

The Association's Goals

Bnei Machshava Tova, The Association's Goals 1

Our goal is not new and different from the message and aspiration of every Jewish person, as our desire and goal are to worship Hashem - our G-d, the G-d of Abraham, the G-d of Isaac, the G-d of Jacob. A simple and complete worship, incorporating all aspects of our bodies and souls, so that every fiber of our bodies and every spark of our souls does not depart the holiness of G-d that protects and surrounds us. But our Father, the Merciful Father, has mercy on us and awakens in our hearts a spark of desire and knowledge, that we know that it is not enough for us to be only like a "slave son of a maidservant." True, he serves the king, but his work is "behind the millstones," far away from the king - he does not hear his words or delight in his brilliance - service with a closed mind and stopped heart. Rather, our desire and longing is to be like a (royal) child - "you are children to Hashem your G-d" - so that in our worship of Hashem, whether in Torah, prayer or other commandments, we feel our nearness to Hashem. And like the son who rejoices to greet his father after not seeing him for several years and after suffering great longings for him, so too in our service we wish to feel our soul speeding towards its Father for whom it longs all day and night; running and dissolving - the dissolution of the soul as it

סדר מטרת החברה

החברה א'

מטרתנו אינה חדשה ואחרת מאשר מטרת ושאפת כל איש ישראל. כי רצוננו ומטרתנו הם לעבד את ד' אלקינו אלקי אברהם, אלקי יצחק ואלקי יעקב. עבודה תמה עבודה שלמה בכל איברי גופינו ונפשיותנו, וכל חוט מגופינו וכל ניצוץ מנפשנו לא יצאו מחוץ לקדשת ה' החופפת עלינו ומקיפה אותנו. אבל אבינו אב הרחמן רחם עלינו והעיר בלבנו ניצוץ רצון ונדע, שנדע שלא די לנו להיות רק כעבד בן שפחה, שעובד גם בן למלך רק שעבודתו היא אחר הרחמים הרחוק מן המלך, את דבריו אינו שומע ומזיו אינו נהנה ומתענג. עבודה שהיא בסגירת המוח וטמטום הלב. ורצוננו ותשוקתנו הם להיות בחינת בן "בנים אתם לד' אלקיכם". ובעבודתנו לד' הן בתורה ותפלה והן בשאר המצוות נרגיש את התקרבותנו לד'. וכמו הבן ששמח לקראת אביו אחרי שלא ראהו כמה שנים ואחרי שנענה בגעגועים גדולים על אביו, בן גם אנחנו בשעת עבודתנו נרגיש את ריצת נפשנו לקראת אביה שמתגעגע עליו כל היום וכל הלילה. ריצה ונמיסה, נמיסת הנפש בהשתפכותה אל חיק אביה שבשמים. ולא בתפלה ועבודה בלבד נרגיש את התקרבותנו אל ד' ונתענג מזיו כבודו ית', רק גם תמיד תהיה

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

spills into the embrace of its Father in heaven. Not only through prayer and worship do we wish to feel our closeness with Hashem and delight in his blessed glorious brilliance; rather we wish our thoughts to be constantly pure, strong, and attached to His holiness, until they are able to overcome our senses. It is not enough for us that our senses be rendered unable to confuse and fragment our thoughts, telling us "you see a world, you feel rain," rather we want our senses to submit to our heart-thoughts and experience Hashem's holiness spread over all creation, so that one clearly sees that he is in Hashem's garden, in Eden before His majestic and blessed throne. This is precisely our association's goal.

The Association's Goals 2

But our Father, the Merciful Father, has mercy on us and awakens in our hearts a spark of desire and knowledge, that we know that it is not enough for us to be only like a "slave son of a maidservant." True, he serves the king, but his work is "behind the millstones," far away from the king - he does not hear his words or delight in his brilliance - service with a closed mind and stopped heart. Rather, our desire and longing is to be like a (royal) child - "you are children to Hashem your G-d" - so that in our worship of Hashem, whether in Torah, prayer or other commandments, we feel our nearness to Hashem. And like the son who rejoices to greet his father after not seeing him for

מחשבתנו כל כך ברה חזקה וקשורה בקדושתו, עד שתוכל להתגבר על חושינו, שלא די שלא יוכלו חושינו לבלבל ולפתות את מחשבותינו, ולומר לנו עולם אתה רואה, וגשם אתה מרגיש, רק גם חושינו יפגעו למחשבת לבבנו, וגם הם יראו את קדשת ד' פרושה על כל הנמצא. ועין בעין יראה האדם אשר נמצא הוא בגן ד' בעדן לפני פסא כבודו ית', והיא היא מטרת חברתנו.

החברה ב'

אבל אבינו אב הרחמן רחם עלינו והעיר בלבנו ניצוץ רצון ודעת, שנדע שלא די לנו להיות רק כעבד בן שפחה, שעובד גם בן למלך רק שעבודתו היא אחר הרסים הרחק מן המלך, את דבריו אינו שומע ומזיו אינו הנה ומתענג. עבודה שהיא בסגירת המוח וטמטום הלב. ורצוננו ותשוקתנו הם להיות בחינת בן "בנים אתם לד' אלוקים". ובעבודתנו לד' הן בתורה ותפלה והן בשאר המצוות נרגיש את התקרבותנו לד'. וכמו הבן ששמח לקראת אביו אחרי שלא ראהו כמה שנים ואחרי שנענה בעגועים גדולים על אביו, בן גם אנחנו בשעת עבודתנו נרגיש את

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

several years and after suffering great longings for him, so too in our service we wish to feel our soul speeding towards its Father for whom it longs all day and night; running and dissolving - the dissolution of the soul as it spills into the embrace of its Father in heaven.

The Association's Goals 3

Not only through prayer and worship do we wish to feel our closeness with Hashem and delight in his blessed glorious brilliance; rather we wish our thoughts to be constantly pure, strong, and attached to His holiness, until they are able to overcome our senses. It is not enough for us that our senses be rendered unable to confuse and fragment our thoughts, telling us "you see a world, you feel rain," rather we want our senses to submit to our heart-thoughts and experience Hashem's holiness spread over all creation, so that one clearly sees that he is in Hashem's garden, in Eden before His majestic and blessed throne. This is precisely our association's goal

ריצת נפשונו לקראת אביה
שמתגעגעת עליו כל היום וכל
הלילה. ריצה ונמיסה, נמיסת
הנפש בהשתפכותה אל חיק
אביה שבשמים.

החברה ג'

ולא בתפלה ונעבודה בלבד
נרגיש את התקרבותנו אל ד'
ונתענג מזיו כבודו ית', רק גם
תמיד תהיה מחשבתנו כל כך
ברה חזקה וקשורה בקדושתו,
עד שתוכל להתגבר על חושינו,
שלא די שלא יוכלו חושינו
לבלב ולפתות את
מחשבותינו, ולומר לנו עולם
אתה רואה, וגשם אתה מרגיש,
רק גם חושינו יכנעו למחשבת
לכבנו, וגם הם יראו את קדושת
ד' פרושה על כל הנמצא. ועין
בעין יראה האדם אשר נמצא
הוא בגן ד' בעדן לפני כסא
כבודו ית', והיא היא מטרת
חברתנו.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

Membership in the Association

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 1:1

Our association is not for gaining power or being involved in state or communal matters - not directly or indirectly. Rather, our purpose is to rise a level above the world and its tumult. Our association will therefore not assign a hierarchy of leaders and followers. It is founded on humbling and elevating: humbling the substance of body and spirit and elevating their holiness. There is no place for honors and authority where there is revelation of the holy.

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה א':א'

חברתנו אינה חברה כדי להוסיף כח ולהתערב בעניני המדינה והקהלה, אם באפן אמצעי ואמתלא, או באפן בלתי אמצעי, כי תכליתנו היא לעלות עליה ופסיעה אחת שהיא למעלה מכל העולם, שאנו והמונו. לכן, אין חברתנו חברה לחלק כבודים של מי בראש ומי אחריו וכו', כי יסוד חברתנו הוא שפלות והתרוממות. שפלות עצם הגוף והנפש והתרוממות קדשותם, ובמקום התגלות הקדשה אין מקום לכבודים ולשירות.

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 2:1

Similarly, a strong condition (for membership) is that we must not withdraw or separate from Jews who are not in our association. On the contrary, the first foundation of our association is love of Jews and our associates in an ever-stronger manner. Imagine if a fire broke out in a city and the firefighters came to extinguish it and save others in accordance with their knowledge and abilities. Would they detest and reject the other city residents who also work, in accordance with their abilities to rescue and extinguish the fire? Rather, all have the same purpose: to extinguish the fire and save those in the flames, and everyone works in accordance with their means. The collective is more successful than any individual.

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ב':א'

וכן אנו מתנים בתנאי כפול שלא תגרם ח"ו חברתנו שום התגבלות עצמית ופרוד שאר ישראל שאינם בחברתנו. אדרבא ראשית ויסוד חברתנו היא אהבת ישראל ואהבת חברים באפן היותר חזק, משל לשרפה בעיר ובאו חברי מכבי אש לכבות ולהציל באמצעים שמתאימים לדעתם ולרוחם, האם בשביל זה ישנאו ויתרחקו משאר בני העיר שגם כן מצילים ומכבים כל אחד כפי יכולתו? התכלית היא אחת לכלם, לכבות ולהציל הנפשות הנמצאות בלהבי אש, רק כל אחד מציל כפי אמצעיו, והחברה יותר מצליחה בזה ומה שיעלה ביד החברה לא יעלה בשום אפן ביד היחיד.

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 2:2

So too is it with us: each of us continuously worries about himself: "what will be with me in the end? Every day I long to be near to

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ב':ב'

לכן גם אנו, כל אחד מאתנו דואג ומצטער תמיד על עצמו לאמר סוף כל סוף מה יהיה עמדי? יום ויום אני משתוקק להיות קרוב לד' בכל מחשבה

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

Hashem with every thought, word, and deed, or at least to not be distant from Him and be cast into the mire of despair, Heaven forbid. Yet every day I actively destroy this desire - not just waiting for Hashem to cast me out from His presence, Heaven forbid, but I cast myself into the unknown void with donkeys and dogs." Will we live our lives through days of suffering and grief, only awakening at the end of our days to beat our breasts and crying out "Woe is us! What have we done? Why have we placed ourselves in the mire? All our lived days in this world have been nothing but a disgusting waste, consisting foul desires and thoughts that I now find detestable, while I filled my soul with foolishness and emptiness, thereby removing myself from the world of holiness and purity, that of the sanctity of Hashem and casting myself into the filthy abyss." Now, since each of us has this worry constantly gnawing at our hearts and pecking at our thoughts, we worry and sigh, not finding any solace for our broken hearts. The members of our association unite to find methods appropriate for those like us who are so despondent to serve Hashem, the One. With all this, maybe Hashem will help us to not waste our days in the depths so that we merit to focus ourselves and shelter ourselves in the Divine even while we continue in this world.

דבור ומעשה (לבושי הנפש) ולכל הפחות שלא להיות מרחק ממנו ומשלה ח"ו בתוך יון מצולה, ומכל מקום בכל יום ויום אני ביד שובר את הרצון הזה של עצמי ואין אני ממתינ עד שישליך ד' אותי מעל פניו ח"ו, רק בעצמי משליך אני את עצמי אל מקומות לא ידועים תוהים ובהים בין תמרא אפנא וכלפא. ומה תהיה תכליתנו, ימינו ושנותינו בתוך כך עוברים בעוני ויגון, והיה כי נקרב ליום האחרון רק אז נקיץ, נפה על לבנו, ונצעק אוי לנו מה עשינו! למה זה בנפשונו וגופינו אנו נמצאים ברפש סחי ומאוס, כל החיים שחינו בעולם הזה היתה רק חתיכה של גבלה וגעל נפש, רצונות מחשבות ותאוות נמוכות שקוצה נפשי עתה בהם, וסתם שטויות והבלים מלאו את נפשי תמיד, ובידי הוצאתי את עצמי מן עולם הקדשה והטהרה, קדשת ד', והשליכתי אותי אל תהום הגהמא וכעור. וכיון שכל אחד מאתנו דאגה זו מכרסמת תמיד את לבו ומנקרת את מוחו, הוא דואג ונאנח, ותרופה ללב השבור אינו מוצא, לזאת התחברנו יחד למצוא אמצעים מתאימים לנמוכי רוח כמונו, וכלנו יחד נעבד יחד באמצעים אלה את ד' אחד, וכלי האי ואולי יעזר ד' ולא גבלה את ימינו בשאול תחתית, ונזכה ליחד את לבנו לאחד ולחסות בצל שד"י, גם בעודנו בעולם הזה.

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 3:1

Because of this, we will only accept people who concern themselves with these matters into our association. Those who know that they do not belong to this category are asked to not join, so that they do not lead themselves and us astray, corrupting the other members of pure heart and clean thoughts. Furthermore, we are not comfortable that such a person should even read this pamphlet, as is possibly alluded to in the Midrash (Tanchuma, Balak 25) that Israel merited redemption from Egypt by

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ג'א' וכיון שכן, אנו מודיעים בזה שלחברתנו זו לתקבלו רק אנשים דואגים כאלו, ואלו האנשים שיודעים בנפשם שאינם נכנסים תחת הסוג הזה, באפנים הנ"ל, מבקשים אנו מהם אל תכנסו לחברתנו ולא תתעו את עצמכם ואותנו, ואל תקלקלו את שאר החברים טהורי הלב ונקיי הדעת, ולא עוד אלא שאין אנו שבעים רצון כל כך בקרוא איש כזה את הקונטרס הזה ג"כ, ואפשר נרמז גם זה בדברי המדרש על ישראל שלא גלו מסתורין שלהם במצרים (מדרש תנחומא פרשת בלק סימן

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

virtue of their not "revealing their secrets" (the Hebrew word for "secret," "mistarin," connotes something that was previously hidden). They didn't just keep the secret of "Each woman will ask from her neighbor" (for valuables - the Jewish people were told a year before the exodus that they would be doing this, but didn't speak about it to their Egyptian neighbors); rather, they kept hidden all spiritual matters that are to be kept secret, for it is not appropriate that others should see exposed souls when they are purifying themselves. Contemplate this.

כה). לא הסוד בלבד לא גלו, רק גם המסתורין, לא את הסוד של וְשִׁאלָה אִשָּׁה מְשִׁכְנֶתָּה (שמות ג כב) בלבד לא גלו, רק בכלל כל דברי הנפש שצריכין להיות בסוד ובצניעות נשארו בהצנע, כי לא מן הראוי שיראו אחרים נשמות ערטילאיות בשעה שרוחצות עצמן מטמאתן, והבן.

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 4:1

We will establish the principles of our association later; however, we first need to declare that only the following may enter our holy group:

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ד':א'

והגם שהלאה אי"ה נסדר תקוני התכרה, מכל מקום ראשית כל אנו צריכים למודעה זו לומר שרק אלה יוכלו להתקרב ולהפגש לחבריה הקדושה.

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 4:2

1) Someone who truly feels the previously-mentioned ache and sorrow that comes from the separation from Hashem. Not just that one intellectually understands their lowly state - everyone who is not insane or intoxicated understands this - but that they truly feel heartsick and spiritual embitterment, to the point that this worry is no less than one's concern about their physical needs, and overwhelms them to the point that they periodically cry out on their spiritual agonies and individual lowliness.

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ד':ב'

א) מי שמרגיש באמת בקרבו פאב ודאבון הנ"ל על שרחוק הוא מד', ולא שידע בדעתו לבד את מצבו הנמוך, כי ידיעה בשכל כל אחד יודע אם רק אינו משגע או שפור, אך שבאמת ירגיש פאב לב על שנפשו מרה לו ומרגיש הוא דאגה מזה לא פחות כמו מן דאגותיו הגופניות ח"ו, ולא עוד אלא שכל כך יציק לו הדבר עד שיבכה לפעמים על צרות נפשו, ועל שפלות עצמותו.

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 4:3

2) One who studies torah regularly, be it a little or a lot

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ד':ג'

ב) שיהיה בן תורה אם מעט ואם הרבה.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 4:4

3) One who engages in any occupation or trade, so long as they meet three times a week with their associates and is meticulous in following the association's principles, as we will explain later, Hashem willing

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ד:ד'

ג) יהיה סוחר, בעל מלאכה וכו', רק שישפנה את עצמו על כל פנים ג' פעמים בשבוע למקום החברה, ויזהר בתקוני החברה המבארים הלאה א"ה.

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 4:5

4) One who is not wishy-washy by nature, who brashly decides one thing one day and negates it the next, turning reality around (lit. "overturning the bowl," see TB Bava Batra 16a).

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ד:ה'

ד) אם אינו בטבעו הפכפך, שמה שמחליט היום בנעתו מגדל פחזותו, מבטל ורומס למחר בלאחר יד, ומתפך את הקערה על פיה.

Bnei Machshava Tova, Membership in the Association 4:6

5) One who is not a liar and deceiver wrapped up in one's falseness. It is horrible enough for one to occasionally say something false, heaven forbid, but such a person can still repent and be accepted in our association. Some who is fundamentally false and deceitful, however, will corrupt others and themselves. I heard from my holy teacher, my father-in-law (may the memory of the righteous be a blessing for eternal life) quoting an anonymous tzadik (may his merit protect us) that such a person has lost the ability to repent, as their repentance is conducted in falseness and self-delusion. Such a person can imagine themselves as instantly transforming themselves into a righteous person, but truly is not righteous and has not accomplished anything.

בני מחשבה טובה, סדר תוכן החברה ד:ו'

ה) שלא יהיה שקרן ורמאי שקוע בשקריו, כי יש איש שמוציא לפעמים דבר שקר ח"ו, הגם שזה רע מאד רחמנא ליצלו, מכל מקום יכול עוד לשוב ויכול גם להתקבל בחברתנו. מה שאין כן האיש שהוא בעצם רמאי ושקרן, מרמה את אחרים וגם את עצמו. על איש כזה שמעתי מכבוד קדושת חותני מורי הרב הצדיק הקדוש זצלה"ה, שאמר בשם איזה צדיק זי"ע שאף לשוב אי אפשר לאיש כזה, מפני שגם תשובתו בשקר היא, כנ"ל שמרמה את עצמו, הוא יכול לדמות לו שבשעה אחת יעשה צדיק פועל ועושה, ובאמת לא צדיק ולא פועל ולא עשה מאומה.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

Principles and Advice

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 1:1

The verse in Deut. 32:18 chastises Israel, saying "you forgot the G-d who bore you." This is the fundamental reason for one's distance from G-d. R' Elimelech of Lizhensk wrote in his pre-prayer meditation, "May our thoughts be refined, lucid, clear, and strong." Everyone knows that if they were to actually understand how they stand in G-d's presence, there would be no evil inclination; on the contrary, one would express their entire spiritual nature in holy words until they completely sublimated their physicality into the divine. Furthermore, even if one just held fast to G-d mentally, they would feel the nullification of the evil inclination and all of its poison suffusing the physical senses would vanish before G-d. Hasn't every Jew felt -- for example on Yom Kippur, particularly during the Kol Nidrei and Ne'ilah services -- the disappearance of all one's sinful desires and thoughts due to their strong mental contemplation of the divine? The entire source of human degradation is due to this "forgetting of the G-d Who bore you," when one's thoughts diminish and are no longer as refined, clear, and strong as they were on Yom Kippur or similar occasions. Even if one wanted to strengthen their knowledge and thoughts, they would not be able to sustain their concentration for very long. Because this is the case, all of our efforts must be put towards strengthening our thinking: to expand it, strengthen it, and perfect it, so that it may attach to the Blessed G-d -- not only during select times such as during the shofar blasts of Rosh Hashanah or on Yom Kippur, but that it is constantly clear, strong, and connected to holiness.

בני מחשבה טובה, סדר אמצעי ויסוד החברה א':
הפסוק מנסר את ישראל ואומר: "וַתִּשְׁכַּח אֶל-מְחַלְלֶךָ" (דברים לב, יח). זהו עקר הסבה שמרחקת את האדם מן אלוהיו, ובתפלתו של רבי ר' אלימלך (רבי אלימלך מליז'נסק) זצלה"ה אמור: "תהא מחשבתנו נכח צלולה וברורה וחדוקה" (תפלה קדם תפלה). וכל איש יודע, שבאם היה רואה בעיניו ממש איך הוא עומד לפני ד', לא היה לו שום יצר הרע, אדרבא, את כל נפשו וכל נשמתו היה מוציא בדבורים קדושים לפני ד', עד שיסתכל בלבו ויתפלל על ידיהם בו ית', ולא זו אף זו, שישענה שרק דעתו ומחשבתו חזקה בד', גם כן מרגיש כל אחד בעצמו בטויל היצר הרע, וכל ארסו שמפעפע בחושי גופו בטלים אז לד'. והאם אין כל אחד מיישראל מרגיש, למשל ביום הכפורים ובפרט בעת כל נדרי ונעילה, בטויל כל תאוה, הרהור ורצון לא טוב, מפני שמחשבתו ברה חזקה אז בד'. כל עקר חסרון של נפילת האדם הוא "וַתִּשְׁכַּח אֶל מְחַלְלֶךָ", שנופל ממחשבתו ואינה זכה ברה וחזקה תמיד כמו ביום הכפורים וכדומה, ואפילו אם ירצה האיש לחזק ולהגביר את דעתו ומחשבתו, לא יוכל להתמיד כך במחשבתו זמן יותר ארוך. וכיון שכן, כל עבודתנו צריכה להיות איך לחזק את מחשבתנו להרחיבה לחזקה ולשכללה ולקשרה לד' ית', שלא רק בזמנים אלו, בראש השנה בשעת התקיעות, יום הכפורים וכדומה, רק גם תמיד תהיה ברה חזקה וקשורה בקדושה.

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 2:1

Now truthfully, mental practice should work "from the bottom up," as one purifies the body, causing one's thoughts to consequently become purified and strengthened, rather than starting initially with one's thoughts. Indeed, in earlier generations, they started with physical practice and complete purification, and only moved on to mental practice and perfection from within a body completely submitted to the sacred. This is the preferred direction; however, this will not work for (this) generation preceding the messianic era, a lowly and insensitive generation (lit. "a generation of heels"), where physical weakness has so degraded self-control that one who tries nowadays to start by purifying and sanctifying their physical body will not succeed in either: the body will not be purified, and the thoughts, which are therefore not touched at all by these purifying and strengthening efforts, will remain in a low, dark, loathsome, and contaminated state. We therefore need to begin our practice with the thought.

בני מחשבה טובה, סדר אמצעי ויסוד החברה ב'א'

והנה לפי האמת, עבודת המחשבה צריכה להתחיל מלמטה למעלה, מתחלה יטהר את גופו, ואז מחשבתו ממילא תטהר ותתחזק, ולא שיתחיל האדם במחשבתו בראשונה. אבל בדורות הראשונים, שכינן שהתחילו בעבודת וטהרת הגוף גמורה וטהרה, ובאו גם לעבודת ושכלול המחשבה מתוך גוף כפוף לקדושה, הנה זה הדרך היותר טוב למכנן. לא כן עתה בדור של עקבתא דמשיחא, דור נמוך, דור של עקבאים, וגם חלשת הגוף גורמת הרבה להעדר הממשלה שיוכל האיש למשל על עצמו ועל גופו, וכאשר מתחיל עתה את עבודתו בגוף לזככו ולקדשו, זו וזו לא עלתה בידו. לא שהגוף יטהר, ומכל שכן המחשבה שלא נגע ולא נסה לזכותה ולחזקה, שגשגארה בנמיכותה, חשכה, מאוסה ומפגלת, לכן צריכים להתחיל את העבודה במחשבה. ולתכלית זו קראנו את חברתנו "בני מחשבה טובה" כשמה כן היא, לחזק ולגלות מחשבה טובה בנו, לשכללה ולהרחיבה שלא תהיה דקה מן הדקה, הארה עוברת לניצוץ שמתכבה במהרה, רק זכה וחזקה עד שאת כל הגוף תכניע וכל חושיו תבטל תחתיה, היא תתראה והיא תמשל באדם. כי האם כל איש מתקדש כל גופו פתאום בראש השנה בתקיעות או ביום כפור? וכיין שרואים שגם את הגוף שלא נתקדש יכולה המחשבה החזקה להכניעו ולהקדישו, למה זה נעזב את המחשבה עם רוח גבורתה לישן ולרקב בעצלותה בקרבנו?

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

It is for this purpose that we refer to our association as "B'nei Machshava Tovah - People of good thought" as this is our literal aim: to strengthen and reveal the good thought within us, to enhance and broaden it so that it not be infinitesimal (lit. "smallest ground," cf. BT Keritot 6a), a flash that becomes a quickly-extinguished spark, but rather becomes so pure and strong that the body surrenders and the senses are nullified by it as it manifests and dominates the individual. Does everyone suddenly sanctify their body during the shofar tekiyot on Rosh Hashanah or on Yom Kippur? Since we see that even the unsanctified body can be dominated and sanctified by strong thought, why should we allow this kind of thought with its mighty power to remain dormant within us?

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 3:1

The enhancement, expansion, and strengthening of the thought: this is the foundation of our association and the fundamental method by which we will be able to connect (to the divine) through our worship; not as the child of the distanced maid (lit. "maid behind the millstones;" see earlier), but as the child who feels their father's closeness and can converse with him. Now, there are two fundamental sources of mental challenges and burdens which hinder one from strengthening their hold on their thoughts without losing focus:

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 3:2

בני מחשבה טובה, סדר אמצעי ויסוד החברה ג':א'

שכלול נשיות וחזיק המחשבה, זהו יסוד חב'תנו ועקר האמצעי שעל ידה נוכל להתקשר בעבודה. לא בבחינת בכור השפחה אשר אחר הרחמים אלא כבן שמרגיש את קרבותו של אביו. ואם השיח שבין אביו אליו. והנה כל עקר קשית וכבד המחשבה שקשה לו להאיש לחזקה לכלי להרפותה היא מב' סבות:

בני מחשבה טובה, סדר אמצעי ויסוד החברה ג':ב'

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

1) A weakening of emotional arousal, whether it be joyful enthusiasm or the emotion of broken heartedness. A Jew is impassioned when purified; even a small emotional arousal should strengthen thought, purifying it and elevating it above its physicality as we explained earlier regarding Yom Kippur. However, when one's heart and mind are blocked, one lacks higher, non-physical awareness. Even more so when one is depressed, God forbid. Depression is not broken heartedness but weakness, as the Rav of blessed and eternal memory (the Ba'al Hatanyah) taught. When a Jew on Yom Kippur feels a broken heart, this causes the heart and mind to open, but during the rest of the year, one falls into depression without feeling or thought.

א) העדר התעוררות בין התלהבות של שמחה ובין של שבירת הלב, כי בכל שעה שאיש ישראל מטהר מתלהב, ואפילו במעט התעוררות כבר מחשבתו יותר חזקה היא טהורה ולעלא מציורי גופו ודמיונו היא, כמו שאמרנו לעיל מן יום הכפורים, רק כשלבנו ומוחו מטמטמים חסרה לו מחשבה עלאה שאינה גופנית, וביותר כשיש לו עצבות ח"ו. שאין זאת שבירת ומרירת הלב רק מין העדר וטמטום כמו שאיתא בשם הרב זצלה"ה וכמו שמרגיש האיש הישראלי שבליל יום הכפורים שלבו נשבר אדרבא לבו ומוחו פתוחים, ובכל השנה שח"ו הוא בעצבות נופל הוא באין לב ובאין מחשבה.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 3:3

בני מחשבה טובה, סדר אמצעי ויסוד החברה ג':

2. Another deficiency is the inherent flaw of lacking strong thought processes. This is akin to telling a person of limited intelligence to conceive a new wisdom, which is impossible due to this natural defect of limited intellect. Even during moments of arousal, when their thought is awakened and strengthened, it's still not as robust as it needs to be. It's merely like that of a person with limited intelligence who, at times, grasps some wisdom according to their limited understanding, but this thinking is only present during those moments of arousal and then it fades away.

ב) ועוד חסרון יש בו והוא מום טבעי שאין לו בכלל מחשבה חזקה, והרי זה כמו שנאמר לבעל שכל קטן חדש דבר חכמה שאי אפשר לו מפני מום טבעי זה ששכלו קטן, ומפני חסרון טבעי זה לא די שגם בשעת ההתעוררות אף שמחשבתו מתעוררת ומתחזקת אינה חזקה כמו שצריכה להיות, והיא רק כעין בעל שכל הקטן שגם כן מחזיק לפעמים את שכלו להבין איזה דבר חכמה בהבנתו המעוטה, אלא שכל מחשבתו היא רק בשעת ההתעוררות לבד ואחר כך שוב נעדרת ממנו. כלומר האיש בעל מחשבה חזקה אז בשעה שמתעורר ומתלהב מחשבתו מתחזקת וברה ורואה במחשבתו ובדמיונו דמיון של ישראל בני נביאים, את ה' ית' וכסא כבודו, כל אחד לפי מצבו, עד שאפילו אחר כך אחר התלהבותו יכול לאחז במחשבתו הקדומה לבלי להרפותה, לציר לו גם עתה את כבודו ית' אשר לפניו, ומחשבה חזקה זו שאוחז יכול לעוררו שוב גם התלהבותו בכל עת ובכל שעה שמכשיר את עצמו. מה שאין כן בעל המום בלא מחשבה, כל מחשבתו גם בשעה

In contrast, a person with strong thought processes, when aroused and inspired, their thinking becomes stronger, clearer, and they envision in their thoughts and imagination a vision of Israel, the sons of prophets, God and His throne of glory, each according to their own level, to the extent that even after their inspiration subsides, they can retain their original thought without diminishing it, and can evoke this inspiration at any time and moment they prepare themselves. This is not the case for someone with the flaw of

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

lacking thought processes; even during times of arousal and excitement, their thoughts are merely a spark, like the intellect of a fool, and certainly, after their excitement fades, any form of higher thought disappears from them, leaving them to think only of mundane matters like bread, apples, business, etc. Therefore, all their excitement is merely a natural consequence of events like Yom Kippur or other significant times and moments; they cannot voluntarily evoke this excitement through their thinking or elevate themselves.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 4:1

But why indeed does a man not possess a strong mind? Isn't thought an intellect that is said to lack a brain, single-mindedness, and not sophistries and investigations? Rather, what we seek now is a simple faith in God. However, his faith should not be hidden within him, but rather in the manner of "And he believed in the Lord; and He counted it to him for righteousness" – he should think about his faith with a broad mindset that fills the entire body, as will be further explained, God willing, later. And why should an Israelite, who is from the sons of prophets, lack such imagination and thought? It is obvious that it is because he did not properly use and work with it. Similarly, the nature of every physical ability is such that if it is not used and worked with, it will weaken. Moreover, when he works and acts with his body and senses, but does not do the same with his spiritual thoughts, which are above the imagery of his body, then his physical actions deny his thought. And in such cases, doctors also use this for nerve weakness, which has been damaged and dimmed by his thought, advising him to only use his physical strength without thought, and then his physical thought also denies and dulls it. And since this is the case, when we want to take this significant step from physical

שמתעורר ומתלהב הוא רק ניצוץ כמו שקל הטפוש, ומכל שכן בעבור התלהבותו נעדרת ממנו כל מין מחשבה עלאה, ורק מדברי העולם כמו מלחם ותפוחי אדמה ומסחר וכו' יכול לחשב ולא יותר, לכן כל התלהבותו הוא רק דבר נשוא ממילא כשבא למשל יום הכפורים או איזה זמן ועידן עלאה מתעורר, אבל שיהיה בידו לעורר את התלהבותו במחשבתו ולהעלות את עצמו אי אפשר לו.

