

קוֹנְטֵרַס

רוּחַ טוֹבָה

יִכְנִיס בְּאָדָם אוֹרָה וְשִׂמְחָה, וַיִּגְבִּיחַ אֶת מַצֵּב רוּחוֹ,
שְׂיִהְיֶה לוֹ תָמִיד מַצֵּב רוּחַ טוֹב, וַיִּגְלֶה מֵאֵין בָּאָה
וְנִמְשְׁכֶת לְאָדָם רוּחַ רָעָה, וַיִּתֵּן לוֹ יַעֲצוֹת אֵיךְ לְצִאֵת
מִזָּה.

*

בְּנוֹי וּמְיֻסָּד עַל-פִּי דְבָרֵי
רַבֵּנוּ הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אוֹר הַגְּנוּז וְהַצָּפוֹן
בוֹצִינָא קַדִּישָׁא עֲלָאָה, אֲדוֹנֵנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבֵּנוּ
רַבֵּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ.

וְעַל-פִּי דְבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ
הַקְּדוֹשׁ, אוֹר נִפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רִז לֹא אָנִיס לִיָּה
רַבֵּי נֵתָן מִבְּרֶסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ,
וּמְשַׁלֵּב בְּפִסְוִקֵי תוֹרָה, נְבִיאִים, כְּתוּבִים וּמֵאמְרֵי
חֻכְמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים מְגַמְרָא וּמְדַרְשִׁים וְזֶהר הַקְּדוֹשׁ.

*

הוֹבָא לְדָפוּס עַל-יְדֵי
חֲסִידֵי בְּרֶסְלָב
עִיָּה "ק ירוּשָׁלַיִם תוֹכֵב" א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, שְׁאָדָם צָרִיךְ
לְהִרְגִיל עֲצֻמוֹ לְהִיּוֹת תָּמִיד בְּמַצָּב
רוּחַ טוֹב, וְשׁוֹם דְּבָר בְּעוֹלָם לֹא יוּכַל
לְשַׁבֵּר אוֹתוֹ, וְדִיָּקָא עַל-יְדֵי-זֶה
יִצְלִיחַ דְּרַכּוֹ תָּמִיד, כִּי הַכֹּל תְּלוּי כְּפִי
הַמַּצָּב רוּחַ שֶׁל הָאָדָם, כִּי עִם מַצָּב
רוּחַ טוֹב יְכוּלִים לְעִבֹר אֶת הָעוֹלָם,
וּלְהִרְגִישׁ עֲצֻמוֹ כְּמוֹ בְּגֵן-עֵדֶן.
(אִמְרֵי-מוֹהֲרָא"ש, חֵלֶק ב', סִימָן תַּקְעוֹ)

קוֹנְטֵרַס

רוּחַ טוֹבָה

.א.

אֶהוּבִי, אָחִי הַיְקָר! רְאֵה לְהַרְגִיל עֲצָמָךְ לְהִיּוֹת תָּמִיד בְּמִצְבַּי רוּחַ טוֹב, וְשׁוֹם דְּבָר וְשׁוֹם בְּרִיָּה לֹא תוּכַל לְשַׁבֵּר אוֹתָךְ, וְזֶה עֵקֶר מַעֲלַת גְּדֻלַּת הָאָדָם בְּזֶה הָעוֹלָם, שְׂיִכּוֹל לְחַזֵּק עֲצָמוֹ בְּכָל הַמִּצְבִּים, וּלְהַמְשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ רוּחַ טוֹבָה, וַיְהִיָּה אִישׁ טוֹב לְכָל — הֵן לְעֲצָמוֹ — שְׂיְהִיָּה בְּמִצְבַּי רוּחַ טוֹב וְשֵׁשׁ וְשִׁמְחָה, וְהֵן לְאִשְׁתּוֹ — שְׂיְהִיָּה בְּמִצְבַּי רוּחַ טוֹב, וַיִּסְבֵּל הַכֹּל, וְלֹא יִכְעַס עָלֶיךָ כָּלֵל. וַיֵּדַע כִּי הִיא בְּשׂוֹר מִבְּשׂוֹר, וַיִּשְׂמַח אוֹתָהּ תָּמִיד, כִּי אִשָּׁה — בַּעֲלָהּ מְשֻׁמָּחָה (רֹאשׁ הַשָּׁנָה ו.). וְהֵן לְבָנָיו וּלְבָנוֹתָיו — שְׂתִהְיֶה לוֹ סִבְלָנוּת גְּדוֹלָה אֲלֵיהֶם, וַיִּכְנִיס בָּהֶם תָּמִיד מִצְבַּי רוּחַ טוֹב, וְהֵן עִם שְׂכָנָיו וְחֻבְרָיו, לְכָלֵם

צריך להשתדל להיות במצב רוח טוב, ולהכניס בהם רוח טובה, ובאופן הזה תהיה אהוב לכל — הן בבית, והן בחוץ, וכל אחד ירצה להיות בְּחִבְרָתְךָ מאחר שאתה מכניס רוח טובה בכלם, וכמעט שכל מעלת החברה הטובה תלויה רק בנקודה זו — באיזה מצב רוח תמצא, כי באיש שהוא תמיד במצב רוח טוב, ידבקו הרבה חברים, וכלם ירצו להיות עמו, אתו ואצלו, לא כן מי שהוא במצב רוח רע תמיד, ממנו בורחים כמו שבורחים מאש שורף, על-כן ראה להיות תמיד במצב רוח טוב, ותהיה רק שמח וטוב לב תמיד.

