

קונטרס

תהיה טוב

יכניס דעת באדם, איך שירגיל את עצמו להיות תמיד טוב עם עצמו ועם זולתו, ועל-ידי-זה יעבר את זה העולם בטוב ובנעימים, ויזכה להיות דבוק בו יתפּרַף.

*

בנוי ומיסד על-פי דברי

רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון,
בוצינא קדישא עלאה, אדונינו, מורנו ורבנו,
רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו.

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו

הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אגיס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו,

ומשלב בפסוקי תורה, נביאים, פתובים ומאמרי חכמינו
הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש.

*

הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, שְׁמִי שְׁמֵרָגִיל
עֲצָמוּ לְהִיּוֹת אִישׁ טוֹב, וְתָמִיד מְחַיֶּךְ
לְשָׁנִי, וּמְקַבֵּל פָּנָיו בְּסֶבֶר פָּנִים יָפוֹת,
וּמְחַזֵּיק בְּמִדַּת הַטוֹב, וְהוּא תָּמִיד טוֹב,
אֲז נִתְהַפֵּךְ וְנַעֲשֶׂה לְמַהוּת הַטוֹב.
(אמרי-מוהרא"ש, חלק ב', סימן תקכא)

קוֹנְטְרָס

תְּהִיָּה טוֹב

.א

צָרִיךְ שְׁתַּחֲזֵק אֶת עֲצֻמָּךְ, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, בְּכָל מִינֵי אַפְנִים שְׁבַעוּלָם, לְהַרְגִיל אֶת עֲצֻמָּךְ לִהְיוֹת טוֹב עִם עֲצֻמָּךְ וְעִם זוּלָתְךָ, וְזֶה יִכְנִיס בְּךָ יִשׁוּב הַדַּעַת אֲמַתִּי, כִּי בְּדַרְךָ כָּלֵל מִי שְׁמִסְתַּפֵּל עַל עֲצֻמוֹ תָּמִיד בְּעֵין רָעָה, וְכָל דָּבָר שְׁעוֹשָׂה, הוּא אֵינוֹ שָׁלֵם עִם עֲצֻמוֹ, כִּי אֵינוֹ מְסַתַּפֵּל עַל עֲצֻמוֹ בְּעֵין טוֹבָה, וְכֵן שְׁמִסְתַּפֵּל עַל זוּלָתוֹ תָּמִיד בְּעֵין רָעָה, וּבְכָל דָּבָר שְׁעוֹשָׂה מוֹצֵא מוּמִים וּפְגָמִים, עַל-יְדֵי-זֶה הוּא תָּמִיד מְבַהֵל וּמְבַלְבֵּל, כִּי דָרָךְ הָרַע לְהַמְשִׁיךְ רַע, וּלְהַפִּיךְ דָּרָךְ הַטוֹב — לְהַמְשִׁיךְ טוֹב, הֵינּוּ מִי שֶׁהוּא תָּמִיד רַע, הֵן עִם עֲצֻמוֹ וְהֵן עִם זוּלָתוֹ, אֲזַי תָּמִיד רוֹאֶה וְחוֹשֵׁב רַע, וְזֶה עוֹקֵר אוֹתוֹ לְגַמְרִי, וּמַעֲבִירוֹ עַל דַּעְתּוֹ וְעַל דַּעַת קוֹנוֹ, וּלְהַפִּיךְ רַע לְטוֹב

אֶת עֲצֻמוֹ לְהִסְתַּכֵּל וּלְהִתְבַּוֵּן תָּמִיד רַק עַל הַטּוֹב שֵׁשׁ
 בו, וְכֵן רוֹאֶה אֶצֶל אֲחֵרִים רַק אֶת הַטּוֹב, עַל-יְדֵי-זֶה
 נִכְלָל בְּטוֹב, וְהוּא תָּמִיד מֵיֵשֵׁב בְּדַעְתּוֹ, וְאִינוּ מִתְעַרֵּב
 בְּשׁוּם מְרִיבוֹת וּבִלְבוּלִים וְסִכְסוּכִים, מֵאַחַר שְׂרוּאָה
 רַק אֶת הַטּוֹב; עַל-כֵּן אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, רֹאֶה לְהַרְגִיל
 אֶת עֲצֻמְךָ שֶׁ"תְּהִיָּה טוֹב" תָּמִיד, וְזֶה יַעֲזֹר לְךָ לַעֲבֹר
 אֶת עוֹלָמְךָ בְּשָׁלוֹם, כִּי כָּל־מִי יֵאָהֲבוּ אוֹתְךָ. כִּי עוֹבֵר
 עַל כָּל אֶחָד מֵהַ שְׂעוֹבֵר בְּזֶה הָעוֹלָם, מְרִירוֹת, יִסּוּרִים
 וְהַרְפָּתָקָאוֹת, יְרִידוֹת וּנְפִילוֹת וְצָרוֹת מְשֻׁנוֹת, וְכִשְׁפָּא
 אֲלֵיהֶם אִישׁ טוֹב, אֲזִי הוּא מִמֶּשׁ מְחִיָּה אוֹתָם וּמִגְבִּיָּה
 אֶת רוּחָם, וְהֵם אוֹהֲבִים אוֹתוֹ, כִּי הֵרִי מִתְחַזְּקִים עַל יְדוֹ,
 לֹא-כֵן אִם יָבוֹא אֲלֵיהֶם אִישׁ רַע וּבִלְיַעַל, אֲזִי יִשְׁנֹאוּ
 אוֹתוֹ בְּתַכְלִית הַשְּׁנֹאָה, וַיִּגְרְשׁוּ אוֹתוֹ מֵעַל פְּנֵיהֶם, כִּי
 לֹא דִי לָהֶם שְׂסוּבָלִים מְצֻרוֹתֵיהֶם וְיִסּוּרֵיהֶם הַקָּשִׁים
 וְהַמְרִים שְׂעוֹבָרִים עֲלֵיהֶם, עוֹד נִגָּשׁ אֲלֵיהֶם אִישׁ רַע
 וּבִלְיַעַל, וּמְמַרֵּר אֶת חַיֵּיהֶם; עַל-כֵּן רֹאֶה, אֶהוּבִי, בְּנֵי
 הַיָּקָר, לְהַרְגִיל אֶת עֲצֻמְךָ שֶׁ"תְּהִיָּה טוֹב" תָּמִיד —
 הֵן עִם עֲצֻמְךָ וְהֵן עִם זוּלָתְךָ, וְאֲזִי כָּל־מִי יֵאָהֲבוּ אוֹתְךָ,
 כִּי בְּנֵי-אָדָם אוֹהֲבִים אִישׁ טוֹב, וְהוּא קוֹנֵה לְעֲצֻמוֹ
 הַרְבֵּה אוֹהֲבִים וְרַעִים טוֹבִים, וְהֵם עוֹזְרִים לוֹ, וְכֵן
 כִּשְׁ"תְּהִיָּה טוֹב" עִם עֲצֻמְךָ, אֲזִי יִלְךְ לְךָ הַכֹּל בְּנִקְלָה,
 כִּי תִכְף־וּמָיֵד תְּהִיָּה דְבוּק בְּטוֹב אֲמַתִּי וְנִצְחִי, שֶׁהוּא