בני מחשבה טובה, סדר אמצעי ויסוד החברה ד':א'

אבל למה באמת אין לו לאיש מחשבה חזקה, הלא מחשבה איננה שכל שנאמר עליו שאין לו מוח ושכל חד ולא פלפולים וחקירות אדרבא רק אמונה פשוטה בד' אנו דורשים עתה, אלא שלא תהא אמונתו נעלמה בו, רק בחינת "והאמין בה" ויחשבה" שיהיה חושב באמונתו במחשבה רחבה שממלאה את כל הגוף, וכמו שנאמר עוד מזה אי"ה לקמן. ולמה תעדר לו לאיש ישראל שהוא מבני נביאים מין דמיון זה ומחשבה זו, פשוט הוא מפני שלא השתמש ועבד בו כראוי, כן גם טבעו של כל כוח הגוף שבאם אינם משתמשים ועובדים עמו יחלש, ולא עוד אלא כיון שבגופו וחושיו הוא עובד ועושה את צרכיו, ועם מחשבתו הרוחנית שלמעלה מציוריו גופו אינו עושה ועובד, אז עבודת גופו מכחשת את מחשבתו. ובדבר כזה משתמשים גם הרופאים לחלוש העצבים שנתקלקלה ונתפגלה מחשבתו, מיעצים אותו לשמש רק בלח גופו בלא מחשבה ואז גם מחשבתו הגופנית מכחישה ומטמטמת. וכיון שכן כשרוצים אנו לפסע פסיעה גסה זו מן נמיכות הגוף אל עבודת המחשבה צריכים פשוט להוציא ולגלות בנו מחשבה חזקה מחדש ולהרגילה בעבודתה כמו שמוציאים פח ההליכה בהילד על ידי ההרגל שמרגילים אותו ללכת, והנה שכרינו כזה כפול, כי לא די שהתגלה בנו מחשבה עלאית שלא הרגשנוה מקדם, אלא שגם ארסי חושי הגוף

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

lowliness to the work of thought, we simply need to bring out and reveal in us a strong new thought and accustom it to its work, just as we bring out the power of walking in a child by habituating him to walk. And our reward in this will be twofold, for not only will a sublime thought that we had not previously felt be revealed in us, but also the senses of the body will weaken through the merit of the thought and its strengthening, just as the work of the body weakens the thought, as mentioned above. And they too will be transformed into senses of thought.

יחלשו על ידי זכות המחשבה וחזיקה כמו שעבודת הגוף מחלשת את המחשבה כנ"ל וגם הם לחושי המחשבה יתהפכו.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 5.

Indeed, it appears that the simple Israeli man, who has not yet experienced the flavor of higher thought and imagination, may pose a seemingly strong question: What is all the fervor and eagerness we have in developing and refining our thoughts and imagination? What kind of thought do we even possess, and to what end are they directed? Are they merely for contemplating and imagining the forms of trees and stones, only physical forms and thoughts? What use are such thoughts and imagination to us, even when we stand to pray? There are times when, even if our thinking is strong, we lack what to think about in a divine manner, for imagining the glory of the Blessed One in any physical form is prohibited, as stated by Maimonides in many places, particularly in the Laws of Repentance and the Foundations of the Torah. Our minds are not equipped or capable of imagining and contemplating a purely spiritual form detached from this world. So why should we strive to strengthen, expand, and refine our thoughts? Are thoughts and imagination that can only contemplate and imagine many houses, people, and other physical things helpful in elevating a person and positioning him before the Throne of Glory while still in his physical body in this world.

ה' והנה לכאורה האיש הישראלי המתחיל הפשוט שלא טעם טעמה של מחשבה ודמיון עלאה, ישאל שאלה חזקה לכאורה, מה כל התרדה תרדת הפבוד שאנו חרדים לקראת המחשבה ודמיון להוציאם ולשכללם בנו, אינה מחשבה בכלל יש בנו, ולאינה דבר הם מכשרים, רק לחשב ולדמות צורת עץ ואבן, רק צורת ומחשבות גופניות ומה יועילו לנו מחשבה ודמיון כאלו, אפלו בשעה שעומדים להתפלל יש זמנים שאפלו אם מחשבתנו חזקה אז ורוצים אנו לחשב מחשבה אלקית גם כן חסרה לנו מה לחשב, כי דבר גופני שגזיר את פבדו ותפרד באינה דמיון וגוף אסור, כדברי הרמב"ם ז"ל בהרבה מקומות, ובפרט בהלכות תשובה וביסודי התורה, ולדמות ולחשב צורה רוחנית מפשטה מעולם הנה אין מחשבתנו מכשרה ויכולה, ואם כן למה לנו לחזק להרחיב ולשכלל את מחשבתנו, האם מחשבה ודמיון שביכולתם רק לחשב ולדמות מהרבה בתיים, אנשים, ושאר דברים גופניים וכו', כשהם מתרחבים יועילו להעלות את האיש ולהעמידהו לפני כסא פבדו בעודנו בגופו בעולם הנה! ולפי שכל הפשוט יכולה התרחבות מחשבה כזו עוד להשליך את האדם לידי הגיה ולעשותו לבעל דמיון שוא. אבל כאמור שאלה כזו מתאימה רק למי שמתחיל עתה בעבודת המחשבה כל עוד שלא שכללה וכל עוד שלא

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

According to simple reasoning, such expansion of thought might even lead a person to delusion, creating false imaginations. However, this question is only appropriate for someone who is just beginning to engage in the work of thought, who has not yet refined it or tasted the flavor of pure thought. Because he is immersed only in the physical work and activities of his body, and even his thoughts are used only for his bodily needs – how to eat, drink, and the imagery of his trade, etc. – the essence of his thought is still hidden within him and has not yet emerged. Therefore, it seems to him that the revelation of thought and imagination, which is a spark of prophecy we are discussing, is also merely an expansion and growth of such thoughts.

The situation is like a poor person who dreams of becoming a king and wakes up in the morning, his spirit crushed, crying and saying, "If to provide for my family alone I must traverse the entire city, finding sustenance only with great effort, how much more so when I become a king and need to provide for all my troops and army? Even if I travel the whole world, it won't be enough." This is because he measures his kingship with the measure of poverty, thinking he must provide for his army by going door to door, just as he does for his family in his poverty, God forbid. He cannot elevate himself from his poverty to understand that his means of provision will then be entirely different. But let's leave the questioner in his state and answer him according to his misunderstanding. If you think that thought is equipped only for physical contemplation and is itself merely a physical force, no different from the senses, then why are your senses able to, for instance, gaze at a distance of a mile, requiring a flat field of a mile, while in your mind and brain, which are only the size of a man's palm, you can imagine even ten miles and more? Here you see that thought, when

טעם טעמה של מחשבה טהורה, ומכיון שהוא שקוע רק בעבודות ופעולות גופו וגם מחשבתו הוא משתמש רק לפי צרכי גופו, איך יאכל, ישתה, ציורי דמיון סחורתו וכו' ועקר מחשבתו עודנה טמונה בו ולא הוציאה את ראשה החוצה, לכן דומה לו שהתגלות מחשבה ודמיון שהוא ניצוץ גבוה שאנו מדברים עתה ממנה גם כן רק גדול והתרחבות מחשבה כגון אלו היא ושואל. ולמה הדבר דומה לעני המחזר על הפתחים רחמנא ליצלו שחלם לו שיעשה מלך ויהי בבקר ותתפצע רוחו ויבך ויאמר מה אם לפרנסת בני ביתי לבד הוא מכרח לסבב את כל עירו עד שמוצא ביגיעה רבה, הנה עתה כשיתגדל למלך ויצטרך לפרנס את כל חילו וצבאיו לא יספיק לו אף אם יסובב את כל העולם, ואם כח אבנים כוחו לחזר על כל פתחי העולם לפרנסתם, וכל זה הוא מפני שמודד את מלכותו במדה של עניות, שיפרנס את כל חילו רק על ידי שיסבב על הפתחים כמו שמפרנס את בני ביתו בעניותו רחמנא ליצלו, ואינו יכול לרומם את עצמו מעל אביונותו שביין שאז כל אפן פרנסתו תהיה אחרת. אבל נניח את השואל במצבו ונענה לו כטענתו, המחשבה מכשרה היא לפי דעתה לחשב ולצייר רק גופניות והיא בעצמה לפי זה רק כח גופני לא יותר מן החושים, ולמה בחושיה כשרוצה אתה למשל להביט על מרחק פרסה מכרח להיות שטח מגרש של פרסה, ובמחשבתה ובמוחה שגדלו רק ככף איש יכול אתה לצייר לה דמיון אף של עשר פרסאות וכדומה, והנה רואה איפה שמחשבה כשהיא לעצמה אינה באמת חושית גופנית, רק שנושאה על פניה ציור גופני וכאשר ננסה אנו בשכלנו להפריש זה מזה, הדמיון עם המחשבה, מן הצורה שחושבת ומצטיירת עליהם ציור שקבלו מן החושים אז תשאר מחשבה רוחנית שאין אנו רואים ומרגישים אותה, עד שנוכל לדעת ולאמר מהו.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

left to itself, is not truly a physical sense, but it carries on its surface a physical image. And when we try with our intellect to separate the two, the image with the thought, from the form that thinks and imagines upon them an image received from the senses, then what remains is a spiritual thought that we cannot see or feel until we can know and say what it is

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 6.

In general, we must reflect on how a person is so immersed in his routine that he cannot abandon it, and when he is accustomed to perceiving only physical things in his thoughts, it seems to him that thought itself is physical and sensory. But you are mistaken not only in your imagination and thought but also in your senses; do not be so confident that they are purely physical and tangible as you think. You have not yet seen the sense of sight itself, only the things that this sense perceives or hears. When you remove from yourself a visible object or a heard sound, the senses of sight and hearing also disappear from you without you feeling or seeing them. Who knows if indeed the sense of sight itself is physical and can only see physical things, or whether it is capable of seeing everything, including non-physical things. Now that you have only brought physical things before it, you have accustomed it to only physical sight.

We have already discussed why a man's wisdom enlightens his face, and every man recognizes according to his value in his friend whether he is wise or foolish, whether he is refined or coarse, and this perception is not physical because the wise and the foolish, the refined and the coarse, have the same flesh before them. In every aspect of human ascent, there is this stumbling stone that prevents him from rising above his routine, and no matter how much we want to clarify to him and how much we want to enlighten him, it is

1.

בכלל יש להתאונן על שהאדם כל כך שקוע בהרגל שלו, עד שאינו יכול לעזבו, וכשהוא מרגל לראות רק דברים גופניים במחשבתו דומה לו
שהמחשבה גם בעצמה גופנית וחושית היא, אבל לא בענן הדמיון והמחשבה לבד טעית, רק גם בחושיה לא תהיה בטוח כל כך שהם גופניים מגשמים בהחלט כמו שאתה חושב, כי את חוש הראיה שמיעה וכו' בעצמו עוד לא ראית, רק את הדברים שחוש הראיה רואה או שומע, ובשעה שתסיר ממך דבר נראה או קול נשמע גם חוש הראיה ושמיעה יעלמו בך מבלי שתרגישם ותראם, ומי יודע איפא אם באמת חוש הראיה בעצמו גשמי ואי אפשר לו לראות רק דברים גופניים, או שביכולתו לראות הכל גם דברים בלתי גופניים, ועתה פיון שהבאת לפניו רק דברים גופניים הרגלתו רק בראיה גשמית. וכבר דברנו מזה למה חכמת אדם תאיר פניו, וכל איש מפיר לפי ערכו בהכירו אם חכם או טפש אם איש נזק או גם הוא, וראיה זו כבר אינה גופנית כי כחכם כטפש כזה כגס בפשר אחד בפניהם. בכל ענין עלית האדם יש אכן נגף הזה שאי אפשר לו להתעלות מן הרגלו, ועד כמה שנגרצה לבאר לו ועד כמה שנגרצה להחכימו קשה לפעל אצלו שיידע שהאמת הוא הפך מן זה שענינו רואות ולהפך הוא מכל הרגלו, עד שנולד מין עקשנות מסתרה בלבו שלא יניח לזוז את עצמו כמלא גימא מדיעותיו הקודמות, ואיך נעלה את איש כזה ממעל לעולם ובשעה ששומע דברים כגון אלו שמכחישים את ההרגל שלו חושב הוא

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

difficult to make him realize that the truth is the opposite of what his eyes see and contrary to all his habits, until a kind of hidden obstinacy is born in his heart that does not allow him to move even a hair's breadth from his previous knowledge.

And how do we elevate such a man above the world, and when he hears things like these that contradict his habit, he thinks in his heart and declares that what is being said is that the world is not physical, and even more so that he does not recognize himself, a man of delusion. This is the main deficiency, that he cannot enlarge his thought to a pure thought without a physical image and likeness, because from every thought that arises in your mind, you demand a physical form and image, since you are accustomed only to thoughts like these and if not, it is not a thought for you. Indeed, it is not that no thought without a physical form arises in you, it does, but since the examiner in your mind is so accustomed to thoughts with images, it chases and expels every pure thought from you, and since you do not feel the power of the examiner as mentioned, it seems to you that there is no thought and imagination without a physical and tangible form in you at all.

In truth, the man who has already established that a true thought cannot resemble the form of the world, and who has grown and expanded in him pure thought, then when such a thought arises in him, he thinks and imagines and sees according to his state the holiness and the throne of glory of the root and carver of his soul, and no physical form is lacking for him and does not prevent his thought, and only if he wants to investigate after my thought what I think and see, this investigation is a downfall, and he cannot understand himself and his previous thought and imagination. For what is his investigation after his thought if not again an examination and resemblance of the

בלבו ומכריז מהו אומר שזה העולם אינו גשם, ועוד זאת שאת עצמי איני מכיר, משגע איש הרוח. זה עקר החסרון, שאי אפשר לו להגדיל את מחשבתו למחשבה טהורה בלי ציור ודמיון גופני, מפני שמכל מחשבה שעולה במוחו אתה דורש דמות ציור ודמיון גופני, יען שאתה מרגל רק במחשבות כגון אלו ואם לאו אין זה מחשבה אצלך, ובאמת לא שנאמר שאין עולה בך מחשבה בלתי בעלת ציור כלל, עולה היא, רק כינון שפדעתו של אדם יש בזה מבקר שמבקר ומגיה את כל מחשבות האדם, ואותה שאינה דומה ומשתנה למציאות העולם נראית בעיניו למיפה ורודפה ומשמידה מן מוחו, כמו שרואים שבמוחו של הילד עולות גם מחשבות אי אפשריות למשל שיעוף בכנפים וכו', והגדול שפסח הבקור אשר במוחו נתגדל אין מחשבה כזו באה במוחו מפני שפסח המבקר שנתגדל בו משרה את מחשבתו ומעריכה עם דברי העולם שרואה ושומע, וכל מחשבה מזיפה מגרש ומכחש עד שדומה לו להאיש שלא בא כלל וכלל בו, מפני שכל כד נתגדל בו פסח המבקר וכל כד ממשלתו על מנח האדם עד שהוא מונע ומפחיד את כל מחשבה מזיפה לדרוך על מפתן מחשבתו, והאיש אינו מרגיש את פסח המבקר רק דומה לו שמעצמו אין מחשבות הללו באות בו. ועתה לענן דידן לא שאין בו מחשבה נקיה מן הציורים הגופניים, עולות הן בך, רק כינון שהמבקר שבמחו מרגל כל כד רק במחשבות עם ציורים, ורודף ומגרש הוא את כל מחשבה טהורה ממוחך, ואתה שאת פסח המבקר אינך מרגיש כנ"ל דומה לך שאין שום מחשבה ודמיון בלתי מציר ונאחז בצורה גופנית נמצא בך כלל. ובאמת האיש שנקבע בו כבר שמחשבה אמתית אי אפשר לה להתדמות לצורת העולם, וגדל והרחיב בו את מחשבה הנקיה, אז בעת עלות בו מחשבה זו חושב ומדמה ורואה לפי מצבו את הקדשה ואת כסא הכבוד של שרש וחצב נשמתו ואין צורה גופנית חסרה לו ומונעת את מחשבתו, ורק אם רוצה הוא לחקר אחרי מחשבתו מה אני חושב ורואה, חקירה זו נפילה היא, ואי אפשר לו להבין את עצמו ואת מחשבתו ודמיונו הקודם.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

thought to the thoughts and images of the world.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 7.

But let us not leap at once so far ahead to one who possesses such times of good thought, for our desire in this is to elevate all our members in our society to such sacred times and to reveal in them pure thought. As mentioned, this visitation demands and requires from every thought to resemble all the thoughts of the world, and this is a great barrier that prevents a person from every clean thought, even the arousal of holiness and pure prayer, and is this not the main cause of the blemish of faith, fear, and love as well. A simple man apologized to me and said: "If I could imagine some form at the time I stand before Hashem in prayer, I would simply be aroused in every way like one who begs and pleads before the Omnipotent who has the power to save me, or that I would tremble and shudder from the thought and image itself that I am standing before the throne of glory, but since it is forbidden for me to imagine any form or image, only knowledge that is without thought, and without thought I cannot be aroused unless the arousal comes from itself, and all the more so that I can continue to feel passionate emotions, this is impossible for me at all. And who knows if this was not also the foundation and cause of the sin of the Great Evening, who said make us gods that shall go before us, and that we shall see, only they went far to seek not just a thought image but also an actual form, and furthermore they foolishly desired the form of the gods of Egypt, heaven forbid. And since the foundation of our society is not to rebuke and cut off simply upon the man who did such and such because either he will not listen to us or he will see himself saying that he has good thought and arousal and he does not. For in truth, they all want to be pure of heart and men of ascent but it is impossible for them

כי מה היא תקירתו זו אחר מחשבתו אם לא
שוב בקור והתדמויות המחשבה אל מחשבות
וְצִיּוּרֵי הָעוֹלָם

ז'

אבל אל נא נדלג בפעם אחת כל כך הרבה אל
מי שיש בו זמני מחשבה טובה זו, כי רצוננו
בזה להעלות בתברתנו את כל חברינו אל זמני
קדש פאלי ולגלות גם בהם מחשבה טהורה.
וכאמור, הבקור זה מה שרוצה ודורש מכל
מחשבה התדמויות אל כל מחשבות העולם זוהי
מניעה גדולה שמונעת את האדם מכל מחשבה
נקיה, אף ההתעוררות של קדשה ותפלה
טהורה, והאם אין זאת עקר סבת פגם האמונה,
יראה ואהבה גם כן. כבר התנצל אברהם לפני
ואמר: "אם הייתי יכול לצייר לפני איזה דמות
בשעה שאני עומד לפני השי"ת בתפלה הייתי
מתעורר פשוט על כל פנים כמו מי שמבקש
ומתחנן לפני הפל יכול שיש בידו להושיע לי,
או שהייתי מזדעזע ומרתת מן המחשבה והציור
בעצמו שאני עומד לפני כסא הכבוד, אבל כיון
שאסור לי לצייר שום דמות וציור רק ידיעה
שהיא בלא מחשבה, ובלא מחשבה אי אפשר לי
להתעורר אם לא באה ההתעוררות מעצמה,
ומכל שכן שאוכל עוד להתמיד בהרגשות
התלהבות, זה אי אפשר לי כלל. ומי יודע אם
לא היתה זאת גם יסוד וסבת חטא הערב רב,
שאמרו עשה לנו אלהים שילכו לפנינו,
ושנראהו, רק הם הרחיקו ללכת ולבקש לא
ציור מחשבה בלבד רק גם דמות בפועל, ועוד
התטפשו לרצות דמות אלהי מצרים רחמנא
ליצלו." וכיון שייסוד תברתנו הוא שלא לגער
ולגזור סתם על האיש עשה כך וכך כי או שלא
ישמע לנו או שיראה את עצמו לאמר שיש לו
מחשבה טובה והתעוררות ואין לו. כי באמת
גם כלם רוצים להיות טהורי לב ובני עליה רק
שאי אפשר להם להתעלות מן רפשם כנ"ל.
וכל יסוד תברתנו הוא להרפין את הכתף
למקום נמיכיות החברים עד כפות רגלי נפשם
וגופם, ומשם להעלותם באמצעים מתאימים
להם, לכן נראה נא גם להם תקנה ועצה איד
להרגילם כפי מצבם. לכן במצב כזה בראשית

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

to ascend from their materialism as mentioned above. And the whole foundation of our society is to bend the shoulder to the place of the members' humbleness to the soles of their soul and body, and from there to elevate them by means suitable to them, therefore let us also see for them a regulation and advice how to accustom them according to their situation. Therefore, in such a situation at the beginning of growth and expansion of his thought, he should rely on the Raavad of blessed memory who responds to the Rambam of blessed memory in Chapter 3 of the Laws of Repentance, Halacha 7 and this is his language: "Abraham said and why did he call this a heresy? How many great and good etc. went in this thought etc." And according to its simple meaning it is hard to understand the words of the Raavad of blessed memory isn't it a full verse, "For you saw no manner of similitude" etc. And see in Kesef Mishneh there his difficulty, and according to the above not that the Raavad of blessed memory said that a man should err saying that heaven forbid there is any form above, God forbid to mention, but as mentioned above in truth the man should know that the blessed Hashem is not a being of any form, heaven forbid, only he is the essence from the material of a tangible man who has a form, depicts it for himself, in order that his thought should be able to grasp and to grow and expand, and when God helps him and his thought strengthens and is able to think in God a strong and clean thought, and the image of a spark of prophecy is revealed to him, then the physical image and form of this will automatically be nullified, and he will be able to depict for himself at the time of his prayer that he stands before the Lord and before his throne of glory a matter in order to break the ear and in order to break the thought of what it can think and imagine. And you too, member in the society, in a time of distress depict for yourself that you stand before his throne of glory and you are praying and begging from him simply as a son who stands and pleads

גדול וְהִתְרַחֲבוּת מַחְשַׁבְתּוֹ יִסְמְךָ עֲצֻמוֹ עַל הָרָאב"ד ז"ל שֶׁמְשִׁיב עַל הָרַמְבַּ"ם ז"ל פֶּרֶק ג' מֵהִלְכוֹת תְּשׁוּבָה הֵלָכָה ז' וְזֶה לְשׁוֹנוֹ: "אָמַר אַבְרָהָם וְלָמָּה קָרָא לָזֶה מִיִּן? כִּמָּה גְדוֹלִים וְטוֹבִים וְכו' הֵלְכוּ בָּזוּ הַמַּחְשָׁבָה וְכו'." וְעַל פִּי פֶשֶׁטוֹ קָשָׁה לְהַבִּין אֶת דְּבָרֵי הָרָאב"ד ז"ל הֲלֹא מִקְרָא מָלֵא הוּא, "כִּי לֹא רָאִיתָם כָּל תְּמוּנָה" וְכַדּוּמָה. וְעַיִן בְּכֶסֶף מִשְׁנֶה שֶׁם קִשְׁיָתוֹ, וְלִפִּי הַנִּי"ל לֹא שָׁאֲמַר הָרָאב"ד ז"ל שִׁיטָּעָה הָאִישׁ לֵאמֹר שֵׁינִשׁ ח"ו לְמַעַלָּה שׁוֹם תְּמוּנָה, חֲסִי מִלְּהִזְכִּיר, אֲבָל כִּנ"ל בְּאַמֶּת יִדַּע הָאִישׁ שֶׁהֵשֵׁם יִתְבָּרַךְ אֵינוֹ בַּעַל שׁוֹם תְּמוּנָה ח"ו רַק הוּא הַקְרוֹיִן מַחְמֵר אִישׁ מְגִשֵּׁם בַּעַל תְּמוּנָה מְצִיר לוֹ זֹאת, כְּדִי שֶׁתּוּכַל מַחְשַׁבְתּוֹ לְהֵאָחֵז וּלְהִתְגַּדֵּל וּלְהִתְרַחֵב, וְכֹאשֶׁר יַעֲזֹר לוֹ ד' וְתִתְחַזֵּק מַחְשַׁבְתּוֹ וְתוּכַל לְחַשֵּׁב בְּד' מַחְשָׁבָה חֲזָקָה וְנִקְיָה, וְדַמְיוֹן נִיצוֹץ נְבוֹאָה יִתְגַּלֶּה לוֹ, אִזּוֹ הַתְּמוּנָה הַצִּיּוֹר גּוֹפְנִי הִנֵּה מִמִּילָא יִתְבַּטֵּלוּ, וְיִוְכַל לְצִיר לוֹ בַּעַת תְּפִלָּתוֹ שֶׁעוֹמֵד לִפְנֵי ד' ית' וְלִפְנֵי כֶּסֶף כְּבוֹד עֲנִין כְּדִי לְשַׁבֵּר אֶת הָאֵזֶן וְכְדִי לְשַׁבֵּר אֶת הַמַּחְשָׁבָה מֶה שִׁיכּוֹלָה לְחַשֵּׁב וּלְדַמּוֹת. וְגַם אִתָּה חֵבֶר בְּחִבְרָא בְּשַׁעַת הַדִּחְקָא צִיר לָךְ שֶׁאִתָּה עוֹמֵד לִפְנֵי כֶּסֶף כְּבוֹדוֹ וְאִתָּה מִתְפַּלֵּל וּמִבְקֵשׁ מִמֶּנּוּ ית' פְּשׁוּט כִּבְּנֵי שֶׁעוֹמֵד וּמִתְחַנֵּן מֵאַבְיוֹ רַחֵם נָא עָלֵי אָבִי, כְּבָר אִי אֶפְשָׁר לְסַבֵּל גְּדוּדֵי הַגּוֹף וְעֲזִיבַת הָרוּחַ, וּמִן הָעֵת אֲשֶׁר הִשְׁלַכְתָּנִי מִמֶּךָ וְהִסְתַּרְתָּ פָּנֶיךָ מֵאַתָּנּוּ, מְגוֹר מִסְבִּיב, וּמִי הוּא הָאִישׁ אֲףִי בָּלֵב אֲבֵן שֶׁלֹּא יִמַּס בְּשַׁעַת שֶׁמְצִיר בְּמַחְשַׁבְתּוֹ אֶת הַדַּמּוֹת הַזֹּאת, אִיךָ הוּא עוֹמֵד לִפְנֵי כֶּסֶף כְּבוֹדוֹ אֵשׁ אֲכִלָּה וּמִתְחַנֵּן עַל עֲצָמוֹ וְעַל בְּנֵי בֵיתוֹ וְעַל כָּל יִשְׂרָאֵל.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

from his father, have mercy on me my father, it is already impossible to bear the movements of the body and the departure of the spirit, and from the time that you cast me from you and hid your face from us, fear surrounds, and who is the man even with a heart of stone who would not melt at the time he imagines in his thought this image, how he stands before his throne of glory a consuming fire and pleads on himself and on his household and on all Israel.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 8.

Two things are essential to us, yet both are lacking: the expansion and refinement of thought, as well as emotional arousal and excitement. Indeed, both are one, for when a person is in distress and prays to God, there is no comparison, and his thought is lacking. Is thought also lacking when a person of Israel is fervently engaged during the High Holy Days? No, at the moment of fervor and arousal, he is without any thought, yet he thinks and feels according to his condition, and the state of his fervor. He sees the Throne of Glory cascading down to him, standing before God with excessive emotion and glorifying Him. He doesn't glorify a king who is hidden and distant by thousands of parasangs, but God who is before his eyes, saying: "Yours, O Lord, is the greatness, the power, etc.," and so he prays: "O merciful Father, do this and that for me, and more so, do this for me," but the thought at the time of fervor is not comprehensible or graspable afterward, A) because of the narrowness of his fervor, and B) because once he returns to physical thought, he comes to understand it, and in this physical thought, only an imaginative and pictorial thought is possible, not

ח'

שני דברים נחוצים לנו ושניהם חסרים לנו, התרחבות ושכלול המחשבה, וגם התעוררות והתרגשות. באמת שניהם שהם אחד הם, כי בשעה שאחד עומד ח"ו מתוך צרה ומתפלל לד' אין דמיון ומחשבה חסר לו, האם בשעה שאיש ישראל מתלהב בימים נוראים מחשבה חסרה לו? לא, בשעה שמתלהב ומתעורר הוא בלא שום מחשבה, יש לו מחשבה הוא חושב ומרגיש לפי מצבו, ומצב התלהבותו, ורואה שכסא הכבוד נשתלשל אליו והוא עומד לפני ד' בהתרגשות יתרה ומפארא אותו, לא את המלך שנסתר ורחוק ממנו אלפי פרסאות מפארא ומשבח, רק את ד' אשר נגד עיניו ואומר: לך ד' הגדלה והגבורה וכו', וכן מתפלל: אבי אב הרחמן עשה לי כד וכה, ועוד זאת, ועוד זאת עשה לי, רק שמחשבה זו שיש בשעת התלהבות אי אפשר לו להשיגה ולתפשה אח"כ, א') מפני שמצורה היתה כקטנות התלהבותו, והב') כיון ששוב במחשבה גופנית הוא בא להבינה, ובמחשבה גופנית זו רק מחשבה בעלת ציור ודמיון יכול לחשב ולא זולתה. כל התרגשות והתלהבות הישראלית מן התגלות הנפש חוץ מגופה היא, ולמה תיגע לריק להבין את פעילותיה במחשבה גופנית. מחשבה טהורה תלויה בהתעוררות והתלהבות,

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

otherwise. Every emotional arousal and fervor of an Israeli is a manifestation of the soul outside its body. Why strive in vain to understand its actions through physical thought? Pure thought depends on arousal and fervor, and fervor on pure thought. If a man could constantly soften his heart and be fervent, his thoughts would be purer, and if he had purer thoughts, he could be more fervently aroused at any time he prepares himself for it. Therefore, the Israeli needs both, to work and to grow his thoughts and his emotional fervor. Henceforth, not only should we talk about the expansion of thought, but also how to arouse the fervor of the heart. We shall seek advice and strategies, and God will enlighten our eyes and help us, so that we can finally lift ourselves from the filth we have sunk into up to our necks.

