

קוֹנְטָרַס

# הַחַיִּים בְּיַדְיָךְ

יְעוֹרֵר וַיַּחַזֵּק אֶת כָּל בַּר יִשְׂרָאֵל עַל יְקָרַת הַחַיִּים,  
וַיִּתֵּן עֲצוֹת גְּפִלְאוֹת אֵיךְ לְשָׁמֹר עַל חַיָּיו, וַיְהִי  
שָׁמֹר מִכָּל מִיַּי מִזִּיקִים וּפּוֹרְעָנוֹת הַמְּצוּיִים  
עֲכָשׁוּ, וַיִּגְלֶה אֵיךְ הָאָדָם יָכוֹל לְהֵאָרִיךְ יָמָיו  
וּשְׁנוֹתָיו בְּטוֹב וּבְנִעְיָמִים.

\*

בְּנוֹי וּמִסֵּד עַל-פִּי דְבָרֵי

רַבֵּנוּ הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אֹר הַגְּנוֹז וְהַצָּפוֹן  
בּוֹצֵינָא קְדִישָׁא עֲלָא, אֲדוֹנֵנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבֵּנוּ  
רַבִּי נְחֻמָּן מִבְּרֶסְלַב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ.

וְעַל-פִּי דְבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ

הַקְּדוֹשׁ, אֹר גְּפִלְא, אֲשֶׁר כָּל רַז לֹא אָנִים לִיה  
רַבִּי נְתָן מִבְּרֶסְלַב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ,

וּמִשְׁלַב בְּפִסּוּקֵי תוֹרָה, גְּבִיָּאִים, כְּתוּבִים וּמֵאֲמָרֵי  
חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים מִגְּמָרָא וּמִדְרָשִׁים וְזֶהר הַקְּדוֹשׁ.

\*

הוֹבָא לְדָפוּס עַל-יַדֵּי

חֲסִידֵי בְּרֶסְלַב

עִיה "ק יְרוּשָׁלַיִם תוֹכֵב" א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: הָאָדָם צָרִיךְ לְדַעַת  
שֶׁהַבְּחִירָה בְּיָדוֹ, וְעַל-כֵּן אֵף אֶחָד לֹא  
יִכְנִיס בּוֹ שׁוֹם יְאוֹשׁ כְּאֵלוֹ אֲבָד מָנוֹס  
וְתַקְוָה, וּכְאֵלוֹ הוּא כְּבָר לֹא שָׁוָה לְשׁוֹם  
דְּבָר, אֲלֵא אֲדַרְבָּה עָלָיו לְדַעַת שְׁהַחַיִּים  
בְּיָדָיו, וְהוּא תָּמִיד יָכוֹל לְשַׁנּוֹת אֶת  
חַיָּיו הֵן לְטוֹבָה וְהֵן לְהַפּוֹךְ, חַס  
וְשָׁלוֹם, וְעַל-כֵּן אָסוּר לְהִיּוֹת בְּטָלָן,  
אֲלֵא לְקַחַת אֶת עֲצָמוֹ בְּיָדָיו, וְלִידַע  
וְלְהֶאֱמִין שְׁהַחַיִּים בְּיָדָיו, וְהוּא יָכוֹל  
לְשַׁנּוֹת אֶת עֲצָמוֹ וְאֶת מְדוּתָיו לְטוֹבָה,  
כִּי הַכֹּל תְּלוּי כְּפִי הַבְּחִירָה שֶׁל הָאָדָם.  
(אֲמַרֵי מוֹהֲרָא"ש, חֵלֶק ב', סִימָן תַּרְכַּב)

קוֹנְטֵרַס

# הַחַיִּים בְּיַדְיָךְ

.א.

צָרִיךְ שְׂתַדַּע, אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר הַחַיִּים  
וְהַמְּוֹת בְּיַדְיָךְ, אִם תִּבְחַר בְּחַי הַחַיִּים בּוֹ יִתְבַּרְךָ,  
וְתַרוּץ אֶתְרִיו יִתְבַּרְךָ, וְתִכְנִיס בְּעֵצְמְךָ אֲמִתּוֹת  
מְצִיאֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, אֲזוֹ תִזְכֶּה לְחַיִּים, וְאִם, חַס וְשָׁלוֹם,  
תִּפְרִיד אֶת עֵצְמְךָ מִמֶּנּוּ יִתְבַּרְךָ, אֲזוֹ יִהְיֶה לְךָ הַמְּוֹת;  
כִּי בְּאִמְתּוֹ הַקָּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בָּרָא אֶת הָאָדָם בְּזֶה  
הָעוֹלָם, כְּדֵי שֶׁיִּכְיֶרֶוּ יִתְבַּרְךָ פָּנִים אֶל פָּנִים, הֵינּוּ  
שָׂאָדָם צָרִיךְ לְהִגִּיעַ אֶל מִדְרָגָה כְּזוֹ בְּזֶה הָעוֹלָם,  
שֶׁיִּסְתַּכֵּל רַק עַל רוּחָנִיּוֹת חַיּוֹת אֲלֵקוּתוֹ הַמְּחִיָּה  
וּמְהִיָּה אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה, וְדוּמָם, צוּמָח, חַי,  
מְדַבֵּר — הֵם עֵצֶם עֵצְמֵיּוֹת חַיּוֹת אֲלֵקוּתוֹ יִתְבַּרְךָ.

שְׁזָה גְלוּי הָאֱמוּנָה הַקְדוּשָׁה, שֶׁהָאָדָם צָרִיךְ לְהַכְנִים  
 בְּעֶצְמוֹ אֱמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבַּרְךָ, לִידַע וּלְהוֹדִיעַ  
 וּלְהוֹדֵעַ שְׂאִין בְּלִעְדָּיו יִתְבַּרְךָ כָּלֵל, שֶׁהָאָדָם מְחַדִּיר  
 בְּעֶצְמוֹ אֶת הָאֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, שֶׁהַכֹּל לְכֹל אֱלֻקוֹת  
 גָּמוּר הוּא, עַל-יְדֵי-זֶה נִכְלָל בְּחַי הַחַיִּים וְנִשְׁמָר  
 מִהַכֹּל; כִּי הָאֱמוּנָה שֶׁאָדָם מֵאֲמִין בּוֹ יִתְבַּרְךָ  
 בְּתַמְימות וּבְפְשִׁיטוֹת גְּמוּרָה, זֶה הַיְסוּד שֶׁל כָּל  
 הַחַיִּים, וּבְשִׁבִיל זֶה נִבְרָא הָאָדָם בְּזֶה הָעוֹלָם —  
 כִּדֵּי לְהַכִּירוֹ יִתְבַּרְךָ פָּנִים אֶל פָּנִים, וְעַל-כֵּן מִי  
 שֶׁמִּתְחַזֵּק בְּאֱמוּנָה פְּשׁוּטָה, וְיוֹדֵעַ וְעַד שְׂאִין בְּלִעְדָּיו  
 יִתְבַּרְךָ כָּלֵל, וְהוּא יִתְבַּרְךָ מְתִיבָה וּמְהִיבָה אֶת כָּל  
 הַבְּרִיאָה כְּלָה, עַל-יְדֵי-זֶה נִשְׁמָר מִכָּל מִינֵי מוֹת  
 וּמְרַעִין בִּישִׁין וְצָרוֹת וְיִסּוּרִים, וְזוֹכָה לְהִיּוֹת שְׂמוּר  
 מִכָּל מִינֵי מְזִיקִין; כִּי מִי שֶׁמְכַנֵּס בְּעֶצְמוֹ אֱמוּנָה  
 פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבַּרְךָ, עַל-יְדֵי-זֶה הוּא מְסַבֵּב עִם  
 מְלֶאכִי הַשְּׂמִירָה שְׁשׂוּמְרִים אוֹתוֹ, שֶׁלֹּא יֵאָרַע לוֹ  
 שׁוּם רַע; וְעַל-כֵּן כָּל אֵלוֹ שֶׁמִּתְחַזְּקִים בְּאֱמוּנָה  
 פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבַּרְךָ, וְתָמִיד מְסַתְּכָלִים עַל כָּל דְּבַר  
 בְּרוּחָנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, וְכוּלְלִים אֶת כָּל  
 הַבְּרִיאָה כְּלָה בּוֹ יִתְבַּרְךָ, וְיוֹדְעִים אֲשֶׁר תְּכֻלִּית  
 הַעֲשִׂיָה, תְּמָרִיּוֹת וְעִבִּיּוֹת וְגַשְׁמִיּוֹת הָעוֹלָם הַזֶּה,

