

קוֹנְטֵרַס

# שְׁמוֹר עַל הַבְּרִיאוֹת

יִגְלֶה עֲצוֹת יְקָרוֹת וְנִפְלְאוֹת, וַיִּזְהֵר כַּמָּה אֲזֵהָרוֹת  
נְחוּצוֹת, אֵיךְ לְשָׁמֹר עַל הַבְּרִיאוֹת, וְלַחֲיוֹת חַיִּים  
עֲרֹבִים וּמִתְקִים, וְלַחֲיוֹת בְּרִיא וְשָׁלֵם כָּל הַיָּמִים.

\*

בְּנוֹי וּמֵיֶסֶד עַל-פִּי דְבָרֵי

רַבֵּנוּ הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אֹר הַגְּנוּז וְהַצָּפוֹן  
בוֹצִינָא קַדִּישָׁא עֲלָאָה, אֲדוֹנֵנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבֵּנוּ  
רַבֵּי נַחֲמָן מִבְּרֵסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ.

וְעַל-פִּי דְבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ  
הַקְּדוֹשׁ, אֹר נִפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רֵז לֹא אָנִים לִיה  
רַבֵּי נַתָּן מִבְּרֵסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ,

וּמִשְׁלָב בְּפִסְוִקֵי תוֹרָה, נְבִיאִים, כְּתוּבִים וּמֵאֲמָרֵי  
חֻכְמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים מִגְּמָרָא וּמִדְרָשִׁים וְזֵהר הַקְּדוֹשׁ.

\*

הוֹבָא לְדַפּוּס עַל-יְדֵי

חֲסִידֵי בְּרֵסְלָב

עִיה "ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב" א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: בְּדֶרֶךְ כָּלל כְּשֶׁאָדָם צָעִיר הוּא  
מִתְאַוֶּה לְאָכַל כָּל מִינֵי מֵאֲכָלִים חֲרִיפִים וּמְזִיקִים,  
וְאִינוֹ יוֹדֵעַ אֲשֶׁר כְּשִׁיגִיעַ לִימֵי הָעֵמִידָה, וְכָל שָׁכֵן  
לִימֵי הַזְקָנָה, אֵלּוּ הַמֵּאֲכָלִים יִהְרָסוּ לוֹ אֶת הַבְּרִיאוֹת  
לְגַמְרֵי. וְעַל-כֵּן צָרִיכִים לְשָׁמֵר מְאֹד עַל הַבְּרִיאוֹת,  
וּלְהִזָּהֵר בְּמָה שְׂאוֹכְלִים, וּשְׂיֵהִיו הַמֵּאֲכָלִים טְרִיִּים.  
וְאִם יִשְׁמֹר עַל זֶה, אֲזִי נִכּוֹן לִבּוֹ יִהְיֶה בְּטוֹחַ שְׂיֵהִיה  
בְּרִיא. וְהַרְמַב"ם ז"ל הִזְהִיר מְאֹד מְאֹד עַל שְׂמִירַת  
הַבְּרִיאוֹת, וּכְדָאֵי לְעִין בְּדִבְרֵי הַקְּדוֹשִׁים, אִיךָ  
מִזְהִיר מֶה כֵּן לְאָכַל וּמֶה לֹא לְאָכַל.  
(אֲמַרֵי מוֹהֲרָא"ש, חֶלֶק ב', סִימָן תַּרְמַד)

קוֹנְטֵרַס

# שְׁמוֹר עַל הַבְּרִיאוֹת

.א

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, עֲלֵיכֶם לְדַעַת, כִּי אֵין עוֹד  
דְּבַר הַהוֹרַס אֶת בְּרִיאוֹת הָאָדָם כְּמוֹ הַפְּעַס וְהַרְצִיחָה,  
הַמַּחְלָקָת וְהַמְּרִיבוֹת וְהַצְּעָקוֹת בַּבַּיִת, כִּי בְּזֵה שְׁאָדָם  
כּוֹעֵס, וּמְכַל שֶׁפֶן שְׁנוּפֵל וְנִכְנָס בְּרִצִּיחָה, וּמְכָה עַל  
יָמִין וְעַל שְׂמָאל, וְאֵינוֹ מִבְּחִין כָּלֵל, וְהוּא תָּמִיד  
בַּמַּחְלָקָת וּבַמְּרִיבוֹת עִם זֵלְתוֹ, וְצוּעַק בְּקוֹלֵי קוֹלוֹת,  
זֶה הוֹרַס אֶת כָּל הַחַיִּים שָׁלוֹ, וְרוֹאִים בְּחוּשׁ בְּנֵי-  
אָדָם, שֶׁהוֹרַסִים אֶת כָּל הַבְּרִיאוֹת שְׁלָהֶם עַל לֹא דְבַר,  
רַק עַל-יַדֵּי הַפְּעַס וְהַקְּפָדוֹת, שְׁפָל-כַּף הַכְּנִיסוֹ אֶת  
עֲצָמָם בַּמְּדָה הַמְּגַנָּה הַזֹּאת שֶׁל פְּעַס וְקְפָדוֹת, עַד שֶׁכַּל

דָּבָר קָטָן מְעַצְבֵּן אוֹתָם, וְרַבִּים עִם זַלְתָּם, וְצוּעֵקִים  
 בְּקוּלֵי קוֹלוֹת כְּמוֹ חֵיוֹת טָרֶף, וְכָל דָּבָר קָטָן שֶׁרָק  
 קוֹרֶה, הֵן בְּבֵית — שְׁאִינוֹ מְסַדֵּר כְּמוֹ שֶׁהֵם רְצוּ, אוֹ  
 שֶׁלֹּא קִיְמוּ אֶת פְּקֻדָּתָם כְּמוֹ שְׁצִוּוּ, אוֹ שֶׁלֹּא נִעְשָׂה  
 בְּשִׁלְמוֹת רְצוֹנָם, וְהֵן בַּחוּץ — שֶׁנִּדְמָה לָהֶם שֶׁאֶחָד  
 עָשָׂה נֶגֶד רְצוֹנָם, אוֹ לֹא קִיְּם אֶת חֻפְצָם וּפְקֻדָּתָם, אוֹ  
 כְּשֶׁנוֹסְעִים וּפְלוֹנֵי עוֹקֵף אוֹתָם, אוֹ אֶחָד מְזַלְזֵל בָּהֶם  
 וּמוֹצִיא אִיזוֹ מַלְּהָ לֹא יִפֶּה נֶגְדָם, תִּכְף־וּמִיד הֵם  
 נִכְנָסִים בְּכַעַס וּבְרָצִיחָה וּבְהִסְטֵרִיָּה גְדוֹלָה, אֲשֶׁר דָּבָר  
 זֶה הוֹרֵס אֶת כָּל הַבְּרִיאוֹת לְגַמְרֵי, כִּי אֵין לָךְ דָּבָר  
 שֶׁכָּל־כָּף הוֹרֵג אֶת הָאָדָם לְאֵט לְאֵט כְּמוֹ מִדַּת הַכַּעַס  
 וְהִרְצִיחָה, שֶׁדָּבָר זֶה מְעַצְבֵּן אֶת הָאָדָם מְאֹד מְאֹד,  
 וְרוֹאִים שָׂרֵב בְּנֵי־אָדָם אֵלּוּ שֶׁלְקוֹ בְּהִתְקַפֵּת לֵב, אוֹ  
 שֶׁטֶף דָּם בַּמַּח, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, קָרָה לָהֶם רַק עַל־יְדֵי  
 הַכַּעַס וְהִרְצִיחָה וְהַעֲצָבָנוֹת, שֶׁהֵיוּ כְּעַסְנִים וְעַצְבָּנִים  
 גְּדוֹלִים; וְעַל־כֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְּקָרִים, אִם אַתֶּם  
 רוֹצִים לְהֶאָרִיךְ יָמִים וְשָׁנִים טוֹבוֹת, וְאִם אַתֶּם רוֹצִים  
 לְחֵיוֹת חַיִּים עֲרֻבִים וְנִעְיָמִים, הִרְגִּילוּ אֶת עַצְמְכֶם  
 בְּמִדַּת הַסְּבָלָנוֹת, וְשֶׁלֹּא יִהְיֶה אִכְפַּת לְכֶם שׁוֹם דָּבָר  
 מֵה שֶׁקוֹרֶה עִמְכֶם — בֵּין בְּבֵית וּבֵין בַּחוּץ, תִּקְחוּ  
 אֶת הַכָּל בְּקִלּוֹת וּכְלָפֵי חוּץ, אֲבָל שׁוֹם דָּבָר אֶל תִּקְחוּ

