

קוֹנְטְרָס

חֶבֶל לַהֲתַעֲצֵבֵן

יִזְרָה דְרָךְ בְּחַיֵי יוֹם יוֹם, וַיִּדְבֵר עַל לֵב כּוֹר יִשְׂרָאֵל
שֶׁלֹא יִכְעַס וְלֹא יִקְפִיד עַל שׁוֹם דְּבַר, כִּי הַכֶּעַס
וְהַעֲצָבֹת הַזֵּסִים אֶת הַחַיִּים, וְלֹא מְבִיאִים אֶל
שׁוֹם תּוֹעֵלֶת, רַק אֶל כְּשִׁלּוֹן בְּחַיִּים.

*

בְּנוֹי וּמִיֶּסֶד עַל-פִּי דְבָרֵי

רַבְּנוּ הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אֹר הַגְּנוּז וְהַצָּפוֹן
בוֹצִינָא קַדִּישָׁא עֲלָאָה, אֲדוֹנָנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבְּנוּ
רַבֵּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַּן עֲלֵינוּ.

וְעַל-פִּי דְבָרֵי תִלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ

הַקְּדוֹשׁ, אֹר נִפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רִז לֹא אָנִים לִיה
רַבֵּי נִתָּן מִבְּרֶסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַּן עֲלֵינוּ,

וּמִשְׁלֵב בְּפִסּוּקֵי תוֹרָה, נְבִיאִים, כְּתוּבִים וּמֵאֲמָרֵי
חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים מְגַמְרָא וּמְדַרְשִׁים זֹהֵר הַקְּדוֹשׁ.

*

הוֹבָא לְדָפוּס עַל-יְדֵי

חֲסִידֵי בְּרֶסְלָב

עִיה"ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב"א

מוהרא"ש נ"י אָמר, שְׁכַל הַמַּחְלוֹת
וְהַחֲלָאִים הִרְעִים הַבָּאִים עַל הָאָדָם הֵם
רַק מַחֲמַת עֲצָבִים, שְׁקוּרִין 'נְעֲרוּוִין', כִּי
מִי שְׂזוּכָה לְהַגִּיעַ לְמִדַּת הַסְּבֻלָּנוּת, אִזְ אֵין
חֶסֶד לוֹ בְּלוּם, וְהוּא עוֹבֵר אֶת הָעוֹלָם הַזֶּה
בְּלִי שׁוּם מַחְלוֹת וְחֲלָאִים, כִּי אֵף פֶּעַם לֹא
מִתְעַצְבֵּן, וְלֹא נִכְנָס בְּעֲצָבִים, וּמַחֲמַת
שְׂאִין אָדָם כְּזֶה רַק אֶחָד מִמְּלִיזִין, עַל־כֵּן
עוֹבֵר עַל כָּלֵם מַה שְׁעוֹבֵר.

(אמרי מוהרא"ש, חלק כ', סימן תקצב)

קונטרס

חֵבֶל לְהִתְעַצֵּב

.א.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ מָה שְׁעוֹבֵר בְּזֶה
הָעוֹלָם עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד, מִמָּשׁ אֵין אָדָם שְׁלֹא
יַעֲבֹר עָלָיו אִיזוֹ צָרָה, אִיזָה מִשְׁבֵּר אִיזָה כְּשִׁלּוֹן אוֹ
אִיזוֹ אֲכֻזָּבָה בְּחַיִּים, וְזֶה מָה שֶׁהוֹרֵס אֶת בְּנֵי־אָדָם,
עַד שֶׁעַל־פִּי־רַב כָּלָם עֲצָבָנִיִּים וּמוֹצִיאִים אֶת
הָעֲצָבִים אֶחָד עַל הַשָּׁנִי, עַל הַיְלָדִים וְעַל הַשְּׂכָנִים,
וְתָמִיד צוֹעֲקִים וְרִבִּים בְּמַרְיָבוֹת וּמְקַלְלִים קָלְלוֹת,
וְהַבֵּית נִתְהַפֵּף לְגִיהֲנוֹם, וְכֵן הַחֲבָרָה נַעֲשֶׂתָה דוּד
חֲמָרֵי נֶפֶץ, וְהַכֹּל בָּא מִחֲמַת עֲצָבִים, וְלָכֵן רְאוּ מָה
לְפָנֵיכֶם, הַכֹּל הֶבֶל וְרַעוּת רוּחַ, כִּי בְּאֵמַת הַקְדוּשָׁה
בְּרוּף־הוּא מְנַהֵיג אֶת עוֹלָמוֹ בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים, כִּי
הוּא יִתְבָּרֵךְ מְנַהֵיג אֶת עוֹלָמוֹ בְּהַשְׁגָּחָה נוֹרָאָה