גם-כן נכללת ומתבטלת אל האין סוף ברוך הוא, על-ידי-זה בעצמו זוכים להכלל בתי החיים בו יתברך, והקדוש-ברוך-הוא ממשיך עליהם חיים ארכים, ערבים ומתקים; כי עקר החיים של האדם תלוי כפי האמונה, שזוכה להאמין בו יתברך ומבטל את עצמו לגמרי אל האין סוף ברוך הוא; ועל-כן כל אלו הצדיקים שזוכים להכלל יותר באין סוף ברוך הוא, ומבטלים את עצמותם לגבי עצמות האין סוף ברוך הוא, על-ידי-זה הם חיים חיים אמתיים, חיים ערבים ומתקים, ומתחדשים בכל יום ובכל שעה ובכל רגע, ותייהם הם חיים של אשר וכבוד, כי מאיר עליהם מלא כל הארץ כבודו. לא-כן מי שמנתק את עצמו מהאמונה הקדושה, ומכל שפן כשנופל, חס ושלום, בכפירות ואפיקורסות, על-ידי-זה הוא מפריד את עצמו ממנו יתברך, ועל-ידי-זה בא אליו המות, כי נעלמים ונסתרים ממנו מלאכי השמירה, ואז הוא מסתובב בזה העולם בלי שמירה, ותייו מרורים כמות, כי רשעים בתייהם נקראים מתים, עד שלבסוף כלים לגמרי; כי מי שכופר בכל, לבסוף מת במיתה משנה, ולכן אם אתה רואה שאחד מת

בְּמִיתָה מְשֻׁנָּה, סִימָן שָׁבוּ בְּרָגַע אוּ מִקֶּדֶם אוּ לְפָנַי יוֹם אוּ לְפָנַי שָׁבוּעַ, לְפָנַי חֲדָשׁ אוּ לְפָנַי שָׁנָה נֶעְקָר מִן הָאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה וְהִרְהַר אַחֲרָיו יִתְבַּרַךְ; וְעַל-כֵּן רָאָה אֱהוֹבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לָשׁוּב בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה, וְאֵל תִּהְרַהַר אַחֲרָיו יִתְבַּרַךְ, אֲלָא תִדַּע שֶׁתְּכַלִּית הַיְדִיעָה שֶׁלֹּא נִדַּע כָּלֵל, וְאִין יוֹדְעִים כְּלוּם, וְזוֹ שְׁלֵמוֹת הָאֲמוּנָה, שֶׁמֵּאֲמִין בּוֹ יִתְבַּרַךְ, אִף שֶׁהוּא דָּבָר נֶגְדַּ הַטָּבַע, שֶׁאִינוֹ מִבֵּין אֵיךְ יָכוֹל לְהִיּוֹת דָּבָר כָּזֶה, וְאֵיךְ הַקְּדוּשָׁ-בְרוּךְ-הוּא מְנַהֵיג אֶת עוֹלָמוֹ, הַפֶּךָ הַדַּעַת וְהַשִּׁכּוֹל, עִם כָּל זֹאת מִתְחַזֵּק בְּאֲמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבַּרַךְ, וְיוֹדַע וְעֵד אֲשֶׁר אִינוֹ יוֹדַע כָּלֵל, עַל-יְדֵי-זֶה דִּיקָא בּוֹרָא מְלֶאכִי הַשְּׁמִירָה שֶׁשׁוֹמְרִים אוֹתוֹ; כִּי בְּכָל מַחְשָׁבָה וְהִרְהוּר שֶׁאָדָם חוֹשֵׁב וּמְהַרְהַר וּמְכַנִּיס אֶת עֲצָמוֹ בְּתוֹךְ הָאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה, וְיוֹדַע וְעֵד אֲשֶׁר אִין בְּלִעְדָּיו יִתְבַּרַךְ כָּלֵל, וְהוּא יִתְבַּרַךְ מְחִיָּה וּמְהִיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה, כְּזֶה הוּא בּוֹרָא מְלֶאכִי הַשְּׁמִירָה שֶׁשׁוֹמְרִים אוֹתוֹ; כִּי עֵקֶר הַשְּׁמִירָה לְאָדָם הִיא הָאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה, וְעַל-כֵּן כָּל אֵלוֹ שְׁזוֹכִים לְהַכְלִיל תָּמִיד בְּאִין סוּף בְּרוּךְ הוּא, עַל-יְדֵי-זֶה הֵם זוֹכִים שֶׁנִּבְרָאִים מִמְּחֻשְׁבוֹתֵיהֶם הַקְּדוּשׁוֹת שֶׁחוֹשְׁבִים מִמֶּנּוּ יִתְבַּרַךְ מְלֶאכִי הַשְּׁמִירָה.