אֶל הַלֵּב וְאֶל הַקֶּבֶה וְאֶל הָרְאָה, וְכַמְּאֹמֶר הֶחֱכַם:  
 "אֲקַבֵּל אֶת הַכֹּל, אֲכַל עַד לִבִּי וְקִבְתִּי וְהִרְאָה שְׁלִי  
 וְלֹא יוֹתֵר", וּבְאַמֶּת בְּדַבּוּרִים אֵלָיו יֵשׁ דְּבַרֵי חֲכָמָה  
 עֲמֻקִּים מְאֹד, כִּי רוּאִים בְּנֵי-אָדָם שְׁפָל-כָּף לֹקְחִים  
 כָּל דְּבַר קִטְוֶן אֶל לִבָּם וְאֶל קִבְתָּם, עַד שְׂאוֹכְלִים אֶת  
 עֲצָמֵם חַיִּים, וְזֶה מֵה שֶׁהוֹרֵס אֶת כָּל בְּרִיאוֹתָם, כִּי  
 מֵרַב כַּעַס וְרִצְיָחָה שֶׁנִּכְנָסִים בָּהֶם עַל כָּל דְּבַר קִטְוֶן,  
 הֵם הוֹרֵסִים לְאֵט לְאֵט אֶת הַבְּרִיאוֹת, עַד שֶׁיֵּשׁ  
 בְּנֵי-אָדָם שֶׁנַּעֲשִׂים חוֹלִים מְסַכְּנִים עַל-יְדֵי-זֶה, וְהַכֹּל  
 הַתְּחִיל מִדְּבַר קִטְוֶן וּמִשְׁטוֹת גְּדוֹלָה, כַּאֲשֶׁר תּוֹדוּ  
 בְּעֲצָמְכֶם, אֲשֶׁר כָּל הַמְּרִיבוֹת וְהַמְּחַלְקֹת וְהַסְּכֻסּוּכִים  
 שֶׁקָּרוּ בֵּינֵיכֶם לְבִין שְׁכֵנֵיכֶם, אוֹ לְבִין קְרוֹבֵיכֶם  
 וּמִשְׁפַּחְתְּכֶם אוֹ עִם הַיְלָדִים, הַכֹּל הַתְּחִיל מִשְׁטוֹת  
 קִטְוָה, שֶׁלֹּא קִיְמוּ אֶת רְצוֹנְכֶם, וּבְשִׁבִיל זֶה לְקַחְתֶּם  
 אֶת הַכֹּל לְלִבְכֶם, עַד שֶׁהַתְּפוּצָן הַלֵּב לְגַמְרֵי,  
 וְנַעֲשִׂיתֶם חוֹלִים מְזֵה, וְרוּאִים זֹאת מַעֲשִׂים בְּכָל יוֹם,  
 אִיךָ שֶׁבְּנֵי-אָדָם הוֹרֵסִים אֶת הַבְּרִיאוֹת שֶׁלָּהֶם עַל לֹא  
 דְּבַר, רַק עַל-יְדֵי הַמְּדָה הָרַעָה שֶׁל כַּעַס וְרִצְיָחָה  
 וְעֲצָבָנוֹת, שְׁפָל-כָּף מִתְּעַצְבָּנִים עַל כָּל דְּבַר קִטְוֶן, עַד  
 שֶׁהוֹרֵסִים אֶת הַבְּרִיאוֹת לְגַמְרֵי, וְאוֹכְלִים אֶת עֲצָמֵם  
 כָּל-כָּף, עַד שֶׁהֵם רוֹעֲדִים מֵרַב כְּאֲבִים, וְלֹא יוֹדְעִים

מֵה לַעֲשׂוֹת, כִּי מְרֹב עֲצָבוֹת, כָּל דְּבַר קָטָן אוֹכֵל  
 אוֹתָם, עַד שֶׁנַּעֲשִׂים חוֹלִים לְגַמְרִי, וְכִבֵּר אָמְרוּ חֲכָמֵי  
 הַרוֹפְאִים: אֵין אַתָּה מְקַבֵּל אוֹלָקוּס בְּקָבָה מִמֶּה  
 שֶׁאַתָּה אוֹכֵל, אַתָּה מְקַבֵּל אוֹלָקוּס מִמֶּה שֶׁאוֹכֵל  
 אוֹתְךָ, וְזֶה כָּל-כֶּף נֶכּוֹן לְמִי שֶׁמְבִינוֹ, כִּי הַפֶּעַם  
 וְהַרְצִיחָה וְהַעֲצָבָנוּת אוֹכְלִים אֶת הָאָדָם לְגַמְרִי, וְכֵל  
 מֵה שֶׁהוּא אוֹכֵל אֶת עֲצָמוֹ, יוֹתֵר נֶאֱכָלֶת וְנִכְלִית  
 פְּנִימִיּוֹתוֹ, עַד שֶׁנַּעֲשֶׂה חוֹלָה לְגַמְרִי, זֶה עִם אוֹלָקוּס  
 בְּקָבָה, וְזֶה עִם הַתְּקַפַּת לֵב, זֶה עִם שֵׁטֶף דָּם בַּמַּח,

רַחֲמָנָא לִישׁוּבָן, וְהַכֹּל מִחֲמַת הַפֶּעַם וְהַרְצִיחָה  
 וְהַעֲצָבָנוּת שֶׁמְכַנִּים אֶת עֲצָמוֹ בְּזֶה, וְעַל-כֵּן אֶשְׂאֵל  
 אֶתְכֶם, אֶהוֹבִי, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, הֲאֵם פְּדֹאֵי לְכֶם  
 לְהֵרֵס אֶת הַבְּרִיאוֹת בְּשִׁבִיל דְּבָרִים שֶׁל מֵה בְּכֶף?  
 הֲאֵם אֵינְכֶם יוֹדְעִים שֶׁהָעוֹלָם הַזֶּה הוּא עוֹלָם עוֹבֵר,  
 וְעוֹד מְעַט נִצְטָרֵךְ לַעֲזוֹב אֶת זֶה הָעוֹלָם וּלְחַזֵּר אֶל  
 הַמְּקוֹם שֶׁבָּאנוּ מִשָּׁם?! וְעַל-כֵּן לָמָּה לֹא תִקְחוּ אֶת  
 עֲצָמְכֶם בְּיַדְכֶם, וְתֹאמְרוּ לַעֲצָמְכֶם: מִסְפִּיק פֶּעַם  
 וְרְצִיחָה, מִסְפִּיק עֲצָבָנוּת, מִסְפִּיק מַחְלָקֶת וּמְרִיבוּת,  
 כִּבֵּר הַגִּיעַ הַזְּמַן שֶׁנִּשְׁמֹר עַל הַבְּרִיאוֹת, וְנִתְחִיל  
 לְחִיוֹת חַיִּים עֲרָבִים וּמְתַקִּים, וְנִהְיֶה בְּשָׁלוֹם בְּבֵיתנוּ  
 עִם יְלָדֵינוּ, וּבְחוּץ עִם הַשְּׂכָנִים וְהַקְּרוֹבִים וְעִם

