

קונטרס

אל תדאג

יעורר ויחזק את האדם, איך שצריך להרחיק ממנו את הדאגות, כי זה יכלה לו את בריאותו, ויפילו לבאר שחת, ואיך שהדאגות אינן מביאות את האדם אל שום מקום, רק אל סף היאוש.



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

הגאון הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אנים 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 תוכב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, שְׁפַל בַּר יִשְׂרָאֵל צָרִיף
לְהַרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ לֹא לְדָאָג כָּלֵל, כִּי הַדְּאָגוֹת
הוֹרְסוֹת אֶת הָאָדָם בֵּין בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבֵין
בְּרוּחָנִיּוֹת, כִּי הַדְּאָגוֹת שֶׁל הָאָדָם מַחְלִישׁוֹת
אֶת עֲצָבָיו וְאֵת כֹּחוֹ, וְהוּא תָּמִיד שְׂרוּי
בְּפִחָדִים — מַה יִּהְיֶה וְאִיךָ יִהְיֶה, וְעַל-כֵּן
צָרִיף לְהַרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ לֹא לְדָאָג כָּלֵל, וְרַק
לְשֵׁים מִכְּטָחוֹ בּוֹ יִתְבַּרֵּךְ, וְאִז טוֹב לוֹ כָּל
הַחַיִּים.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תקנ)



.א

אחי היקר! עליך לדעת, כי הדאגה מכלה את האדם לגמרי, ולא תביאו אל שום מקום, רק אל סף היאוש, ועל-כן ראה לעשות כל מיני פעולות שבעולם לשמח עצמך, ולברח מכל מיני דאגות המכלות את בריאותך, כמו שאמרו חכמינו הקדושים (סנהדרין ק): אל תכניס בעצמך את הדאגה, כי הרבה אנשים גבורים הרגה הדאגה, ותשתדל בכל מיני אפנים לבוא אל שמחה אמיתית, ועקר העצה לזה הוא

שְׁתַּרְגִּיל אֶת עֲצֻמָּךְ לְדַבֵּר רַק עִמוּ יִתְבַּרְךָ, אֲשֶׁר מְלֵא
 כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ, וַתִּסְפֹּר לְפָנָיו יִתְבַּרְךָ אֶת כָּל אֲשֶׁר
 עִם לְבָבְךָ, וְכָל מֵה שֶׁמַּעִיק לְךָ. עָלֶיךָ לְזַכֵּר, כִּי אֵין מִי
 שְׂיִבִין אוֹתְךָ רַק הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּעֲצָמוֹ, וְעַל-כֵּן
 מִדּוּעַ תְּרוּץ אַחֲרֵי בְּנֵי אָדָם, שֶׁעוֹד יִשְׁבְּרוּ אוֹתְךָ. רְאֵה
 יוֹתֵר טוֹב לְבָרַח אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, וַתְּדַבֵּר עִמוּ בְּלִשׁוֹן
 שְׂאֵתָה רְגִיל בָּהּ, וְאֶת כָּל הַדְּאָגוֹת שְׁלֶךְ תּוֹצִיא מִלְּבָבְךָ
 אֶל תּוֹךְ פִּיךָ, וּמִפִּיךָ אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, וְאִזּוּ יִקַּל עָלֶיךָ,
 וַתַּרְגִּישׁ עֲצֻמָּךְ אָדָם אַחֵר לְגַמְרֵי.

ב

אָחִי הַיָּקָר! לָמָּה לְךָ לְדַאֵג עַל עוֹלָם שְׂאִינוֹ שְׁלֶךְ,
 הֲלֹא בֵּין כָּךְ יַעֲבֹר לְךָ הַיּוֹם, בֵּין אִם תְּדַאֵג, וּבֵין שְׁלֹא
 תְּדַאֵג, וְעַל-כֵּן רְאֵה לְחַטֵּף בְּזֶה הַיּוֹם דִּיקָא אֵיזָה
 שְׂמִיחָה וְרִקּוּד — שֶׁתִּשְׂמַח וַתִּרְקֹד, וְכֵן תִּשְׂמַח אֶת כָּל
 מִשְׁפַּחְתְּךָ, וְכָל שְׂכֵנֶיךָ, וַתְּדַבֵּר עִמָּהֶם בְּצוּרָה יָפָה עַד
 מָאֵד, הֲלֹא עִם הַדְּאָגוֹת שְׁלֶךְ לֹא תִפְעַל כְּלוּם, רַק
 תִּהְרַס אֶת הַחַיִּים שְׁלֶךְ, וְכֵן תִּהְרַס אֶת חַיֵּי זְלָתְךָ, וְעַל-
 כֵּן רְאֵה לְזַרֵּק מִמֶּךָ עֲכָשׁוּ כָּל מִינֵי דְאָגוֹת, וְאֵל תְּדַאֵג
 כְּלָל, וְאִזּוּ תִתְעַנֵּג בְּעֵנֵג זִיו וְשִׂמְחַת הַחַיִּים. וְאֵל כָּל זֶה

תזכה דיקא כשתכניס עצמך בתוך האמונה הקדושה — להאמין באלקים חיים, ותדע כי אין העולם הפקר, חס ושלום, רק יש מנהיג — מי שמנהיג את העולם בהשגחה פרטי פרטית, וכל הדאגות שבאות עליך הם רק מחמת הכפירות והאפיקורסות שנכנסו בך, מחמת רבוי עוונותיך וחסרתיך, מה שאין כן באם תזכה לשוב בתשובה אמיתית אליו יתברך, ותמשיך בעצמך את האמונה הקדושה בו יתברך, ותרגישו עליך, אז ממילא תזרק ותרחיק ממך כל מיני דאגות, ותתענג בזיו שכינת עזו יתברך.

ג.

אחי היקר! מה ולמה לך לדאג כל-כך? הלא ממילא לא יעזרו לך הדאגות להגיע אל מחוז חפצך. אדרבה עוד תתרחק ממה שאתה חפץ, כי הדאגה מכנסת יאוש והתרשלות באדם, עד שעוזב את עצמו לגמרי, ואז מאומה לא ישא בעמלו; ועל-כן ראה, אהובי, אחי היקר, להכניס בך רק את האמונה הקדושה בו יתברך, ותדע כי רבים רחמיו, והשליך עליו יהבך, והוא בודאי לא יעזב אותך, אם לא

תתיאש עצמך מלדבר עמו יתברך בלשון שאַתָּה רגיל בה, כי בזה שתהיה רגיל לדבר עמו יתברך, יכנס בך בטחון חזק ואמונה ברורה, עד שתראה כי אין מה לדאג, הלא אנו ממילא נמצאים בידו יתברך פחמך ביד היוצר, ברצותו מאריך וברצותו מקצר, ועל-כן טוב לך יותר לבטח בו יתברך, ולהיות רגיל להתחבא רק אצלו יתברך וזה יבטל ממך את כל הדאגות.

ד.

אחי היקר! עליך לדעת, כי הדאגות שהאדם דואג מיום לחברו, ואפלו משעה לשעה הורסות את העצבים שלו (שקורין זיינע נערווין), וגם מכניסות בהאדם יאוש ודפאון ועצבון פנימי ונכנס במתח חזק, ועל-כן מדוע לך לדאג על עולם שאינו שלך, מה אתה יודע של מי המחר, ואולי לא יבוא לגמרי, הרגל עצמך לחשב תמיד רק ממנו יתברך, ובטח רק בו יתברך, כי רק הוא יכול לעזור לך, ובלי רשותו יתברך אף ברִיָּה אינה יכולה להזיק לך כלל, וכשתכניס בדעתך תמיד אמתת מציאותו יתברך, ותדע אשר אין בלעדיו יתברך כלל, ותדבר עמו

שה

אל תדאג

יתברך בלשון שאתה רגיל בה, אז תראה שאין מה לדאג, כי הדאגה בלב טפשים ומחסרי אמונה, והבטחון בלב חכמים המאמינים בו יתברך בשלמות; אשרי המאמין ובוטח, ואינו דואג.

ה.

אחי היקר! כבר אמר החכם: הדאגה העצורה בלב, ממהרת את הזקנה, ועל-כן מדוע אתה דואג והורס את בריאות גופך, והורס את עצביך, כי הדאגה לא תביא אותך אל שום דבר, רק אל פליון, רחמנא לצלן, ועל-כן ראה להרגיל עצמך לבטח רק בו יתברך, אשר בודאי לא יעזב אותך, וכמו שעזר לך עד עכשו, כמו-כן יעזר לך כל ימי חייה. זכר, זכר! באיזה צרות ויסורים כבר היית, והוציא אותך הקדוש ברוך הוא משם, ועל-כן ראה לבטח בו יתברך, שגם עכשו יוציא אותך מכל מרירותך, ואף שעמה אתה מאד שבור, ונדמה לך כאלו אפסה תקוה, חס ושלום. גם על זה ראוי לך להזכיר עצמך איך שבעת צרותיך, הדאגות לא עזרו לך כלל, רק מררו יותר את חייך, והכניסו בך יותר מתח ופחדים

שֶׁל הֶבֶל; וְעַל-כֵּן רָאָה לְזֶרֶק מִמֶּךָ הַדְּאָגוֹת, וּבִטַח בּוֹ יִתְבַרֵךְ, כִּי בְּיָדָי לֹא יַעֲזֹב אוֹתְךָ, אֲפִלּוּ שְׂאֵתָה כְּמוֹ שְׂאֵתָה, עֲלִיךָ לְדַעַת, כִּי הוּא יִתְבַרֵךְ אָב הַרְחֻמָּן. וְאִם מוֹסֵר אֶת עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי אֱלֹוֵי יִתְבַרֵךְ, וּמְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבַרֵךְ בְּלִשׁוֹן שְׂרָגִיל בָּהּ, וּמְסַפֵּר לוֹ יִתְבַרֵךְ אֶת כָּל לְבוֹ וְכָל מַה שְּׁעוֹבֵר עָלָיו בְּפִרְטֵי פִרְטֵיּוֹת, כַּאֲשֶׁר יְדַבֵּר אִישׁ עִם רֵעֵהוּ, אִזּוֹ בְּיָדָי לֹא עוֹזֵב אוֹתוֹ הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, וְעַל-כֵּן רָאָה רַק לְבָרַח אֱלֹוֵי יִתְבַרֵךְ, וְאֵל תְּדַאֵג כָּלֵל, וְאִזּוֹ תִרְאֶה נִפְלְאוֹת.

ו.