וְלִכֵּן רָאָה לְחַזֵּק אֶת עֲצָמְךָ בְּאַמוּנָה פְּשוּטָה בּוֹ  
 יִתְבָּרֵךְ, וְתָמִיד תִּסְתַּכֵּל עַל רוּחַנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ  
 יִתְבָּרֵךְ, וּבְכָל מָקוֹם שֶׁאַתָּה רַק הוֹלֵךְ תַּעֲלֶה אֶת  
 הַמָּקוֹם הַזֶּה אֶל לְמַעְלָה מִהַמָּקוֹם וּלְמַעְלָה מִהַזְּמַן  
 שֶׁהוּא אֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְתִהְיֶה בְּטֵל וּמַבְטָל בְּאֵין  
 סוּף בְּרוּךְ הוּא לְגַמְרֵי, וְתִצְיֵר בְּדַעְתְּךָ אִיךָ שֶׁהַכֹּל  
 לְכֹל הוּא אֹר אֶחָד, וְאַתָּה נִכְלָל בְּתוֹךְ הָאֹר, וְדִיֶּקָּא  
 עַל-יְדֵי-זֶה יִמְשְׁכוּ עֲלֶיךָ חַיִּים עֲרָבִים וּמְתַקִּים;  
 אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁנִּכְלָל בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וּמַבְטָל אֶת  
 עֲצָמוֹתוֹ הַגִּשְׁמִית, וְנִכְלָל בְּעֵצָם עֲצָמֵי חַיּוֹת  
 אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ, שֶׁאִז מִמְּשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ חַיִּים עֲרָבִים  
 וּמְתַקִּים, וּמִלְּאֲכִי הַשְּׂמִירָה שׁוֹמְרִים אוֹתוֹ, וְהוּא  
 בְּטוֹחַ שֶׁהֵיכָן שִׁילֵךְ יִהְיֶה שָׁמּוֹר מִכָּל הַמְּזִיקִים  
 וּמִכָּל הַמְּרַעִין בִּישׁוּן, כִּי הָאַמוּנָה בְּעֲצָמָה שׁוֹמְרַת  
 אֶת הָאָדָם; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁמְחַזֵּק אֶת עֲצָמוֹ בְּעֵתִים  
 הַלְלוּ בְּאַמוּנָה פְּשוּטָה בּוֹ יִתְבָּרֵךְ.

ב.

צָרִיךְ שֶׁתִּדַע, אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, כִּי "הַחַיִּים  
 בְּיָדֶיךָ", הֵינּוּ מְסֻרוֹ לְאָדָם בְּחִירָה לְבַחֵר בְּחַיִּים,

וחס ושלום בַּמּוֹת, הַמּוֹת זֶה הַכְּפִירוֹת  
 וְהַאֲפִיקוֹרְסוֹת, שְׁמַנְתָּק אֶת עֲצָמוֹ מִמְּנוֹ יִתְבַּרְךָ,  
 וְעַל-יְדֵי-זֶה עוֹבֵר עָלָיו מֵה שְׁעוֹבֵר — צָרוֹת  
 וְיִסוּרִים, קִטְנוֹת וּמְכַאוֹבִים, לֹא-כֵן הָאֲמוּנָה  
 הַקְּדוּשָׁה הִיא הַפֶּתַח וְהַשַּׁעַר לְכַנֵּס עַל יָדָהּ בְּהַשְׁגוֹת  
 אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ; כִּי כָל מֵה שֶׁהָאָדָם מַחְדִּיר בְּעֲצָמוֹ  
 אֲמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבַּרְךָ, עַל-יְדֵי-זֶה מִמְּשִׁיךְ עַל  
 עֲצָמוֹ חַיִּים אֲמִתִּיִּים וְנִצְחִיִּים, כִּי הָאֲמוּנָה הִיא  
 הַסּוֹף וְהַתְּכֵלִית שֶׁל כָּל הַיְדִיעוֹת וְהַהַשְׁגוֹת, הֵינּוּ  
 שֶׁהָאָדָם בָּא אֶל זֶה הָעוֹלָם לִידַע וּלְהַשִּׁיג הַשְׁגוֹת  
 אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ. וְעַקֵּר שְׁלֵמוֹת הַהַשְׁגָּה, לִידַע  
 שְׁתְּכֵלִית הַיְדִיעָה אֲשֶׁר לֹא נִדַע, שְׁזֶה סוֹד הָאֲמוּנָה,  
 תְּכֵלִית שֶׁל כָּל הַיְדִיעוֹת וְהַהַשְׁגוֹת, שֶׁהוּא יוֹדַע  
 וּמַשִּׁיג, שְׂאִי אֶפְשָׁר לִידַע כָּלֵל, רַק לְהֶאֱמִין בּוֹ  
 יִתְבַּרְךָ בְּתַמִּימוֹת וּבְכַפְשִׁיטוֹת גְּמוּרָה, שְׁזֶה סוֹד "אֲנִי  
 רִאשׁוֹן וְאֲנִי אַחֲרוֹן וּמִבְּלַעְדֵי אֵין אֱלֹהִים", אֲנִי —  
 הוּא סוֹד הַמְּלָכוֹת שֶׁהִיא הָאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה, שִׁיּוֹדַע  
 שְׁבְכָל דָּבָר אֲנִי נִמְצָא, אֶפְלוּ בַּמְּדַרְגּוֹת הַכִּי נְמוּכוֹת  
 וִירוּדוֹת, עָלָיו לִידַע שְׂאֵין בְּלַעְדָּיו נִמְצָא, רַק הוּא  
 יִתְבַּרְךָ נִמְצָא, וְזֶה "אֲנִי רִאשׁוֹן" — הַמְּדַרְגָּה  
 וְהַהַשְׁגָּה הָרִאשׁוֹנָה לְהַגִּיעַ אֵלֶיהָ בְּזֶה הָעוֹלָם, לִידַע



וְלַהוֹדִיעַ וְלַהוֹדֵעַ אֲשֶׁר 'אֲנִי' אוֹתִיּוֹת 'אֵין', שְׁיִהְיֶה נְכֹל בְּאֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, וְתָמִיד יִמָּצָא אֶת הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְכִשְׁאָדָם כָּבֵר זוֹכֶה לְאֲמוּנָה בְּרוּרָה וּמְזַכֶּכֶת שְׂאִין בְּלִעְדֵּיו יִתְבַּרַךְ כָּלֵל, אִזּוּ הוּא עוֹלָה מִדְּרָגָה לְדְרָגָה עַד רוּם כָּל הַדְּרָגוֹת, שְׁנֵה "וְאֲנִי אַחֲרוֹן", כִּי הַהִתְחַלָּה הִיא מִהָאֲמוּנָה וְהַסּוֹף הוּא אֲמוּנָה, תָּמִיד צְרִיכִים לְהַשִּׁיג בְּאֲמוּנָה, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה הוּא זוֹכֶה לְחַיּוֹת חַיִּים עֲרָבִים וּמְתַקִּים, וְכֹל מֵה שְׁיִוְתָר מְשִׁיגִים בְּהַשְׁגוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרַךְ, נִתְחַזְּקֶת הָאֲמוּנָה יוֹתֵר וְיוֹתֵר, וְזֶה תְּכֻלִּית הַחַיִּים. וְעַל-כֵּן עָקֵר תְּכֻלִּית כָּל הַהַשְׁגוֹת וְהַיְדִיעוֹת זֶה הָאֲמוּנָה הַקְּדוֹשָׁה; כִּי לְזָכוֹת לְזֶה אֵי אֶפְשָׁר בְּשׁוּם פָּנִים וְאֶפֶן, אֶלֶּא אִם זוֹכֶה לְהִתְקַרֵּב אֶל צַדִּיק אֲמִתִּי, צַדִּיק שְׁבִדוֹר, שֵׁישׁ בְּכַחוֹ לְהַכְנִיס וְלְהַחֲדִיר הַשְׁגוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרַךְ, אֶפְלוּ בַּפְּחוּתִים וְהַקְּטָנִים מְאֹד, כִּי כָּל הַהַשְׁגוֹת וְהַיְדִיעוֹת בְּגִלּוּי אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרַךְ הֵם רַק בְּסוֹד 'מָטִי וְלֹא מָטִי', שֶׁהוּא תוֹפֵס וְאֵינוֹ תוֹפֵס; כִּי כָּל הַשְׁגוֹת אֱלֻקוֹת הוּא 'בְּגִין דְּלִית מִחֻשְׁבָּה תְּפִיסָא בֵּיהַ כָּלֵל'; כִּי בְּאֲמֶת עַל-פִּי חֻכְמוֹת בּוֹדָאֵי אֵי אֶפְשָׁר לְהַשִּׁיגוֹ יִתְבַּרַךְ, וְלִידַע מִמֶּנּוּ יִתְבַּרַךְ כָּלֵל, כִּי יוֹכֵל לְטַעוֹת בְּחֻכְמָתוֹ כְּדֶרֶךְ שְׁטָעוֹ וְנָבוֹכוֹ