And if we cannot initially start with holy arousal, let's return to our ways, to descend into the depths of man's body and from there to lift him up, and let's start with physical arousal, for as mentioned, any arousal, even physical, is a key to the soul. It's like a man whose son was slandered and imprisoned, and he cannot see him unless the warden opens and enters to investigate his case. The simple father, since they opened for his son's trial, also speaks to him only about his case, and the wise man says, indeed the warden opened, but anyway, it's already open, and my son is before me, I will hug and kiss him and speak to him with love as a father to his son. Any emotional arousal, a worldly matter, opens a spark of his soul, but still, the soul is revealed a little. Therefore, we should strive and reveal it more, and comfort it with words of love, fear, and pure thought to God, and as such, even physical emotional arousal opens and reveals a little of our soul, we already have something to start with and to knock on the gates of our hearts to call it out from the iron gates where it is imprisoned, "Open for me, my sister, my love," go, serve God with pure service, be emotionally aroused and influenced by faith, love, and fear towards

וההתלהבות במחשבה טהורה, כי אלמלי היתה יכול האיש לרפף את לבו ולהתלהב תמיד היתה מחשבתו יותר נקיה, ואלמלי היתה לו מחשבה נקיה היתה יכול להתלהב ולהתעורר יותר בכל עת וזמן שמכשיר את עצמו לו, לכן בשניהם צריך הישראלי, לעבד, ולגדל את מחשבתו והתעוררות התלהבותו. אומר מעתה לא לבד בענין התרחבות המחשבה צריכים לדבר, רק גם איך לעורר את התלהבות הלב, נחפש עצות ותחבולות, וד' יאיר עינינו ויעזור לנו שנוכל סוף כל סוף להרים את עצמנו מעל גבול הזהם שהשקענו בו עד צנארנו. והנה אם להתחיל בראשונה בהתעוררות של קדושה אין ביכלת האדם, נשוב נא אל דרכינו לרדת אל תחתית גופו של האדם ומשם להעלותו, ונתחיל נא בהתעוררות גופנית, כי כאמור כל התעוררות אפילו אם גופנית, היא מפתח לנפש, משל לאיש שהעלילו על בנו ונתנוהו במאסר ואי-אפשר לו לראותו בלתי קשור בית הסהר פותח ונכנס אליו לחקור את משפטו, האב הפתח פינון שלצורך משפטו פתחו גם הוא אינו מדבר עמו רק מענין משפטו, והחכם אומר הן אמת נשאר בית הסהר פתוח, אבל בין כך ובין כך הלא כבר פתוח, ובני לפני, אחבקהו ואנשקהו ואדבר עמו דברי אהבים כאב עם בנו. כל התרגשות דבר מדברי העולם פותחת ניצוץ מנפשו, אבל בין כך נתגלה הנפש מעט, לכן נשתדל ונוציאה יותר ונתרפק עליה בדברי אהבה ויראה ומחשבה טהורה לד', וכיון שפך שגם התרגשות גופנית פותחת ומגלה מעט את נפשנו, כבר יש בידינו כמה להתחיל ובמה לדפוק על פתחי לבבנו לקרא אותה מחוץ לשערי הברזל אשר אסורה שם, "פתחי לי אחתי רעיתי", לכי עבדי את ד' עבודה טהורה התרגשי והתפעלי באמונה אהבה ויראה אליו ית'. למשל כל איש עבר עליו כבר דאגה של עצמו או זולתו שנוגעת לו כמו של ח"ו, אשר בכל עת שזוכר אותה ומצויר אותה בדמיון חזק כאלו היא לנגד עיניו לבו מתרפף ומתרגש אף בוכה. ציר אותן גם אתה לפניך והיה כאשר רק תתעורר בהתעוררות ושברון לב תעלה על לבך, ולמה לי לשפר את לבי ולבכות לריק

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

Him. For instance, every man has already experienced a worry of his own or someone else's that touches him as if it was his own, God forbid, that every time he remembers it and pictures it with a strong imagination as if it's before his eyes, his heart softens and is moved, even crying. Imagine those before you and as soon as you are aroused with an arousal and a heartbreak, it will come upon your heart, and why should I break my heart and cry in vain, isn't God before me, and I am now standing before His glorious throne, I will cry before God who hears the sound of crying, and with the thought and imagination of the aforementioned advice of the Rabad Z"l, you will strengthen more and more how you have now risen before the Throne of Glory before Him, and you are given the privilege to pray and plead, and you will see how a beneficial prayer will rise for you through this. And if it's impossible for you to be aroused from a past worry, do as the Gemara advises, "remind him of the day of death," but not in a general and superficial contemplation, the Gemara says, "the wicked know etc.," and this is the deficiency, only an association, a general knowledge that does not break the heart in detail. Picture what happens to every man after the length of his days and years, how he will look

הלא ד' לפני ואני עומד עתה לפני כבודו ית', אבכה לפני ד' שומע קול בכיות, ובמחשבה ודמיון של עצת הרב"ד ז"ל הנ"ל תחזק יותר ויותר איה עליה עתה לפני כסא הכבוד לפניו ית' וזכות נתונה לה להתפלל ולהתחנן, ותראה איה תפלה מועילה תעלה לה על ידי זה. ואם אי אפשר לה להתעורר מדאגה שעברה, יעשה בעצת הגמרא "זכיר לו יום המיתה" אבל לא ברעיון גרידא וכללי, הגמרא אומרת "יודעין הרשעין וכו'" וזה החסרון שרק יוחסין, ידיעה כללית שאינה שוברת את הלב בפרוטרוט. יציר את הדבר שעובר על כל איש לאחר אריכת ימיו ושנותיו, איה יסתכל ברגע האחרון על כל העולם ועל בניו שמכרח לפרש את עצמו מהם וללכת בגופו אל תחתית העפר רמה ותולעה, ובנשמתו אל הדרך שאינה ידועה לו אנה יוליכו אותה, בניו יסובבוהו ויכפוהו ויצעקו הוי אבי אבי, אזהביו ומשפחתו יהמו ויקראוהו, והוא שומע ומבין הכל, ואי אפשר לו לעזור מאומה, רוצה ומתחנן הוא לחיות אבל הלב דוחק עד כדי להתפקע, והגרון מתכנץ עד כדי להתנק, ובחזקה קורעים את נשמתו מגרונה ולבו, וכן אח"כ כשמלויים אותו אל בית עולמו, בניו זה מטיח את ראשו בכתל צועק ובוכה אבי אבי איה עזבתנו הלעד נקרעת מאתנו, וזו משלכת את עצמה על הארץ ובקול מר צורח צועקת ומיללת אי אפשר לי לחיות בלעדך אבי, מי יתן מותי תחתיד, דמעות וצעקה זורמות ממנה עד שנדמה שכלה ח"ו תתפקע מרב היללה וצרה המתפרצות מקרבה, קולם מתריד גם את הסיים וגם את המתים, גם כל העם גועים בבכי מרחמנות עליו ועליהם, צוחה מהומה ומבוכה בכל סביבותיו, וסוף כל סוף כלם שבים לביתם והוא איפה נשאר, ועם מי נשאר, ובפרט פשילמד ראשית חכמה, זהר ומדרשים ממה שעובר עליו ועל נשמתו אח"כ, אז בטח יתרבה גם לב האבן ומן מרירות והתרגשות זו יעלה אל תפלה רצויה כנ"ל, לא התעוררות לא מחשבה יחסרו אף לא אמונה אהבה ויראה לד'.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 9.

This leads to the conclusion that the human soul is often hidden and dormant, as if in an eternal sleep, unable to strengthen itself in pure thought and holy arousal because its prayer and arousal do not occur simultaneously. Often, one prays without being prepared to be emotionally aroused, and when one does feel aroused, it is not the time for prayer. Therefore, the soul becomes accustomed to sleep and rest in its dullness, unable to conceive pure thoughts, only physical ones – thoughts of what to eat, what to drink, and imagining physical scenarios as previously mentioned. This is why we discussed how to arouse oneself in prayer through various strategies, but one should not neglect the other aspect – any form of arousal that arises during the day, not necessarily during prayer or worship, should also not be ignored. Instead, use it as a key to unlock the soul. As mentioned, every form of emotional arousal, even those related to business or other bodily matters, whether of heartbreak or joy, contains an aspect of revealing the soul, though it's covered in the garb of worldly needs.

A person should utilize these opportune moments. When feeling a kind of heartbreak, even from bodily needs, go immediately to a secluded place, recite a chapter of Psalms, and choose one relevant to the current distress. For instance, if worried about enemies, recite "O Lord, how many are my foes..." (Psalm 3), and if another worry, perhaps "I sink in deep mire" (Psalm 69), or "I lift up my eyes to the hills" (Psalm 121). Don't just utter words without feeling and thought; first, contemplate your worries, those that trouble and distress you so much, and who else can save and help you if not the all-powerful, merciful God? Approach the presence of His throne with

ט

חושבני שְׁלֹכֵן כָּל כֶּף נֶפֶשׁ הָאָדָם טְמוּנָה וַיִּשְׁנָה שְׁנַת עוֹלָם וְאִי אֶפְשָׁר לָהּ לְהִתְחַזֵּק בְּמַחְשָׁבָה טְהוֹרָה וְהִתְעוֹרְרוּת שֶׁל קִדְשָׁהּ הִיא, מִפְּנֵי שְׁאִין תִּפְלָתוֹ וְהִתְעוֹרְרוּתוֹ בָּאוֹת כְּאַחַת. הִרְבָּה פְּעָמִים מִתְפַּלֵּל וְאִינוֹ מִכְשָׁר לְהִתְעוֹרֵר עִתָּהּ, וּכְשִׁישׁ לוֹ זְמַן שֶׁל הִתְעוֹרְרוּת אִינוֹ מִתְפַּלֵּל וְאִין זְמַן תִּפְלָה אַז, לָכֵן מִרְגָּל נִפְשׁוֹ לִישׁוֹן וְלִנּוּחַ בְּטִמְטוּמָה וְאִי אֶפְשָׁר לוֹ לַחֲשֹׁב מַחְשָׁבָה טְהוֹרָה, רַק מַחְשָׁבָה גּוֹפְנִית, מָה יֵאָכֵל מָה יִשְׁתֶּה וּלְצִיר לוֹ צִיּוֹר וְדַמְיוֹן גּוֹפְנִי כִּנ"ל, לָכֵן אִמְרָנוּ בְּזֶה אִידֵּי יְעוֹרֵר אֶת עַצְמוֹ בְּתִפְלָה בְּתַחֲבוּלוֹת שׁוֹנוֹת, אֲכַל גַּם אֶת צַד הַשְּׂנִי לֹא יַעֲזֹב, הֵינּוּ כָּל מִין הִתְעוֹרְרוּת שֶׁעוֹלָה בְּקִרְבּוֹ בְּכָל הַיּוֹם שֶׁלֹּא בִּשְׁעַת הַתִּפְלָה וְעִבּוּדָה לֹא יַעֲזֹב אוֹתָהּ ג"כ, רַק יִשְׁמַחְשָׁנָה לְמַתְחַם הַנֶּפֶשׁ, כִּי כִּנ"ל כָּל מִין הִתְרַגְּשׁוֹת אֶפְלוֹ שֶׁל מִסְחָר וּשְׂאָר עֲנִינֵי הַגּוֹף הֵן שֶׁל שְׂבִירַת הַלֵּב הֵן שֶׁל שְׂמֻחָה יֵשׁ בּוֹ צַד גְּלוּי הַנֶּפֶשׁ, רַק שְׂמֻכָּסָה הוּא בְּלָבוֹשׁ שֶׁל צָרָכִי עוֹה"ז. וְצָרִיף הָאִישׁ לְהַשְׁתַּמֵּשׁ עִם שְׁעַת הַכֶּשֶׁר הַזֶּה, וּכְשֶׁמִּרְגִּישׁ אֵינָה מִין שֶׁל שְׂבִירַת הַלֵּב אֶפְלוֹ מִצָּרִיף גּוֹפּוֹ יִלְךְ תִּקְףָה הַצִּידָה וַיַּעֲמִיד עַצְמוֹ אֶל הַכֶּתֶל וַיֹּאמֶר אֵינָה קִאֲפִיטְלָאד תְּהֵלִים, וְיוֹתֵר טוֹב לוֹמֵר קִאֲפִיטִיל שֶׁהוּא מַעֲנִין הַמֵּאֲרָע שֶׁלוֹ וּלְפִי דִּאֲגָתוֹ, לְמַשָּׁל, אִם דִּאֲגָתוֹ עִתָּה מִן שׁוֹנְאִיו יִתְפַּלֵּל הַקִּאֲפִיטִיל "ה' מָה רַבּוֹ צָרִי רַבִּים קָמִים עָלַי וְכו'" וְאִם דִּאֲגָה אַחֶרֶת יִתְפַּלֵּל "טְבַעְתִּי בִּינוֹן מְצוּלָה", אוֹ "אֶשָּׂא עֵינַי אֶל הַהָרִים מֵאִין יָבֹא עֲזָרִי", וְלֹא שִׁיבֹא פְתָאוֹם מִן הַשּׁוּק וַיִּדְבֵּר דְּבוּרִים בְּלֹא לֵב וּבְלֹא מוֹס, רַק יִתְבּוֹנֵן קֹדֶם בְּדִאֲגוּתִיו, דִּאֲגוּת אֵלּוֹ הַמוֹנְעִים אוֹתוֹ וּמַצְעָרִים לוֹ כָּל כַּךְ הִרְבָּה, וְאֶל מִי יִלְךְ וּמִי יוֹשִׁיעֵהוּ, אִם לֹא הַקֵּב"ה הַכֹּל יָכוֹל אֲבִי הַרְחֵמֶן, וְהוּא מִתְקַרֵּב עִתָּה לְפָנָי פֶּסֶא כְּבוֹדוֹ וּבְמַחְשָׁבָתוֹ מְצִיר אֶת כְּבוֹד ד' שֶׁעוֹמֵד הוּא לְפָנָיו ית' וּמִתְחַנֵּן, "ד' מָה רַבּוֹ צָרִי וְכו'" רַבִּים אוֹמְרִים אֵין יִשׁוּעָתָה לוֹ בְּאֵלְקִים סֵלָה", כִּף הֵם אוֹמְרִים אֲכַל "וְאַתָּה ד' מִגֵּן בְּעֵדֵי וְכו'", וְאַחֵר שֶׁאוֹמֵר אֶת הַקִּאֲפִיטִיל

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

the thought of standing before Him and plead, "O Lord, how many are my foes, etc. Many say of me, 'God will not deliver him.' But you, Lord, are a shield around me..." (Psalm 3). After reciting the Psalm, pray in your own words as your spirit dictates, and from word to word, feel your joy and thoughts strengthen and rise. Gradually leave behind bodily needs, and let a cry burst from the depths of your heart, "Master of the Universe, draw me close to You, purify me, lift me from all these worries, so I can be close to You with a pure heart and soul." At the end of the prayer, it is good to say a verse of strengthening, like "The Lord is my shepherd, I lack nothing... I will fear no evil, for you are with me" (Psalm 23), and rejoice that God is with you, for indeed He is, especially at this moment when you have poured out your heart to Him, a time of upliftment and closeness.

Throughout the day, after such prayer, you will feel a spiritual pleasure, a joy of purity. Your soul was in paradise today; who can imagine its joy? Similarly, when feeling joy, even if it is from a physical salvation, do not ignore this opportune moment for the spark of your soul's revelation. Stand in a corner, say a Psalm (it is good not to overdo it with Psalms at this time), such as Psalm 18, "The Lord is my strength... my rock, in whom I take refuge..." and when you finish, speak as aforementioned with your own words, "Master of the Universe, I thank You for Your great kindness, for watching over me and helping me with Your abundant mercy, always guiding me for my good, especially now with this salvation." Again, feel the rise from physical joy to rejoicing in God.

In this way, do not even ignore a simple sigh, for even a minor, light physical sigh emerging from an Israeli heart can lead to a significant revelation of the soul and bring it closer to God. The soul is like a blocked source of water that needs to be sought out and excavated with holes and cracks, and from each hole opened, much water can be

תהלים יתפלל בפיו בכל לשון שומע, כפי העולה על רוחה, ומן דבור לדבור ומן תבה לתבה, ירגיש שמחו ומחשבתו מתחזקים ועולים, ומעט מעט הוא עוזב את צרכי גופו, וצערקה מתפרצת מעמק לבו, רבש"ע קרובני אליה, טהר אותי, העלה אותי מכל דאגות אלו, כדי שאוכל להיות קרוב אליה, בלב ונפש טהור, ובסוף תפלתו טוב שיאמר חד פסוקא של התחזקות כמו "ד' רעי לא אֶחָסֵר וכו' לא אֶירָא רַע כִּי", רבש"ע, "אתה עמדי", ועכשיו ישמח על פי ד' עמו, כי באמת ד' עמו. ובפרט בשעה זו ששפך לבו לד', שהיא שעה של התרוממות והתקרבות, ובכל היום ירגיש אחר תפלה זו מין ענג רוחני, ענג של טהרה, נפשו היתה בגן עדן היום ומי ידמה לה ולשמחתה. וכן בשעה שמרגיש בקרבו שמחה, אף אם היא שמחה מן ישועה גופנית לא יעזב את שעת הכשר של ניצוץ התגלות נפשו, ויצמד בזוית ויאמר איזה קאפיטל תהלים (טוב שלא להרבות עתה בתהלים) כמו קאפיטל י"ח, "ד' חזקי וגו' צורי אֶחָסֵה בו, מגני וקרן ישעי משגבי וכו'", וכשיגמר את התהלים ידבר כנ"ל בפיו, רבש"ע מודה אני לך על גדל חסדך שאתה משגיח עלי ועוזר לי ברחמיך הרבים, ותמיד אתה מנהיג אותי לטובתי ובפרט עתה שהושעתני בישועה זו, ושוב ירגיש עלייה כנ"ל מן שמחה גופנית, לשמח בד'. ובדרך הנה לא יעזב אפלו אנוחה היוצאת ממנו, כי אפלו מן אנוחה פשוטה קטנה וקלה גופנית שיוצאת מקרב הלב לב ישראל, יכולים לפעל התגלות גדולה בנפש ולקרבה על ידה אל ד', דומה הנפש אל מקור מים שנסתם, אשר צריכים לחפש אותו ולחפר חריים וסדקים אליו, ומכל חור אשר נפתח יכולים להוציא מים רבים ולהשקות את כל שדותיו שלו, אף של חבירו. וחיוץ מזה שתפלות והתרחבות ההתרגשויות הללו בעצמן טובות הן, ומיני מקנאות מטהרות את נפש הישראל מכל תאוה זמה הן, ומקרבות אותה לד', מעלה גם זו להם שאינן מניחות את הנפש לרדם תרדמת עצלה ולגווע בהתעלפותה, מרגילות הן את הנפש להתגלות וללכת ושתיהן מתחזקות ההתלהבות

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

drawn to irrigate all its fields, and those of its friends as well. Besides, these prayers and the expansion of these emotional states are inherently good, purifying the Israeli soul from all impure desires, bringing it closer to God. They also prevent the soul from falling into a slumber of laziness and fainting in its dullness, accustoming the soul to reveal itself and grow warm and lively at all times and every hour.

והמחשבה, ויקל לו לעורר את נפשו הערה והחמה בכל עת ובכל שעה.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 10.

But let not the member of our fellowship, "Bnei Machshavah Tovah" (Sons of Good Thought), forget our primary intention in our association, which is not satisfied merely with such thoughts. For these thoughts still contain a physical form, as in thinking you must imagine a somewhat physical form based on the Rabad's advice, and when you seek to arouse yourself, you must picture physical worries and the day of death. But to be called a person of spirit and a son of thought, our desire is to tear away in one pull the entire veil spread over all of life. Suddenly, you will see yourself standing before His glory among a great camp of angels and seraphim, and you are one of them. All the strategies we have spoken about so far are merely means to reach our true purpose, to elevate you step by step, until fervor and thought without form are revealed in you, a stripping away to a thought so strong and pure that in everything you see God. This means not that the senses act as they wish and force the thought to think and imagine only in their likeness and physical form. On the contrary, the thought should be pure, essential thought without form or image, overpowering the senses, penetrating and manifesting through them in the world, so that all interaction and contact with the world are direct, thoughtful, without the intermediation of the senses, where the eye, the ear, etc., bring only thoughtful things.

אבל אל נא ישפח חבר החברה את עקר פונתנו בחברתנו "בני מחשבה טובה", שלא די לנו במחשבה כגון זו בלבד, שבין כך וכך עודן מחשבות שיש בהן ציור גופני, כי במחשבה אתה מקרר לצייר לה דמיון כמעט גופני בסמך על הראב"ד ז"ל וקשאתה בא להתעורר מקרר אתה לצייר לה דאגות גופניות ויום המיתה. והלזה יקרא איש הרוח וכן המחשבה, רצוננו אנו הוא, לקרע בקריעה אחת את כל המסך הפרוס על כל החיים, ופתאם תראה אח עצמך עומד לפני כבודו ית' בתוך מחנה גדולה של מלאכים ושופרים, ואתה אחד מהם. כל העצות שדברנו עד כה הן רק אמצעים לבא על ידם לתכליתנו האמתית ולהעלות אותך מדרגה אחת מדרגה, עד שתתגלית בה התלהבות ומחשבה בלא ציור, רק התפשטות מחשבה חזקה ונקיה כל כך עד שבכל דבר תראה את ד' ית', כלומר לא שהחושנים יחישו כפי רצונם ויכריחו גם את המחשבה לחשב ולצייר רק כדמותם וכצלמם דמות חושית, אף להפך המחשבה תהיה חושבת מחשבה נקיה עצם המחשבה בלא דמות וציור, ומתגברת על החושנים וחודרת ומתגלה על ידיהם בעולם, עד שכל המשא ומתן וכל הנגיעה שלה עם העולם בלא אמצעות לבוש החושנים רק ישר מחשבתית תהיה, העין האזן וכו' כלם מביאים רק דברים מחשבתיים, לא שחושבים אנו לבטל בכלל את חושי הגוף שלא יראה האדם עולם לפניו, עולם יראה, רק גם את קדשת השי"ת יראה עליו, בין שיקתכל על העולם ובין לא, ולא שיתבונן בדעתו בלבד שהשי"ת שוכן על העולם ומלכותו בכל משלה,

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

We are not suggesting you ignore the physical senses entirely, so that a person does not see a world before him. A world will be seen, but also the holiness of God upon it, whether looking at the world or not. And not only to contemplate in one's mind that God dwells upon the world and His kingdom rules over all, for we have already spoken about how knowledge alone does not truly bring one closer. What use is it for a person to close his eyes and contemplate the clouds? Will the clouds descend to him by this? Instead, a new kind of thought you were unaware existed within you should be revealed, through which you see everything. We are not speaking to you of hallucinations or things above the world and nature, only accessible to ascended beings. These are certain and definite things that every Israelite can achieve with a little, but constant, effort, also not against the laws of nature.

If it is hard for you now to understand how you can reach a state that neither you nor your peers have imagined, do not despair. Every great level and elevated trait you hear of, do not despair of it. Rather, desire them in your heart and strengthen yourself to reach them. Many people have already been lost and failed to reach the state they were capable of, only because of this despair, which is founded on laziness, negligence, and the evil inclination. If they had wished to try to rise slowly, step by step, they would not have spent their days in vanity, and they would not have lost all the light and holiness prepared for them. Therefore, with our holy fellowship's booklet, do not content yourself with a superficial reading. Learn it slowly, not going through it in one go. Give space between each section, better to divide it into several days, a little today and a little tomorrow, etc. If you have already finished it, review and delve into it, etc. Strive to recognize the face within each part of the booklet. Just as a person cannot show his life in one limb but in all 248 limbs, etc., and only when all the limbs are combined in one examination does the form

כי כָּבֵד דְּבַרְנוּ אִיךָ שֶׁהַדַּעַת בְּלִבְךָ אֵינָהּ מְקַרֶּבֶת בְּאַמָּת, וּמָה יוֹעִיל לוֹ לְאִישׁ שֶׁיַּעֲצֵם אֶת עֵינָיו וְיִתְבּוֹנֵן בְּעֵבִים הָאֵם יִרְדּוּ הָעֵבִים אֵלָיו עַל יָדִי זֶה, רַק שִׁיתְגַּלֶּה בְּקִרְבָּךְ מִיּוֹן מִחֲשָׁבָה חֲדָשָׁה שֶׁלֹּא יִדְעָתָּ מִקֵּדָם שֶׁהִיא נִמְצָאת בָּךְ וּבָהּ תִּרְאֶה הַכֹּל. לֹא דְבָרֵי הַזֶּה אֲנִי מְדַבְּרִים אֵלֶיךָ וְלֹא דְבָרִים שֶׁלְמַעַל מִן הָעוֹלָם וְהַטֶּבַע אֲשֶׁר רַק בְּגִי עֲלֶיהָ יְכוּלִים לְהִגִּיעַ אֵלֶיהָ, דְּבָרִים בְּטוֹחִים וּנֹדָאִים אֲשֶׁר כָּל אִישׁ יִשְׂרָאֵל יְכוּל לְבֹא אֵלֶיהָ בְּמַעַט הַתְּאַמְצוֹת אֲבָל תְּמִידִית דְּבָרִים שֶׁאֵינָם נִגְדִּי חֲסִי הַטֶּבַע גַּם כֵּן. וְאִם קָשָׁה לָךְ לְהִבִּין עֲתָה אִיךָ אֶפְשָׁר לָךְ לְהִגִּיעַ לִידֵי מִצָּב אֲשֶׁר לֹא שֶׁעָרוּהוּ לֹא אֲתָה וְלֹא חֲבֵרֶיךָ, לֹא תִתְיַאֵשׁ מִמֶּנָּה כִּי הַכֹּל הַזֶּה תִּדְעֵה, כָּל מְדַרְגָּה גְּדוּלָּה וְכָל מִדָּה עֲלָאָה אֲשֶׁר תִּשְׁמַע לֹא תִתְיַאֵשׁ מִמֶּנָּה, רַק תַּחֲמֹד אוֹתָן בְּלִבְךָ וְתִתְאַמֵּץ לְהִגִּיעַ אֵלֶיהֶן, כִּי הִרְבֵּה אֲנָשִׁים כָּבֵד נִאֲבְדוּ וְלֹא עָלוּ אֶל הַמִּצָּב שֶׁהָיוּ מְקַשְּׂרִים אֵלָיו רַק מִפְּנֵי יֹאֵשׁ הַזֶּה, שִׁסּוּדוֹ עֲצָלוּת, הִתְרַשְׁלוּת וִיצָר הָרַע, וְלוֹ רָצוֹ לְנִסּוֹת לְהַעֲפִיל וְלַעֲלוֹת לֵאמֹר לֵאמֹר פְּסִיעָה אַחֲרֵי פְסִיעָה לֹא הָיוּ מְבַלִּים אֶת כָּל יְמֵיהֶם בְּרַפְּשׁ, וְלֹא הָיוּ מַאֲבָדִים אֶת כָּל הָאוֹר וְכָל הַקֶּדֶשׁ שֶׁהִיא מוֹכֵן לָהֶם, לָכֵן אֶת הַקִּנְטָרִס הַחֲבֵרִיא קְדוּשָׁה שֶׁלָּנוּ, לֹא תִפְסֹר בְּקִרְיָאָה גְּרִידָא בְּלִבְךָ רַק תִּלְמַדְהוּ בְּנִחָת, וְלֹא בְּפֶעַם אַחַת תַּעֲבֹר עָלָיו, רַק תִּתֵּן רוּחַ בֵּין פְּרָשָׁה לְפָרָשָׁה וְכו', יוֹתֵר טוֹב לְחַלְקָהוּ לְאַיִזָּה יָמִים, מַעַט הַיּוֹם וּמַעַט מָחָר וְכו' וְאִם כָּבֵד גִּמְרָתוֹ תִּשְׁנֶה וְתִשְׁלֹשֶׁה וְכו', וְתִשְׁתַּדֵּל לְהַפִּיר אֶת צוּרַת הַפָּנִים שֶׁבְּכָל הַקִּנְטָרִס, כִּי כְמוֹ הָאָדָם אִי אֶפְשָׁר לְכָל חַיּוּתוֹ לְהִרְאוֹת בְּאַבְרָ אֶחָד, רַק בְּרַמ"ח אֵיבָרִים וְכו' וְרַק בֵּין כָּלֶם בְּשִׁמְצָרִים בְּסִקִּירָה אַחַת אֶת כָּל הָאֲבָרִים, נִפְרָת צוּרַת אָדָם שְׁלֵם, כֵּן גַּם צוּרַת הָאֲחַת אֲשֶׁר בְּכָל הַקִּנְטָרִס הֵנָּה נִפְרָדָת לְמֵאֲמָרִים, לַעֲצוֹת וְלֵאמָרִים, וּבִשְׁעָה שֶׁמִּבִּיטִים עַל חֵלֶק אֶחָד רַק אֲבָר אֶחָד מִתְּכִלִּיתוֹ רוֹאִים, וְצָרִיכִים לְצַרֵּף בְּלִבְכֵּנוּ וּנְכַשְׁנוּ אֶת כָּל הַנִּמְצָא בּוֹ, וְאִז תִּתְרָאֶה צוּרַת עֲבוּדָה וְתִכְלִית אַחַת מִיָּחַד בְּשִׁבְלָנוּ, אֲבָל כָּל אֵלּוּ הֵם רַק לְאֲנָשִׁים שֶׁכָּבֵר נִזְכְּרוּ וְנִפְרְטוּ בְּרֹאשׁ דְּבָרֵינוּ בְּעֵינֵינוּ תִּכּוֹן הַחֲבֵרָה.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

of a complete human appear, so too the one form in the entire booklet is divided into articles, advice, and means. When looking at one part, you only see one aspect of its purpose. You need to combine in your heart and soul everything found in it, and then the form of one unique service and purpose for us will appear. But all these are only for those who have already been mentioned and detailed at the beginning of our words regarding the content of the fellowship.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 11.