אָחִי הַיְקָר! עֲלִיךָ לְדַעַת, כִּי הַדְּאָגָה מְבִיָּאָה אֶת הָאָדָם לְעֲנִיּוֹת וּלְקִטְנוֹת הַדַּעַת, וְכַמְעַט שְׂאִין אָדָם שְׂלֵא יִפֹּל בְּכַשְׁלוֹנוֹת בְּחַיָּו — אִם הוּא דוֹאֵג עַל מַצְבוֹ, כִּי כָּל אֱלוֹ שְׂמַצְלִיחִים בְּחַיֵּיהֶם זֶה בָּא לָהֶם רַק מֵרַב בְּטַחֲוֹן בּוֹ יִתְבַרֵךְ, וּבְטַחֲוֹן עֲצָמֵי, וְאִינֶם דוֹאֲגִים כָּלֵל עַל הָעֲתִיד, וְעָלֶיךָ לִידַע, כִּי הַדְּאָגָה עַל הָעֲתִיד הִיא אֲוֵלֶת, כִּי מִי יוֹדֵעַ אִם יֵשׁ לָךְ עֲתִיד, וְכַמָּה בְּנֵי אָדָם הֵלְכוּ לִשְׁן וְלֹא קָמוּ, וְכַמָּה בְּנֵי אָדָם חֲשְׁבוּ וְדַאֲגוּ מִחֲשָׁבוֹת וְדַאֲגוֹת עַל אִיזָה עֲנִין מְסִים, וּלְבִסוּף

שְׁנֵה הַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת כָּל הַתְּכַנְיֹת שְׁלָהֶם וּבָאָה לָהֶם יְשׁוּעָה כְּזוֹ, שֶׁלֹּא תֵאָרוּ לְעֲצָמָם, וְכֵן בָּאָה הַיְשׁוּעָה מִמְּקוֹם כָּזֶה, שֶׁלֹּא חָשְׁבוּ עֲלָיו; וְעַל-כֵּן מֵה לָךְ לְדֹאג וּלְחָשׁוֹב, יוֹתֵר טוֹב לָךְ לִבְטַח בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְתִכְנִיִּס בְּעֲצָמְךָ אֱמוּנָה חֲזָקָה בְּךָ — שֶׁיֵּשׁ בִּיכֹלֶתְךָ לְהִצְלִיחַ בְּכָל מָה שֶׁרַק תִּקַּח בְּיָדְךָ — בְּעֲזָרְתוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְאִז תֵּרְאֶה אֵיךְ שֶׁתִּצְלִיחַ, כִּי עָקֵר הַצְּלַחַת הָאָדָם תְּלוּי רַק כְּפִי שֶׁמְרַחֵק מִמֶּנּוּ אֶת הַמַּחֲשָׁבוֹת הַטּוֹרְדוֹת וְהַדְּאָגוֹת שֶׁל חֲנָם.

ז.

צְרִיךְ שֶׁתִּדַע, אֲהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר, כִּי עַל-פִּי רַב הַדְּאָגוֹת שֶׁל הָאָדָם, הוּא בְּעֲצָמוֹ מוֹשֵׁךְ אוֹתָן עַל עֲצָמוֹ, כִּי אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְדוֹשִׁים (מִדְּרַשׁ קֵהֶלֶת פָּרָק א', סִימָן ל"ד): מִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ מְנָה, רוֹצֵה מְאֹתִים עַל-פִּי רַב, הָאָדָם יֵשׁ לוֹ מִשְׁכּוֹרֶת דֵּי דָלָה, וְהוּא מְאֹשֵׁר בְּזֶה וְחֵי חַיָּו בְּנַעֲיָמִים, אֲבָל תִּכְרֶה-וּמְיָד כְּשֶׁרַק מְכַנִּיס בְּדַעְתּוֹ אִיזוֹ מִחֲשָׁבָה יִתְרֶה, וּמְקַנָּא אֶת חֲבֵרוֹ, וְרוֹצֵה לְחַיּוֹת בְּתַקְצִיב יוֹתֵר מִכָּחוֹ, וְנִכְנָס בְּעַל הַחֹבוֹת, עַל-יְדֵי-זֶה מִתְחִיל לְדֹאג דְּאָגוֹת רַבּוֹת — בַּיּוֹם הוּא מְטָרֵד

בטרדות, ובקילה הוא מתהפף על מטתו, ואינו יכול לישן מרב דאגותיו, ועכשו אשאל אותך — האם לא היה יותר טוב לחיות במה שהיה לך, מלהפנס בעל החובות הגדולים, עד שבכל פעם מחפש אותך בעל חוב אחר, ודופק על דלתות ביתך, ונוגש אותך שתשלם לו, ואתה כבר מפחד לצאת בתוך החברה מרב המתח והעצבון, וכל זה בא לך, כי אינך רוצה להיות שמח בחלקך, ועל-כן אתה נופל בכל פעם בדאגות יותר גדולות; על-כן אהובי אחי היקר! ראה להרגיל עצמך להיות שמח בחלקך תמיד, וזה יכניס בך תקווה ובטחון עצמי, עד שלא תצטרך לדאג כלל, ותוכל להתעלות בלי דאגות כלל.

ח.

אחי היקר! עליך לדעת, כי הדאגה של האדם מביאה אותו אל מתח ועצבים חזקים, עד שמרב מתח כמעט שיאבד עצמו לדעת, ועל-כן מדוע לא תכניס בדעתך שאלה זו שתשאל לעצמך — מה ולמה לי לדאג דאגת מחר שמא המחר איננו, ונמצא שדאגתי על עולם שאינו שלי, ודאגתי בחנם, הרגל

עצמך לחיות רק עם היום הזה, ואז לעולם יהיו לך שום דאגות, ותרגיש נעימות החיים, עקר המרירות והדכאון שנכנסים בהאדם, הם רק מפני שדואג מה יהיה עמו למחר או למחרתיך. זה מכניס בו מתח ועצבים חזקים, עד שכמעט יגיע, ומרים לו החיים מאד, והוא מלא פחדים גורמים, ואין לו מנוח לנפשו, אבל אם ירגיל עצמו לחיות רק עם היום הזה, וידע שאין לו רק היום הזה, אז חזיון ישתנו לגמרי, וירגיש נעימות החיים, עד שמרב שמחה יזכה להרגיש את גשמיית הארץ שהיא ארץ קדושה, ארץ החיים, כי על-פי רוב כשאדם מתוח במתח חזק, אז בוערת הארץ תחתיו, ורועד מרב פחדים — מה יהיה למחר או אחר זמן, והוא כלו מלא דאגות, ואינו נהנה מהחיים, ולהפוך כשזוכה רק לחשב מהיום הזה, אז כל החיים שלו משתנים לגמרי, ומרגיש ערבות נעימות החיים, אשרי לו!

ט.

אהובי, אחי היקר! עליך לדעת, כי כל הדאגות, ואי האשר בחיים, הם באים מרב פחדים יתרים,

שְׁמִכְנִיס בְּדַעְתּוֹ לַפְּחַד מִבְּנֵי אָדָם, וְזֶה בָּא לְךָ עַל-יְדֵי
 אִי אֱמוּנָה עֲצֻמִּית — שְׂאִינְךָ מֵאֲמִין בְּךָ בְּעֲצֻמָּךְ,
 שְׁעֵדִין אֶתָּה יְכוּל לְהִתְעַלּוֹת בְּתַכְלִית הָעֲלִיָּה, וְלִהְיוֹצִיא
 אֶת כַּחוֹת הַנֶּפֶשׁ הַגְּנוּזִים בְּךָ מִהַכַּח אֶל הַפֶּעַל, וּמֵאַחַר
 שְׂאִינְךָ מֵאֲמִין בְּעֲצֻמָּךְ, וְאֶתָּה אוֹחֵז עֲצֻמָּךְ לַהֲכִי אֲמַלֵּל
 בְּחִיָּךְ, עַל-יְדֵי-זֶה אֶתָּה מָלֵא פְּחָדִים וּמְלֵא דְאָגוֹת,
 וּבִאֲמַת הַכֹּל טְעוֹת עֲצוּמָה, כִּי עָלֶיךָ לְצֵאת מִנִּגְע
 הַצָּרַעַת הַזֶּה שֶׁל אִי אֱמוּנָה בְּעֲצֻמָּךְ וּפְחָדִים יִתְרִים
 מִבְּנֵי אָדָם, אֲשֶׁר כָּל זֶה גּוֹרֵם לְךָ דְאָגוֹת לְדָאָג בַּיּוֹם
 וּבַלַּיְלָה. וְאִיךָ תִּזְכֶּה לְצֵאת מִכָּל זֶה? עַל-יְדֵי שְׁתַּרְגִּיל
 עֲצֻמָּךְ לְדַבֵּר דִּיקָא כָּל הַטָּמוֹן בְּלִבְךָ, וְלֹא תִתְבַּיֵּשׁ
 מִשׁוּם בְּרִיָּה שְׁבַעוּלָם, כִּי רַק מִי שֶׁיְכוּל לַעֲמֹד נֶגֶד קְהֵל
 גָּדוֹל, וַיְדַבֵּר אֶת אֲשֶׁר בְּלִבּוֹ בְּלִי שׁוּם פְּחָדִים, הוּא
 דִּיקָא יִזְכֶּה לַעֲטֹרָה שֶׁל מְנַהֲיגוֹת וְלִהְתְּעַלּוֹת בְּרוּחַנִיּוֹת
 וּבְגִשְׁמִיּוֹת, וַיִּבְטֹל אֶת כָּל מִינֵי הַדְּאָגוֹת וְהַפְּחָדִים
 הַיִּתְרִים מִמֶּנּוּ, וַיִּצְלִיחַ בְּחַיָּיו, וְכָל זְמַן שְׂאִינְךָ מְגַלֶּה
 לְכֻלָּם מִצְּפוּנֵי לִבְךָ וְדַעְתְּךָ וּמַחֲשַׁבְתְּךָ שְׂאֶתָּה חוֹשֵׁב,
 וְאֶתָּה מִפְּחַד לֹאמַר דַּעְתְּךָ, עַל-יְדֵי-זֶה יִתְגַּבְּרוּ עָלֶיךָ
 הַפְּחָדִים הַיִּתְרִים מִבְּנֵי אָדָם, וַיִּתְרַבּוּ לְךָ הַדְּאָגוֹת. עַל-
 פֶּן, אֲהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר! רְאֵה לֹא לִהְיוֹת בְּטָלָן, וְתִגְלֶה
 לְכֻלָּם אֶת נִקְדַּת לִבְבְּךָ, וְאַפְלוּ שִׁיִּצְחֲקוּ מִמֶּךָ תִּהְיֶה חֶזֶק

לגלות מצפוני לבך ומה שאַתָּה אוֹחֵז לְצֶדֶק וְיֶשֶׁר, וְאִז
 דִּיקָא תְצַלִיחַ לְהַתְעַלּוֹת בְּמַעֲלַת הַמְנַהֲיגוֹת, וְיִתְבַטְּלוּ
 מִמֶּךָ הַפְּחָדִים וְהַדְּאָגוֹת הַיִּתְרוֹת, וְתְצַלִיחַ בְּחַיִּיךָ בֵּין
 בְּרוּחָנִי וּבֵין בְּגִשְׁמִי.

י.