הקדוש-ברוך-הוא בעצמו, כמו שפכתוב (תהלים קמה, ט): "טוב הוי"ה לכל", כי הוא יתברך עץם הטוב, ועל-כן אם "תהיה טוב", אז תהיה נכלל לגמרי בו יתברך, וימשך עליך אור וזיו וחיות אלקי ממנו יתברך, כי באמת אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והוא יתברך מחיה ומנהיה ומקים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עץם עצמיות חיות אלקותו יתברך, וכשאדם אויז עצמו במדת הטוב, אזי אויז במדתו יתברך, שהוא עץם הטוב, ואז יש לו כחות עצומים להמשיך טוב על כל העולם כלו, וזו מדרגת הצדיקים הגדולים הנכללים בטוב האמתי, הינו שהם תמיד טובים לזולתם, והם תמיד מוכנים לעזר לזולתם, ועל-כן כלם אוהבים אותם, ורוצים להכליל בהם, לא-כן אלו הרשעים אשר הם רק רע כל היום כלו, ותמיד מחפשים את הרע — הן בעצמם והן בזולתם, והם תמיד בכעס ובקפידות וברציחה ומתמרמרים על בני העולם, על-ידי-זה הם נעקרים מחי החיים, והם תמיד רבים וחולקים על זולתם, וממררים את חיי בני-אדם, ולכן שונאים אותם בתכלית השנאה, ואין רוצים להתחבר אליהם כלל; לזאת ראה, אהובי, בני היקר, מעלת מדת הטוב, ותמיד "תהיה טוב", ואז לא תפסיד — לא בזה ולא בבא.

ב.

ראה אהובי, בני היקר, לחזק את עצמך באמונה פשוטה בו יתברך, ותדע שהוא יתברך מנהיג את עולמו בהשגחה נוראה ונפלאה עד מאד, כי בכל תנועה ותנועה שם אלופו של עולם, היכן שרק תסתכל ולהיכן שרק תפנה, אם תתבונן ותסתכל בעין אמת, תראה ותבין ותשפיל את אמתת מציאותו יתברך, המחיה והמהיה ומקיים את כל הבריאה כלה, וידיעה זו תכניס בך מדת הטוב, שתמיד "תהיה טוב", וכמאמר החכם: "מי שנקח מן הפעם, יביאהו השכל לטוב האמונה", הינו מי שמרגיל את עצמו להיות תמיד טוב, ומנקה את עצמו מכל מיני פעם וקפידות, שאין בלבו על זולתו שום דבר, על-ידי-זה יזכה להגיע לשכל הישר, וזה יכניס בו טוב האמונה, שידע שהקדוש-ברוך-הוא רק טוב, וחפץ לעשות לבריותיו רק הטוב. ואף שמרב הצרות והיסורים, המרירות, הדינים והמכאובים שעוברים עליך, נדמה לך כאלו הוא יתברך שונא אותך, חס ושלום, וכאלו הוא יתברך הוציא את כל מדת דינו רק עליך, פי מרב צער ויסורים קשים העוברים עליך נדמה לך כאלו הקדוש-ברוך-הוא עזב את כל העולם, ולקח את עצמו בכיכול רק עליך — להעניש ולהכות

