

קונטרס

# דְּבַאי רוּחַ

יחזק ויאמץ את לב כל השבורים והמדכאים, ויכניס בהם תקוה ושמחה אמתית, ויורה להם דרך איך להפוך את כל היגיון והאנחה אל שמחה אמתית להיות דבוק בחי החיים בו יתברך.

\*

בנוי ומיסד על-פי דברי רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבנו רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו.

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אניס 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, שְׂאָדָם צָרִיךְ לְשַׁמַּח אֶת עַצְמוֹ  
בְּכָל מֵינֵי אַפְגִּים שְׁבַעוּלָם, וְאָסוּר לְמַשׁוֹךְ אֶת עַצְמוֹ  
אֶל הַעֲצוּבוֹת וְהַמְרִירוֹת כְּרַגַע, כִּי אֵין לָךְ עוֹד הָרֶס  
בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחָנִיּוֹת בְּגוּפוֹ וּבְגִשְׁמָתוֹ כְּמוֹ הַדְּפֹאוֹן,  
שֶׁהוּא הוֹרֵס לְגַמְרֵי אֶת הָאָדָם, וְרַב הַמְשַׁגְעִים  
שֶׁנִּשְׁתַּגְּעוּ, בָּא רַק מִחֲמַת דְּפֹאוֹן, וְעַל-כֵּן צָרִיךְ  
לְשַׁמַּח אֶת עַצְמוֹ בְּכָל מֵינֵי אַפְגִּים שְׁבַעוּלָם,  
וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּהְיֶה לוֹ רְפוּאָה בֵּין בְּגִשְׁמֵי וּבֵין  
בְּרוּחָנֵי.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תקמב)

קוֹנְטֵרס

# דְּכָאֵי רוּחַ

.א.

אַהוּבֵי, בְּנֵי, רְאֵה לְהִתְחַזֵּק עִכְשָׁו בְּעֵת צָרָתְךָ וּבְעֵת  
מְרִירוֹתֶיךָ, שְׂאֵתָה מְרַגֵּישׁ עֲצָמְךָ מִשְׁפָּל וּמִשְׁלָה, וְאִיךָ  
שְׂפָלָם עֲזָבוּ אוֹתְךָ, וְאִיךָ אֶחָד לֹא רוּצָה לְהִתְעַסֵּק עִמָּךָ,  
וְזֶה הֵבִיא אוֹתְךָ אֶל דְּכָאוֹן פְּנִימִי, עַד שֶׁנִּתְיַאֲשַׁת מִכָּל  
חַיִּיךָ, וַיְמָה גַּם נִכְנָסוּ בְּךָ מַחְשְׁבוֹת שֶׁל הַכֹּל, לְאַבֵּד  
עֲצָמְךָ לְדַעַת, רַחֲמָנָא לְצַלָּן, כִּי אֵתָה מְרַגֵּישׁ עֲצָמְךָ  
מִבְּדָד, וְהַבְּדִידוֹת הַזֹּרֶסֶת אוֹתְךָ לְגַמְרִי; וְעַל-כֵּן אֵיעֲצֶךָ,  
בְּנֵי, שְׁתַּעֲמַד רְגַע וּתְיִשָּׁב עֲצָמְךָ הַיָּטֵב לְרַגַע אֶל דְּבוּרֵי  
אֱלוֹ שְׂאֲנִי מְדַבֵּר עִמָּךָ. חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים אָמְרוּ: וְאֵל  
תֹּאמֶר שֶׁהַשְּׂאוֹל בֵּית מְנוּס לָךְ, הֵינּוּ מֵאַחַר שְׂאֵתָה  
חוֹשֵׁב שֶׁכְּבָר אֲבִדְתָּ אֶת הַכֹּל, וְעַל-כֵּן אֵין לָךְ עֲצָה  
אַחֲרֵת רַק לְהִתְאַבֵּד, וּבְזֶה תִּפְטָר מִכָּל צְרוּתֶיךָ

ומרירותך, עלי להסביר לך, אשר אין שום מציאות  
 בלעדיו יתברך כלל, באת ממנו יתברך ואתה חי עמו  
 יתברך, ואתה צריך לחזור רק אליו יתברך; ועל-כן  
 אשאל אותך, אהובי, בני, האם יש מקום לברח או  
 להתבא ממנו יתברך, הלא אין שום תנועה ותנועה  
 ששם לא יהיה אלופו של עולם, וכל מה שעובר עליך  
 הוא רק ממנו, ששכחת ממנו יתברך, ושמת בטחונך  
 בבשר ודם צל עובר, כי באמת אם היית זוכה לישוב  
 עצמך כרגע, אז היית חוזר בתשובה אליו יתברך,  
 והיית נגאל מכל צרותיך ומרירותך, והיית יוצא  
 מהדכאון והבדידות שסבבו אותך, ונגאל מהכל; כי  
 עליך לדעת, אשר עקר גלות הנשמה היא רק כשנעלם  
 ונסתר ונתחבא ונתכסה אמתת מציאותו יתברך, שאז  
 מרים לו החיים מאד מאד, כי נדמה לו כאלו הכל  
 הולך ומתנהג לבר, וכל דאליים גבר הוא מצליח, ומזה  
 בא שאתה כל-כך ממרמר, כי מדוע עושים לך כל-כך  
 הרבה עולות?! ומדוע שונאים אותך ומשפילים  
 ומרחקים אותך כל-כך, אשר דבר זה הכניס אותך  
 בדכאון פנימי, עד שנתיאשת לגמרי מחייה, עד שאתה  
 לא רואה שום יעצה רק להתאבד, חס ושלום, אבל  
 תכף ומיד כשתכניס בחייה את הקדוש-ברוך-הוא,

וְתִדַּע אֲשֶׁר אֵין בְּלַעֲדֵיו יִתְבָּרַךְ כָּלֵל, וְדָבָר גָּדוֹל וְדָבָר  
 קָטָן לֹא נַעֲשֶׂה מַעֲצָמוֹ, אֲלֵא הַכֹּל בְּהַשְׁגַּחַת הַקְּדוּשָׁה-  
 בְּרוּךְ-הוּא בְּעַצְמוֹ, (חֲלִין ז:): אֵין אָדָם נוֹקֵף אֲצַבְעוֹ  
 מִלְּמַטָּה אֲלֵא אִם-בֶּן מַכְרִיזִין מִלְּמַעְלָה, וְאֵין אָדָם נוֹגֵעַ  
 בְּמָה שְׁמוּכָן לְחִבְרוֹ אֲפִלוּ כִּמְלֵא נִימָא, וְאֵין מַלְכוּת  
 נוֹגַעַת בְּמַלְכוּת חִבְרָתָהּ; וּבִידִיעוֹת אֱלוֹ תִבְרַח רַק אֱלִיו  
 יִתְבָּרַךְ, וְאִזּוּ יִפְתַּח לָהּ עוֹלָם אַחַר לְגַמְרֵי, וְתִתְחִיל  
 לְרֵאוֹת וּלְהַבִּין אֲשֶׁר כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָהּ הִיא רַק מִשְׁחָק  
 כְּזֶה שְׂרוּאִים בְּגִלּוּי: דּוּמָם, צוּמָח, חֵי, מְדַבֵּר, גְּשָׁמִיּוֹת  
 הַבְּרִיאָה, וְכֹל אֶחָד עוֹשֶׂה מַה שְׁחָפֵץ וְעוֹלָה עַל לְבוֹ,  
 אֲבָל בְּסִתּוּם וּבְנִיעָלָם, שֵׁם גְּנוּז אֱלוּפּוֹ שֶׁל עוֹלָם, שֶׁהוּא  
 יִתְבָּרַךְ מְלַבֵּשׁ בְּתוֹךְ הַכֹּל, וְהוּא מְנַהֵג אֶת עוֹלָמוֹ  
 בְּחִשְׁבוֹן, רַק עֶמֶק עֶמֶק מִי יִמְצְאוּנוּ. וִידִיעוֹת אֱלוֹ אִם  
 תִּזְכֶּה לְהַכְנִיס בְּעַצְמָךְ הַיֵּטֵב הַיֵּטֵב, יִשְׁתַּנּוּ כָּל חַיִּיךָ  
 לְטוֹבָה, וְתִהְיֶיךָ אֶת כָּל הַיְרִידוֹת וְהַנְּפִילוֹת לַעֲלִיּוֹת  
 גְּדוּלוֹת, כִּי תִמְצָא אֶת אֲמִתּוֹת מְצִיאֹתוֹ יִתְבָּרַךְ בְּכֹל  
 פֶּרֶט וּפְרָט מִחַיִּיךָ, וְאִזּוּ תִכְנַס בְּךָ תִקְוָה וּבִטְחוֹן עֲצָמִי,  
 וּכְבֹר לֹא תִצְטָרֵךְ אֶת שׁוּם בְּרִיָּה שְׁבַעֲוֹלָם, כִּי יֵשׁ לָךְ  
 אֶת הַקְּדוּשָׁה-בְּרוּךְ-הוּא בְּעַצְמוֹ, וְאִדְרָבָה בִּידִיעוֹת אֱלוֹ,  
 שְׂתַחַקֵּק הַיֵּטֵב הַיֵּטֵב בְּדַעְתָּךְ אֲשֶׁר אֵין לָךְ רַק הַקְּדוּשָׁה-  
 בְּרוּךְ-הוּא בְּעַצְמוֹ, וּמִמֶּנּוּ בָּאתָ וְאִתּוֹ אַתָּה חֵי, וְאֱלִיו

אתה שב, אז לא רק שאתה תחיה את עצמך, אלא גם תזכה להחיות נפש כל חי, מאחר שנכנס בך בטחון עצמי, בטחון חזק עד מאד.

ואיך זוכים לכל זה, לצאת מעצמו בעת דפאון פנימי ועצבות? רק על-ידי תפלה ובקשה ושיחה בינו לבין קונו, שצריך להרגיל עצמו ללכת למקום פנוי שאין שם בני-אדם, ולשפף שיחו ותפלתו אליו יתברך, וידבר עמו יתברך בלשון שרגיל בה, ואף שבתחלה ידמה בדתו כשוטטה המדבר אל הקיר ואין מי שישמע אותו, כל זה בא מחמת רבוי עוונותיו, שהוא מלא כפירות ואפיקורסות, ונעלם ונסתר ממנו אורו יתברך, אבל אם יהיה רגיל בדבר זה מאד, לדבר רק עמו יתברך, וישכח מכל העולם כלו, ידע — אם כן הוא, שאין מי שצריך אותי, אין מי שיבין אותי, אני בורח רק אליו יתברך, ומדבר רק עמו יתברך, אז כל חיינו ישתנו לגמרי. העקר מה שאתה צריך, אהובי, בני הקר, להשלים עם הקדוש-ברוך-הוא, הינו שלא יהיו לך שום קשיות וספקות עליו יתברך, כי באמת צדיק וישר הוא, וכל מה שהוא יתברך עושה, הכל בחשבון צדק, והוא אב הרחמן, המבין את כל אחד, ועל-כך

הוא מקבל את כלם בתשובה, ואם אתה רואה באיזה מקום, שאין לך כָּבֶר תקנה ותוחלת, תברח מהמקום הזה, ואל תאבה ואל תשמע לאף אחד, רק תדע, כי הקדוש-ברוך-הוא אב הרחמן, השומע תפלת כל פה, ומיטיב לכל בריותיו, ואם לא תהיה בטלן רק בא תבא רק אליו יתברך, ותפרש כל שיחתך אליו יתברך, אז במשך הזמן יתגלה לך אור נערב, אור גדול מאד מאד, ותרגיש את אמתת מציאותו יתברך המסבבת אותך, ולא תראה משום דבר רק אלקותו יתברך, המחיה ומתיה את כל הבריאה כלה, ואתה נמצא בתוך האור, אשר אין לך עוד נעם וערבות, זיו וחיות יותר מזה; אשרי מי שמכניס דברים אלו בתוך לבבו, ואז טוב לו כל הימים.