הַחֲבָרִים וְהַיְדִידִים, וְאַפְלוּ שֶׁהֵם יַעֲבֹרוּ עַל רְצוֹנֵנוּ  
מֵה בְּכָף, גִּלְעַג לָהֶם בְּלֵב: הוּא טַפְּשִׁים, הַכֹּדָאִי  
לְהַתְעַצְבֵּן יַעַן כִּי אַתֶּם מְמָרִים אֶת רְצוֹנֵנוּ? ! הֲלֹא  
הָעוֹלָם הַזֶּה הוּא עוֹבֵר, וְלֹא כֹדָאִי לְאַבֵּד אֶפְלוּ אֲנַחְהָ  
אַחַת עַל כָּל הָעוֹלָם הַזֶּה, וּמִכָּל שָׁפֵן לְכַעַס בְּכַעַס  
וּבְרָצִיחָה וְלְהַתְעַצְבֵּן כָּל-כָּף, כִּי הִנֵּה אֲנַחְנוּ כָּאֵן,  
וְעוֹד מְעַט כֶּבֶד נִהְיָה שָׁם, וְאִז, אֶהוּבִי, בְּנִי וּבְנוֹתֵי  
הַיְקָרִים, כְּשֶׁתִּכְנִיסוּ בְּעַצְמְכֶם אֶת הַיְשׁוּב הַדַּעַת הַזֶּה,  
אִז תִּקְחוּ אֶת כָּל הַחַיִּים בְּנִקְל, וְתִצְחָקוּ מִכָּל־ם,  
וְתִשְׂאָרוּ אֲנָשִׁים בְּרִיָּאִים בְּלֵב וּבִמַח וּבִקְבָה וּבְרָאָה,  
וְלֹא יַחֲסֹר לָכֶם שׁוֹם דְּבָר, וְתִאָּרִיכוּ יָמִים וְשָׁנִים  
טוֹבוֹת בְּזֶה הָעוֹלָם, וְזָכְרוּ זֹאת הַיְטֵב, כִּי כָּל זֶה אֵינָה  
מְלִיצָה אֲלָא כָּף הִיא הַמְצִיאוֹת, שְׂאִין מִי שֶׁהוֹרֵס אֶת  
הַבְּרִיאוֹת שְׁלוֹ כְּמוֹ הָאָדָם בְּעַצְמוֹ — עַל-יְדֵי הַכַּעַס  
וְהַקְּפֻדוֹת, הָעַצְבָּנוֹת וְהַרְצִיחָה שֶׁנִּכְנְסוּ בּוֹ, וְעַל-כֵּן  
מֵה וְלָמָּה לָכֶם אֶת כָּל זֶה — לְהֵרֵס אֶת הַבְּרִיאוֹת  
שְׁלָכֶם, רְאוּ לְשְׁמוֹר עַל הַבְּרִיאוֹת, וְתִקְחוּ אֶת הַכָּל  
בְּקִלּוֹת, וְתִצְחָקוּ מִכָּל הָעוֹלָם, וְתִרְגְּלוּ אֶת עַצְמְכֶם  
לְפָנוֹת רַק אֶל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְתִדְעוּ אֲשֶׁר הוּא  
יִתְבָּרַךְ מִחַיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיָּאָה כְּלָה, וְדוּמָם,  
צוּמַח, חֵי, מַדְבָּר, הֵם עֵצִים עֲצָמִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ

יתברך, ועל-ידי-זה תאריכו ימים ושנים, ותהיו בריאים בתכלית הבריאות; אשרי מי שמכניס דבורים אלו בתוך לבו ודעתו, שאז יעבר את זה העולם בשלום, ויהיה לו בנגל לקבל הכל, ויהיה בריא כל החיים; אשרי לו בזה ואשרי לו בבא.

## ב.

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, כי העצבות והעצלות והדכאון הורסים את האדם לגמרי, וכל הבריאות שלו מתקלקלת דיקא על-ידי רבוי הדאגות והעצבות שנכנסים באדם, ועל-כן עשו זאת, ותרחיקו מכם כל מיני עצבות ועצלות ודכאון, כי זה אינו פתרון בחיים, אלא יוסיף לכם צרה על צרה, ויהרס את כל הבריאות שלכם, וכל מה שעובר על האדם בבריאותו, הוא אך ורק מחמת עצבות ודכאון, שאדם ממשיך על עצמו כל מיני דאגות, שדואג על יום המחרת — מה יהיה ואיך יהיה, ועל-ידי-זה הוא הורס את כל הבריאות שלו, וחכמי הרופאים אמרו, שאין לך עוד דבר שהורס את הבריאות כמו המרירות והעצבות והדכאון שאדם



## שמר על הבריאות

שיט

מכניס בעצמו, ועל-כן עליכם להתישב היטב היטב מה ולמה לכם להיות עצובים ומדכאים בדכאון ובעצבון, הלא זה לא יעזר לכם לצאת מהבעיות שלכם, כי העצבות והעצלות והמרירות, אין הם פתרון לבעיות, אדרבה זה יסבך אתכם בעוד סבוכים, ותכנסו בצרות מצרות שונות; ועל-כן ראו לעשות כל מיני פעולות שבעולם להיות רק בשמחה עצומה, שמחים ועליזים תמיד, ותלכו בפנים שוחקות, ואף שמרים לכם החיים, ועובר עליכם מה שעובר, עם כל זאת אם אתם רוצים להיות בריאים, ולהאריך ימים ושנים טובות, עליכם למסור את נפשכם להיות אף ורק בשמחה, ובזה שתהיו שמחים ועליזים, תזכו לבריאות השלמה, כי רק בזה תלויה הבריאות — כפי שמחזיקים במדת השמחה, ולהפך — כל המחלות באות לאדם רק על-ידי עצבות ומרירות, ולכן אל יהיה נקל בעיניכם ענין השמחה, כי בזה תלויה כל הבריאות שלכם, ואף שעובר על כל אחד ואחד בעתים הללו מה שעובר, כל מיני צרות ויסורים, כל מיני בעיות, חובות ודחקות, מחלקת ומריבות וכו', עם כל זאת אין זה תרוץ להמשיך את עצמו אל העצבות והעצלות

והדפאון, כי זה סתם הורס את החיים ואת הבריאות לגמרי, וזה לא מביא לשום תועלת כלל, כי בזה שתהיו עצובים ומדפאים, בזה לא תפתרו את הבעיות שלכם; על-כן ראו להיות רק בשמחה עצומה, ותעשו כל מיני מאמצים להיות בשמחה, ותשמעו כלי זמר בכל יום, ובכלל ראו שתהיה סביבכם אוירה של שמחה, באפן שכל הבא סמוך אליכם, גם הוא יהיה נמשך לתוך השמחה, ועל-ידי-זה תזכו לבריאות השלמה, וזכרו זאת היטב, כי רב החולים המנחים בבתי חולים, הם סובלים מעצבון ודפאון פנימי מאד, ואם היו יכולים להוציא מהם את הדפאון הזה, היו תכף ומיד מבריאים ושבים אל כחם, והיו יוצאים משם בזמן קצר ביותר, כי עקר מחלת החולה היא על-פי-רוב מחמת הפחד והעצבות והדפאון שאוחזים בו, עד שהוא נופל ברוחו ונחלש לגמרי על-ידי רב המריבות והעצבות והפחד והדפאון שנדבקו בו, ועל-כן ראו לקחת את עצמכם בידיכם, ותהיו שמחים ועליזים, אפלו במצב הקשה ביותר, ראו רק לשמח ולשמח את אחרים, ואז תראו איך שתצאו מכל מיני בעיות נפשיות, ותפטרו מכל מיני מחלות וחלאים רעים;

## שְׁמֹר עַל הַבְּרִיאוֹת שְׂכָא

אֲשֶׁרִי מִי שֶׁמְחַדִּיר בְּעֶצְמוֹ יְדִיעָה זוֹ, שֶׁעֵקֶר רְפוּאֹת  
הָאָדָם תְּלוּיָהּ בְּמִדַּת הַשְּׂמֻחָה, וְאִזּוּ בְּאַמֶּת, תִּהְיֶה  
הַבְּרִיאוֹת שְׁלוֹ נִשְׁמָרֶת מְאֹד.