וּנְפֹלָאָה מְאֹד, כִּי אֵין שׁוּם מְצִיאֹת בְּלַעֲדֵיו יִתְבַּרֵּךְ
 כָּלֵל, וְהַכֵּל לְכָל אֱלֻקוֹת גְּמוּר הוּא, וְהוּא יִתְבַּרֵּךְ
 מְחִיָּה וּמְהִיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה, וְדוּמָם,
 צוּמָח, חֵי, מְדַבֵּר, הֵם עֵצִים עֲצָמִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ
 יִתְבַּרֵּךְ, וְשׁוּם דְּבָר לֹא נַעֲשֶׂה מֵעֲצָמוֹ, דְּבָר גְּדוֹל
 וְדְבָר קָטָן נַעֲשֶׂה עַל-יְדֵי הַמַּאֲצִיל הָעֲלִיּוֹן, וְלִכֵּן
 אֲשֶׁרִי וְאֲשֶׁרִי מִי שְׁזוּכָה לְהַכְנִים אֶת עֲצָמוֹ בְּאִמוּנָה
 פְּשׁוּטָה זֶה שֶׁהַכֵּל מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵּךְ, וְאִז אֵף פַּעַם לֹא
 יִתְעַצְבֵּן, כִּי בְּרַגַע שְׂאָדָם יוֹדַע שֶׁהַכֵּל מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵּךְ,
 לֹא שִׁיךְ לְהִתְעַצְבֵּן, הֵן בְּבִית בֵּין הַבַּעַל וְהָאִשָּׁה
 "חֻבַּל לְהִתְעַצְבֵּן", אֲלֹא צְרִיכִים לְהִיּוֹת וּתְרַנִּים
 אֶחָד לְהַשְׁנִי, וְכֵן עִם הַיְלָדִים אֲסוּר לְהִתְעַצְבֵּן, כִּי
 זֶה לֹא יוֹעִיל שׁוּם דְּבָר, אֲדַרְבָּה זֶה עוֹד יִגְרַם
 שְׁהִיָּלָדִים יִתְפָּרְאוּ יוֹתֵר, כִּי בְּרַגַע שְׁהִיָּלָדִים רוֹאִים
 שְׁהַהוֹרִים מִתְעַצְבְּנִים עֲלֵיהֶם, וְהֵם בְּכַעַס וּרְצִיחָה
 וַיֵּשׁ לָהֶם עֲצָבִים, אֲזַי הֵם מְשַׁחֲקִים עַל הָעֲצָבִים
 שֶׁל הַהוֹרִים, וְלִכֵּן "חֻבַּל לְהִתְעַצְבֵּן", אֲלֹא לְלַכֵּת
 אִתָּם בְּדַרְכֵי נֹעַם וְעֲרֻבוֹת, וּלְהַסְבִּיר לָהֶם כְּמוֹ
 שְׂמִסְבִּירִים לְאָדָם מְבֹגֵר, וְאִם תִּלְכוּ בְּצוּרָה כְּזוֹ, אִז
 תִּרְאוּ אֵיךְ שֶׁתִּשְׁלֹטוּ עַל יְלָדֵיכֶם, וְכֵן עִם שְׂכָנִים
 וּקְרוֹבִים וַיְדִידִים "חֻבַּל לְהִתְעַצְבֵּן", כִּי עִם עֲצָבִים
 לֹא מַגִּיעִים לְשׁוּם דְּבָר אֲלֹא לְמַחֲלַקַת וּמְרִיבוֹת,

חבל להתעצבן קנה

והחיים נהפכים לגיהנום ממש; ולכן אבקש אתכם מאד מאד, בני ובנותי היקרים, ראו להחזיר בעצמכם אמונה פשוטה בו יתברך, ותדעו שיש מנהיג לבירה, והוא הקדוש-ברוך-הוא, המחיה ומתיה ומקים את כל הבריאה כלה, ודיקא על-ידי ידיעות אלו תבינו ותשכילו ש"חבל להתעצבן", והקדוש-ברוך-הוא בודאי לא יעזב אתכם.

בני ובנותי היקרים! ראו לחזק את עצמכם בכל מה שעובר עליכם, ואל תפלו בדעתכם כלל, והעקר שלא תפנסו בשום לחץ, כדי שלא תהיו עצבניים, כי ברגע שאדם נופל בלחץ, אז הוא נעשה עצבני וכעסן גדול, ואינו אחראי למעשיו, ואז יכול להפסיד בין בגשמיות ובין ברוחניות, כי הפעם מזיק להאדם, ועוקר אותו משני העולמות, כי בעולם הזה רגזן לא עלתה לו אלא רגזנותו (קדושין מ:), עם פעם ועם קפידות ועם עצבנות לא פועלים שום דבר, רק הורס את הבריאות שלו, וגורם לעצמו הרבה שונאים, וזה לא מביא לשום תועלת, וברוחניות הוא עוקר את עצמו לגמרי ממנו יתברך; ועל-כן אמרו חכמינו

חבל להתעצבן

הקדושים (עין זהר בראשית כו.): כל הפועס כאלו עובד עבודה זרה, כי המאמין האמתי, שמאמין אשר אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכל בהשגחה פרטית ממנו יתברך, אז מה שיך לכעס ולהקפיד ולהתעצבן על זולתו, מאחר שהכל ממנו יתברך; ולכן ראו, בני ובנותי היקרים, לרחק מכם את מדת העצבנות והכעס, הקפידות והרציחה, המחלקת והמריבות, שהכל בא מחמת עצבים, כי אתם הורסים את החיים שלכם, וכמו שאסור לכם להוציא את העצבים על אחרים, כמו-כן אסור להוציא את העצבים אחד על השני, שזה גורם לכל הצרות והיסורים והמרירות בבית, כי בית שמתנהג רק על-פי דרך הסבלנות, יש בו הצלחה מרבה, לא-כן בית שיש שם קולות וצעקות, קללות ועצבים, כל הבית הרוס; ולכן ראו להיות פקחים, וזכרו היטב, כי "חבל להתעצבן", יותר טוב להנהיג בית בישוב הדעת, ועם שכל ודעת ועם הבנה הדדית, לדבר בצורה יפה ולהתנהג בדרך שקטה, ועל-ידי-זה תצליחו דרככם ברוחניות ובגשמיות, ותתענגו בנעם זיו שכינת עזו יתברך.

בני ובנותי היקרים! ראו לחזק את עצמכם בכל מיני אפנים שבעולם להיות תמיד בשמחה, ותשתדלו מאד מאד להאריך אפכם על כל מה שעובר עליכם, ואל תפלו בכעס ובעצבנות מכל מה שעובר עליכם, אדרבה זה עקר גדלת בר ישראל – כשזוכה להפך הכל לשמחה, כי השמחה היא הדבקות בו יתברך, וככל שאדם שש ושמח בו יתברך, כן נמשך עליו אור וזיו וחיות ודבקות הבורא יתברך שמו, כי באמת כל התכלית בזה העולם שאדם נברא אליה, היא רק כדי להכיר את הקדוש-ברוך-הוא בכל פרט ופרט מפרטי הבריאה, והקדוש-ברוך-הוא מסבב עם כל אדם בכל יום סבובים כאלו, כדי שיכיר את הקדוש-ברוך-הוא ויקא מהסבובים שלו והירידות והנפילות וההשלקות שלו, ועוברים עליו צרות ויסורים ומרירות כאלו, כדי שהוא ינתק את עצמו מהחשך, מהרע שלו, אליו יתברך ויקא, אבל אי אפשר להגיע לזה אלא על-ידי מדת הסבלנות, להאריך אפו על כל מה שעובר עליו; ועל-כן ראו, בני ובנותי היקרים, להיות