## ב.

אהובי, בני היקר! אף שאתה נמצא עכשו במצב משפל ומדכא, ונדמה לך כאלו כל העולם חרב בעדך, וכאלו אין לך כָּבֶר שום תקנה ותועלת בחייה, מרב מרירות ודכאון שנוכנסת בהם, עם כל זאת איעצה ויהי אלקים עמך, ראה לישוב עצמך לרגע, ותכנס אל חדר מיחד, שאין שם בני-אדם, ותשב שם ותעצם את

עִינֵיךָ, וְתִתְחִיל לִישֵׁב עֲצֻמָּךְ הַיָּטֵב הַיָּטֵב, הֵיכֵן אַתָּה  
 נִמְצָא, לִפְנֵי מִי אַתָּה עוֹמֵד, וְלִפְנֵי מִי אַתָּה צָרִיף לְשׁוֹב,  
 וְאִז אִם תֵּשֵׁב כָּךְ וּתֵישֵׁב עֲצֻמָּךְ, אִז תִּתְחִיל לְהִבִּין  
 וּלְהִרְגִישׁ, אֲשֶׁר אֵין שׁוֹם מְצִיאֹת בְּלִעְדֵּיךָ יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל,  
 כִּי הוּא יִתְבָּרֵךְ מְחִיָּה וּמְהִיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה  
 כְּלָה. וּכְשִׁיתְבָּרַר לְךָ דְּבַר זֶה, יִכְנַס בְּךָ בְּטַחֲוֹן עֲצָמִי,  
 וְתִתְחִיל לְחִזֵּק עֲצֻמָּךְ מֵה וּלְמָה לִי לְהִיּוֹת כָּל-כָּךְ שְׁבוּר,  
 מֵה יְכוּלִים לַעֲשׂוֹת לִי, כְּבָר נִפְלְתִי וְנִשְׁלַכְתִּי בְּמִקּוֹם  
 וּבְמִצֵּב כְּזֶה, עַד שְׁאַבֵּד מְנוּס וְתִקְוָה מִמֶּנִּי לְגַמְרִי, כָּל  
 אֶחָד מִסְתַּפֵּל עָלַי כְּעַל יְצוּר מְיוֹתֵר כְּאֵלוֹ אֲנִי מִסְתּוֹבֵב  
 בְּזֶה הָעוֹלָם בְּלֹא שׁוֹם תְּכִלִּית, וְכֵן כָּל אֶחָד מִסְתַּפֵּל  
 עָלֶיךָ כְּאֵלוֹ אֶבֶד מְנוּס מִמֶּךָ, וּכְאֵלוֹ אַתָּה כְּבָר לֹא שׁוּה  
 לְשׁוֹם דְּבַר, וְאַתָּה מְרַגֵּשׁ עֲצֻמָּךְ מִשְׁפָּל וּמְאַכְזָב מִמֶּךָ  
 בְּעֲצֻמָּךְ מְרַב דְּכָאוֹן שְׁנִכְנַסְתָּ אֵלָיו, וְעַל-כֵּן דִּיקָא עֲכָשׁוּ  
 כְּשִׁאִינְךָ מוֹצֵא עֲצֻמָּךְ שׁוּה מִשְׁהוּ, דִּיקָא בְּרַגַע זֶה תִּדַע  
 שְׁאַתָּה קְרוֹב מְאֹד מְאֹד אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, כְּמוֹ שְׁכַתּוֹב:  
 "וְאֵת דְּכָאֵי רוּחַ יוֹשִׁיעַ". וּכְשִׁאָדָם מְרַגֵּשׁ עֲצָמוֹ מִשְׁפָּל  
 וּמְדַכָּא, שְׁאַבֵּד אֶת הָעוֹלָם הַזֶּה וְהָעוֹלָם הַבָּא גַם יַחַד,  
 אִז דִּיקָא אִם אֵינּוּ בְּטָלָן רַק חוֹזֵר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, הוּא  
 יְכוּל לְהַשִּׁיג מְדַרְגּוֹת נוֹרְאוֹת וְנִשְׁגָבוֹת בְּעִבּוּדַת הַשֵּׁם  
 יִתְבָּרֵךְ; כִּי אֵי אֶפְשָׁר לְהַשִּׁיג שׁוֹם רוּחַנִיּוֹת כָּלֵל, אֶלָּא



מי שְׁזוּכָה לְהִיּוֹת מִפְּשֵׁט לְגַמְרֵי מְכַל חֲמָרִיּוֹת הָעוֹלָם  
 הַזֶּה, וְאֵין לוֹ שׁוּם שְׂיָכוֹת אֶל הָעוֹלָם הַזֶּה. לְהַגִּיעַ אֶל  
 בְּטוּל כְּזֶה אֵי אֶפְשָׁר כָּלֵל, כִּי אִם עַל-יַדֵּי יְגִיעָה וְטַרְחָה  
 בְּעִבּוּדַת הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ יָמִים וְשָׁנִים, עַל-יַדֵּי תַעֲנִיּוֹת  
 וְסִגּוּפִים. וְזוֹהִי מִדְּרַגַּת גְּדוּלֵי מִבְּחָרֵי הַצְּדִיקִים, שְׁזָכוּ  
 לְהַפְּשִׁיט עֲצָמָם לְגַמְרֵי מֵהַבְּלֵי הָעוֹלָם הַזֶּה, וְאֵין לָהֶם  
 כְּבָר שׁוּם שְׂיָכוֹת אֶל זֶה הָעוֹלָם כָּלֵל, כִּי הִתְיַאֲשׁוּ  
 לְגַמְרֵי מִחֲמָרִיּוֹת הָעוֹלָם הַזֶּה, וְעַל-כֵּן מֵאַחַר שְׂאֵין  
 שׁוּם מָסָךְ הַמַּבְדִּיל בֵּינָם לְבֵין שְׂכִינַת עֲזוֹ יִתְבָּרֵךְ, אִז  
 אֵין סוּף לְהַשְׁגָּתָם וּמִדְּרַגָּתָם, כִּי הֵם דְּבוּקִים בְּאֵין סוּף  
 בְּרוּךְ הוּא, עֲצָם עֲצָמִיּוֹת אֶלְקוּתוֹ יִתְבָּרֵךְ. אֶךְ גְּדוּלֵי  
 מִבְּחָרֵי הַצְּדִיקִים, יֵשׁ לָהֶם הַתְּחַזְּקוֹת עֲצוּמָה לְהַחְזִיק  
 מֵעֲמֵד מְרֹב הַהִשְׁפָּלוֹת, הַחֲרוּפִין, הַגְּדוּפִין וְהַמְרִירוֹת  
 שְׁסוּבְלִין — מְרֹב קִדְשָׁתָם, וְעַל-יַדֵּי-זֶה הֵם מִחְזִיקִים  
 מֵעֲמֵד בְּרָצוּא וְשׁוּב, וְאִזּוֹ זוֹכִים בְּכָל פְּעַם לְהַשְׁגוֹת  
 חֲדָשׁוֹת, וְזוֹכִים לִיַּחַד יְחוּדִים עֲלִיוֹנִים, וְדְבוּקִים בּוֹ  
 יִתְבָּרֵךְ, לֹא-כֵן אֵלוֹ שֶׁנִּפְּלוּ לְעַמְּקַת הַחֲשֵׁךְ וְהָרַע מְרֹבֵי  
 מַעֲשֵׂיהֶם הָרָעִים, וְכִשְׁנוּפְלִים בְּדַכָּאוֹן רוּחַ וְלֵב נִשְׁבָּר,  
 אִם רַק יַחְזִיקוּ מֵעֲמֵד וַיַּחְזְרוּ בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה אֶלֵּיו  
 יִתְבָּרֵךְ, בּוֹ בְּרָגַע יֵאִיר עֲלֵיהֶם מְלֶךְ הַכְּבוֹד בְּעֲצָמוֹ,  
 וַיִּזְכּוּ לְהַגִּיעַ אֶל בְּטוּל כְּזֶה, שְׁגָם הֵם יִרְגִישׁוּ עֲרִבוֹת,

נְעִימוֹת, יְדִידוֹת, זִיו, חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ. וְזֶה שֶׁאָמְרוּ  
 חֲכָמֵינוּ הַקְדוּשִׁים (בְּרִכוֹת ל.ד.): בְּמָקוֹם שֶׁבַעֲלִי תִשׁוּבָה  
 עוֹמְדִים, שָׁם צְדִיקִים גְּמוּרִים אֵינָם עוֹמְדִים, כִּי מְרַב  
 נִפְּלָתָם וִירִידָתָם, עַד שֶׁהִגִּיעוּ אֶל מַצֵּב כְּזֶה שֶׁהִתְיַאֲשׁוּ  
 מִחַיֵּיהֶם, וּמְרַגִּישִׁים עֲצָמָם דִּפְאֵי רוּחַ, שְׂבוּרִים  
 וִרְצוּצִים, וּכְאֵלוֹ אֵינָם שׁוֹיִם כְּכֹר לְשׁוֹם דָּבָר, וּמְרַגִּישִׁים  
 כְּאֵלוֹ כָּל עוֹלָמָם נִהַפְּךְ עֲלֵיהֶם, דִּיקָא בְּרַגַע זֶה אִם רַק  
 יִשׁוּבוּ אֲלָיו יִתְבַּרְךָ בְּלֵב אֱמֶת, בְּלֵב טָהוֹר, אֲזִי יַעֲבְרוּ  
 עַל הַכֹּל, וְגַם הֵם יִשְׁיִגּוּ אֶת הַטּוֹב הַגָּנוּז וְהַצָּפוּן  
 לְצְדִיקִים גְּמוּרִים.

וְעַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, רְאֵה לְיֹשֵׁב עֲצָמָךְ בְּרַגַע  
 זֶה דִּיקָא, כְּשֶׁאֲתָה יוֹשֵׁב בְּחִדְרְךָ וְהִדְלַת סְגוּרָה וְעֵינֶיךָ  
 עֲצוּמוֹת, וְאֲתָה מְרַגִּישׁ עֲצָמָךְ מִשְׁפָּל וּמִדְּכָא, דִּיקָא  
 עֲכָשׁוּ אֵין לָךְ רַק אֶת הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּעֲצָמוֹ,  
 וְעַל-כֵּן רְאֵה קִדְּם לְחִזְק עֲצָמָךְ לְהַשְׁלִים עִמּוֹ יִתְבַּרְךָ,  
 וְחַס וְשָׁלוֹם, אַל תִּשְׁאַל שׁוֹם קִשְׁיוֹת עָלָיו יִתְבַּרְךָ, כְּטִל  
 עֲצָמָךְ רַק אֲלָיו יִתְבַּרְךָ, אֵינְךָ צָרִיךְ אֶת אֶף אֶחָד בְּזֶה  
 הָעוֹלָם רַק אֶת הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּעֲצָמוֹ, מָה אֲתָה  
 צָרִיךְ אֵיזוֹ תְּשׁוּמַת-לֵב שֶׁל אֵיזָה בְּעַל בְּחִירָה, מָה הוּא  
 יְכוֹל לַעֲזֹר לָךְ, אוֹ, חַס וְשָׁלוֹם, לְהַרְע לָךְ, אֲתָה נִמְצָא

בְּיָדוֹ יִתְבַּרֵךְ לְבָד, וּבִיַּדֵּיעוֹת אֵלּוֹ תִּהְיֶה בְּטֹל וּמִבְטָל רַק  
 אֵלּוֹ יִתְבַּרֵךְ, וּכְבֹר לֹא יִהְיֶה אִכְפַּת לָךְ מִשׁוּם בְּרִיָּה  
 שְׁבַעֲוֹלָם, וְתַעֲשֶׂה כְּלִי לְהַמְשִׁכַת שְׂכִינַת עֲזוֹ יִתְבַּרֵךְ;  
 וְעַל-כֵּן אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, מֵאַחַר שְׂכָבָר עֶבֶר עָלֶיךָ מֵה  
 שְׁעָבָר, וְהַגְעַתָּ אֶל מִצָּב כְּזֶה שְׁנַתִּיאֲשֶׁת מַעֲצָמָךְ וּמִכָּל  
 הָעוֹלָם כָּלוּ, דִּיקָא עֲכָשׁוּ אִם תָּשׁוּב אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ בְּאַמַּת,  
 אֲזִי הַכֹּל יִתְהַפֵּךְ לְטוֹבָה, וְתִרְגִּישׁ הַמְּאֲשֵׁר בְּיוֹתֵר בְּחַיִּיךָ,  
 מִתְּכֵלִית הַחֲשָׁף דִּיקָא תִרְגִּישׁ הַכִּי מִצְלַח, כִּי אֵין לָךְ  
 עוֹד אָדָם מְאֲשֵׁר וּמִצְלַח כְּמִי שְׁזוֹכָה לְהִיּוֹת דְּבוּק בּוֹ  
 יִתְבַּרֵךְ, וְיִוֹדַע בִּיַּדֵּיעָה בְּרוּחָה אֲשֶׁר אֵין בְּלַעֲדָיו יִתְבַּרֵךְ  
 כָּלֵל; וְעַל-כֵּן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנֵי, לֹא לִפְלִ בְּדַעְתָּךְ, וְשׁוּב  
 אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, וְדִיקָא עֲכָשׁוּ כְּשֶׁאֲתָה גְּמִצָּא בְּמִצָּב כְּזֶה  
 שֶׁל שְׁבָרוֹן לֵב וּמְדַכָּא בְּרוּחָךְ, דִּיקָא עֲכָשׁוּ אִם רַק  
 תִּפְתַּח אֶת פִּיךָ לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ בְּלִשׁוֹן שְׁאֲתָה רְגִיל  
 בָּהּ, וְלֹא תִתְפַּעֵל מִשׁוּם בְּרִיָּה שְׁבַעֲוֹלָם, רַק כָּל מֵה  
 שְׁאֲתָה צְרִיךְ תִּדְבֹר וּתְסַפֵּר לְפָנָיו יִתְבַּרֵךְ, זֶה יִכְנִים בְּךָ  
 בְּטַחֲוֹן עֲצָמִי, וְתִצָּא מַעֲצָמָךְ, וְתִזְכֶּה לְהִרְגִישׁ עֲצָמָךְ  
 הַמְּאֲשֵׁר בְּיוֹתֵר בְּחַיִּיךָ; אֲשֶׁרִי מִי שְׁמִכְנִים דְּבוּרִים אֵלּוֹ  
 בְּתוֹךְ לְבוֹ, וְאֲזִי יִזְכֶּה לְהִרְגִישׁ טַעַם אַחַר לְגַמְרֵי בְּחַיִּיו,  
 כִּי בְּזֶה שְׁהָאָדָם בּוֹרַח רַק אֵלּוֹ יִתְבַּרֵךְ, אֲזִי שׁוּם בְּרִיָּה  
 שְׁבַעֲוֹלָם לֹא יְכוּלָה לוֹ, אִךְ עַקֵּר הַנְּסִיוֹן שֶׁל הָאָדָם

הנמצא בדכאון ויאוש — אם לקבל ידיעות אלו, או להתיאש ולא להאמין בכל זה; ועל-כך ראה, אהובי, בני, מה לפניה, ותקשר עצמך אל צדיקים אמתיים, שיכניסו בך התחזקות ובטחון עצמי שתצא מעצמך, ואז טוב לך כל הימים.