### ג.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְּקָרִים! כְּבָר נִתְּפָרְסָם בְּכָל הָעוֹלָם  
כְּלוֹ עַל-יְדֵי כָּל הָרוֹפְאִים, אֲשֶׁר עֲשׂוֹן הַסִּיגְרִיּוֹת  
הוֹרֵס אֶת הַבְּרִיאוֹת לְגַמְרִי, וּמְבִיא כָּל מִינֵי מַחְלוֹת  
וְחֻלָּאִים רָעִים, וּבְפֶרֶט סְרֻטָן בְּרֵאוֹת, רַחֲמָנָא לִישׁוּבָן,  
וְעַל-כֵּן מַה וְלָמָּה לָּכֶם לְעֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת, וְאִף שְׂזוּהֵי  
תְּאֻנָּה גְּדוֹלָה מְאֹד, כְּבָר הִזְהִירָנוּ רַבְּנוּ ז"ל, שֶׁצָּרִיכִים  
לְזָרֵק אֶת הַתְּאֻנָּה הַזֹּאת, אֲשֶׁר אֵין בָּהּ שׁוּם תּוֹעֵלֶת  
כְּלָל, רַק בְּזָבוּז זְמַן וּבְזָבוּז כֶּסֶף, וּבְפֶרֶט כְּפִי שְׁגָלוֹ  
הָרוֹפְאִים, שְׂזוּה מְבִיא סְרֻטָן בְּרֵאוֹת, רַחֲמָנָא לִישׁוּבָן,  
וְעַל-כֵּן מַה וְלָמָּה לָּכֶם לְעֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת, זֶה סֶתֶם הוֹרֵס  
אֶת הַבְּרִיאוֹת שְׁלָכֶם, וְעַל-כֵּן רְאוּ לְזָרֵק אֶת הַסִּיגְרִיּוֹת  
לְגַמְרִי, וְלֹא לְעֲשׂוֹן בְּשׁוּם פְּנִים וְאִפְּן, כִּי לֹא רַק שְׂאִין  
בְּזוּה שׁוּם תּוֹעֵלֶת אֲלֵא שְׂעוּד מְבִיא כָּל מִינֵי מַחְלוֹת,  
וּבְפֶרֶט מַחְלַת סְרֻטָן בְּרֵאוֹת, וּכְמוֹ-כֵן רְאוּ לְהִתְרַחֵק  
מִכָּל מִינֵי מִשְׁקִים הַמְּשַׁכְּרִים, לֹא לְשִׁתּוֹת מְשַׁקָּאוֹת

חֲרִיפִים, כִּי אִם לְקִדּוּשׁ וּלְהַבְדֵּלָהּ, וְלֹא יוֹתֵר, וְגַם אֲזַ  
 רְק יֵינִי, אֲבָל אֵף פַּעַם אֶל תִּשְׁתּוּ יַיִן שָׂרָף, שֶׁדָּבַר זֶה  
 הוֹרֵס אֶת הַבְּרִיאוֹת לְגַמְרֵי, וּמִבִּיא כָּל מִינֵי מַחֲלוֹת  
 וְצָרוֹת, וְלָכֵן צָרִיכִים לְהִתְרַחֵק מִכָּל מִינֵי שְׂכָרוֹת, כִּי  
 מִי שֶׁמְכַנִּים אֶת עַצְמוֹ בְּשְׂכָרוֹת, רַחֲמָנָא לְצַלָּן,  
 לְבִסּוּף נִהְרָס לְגַמְרֵי, וְעַל-כֵּן עָשׂוּ זֹאת לְבִרְחַת מִכָּל  
 מִינֵי מַשְׁקָאוֹת חֲרִיפִים, אֲשֶׁר הוֹרְסִים לְגַמְרֵי אֶת  
 הַבְּרִיאוֹת, וּמִכָּל שֶׁכֵּן וְקָל וְחִמָּר, שֶׁתְּבָרְחוּ מִכָּל מִינֵי  
 סַמִּים הַמְּסַתּוֹבְבִים עֲכָשׂוּ בַּחוּצוֹת, שֶׁזֶה הוֹרֵס אֶת  
 הַבְּרִיאוֹת לְגַמְרֵי, וְרוֹאִים אֶת הַנֶּעֱרַר אֵיךְ שֶׁמְדַרְדֵּר  
 וְלוֹקַח סַמִּים, וְהַנֶּעֱרָרִים לֹא מִשְׁלִימִים אֶת יְמֵיהֶם  
 וּשְׁנוֹתֵיהֶם כָּלֵל, כִּי הַסַּמִּים אוֹכְלִים אֶת הָאָדָם  
 מִבְּפָנָיִם לְגַמְרֵי, וּכְמוֹ-כֵּן הַסִּיגְרִיּוֹת וְהַמַּשְׁקָאוֹת  
 הַחֲרִיפִים אוֹכְלִים אֶת פְּנִימִיּוֹת הַגּוּף שֶׁל הָאָדָם,  
 וְהוֹרְסִים אוֹתוֹ לְגַמְרֵי, עַד שֶׁבְּמִשְׁךְ זְמַן קָצָר נֶעֱשֶׂה  
 הָאָדָם חוֹלָה מְסַכָּן, הֵן עַל-יְדֵי מַשְׁקָאוֹת חֲרִיפִים, וְהֵן  
 עַל-יְדֵי לְקִיחַת סַמִּים, וְהֵן עַל-יְדֵי עֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת כִּי  
 הַכֹּל בְּכָלֵל סֵם הַמָּוֶת; וְעַל-כֵּן רָאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי  
 הַיְקָרִים, לְהִזָּהֵר מְאֹד לֹא לְעֲשׂוֹן סִיגְרִיּוֹת וְלֹא לְשִׁתּוֹת  
 מַשְׁקָאוֹת חֲרִיפִים וְלֹא לְקַחַת שׁוּם סַמִּים, וְאֲזַ  
 תִּאָּרִיכוּ יְמֵיכֶם וּשְׁנוֹתֵיכֶם וְתִזְכּוּ לְאַרְיִכוֹת יְמִים

וְשָׁנִים טוֹבוֹת.