וּלְצַעַר וּלְמַרַר רַק אוֹתָךְ, בְּאַמַּת הַכֹּל דְּמִיּוֹן, כִּי הוּא יִתְבַּרֵךְ רוֹחֲנִיּוֹת אֵין סוּף, וְלֹא שִׁיף אֶצְלוֹ הָרַע וְהַטּוֹב, כְּמוֹ שְׁכָתוּב (אֵיכָה ג): "מִפִּי עֲלִיּוֹן לֹא תֵצֵא הָרַעוֹת וְהַטּוֹב" וְגו', כִּי הוּא יִתְבַּרֵךְ מִסַּר אֶת הַבְּחִירָה בְּיַדֵּי הָאָדָם, כְּמוֹ שְׁכָתוּב (דְּבָרִים יא): "רְאֵה אָנֹכִי נֹתֵן לְפָנֶיכֶם הַיּוֹם בְּרָכָה וְקִלְלָה, אֶת הַבְּרָכָה אֲשֶׁר תִּשְׁמְעוּ אֶל מְצוֹת הַיְיָ" אֲלֵכֶם אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם, וְהַקִּלְלָה אִם לֹא תִשְׁמְעוּ אֶל מְצוֹת הַיְיָ" אֲלֵכֶם, וְסִרְתֶּם מִן הַדֶּרֶךְ אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוֶּה אֶתְכֶם הַיּוֹם לְלַכֵּת אַחֲרַי אֱלֹהִים אַחֲרַי, אֲשֶׁר לֹא יִדְעֶתֶם" וְגו'; הֵינּוּ כְּשֶׁאָדָם מַרְגִּיל אֶת עֲצָמוֹ לִילֵךְ בְּדַרְכֵי הַצְּדִיקִים הַקְּדוֹשִׁים, וְהוּא תָּמִיד טוֹב, וּמְקַיֵּם אֶת מְצוּוֹתָיו יִתְבַּרֵךְ בְּתַמִּימוֹת וּבְכַפְשֵׁיטוֹת גְּמוּרָה, וּמְסַלֵּק אֶת דַּעְתּוֹ וְאֶת חֲכָמָתוֹ לְגַמְרֵי, וְאֵינוֹ חוֹקֵר שׁוֹם חֲקִירוֹת, רַק כּוֹלֵל אֶת עֲצָמוֹ בְּתוֹךְ הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה, וּמְקַיֵּם אֶת מְצוּוֹתָיו יִתְבַּרֵךְ בְּלֵי שׁוֹם חֲכָמוֹת כָּלֵל, אֲזִי אֶף שִׁיעֵבֹר עָלָיו מֵה שִׁיעֵבֹר — מְרִירוֹת דְּמְרִירוֹת, צָרוֹת וְיִסוּרִים וּמְכַאוּבִים, דֵּינִים וְהִרְפַּתְקָאוֹת וְכוּ', הוּא יוֹדֵעַ כִּי הַכֹּל לְטוֹבָתוֹ, וְכוֹנֵנָתוֹ יִתְבַּרֵךְ הֵיא רַק לְטוֹבָה, וְאֲזִי בְּאַמַּת מִמְּשִׁיף עַל עֲצָמוֹ מֵדַת הַטּוֹב, וְהוּא תָּמִיד טוֹב, וּמִתְהַפְּכִים אֶצְלוֹ כָּל הַחַיִּים רַק לְטוֹב, לֹא-כֵן כְּשֶׁאָדָם מִתְחַבֵּר עִם רְשָׁעִים אַרוּרִים, מֵינִים, כּוֹפְרִים וְאַפִּיקוֹרְסִים, הַמְּלֵאִים זַהְמָה, וְחוֹקְרִים חֲקִירוֹת

שֶׁל הַבֵּל, וְכוּפֵר בְּכָל הַתּוֹרָה כְּלָה, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, וּמְכַל
 שְׁפָן שְׂאִינוּ מְקַיִם אֶת מִצְוֹתָיו יִתְבַּרֵךְ, עַל-יַד־יְזֵה
 נִכְלָל בְּרַע, וְנַעֲשֶׂה בְּעֲצָמוֹ טָבַע רַע כְּמוֹ חַיּוֹת טוֹרְפוֹת
 בַּיַּעַר, שֶׁהֵן מוֹכְנוֹת לְקַפֵּץ וּלְטַרֵף אֶת כָּל הַבָּא לִידֵיהֶן,
 וְהֵם הַרְשָׁעִים הַמְּלֵאִים קִשְׁיוֹת וְסִפְקוֹת עָלָיו יִתְבַּרֵךְ,
 וּמְכַנְיָסִים אֶת שְׁטוֹת וְכִסְלּוֹת דַּעְתָּם בְּזוּלָתָם, וְהֵם
 גּוֹנְבִים וְחוֹמְסִים מְזוּלָתָם, וּבַעֲבוּר זֶה בְּנִי-אָדָם בּוֹרְחִים
 מֵהֶם, וְאֵינָם רוֹצִים לְהִתְעַסֵּק עִמָּהֶם. לְזֹאת, רָאָה אֱהוֹבִי,
 בְּנֵי הַיֶּקֶר, מָה לְפָנַי, וְהִשְׁלַף אֶת חֲכָמְתְּךָ הַמְּדַמִּית,
 תְּכַנִּיס אֶת עֲצָמְךָ בְּתוֹךְ הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה וְתִתְמַיֵּד בָּהּ,
 וְתִקְיֵם אֶת מִצְוֹתָיו יִתְבַּרֵךְ, וְתִרְגֵּיל אֶת עֲצָמְךָ לְדַבֵּר
 עִמּוֹ יִתְבַּרֵךְ כַּאֲשֶׁר יְדַבֵּר אִישׁ אֶל רֵעֵהוּ וְהִבֵּן אֶל אָבִיו,
 וְעַל-יַד־יְזֵה תִזְכֶּה לְמַח מִיִּשְׁב, וְתִמִּיד "תְּהִיָּה טוֹב",
 אֲזוּ בְּאֵמֶת תִּפְלָל בְּעֵצָם הַטוֹב, וְיִמְשֹׁף לְךָ רַק טוֹב מְכַל
 הָעוֹלָמוֹת, וְתִשָּׂא חֵן בְּעֵינַי כָּל רוֹאֶיךָ, כִּי דַרְכָּם שֶׁל
 בְּנֵי-אָדָם שְׂאוּהֵבִים אִישׁ טוֹב.

ג.