ב.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר! כי מצבו של כל אדם משתנה בכל פעם, ואין יום דומה ליום חבירו, ואפלו שעה אחת אינה דומה לשעה שניה, כי בכל פעם משתנה מצב רוחו של אדם, ועל-כן צריכים לעמד תמיד על המשמר לא לפל ברוח נמוכה, ברוח רעה בעצבות רוח, בדכאון ובשכרון לב, אשר כל זה הוא מצד הטמאה, כי להפוך — מצב רוח טוב,

שִׁמְחַת לֵב, זֶה מִצַּד הַקְּדוּשָׁה, כִּי אֶצְלוֹ יִתְבַּרֵךְ הוּא רַק שִׁמְחָה וְחֻדוּהָ, כִּי עַז וְחֻדוּהָ בְּמִקוּמוֹ, וְעַל-כֵּן אִם אַתָּה רוֹצֵה לְהִיּוֹת בְּחֻלְקוֹ יִתְבַּרֵךְ, עָלֶיךָ לַעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי פְעֻלוֹת שֶׁבְּעוֹלָם לְהִיּוֹת שִׁמַּח וְטוֹב לֵב, וְתִשְׁתַּדֵּל לְהִיּוֹת תָּמִיד בְּמִצַּב רֹיחַ טוֹב, וְכֵן רְאֵה לְשִׁמַּח אֶת אֲחֵרִים, וּבִזְזָה שֶׁתִּשְׁמַח אֶת אֲחֵרִים תִּשְׁפַּע וְתִמְשֹׁךְ גַּם עָלֶיךָ שִׁמְחָה וְחֻדוּהָ אֲמֵתִית, וְתִהְיֶה תָּמִיד בְּמִצַּב רֹיחַ טוֹב, אֲשֶׁר זֶה יִמְשִׁיךְ עָלֶיךָ חֵן וְחֶסֶד, שֶׁכָּל אֶחָד יֵאָהֵב אוֹתָךְ, כִּי טַבְעוֹ שֶׁל אָדָם לְהִמְשִׁיךְ עֲצָמוֹ אֶל אִישׁ שֶׁהוּא בֹעֵל רֹיחַ טוֹבָה וּמְשַׁמַּח וּמְחַזֵּק אֲחֵרִים.

ג.

אֶהוּבִי, אָחִי הַיְקָר! לָמָּה לָךְ לִפְלֵי כָּל-כֶּף בְּדַעְתָּךְ, עַד שֶׁתִּהְיֶה שְׂרוּי בְּמִצַּב רֹיחַ יְרוּד כְּזֶה, וְאַתָּה מְלֹא טַעֲנוֹת וְקִשְׁיוֹת עָלָיו יִתְבַּרֵךְ, וְלִבְךָ מְלֹא עֲקֻמִּיּוֹת, וְדַעְתָּךְ מְבֹהֶלֶת וּמְבַלְבֶּלֶת כָּל-כֶּף? ! מַה יֵּצֵא לָךְ מִזֶּה? ! הֲלֹא בֵּין כֶּף תְּבַלֶּה אֶת יְמֶיךָ בְּשׂוּהָ, מִדּוּעַ לֹא תִצָּא מִמִּצַּב הָרוּחַ הָרַע שֶׁאַתָּה שׂוֹרֵה בּוֹ אֶל מִצַּב שֶׁתִּהְיֶה בְּרוּחַ טוֹבָה? ! הֲלֹא אַתָּה הוֹרֵס אֶת חֲיֶיךָ וְאֶת כָּל

הצלחותיך בזה שאתה כל-כף ממרמר, בדכאון ועצבון; ועקר העצה לצאת ממצב רוח רע, ולבוא אל מצב שתהיה ברוח טובה הוא על-ידי שמיעת כלי-זמר — לשמע איזה שיר יפה, איזה נגון נפלא, וזה יגביה את מצב רוחך; ועל-כן בשעה שאתה נמצא במצב רוח ירוד ונפול, ונדמה לך שאבד מנוס ממך, ראה לפתח לפניך איזה כלי זמר, ותשמע איזה נגון שמח, וזה יגביה את רוחך, ויעלה אותך אל מצב רוח טוב, פי הנגון והשיר, יש בכחם לעלות ולהגביה את האדם, ולהוציאו ממצב רוח רע אל מצב שיהיה ברוח טובה, ואף שבתחלה ידמה לך מרב המרירות והדכאון, שאתה שורה בהם, כאלו הנגון והשיר לא יעזרו לך, אף-על-פי-כן ראה להגביה את קול כלי השיר בקול יותר חזק, עד שיגביהו את רוחך, ויוציאו אותך ממרירות ודכאון אל תקף הששון והשמחה, וכל מצב הרוח שלך ישתנה לגמרי.

ד.

