

קונטרס

# גַּם זֹו לְטוֹבָה

יגלה את מעלת האיש הישראלי, המרגיל עצמו לומר על כל מה שקורה עמו: גם זו לטובה, ואשר על-ידי-זה ממשיך על עצמו ערבות, נעימות, זיו, חיות אלקותו יתברך, וברכות הזמן יזכה לראות נסים נגלים, שיעשה עמו הקדוש-ברוך-הוא על כל שעל ופסיעה, אשרי לו!

\*

בנוי ומיסד על-פי דברי

רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון,  
בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבנו,  
רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו.

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו

הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אניס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו,

ומשלב בפסוקי תורה, נביאים, פתובים ומאמרי חכמינו  
הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש.

\*

הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, שְׁכַפִּי כָּל הַצְרוֹת  
וְהַיְסוּרִים שְׁעוֹבְרִין עַל הָאָדָם בְּזֶה  
הָעוֹלָם, אֵי אֶפְשֶׁר בְּשׁוּם פְּנִים וְאֶפֶן  
לְעַבֵּר אֶת זֶה הָעוֹלָם בְּשָׁלוֹם, פִּי אִם  
עַל-יְדֵי שְׂמֵרָגִיל אֶת עֲצָמוֹ לֹמַר עַל  
כָּל הַבָּא עָלָיו: "גַּם זֶה לְטוֹבָה", כְּמוֹ  
שֶׁעָשָׂה הַתַּנָּא הַקְּדוֹשׁ נַחֲוֹם אִישׁ גַּם זֶה,  
שֶׁעַל כָּל דְּבַר שֶׁקָּרָה לוֹ, אָמַר: "גַּם זֶה  
לְטוֹבָה", וּבִזְכוּת זֶה עָשָׂה עֲמוֹ הַקְּדוֹשׁ-  
בְּרוּךְ-הוּא גַּסִּים וְנִפְלְאוֹת. וְעַל-כֵּן כָּל מִי  
שֶׁרוֹאֶה שְׁעוֹבְרִים עָלָיו צְרוֹת וַיְסוּרִים  
וּמְרִירוֹת, יִרְגִּיל אֶת עֲצָמוֹ לֹמַר עַל  
הַכֹּל: עָלָיו "גַּם זֶה לְטוֹבָה", וְעַל-יְדֵי-זֶה  
יִזְכֶּה לְרֵאוֹת גַּם-כֵּן גַּסִּים נִגְלִים שֶׁיַּעֲשֶׂה  
עֲמוֹ הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תעח)

קוֹנְטֵרַס

# גַּם זֹו לְטוֹבָה

.א

צָרִיךְ שְׂתַדַּע, אֶהוּבִי, בְּנִי, אֲשֶׁר בָּזָה הָעוֹלָם עוֹבֵר  
עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד מֵה שְׁעוֹבֵר — יְרִידוֹת וּנְפִילוֹת,  
קִטְנוּת וְהִשְׁלָכוֹת וְחִלְשׁוֹת הַדַּעַת, וּבְכָל יוֹם וְיוֹם הָאָדָם  
נוֹפֵל בְּמִשְׁפָּרִים אַחֲרָיִם, עַד שְׁמֵרֵב צָרוֹת וּמְכַאוּבִים  
בְּלְבוּלִים וְהִרְפַּתְקָאוֹת שְׁעוֹבְרוֹת עָלָיו, הוּא יְכוּל לְפַל  
לְנוֹקְבָא דְתַהוּמָא רַבָּא, וְלָרַדַּת לְגַמְרֵי מַהֲיֵהְדוּת, רַחֲמָנָא  
לְצַלֵּן, לְזֹאת גְּלָה לָנוּ רַבְּנוּ הַקְדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא עֲצָה נְפִלְאָה  
לְהַרְגִיל אֶת עַצְמוֹ לֹמַר עַל כָּל דְּבָר: "גַּם זֹו לְטוֹבָה",  
וְלִידַע אֲשֶׁר כָּל מְאוֹרְעוֹתָיו הֵם לְטוֹבָתוֹ, וּכְשֶׁאָדָם  
מְכַנֵּס בְּדַעְתּוֹ יְדִיעָה זֹו, אֲשֶׁר הִכָּל לְטוֹבָה, אִזּוֹ זוֹכָה  
לְהַמְשִׁיךְ עַל עַצְמוֹ עֲרֵבוּת, נְעִימוֹת, יְדִידוֹת, זִיו וְחִיּוֹת  
אֶלְקוּתוֹ יִתְבָּרֵךְ, עַד שְׁכַשְׂאָדָם חֲזַק וְאִמִּיץ בְּדַעְתּוֹ לֹמַר