צְרִיף שְׁתַּדַּע אֱהוֹבִי, בְּנֵי הַיֶּקֶר, כִּי אֶת זֶה הָעוֹלָם
 אֵי אֶפְשָׁר לְעַבֵּר, כִּי אִם עַל-יַד־יְדֵי מִדַּת הַטוֹב, שְׁתִּרְגֵּיל
 אֶת עֲצָמְךָ בְּמִדָּה הַיֶּקֶרָה הַזֹּאת, שְׁתִּמִּיד "תְּהִיָּה טוֹב" עִם
 כָּל בְּרִיָּה, וְעַל-יַד־יְזֵה כָּלֵם יֵאָהֲבוּ אוֹתְךָ. וְעָלֶיךָ לְדַעַת,

כִּי מִדַּת הַטוֹב הִיא מִדַּת הַסְּבֻלָּנוֹת, כִּי אֵין לָךְ עוֹד מִדָּה
 יִקְרָה מִמֵּדוֹת אֵלוֹ שֶׁהֵן — טוֹב וְסְבֻלָּנוֹת, כִּי כַּאֲשֶׁר
 הָאָדָם תָּמִיד טוֹב, עַל-יְדֵי-זֶה הוּא סְבֻלָּן, וְסוֹבֵל כָּל אֲשֶׁר
 בָּא עָלָיו, וְסוֹף כָּל סוֹף עוֹבֵר עַל הַכֹּל, לֹא-כֵן מִי שֶׁהוּא
 תָּמִיד רַע, עַל-יְדֵי-זֶה נִכְנָסֶת בּוֹ רְצִיחָה וְכַעַס, וְאֵין לוֹ
 סְבֻלָּנוֹת, וְכֹל מֵה שֶׁרָק עוֹבֵר עָלָיו בְּחַיָּיו, מְמַרְמֵר אוֹתוֹ,
 וְנוֹפֵל בְּיָאוֹשׁ, וְנִשְׁבָּרֵת רוּחוֹ וְנִתְעַקְמֶת דַּעְתּוֹ, וְהוּא
 תָּמִיד רַב, וּמְתוֹכַח וּמְסַתְכָסֵף עִם בְּנֵי-אָדָם, עַד שֶׁכָּלֵם
 שׁוֹנְאִים אוֹתוֹ, וְלֹא רוֹצִים לְהִיּוֹת בְּחֻבְרָתוֹ. לְזֹאת רָאָה,
 אֱהוֹבֵי, בְּנֵי הַיִּקָּר, מֵה לְפָנֶיהָ, אֵיךְ עָבְרוּ עָלֶיךָ יְמֵי חַיֶּיךָ
 בְּזֶה הָעוֹלָם, שֶׁכָּבַר כָּל-כּוֹף סְבֻלָּת בְּזֶה הָעוֹלָם — הֵן
 מַעֲצָמָךְ וְהֵן מֵאַחֲרֶיךָ, וְנִתְמַרְרִים יְמֶיךָ וְשָׁנוּתֶיךָ, וְאַתָּה
 הוֹלֵךְ תָּמִיד מְמַרְמֵר, מְלֹא כַעַס וְרְצִיחָה, מְלֹא טְעָנוֹת
 עָלֶיךָ בְּעַצְמָךְ, וְכֵן עַל זוּלָתְךָ, וְאַתָּה רַק רוֹצֵה אֶת הָרַע
 כָּל הַיּוֹם, מִדּוּעַ לֹא תִקַּח אֶת עַצְמָךְ בְּיַדֶּיךָ, וְתִזְכֹּר מֵאֲמַר
 הַחֶכֶם: "מִי שֶׁאֵינוֹ מוֹשֵׁל בְּכַעְסוֹ, כָּל שָׁכֵן שֶׁאֵינוֹ מוֹשֵׁל
 בְּזוּלָתוֹ", כִּי אִם אֵינְךָ יָכוֹל לְעַקֵּר מַעֲצָמָךְ אֶת מִדַּת
 הָרַע, וְאֵינְךָ יָכוֹל לְהִיּוֹת סְבֻלָּן, אֵיךְ תִּרְצֶה שֶׁתִּתְקַבֵּל
 אֶצֶל זוּלָתְךָ, וּמִכָּל שָׁכֵן אֵיךְ תּוֹכֵל לְמַשֵּׁל עַל זוּלָתְךָ,
 כִּי הֲלֹא כָּלֵם יִתְרַחֲקוּ וְיִבְרָחוּ מִמֶּךָ, כִּי אֵף אֶחָד אֵינוֹ
 אוֹהֵב אָדָם רַע וּבִלְיַעַל, שֶׁתָּמִיד בְּכַעַס וּבְרְצִיחָה וְצוּעֵק
 כְּמִטְרָף, וְרוֹצֵה רַק לְהִשְׁתַּלֵּט עַל זוּלָתוֹ; עַל-כֵּן רָאָה,

אהובי, בני היקר, מה לפניך, הרגל את עצמך במדה
 היקרה של סבלנות וטוב, ותמיד "תהיה טוב", ואז
 ילכו לך כל החיים בצורה אחרת לגמרי, כי כל אחד
 לאהב אותך, ויבואו להתייעץ עמך בבציוותיהם, וירצו
 אותך ויהנו מקרבתך, כי דרכן של בני-אדם לאהב
 איש מיִשֵּׁב שְׁתָּמִיד טוֹב, ואינו כועס, רק הוא סבלן
 ואינו מתעצבן. ועליך לדעת, כי המדה היקרה הזאת
 של להרגיל את עצמו להיות תמיד טוב, היא המדה
 הכי יקרה שהאדם יכול לקנות לעצמו, כי טבע של
 הטוב להיטיב לזולתו, וכשרוצה להיטיב לזולתו, אזי
 הוא תמיד סבלן לכל אחד, כי לא תמצא אדם שרוצה
 להשפיע לזולתו כשאינו סבלן, כי זה הולך בד בבד,
 הינו הטוב עם מדת הסבלנות, כי מי שהוא תמיד טוב,
 הוא תמיד סבלן, ויש לו סבלנות לכל אחד ואחד,
 ואף פעם אינו כועס על זולתו; ולכן ראה, אהובי,
 בני מה לפניך, והדבק עצמך במדת הטוב, ותמיד
 "תהיה טוב", ואז תזכה לעבר את ימי חייך ושנותיך
 בטוב ובנעימים, וכלם יאהבו אותך וירצו את חברתך,
 ותצליח בחיך.

ד.