אהובי, אחי היקר! ראה לעשות כל מיני פעולות

שְׁבַעוּלָם לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה, וְלִבּוֹא אֶל מִצֵּב שְׁתִּהְיֶה בְּרוּחַ
טוֹבָה, כִּי עֲלֶיךָ לְדַעַת, אֲשֶׁר כָּל אֵלוֹ שֶׁנִּשְׁתַּגְּעוּ, רַחֲמָנָא
לְצַלֵּן, זֶה בָּא לָהֶם רַק עַל-יַדֵּי הַמְּרִירוֹת וְהַדְּבָאוֹן
וְהַעֲצוּבוֹת שֶׁסּוּבְבוּ אוֹתָם, עַד שֶׁנִּפְּלוּ בְּרוּחַ נִכְאָה, בְּרוּחַ
רָעָה, וְזֶה הָרַג אֶת עֲצֵבֵיהֶם לְגַמְרֵי, עַד שֶׁנִּשְׁתַּגְּעוּ, וְכָל
הַמְּשַׁגְּעִים, קִדְּם שֶׁמִּשְׁתַּגְּעִים, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן הַהֶכְרַח
לָהֶם לְעֵבֵר מִצֵּב רוּחַ רַע גְּדוֹל מְאֹד, עַד שֶׁנוֹפְּלִים
בְּמְרִירוֹת וְעֲצָבוֹן גְּדוֹל, וּמֵאֲשִׁימִים אֶת עֲצָמָם עַל כָּל
צְרוּתֵיהֶם וְהַרְפָּתָקאוֹתֵיהֶם, וְהַמְּצָפוֹן הוֹרֵס אוֹתָם
לְגַמְרֵי, וְהַכֹּל מִתְחִיל מִמִּצֵּב רוּחַ לֹא טוֹב, הֵינּוּ שְׂאִינָם
נִזְהָרִים לְגַרֵּשׁ מִעֲצָמָם אֶת מִצֵּב הַרוּחַ הָרַע בְּשַׁעָה שְׂבָא
עֲלֵיהֶם, וְזֶה מוֹשֵׁף אוֹתָם בְּבוּץ, עַד שֶׁנוֹפְּלִים לְיַדֵּי
שִׁגְעוֹן מִמֶּשׁ. וְעַל-כֵּן רָאָה תָּמִיד לְהַחֲזִיק אֶת מִצֵּב
רוּחַךָ בְּטוֹב, וְתִהְיֶה תָּמִיד בְּרוּחַ טוֹבָה, אִף שֶׁעוֹבֵר
עֲלֶיךָ מֵה שֶׁעוֹבֵר, רָאָה לְשָׁמֵר אֶת עֲצָמְךָ מִמִּצֵּב רוּחַ
רַע, אֲשֶׁר מִבִּיא לְיַדֵּי שִׁגְעוֹן, וְתִשְׁתַּדֵּל לְעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי
פְּעֻלוֹת שֶׁבַעוּלָם לְהִיּוֹת תָּמִיד רַק בְּמִצֵּב רוּחַ טוֹב, וְאִז
תִּהְיֶה בְּטוֹחַ שְׂאֵף פֶּעַם לֹא תִשְׁתַּגְּע, אֲשֶׁר זֹהִי מַחֲלַת
הַעֲצָבִים, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, כִּי מִי שֶׁהוּא בְּמִצֵּב רוּחַ טוֹב,
אִזִּי זוֹכָה לְהִיּוֹת שְׂמוֹר מִכָּל רַע.

ה.

אהובי, אחי היקר! עליך לדעת, כי בכל יום ויום משתנה מצב רוחו של כל אדם — פעם הוא שמח ועליז, והוא במצב רוח טוב, ופעם הוא עצוב ושבור, והוא במצב רוח רע, ודבר זה סובב והולך על כל בריה שעולם הגשמי הזה, אין שני בני אדם שוין כלל, ואין אדם בעצמו שוה כלל, רק בכל יום ובכל שעה ובכל רגע משתנה מצב רוחו או לטוב או לרע, ועל-כן צריכים להשכיל היטב על דבר זה מאד מאד — הן בעצמו — כשהוא רואה שנופל ונחלשת דעתו, ונכנס בדכאון ובמרירות, והוא שורה במצב רוח רע, שיעשה תכף ומיד כל מיני פעולות שעולם להפוך את מצב רוחו, ולשמח את עצמו בכל מה שיכול, כי מצב רוח רע יכול להביאו לידי כל מיני אסונות, חס ושלום, עד שיאבד עצמו לדעת, והן אצל אחרים — תכף-ומיד כשרואה אדם שהוא עכשו במצב רוח רע ובדכאון גדול, אם תוכל לשמחו ולחזקו ולאמצו, ולהפוך את מרירותו, אין למעלה ממצוה זו, כי בזה אתה ממש מחיה אותו, ומציל את נפשו מרדת שחת, ואם אתה רואה שהוא במצב רוח רע כל-כף, עד שהוא בכעס

רוח טובה

קפו

גדול, עליך לברח ממנו, כי אמרו חכמינו הקדושים (ברכות ז): אין מרצין לו לאדם בשעת כעסו, כי ממילא לא תפעל אצלו שום דבר, ועל-כן מה עליך להכנס במצב כזה, שהוא יצא לריב עמך ולקלל אותך, יותר טוב לך לברח מהצרה הזאת והעקר שאתה תהיה תמיד במצב רוח טוב, ותשחק מכל העולם, כי מה יש לך עם אחרים? ! תקף ומיד אם תזכה לדבק עצמך בו יתברך, אתה כבר לא צריך את שום בריה שבעולם.