המחקרים והפילוסופים, עד שבאו לאפיקורסות  
 גמורה, על-ידי טעות חכמתם הנבוכה, רחמנא  
 לצלן. ועל-כן העקר הוא האמונה, שהיא החיות  
 של האדם; כי ברגע שהאדם חי רק עם אמונה,  
 על-ידי-זה חי בכל פעם חיים חדשים, לא-כן מי  
 שהולך אחר חכמות וחקירות, נופל לאפיקורסות,  
 מינות וכפירות, והוא מת לגמרי, ונעשה הפקר  
 לכל, והוא מועד לקבל את כל הענשים הקשים  
 בזה העולם; ועל-כן אם רואים שאחד נהרג  
 במיתה משנה, סימן שבאיזה שלב עקר את עצמו  
 מהאמונה הקדושה.

ועל-כן, אהובי, בני היקר, אם אתה רוצה  
 להמשיך על עצמך חיות מאור הפנים העליונים  
 שהוא השכל העליון, להשיג השגות אלקות, זה  
 נעשה דיקא על-ידי הצדיק שבהור, הגדול במעלה  
 יתרה, שהוא עוסק להכניס בנשמות ישראל את  
 האמונה הקדושה, ולידע שתכלית הידיעה שלא  
 נדע כלל, "אני ראשון ואני אחרון ומבלעדי אין  
 אלהים", הינו מתחילים עם האמונה, ומסיימים עם  
 האמונה, מתחילים עם 'אני' שהוא 'אין', ומסיימים

עם 'אני' שהוא 'אין', לידע, אשר מבלעדי יתברך אין אלהים, כי הכל אין סוף ברוך הוא. כשאדם מחזיר בעצמו ידיעות אלו, אז הוא חי חיים ערבים ומתקים, ונשמר מכל רע, והיכן שרק הולך, הוא מסבב עם גלוי אלקותו יתברך, ונכלל באין סוף ברוך הוא; ועל-כן תשתדל, אהובי, בני היקר, להתקרב אל הצדיק הגדול, הנורא והנפלא שבדור הזה, המגלה ומפרסם את אמתת מציאותו יתברך להכי ירודים ולהכי פחותים, ואף שיהיה קשה וכבד לך למצא את הצדיק הזה, כי יש עליו הרבה הסתרות, העלמות וכסויים, שמכסים ומסתירים ומעלימים אותו, כי הסמ"ך-מ"ם מפחד ממנו מאד, ויגלה ויפרסם את כל הצבועים והשקרנים, אשר אין בהם מאומה, והם סתם עובדים על בני-אדם עם כל מיני כשוף וסגלות של הבלי הבלי הבלים, כי אינם יודעים מחייהם כלל, ולא די שאינם יכולים להנהיג את עצמם, אף הם יכולים להנהיג עוד את אחרים! עם כל זאת אותם מפרסם הסמ"ך-מ"ם, ורצים אחריהם המון אנשים, באשר כל אחד ואחד חושב שיהיה לו איזה תקון או תקנה אצלם, ולבסוף עוברים להם החיים בהבל

וברוח. לא-כן הצדיק הגדול והנורא במעלה  
 עליונה, נוראה ונפלאה מאד, הדבוק בְּחַי הַחַיִּים  
 בו יתברך, ויש בכחו להמשיך גם עליך חיים  
 ערבים ומתקנים, חיים רוחניים גלוי אלקות, שיבטל  
 את החמר העב והגס, שמבסה ומעלים ומסתיר את  
 נשמתך, ודיקא על הצדיק הזה מתפשטים כל  
 המניעות והעכובים שבְּעוֹלָם, לא ללכת אליו ולא  
 לבוא ולהתחמם באורו הגדול; ועל-כן עשה זאת,  
 איפוא, אהובי, בני היקר, ותחפש יומם ולילה אחר  
 הצדיק שבדור הזה, הגדול במעלה נוראה ונפלאה,  
 שיש בכחו להאיר גם עליך את אור האמונה  
 הקדושה, וינתק אותך מהמנות, שהן: הכפירות  
 והאפיקורסות והליצנות הנמצאות עכשו בעולם,  
 ודיקא על-ידי הצדיק הזה תזכה להגיע לגלוי  
 האמונה הקדושה, אשר אין בלעדיו יתברך כלל,  
 ותכלית הידיעה שאין יודעים כלום, רק מחזקים  
 את עצמם באמונה פשוטה, ודיקא על-ידי-זה  
 נבראים מלאכי השמירה, שתהיה נשמר מכל רע;  
 אשרי מי שמתקרב אל הצדיק הגדול במעלה  
 עליונה, שהוא חי עמנו בדור הזה.

ג.