צְרִיף שְׂתַדַּע, אֶהוּבִי, אָחִי הַיָּקָר, כִּי בְּזֶה שְׂתַהֲיֶה
 חֶזֶק לְדַבֵּר עִם אַחֲרִים דְּבָרֵי בְטָחוֹן וְחִזּוּק. וְתִכְנִּיס בָּהֶם
 אֲמוּנָה בְּעֶצְמָם — שְׁלֹא יִתְאַשּׁוּ וְלֹא יִדְאֲגוּ כָּלֵל, דְּבָר
 זֶה יוֹצִיא אֶצְלֶךָ מֵהַכַּח אֶל הַפְּעַל שְׁגַם אֶתָּה לֹא תִדְאֲג
 וְלֹא תִפְחָד, כִּי הַדְּבוּר עִם זְלַתְךָ יִכְנִיס בְּךָ אֶשֶׁר וְשְׁלוֹת
 נֶפֶשׁ עֲצָמִית, וּבְזֶה שְׂתַעֲזֹר לְאַחֲרִים, תַּעֲזֹר גַּם לְעֶצְמְךָ;
 עַל-כֵּן הַרְגֵל עֲצָמְךָ לְדַבֵּר תָּמִיד עִם זְלַתְךָ דְּבוּרֵי חִזּוּק
 וְעִדּוּד וּבְטָחוֹן וְדְבוּרֵי אֲמוּנָה בְּהַשְׁגָּחָתוֹ יִתְבַרֵךְ הַפְּרָטִי
 פְּרָטִית, וְזֶה יִגְבִּיֶה וְיַעֲלֶה אֶת רוּחְךָ, וְיִרְחִיב אֶת לִבְךָ
 וְדַעְתְּךָ, וְתִרְגִּישׁ כָּל מִינֵי אֶשֶׁר בְּחַיִּיךָ, כִּי זֶה יַעֲזֹר גַּם
 לְךָ, כִּי בְּזֶה שְׂעוּזִים לְזַלְתָּם, נַעֲזִירִם בְּעֶצְמָם, וְאִם הִיָּה
 הָאָדָם יוֹדֵעַ דְּבַר זֶה, אִז אֵף פַּעַם לֹא הִיָּה דוֹאֵג, וְאֵף
 פַּעַם לֹא הִיָּה שׁוֹרֶה בְּמִרְרוֹת וְדִכְאוֹן, רַק הִיָּה מְדַבֵּר
 עִם אַחֲרִים וּמְחַזֵּק וּמְאַמֵּץ אוֹתָם, וְאִז הִיָּה מְצַלִיחַ
 בְּחַיֵּיו הַפְּרָטִיִּים.

יא.

אחי היקר! ראה לחזק את עצמך בכל מיני אפנים שבעולם, ואל תדאג כלל, כי הדאגות מכלות את כח ומח האדם ומכריתות אותו מתכליתו הנצחית, עד שאין לו ישוב הדעת כלל, וזה מעקם את לבבו, ושברו לגמרי, עד שאי אפשר לו לחשב ישר. עליך לחשוב תמיד מה יש לך לעשות עכשו, תסתכל על המציאות, ואל תדאג דאגת המחר, שמא יום המחר לא יבוא, ומה גם אותם הבציות והצרות והעננים השחורים, שאתה רואה על העתיד לבוא אליך, שמא לגמרי לא יבואו ולא יהיו, ועל-כן מה לך לדאג על דאגות חנם, יותר טוב לך לחיות עם המציאות, ולחשב רק מהעכשו — מה עומד עכשו לנגד עיניך, וזה דבר מציאותי, מה שאין כן — העתיד, שהוא רק דמיון, ועל-כן למה לך לדמות לעצמך שיהיה רע וחשך, יותר טוב לך שתדמה לעצמך שיהיה טוב ואור, ואז תחיה חייך בלא דאגות ובלא טרדות ובלבולים, ותרגיש נעים בחייך, ותהיה שאנן ורענן ובטוח, ולא תפחד משום דבר שבעולם.

יב.

אחי היקר! עליך לדעת, כי כל הפחדים והדאגות העולים תמיד על לבך ודעתך באים מאי אמון בעצמך — שאתה נעשה חלש, וזה גורם לך שתפחד מכל דבר, ותדאג דאגות חנם. לא כן אם תאמין בעצמך, שגם אתה חלק אלוה ממעל ממש, וגם אתה יכול לפעל אצלו יתברך כל מה שאתה צריך — אם רק תבקש ממנו יתברך, אז לא היית דואג ומפחד כלל משום דבר ומשום ברירה שבעולם, כי אז היית דבוק תמיד בחי החיים בו יתברך; על-כן הרגל עצמך לדבר עמו יתברך תמיד, כאשר ידבר איש עם רעהו, ותספר לפניו יתברך את כל לבך וכל מה שלוחץ לך, וכל מה שעובר עליך בפרטי פרטיות, ותהיה חזק בזה מאד, כי כל דבור ודבור שאתה מדבר עמו יתברך נשמע ונתקבל, כי הוא יתברך מלא כל הארץ כבודו, והכל לכל אלקות גמור, והוא קרוב וסמוך אצלך, ואז — אם תהיה רגיל בדבור אליו יתברך, יכנס בך אמון עצמי, ותאמין בך — שיש לך גם-כן כחות עצומים לפעל אצלו יתברך כל מה שאתה רק צריך וזה יבטל ממך כל מיני פחדים של הבל, וכל מיני דאגות של

חנם, וְכֹל מִינֵי דִמְיוֹנוֹת שֶׁל שְׁטוּת, וְתִהְיֶה מְלֵא בְטָחוֹן,
מְלֵא חַיִּים וְרַעְנָנוּת, וְתִצְלִיחַ לְעֵבֶר עַל הַכֹּל.

יג.

צָרִיךְ שְׂתַדַּע, אֲהוּבֵי, אַחֵי הַיָּקָר, כִּי כָּל הַדְּאָגוֹת
וְהַעֲצוּבוֹנוֹת וְהַדְּכָאוֹנוֹת שְׂאָדָם סוֹבֵל הֵם רַק מִפְּנֵי שְׂאִין
לוֹ יָשׁוּב הַדַּעַת הָאֲמֵתִי, וְחוֹשֵׁב שְׂצָרִיךְ לַעֲשׂוֹת הַכֹּל
בְּבֵת אַחַת, וְכִשְׁנֹצֵטְבֵּר אֲצִלוֹ הַמוֹן עֲנִינִים וְעֶסְקִים בְּבֵת
אַחַת, הוּא מְאֹבֵד עֲצָמוֹ, וּמִתְחִיל לְדַאֵג וּלְפַחֵד מֶה
יְהִי, וְאִיךְ יוּכַל לְגַמֵּר וּלְסַיֵּם אֶת כָּל עֲבוֹדָתוֹ בְּפַעַם
אַחַת, וְהַדְּאָגוֹת הָאֵלוֹ גּוֹרְמוֹת לוֹ בְּלִבּוֹל וְחִלְשׁוֹת
הַדַּעַת גְּדוֹל, עַד שֶׁנִּשְׁבֵּר לְגַמְרֵי, וְנוֹפֵל תַּחַת מִשָּׂא כְּבֵד
שֶׁל דְּאָגוֹת, אֲבָל אִם תִּכְנִים בְּדַעְתְּךָ, כִּי אֵין לְךָ רַק עֲנִין
אַחַד לַעֲשׂוֹת בְּפַעַם אַחַת, וְכִשְׂתִּגְמֹר אֶת הָעֲנִין, תֹּאמֶר
לְעֲצֹמְךָ לַעֲשׂוֹת עוֹד עֲנִין אַחַד, וְכֵן אַחַד לְאַחַד, וְאִז
דִּיקָא תִצְלִיחַ וְלֹא תִדְאֵג כָּלֵל. כִּי בְּאַמֶּת עָלֶיךָ לְדַעַת,
אֲשֶׁר אֵי אֶפְשָׁר בְּשׁוּם אִפֵּן לַעֲשׂוֹת הַכֹּל בְּבֵת אַחַת,
וְהַחַיִּים שֶׁל כָּל אָדָם הֵם שְׂרִשְׁרַת גְּדוֹלָה עִם הַרְבֵּה
חִלּוּת, וְאֵי אֶפְשָׁר שְׂתַעֲשֶׂה שְׂרִשְׁרַת רַק עַל-יַדֵי חֲבוּר
חִלְיָה בְּחִלְיָה, עַד שֶׁנַּעֲשִׂית שְׂרִשְׁרַת שְׁלֵמָה, וְכֵן אֵי

אפשר לפתח שרשרת ארקה רק אם פותח חליה אחת ואחר-כך עוד חליה, כמו-כן העסקים של האדם הם בדגמא של שרשרת ארקה, וצריכים לידע, כי ההכרח ללכת לאט לאט, חליה אחר חליה, ואז דיקא יצליח, וזה יוריד ממנו את המתח והדאגות המכלים את בריאות גופו, ומבלבלים את דעתו, ומאבדים את מחשבותיו, ומעצבנים אותו לגמרי, כי כשיתודע לך, שאי אפשר לעשות שום דבר בבת אחת, וההכרח לחכות ולעשות דבר אחד בפעם אחת, אז דיקא תזכה להצליח בחיידך, ויתבטלו הדאגות ממך לגמרי, מלא רעננות וחיים ושמחה אמיתית, וכל חיידך כבר יהיו בצורה אחרת לגמרי.

יד.

אהובי, אחי היקר! ראה לחזק את עצמך באמונה פשוטה בו יתברך, ואל תדאג כלל, כי בזה שאדם מכניס את עצמו בתוך האמונה הקדושה, ויודע ועד שהכל רק ממנו יתברך, על-ידי-זה באמת נצול מכל מיני דאגות ומרירות, וזוכה להגיע לישועה מן השמים, כי עקר הדאגות בא רק מחסרון אמונה, שאז

הוא נופל בדעתו כל-כף, עד שיכול לפל בדכאון ועצבון, אשר יהרסו לו את כל החיים; על-כן ראה, אחי היקר, לחזק עצמך באמונה פשוטה, ותכף ומיד כשרק תתחיל להכנס אצלך איזו דאגה, ראה לרחקה ולהבריחה ממך לגמרי, ותאמין בו יתברך, אשר הוא לא יעזב אותך כלל, כי אמונה ובטחון תלויים זה בזה, וכן להפוך — כפירות ודאגה תלויים זה בזה, ועל-כן מי שדואג בידוע שנכנסה בו איזו כפירה, רחמנא לצלן, ולהפוך מי שבוטח בידוע שיש לו אמונה בו יתברך; אשרי המאמין והבוטח, ואינו דואג כלל, ואז לרב טוב הצפון והגנוז יזכה.

טו.

אחי היקר! ראה לחזק עצמך באמונה פשוטה בו יתברך, ותמיד תכניס בדעתך אמתת מציאותו יתברך, וזה יכניס בך בטחון חזק, ולא תפחד משום בריה שבעולם, ועל-ידי-זה לא תדאג כלל. כי עקר הדאגות לאדם באות רק על-ידי חסרון אמונה ובטחון בו יתברך, שזה מכניס באדם פחדים יתרים ודאגות גדולות, על-כן ראה לחזק את עצמך באמונה פשוטה,

וְתַרְגִּיל אֶת עֲצֻמְךָ לְדַבֵּר הַרְבֵּה עִמּוֹ יִתְבַּרֵךְ, כְּאֲשֶׁר
יְדַבֵּר אִישׁ עִם רֵעֵהוּ, וְזֶה יִחְזַק אֶת לִבְךָ בְּאִמוּנָה
וּבִטְחוֹן, וְלֹא תִדְאָג כְּלָל.

טז.

אֶהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר! עָלֶיךָ לְדַעַת, אֲשֶׁר בְּדֶרֶךְ כָּלָל
כָּל הַמַּחְלוֹת שְׂבָנֵי אָדָם סוֹבְלִים הֵם רַק מִסִּבַּת
הַדְּאָגוֹת. כִּי הַדְּאָגָה וְרַק הַדְּאָגָה מְפִילָה אֶת הָאָדָם
לְמִשְׁכָּב, עַד שְׁמֵרֵב דְּאָגוֹת הוּא נוֹפֵל תַּחַת כַּחוֹתָיו,
וְנִשְׁבֵּר לְגַמְרֵי, וְחַיָּיו אֵינָם שְׂוִים לוֹ כְּלָל, כִּי אֵינּוּ יְכוּל
לְאָכַל, וְאֵינּוּ יְכוּל לִישֹׁן, וְאֵינּוּ יְכוּל לְדַבֵּר עִם בְּנֵי
אָדָם מֵרֵב דְּאָגוֹתָיו, וְשׁוֹכֵב כֶּף עַל עֵרֶשׂ דָּוִי, כְּפֶגֶר מֵת
מִמֶּשׁ, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, וְעַל-כֵּן אִם כָּבֵר עָבַר עָלֶיךָ
מִשְׁבֵּר כְּזֶה מֵרֵב דְּאָגוֹתֶיךָ, עָלֶיךָ לְדַעַת — בְּאִם אַתָּה
רוֹצֵה לְצִאת מִזֶּה, עָלֶיךָ לְהִתְחִיל לַחֲיוֹת עִם הַהוּה
הַזֶּה שֶׁהוּא וְדַאִי, כִּי כְּמוֹ שֶׁהַמִּים בְּנִהָר וּבְמַעַיִן
חוֹלְפִים וְהוֹלְכִים לָהֶם, כֵּן חַיֵּי הָאָדָם — יָמָיו,
וְשַׁעוֹתָיו, וְרִגְעָיו חוֹלְפִים וְעוֹבְרִים לוֹ, וְעַל-כֵּן רְאֵה
לְהִתְחִיל לַחֲיוֹת רַק עִם הַהוּה, וְתַדַּע כִּי אֵין לְךָ רַק
הַהוּה, אֲשֶׁר זֶהוּ — וְדַאוֹת, כִּי הַוְדָאוֹת הַיְחִידָה הִיא

ההוה הוה, שאתה נמצא בו, ולכן מה ולמה לך לדאג?! ראה להתחיל לחיות מעכשו, תנסה את מזלך וגורלך מעכשו, מההוה הוה ולמה לך לדאג דאגת חנם, אשר תכלה את כל עתידך ואת כל חייה, ואם תתחיל להתנהג באופן הוה, אז ישתנו כל חייה ולא תדאג כבר כלל, כי עקר הדאגות הן רק מה יהיה למחר, או מה יהיה אתמול, אבל בזה שתתחיל עם ההוה הוה, על-ידי-זה תשתנה כל דמות חייה, ותתחיל להתרפא לאט לאט, ותוכל לאכל ולישן ולדבר עם בני אדם, ולעסוק בעסקיה, וכל חייה ישתנו; על-כן ראה, אהובי, אחי היקר, לא להיות בטלן, ואל תדאג כלל, ואל תניח אצלך הדאגות כרגע, חיה עם ההוה ורק עם ההוה הוה, ואז תרגיש נעימות בחייה.

.יז

אהובי, אחי היקר! ראה איך שעובר לך יום אחר יום, ועדין אתה דואג דאגת חנם על עולם שאינו שלך, עד מתי תדאג כל-כך?! האם אתה פועל משהו עם הדאגות שאתה דואג?! האם עוזרות לך משהו הדאגות שאינה דואג?! על-כן אשאל אותך, מדוע

אל תדאג

שיט

אתה דואג כל-כף דאגת חנם, ומחסל את בריאות גופך, ומה גם שאתה נופל על-ידי-זה ביאוש ודכאון, עד שמזה בא שאתה מתרשל עצמך מקיום מצוותיו יתברך, ואתה מקרר עצמך לגמרי ממנו יתברך, ולאט לאט מתרחק ממנו יתברך, וכך זה בא לך מדאגת חנם, אשר על-פי רב באה מרבויו עוונות, כי הדאגות הן מעוונות, כמו שאמר דוד המלך: אדאג מחטאתי, כל הדאגות באות מחטאים, ועל-כן ראה לחזור בתשובה אמתית אליו יתברך, והרגל עצמך לדבר עמו יתברך, ותספר לפניו יתברך את כל מה שעובר עליך בפרטי פרטיות, כאשר ידבר איש עם רעהו, וזה יוריד ממך את כל המתחים והפחדים והדאגות של חנם, ותזכה להגיע אל אמונה ובטחון ושמחה, וחייהך ישתנו לגמרי.

יח.

אהובי, אחי היקר! ראה לחזק את עצמך בכל מיני אפנים ואל תדאג כלל, כי הדאגות באות לאדם רק מחסרון הדעת, כי באמת אם היה יודע, אשר ימינו כצל עובר, והנה יום והנה לילה והכל כצל

פורח, לא הִיָּה דואג כָּלֵל, כִּי מֵה לֹו לְדֹאג עַל עוֹלָם עוֹבֵר. וְעַקֵּר הַדְּאָגוֹת בָּאוֹת אֶל הָאָדָם רַק מִחֲמַת קִטְנוֹת הַדַּעַת וְחֶסְרוֹן אֲמוּנָה, כִּי הַמְּאֲמִין הָאֲמִתִּי, שְׂמֵאֲמִין בּוֹ יִתְבַּרֵּךְ, וְיִוֹדַע שֶׁהַכֹּל מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵּךְ, וְאִין אָדָם נוֹקֵף אֶצְבְּעוֹ מִלְמַטָּה אֶלָּא אִם מִכְרִיזִין מִלְמַעְלָה (חֲלִין ז.), וְאִין אָדָם נוֹגֵעַ בְּמָה שְׂמוּכֵן לְחִבְרוֹ (יוֹמָא ל.ח.), וְאֶפְלוּ רִישׁ גְּרַגּוֹתָא (זֶה שְׂמֻמְנָה עַל הַבּוֹרוֹת וְהַזְּבָלִים, שֶׁהִיא מְשֻׁרָה קִטְנָה וּפְחוּתָה) מִן הַשְּׂמִים הוּא (בְּרַכּוֹת נ.ח.), וְאִז — כְּשִׁיּוֹדַע יְדִיעוֹת אֱלוֹ, אִינוּ דוּאג כָּלֵל, כִּי הוּא שֵׁם מִבְּטָחוֹ בּוֹ יִתְבַּרֵּךְ; עַל-פֶּן רֵאָה, אֶהוּבֵי אַחֵי הַיִּקְרָ, לְהַכְנִיס עֲצָמָךְ אֶל תּוֹף הָאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה, וְאֵל תְּדַאֵג כָּלֵל, וְאִז תִּרְאָה נִפְלְאוֹת מֵה שִׁיקְרָה עִמָּךְ, כִּי הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא יַעֲשֶׂה עִמָּךְ נִסִּים נִגְלִים שְׂדוּד הַטְּבַע מִמֶּשׁ — אִם תִּבְטַח בּוֹ וְלֹא תְדַאֵג כָּלֵל.

תם ונשלם, שבח לאל עולם!



קונטרס

שומר פיו

יגלה נפלאות רבות ממעלת האדם הזוכה לשמר את פיו
ולשונו, ועל-ידי-זה ינצל מצרות רבות, ויזכה לחיות חיים
נעימים, וימשיך על עצמו הארת זיו השכינה הקדושה
המאירה בכל העולם פלו; אשרי לו!



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

הגאון הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אנים 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 תובכ"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, שֶׁהָאָדָם צָרִיךְ לְשָׁמֹר
מְאֹד מְאֹד עַל דְּבוּר פִּיּוֹ, כִּי כָּל הַצָּרוֹת
וְהַיִּסּוּרִים שֶׁעוֹבְרִים עַל הָאָדָם הֵם רַק מִחַמַּת
שֶׁמִּפְּקִיר אֶת פִּיּוֹ, וּמְדַבֵּר אֶת כָּל הָעוֹלָה עַל
רוּחוֹ, וְדוֹקֵר אֶת זוּלָתוֹ, וְזֶה אֲשֶׁר גּוֹרֵם לוֹ
אֲחֵר-כֶּף כָּל מֵינֵי מְרִירוֹת וּמְרִיבוֹת וּמִחֻלְקָת,
וּכְבֹּר אָמַר הַחֶכֶם: כָּל זְמַן שֶׁהַדְּבוּר אֶצְלְךָ,
אֲתָה מוֹשֵׁל עַל הַדְּבוּר, כִּיּוֹן שֶׁפִּלְטָתָ אֶת
הַדְּבוּר, הַדְּבוּר מוֹשֵׁל עֲלֶיךָ, וְעַל-כֵּן צָרִיךְ כָּל
אֶחָד וְאֶחָד לְשָׁמֹר עַל דְּבוּרוֹ, כְּדֵי שֶׁלֹּא
יִסְתַּבֵּךְ בְּצָרוֹת וּבִיִּסּוּרִים.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תקנא)

קוֹנְטֵרַס

שׁוֹמֵר פִּיּוֹ

א

אָחִי הַיְקָר! כְּתִיב (מְשָׁלִי כ"א): שׁוֹמֵר פִּיּוֹ וּלְשׁוֹנוֹ,
שׁוֹמֵר מִצְרוֹת נַפְשׁוֹ, אִם אַתָּה רוֹצֵה לְהַשְׁמֵר מִכָּל מִינֵי
צָרוֹת, אֲשֶׁר יְכוּלוֹת לְהִגִּיעַ לְנַפְשְׁךָ, רְאֵה לְשׁוֹמֵר פִּיּוֹ
וּלְשׁוֹנֵךְ מִלְדַּבֵּר אֵיזָה דְבוּר רַע, כִּי בְּאֵמֶת אֵין שׁוֹם
מְצִיאוֹת בְּלִעְדֵּיּוֹ יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וְהַכֵּל לְכָל אֱלֻקוֹת גָּמוּר
הוּא, וּכְשֶׁאָדָם יוֹדֵעַ זֹאת אֵז הוּא בְּיָשׁוּב הַדַּעַת נִפְלָא,
וְדְבוּרָיו הֵם בְּחֶשְׁבוֹן גָּדוֹל, וּמְדַקְדֵּק מְאֹד עַל כָּל דְבוּר
וְדְבוּר אֵיךְ לְהוֹצִיאוֹ מִפִּיּוֹ, מֵאַחַר שִׂיּוּדֵעַ בִּיּוֹדֵעַ בְּרוּרָה
וּמְחֻלָּטָה אֲשֶׁר הַכֵּל לְכָל אֱלֻקוֹת גָּמוּר הוּא, וְהוּא
יִתְבָּרֵךְ נִמְצָא כָּאֵן, וְאֵין זֵלְתוֹ נִמְצָא, עַל-כֵּן הוּא יֵרָא
מִלְדַּבֵּר דְבוּר שְׂאִינוֹ נִצְרָךְ, וּמִכָּל שְׂכָן דְבוּר אָסוּר, חַס
וְשְׁלוֹם, לֹא כֵן כְּשֶׁאָדָם מִפְקִיר אֶת דְבוּרוֹ וּמִכָּל שְׂכָן

כְּשֶׁמְדַבֵּר אֵיזָה דְבוּר רַע, חֵס וְשָׁלוֹם, בְּזֶה מְסַלֵּק אֶת
 שְׂכִינְתּוֹ יְתַבְרָךְ, מֵהָעוֹלָם, וְאִינוּ זוֹכֵה לְרֵאוֹת וּלְהִרְגִישׁ
 אֶת נַעַם עֲרֻבוֹת זֵיו אֱלֻקוֹתוֹ יְתַבְרָךְ הַמְּחִיָּה וְהַמְּהִיָּה אֶת
 כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה וּמַחֲוֹ נִתְבַּלְבַּל לְגַמְרִי, וְהוֹלֵךְ נֶעַ וְנָד
 בְּאֶרֶץ; עַל כֵּן רָאָה, אָהוּבִי, אָחִי, לְשׁוֹר מְאֹד מְאֹד, עַל
 דְבוּרֵי פִיךָ, וּלְבַל תִּפְקִירוּ, חֵס וְשָׁלוֹם.