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, אשר אמר החכם:
 "האדם הפעסן דומה לחיות המזיקות", כי מי שהוא
 איש רע ובליעל, ותמיד יש לו עסקים ומסתכסך עם
 אחרים, אותו שונאים בתכלית השנאה, ומתרחקים
 ממנו בתכלית הרחוק, כי הוא דומה לחיה מזקת,
 כי אדם שהוא תמיד בפעס, זה סימן שהוא איש רע
 ובליעל, ואין בו שום טוב, ועל-כן הוא רק מזיק,
 ומי רוצה להתחבר עם חיה מזקת?! לא-כן "האדם
 הטוב דומה למלך רחמן", שכל אחד רוצה להתחבר
 אליו ולקבל על עצמו ממשלתו ועוזר לו בכל מה
 שיכול, כי בני-אדם אוהבים איש טוב וסבֵּלן שעושה
 חסד עם זולתו, וסובל את כל ברֵיה; על-כן אהובי,
 בני היקר, ראה מה לפניך, והרגל את עצמך במדה
 היקרה הזו של טוב וסבלנות, ותמיד "תהיה טוב"
 וסבֵּלן על כל אשר בא עליך, ואל תצא לריב עם
 שום בן-אדם, אף שמצער ומשפיל אותך ומעיק לך
 הרבה, אתה אהובי, בני, ראה להדביק את עצמך בו
 יתברך, ותברח רק אליו יתברך, ותדע כי בכל תנועה
 ותנועה שם אלוֹפּוֹ של עולם, ובלעדיו יתברך לא יכול
 אדם לעשות לך הרע והטוב, ובוֹדאי יש פְּנוּה עֲלִיוֹנָה
 למה מצערים אותך. ובזה שתהיה טוב וסבֵּלן, תזכה

שִׁיכְפְּרוּ לָךְ עַל כָּל עֲוֹנוֹתֶיךָ, וְתִכְלֹל לְגַמְרֵי בְּאֵין סוּף
 בְּרוּךְ הוּא, וַיִּמְשֶׁךְ עֲלֶיךָ אוֹר וְדַעַת וְחַיִּים וְזִיו חַיִּים
 אֶלְקוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, וְתִזְכֶּה לֵהִיּוֹת מִיִּשְׁבַּב בְּדַעְתְּךָ תָּמִיד. כִּי
 מִי שֶׁזֹּכֵה לֵהִיּוֹת טוֹב וְסִבְלָן, זֶה מוֹרָה שֶׁנִּפְשׁוּ כָּבֵר
 נִזְדַּכְּכָה, וְנִעֲשֶׂה כְּלִי לְהַמְשִׁיךְ בּוֹ הָאֶרֶת הָאֵין סוּף בְּרוּךְ
 הוּא, לֹא-כֵן מִי שֶׁעֲדִין מְלֵא רַע, וְאֵינוֹ יָכוֹל לְסַבֵּל אֶת
 זוּלָתוֹ, וְתָמִיד מְקַלֵּל וְרַב עִם אַחֲרִים, זֶה סִימָן שֶׁנִּפְשׁוּ
 עֲדִין פְּגוּמָה מְאֹד וּרְחוּקָה מִלְּקַבֵּל אֶת הַקְּדוּשָׁה; עַל-כֵּן
 רָאָה, אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקָּר, לְהַרְגִיל אֶת עַצְמָךְ לְהִתְפַּלֵּל
 בְּכָל יוֹם אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, וְתָמִיד "תִּהְיֶה טוֹב", וְתִסַּבֵּל כָּל
 הַבָּא עֲלֶיךָ, וְשׁוּם דְּבָר בְּעוֹלָם לֹא יוּכַל לְשַׁבֵּר אוֹתְךָ
 כָּלֵל. וְתִדַּע כִּי עַל זֶה צְרִיכִים הַרְבֵּה תְּפִלוֹת וּבִקְשׁוֹת,
 וְלַעֲבֹד הַרְבֵּה עַל עַצְמוֹ, כִּי לֹא בְּנִקְל יָבוֹא הָאָדָם אֶל
 מִדַּת הַטוֹב וְהַסְּבָלָנוּת, כִּי אָדָם נִבְרָא עִם טֹבַע רַע
 וְאֶכְזָרִי שֶׁל כַּעַס וְרָצִיחָה, וְעַלֵּיו לַעֲבֹד עַל עַצְמוֹ לְזִכּוֹת
 לְהַגִּיעַ אֶל מִדַּת הַטוֹב וְהַסְּבָלָנוּת, וְרַק עַל-יְדֵי רְבוּי
 תְּפִלָּה וּבִקְשָׁה בְּמִשְׁךְ יָמִים וְשָׁנִים, לְהִתְפַּלֵּל וּלְבַקֵּשׁ
 מִמֶּנּוּ יִתְבַּרְךָ, שִׁיחֹס וִירַחֵם עָלָיו, שִׁיזְכֶּה לְהַגִּיעַ אֶל
 מִדַּת הַטוֹב וְהַסְּבָלָנוּת, וַיַּעֲקֹר מֵעַצְמוֹ אֶת כָּל הָרַע
 וְהַרְשָׁעוֹת, הַרְצִיחָה וְהֶאֱכֹזְרִיּוֹת שֵׁישׁ בּוֹ, אֲזִי אִם יִתְמַיֵּד
 בְּתִפְלָה וְעִבּוּדָה עַל עַצְמוֹ, בְּרַבּוֹת הַיָּמִים וְהַשָּׁנִים יִזְכֶּה
 לַעֲקֹר מִמֶּנּוּ אֶת כָּל הָרַע וְהֶאֱכֹזְרִיּוֹת וְהַרְצִיחָה, וַיִּזְכֶּה

להגיע אל מדת הסבלנות והטוב, ותמיד יהיה סבלן
וטוב לזולתו; אשרי מי שמכניס את דברי אלה בתוך
לבו, ויזכה לעבור את זה העולם בשלום, וכלם יאהבו
אותו ויתחברו אליו ויעזרו לו, ויקבלו את ממשלתו.

ה.