ו.

אהובי, אחי היקר! ראה לחזק עצמך בכל מיני אפנים שבעולם, ותהפך את הרוח הרעה שנכנסה בך אל רוח טובה, עליך לדעת כי על כל אדם עוברים בחייו כל מיני מצבים קשים וכבדים מאד, עד שנופל לעצבות ולרוח נכאה, לרוח נמוכה ונשברה, וכמעט שיאבד עצמו לדעת, חס ושלום, וצריכים לעשות כל מיני פעולות שבעולם להפוך את רוחו, שיהיה לו מצב רוח טוב, ויחזק את עצמו לבוא אל תקף השמחה, כי בודאי אם החזיר לך הקדוש ברוך הוא את היום הזה,

יש לך מה לתקן ביום הזה דיקא, ויכול להיות שביום הזה תזכה לתקן את כל מה שפגמת ושחת כל ימי חייה, על-כן ראה להחזיק מעמד ומצב, ותתחיל התחלה חדשה ותהפוך את הרוח הרעה שלך אל רוח טובה, והרגל עצמך להיות במצב רוח טוב עם פנים שוחקות ושמחות, ואז טוב לך כל הימים.

.ז

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, כי כל המחלות שאדם סובל מהם, ובפרטיות מחלת העצבים הכל בא מפני שנופל אל רוח רעה, ואינו משתדל להגיע אל "רוח טובה", ואדרבה תמיד משתדל להסתפל רק על הצד הרע של החיים, שדבר זה מכניס בו רוח רעה, שמשם באות עליו כל המחלות, ובפרטיות מחלת האולקוס שהורסת את קבתו, והסבה העקרית שמביאה את האדם לפל ברוח רעה, היא מצד האנוכיות שיש בטבעו הרע, והוא מלא קנאה על אחרים, וזה מכניסו בשנאה עמקה כלפי אחרים, ומזה נתהוים אצלו פחדים ודאגות, עד שבא עליו שבר עצבים, רחמנא

לצלן, ועל-כן אם אתה רוצה להנצל מכל מיני מחלות ומכל מיני מדות רעות, הרגל עצמך להיות ברוח טובה, ותמיד תצחק מכל העולם, ואל זה תזכה ויקא אם תכניס את עצמך בתוך האמונה הקדושה — לידי פי אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, ואז מה יש לך לדאג, ומה לך להיות במצב רוח מדכא ועצוב כזה? ! הלא אתה נמצא רק בידו ובהשגחתו יתברך, אם פן למה לך להצטער על עולם שאינו שלך? ! ועל-ידי ידיעות אלו תכנס אל מצב רוח טוב ותשחק מכל העולם כלו, ותחיה שאנן ובטוח, דבוק בחי החיים.

ח.

אהובי, אחי היקר! ראה לחזק את עצמך להיות תמיד ברוח טובה, וזה עקר חכמת החיים בזה העולם — להפך תמיד את רוחו השבורה והעצובה אל רוח טובה, כי באמת אחר ישוב דעת אמת, מתחילים לראות שהכל לכל אלקות גמור הוא, וכל תנועה ומחשבה שרק עוברת בלב ובדעת האדם, הכל ממנו יתברך, ואז בידיעה זו יתפרדו ממנו כל פועלי און.

ויראה שְׁפָל אֱלוֹ — חֲלִישוֹת הַדַּעַת, הַרוּחַ הַנְּמוּכָה
עֲצֻבוֹת הַרוּחַ, וְהַדְּכָאוֹן וְהַמְרִירוֹת, הַכֹּל הַכֹּל וְאַחִיזוֹת
עֵינַיִם, כִּי מֵרֹב עֲוֹנוֹתָיו הַמְרַבִּים הוּא מְסַבֵּב עִם עֲנָנִים
שְׁחֹרִים, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, וְזֶה גֹרֵם לוֹ לֵהוֹיֹת בְּמַצֵּב רוּחַ
רַע, וּכְשֵׁי־דַע, שְׂאִין שׁוֹם מְצִיאוֹת בְּלַעַדְיוֹ יִתְבַּרֵּךְ כָּלֵל,
אֲז תַּמִּיד יִהְיֶה אֶת חַיָּו, וְיִהְיֶה בְרוּחַ טוֹבָה, כִּי מֵה יֵשׁ
לוֹ לְהַפְסִיד בְּזֶה הָעוֹלָם הָרִי אֶפְלוֹ הַמַּחֲשָׁבָה הִיא מִמֶּנּוּ
יִתְבַּרֵּךְ, מִכָּל שֶׁכֵּן הַמַּעֲשֵׂה וְהַדְּבוּר; וְצָרִיךְ לְהַרְגִיל אֶת
עַצְמוֹ לְשׁוֹב בְּכָל פַּעַם בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה עַל כָּל מַחֲשָׁבָה,
דְּבוּר וּמַעֲשֵׂה שְׁלוֹ, וּלְהַמְשִׁיךְ אֶצְלוֹ יְדִיעָה זֹ — שְׂאִין
בְּלַעַדְיוֹ יִתְבַּרֵּךְ כָּלֵל וְהַכֹּל לְכָל אֱלֻקוֹת גְּמוּר, וְדָבָר גְּדוֹל
וְדָבָר קָטָן הַכֹּל מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵּךְ, וְיִתְמַיֵּד בְּתוֹרָה הַקְּדוּשָׁה,
וְזֶה יִכְנִיֵס בּוֹ רוּחַ טוֹבָה, וְכָל מִהְלֵךְ הַחַיִּים שְׁלוֹ יִשְׁתַּנֶּה
לְטוֹבָה, וְיִקְבֵּל אֶת כָּל הַרְעוֹת שֶׁבְּעוֹלָם בְּאַהֲבָה, כִּי
יִידַע כִּי כָּל דָּבָר קָטָן וְגְדוֹל הוּא בְּשִׁבִיל תְּקוּן הַנֶּפֶשׁ
וְזַכּוּכָה; אֲשֶׁרִי הַזּוּכָה לְחַזֵּק אֶת עַצְמוֹ, וְכָל מֵה שְׁעוֹבֵר
עָלָיו יִהְיֶה הַכֹּל אֶל רוּחַ טוֹבָה.