סבלנים גדולים, כי "חבל להתעצבן", אתם רואים
 מה שעבר עליכם באלו הימים והשבועות
 והחדשים והשנים שכבר עברו עליכם בחייכם,
 ומה פעלתם עם הכעס והרציחה והעצבנות —
 שום דבר, רק הרסתם את עצמכם ברוחניות
 ובגשמיות, וראותכם נדרדרה לגמרי, כי הפעסן
 והעצבני נהרסת לו לגמרי בריאות הגוף, כי ברגע
 שהאדם הוא בכעס ובעצבנות, אזי כל הבריאות
 שלו מתקלקלת לגמרי, כי עקר הבריאות הוא
 כשיש לאדם עצבים חזקים, ואין שום דבר
 שבעולם שיכול לשבר אותו; ועל-כן ראו, בני
 ובנותי היקרים, על-כל-פנים מעכשו הרגילו את
 עצמכם לילך בדרך הנפלאה הזו של סבלנות —
 לסבל כל מה שעובר עליכם, אתם אינכם צריכים
 להגיב על כל דבר מה שאומרים לכם, אדרבה
 ראו להיות סבלנים ואל תתעצבנו, כי "חבל
 להתעצבן", ובזה שתאריכו אפכם ותהיו סבלניים,
 תזכו להיות נעשים כלי לקבל בו נעם זיו שכינת
 עזו יתברך, ותוכלו לדבר עמו יתברך כאשר ידבר
 איש עם רעהו והבן אל אביו, אשר זה עקר
 השלמות, שאדם זוכה להגיע אל מדרגת הדבקות
 בו יתברך, עד שזוכה להשיג אמתת מציאותו

יתברך מכל פֶּרַט וּפְרָט, וְזוֹכָה לְדַבֵּר אֵלָיו יתברך, וְבָא אֵלָיו יתברך בְּלֵב נִשְׁבֵּר וְנִדְכָּא וּמְסַפֵּר לְפָנָיו יתברך אֵת כָּל מַה שֶּׁעוֹבֵר עָלָיו בְּרוּחַ נִיּוֹת וּבְגִשְׁמִיּוֹת, וְשׁוֹפֵף אֶת נַפְשׁוֹ בְּדַמְעוֹת שְׁלִישׁ: "אָבִי, אָבִי, עֲזְרֵנִי. אָבִי, אָבִי, הוֹשִׁיעֵנִי". בְּנֵי וּבָנוּתֵי הַיְקָרִים! אֵין עוֹד שֶׁעֲשׂוּע לְמַעְלָה בְּכָל הָעוֹלָמוֹת כִּשְׁעֲשׂוּע הַזֶּה — שֶׁעוֹבֵר עַל הָאָדָם הַגִּשְׁמִי וְהַחֲמָרִי מַה שֶּׁעוֹבֵר — צְרוּת וְיִסוּרִים קִטְנוּת וּמְכַאוּבִים, וְאַף־עַל־פִּי־כֵן הוּא לֹא נוֹפֵל בְּכַעַס, הוּא לֹא נוֹפֵל בְּעֲצָבִים, אֲלֹא הוּא כָּא וּבוֹרַח אֵלָיו יתברך וּמְסַפֵּר לְפָנָיו יתברך אֵת כָּל מַה שֶּׁעוֹבֵר עָלָיו, וּמְשַׁתְּדֵל לְהַמְשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ עֲרֻבוֹת, נְעִימוֹת, יְדִידוֹת, זִיו שְׂכִינַת עִזּוֹ יתברך, לְהַפִּיר אֵת הַקְּדוּשׁ־בְּרוּךְ־הוּא, אֵין לְתַאֲר וְאֵין לְשַׁעַר אֵת גְּדֹל הַשְּׁעֲשׂוּעִים שְׁגוּרִם בְּכָל הָעוֹלָמוֹת כָּלָם, אֲשֶׁר מְלֹאכִים וְשֶׁרְפִים וְאוֹפְנֵי הַקֶּדֶשׁ לֹא יְכוּלִים לְהִרְאוֹת דְּבַר זֶה, וְזֶה עֵקֶר מַעְלַת גְּדֻלַּת בַּר יִשְׂרָאֵל יוֹתֵר מִכָּל הַמְּלֹאכִים, שֶׁהוּא נִמְצָא בְּעוֹלָם הַגִּשְׁמִי וְהַחֲמָרִי הַזֶּה, וְעוֹבְרִים עָלָיו כָּל מִינֵי צְרוּת וְיִסוּרִים וּמְכַאוּבִים וְחִלְשׁוֹת הַדַּעַת, וְאַף־עַל־פִּי־כֵן אֵינוֹ מֵיֵאֵשׁ עֲצָמוֹ כָּלָל, רַק בּוֹרַח אֵלָיו יתברך, זֶה עֵקֶר מַעְלָתוֹ בְּשָׁמַיִם וּבְכָל הָעוֹלָמוֹת כָּלָם,

אשרי לו; ולכן ראו, בני ובנותי היקרים, להתישב אחת ולתמיד מה קורה עמכם, ומה פבר עבר עליכם בחיים חיותכם, ותתחזקו מאד מאד במדת הסבלנות, לסבל את כל אשר עובר עליכם, ודיקא על-ידי-זה תגדמו נחת רוח לו יתברך, והוא ימחל לכם על כל עוונותיכם, פי בזה שהאדם עוצר את עצמו מפעם, ואינו נופל לעצבים, ואף שמעיקים לו ומצערים אותו ומחרפים ומגדפים אותו, עם כל זאת אינו נופל בדעתו כלל, אלא בורח אליו יתברך, זה עקר התשובה, ועל-ידי-זה הוא לא זז משם עד שמוחלים לו כל עוונותיו; ולכן ראו, בני ובנותי היקרים, מה לפניכם, ואל תהיו בטלנים, ודיקא על-ידי-זה תזכו להגיע לכל טוב אמתי בזה ובבא לנצח נצחים.