## ג.

צריך שתדע, אהובי, בני, אף שלב נשבר ודכא רוח חשובים מאד מאד אצלו יתברך, כמו שכתוב: "לב נשבר ונדכא אלקים לא תבזה", וכתוב: "ואת דכאי רוח יושיע", עם כל זאת זה גם מסכן מאד מאד, כי יכולים לפל בנקבא דתהומא רבא על-ידי מרירות ועצבות ודכאון, אשר הורס את האדם לגמרי ומכלה לו את הבריאות, ומבלבל ומנתק את דעתו לגמרי, עד שהולך כשכור בלי כל מצב רוח לחיות. ולכן הזהירנו רבנו ז"ל כל-כך על ענין השמחה, ואמר, שזו מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד, ופרושה של מצוה לשון צותא, הינו כי השמחה מחברת ומיחדת ומקשרת את האדם אל הקדוש-ברוך-הוא, וכל מה שהוא יותר בשמחה, כמו-כן הוא זוכה להתיחד ולהתחבר עמו יתברך, ויוצא מכל צרותיו ומרירותיו, וזוכה להכלל

בו יתברך; ועל-כֵּן ראה, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְבָרַח מִכָּל  
הַמְרִירוֹת וְהַדְּכָאוֹנוֹת שְׁמִסְבִּיבִים אוֹתָךְ, וְתַעֲשֶׂה כָּל מִינֵי  
פְּעֻלוֹת שְׁבַעוּלָם לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה, וְתִרְגֵּל עֲצֻמָּךְ לְשִׁמְעַ  
כְּלֵי זִמְרַת הַמְּחַיִּים אֶת נֶפֶשׁ הָאָדָם, וְתִבּוֹא אֶל שִׂמְחָה  
אַמְתִּית, וְתַפְעֵל אֲצִלוֹ יִתְבָּרֵךְ יוֹתֵר עַל-יְדֵי מִדַּת  
הַשִּׂמְחָה מֵאֲשֶׁר עִם יָלֵב נִשְׁבֵּר וְרוּחַ נִכְאָה וְדַכְאוֹן, אֲשֶׁר  
זוֹ דֶרֶךְ מְסַכְּנַת מְאֹד מְאֹד, וּבִפְרָט מִי שֶׁכָּבַר חָטָא, הוּא  
צָרִיךְ לְהַשְׁמֵר עֲצֻמוֹ מְאֹד מְאֹד מִכָּל מִינֵי מְרִירוֹת  
וְעֲצָבוֹת וְדַכְאוֹן, וְצָרִיךְ לַעֲשׂוֹת פְּעֻלוֹת לְהִיּוֹת רַק  
בְּשִׂמְחָה, וְזֶה אֲשֶׁר יַעֲזֹר לוֹ לַעֲבֹר עַל הַכֹּל. וְזִכּוֹר דְּבַר  
זֶה כִּי תִצְטַרֵּךְ לוֹ לְיָמִים הַבָּאִים, כִּי אֵינְךָ יוֹדֵעַ מַה יָכוֹל  
לַעֲבֹר עָלֶיךָ, וְאִפְלוּ שֶׁנִּדְמָה לְךָ אֲשֶׁר יוֹתֵר גְּרוּעַ מִמָּה  
שֶׁעוֹבֵר עָלֶיךָ עֲכָשׁוּ כָּבַר לֹא יָכוֹל לַעֲבֹר, עִם כָּל זֹאת  
רַבִּים חָלְלִים הִפִּילוּ הַמְרִירוֹת וְהַדַּכְאוֹן, וְהַכֹּל הִתְחִיל  
מִזֶּה שֶׁחָשַׁב, שֶׁאִם יִסְתּוּבֵב בְּלֵב נִשְׁבֵּר וְנִדְפָּה, יִהְיֶה  
חָשׁוּב אֲצִלוֹ יִתְבָּרֵךְ, אֲבָל לְבִסּוּף בָּא לַעֲצָבוֹת וּמְרִירוֹת  
וְדַכְאוֹן, עַד שֶׁבָּא עַל-יְדֵי-זֶה לִיְדֵי הַתְּאַבְדוּת לְגַמְרֵי;  
וְלָכֵן עֲשֵׂה זֹאת, אֶהוּבִי, בְּנֵי, בְּתִקְוָה הַדְּחָקוֹת וְהִיסוּרִים  
שֶׁלְךָ, רֵאֵה לְשִׂמְחַת נִפְשְׁךָ, וְתִשְׁמַע רַק כְּלֵי זִמְרָה, וְתִשְׁמַח  
עֲצֻמָּךְ בְּמָה שֶׁתּוּכַל, וְתִמִּיד תִּמְשִׁיךְ עֲצֻמָּךְ רַק אֶל  
הַשִּׂמְחָה הָאֲמִתִּית, שֶׁהִיא הַדְּבָקוֹת בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְשׁוּם

דְּבַר שְׁבַעוֹלָם לֹא יוּכַל לְשַׁבֵּר אוֹתָךְ יְהִיֶה אִיךָ שְׁיִהְיֶה, וְעַל-יְדֵי-זֶה דִּיקָא תּוּכַל לְעַבֵּר אֶת זֶה הָעוֹלָם בְּשִׁלְמוֹת, וְתִהְיֶה הַכִּי מְאֹשֶׁר בְּחַיֶּיךָ. וּבְאַמֶּת רְאוּי לָךְ לַחֲשֹׁב עַל תְּכִלִּיתְךָ, וְתִישָׁב עֲצָמְךָ בְּאַמֶּת, וְתִרְאֶה וְתִבִּין וְתִשְׁפִּיל אִיךָ שְׁיִמִּי תִיֵּנוּ עֲפִים וּפּוֹרְחִים כְּצֹל צִפּוֹר הַפּוֹרְחַת, וְהִנֵּה הָאָדָם כָּאֵן וְעוֹד מְעַט יֵצֵא מִכָּאֵן, וְעַל-כֵּן מֵה וּלְמָה לְהַמְשִׁיךְ אֶת עֲצָמוֹ כָּל-כָּךְ אֶל הַמְרִירוֹת וְהַדְּכָאוֹן, אֲשֶׁר אֶל מְאוּמָה לֹא יָבִיא אוֹתָךְ, כִּי אִם אֶל אֲבִדוֹן וּשְׂאוֹל תַּחֲתִית, הֵן אִמֶּת שְׁעוֹבְרִים עֲלֶיךָ כָּל-כָּךְ הַרְבֵּה הַרְבֵּה מְרִירוֹת וְצַעַר וְיִסּוּרִים, אַבָּל אֵין זֶה הַדְּרִיךְ לְהַמְשִׁיךְ עֲצָמְךָ כָּל-כָּךְ אֶל הַצַּעַר אֲשֶׁר אֶל מְאוּמָה לֹא יָבִיא אוֹתָךְ. וְעַל-כֵּן עֲשֵׂה זֹאת, וְתִמְשִׁיךְ עֲצָמְךָ רַק אֶל תַּקְוַת הַשְּׂמִיחָה, וְתַעֲבֹר אֶת זֶה הָעוֹלָם בְּשִׂמְחָה אִמֶּתִית.

## ד.

צְרִיךְ שְׂתַדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר, כִּי לִהְיוֹת מְמַרְמֵר זֹו לֹא יֵעָצֵה, אֲדַרְבֵּה זֶה יִסְבֵּךְ אוֹתָךְ בְּצָרוֹת וּבְבָעִיּוֹת יוֹתֵר רְצִינִיּוֹת, וְעַל-כֵּן רְאֵה לְצִאת מֵעֲצָמְךָ, וְתִשְׁתַּדֵּל לְהַכְנִים בְּחַיֶּיךָ אֶת הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, שְׂאֹז כָּל חַיֶּיךָ יִלְכוּ בְּצוּרָה אַחֲרַת לְגַמְרִי, כִּי הַמְּאַמֵּן הָאִמֶּתִי, שְׁיִשׂ אֱלֻקִּים שְׁלִיט בְּאַרְץ, אַחַד וּמִיחַד, הַמְּנַהֵיג אֶת הָעוֹלָם

בְּהַשְׁגָּחָה נִוְרָאָה וְנִפְלְאָה עַד מְאֹד, וְאִין שׁוּם דְּבָר  
נַעֲשֶׂה מֵעֲצָמוֹ, דְּבָר גְּדוֹל וְדְבָר קָטָן, וְאִז כָּל הַחַיִּים  
יִלְכוּ לוֹ כְּבָר בְּצוּרָה אַחֲרֵת לְגַמְרִי, כִּי הָעֶקֶר בְּזֵה  
הָעוֹלָם לְהִיּוֹת דְּבוּק בּוֹ יִתְבָּרֵךְ בְּדַבְּקוֹת אֱמֶת, וְאִז יוּכַל  
לְעֵבֵר עַל הַכֹּל, וְזֵה דִיקָא יוֹצֵא אוֹתוֹ מִהַמְרִירוֹת  
וְהָעֲצוּבוֹת וְהַדְּפֹאוֹן; אֲשֶׁרִי מִי שְׁמִכְנִים יְדִיעוֹת אֱלוֹ  
הַיֵּטֵב הַיֵּטֵב בְּלָבוֹ, וּמְדַבֵּק נַפְשׁוֹ בְּאִין סוּף בְּרוּךְ הוּא,  
שְׂאֵז טוֹב לוֹ כָּל הַיָּמִים, אֲשֶׁרִי לוֹ בְּזֵה וְאֲשֶׁרִי לוֹ בְּבֵא.

ה.

אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר! עָלֶיךָ לְדַעַת, כִּי הַדְּפֹאוֹן הוּא  
חֲלִי רַע עַד מְאֹד וְיָכוֹל לְהַבִּיא אֶת הָאָדָם לְהַתְּאַבְּדוֹת,  
רַחֲמָנָא לְצַלָן, וְכָל אֱלוֹ שְׁהַתְּאַבְּדוֹ, הִיָּה רַק מִפְּנֵי  
שְׁנִפְלוֹ בְּחֲלֵי הָרַע הַזֶּה שֶׁל דְּפֹאוֹן, וְזֵה בָּא בְּדַרְךָ כָּלֵל  
מִיֵּאוּשׁ פְּנִימִי, שְׁמַרְגִּישׁ עֲצָמוֹ שֶׁהוּא אָבוּד, וְכִבֵּר אָף  
פַּעַם לֹא יִהְיֶה לוֹ אוֹר בְּחַיָּיו, וְלֹא יִרְאֶה שׁוּם יְשׁוּעָה,  
וְהוּא כָּל-כָּךְ נִכְנָס בְּתוֹךְ עֲצָמוֹ, עַד שְׁמַרְגִּישׁ עֲצָמוֹ  
מִמְרָמֵר מְאֹד מְאֹד בְּדְפֹאוֹן פְּנִימִי, עַד שֶׁאֲבֵד מְנוּס  
וְתִקְנֶה מִמְּנוֹ, וְזֵה מֵה שְׁהוֹרֵס אוֹתוֹ לְגַמְרִי; וְעַל-כֵּן,  
אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר, אִם נִפְלְתָ בְּמַחְלָה זוֹ שֶׁל דְּפֹאוֹן,  
תִּשְׁתַּדֵּל לְצִאת מִזֶּה מֵה שְׁיֹתֵר מִהַר, וְלֹא, אֲזִי אֶתָּה

מאבד עצמך לדעת, רחמנא לצלן. ואל תחשב שזה דבר פשוט, וכאלו אני רוצה לפתותך ולדבר על לבך, לא, לא! אל תחשב זאת כרגע, זו המציאות, והתוצאות של דפאון — התאבדות, פשוטו כמשמעו, הן אמת שאתה צודק, שעוברת עליך מרירות עמקה מרב צרותיך הקשות, שאי אפשר לך כבר לסבול, ועוברים עליך כל מיני משברים וגלים — הן מעצמך והן מזולתך, הן בענין הבריאות שלך והן בענין שלום-בית, הן בגלל הילדים, שאינם ממשמעים לך, והן בענין פרנסתך, שאין לך מקור פרנסה, ואתה מבטל, והגעף למצב כזה שאין לך מה לאכול ומה לתן לילדיך לאכול, והן בענין החובות שמעיקים לך, והן שיש עליך משפטים, אשר בעבור כל זה אתה סובל כל-כף הרבה מרירות, ונכנסת לדפאון, עד שנדמה לך כאלו אין שום מנוס לנפשך, עלי לומר לך שאין שום יאוש כלל, ואם תלך אל צדיק הדבוק בחי החיים בו יתברך, הוא יכול להוציא אותך מכל המשברים שלך, ולהמשיך עליך ישועה כזו שלא שערת ותארת כלל, כי הצדיק הדבוק בו יתברך בחי החיים, ובטל לגמרי באין סוף ברוך הוא, עד שמאיר בו עצם עצמיות אלקותו יתברך, הוא יכול להמשיך



גם עֲלֵיךָ אור וְחַיּוֹת וְזִיו וְדַבְּקוֹת כָּזוֹ, עַד שֶׁתֵּצֵא בַּפֶּעַם אַחַת מִכָּל הַצָּרוֹת וְהִיסוּרִים וְהַמְרִירוֹת שֶׁלְּךָ, וְדַיְקָא מִסָּף הַיְּאוֹשׁ וּמִסָּף הַדְּכָאוֹן, הוּא יָכוֹל לְהַפְּךָ אוֹתָךְ אֶל תַּכְלִית מְדַרְגַּת הָאור, הַזִּיו, הַחַיּוֹת וְהַדְּבָקוֹת בּוֹ יִתְבַּרְךָ. וְעַל-כֵּן אַף שְׁאַתָּה נִמְצָא עֲכָשׁוּ בְּמִצַּב אָבוֹד, בְּדְכָאוֹן, בְּיְאוֹשׁ וּבְמִשְׁבֵּר פְּנִימִי, אֵל תֹּאמֶר נוֹאֵשׁ לְחַיִּיךָ, כִּי הוּא יִתְבַּרְךָ אָב הַרְחֵמֵן, וְשִׁתֵּל צְדִיקִים אֲמִתִּיִּם בְּכָל דוֹר וְדוֹר, רַחֲמָנִים, גּוֹמְלֵי חֲסָדִים, אֲשֶׁר מְבִינִים אֶת כָּל בַּר יִשְׂרָאֵל שֶׁבְּדוֹר שְׁלֵהֶם, וְהֵם מְדַבְּרִים וּמְגַלִּים חֲדוּשֵׁי תוֹרָה וְעֲצוֹת נוֹרְאוֹת כְּאֵלוֹ, עַד שֶׁהֵכִי גְרוּעַ וְהֵכִי מִיֹּאֵשׁ גַּם-כֵּן יָכוֹל לְהַוָּשֵׁעַ עַל יָדָם, וְהֵם זוֹכִים לְהַשְׁאִיר אַחֲרֵיהֶם סְפָרִים קְדוּשִׁים כְּאֵלוֹ עִם אוֹרוֹת עֲלִיוֹנִים, אוֹרוֹת צַחְצַחוֹת כְּאֵלוֹ, עַד שֶׁהֵכִי מֵרַחֵק וְהֵכִי פְּגוּם גַּם יָכוֹל לְהַשִּׁיב נַפְשׁוֹ וּלְהַשְׁבִּיעַ עַצְמוֹ מֵאוֹר זִיו וְחַיּוֹת אֱלֹקִי; וְעַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר, אֵל תֹּאמֶר נוֹאֵשׁ לְחַיִּיךָ, וְאַפְלוֹ שְׁאַיִנְךָ רוֹאֶה שׁוֹם אוֹר בְּקִצָּה הַמְּנַהֲרָה, בְּרַח לְךָ אֶל צְדִיק קְדוֹשׁ הַדְּבוּק בּוֹ יִתְבַּרְךָ, וְהוּא יוֹצִיאֲךָ מִהַמְּצַר וְהַצָּרוֹת שֶׁלְּךָ, וְאַף שְׁאַנִּי יוֹדֵעַ שֶׁכָּבֵר הִלְכָתָּ אֶל כָּל מִינֵי רוּפְאִים וּפְסִיכִיאֲטָרִים וּפְסִיכוֹלוֹגִים וְחַכְמִים מְבִינֵי מַדְעָה, וְלֹא עֲזָרוּ לְךָ כְּלָל, עִם כָּל הַתְּרוּפוֹת שְׁלָהֶם, עִם כָּל זֹאת אֵל תֹּאמֶר נוֹאֵשׁ לְנַפְשְׁךָ,

פי מה שגדולי מבחרי הצדיקים יכולים לפעל בעבורך, שום ברך לא יכולה, פי כל אלו הרופאים הפסיכולוגים והחכמים מביני מדע, הולכים כלם בדרך חכמה וטבע ומדע ורפואה, לא-כן גדולי מבחרי הצדיקים הולכים עם אור אלקי, שמאיר עליהם אור וזיו וחיות ודבקות עליונה, אשר עם פתם הרוחני הם יכולים להפך הכל; ולכן ראה, אהובי, בני היקר, אם אתה נמצא כבר במצב מיאש ומדכא כזה, עד שנדמה לך פי אבד מנוס ותקוה ממך לגמרי, עם כל זאת שמע לעצתי, ואל תניח עצמך, ותעשה רק הפעם הזו בשבילך ובשביל טובתך הנצחית, ותחבר עצמך עכשו אל איזה צדיק קדוש עליון, הדבוק בו יתברך בתמידות, ודיקא על ידו תזכה לבוא אל תקונת הנצחי, וישפיע עליך אור וזיו וחיות ודבקות והשפעה מרבה בגשמיות וגם ברוחניות; ועל-כן מה טוב ומה נעים להיות מקרב אל צדיק אמתי תמיד, ובפרט מי שנמשך תמיד אחר דפאון פנימי, לו כדאי להסתובב אצל צדיק קדוש עליון ונורא הדבוק בפי החיים בו יתברך, באופן שיזכה להוציאו מהצרה המרה הזו שנכנס בה, שזוהי מחלת הדפאון.

אך עֲלִיף לְדַעַת, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, כִּי לֹא כָּל-כֶּף  
 קל לזכות להגיע אל צדיק קדוש עליון ונורא כזה,  
 אשר יש בכחו להושיע אותך ולהציל נפשך מני שחת,  
 ולהוציא אותך מהדפאון שלך, כי דִּיקָא על צדיק כזה  
 יש הרבה מחלקת, כי באמת חלי הדפאון בא בדרך  
 כָּלל מהקלפות שמשבבים אותו או מחמת עוונותיו, או  
 מחמת איזה גלגול, והקלפות והחיצונים מתאחזים בו,  
 ואינם עוזבים אותו, רק כשפא אל הצדיק הקדוש  
 הגדול במעלה נוראה ונפלאה מאד, הוא יכול בפח  
 האלקי שיש בו, להוציאו מהבוץ והחשך והדפאון  
 שלו, אך דִּיקָא אז נתעוררין כל הקלפות והחיצונים,  
 כי רואים שהולכים להוציא מהם נפש קדושה, ועל-כן  
 הם מעוררים מחלקת גדולה על זה הצדיק שיש בכחו  
 להציל נשמות ישראל מהקלפות, וחולקים עליו, כדי  
 שלא תוכל הנפש לצאת; ועל-כן מאחר שפבר עבר  
 עליך מה שעבר, בין תבין את אשר לפניך, וראה  
 לבטל עצמך לגמרי, ותהיה נעשה פאסקפה הנדרסת,  
 ותהיה תמיד אצל הצדיק, ועל-ידי-זה נכון לבך יהיה  
 ובטוח שתזכה לצאת מהמרירות והצער והדפאון  
 שלך, ויֵאִיר גם עליך אור גדול מאורו יתברך, ותזכה  
 לראות גם אתה אור, זיו וחיות אלקותו יתברך, ותהיה

דבוק ב'ו' יתברך; העקר החזק בצדיק בכל כחך, ואל  
 יפתך יצרך — מה ולמה לי לבוא אליו, מאחר שפבר  
 הייתי אצל כל-כף הרבה רופאים ופסיכולוגים ולא  
 עזרו לי, אל תאמר זאת, כי כל הפתויים והמחלקת  
 שאתה שומע, זה בעצמו הקלפות והחיצונים שנבראו  
 מחטאיך המרבים; אשרי מי שדבוק תמיד בצדיק, ואז  
 יזכה לרפואה שלמה בגשמיות וגם ברוחניות, אשרי  
 לו!

.ו.

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, כי הדפאון שאדם  
 נמשך אחריו, בא בדרך כלל מכפירות ואפיקורסות, כי  
 המאמין האמתי, שמאמין שאין בלעדיו יתברך כלל  
 ומדביק נפשו באין סוף ברוך הוא, כל חזיו הולכים  
 כבר בצורה אחרת לגמרי, ונמשך עליו אור, זיו, חיות  
 ודבקות אלקית, והוא תמיד שמח בחלקו, לא-כן מי  
 שנכנס בו ארס הכפירות והאפיקורסות, הוא נופל וקא  
 לידי עצבות ודפאון, עד שמתמרים חזיו, ורוצה רק  
 להתאבד, רחמנא לצלן; ועל-כן אם אתה רוצה,  
 אהובי, בני, לצאת מכל צרותיך, ראה לדבק עצמך רק  
 באין סוף ברוך-הוא, ותמיד תחשב רק ממנו יתברך,

וּתְרַגֵּיל עֲצָמָךָ לְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבַּרְךָ, אֲשֶׁר כָּל דְּבוּר וְדְבוּר  
 שְׁמֵדִבְרִים עִמוֹ יִתְבַּרְךָ, הוּא כָּלִי לְהַמְשִׁכַת הַשְּׂכִינָה  
 לַמָּטָה בְּזֵה הָעוֹלָם, וְנִזְדַּבְּרָךְ מִחוּ וְנִדְעָתוֹ, וְזוֹכָה לְשִׁמְחָה  
 אֲמִתִּית, וְנִעֲשֶׂה אָדָם אַחֵר לְגַמְרִי; וְעַל-כֵּן רְאֵה, אֱהוּבִי,  
 בְּנִי, לֹא לְהִיּוֹת בְּטָלָן, וְתַעֲזֹב כָּבֵד אֶת כָּל הַשְּׂטִיּוֹת  
 שְׁלָךְ, הַמְרִירוֹת וְהַדְּכָאוֹנוֹת מִמֶּךָ, וְתִתְחִיל לְהַכְנִיס  
 עֲצָמָךְ בְּאִמּוּנָה בְּרוּרָה וּמְזַכֶּכֶת, וְתֵאֱמִין בּוֹ יִתְבַּרְךָ, וְאִז  
 כָּל חֵיִךְ יִשְׁתַּנּוּ לְגַמְרִי. הָעֵקֶר רַק לְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבַּרְךָ,  
 וְכָל דְּבוּר שֶׁרַק תּוֹכֵל לְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבַּרְךָ, יִהְיֶה מְאֹד  
 מְאֹד חָשׁוּב אֶצְלָךְ, וְזֶה אֲשֶׁר יַצִּיל אוֹתָךְ מִהַמָּצָב שָׁבוּ  
 אֶתְּהָ נִמְצָא כַּעֲתָ.