ט.

אהובי, אחי היקר! ראה לדבק עצמך בו יתברך

קצא

רוח טובה

בדבקות אמת, ותדע, פי אין שום מציאות בלעדיו
יתברך כלל, והכל לכל אלקות גמור הוא, וכל מה
שתכניס עצמך בזה, תזכה להרחבת הדעת, עד שתזכה
להמשיך עליך בכל פעם מחין חדשים, דבקות אמת
עד רוח הקדש ברור, ותזכה שיופיע עליך אור גדול
ונורא מאד, וכל זה אם תחזיק מעמד, ותהפך את כל
מיני הרוחות הרעות אל רוח טובה, ותהיה שמח וטוב
לב תמיד, אזי תזכה לדברים נוראים ונפלאים מאד, פי
מי שזוכה לשמח את עצמו, עד שהוא תמיד
ברוח טובה, הוא יכול לזכות לרוח הקדש ברורה
ומזככת; אשרי לו!

י.

אהובי, אחי היקר! עליך לדעת, פי כשתסבב
אותך הרוח הרעה, אתה יכול לפל בפח נשבר כזה, עד
שיעלו לך מחשבות של לאבד עצמך לדעת, רחמנא
לצלן, על-כן ראה לעשות כל מיני פעולות שבעולם
להיות תמיד ברוח טובה, ואל יהיה קל בעיניך דבר זה,
כי רבים שהניחו את עצמם במצב רוח רע, נעקרו משני

העולמות על-ידי-זה, כי הרוח הרעה היא רוח שגנון ממש, עצבות רוח, רוח נכאה, ששוכרת את הרצון לחיות, וממרת את החיים, והשמחה מכנסת באדם רוח טובה, ונותנת בו רוח חיים ותקנה לחיות עדין בזה העולם, ובאמת עליך להתישב היטב, מה יהיה לך כבר אם תהיה כל-כך עצוב ומדכא הלא לא תפעל עם זה שום דבר, אדרבה לא יהיה לך — עולם הזה, כי האם חיים כאלו נקראים חיים — לישב תמיד בעצבון ובדכאון ובמרירות?! וכן ברוחניות, כשאדם נופל במצב רוח רע, קשה וכבד לו לרפז את מחשבתו ומחו להתפלל וללמד, ונופל חשקו לגמרי מלקים מצוותיו יתברך, עד שכל אלו היוצאים לתרבות רעה, רחמנא לצלן, בא להם זאת מדכאון פנימי ורוח רעה, רוח נכאה ועצבות רוח שנכנסה בהם; על-כן ראה, אהובי, אחי היקר, לעשות כל מיני פעלות שבפעולם להיות תמיד רק ברוח טובה, והרגל עצמך להסתכל על הציוד הטוב, שיש בך, ואל תשנא את עצמך כלל, ואל תחשב כי כבר סוף העולם עמך, כי בודאי לא יעזב אותך הקדוש ברוך הוא — אם לא תעזב אותו.

יא.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, כי הרוח הרעה, שנכנסת בהאדם, היא רק מצד הגאות שלו, שרוצה איזה דבר אחר מרצונו יתברך, וכשרואה שאינו מקבלו, על-ידי-זה נכנסת בו רוח רעה, עצבות רוח, דכאון ומרירות עצומה, אשר הרוח הזאת היא רוח שטות ממש, כי רוח רעה משגעת את האדם לגמרי, ועל-כן רב רבם של המשגעים, מתחיל השגעון שלהם על-ידי רוח נכאה, עצבות רוח, ונשפרת רוחם ונחלשת דעתם, ונופלים בדכאון פנימי, עד שנשתגעים לגמרי, וכל זה על-ידי גאות — שרוצה איזה רצון אחר מבלעדי רצונו יתברך, ואז כשרואה שאין לו מה שרוצה, אז נשתגע לגמרי, רחמנא לצלן, אבל כשאדם זוכה לבטל את עצמו לגמרי אליו יתברך, ואינו רוצה שום רצון אחר מבלעדי רצונו יתברך, אז הוא תמיד שמח, ושורה "ברוח טובה" עד מאד, כי מה יש לאבוד בזה העולם, ערם יצא מבטן אמו, וערם יחזר אל בטן האדמה, וכל זמן שהחיים בו, הוא מבטל את עצמו לגמרי אליו יתברך, ומתרצה ברצונו יתברך, ותמיד מדבר עמו יתברך, ומחיה את עצמו בו יתברך; אשרי לו!