ב

אָחִי הַיְקָר! עָלֶיךָ לְדַעַת כִּי כָּל הַיְרִידוֹת וְהַנְּפִילוֹת
 שְׁלָךְ, שְׁאַתָּה נוֹפֵל וּמִתְקַרֵּר בְּכָל פַּעַם מֵהָאֱמוּנָה
 הַקְּדוּשָׁה וּדְבָקוֹת הַבוּרָא יְתַבְרָךְ, כָּל זֶה כִּי אַתָּה מִפְקִיר
 אֶת פִּיךָ לְדַבֵּר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחֶךָ, כִּי בְּאֵמֶת אִם הָיִיתָ
 שׁוֹמֵר עַל דְבוּר פִּיךָ, וְלֹא הָיִיתָ מְדַבֵּר כָּל הָעוֹלָה עַל
 רוּחֶךָ, רַק הָיִיתָ שׁוֹמֵר כָּל דְבוּר וְדְבוּר שְׁלָךְ כְּמוֹ
 שְׁשׁוֹמְרִים יְהוֹמִים, אִזּוּ הָיִיתָ זוֹכֵה לְדְבָקוֹת הַבוּרָא
 יְתַבְרָךְ, וְלְאֱמוּנָה מְזַכֶּכֶת, עַד שֶׁהָיִיתָ רוֹאֵה בְּעֵינֵי שְׂכָלְךָ
 כָּל מֵה שְׁאַתָּה מְאָמִין, וְהָיִיתָ תָּמִיד מְשִׁתַּקֵּק רַק אַחֲרָיו
 יְתַבְרָךְ, וְלֹא הָיָה שִׁיךְ אֶצְלֶךָ שׁוֹם קִטְנוֹת וִירִידוֹת. עַל-
 כֵּן רָאָה לְשׁוֹר אֶת דְבוּר פִּיךָ מַעֲכָשׁוּ, וְלִפְנֵי שְׁאַתָּה
 רוֹצֵה לְהוֹצִיא אֵיזָה דְבוּר מִפִּיךָ, תִּצְיֵר בְּדַעְתְּךָ, כִּי אֵין

שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות
 גמור הוא, ואם כן עליך לשמר מאד מאד איך אתה
 מוציא כל דבור ודבור, מאחר שהיא יתברך הוא כאן
 — אתה, עמך ואצלך, ואז יאיר לך הדבור והמח גם
 יחד.

ג

אחי היקר! אם אתה רוצה להצליח בחייה, ראה
 לשמר על אמרי פיה, ואל תתחיל לדבר עם שום בריה
 שבעולם, כי רב הירידות והנפילות העוברים עליך הם
 רק בשביל פגם הדבור, אשר אתה מדבר כל העולה על
 רוחך, כי באם היית שומר את פיה, ולא היית מדבר
 דברים בטלים ושל מה בכך, היית זוכה לבוא לרוח
 הקדש ברור, כי עקר זכוך מח האדם תלוי רק כפי
 שזוכה לשמר את דבורי פיו; אשרי מי שאינו מטעה
 את עצמו בזה ושומר את דבורי פיו, ואז אל רב טוב
 הצפון והגנוז יזכה לבוא.

ד

ראה, אהובי, אחי, להרגיל עצמך לדום ולשתק

על הבזיונות, חרופין וגדופין שעוברים עליך, כי
 בודאי פונתו יתברך לטובה גדולה, כדי להמתיק ממך
 כל הדינים והיסורים שהיו צריכים לבוא עליך מרובי
 עוונותיך, ובזה שתדום ותשתק למחרפי ולמבזי נפשך,
 בזה ימתק ממך הכל, כי תעלה מעלה מעלה עד
 שרשך, וימחלו כל עוונותיך, ועל-כן שתק! שתק!
 אהובי, אחי, על כל הבא עליך.

ה

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר! כי עקר מעלת
 האדם על כל הנבראים הוא הדבור, כי בדבור פיר
 האדם הוא יכול לקשר עצמו אל רום גבהי מרומים,
 ולקשר וליחד כל העולמות יחד, ולהפוך — בדבור
 פיו של האדם הוא יכול להרס ולהפך את כל
 העולמות, ולעשות חרבן נורא, וזה עקר כח הבחירה
 שמסרו להאדם בדבור פיו, ועל-כן, אהובי, אחי
 היקר! הרגל עצמך לדבר רק דבורי תפלה אליו יתברך,
 ותלמד את תורתו יתברך שנתנה מרוח פיו יתברך,
 ובזה תזכה לדבק רוחך ברוחו יתברך, ותמשיך על
 עצמך אור נורא ונפלא מאד, עד אשר על-ידי רבוי

הַתְּמַדָּה בְּדַבְרוֹךְ עִמּוֹ יִתְבָּרַךְ, וְלִמּוּד תּוֹרָתוֹ יִתְבָּרַךְ
 תּוֹזֵכָה לְהַגִּיעַ אֶל דְּבָקוֹת כְּזוֹ, שְׂיֵאִיר בְּךָ רוּחַ-הַקֹּדֶשׁ
 בְּרוּר וּמְזֻכָּךְ בְּלִי שׁוּם דְּמִיּוֹנוֹת וְהִזְיוֹת, הָעֵקֶר רְאֵה
 לְשׁמֵר עַל דְּבוּר פִּיךָ, וְאַל תִּפְקִירוּ, חֵס וְשְׁלוֹם, וְאַל
 תִּדְבֹר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, וּמְכַל שְׂכָן שְׁלֵא תִדְבֹר
 דְּבוּרִים אֲסוּרִים, כְּגוֹן: לְשׁוֹן הָרַע, רְכִילוֹת, לִיצְנּוֹת,
 נְבוּל פֶּה, קָלְלוֹת, וּדְבָרִים בְּטָלִים, חֵס וְשְׁלוֹם.

ו

צְרִיךְ שְׁתַּדַּע, אֲהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר! כִּי עֵקֶר הַצַּעַר
 וְהַמְרִירוֹת שְׁעוֹבְרִים עָלֶיךָ הֵם רַק מִפְּאַת שְׁהִפְקַרְתָּ אֶת
 דְּבוּרֵי פִיךָ, כִּי כָּל מֵה שְׁהֶאָדַם סוּבַל בְּזֵה הָעוֹלָם הוּא
 מִפְּנֵי שְׂאִינוֹ שׁוֹמֵר עַל פִּיּוֹ, וּמִדְּבַר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחוֹ,
 וְחִכְמִינוּ הַקְּדוֹשִׁים אָמְרוּ (פְּסָחִים קי"ג): הַפּוֹךְ בְּנִבְלָתָא
 וְלֹא תִפּוֹךְ בְּמִילֵי, יוֹתֵר טוֹב לְהַפִּיךְ וּלְהִתְעַסֵּק בְּנִבְלָה
 מִסְרַחַת, מֵאֲשֶׁר יִהְיֶה בְּדְבוּרִים שֶׁל מֵה בְּכָךְ — לְדַבֵּר
 כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחוֹ, אֲשֶׁר אֵל שׁוּם דְּבַר לֹא יָבִיא אוֹתוֹ,
 כִּי אִם יֵשֶׁר אֶל הַשְּׂאוֹל תַּחֲתִיּוֹת: וְעַל-כֵּן, אֲהוּבִי אַחֵי
 הַיְקָר! בְּאֵם אַתָּה רוֹצֵה לָשׁוּב בְּאַמֶּת בְּתִשׁוּבָה אֵלָיו
 יִתְבָּרַךְ, הַרְגֵל עֲצֻמְךָ לְשׁמֵר אֶת מוֹצֵא שְׂפָתֶיךָ, וְאַל

תִּדְבֵר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, וְצָרִיךְ שֶׁתִּדַע כִּי הָעֶקֶר
וְהַיְסוּד שֶׁל קִיּוֹם הָאָדָם בְּגַשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחָנִיּוֹת, הוּא רַק
כִּפִּי שְׂזוּכָה לְשֹׁמֵר אֶת דְּבוּרֵי פִּיו, וְכָל הַצָּרוֹת
וְהַמְרִירוֹת שֶׁסוֹבֵל, הוּא רַק עַל-יַדֵּי שֶׁמִּפְקִיר אֶת דְּבוּרוֹ,
וְאֵינוֹ שָׁמְרוֹ, וְעַל-יַדֵּי-זֶה הוּא כָּא לְכֹלל טְעִיּוֹת גְּדוֹלוֹת
בְּחַיָּיו, כִּי תִכְףּ-וּמִיד כְּשֶׁרַק מוֹצִיא אִיזָה דְבוּר שְׁאֵינוֹ
כְּהֶגֶן, כְּבָר אֵי אֶפְשָׁר לְהַחֲזִירוֹ, וְאִזּוֹ סוֹבֵל עֲבוּר זֶה
מְאֹד.

ז

צָרִיךְ שֶׁתִּדַע, אֲהוּבֵי אָחִי, כִּי עֶקֶר הָאָדָם הוּא הַדְּבוּר,
וְהוּא הַסֵּלֶם, אֲשֶׁר עַל יָדוֹ יָכוֹל לַעֲלוֹת אֶל תְּכֵלִית
הַמְדַרְגָּה הָעֲלִיּוֹנָה וְכֵן לְהַפּוֹף, עַל יָדוֹ יָכוֹל לִפְלֹל לְבָאֵר
שַׁחַת, אֶל תוֹךְ נוֹקְבָא דְתַהוּמָא רַבָּא; וְעַל-כֵּן צָרִיכִים
לְשֹׁמֵר מְאֹד מְאֹד אֶת פִּיו, וּלְהַרְגִּילוֹ לְדַבֵּר רַק דְּבוּרֵי
תְּפִלָּה וּבִקְשָׁה, תְּחִנָּה וּפְיוּסִים אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וְכֵן לְדַבֵּר
עִם בְּנֵי אָדָם רַק דְּבוּרֵי אֱמוּנָה וְהַשְׁגָּחָה פְּרָטִית, וּלְדַבֵּר
רַק בְּתוֹרָה, אֲשֶׁר כָּל הַיּוֹם תִּהְיֶה רַק בָּהּ שִׁיחָתוֹ וְדְבוּרוֹ,
וְאִזּוֹ דִּיקָא סוּף כָּל סוּף יִצְלִיחַ אֶת דְּרָכּוֹ, וְיַעֲלֶה מַעְלָה
מַעְלָה, לֹא כֵן אִם יִפְקִיר אֶת דְּבוּרוֹ וַיִּדְבֵר כָּל הָעוֹלָה עַל

רוחו, מכל שכן דבורים אסורים, כמו: לשון הרע, רכילות, ליצנות, דברים בטלים, קללות ונבול פה וכו' וכו', רחמנא לצלן, על-ידי-זה יעקר את עצמו מרוחניות חיות אלקותו יתברך, וישפח אותו יתברך לגמרי, עד שיפל בנוקבא דתהומא רבא, ויכשל בעברות חמורות, וידרדר למטה למטה עד התהום, חס ושלום.