ד.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! עֲלֵיכֶם לַדַּעַת, כִּי חֵלֶק גָּדוֹל וְעָקָר בַּבְּרִיאוֹת הָאָדָם הוּא כְּפִי מֵאֲכָלוֹ, אִם הָאָדָם נִזְהָר לֶאֱכֹל דִּיקָא מֵאֲכָלִים כְּשָׂרִים, כְּפִי שְׁצוּתָהּ אוֹתָנוּ הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה, עַל-יְדֵי-זֶה יִהְיֶה בְּרִיא בַּבְּרִיאוֹת הַשְּׁלֵמָה, לֹא-כֵן כְּשֶׁמֶתְחִיל לִפְטֹם אֶת עֲצָמוֹ בְּמֵאֲכָלוֹת אֲסוּרִים, עַל-יְדֵי-זֶה הוֹרֵס אֶת הַבְּרִיאוֹת לְגַמְרֵי, וְהַמְצִיאוֹת מֵרָאָה שְׁכָל אֵלוֹ שֶׁלְקוֹ בְּסֶרְטָן אוֹ בְּשָׂאָר מַחֲלוֹת מְשָׁנוֹת כְּמוֹ הַתְּקַפַּת לֵב אוֹ שְׁטֵף דָּם בַּמַּח, הַכֹּל נִמְשָׁף עַל-יְדֵי אֲכִילָה, שְׂאוּכָלִים מֵאֲכָלִים שְׂאִינָם כְּשָׂרִים, וּבְכַפְרָטִיוֹת לְאַחֲרוֹנָה נִתְּמַלְאָה אַרְצָנוּ הַקְּדוּשָׁה עִם בֶּשֶׂר גְּמָלִים וְחֲמוּרִים וְסוּסִים וְשִׁפְנִים וְחֲזִירִים, וְכַדוּמָה כָּל מֵינֵי בֶּשֶׂר טָמֵא, וְכֵן כָּל מֵינֵי דְגָיִם טָמְאִים, וְעַל-כֵּן לֹא לְחַנּוּם נִתְּפַשְׁטוּ כָּל-כֶּף הַמַּחֲלוֹת, רַחֲמָנָא לִישְׁזַבֵּן, וְעוֹשִׂים מִזֶּה כָּל מֵינֵי נִקְנִיקִים, וּבְנֵי-אָדָם אוּכָלִים, וְאִינָם יוֹדְעִים מָה אוּכָלִים, וּמְכָל הַמֵּאֲכָלִים הָאֵלוֹ בָּאוֹת לְאָדָם כָּל מֵינֵי מַחֲלוֹת, רַחֲמָנָא לִישְׁזַבֵּן, וְסוּבַל כָּל

מִיָּנִי כְּאֲבִים וְכָל מִיָּנִי מְחֹשִׁים בְּגוֹפּוֹ; וְעַל-כֵּן רְאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, לְהִשְׁמֹר מְאֹד בְּשָׂעָה שְׂאֲתֶם קוֹנִים בְּשֹׁר, שְׂיִהְיֶה רַק כְּשֹׁר, וְלֹא דֵי שְׂיֵשׁ עַל זֶה הַכְּשֹׁר מֵהֶרְבֵּנוֹת, אֲלֹא עֲלֵיכֶם לְחַקֵּר הַיֵּטֵב הַיְכֵן קָנָה בְּעַל הָאֵיטְלִיז אֶת הַכְּשֹׁר, כִּי בְּכֹשֶׁר צְרִיכִים לְהִזְהַר מְאֹד מְאֹד, כִּי בְּנִקְל שְׂיִכְשִׁילוּ אֶתְכֶם בְּכֹשֶׁר חֲמוּרִים, גְּמֻלִים וּבְשֹׁר הַחֲזִיר וְהַשְּׂפָנִים כִּידוּעַ דְּבַר זֶה בְּאַרְצֵנוּ הַקְּדוּשָׁה, בְּעוֹנוֹתֵינוּ הַרְבִּים, שְׁנַתְּמִלְאָה מְזֶה מְאֹד, וְלֹא בְּחֶנֶם עוֹבֵר עַל בְּנֵי-אָדָם מֶה שְׂעוֹבֵר כָּל מִיָּנִי צְרוֹת וּבְעִיּוֹת נִפְשִׁיּוֹת, עַד שְׁהִרְבֶּה מִשְׁתַּגְּעִים וְהִרְבֶּה הוֹלְכִים וּמְסֻתוֹבְבִים בְּדִכְאוֹנוֹת, וְהַכֹּל מִחֲמַת אֲכִילַת כְּשֹׁר טָרֵף, שְׂדָבַר זֶה הוֹרֵס אֶת הַבְּרִיאוֹת לְגַמְרֵי, וְכֵן בְּשָׂאֵר מְאָכְלִים צְרִיכִים לְהִזְהַר מְאֹד, שְׂיִהְיוּ הַמְּאָכְלִים רַק מְאָכְלִים טְרִיִּים, וְלְהִזְהַר מְאֹד מְאֹד מִכָּל מִיָּנִי מְאָכְלִים שְׂאִינָם טְרִיִּים, וְצְרִיכִים לְדַקְדָּק מְאֹד עַל כְּשִׁרוֹת הַמְּאָכְלִים, וְדִיקָא אִם תִּהְיוּ נִזְהָרִים בְּמֶה שְׂאֲתֶם אוֹכְלִים, עַל-יְדֵי-זֶה תִּשְׁמֹר הַבְּרִיאוֹת שְׂלָכֶם, מֶה שְׂאִין כֵּן, אִם לֹא תִדְקְדְּקוּ מֶה אֲתֶם אוֹכְלִים, אֲזַי נִכּוֹן יִהְיֶה לְבַכֶּם וּבְטוֹחַ, שְׂבּוֹדָאֵי תִלְקוּ בְּאִיזוֹ מַחְלָה לְבִסוּף, כְּאֲשֶׁר הַמְּצִיאוֹת הִרְאָתָה לָנוּ; לְזֹאת רְאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, וְחִמְלוּ עַל עֲצַמְכֶם

## שְׁמוֹר עַל הַבְּרִיאוֹת שָׁכָה

וְעַל נַפְשׁ בְּנֵיכֶם וּבְנוֹתֵיכֶם, וְתִזְהָרוּ מְאֹד לֹא לֶאֱכֹל  
בְּסֹתָם מִסְעָדוֹת שְׂאִין עֲלֵיהֶם שׁוֹם הֶכְשֵׁר, שֶׁהַפֶּל  
רְחוֹק בְּתַכְלִית הָרְחוֹק מִכָּל מִינֵי נִקְיֹת, אֲדוּרָה  
בְּדֶרֶךְ כָּלֵל לֹא מִדְּקָדְקִים שָׁם עַל נִקְיוֹן, וְהַמְאָכְלִים  
הֵם מְלֵאִים עֲפוּשׁ וְזֶהְמָה, וְאִינָם טְרִיִּים כָּלֵל,  
וּכְשֶׁאַתֶּם אוֹכְלִים זֹאת, הַנֶּכֶם הוֹרְסִים אֶת בְּרִיאוֹתְכֶם,  
וּבְפָרֵט כְּשֶׁאַתֶּם אוֹכְלִים בְּשֵׁר טֵמָא שְׂאִינוֹ כְּשֵׁר,  
וּמִכָּל שֶׁכֵּן כְּשֶׁאוֹכְלִים דְּגִים טֵמְאִים, שֶׁכָּל זֶה מוֹלִיד  
מַחֲלוֹת וְחִלָּאִים רְעִים לְאָדָם, וְעַל-כֵּן אִם אַתֶּם רוֹצִים  
לְהִיּוֹת בְּרִיִּים, אַל יִהְיֶה בְּעֵינֵיכֶם נֶקֶל דְּבַר זֶה, כִּי  
בְּזֶה תִּלְוֶיָה כָּל הַבְּרִיאוֹת, וְאַשְׁרֵי מִי שְׁזוֹכָה לְשֹׁמֵר  
עַל הַמְאָכְלִים שְׂאוֹכֵל, שְׂאֵז יִהְיֶה שְׁמוֹר מִכָּל רַע  
וְיִהְיֶה בְּרִיא בְּתַכְלִית הַבְּרִיאוֹת.