.ד

בני ובנותי היקרים! ראו לחזק את עצמכם ביותר במדת הסבלנות, ותשמרו את עצמכם מפעם וקפידות, ואל תריבו עם אף אחד, אלא תאריכו אפכם על כל מה שעובר עליכם, פי חבל להתעצבן בזה העולם, פי ימינו כצל עובר, הנה

אֲנַחְנוּ כָּאֵן, וְעוֹד מְעַט נִצָּא מִכָּאֵן, וְעַל-כֵּן חֶבֶל
עַל כָּל רִגַע שְׁעוֹבֵר עִם כַּעַס וְקַפְיוֹת וְרִצְיוֹהָ
וּמַחְלָקָת וּמְרִיבוֹת וְצַעְקוֹת וְעֲצָבִים, יוֹתֵר טוֹב
לְהִיּוֹת סִבְלָן גָּדוֹל וְלַעְזוֹר לְזוּלָתוֹ, וְאִין עוֹד נִעַם
וְזִיו וְחַיּוֹת וּדְבִקוֹת כְּמוֹ שֵׁשׁ לְאָדָם שְׁמוּסֵר אֶת
עֲצָמוֹ לַעְזוֹר לְזוּלָתוֹ, וּבּוֹרַח מִמַּחְלָקָת, וְאִינוּ
מִתְעַצֵּבֵן עַל אֵף אֶחָד, אֲדַרְבָּה, יֵשׁ לוֹ עֲצָבִים
חֲזָקִים, וְיֵשׁ לוֹ כַּחוֹת הַנֶּפֶשׁ לְחִזָּק וּלְאַמֵּץ וְלַעְזוֹד
וְלִשְׁמַח אֶת נַשְׁבְּרֵי לֵב, וְדַבֵּר זֶה מְאֹד מְאֹד חָשׁוּב
בְּשָׁמַיִם; וְעַל-כֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, הַרְגִילוּ אֶת
עֲצָמָם לַעְזוֹר תָּמִיד לְזוּלָתָם, וְאֵל תִּתְעַצֵּבֵנוּ עַל
שׁוֹם כֵּן אָדָם בְּזֶה הָעוֹלָם, רַק תִּהְיוּ סִבְלָנִים
גָּדוֹלִים, כִּי הַסִּבְלָנוּת מְבִיאָה חַיּוֹת לְאָדָם, וְכֹל מֵה
שֶׁאָדָם יוֹתֵר סִבְלָן, יֵשׁ לוֹ עֲצָבִים שְׁקֻטִים, וְהוּא
נָח, וְשׁוֹם דְּבָר שְׁבַעוֹלָם לֹא יוּכַל לְשַׁבֵּר אוֹתוֹ;
וְעַל-כֵּן רְאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, לֹא לְהִתְעַצֵּבֵן,
כִּי "חֶבֶל לְהִתְעַצֵּבֵן", וְחֶבֶל לְפַל בְּעֲצָבוֹת וְעֲצָלוּת
וּבְמַרְיוֹת וּבְדַכְּאוֹן יוֹתֵר טוֹב לַעְזוֹר לְזוּלָתוֹ לְחִזָּק
וּלְאַמֵּץ לַעְזוֹד וְלִשְׁמַח אֶת כָּל בֵּר יִשְׂרָאֵל, אֲשֶׁר
זֶה עֵקֶר מִצְוֹת הַצְּדָקָה; אֲשֶׁר מִי שֶׁתָּמִיד מְחִזָּק
אֶת אַחֲרִים וְנִזְהָר מְאֹד מְאֹד מִכַּעַס וְקַפְיוֹת, וְהוּא
סוֹבֵל אֶת כָּל בְּרִיאָה, שָׂאז עוֹלָמוֹ יִרְאֶה בְּחַיּוֹ.

ה.

צריך שתדעו, בני ובנותי היקרים, כי הקדוש-ברוך-הוא משגיח על עולמו בהשגחה פרטי פרטית, וכל מה שרק קורה בזה העולם הכל ממנו יתברך, ובכל יום ויום הקדוש-ברוך-הוא מצמצם את עצמו מאין סוף עד אין תכלית, ומרמז לאדם רמזים להתקרב אליו יתברך, ועל-בן בכל יום ויום עוברים על האדם ענינים אחרים אשר לא חלם עליהם כלל, ומזה בא שהאדם נופל בעצבות ובעצלות, בכעס ובעצבים, עד שיש בני-אדם שכל-כף נפלו בדעתם, שהם ממרמרים ושרויים בדכאון עצום, וסובלים על העצבים, וכל דבר קטן מעצבן אותם. וכל זה כדגמת הפרי שמסבב עם הקלפה, וכל מה שהפרי יותר מתק, יש לו קלפה יותר חזקה, וכדי להוציא את הפרי ולאכלו להתענג ממתיקותו, ההכרח לשבר את הקלפה, כמורכן ויותר מכן הוא כל יום ויום נתגלה בו אור חדש לגמרי — אורו יתברך בגלוי נורא ונפלא מאד מאד, אשר מי שרק יטה און לשמע אל הקול הפנימי של הבריאה הזו, ויפתח את עיניו לראות את המראה הגדול והנורא הזה

של אורו יתברך המאיר באור הנה, אז יתבטל
 לגמרי ממציאות, ולכן בשביל הבחירה והנסיגה
 סבב הקדוש-ברוך-הוא שכל יום ויום מכסה עם
 קלפה עצומה, שזה כלל הסבובים והבלבולים
 והירידות והנפילות וההשלקות והחלישות הדעת
 והעגמת נפש שעובר על כל אדם בכל יום ויום,
 כדי לבנות לו כלים שלא יתבטל ממציאות; ולכן
 בני ובנותי היקרים אם אתם רוצים להשיג את
 הפרי, שהוא אמתת מציאותו יתברך שביום הנה
 דיקא, שיתגלה עליכם גלוי אלקותו יתברך בגלוי
 רב שמתגלה לכל הצידיקים האמתיים, עליכם
 לשבר מאתכם את המדה המגנה של פעם
 וקפידות ועצבנות, כי חבל לכם להתעצבן, כי סוף
 כל סוף הקדוש-ברוך-הוא מנהיג את עולמו
 בהשגחה נוראה ונפלאה מאד, ומה תועילו עם
 הפעם והקפידות והעצבים שאתם כל-כף
 מתעצבנים, אדרבה יתגברו עליכם יותר הקלפה
 והחשך וההסתרה וההעלמה עד שתשברו לגמרי;
 ולכן עצתי, שתרגילו את עצמכם להיות סבלנים
 גדולים על כל מה שעובר עליכם, כי "חבל
 להתעצבן", כי זה לא יביא אתכם אל שום דבר,
 רק שיתגברו ויתפשטו עליכם הקלפות והחשך