ח

אחי היקר! באם היית יודע מעלת האדם הזוכה לשמר פיו ולשונו, ולא לדבר כל העולה על רוחו — איזו חשיבות יש לו למעלה, ואיך זוכה על-ידי-זה למחין נקיים וטהורים, ואיך שכל תפלה ובקשה שלו נשמעים למעלה בכל העולמות, ודבוריו עושים רשם גדול, אז היית מאד מאד נזהר לא לדבר שום דבור בטל כלל, רק היית תמיד מדבר עמו יתברך בלשון שאתה רגיל בה, אשר זה נקרא "התבודדות" — תפלת המשיח שהוא יגלה זאת, ויכניסה בעולם כי הוא יגלה אמתת מציאותו יתברך, איך שכל העולם כולו אין סוף ברוך הוא ממש, אף בשביל הבחירה

והנִסְיוֹן הַתְּלִבֵּשׁ עֲצֻמוֹ בְּלְבוּשׁ הַזֶּה אֲשֶׁר לְמַרְאֵה עֵינֵינוּ: דוֹמָם, צוֹמָח, חֵי מְדַבֵּר, וּכְשִׁי־דַע אָדָם יְדִיעָה זוֹ, אֲשֶׁר הוּא יִתְבַּרֵךְ אִתּוֹ, עִמוֹ וְאֶצְלוֹ, אֲזוֹ יִפְתַּח אֶת פִּי וַיְדַבֵּר רַק עִמוֹ יִתְבַּרֵךְ, וַיְדַבֵּק מִחֲשָׁבְתוֹ בְּעוֹלָמוֹת הָעֲלִיוֹנִים, וַיִּשְׁמַר אֶת דְּבוּרֵי פִיו.

ט

אָחֵי הַיָּקָר! רְאֵה לְשֹׁמֵר מְאֹד אֶת דְּבוּר פִּיךָ, עֲלֶיךָ לְדַעַת, כִּי כָּל הַצָּרוֹת וְהַיִּסּוּרִים שֶׁהָאָדָם סוֹבֵל, הֵם רַק בְּשִׁבִיל שְׂמֵפֶקִיר אֶת פִּיו, וּמְדַבֵּר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחוֹ, וּמְפַטֵּט עִם כָּל מִי שֶׁבָּא אֵלָיו, כִּי בְּאַמַּת הַדְּבוּר הוּא קוֹדֵשׁ הַקְּדוּשִׁים, צְנוּר הַשֹּׁפֵעַ — אִם מְדַבְּקִים עֲצָמָם אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, וְתָמִיד חוֹשְׁבִים רַק מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵךְ, אֲזוֹ הַפֶּה נֶעֱשֶׂה צְנוּר הַמְּמַשִּׁיף שֹׁפֵעַ, וְכָל מֵה שֶׁמְבָרֵךְ אוֹ מְבַקֵּשׁ מִתְקִיָּם, וְלִהְיוֹת, בָּאֵם, חָס וְשָׁלוֹם עוֹקֵר עֲצָמוֹ מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵךְ, אֲזוֹי גוֹרָם חֲרָבָן גְּדוֹל לְמַעֲלָה וּלְמַטָּה עַל-יְדֵי דְבוּרֵי פִיו, עַל-כֵּן רְאֵה, אֶהוּבֵי אָחֵי, לְשֹׁמֵר מַעֲכָשׁוֹ מְאֹד מְאֹד עַל דְּבוּרֵי פִיךָ, וְאַל תִּפְקִירוּ כָּלֵל, זְכַר אֵיךְ שְׁכַל דְּבוּר הוּא יָקָר מְזֻהָב וּמְפֹזֵר רַב; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁשׁוֹמֵר עַל דְּבוּרֵי פִיו! אֲשֶׁרֵי הָעוֹסֵק תָּמִיד בַּתְּפִלוֹת וּבִבְקָשׁוֹת

עם פיו, ומדבק עצמו על ידו אליו יתברך; אשרי
 השוקד עם פיו בדברי תורה! אשרי המחזק בני אדם
 באמונה הקדושה עם פיו!

,

אחי היקר! עליך לדעת, כי כל הצרות והיסורים,
 הקטנות והדינים הדחקות והצמצומים שאתה סובל,
 הכל מסבת פיה שהפקרת, ואתה מדבר כל העולה על
 רוחך, כי רוח-סערה עושה דברו, עקר הרוח סערה
 במחו של אדם נעשה על-ידי דבורו דיקא, הינו —
 כשמפקיר את דבורו לדבר כל העולה על רוחו,
 ובפרטיות מה שסובלים בבית הכל הוא מחמת קלקול
 הדבור — שאינו מדקדק מה מדבר, ועל-ידי-זה נכנס
 בוכוחים, מריבות ומחלוקת בבית, על-כן אם אתה
 רוצה להצליח דרכך, ראה לשמר על דבור פיה, ולבל
 תפקירו, ואז דיקא תראה נוראות נפלאות. עליך לדעת,
 כי באם היית שומר את פיה, ולא היית מפטפט כל-כך
 דברים בטלים, אז היית יכול להתעלות בתכלית העליה
 עד מדרגת רוח-הקדש ונבואה ממש, כי להשיג
 רוחניות חיות אלקות אי אפשר, כי אם על-ידי שיהיה
 שומר פיו; אשרי המצית ואשרי המקיים!

יא

צָרִיף שְׁתַּדַּע, אֶהוּבִי, אָחִי הַיָּקָר! אִם אַתָּה רוֹצֵה
 לְהַצְלִיחַ בְּחַיֶּיךָ, וְלַעוֹלָם תִּהְיֶה יָדְךָ עַל הָעֲלִיוֹנָה, הַרְגֵל
 עֲצֻמָּה בְּמִדַּת הַשְּׁתִיקָה — שְׁלֵא תִדְבֵר כָּלֵל, וּמְכַל שְׁפָן
 שְׁלֵא תִפְקִיר אֶת דְּבוּרְךָ לְדַבֵּר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ,
 וּבִפְרָטִיּוֹת אֵל תִּפְנֵס בְּוִפּוּחִים עִם שׁוֹנְאֵךְ, כִּי מִי שֶׁעָצוּר
 בְּמַלִּין וְשׁוֹתֵק, אֲזִי שׁוֹם בְּרִיָּה לֹא יְכוּלָה לְנַצְחוֹ,
 וּבִפְרָטִיּוֹת שֶׁעָלֶיךָ לְדַעַת, כִּי שׁוֹנְאֵךְ רוֹצֵה שְׁתַּדְבֵּר
 וְתִתְנַפֵּחַ, וְתִגְרֹם לְעֲצֻמָּה עֲגַמַת נֶפֶשׁ גְּדוֹל, כִּי זֶה כָּל
 חֲפָצוֹ — לְרֵאוֹת אֵיךְ שְׁכּוֹאֵב לָךְ, וְעַל-כֵּן שָׁמַע לְעֲצַתִּי
 — רֵאֵה לְדָם וְלִשְׁתֵּק לְמַחְרָפִי וְלִמְבֹזֵי נֶפֶשְׁךָ. וַיֵּשׁ
 הַרְבֵּה אֶפְנִים אֵיךְ שֶׁאַתָּה יְכוּל לְהַחֲזִיר לָהֶם, אֲבָל לֹא
 עִם הַדְּבוּר, כִּי בְּזֶה שְׁתִּדּוּם וְתִשְׁתּוֹק וְלֹא תַעֲנֶה לָהֶם
 שׁוֹם דָּבָר, בְּזֶה יִתְפּוֹצְצוּ יוֹתֵר; עַל-כֵּן רֵאֵה, אֶהוּבִי,
 אָחִי הַיָּקָר, לְשֹׁמֵר מְאֹד מְאֹד עַל דְּבוּר פִּיךָ, וְאַז תִּנְצַח
 תָּמִיד.

יב

רֵאֵה, אֶהוּבִי, אָחִי הַיָּקָר, אֵיךְ כָּבֵד עֲבָרוֹ וְחָלְפוֹ
 מִשְׁנוֹתֶיךָ, וּמְחַיֶּיךָ כָּל-כַּף הַרְבֵּה יָמִים וְשָׁנִים, וּמְאוּמָה

אין בידך, וכל זה מפני שהפקרת את פיה, ודברת כל העולה על רוחך, למה לא תתישב על כל פנים מעכשו, שפדאי לסתם את הפה לגמרי, ולהרגיל עצמו לדבר הרבה עמו יתברך, ולספר לפניו יתברך את כל מה שעובר עליך בפרטי פרטיות, ואפלו כשאתה צריך לדבר עם בני אדם, ראה לדבר עמהם רק מהשגחתו יתברך הפרטי פרטית, המנהיג את עולמו בחשבון צדק, ועל-ידי-זה תזכה לקדש את הדבור שהוא הצנור הקדוש הממשיך שפע ואור וחיות לכל העולמות, ובפרט לעולם הזה.

יג

אהובי, אחי היקר! עליך לדעת פי לעולם לא תוכל לנצח את חברך בדבורים, פי תכף ומיד כשגמרת לדבר, עבר וכלה הכל והלך עם הרוח, ועל-כן מה ולמה לך לבטל זמנה היקר מכל הון בדבורים של מה בכך, יותר טוב לך להתמיד באותו זמן בדבורי תורה, ודבורי תפלה ודבורי אמונה, אשר כל דבור מהם הוא הצלחה נצחית, אשר אין לשער ולתאר כלל, ובזה אתה ממשיך על עצמך אורו יתברך, עד שבמשיך הזמן,

אִם תִּשְׁקֹד בְּזָה, תִּזְכֶּה לְגִלּוֹי אֹר בְּזָה מִן הַשָּׁמַיִם, שְׁלֵא
שְׁעֵרֶת וְתֵאֲרֶת לְעִצְמָךְ מִיָּמֶיךָ.

יֵד

אָחִי הַיָּקָר! עֲלֶיךָ לָדַעַת, כִּי עִם הַדְּבוּרִים
וְהַוְפּוּחִים עִם בְּנֵי אָדָם אֵי אֶפְשָׁר לְנַצַּח בְּמִלְחָמָה כָּלֵל,
הַעֲקָר הוּא עֲשִׂיָה, מֵה שְׁתַּעֲשֶׂה וְתִכְנֶנָה וְלֹא תִשִּׁית וְלֹא
תִסְתַּכֵּל עַל מַתְנַגְדֶּיךָ וְעַל מְרִיבֶיךָ, בְּזָה בְּעִצְמוֹ תִנְצַח
בְּמִלְחָמָה, וְכֹל שׁוֹנְאֶיךָ יִפְלוּ תַחְתֶּךָ, לֹא כֵן אִם תִּכְנֶס
בְּאִזְנָה וּפּוּחִים וְדְבוּרִים שֶׁל מֵה בְּכָךְ, כִּכָּר אִבְדָּתְךָ אֶת
הַמִּלְחָמָה, וְאַתָּה אָבוּד לְגַמְרִי; עַל-כֵּן רֵאֵה מֵה לְפָנֶיךָ
וְשִׁים בְּטַחֲוֹנָךְ רַק בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְהוּא בּוֹדֵאֵי לֹא יַעֲזֹב
אוֹתְךָ רֵאֵה לְגִלּוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ וְלִפְרָסְמוֹ לְכֹל הָעוֹלָם כְּלוּ,
וּבְזָה תִנְצַח תָּמִיד בְּמִלְחָמָה, וְאוֹיְבֶיךָ יִפְלוּ תַחְתֶּךָ
וְיִתְבַטְּלוּ לְגַמְרִי.