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, כי מי שמרגיל
את עצמו במדת הטוב והסבלנות, והוא מאמין בו
יתברך בתמימות ובפשיטות גמורה, אשר הוא יתברך
נמצא, ומבלעדיו יתברך אין נמצא, אזי הוא מורה שיש
לו שכל ישר, ונפשו מטהרת, לא-כן מי שאינו רוצה
להרגיל את עצמו במדת הטוב והסבלנות, רק אויז
במדת הרע והאכזריות, הפעם והרציחה, והוא תמיד
מוכן לריב ולהסתכסך עם אחרים, זה מורה שאין לו
שכל כלל. ואמר החכם: "מי שאינו מושל בכעסו, אין
שכלו שלם", כי באמת אדם שמרגיל את עצמו לילך
תמיד במדת הטוב, ודרכו לעשות טובות לזולתו, ויש
לו סבלנות לכל בריה, זה סימן שהוא מישב בדעתו,
ויש לו אמונה פשוטה בו יתברך, ומאמין שהכל תלוי
רק בידו יתברך, לא-כן אדם שהוא כעסן ומלא רציחה,
ואין לו סבלנות לשום בריה שבעולם, זה סימן שדעתו
מבהלת ומבלבלת לגמרי, ואין לו שכל כלל, ומכל

שֶׁכֵּן שְׁהוּא רְחוּק מִהֶאֱמוּנָה הַקְּדוּשָׁה; עַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, רְאֵה מָה לְפָנֶיךָ, וְהַרְגֵל אֶת עֲצֻמְךָ בְּמִדַּת הַטוֹב, וְתָמִיד "תְּהִיָּה טוֹב" וְסִבְלָן לְכָל בְּרִיָּה, וְתִשְׁתַּדֵּל לַעֲשׂוֹת טוֹב לְזוּלָתְךָ, וְזֶה יִשְׁלִים אֶת דַּעְתְּךָ, וְתָבוֹא אֶל הַשָּׂכֵל הָאֲמֵת לְהַפִּיר אֶת מִי שְׁאָמַר וְהָיָה הָעוֹלָם, כִּי אִי אֶפְשָׁר לְהַשִּׁיג הַשְּׂגַת הָאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, הַשְּׂגַת אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַרֵךְ, לְהִיּוֹת נִכְלָל לְגַמְרֵי בּוֹ יִתְבַרֵךְ, כִּי אִם כְּשִׁמְקֻדִים עֲצֻמוֹ בְּמִדַּת הַטוֹב וְהַסִּבְלָנוּת, לְהִיּוֹת טוֹב וְסִבְלָן לְכָל בְּרִיָּה, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה נַעֲשֶׂה כְּלִי לְהַמְשִׁכַת הַשְּׂכִינָה — הֵן עַל עֲצֻמוֹ וְהֵן עַל הָעוֹלָם; אֲשֶׁרֵי מִי שְׁמִשְׁתַּוְּקֵק אֶל הַמַּדּוֹת הַטּוֹבוֹת הָאֵלוֹ — לְהִיּוֹת טוֹב וְסִבְלָן לְזוּלָתוֹ, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה יִהְיֶה צְנוּר הַמְּשִׁיךְ אֶת הָאוֹר אֵין סוּף אֶל זֶה הָעוֹלָם, וְאֵלוֹ הֵן מַדְרָגוֹת הַצְּדִיקִים הַקְּדוּשִׁים הַנִּכְלָלִים לְגַמְרֵי בּוֹ יִתְבַרֵךְ, עַד שְׁאֵין בְּדַעְתָּם וְאֵין לְפָנֶי עֵינֵיהֶם רַק אֲמַתַּת מְצִיאוֹתוֹ יִתְבַרֵךְ, כִּי הֵם כָּל-כָּף נִכְלָלִים בּוֹ יִתְבַרֵךְ, עַד אֲשֶׁר אֵינָם רוֹאִים וְאֵינָם שׁוֹמְעִים וְאֵינָם מְרַגִּישִׁים, כִּי אִם אֶת עֵצִים עֲצָמִיּוֹת חִיּוֹת אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַרֵךְ, הַמְּחִיָּה וּמְהַיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָהּ, וְלִכֵּן הֵם תָּמִיד טוֹבִים וְסִבְלָנִים לְכָלֵם, וְהַכֵּל חֲפָצִים לְהִיּוֹת בְּמַחֲצָתָם.

ו.