וְהִזְהֵמָה יוֹתֵר וַיּוֹתֵר, לֹא-כֵן אִם תִּשְׁתַּדְּלוּ בְכָל מִינֵי אַפְנִים שְׁבָעוּלָם לְהֶאָרִיף אַפְכֶם עַל כָּל מֵה שְׁעוֹבֵר עֲלֵיכֶם, עַל-יַדֵּי-זֶה סוּף כָּל סוּף תִּשְׁבְּרוּ אֶת הַקְּלָפָה הַמְּכֹסֶה אֶת הָאוֹר הַזֶּה, וַיִּתְגַּלֶּה לְכֶם מֶלֶךְ הַכְּבוֹד בְּגִלּוֹי נוֹרָא וְנִפְלְא מְאֹד; וְלִכֵּן רְאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, לְהֶאָרִיף אַפְכֶם עַל כָּל מֵה שְׁעוֹבֵר עֲלֵיכֶם, וְאֵל תִּפְלוּ בְּעֵצָבִים, וְאֵל תִּהְיוּ בְּכַעַס וּבִקְפִידוֹת עַל כָּל מֵה שְׁעוֹבֵר עֲלֵיכֶם, אֲלֵא הִרְגִּילוּ אֶת עֲצֻמְכֶם לְהִיּוֹת סְבָלָנִים גְּדוּלִים, וְאִז דִּיקָא יִתְגַּלֶּה עֲלֵיכֶם אוֹרוֹ יִתְבָּרַךְ בְּגִלּוֹי רַב וְנִפְלְא מְאֹד, וְתִתְעַנְּגוּ בְּנַעַם זִיו שְׂכִינַת עִזּוֹ יִתְבָּרַךְ. וְזָכְרוּ דְבַר זֶה הַיָּטִב הַיָּטִב, כִּי בְכָל יוֹם וַיּוֹם מִתְחַדְּשִׁים הַצְּרוֹת וְהַיְסוּרִים וְהַמְרִירוֹת וְהָעֵצָבִים, וּבְכָל יוֹם הָאָדָם עָלוּל לְהִיּוֹת בְּכַעַס וּבִקְפִידוֹת מִחֻדָּשׁ — הֵן עַל עֲצָמוֹ וְהֵן עַל זַוְלָתוֹ, הֵן עַל אִשְׁתּוֹ וְהֵן עַל יְלָדָיו, הֵן עַל הַשְּׂכָנִים וְהֵן עַל הַקְּרוֹבִים וְהֵן עַל הַרְחוֹקִים, כִּי זֶה בְּעֲצָמוֹ הַכְּסוּי שְׂמֻכְסָה אֶת הַטּוֹב הַגָּנוּז שְׁבִיּוֹם הַזֶּה; וְעַל-כֵּן רְאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, לְשַׁבֵּר מֵאַתְכֶם אֶת הַמִּדָּה הַרְעָה שֶׁל כַּעַס וְעֵצָבִים, וְאֵל תִּתְעַצְבוּ עַל אִף אֶחָד, רַק תִּהְיוּ סְבָלָנִים גְּדוּלִים וְתֹאֲרִיכוּ אַפְכֶם עַל כָּל מֵה שְׁעוֹבֵר עֲלֵיכֶם, וְאִז דִּיקָא יִתְגַּלֶּה עֲלֵיכֶם מֶלֶךְ הַכְּבוֹד

בְּהָאָרְה נּוֹרְאָה וְנִפְלְאָה מְאֹד, וַיִּתְּבַטֵּל מִכֶּם הַלְבוּשׁ
וְהַכְּסוּי שְׁבִיּוֹם הַזֶּה, וְתָרְאוּ עֵינַי בְּעֵינַי אֶת הַשְּׂגָחַתּוֹ
הַפְּרָטִית שְׁבִיּוֹם הַזֶּה דִּיקָא.

.1

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, אִם אַתֶּם רוֹצִים לְהַצְלִיחַ
בְּחַיֵּיכֶם עֲלֵיכֶם לְהַתְרַגֵּל בַּמְדָּה הַיְקָרָה שֶׁל סְבָלְנוּת
וְאַרִיכוּת אַפִּים, וְלֹא לְהַתְעַצֵּב בְּשׁוֹם פְּנִים וְאִפֵּן
עַל אֶף אֶחָד, וּמְכַל שֶׁפֶן בְּבֵיתְכֶם תִּשְׁמְרוּ מְאֹד
מְאֹד מֵעַצְבִּים שֶׁלֹּא יִתְפַּשְׁטוּ עֲלֵיכֶם, וְאַל
תִּתְעַצְבוּ עַל אֶף אֶחָד, וְאַל תִּהְיוּ בְּכַעַס וּבְקַפִּידוּת
— לֹא עַל הַיְלָדִים וְלֹא עַל הַשְּׂכָנִים, הֵן הַקְּרוֹבִים
הֵן הַרְחוֹקִים, כִּי לֹא כֹדַי לְהַתְעַצֵּב כָּלֵל וּכְלָל,
כִּי הַכַּעַס לֹא יָבִיא אֶתְכֶם אֶל שׁוֹם דְּבָר רַק אֶל
כְּשָׁלוֹן וְאַכְזָבוֹת בְּחַיִּים, וְאִי אֶפְשָׁר לַעֲבֹר אֶת זֶה
הָעוֹלָם בְּהַצְלָחָה מְרֻבָּה, אֲלֵא עַל-יְדֵי מַדַּת
הַסְּבָלְנוּת. וְלִכֵּן רְאוּ לְהִתְאַפֵּק מְאֹד מְאֹד לֹא
לְהִיּוֹת בְּכַעַס וְלֹא לְהִיּוֹת בְּקַפִּידוּת וְלֹא לְהַתְעַצֵּב,
וְאִפְלוּ שְׁעוֹשִׂים דְּבָרִים נֶגֶד רְצוֹנְכֶם, עִם כָּל זֹאת
אִם אַתֶּם רוֹצִים לְהַצְלִיחַ בְּאַמַּת בְּחַיֵּיכֶם, הִתְקַרַח
לְכֶם לְהִיּוֹת סְבָלָנִים גְּדוֹלִים, וְלֹא לְבוֹא אֶל שׁוֹם