טו

צְרִיךְ שְׁתַּדַּע, אָהוּבִי, אָחִי הַיָּקָר! כִּי עָקָר קִדְשֵׁת הַדְּבוּר
הוּא דִיָּקָא כְּשֶׁמְרַבָּה לְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבָּרֵךְ, וּמוֹצִיא מִפִּי
כָּל הַכְּסוּפִין הַטּוֹבִים שֵׁישׁ לוֹ אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ וּמְאַרֶיךָ בְּזָה,

אין לשער ולתאר מעלת זה הענין, כי הדבור הוא כלי השפע לקבל בו קדשה ודעת, וכפי שהאדם זוכה להרבות בדבורים וכסופים טובים אליו יתברך כמו-כן זוכה שנמשך עליו שפע גדול, ובפרטיות פשאדם מוציא מפיו כל מיני כסופים ורצונות שיש לו אליו יתברך, ואל התורה, ואל קיום המצוות, אין לשער מה שנעשה מזה למעלה בעולמות העליונים כי בונה היכלות חדשים, ומצרך צרופים חדשים, וגורם יחודים נפלאים, אשר לא יאמן כי יספר, ודבר זה נעשה על-ידי כל בר ישראל אפלו הפחות שבפחותים, מאחר שמוציא מפיו הכסופים והרצונות אליו יתברך, גורם למעלה שעשועים נפלאים; אשרי לו!

טז

צריך שתדע, אהובי היקר, שכל מה שאתה סובל כל-כך בזה העולם הוא מפני שאתה בוטח בכשר ודם, ואתה חושב שהוא יכול לעזר לך, ובאמת הכל טעות ודמיון גדול, כי ישועתך תלויה רק בידו יתברך, ועל-כן עליך רק לדבר עמו יתברך, ולספר לו יתברך את כל מה שעובר עליך, ונגעי ומכאובי לבבך, ואז דיקא

כְּשֶׁתִּזְכֶּה לְקֹדֶשׁ כָּל־כֶּף אֶת דְּבוּרָךְ — שְׁתִּדְבֹר רַק עִמוֹ
 יִתְבָּרֶךְ, וְתָשִׁים בְּטַחֲוֹנְךָ רַק בּוֹ יִתְבָּרֶךְ: הֵן בְּבְרִיאוֹת,
 וְהֵן בְּפִרְנֹסָה, וְהֵן בְּכָל דְּבַר מֵה שְׁאַתָּה צָרִיךְ, אֲזוּ וַיִּקָּא
 תַּתְחִיל לַחֲיוֹת חַיִּים טוֹבִים וְחַיִּים יִשְׂרָאֵל, וְתִנָּצַל מִכָּל
 רַע, וְשׁוּם בְּרִיָּה לֹא תֻכַּל לַעֲשׂוֹת לְךָ שׁוּם רַע, חַס
 וְשָׁלוֹם.

יז

אָחִי הַיְקָר! אִם אַתָּה רוֹצֵה לַחֲיוֹת חַיִּים טוֹבִים
 וְנִעְיָמִים, אֲזִי הַרְגַל עֲצֻמָּךְ לַשְׁתַּק, אֲשֶׁר אֵין לְךָ טוֹב
 מִזֶּה, כִּי דֶרֶךְ הַכְּסִילִים שְׁמֵרְבִים לְדַבֵּר, וּמְסַפְּרִים כָּל
 מִיַּי סִפּוּרִים, וְכָל מֵה שְׁעוֹלָה עַל רוּחָם, וְדֶרֶךְ הַחֲכָמִים
 שְׁתַּמִּיד שׁוֹתֵקִים, וְאֵינָם מְדַבְּרִים כָּלֵל, רַק מֵה שְׁהֵחָרַח
 לָהֶם, וּבְאֵמֶת זֶה עֵקֶר הַמִּבְחָן לִידַע אִם הָאָדָם חָכֵם אוֹ
 טִפֵּשׁ — אִם מְדַבֵּר הַרְבֵּה אוֹ אִם שׁוֹתֵק הַרְבֵּה, בְּזֶה
 מִתּוֹדַע כָּל הָאָדָם. וּכְבָר אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (פְּסָחִים
 צט.): יָפָה שְׁתִּיקָה לַחֲכָמִים, קַל וְחֹמֶר לַטִּפְשִׁים,
 שְׁנֹאֲמַר: גַּם אֲוִיל מִחֲרִישׁ חָכֵם יִחַשֵׁב, כִּי זֶה עֵקֶר
 מֵעַלֵּת הָאָדָם בְּזֶה הָעוֹלָם כְּשׁוֹזְכָה לַשְׁתַּק וְלֹא לַפְּטִט
 הַרְבֵּה, וְאָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (חֵלִין פט.): מֵה אֲמָנוּתוֹ

שֶׁל אָדָם בְּעוֹלָם הַזֶּה? יַעֲשֶׂה עֲצָמוּ כְּאֵלִים, וְכָל זֶה רַק
בְּעֵינֵי הָעוֹלָם הַזֶּה הָעוֹבֵר, אֲבָל בְּדַבְרֵי תוֹרָה וְאַמוּנָה
וּתְפִלָּה יִרְבֶּה מְאֹד.

יח

אֶהוּבִי, אָחִי, רְאֵה כִּמָּה אַתָּה סוֹבֵל כְּכֹר בְּזֵה
הָעוֹלָם רַק עַל-יְדֵי שֶׁהִפְקַרְתָּ דְבוּרֵי פִיךָ, וְאַתָּה מְדַבֵּר
כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, וְנִכְנָס בְּכּוֹפְיוּחִים וּמַחְלָקוֹת, מְדוּעַ
לֹא תִרְגְּלִי אֶת עֲצָמְךָ בַּמַּדָּה הַיְקָרָה שֶׁל שְׂתִיקָה —
לְשֵׁתְךָ, אֲשֶׁר אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְדוּשִׁים (עֲבוּדָה זָרָה):
חֲשֵׁק שִׁפְתוֹתֶיךָ זֶה כְּזוֹ, וְאַל תִּבְהַל לְהִשִּׁיב, אֲלֵא תִמִּיד
תִּחְשַׁב קֹדֶם שְׂאֵתָה מְדַבֵּר, מֵה יֵצֵא לְךָ מִזֶּה, וּמְכַל שְׂכָן
כְּשֵׂאֵתָה רוּאָה שְׂזַלְתָּךְ בָּא רַק לְקַנְטֵרְךָ, רְאֵה לֹא לְהִשִּׁיב
לוֹ כָּלֵל, רַק תִּתְחַמֵּק מִמֶּנּוּ כְּאֵלוֹ הוּא עֵץ אוֹ קִיר, אֵל
תְּשִׂים לֵב אֵלָיו כָּלֵל, וְאִזּוּ דִּיקָא תִצְלִיחַ.

יט

אָחִי הַיְקָר! בְּיֹתֵר רְאֵה לְהִזְהַר לֹא לְדַבֵּר נְבוּל פֶּה,
כִּי זֶה קָשָׁה מְאֹד מְאֹד, וְהַדְּבוּר מְבִיא אֶת הָאָדָם אַחֲרֵי-
כֵן לְעֵבְרוֹת, חֵס וְשְׁלוֹם, וּכְשֵׂאֵתָה שׁוֹמֵעַ אֶחָד מִנִּבְל

את פיו, תדע כי הוא בעל עברה, וחכמינו הקדושים אמרו (ויקרא רבה, פרק כ"ד): ולא יראה בך ערות דבר, ערות דבור — זה נבול הפה ואמרו (ערכין טו.), שדבור נבלה חמור מעשית מעשה ראה והבט איך החמירו בנבול פה ואמרו (שבת לג.): בעזון נבול פה, אפלו חותמין עליו גזר דין של שבעים שנה לטובה, הופכין עליו לרעה, וכן מי שמדבר נבול פה, מעמיקין לו גיהנום, על-כן ראה, אהובי, אחי היקר! להזהר בזה מאד מאד, וכן תזהיר אחרים שלא ינבלו פיהם, כי הדבור מביא לידי מעשה: אשרי המקדש פיו!

כ

ראה, אהובי, אחי היקר! לשמר את דבורך מאד, כי כל אחד שסובל בביתו וברחוב וכו'; הכל מפאת דבורו שמפקירו, וכשאדם חזק בשמירת הדבור ושומר פיו ולשונו, אז נשמר מצרות נפשו, וזה ברור, ואם תעין היטב תראה שכל הצרות בביתך, הכל מפני שהפקרת דבורך ואתה יוצא לריב עם אשתך על לא דבר, קדם מתחילים לפטפט כל העולה על הרוח, ולבסוף יוצא מזה מריבות ושנאה, ועל-כן ראה לשמר

על דבורך וּלְדַבֵּר רק דבורי אמונה והשגחה פרטית
 ובזה תהיה שמור מכל רע, כי מה שהאדם מדבר זה
 ממשיך על עצמו — אם מדבר בדבורי אמונה
 והשגחה פרטית, נמשך עליו אלקות, ונשמר מכל רע.

כא

אהובי, אחי היקר! ראה מה גרמת לך על-ידי דבורך
 שדברת כל העולה על רוחך — נסתבכת במחלקת עם
 אשתך עם משפחתך, ועם שכניך, באם היית עצור
 במלין, אז היית שוחק מהם, כי כלל זה תנקט בידך —
 מי ששותק, והוא עצור במלין, ואינו יוצא לריב, הוא
 המנצח תמיד, ועל-כן ראה, אהובי, אחי היקר, מעכשו
 להרגיל עצמך לא לדבר מה שאינו מכרח, ועליך לזכור
 — כל זמן שהדבור אצלך אתה מושל עליו,
 וכשתוציא כבר את הדבור, אזי הדבור מושל עליך ואי
 אפשר לך להחזירו בשום אופן; על-כן חשוב קדם
 שתוציא את דבורך, ואז תנצל מכל רע ומכל מיני
 עגמת נפש ומריבות.