ה.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ לְשֹׁמֵר מְאֹד עַל טְהָרַת  
הַמְשֻׁפָּחָה, וְתִדְעוּ אֲשֶׁר זֶה עֵקֶר הַיִּפִּי שֶׁל עַם יִשְׂרָאֵל,  
שֶׁהֵם חַיִּים חַיִּי קִדְשָׁה וְטְהָרָה, מֵה שְׂאִין אֶצֶל שׁוֹם  
אִמָּה מְאֻמּוֹת הָעוֹלָם, וְעַל-כֵּן כְּבָר הַסְּכִימוֹ כָּל חֲכָמֵי  
הָרוֹפְאִים, שֶׁהַבְּרִיאוֹת שֶׁל אִשָּׁה יְהוּדִיָּה עוֹלָה פִּי

בְּמָה וּכְמָה אֲחוּזִים מֵאֵלֵינוּ הַנָּשִׁים שֶׁל אֲמוֹת הָעוֹלָם, כִּי בָזֶה שֶׁנִּשְׁמָרִים זֶה מִזֶּה בְּעֵת נִדְתָּהּ, עַל-יְדֵי-זֶה הֵם נִתְרַחֲקִים מִכָּל מִינֵי מַחְלוֹת וְחִלָּאִים רָעִים, כִּי הָאִשָּׁה בְּעֵת נִדְתָּהּ, הַדְּמִים אֶצְלָהּ מִלְּאִים רַע וְזֵהוּם וְאָרֶס, וְעַל-כֵּן בָּזֶה שֶׁשׁוֹמְרִים טְהָרַת הַמְּשֻׁפָּחָה, שׁוֹמְרִים עַל הַבְּרִיאוֹת, וְלִהְיוֹן — מִי שֶׁאֵינָהּ שׁוֹמֵרַת עַל טְהָרַת הַמְּשֻׁפָּחָה, יֵשׁ סְכוּיִים גְּדוֹלִים לְסַרְטֵן הַרְחָם, הַשֵּׁם יִשְׁמֹר, וְכֵן הַגָּבֵר נֶעֱשֶׂה חוֹלֵה בְּמִשְׁךְ הַזִּמְן, וְעַל-כֵּן מְלַבֵּד זֹאת שֶׁהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַזֵּהִירָנוּ בְּתוֹרָתוֹ הַקְּדוּשָׁה לְקַדֵּשׁ וּלְטַהֵר עַצְמָנוּ לְשִׁמּוֹר טְהָרַת הַמְּשֻׁפָּחָה, וְלִהְתְּרַחֵק מִהָעוֹן הַחֲמוּר שֶׁל נִדָּה, מְלַבֵּד זֹאת, צְרִיכִים לְשִׁמּוֹר עַל הַבְּרִיאוֹת, כִּי כִּשְׂאִין שׁוֹמְרִים עַל טְהָרַת הַמְּשֻׁפָּחָה, זֶה הוֹרֵס אֶת הַבְּרִיאוֹת לְגַמְרֵי, וּבְאֵמֶת כָּל מֵה שֶׁצָּוָה הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּתוֹרָתוֹ הַקְּדוּשָׁה לָעַם יִשְׂרָאֵל לְקַיֵּם הוּא לֹא רַק מוֹעִיל בְּרוּחָנִיּוֹת, אֲשֶׁר כָּל מַצָּוָה וּמַצָּוָה שֶׁמְקַיְמִים מִמֶּשְׁכֶּת עַל הָאָדָם אֹר רִוּחָנִי מְאֹד, אֲלֵא גַם בְּגִשְׁמִיּוֹת עֶקֶר הָרְפוּאוֹת וְהִישׁוּעוֹת בָּאוֹת לְאָדָם עַל-יְדֵי קִיּוּם מַצְוֹתָיו יִתְבָּרַךְ, וְעַל-כֵּן עַל-יְדֵי שְׁזוּכִים לְשִׁמּוֹר עַל טְהָרַת הַמְּשֻׁפָּחָה, עַל-יְדֵי-זֶה שׁוֹמְרִים עַל הַבְּרִיאוֹת, וְכִמוֹ-כֵן צְרִיכִים מְאֹד לְהִזָּהֵר



וְלִהְשֹׁמֵר מִהוֹצָאת זֶרַע לְבִטְלָה שֶׁהוּא פָּגַם הַבְּרִית,  
 שְׁהוֹרֵס אֶת כָּל הַכֶּחַ, וּמְבַלְבֵּל וּמְטַשְׁטֵשׁ אֶת הַמַּחַ, וּמֵאֲבֵד אֶת הַזְּכוּרֹן שֶׁל הָאָדָם, כִּי הַחֲטָא הַזֶּה שֶׁל  
 הוֹצָאת זֶרַע לְבִטְלָה הוֹרֵס אֶת כָּל הַבְּרִיאוֹת, וְעַל-כֵּן  
 צְרִיכִים לְשֹׁמֵר מְאֹד מְאֹד עַל דְּבַר זֶה, וְאֵז כְּשֶׁתִּזְכּוּ  
 לְשֹׁמֵר עַל טְהָרַת הַמְּשַׁפְּחָה, וְכֵן לְהִשְׁמֹר מְאֹד לֹא  
 לְהוֹצִיא זֶרַע לְבִטְלָה, חֵס וְשְׁלוֹם, עַל-יְדֵי-זֶה  
 תִּשְׁמְרוּ עַל הַבְּרִיאוֹת, וְתִזְכּוּ לְאַרְיכוֹת יָמִים וְשָׁנִים  
 טוֹבוֹת, כִּי בְּלִי זֶה תִּדְעוּ שֶׁאַתֶּם הַרוֹסִים לְגַמְרִי, כִּי  
 הָעוֹן הַחֲמוֹר הַזֶּה שֶׁל אֲסוּר נְדָה, וְכֵן הָעוֹן הַחֲמוֹר  
 שֶׁל הוֹצָאת זֶרַע לְבִטְלָה מְשַׁבְּרִים אֶת הָאָדָם לְגַמְרִי,  
 וְהוֹרֵסִים אֶת הַבְּרִיאוֹת שְׁלוֹ, וְנִעְשֶׂה עֲצָבָנִי וְכַעֲסָן  
 וְרוֹצַח וְנוֹפֵל בְּדַכָּאוֹן, וְעוֹשֶׂה מַעֲשִׂים בְּלִי הַגִּיּוֹן  
 וְשָׁכַל וְדַעַת כָּלֵל, עַד שֶׁמִּשְׁתַּגֵּעַ לְגַמְרִי, וְרַב  
 הָאֱלִימוֹת וְהַשְּׁגֵעוֹנוֹת וְהַרְצִיחוֹת שֶׁבְּנֵי-אָדָם עוֹשִׂים  
 בָּא לָהֶם רַק מַחֲמַת הַחֲטָאִים הָאֵלֹהִים, אוֹ שְׂאִינָם  
 שׁוֹמְרִים טְהָרַת הַמְּשַׁפְּחָה, וְעוֹבְרִים עַל אֲסוּר נְדָה,  
 רַחֲמָנָא לִישׁוֹבָן, אוֹ שְׂמוֹצִיאִים זֶרַע לְבִטְלָה, אֲשֶׁר  
 הַחֲטָאִים הָאֵלֹהִים הוֹרֵסִים אֶת הַכֶּחַ וְהַמַּחַ וְהַזְּכוּרֹן שֶׁל  
 הָאָדָם, וּמְשַׁנִּים אֶת כָּל הָאִפִּי שְׁלוֹ לְרַע, עַד שֶׁהוּא  
 מְסַגֵּל לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים בְּלִי שָׁכַל, וְעַל-כֵּן רְאוּ לְקַחַת

אֶת עֲצֻמְכֶם בְּיַדְכֶם, וְתִשְׁמְרוּ עַל הַבְּרִיאוֹת שְׁלָכֶם,  
וְאִם אַתֶּם רוֹצִים בְּאַמֶּת לְרַחֵם עַל עֲצֻמְכֶם, רְאוּ  
לְשׁוֹב בְּתִשׁוּבָה מִהַחֲטָאִים וְהַעֲוֹנוֹת הָאֵלֶּה, כִּי מִלְּבַד  
מֵה שְׂאֵתֶם הוֹרְסִים אֶת הַחַיִּים הַגִּשְׁמִיִּים, אַתֶּם  
הוֹרְסִים אֶת עֲצֻמְכֶם בְּרוֹחַנִיּוֹת, כִּי עַל-יְדֵי כָּל חֲטָא  
וְעוֹן נַעֲשֶׂה כְּתָם גָּדוֹל עַל הַנֶּשְׁמָה, וְעַל-כֵּן רְאוּ לְחַזֵּר  
בְּתִשׁוּבָה אֲמִתִּית, וְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּנֹדְאֵי יִקְבֹּל  
אֶתְכֶם, כִּי יָדוּ פְרוּסָה לְקַבֵּל בְּעֵלֵי תִשׁוּבָה, וְאִם  
תִּחְזְרוּ בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה אֲלֵינוּ יִתְבַּרַךְ, וְלֹא תִחְזְרוּ אֶל  
מַעֲשֵׂיכֶם הָרָעִים, הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יִמְחַל וְיִסְלַח  
לָכֶם, וְיֵאָרִיךְ יְמֵיכֶם וְשָׁנוֹתֵיכֶם בְּטוֹב וּבְנֻעָמִים.