There are many dormant emotions within us, akin to a closed waterspout. They are subtle and weak, but if we expand one of them and bring it into action, it can become a great river, a stream of water that never fails. If we do not expand it, it disappears, never to see the light of day. Sometimes a person feels a discomfort within, unsure whether it requires eating, sleeping, or drinking, and this sensation accumulates within him. In truth, this was an extension of a limb of the pure soul wishing to express and think a pure thought. Similarly, sometimes in feelings of joy or the like, since this sensation was not captured in a physical form, for it was a pure soul's limb extended, the person does not understand what it is and what he feels within – a tickling, a stirring of the soul. He may drink, eat, or engage in other worldly matters, but this does not calm the soul's throbbing but rather agitates and stirs the body's sensations to shake and tremble, and the soul's voice is not heard. It is like the king's jesters who beat drums so that the grieving father cannot hear his pleading son amidst the king's flames. The physical sensations roar so much that the soul's trembling passes in vain, and it is a kind of neglect of the soul. Therefore, our fellowship warns every one of its members: Be discerning and in everything that happens within and around you, know how to look. Seeing is not just observing what is present, but a kind of

א"י

הַרְבֵּה הַרְגָּשׁוֹת יִשָּׁנוּ שֶׁפְּתִיחָתָם בָּנוּ הֵן כְּפוֹטֵר מִים, קִלּוֹת וּקְלוּשׁוֹת, וְהֵיכָה אִם נִרְחִיב אַחַת מֵהֶן וְנוֹצִיאָהּ אֶל הַפּוֹעֵל תַּעֲשֶׂה לְנֹהַר גָּדוֹל וּלְפִלְגֵי מִים אֲשֶׁר לֹא יִכָּזְבוּ מִיָּמִיו, וְאִם אֵין מִרְחִיבִים אוֹתָהּ תֵּאָבֵד בֶּל תִּרְאֶה שָׁמַשׁ, יֵשׁ לַפְּעָמִים שֶׁהָאִישׁ מְרַגֵּשׁ לְמַשָּׁל אִי גְעִימוֹת בְּקִרְבּוֹ, וְאֵינוּ יוֹדֵעַ אִם צָרִיד לֶאֱכֹל וְלִישֹׁן אוֹ לְשִׁתּוֹת י"ש וְנֶאֱסָפָה הַרְגָּשָׁה זוֹ כְּלַעֲמַת שָׂפָה, וּבִאֲמַת זֹאת הֵיכָה מִיִּן הוֹשָׁטַת אֶבֶר מֵאֲבָרֵי הַנֶּשְׁמָה הַחוּצָה שֶׁרָצְתָה לְהִתְפַּעֵל וְלִחְשֹׁב מִחֲשָׁבָה טְהוֹרָה, וְכֵן לַפְּעָמִים בְּהַרְגָּשַׁת שְׂמִיכָה אוֹ כְּדוּמָה, וְכִינּוֹן שֶׁלֹּא נֶאֱחָזָה הַרְגָּשָׁה זוֹ בְּלִבּוֹשׁ גּוֹפָנִי כִּי אֶבֶר שֶׁל הַנֶּשְׁמָה טְהוֹרָה הוֹשָׁטָה, לָכֵן לֹא יוֹדֵעַ הָאִישׁ מָה הִיא, וּמָהוּ מְרַגֵּשׁ בְּקִרְבּוֹ, מִיִּן קִשְׁקוּשׁ וּפְרָפּוֹר הַנֶּפֶשׁ הֵיכָה, וְהוּא שִׁתָּה י"ש, אֲכַל אוֹ עֲשֶׂה דָבָר אַחֵר מִשָּׂאֵר דְּבָרֵי הָעוֹלָם, לֹא שֶׁהַשְׂקִיט בִּזְזָה אֶת פְּרִכּוּסֵי הַנֶּפֶשׁ רַק הִסִּית וְשָׁסָה אֶת הַרְגָּשׁוֹת גּוֹפּוֹ שֶׁיִּרְעִישׁוּ וְיִרְעִימוּ, וְקוֹל הַנֶּפֶשׁ לֹא יִשְׁמַע. מִשָּׁל לְכַמְרֵי הַמֶּלֶךְ שֶׁהָכּוּ בְּתַפִּים לְמַעַן לֹא יִשְׁמַע הָאֵב הַמֵּיִת בָּנוּ הַמִּתְחַנֵּן מִבֵּין לְהִבֵּי הַמֶּלֶךְ. הַרְגָּשׁוֹת גּוֹפָנִיוֹתוֹ רוֹעֲשׁוֹת כָּל כֹּף עַד שֶׁרָעִידַת הַנֶּפֶשׁ עוֹבְרַת לְבִטְלָה, וְהִיא מִיִּן הַפִּלַּת נְפָלִים שֶׁל הַנֶּשְׁמָה. לְזֹאת מְזַהֶרֶת וּמְכַרְזָה חֲבֵרָתָנוּ לְכָל אֶחָד מִחֲבֵרֶיהָ, הֵיכָה יוֹדֵעַ לְהִסְתַּכֵּל, וּבְכָל דָּבָר אֲשֶׁר מִתְרַחֵשׁ בְּקִרְבּוֹ וּמְחוּצָה לֵהּ תוֹדֵעַ אִיד לְהִסְתַּכֵּל, וְאֵין הִסְתַּכְלוּת רְאִיָּה עַל דָּבָר הַנִּמָּצֵא בְּלִבָּד, רַק מִיִּן לִידָה שְׂמוּלִידִים וּמוֹצִיאִים דָּבָר שֶׁיִּהְיֶה לָנוּ לְהִסְתַּכֵּל בּוֹ. צוּרַת הַדָּבָר אֲנוּ מוֹצִיאִים וּמוּלִידִים עַד שֶׁתִּהְיֶה צוּרָה שְׂסֻתְמָכָל בָּהּ, וּמִי שֶׁמְרַגֵּשׁ אֵיזָה הַרְגָּשָׁה, צָרִיד

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

birthing, bringing forth something for us to observe. We create and birth the form of the thing until there is a form for us to look at. Whoever feels an emotion must look, meaning to give it form and observe the form of the emotion. Not only small feelings pass through and get lost due to a lack of observational ability but also complete commandments pass through as they came, he feels what is within him but cannot focus, imagine, and understand what he felt and how his feeling on the night of Yom Kippur differs from Rosh Hashanah and the night of Passover, etc. Therefore, we warn: train yourself to look, and in general, be a person who seeks God everywhere, perhaps you will find the hidden God and His holiness. When you seek and find Him, where will you find Him? In you and all around you. But for this purpose, you must stay away from haste, far, far away, for the hasty does not contemplate. But also beware in yourself not to reach the extreme of slowness and become lazy and sad. For example, if you are sitting at the third meal on Shabbat in the company of the pious, do you not feel anything then? The righteous have said that the time of the three meals is a time better than an hour of repentance and good deeds in this world than all the life of the world to come, and I heard from the glory of the holiness of my father-in-law, the holy rabbi, that the Maggid of Koznitz said about the three meals that it was like the righteous sitting with their crowns on their heads and enjoying the radiance of the Shechinah, and you do not feel anything. Surely your laziness has tempted you again, but how can you compare yourself to the Maggid and the other righteous? But I have already told you that such a return is the return of your evil inclination. God's kingdom rules over all, and if the righteous felt and enjoyed His holiness at the level of the head, you at least feel the level of the heels or the heels of the heels of holiness. But surely you too feel the three meals, your heart and mind sway and tremble at the sound of the thunder of the wheels, the

הוא להסתכל, פלומר להוציא בזה צורה ולהסתכל בצורת הרגשה. ולא הרגשות קטנות בלבד עוברות בו ונאבדות מתוך חסר יכלת ההסקלות, רק גם מצוות, שלמות עוברות בו פלעמת שבאו, הרגיש מה בקרבו ואי אפשר לו להתרכז ולציר ולדעת מה הרגיש ובמה שונה הרגשתו בליל יום הכפורים מראש השנה ומליל פסח וכדומה, לכן אנו מזהירים למד את עצמו להסתכל, ובכלל תהיה לאיש שמחפש את ד' בכל מקום אולי ימצא את הא-ל מסתתר ואת קדושת פבדו וכאשר תבקשהו ותמצאהו, איפה תמצאהו? בך ובכל סביבותיך, אבל לתכלית זו צריך אתה להתרחק מן המהירות הרחוק, הרחוק הרחוק, כי אין המהיר מתבונן, אבל גם השמר בנפשו שלא תגיע במתינותך עד קצה גבולה, ולא תגע בעצלות ועצבות. למשל אתה יושב בסעודה השלישית בשבת בבחירת חסידים, האם אין אתה מרגיש מאומה אז, הצדיקים אמרו ששעת שלוש סעודות היא השעה של יפה שעה אחת בתשובה ומעשים טובים בעולם הזה מכל חיי עולם הבא, ומכבוד קדושת חותני הרב הקדוש זצ"ל שמעתי שהמגיד מאזנני זצ"ל אמר בשלש סעודות שהיה בבחינת צדיקים יושבים ועטרותיהם בראשיהם ונהנים מזיו השכינה, ואתה האינו מרגיש מאומה, שעה שיותר טובה מכל חיי העולם הבא עוברת עליך ואין אתה יודע ומרגיש, בטח עצלותך מפתה אותך שוב, ומי ידמה להמגיד ולשאור הצדיקים ז"ל, אבל כבר אמרתי לך שתשובה כזאת תשובת היצר הרע שבך היא. ד' ית' מלכותו בכל משלה, ואם הצדיקים זי"ע הרגישו והתענגו מקדושתו ית' בבחינת רישא, אתה על כל פנים את בחינת עקבים או עקבים דעקבים דקדושה תרגיש, אבל בטח גם אתה מרגיש בך את השלש סעודות, גם לך ומתוך מתענגים ומדענעים מקול רעם הגלגל, גלגלי המרכבה שעוברים דרך נפשו, רק שאין אתה יכול להתבונן ולהסתכל, והרעם והרעש אובדים ונפסדים בך עד שפמט לא מדע שד' אלקיך בא וכל קדושו עמו, כל איש צריך להסתכל פפי מצבו, וההסתכלות פשוטה בשלש סעודות למשל היא

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

wheels of the chariot passing through your soul, only you cannot contemplate and look, and the thunder and the noise are lost and ruined in you until you almost do not know that God your God has come and all His holy ones with Him. Every person needs to look according to his situation, and the simple observation at the three meals, for example, is like this: Shabbat has passed over you, a day full of holiness, they sanctified you from heaven, and you sanctified yourself on this day, you did not engage in your business, did not stroll in the markets and streets, did not lighten your head, sat alone between you and your Creator, or engaged with your friends in Torah and talks of holiness and piety, you cleansed yourself from all dust and stain that fell on you during the week and tried to reach your soul that you left and distanced from all the weekdays, and every hour you felt that you were ascending from one state to another, and from one level of holiness to a higher level of holiness until you approached the three meals, the height of Shabbat, the will of the highest, in your mind and in your heart even in the senses of your body, your body must also physically sit in the dark, your heart and your eyes no longer see the world and the things of the world before them, God hides in the dark, and after searching and examining all Shabbat you came to the cloud where God is, you sought and found what your soul loves, it approaches Him and melts in His holiness, the whole room is full of the upper family, and you push yourself through all the holy family to the Holy of Holies, your soul longs to enter before and within and come to the place where God is. I have seized Him and will not let go. And if you knew that you would remain so always, then your soul would be happy with the joy of the worlds, but you remembered that in a moment they would light candles, you would separate, and you would fall again into the weekdays, and your soul is bitter to you, how will you fall from the dark of heaven, the clouds of purity, to the darkness

פה, עברה עליה השבת, יום כלו של קדשה, מן השמים קדשו אותה וגם אתה קדשת את עצמך ביום זה, לא עסקת במסחרה, לא טילת בשוקים וברחובות, לא הקלת את ראשה, ישבת התבודדת בינה ובין קונה, או יחד עם חבריה עסקת בתורה ובשית של קדשה וחסידות, בפסח את עצמך מכל אבק וכתם שעלו עליה בכל השבוע והשתדלת לבוא עד נפשה שעזבתה ורחקת ממנה בכל ימות החל, ובכל שעה ושעה הרגשת שאתה עולה ממצב אל מצב, ומן מדרגת קדשה אל מדרגה יותר קדושה עד שקרבת אל שלש סעודות מרום קצו של השבת, רענן דרעוין, סעודה היא מג' סעודות, אבל מרגיש אתה שקבר אין המקום והמצב עתה לשבע בבשר ודגים, רק לחפש את הא-ל מסתתר בשפריר חביון ולשבע מזיוו, ויושב אתה עם חבריה גם כן מבקשי פני ד', ובחשה אתם יושבים, מנהגי ישראל תורה הם, כי מתאימים הם את פעלת הגוף למצב הנפש באותה שעה, כי אית חשה ואית חשה, אצל ד' ית' כתוב "ישת חשה סתרו", אור אמת הוא, וחשה הוא מן העולם הזה, לא עולם ולא דברי העולם נראים כבר, וכיון שזה מעת לעת שלם שאתה מתרחק מן העולם הזה ומתקרב אתה פסיעה אחר פסיעה אל בחינת רענן דרעוין, רצון העליון, במותה ובלבד אף בחושי גופה, מכרח גם גופה בפעל ממש לשבת בחשה, גם לבד וגם עיניה לא יראו כבר עולם ודברי העולם לפנייהם, ד' מסתתר בחשה, ואחר חפוש ובדיקה שבכל השבת באת אל הערפל אשר שם האלקים, בקשת ומצאת את שאהבה נפשה, מתקרבת היא אליו ונמסת בקדשתו, כל הסדר מלא מפמליא של מעלה, ואתה דוחק את עצמך דרך כל הפמליא הקדושה אל קדש הקדשים, משתוקקת נפשה להכנס לפני ולפנים ולבוא אל המקום אשר שם אלקים. אחזתיו ולא ארפנו. ולו ידעת כי תשאר בן גם תמיד כי אז היתה נפשה שמחה שמחת עולמים, אבל נזכרת שבעוד רגע ידליקו נרות, תבדיל, ושוב תפל לימות החל, ונפשה מרה לה, איה תפול מן חשה שמים ערפלי טהר, לחשה מצרים, חשכת הצרור, צרת הגוף והנפש גם יחד, תרעד

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

of Egypt, the darkness of the crucible, the distress of the body and the soul together, you will tremble and feel, both of them you feel now at the end of the days and the end of the days from the height of holiness and the end of the lowliness of the weekday, the two types of darkness are now struggling in you at the three meals, like a prince who was sentenced to be distanced from his father and thrown into prison, then at the last moment before he was separated from his father he brings himself closer to his father, pushing and approaching, holding and embracing, enjoying and longing, and from the enjoyment and fear his soul cries from the depths "Even though I walk through the valley of the shadow of death, I will fear no evil, for You are with me", the hands are almost trembling and searching, You are with me, I have seized Him and will not let go. Look and contemplate, for all this passes through your soul, only you have not contemplated and did not know, and is it possible that in such a spiritual state it will not leave a mark on the whole week, indeed this means of contemplation is enough for you, and if you contemplate and look at all your feelings that pass through you, it means that you will look in the face of all the angels of the upper levels and aspects that pass through your heart and soul, it will already be enough for you to ascend and become a man of spirit and pure thought, that a high thought will be revealed in you to see only holiness and spirituality and the glory of God that fills the whole earth, but since there are many senses and abilities still dormant in an Israelite, and he must bring them all out to God, and with all the limbs of his soul he must embrace Him, therefore we will also speak later God willing about the duties and means of the sons of pure thought.

ומרגיש, את שתיקה אתה מרגיש עתה קץ הימים וקץ הימים מרום קצו של הקדשה וקץ נמיכות של החל, התרי גוני של חשוכא נאבקים עתה בך בשלש סעודות, משל לכן מלך שנגזר עליו להרחיקו מעל אביו ולהשליכו אל הסהר, אז ברגע האחרון קדם שגפרד מאביו מקרב הוא את עצמו יותר אל אביו, דוחק ומתקרב, אוהז ומתחבק, מתענג ומתגעגע, ומתוך תענוגה ופחדה צועקה הנפש ממעמקים "גם כי אלה בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי", הידים כמעט רועדות ומחפשות, אתה עמדי אחזתיו ולא ארפנו. הסתכל והתבונן, כי כל זה עובר בנפשך רק אתה לא התבוננת ולא ידעת, והאם אפשר שבמצב רוח כזה לא ישאיר רשימה על כל השבוע, הן אמת שבאמצעי זה של התבוננות בבר די לה, ואם התבונן ותסתכל בכל הרגשותיך שעוברות בך, זאת אומרת שמיט בפני כל מלאכי מעלה מדרגות ובחינות שעוברות דרך לבך ונפשך, בבר יהיה די לה להתעלות ולהעשות לאיש הרוח ובעל מחשבה טהורה, שיתגלה בך מחשבה עלאה לראות רק קדשה ורוחניות וכבוד ד' שמלא כל הארץ, אבל כיון שהרבה חושים ויכולות ישנם עוד באיש ישראל, ואת כלם צריך הוא להוציא לד', ובכל אברי נפשו צריך הוא לחבק אותו ית', לכך נדבר גם הלאה אי"ה מחובות ואמצעי בני מחשבה טהורה.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 12.

We also know, indeed we know, that you are still unsure in your heart, believing and not believing that you can reach a state where you see spirituality and holiness in the entire world. This means not just understanding with your intellect, but actually seeing holiness, souls, and divine names, as you say: "Surely, I see a physical world obviously, and who can deny the evidence of my senses?" Yet, why are you so confident in the truth of your senses? Although we do not want to delve deeply into such complexities, it is necessary to shift your perspective from the certainty and reliability of your senses, which you trust and on which you base your rejection of any ability to see beyond physical perception, to a consideration of things tangible. Therefore, I ask you this simple question, "What is water?" Meaning, are you sure that when you look at and touch water, you are seeing and touching the water itself and not just some form of it? If so, why does this water itself turn into snow, frost, and steam, and then back into water? Straw, for instance, is bundled and becomes manure, which is spread on the field and improves the crop. This means that the straw was added to the crop, and the manure turns into the crop, which a person eats and becomes human flesh and blood, in his image and likeness. That is, the straw turns into manure, into crop, and into human flesh. And what are they themselves, the essence of water and straw, the essence of crop and flesh, how does one essence transform into another and then return to itself, or is it possible that many essences exist in one essence? Neither is possible nor true. You see where each of them, in itself, is invisible to you, and you only see the changing colors and forms of everything. Your senses deceive you by saying that we see and touch the world, the essence of each thing stands before us, your senses cannot reach it, and they are only groping in the colors of things that appear on the essence of things. And

" י ב

ידענו גם ידענו שעוד גם אתה לבד מסתפק, מאמין ואינו מאמין שאפשר לה לעלות למצב כזה שתראה בכל העולם רוחניות וקדושה, הינו לא שתבין בשכל בלבד רק שבאמת תראה קדושה, נשמות ונשמות, באמרה: הלא עולם גופני אני רואה בעליל, ומי יכול להכחיש את הנודאות של ראית ושמיעת חושי. אבל מאין אתה בטוח כל כך בראית חושיך שאמתיות הן, הגם שאין אנו רוצים להעמיק בפלפולים כאלו, אבל כדי להזיז את דעתך מן נדאות ובטיחות חושיך שבהם אתה בוטח ודוחה את כל יכלת ראיה עלאה להביט בראיה בלתי חושית על דברים מוחשיים, לכן הנני שואלך שאלה פשוטה זו, מה זה מים? כלומר בטוח אתה שבשעה שאתה מביט וממשמש במים בעצם המים אתה רואה וממשמש, לא איזה צורה מהם בלבד, ואם כן למה המים הללו בעצמם מתהפכים לשלג לכפור לאד, ושוב למים. את הקש לשלג גובלים ונעשה זבל ונותנים אותו בשדה ומשבתת היא את התבואה זאת אומרת שנתנספה על התבואה, והזבל נתהפך לתבואה והאדם אוכלה ומתהפכת לבשר ודם האדם בצלמו ובדמותו, הינו שהקש נתהפך לזבל, לתבואה ולבשר האדם. ומה המה עצמם, עצם מים ועצם קש, עצם תבואה ועצם בשר, איך עצם אחד מתהפך לשני ולשלישי ושוב חוזר לעצמו, או האם אפשר שהרבה עצמים נמצאים בעצם אחד, לא זה אפשר ולא זה אמת, הנך רואה איפה שכל אחד מהם, הוא דבר בלתי נראה לה, ורק גננים וצורות מתחלפות אתה רואה בכל דבר. בסקר ופתוך חושיך לאמר את העולם אנו רואים וממשמששים, עצם כל דבר עומד בעינו, חושיך לא יגיעו אליו ורק כענר הם ממשמששים בגנני הדברים שמתראים על עצם הדברים, ולמה יקשה לה להבין שהמקבל רואה בכל דבר מדברי העולם את עצמם ואמתותם, שכלם שמות ונשמות, ובמה כוחך גדול לדחות בחושיך המתעים את ראיתו, ולהקשות הלא עולם גופני אני רואה, אם באמת אין מים ואין קש, אין עולם ואין עצם לפניך. והנה כשאמרנו שהמקבל רואה את עצם

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

why would it be difficult for you to understand that the Kabbalist sees in every thing in the world its essence and its truth, that they are names and souls, and how is your power great to reject with your deceiving senses his vision, and to harden yourself by saying, surely, I see a physical world, if indeed there is no water and no straw, no world and no essence before you. And behold, when we said that the Kabbalist sees the essence of the world, names, and souls, we only meant a pious Kabbalist, and this is the difference, the pious man becomes a man of thought, and brings forth from within himself this higher vision that he may see every world of souls and spirit, then he studies Kabbalah in order to know the states of the souls and their names in the world, their qualities and their emanations, each one according to its kind, he saw the souls of the bread beforehand, and now he knows that its foundation is the three Yods as is known, unlike someone who is not pious, a dry man in dry senses who comes to learn Kabbalah, then only confusion and contradictions stir within him, he sees physical bread to eat and be satisfied, and in Kabbalah it is called the three Yods that emanated from this quality, that is, this higher quality emanated and materialized before his eyes, and he finds it hard, isn't the bread physical, and how did it materialize, to the utmost he explains to himself only a hint hinted by the Kabbalists, and why did they hint at higher things in physical things and why did they mark the name of the king in a lowly and despised thing, a difficulty and a contradiction before him.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 13.

This is the ultimate purpose of our holy fellowship, that you transform into a person of spirit and thought, and not just any thought, but pure, strong thought. Overcome your senses, and a new, holy sense will be revealed in you. When you say, "Blessed are

העולם, שמות ונשמות, פונתנו רק על חסיד מקבל, וזה החלוקה, החסיד כשנעשה בעל מחשבה, ומוציא מקרבן ראיה עלאה זו שיראה את כל עולם לנשמות ורוח, אז לומד הוא קבלה כדי לדעת את מצבי הנשמות ושמותיהן שבעולם בחינותיהן והשתלשלותיהן, כל אחד אחד למינו, את נשמות הלחם ראה מקדם, ועתה יודע שיסודו ג' הוי"ת פנדע, מה שאין בן מי שאינו חסיד, איש יבש בחושים יבשים ובא ללמד קבלה, אז רק ערפוביאה וסתירות מסבב בקרבן, הוא רואה לחם גשמי לאכל ולשבע, ובקבלה נקרא ג' הוי"ת שששתלשל מבחינה זו, כלומר בחינה זו עלאה השתלשל והתקמה לנגד עיניו, ומקשה הלא לחם גופני הוא, ואיך נתגשם, לכל היותר מתרץ לו לעצמו רק רמז רמזו בעלי הקבלה, ולמה רמזו דברים עליונים בדברים גופניים ולמה ציינו את שם המלך בדבר נמוך ובזוי, קשיא וסתירה לפניו.

י"ג

וזהו תכלית החבריה קדושה שלנו, שתתהפך אמה לאיש הרוח והמחשבה ולא מחשבה בלבד רק המחשבה טהורה התוקה, התגבר על חושיה וחוש חדש קדוש יתגלה בך, שפשתאמר, ברוך אמה ד' אלוקינו מלך העולם, תראה את "האמה" ואת "מלך העולם", עיניך מעצמן

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

You, Lord our God, King of the Universe," you will see the "You" and the "King of the Universe." Your eyes will open on their own to the spirit, to see the King of the Universe who encompasses the whole world and yourself. They will penetrate and gaze through the whole external world at the "You, the King" that surrounds it. Your eyes will strengthen and scrutinize, and you will see God who fills the world and stands before you, "You, the King of the Universe," and you will delight and be astounded. Why resist and wonder so much about this sense that will surely be revealed in you, with the help of God, to explore and understand it? Can you understand even a physical sense like the sense of smell within you? Why does your friend suffer if deprived of the sense of smell, unable to discern between spices and mustard, and what is his pleasure from spices and myrtle? You have no direct answer, only that such a sense exists in you and it is a law that you cannot ponder over. Do not again make it difficult to ask whether we want to make you a prophet, needlessly, given our many sins. On this, Hillel the Elder already said about every Jew, "Even if they are not prophets, they are descendants of prophets." Even in the prophets, we see that to Moses our teacher, God replied that a living man cannot see Him, and Isaiah and Ezekiel each said, "And I saw God." There are levels and levels, what Moses our teacher wanted to see is impossible for a living person to see, and a level below that Isaiah and Ezekiel saw, and a much lower level, after many emanations, remains for you, a man of Israel, a son of the prophets, to see. Therefore, do not let your heart fail within you, saying, "I am a sinner and lowly, how can I see the 'You, King of the Universe,' even at the lowest of levels?" We know your condition, indeed we know, and yet we are confident in God and in the holiness of Israel within you that you will see, if only you are among the men we described in the chapter "Content of the Fellowship," conditions 1, 2, 3, 4, and 5. And if you do

יפתחו לרוחה לראות את מלך העולם שמקיף את כל העולם ואת עצמה, יחדרו ויביטו דרך כל העולם החוצה את "האתה המלך" המקיפו, יתעצמו עיניהם ויסקרו ותראה את ד' שממלא את העולם והוא לנגדך, אתה מלך העולם, ותתענג ותתמוגג, ולמה תתקשה ותתפלא כל כך אחר חוש הזה שיתגלה בך בטח בעזרת השי"ת לחקרו ולתבין, האם גם חוש גופני כחוש הריח אשר בך תוכל להבין, ולמה זה חבך אם נעדר חוש הריח הוא מתקשה עליך לאמר הלא אינו אוכל ואינו ממשש ומאין יודע הוא להבדיל בין בשמים לסרדל, ומה תענינו מבשמים ונהדס, גם אתה אין לך תשובה נוכחת, רק חוש כזה יש לך וחקקה היא, שאי אפשר לך להרהר אחריה. ואל תתקשה שוב לשאול האם נביא רוצים אנו לעשות ממה שבטלה בעונותינו הרבים, על זה כבר אמר הלל הזקן על כל איש ישראל, "אף על פי שאינם נביאים בני נביאים הם", גם בנביאים רואים אנו שלמשה רבינו ענה ד' ית' כי לא יראני האדם, וישעיה ויחזקאל אמרו כל אחד ואחד את ד'. מדרגות ומדרגות ישנן, את אשר רצה משה רבינו לראות אי אפשר לאדם חי לראות, ומדרגה למטה מזו ראו ישעיה ויחזקאל, ומדרגה נמוכה הרבה, השתלשלות אחר השתלשלות הרבה נשארה גם לך איש ישראל בן הנביאים לראות. וכן אל יפל לבך בקרבך לאמר איש חוטא ונמוך אני ואיך אפשר לי לראות את האתה מלך העולם אפלו במדרגה נמוכה שבנמוכות, ידענו את מצבך גם ידענו, ועם כל זה בטוחים אנו בד' ובקדשת ישראל אשר בך שתראה, אם רק אתה מן האנשים שפרשנו בפרק תכן החברה הנאים א' ב' ג' ד' וה'. ואם לא תראה בראיה זו תמיד, על כל פנים זמנים הרבה יהיו לך שתסתכל בראיה זו, ואז תתעלה בפעל ממש גם מן התאוות וכעור הגוף, תזדכך ותתקדש, ואפלו אם ח"ו שוב תפול לפעמים בגסותך שמכרך, שוב תקום ותתעלה בעזרת ה'.

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

not always see in this vision, at least many times you will have the opportunity to look in this way, and then you will truly rise above desires and the blindness of the body, you will purify and sanctify yourself. And even if, God forbid, you sometimes fall back into your former coarseness, you will rise again and ascend with the help of God.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 14.

But even before this higher vision is revealed in you in practice, where you see the entire world filled with divinity, names, and souls, you should deepen in your mind every day the thought: "I do not see, but surely God's glory fills the world, created from His divinity. And you too are filled with His divinity. Even the grains of sand I tread on are His names. The entire world is encompassed in the sanctity of His divinity in total nullification. And it is only my own individual will that has excluded me, a being found far from Him, wandering and displaced outside of this camp of God." When you repeatedly and firmly establish this thought in your mind, you are forcing yourself into this mindset, akin to what Maimonides says, "They force him until he says 'I am willing,'" because the true will of an Israelite's soul is to perform God's commandments, only the physical externality prevents him. When you force this physical externality, your soul is freed from its imprisonment and says, "I am willing." A person can also force himself, and when you think this way repeatedly, and it becomes entrenched in your heart and mind that the whole world is full of His names, as mentioned earlier, then it is inevitable that your soul will reveal itself in holy vision. For your soul, in its essence, sees this holy vision, and only the body obstructs it. Once you force the body, your soul emerges and sees. And even if not constantly, at least at times, good moments

י"ד

אבל אף גם טרם נתגלה בך ראיה עלאה זו בפעל ממש שתראה את כל העולם לאלקות שמות ונשמות, מכל מקום הנה מעמיק בדעתך בכל יום, אני אני רואה אבל הלא ד' ית' כבודו מלא עולם, מן אלהות בראו, וגם אתה מלא אלהות הנך, ואפלו גרגירי החול שאני דורך עליהם שמות הם, כל העולם כלול בקדשות אלקותו בבטול גמור, ורק אני ברצוני הפרטיו הוצאתי את עצמי לדבר נמצא בפני עצמו הרחק ממנו ית' להיות נע ונד מחוץ לכל מחנה אלקים זה, וכשתרבה להתמיד ולקבע מחשבה זו במוחך הרי אתה כופה את עצמך למחשבה זו, ונהרי זה כמו שאיתא ברמב"ם ז"ל כופין אותו עד שיאמר רוצה אני, שלכן מועלת אמירה שהיא בכפייה מפני שבאמת רצון נפשו של ישראל הוא לעשות כמצות ד', רק שהחיצוניות גופו מונעו, וכשכופים את חיצוניות גופו אז נפשו יוצאת ממאסרו ואומרת רוצה אני, וגם את עצמו יכול האיש לכפות, וכשתחשב כן ושוב תחשב והקבע בלבך ומוחך שכל העולם מלא שמות כנ"ל אז אי אפשר שעל ידי כפייה זו לא תתגלה נפשך בראיה קדושה, כי נפשך כשהיא לעצמה רואה היא ראיה קדושה ורק הגוף מעצירה וכיון שאתה כופה את הגוף נפשך יוצאת ורואה, ואם לא תמיד על כל פנים שעות ורגעים טובים יהיו לה, יפה שעה אחת וכו'. ואפלו בשעות שאינן מאירות, ואין ביכלת נפשך להתגבר ולהסתפל בראיה זו גם כן מועלת לה הרבה התמדת מחשבה זו, כי על ידי שתביט על העולם, ותחשב שכל אלו מקפים בקדשותו בטלים עם

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

will come to you, "better one hour, etc."
Even in times that are not illuminating, when your soul cannot prevail and see in this way, continually thinking this thought is still greatly beneficial to you. By looking at the world and thinking that all these are encompassed in His sanctity, nullified with their will to God, names, and souls, and only I, a brazen creature, have separated myself and exited the camp of the Shekinah, a concern for your state will arise within you, wondering why you truly stand outside His domain, God's domain. As you continue to immerse in this thought and in complete faith that there is nothing but Him, and everything is divinity except for you, your concern will increase to the point where many times you will abhor this current form of existence and its deceptive and misleading spirit, causing your worry to spread in your heart, your limbs, your thoughts, and even your actions. Heartbreak and heaviness will weigh you down until you constantly yearn for this camp of God, from the world of Atzilut to the world of Asiyah, even the flow and pull of the river is disgraceful, work, and distorted by God's will, and only I have departed and distanced myself. Especially in times when you feel, God forbid, any lowly thought or desire within you, and you realize this is again being cast thousands of leagues from the realm of holiness, a sigh will burst from you, "Oh, Master of the Universe, let me not be cast away from You, into the lowest depths" [Let me not be rejected by You in the lowest depths]. Only then will you understand how true are the words of our Sages who said it is preferable for a man not to have been created than to have been created. For what remains for him from having been created and passing through this world like a guest inclined to lodge and like a fleeting shadow, except being cast from the camp of the Shekinah? And who knows if he can still return and enter inside the partition of God? How good it would have been for him had he not been created, and he would have been included and

רצונם לד', שמוות ונשמות, ורק אני ברירה מחצפת פרשתי את עצמי ויצאתי מן המחנה שכינה, תתעורר בך דאגה על עצמך, למה באת אתה עומד חוץ לרשות, רשותו של ד' ית', וכפי שתמיד ל'שקע במחשבה זו ובאמונה שלמה שאין עוד זולתו, והכל אלקות חוץ ממך, במדה זו תתרבה דאגתך עד שהרבה פעמים תמאס בכל אפן חידך זה, וברוח העושים אשר מסוד עליו לשעמם ולהתעוה, הדאגה תתפשט בלבך באיברך במחשבתך אף במעשיך, ושבירת הלב וכבדות יעיקו אותך עד שתקנא תמיד במחנה אלקים זה, מן עולם האצילות עד העשיה, אפלו הליכת ומשיכת הנקה גנאי עבודה ומחלת ברצון ד' הוא, ורק אני יצאתי ונתרחקתי, ובפרט בשעה שתרגיש בך ח"ו איזה מחשבה ורצון נמוך ותדע שזוהי שוב הנשלקה מגדר הקדושה אלפי פרסאות, אנוחה תתפרץ ממך, "אוי רבש"ע, לאמיר פארט נישט זיין פארווארפען פון דיר, אין שאול תחתית", [תן לי לא להידחות על ידך בשאול תחתית] ורק אז תבין פמה צודקים דברי חז"ל שאמרו נוח לו לאדם שלא נברא משנברא, כי מה נשאר לו מזה שנברא ועובר בעולם הזה כאורח נוטה ללון וכצל עובר, רק השלכה ממחנה שכינה, ומי יודע אם יכול עוד לשוב ולהפנס לפנים ממחיצת ד', ומה טוב היה לו אם לא נברא, והיה נכלל ונעלם בקדושתו בבטול גמור אליו בעולם העליון, ממש תשוקה תאחזנו, נוח לו שלא נברא, וכשתבא לקריאת שמע ותצייר במחשבתך שאלו באת לידי נסיון, והיית מוכרח למסור את נפשך לד', היית מוסר את נפשך, מתעוררת שוב תשוקתך התמידית שמענה אותך תמיד בסתר לבך, מה טוב היה לי לו כבר הייתי מתפטר מעל אלו ושוב הייתי מתהפך לאבר מאברין דמלקא כביכול, וכל כך מתחזקת תשוקתך ומחשבתך זו עד שדומה לך שבאת עובר עליך נסיון זה בפועל, ובשמחה אתה עושה קפיצה אחת דרך המוקד אל האין סוף, עד שלפעמים גופך נרתע (גיט זיך א שאקעל) [מתנער] מן השלכה המחשבתית זו. לא שמרמים אנו את עצמנו לומר שנגיע תכף למדרגת רבי עקיבא שאמר: "כל ימי הייתי

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

concealed in His holiness in total nullification to Him in the higher world. A deep yearning will seize him, it would have been preferable not to have been created. And when you come to recite the Shema and imagine in your mind that if you were faced with a trial and had to sacrifice your life for God, you would have given it, your constant yearning that always urges you secretly in your heart is reawakened, how good it would have been for me had I already been relieved of these and again transformed into a limb of the limbs of the King, as if. Your yearning and this thought strengthen so much that it seems to you that you are indeed experiencing this trial in practice, and with joy, you leap through the fire towards the Infinite, until sometimes your body recoils [shudders] from this mental casting. We are not elevating ourselves to say that we will immediately reach the level of Rabbi Akiva who said: "All my days I was troubled by this verse 'with all your soul, etc.' I said, when will it come to my hand and I will fulfill it." For Rabbi Akiva literally longed to be tortured in suffering, he was troubled that they were not burning and scourging

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 15.