כעס וקפידות. ובאמת אם היה לכם ישוב הדעת
אמתי הייתם רואים, אשר "חבל להתעצבן", כי
עם עצבים לא פועלים שום דבר, רק הזרסים את
הבריאות, ואם מדברים אל הזולת בצורה יפה
יכולים לפעל הרבה יותר בקלות מאשר בקולות
וצעקות ומריבות וקללות וכדומה; ולכן ראו, בני
ובנותי היקרים, להתאזר במדת הסבלנות, ואף
שדבר זה יבוא לכם בקשי רב מאד מאד, כי
הרגלתם עצמכם עוד מנעורייכם להתעצבן על כל
דבר, ולהיות בכעס ובקפידות, אבל אם אתם
רוצים להצליח, תקבלו על עצמכם שמהיום
והלואה אף פעם לא תהיו עצבנים, ואף פעם לא
תהיו בכעס ובקפידות, ועל-ידי-זה תצליחו
ברפכם תמיד.

ז.

בני ובנותי היקרים! ראו לחזק את עצמכם
בכל מיני אפנים שבעולם, ולהחדיר בכם אמונה
פשוטה בו יתברך, לידע ולהודיע ולהודע, אשר
אין בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות גמור
הוא, וכפי שתכניסו בעצמכם ידיעה זו, על-ידי-

זֶה תִּהְיוּ סְבֻלָּנִים עַל כָּל מֵה שְׁעוֹבֵר עֲלֵיכֶם, וְשׁוֹם דָּבָר שְׁבַעוּלָם לֹא יוּכַל לְשֹׁבֵר אֶתְכֶם, כִּי הַמֶּאֱמִין הָאֱמֵתִי, שְׁמֵאֱמִין שְׁאִין בִּלְעֲדֵיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, הוּא אֵף פַּעַם לֹא יִתְעַצֵּבֵן, וְאֵף פַּעַם לֹא יָבוֹא לְיַדִּי כַּעַס, כִּי בְּאֵמֶת אַחֲרַי יִשׁוּב הַדַּעַת אֱמֵתִי רוֹאִים, שְׁלֹא כֹדָאִי לְהִתְעַצֵּבֵן וְלֹא כֹדָאִי לְהִיּוֹת בְּכַעַס וּבִקְפִידוֹת. וְלִכֵּן רָאוּ לְהִתְחַזֵּק בְּכָל מִינֵי אֲפָנִים שְׁבַעוּלָם בְּאֱמוּנָה פְּשׁוּטָה, וְזֶה יַעֲזֹר לָכֶם לַעֲבֹר עַל כָּל הַסֵּבֵל שְׁאַתֶּם סוֹבְלִים בֵּין בְּגִשְׁמֵי וּבֵין בְּרוּחָנִי; כִּי בְּאֵמֶת בְּזֶה הָעוֹלָם סוֹבְלִים הֵרֵבָה מְאֹד מְאֹד, וְאִין לָכֶם בְּנֵי-אָדָם שְׁלֹא יִסְבְּלוּ סֵבֵל גְּדוֹל, וְעַל-יַדֵּי שְׁמִכְנִיסִים עֲצָמָם בְּאֱמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, עַל-יַדֵּי-זֶה עוֹבְרִים עַל הַכָּל, וְלִכֵּן רָאוּ לְחַזֵּק אֶת עֲצָמָכֶם בְּיֹתֵר בְּאֱמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְתִדְעוּ שֶׁהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא נִמְצָא אֶתְכֶם, עִמָּכֶם וְאַצְלָכֶם, וְעַל-יַדֵּי-זֶה דִּיקָא תִּזְכּוּ לַעֲבֹר אֶת זֶה הָעוֹלָם בְּשָׁלוֹם, כִּי בְּאֵמֶת מִי שֶׁחֲזַק בְּאֱמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, אֲזִי חֲזִיו חַיִּים מְתַקִּים, וּמְרַגִּישׁ כָּל מִינֵי עֲרֵבוֹת וּנְעִימוֹת בְּחַיָּיו, כִּי מִי שֶׁמוֹסֵר אֶת עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי אֵל הָאִין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, וְיִוֹדַע וְעַד אֲשֶׁר הוּא יִתְבָּרֵךְ מְחִיָּה וּמְהִיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה, וְדוֹמָם, צוֹמַח, חַי, מְדַבֵּר, הֵם עֲצָם

עצמיות חיות אלקותו יתברך, הוא אף פעם לא
 יתעצבן ולא יפל בכעס ובקפידות, אלא יש לו זמן
 וסובל על כל מה שבא עליו, ודיקא על-ידי-זה
 הוא מצליח בדרךכו. ולכן ראו, בני ובנותי היקרים,
 להיות מאד מאד חזקים בזה, ואז תצליחו
 ברככם תמיד.

ח.