.ו.

בְּנֵי וּבָנוֹתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ לְשְׁמוֹר שִׁבְת-קִדְשׁ, וְאִז  
הַשִּׁבְת תִּשְׁמֹר עֲלֵיכֶם, וְתִדְעוּ כִּי הַשִּׁבְת הִיא הַמִּתְנָה  
שֶׁנִּתֵּן הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל, וְרְאוּ לָנוּ  
לְשִׂמְחָה מְאֹד מְאֹד עִם הַמִּתְנָה הַזֹּאת, כִּי הַשִּׁבְת לֹא רַק  
שִׁמְמֵשׁ לְאָדָם אֹר וּרוֹחַנִי מְאֹד לְמִי שֶׁזוֹכֶה לְשְׁמוֹר  
שִׁבְת-קִדְשׁ, אֲלָא גַם בְּגִשְׁמִיּוֹת הִיא יוֹם מְנוּחָה  
וְשִׂמְחָה, שְׂדִבְרָה זֶה מְרַפָּא אֶת הָאָדָם מִכָּל מִינֵי

מחלות ומכל מיני חלאים רעים, ועל-כן ראו לשמור  
 שבת-קדש, ועל-ידי-זה תמשך עליכם בריאות  
 ואריכות ימים, ולא עוד אלא שתזכו להמשיך על  
 עצמכם ערבות, נעימות, ידידות, זיו, חיות אלקותו  
 יתברך, כי שבת היא שמו של הקדוש-ברוך-הוא,  
 וכל מי שזוכה לשמור שבת-קדש הוא נשמר בין  
 בגשמי ובין ברוחני, ואם הייתם יודעים או על-כל-  
 פנים מאמינים מרחוק בגדל קדשת השבת-קדש,  
 שעוזרת לאדם בין בגשמי ובין ברוחני, אז הייתם  
 שומרים שבת-קדש בשמחה עצומה, והייתה לכם  
 אריכות ימים ושנים טובות, והייתם בריאים, כי  
 רואים בני-אדם עובדים פחמורים וכסוסים שבעה  
 ימים בלי מנוחה כלל, והקדוש-ברוך-הוא נתן לנו  
 יום אחד בשבוע, יום מנוחה, שהוא יום השבת-  
 קדש, ואסור לעשות שום מלאכה, ועל-כן אשאל  
 אתכם: מדוע תשליכו את המפנה היקר הזה, שנתן  
 לנו הקדוש-ברוך-הוא, אשר בה תלוייה הצלחת  
 האדם בין בגשמי ובין ברוחני? ! כי השבת מעשרת  
 את האדם בגשמיות, ורואים בחוש אשר כל אלו  
 שזוכים לשמור שבת-קדש בתכלית ההדור  
 והזהירות, והם שמחים ועליזים כל יום השבת,

נִמְשָׁךְ עֲלֵיהֶם שְׁפַע גְּשָׁמִי, וַיֵּשׁ לָהֶם פְּרִנְסָה בְּשֹׁפַע  
 בְּלֵי שׁוֹם גְּבוּל וְצִמְצוּם כָּלֵל, כַּאֲשֶׁר הַחוּשׁ מַעֲיֵד,  
 שְׁכַל אֱלוֹ הַמוֹסְרִים אֶת נַפְשָׁם לְשִׁמְחַת כָּל הַשַּׁבָּת-  
 קִדְשׁ, וְזוֹכִים לְשִׁמּוֹר אוֹתָהּ, נִשְׁפָּע עֲלֵיהֶם שְׁפַע גְּדוּל  
 בְּפְרִנְסָה, וְאִינָם צְרִיכִים לְבְרִיּוֹת כָּלֵל, וּמְכַל שֶׁכֶן  
 בְּרוּחָנִיּוֹת, מִי שְׁזוֹכָה לְשִׁמְחַת כָּל יוֹם הַשַּׁבָּת, וְהוּא  
 רַק רוֹקֵד וְצוֹהֵל וְשִׁמְחַת, הֵרִי זֶה מִמְּשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ  
 אוֹר נִעְרַב מִהָאֲרֵת זִיו חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ, וּמִתְעַנֵּג  
 בְּתַעֲנוּג וְשִׁעְשׁוּעַ עוֹלָם הַבָּא; עַל-כֵּן רָאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי  
 הַיְקָרִים, מַה לְּפָנִיכֶם, וּמַה נָּתַן לָכֶם הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-  
 הוּא — מִתְּנָה נִפְלְאָה כְּזוֹ, וְהִיא שַׁבַּת-קִדְשׁ, רָאוּ  
 לְשִׁמּוֹר שַׁבַּת-קִדְשׁ, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּשְׁמְרוּ עַל  
 בְּרִיאוֹתְכֶם בֵּין בְּגִשְׁמִי וּבֵין בְּרוּחָנִי, וַיְהִיָּה לָכֶם רַק  
 טוֹב כָּל הַיָּמִים.

.ז

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! רָאוּ לְשִׁמּוֹר מְאֹד עַל  
 הַבְּרִיאוֹת שְׁלָכֶם, וְאַל תְּרוּצוּ עַל כָּל דְּבַר קָטָן אֶל  
 רוּפָא, כִּי רוּאִים בְּחוּשׁ, שֶׁהַיּוֹם יֵשׁ הַרְבֵּה רוּפָאִים  
 הַמְתַּלְמָדִים עַל בְּנֵי-אָדָם, וְעַל-כֵּן הֵם מִחֻפְּשִׁים