It has been found that our ultimate purpose, and that of our society, is to refine thought, to bring it out, expand and strengthen it. However, revealing thought alone is not the goal, but also the revelation of the soul. This entails revealing and controlling it over the body. Through consistent and dedicated practice, one can ascend from level to level to places unimagined and unexpected. What then would a person lack when his soul leads him, drawing his entire body after it to its lofty and noble heights? Since the revelation of the soul is our work and our hope, we must behave in all our affairs in ways that allow the soul to reveal itself, and

מִצְטַעַר בְּפֶסֶק זֶה וּבְכָל נִפְשָׁהּ וְכו' אֲמַרְתִּי מִתִּי יָבֹא לְיָדִי וְאֶקְיָמֶנּוּ" . כִּי רַבִּי עֲקִיבָא פָּשׁוּט חֲשַׁק לְהִתְעַנּוּת בְּיָסוּרִים הוּא הִצְטַעַר עַל שְׂאִין שׁוֹרְפִין וְסוֹרְקִין אֶת בְּשָׁרוֹ לְמַעַן שְׁמוֹ יִת', וְאָנוּ הַגַּם שֶׁלֹּא הִגַּעְנוּ עוֹד לָזֶה, אָבָל עַל כָּל פְּנִים מִשְׁתַּקְקִים לֵד' וְלִדְּוִלָנוּ בְּעוֹלָם הַדְּמִיוֹן בְּאֶפֶן נְמוּדָה וּמִרְחָק כְּזֶה מָאוּס לָנוּ, וְכִיּוֹן שֶׁפֶל אִישׁ יִשְׂרָאֵל מִחִיב לְהַעֲלוֹת בְּמַחְשַׁבְתּוֹ שֶׁהוּא יְהוּדִי כָּכָל בֵּית יִשְׂרָאֵל, אוֹ יְהוּדִי אוֹ קְטוּל, וְאֵלֶּמְלִי בָּא לִידֵי נִסְיוֹן הִיָּה מוֹכֵן וּמְזַמֵּן לְמַסַּר נִפְשׁוֹ לֵד', וְכִיּוֹן שֶׁבִּדְעָתוֹ הוּא מַצִּיר שֶׁבָּא עֲתָה לִידֵי נִסְיוֹן, כְּמוֹ שֶׁאֵינֶתָּה בִּצְעָטִיל קָטָן מֵר' רַבִּי אֱלִימֶלֶךְ זצ"ל, אֲזַי תִּשְׁוִקְתּוֹ מִמִּילָא בָּאָה, לֵאמֹר עֲתָה הִיָּה נֹחַ לִי, כְּבָר יִכְלַתִּי לְבֹא לְמַטְרַת חֲפָצֵי מַה טוֹב וּמַה נָּעִים כְּטוֹב הָאֲמַתִּי וְכִנּוּעַם הָעֲלִיוֹן. וְזֹאת הִיא מְסִירַת נִפְשׁ בִּקְרִיאת שְׁמַע, לֹא מִחְשַׁבָּה רִיקָנִית לְבִדָּה, שְׂאִינָה מִשְׁבִּיעָה אֶת הַנֶּפֶשׁ כְּמוֹ שְׂאִין מִחְשַׁבָּה מִשְׁבִּיעָה אֶת הַגּוֹף אִם לֹא יֵאָכֵל רַק יִחְשַׁב בָּהּ לְבִדָּה – מְסִירַת נִפְשׁ בְּפֶעַל הוּא. הוּא מְשַׁלֵּיךְ כְּבָר עֲתָה אֶת נִפְשׁוֹ עַד שֶׁכָּל תִּשְׁוִקְתּוֹ נִתְמַלְאָה עַל יָדוֹ, כָּל גּוֹפוֹ מִתְפַּעֵל מִכֹּחַ הַהִשְׁלָכָה וְאֶת הַנֶּפֶשׁ עִם הַגּוֹף מְטַהֵרֶת.

ט"ו

נִמְצָא שֶׁזֹּאת הִיא תְּכִלִּיתָנוּ וְתְּכִלִּית חֲבֵרָתָנוּ, לְשַׁכֵּל אֶת הַמַּחְשַׁבָּה, וְלְהוֹצִיאָהּ וּלְהַרְחִיבָהּ וּלְחַזְקָהּ, וְלֹא גִלּוּי הַמַּחְשַׁבָּה לְבִדָּה הוּא זֹאת, רַק גַּם גִּלּוּי הַנֶּפֶשׁ הִיא. גִּלּוּי וּשְׁלִיטָתָהּ עַל הַגּוֹף, אֲשֶׁר אִם תִּתְחַנֵּף וְתִתְמַיֵּד בְּזֶה תוּכַל לַעֲלוֹת מִדְּרָגָא לְדְרָגָא אֶל מְקוֹמוֹת אֲשֶׁר לֹא שְׁעָרָתָ וְלֹא קוּיָתָ, וּמֵה יִחְסַר לוֹ לְהָאִישׁ בְּשַׁעֲה שֶׁנִּפְשׁוֹ הוֹלֶכֶת אֲצִלּוֹ בְּרָאשׁ, וּמוֹשֶׁכֶת אֶת כָּל גּוֹפוֹ אַחֲרֶיהָ אֶל מְרוֹם קִצָּה וְקִנְיָה, וְכִיּוֹן שֶׁמַּטְרַת עֲבוּדָתָנוּ וְתַקְוַתָּנוּ גִּלּוּי הַנֶּפֶשׁ, לְכֵן צָרִיכִים אָנוּ לְהִתְנַהֵג בְּכָל עֲנִינֵינוּ הַנִּהְגוֹת שֶׁמְסַגְלוֹת אֶת הַנֶּפֶשׁ לְהִתְגַּלּוֹת, וְלְהִשְׁמַר מִן הַדְּבָרִים שֶׁמַּרְחִיקִים אוֹתָהּ וּמְטַמְּנִים אוֹתָהּ בְּנִקְבָּא דְתַהוֹם רַבָּא, אֲשֶׁר בְּאֶדָם. תִּנְהַג אֶת עֲצָמָהּ בְּפִשְׁטוּת וּתְמִימוּת בְּכָל עֲנִינֶיהָ, כִּי תְּמִימוּת

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

avoid things that distance or hide it in the depths of the human abyss.

Conduct yourself with simplicity and integrity in all your dealings, for integrity is the soul's dominion over a person and their actions, while cunning is the absence of soul, and the rule of the mind – not the mind that comes from the soul, but the worldly mind, meaning the customs and conditions of the world and its people that fools call intelligence and behave accordingly. The cunning we speak of here is not just about lying, but about the root of the lie that leads a person to speak and think falsehoods, such that their thoughts, words, and all their affairs are twisted, not alive, nonexistent, and not true. The seal of God is "truth", and this seal exists over the entire world. The plant that grows has within it the reality and life of the growing soul – this is truth. The artificial plant, or one made temporarily in the likeness of a plant, is falsehood. Truth is existence, and falsehood is the nonexistence that is not found. Truth is a matter of life, and falsehood belongs to the side of death, where there is no substance, no presence, no existence. Existence is the truth, and a person whose every affair, action, and thought contains the existence of their soul is truthful and whole. The plant grows with simplicity and integrity, not for any external purpose or intention, but because of the existence within it, and because of its soul that pushes it to spread and grow. Similarly, a child behaves in all their affairs with simplicity and integrity according to the existence and expansion of their soul. If a person also behaves in all their affairs and thoughts solely according to their soul, then they are whole and true. If they do not behave simply according to what comes from their heart and soul, then there is no existence or life in them, and all their actions are false, even if they do not say that a tree is a stone. For even one who says that a tree is a stone, the foundation and beginning of this actual falsehood, starts

היא ממשלת הנפש על האדם ומעשיו, וערמומיות היא חסר הנפש, וממשלת השכל, ולא השכל שלו שבא מן הנפש, רק שכל העולם, כלומר מנהגי ומצבי העולם ואנשיו שהטפשים קוראים לזה שכל וכפיהם עושים מדברים חושבים ומתנהגים. את השם ערמומיות שאומרים אנו בזה, אין פונתנו על דברי שקר בלבד, רק על ראשית השקר שבו, והסבה שמביאתו לאדם לדבר ולחשב דברי שקר, כלומר על מצב הנפש וקלקולה שעל ידו נעשה האיש לשקרן עד שמחשבותיו דבוריו וכל עניניו מעקלים, לא חיים לא נמצאים ולא אמתיים. חותמו של הקב"ה "אמת" ועל כל העולם יש חותם הזה, הצמח שהוא צומח יש בו מציאות חיות נפש הצומחת, היא אמת, והצמח המציר, או שנעשה מן שונה כדמות הצומח, הוא שקר, אמת היא המציאות, ושקר הוא האפס שאינו נמצא, אמת היא בחינת חיים, ושקר הוא מסטרא דמותא שאין כאן לא עצם לא הנה ולא נמצא. המציאות היא האמת, והאיש שבכל עניניו מעשיו ומחשבותיו יש מציאות שנפשו נמצאת בהם זהו אמת ותמימות. הצמח צומח בתמימות ופשטות, לא לשום פונה ופניה חיצונית, רק מפני המציאות שבקרבו, ומפני נפשו שדוחקת זאת להתפשט ולהתגדל, וגם הילד מתנהג בכל עניניו בפשיטות ותמימות כפי מציאות הנפש והתפשטותה, ואם גם האיש מתנהג בכל עניניו ומחשבותיו רק בנפשו, אז הוא תמים ואמתי, ואם אינו מתנהג בפשטות כפי שיוצא מלבו ונפשו אם כן אין מציאות בו ובכל מעשיו, וכבר הוא שקר, אף אם אינו אומר על עץ שהוא אבן, יסוד וראשית השקר הזה שפועל, מתחיל מזה שהוא מסטרא דמותא, ואין מציאות ואין נפש בכל מעשיו ומחשבותיו. כל חנו של הילד הוא, על שהוא תמים ופשוט, פשטותם עמו מרגישים פאלו עם נפשו היינו מדברים, וכששואלים אותו דבר, השאלה חודרת עד לנפשו, וממנו בא לנו תשובה תמימה ופשוטה, את כל לבו נותן הוא בתשובתו, לא שתהיה בלא דעת פילד אנו

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

from the side of death, and there is no existence or soul in all their actions and thoughts. The charm of a child is that they are whole and simple. When speaking with them, one feels as if speaking with their soul. When asked something, the question penetrates to their soul, and from it comes a complete and simple answer. They put their whole heart into their response, not that we want you to be without knowledge like a child, but to be whole. For example, when someone asks you something, do not think about how to respond in a way that is considered appropriate by the world, or how responding in a certain way will make them think you are wise, or how to deceive and trick them by answering in a certain way. Your response would then be a collection of winds from the four corners of the world, which you have chosen according to the customs of the world so that they will consider you wise, etc. But you, with your soul, are lacking. There is no existence, no life, no soul, no truth – it is falsehood, emptiness, and nothingness. First of all, answer earnestly, as with your heart, in simplicity and integrity, and use your mind only to discern if you are not mistaken in this response. But even this mind should be simple and earnest, a tool to serve the earnestness and simplicity of your heart, to help it and bring it into action. If you find that this response will harm you, or if there is another reason preventing your response, say "I do not know" as the sages commanded, and do not twist and complicate an entangled response without earnestness and simplicity. There are many obstacles that prevent a person from being whole and earnest. For example, there is a kind of false humility where a person negates themselves before the world and its customs, appreciating and valuing the customs of the world and the opinions of people so much that they completely bow down to them, and all the bones of their heart and soul are nullified and melt away, not coming at all to revelation. They are so refined by the customs of the world that

מבקשים ממך, רק שתהיה תמים, ולמשל כאשר ישאלך אדם דבר לא תחשב איך להשיבו, לפי נימוס העולם יפה להשיבו כן, ואם אשיבו באפן זה יחשבני לחכם, וכדי להטעותו ולרמותו טוב לענותו כן, נמצאת שתשובתך היא אסף של רוח מארבע רוחות העולם אשר נחוצה לך לפי נימוס העולם כן תשיב וכדי שייחשבך לחכם וכו', ואתה עם נפשך חסרים, אין כאן לא מציאות ולא חיות, לא נפש ולא אמת, שקר, אפס ובהו היא. ראשית כל תענה ברצינות (הערנסט) [כנות] כאשר עם לבבך בתמימות ופשטות, ובשכלך תשמע רק להבחין אם אינך טועה בתשובה זו, אבל גם שכלך זה יהיה פשוט ורציני (הערנסט) [כנות] מין כלי שמוש יהיה שכלך לשמש את רציניות ופשטות לבך לעזר לה ולהוציאה לפעל. ואם מצאת שתשובה זו תזיק לך, או מניעה אחרת בתשובתך, תאמר איני יודע כמציאות חז"ל ולא תעקם ותעקל תשובה נפתלה בלא רצינות ובלא פשטות. הרבה מניעות ישנן לאיש שמונעות אותו מלהיות תמים ורציני. למשל יש מין עגיונות מרמה שהאיש בטל לפני העולם ונימוסיו מעריף ומוקיר הוא הרבה את גמוסי העולם ודעות בני-האדם עד שהוא כורע כלו לפניהם, וכל עצמות לבו ונפשו בטלים וגמסים ואינם באים כלל לידי התגלות, וכל כן מנמס הוא מגמוסי העולם עד שנאבד ממנו כל החוש לדעת מה טוב ומה רע, מה עליו לעשות וממה להמנע, וכל הטוב והרע הוא מודד רק במדת העולם מה שטוב בעיני העולם טוב הוא, ואם יגנוהו בני דאדם קדמאה רע אצלו. אדברך תציר בדעתך אלו היית אתה יחידי בעולם, וכל מעשיך לא לשום איש ולא לשום פניה תהיינה, ומכל שכן שלא תתבטל אתה את עצמך לפני העולם, חקות גמוסי ופשטות העולם, וכל מעשיך הם רק לפרע חובך שעליך לעשות, ואפילו כשאתה מטיב לזולתך גם כן הפל כדי לפרע חובך, שחוב עליך להטיב עם חבריך, לא לשם פונה ותכלית חוץ ממך, מין דחיפה פנימית יש שדוחה אותך, ואומרת, כן אתה מצוה, וכן אתה צריך לעשות, ואם תרגיל את עצמך כן תמיד, אז תתגלה לבך ונפשך ורצון

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

they lose all sense of what is good and what is bad, what they should do and what they should avoid, and all good and bad are measured.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 16

A simple and natural impediment exists that prevents a person from being pure and taints them into becoming an unintentional deceiver, heartless and soulless. It's a kind of mental illness, a distortion of the mind that leads one to stray from the straight path into twisted and complicated ways. Just as a person suffering from a nervous disorder cannot think straight, so too this individual's thinking becomes convoluted, making it impossible for them to consider anything with simplicity. This is a form of madness, a mental wound, where deceit is recognized by the look in one's eyes, just as mental illness can be discerned to a greater or lesser extent.

The Talmud has already mentioned the cause of this illness: "Idleness leads to boredom." The precise use of the word 'boredom' rather than 'madness' indicates that this is a type of madness, where thoughts become tangled and warped, one idea leading to another without any solid foundation or truth. Therefore, typically, it's the idle who become the greatest deceivers. Those who engage their minds in their appointed tasks, or who engage in physical labor that also challenges their minds as previously mentioned, are not deceitful, meaning their minds are free from this affliction of boredom and convoluted thinking. The true remedy is to avoid being convoluted and to strive for purity. Keep yourself as far from idleness as possible, as if avoiding it like the plague, and do not think that it's enough to be vigilant against wasting three or four hours; for the evil inclination is like a thief, and it's enough for it to waste ten minutes of your time, then

עצמי, והרגשת חוב שְׁלָה בְּכָל דְּבָר, וְכָל מַעֲשֵׂיךָ וּמַחְשְׁבֹתֶיךָ וְדַבּוּרְךָ יִהְיוּ מְלֵאִים נֶפֶשׁ וְכֹחַהּ הַמַּתְפַּשֵּׁט בְּקִרְבָּךְ, וְאוֹמֵר גָּדֵל וַעֲשֵׂה וְתָמִיד תִּהְיֶה עֹבֵד ד' אֱלֹקֶיךָ בְּכָל עֲנִיָּיִךְ.

ט"ז

עוד מְנִיעָה פְּשוּטָה וְטַבְעִית יֵשׁ שְׁמוֹנֶעֶת אֶת הָאָדָם מִלְּהִיטוֹת תַּמִּים, וּפּוֹגֶמֶת אוֹתוֹ שִׁיָּהֶה רַמָּאי לֹא רְצִינִי, בְּלֹא לֵב וּבְלֹא נֶפֶשׁ, מִין מַחְלָה הִיא מִמַּחְלוֹת הַדַּעַת, שְׁנִתְעַקְלָה נֶפֶשׁוֹ לְבִלְתִּי לָלֶכֶת יִשְׁרָה רַק בְּעֵקֶם פִּתּוּל וְסִבּוּף. וְכֵמוֹ לְחוּלָה עַל מַחְלַת עֲצָבִים, אִי אֶפְשָׁר לוֹ לְחַשֵּׁב בְּאִפְנוֹ יִשְׂרָאֵל, כֵּן גַּם לוֹ נִתְבַּטְּלָה וְנִסְתַּבְּכָה דַּעַתוֹ מִלְּחַשֵּׁב כָּל דְּבָר בְּתַמִּימוּת, מִין שְׁגָעוֹן הוּא זֶה רַחֲמָנָא לְצַלֵּן חֲלִי וּפָצַע מַחְשָׁבָה הוּא, וְעַל פִּי רַב מְפִירִים אֶת הָרַמָּאי בְּפָנָיו, וּבְעֵינָיו, כֵּמוֹ שְׁמִפִּירִים אֶת חֲלִי הָרוּחַ אִם מַעֲט אוֹ הֶרְבֵּה. סִבַּת מַחְלָה זוֹ כְּבָר אָמְרָה הַגִּמְרָא "שֶׁהַבְּטָלָה מְבִיאָה לִידֵי שְׁעָמוּם", מְדִיּוֹק הַלְשׁוֹן שְׁעָמוּם וְלֹא שְׁגָעוֹן אֶחָד מִמֵּינֵי שְׁגָעוֹן הוּא, שֶׁהוּא מְדַבֵּר בְּדַעַת רַק שְׁנַעֲשֶׂה מְסִבָּה וּמִפְתָּל דַּעַה בְּדַעַה, סִבָּרָא בְּסִבָּרָא וְכו', בְּלֹא יֶסוּד וּבְלֹא אֱמֶת. לְכֵן עַל פִּי רַב רַק הוֹלְכֵי בְטִיל הֵם הָרַמָּאִים הֵכִי גְדוֹלִים, וְמִי שְׁעוֹבֵד בְּמוֹחוֹ עֲבוּדָה הַמְטָלֶת עָלָיו, אוֹ מִי שְׁעוֹבֵד עֲבוּדָה קָשָׁה גַם בְּגוּפוֹ בְּלִבָּד, אֲשֶׁר מְכַחֶשֶׁת גַּם אֶת דַּעַתוֹ כְּפִי שְׁאֲמָרְנוּ כְּבָר לְעֵיל (אוֹת ד) אֵינּוּ רַמָּאִי, זֹאת אוֹמְרָת שְׁפָצַע זֶה שֶׁל שְׁעָמוּם וּפִתּוּל אֵין בְּמוֹחוֹ. רַפּוּאָה אֱמֶתִית הִיא שְׁלֵא לְהִיטוֹת מִפְתָּל רַק תַּמִּים. הִרְחַק אֶת עֲצָמָךְ מִן הַבְּטָלָה הִרְחַק מִמַּטְחֵי קִשְׁתְּךָ, וְאַל תִּדְמֶה לָךְ שְׂדֵי לָךְ בְּהִזְהָרְתְּךָ שֶׁתִּזְהָר שְׁלֵא תִבְטֵל שְׁלֵשׁ וְאַרְבַּע שָׁעוֹת, כִּי גִנֵּב הוּא הַיֵּצֵר הָרַע וְדִי לוֹ שִׁיבְטָלְךָ עֲשֶׂהָ רָגָעִים, וְיִכְפֹּל עוֹד עֲשֶׂהָ וְעוֹד עֲשֶׂהָ בַּיּוֹם וְנִתְבַּלְבְּלוּ כָּל מַחְשְׁבוֹתֶיךָ גַּם בְּשָׁאֵר הַיּוֹם. כֵּמוֹ רִקְבָה הִיא הַבְּטָלָה שְׁלֵא אֶת מְקוֹמָהּ בְּלִבָּד הִיא מְכַלָּה, רַק גַּם עַל יָמִין וְגַם עַל שְׂמָאל הִיא מִתְפַּרְצָת, גַּם אֶת מְקוֹם הַבְּרִיא מְכַלָּה וּמִפְסִידָה.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

another ten, and so on throughout the day, causing all your thoughts to become confused for the rest of the day. Idleness is like rot, not only consuming its own place but also spreading right and left, destroying and wasting even the healthy parts.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 17

We know that people are so accustomed to valuing human intellect and wisdom that it becomes difficult for them to understand our call for utmost simplicity and purity. It might even seem to them that we are asking them to become foolish. However, anyone who finds this a challenging question has not grasped the essence of our message. Possibly, the residue of Adam's original sin leads one to overvalue worldly knowledge, including the knowledge of good and evil, which arises from doubt and straddles the line between good and evil. To appreciate and bow down to it, and to regard simplicity as ignorance and stupidity. But our forefather Jacob's virtue was his simplicity – "You shall be pure with the Lord your God." God, blessed be He, is the source of wisdom, and one of His attributes is being wise. True wisdom is pure, simple, and straightforward.

Even with basic human understanding, one can comprehend how not to overly esteem human wisdom in general, with all its innovations in the world. One should marvel at its artistry, like the jugglers and acrobats who perform amazing feats without expecting admiration or abasement. For example, a person using their intellect to study the workings of their liver, to know and understand it, many theories have been proposed in the past by human intelligence, which have later been proven false. Many theories still considered true today will eventually be replaced by new ideas, and people will laugh at the current absurdities. And does the liver function only through

י"ז

ידענו שכל כך מרגל האדם להוקיר את דעת ושלל האנושי עד שקשה לו להבין את דברינו אלו שאנו דורשים ממנו תמימות ופשטות כל כך, ודומה לו שרוצים ממנו שיטפש, אבל מי שמקשה קשיא זו לא הבין את עצם פונת דברינו, ואפשר שארסו של חטא אדם הראשון גורם לזה שיחשב את ידיעות העולם, ובכלל הידיעה של טוב ורע ידיעה שבאה מן הספק ופסוח על שתי הסעיפים של טוב ורע, לטוב, להוקירו ולכרע לפניו, ואת התמימות יחשב לבערות וטפשות, אבל שבחו של יעקב אבינו הוא איש תם, "תמים תהיה עם ה' אלקיך", ד' יתברך הוא מקור החכמה ואחד מתאריה הוא חכם. אדרבא חכמה אמיתית, חכמה טהורה, חכמה שהיא בפשטות תמימות ונדאית היא. ואפלו פשוט בשלל האנושי יכולים להבין מעט איד שלא להוקיר ולהתבטל כל כך הרבה לפני החכמה האנושית בכלל עם כל חדושיה שחדשה בעולם, יש רק להתפלא על המלאכותיות (קונסט) שבה, כמו על אוהזי עינים שזה עומד על ראשו וזה הולך על ידיו וכו', שמתפלאים עליהם בלא הוקרה ובלא בטול לפנייהם, למשל האיש חוקר בשכלו אחרי פעלת קבתו, לדעת אותה ולהבינה, הרבה שכליות כבר נתחדשו לפניו בשלל האדם ע"ז אשר כבר נראה טעותם שבשקר יסודם, והרבה מהם שנחשבים עתה עוד לאמיתיים גם עליהם יעבר הכוס, בעוד איזה זמן יתחדשו חדשים, ויצחקו גם על אותן ונדאיות מדמות שבימינו אלה, והאם גם הקבה יודעת לעבד רק על ידי שכליים הללו, עובדת היא את עבודתה בלא רעש, ובלא כל אלו הפלפולים, בבטחון וידיעה נדאית, בלא השערות, בידיעה שאין ספק, ימין ושמאל, טוב ורע, קודמה, מפני שיש בה

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

these intelligences? It performs its functions quietly and without all these complexities, with certainty and clear knowledge, without guesses, with a knowledge that is beyond doubt, right and left, good and evil. Because it has a living existence placed in it by God, it doesn't need to grope and guess like a blind person in the dark. This knowledge is without complexities, a vision of pure wisdom, a knowledge of simplicity without entanglement and without investigation. And the intelligence of a person devoid of this vision and knowledge is compelled to weave complexities, to fabricate fabrications, to become entangled in them, sometimes hitting the foundation and truth of things, and sometimes falling like a blind person in a pit. And even when they know, it's just by chance and not through true vision and knowledge. If all people were to live in simplicity, purity, and faith, which is the revelation of the soul, existence, and truth, then they would know and see everything with complete certainty, not through groping in the darkness that is called intelligence.