בני ובנותי היקרים! ראו להיות סבלנים, כי
 "חבל להתעצבן" בזה העולם, החיים של האדם
 כל-כף קצרים, הנה הוא פה והנה הוא כבר שם,
 ועל-כן מה ולמה לכם להתעצבן על כל דבר קטן,
 מדוע לא תעשו לעצמכם חשבון הנפש איתי, כי
 ימינו כצל עובר, סך הכל מה שאדם מקבל בזה
 העולם הוא שבעים שנה ואם זוכה שמונים שנה,
 וגם זה עובר כחלום בלילה, עכשו אשאל אתכם:
 האם פדאי בשביל חלום אחד להתעצבן כל-כף,
 ולחיות עם עצבים עד פדי כף, שכל דבר קטן
 יעצבן אתכם, ותצעקו על ילדיכם, והאיש יתפרץ
 על אשתו, והאשה תתפרץ על בעלה, עד שכל
 הבית יהיה גיהנום, רחמנא לישיזבן?! כל זה בא

מַחֲמַת שְׂאִין יִשׁוּב הַדַּעַת אֲמַתִּי, שְׂיָמִי חַיִּינוּ כְּצֵל
צְפוּר הַפּוֹרֵחַ בְּאוֹיֵר (עֵין בְּרֵאשִׁית רַבָּה צ"ט, ב); וְעַל־כֵּן
אַבְקֵשׁ אֶתְכֶם מְאֹד מְאֹד, בְּנֵי וּבָנוֹתֵי הַיְקָרִים,
שֶׁתִּשְׁמְרוּ אֶת עֲצַמְכֶם מִכַּעַס וּקְפִידוֹת, וְתִרְגְּלוּ אֶת
עֲצַמְכֶם לְדַבֵּר אֶחָד עִם הַשְּׂנִי בְנוֹעַם וּבְשִׁקְט,
וּבְפָרֵט בְּבֵיתְכֶם תִּשְׁתַּדְּלוּ מְאֹד מְאֹד לְדוֹן אֶחָד אֶת
הַשְּׂנִי לְכַף זְכוּת, וּבְפָרֵט אֶת הַיְלָדִים, וְלִהְסָבִיר
לָהֶם כָּל דָּבָר בְּשִׁקְט וְלֹא לְהַתְפָּרֵץ עֲלֵיהֶם, שְׁבֹזָה
תִּגְרַמוּ שֶׁהֵם יִתְפָּרְאוּ יוֹתֵר, כִּי זֶה טֹבֵעַ הַיְלָדִים אִם
צוֹעֲקִים עֲלֵיהֶם, אֲזִי הֵם מִתְפָּרְאִים יוֹתֵר, לֹא־כֵן
אִם מִסְבִּירִים לָהֶם בְּשִׁקְט וּבְדוֹרְכֵי נֶעֱם וּמְנַהִיגִים
אוֹתָם בְּאַהֲבָה וּבְקִרְוּב לְכַבּוֹת, אֲזִי דִיקָא הֵם
נִעֲשִׂים יְלָדִים מִמִּשְׁמָעִים, אֲבָל בְּרַגַע שְׁמוּצִיאִים
עֲלֵיהֶם אֶת הָעֲצָבִים הֵם גַּם־כֵּן נִעֲשִׂים עֲצָבָנִיִּים,
וְאַחֲר־כֵּן מְעֲצָבָנִים אֶת הוֹרֵיהֶם וְהַהוֹרִים נִעֲשִׂים
מְעֲצָבָנִים עֲלֵיהֶם וּמַכִּים אוֹתָם, וְכָל הַבֵּית נִתְהַפֵּף
לְגִיהֲנוּם מִמֶּשׁ, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, עַד שְׁמָרִים וּמְרוֹרִים
לָהֶם הַחַיִּים. וְכָל זֶה הַתְּחִיל רַק מַחֲמַת שְׂאִין
לְאָדָם סְבָלָנוֹת. עַל־כֵּן אַבְקֵשׁ אֶתְכֶם מְאֹד, בְּנֵי
וּבָנוֹתֵי הַיְקָרִים, תִּפְקְחוּ אֶת עֵינֵיכֶם, וְתִרְאוּ אִיךָ
שְׂיָמִי שְׁנוֹתֵינוּ הֶבֶל, וְאַפְלוּ אִם יִהְיוּ לָנוּ שְׁבָעִים
שָׁנָה, הֵם יַעֲוּפוּ לָנוּ כְּמוֹ צְפוּר פּוֹרֵחַ בְּאוֹיֵר, הִנֵּה

אנחנו פאן ועוד מעט כבר נהיה שם, האם בשביל זמן כל-כך קצר כדאי להתעצבן? ! תשאלו את עצמכם את השאלה הזו כמה וכמה פעמים ביום, ועל-כן ראו לא להתעצבן ולא להיות בכעס, אלא תמשיכו על עצמכם מדת הסבלנות, כי "חבל להתעצבן", כי העצבנות לא תביא אתכם אל שום דבר, אלא תהרס לכם את הבריאות, ואם תציתו אל דבורי אלו, לא תתחרטו בעולם הזה ובעולם הבא, בעולם הזה עקר הצלחת האדם הוא רק על-ידי מדת הסבלנות, וכל מי שיותר סבלן מצליח יותר, ובעולם הבא כל מה שאדם יותר סבלן, זוכה להשיג יותר רווחניות חיות אלקותו יתברך, ומחדיר בעצמו אשר אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, אשר זה בעצמו חיי עולם הבא, כי כשאדם מחדיר בעצמו אשר אין בלעדיו כלל, אז הוא כבר חי בעולם הזה כדגמת העולם הבא, כי הוא מתענג בנעם ערבות זיו שכנת עזו יתברך, ועל-כן הסבלנות טובה בגשמיות וטובה ברוחניות; אשרי מי שיהיה תמיד במדת הסבלנות, ואז טוב לו בזה ובכא לנצח נצחים.

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, פי החיים של האדם בזה העולם מאוד מאוד מסבכים, הנה יש לו עליות, והנה יש לו ירידות הנה יש לו תכניות להתעשר ולהתעלות, והנה נופל מחשקו ומתיאש לגמרי, עד שנדמה לו שאין לו מנוס ותקנה בתייו, וכן חוזר חלילה, פעם הוא למעלה ופעם הוא למטה, עד שעל-ידי-זה הוא כל-כף מבהל ומבלבל שאינו יודע מה שהוא רוצה, וזה מכניס אותו בלחצים גדולים והוא מתעצבן, וכל דבר קטן שרק קורה עמו הוא בכעס ובעצבות ובמרירות, כי הלחץ והדחק מכניסים את האדם בעצבנות, עד שהוא מלא עצבים וכל דבר קטן מעצבן אותו והורס לו את כל החיים; ולכן ראו, בני ובנותי היקרים, להתישב — האם פדאי בשביל שטיות, בשביל המיונות ותכניות של הבל, חלומות מתקים או חלומות מרורים להתעצבן, הלא כל החיים שלנו בחלום יעוף! אדם יכול לחיות בזה העולם ממש בגן-עדן ולהתענג בנעם זיו שכנית עזו יתברך, ולהסתפל תמיד רק על הטוב שבחיים, ולהיות מישב וסבלן גדול, ולהפוך — אדם יכול לחיות בגיהנום,

