

# תורת "היום" של ר' נחמן מברסלב

## שיטת ההתמקדות

### תורה רעב', ליקוטי מוהר"ן

"היום אם בקולו תשמעו" (תהילים צה), זה כלל גדול בעבודת ה'. שלא ישים כנגד עיניו כי אם אותו היום. הן בעסק פרנסה והצטרפותו, צריך שלא יחשוב מיום לחבירו כמובא בספרים, וכן בעבודתו יתברך לא ישים לנגד עיניו כי אם אותו היום ואותה השעה. כי כשרוצים להיכנס לעבודת ה' נראה לאדם כאילו הוא משא כבד ואי אפשר לו לישא משא כבד כזה. אבל כשיחשוב שאין לו רק אותו היום, לא יהיה לו משא כלל. וגם שלא ידחה את עצמו מיום ליום לאמור מחר אתחיל, מחר אתפלל בכוונה ובכוח ראוי, וכיוצא בזה בשאר העבודות. כי אין לאדם בעולמו כי אם אותו היום ואותה השעה שעומד בו, כי יום המחרת הוא עולם אחר לגמרי. "היום אם בקולו תשמעו", היום דייקא, והבן.

### מוסר אביד, הרב קוק

"בכל דרכי דעהו". צריך לבקש את הקב"ה בתוך הדרכים שהוא מתנהג בהם. כשהוא עוסק בתפילה אז יבקש את הקב"ה בהבנת ענייני תפילתו וכוונה רצויה באמונת הלב באותם העניינים של תפילתו. ולא יבקש את הידיעה בשעה ההיא בעניינים אחרים. כי כיון שהוא עוסק בעבודה זו, הקב"ה, כביכול, שורה מצידו בזו העבודה דווקא ובה ימצאנה ולא במקום אחר. וכשהוא עוסק בתורה ידע שימצא את הקב"ה בהיותו מעמיק ומעיין להבין דבר על בוריו ולזכור ולשנן היטב. ובזה הוא יודע אותו יתברך בתורתו ולא באופן אחר. כי בשעה זו הוא מתגלה בעבודה זו. וכן בהיותו עוסק בגמ"ח להיטיב לחברו, אז יבקש את הקב"ה רק בהעמקת עצה איך להיטיב לו טובה גדולה הגונה וקיימת. וכן בכל הדברים שעושה. הרי באמת אין דבר בעולם שאינו לכבודו יתברך. על כן כל מה שעושה יהיה הכול דברי מצוותו ורצונו, ויבקש בהם את שמו יתברך, כשישתדל בכל שכלו וכוחותיו לעשות את מה שהוא עושה בתכלית השלימות בכל צדדי השלמות. ונמצא שהוא יודע את ה' יתברך בכל הדרכים... [הוספה בכתב יד: כשאדם פועל איזה דבר של שלימות, בין במחשבה ובין במעשה, צריך לשמוח בחלקו, ולא ירדוף אז אחר דבר אחר. כי כל העולם כולו מתקפל לפניו אז דווקא בפרט זה.