.ז

אֱהוּבִי, בְּנִי הַיְקָר! רְאֵה לַעֲשׂוֹת כָּל מֵה שְׁבִיכָלְתָּךְ,  
 וְתִבְרַח מִכָּל מִינֵי מְרִירוֹת וְדְכָאוֹנוֹת, וְאִךְ שְׂאֲנִי יוֹדֵעַ  
 שְׁזֵה דְבַר קִשָּׁה, כִּי כָּל-כֶּף נִמְשַׁכֶּת אַחֲרֵי הַמְרִירוֹת  
 וְהַצָּעֵר וְהַדְּכָאוֹנוֹת, עִם כָּל זֹאת עָלֶיךָ לְרַחֵם עַל עֲצָמָךְ,  
 כִּי אַחֲרַת אֶתְּהָ יְכוּל רַק לְאֲמֹלֵל אֶת עֲצָמָךְ, כִּי הַדְּכָאוֹן  
 הוֹרֵס אֶת הָאָדָם לְגַמְרִי, עַד שֶׁנִּעֲשֶׂה חוֹלָה מְזֵה; וְלָכֵן  
 רְאֵה, אֱהוּבִי, בְּנִי הַיְקָר, רַק לְבָרַח מִהַדְּכָאוֹן וְהַמְרִירוֹת,  
 וְתְרַגֵּיל עֲצָמָךְ לְמִצָּא בְּךָ נִקְדוּת טוֹבוֹת, וְתִדּוֹן עֲצָמָךְ

לכף זכות, כי אין זו יצאה להחזיק עצמו הכי גרוע  
 והכי פושע, כי אין זו מצוה כלל, ומכל שכן שאין זו  
 ענוה אלא טפשות, ועצת היצר הרע לשבר אותך  
 לגמרי, ולהראות לך שאפסה תקוה ממך לגמרי,  
 ועל-ידי-זה יתפס אותך במצודתו, עד שתתאבד  
 לגמרי; ולכן עשה זאת רק להחיות עצמך בכל מיני  
 אפנים שבעולם, ותשתדל למצא בך נקודות טובות,  
 ותדין עצמך תמיד רק לכף זכות, ועל-ידי-זה באמת  
 תצליח להתגבר על הכל, כי בזה שדנים עצמם לכף  
 זכות, מצליחים — בין בגשמי ובין ברוחניות; אשרי  
 מי שאינו מטעה עצמו כלל.

### ח.

ראה, אהובי, בני, לחזק עצמך בכל מה שעובר  
 עליך, ואל תסתכל על כל הירידות והנפילות שלך, הן  
 מה שעובר עליך מעצמך, שאתה נופל בכל פעם יותר  
 ויותר, וכל מה שאתה רוצה לשוב אליו יתברך, אתה  
 נופל יותר, והן מכל מה שעובר עליך בביתך מאשתך  
 ומילדיך, והן מה שעובר עליך משכניך, והן מה  
 שעובר עליך מהקרובים ומהרחוקים, עליך לזכר  
 תמיד, כי הקדוש-ברוך-הוא מנהיג את עולמו

בַּהֲשִׁגָּחָה נִפְלְאָה וְנוֹרָאָה מְאֹד, וְעַל-כֵּן מָה וְלָמָּה לָךְ  
 לִפְלֵ בַיָּאוֹשׁ וּבְדַכְּאוֹן וּבְמַרְרֵרוֹת, עַד שֶׁתִּיָּאֵשׁ מִחַיִּיהָ,  
 אֲשֶׁר דָּבָר זֶה לֹא יִבְיָאָךְ אֶל שׁוּם דְּבָר, רַק לְהַפְסִיד  
 וּלְאַבֵּד אֶת שְׁנֵי הָעוֹלָמוֹת — הָעוֹלָם הַזֶּה וְהָעוֹלָם הַבָּא  
 גַּם יַחַד, הָעוֹלָם הַזֶּה מְאַבְדִּים עַל-יְדֵי יָאוֹשׁ וְדַכְּאוֹן  
 פְּנִימִי, שֶׁנִּדְמָה לוֹ שֶׁהוּא כֶּבֶד אֵינוֹ שָׂוֶה לְשׁוּם דְּבָר,  
 וּכְאֵלוֹ אֵף אֶחָד אֵינוֹ צָרִיךְ אוֹתוֹ, וּכְאֵלוֹ הוּא מְסֻתָּבֵב  
 מִיִּתֵר בְּזֵה הָעוֹלָם, וּכְאֵלוֹ מִמֶּנּוּ כֶּבֶד לֹא יֵצֵא מְאוּמָה,  
 וּמִמִּילָא עַל-יְדֵי מַחְשָׁבוֹת כְּאֵלוֹ נִכְנָס בּוֹ דַּכְּאוֹן פְּנִימִי,  
 וְאֵינוֹ רוֹצֵה לַעֲשׂוֹת כֶּבֶד שׁוּם דְּבָר בְּזֵה הָעוֹלָם, רַק  
 שׁוֹכֵב בַּמַּטָּה כְּפָגֶר מֵת, וְכֵן יֵשׁ הַרְבֵּה שֶׁהֵם כָּל-כָּף  
 מְדַכְּאִים, עַד שֶׁמְסֻתָּבֵבִים עִם מַחְשָׁבוֹת שֶׁל הַתְּאַבְדוּת,  
 רַחֲמָנָא לְצִלָּן, וּמְאוּמָה אֵין בְּיָדָם, כִּי מִי שֶׁנוֹפֵל  
 בְּדַכְּאוֹן, הוּא לֹא יֵצֵל לְכָל דְּבָר, רַחֲמָנָא לְצִלָּן. וְכֵן  
 בְּרוּחַנִיּוֹת — הוּא מְאַבֵּד אֶת כָּל הָעוֹלָם הַבָּא שָׁלוֹ, כִּי  
 הַדַּכְּאוֹן וְהַמְרִירוֹת מְכַנְיָסִים כְּפִירוֹת בְּאָדָם, עַד שֶׁרֹב  
 רַבָּם שֶׁל הַכּוֹפְרִים וְהָאֶפִיקוֹרְסִים סוֹבְלִים מְדַכְּאוֹן  
 פְּנִימִי, שְׂאֵף אֶחָד אֵינוֹ יוֹדֵעַ מְזֵה, כִּי זֶהוּ דַּכְּאוֹן פְּנִימִי,  
 וְאֵין לוֹ שׁוּם שְׂמִמַּת חַיִּים כָּלֵל, מֵאַחַר שֶׁאֵינוֹ מְאַמֵּן  
 בְּעוֹלָם הַנְּצִחִי וְהַקָּיִם; וְעַל-כֵּן רָאָה גַם רָאָה, אֶהוּבִי,  
 בְּנִי, אֶל מָה יָכוֹל לְהִבְיָא אוֹתָךְ כָּל הַדַּכְּאוֹן וְהַיָּאוֹשׁ

והמרירות, עד שתאבד בפעם אחת את שני העולמות. לכן איעצה ויהי אלקים עמך, שתמיד תכניס בדעתך — מה דהנה הנה, ומה שפכר עבר — עבר, ועל-פן מה ולמה לך לחשב תמיד אחרונית, ולהזכיר לעצמך את פגמיה וקלקול מעשיה והעבר שלך וכן ממה שקרה עמך מאחרים, אשר סדרו והפילו אותך ושברו ודפאו אותך, תעשה התחלה חדשה כאלו עכשו נולדת, ועל-ידי-זה תוכל להתנער מכל העפר, שהם העצבות והדפאון והמרירות שפסבו אותך, ותוכל להמשיך על עצמך ערבות, נעימות, ידידות, זיו וחיות אלקותו יתברך, ותחיה חיים חדשים. ועליך לדעת, אשר כל הצדיקים עברו עליהם מחשבות פאלו, כל אחד כפי בחינתו, אך מה ולמה הם הצליחו להגיע אל מדרגתם הנפלאה והנוראה, עד שזוכים תמיד להיות דבוקים בחי החיים בו יתברך? רק מחמת שעמדו בנסיון הנה לשכח תמיד מהעבר, והתחילו בכל פעם מחדש. אם תכניס ידיעות אלו בתוך לבך, אז דיקא תוכל להתגבר על כל מה שעובר עליך בכלליות ובפרטיות ובפרטי פרטיות — הן מעצמך והן מאחרים. כי העקר בזה העולם הוא התחזקות, להתחזק ולהחזיק מעמד ולא להשבר משום דבר,



וְדִיקָא עַל-יְדֵי-זֶה יִצְלִיחַ לְהִתְגַּבֵּר עַל הַכּל, וַיְהִי כְּלִי  
 לְהַמְשִׁכַת הַשְּׂכִינָה — הֵן עַל עֲצָמוֹ וְהֵן עַל כָּל הָעוֹלָם  
 כָּלוּ.

## ט.

רָאָה, אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר, הָעֵקֶר לְהוֹצִיא עֲצָמָךְ  
 מִהָעֲצָבוֹת וְהַדְּפָאוֹן וְהַמְרִירוֹת שְׁמִסְבְּבִים אוֹתָךְ בְּכָל  
 פֶּעַם, כִּי דָבַר זֶה הוֹרֵס אֶת הָאָדָם לְגַמְרִי, וּמֵאֲבֵד לוֹ  
 אֶת הַחַיִּים וְהַחֲשֵׁק לַחַיּוֹת, וְצָרִיכִים לַעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי  
 פְּעֻלוֹת שְׂבָעוֹלָם לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה, וּלְשַׂמַּח עֲצָמוֹ בְּכָל  
 מָה שְׂרֵק יָכוֹל, וְזוֹ הַמְצָנָה הַכִּי גְדוֹלָה — לְהִיּוֹת תָּמִיד  
 בְּשִׂמְחָה וּלְשַׂמַּח נַפְשׁוֹ, וּלְחַפֵּשׂ וּלְבַקֵּשׁ וּלְמַצֵּא בְּעֲצָמוֹ  
 נִקְדוֹת טוֹבוֹת, וְלָדוֹן עֲצָמוֹ לְכַף זְכוּת, וְדִיקָא עַל-יְדֵי-  
 זֶה יִזְכֶּה לַעֲבֹר אֶת זֶה הָעוֹלָם בְּשָׁלוֹם, שְׂיִקִּים אֶת  
 מְצוּוֹתָיו יִתְבַּרֵךְ וַיִּלְמַד תּוֹרָתוֹ הַקְּדוּשָׁה, וַיִּתְפַּלֵּל תָּמִיד  
 אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, כִּי הַשְּׂמִחָה מְרַחֶבֶת אֶת הַדַּעַת, לֹא-כֵן  
 הָעֲצָבוֹת וְהַמְרִירוֹת וְהַדְּפָאוֹן הוֹרְסִים אֶת כָּל הַחַיִּים.  
 וְעֵקֶר הָעֲצָה לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד וּלְצִאת מִהַדְּפָאוֹן  
 וְהַמְרִירוֹת הוּא רַק עַל-יְדֵי שְׂיִרְגִיל עֲצָמוֹ לְשַׂמַּח  
 אַחֲרִים, וְתָמִיד יִשְׁתַּדֵּל לְשַׂמַּח אַחֲרִים, וַיְדַבֵּר עִם כָּל  
 אֶחָד דְּבוּרֵי נַחוּמִים וְהִתְחַזְּקוֹת, וּבְזֶה שְׂמַחְזִיקִים תָּמִיד

אחרים ומדברים על לבם דבורי נחומים והתחזקות, על-ידי-זה תשפע גם עליו התחזקות ונחמה, ויהיה גם הוא בשמחה. וצריך שתדע, אהובי, בני היקר, כי בזה העולם עוברת על כל אחד מרירות דמרירות, ואף אחד לא אכפת לו מצרותיה וממרירותה ומכל מה שעובר עליה, ועל-כן חבל שתשפך נפשך לפניהם, אדרבה זה יגרם שכלם יברחו ממך, כי אין שום בריה מענינת לשמע את שברון לבך ואת הדכאון שלך וכל מה שעובר עליה, כי דבר זה יש אצל כל אחד ואחד, והעקר מה שרוצים לשמע מזולתו הוא רק דבורי התחזקות ונחומים, ואז אם תתנהג כך, כלם יאהבו אותך, כי כל אחד רוצה לשמע רק טוב, וטוב הפל חפצים לשמע, ומה גם שאתה יכול לזכות את נשמות ישראל עם טוב אמת ונצחי, אם תעסק בעבודה הקדושה הזו של התחזקות, ולדבר לפניהם דבורי נחומים, ולשמח את נפשם, ובאותו זמן גם אתה תהיה מחזק; אשרי מי שמקיים את כל זה, ואז הוא בכלל זוכה ומזכה את הרבים, הוא זוכה לשמחה, וכן זוכה

לזכות את הרבים עם שמחה והתחזקות, אשר זה מאד  
מאד חשוב למעלה אצלו יתברך.