ויחיה חיים מרים ממות, עצבני מלא דפאון וכעס
 ומרירות, עכשו אשאל אתכם: האם לא יותר טוב
 לחיות חיים ערבים ומתקים, מאשר לחיות חיים
 מרורים ומדפאים ועצובים?! ולכן איעצכם
 שתחזרו אל השרשים, ותחזרו בתשובה שלמה
 אליו יתברך, ותרגילו את עצמכם לקיים את
 מצוותיו יתברך, לשמר שבת-קדש כהלכתה,
 ולהזהר כל השבת לא לעשות, חס ושלום, שום
 מלאכה אסורה, כי שבת היא שמו של הקדוש-
 ברוך-הוא (פמוכא בזהר), וכשאדם זוכה לשמר
 שבת-קדש, הוא נכלל לגמרי באין סוף ברוך הוא.
 ועקר שלמות קדשת השבת הוא, שאסור לאדם
 להסיח דעת כל יום השבת מקדשת שבת שהיא
 באמת שמו יתברך, הינו שאסור לכל מי שבשם
 ישראל מכנה להסיח דעתו ממנו יתברך כרגע,
 שזה חיי עולם הבא בעולם הזה ממש, ועל-כן כל
 המענג את השבת נותנים לו נחלה בלי מצרים
 (שבת קיח.), וזוכה להנצל מכל רע, ועקר שלמות
 קדשת השבת הוא להמשיך את קדשתה גם על
 ששת ימי החל, שגם בתוך ימי השבוע יזכר
 מקדשת שבת, שימשיך על עצמו ערבות, נעימות,
 ידידות, זיו שכנית עזו יתברך, ובכל יום ויום

חֲבַל לְהִתְעַצֵּב

קעג

יִסְפֹּר אֶת הַיָּמִים, "הַיּוֹם יוֹם רֵאשׁוֹן בְּשַׁבָּת",
"הַיּוֹם יוֹם שְׁנֵי בְּשַׁבָּת", "הַיּוֹם יוֹם שְׁלִישִׁי
בְּשַׁבָּת" וְכוּ', כָּל יוֹם הוּא יִקְשֹׁר אֶת זֶה אֶל הַשַּׁבָּת
שֶׁהִיא שְׂמוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִמְשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ
אוֹר וְזִיו וְחַיּוֹת וְדַבְּקוֹת הַבוֹרָא יִתְבָּרֵךְ שְׂמוֹ, שְׁנֵה
יִכְנִיס בּוֹ סִבְלָנוֹת גְּדוֹלָה, וְלִהְיָרִיךְ אִפּוֹ עַל כָּל מֵה
שֶׁעוֹבֵר עָלָיו, וְשׁוֹם דְּבָר בְּעוֹלָם לֹא יוּכַל לְשַׁבֵּר
אוֹתוֹ; וְעַל-כֵּן כָּל הַשּׁוֹמֵר שַׁבָּת אֶפְלוֹ שֶׁנִּפְּל
בְּמָקוֹם שֶׁנִּפְּל, וְהָיָה עוֹבֵד עֲבוּדָה זָרָה כְּדוֹר אֲנוֹשׁ
מוֹחֲלִין לוֹ (שָׁם), כִּי קִדְשַׁת שַׁבָּת הִיא הִיא
הַתְּשׁוּבָה הָאֲמִתִּית שֶׁאָדָם נִכְלָל לְגַמְרֵי בְּאֵין סוּף
בְּרוּךְ הוּא, שֶׁהִיא נִקְרָאת תְּשׁוּבָה שְׁלֵמָה, שֶׁהוּא
חוֹזֵר אֶל הַמָּקוֹם שֶׁמִּשָּׁם נִלְקַח, וְהוּא הָאוֹר אֵין
סוּף בְּרוּךְ הוּא; כִּי בְּאֲמֵת כָּל נִשְׁמָה וְנִשְׁמָה הִיא
עֲצָם הָאֲצִילוֹת, אִף יִרְדֶּה לְזֶה הָעוֹלָם וְנִתְּלַבְּשָׁה
בְּגוּף הַגִּשְׁמִי, וְעַקֵּר שְׁלֵמוֹת הָאָדָם לְהוֹרִיד מֵעֲצָמוֹ
אֶת הַגּוּף הַגִּשְׁמִי וְהַחֲמָרִי, וְשִׁתְּנֶגְלָה אֵלָיו נִשְׁמָתוֹ
שֶׁהִיא עֲצָם הָאֲצִילוֹת, וְכִמוֹ-כֵן בְּשִׁשְׁתַּיִם יָמֵי חַל,
עַקֵּר הַשְּׁלֵמוֹת הוּא יוֹם הַשַּׁבָּת-קִדְשׁ, שֶׁאָדָם צָרִיךְ
לְהִשְׁתַּוְּקֵק בְּכָל יוֹם וְיוֹם מִימּוֹת הַשָּׁבוּעַ אֶל קִדְשַׁת
שַׁבָּת-קִדְשׁ, שֶׁהוּא עוֹלָם הַבָּא, וְכִשְׁאָדָם זוֹכֶה
לְהִגִּיעַ אֶל זֶה, אֲזִי הוּא שֶׁמַּח בְּחִלְקוֹ תָּמִיד,

ומתענג בנעם זיו שכינת עזו יתברך, וסובל על
 כל מה שעובר עליו, והוא תמיד בשמחה, ואינו
 רב עם שום בריה שבעולם, אדרבה הוא משתדל
 לעזר לכל אחד ואחד כפי יכולתו, ויש לו מלה
 טובה לכל אחד ואחד; אשרי מי שזוכה לשמור
 שבת-קדש, ולהפלל בקדש, ולהמשיך על
 עצמו אור זיו וחיות ודבקות הבורא יתברך שמו,
 שאז עולמו יטעם בעולם הזה; אשרי לו בזה,
 ואשרי לו בכא!

תם ונשלם, שבת לאל בורא עולם!