צָרִיךְ שְׂתַדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, שׁ"הַחַיִּים  
 בְּיַדֵּיךָ", הֵינּוּ לְבַחַר בֵּין חַיִּים, שֶׁהוּא הָאוֹר אֵין סוּף  
 בְּרוּךְ הוּא, וּבֵין הַמָּוֶת, שֶׁהוּא כְּפִירוֹת וְאֶפִּיקוֹרְסוֹת,  
 וְאֵיךְ זוֹכִים לְבַחַר בַּחַיִּים? עַל-יַדֵּי שְׂמִירַת שַׁבָּת; כִּי  
 הַשַּׁבָּת הִיא שְׂמוֹ יִתְבָּרַךְ, וְכִשְׂאָדָם זוֹכֶה לְשָׁמֵר  
 שַׁבַּת-קֹדֶשׁ וְאֵינוֹ מְחַלְלָהּ, אָז הוּא בְּטוּחַ שְׂיַחְיֶיהָ  
 חַיִּים עֲרֻבִים וּמְתַקִּים; כִּי כָּל הַמַּעֲנֵג אֶת שַׁבָּת זוֹכֶה  
 לְנַחֲלָה בְּלֵי מְצָרִים' (שַׁבָּת קִיח.). וְזוֹכֶה לַעֲשִׂירוֹת  
 בְּגִשְׂמִיּוֹת וּבְרוּחָנִיּוֹת, וְזוֹכֶה לְאַרְיֵכוֹת יָמִים, לֹא-כֵן  
 מִי שֶׁמְחַלֵּל שַׁבָּת, לְבַסּוּף הוּא מֵת בְּמִיתָה מְשֻׁנָּה;  
 כִּי עַל-יַדֵּי חִלוּל שַׁבָּת נִכְרְתִים מִזֶּה הָעוֹלָם, וְעַל-כֵּן  
 רוֹאִים בְּזֶה הָעוֹלָם הַגִּשְׁמִי וְהַחֲמָרִי, שְׁנֵהָרְגִים  
 אֲנָשִׁים בְּמִיתוֹת מְשֻׁנוֹת, בְּמִיתוֹת אַכְזָרִיּוֹת, וְהַכֹּל  
 מִפְּנֵי חִלוּל שַׁבָּת. וְאַף שְׂרוּאִים שֶׁאַפְלוּ צְדִיקִים  
 וְאֲנָשִׁים כְּשָׂרִים נְהָרְגִים, עִם כָּל זֹאת, עָלֶיךָ לְדַעַת,  
 כִּי הַכֹּל מִסּוּד הַגְּלָגוּל, כִּי מִי יוֹדֵעַ אִם לֹא הָיָה שָׁם  
 אֵיזָה חִלוּל שַׁבָּת בְּאִיזוֹ בְּחִינָה: אוֹ בְּמַחְשָׁבָה, אוֹ  
 בְּדַבּוּר, אוֹ בְּמַעֲשֵׂה; כִּי מִי שֶׁזוֹכֶה לְשָׁמֵר שַׁבַּת-  
 קֹדֶשׁ אָז הַשַּׁבָּת מְשַׁמְרָתוֹ, כִּי הַשַּׁבָּת הִיא שְׂמוֹ

יִתְבָּרַךְ, וְלִכְן כָּל מִי שֶׁזֹּכֶה לְשֹׁמֵר שַׁבַּת-קֹדֶשׁ, זֹכֶה  
 לְאַרְיכוֹת יָמִים, וְנִשְׁמָר מִכָּל מִיַּי מַזִּיקִים, וְכָל מִי  
 שֶׁמַּחְלֵל שַׁבַּת, לְבִסּוּף נַעֲקָר מִזֶּה הָעוֹלָם בְּמִיתָה  
 מְשֻׁנָּה, בְּמִיתָה אֲכִזְרִית שְׂאִין כָּמוֹהָ; וְלִכְן רְאֵה,  
 אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְשֹׁמֵר שַׁבַּת-קֹדֶשׁ, וְאִז יִמְשֹׁךְ  
 עָלֶיךָ אֹר וְזִיו וְחַיּוֹת וְדַבָּקוֹת, כִּי הַשַּׁבַּת שׁוֹמְרֵת  
 אֶת הָאָדָם, וּמִי שֶׁזֹּכֶה לְשֹׁמֵר שַׁבַּת-קֹדֶשׁ אֲזִי נִשְׁמָר  
 מִכָּל מִיַּי מַזִּיקִים, וְלֹא שֶׁיִּשְׁךְ שֵׁיבוֹא אֵלָיו שׁוֹם  
 כְּשׁוֹף וְשׁוֹם רוּחֹת רָעוֹת וְשׁוֹם מַזִּיקִים, לֹא-כֵן מִי  
 שֶׁמַּחְלֵל שַׁבַּת, נַעֲשֶׂה הַפְּקָר לְכָל, וְכָל־ם יְכוּלִים  
 לְעַבֵּד עָלָיו, כָּל מִיַּי מְכַשְׁפִּין וְרוּחִין וְשַׁדִּין בִּישִׁין;  
 וְלִכְן רְאֵה, אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְשֹׁמֵר שַׁבַּת וְלֹא  
 לְחַלְלָהּ, כִּי הַמַּחְלֵל שַׁבַּת מֵת בְּמִיתָה מְשֻׁנָּה, מִיתָה  
 אֲכִזְרִית. וְרוּאִים בְּעוֹנוֹתֵינוּ הַרְבֵּים, בְּדוֹר הַזֶּה כָּל  
 מִיַּי תְּאַנוֹת דְּרָכִים, וְכָל מִיַּי מִיתוֹת אֲכִזְרִיּוֹת  
 וּמִיתוֹת מְשֻׁנוֹת, שְׂאִינָן בָּאוֹת אֵלָּא מִחַמַּת חֲלוּל  
 שַׁבַּת; וְעַל-כֵּן רְאֵה, אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְשׁוֹב  
 בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה עַל זֶה שֶׁחֲלַלְתָּ עַד עַכְשָׁו שַׁבַּת,  
 וְתִקְבַּל עַל עֲצָמֶךָ לְשֹׁמֵר שַׁבַּת-קֹדֶשׁ, וְאִז תִּרְאֶה אֵיךְ  
 שֶׁתְּהִיָּה מְשֻׁמָּר מִכָּל מִיַּי מַזִּיקִים וּמְרַעִין בִּישִׁין,  
 וְעַל-יְדֵי שֶׁתִּשְׁמָר שַׁבַּת-קֹדֶשׁ תִּבְרָא מְלֶאכֶי שְׁמִירָה

שִׁישְׁמְרוּ אוֹתְךָ, שְׁלֹא תָבוֹא לְיָדֵי סַכַּנַת נַפְשׁוֹת,  
 וְיִהְיֶה אוֹר וְזִיו וְחַיּוֹת וְדַבְּקוֹת הַבוֹרָא שְׂרוּיִים בְּךָ;  
 כִּי הַשַּׁבָּת הִיא שְׁמוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְכָל מִי שֶׁשׁוֹמֵר יוֹתֵר  
 שַׁבַּת-קֹדֶשׁ, עַל-יְדֵי-זֶה נִכְלָל לְגַמְרֵי בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ  
 הוּא, וּמִבְטֵל אֶת עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְזוֹכֵה  
 לְהִתְעַנֵּג בְּעֲרֵבוֹת זִיו שְׂכִינַת עֲזוֹ יִתְבָּרֵךְ; וְעַל-כֵּן  
 תִּשְׁתַּדֵּל, אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לַעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי פְעֻלוֹת  
 שְׂבָעוֹלָם לְשֹׁמֵר שַׁבַּת-קֹדֶשׁ וְלֹא לְחַלְלָהּ, וְאַף  
 שְׂאֵתָה רוֹאֶה שְׂאֵלוֹ הַקְּלִי עוֹלָם מִשִּׁיגִים חֵיל —  
 אֵף שְׂמַחְלָלִים שַׁבָּת, אֵל תִּסְתַּכֵּל עַל זֶה כָּלֵל, כִּי  
 לְבִסוּף יִהְיוּ נִכְרָתִים לְגַמְרֵי; כִּי כָּל הַמְּחַלְלֵי שַׁבָּת,  
 מֵת בְּמִיתָה מְשֻׁנָּה, מִיָּתָה אַכְזָרִית.