And here lies the problem: falsehood exists potentially in a person, even if they don't actively lie about a tree being a stone, and they lack the truth and reality of the soul. From now on, my fellow, train yourself and continue in this practice to be a straightforward and pure person in all your affairs, whether when you speak with your friend or when you think to yourself. Don't be sarcastic or probe after your friend to find something to mock. Have you ever seen a growing plant or a pure soul mocking? In a thought that has already been strengthened in you so far, imagine that you are standing before God, and in all your actions at home and in the field, in your deeds and thoughts, they are only a peaceful duty of His service to Him, and you should push and hurry yourself so that you may be able to pay off the greatness of your debt to Him, and perhaps in all your life's days,

מציאות חיות שד' שם בָּה, ואינה צריכה למשש ולשער כְּאִשֶּׁר יִמְשֹׁשׁ הָעוֹר בְּאֶפְלָה, יְדִיעָה בְּלֹא פְּלוּלִים רְאִיָּה וְחֻכְמָה טְהוֹרָה, יְדִיעָה שֶׁל תְּמִימוּת בְּלֹא סִבָּה וּבְלֹא חֻקִּירָה וּפְתוּלָה הִיא, וְשֶׁכֶּל הָאִישׁ שֶׁכֵּל הָרִיק בִּינוֹן שָׂאִין בּוֹ רְאִיָּה וְיְדִיעָה זֶה, הוּא מְכַרְח לְפֶתֶל פְּתוּלִים, לְאֹרֶג אֲרִיגוֹת, לְהַסְבֵּךְ בְּסִבָּה וּלְהַחֲזוֹ בָּהֶם, לְפַעֲמִים פּוֹגֵעַ בִּיסוּד וְנֶאֱמָתוֹת הַדְּבָרִים, וְלַפְעָמִים נּוֹפֵל כְּסוּמָא בְּאֶרֶץ בָּה, וְאִף בְּשַׁעַר שְׂיֹדֵעַ, רַק מִקְרָה וּפְגִיעָה וְלֹא רְאִיָּה וְיְדִיעָה אֱמֶתִית הִיא, וְאֶלְמָלִי הָיוּ כָּל בְּנֵי הָאָדָם בְּפִשְׁטוּת תְּמִימוּת וְנֶאֱמוּנָה שֶׁהִיא הַתְּגִלוֹת הַנֶּפֶשׁ, מְצִיאוֹת וְנֶאֱמָת, כִּי אִזּוֹ אֵת הַכֹּל יָדְעוּ וְרָאוּ בְּוַדָּאוֹת גְּמוּרָה, לֹא עַל יְדֵי גִשּׁוּשׁ בַּחֲשָׁךְ שֶׁנִּקְרָא שֶׁכֶּל. וְדָא עָקָא, שֶׁהַשֶּׁקֶר נִמְצָא בְּכֹחַ בְּאִישׁ, אֶפְלוּ אִם אֵינוֹ אוֹמֵר שֶׁקֶר בְּפִעַל עַל עֵץ שֶׁהוּא אֶבֶן, וְתְּמִימוּת אֱמֶת מְצִיאוֹת הַנֶּפֶשׁ חֹסֵר לוֹ. וְיַמְעָתָה, חֶבֶר מִחֻבְרָתָנוּ תִּרְגִּיל אֵת עֲצָמָה, וְתִתְּמִיד בְּהִרְגָּלָהּ זֶה, לְהִיּוֹת פֶּשֶׁטָן תָּם בְּתְּמִימוּת בְּכָל עֲנִינָיָה, הֵן בְּשַׁעַר שְׂאֵתָה מְדַבֵּר עִם חֲבֵרָה, וְהֵן בְּשַׁעַר שְׂאֵתָה חוֹשֵׁב מִחֻשְׁבָּה בִּינָה וּבִין עֲצָמָה, לֹא תִתְּלוּצֵץ, וְלֹא תִתְּקַר אַחֲרֵי חֲבֵרָה כְּדִי לְמַצּוֹא בּוֹ דָּבָר לְהִתְלוּצֵץ בּוֹ, הֵאָם רְאִיתָ עוֹד צוּמָח וְנֶפֶשׁ תְּמִימָה מִתְּלוּצֵץ. בְּמִחֻשְׁבָּה שֶׁכֶּבֶר נִתְּחַזְקָה לָהּ עַד כֹּה, צִיר לָהּ שְׂאֵתָה עוֹמֵד לִפְנֵי ה', וּבְכָל מַעֲשֵׂיָהּ בְּבִית וּבְשָׂדֶה, בְּמַעֲשֵׂיָהּ וּמִחֻשְׁבְּתֵיהֶם הֵם רַק שְׁלוֹם חוֹב עֲבוֹדָתוֹ אֵלָיו יִת', וְלָהּ לְדַחֵק וּלְהֵאִיץ אֵת עֲצָמָה כְּדִי שֶׁתּוּכַל לְשַׁלֵּם אֵת גְּדֻלַּת חוּבָהּ וְכִלִּי הָאֵי וְאוֹלִי יַעֲלֶה לָהּ בְּכָל יְמֵי חַיֶּיהָ לְשַׁלֵּם עַל כָּל פָּנִים חֻצֵי חוּבָהּ אֵלָיו יִת', וְיַמְעָתָה אֶפְלוּ לְנִשְׁמָה בְּטִלָּה לֹא יִשְׁאָר לָהּ פְּנָאִי, וּבְמַדָּה שֶׁתּוֹסִיף לְצִיר וְלִקְבָּע זֹאת בְּמוֹחָהּ וּלְבָבָהּ, תּוֹסִיף לְהִיּוֹת תְּמִים חֻכֵּם וּפֶשֶׁטָן.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

you'll manage to pay off at least half of your debt to Him. From now on, even for a moment of idle breath, you won't have spare time, and the more you visualize and affirm this in your mind and heart, the more you will be a pure, wise, and straightforward person.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 18.

It is written in the book "Beit Aharon" on the verse "You will roam from the top of faith" (Song of Songs 4:8), and this is its holy language: "The greatest faith a Jew can have is to sing from its peak," so far his holy language [The greatest faith, no matter how much a Jew has, is first and foremost to sing]. We do not intend to clarify the matter of melody and the world of melody in this context, because we are now speaking only of how every person, in whatever situation he is in, should draw living waters from the source of his soul and reveal the living voice within him. Do not find it difficult, for do we not see great cantors and musicians whose hearts are far from God, with no faith or merciful heart, God forbid, and even among the Gentiles, there are musicians, for a melody is only an expression of the soul and its emotions, and it is revealed in speech when a person tells his friend his thoughts and feelings of sorrow and joy, and even more so in his voice. And as it is written in the holy books, there is evidence for this in that when a person's sorrow, God forbid, intensifies, it is no longer possible for him to speak, but only to scream and cry with his voice alone. Therefore, a melody, which is sounds of joy or bitterness, awakens a person's emotions, in which the sparks and limbs of the soul are revealed, but it does not yet decide what the person will do at the moment of his excitement and what he will do with the part of his soul that has been revealed, and just as there are two happy people, one adds to his joy by serving God, and the other is happy with the joy of frivolity, so too the melody, which is one of

י"ח

אימתא בספר "בית אהרן" על הפסוק תשורי מראש אמנה (שה"ש ד' ח') וזה לשונו הקדוש: די גרעסטע אמונה וויפיל א ייד האט, איז זינגען דער ראש דערפון, עד כאן לשונו הקדוש [האמונה הגדולה ביותר, לא משנה כמה יש ליהודי, היא קודם כל לשיר]. אין פונתנו לברר את ענין הנגינה ועולם הנגינה בזה, כי דברנו עתה רק איך ידלה כל איש באיזה מצב שהוא, מים חיים ממקור נשמתו, ויגלה את הקול החי אשר בקרבו. אל יקשה לה הלא רואים אנו חזנים ומנגנים גדולים שלכם רחוק מד' איך אמונה ואין לב רחמנא ליצלן, ואפלו בין העפוסים יש מנגנים, כי הנגון הוא רק מין גלוי הנפש והרגשותיה, ומתגלה בדבור שמדבר האיש אל חברו את מחשבותיו והרגשותיו של צער ושל שמחה ועוד יותר בקולו. וכמו שאיתא בספרים הקדושים ראיה על זה שכאשר מתגבר צערו של האדם ח"ו, אי אפשר לו כבר לדבר רק צועק ובוכה בקולו לבד. לכן הנגון שהוא קולות שמחים או מרירים מעורר את הרגשות האדם, שבהם ניצוצי ואברי הנפש מתגלים, אבל אין עוד הכרע מה יעשה האיש בשעה שמתרגש ומה יפעל בחלק נפשו שהתגלה, וכמו שישנם שני אנשים שמחים, זה מוסיף בשמחתו לעבד את ד', וזה שומח בשמחה של הוללות, כן גם הנגון שהוא אחד מן מפתחות הנפש שמעורר אותה ואת הרגשותיה, יכול להיות איש שפותח את נפשו, וחלק ממנה יוצא לחוץ, ומכל מקום לא לבד שאינו עושה בו מאומה אלא עוד פוגם בחלק נפשו זה, אם בשמחה של הוללות, או בשבירת הלב של עצבות ויאוש, עד שנופל מן בטחונו ואמונתו ועושה גם מעשים אשר לא

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

the keys to the soul that arouses it and its emotions, can be a person who opens his soul, and part of it comes out, and yet not only does he do nothing with it but also damages this part of his soul, whether with the joy of frivolity, or with the heartbreak of sadness and despair, until he falls from his confidence and faith and even commits deeds that should not be done, God forbid. And since we are a fellowship for the sake of God, and we want to release our souls to rule over our bodies, to bind it in His holiness and to nullify it and our essence in the soul of the Almighty, therefore we accustom ourselves to singing and melody of service to Heaven, not that we need to compose new melodies, just as we do not say that anyone who wants to cheer themselves up with wine needs to make wine specifically from his press, and anyone who wants to arouse themselves or another with words needs to invent a new language. Take some melody movement, turn your face to the wall, or just close your eyes and think again, that you are standing before the throne of glory, and with your heart broken you have come to pour out your soul to God in song and melody that come from the depths of your heart, and then you will feel from yourself that your soul comes out in song. If at first you were the musician before your soul to awaken it from its slumber, little by little you will feel that your soul has already begun to play by itself. The melody was always a riddle to you, what are the sounds, what are the ascents and descents, and why sometimes it comes in length and sometimes in brevity, and you already see everything, in its voice your soul bursts a path to the heights, and in the heavens as if they have seized its material and drawn it in its language. Its heart, its guts, and all its inwardness come out with its melody, and through the sounds it ascends, and its ascents, its descents, and all the revolutions of its path in its voice are engraved, and the movement of the musician in it is carved, and the melody is formed, the melody carries your soul in its

יעשו רחמנא ליצלו. וכיון שאנו חֲבֵרְתָנוּ לְשֵׁם ד' הַיָּא, וְרוֹצִים אָנוּ לְהוֹצִיא אֶת נַפְשׁוֹתֵנוּ לְהַמְשִׁילָה עַל גּוֹפְנוּ, לְקַשְׂרָה בְּקַדְשָׁתוֹ וּלְבַטֵּל אוֹתָהּ וְאֶת עֲצָמוֹתֵנוּ בְּנִשְׁמַת שׁד"י, לְכֵן נִרְגָּיל אֶת עֲצָמֵנוּ בְּרִנָּה וּבְגִינָה שֶׁל עֲבוּדָה לְשָׁמַיִם, לֹא שֶׁנֶּצְטָרֵךְ לְחַבֵּר נִגּוּנִים חֲדָשִׁים, כְּמוֹ שֶׁלֹּא נֹאמַר שְׁמִי שְׁרוּצָה לְשִׁמְשֵׁם אֶת עֲצָמוֹ בִּינֵן צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת יֵין מִגָּתוֹ דְּוָקָא, וְיָמִי שְׁרוּצָה לְעוֹרֵר אֶת עֲצָמוֹ אוֹ זוּלָתוֹ בְּדַבּוּרִים צָרִיךְ לְחַדֵּשׁ שְׁפָה חֲדָשָׁה. קַח לָהּ אֵיזָה תְּנוּעָה שֶׁל נִגּוּן, הִסָּב פָּנִיךָ אֶל הַקִּיר, אוֹ רַק תִּסָּגֵר אֶת עֵינֶיךָ וְתִחְשַׁב שׁוֹב, שְׁאַתָּה עוֹמֵד לִפְנֵי כִסֵּא הַכְּבוֹד, וּבִשְׂבִירַת לֶבָב בְּאֵת לְשִׁפָּה אֶת נַפְשְׁךָ לַד' בְּשִׁירָה וְנִגּוּן הַיּוֹצְאִים מִקְרֵב לֶבָב, וְאִזּוֹ מַעֲצָמָה תִּרְגִּישׁ שֶׁנֶּפְשְׁךָ יוֹצֵאת בְּרִנָּה. אִם מִתְחִלָּה הָיִיתָ אֶתָּה הַמְנַגֵּן לִפְנֵי נַפְשְׁךָ לְעוֹרֵרָה מִתְרַדְמָתָהּ, מַעֲט מַעֲט תִּרְגִּישׁ שֶׁנֶּפְשְׁךָ הִתְחִילָה כְּבָר לִנְגֹן בְּעֲצָמָהּ. חִידָה הָיְתָה לָהּ תְּמִיד הַנְּגִינָה, הַקּוֹלוֹת מָה הָמָה, עֲלִיּוֹת וִירִידוֹת מָה הֵן, וְלָמָּה זֶה פְּעָמִים שָׂבָא בְּאַרְכָּה וּפְעָמִים שָׂבָא בְּקִצְרָה, וְאֵת הַכֹּל אֶתָּה רוֹאֶה כְּבָר, בְּקוֹלָהּ בּוֹקֵעַת לָהּ נַפְשְׁךָ דֶּרֶךְ עַד לְמָרוֹם, וּבִשְׁמַיִם כָּאֵלּוּ אֲחֻזּוֹ בְּהִמְיָתָהּ וּמִשְׁכּוֹה בְּלִשׁוֹנָהּ. לֶבָבָהּ, מַעֲיָהּ וְכָל פְּנִימְיוֹתָהּ עִם גְּגִינָתָהּ יוֹצְאִים, וְדֶרֶךְ הַקּוֹלוֹת עוֹלִים, וְעֲלִיּוֹתֶיהָ נִפְּלוֹתֶיהָ וְכָל גִּלְגּוּלֵי דֶרֶכָּהּ בְּקוֹלָהּ נְחֻקִּים, וְתִנוּעָא דְמִנְגֵּנָא בּוֹ נְחֻרְתִּים, וְהַנְּגוּן בְּתִרְקָם, אֶת נַפְשְׁךָ נוֹשֵׂא הַנְּגוּן בְּמַעֲיוֹ לְשִׁפְכָּהּ וּלְקַרְבָּהּ לַד'. וַיֵּשׁ לְפָעָמִים שֶׁבִּלְאִי יִדְעָתָהּ תִּדְבֵּר גַּם דַּבּוּרִים לִפְנֵי הַמָּקוֹם, אִם בְּתִחְלָתָם עוֹד אֶת רִצּוֹן גּוֹפָהּ יוֹדִיעוּ, אֲבָל כָּל כְּמָה שֶׁתִּתְרַגֵּשׁ, וְיֹתֵר תֵּצֵא נַפְשְׁךָ מִנְּחִיטָהּ לְעוֹף אֶל עַל, בְּמִדָּה זֹאת תַּעֲזֹב אֶת הָעוֹלָם, וּמַעֲמָךְ לֶבָבָהּ תִּצָּעַק נַפְשְׁךָ בְּתִפְלָה טְהוֹרָה תִּפְלָה לַה' כְּגוֹן אֵלֶּה: "רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם אֵין הִימַעַל הָאֵב רַחֲמָנוּת אוֹיֵף מִיר, אוֹן הָעֵלֶף מִיר אֵין אֵלֶּע עֲנִינִים, אוֹי גַּעוּוֹאֵלֵד אוֹן גַּעֲשִׁירִיגֵן וּוי לִיג אֵיךְ עִפִּיס, רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם רֹאטְעוּוֹעַ מִיךְ אַרוֹיס". [רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם בִּשְׁמַיִם, רַחֵם עָלַי וְעוֹזֵר לִי בְּכָל הָעֲנִינִים. אוֹי אֵיךְ אֲנִי שׁוֹכֵב בִּיסוּרִים וּבּוֹכָה. רְבוּנוֹ שֶׁל עוֹלָם הִצֵּל אוֹתִי] מִתְחִיל בִּישׁוּעָה בְּכָל עֲנִינִים שְׁלוֹ וּמִסִּים בְּצִעָקָה לְהִצִּילוֹ מִמָּקוֹם נִפְּלָתוֹ, וְכֵן פִּיּוּצָא בְּאֵלּוּ, וְאֵל יִקְטְנוּ בְּעֵינֶיךָ דַּבּוּרִים כְּגוֹן אֵלּוּ כִּי מִחְצָב הַנֶּפֶשׁ

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

entrails to pour it out and bring it close to God. And sometimes without your knowledge, you will also speak words before the place, if at first they still express your body's desire, but as much as you feel, and the more your soul comes out of its sheath to fly up, to that extent you will leave the world, and from the depth of your heart your soul will cry out in pure prayer, a prayer to God such as these: "Master of the Universe, have mercy on me in heaven, and help me in all matters, oh I am lying in pain and crying. Master of the Universe, save me" [Master of the Universe in heaven, have mercy on me and help me in all matters. Oh, I am lying in suffering and weeping. Master of the Universe, save me]. It begins with salvation in all his matters and ends with a cry to save him from his place

הם. וַיֵּשׁ לַפְעָמִים שְׁלֹא יִתְעוֹרְרוּ בְּדִבּוּרִים וְלֹא תִרְגִּישׁ שׁוּם בְּקִשָּׁה, וּמִכָּל מָקוֹם תִּרְגִּישׁ אֵיזָה הִרְגָּשָׁה שְׂאִי אֶפְשָׁר לָךְ לְצִיֵּר מָה אַתָּה מִרְגִּישׁ, מִן הַתְרַפָּקוּת הַיָּא, כִּי־לֵד שְׁמִתְחַטָּא (פִּיעֵשְׁטֶעט זִיךְ) [מִתְפַּנֵּן] לִפְנֵי אָבִיו, אֵינוֹ רוֹצֶה מְאוּמָּה מֵאָבִיו, הוֹמָה וּמִתְאַנֵּן "אָבִי, אָבִי". הָאֵב שׁוֹאֵל "מָה אַתָּה רוֹצֶה בְּנִי?". "כָּלוּם", הוּא מְשִׁיבוֹ, וְשׁוֹב הוֹמָה וּמִתְאַנֵּן "אָבִי, אָבִי". כִּי דַע לָךְ שְׁבַעֲנֵן דְּרָכֵי הַתְּגָלוֹת הַנֶּפֶשׁ יֵשׁ הִרְבֵּה פְעָמִים לִלְמַד מִן הַיֵּלֶד, כָּל מַעֲשָׂיו אֵינָם בְּכוּנָה, רַק מַעֲצָמָה נִפְשׁוֹ מִתְגַּלֶּה בְּאוֹפְנִים שׁוֹנִים וְעוֹשֶׂה תְּנוּעוֹת וּמַעֲשִׂים כְּפִי תְּנוּעוֹת נִפְשׁוֹ, וְגַם חֲטוּי זֶה (פִּיעֵשְׁטֶשְׁעֵן) הַשְׁתַּפְּכוּת נִפְשׁוֹ אֶל נֶפֶשׁ אָבִיו הוּא. וְגַם אַתָּה לַפְעָמִים תִּרְגִּישׁ בְּנִגּוּן מִן הַמִּזְהָר וְחֲטוּי, בְּאֵין אִמֵּר וּבְאֵין דְּבָרִים וּבְלֹא שׁוּם בְּקִשָּׁה, רַק נִפְשָׁךְ מִרְנָנֶת וּמִשְׁתַּפְּכֶת וּמִפְלָטֶת רַק, "רַב־שׁ"ע, רַב־שׁ"ע". וְלֹא דוֹקָא בְּנִגּוּן שֶׁל שְׁבִירַת הַלֵּב, רַק גַּם בְּנִגּוּן שֶׁל שְׁמִחָה, בְּכָל־מָקוֹם לְהַשְׁתַּמֵּשׁ לְגִלּוֹי הַנֶּפֶשׁ וְכָךְ דְּרָכּוֹ שֶׁל הַחֲסִיד, הוּא בּוֹכֶה לַפְעָמִים בְּנִגּוּן שְׂמִיחָה, וְגַם בְּשַׁעַת רְקִידָתוֹ, וְלַפְעָמִים רוֹקֵד גַּם בְּנִגּוּן שֶׁל "כָּל נִדְרֵי". לְכֵן כְּשֶׁתִּהְיֶה בְּחִבְרַת חֲסִידִים בְּשַׁעַת שְׁמִנְגָנִים אִם בְּתַפְלָה, בְּסַעֲוִדָּה, אוֹ בְּאֶפֶן אַחֵר, תִּרְנֵן גַּם אַתָּה עִמָּהֶם, לֹא רַק לְהַשְׁמִיעַ קוֹל בְּחִינַת "נִתְּנָה עָלֵי בְּקוּלָּה" (יִרְמְיָהוּ יב ח) וְכו' רַק כְּדֵי לְהוֹצִיא אֶת נִפְשָׁךְ וּלְהַעֲלוֹתָהּ בְּחִינַת "וַיְהִי כִּנְגֹן הַמִּנְגֵּן וַתְּהִי עָלָיו רוּחַ ד'" מִין נִגּוֹן הַחֲפָה שְׁמִינְגֵן אֶת הַחֲתָן וְהַכֶּלֶה וְדִי לַחֲכִימָא. וְלֹא דוֹקָא בְּשַׁעַת שְׁאֵתָה בְּחִבְרַת חֲסִידִים בְּשַׁעַת שְׁמִנְגָנִים, רַק גַּם בְּבִיתְךָ בְּכָל עֵת שֶׁתִּרְגִּישׁ אֶת עֲצָמָךְ מְכֻשָּׁר לְזֶה תּוֹכֵל לְרַנֵּן כִּנ"ל. וְאֵין אַתָּה צָרִיךְ לְצַעֵק בְּקוּלוֹת, כִּי יֵשׁ מִי שְׁמִנְגֵן רַק הַמִּזְהָר בְּלַחֲשׁ וְקוּלוֹ נִשְׁמָע בְּמָרוֹם.

Bnei Machshava Tova, Principles and Advice 19. There are people who believe that only they are pure of mind and truly honest, not deceiving themselves or others. When they feel a stir of holiness within, they examine and seek whether this feeling is genuine and not mere illusion, or perhaps stemming from a physical cause, like a

י"ט
יִשְׁנֵם אֲנָשִׁים הַחוֹשְׁבִים שֶׁרַק הֵם אֲנָשִׁי אֲמַת נִקְיֵי הַדַּעַת, וְרַק הֵם אֵינָם מְרַמִּים אֶת עֲצָמָם וְלֹא זוֹלָתָם, וְהֵיכָא כְּאִשְׁרֵי יִרְגִּישׁוּ בְּקִרְבָּם אֵיזָה מִן הַתְּעוֹרְרוֹת לְקַדְשָׁה חוֹקְרִים וְדוֹרְשִׁים אַחֲרֶיהָ, אִם אֲמַת הוּא וְלֹא דְמִיּוֹן גְּרִידָא, אוֹ אֶפְשָׁר רַק מֵאֵיזָה סִבָּה גּוֹפְנִית בָּאָה

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

bodily worry or joy, etc. About them and those like them, it is said, "Woe to those wise in their own eyes, and prudent in their own sight." For we have already discussed how any awakening, regardless of its cause, opens the keys to the soul, allowing us to release it and turn it towards holiness. Even if a person deceives himself in his awakening and emotions, as long as he does not intentionally aim to mislead others or himself, it is still good. For among ten false enthusiasms, one may find a true one. The above-mentioned investigators, who do not allow their feelings to emerge and unfold in their examination, will remain in their dry and lifeless inquiry, their hearts dull and their minds dark. God save us from them and their ilk. This is also what I have understood from the writings of our holy sages, of blessed memory.

But do not think you are allowed to go through life without testing and examining yourself thoroughly, not knowing whether you are in holiness or, God forbid, on the other side, which we shall not mention. Here is the difference: a devout person who experiences an awakening will awaken, whether the feeling arises on its own or he arouses himself in the aforementioned ways or others. Then, he examines and tests whether his feeling was true, separating the chaff from the wheat, so that next time his emotion is more genuine. But in all his examination and testing of his awakening, he does not let go of his hand, nor does he cease his enthusiasm. Even the testing is a form of worship for him; he is fervent and tests, and the work of testing does not push aside the work of the holy awakening.

In contrast, the dry, bent investigators under their evil inclination, God save us, dismiss any good feeling at the first doubt of testing. Open your eyes and see that the hand of the evil inclination is in this. The simple test for us is to reflect on oneself, and say: wasn't

ההתעוררות, אפֿשר באַה מאִינָה דאָגה או שְׁמָחָה גופנית וכדומָה, וְעַלֵּיהֶם וְעַל פִּיּוּצָא בְּהֶם נֵאמַר הוּא חֲכָמִים בְּעֵינֵיהֶם, וְנִגְד פְּגִיָּהם נְבוֹנִים. כִּי כָּבֵד דְּבִרְנוּ לְעִיל אִיף שְׂכָל מִן הִתְעוֹרְרוֹת מֵאִינָה סְבָה שְׁתֵּהֲיָה, פּוֹתַחַת אֶת מִפְתָּחֵי הַנֶּפֶשׁ אֲשֶׁר עַל יְדָה נוֹכַח לְהוֹצִיאָהּ, וְלִהְיוֹתָהּ לְקַדְשָׁהּ, וְאֶפְלוּ אִם מְרָמָה הָאִישׁ אֶת עֲצָמוֹ בְּהִתְעוֹרְרוֹת וְהִתְרַגְּשׁוֹת, אִם רַק אֵינוֹ מְכַנֵּן בְּזָדוֹן לְהִטְעוֹת אֶת חֲבֵרוֹ אוֹ אֶת עֲצָמוֹ גַּם כֵּן טוֹבָה הִיא, כִּי בֵּין עֲשֵׂרָה הִתְלַבְּבוּיֹת רְמִיּוֹת תִּמְצָא אַחַת אֲמִתִּית, וְהַמְחֻקְרִים הֵנ"ל שְׁאֵינָם נוֹתְנִים אֶת הַרְגָּשׁוֹתֵיהֶם לְצֵאת וְלִהְיוֹת פֶּשֶׁט מִפְּנֵי חֻקֵּיהֶם יִשְׁאַרוּ בְּחֻקֵּיהֶם, וְכָל יְמֵיהֶם רַק רִיקוּת וִיבִשׁוּת, טְמֻסוֹת הַלֵּב וְחֻשְׁכַּת הַמַּח, ד' יִצְיִלְנוּ מֵהֶם וְהַמוֹנֶם. וְכֵן הִבְנֵתִי גַם מִסְפָּרֵי רַבּוֹתֵינוּ הַקְדוּשִׁים זי"ע. אָבֵל אֵל תְּדַמָּה שְׁמַתָּר לָךְ לְעֵבֵר אֶת עוֹלָמְךָ בְּלֹא נִסְיוֹן וּבְחִינָה עֲצֻמִּית לְגִמְרִי, וְלֹא תִכִּיר אֶת מְקוֹמְךָ אִם בְּקַדְשָׁהּ אִתָּהּ אוֹ ח"ו בַּסְטְרָא אַחֲרָא רַחֲמָנָא לִיִּצְלוּ, הַס מְלֵהֲזִנְפִּיר. זֶהוּ הַחֲלוּק: הַחֲסִיד הָעוֹבֵד בְּשִׁעוּלָה בּוֹ הִתְעוֹרְרוֹת, מִתְעוֹרֵר, אוֹ גַם בְּשִׁאֵינוֹ עוֹלָה מֵעֲצָמוֹ, מְעוֹרֵר אֶת עֲצָמוֹ בְּאַפְּנִים הֵנ"ל, אוֹ בְּאוֹפְנִים אֲחֵרִים, וְאַחֵר זֶה מְבַחֵין וּמְנַסֶּה אִם אֲמִת הִנֵּה הַדְּבָר, וּמִפְּרִיד אֶת הַפְּסָלֹת מִן הַסְּלֹת, כְּדִי שְׁבַפְעֵם הַשְּׂנִיָּה תִּהְיֶה הִתְרַגְּשׁוֹת יוֹתֵר אֲמִתִּית, אָבֵל בְּכָל בְּחִינָתוֹ וְנִסְיוֹנוֹ מִן הִתְעוֹרְרוֹתוֹ אֵינוֹ מֵנִים אֶת יָדוֹ, וּמִן הִתְלַבְּבוֹתוֹ אֵינוֹ חֲדָל, גַּם הַנִּסְיוֹן עֲבוּדָה הִיא אֲצִלוּ, מִתְלַבֵּה וּמְנַסֶּה, וְלֹא שְׁעֵבוּדַת הַנִּסְיוֹן תְּדַחֵה עֲבוּדַת הַקְדָּשׁ זוֹ שֶׁל הִתְעוֹרְרוֹת. מֵה שְׁאֵין כֵּן הַחוֹקְרִים הַיְבִשִׁים הַכּוֹפִּים תַּחַת יִצְרָם הָרַע רַחֲמָנָא לִיִּצְלוּ, לִפְנֵי כָּל סִפְקָ שֶׁל נִסְיוֹן כָּבֵד מְדִיחִין אֶת כָּל מִין הַרְגָּשָׁה טוֹבָה, פּוֹתַחוּ נָא עֵינֵיכֶם וּרְאוּ כִּי יָד הַיִּצָּר הָרַע הוּא בְּמַעַל הִנֵּה. הַנִּסְיוֹן הַפְּשוּט הוּא לָנוּ שְׁיִתְבוּנָן כָּל אֶחָד אֶת עֲצָמוֹ, וַיֹּאמֶר הָלֹא רֵאשִׁית תְּכַלִּיתֵנוּ שְׁהִתְחַלְנוּ בְּעֲבוּדַת הַמַּחְשְׁבָה הִיא כְּדִי שְׁנוֹכַח לְקַפֵּץ קַפִּיצָה אַחַת מִמַּעַל לְגוֹפְנוֹ וְחוּשֵׁינוֹ וְלִמְשׁוֹל עֲלֵיהֶם, לְכֵן אֲנִסָּה נָא אֶת עֲצָמִי וְאֶרְאֶה אִם פְּעֻלָּה עֲבוּדָתִי זוֹ עָלִי, אִם בְּאֵמֶת מוֹשֵׁל אֲנִי עַל עֲצָמִי עֲתָה יוֹתֵר מֵאֲשֶׁר לְפָנַי, אִם כֵּן הוּא, אֲזִי עֲבוּדָתִי וְהִתְלַבְּבוֹתִי שְׁעֵבְרוּ עָלִי אֲמִתִּיּוֹת הֵן,

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

the beginning of our purpose to start with thought, in order to leap above our bodies and senses and rule over them? Therefore, let me now test myself and see if my work has affected me, if I truly have more control over myself than before. If so, then my work and enthusiasm were true. If not, God forbid, I have erred and deceived myself. But even then, do not weaken in your work and holy service; strengthen and start again, turn it over and over, and do not stray from it. For does a sick person abandon his medicine if it does not work the first time? He strengthens and doubles his efforts.

However, even in the matter of ruling oneself, one needs to know how to practice it. Perhaps your work so far in our way, the way of good thought, was good, and another deficiency prevents you from ruling over yourself. Every ruler needs the spirit of the ruler, just like every officer and soldier. If he does not reveal within himself a spirit of bravery, he cannot stand in the ties of war, even if his strength is much greater than his enemies, as the Torah says about the man who is fearful and fainthearted. It specifically says "fearful and fainthearted", not "weak", because all the ability of war to overcome and rule over the enemy depends on the spirit of bravery. Similarly, many times a person, God forbid, fails in desires, not because his desire is great, but because he is fainthearted, lacking the spirit of bravery and the spirit of ruling within himself, that he could overcome and rule over even his weakest desires.