כב

אֶהוּבִי, אָחִי הַיָּקָר! רְאֵה לְהַרְגִיל אֶת עֲצָמְךָ לְדַבֵּר
 תָּמִיד רַק מִמְּנוּ יִתְבָּרֵךְ, וְשִׁיחָהּ שֵׁם שָׁמַיִם שְׁגוּר עַל
 פִּיהָ, וְאִז תִּדַע כִּי הַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא שׁוֹרֵה אֶצְלָךְ, כְּמוֹ
 שְׁכָתוּב אֶצֶל יוֹסֵף: וַיְהִי ה' עִמּוֹ, וַיִּפְרֹשׁ רֹשׁוֹ: שֵׁם
 שָׁמַיִם שְׁגוּר בְּפִיו, הֵינּוּ, כִּי יוֹסֵף תָּמִיד דִּבֵּר רַק מִמְּנוּ
 יִתְבָּרֵךְ וּמֵהַשְּׁגָחָתוֹ הַפְּרָטִית, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִדְעוּ שֶׁהַשֵּׁם
 יִתְבָּרֵךְ עִמּוֹ, וְזֶה גַם מֵהַשְּׁכָתוּב: עַל-פִּי הַשֵּׁם יַחֲנוּ וְעַל
 פִּי הַשֵּׁם יִסְעוּ, הֵינּוּ שְׁצָרֶיךָ כָּל בֶּן לְהַרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ
 שִׁיחָהּ שֵׁם שָׁמַיִם שְׁגוּר עַל-פִּיו, עַד שְׁאֵפְלוּ בְּשִׁיּוֹשֵׁב
 בְּבֵיתוֹ וְאֵפְלוּ כְּשֶׁנוֹסֵעַ בְּדֶרֶךְ, יִהְיֶה שֵׁם שָׁמַיִם שְׁגוּר
 בְּפִיו, וְזֶה: "עַל-פִּי" יִהְיֶה שְׁגוּר "הַשֵּׁם" יִתְבָּרֵךְ, "יַחֲנוּ"
 — בֵּין שְׁאֲנֵי חוֹנֶה בְּבֵית, "וְעַל-פִּי" יִהְיֶה שְׁגוּר
 "הַשֵּׁם" יִתְבָּרֵךְ, "יִסְעוּ" — בֵּין שְׁאֲנֵי נוֹסֵעַ בְּדֶרֶךְ,
 תָּמִיד אֲדַבֵּר רַק מִמְּנוּ יִתְבָּרֵךְ, וְאִז כְּשֶׁתְּרַגֵּיל עֲצָמְךָ
 בְּדֶרֶךְ זוֹ, אִז דִּיקָא תִּשְׁרֶה עָלֶיךָ הַשְּׂכִינָה; אֲשֶׁרִי הַזּוֹכָה
 לְקַיָּם זֹאת — שֹׁבֵין בְּבֵיתוֹ וּבֵין בְּלִכְתּוֹ בְּדֶרֶךְ יִדַּבֵּר
 תָּמִיד מִמְּנוּ יִתְבָּרֵךְ, וְאִז יִהְיֶה הַשֵּׁם עִמּוֹ, וּכְשֶׁהַשֵּׁם
 יִתְבָּרֵךְ עִמּוֹ אִז הוּא מְצַלִּיחַ בְּכָל דְּרָכָיו.

כג

צָרִיף שְׁתַּדַּע, אֲהוּבִי, אָחִי הַיָּקָר! כִּי הַדְּבֹר יֵשׁ לוֹ
כַּח גְּדוּל לְהַמְשִׁיף אֶת לֵב הָאָדָם אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וְלַהֲפֹךְ
אֶת כָּל הָרַע לְטוֹב, כְּמוֹ שְׁאֲנוּ רוּאִים שֶׁתִּקְנֶנוּ חֲכָמִינוּ
הַקְּדוּשִׁים — לְהִיטִיב חֵלוֹם רָע, וְלוֹמַר: חֲלָמָא טָבָא
חֲזִיתָא, כִּי הַדְּבֹר בְּעֶצְמוֹ יֵשׁ לוֹ כַּח גְּדוּל מְאֹד לְהַפֹּךְ
אֶת כָּל הָרַע לְטוֹב, אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁזֹּכֵה לְשָׁמֵר עַל דְּבוּרוֹ,
וְלִדְבַר תְּמִיד רַק טוֹב — שִׁיְהִיָּה טוֹב, וְאִיף שֶׁהִכַּל טוֹב,
וְאִזּוּ יֵרָאֶה בְּאֵמֶת רַק טוֹב, כִּי הַדְּבֹר יֵשׁ לוֹ כַּח גְּדוּל
מְאֹד לְהַפֹּךְ אֶת הָאָדָם בְּעֶצְמוֹ גַּם-כֵּן מֵרַע לְטוֹב, כִּי
עֶקֶר נִצְחוֹן הַמְּלַחְמָה הוּא עַל-יַדֵי הַדְּבֹר, שֶׁהוּא עֶקֶר
הַכְּלִי זֵינן שֶׁל יִשְׂרָאֵל, כִּי אֵין כַּחֲנוּ אֶלָּא בְּפֶה, וְהוּא עֶקֶר
הַכְּלִי זֵינן שֶׁל מְשִׁיחַ וְשֶׁל כָּל צְדִיקֵי הָאֵמֶת, שֶׁכָּל כְּלִי
זֵינָם הוּא רַק עַל-יַדֵי הַתְּפִלָּה וְהַדְּבֹר מֵאֲלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ,
שֶׁמְגַלִּים וּמְפָרְסְמִים אֶת אֵמֶת מְצִיאֹתוֹ יִתְבָּרַךְ
בְּעוֹלָם, וְכֵן בְּטוֹל הַשְּׂכָחָה, וְשִׁיזְכָּה לְזִכֹּר תְּמִיד רַק
מִמֶּנּוּ יִתְבָּרַךְ, וּבְעוֹלָם הֵבֵא תְלוּי רַק כְּפִי שֶׁמְרַבֶּה לְדַבֵּר
עִמוֹ יִתְבָּרַךְ, כִּי עַל-יַדֵי-זֶה נִדְבַקְתָּ מִחֲשָׁבְתוֹ בּוֹ יִתְבָּרַךְ,
וְאִינוּ רוֹאֶה רַק אֵמֶתוֹ יִתְבָּרַךְ, כִּי הִכַּל תְלוּי כְּפִי רַבּוּי
הַדְּבוּרִים שֶׁמְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבָּרַךְ, וְכִמוֹ שְׁרוּאִים בְּחוּשׁ

בְּעֵינַי לְמוֹד פְּשׁוּי אֹרִיתָא, שְׁעַל-יְדֵי שְׁחֹזֵר עַל מְשֻׁנְתּוֹ
הִרְבֵּה פְּעָמִים בְּפֶה מְלֵא, עַל-יְדֵי-זֶה זֹכֵר מַה שְּׁלָמַד,
וְכֵן הוּא לְעֵינַי הַזְּכוּרֹן — לְזִכּוֹר בּוֹ יִתְבָּרַךְ וּבְעוֹלָם
הַבָּא, עַד שְׁלֹא תִנְתַּק מִמֶּחֱשָׁבְתּוֹ אֲמַתַּת מְצִיאֹתוֹ
יִתְבָּרַךְ, זֶה תְּלוּי כְּפִי שְׁמַתְמִיד בְּדָבָר זֶה — לְדַבֵּר עִמּוֹ
יִתְבָּרַךְ, וְכֵן צָרִיךְ לְדַבֵּר גַּם עִם אֲחֵרִים, וְגַם עִם עֲצָמוֹ
דְּבוּרֵי הַתְּחִזְקוֹת, וְעַל-יְדֵי-זֶה בְּאֵמֶת יִתְחַזַּק עֲצָמוֹ
לְעִמּוֹד עַל עֲמָדוֹ, כִּי הָעֵקֶר תְּלוּי כְּפִי דְּבוּרוֹ, כִּי הַדְּבוּר
יֵשׁ לוֹ כַּח גְּדוֹל. אֲשֶׁרֵי הַמְתְּמִיד בְּדְבוּרֵים קְדוּשִׁים!

כד

אָחִי הַיֵּקָר! עֲלִיךָ לְדַעַת, כִּי עָקֵר בְּלָבוּל דַּעְתְּךָ בָּא
רַק מִחֲמַת רְבוּי דְּבוּרֵים שֶׁל מַה בְּכָךְ, שְׂאֵז הַדְּמִים
מִתִּיזִים אֶל הַמֶּחֱשָׁה שְׁלֶךְ, וְאַתָּה נוֹפֵל בְּקִטְנוּת וּבִיאֹשׁ
וּדְכָאוֹן פְּנִימִי, עַד שְׂאֵתָה נִכְנָס בְּמִטָּה, וְשׁוֹכֵב בְּמֵרִירוֹת
גְּדוּלָּה, וְכָל זֶה עַל-יְדֵי שֶׁהַפְּקָרְתָּ אֶת דְּבוּרְךָ לְדַבֵּר כָּל
הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, וְעַל-כֵּן אֵל תְּהִיָּה בְּטָלָן, וְרָאָה
לְעִשׂוֹת מֵעַכְשָׁו הַתְּחִלָּה חֲדָשָׁה, וְשָׁמַר עַל פִּתְחֵי פִּיךָ,
וְאֵל תְּדַבֵּר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, וְאֵז בְּנֹדָאֵי תַּצְלִיחַ,
וְתִהְיֶה תְּמִיד בְּיָשׁוּב הַדַּעַת, וְתִהְיֶה שְׂמִיחַ וְרַעְנָן וְזֵרִיז,
כִּי תִרְאֶה לְפָנֶיךָ עוֹלָם חֲדָשׁ לְגַמְרֵי.

כה

אחי היקר! צריך שתשמר עצמך מאד מכסופין
רעים, ותרגיל את מחשבתך לחשב תמיד ממנו יתברך,
ותכסף ותשתוקק רק אליו יתברך, ותוציא את
הכסופים הטובים מפיה, כי כשאדם מוציא מפיו את
כל מה שפוסף ורוצה, אזי סוף כל סוף הדבור בעצמו
יוציא לו מהכח אל הפעל להגיע אל מה שחפץ ורוצה,
כי הדבור יש לו כח גדול עד מאד, ואפלו כשיבואו
עליו מחשבות של תאוות וכסופין רעים, רחמנא לצלן,
ירגיל עצמו לאחז מחשבתו להטותה מכסופין אלו,
ולהמשיכה לכסופין טובים שהם עקר הטוב באמת
לעולמי עד ולנצח נצחים, וביותר צריך שתשמר,
אהובי, אחי היקר, את הדבור לבלי לדבר שום דבור
רע, חס ושלום, ועל כל פנים אל תוציא מפיה את
הכסופים והרצונות הרעים שלך, שאתה חפץ לעשות,
חס ושלום, כי הדבור יכריח אותך אחר-כך לעשותם,
חס ושלום, רק אדרבה בשעה שאתה רואה שמתגברים
עליך הרע והכסופים הרעים לעשות איזה עברה, חס
ושלום, ראה תכף ומיד לדבר דבורי כסופים ורצונות
טובים אליו יתברך, ותוציא מפיה איך שאתה חפץ

בְּאֵמֶת לְשׁוֹב אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וְלִלְמַד וּלְטַיִל וְלִהְיוֹת בְּכָל
 חֻלְקֵי הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה, וְכֵן תִּרְבֶּה לְהוֹצִיא מִפִּיךָ
 כְּסוּפִים טוֹבִים, אֲשֶׁר זֶה יִבְטֵל אֶת הַכְּסוּפִים הָרָעִים
 שֶׁנִּכְנְסוּ בְּךָ, וְיִתְבַּטְּלוּ הָרַע וְהַקְּלָפוֹת שֶׁנֶּאֱחָזוּ בְּךָ. וְאִם
 הָיוּ בְּנֵי אָדָם מְקִימִים עֲצָה זוֹ לְהוֹצִיא תָּמִיד מִפִּיהֶם
 כְּסוּפִים טוֹבִים, וְאִזּוֹ הָיוּ נִשְׁמָרִים מִכָּל רָע, כִּי הָרַע שֶׁבָּא
 לְהָאָדָם, הוּא רַק מִהַמְזִיקֵי עֲלֵמָא שֶׁנִּבְרָאוּ מֵעוֹנוֹתָיו
 הַמְרַבִּים, אֲבָל עַל-יְדֵי שֶׁמְדַבֵּר רַק דְּבוּרִים קְדוּשִׁים
 תָּמִיד, מְבַטֵּל אֶת כָּל הַקְּלָפוֹת וְהַמְשַׁחֲתִים, וְיִצְלִיחַ
 בְּדַרְכּוֹ תָּמִיד.

תָּם וְנִשְׁלָם, שְׂבַח לְאֵל עוֹלָם!