י

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, כי חיי האדם בזה  
העולם הם כל-כף קצרים, עד שאין כדאי להיות  
בעצבות ובמרירות על עסקי העולם העובר הזה, וחבל  
על כל אנוחה ואנוחה על עסקי העולם הזה, כי ימינו  
כצל עובר ממש, כצל צפור הפורח באויר, הנה אנוחנו  
כאן והנה כבר נצא מכאן. ועכשו אשאל אותך אהובי,  
בני היקר, האם כדאי בשביל צל עובר להתאנוח כל-כף  
ולהשבר ולפל בדכאון, ולהיות מדכא ביסורים על לא  
דבר?! יותר טוב לך למסר עצמך לגמרי אל האין סוף  
ברוך הוא, ותדע שהוא יתברך מנהיג את עולמו  
בחשבון צדק נפלא ונורא מאד, וכל מה שאתה צריך  
הוא רק למסר עצמך לגמרי אליו יתברך, ותרגיל  
עצמך להודות ולהלל על כל הטובות והחסדים שעשה  
עמך הקדוש-ברוך-הוא, ובזה שתהיה רגיל תמיד רק  
בתודה והודאה, ועל כל פרט ופרט שקורה עמך תודה  
להקדוש-ברוך-הוא, כי חס ושלום, הנה יכול להיות  
יותר גרוע, בזה שתהיה תמיד מסור אליו יתברך,

וְתוֹדָה לוֹ עַל כָּל הַחֲסָדִים שְׁעוֹשֶׂה עִמָּךְ, בְּזֶה בְּעֶצְמוֹ  
 תִּזְכֶּה לְהַתְעִלוֹת יוֹתֵר וְיוֹתֵר, וְתִסִּיר מִמָּךְ אֶת גְּשָׁמִיּוֹת  
 גּוֹפָךְ הַמְצַרֵּעַ, הַמּוֹשֵׁף אוֹתְךָ תָּמִיד אֶל הַבְּלִי הָעוֹלָם  
 הַזֶּה וְהַבְּלִיּוֹ, וּבִפְרָטִיּוֹת אֶל הַתְּאוּוֹת הַמְּגִנּוֹת שֶׁל נְאוּף,  
 שְׁקוּץ, תְּעוּב וְזֵהוּם הַמְּתַפְשֵׁט עֲכָשׁוּ בְּעוֹלָם, וְהַכֹּל  
 אַחֲזִיז עֵינַיִם, בְּמָקוֹם לְהִסְתַּפֵּל וְלְהִתְבּוֹנֵן תָּמִיד עַל  
 רוּחָנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַּרֵּךְ, שֶׁהוּא אֲרִיף אֲנִפִּין  
 דְּקִדְשָׁה, בְּכֹל פְּנֵה שָׂרָק יִפְנֶה וְיִסְתַּפֵּל וְיִתְבּוֹנֵן, יִרְאֶה  
 רַק אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַּרֵּךְ, בְּמָקוֹם זֶה בְּשִׁבִיל הַבְּחִירָה וְהַנְּסִיּוֹן  
 בְּרֵא הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא אֶת הַסֵּמ"ךְ-מ"ם, שֶׁהוּא  
 הַמַּעֲלִים וּמִסְתִּיר אֶת אִמְתּוֹת מְצִיאֹתוֹ יִתְבַּרֵּךְ, וְרוֹאִים  
 רַק אֲרִיף אֲנִפִּין דְּקִלְפָּה, שֶׁהִיא טְמֵאת פְּרִיצוֹת תְּאוּוֹת  
 הָעוֹלָם הַזֶּה שֶׁל נְאוּף, רַחֲמָנָא לִישְׁזַבְּן (עֵין לְקוּטֵי-  
 מוֹהַר"ן, חֵלֶק א', סִימָן רמב); וְעַל-כֵּן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנִי,  
 מֵה לְפָנֶיךָ, הָעֶקֶר לְבָרַח רַק אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ, וְאֵל תִּסְתַּפֵּל  
 עַל הַבְּלִי הָעוֹלָם הַזֶּה וְהַבְּלִיּוֹ, וְאִז דִּיקָא תַּחֲיָה חַיִּים  
 נְצַחִים, וְתַהֲיָה מְקַרְב בְּיוֹתֵר אֶל הַתְּכִלִּית הַנְּצַחִית,  
 וְיִתְפַּשֵּׁט גּוֹפָךְ הַמְּצוֹרֵעַ מִמָּךְ, עַד שֶׁלֹּא יִהְיֶה לְךָ כְּבֹר  
 שׁוּם תְּאוּהָ אֶל הַבְּלִי הָעוֹלָם הַזֶּה; אֲשֶׁרִי מִי שְׁמִכְנִים  
 בְּדַעְתּוֹ יְדִיעוֹת אֱלוֹ, שְׁאִז כָּל הַחַיִּים שְׁלוֹ יַעֲבְרוּ בְּצוּרָה  
 אַחֲרַת לְגַמְרִי, וּכְבֹר לֹא יִהְיֶה בְּדַפְאוֹן וּבְמִרְיוֹת, כִּי

הלא תכל על הזמן היקר לחשוב מזה העולם, ומכל שכן לתן איזו אנחה בשביל זה העולם, ומכל שכן וכל שכן עוד לפל ביאוש ובדפאון בשביל זה העולם, ומה שאתה נופל בדעתך כאלו כבר אבד מנוס ותקנה ממך, תדע כי הכל הבל וגם זה מהסתת יצרך, כי אצלו יתברך מאד מאד חשובה תשובה, ותכף-ומיד כשבר ישראל שב אליו יתברך, הוא מקבלו מיד, העקר מה שעליו לעשות הוא למסר עצמו אליו יתברך, ולא יהיה אכפת שום דבר, רק דבר אחד צריך להיות מגמתו וחשקו וכסופיו, הינו איך להכליל באין סוף ברוך הוא, ולידע איך שאין בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות גמורה; אשריך אם תכניס דבר זה היטב בתוך לבך ודעתך, ואז דיקא תעבר את זה העולם בשלום, ותהיה מזכך בכל איבריך, ותהיה נעשה כסא להמשכת שכינת עזו יתברך אל זה העולם.

## יא.

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, אשר עם עצבות ודפאון לא תפעל שום דבר, אלא תגרים שבני-אדם יתרחקו ממך, ועל-כן אם אתה רוצה למצא חן בעיני כל רואיך, תשתדל רק לחזק את אחרים, ואל תספר

לָהֶם מִצְעָרָךְ הַקִּשָּׁה כִּי מִמִּילָא לֹא תִפְעַל אֲצֵלָם כָּלוּם,  
 אֲדַרְבֵּה שׁוֹנְאִיךָ יִשְׁמְחוּ מְאֹד לְשִׁמְעַע בְּמִפְלְתְךָ  
 וּבְכִשְׁלוֹנְךָ, וְכֻלָּם יִרְאוּ בְּאַכְזָבְתְךָ בְּחַיִּיךָ, לֹא-כֵן אִם  
 תְּמִיד תַּעֲשֶׂה עֲצָמְךָ שְׂמִחַ, וְלִפְנֵי כָל־ם תִּסְפֹּר שְׂתִהְיֶה  
 לְאֵל, לֹא חֶסֶר לְךָ דְבָר, וְאַתָּה עֹשִׂיר גָּדוֹל וְרַק מִצְלִיחַ,  
 וְאַפְלוּ שֶׁהֶאֱמַת אֶתְּהָ יוֹדֵעַ בְּאִיזָה מִצָּב אֶתְּהָ נִמְצָא, עִם  
 כָּל זֹאת זֶה יִגְרַם שֶׁשׁוֹנְאִיךָ לֹא יִרְאוּ וְלֹא יִשְׁמְחוּ  
 בְּמִפְלְתְךָ, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּנְצַל מִעֲצָבוֹת וְדַפְאוֹן; כִּי  
 בְּאֵמַת מֶה יַעֲשֶׂה לְךָ אָדָם — אִם לְטוֹב וְאִם לְהַפּוֹךְ,  
 הֲלֹא אֶתְּהָ מִשְׁגַּח בְּהַשְׁגָּחָה נוֹרְאָה וְנִפְלְאָה מִמֶּנּוּ  
 יִתְבָּרֵךְ — כִּמָּה תְּרוּיחַ וְכִמָּה תִּפְסִיד, וְלֹא יוֹעִיל לְךָ  
 שׁוּם דְבָר וְשׁוּם תַּחֲבוּלָה לְהִנְצִיל מִזֶּה, וְעַל-כֵּן אֵינְעֲצֶךָ,  
 אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר, וַיְהִי אֱלֹקִים עִמָּךְ, שֶׁתְּמִיד תִּתְבָּרַח  
 רַק אֱלֹיו יִתְבָּרֵךְ וְכָל מֶה שֶׁאַתָּה צְרִיךְ בֵּין בְּגִשְׁמִי וּבֵין  
 בְּרוּחָנִי דְבָר גָּדוֹל וְדְבָר קָטָן, תִּבְקֶשׁ רַק מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ,  
 וְרַק לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ תִּשְׁבֵּר לְבָבְךָ, וְתִפְעַל כָּל מֶה שֶׁאַתָּה  
 צְרִיךְ לְפַעַל בְּרוּחָנִיּוֹת וּבְגִשְׁמִיּוֹת, וְלִפְנֵי בְּנֵי-אָדָם  
 תִּצְחַק וְתִשְׂמַח, וְאַל תִּרְאֶה שׁוּם דַּפְאוֹן וְשִׁבְרוֹן לֵב,  
 וְדִיְקָא עַל-יְדֵי-זֶה תִּצְלִיחַ דְּרַבְּךָ. וְאִם תִּצְיִית אוֹתִי בְּדְבָר  
 זֶה, אֲזוּ תִּנְצַל מִרְעוֹת וְצָרוֹת רַבּוֹת, וְתִהְיֶה אִישׁ מִצְלָח

מֵאֵד מֵאֵד בְּחַיִּיךָ; אֲשֶׁרֶיךָ וְאֲשֶׁרֶי חֶלְקֶךָ בְּעוֹלָם הַזֶּה  
וּבְעוֹלָם הַבָּא.

## יב.

אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיְקָר! קִבַּל הָאֲמֶת מִמִּי שְׁאַמְרָה,  
וְתָמִיד רְאֵה לְשֹׁמֵעַ וְלַהֲבִין וְלַהֲשִׁכִּיל אֶת רְמִזּוֹ יִתְבַּרְךָ  
שְׁמֵרְמִזוֹ לְךָ מִכָּל פְּרִטֵי הַבְּרִיאָה, וּבְפִרְטוּת בְּנֵי-אָדָם,  
הֵינּוּ כָּל מֵה שְׁאַתָּה שׁוֹמֵעַ אוֹ רוֹאֶה, תִּקְשְׁרוּ תִּכְף-וּמָיִד  
אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, וְתִקְבַּל אֶת הַלְמוּד וְהַרְמִזִּים שְׁבִדְבַר הַזֶּה,  
וְאִז אַף פַּעַם לֹא תִשָּׁבֵר וְלֹא תִפְּלֵ בְּדַכְאוֹן, מֵאַחַר  
שְׁאַתָּה מְקַשֵּׁר אֶל פְּנִימִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ,  
הַמְּחִיָּה וּמְהַיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל פְּרִטֵי הַבְּרִיאָה, וּמִי  
שְׁזוֹכָה לְהַטּוֹת אֶזֶן קִשְׁבָת לְכָל דְּבוּר וְדְבוּר שְׁשׁוֹמֵעַ אוֹ  
כָּל דְּבַר שֶׁרַק רוֹאֶה, וְאֶפְלוּ כָּל מַחְשָׁבָה שֶׁהוּא חוֹשֵׁב,  
וְיִזְדַּע וְעַד אֲשֶׁר אֵין זֶה לְבַטְלָה, אֲדַרְבָּה הוּא יוֹדֵעַ  
בְּבִרוֹר אֲשֶׁר אֵין בְּלִעְדָיו יִתְבַּרְךָ כָּלֵל, וְהַכֵּל אֱלֻקוֹת  
גְּמוּרָה הִיא, אִז דִּיקָא תִּמְשֵׁךְ עָלָיו הָאֲרֵת הַנְּבוּאָה,  
וְיִזְכָּה לְהַשִּׁיג הַשְּׁגוֹת גְּבוּהוֹת עַד מְאֹד, וּבְלִבְד שְׁתִּבְרַח  
מִכָּל מִינֵי עֲצָבוֹת וְדַכְאוֹנוֹת, אֲשֶׁר דְּבַר זֶה הוֹרֵס אֶת  
הַמַּח וְהַדַּעַת לְגַמְרֵי וְעוֹקְרוֹ מִשְׁנֵי הָעוֹלָמוֹת, כִּי בְּאֲמֶת  
אֵין בְּלִעְדָיו יִתְבַּרְךָ כָּלֵל, וְאֶפְלוּ מַחְשָׁבָה שְׁעוֹלָה לוֹ עַל

מחו, אם יזכה לקשרה ולהדביקה אל שרשה, אז יבין  
 וישכיל מזה ענינים גבוהים עד מאד, ומכל שכן דבור  
 שיזכה לשמע אפלו דבור של מה בכך, אם רק תקשרו  
 אל שרשו, הינו להתבונן היטב למה הצרכתי לשמע  
 עכשו דבור זה, ובנדאי הוא יתברך מדבר אלי בצורה  
 גלויה כזו, אבל מלבש בלבוש הדבור הזה, בידיעות  
 אלו אף פעם לא יבוא לידי דכאונות ושברון לב,  
 אדרבה תמיד ישיש ויגיל וישמח בישועתו יתברך. וזכור  
 קלל זה, כי זוהי מדרגת גדולי מבחרי הצדיקים,  
 שכל-כך דבוקים תמיד בו יתברך, עד שתמיד שומעים  
 כרוזים מלמעלה, ועל-ידי-זה הם תמיד שמחים  
 ועליזים וטוב לב; אשריהם ואשרי חלקם!

## יג.

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, אשר בזה העולם  
 יכולים לזכות למדרגות רמות וגבוהות בעבודת השם  
 יתברך — על-ידי תקף הששון והשמחה, או לפל  
 בנקבא דתהומא רבה — על-ידי עצבות ומרירות,  
 ועל-כן ראיה לבחר בטוב, ואף שאני יודע שעוברים  
 עליך כל מיני דכאונות ומרירות ועצבות ומרה שחורה,  
 עד שנדמה לך כאלו אבד מנוס ותקנה ממך, וכאלו



כָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ עוֹמֵד כְּנִגְדֵךָ, עִם כָּל זֹאת אֶהוּבִי, בְּנִי הַיָּקָר, רְאֵה לִישָׁב עֲצָמְךָ הָאֵם זוֹ דְרָךְ לַחַיּוֹת כָּךְ בְּכָל מִינֵי דְכָאוֹנוֹת וּמְרִירוֹת וְעֲצָבוֹת, וְכַמְעַט שְׁתֵּאבֵד עֲצָמְךָ לְדַעַת מְרַב צָרוֹת וְיִסּוּרִים, הֲלֹא כָּל מֵה שְׁעוֹבֵר עָלֶיךָ הוּא רַק מַחֲמַת חֲסָרוֹן הַדַּעַת, כִּי (בְּדָרִים מֵא): דַּעַת קְנִיִּת מֵה חֲסָרְתָּ, וְדַעַת חֲסָרְתָּ מֵה קְנִיִּת, אִם יֵשׁ לְאָדָם דַּעַת, לֹא חֲסָר לוֹ שׁוּם דְּבָר, וְהוּא תָּמִיד נִמְצָא בְּמִצָּב שֶׁל שְׂמִיחָה וְחֻדְוָה וְיִשׁוּב הַדַּעַת, וְלִהְיוֹךְ עַל-יָדֵי שְׂחָסָר מִהַדַּעַת וְהַשְׂכָּל, אִזּוֹ נִמְצָא בְּדַכָּאוֹן וּבְמְרִירוֹת גְּדוֹלָה מְאֹד; וְעַל-כֵּן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנִי הַיָּקָר, לְקַחַת עֲצָמְךָ בְּיָדֶיךָ, וְתִשְׁמַע תָּמִיד כְּלִי זְמֵר, וְתִבְרַח מִכָּל מִינֵי דְכָאוֹנוֹת וְעֲצָבוֹת וּמְרִירוֹת, וְאֵל תִּסְתַּפֵּל עַל שׁוּם בְּרִיָּה שְׂבָעוֹלָם, הַדְּבִק עֲצָמְךָ רַק בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְאִזּוֹ טוֹב לָךְ כָּל הַיָּמִים, כִּי אֵין לָךְ טוֹב כְּמִי שֶׁהוּא תָּמִיד שְׂרוּי בְּשְׂמִיחָה וּבְחֻדְוָה, וּמִסְתַּפֵּל עַל הַצַּד הַיָּפֵה וְהַטוֹב בְּחַיִּים, וְהוּא תָּמִיד מִשְׁתַּדֵּל לְשִׂמְחָה עֲצֻמוֹ וּלְשִׂמְחָה אַחֲרִים, וּמוֹצִיא בְּנֵי-אָדָם מִהַדַּכָּאוֹן וְהַמְרִירוֹת; אֲשֶׁרִי מִי שְׂאוּחַז בְּמַדְרָגָה זוֹ, כִּי אִזּוֹ יִשְׂרָה שְׂכִינָה בְּעוֹלָם, כִּי אֵין הַשְׂכִּינָה שְׂרוּיָה אֶלָּא בְּמִקוֹם שְׂמִיחָה וְחֻדְוָה, כִּי עַז וְחֻדְוָה בְּמִקוֹמוֹ; וְעַל-כֵּן אֲשֶׁרִי מִי שְׂמִשְׁתַּדֵּל לְצִאת מִהַדַּכָּאוֹן וְהַמְרִירוֹת, וְכֵן מִשְׁתַּדֵּל לְהוֹצִיא אַחֲרִים

מהדפאון וְהַמְרִירוֹת, וְהוּא תָּמִיד בְּשִׂמְחָה וּמְשִׁיחַ  
אֲחֵרִים.

יד.

צָרִיף שְׂתַדַּע, אָהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר מִשְׁמַיִם  
מְסֻבִּים עִמָּךְ שְׂתַפֵּל בְּכָל פַּעַם, כִּי רוֹצִים לְרְאוֹת אֵיךְ  
תִּתְחַזֵּק וְתִחְזִיק מֵעַמְד מְכָל מַה שְּׁעוֹבֵר עָלֶיךָ, כִּי אֶצְלוּ  
יִתְבָּרֵךְ מְאֹד מְאֹד חָשׁוּב כְּשֶׁאָדָם מִחְזִיק מֵעַמְד, וּבִתְקַף  
קִטְנוּתוֹ וְדַחְקוֹתוֹ מְחִיָּה עֲצָמוֹ עִם נִקְדַּת יְהוּדוּתוֹ, שְׁזֵה  
סוּד הַנִּקְדָּה שְׁמִשָּׁם נִתְהַוֶּה הַבְּרִיאָה, כִּי הִיָּה הַכֹּל אוֹר  
אֵין סוּף, וְצִמְצִים עֲצָמוֹ וְעִשָּׂה חֲלָל הַפְּנוּי, וּבִתְוֹךְ הַחֲלָל  
הַפְּנוּי הַזֶּה רָשָׁם כְּעֵין נִקְדָּה קִטְנָה, וּמִהַנִּקְדָּה הַזֶּה בְּרָא  
וְיָצַר וְעִשָּׂה אֶת כָּל הָעוֹלָמוֹת, וְהַנִּקְדָּה הַזֶּה הִיא  
הָאֲצִילוֹת שְׁנֵאֲצִיל מִמֶּנּוּ, כִּי אֵין בְּלִעְדָיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל,  
וְלֹא שִׁיף צִמְצוּם וְלֹא שִׁיף אוֹר, אֲתָה קִדָּם שְׁבִרְאֵת  
הָעוֹלָם, אֲתָה מְשִׁבְרְאֵת הָעוֹלָם, אֵין בּוֹ שׁוּם דְּמוּת  
הַגּוּף וְצִיּוֹר גִּשְׁמִי, אָבֵל זֹאת יוֹדְעִים, שֶׁהַכֹּל אֱלֹקוֹת  
וְהָאֲצִילוֹת הִיא נֵאֲצִלָּת מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, בְּלִתִּי נִפְרָדָת כָּלֵל,  
שְׁזֵה סוּד הַנִּקְדָּה הַקִּטְנָה, וּמִשָּׁם נִמְשָׁךְ וְנִשְׁתַּלְשַׁל אֶל  
בְּרִיאָה, יְצִירָה, עֲשִׂיָּה, עַד שֶׁנִּתְהַוֶּה תְּכֵלִית הַגִּשְׁמִיּוֹת,  
אָבֵל בְּאֵמֶת הַכֹּל חוּזֵר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ; וְעַל-כֵּן גַּם עָלֶיךָ,

אַהובי, בְּנֵי הַיְקָר, לְדַעַת, אַף שְׁנִפְלֵת וְנִשְׁלַכְתָּ וְנִשְׁבַּרְתָּ  
 וְנִכְרַתְתָּ מִשְׂרֵשֶׁף, עַד שְׁנִדְמָה לָךְ כְּאֵלוֹ אֲבָד מְנוּס וְתִקְנֶה  
 מִמֶּךָ, וְכֵאלוֹ אֵינְ עוֹד שׁוּם תִּקְנֶה בְּשִׁבִילְךָ, צָרִיךְ שְׁתַּדַּע  
 כִּי דִיקָא כְּשֶׁתִּגְיַע אֶל סוּד נִקְדָּה קִטְנָה שְׁאַתָּה שָׁבוּר  
 וְנִפּוּל וְיָרוּד בְּעֵינַי עֲצָמָךְ, וְנִדְמָה לָךְ כְּאֵלוֹ אִבְדָּתְ כֶּבֶר  
 הַכֹּל וְחֲשֶׁף לָךְ, וְאַתָּה כָּל-כֶּף שָׁבוּר, עַד שְׁנִדְמָה לָךְ,  
 שְׁכָבָר לְעוֹלָם לֹא תִצָּא, וְאַתָּה יָרוּד בְּעֵינַי, וּמִדְכָּא  
 וּמָלֵא מְרִירוֹת וְעֲצָבוֹת; בְּנֵי, בְּנֵי! דִּיקָא בְּרַגַּע זֶה  
 שְׁאַתָּה מְרַגֵּישׁ עֲצָמָךְ הַכִּי פְּחוּת, הַכִּי יָרוּד וְהַכִּי מְגִשֵּׁם,  
 דִּיקָא אֲזוֹ אִם תִּזְכֶּה לְבִטֵּל עֲצָמָךְ אֶל הָאֵינְ סוּף בְּרוּף  
 הוּא, וְתַחֲזוֹר אֵלָיו, תִּהְיֶה גַעֲשֶׂה כְּלֵי כְּזֶה לְקַבֵּל בּוֹ אֵינְ  
 סוּף בְּרוּף הוּא, מֵה שְׁלֹא הִשְׁיִגוּ מִבְּחָרֵי הַצְּדִיקִים;  
 וְעַל-כֵּן אֵל תִּהְיֶה בְּטָלָן, אֲלֵא קַח אֶת עֲצָמָךְ בְּיַדְיָךְ,  
 וְחֲזוֹר אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, וְתַתְּחִיל לְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבַּרְךָ, וְאַל  
 תִּהְיֶה בְּכַעַס וּבִקְפִידוֹת כָּלֵל, וְאַף שְׁבוּעָת בְּךָ הִרְצִיחָה  
 שָׁל כַּעַס וּקְפִידוֹת עַל זוּלָתְךָ וְעַל מְצַעְרֵי נַפְשֶׁךָ, שְׁתַּק  
 שְׁתַּק, אַהובי, בְּנֵי, דִּיקָא עֲכָשׁוּ אִם תִּבְרַח אֵלָיו יִתְבַּרְךָ,  
 וְתִמְצָא בְּעֲצָמָךְ אֶת נִקְדַּת חַיּוֹת אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, דִּיקָא  
 בְּרַגַּע זֶה יִתְהוּוּ מִמֶּךָ כָּל הָעוֹלָמוֹת הָעֲלִיוֹנִים, וְזוֹ  
 מִדְּרַגַּת מִבְּחָרֵי הַצְּדִיקִים, שֶׁהֵם בְּעֵינַי עֲצָמָם כְּלֵא  
 מִמֶּשׁ, וְנִשְׁבְּרוּ כְּחָרָס לְגַמְרֵי, וּמְרַגֵּישִׁים עֲצָמָם עֶפֶר