יב.

אהובי, אחי היקר! עליך לדעת, כי רוח שטות היא הפוך "רוח טובה", כי רוח שטות זו רוח רעה שנכנסת באדם, ונתעקם לבבו ודעתו לגמרי ממנו יתברך, עד שקשה לו עליו יתברך הרבה קשיות, ונופל בעצבון ודכאון עמו, ומרים ומרורים לו החיים ביותר, עד שיש בני אדם, שמרב מרירות נפשם, הם יורדים מדעתם ממש, ונתבלבל שכלם לגמרי, עד שמשתגעים, רחמנא לצלן, וכל זה מפני שלא המשיכו בעצמם "רוח טובה", כי באמת צריך להרגיל את עצמו לחפש ולבקש תמיד אחר הטוב שבו, ולדון את עצמו ואת אחרים לכף זכות תמיד. וזה יכניס בו "רוח טובה" והרגשה נפלאה, כי ידע אשר הכל טוב, והקדוש ברוך הוא טוב לכל, כמו שכתוב (תהלים קמ"ה): טוב הוי"ה לכל, ורחמיו על כל מעשיו, ולהפוך אם מסתכל תמיד רק על הרע והמרירות, והוא מלא טענות עליו יתברך, ומסתכל על עצמו ועל אחרים בעין רעה, על-ידי-זה שורה בו רוח רעה, שהיא רוח שטות, עצבות רוח, וממרר חיו בחנם על לא דבר; ועל-כן עשה מה שתעשה, אהובי, אחי, וראה

לכּוּא אֶל "רוּחַ טוֹבָה", וְזֶה יִגְבִּיחַ אֶת רוּחְךָ, וְלֹא תִהְיֶה עֲצוּב וּמְמַרְמֵר כָּלֵל, וְכָל מַהֲלֶךְ מִחֻשְׁבְּתְּךָ יִשְׁתַּנֶּה לְטוֹבָה, וְתַחֲיֶה חַיִּים נְעִימִים, כִּי אֵין לְךָ עוֹד חַיִּים טוֹבִים וְנְעִימִים כְּמוֹ מִי שֶׁהוּא נִמְצָא תָּמִיד "בְּרוּחַ טוֹבָה".

יג.

אֶהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר! רֵאֵה לְחֻזֵק אֶת עֲצֻמְךָ בְּכָל מִינֵי אַפְנִים שְׁבָעוּלִים, וְאֵל יִפֹּל רוּחְךָ עָלֶיךָ. זְכֹר אִיךָ שָׁכַל הַחַיִּים כְּהֶרֶף עֵינַי וּכְחִלוּם יְעוּף, וְעַל־כֵּן מֵה וּלְמָה לְךָ לְהִסְתּוֹבֵב עִם חֲלִישוֹת הַדַּעַת וְעִם מְרִירוֹת וּדְכָאוֹן וְשִׁבְרוֹן לֵב וְרוּחַ נְמוּכָה? ! יוֹתֵר טוֹב לְךָ לְהִדְבִּיק עֲצֻמְךָ בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְתִכְנִיֵס בְּדַעְתְּךָ אֱמֶתֶת מְצִיאוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְתִדַּע כִּי אֵין שׁוּם מְצִיאוֹת בְּלַעֲדֵיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וְהַכֹּל לְכָל אֱלֻקוֹת גְּמוּר הוּא, וּבִידֵיעוֹת אֵלוֹ תִזְכֶּה לְהִגְבִּיחַ אֶת רוּחְךָ, וְתִכּוּא אֶל רוּחַ טוֹבָה, וְתִהְיֶה תָּמִיד בְּשִׂמְחָה וּבְהִרְחַבַת הַדַּעַת, וְתִזְכֶּה לְהִכְנִס בְּכָל פַּעַם אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ. בְּלִי רְשׁוֹת, כִּי הַזּוּכָה לְהַחְזִיק מֵעַמָּד, וְאֵינוֹ נִשְׁפָּר מִשׁוּם דְּבָר וּמִשׁוּם בְּרִיחַ שְׁבָעוּלִים, עַל־יְדִי־זֶה זוּכָה

להפגש בקביעות אצלו יתברך, אפלו בלא רשות,
 ומיחד יחודי שמותיו יתברך, ונפתחים לפניו שערי
 העולמות, והוא דבוק בחי החיים.

יד.

