, anyone whose heart is firmly committed

ליקוטי מוהר"ן, תנינא צ"ו:א:א-ז'  
עוד אמר לענין התבודדות, שהיה דרכו ז"ל ללזרו מאד בזה להיות רגיל מאד בהתבודדות, לפרש שיחתו לפני השם יתברך בכל יום ויום. ואמר: שאפלו כשאין יכולין לדבר כלל, אפלו כשמדברים רק דבור אחד, גם-כן טוב מאד. ואמר: שאפלו אם אינו יכול לדבר רק דבור אחד, יהיה חזק בדעתו, וידבר אותו הדבור כמה וכמה פעמים בלי שעור וערה, ואפלו אם יבילה כמה וכמה ימים בדבור זה לבד גם זה טוב. ויהיה חזק ואמיץ, וירבה לדבר אותו הדבור פעמים אין מספר, עד שירחם עליו השם יתברך, ויפתח פיו, ויוכל לפרש שיחתו: ואמר, שהדבור יש לו כח גדול מאד, כי הלא יכולין ללחש על קנה-שרפה שלא תוכל לירות. והבן. ואז כשדבר מזה, דבר הרבה מהתבודדות, והאריה מאד בשיחה נפלאה בכמה מיני לשונות, וחזק אותנו וזרו אותנו מאד מאד בזה, להתחזק להרבות בהתבודדות ושיחה בינו לבין קונו. ואמר: שרצונו שיהיה לנו כל היום כלו התבודדות, ולבלות כל היום על זה, אה לאו כל אדם יכול לקיים זאת. עליכן בהכרח לצוות להם שיהיה להם על-כל-פנים איזה שעה התבודדות, כי גם זה טוב מאד. אכל מי

to God and honestly wishes to accept upon himself the yoke of Divine service, the Rebbe wanted for him that the whole day be *hitbodedut*. He mentioned then the statement of our Sages, of blessed memory: Would that a person pray all day long (Berakhot 21a).

### Likutei Moharan, Part II 99:1:1-3

Rebbe Nachman said: The essence of perfected *hitbodedut* - conversation with one's Maker is when a person speaks to God so extensively that his soul is close to departing, God forbid; until he just about expires, God forbid; until, because of the intensity of his genuine pain and longing and yearning for God, his soul is tied to his body by no more than a thread. This is clarified in the teachings of our Sages, of blessed memory, who said: A person's prayer is not accepted unless he puts his life in his hands (Taanit 8a), as mentioned above. And the Rebbe said: Indeed, when God assists one's *hitbodedut*, *hitbodedut* is like a conversation between friends.

שְׁלֵבוּ חֶזֶק בְּה', וְרוֹצֵה לְקַבֵּל עָלָיו עַל  
עֲבוֹדָתוֹ יְתִבְרַךְ בְּאַמְתּוֹ, רְצוֹנוֹ שְׂיִהְיֶה לוֹ כָּל  
הַיּוֹם הַתְּבוּדוֹת. וְהִזְכִּיר אֶז מֵאִמֵּר חֲכָמֵינוּ  
זְכוּרָנָם לְבִרְכָה (בְּרִכּוֹת כ"א): וְלוֹאֵי  
שְׂיִתְפַּלֵּל אָדָם כָּל הַיּוֹם כְּלוֹ:

### ליקוטי מוהר"ן, תניינא צ"ט:א:א-ג

אמר, שעקר ההתבודדות והשיחה בינו לבין  
קונו בשלמות הוא, כשִׁפְרֵשׁ שִׁיחָתוֹ כָּל־כָּה  
לְפָנַי הַשֵּׁם יְתִבְרַךְ, עַד שְׂיִהְיֶה סְמוּךְ מְאֹד  
שְׂתִצָּא נְשָׁמָתוֹ, חֵס וְשְׁלוֹם, עַד שְׂכַמְעֵט יְגוּעַ,  
חֵס וְשְׁלוֹם, עַד שְׁלֹא תִהְיֶה נְשָׁמָתוֹ קְשׁוּרָה  
בְּגוּפוֹ כִּי־אִם כְּחוּט הַשַּׁעֲרָה מֵעֵצָם צָעָרוֹ  
וְגִעְגּוּעוֹ וְכִסּוּפּוֹ לְהַשֵּׁם יְתִבְרַךְ בְּאַמְתּוֹ. וְכֵן  
מְבֹאֵר בְּדַבְרֵי רַבּוֹתֵינוּ זְכוּרָנָם לְבִרְכָה  
(תענית ח), שְׂאָמְרוּ: אֵין תְּפִלָּתוֹ שֶׁל אָדָם  
נִשְׁמָעַת, אֶל־אִם־כֵּן מְשִׁים נַפְשׁוֹ בְּכַפּוֹ וְכוּ',  
הֵינּוּ כְּנ"ל: וְאָמַר: הֲלוֹא כְּשֶׁהַשֵּׁם יְתִבְרַךְ עוֹזֵר  
בְּהַתְּבוּדוֹת, אֵזִי הַהַתְּבוּדוֹת הוּא כְּאֲשֶׁר  
יְדַבֵּר אִישׁ אֶל רֵעֵהוּ: