

Шабат Раби Нахмана из Брацлава Шабат Ваяк'эль - Пекудэй 5773

наши: "Нет человека, который уходит из жизни, не успев удовлетворить даже половину своих желаний", чем больше есть у него, тем больше человеку не хватает, и так вечно.

וְבַיּוֹם הַשְּׁבִיעִי ...

(שמות לה, ב)

"... в день же
седьмой ..."

(Шмот 35,2)

וְהָיָה מַחְמַת שְׁמֵחַ שְׁבוֹת בְּרוּכִים
וְנִסְבָּכִים זֶה בָּזָה מְאֹד, עַל־יְדֵיָּהּ
הוֹלְכִין מִרְעִיּוֹן לְרַעִיּוֹן
וּמִמְחַשְׁבָּה לְמִחְשָׁבָה, עַד
שְׂבָאִים עַל־יְדֵיָּהּ
לְמָה שְׂבָאִים חֵם
וְשָׁלוֹם.

И вследствие того, что мысли спутаны и крепко заплетены одна за другой, человек переходит от мысли к мысли, и так может прийти к мыслям о зле, упаси Б-г.
וְהַעֲצָה הַכִּלְלִית לָזֶה הוּא, שְׁפָתָאם
יַעֲמֹד הָאָדָם וַיְנוּחַ וַיִּשְׁבֹּת וַיְהִי שֶׁב
וְאֵל תַּעֲשֶׂה בְּמִחְשָׁבָתוֹ.

Избежать этого можно с помощью основного совета: внезапно остановить поток мыслей и не думать ни о чём.
זֶה בְּחִינַת שְׁבֹת, שְׁבֹתוֹךְ כָּל הַטְּרָדוֹת
וְהַבְּלוּלִים וְהַרְעִיּוֹנִים הָרַבִּים
וְהַמְחַשְׁבוֹת יִבְטֹל אֶת עַצְמוֹ לְנִמְרִי
וַיְנוּחַ וַיִּשְׁבֹּת בְּבְחִינַת שְׁבֹת,

Это подобно Субботе, когда посреди всей обыденной суеты и

עֵקֶר הַזְבִּיחָה וְהַשְׁחִיטָה שֶׁל הַיֵּצֶר הָרָע
וְחִילוּתָיו, שְׁעוֹסְקִין לְסִבָּח וּלְשַׁחַט בְּנֵי
הָאָדָם, הָעֵקֶר הוּא עַל־יְדֵי
שְׁעוֹסְקִין לְהַכְנִים בָּהֶם
מִחְשְׁבוֹת רָעוֹת,
שְׁעַל־יְדֵיָּהּ עֵקֶר
הַזְבִּיחָה וְהַשְׁחִיטָה
שֶׁלָּהֶם.

Сущность

убийства сил зла и
его полчищ,

которым они
занимаются, убивая
людей, заключается в том,

что они внедряют в головы этих людей злые мысли, и это и есть основа их убийства.

וְהָעֵקֶר לִזְכּוֹד אֶת הָאָדָם בְּמִחְשְׁבוֹת שֶׁל
תַּאֲנוֹת מְמוֹן, כִּי בָזָה הָאָדָם טְרוּד מְאֹד
בְּמִחְשְׁבָתוֹ כָּל יְמֵי חַיָּו, כִּי אֵין אָדָם
מֵת וְחָצִי תַאֲנוֹתוֹ בִּידוֹ, וְכָל מָה שֶׁיֵּשׁ לוֹ
יֹתֵר חֶסֶד לוֹ בְּיֹתֵר וְאֵינוֹ מְמַלֵּא
תַאֲנוֹתוֹ לְעוֹלָם.

Обычно они используют мысли о жажде денег, чтобы заманить человека в ловушку, т.к. об этом думают все на протяжении своей жизни, ведь сказали Мудрецы

Если говоришь и поёшь
На Нах Нахма Нахман МэУман
то приобретаешь все благословения

ולפעמים צריך לזה בטול דקדושה
באמת, הינו שיבטל עצמו לנמרי ויזכר
בהשם יתברך, ויבטל את עצמו לנבי
אור האין סוף יתברך.

И иногда нужно отдать себя в
забвение Святости, то есть
полностью аннулировать своё "Я"
в пользу Всевышнего,
благословен Он, и полностью
забыться в бесконечном свете
Его.

וזהו בחינת שבת, שצריך האדם לזכר
תמיד ולהמשיך על עצמו קדשת שבת
גם בימי החל,

Это и есть Суббота, когда
человек постоянно помнит о
Всевышнем, и приближает к себе
святость Субботы даже в будние
дни.

הינו שבתוך כל הכלולים יעמוד ויגוה
בבחינת שבת, ועל ידי זה ינצל מכל
המחשבות רעות. (לקוטי הלכות –
הלכות שבת ו' – אות ח'; עיין אוצר
היראה – שבת – מ"ב לפי אוצר
היראה – מחשבות והרהורים – ז')

То есть посреди хитросплетений
и сумасшедшего бега буден,
остановится и отдохнёт, и таким
образом спасёт себя от всех
дурных и злых мыслей.

Ликутэй Алахот - Илхот Шабат 6,8
по Оцар айир'a – Шабат 42
по Оцар айир'a – Махшавот vzhirhurim 7

Для выздоровления Хаим Александр бэн Сильва

Шабат
Шалом

беготни человек вдруг
останавливается и отстраняется
от непрерывной текучки,
соблюдает "Шабат",

כי באמת המחשבה ביד האדם תמיד
להטותה כרצונו, רק בשנתבבל
במחשבות ורעיונים הרבה, נדמה לו
שקשה לו לשוב ולצאת מהם,

потому, что мы властны над
нашими мыслями, и можем
направлять их туда, куда нам
вздумается, и нам только
кажется, что трудно остановить
реку мыслей, смущающих нас.

אבל עקר העצה, שפתאם יעמד
וישבת ויבטל עצמו, כי זה כלל גדול
בענין המחשבות, שהעקר הוא שב
ואל תעשה, כי אם ירצה לעמוד נגדם
ולסתורם, יהיה נלכד יותר,

Поэтому главным советом
является сказанное выше:
внезапно остановиться и
отстранить всё, о чём думаешь, и
это основополагающее правило
для успешной борьбы со злыми
мыслями: "Шев веАль Таасэ"
(остановись и не делай ничего),
ибо, если постараться бороться
с ними – погрязнешь в них ещё
глубже.

על-כן העקר להיות שב ואל תעשה
מעשה על-כל-פנים, שבתוך תקף
בלבול המחשבות יעמוד ויגוה ולא
יחשב עוד.

Поэтому, главное это
"остановиться и не думать ни о
чём", и начиная с этого момента,
вырваться из водопада мыслей,
остановить лавину дум, внезапно
прекратив их.