אהובי אחי היקר! עליך לדעת, כי כל הצרות
 הנמשכות על האדם הן רק ממה שממשיך על עצמו
 רוח רעה, רוח עצבות, והוא נמצא במצב רוח לא טוב,
 וזה גורם להאדם לסבל ברוחניות ובגשמיות, עד שיש
 בנני אדם שנפלו כבר כל-כף בדעתם, עד שמסתובבים
 בחייהם כמתים ממש מרב מרירות ועקמומיות, ורעים
 ומרים להם החיים עד מאד, והם שבורים לגמרי,
 ומאומה אין להם; ובאמת אחרי קצת ישוב הדעת,
 תראה ותבין ותשפיל כי הכל הבל ורעות רוח, ומצב
 רוח רע לא יביא אותך אל שום דבר, רק ישר אל
 השאול תחתית; על-כן אהובי, אחי היקר איעצה ויהיה
 אלהים עמך — הרגל עצמך להיות תמיד "ברוח
 טובה" ותהפך את כל היגון והאנחה אל תקף הששון
 והשמחה, ותחזיק מעמד, ואל תשבר בעצמך משום

דָּבָר וּמִשׁוֹם עֲנִיָּן שְׂבָעוּלָם, אֲזוּ יִשְׁתַּנֶּה כָּל מֵהֶלֶךְ חַיִּיךָ
 לְגַמְרִי; אֲשֶׁרִי הַזֹּכָה לְהַחֲיוֹת אֶת עֲצָמוֹ תָּמִיד, וְלִהְיוֹת
 מֵעַמָּד בְּזֶה הָעוֹלָם, לְהִיּוֹת תָּמִיד בְּ"רוּחַ טוֹבָה", וְזֶה
 עֶקֶר גְּדֻלוֹת הָאָדָם — שֶׁיִּכּוֹל לְהִתְחַזֵּק בְּכָל מַצְבּוֹ,
 וְלֹא נִשְׁבֵּר רוּחוֹ כָּלֵל; אֲשֶׁרִי לוֹ! וְאֲשֶׁרִי חֶלְקוֹ! וְזֶה
 מֵרְאָה אֶת נְקִיּוֹת לְבוֹ, וְאִיךָ שֶׁהוּא מְאֲמִין בְּאַמֶּת בּוֹ
 יִתְבַּרֵּךְ, כִּי הַמְאֲמִין הָאֱמֶתִי בּוֹ יִתְבַּרֵּךְ, אַף פְּעַם לֹא
 יִשְׁבֵּר כָּלֵל מִשׁוֹם עֲנִיָּן וּמִשׁוֹם דְּבָר, כִּי הוּא יוֹדֵעַ שֶׁהַכֹּל
 מִשְׁגָּח בְּהִשְׁגָּחָה פְּרֻטֵי פְּרֻטֵי, וְתָמִיד יִרְגִּיל אֶת עֲצָמוֹ
 לְדַבֵּר רַק עִמּוֹ יִתְבַּרֵּךְ בְּלִשׁוֹן שְׂרָגִיל בָּהּ, וְזֶה יִדְבִּיק
 אוֹתוֹ בּוֹ יִתְבַּרֵּךְ.

טו.

אֶהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר! עֲלִיךָ לְדַעַת, כִּי רוּחַ נְפוּלָה,
 וּמַצָּב רוּחַ רַע זֶה מְמַשׁ רוּחַ שְׁטוּת, וְכָל הַמְּשַׁגְעִים
 הַמְּשַׁתְּגָּעִים, רַחֲמָנָא לְצִלָּן, הַכֹּל בָּא לָהֶם מִפְּנֵי שֶׁלֹּא
 הִשְׁתַּדְּלוּ לְהַפְּךְ אֶת מַצָּב רוּחָם הָרַע לְ"רוּחַ טוֹבָה",
 וְעַל-יְדֵי-זֶה נִפְּלוּ בְּדַכָּאוֹן וְעֲצָבוֹן, וְזֶה הָרַס אוֹתָם
 לְגַמְרִי, וְעַל-כֵּן אִם אַתָּה רוֹצֵה לְהַנְצִל מִפְּגְעֵי וּמִמְקָרֵי
 הַזְּמַן, וְאַתָּה רוֹצֵה לְהַנְצִל מִמִּדַּת הַשְּׁגָעוֹן, רַחֲמָנָא

לצלן. ראה לשמח את עצמך בכל מיני אפנים, ובפרטיות בכלי זמר, ותצחק מהכל. ותשתדל לבוא אל "רוח טובה" תמיד, וזה יקל עליך בחייה, ותהיה בך רוח טהרה, דעת, הבנה והשכלה, נא ונא אל יקל בעיניך ענין זה — להשתדל להיות תמיד "ברוח טובה", כי זה עקר ויסוד גדול בדצלחת האדם ברוחניות ובגשמיות, הן אמת שמאד מר לך מכל מה שעובר עליך, מבית — מבניך ומאשתך ומבחוץ — מפרנסתך מחברייך ומשכניך, אבל עליך לידע — אם לא תהפך הכל אל צחוק, ותצחק מהכל, אז תפל אל מצב רוח רע, אשר זה הוא שטות גמור, וממש תשתגע לבסוף, כי הדכאון והמרירות משגעים את האדם, ובאמת הצחוק והשמחה יכניסו בך אמונה ובטחון בו יתברך, ותדע ותאמין, שאין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות גמור הוא, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם לבוש לגבי אין סוף ברוך הוא, ובידיעות אלו יקל לך לגמרי, כי מה לך לדאג על עולם שאינו שלך? ! וכודאי אם תדביק את עצמך בו יתברך, אז תראה נוראות נפלאות, ותמיד תהיה "ברוח טובה", אשר זה בעצמו יכניס בך שכל, דעת, והצלחה מרבה בכל ענייך — ברוחניות ובגשמיות.