צָרִיף שְׁתַּרְגִּיל אֶת עֲצֻמָּךְ אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְהִיּוֹת
טוֹב עִם עֲצֻמָּךְ, וְתַרְגִּיל אֶת עֲצֻמָּךְ תָּמִיד לְמִצָּא רַק
הַטוֹב בָּךְ, וְכָל מָה שֶׁתַּעֲשֶׂה, תִּסְתַּכֵּל עַל עֲצֻמָּךְ בְּעֵין
טוֹבָה, וְתִדַּע שֶׁמָּה שֶׁאַתָּה עוֹשֶׂה הוּא טוֹב, וְאֵל תִּנְיַח
אֶת הָרַע שֶׁיִּתְגַּבֵּר עַל עֲצֻמָּךְ כְּרָגַע, הֵינּוּ שְׁלֵא תִּכְנַסְנָה
בָּךְ מִחֲשָׁבוֹת, כְּאֵלוֹ אַתָּה אֵינְךָ שׁוֹה שׁוֹם דָּבָר, וְכֵאלוֹ
כָּל מָה שֶׁאַתָּה עוֹשֶׂה אֵינּוּ שׁוֹה מְאוּמָה, וְכֵאלוֹ מָה
שֶׁאַתָּה עוֹשֶׂה הוּא רַע, אֵל תִּנְיַח אֶת הַמִּחֲשָׁבוֹת הָאֵלוֹ
שֶׁתִּכְנַסְנָה בָּךְ כְּרָגַע, רַק תָּמִיד תִּסְתַּכֵּל עַל עֲצֻמָּךְ בְּעֵין
טוֹבָה, וְתִדַּע שֶׁמָּה שֶׁאַתָּה עוֹשֶׂה הוּא טוֹב, וְזֶה נִקְרָא
בְּטָחוֹן עֲצָמִי. לֹא-כֵן מִי שֶׁמִּסְתַּכֵּל תָּמִיד עַל הַכְּשָׁלוֹנוֹת
שְׁלוֹ, זֶה מְכַנֵּס בּוֹ אֵי אִמּוֹן בְּעֲצָמוֹ, וְכָל אֵלוֹ שֶׁגִּדְלוֹ
וְהִצְלִיחוֹ בְּחַיֵּיהֶם בֵּין בְּגִשְׁמִי וּבֵין בְּרוּחָנִי, זֶה הִיָּה
רַק מִחֲמַת שֶׁתָּמִיד חִפְּשׂוּ אֶת הַטוֹב בְּעֵינֵיהֶם, וְזֶה
הַכְּנִיס בָּהֶם בְּטָחוֹן עֲצָמִי, וְזָכוּ בְּאַמֶּת לְהַתְגַּדֵּל בֵּין
בְּתוֹרָה וּבִירָאָה וּבֵין בְּמַלְי דְּעֵלְמָא, לֹא-כֵן אֵלוֹ שֶׁתָּמִיד
הִסְתַּכְּלוּ עַל עֲצָמָם בְּעֵין רָעָה, וּכְשֶׁרַק עָשׂוּ אִיזוֹ שְׁגִיאַה,
וְלֹא הִלְךְ לָהֶם בְּדִיוֹק כְּמוֹ שְׂרָצוֹ — נִשְׁבְּרוּ לְגַמְרִי,
וְהִתְחִילוּ לְהִסְתַּכֵּל רַק עַל הָרַע שֶׁלָּהֶם, עַל-יְדֵי-זֶה נִכְנַס
בָּהֶם אֵי אִמּוֹן בְּעֲצָמָם, וְלֹא הִצְלִיחוֹ — לֹא בְּתוֹרָה
וּבִירָאָה וְלֹא בְּמַלְי דְּעֵלְמָא; עַל-כֵּן רָאָה, אֶהוּבִי, בְּנֵי

היָקָר, לְהַרְגִיל אֶת עֲצֻמְךָ לְהִסְתַּכֵּל רַק עַל הַטּוֹב שְׂבָךְ, וְתַדַּע, שְׂאִתָּה מְלֵא טוֹב, וְאַף אֶחָד לֹא נוֹלָד חָכֵם בְּזֶה הָעוֹלָם, וְאַף אֶחָד לֹא נִבְרָא עִם מַדּוֹת טוֹבוֹת, וְאַף אֶחָד לֹא הִתְחִיל עִם הַצְּלָחוֹת, אֲלֹא עָבַד עַל עֲצָמוֹ לְחַפֵּשׁ בְּעֲצָמוֹ אֶת הַטּוֹב, וּמָה שֶּׁרַק עָשָׂה, חִפֵּשׁ אַחֵר הַטּוֹב, וְעַל־יְדֵי־זֶה זָכָה לְהַצְּלִיחַ בְּכָל דְּרָכָיו — בֵּין בְּגַשְׁמִיּוֹת וּבֵין בְּרוּחָנִיּוֹת, וְנִכְנָס בּוֹ בְּטַחֲוֹן עֲצָמִי, וְזֶה הֵבִיא אוֹתוֹ לְכָל הַטּוֹבוֹת שֵׁישׁ בּוֹ. וְזָכַר כָּלֵל זֶה, אֶהוּבִי, בְּנִי, כִּי דֶרֶכְךָ שֶׁל בְּנֵי־אָדָם לְקַנֵּא בְּזוּלָתָם, כְּשֵׁרוּאִים שֶׁהַזּוּלָת מְצַלִּיחַ בֵּין בְּגַשְׁמִי וּבֵין בְּרוּחָנִי, וְתַכְרֵף־וּמְיָד הֵם נִשְׁפָּרִים בְּרוּחָם וְנַחֲלֶשֶׁת דַּעְתָּם, כְּאִלוֹ הֵהוּא נִבְרָא עִם מְזֵל טוֹב, וְהֵם עֲצָמָם נִבְרָאוּ עִם מְזֵל רַע, הֵהוּא נִבְרָא עִם יְכָלֶת, וְהֵם נִבְרָאוּ בְּלִי יְכָלֶת. וּבְאַמַּת הַכָּל הֶבֶל וְדַמְיוֹן, כִּי עֵקֶר הַצְּלָחַת הָאָדָם תְּלוּי רַק בְּמַדַּת הַטּוֹב, שְׂמַרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ לְהִסְתַּכֵּל בְּטוֹב שְׂבוֹ, וְזֶה מְכַנֵּס בּוֹ בְּטַחֲוֹן עֲצָמִי, וּמֵבִיא אוֹתוֹ לְכָל הַהַצְּלָחוֹת, וְלַהֲפֹךְ אִם אֵינוֹ מְסַתַּכֵּל עַל הַטּוֹב שְׂבוֹ, זֶה מְכַנֵּס בּוֹ אִי אֲמוֹן בְּעֲצָמוֹ, וּמֵבִיא לְכָל הַכְּשָׁלוֹנוֹת. וְאִם תִּזְכֹּר, אֶהוּבִי, בְּנִי, אֶת הַכָּלֵל הַזֶּה, אֲזוּ תִרְאֶה אִיךָ שִׁיתְהַפֵּךְ מְזֵלְךָ לְמְזֵל טוֹב, כִּי עֵקֶר הַכָּל תְּלוּי בְּמַדַּת הַטּוֹב — לְהִיּוֹת תָּמִיד טוֹב עִם עֲצָמוֹ.

ז.