קרִבְנוֹת לְהִתְלַמֵּד עֲלֵיהֶם, וְלִכֵּן רְאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי  
 הַיְקָרִים, לְהִיּוֹת נִזְהָרִים מְאֹד מְאֹד לֹא לְרוֹץ בְּשִׁבִיל  
 כָּל דָּבָר קָטָן אֶל רוֹפֵא, כִּדִּי שְׁלֹא תִפְלוּ קְרִבְנוֹת  
 בְּיָדָם, וְשְׁלֹא יִתְלַמְּדוּ עֲלֵיכֶם, וּכְשֶׁאַתֶּם כּוֹבְרֵי צְרִיכִים  
 לְלַכֵּת אֶל רוֹפֵא, רְאוּ לְחַפֵּשׂ אַחֵר הַרוֹפֵא הַגָּדוֹל  
 בְּיוֹתֵר, וְתִדְעוּ — כִּי בְּנִפְשְׁכֶם הוּא, וְאֵל יִהְיֶה נֶקֶל  
 בְּעֵינֵיכֶם דָּבָר זֶה כָּלֵל, כִּי סֵתֶם רוֹפְאִים הֵם רוֹצְחִים  
 מִמָּשׁ, כְּאֲשֶׁר הַחַיּוֹשׁ מֵעִיד, וְהֵם קָרִים מְאֹד, וְלֹא  
 אֲכַפֵּת לָהֶם דָּם זֶלְתָם, וְהֵם עוֹשִׂים כָּל מִינֵי נִסְיוֹנוֹת  
 עַל בְּנֵי-אָדָם, וְעַל-כֵּן מֵה וְלָמָּה לָכֶם לְרוֹץ עִם כָּל  
 דָּבָר קָטָן אֶל רוֹפְאִים, אֲשֶׁר עַל-פִּי-רַב הֵם רוֹצִים רַק  
 אֶת כַּסְפְּכֶם, וְהֵם שׁוֹלְחִים אֶתְכֶם מְרוֹפֵא לְרוֹפֵא בְּלֹדֶךָ  
 וְשׁוֹב, וְלִבְסוֹף אֵינָם יְכוּלִים לְעֹזֵר לָכֶם כָּלֵל, וְהַלְוֵאֵי  
 שְׁלֹא יִקְלְקְלוּ לָכֶם, כִּי כָּל זְמַן שֶׁהָאָדָם הוּא כְּמוֹ  
 שֶׁהוּא, וְהַרוֹפֵא לֹא נִגַע בּוֹ, יֵשׁ לוֹ סְכוּיִים רַבִּים  
 לְהִתְרַפֵּא, אֲבָל תִּכְף-וּמִיד כְּשֶׁהַרוֹפֵא מְשַׁנֵּה אֶת סֵדֵר  
 מַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית שְׁבָרָא הַקָּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא אֲצֵל  
 הָאָדָם, אִזּוֹ הָאָדָם צָרִיךְ לְרַחֲמִים רַבִּים וְעֲצוּמִים  
 שִׁיחְזֹר לְמֵה שֶׁהָיָה, וְעַל-כֵּן רְאוּ לְכַתְחֹלָה לֹא  
 לְהִתְחִיל עִם רוֹפְאִים, וְתִבְרַחוּ מֵהֶם כְּמוֹ שְׁבוֹרְחִים  
 מִמְּלֶאךָ הַמּוֹת מִמָּשׁ, רַק אִם אַתֶּם צְרִיכִים לְלַכֵּת אֶל

רופא מפני הכרח גדול, פקוח נפש וכדומה, גם אז תלכו רק אל רופא גדול, רופא ממחה, רופא רחמן, ונהקדוש-ברוך-הוא יעמיד את מלאך רפאל על ימינו, ויהיה השליח הטוב לרפואתכם, ודעת לנבון, שגם אז תתפללו בעבור זה הרבה מאד אליו יתברך, שיהיה הרופא השליח הטוב, ואל תבטחו בשום רופא אליל, רק הבטחון שלכם יהיה בקדוש-ברוך-הוא בעצמו, ומכל שכן שאסור לכם לפל בשום יאוש, ואפלו שהרופא אומר שאבד מנוס ותקוה, עליכם לדעת, כי נתנה רשות לרופא לרפא אבל לא נתנה לרופא רשות ליאוש, כי עדין הוא אינו בעל הבית בעולם, כי הקדוש-ברוך-הוא ברא את העולם, וכלנו בידו, ועל-כן עלינו לבוא רק אליו יתברך, ולבקש ממנו יתברך שיחוס וירחם עלינו, וימשיך עלינו רפואה שלמה מן השמים, ונזכה לרפואת הנפש ולרפואת הגוף, ובזה נמשיך עלינו רפואה שלמה, כי התפלה והשיחה בינו לבין קונו מוציאה את האדם מכל מיני דכאונות ומכל מיני חלאים ומחלות רעות; אשרי מי ששם דברים אלו בלבו, ואז טוב לו כל הימים.

## ח.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ לְשִׁמְחַת אֶת עַצְמְכֶם  
בְּכֹל מִיַּי אֲפָנִים שְׁבָעוּלָם, וְתִדְעוּ שֶׁעֵקֶר רְפוּאֵת  
הָאָדָם תְּלוּיָהּ כְּפִי הַשְּׂמִיחָה שְׂבוּ, וְכֹל מִי שִׁיּוֹתֵר שְׂמִיחַ  
וְעֵלִיז, וְהוּא נִמְצָא בְּמַצַּב רוּחַ טוֹב, הוּא יוֹתֵר בְּרִיא,  
וְלִהְיוֹת מִי שְׂמֵחַ מִשִּׁיךְ אֶת עַצְמוֹ אֶל הָעֲצָבוֹן וְהַדְּכָאוֹן  
וְהַמְרִירוֹת, בּוֹ נִתְפָּסִים כָּל מִיַּי מַחְלוֹת וְחִלָּאִים  
רְעִים, כִּי אֵין לוֹ כַּחוֹת לְעַמֵּד נֶגֶד כָּל מִיַּי חִלָּאִים  
וְרוּחוֹת רְעוֹת הַנוֹשְׁבוֹת בְּעוֹלָם, כִּי מִי שֶׁהוּא שְׂמֵחַ  
תָּמִיד, עַל-יְדֵי-זֶה מְשַׁתְּנִים כָּל הַטְּבָעִים שְׁלוֹ, הֵינּוּ  
טָבַע גּוֹפּוֹ נֶעֱשֶׂה חֲזָק, וְשׁוּם מַחְלָה וְחוֹלָאֵת לֹא  
יִכּוֹלָה לְגַעֵת בּוֹ, כִּי זֹהִי מַעֲלַת הַשְּׂמִיחָה וְהַמַּצַּב רוּחַ  
הַטּוֹב שְׁבָאָדָם, וְכִשְׂאָדָם שֶׁשׁ וְשִׂמְחָה וְעֵלִיז וְרוֹקֵד  
וְצוּהֵל וְשׁוֹמֵעַ קוֹל זְמֶרָה, עַל-יְדֵי-זֶה נִתְרַחֵב לְבוֹ  
וְדַעְתּוֹ וְנִתְחַזְקִים עֲצָבָיו, וְזוֹכָה לְבְרִיאוֹת הַשְּׁלֵמָה,  
לֹא-כֵן מִי שֶׁנוֹפֵל בְּמְרִירוֹת וּבְעֲצָבוֹן וּבְדְכָאוֹן, הוּא  
נִכְנָס בְּתוֹךְ עַצְמוֹ, וְעֵלִיז שׁוֹלְטִים כָּל מִיַּי חִלָּאִים  
וּמְכַאוֹבִים רְעִים; וְעַל-כֵּן רְאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים,  
לְעֲשׂוֹת כָּל מִיַּי פְּעֻלוֹת שְׁבָעוּלָם לְהִיּוֹת אֶף וְרַק  
בְּשִׂמְחָה, וְתִשְׁתַּדְּלוּ שֶׁתְּהִיָּה סְבִיבְכֶם אֲוִירָה שֶׁל

שלד

שְׁמוֹר עַל הַבְּרִיאוֹת

שְׁמֹחָה, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּשְׁמְרוּ עַל הַבְּרִיאוֹת שְׁלָכֶם,  
וְתִהְיוּ תָּמִיד בְּרִיאים וְשְׁלֵמִים, וְתִאָּרִיכוּ יָמִים טוֹבִים  
וְנִעְיָמִים, וְהַכֹּל יַעֲבֹר לָכֶם בְּנֶקֶל, כִּי אֵין לָכֶם עוֹד  
טוֹב בְּחַיִּים כְּמוֹ מֵדַת הַשְּׁמֹחָה, כִּי הַשְּׁמֹחָה מְשַׁשְׁכֶּת  
רְפוּאָה וְהַצְּלָחָה לָאָדָם; אֲשֶׁרִי מִי שֶׁשָּׂמַח תָּמִיד, וְאִז  
טוֹב לוֹ בְּזֶה וּבְכָּא לְנִצַּח נְצָחִים.

תָּם וְנִשְׁלָם, שְׂבַח לְאֵל בּוֹרֵא עוֹלָם!