טז.

אַהובי, אַחי הַיָּקָר! רְאֵה לְהַתְּבוּנָן, אִיךָ עָבְרוּ עָלֶיךָ
 חַיִּיךָ עַד עַכְשָׁו, בְּאִיזוֹ מְרִירוֹת וְדַכְאוֹן, בְּאִיזָה מַצָּב רוּחַ
 לֹא טוֹב אֶתָּה הָיִיתָ שְׂרוּי בְּכָל יוֹם וַיּוֹם, וּמָה פָּעַלְתָּ עִם
 זֶה, הֲלֹא עָקַרְתָּ אֶת עֲצָמְךָ מִמְּנוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְאִין לָךְ יָשׁוּב
 הַדַּעַת לְקַיִם אִיזוֹ מַצּוּה מְרִיבוֹת דַּכְאוֹן וְעֲצָבוֹן עַד
 שְׁנִכְנָסָה בְּךָ כְּפִירוֹת וְאֶפִּיקוֹרְסוֹת עַל-יַדֵּי רַבּוּי הַקְּשָׁיוֹת
 וְהַסְּפָקוֹת שְׂיֵשׁ בְּךָ, וְהַכֹּל בָּא מִמַּצָּב הַרוּחַ הֲלֹא טוֹב
 שְׂאֶתָּה נִמְצָא בּוֹ, וְזֶה עוֹקֵר אוֹתָךְ לְגַמְרִי. אֶתָּה חוֹשֵׁב
 שְׂתוֹשֵׁעַ עַל-יַדֵּי שְׂתַלְּךָ תָּמִיד בְּפָנִים זוֹעֲפוֹת וּמְרוֹרוֹת,
 וְתַהֲיֶה שָׁבוּר וְעָצוּב?! הֲאֵם אֵינְךָ יוֹדֵעַ כִּי עַל-יַדֵּי-זֶה
 אֶתָּה הוֹרֵס אֶת עֲצָמְךָ לְגַמְרִי בֵּין בְּרוּחָנִי וּבֵין בְּגִשְׁמִי,
 וְזֶה עָקֵר כְּוֹנֵת הַיֵּצֵר הָרָע — לְהַפִּיל אֶת הָאָדָם
 בְּעֲצָבוֹת וּבְמְרִירוֹת וְדַכְאוֹן, בְּאֶפֶן שִׁיְהִי תָּמִיד בְּמַצָּב
 רוּחַ לֹא טוֹב. הֵן אֲמַת שְׁעִשִׁית עַד עַכְשָׁו מַעֲשִׂים אֲשֶׁר
 לֹא יַעֲשׂוּ, וְחֻטְאֵת הַרְבֵּה לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ, אֶף-עַל-פִּי-כֵן
 עָלֶיךָ לְדַעַת, כִּי הוּא יִתְבָּרֵךְ אָב הַרְחֻמָּן, וּמְחַכֶּה וּמְקַנְהָה
 וּמַצְפֶּה שְׂיִשׁוּבוּ לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ, וְתַכְךָ וּמִיד כְּשֶׁאָדָם שָׁב
 בְּתִשׁוּבָה הוּא יִתְבָּרֵךְ שָׁב וּמְקַבְּלוֹ, אֶף הַבַּעַל דְּבָר
 וְהַיֵּצֵר הָרָע מְהַפְּכִים לְאָדָם אֶת הָאֲמַת, וּמְכַנְיָסִים בּוֹ

רוח טובה

יאוש ומרירות, ומדמה לעצמו, כאלו הקדוש ברוך
 הוא בכעס ובקפידות עליו, ועל-ידי-זה הוא נופל
 במצב רוח לא טוב, וזה הורג והורס אותו לגמרי, ועל-
 כן, אהובי, אחי היקר! ראה מה לפניך, איך מטעה
 אותך היצר הרע, ומעקם את לבך כל-כך ממנו יתברך,
 עד שמכניס בך יאוש ומרירות, ומדמה לך כאלו
 הקדוש ברוך הוא ברגז ובכעס עליך וכדומה, שטיות
 ופתויים כאלו, אשר הכל הכל, כי סוף כל סוף הוא
 מחיה ומיהה אותך, ואם אמנם מרב מרירות אתה
 חושב מחשבות — מי יתן שתמות כבר, למה לך חיים
 מרים כאלו?! עליך לדעת כי הכל מצד היצר הרע
 הנוקם בך. על-כן ראה לצית את היצר הטוב, ותמשיך
 בך עכשו "רוח טובה", ותדע, כי הקדוש ברוך הוא
 אב הרחמן, ובודאי ימחל לך — אם תשוב אליו
 יתברך, ויכפר לך על הכל, ותזכה לתקן כל מה שפגמת
 וקלקלת, ותתחיל עמך התחלה חדשה.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!