From now on, how pleasant are the words of our sages who expounded on the fearful and fainthearted being fearful of the sins in his hand, the sins are in his hand, and he can incline or nullify them, and the deficiency is that he is fearful and fainthearted and has not revealed the spirit of ruling within himself. But a soldier, if he waits until he comes to war against the enemies of his soul

ואם לאו ח"ו טעיתי ורמייתי את עצמי, אכל גם אז אל תתרפה ממלאכתך ועבודתך עבודת הקדש זו, שוב התחזק ושוב תתחיל בה, הפך בה והפך בה, ומנה לא תזוע, כי האם יעזב החולה את תרופתו אם לא פעלה בראשונה, מתחזק וכוכל, משנה ומשלה הוא. אכל גם בענין הממשלה על עצמו צריכים לדעת איך להתרגל בה, כי יכול להיות שעבודתך עד כה בדרךנו דרכי בני מחשבה טובה, טובה היתה, וחסרון אחר מעצור לה שתמשל על עצמה. כל ממשלה צריכה לרוח המושל, וכמו כל שר ואיש הצבא, אם לא יגלה בקרב רוח גבורה, אי אפשר לו לעמד בקשרי המלחמה, אף אם פוחד רב הרבה משונאיו, כמו שאמרה התורה איש הירא ורף הלבב ישוב לביתו, דוקא הירא ורף הלבב, ולא אמרה איש החלש, כי כל יכלת המלחמה להתגבר לכבוש ולמשול על השונא ברוח גבורה תלוייה, כן הרבה פעמים נכשל האדם ח"ו בתאוות, לא מפני שתאוותו מרבה רק מפני שרף הלב הוא, לא רוח גבורה ולא רוח המושל עליה בקרב, שיוכל להתגבר ללחום ולמשול בו על תאוותו גם החלשה. ומעתה כמה ערבים לנו דברי חז"ל שדרשו על הירא ורף הלבב הירא מעברות שבידו, העברות בידו הן, ואל כל אשר יחפץ יטה אותם אף יבטלם, והחסרון הוא שהוא ירא ורף הלבב ורוח הממשלה לא גלה בקרב, אכל איש הצבא אם ימתין עד אשר יבוא למלחמה נגד שונאי נפשו ואז ירצה להתחזק ולגלות בקרב רוח גבורה לא יועיל ולא יפעל מאומה, כי השונא יתגבר עליו טרם ינסה הוא להושיט את ידו למלחמה, ורע ומר לו אז, עבד הוא פקר ולא שר ומושל, ורק טרם עוד יריב עם שונאיו בשעה שעודנו בבית ושלום לו בבית ובחויץ, לומד הוא את עצמו, מגרה ומגלה בקרב רוח גבורה. וכן הוא בענין עבודה, אל תחכה עד אשר תבוא ח"ו לידי עברה או אפילו תאונה של הטר רק קיים את דברי כבוד קדושת אדוני אבי מורי הרב הצדיק זצלה"ה לחבר את המדות למחשבה בכל דבריה אפילו בדברי הטר ולא רק שתתחשב מקדם אם לעשות בלבד רק תתגר בהם מלחמה. הרבה פעמים תמנע מהם,

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

and then wants to strengthen and reveal within himself a spirit of bravery, it will not help and will not do anything, because the enemy will overcome him before he tries to extend his hand to war, and it will be bad and bitter for him, he is already a servant and not a ruler. Only before he contends with his enemies, while he is still at home and at peace both at home and outside, he trains himself, provokes, and reveals within himself a spirit of bravery.

So it is with work, do not wait until, God forbid, you come to sin or even a permissible desire, just fulfill the words of the honor of the holiness of my lord, my father, my teacher, the righteous rabbi, of blessed memory, to connect the attributes to thought in all your matters, even in permissible matters, and not only that you should consider beforehand whether to do it, but challenge them with war. Many times refrain from them, even if there are no forbidden matters and even if you do not have a strong desire for them, just to awaken within you the courage of the heart and the spirit of ruling over yourself will be revealed within you. Try from time to time in matters of little value, for example, sometimes drink coffee without sugar, and the like, and even though these matters seem like a joke in your eyes, in these light matters you can stand even in the ties of great war that is against your soul and your spirit. Keep this principle, eat bread to your satisfaction, but sweet things to your palate, sit in judgment on every bite and bite, if you have two types of meat in front of you, for example, and one type is more pleasing to you, and even if you do not feel so much desire for it, just when they brought the dish your gaze first fell on this type of meat, know already that a sharp sword is laid on this meat, beware and distance it. And so, if you generally love meat, I am not telling you not to eat meat at all, just many times tell yourself, I rule over myself and I command myself not to eat meat today, there is not so much responsibility if you do not eat it now, and instead, you will eat

אף אם אין דברים של אסור ואף תאנה חזקה אין לה להם, רק כדי לעורר בך אמן הלב ורוח ממשלה על עצמך יגלה בך. תנסה בפעם בפעם בדברים קלי ערה, למשל לשמות לפעמים קאנוע בלא צוקער [קפה בלי סוכר] וכדומה, ואף שפמו שחוק דברים הללו בעיניך, אבל בקלי ערה אלו תוכל לעמד גם בקשרי מלחמה גדולה שהוא נגד נפשך ונשמתך. את הפלל הזה תשמר, לחם אכל לשבע, אבל דברים הערבים לחם לבד, תשב בדיון על כל לעיסה ולעיסה, אם יש לפניה ב' מיני בשר למשל ומין אחד ערב לה יותר ואפילו שאין אתה מרגיש בקרבך כל כך תאנה אליו, רק כשהביאו את הקערה נפל מבטך תחלה על מין בשר הזה, תדע כבר כי חרב חדה מנחת על בשר הזה, השמר והרחיקו. וכן אם בכלל אוהב בשר אתה, איני אומר לה שלא תאכל בשר לגמרי, רק הרבה פעמים אמר לה בעצמך, מושל אני על עצמי ואני מצוה אותי שלא לאכל היום בשר, אין כל כך אחריות אם לא תאכל עתה, ובמקומו תאכל לחם, לא תגוע ח"ו אם תמנע עתה ממנו. תבין את הדברים הללו והשמר בהם, יותר ממה שכתוב כאן, כי אתה וכל חיי נפשך תלויים בהם.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

bread, do not worry, God forbid, if you refrain from it now. Understand these matters and beware of them, more than what is written here, because you and all the life of your soul depend on them.

Bnei Machshava Tova, Principles and

Advice 20. Our ultimate goal is to transform from a servant's son to a king's son and to draw closer in our service, from behind the curtains to the king's palace and throne of glory. This means not only to serve God but to become servants of God, and not just to act with holiness but to become holy ourselves. Thus, every person can test themselves in this regard: after each act of service, they should introspect. "I prayed, I studied, etc., do I feel a sense of pure spirit within me, even if it is extremely subtle? Are my thoughts and feelings now, after my service, slightly different from my desires and thoughts when I was involved in the worldly and its frivolity? Do I now long for my previous state during my prayer and service? Do I feel a heartache for having distanced myself from the purity and beauty I glimpsed during my prayer?" If you see and endure all this, it is a sign that your service is pleasing before God and that your body is being sanctified through your service. If not, God forbid, you have erred in all your levels. But even then, do not lose heart. The remedy did not work? Strengthen your loins and continue in your service with greater effort and strength, as mentioned earlier.

כ'

כל תכליתנו היא שנתהפך מִבְּנוֹ שֶׁפָּתָה לְבֹן מֶלֶךְ וְנִתְקַרֵּב בְּעִבּוּדָתוֹ, מִן אַחֵר הָרָחִים אֶל הַיֵּכָל הַמֶּלֶךְ וְכֹסֶס הַכְּבוֹד, זֹאת אוֹמֶרֶת, שְׁלֹא בְּלִבְךָ שֶׁנֶּעֱבַד אֶת ד' רַק שֶׁנֶּעֱשֶׂה עוֹבְדֵי ד' וְלֹא בְּלִבְךָ שֶׁנֶּפְעַל בְּקִדְּשָׁה רַק שֶׁנֶּעֱשֶׂה בְּעֶצְמֹנוּ קְדוּשִׁים, לִכֵּן יָכוֹל כָּל אִישׁ לְנִסּוֹת אֶת עֲצָמוֹ בְּזֶה, אַחֵר כָּל עֲבוּדָה יִסְתַּכֵּל בְּקִרְבּוֹ, הַתְּפִלָּה, לְמַדְתִּי, וְכו', הָאֵם הִנֵּנִי מְרַגֵּשׁ בְּקִרְבִּי אֵיזוֹ רוּחַ טְהוֹרָה, תִּהְיֶה אֲפִילוֹ דְּקָה מִן הַדְּקָה, הָאֵם מִחֲשֻׁבוֹתֵי רְצוֹנִי וְהַרְגָּשׁוֹתֵי עֲתָה אַחֵר עֲבוּדָתִי מִשְׁנוֹת מַעַט מְרַצוֹנִי וּמִחֲשָׁבוֹתֵי אַחֵר דְּלִדּוּלִי בְּעוֹלָם וּפְחֻזוֹתָיו, הָאֵם אֲנִי מְרַגֵּשׁ עֲתָה גְּעֻגוּעִים לְמַצְבֵּי הַקּוֹדֶם שֶׁהֵייתִי בְּעֵת תְּפִלָּתִי וְעִבּוּדָתִי, הָאֵם מְרַגֵּשׁ אֲנִי מִיּוֹן כָּאֵב לֵב עַל שֶׁנִּתְרַחַקְתִּי מִן הַטְּהָרָה וְיָפִי הָעֲלִיוֹן שֶׁהִצַּצְתִּי בּוֹ בְּשַׁעַת תְּפִלָּתִי, אִם אֵת כָּל זֶה אֲתָה רוֹאֶה וְסוֹבֵל, סִימָן הוּא שֶׁעֲבוּדָתְךָ רְצוֹנָה הִיא לִפְנֵי הַמָּקוֹם וְגַם גּוֹפֶךְ מִתְקַדֵּשׁ בְּעִבּוּדָתְךָ, וְאִם לֹא, טְעִיתָ בְּכָל מְדַרְגּוֹתֶיךָ ח"ו, אֲבָל גַּם אִזְּ אֵל יִפֹּל לִבְךָ, הַתְּרוּפָה לֹא פִּעֻלָּה? שֶׁנֶּס אֶת מִתְנִיָּה וְהַחֲזוֹק בְּעִבּוּדָתְךָ בְּיָתֵר שְׂאֵת וְיָתֵר עַד כֵּן"ל.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

Instruction and Rules Guide

Instruction and Rules Guide, Part A

סדר הדרכה וכללים, א'

Some of these instructions and rules, which were already included in our previous discussion, will now be revisited. After having already reviewed them, you should start reading them anew, not as one who reads and verbalizes the thoughts and fantasies of others, but as one who reads his own words. This is akin to two people reciting Psalms: one who lacks nothing, and the other, God forbid, steeped in troubles. The former reads the words of King David as if recounting a past tale, while the latter, in his afflictions, cries out "I am sunk in deep mire" as if these were his own words, given by King David to express his anguish. "A prayer of the afflicted when he is overwhelmed" - the afflicted is completely enveloped in his prayer, and the prayer in him. Likewise, when one reads and revises, for instance, the guide (Section B of the content order), how should a person be concerned about his days passing in spiritual poverty and lowliness, not from hearing another's worries, but from feeling his own soul's anxiety, hidden until now? And when you read about the day of death, it's not a story about how someone else portrayed it, but rather, you yourself should

אשר קצתם כבר נכללו בדברינו לעיל
דברינו אלה מאחר שעברת עליהם כבר,
תתחיל מעתה לקראם מחדש, לא כאדם שקורא
ומדבר מחשבות רעיונות וכל הרפתקאות הנפש
של זולתו, רק כאדם שקורא את דברי עצמו,
משל לשני בני אדם שאומרים תהלים, לאחד
לא חסר כל טוב, והשני טבוע בצרות רחמנא
ליצלו, זה קורא רק את הדברים שדבר דוד
המלך באלו מספר מעשה שהיה, והמדבא
ביסורים צועק טבעתי ביון מצולה, צעקה של
עצמו באלו דוד המלך נתן לו רק דבורים בפיו
להוציא צעקתו מלב, "תפלה לעני כי יעטף",
העני מתעטף בלוי בתפלתו ותפלתו בו, בן גם
בזה, כשאחד קורא ושונה למשל הנ"ל (בסדר
תכן הסברה אות ב') אף ידאג האיש על עצמו
שימיו עוברים בדלות ושללות הנפש, לא מאיש
זולתו שומע דאגה זו, רק הוא מרגיש עתה את
דאגת נפשו, דאגה שהיתה נעלמה בו עד עכשו,
וכשאדם קורא בענין יזכיר לו יום המיתה לא
מעשה אדם קורא, אף פלוגי ציר לעצמו וכו'
ואתה מתרגש רק ברחמנות על חברה, רק אתה
בעצמך מציר לה בן, וכן בכל עניני התעוררות,
התלהבות והתחזקות המחשבה, לכן אי אפשר
לה לקרא הרבה בקונטרס הזה בפעם אחת, כי
אי אפשר לה להתרגש בשפלות, שמחה,
שבירת הלב ועליה בפעם אחת, ואם קורא אתה
בפעם אחת שוב רק מעשה תקרא, למד את
הקונטרס מעט מעט, לא במחשבה לבד רק גם
בפיה ובאפן שבכל חדש תעבר עליו. סדר
הדרכה וכללים

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

envision it. Similarly, in all matters of awakening, enthusiasm, and strengthening of thought, you cannot read much of this booklet at once, as it's impossible to experience humility, joy, heartbreak, and elevation all at once. If you do, you will only be reading a story. Learn from this booklet bit by bit, not just in thought but also aloud, ensuring you revisit it every month.

Instruction and Rules Guide, Part B

Be careful with everything written in this booklet. Work on what you've read throughout the day, or for two or three days, to establish in your soul that this is how you should be. If you don't succeed the first time, don't be disheartened, as "it is not upon you to finish the work" in one attempt.

סדר הדרכה וכללים, ב'

הוי זהיר בכל שנרשם בקונטרס הזה. והדבר שקראת תעבד בכל היום, או שנים ושלשה ימים, לקבע בנפשך שכן תהיה כלך, ואם לא עלה בידך בפעם הא' אל יפל לך, כי "לא עליך המלאכה לגמר" בפעם אחת.

Instruction and Rules Guide, Part C

When God helps you and you experience holy times of emotional arousal, enthusiasm, and an outpouring of the soul, and words emerge from you from this heightened emotional state, like those written in Yiddish in the middle section and foundation of the society, letters Yud-Daled (14) and Yud-Chet (18), or other such words, appreciate and cherish them. Whenever you want to awaken yourself

דר הדרכה וכללים, ג'

כשיצור ד' לך ויעלה לך זמנים קדושים של התרגשות אף התלהבות והשתפכות הנפש ויפלטו גם דבורים ממה מגדל התרגשות, כגון הא שנרשם בידיש בסדר אמצעי ויסוד החברה אות י"ד ואות י"ח, או דבורים אחרים כגון אלו יפלטו ממה, תעריך ותוקיר אותם, ובכל פעם שתראה לעורר את עצמך מתרדמתך תדבר את הדבורים האלה ותסגן בהם את ד', כי דבורים אלו ניצוצי נפשך הם, ממנה נחצבו, ובצורות אלו נזרקו

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

from your slumber, speak these words and
plead with them before God, for these
words are sparks of your soul, hewn from it,
and cast in these forms.

Instruction and Rules Guide, Part D

In your prayer, stand in one place, either facing a wall or with closed eyes, and pray aloud. Don't just shout without any intention, but with focus and hope that this will awaken your soul from its slumber, revealing itself from its hiding to meet its Creator and Owner standing before it. Be very careful to focus on the meaning of the words. However, there are ways of focusing on the meaning of the words. Some people just translate them in their mind, for instance, "Hallelu" (praise), "et Hashem" (the Lord), "min hashamayim" (the angels from heaven), etc. But this kind of intention doesn't arouse anything in them. The main focus should be, for example, when saying "Hallelu et Hashem, etc.," to intend that you are now speaking to the world and commanding it to praise the Lord. As an Israelite, you are the master of the world, and you have the power to proclaim and command the entire world, both the heavenly and earthly beings, from the highest angels to the smallest creature and blade of grass on earth, to say "Praise the

סדר הדרכה וכללים, ד'

בתפלתך תעמד במקום אחד, אצל הקיר או בסגירת עינים, ותתפלל בקול, לא רק לצעוק בלא שום כוונה, רק בכוונה ובתקנה שעל ידי זה תתעורר נפשך מפרדמיתה, ותתגלה ממחבואיה לצאת לקראת מלכה וקונה העומד לנגדה. תזהר מאד לכונן פירוש המלות, אבל יש אופנים בכוונת פירוש המלות יש מי שרק מתרגם לו במחשבה, למשל, "הללו" (שבחו), "את ד" (להקב"ה), "מן השמים" (המלאכים מן השמים) וכו', וכוונה של פירוש המלות זו לא תעורר אותו מאומה, עקר פירוש המלות צריך להיות שפשוט הוא אומר "הללו את ד' וכו'" כוונ שזהו מדבר עתה אל העולם ומצוה אותו להלל את ד', הוא הקרוי מחמר כיון שישיראל הוא, שר העולם הוא, ובכוחו להכריז ולצוות לכל העולם, לעליונים ותחתונים, מן מלאכי מעלה עד רמש ועד עשב הארץ לאמר להם "הללו את ד' מן השמים וכו' והללוהו כל פוכבי אור" וכן כל פונת פירוש המלות וכו', ואז מזה בעצמו יתעורר ויתלהב.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

Lord from the heavens, etc., and all the stars of light," and so on for all the intentions of the meanings of the words, and then you will truly be aroused and inflamed.

Instruction and Rules Guide, Part E

Every good thing, level, and positive trait that you hear or see in any book, that was in a righteous person, don't despair thinking it's beyond your reach. On the contrary, yearn for it and say, "Was he not also born of a woman like me? If he had been idle like me, he wouldn't have attained it either. Why can't I also reach it?" Even if you hear a simple explanation of a verse or Talmudic passage that impresses you, regret not having said it yourself. "Wasn't he also born of a woman like us?" as mentioned before. How desirable is this good trait! If you merit attaining it, your Father in Heaven will rejoice, and your soul will exult within you. Even if not, the yearning will not have been in vain.

Know this principle: every thought and desire, whether good or bad, God forbid, that passes through a person does not return empty. Each is collected and established in the soul, building it. Sometimes a person may exhibit a bad trait, far worse than his usual character, and he wonders in despair, "Where did all this degradation come

סדר הדרכה וכללים, ה'

כל דבר טוב, מדרגה ומדה טובה שתשמע או תראה באיזה ספר, שהיה באיש צדיק, אל תתיאש לאמר אין זה לפי ערפי, רק אדרבא, תחמד אליו ותאמר, הלא גם הוא היה ילוד אשה כמוני, ואם היה הולך בטל כמוני גם כן לא היה מגיע אליו, ולמה זה לא אגיע גם אני לו, ואפלו אם תשמע פשט על איזה פסוק או גמרא והדבר יפה בעיניך, תצטער, ולמה לא אמרתי גם אני כמותו, הלא גם הוא היה ילוד אשה כמונו כנ"ל, וממה נפשך טובה התמדה זו, כי אם תנזה לבא אליה ישמח אביך שבשמים ותגל נשמתך בקרבך, ואם לאו, גם כן לא עברה התמדה לבטלה, והכלל הזה תדע, שכל רעיון ורצון בין טובים ובין רעים ח"ו שעוברים באיש אינם חוזרים ריקנים, אהד לאחד נתקבץ ואחת לאחת נקבע בנפש, ובגוף מהם נבנה. יש לפעמים שעולה באיש מדה רעה רחמנא ליצולן רעה הרבה מערפו, והוא משתאה בעצמו, מאין בא אלי כל כך נמיכיות, אבל כנ"ל רעיונות ורצונות דקות פשעויות נקלטו בו, לא ידעם ולא הרגישם מגדל דקותם, ובקרבו נתעבו ונתגדלו, ואז מתראים ומתגלים בו בצורת מדה מגנה וגוש עכור רחמנא ליצולן, וכן להפך כל מחשבה ורצון טוב שתעלה בקרבך אפלו אם לא תגיע אליהם, יתעבו ויתגדלו ויתראו בך במדה ומחשבה קדושה.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

from?" But, as mentioned, fine thoughts and desires, as thin as hairs, were absorbed in him, unnoticed and unfelt due to their subtlety, and they grew and intensified within him, eventually appearing and manifesting in him as a reprehensible trait and a gross mass, God forbid. Conversely, every good thought and desire that arises in you, even if you don't achieve them, will grow and magnify, and will appear in you as a holy trait and thought.

Instruction and Rules Guide Section 6:

If an evil thought or a vain thought that confuses you arises during your prayer and Torah study, look towards heaven or close your eyes, and silently focus on the phrase "Lord, Lord, God merciful and gracious..." (in thought, not aloud), and surely it will pass with the help of God.

סדר הדרכה וכללים, ו'

אם יעלה לך מחשבה רעה, או רק מחשבה בטלה שמבלבלת אותך בתפלתך ותורתך, הבט הנשמימה, או סגור את עיניך, וכונן "ד' ד' א-ל רחום וחנון..." (דוקא במחשבה ולא בדבור) ובטח תעבר מעליך בעזרת ה'.

Instruction and Rules Guide Section 7:

Often, whether at home or in the street, reflect from a place of broken-heartedness that the entire world is divine. Every grain of sand under my feet, the air I breathe within me, and all existence is a manifestation of divinity. Why then have I distanced myself from this divine presence to assert my own will and knowledge in a

סדר הדרכה וכללים, ז'

הרבה פעמים בין בביתך ובין ברחוב תכונן מתוך שבירת הלב, כל העולם אלקות הוא, גרגיר חול אשר תחת רגלי, האויר שאני נושם בקרבי, וכל המציאות מציאות אלקות המה, ולמה זה נתרחקתי אני מכל מחנה השכינה זו להיות רשות לעצמי ברצון ודעת בגוף אף נפש מגשמים ח"ו, רבש"ע קרבני אליך מתוך כל טוב ומתוך תשובה שלמה, (עין סדר אמצעי ויסוד התקרה אות י"ד).

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

physical and, God forbid, a coarse soul? O
Lord of the Universe, draw me close to You
through every goodness and through
complete repentance (see the method and
foundation of the society, Section 14).

Instruction and Rules Guide Section 8:

סדר הדרכה וכללים, ח'

Be very careful in correcting your traits. For any trait you recognize as particularly flawed in yourself, double your efforts in it, and wage war with strategies, meaning investigate ways to improve it. Primarily, investigate what prevents you from improving this flawed trait, and remove these barriers. If you don't succeed the first time, try again, and if one strategy doesn't work, try another. Never leave the battlefield; persevere and work. Surely God will assist you, and you will prevail. General self-reflection is greatly beneficial, especially regarding one's traits. For example, two people might share a negative trait, like anger. Without self-exploration, it's hard for them to overcome it. If they investigate deeply, reaching the core of their anger, healing becomes easier. One might not actually have an anger issue but rather a problem with pride. Viewing others as inferior, they express anger towards them. No matter how much they work on their anger, it won't help if the real issue is pride. When they realize that pride is the root of

תנהר מאד בתקון מדותיה, וכל מדה שתדע
בעצמה שיותר פגומה בה תכפל עבודתה בה,
ובתחבולות תעשה לה מלחמה, הינו תחקר
למצוא לה עצות איד לתקנה, ובעקר תחקר על
המניעה שמונעת אותה מלתקן את המדה
הפגומה, ואת המניעה תעביר, ואם לא עלה
בפעם הא' תנסה עוד פעם, ואם לא בעצה זו
תנסה בעצה אחרת, ואם לא תסור משדה
המלחמה תתמיד ותתחזק ותעבד, בטח יעזר לך
ד' ותוכל לה. ובכלל העיון בעצמו מועיל
הרבה, ובפרט העיון במדותיו, כי יש שני בני
אדם במדה גרועה אחת, של כעס למשל, ואם
לא יחקרו אחר עצמותם קשה להם לשבר את
המדה הגרועה, ואם יחקרו יחדרו במדתם,
ויבואו עד הגרעין שברעתם, יקל להם לרפאות
פצעים עד מהרה, כי יכול להיות שאחד מהם
אין לו כלל פגם במדת כעסו רק פגם של גאות,
וכיון שכל בני אדם נראים בעיניו פקופים,
כועס עליהם מחרף ומגדף אותם, ויכול הוא
לעבד כל שנותיו להיטיב רעת הכעס ולא
יועיל, כי האם מי שאינו בעל כעס לא יצעק אף
יפה לפעמים את הקוף והחמור, ואם יחקר
ויבוא עד לגרעין כעסו ויראה שרק גאות לבו
סבת כעסו, ויתקן את מדת גאותו וישב ורפא
לו. וכן במדת גאונה, יש מי שהוא בעל גאונה
באמת, ויש מי שסבת גאותו היא, שאינו נמצא
בין אנשים גדולים ממנו ואף אם נמצא ביניהם
אינו יודע את גדולותם, לכן דומה לו שהוא כיון
שיכול ללמד מעט, למדן גדול הוא, וישכמו
למעלה מכל העם, ותקנתו פשוטה וקלה,
שיתחבר עם אנשים גדולים ממנו, וידבר
עמם, ויעין בספרים ממדות ומעלות גדולים

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

their anger and work on humility, they will heal. Similarly, with pride, one person may genuinely be prideful, while another's pride might stem from not being around people greater than themselves or not recognizing their greatness. The latter thinks they are significant because they can learn a bit. Their remedy is simple: interact with those greater than themselves, discuss with them, study the traits and virtues of great and holy people, realize their own shortcomings, and feel ashamed of their previous pride.

וקדושים, ויראה פחיתותו ויתביש בעצמו על גאנותו הקודמת.

Instruction and Rules Guide Section 9:

Do not let a day pass without Torah study. It is best to set a study time in the morning, as the Holy One, blessed be He, loves the beginning, as stated in the Midrash. If studying in the morning is not possible, do it in the evening. Make a commitment to how much Gemara, Midrash, etc., you will learn each week and each day, and adhere to it. Become so accustomed to these studies that missing them would feel as grievous as, God forbid, neglecting to put on tefillin. Then you will surely find time for all these studies, for even putting on tefillin and praying, if not made a regular, unbreakable practice, might seem too time-consuming.

סדר הדרכה וכללים, ט'

לא יעבר עליך יום בלא תורה, טוב שתקבע שעת למידה בבקר, הקב"ה אוהב את הראשית, כדאיתא במדרש, ואם אי אפשר לך בבקר יהיה בערב. תעשה לך קצבה, כמה גמרא מדרש וכו' תלמד בכל שבוע ובכל יום חק ולא יעבר. וכל כך תתרגל בהם ותקבע אותם עד שלהבטל מהם יהיה אצלך כמו ח"ו להתבטל יום מלהניח תפלין, ואז כבר ימצא לך פנאי על כל אלה, כי אף להניח תפלין ולהתפלל, אם לא היה הדבר חק ולא יעבר עליך, גם כן היית דומה שאין לך פנאי להם.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

Instruction and Rules Guide Section 10:

סדר הדרכה וכללים, י'

Listen and hear, remember and observe, every good thing and proper conduct that you know you should do, whether in Torah study and prayer or in your personal behavior. For instance, if you know you should wake up at a certain hour for the night watch and you fail to do so, or if you vowed not to eat a certain food for some days because you craved it (as mentioned in the section on advice, Section 19), and you stumbled and violated it, and in other matters too, regard it as if you have failed in a severe sin, God forbid. One who does not see every lapse as a sin to be regretted and worried about, God forbid, is the lightest of the light, for lightness means their stance is not firm. They are like a feather or a flake in the wind, swaying easily, standing in the east one moment, and in the next, a slight wind has already carried them to the west. The lightest of the light can adopt all good traits, but without them alone, they are not secure. They could easily, God forbid, transgress any commandment in the Torah due to their frivolity.

הקשב ושמע, זכור ושמור, כל דבר טוב והנהגה טובה שאמרה יודע שצריך אתה לעשותה, הן בתלמוד תורה ותפלה, והן בהתנהגות של עצמך, למשל אם יודע אתה שצריך אתה לקום באשמרת בשעה זו, ונכשלת ולא קמית אז, או אם קבלת על עצמך שלא לאכל מאכל זה איזה ימים מפני שחמדת אותו כג"ל סדר הצעות אות י"ט, ונכשלת ועברת, וכן בשאר הדברים, יהא בעיניך כאלו נכשלת בעברה חמורה ח"ו, ומי שאין כל כשלונו בעיניו כעברה להצטער ולדאג עליו ח"ו, קל שבקלים הוא, כי הקלות הוא שאין צמידתו חזקה, כשער וכנוצה באויר הוא מתנועע, רגע עומד במזרח, ברגע השני רוח קל כבר משכהו למערב, והקל שבקלים יכול הוא לקבל על עצמו כל מדות טובות אבל לא בהם בלבד אינו בטוח, רק גם על כל עבירות שבתורה יכול לעבר ח"ו בקלות דעתו.

Instruction and Rules Guide Section 11:

סדר הדרכה וכללים, י"א

Study Tanakh, Mishnah, Gemara, the holy Zohar, and Midrash. Primarily, in all of these, you will find a divine fire that

תלמד תנ"ך, משניות גמרא, זוהר הקדוש ומדרש, בעקר, אשר בכל אות מהם נמצא אש של מעלה לכלות את הסטרא אחרא הסורבת אותו ומתגרה בה. ומי שטרוד במדרגתו וביום

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

consumes the Other Side that surrounds and challenges you. If you are burdened and cannot study all of these in one day, divide them throughout the week, for example, studying Gemara four days a week, Midrash two days, etc. Study works of Hasidism, such as the Shlah, works of the Maharal, the early Hasidic masters like the Great Maggid, Noam Elimelech, Kedushat Levi, the Maggid of Kozhnitz, Imrei and Dvrei Elimelech, Beit Aharon, etc. Even if there are things you do not understand, do not give up on them, because, in any case, you are following their holy path, the path of Hasidism, as you understand according to your ability. Besides, their words themselves and the holy spirit within them will cling to you, purifying you. Also study some Kabbalah so that you are not completely ignorant and unlearned in these matters. The book "Shefa Tal" will be good for you.

אחד לא יוכל ללמד את כל הנ"ל יחלקם לימי השבוע, למשל ד' ימים בשבוע ילמד גמרא, ב' ימים מדרש וכו'. תלמד ספרי חסידות כגון של"ה, ספרי מהר"ל, ספרי חסידים הראשונים כגון של המגיד הגדול זצ"ל, ונעם אלימלך, קדשת לוי, המגיד מקוזניץ זצ"ל, אמרי ודברי אלימלך, בית אהרן וכו', ואפילו אם ישנם דברים שאין אתה מבינם גם כן אל תנח ידך מהם, כינון שפעל כל פנים את דרכם דרך הקדש דרך החסידות שבהם, אתה מבין כפי יכולתך, וחיוץ מזה דבריהם בעצמם ורוח קדשם שבהם ידבקו בך, ותטהר, תלמד גם מעט ספרי הקבלה שעל כל פנים לא תהיה בהם בור ועם הארץ לגמרי, הספר שפע טל טוב לך.

Instruction and Rules Guide Section 12:

Be extremely cautious not to waste even a moment, as noted in the section on means, Section 16. Ten moments of idleness should be seen as a grave transgression, God forbid. Time wasted is paid for with your life, as the time you wasted was a part of your life that has passed and will not return. Remember the day of death daily, as time

סדר הדרכה וכללים, י"ב

מאד מאד הוי זהיר שלא תלך בטל אף רגע, כפי שנרשם בסדר האמצעים אות ט"ז, עשרה רגעים של בטלה יהיו בעיניך כעברה חמורה רחמנא ליצלו, בעד בטלה אתה משלם בחייה, כי הזמן שבטלת חלק של שנות חייך הנה חלף ועבר, ולא תחיה בו עוד, יזכיר לו יום המיתה היום והזמן מת ואי אפשר לך להשיבו. בטלת איזה זמן יהיה בעיניך שחתכת חתיכה מלבך והשלתה לפני הפלבים. בשעה שאי אפשר לך ללמד חשוב בתורה, הדרכה וחסידות, אף

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

dies and cannot be retrieved. If you waste time, see it as if you cut a piece from your heart and threw it to the dogs. When you cannot study Torah, think about Torah, instruction, and Hasidism, even during the repetition of the Amidah, if it does not distract you from listening and responding with "Baruch Hu u'Baruch Sh'mo," "Amen." Especially when you are in the market, let your thoughts and heart be focused on some matter of Torah, as noted earlier. Besides strengthening your thoughts in holiness, which is the main purpose of our holy society, you will also be saved from all evil, God forbid.

בְּשִׁעַת חֲזָרַת הַתְּפִלָּה אִם אֵין מִחְשַׁבְתָּהּ כָּלָה שְׁקוּעָה בַּחֲזָרַת הַש"ן, תִּחְשַׁב הַנ"ל, אִם לֹא תִבְטֹלָהּ הַמִּחְשָׁבָה מִלְשִׁמְעַ וְלַעֲנוּת בְּרוּךְ הוּא וּבְרוּךְ שְׁמוֹ, אָמֵן, וּמִכָּל שֶׁכֵּן בְּשִׁעַת שְׁאִתָּהּ הוֹלֵךְ בְּשׁוּק יֵהיוּ מִחְשַׁבְתָּהּ וְלִבָּהּ קְבוּעִים בְּאִיזָה דְּבַר תּוֹרָה כַּנ"ל, כִּי חוּץ מִזֶּה שְׁתַּחֲזֹק בְּזֶה אֶת מִחְשַׁבְתָּהּ לִקְדוּשָׁה שֶׁהִיא עֶקֶר תְּכַלִּית חִבְרָתָנוּ הַקְדוּשָׁה, אֲףִי תִנָּצֵל בְּזֶה גַם מִכָּל דְּבַר רַע ח"ו.

Instruction and Rules Guide Section 13:

סדר הדרכה וכללים, י"ג

Allocate specific times for all your actions. If you're going to eat, decide in advance to spend half an hour or a quarter of an hour eating. If you're going to visit a friend for a short talk (if you can't engage in Torah study at that time), set a specific time for the visit and don't exceed it, unless it's a conversation about Hasidism. Overall, feel like a soldier on duty, with each hour pressing and one task chasing another.

תִּקְצַב קִצְבָּה לְכָל מַעֲשֵׂיךָ, בָּאתָ לֵאכֹל, תִּקְצַב מִקֵּדָם חֲצִי אוֹ רֵבַע שָׁעָה אֲשֶׁהָ בְּאַכִּילָתִי, הוֹלֵךְ אֶתָּה לְבֵית רַעִיךָ לְשׁוּם מַעַס (אִם אֵי אִפְשָׁר עֲתָה לַעֲסֹק בַּתּוֹרָה) תִּקְצַב מִקֵּדָם זְמַן כְּזֶה אֲשֶׁהָ שָׁם וְלֹא יוֹתֵר, אִם אֵין זֶה שִׁיחַ שֶׁל חֲסִידוּת. וּבְכָלל תִּרְגֹּשׁ אֶת עֲצָמְךָ כְּאִישׁ הַצָּבָא שֶׁעַל זִוְלָתוֹ עָלְיוֹ וְכָל שָׁעָה דוֹחֶקֶת שָׁעָה וְכָל מַעֲשֵׂה רֹדֵף מַעֲשֵׂה אֲחֵר.

Instruction and Rules Guide Section 14:

סדר הדרכה וכללים, י"ד

Do not let the nights of Sabbath and the evenings following the Sabbath in the

לֵילוֹת שַׁבָּת וּמוֹצָאֵי שַׁבָּת שֶׁל יָמוֹת הַחֲרִף לֹא יַעֲבִרוּ עָלֶיךָ לְבִטְלָה, לֹא תִקְדָּם לְשֹׁכֵב בִּהֶם

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

winter pass in idleness. Do not go to sleep early on these nights unless you plan to wake up for the morning watch. Remember your Creator and make a distinction for your Creator [implying a visit to the grave]. Regarding matters of love and fear of God, we have not spoken in detail because, in truth, every Jewish soul inherently fears and loves God. This fear and love are buried under layers of physicality, concealed within the body. One who behaves as mentioned above to reveal their soul will also reveal their love and pure fear of God, with the help of God.

קדם שעה י"א (אם לא שרופה אתה להקדים לקום באשמרת הבקר) וזכר בכם את בוראך ולהבדיל את בורך [הכוונה לקבר]. בעניני אהבה ויראה לא דברנו בפרטיות, כי באמת כל נפש ישראל יראה ואוהבת את ד' היא, ורק פיון שקבורה במחצלת של קנים, וטמונה בגוף, גם אהבתה ויראתה טמונה, ומי שיתנהג כנ"ל לגלות את נשמתו, גם אהבתו גם יראתו לד', יראה טהורה תתגלה בעזרת ד'.

Corrections Concerning the Society

Corrections Concerning the Society, 1:

תיקונים בדבר החברה, א'

Create a register in which the names of the members and all matters of the society are recorded. Anyone wishing to join must sign their name under the following pledge, which is written in Assyrian script, and seal it. By doing so, they affirm their acceptance of the pledge and the rules of the society. The text of the pledge is: "With the will of my heart, the desire of my soul, my spirit, and my being, I hereby accept upon myself to join the holy community of the sons of good thought, so that through them, I may cleanse and purify my body and soul, and

תעשו פנקס שבו ירשמו שמות החברים וכל עניני החברה, וכל מי שרופה להסתפח אליה יחתם בכתב ידו תחת הקבלה הנרשמת הלאה. הקבלה תהיה נכתבת בכתב אשורית, וחותם אחריה. יעיד בזה שמקבל הוא על עצמו את הקבלה ומקנות החברה. **נסח הקבלה** ברצון לבי ותשוקת נפשי רוחי ונשמת, הנני מקבל עלי להתחבר עם בני הסברה קדושה, בני מחשבה טובה, כדי שאזכה על ידם לכבס ולטהר את גופי ונפשי, ולקדשם בקדשת הא-ל הקדוש, ולקשרם בעבודתו ית' ברצון מחשבה דבור ומעשה, כיתד שלא תמוט. ומעתה בכם התורה שנתנה כח לאיש ישראל להקדיש גם בהמה אף קדשת הגוף, בכם הזה אני עומד עתה לפני ד' והנני מקדש את עצמי, גופי ורוחי ונשמת, לו, וה' ית' שאינו מואס בהקדשת ישראל לא ימאס גם בי, וישרה את קדשתו

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

sanctify them with the holiness of the Holy God, and bind them in His service with intention, speech, and action, firmly, without faltering. Now, with the power of the Torah, which has given strength to a man of Israel to sanctify even an animal, hence the sanctity of the body, with this strength, I now stand before God and consecrate myself, my body, spirit, and soul to Him. May God, who does not reject the sanctification of Israel, not reject me either, and may He rest His holiness upon me, so that wherever I am and in whatever world I find myself, the holiness of God will hover over me, and He will envelop me in the seven clouds of glory, now and forever. With all my heart and soul, I now plead before God that even if, God forbid, my inclination overpowers me at some point, causing me to stumble and fall momentarily, God forbid, in will, thought, speech, or action, contrary to God's will, still in His great mercy, He will not reject me, and will not cast me out from beyond the Holy of Holies curtain. Just as a consecrated animal does not become non-consecrated due to its animal nature, only through His open hand, welcoming those who return, He will bring me back to Him in complete repentance, just as I am now with a whole heart and a straight mind, departing now from the domain of separation and from the realm of the Other Side and all its sects, which I

עלי, ובכל מקום שאהיה ובכל עולם שאמצא, תהיה קדשת ד' חופפת עלי, ובז' ענני כבוד יקיפני, מעתה ועד עולם. ובכל לבי ונפשי אני מתחנן עתה לפני ד', שאפלו אם ח"ו יתגבר יצרי עלי באיזה זמן מן הזמנים, ויכשילני ונפילני על רגע כמימרא ח"ו, ברצון, או מחשבה, או דבור או מעשה, שהן הפך רצון ה', גם כן ד' ברוב רחמיו לא ימאסני, ולא יוציאני מחוץ לפרכת קדש הקדשים, כמו שאין בהמת הקדש יוצאת לחלין בשביל בהמיותה, רק בידו הקדושה הפתוחה לקבל שבים, ישיבני אליו בתשובה שלמה, באשר עם לבבי עתה, כי בלב תמים ובדעה ישרה אני יצא מעתה מטוהר דפרוהא ומרשות הסטרא אחרא ומכל פת דיליה שמשסתים ובטלתיים בטול גמור קעפרא דארעא, ואני הולך ונכנס עם כל רמ"ח אברי ושס"ה גידי הגוף והנפש למחנה שכינה. והנני מקבל עלי מעתה להשגיח על כל פרטיות מעשי מחשבותי ודבורי כפי שראוי לאיש שנתקדש בקדושה עלאה, ולא שאהיה ח"ו הפקר, וד' ית' יתמכני בימין צדקו ויורני וידריכני בדרךכו דרך הקדש מתוך כל טוב רוחני וגופני, ונזכה אני וכל בני ביתי וכל חברי וכל בית ישראל לאריכות ימים ושנים טובים שמחים מאשרים ומאירים באור של מעלה, אמן.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

despise and utterly nullify like the dust of the earth. And I enter with all 248 limbs and 365 sinews of body and soul into the camp of the Divine Presence. I hereby accept upon myself to be vigilant over every detail of my actions, thoughts, and words, as befits a person who has been sanctified with a higher sanctity, and not to be, God forbid, ownerless. May God support me with His righteous right hand, guide me, and lead me in His holy way, through all spiritual and physical goodness, and may I, my entire household, all my peers, and all the House of Israel merit long, good, joyous, blessed, and enlightened days in the light from above, Amen."

Corrections Concerning the Society, 2:

From now on, each member should not view themselves as a lowly, animalistic person who is entitled to behave in any manner, even in degrading ways. Rather, as the sages hinted, one should always see oneself as if a holy being dwells within them, as an elevated person. What is permissible for another may be forbidden for them. In every thought, word, and deed, they should not merely consider if they are good, because they might be good for someone else but not for them. They should consider if they are good for them and their

תיקונים בדבר החברה, ב'

ומעתה יביט על עצמו לא כעל איש נמוך איש בהמי שראוי לו לעשות כל המעשים ולהתנהג בכל התנהגות אף נמיכיות, רק כמו שרמזו חז"ל, לעולם יראה אדם את עצמו כאלו קדוש שרוי בתוך מעיו, איש מרומם הוא, והדבר שפשר לפני איש אחר אסור לו, ועל כל מחשבה דבור ומעשה לא יתבונן אם טובים הם בלבד, כי יכול להיות שטובים הם לאיש אחר ולא לו, רק יתבונן אם טובים הם לו ולערכו הרה, לא שיחשב את עצמו לאיש מרומם ויתגאה ח"ו על ידי זה, רק אדרבא יתבטל לפני כל איש ישראל, וישפר לבו בקרבו לאמר הלא לפי ערכי ומצבי שהקדשתי את עצמי כל מעשה שאני עושה אינם ראויים, ומי יודע עד כמה פוגם אני בכל הנהגתי של מחשבה דבור ומעשה מאחר שהקדשתי את עצמי לשמים, ויתחזק ויתגבר להטיב את עצמו מעתה.

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

high status. Not that they should think of themselves as elevated and become prideful, God forbid, but on the contrary, they should humble themselves before every Jew and break their heart inwardly, thinking, "Given my status and my consecration, every action I take is not fitting. Who knows how much I damage with every aspect of my behavior in thought, speech, and action, since I have dedicated myself to Heaven?" They should strengthen and strive to improve themselves from now on.

Corrections Concerning the Society, 3:

Members of the society must gather in the house they designate for this purpose, no less than three times a week, and anyone who does more is praiseworthy.

תיקונים בדבר החברה, ג'

חברי החבר'א מכריחים להתאסף בבה"ב שיחדו להם, לא פחות מג' פעמים בשבוע וכל המרבה הרי זה משובח.

Corrections Regarding the Society, Section 4

When members gather, they should not engage in idle talk. Instead, each should learn what he wishes to learn, whether it is the Talmud, Mishnah, etc. However, they should establish a unified lesson to study together, whether it's once a week or more frequently, as most members prefer. This should specifically include topics of guidance and this booklet that all will study together

תיקונים בדבר החברה, ד'

כשיתאספו לא ידברו דברים בטלים, רק ילמדו כל אחד דבר שרוצה ללמד, זה גמרא, זה משניות וכו'. אבל שיעור אחד יקבעו ללמד בלחוד, אם פעם אחת בשבוע או יותר פעמים, כפי שיתרצו רב החברים, ובפרט עניני הדרכה וכן קנטרס הזה שכלם ילמדו יחד.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

Corrections Regarding the Society 5

תיקונים בדבר החברה, ה'

When they study a topic from the teachings together, they should not gloss over it as just another story. Instead, they should study it calmly and with focus, and apply the topic to themselves, considering how they can implement the teachings of this book and internalize them. Then, new aspects of the book will be revealed to them. Moreover, any member who has a good idea, whether it occurs while with friends or alone at home or on the street, should share it with his peers, and they should listen. For even if nine times out of ten there is nothing substantial in his words, the tenth time may bring something valuable. As it is said in the Holy Zohar, sometimes even in the patchwork of the poor one can find a pearl. Overall, every positive thought about service that arises in the mind and heart of an Israeli is a kind of voice of his soul, whether it is a voice of outcry over its fall or a voice of joy when it rises. However, the friends who share their thoughts should not do so merely to pass time, for the sake of adding words or showing off their wisdom

כְּשִׁילְמָדוֹ יַחַד אֵיזָה עֲנִין מֵעֲנִינֵי הַדְּרָכָה, לֹא יַעֲבֹרוּ עָלָיו כְּעַל אֵיזָה סִפּוּר הַמַּעֲשֶׂה רַק יִלְמְדוּ בְּנִחָת וּבְעֵיוֹן, וַיִּתְּאִימוּ אוֹתוֹ הָעֲנִין עַל עֲצָמָם, אִיךָ יִמְיָמוּ הֵם אֶת דְּבָרֵי הַדְּרָכָה שֶׁל סֵפֶר זֶה וְאִיךָ יִקְבְּעוּ אֶת הַדְּבָר בְּקֶרְפָּם, וְאַזּוֹ יִתְגַּלֶּה לְפָנֵיהֶם עֲנִינִים שׁוֹנִים בְּסֵפֶר, וּבִכְלָל כָּל מִי מֵהַחֲבֵרָא שֶׁיִּפְלֵ בְּמוֹחוֹ אֵיזָה רַעְיוֹן טוֹב, בֵּין אִם יִפּוֹל לוֹ בְּשַׁעֲהַ שְׁנִמְצָא יַחַד עִם הַחֲבֵרִים בֵּין כְּשֶׁהוּא בְּבִיתוֹ בְּרִחוּב וְכו', יֹאמְרוּ לְפָנֵי חֲבֵרָיו וְהַחֲבֵרִים יִשְׁמְעוּ לוֹ, כִּי אֶפְלוּ אִם ט' פְּעָמִים לֹא יִהְיֶה מִמֶּשׁ בְּדִבְרָיו, יָכוֹל לִהְיוֹת בְּפַעַם הָעֲשִׁירִי דְבָר טוֹב בּוֹ, וּכְמוֹ שֶׁאִיתָא בְּזוֹהַר הַקִּדּוּשׁ, לְפַעְמִים גַּם בִּילְקוּטוֹ שֶׁל הָעֲנִי יִכּוּלִים לְמַצּוֹא מִרְגָּלִית. וּבִכְלָל, כָּל מַחֲשַׁבָּה טוֹבָה בְּעֲנִין עֲבוּדָה שֶׁמִּתְחַדֶּשֶׁת בְּמוֹת וְלֵב הַיִּשְׂרָאֵל, מִיֵּן הַד שֶׁל קוֹל נִפְשׁוֹ הִיא, אִם הַד שֶׁל קוֹל צָעָקָה עַל נְפִילָתָהּ, אוֹ שֶׁל קוֹל שְׂמִיחָה בְּשַׁעֲהַ שְׁעוּלָה הִיא. אֲבָל לֹא יִחַפְּצוּ הַחֲבֵרִים הַמְשִׁמִּיעִים אֶת רַעְיוֹנֵיהֶם רַק לְבִלּוֹת זְמַן, כְּדִי לְהוֹסִיף דְּבוּרִים וּלְהִרְאוֹת חֲכָמָתָם בְּלִבָּד.

Corrections Regarding the Society, Section 6

תיקונים בדבר החברה, ו'

It is good for members to occasionally drink together, not to become drunk or behave wildly, God forbid, but in the manner of the pious, to foster closer bonds. Even those who do not drink alcohol due to health reasons should mix water with their drink and join in. However, members sharing their thoughts should not do so just to pass the time or to display their wisdom

טוֹב שֶׁיִּשְׁתּוּ מִזְמַן לִזְמַן מִשְׁקָה יַחַד, לֹא לְהִשְׁתַּכֵּר וּלְהוֹלִל ח"ו, רַק כְּדִרְכָּם שֶׁל הַחֲסִידִים כְּדִי לְהִתְחַבֵּר יוֹתֵר יַחַד, וּלְעוֹרֵר גַּם אֶת נֶפֶשׁ בְּהִמּוּתָהּ מֵעֲצָלוּתָהּ אֶפְלוּ מִי שֶׁאֵינוֹ שׁוֹתֶה מִשְׁקָה מִפְּנֵי חֲלָשֶׁת בְּרִיאָתוֹ ח"ו, יַעֲרֹב מִים בְּמִשְׁקָהוּ וַיִּשְׁתֶּה עִמָּהֶם יַחַד.

Corrections Regarding the Society, Section 7

תיקונים בדבר החברה, ז'

After drinking, they should sing an inspirational song, like "Yedid Nefesh," "Adon Olam," "The Lord is my Shepherd, I

אֲחֵר שֶׁיִּשְׁתּוּ מִשְׁקָה יִזְמְרוּ אֵיזָה זֶמֶר שֶׁל הַתְּעוֹרְרוֹת כְּמוֹ יְדִיד נֶפֶשׁ, אָדוֹן עוֹלָם, "מִזְמֹר לְדוֹד ד' רָעִי לֹא אֶחָסֵר" וְכדוּמָה, וְאִם תִּתְּלַחֵב

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

shall not want,” and similar songs. If they feel inspired and wish to dance together, they should do so, but they must not waste time with drinking, singing, and dancing alone

נפֿשֿם וִירָצוּ לְרַקֵּד יַחַד, וְיִרְקְדוּ, וּבְלִבֵּד שְׁלֹא יִבְלוּ אֶת הַזְמַן בְּשִׁתְיָה זְמֶרָה וְרִקִּידָה בְּלִבֵּד.

Corrections Regarding the Society, 8

תיקונים בדבר החברה, ח'

The place of assembly for each member of the society should be a sacred space, a permanent location, akin to a bathhouse for cleansing and purifying the soul. Upon entering this site, they experience the presence of the Divine Presence, as if they are transitioning from the mundane world to a lower level of the Garden of Eden brought down by God to their meeting place. This should fill them with joy and awe, appreciating the privilege of being sheltered under the wings of the Divine Presence even in this world. Especially when gathered in the meeting house, they should rejoice and focus, as the Holy Presence dwells within us. “My soul is lovesick for You; please, God, heal her by showing her the delight of Your radiance,” stirring a desire within to reveal God’s beauty and majesty that resides here.

מְקוֹם וְעַד הַחֲבֵרָיָא יִהְיֶה אֶצֶל כָּל אֶחָד מֵהֶם מְקוֹם מְקֻדָּשׁ, מְקוֹמוֹ שֶׁל עוֹלָם, בֵּית הַרְחֻצָּה לְרַחֵץ בּוֹ וּלְטַהֵר אֶת הַנְּשָׁמוֹת, וּכְנִיסָתוֹן לְמַחְנֶה שְׂכִינָה שְׁנִמְצָאָה בְּמְקוֹם הַהוּא, וּבְשִׁעָה שְׁהוּלָה שְׁמָה יִהְיֶה בְּעֵינָיו כְּאִלוּ יֵצֵא עִתָּה מִן רְשׁוּתוֹ שֶׁל עוֹלָם הַזֶּה לְסִנְיָף גֵּן עֵדֶן הַתְּחִתּוֹן שְׁהוּרִיד ד' לְבֵית הַנוֹעֵד שְׁלֵקֶהֱם, יְגִיל וְיִשְׁמַח לְבּוֹ בְּחֻרְדֵּת קִדְּשׁ עַל גְּדֹל אֲשֶׁרוֹ שְׁזוּכָה גַם בְּעוֹלָם הַזֶּה לְהַסְתֵּר תַּחַת כְּנָפֵי הַשְּׂכִינָה. וּמִכָּל שָׂכֵן בְּשִׁעָה שְׁנִמְצָא בְּבֵית הַנוֹעֵד שְׁיִשְׁמַח וּיְכַוֵּן, שְׂכִינָה הַקְּדוּשָׁה בְּתוֹכָנוּ, נִפְשֵׁי חוֹלֵת אֶהְבֵּתָהּ, אֲנָא א-ל נָא רַפָּא נָא לָהּ בְּהִרְאוֹת לָהּ נֵעַם זִיוָהּ, וְיַעֲוֹרֵר תְּשׁוּקָה בְּקִרְבּוֹ שְׁיִגְלֶה ד' בְּלִבּוֹ נִיצוּץ נֵעַם זִיו וְתִפְאֶרֶת עֶזְוֹ שְׁנִמְצָא כָּאֵן.

Corrections Regarding the Society, 9

תיקונים בדבר החברה, ט'

The holy society stands on three pillars: the bonding of friends, the love of friends, and the devotion of friends. Therefore, while all members should unite in friendship and love

עַל שְׁלֹשֶׁה דְּבָרִים הַחֲבֵרָיָא הַקְּדוּשָׁה עוֹמְדָת, עַל הַתְּחַבְּרוּת חֲבֵרִים, עַל אֶהְבַּת חֲבֵרִים, וְעַל הַתְּדַבְּקוּת חֲבֵרִים, לְכֵן הֵגַם שְׁכָלָם יִתְחַבְּרוּ יַחַד

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

each other deeply, each one should choose a confidant to whom they can reveal all their heart's secrets, whether spiritual or material, their worries and joys, their falls and rises. The listening friend should offer comfort, advice, and joy as much as possible, providing spiritual guidance and direction according to their understanding and situation. If any member of the society is left without a personal friend, the society must assign someone to them.

באהבת חברים, וכלם יאהבו זה לזה אהבה רבה, מכל מקום יקח לו כל אחד מהם חבר לעצמו שלפניו יגלה את כל מצפוני לבבו, בין בדברים רוחניים ובין בדברים גופניים, דאגתו ושמחתו, נפילתו ועליתו, וחיברו השומע ונחמהו וייעצתו וישמחתו בכל האפשר לו, גם בדברים רוחניים ייעצתו וינחמתו כפי דעתו ומצבו, וכן זה לזה ואם נשאר אחד מן החברים שאין אחד מהם רוצה להתחבר אליו לאוהב פרטי, מכרחה החברה לתן לו אחד מהם.

Corrections Regarding the Society, 10

תיקונים בדבר החברה, י'

Members of the society should not talk about or publicize its sacred ways and deeds in markets and streets, nor boast about it to others. Just as God said about the Second Tablets, "There is nothing more beautiful than modesty," and just as the Holy Zohar was revealed only in Rabbi Shimon Bar Yochai's cave and wilderness in secrecy, so too all spiritual work involving soul revelation is opposed to ostentation and publicity, preferring concealment. It's not in the earthquake of God, but if someone wishes to join them as a new member, they should be welcomed warmly, and teachings of friendship shared only if their intentions for Heaven are clear. Similarly, if you see a fellow Jew whose association with you would be beneficial for both, you are

בני החברה לא יספרו ולא יפרסמו בשוקים וברחובות מן החברה קדושה זו דרכיה ומעשיה, לא יתפארו בה לעיני זולתם, כי כמו שעל לוחות השניות הקימות לנו, אמר ד' אין לה יפה מן העניעות, וכמו שזוהר הקדוש התגלה רק במערת רשב"י ובמדבריות בהצניע, וכל הקבלה נקראת סוד, כן כל עבודה שיש בה התגלות הנפש מתנגדת היא לשאון ופרסום, ונוח לה ההסתתר, לא ברעש ד', ורק אם ירצה מי להסתפח להם בתור חבר חדש, יקבלו אותו בסבר פנים יפות, וימסרו לו דברי חבירות אם רק יהיה ברור להם שפונתו לשם שמים, וכן אם רוצה אמה איש ישאל שהתחברותו אליכם תהיה טובה לו ולכם, רשאי אמה לדבר אתו שיתחבר אליכם אם אין פונתו לשם ערמה.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

allowed to speak with them about joining,
provided your intentions are not deceptive.

Corrections Regarding the Society, 11

תיקונים בדבר החברה, י"א

Each member of the society, if preoccupied all day with earning their livelihood, must remind themselves several times a day amid this hustle, saying: "Master of the Universe, I am now in places that may endanger my soul and sanctity. Do not forsake me.

Support and protect me, Guardian of Israel."

It's not necessary to say these exact words; any similar expression in a language comfortable to them is appropriate.

כל אחד מהחברים אם טרוד הוא בכל היום במזונותיו, חוב עליו שיאמר באמצע טרדתו זאת איזה פעמים ביום רבש"ע נמצא אני עתה במקומות המסכנים לנפשי וקדשתי, אתה אל תעזבני, תמך ושמור אותי שומר ישראל, לא בלשון הנה דוקא צריך הוא לאמר, רק כעין זה בכל לשון שנוח לו.

Corrections Regarding the Society, 12

תיקונים בדבר החברה, י"ב

View each member of the society as a person of spiritual ascent, and honor and esteem them in your eyes. For is he not like a son of the prophets, having dedicated himself to the sanctity that allows God to dwell upon him?

תסתכל על כל אחד מהחברים כעל איש מבני עליה, ותכבדהו ותוקירהו בעיניך, כי הלא בן מבני הנביאים הוא, וגם הוא כבר מסר את עצמו לקדושה שישרה ד' עליו.

Corrections Regarding the Society, 13

תיקונים בדבר החברה, י"ג

A member from another city should be accepted into the society. If they find peers in their city, they should act as previously mentioned. If not, they should behave as best as they can on their own. Regardless, all members must gather at least once a

חבר גם מעיר אחרת יתקבל להחברה, ואם ימצאו לו חברים בעירו יתנהגו כנ"ל, ואם לאו יתנהג הוא בעצמו ככל אשר אפשר לו, ובין כך ובין כך צריכים כל החברים להתאסף לא פחות מפעם אחת בשנה, על איזה ימים, לא לאסוף אסיפה בשאון ורעש, רק לבוא למקום אחד, והימים האלו ימי עבודה ופרישות יהיו וישיחו זה בזה וזה לזה איך מתנהגים הם בעניני

"The disciples of positive thoughts"

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a "community of mindfulness" aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

year, on specific days, not for a noisy, boisterous assembly, but to come together in one place. These days should be dedicated to spiritual work and separation, discussing with each other their conduct in spiritual matters throughout the year, how they sanctify their actions for the glory of God, and how they plan to strengthen and delve deeper into God's sanctity from that day forward. If you have reached this point in reading this booklet and feel that you have strayed to a place you did not intend, either because you think of us as delusional or idle, then please, for your sake and ours, promptly leave our company. Return to your own path, and we will continue in the name of our God. However, if you see that our way is your way, and what we seek you also seek, yet feel disheartened because even after finishing this booklet and reviewing it, you still do not feel the presence of God, no vision or sensation, no thoughts or enthusiasm, do not lose heart. Remember that the journey from earth to heaven is five hundred years long, and why should you have expected to reach it in one leap? We are confident in God that after some time of steady work like this, you will begin to feel the radiance of the Supreme Light and the holiness of God entering your body, soul, and bones. You will start to behave in a more refined and improved manner in all matters of body and soul. Your thoughts

עבודתם בכל השנה, ואיך מקדשים הם את כל מעשיהם לכבודו ית' ואיך יקבלו ויוסיפו להתחזק ולהשקיע בקדשת ד' מהיום והלאה. אם הגעת עד הלום בקריאתך את קונטרס הזה ורואה אתה שטעית למקום שלא רצית, אם מפני שחושב אתה אותנו לבעלי הנזה או לבטלנים, עשה זאת אפוא, למענה ולמעננו ונעזב עד מהרה את חברתנו, חזור אתה להבצעה שלך ונאנחנו נלך לשם ד' אלקינו. אבל אם רואה אתה שדרכנו נכונה, ואת אשר חפשונו אנו גם אתה מחפש, רק שלבך נדפא בך על שגם אחר גמרך את הקונטרס ואחר ששניתו שלשיתו וכו' עוד אינך מרגיש שבאת אל המקום אשר שם אלקים, לא ראיה ולא הרגשה, לא מחשבה ולא התלהבות שאנו מדברים בזה מצאת, אל יפל רוחך בך, זכור נא כי מן הארץ ועד לרקיע מהלך חמש מאות שנה הוא, ולמה זה עתה פאשר לא הגעת שמה בקפיצה אחת, כבר נפלת, בטוהים אנו בד' שאחרי איזה זמן עבודה מתמדת כגון זו, תרגיש את זקרי אור העליון ואת קדשת ד' שנכנסו בנפשך גופך ועצמותיך, כי על כל פנים תתחיל להתנהג הנהגה יותר מזככה וטובה בכל עניני גופך ונפשך. מחשבותיך תתחלנה לחשב ולהיות אחרות מאשר עד עתה, ואם"כ תתעורר ותתרגש בתפלותיך יותר, תדע איך לשמש בכל מארצי נפשך של שמחה ושל שבירת הלב להוציא על ידך את נפשך לקראת דודה ולטהרה בטהרה עלאה, תלמד איך להסתכל בכל מצוה הסתכלות הנפש, תזכה על כל פנים מעט למסירת הנפש בקריאת שמע בכל גופך ונפשך, ובזה כבר נתעלית מעט לאיש הרוח, ואז תתחיל גם ראיה עלאה להתנוצץ בך, לראות את קדשת ההדור נאה זיו העולם בכל דבר, ראיות הללו אם כי מצערות תהיינה בראשיתן, תתגדלנה בכל פעם ליותר בולטות וילעתים יותר תכופות, וסוף כל סוף לא תשאיר איש שדה רק בן עולם הבא גם בעודה בעולם הזה.

חזק ונתחזק ד' אמנו

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth

בני מחשבה טובה

will begin to be different from before, and you will be more moved in your prayers. You will learn to use all your soul's states, whether of joy or broken-heartedness, to draw your soul towards its Beloved and purify it with supreme purity. You will learn to see every commandment as a vision of the soul. You will at least slightly merit self-sacrifice in reciting the Shema with all your body and soul. By this, you will have somewhat ascended to being a spiritual person, and then a higher vision will begin to shine within you, to see the elegant holiness and the light of the world in everything. Although these visions may be faint at first, they will grow more distinct and frequent over time, and ultimately, you will not remain merely a man of the field but a son of the World to Come even while in this world. Be strong, and may God strengthen us.

“The disciples of positive thoughts”

Essay by Rabbi Kalonymus Kalman Shapira in which the author promotes the establishment of a “community of mindfulness” aimed at attaining spiritual growth