על כל מקרה ומקרה שעובר עליו: "גם זו לטובה",  
 אזי ברבות הימים יזכה לראות את האלקות המסבכת  
 אותו, ועל-ידי-זה יזכה לראות נסים נגלים שיעשה  
 עמו הקדוש-ברוך-הוא, כי המרגיל את עצמו לומר  
 על כל דבר שקורה עמו "גם זו לטובה", על-ידי-זה  
 הוא נכלל בטוב האמתי והנצחי שהוא העולם הבא,  
 ועל-ידי-זה באמת סוף כל סוף רואה נסים נגלים  
 שעושה עמו הקדוש-ברוך-הוא, כי באמת אין שום  
 מציאות בלעדיו יתברך כלל, והוא יתברך מחיה מהיה  
 ומקים את כל הבריאה כלה, אף כשאדם נופל בחשך  
 ובתרדמה ובחלישות הדעת, על-ידי-זה נופל בקטנות  
 המחין, ודעתו צרה עליו מאד, ומרגיל את עצמו בגלות  
 גדולה, לא-כן כשאדם זוכה לידע שהכל לכל אלקות  
 גמור הוא, אז זוכה לראות נסים נגלים שעושה עמו  
 הקדוש-ברוך-הוא; על-כן, אהובי, בני, ראה להרגיל  
 את עצמך לומר על כל מה שקורה עמך "גם זו  
 לטובה", ועל-ידי-זה תמשיך על עצמך הארת העולם  
 הבא בעולם הזה, ותזכה לראות נסים נגלים שיעשה  
 עמך הקדוש-ברוך-הוא.

## ב.

אַהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר! הַנְּנִי רוֹאָה בְּכָל יוֹם וַיּוֹם מָה  
 שְׁעוֹבְרֵי עָלֶיךָ — מְשַׁבְּרִים וְגַלִּים מִבֵּית וּמִבְּחוּץ, וּמְנַסִּים  
 אוֹתְךָ בְּכָל מִינֵי נְסִיווֹנוֹת קָשִׁים וּמְרִים, עַד שֶׁכְּמַעַט וַתִּצָּא  
 מִדַּעְתְּךָ מֵרַב הַיִּסּוּרִים וְהַבְּלָבוּלִים, הַמְּנִיעוֹת וְהַמְּרִירוֹת  
 שְׁעוֹבְרִים עָלֶיךָ. לְזוֹאת אֵיעֲצֶךָ, אַהוּבִי, בְּנֵי, שֶׁתִּרְגְּלִי  
 עֲצָמְךָ לֹאמַר עַל כָּל דָּבָר: "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", וְאִזּוֹ בְּמִשְׁךָ  
 הַזְּמַן כְּשֶׁתִּהְיֶה רְגִיל לֹאמַר עַל כָּל דָּבָר: "גַּם זוֹ לְטוֹבָה",  
 יִתְהַפֵּךְ הַכֹּל בְּאַמַּת לְטוֹבָה, וַתִּזְכֶּה לְהַמְשִׁיךְ עַל עֲצָמְךָ  
 הָאֶרֶת הָעוֹלָם הַבָּא בְּעוֹלָם הַזֶּה, כִּי עַקֵּר הַטוֹב הוּא  
 הָעוֹלָם הַבָּא, שֶׁשָּׁם מֵאִיר עֲצָם אֶלְקוּתוֹ יִתְבַּרְךָ, אֲשֶׁר  
 הוּא טוֹב, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (תְּהִלִּים קמ"ה, ט): "טוֹב ה'־  
 לְכֹל, וְרַחֲמָיו עַל כָּל מַעֲשָׂיו", וּבְזֶה הָעוֹלָם הַגִּשְׁמִי  
 וְהַחֲמָרִי שֶׁנִּסְתַּתֵּר מֵהָאָדָם אֲמַתַּת מְצִיאֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, אִזּוֹ  
 הַכֹּל רַע וְחֹשֶׁךְ, וְעַקֵּר עֲבוּדַת הָאָדָם לְקִשְׁרֵי אֶת הָעוֹלָם  
 הַזֶּה לְעוֹלָם הַבָּא, וְלְהַמְשִׁיךְ אֶת הָעוֹלָם הַבָּא לְעוֹלָם  
 הַזֶּה, שְׂאִזּוֹ נִתְבַּטַּל הַרְעֵי לְגַמְרִי, וְזֶה אֵי אֶפְשָׁר כִּי אִם  
 עַל-יְדֵי שֶׁמִּרְגִּיל עֲצָמוֹ לֹאמַר עַל כָּל דָּבָר וְדָבָר: "גַּם זוֹ  
 לְטוֹבָה", שְׂאִזּוֹ מוֹרִיד וּמְמַשִּׁיךְ אֶת הָעוֹלָם הַבָּא, שֶׁהוּא  
 הַטוֹב הַנִּצְחִי אֶל הָעוֹלָם הַזֶּה הַגִּשְׁמִי, וְעַל-יְדֵי-זֶה  
 נִתְבַּטַּלִּים הַרְעֵי, הַחֹשֶׁךְ וְהַמּוֹת מִמֶּנּוּ לְגַמְרִי, וְזוֹכֶה  
 לְהַרְגִּישׁ עוֹד בְּחַיִּים חַיּוּתוֹ אֶת הַטוֹב הָאֲמִתִּי וְהַנִּצְחִי;

## גם זו לטובה

י

ועל-כן אהובי, בני, אל תתיאש מכל מה שעובר עליך, ואף שאני יודע, שמרב צרות ויסורים שעוברים עליך כמעט שיתפוצץ מחך, וכמעט שתצא מדעתך עם כל זאת ראה, אהובי, בני, להרגיל את עצמך לומר על כל דבר: "גם זו לטובה", ואז באמת יתהפך הכל לטובה, וכשתהיה רגיל לומר על כל דבר: "גם זו לטובה", אז תראה איך שיתבטל הרע לגמרי, ויהיה נעשה כסא לטוב, עד שלא תכיר את הרע כלל; ולזה זוכים רק על-ידי שאומרים על כל דבר: "גם זו לטובה", ואף שאני יודע שמרב צרותיך ומרירותך והרפתקאותיך קשה לך לומר: "גם זו לטובה", עם כל זאת גלה לנו רבנו הקדוש והנורא, שהדבור יש לו כח גדול מאד, ואם מרגיל את עצמו לומר תמיד: "גם זו לטובה", אז סוף כל סוף יתהפך הרע, ונעשה באמת לטובה; על-כן שמע בקולי ואיעצך, אהובי, בני, ותאמר על כל דבר "גם זו לטובה", ואז באמת תזכה שיהיה לך לטובה אמתית ונצחית.

ג.

צריך שתדע אהובי, בני היקר, אשר בכל אדם נכנסים בכל יום מחשבות של הבל ודמיונות של מה בכך, עד שעל זה נבנות בדעתו ובדמיונו כל מיני

קשיות וספקות עליו יתברך, וכמו־כן נכנסים בו כל מיני קשיות וספקות על שאר בני־אדם, עד שהוא דן אותם לכף חוב, וזה הורס אותו אחר־כך ברוחניות ובגשמיות, כי כשאדם מכניס את עצמו בדמיונות, ותמיד מדמה בדעתו כאלו הקדוש־ברוך־הוא אינו עושה רצונו וכאלו הקדוש־ברוך־הוא נגדו, חס ושלום, וכן כשנכנסים בו דמיונות על בני־אדם כאלו הם רוצים לעשות לו רע, זה מעקם לו את לבבו ומחליש את דעתו! עד שנופל על־ידי־זה בנוקבא דתהומא רבא, ויש בני־אדם שכל־כך חשף להם, עד שאין להם שום פתח לצאת, ונסכס בדעתם לאבד את עצמם לדעת, רחמנא לצלן, מרב מרירות וחשף שעוברים עליהם, ובאמת אם תישב את עצמך, אהובי, בני, תראה, שהכל דמיון גדול, כי האדם צריך להרגיל את עצמו לומר על כל דבר "גם זו לטובה", ואפלו כל מה שקורה עמו ממנו יתברך, שידע ש"גם זו לטובה" כי בודאי פונתו יתברך לטובה גדולה, כדי למרק את עוונותיו, וכדי שיזכה להכיר אותו יתברך, ואם לא היה עובר עליו מה שהיה עובר אף פעם לא היה בא אליו יתברך, רק כך כשעוברים עליו מרירות, יסורים ובלבולים, אז נשבר לבבו ודעתו, והוא בא אליו יתברך כמו־כן עם בני־אדם כשרק תרגיל את עצמך לומר על כל דבר:

"גם זו לטובה", אז תראה שכל מה שעובר עליך  
 מבשר ודם הוא טובה גדולה, כי על-ידי-זה תלמד  
 לקח בחייה, כי האדם מטעה את עצמו מאד מאד בזה  
 העולם, עד שיש לו איזו אמונה בבני-אדם וכשעובר  
 עליו מה שעובר מבני-אדם ולומד לקח בחייו, אז דיקא  
 מתעורר משנה, ומתפקחת דעתו, ורואה את העולם  
 בצורה אחרת; על-כן ראה, אהובי, בני היקר להיות  
 רגיל לומר על כל דבר שעובר עליך בין ברוחני ובין  
 בגשמי: "גם זו לטובה", כי בודאי מה שעובר עליך  
 בין ברוחני ובין בגשמי הוא לטובה גדולה, כי מאתו  
 יתברך לא תצא הרעות והוא יתברך פונתו לטובה, אף  
 אפה צריך להרגיל את עצמך לומר על כל דבר: "גם זו  
 לטובה", ולעולם תברח ממחלקת, מקשיות ומספקות,  
 הן עליו יתברך והן על בני-אדם, רק תרגיל עצמך  
 לומר "גם זו לטובה", ואז תראה איך שבאמת יהיה  
 לך טוב. ואם תהיה רגיל, אהובי, בני היקר, לומר על  
 כל דבר "גם זו לטובה", לא תתחרט לא בזה ולא בפא,  
 כי כל חייה יתהפכו לגמרי לטובה, ואם היו בני-אדם  
 יודעים מעלת המרגיל עצמו לומר על כל דבר: "גם  
 זו לטובה", היו באמת מהפכים את הרעה לטובה  
 גדולה, והיו רואים את הקדוש-ברוך-הוא עין בעין  
 והיו מרגישים איך שפונתו יתברך היא רק לטובה, הן



מה שעובר עליו מעצמו, והן מה שעובר עליו מבעל בחירה, הכל לטובה, ועל-כן הרגיל את עצמך, אהובי, בני, לומר על כל דבר "גם זו לטובה", ותצחק מהכל, ואל תמשיך את עצמך כל-כף אל הצער והיסורים והמרירות, ואז תראה עולם חרות לפניך; אשרי מי שמרגיל את עצמו לומר בכל יום ובכל שעה ועל כל מאורע ומאורע שקורה לו: "גם זו לטובה", ואז באמת יהיה לו לטובה גדולה.

## ד.

אהובי, בני היקר! ראה לחזק את עצמך מכל מה שעובר עליך, ואל תשבר העקר ראה להרגיל את עצמך לומר על כל דבר "גם זו לטובה", ועל-ידי-זה באמת תצא לך טובה גדולה מכל הבעיות והצרות, כי כשאדם מרגיל את עצמו לומר על כל מה שעובר עליו: "גם זו לטובה", אזי באמת נתהפך ונהיה לו לטובה, כי באמת הוא יתברך מחיה מהוה ומקים את כל הבריאה כלה, והאדם מנח בזה העולם בחומר גם וגשמי, וקשה וכבד לו להכיר את הקדוש-ברוך-הוא, ועל-כן תמיד מרגיש את עצמו ברע, וזה גורם לו לפל בחלישות הדעת ולהשבר, עד שמרב עקמומיות ועצבות הוא נופל בדכאון ומתדרדר עד שאול תחיתות ומתחתיו,