צריף שתרגיל את עצמך, אהובי, בני היקר, לחפש את הטוב בביתך, ותמיד תדון את אשתך ואת ילדיך לכף זכות, ותחפש ותבקש בהם רק את הטוב, ואז תראה שיש אצלם הרבה טוב, ויתהפך ביתך לגן-עדן, לא-כן אם תרגיל את עצמך לדון את אשתך וילדיך לכף חוב, ותחפש ותבקש בהם רק את הרע, אז תראה שיש אצלם הרבה רע, ויתהפך ביתך לגיהנום; לזאת ראה אהובי, בני היקר, לישב את עצמך — האם כדאי לך למרר את חייך? ! האם כדאי לך להפוך את ביתך לגיהנום? ! למה לא תרגיל את עצמך לדון את אשתך וילדיך לכף זכות, ותחפש ותבקש אצלם רק את הטוב, ואז תראה באמת טוב, ועל-ידי-זה יהיה ביתך בית מישב, בית שמח, גן-עדן ממש. ורואים בחוש, אשר כל המריבות, הצעקות, ההפאות ואי הסדר שנעשים בביתו של אדם, הן רק כשדן תמיד את אשתו וילדיו לכף חוב, ואינו מוצא בהם את הטוב, ואז הוא נכלל במדת הרע, וכל הבית מתהפך להיות רע, ואחר-כך יש לו טענות על אשתו וילדיו; על-כן ראה אהובי, בני היקר, להיות חכם בדעתך, ותדע — אם הקדוש-ברוך-הוא נתן לך את האשה הזאת ואת הילדים האלו, תדע שזהם המתנה שלך

מהשמים, ואתה צריך לחפש רק את הטוב בהם, ולדונם לכף זכות, ותוריד את עצמך אליהם, ותשתדל לעזור להם בכל מיני אפנים שבעולם, העקר שתמיד "תהיה טוב" וסכלן גדול עמהם, ואז יתהפך ביתך לגן-עדן, ותרצה תמיד להיות בביתך, כי לגן-עדן כל אחד רוצה להפנס. לא-כן אם תהיה רע ובליעל, כעסן ורוצח, אכזר ורשע, אשר על כל פרט ופרט שאשתך וילדיך עושים, תמצא רק את הרע, ולא תדון אותם לכף זכות, ותכה אותם מכוח אכזריות, ותקלל אותם בקללות נמרצות, רחמנא לצלן, אז ביתך יחרב לגמרי, אשתך תעזב אותך, והילדים יתקלקלו ויצאו לתרבות רעה, אשר אז יתהפכו ימי חייך לגהינום ממש; לזאת, אהובי, בני, ראה מה לפניך, איך שהכל תלוי בידיעה זו: "אם תאחז במדת הטוב — אז תראה טוב ויהיה טוב, ואם תאחז במדת הרע — אז תראה רע ויהיה רע": על-כן אהובי, בני היקר! עזב את דרכך הרעה שהתרגלת בה מנעוריך, והיא — מדת הפעם והרציחה והאכזריות, ותרגיל את עצמך במדת הטוב, להיות טוב עם כל בריה, ומכל שכן עם אשתך וילדיך, ואז כל ימי חייך ישתנו לטוב, ותרגיש ערבות, נעימות, ידידות, זיו חיות אלקותו יתברך, ובכל אשר תפנה תשפיל ותצליח. ואמר החכם: "אין גבורה בהתאפקות"; הינו

אף שיש לך הרבה קשיות על אשתך וילדיך או על עצמך, עם כל זאת הרגל את עצמך להתאפק לא לצאת לריב עמהם, ולא להסתפל על הרע שבהם, רק לאחז במדת הטוב, ואז דיקא תהיה נקרא 'גבור', כי אין נקרא גבור אלא הכובש את יצרו של כעס ורציחה. ולזכות לזה אי אפשר, כי אם על-ידי שמכניס את עצמו באמונה הקדושה בו יתברך, לידע ולהאמין אשר הוא יתברך מחיה וממהה ומקיים את כל הבריאה כלה, ואנחנו נמצאים רק בידו יתברך, והוא יתברך מנהיג את עולמו בחסד וברחמים, ולא כל דבר יכולים להבין בשכל אנושי, וצריכים להאמין, כי בודאי הכל לטוב. ואז אם יכניס האדם את עצמו בטוב הזה, יזכה לראות רק טוב כל ימי חייו, ויכליל במדת הטוב; אשרי לו בזה ובבא לנצח נצחים.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!

צָרִיךְ לְדַעַת שְׂמֵלָא כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ, וְלִית אֲתֵר פְּנוּי
מְנִיָּה, וְאִיהוּ מְמֵלָא כָּל עַלְמִין וְסוּבָב כָּל עַלְמִין.
וְאִפְלוּ מִי שְׁעוּסָק בְּמִשְׁאָ וּמִתָּן בְּגוּיִים, לֹא יִכּוֹל
לְהִתְנַצֵּל וְלוֹמַר, אִי אֶפְשָׁר לְעַבֵּד אֶת הַשֵּׁם יִתְפַּרֵּךְ,
מִחֲמַת עֲבִיּוֹת וְגִשְׁמִיּוֹת שְׁנוּפֵל תְּמִיד עָלָיו מִחֲמַת
הָעֶסֶק שְׁעוּסָק תְּמִיד בֵּינֵיהֶם, כִּי בְּכָל הַדְּבָרִים
הַגִּשְׁמִיִּים וּבְכָל לְשׁוֹנוֹת הַגּוּיִים יִכּוֹל לְמַצֵּא בָּהֶם
אֱלֹהוֹת, כִּי בְּלֹא אֱלֹהוֹתוֹ אֵין לָהֶם שׁוֹם חַיּוֹת וְקִיּוֹם
כָּלֵל, רַק כָּל מֵה שְׁהַמְדֻרְגָה יוֹתֵר תַּחְתּוֹנָה, אֲזִי
אֱלֹהוֹתוֹ שָׁם בְּצִמְצוּם גְּדוֹל, וּמְלֻכָּשׁ בְּמִלְבוּשֵׁים
רַבִּים יוֹתֵר.

(לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן לג)