וְצָרִיכִים לְשֹׁמֵר שַׁבַּת-קֹדֶשׁ בְּמַחְשָׁבָה, דְּבוֹר  
 וּמַעֲשֵׂה, הֵינּוּ לֹא לַעֲשׂוֹת שׁוֹם אֲסוּר שְׂצֻנּוֹ  
 הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, לֹא לְהַבְעִיר אֵשׁ, לֹא לַעֲשׂוֹת  
 שׁוֹם מְלָאכָה מְל"ט מְלָאכוֹת. וְכֵן צָרִיכִים לְשֹׁמֵר  
 בְּשַׁבַּת-קֹדֶשׁ אֶת הַדְּבוֹר, לֹא לְדַבֵּר שׁוֹם דְּבוֹר חֵל.  
 וְכֵן צָרִיכִים לְקַדֵּשׁ וּלְטַהֵר אֶת מַחְשַׁבְתּוֹ לְחַשֵּׁב רַק  
 מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, וְעַל-יְדֵי-זֶה מִמְּשִׁיף עַל עֲצָמוֹ עֲרֵבוֹת  
 נְעִימוֹת יְדִידוֹת זִיו חַיּוֹת אֶלְקוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ, שֶׁהוּא אוֹר



השבת, וְנִשְׁמַר מְכֹל רַע; אֲשֶׁר־י מי שְׁשׂוֹמֵר שַׁבַּת-  
 קֹדֶשׁ, שָׂאז יִבְרָא לְעֲצָמוֹ מִלְּאֲכִי הַשְּׂמִירָה שְׁיִלְכוּ  
 עִמּוֹ תָּמִיד, וְיִשְׁמְרוּ אוֹתוֹ מְכֹל רַע, וְלֹא יָבוֹא לְיַד־  
 מִיתָה מִשְׁנָה, מִיתָה אֲכֹזְרִית, וְיִהְיֶה הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-  
 הוּא בְּעֲזָרוֹ לְאָרֶץ יָמִים וְשָׁנִים; כִּי מי שְׁשׂוֹמֵר  
 שַׁבַּת-קֹדֶשׁ בְּמִסִּירוֹת נַפְשׁ הַכִּי גְדוּלָּה, וּמְדַבֵּק אֶת  
 עֲצָמוֹ בְּחַי הַחַיִּים בּוֹ יִתְבָּרַךְ, וּבִפְרָט בַּשַּׁבָּת,  
 שְׁחֹשֵׁב רַק מִמֶּנּוּ יִתְבָּרַךְ, וּמְדַבֵּר רַק מִמֶּנּוּ יִתְבָּרַךְ,  
 וְשׂוֹמֵר עֲצָמוֹ לֹא לַעֲשׂוֹת שׁוּם מְלָאכָה, עַל-יַד־יָזֶה  
 מִמְּשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ אָרִיכוֹת יָמִים וְשָׁנִים טוֹבוֹת  
 וּמְתֻקּוֹת, וְחַי חַיִּים נְעִימִים; אֲשֶׁר־י לוֹ!

ד.

צָרִיךְ שְׁתַּדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר "הַחַיִּים  
 בַּיָּדִיךָ", הֵינּוּ שְׁתַּמִּיד תְּבַחַר בְּחַי הַחַיִּים בּוֹ יִתְבָּרַךְ,  
 וְתַדַּע שֶׁהוּא יִתְבָּרַךְ מְחַיֶּה וּמְהַיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל  
 הַבְּרִיאָה כְּלָה, וְדוֹמֵם, צוֹמַח, חַי, מְדַבֵּר — הֵם  
 עֲצָם עֲצָמִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ, וְכַפִּי שְׁתַּחֲדִיר  
 בְּעֲצָמְךָ יְדִיעוֹת אֱלוֹ, אֲזוֹ הַכֹּל לְכֹל עֲצָם עֲצָמִיּוֹת  
 אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ, וְאִין שׁוּם נִבְרָא יְכוֹל לְהִבְרָא



מבְּלַעְדֵי בּוֹרְאוֹ יִתְבַּרֵךְ, וְאַתָּה קֹדֶם שֶׁבָרְאתָ הָעוֹלָם  
וְאַתָּה מִשְׁבָּרְאתָ הָעוֹלָם, וַיִּקָּא עַל-יְדֵי-זֶה הוּא זוֹכֶה  
לְהַכְלִיל בְּחַי הַחַיִּים בּוֹ יִתְבַּרֵךְ, וְנַעֲשֶׂה תָמִיד  
בְּשִׂמְחָה; כִּי עֵקֶר שְׁלֵמוֹת הַשְּׂמִימָה הִיא כְּשֶׁאָדָם  
נִכְלָל לְגַמְרֵי בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְיוֹדֵעַ וְעֵד, אֲשֶׁר  
בְּלַעְדָּיו יִתְבַּרֵךְ כָּלֵל, וְאֵינוֹ מִפְּרִיד בֵּין עוֹלָם הַזֶּה  
לְעוֹלָם הַבָּא כָּלֵל, וְזוֹ שְׁלֵמוֹת הַחַיִּים, אֲשֶׁר מִכְּנֻסֹת  
שְׂמִימָה אֲמֵתִית בְּאָדָם; כִּי תִכְףּ-וּמָיִד כְּשֶׁאָדָם שָׁשׁ  
וְשִׂמַח, הוּא זוֹכֶה לְחַיִּים עֲרָבִים וּמְתַקִּים; וְעַל-כֵּן  
עָלֶיךָ לְדַעַת, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר "הַחַיִּים  
בַּיְדֵיךָ", אִם תִּהְיֶה תָמִיד שָׁשׁ וְשִׂמַח עַל נַעַם חֵלְקֶךָ  
שֶׁנִּבְרְאתָ מִזֶּרַע יִשְׂרָאֵל, וְאַתָּה נִכְלָל בְּחַי הַחַיִּים בּוֹ  
יִתְבַּרֵךְ, עַל-יְדֵי-זֶה תִּבְרָא מִלְּאֲכִי שְׂמִימָה שֶׁיִּשְׁמְרוּ  
עָלֶיךָ; כִּי בְּזֶה שֶׁאָדָם שָׁשׁ וְשִׂמַח בְּאִלְקוּתוֹ יִתְבַּרֵךְ,  
וְאֵינוֹ שׁוֹכַח מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵךְ כְּרַגַּע, אֲלָא הוּא מְקַשֵּׁר  
וּמְחַבֵּר וּמְשַׁלֵּב וּמְיַחַד אֶת כָּל הָעוֹלָם הַגִּשְׁמִי  
וְהַחֲמֵרִי הַזֶּה אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, עַל-יְדֵי-זֶה נִמְשַׁכֵּת עָלָיו  
שְׂמִימָה אֲמֵתִית, שְׂמִימָה אֵין סוּפִית. וְעַל-כֵּן אֲשֶׁרִי  
מִי שֶׁדְּבוּק בְּחַי הַחַיִּים בּוֹ יִתְבַּרֵךְ, שֶׁעַל-יְדֵי-זֶה הוּא  
נִמְצָא תָמִיד בְּמַצָּב שֶׁל שְׂמִימָה שְׁלֵמָה, וְלִכֵּן  
הַשְּׂמִימָה שׁוֹמֵרֵת אֶת הָאָדָם מִכָּל הַצָּרוֹת וּמִכָּל