וְאָפֶר מִמֶּשׁ, בְּלִתִּי יִשָּׁג כִּי אִם לְבַעֲלֵי רוּח־הַקֹּדֶשׁ, וְהֵם  
 תָּמִיד שְׂמֵחִים וְעֲלִיזִים בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, בְּלֵב נִשְׁבֵּר וְנֹדֶפֶה,  
 וְאִינֶם מְגִיבִים וְעוֹנִים לְאֵלֶּה הַרְשָׁעִים הַצְּבוּעִים  
 הַמְּפָרְסָמִים בְּעוֹלָם, הַמְּחַרְפִּים וּמְצַעְרִים אוֹתָם, רַק  
 אוֹחֲזִים עֲצָמָם לְהִכֵּי גְרוּעִים וְהִכֵּי רְחוּקִים, בּוֹ בְּרָגַע  
 נִשְׁפָּע עֲלֵיהֶם אוֹר וְזִיו וְחַיּוּת וּדְבָקוֹת הַבוֹרָא יִתְבָּרֵךְ  
 שְׁמוֹ, וְהֵם זָכוּ לְזֶה עַל-יְדֵי גְדֹל יְגִיעַתָּם וְטִרְחַתָּם  
 בְּעִבּוּדַת הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ בְּתַעֲנוּיֹת וְסִגּוּפִים נוֹרָאִים עַד  
 מְאֹד, שֶׁהִתְעַנּוּ יָמִים וְשָׁנִים יוֹם אַחַר יוֹם, שְׁבוּעַ אַחַר  
 שְׁבוּעַ, וְסִגְפוּ עֲצָמָם בְּגִלְגּוּל שְׁלֵג וְקוֹצִים וְחֲרוּלִים, עַד  
 שֶׁנִּשְׁבֵּר גּוּפָם הַגִּשְׁמִי לְגַמְרִי, וּמְאִירָה בָּהֶם כָּבֵר רַק  
 נִשְׁמַתָּם כְּדֹגְמָא שְׁהֵם כָּבֵר לְמַעְלָה בֵּין הָעֲלִיּוֹנִים  
 מִלְּאֲכֵי מַעְלָה. וְאַתָּה בְּנִי, בְּנִי, מֵאַחַר שֶׁנִּפְלַתָּ כָּבֵר  
 וְנִתְלַכְלַכְתָּ כָּל-כֹּף, וְנִשְׁבֵּר גּוּפְךָ וַיִּשׁוּתְךָ מְרֹב עוֹנוֹתֶיךָ,  
 עַל-כֵּן אַתָּה וְדִיקָא אַתָּה עִם שְׁבוּרוֹן גּוּפְךָ וּמְרִירוֹת  
 נִפְשְׁךָ, עַד שֶׁנִּדְמָה לְךָ שֶׁאַבְדַּתָּ כָּבֵר אֶת שְׁנֵי הָעוֹלָמוֹת  
 גַּם יַחַד, אִם רַק תַּחֲזוֹר בְּתִשׁוּבָה וְתִבּוֹא אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ עִם  
 הַלֵּב נִשְׁבֵּר וְנֹדֶפֶא שְׁלֵךְ, וְתִדְבֵק עֲצָמְךָ בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְלֹא  
 תִתְפָּרֵד מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, אֲפִלוּ שְׁיִהְיֶה מְאֹד מְאֹד  
 קָשָׁה לְךָ, עִם כָּל זֹאת תִּתְחַזֵּק מְאֹד מְאֹד בְּכָל מִינֵי  
 אֲפָנִים לֹא לִפְלֵי בְקָשִׁיּוֹת וּבְסִפְקוֹת אַחֲרָיו יִתְבָּרֵךְ, וְלֹא

לְהִתְרַחֵק מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵךְ, אֲזַי דִּיקָא תִּהְפֹּךְ אֶת כָּל הַיְרִידוֹת  
 שְׁלָךְ לְעֵלְיֹת גְּדוּלוֹת, וְתִזְכֶּה לְהִתְעַלּוֹת בְּתַכְלִית  
 הָעֲלִיָּה. וְזֶה שְׁאֲמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוּשִׁים (בְּרֻכּוֹת לד):  
 בְּמָקוֹם שֶׁבַעֲלִי תִּשׁוּבָה עוֹמְדִים, שָׁם אֵין צְדִיקִים  
 גְּמוּרִים יְכוּלִים לַעֲמֹד, מֵאַחַר שֶׁהַבַּעַל תִּשׁוּבָה כָּבֵר הָיָה  
 בְּמָקוֹמוֹת נְדָחִים וְנִפְוִלִים, וְנִשְׁבֵּר חֲמָרוֹ הַגָּס וְהָעֵב  
 עַל-יַדֵי שְׁבָרוֹן לְבוֹ שֵׁישׁ לוֹ בַּעֲת חֲרָטְתוֹ שֶׁמִּתְחַרֵּט עַל  
 מֵה שֶׁעָשָׂה, עַל-יַדֵי-זֶה בְּעֶצְמוֹ הוּא נִשְׁבֵּר יוֹתֵר וְיוֹתֵר,  
 וְחֲמָרוֹ הַגָּס וְהָעֵב נִשְׁבֵּר וְנִזְדַּכֵּךְ יוֹתֵר וְיוֹתֵר, כִּי  
 הַשְׁבָּרוֹן לֵב וְהַמְרִירוֹת עַל מַעֲשָׂיו פּוֹתְחִים אֶת לְבוֹ  
 לְהַשִּׁיג אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ, וְכָל מִי שֵׁישׁ לוֹ יוֹתֵר לֵב  
 נִשְׁבֵּר, וְיִודַע אֵיךְ לְנַצֵּל אֶת זֶה לְטוֹב, הֵינּוּ שְׂאִינוֹ  
 מִתִּיאֵשׁ עֶצְמוֹ כָּלֵל, אֲדַרְבָּה הוּא בּוֹרַח יוֹתֵר אֲזַי אֵלָיו  
 יִתְבַּרֵךְ, אֲזַי הוּא זוֹכֶה עַל-יַדֵי שְׁבָרוֹן לְבוֹ שֶׁנִּפְתָּחִים לוֹ  
 יוֹתֵר וְיוֹתֵר שְׁעָרֵי לְבוֹ וְדַעְתּוֹ וּמַחּוֹ, וְזוֹכֶה שְׁלְבוֹ נִפְתָּח  
 בְּהִרְחָבָה כְּאוֹלָם לְהַשִּׁיג הַשְּׂגַת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ; וְעַל-  
 כֵּן בַּעַל תִּשׁוּבָה יֵשׁ לוֹ כָּלִים גְּדוּלִים לְהַשִּׁיג הַשְּׂגַת  
 אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ, אִם יֵדַע אֵיךְ לְנַצֵּל אֶת הַשְׁבָּרוֹן לֵב  
 שְׁלוֹ, וְלֹא יִפֹּל אֲזַי בִּיאֹוֶשׁ וְדַכְאוֹן, אֲשֶׁר אֲזַי דִּיקָא יִפְתָּח  
 לְבָבוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר לְהַשִּׁיג אוֹרוֹ הָאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא,  
 וְיִתְעַנֵּג בְּעַרְבוֹת נְעִימוֹת, יְדִידוֹת, זִיו וְחִיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ

יִתְבַּרְךָ בָּאוֹר כְּזֶה, אֲשֶׁר לֹא תֵאָר וְלֹא שֶׁעַר בְּנִפְשׁוֹ;  
וְעַל-כֵּן רָאָה, אֱהוֹבִי, בְּנֵי הַיָּקָר מִה לְפָנֶיךָ, אַף שְׁנִפְלֵת  
וְנִשְׁלַכְתָּ בְּעַמְּקֵי עַמְּקֵים וּבִשְׂאוֹל תַּחֲתִית וּמִתַּחֲתִיו, אֶל  
תַּתִּיאֵשׁ כָּלֵל, הַדְּבִק בּוֹ יִתְבַּרְךָ, וְאִז טוֹב לְךָ כָּל הַיָּמִים.

## טו.

בְּנֵי, בְּנֵי! רָאָה לְחִזֵּק עֲצָמְךָ בְּכֹל מִינֵי אָפְנִים  
שְׁבַעוֹלָם, וְאֶל תִּמְשִׁיף עֲצָמְךָ אֶל הַצַּעַר, כִּי זֶה לֹא יָבִיא  
אוֹתְךָ אֶל שׁוּם דְּבָר, רַק אֶל שְׂאוֹל תַּחֲתִית וּמִתַּחֲתִיו,  
וּתֵאָבֵד אֶת שְׁנֵי הָעוֹלָמוֹת גַּם יַחַד, כִּי הָעֲצָבוֹת  
וְהַמְרִירוֹת וְהַדְּכָאוֹן הַזֵּה הַזֶּה אֶת הָאָדָם לְגַמְרֵי, וְלֹא  
יוֹצֵא לוֹ מִזֶּה שׁוּם דְּבָר — לֹא בְּגִשְׁמֵי וְלֹא בְּרוּחֵי,  
וְעַל-כֵּן אֲשַׁאל אוֹתְךָ, אֱהוֹבִי, בְּנֵי, מִה וְלָמָּה לְךָ  
לְהַמְשִׁיף עֲצָמְךָ כָּל-כּוֹף אֶל הַמְרִירוֹת, וְאַף שְׂאֵנִי יוֹדֵעַ  
וּמַבִּין הַיֵּטֵב אֶת מְכַאוֹבֵי לִבְךָ וְנִפְשֶׁךָ, כִּי מְרִים לְךָ  
הַחַיִּים מְאֹד מְאֹד, עַד שְׁנִמְאַס לְךָ לְחַיּוֹת מְרִב מְרִירוֹת  
וְדְכָאוֹן, וּכְבָר לֹא אִכְפַּת לְךָ שׁוּם דְּבָר, וְאַתָּה לֹא מְעַנֵּן  
בְּשׁוּם דְּבָר אֶפְלוּ לְשִׁמְעַת אֶת הַדְּבוּרִים הָאֵלֹהִים, עִם כָּל  
זֹאת זֹאת רָאָה, אֱהוֹבִי, בְּנֵי, לִישֵׁב עֲצָמְךָ אֲשֶׁר כָּל  
הַדְּבוּרִים הָאֵלֹהִים שְׁנִפְלֵטִים מִפִּיךָ לֹא מִחֲכָמָה הֵם, אֶלָּא  
מִפְּנֵי שֶׁהֵיוּ לְךָ כָּל-כּוֹף הַרְבֵּה אִכְזָבוֹת בְּחַיֶּיךָ, וְעַל-כֵּן

תפל כַּל-כָּךְ בְּדַכְּאוֹן וּבְמְרִירוֹת וּבְעֲצָבוֹת, עַד שֶׁתֹּאמֶר, חס וְשָׁלוֹם נוֹאֵשׁ. וּבְאַמַּת לֹא-כֵן הוּא, אִם תִּרְגֵּיל עֲצָמְךָ לְשֹׁמֵעַ כְּלִי זָמַר בְּכָל יוֹם, וְתִמְסֹר אֶת נַפְשְׁךָ עַל שְׂמֹחָה, אֲזוּ דִיּוּקָא תִּרְאֶה אִיךָ שְׁכָל חַיִּיךָ יִתְהַפְּכוּ לְטוֹבָה, וְכָל הַחֲשָׁף יִתְהַפֵּף לְאוֹר, וְכָל הַמְּנִיעוֹת לְנִעִימוֹת, וְתִתְחִיל לְהִרְגִישׁ חַיִּים עֲרָבִים וּמְתַקִּים; וְעַל-כֵּן רְאֵה לְקַחַת עֲצָמְךָ בְּיָדֶיךָ, וְתִרְאֶה שֶׁהַמָּצָב עֲדִין לֹא כָּל-כָּךְ חָשׂוּךְ כְּמוֹ שֶׁתֹּאמְרָת לְעֲצָמְךָ, הֲעֵקֶר הַדְּבֵק בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְאֲזוּ תִּרְגִישׁ טַעַם אַחַר בְּחַיִּיךָ; אֲשֶׁרִי מִי שֶׁמְכַנִּים אֶת דְּבָרֵי אֱלוֹהֵי הַיִּטֵּב הַיִּטֵּב בְּתוֹךְ לְבוֹ וְדַעְתּוֹ, וְאֵינּוּ מְטַעֵה עֲצָמוֹ כָּלֵל, אֲזוּ לֹא רַק שֶׁהוּא יֵצֵא מִהַדְּכָאוֹן וְהַמְרִירוֹת וְהַעֲצָבוֹת, אֲלָא עוֹד יוּכַל לְהוֹצִיא גַם אֶת אַחֲרִים עִמּוֹ, וְיִזְכֶּה לְחַיּוֹת זְמַן רַב; אֲשֶׁרִי לוֹ בְּזֶה וְאֲשֶׁרִי לוֹ בְּבֹא.

תם ונשלם, שבה לאל בורא עולם!



על-ידי שְׁאֲדָם שְׁמַח, על-ידי-יָזָה הוא יְכוּל לְהַחֲיוֹת  
אָדָם אַחֵר, שֶׁהוּא דָבָר גְּדוֹל מְאֹד מְשַׁמַּח לְבַב בְּנֵי  
יִשְׂרָאֵל, כִּי רַב בְּנֵי-אָדָם מְלֵאִים יְסוּרִים וּדְאָגוֹת  
וְצָרוֹת מְשֻׁנוֹת, וְאֵי אֶפְשָׁר לָהֶם לְסַפֵּר מֵה שְׁבִלְבָן,  
וּכְשֶׁבֵא אָדָם עִם פָּנִים שׁוֹחֲקוֹת, יְכוּל לְהַחֲיוֹת אוֹתָם  
מִמָּשׁ וְהוּא דָבָר גְּדוֹל מְאֹד, כִּי כְשִׁזְכָּה לְשִׁמַּח אֵיזָה  
אָדָם, הוּא מְחַיֶּה וּמְקַיֵּם נַפְשׁ מִיִּשְׂרָאֵל מִמָּשׁ.

(לקוטי-מוֹהַר"ן, חֵלֶק ב', סִימָן מֵג)