המזיקים ומכל המיתות משנות, מיתות אכזריות,  
 ומי שתמיד שש ושמת ורוקד וצוהל, ומשמת את  
 עצמו ומשמת את אחרים, על-ידי-זה זוכה להיות  
 שמור מכל מיני מזיקים ומיתות משנות ומיתות  
 אכזריות הנמצאים עכשו בעולם. ועל-כן תעשה  
 כל מיני פעלות שבעולם להיות שש ושמת באין  
 סוף ברוך הוא, ותמיד תחשב רק ממנו יתברך,  
 אשר זוהי השמחה העולה על כל השמחות, שאדם  
 מבטל את עצמו לגמרי לאין סוף ברוך הוא,  
 ומקשר ומחבר את העולם הזה אל העולם הבא,  
 ודיקא על-ידי גדל השמחה, שתהיה תמיד שש  
 ושמת באין סוף ברוך הוא, ותשמת את כל ברךה,  
 על-ידי-זה תהיה שמור מכל מיני מזיקים ומכל  
 מיני מיתות משנות, מיתות אכזריות; ולכן ראה  
 אהובי, בני היקר, לעשות כל מיני פעלות שבעולם  
 להיות בשמחה עצומה. ועקר השמחה, שאתה  
 צריך לשמת באין סוף ברוך הוא, ולהכליל לגמרי  
 בו יתברך; כי באשר האדם התחתון מקשר את  
 עצמו באדם העליון, שהוא רוחניות חיות אלקותו  
 יתברך, על-ידי-זה הוא מחבר ומשלב ומיחד את  
 כל העולמות יחדו, ועל-ידי-זה הוא נשמר מכל

רע; וְעַל-כֵּן רָאָה, אֱהוֹבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, מֵה לְפָנֶיךָ  
 "הַחַיִּים בְּיַדֶּיךָ", לְזָכוֹת לְהִיּוֹת תָּמִיד שָׁשׁ וְשִׂמְחָה,  
 וּלְדַבֵּק אֶת עֲצָמְךָ בְּאוֹר אֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְתִהְיֶה  
 שָׁמוֹר מִכָּל מִינֵי מַזִּיקִין וּמְרַעִין בִּישִׁין וּמְמִיתוֹת  
 אַכְזָרִיוֹת, מִיתוֹת מְשֻׁנוֹת, וְתִמְסֹר אֶת עֲצָמְךָ לְהִיּוֹת  
 תָּמִיד בְּשִׂמְחָה, וְתִשְׁתַּדֵּל לְשִׂמְחָה אֶת כָּל בֵּר יִשְׂרָאֵל,  
 וְדִיקָא עַל-יְדֵי-זֶה תִּהְיֶה שָׁמוֹר מִכָּל מִינֵי מַזִּיקִים,  
 וַיִּמְשֶׁךְ עָלֶיךָ אוֹר וְזִיו וְחַיּוֹת וְדַבְּקוֹת הַבוֹרָא יִתְבָּרֵךְ  
 שְׁמוֹ.

ה.

צָרִיךְ שְׁתַּדַּע, אֱהוֹבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר "הַחַיִּים  
 בְּיַדֶּיךָ", הֵינּוּ אִם אַתָּה רוֹצֵה לְחַיּוֹת חַיִּים אֲמִתִּיִּים,  
 עֲרָבִים וּמְתַקְנִים, וְתִזְכֶּה לְהַכֵּיל בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ  
 הוּא, וְאַפְלוֹ שְׁעַדִּין אַתָּה נִמְצָא בְּתַכְלִית הַהִגְשָׁמָה,  
 שְׂאִתָּה מְגִשֵׁם אֶת הַכֵּל, וְאַתָּה רְחוּק בְּתַכְלִית  
 הַרְחוּק, וְנִתְלַכְלַכְתָּ בְּכָל מִינֵי לְכַלּוּכִים, עִם כָּל זֹאת  
 אִם אַתָּה רוֹצֵה לְחַיּוֹת חַיִּים עֲרָבִים וּמְתַקְנִים, עָלֶיךָ  
 לְמַסֹּר אֶת נַפְשְׁךָ לְשִׁמּוֹר מֵה שְׂאִתָּה אוֹכֵל, הֵינּוּ  
 לְאָכֵל רַק מֵאַכָּלִים כְּשֵׁרִים, כִּי בַעֲוֹנוֹתֵינוּ הַרְבִּים,

כָּל הַצָּרוֹת וְהִיסוּרִים וְהַמְרִירוֹת, הַמִּיתוֹת מְשֻׁנוֹת,  
 מִיתוֹת אַכְזָרִיּוֹת, שְׂאָדָם סוֹבֵל בְּזֶה הָעוֹלָם, הֵם רַק  
 מִחֲמַת שְׂאִינוֹ נִזְהָר בְּמֵאֲכָלוֹת אֲסוּרִים, וּמִפֶּטֶם אֶת  
 עֲצָמוֹ בְּכָל מִינֵי רַע, אֲשֶׁר עַל-יְדֵי-זֶה הוּא מִמְשִׁיךְ  
 עַל עֲצָמוֹ דִּינִים, וְעוֹקֵר אֶת עֲצָמוֹ מִחַי הַחַיִּים מִמְּנוֹ  
 יִתְבָּרֵךְ; כִּי אִם הָאָדָם נִזְהָר וְאוֹכֵל רַק מֵאֲכָלִים  
 כְּשֵׁרִים, וּבִפְרָט בְּשֹׁר — אֵינוֹ אוֹכֵל רַק מִשְׁחִיטַת  
 שׁוֹחֵט יֵרָא שָׁמַיִם, וּמְדַקְדֵּק מְאֹד בְּשֵׂאֵר מֵאֲכָלִים,  
 שְׁלֹא יִהְיֶה בָּהֶם תּוֹלְעִים וְשָׂרְצִים אוֹ נְמָלִים, וְנִזְהָר  
 מְאֹד בְּכָל פֶּרֶט מִפְּרִטֵי הַמֵּאֲכָלִים, שְׁלֹא יִהְיֶה בְּזֶה  
 שׁוֹם טְרַפּוֹת, דִּיקָא עַל-יְדֵי-זֶה נִזְדַּבֵּךְ דָּמוֹ, וְזוֹכֵה  
 לְהַמְשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ רוּחַנִיּוֹת חַיּוֹת אֶלְקוּתוֹ יִתְבָּרֵךְ,  
 וּכְשֵׂאָדָם זוֹכֵה לְשָׁמֵר אֶת עֲצָמוֹ מִהוּא אוֹכֵל,  
 עַל-יְדֵי-זֶה נִזְדַּבֵּךְ דָּמוֹ וְנַעֲשֶׂה כְּלִי לְקַבֵּל בּוֹ אוֹר  
 הָאֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, לֹא-כֵן כְּשֵׂאָדָם מִפְּקִיר עֲצָמוֹ  
 וְאוֹכֵל כָּל הַבָּא לְיָדוֹ, וְאֵינוֹ מְדַקְדֵּק עַל הַבֶּשֶׂר מִי  
 הוּא הַשׁוֹחֵט, וְאוֹכֵל כָּל מִינֵי מֵאֲכָלִים בְּלִי שׁוֹם  
 בְּדִיקָה, וְנִכְשֵׁל בְּאֲכִילַת שָׂרְצִים וְרִמָּשִׁים, רַחֲמָנָא  
 לְצַלָּן, עַל-יְדֵי-זֶה בָּאוֹת עָלָיו מִיתוֹת מְשֻׁנוֹת, מִיתוֹת  
 אַכְזָרִיּוֹת; וְלָכֵן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְשָׁמֵר  
 מִהַיּוֹם מִהוּא שְׂאֵתָה אוֹכֵל, וְתָשׁוּב בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה

אליו יתברך, ותבקש ותתחנן ממנו יתברך שימחל  
 לך, ותדע אשר התפלה שאדם מתפלל אליו  
 יתברך, נעשית כלי להמשיך בו האור אין סוף  
 ברוך הוא, וככל שאדם נכלל באין סוף ברוך הוא,  
 כן נטהר ונזדבק דמו, וזוכה להבטל לעצמיות האין  
 סוף ברוך הוא; כי זה סוד כל חכמת הקבלה, ליחד  
 ביחוד גמור העולם הזה בעולם הבא, לקשר וליחד  
 זה בזה, עד אין סוף ברוך הוא יתברך שמו, שזה  
 מתחיל מתכלית הגשמיות והחמירות של הבלי  
 העולם הזה, במקום שרק הולך ובמקום שרק בא  
 הוא מקשר את המקום אל למעלה מהמקום  
 ולמעלה מהזמן, שהוא האין סוף ברוך הוא. וכן  
 מה שהוא אוכל, הוא זהיר בתכלית הזהירות  
 שיהיה כשר בתכלית הפשרות, שעל-ידי-זה נעשה  
 כלי לגלוי האין סוף ברוך הוא, ונכלל בו יתברך,  
 ועל-ידי-זה דיקא זוכה לאריכות ימים ושנים  
 טובות, מאחר שהוא תמיד דבוק בו יתברך; ולכן  
 ראה אהובי, בני היקר, לשמר מאד מה שאתה  
 אוכל. ואל יהיה דבר זה נקל בעיניך, כי כל  
 המחלות והחלאים רעים שנדבקים באדם, הם רק  
 מחמת שמפקיר את עצמו ואינו אוכל מאכלים

כְּשֵׁרִים. וְלִכֵּן שָׁמַר אֶת עֲצֻמְךָ מֵהַיּוֹם וְהִלָּאָה לֹא  
 לֶאֱכֹל בְּשָׂר בְּלִי שׁוֹם יוֹצֵא מִן הַכֶּלֶל, עַד שְׂאִינְךָ  
 מִפִּיר אֶת הַשׁוֹחֵט בְּעֲצֻמְךָ, וְתִבְקֵשׁ וְתִתְחַנֵּן מִמֶּנּוּ  
 יִתְבָּרֵךְ שְׂיַחֲוֶס עֲלֶיךָ, שֶׁלֹּא יָבֹא בְּפִיךָ וּבְפִי אֲשֶׁתְּךָ  
 וּבְפִי יִלְדֶיךָ מֵאֲכָלוֹת אֲסוּרִים, אֲשֶׁר כָּל הַמַּחְלוֹת  
 רְעוֹת וּבִפְרֹט סֶרְטָן, הַשֵּׁם יִשְׁמַר, וְשָׂאֵר מִיְּנֵי חֲלָאִים  
 רְעִים, בָּאִים רַק עַל-יְדֵי מֵאֲכָלוֹת אֲסוּרִים. וְרוֹאִים  
 בְּנֵי-אָדָם שֶׁנַּחֲלִים פְּתָאוֹם, וְאֵינָם יוֹדְעִים מַה זֶה,  
 אֲלֵא כִּי פִטְמוּ אֶת עֲצָמָם בְּיֹדְעִים וּבְלֹא יוֹדְעִים  
 בְּמֵאֲכָלוֹת אֲסוּרִים; וְעַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקָּר, זְכוֹר  
 תִּזְכֹּר שׁ"הַחַיִּים בְּיַדֶּיךָ", אִם תִּשְׁמַר אֶת עֲצֻמְךָ לֹא  
 לֶאֱכֹל מֵאֲכָלוֹת אֲסוּרִים, וְתִדְקֶדֶק מְאֹד אֲצֵל מִי  
 שְׂאֵתָה קוֹנֵה בְּשָׂר, וְכֵן שָׂאֵר הַמוֹצְרִים תִּשְׁמַר מְאֹד  
 מֵהֵיכֵן הֵם בָּאִים, וּמִי נוֹתֵן אֶת הַהֶכְשֵׁר, וְתִבְדֹּק  
 בְּעֲצֻמְךָ שֶׁלֹּא יִהְיוּ בָהֶם שׁוֹם תּוֹלְעִים וְרִמָּשִׁים  
 וְשָׂרְצִים הַשׁוֹרְצִים, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּהְיֶה בְּטוּחַ שְׂתִהְיֶה  
 נִשְׁמַר מִכָּל מִיְּנֵי חֲלָאִים רְעִים, וְתִאָרֶיךָ יָמִים וְשָׁנִים  
 טוֹבוֹת, וְתִהְיֶה נֶעֱשֶׂה כְּלִי לְהַמְשִׁיךְ עַל עֲצֻמְךָ  
 עֲרֵבוֹת זֵיו יְדִידוֹת שְׂכִינַת עֲזוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְתִהְיֶה בְּטֹל  
 וּמְבֹטֵל אֶל עֲצָמִיוֹת הָאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְתִמִּיד  
 תִּהְיֶה שֶׁשׁ וְשִׂמְחָה, וְתִשְׂמַח אֶת אֲשֶׁתְּךָ וְאֶת יִלְדֶיךָ,

## החיים בידריך

קצז

את שכניך וקרוביך ואת כל בר ישראל; כי תקף-ומיד כשמזדכך הדם של האדם, על-ידי-זה הוא שש ושמה ונכלל באין סוף ברוך הוא; אשרי מי שאינו מטעה את עצמו בזה העולם כלל, ושומר את עצמו מכל רע, שעל-ידי-זה ישמר אותו הקדוש-ברוך-הוא מכל מיני מיתות משנות, מיתות אכזריות, ותהיה לו אריכות ימים ושנים טובות, וישתעשע בשעשוע המלכא; אשרי לו בזה ואשרי לו בבא!

תם ונשלם, שבת לאל בורא עולם!