וְכָל זֶה כִּי מִמְּשִׁיךְ אֶת עֲצָמוֹ אֶל הַחֶשֶׁךְ הָרַע וְהַמּוֹת וְכוּ', אֲבָל כְּשֶׁמְרַגֵּיל אֶת עֲצָמוֹ לֹמַר עַל כָּל דָּבָר: "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", אִז מְהֵפֵךְ אֶת הִירִידוֹת הַנְּפִילוֹת וְהַסְתָּרָה אֶל אֹר גָּדוֹל, כִּי הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא טוֹב, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (תְּהִלִּים קמ"ה, ט): "טוֹב הַיְוָ"ה לְכָל וְרַחֲמָיו עַל כָּל מַעֲשָׂיו"; וְכִשְׁאָדָם אוֹמֵר עַל כָּל דָּבָר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", עַל-יְדֵי-זֶה מִמְּשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ הָאֶרֶת הָאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא; עַל-כֵּן הִרְגַּל אֶת עֲצָמָהּ, אֶהוּבִי, בְּנִי לֹמַר עַל כָּל דָּבָר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", וְאִז בְּאַמֶּת יִתְהַפֵּךְ לָךְ הַכֹּל לְטוֹבָה.

ה.

צָרִיךְ שֶׁתַּחֲזֹק אֶת עֲצָמָהּ אֶהוּבִי, בְּנִי, בְּכָל מַה שֶׁעוֹבֵר עָלֶיךָ בֵּין בְּגִשְׁמִי וּבֵין בְּרוּחָנִי, וְאֶפְלוּ שְׂאֵתָה נוֹפֵל בְּכָל פַּעַם בְּעִמְקֵי עִמְקִים בְּשָׂאוֹל תַּחֲתִיּוֹת וּמַתְחַתָּיו, וְאֵתָה נִכְשָׁל בְּמָה שֶׁנִּכְשָׁל וְכוּ', וְאֵתָה מַתְלַכְלֶךְ בְּמָה שֶׁמַּתְלַכְלֶךְ וְכוּ', עִם כָּל זֹאת עָלֶיךָ לְהִיּוֹת עֶקְשָׁן גָּדוֹל, לֹא לִפְלֵ בְּדַעְתָּךְ כָּלֵל, רַק תִּמְשִׁיךְ אֶת עֲצָמָהּ אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, וְתַחֲזֹר בְּתִשׁוּבָה בְּעֶקְשָׁנוֹת גָּדוֹלָה, וְאֵף שֶׁכָּבֵר הַתְּחַלְתָּ לָשׁוּב בְּתִשׁוּבָה מֵאוֹת וְאֵלֵפֵי פְעָמִים, וּבְכָל פַּעַם אֵתָה נוֹפֵל בְּחִזְרָה וְאֵתָה נִכְשָׁל מִחֲדָשׁ בְּעִבְרוֹת חֲמוּרוֹת, עִם כָּל זֹאת רֵאֵה לְהִיּוֹת

עקשן גדול, ותשוב בתשובה ותהיה רגיל לומר על כל דבר "גם זו לטובה", כי בודאי נפלת ונשלכת במקום שנפלת ונשלכת כדי שתחזר מהמקום שאתה שם אליו יתברך, ואם תהיה עקשן גדול לא להניח את עצמך ואפלו שאתה נופל בכל פעם למקום שאתה נופל, אף אתה אומר: "גם זו לטובה", אז סוף כל סוף תזכה לצאת מהחשך, ותזכה להגיע אל מה שמיעד לך בזה העולם וכן הוא בגשמיות, אל תיאש עצמך בעסקיך, ואף שאתה רואה שלא הולך לך, ובכל פעם כשאתה רק קם ורוצה לעסק באיזה עסק אתה נכשל ונופל בחובות, ואין לך הצלחה אף על-פי-כן הרגל את עצמך לומר "גם זו לטובה", ובזה שתאמר על כל דבר שעובר עליך, אפלו על הצרות הכי גדולות "גם זו לטובה", על-ידי-זה באמת תראה שיהיה לך הכל לטובה גדולה, כי כשאדם מרגיל את עצמו לומר "גם זו לטובה" בין בגשמי ובין ברוחני, אז הוא מצליח כי נעשה עקשן גדול וטבע העקשן שאינו מניח את מקומו כהוא זה, יהיה איך שיהיה ויהיה מה שיהיה; ועל-כן אהובי, בני, שמע בקולי, והרגל עצמך לומר על כל דבר "גם זו לטובה", ואז תראה איך שהכל באמת יתהפך לטובה בין ברוחני ובין בגשמי; ראה לשוב בתשובה אמיתית אליו יתברך, ותהיה רגיל לדבר

עמו יתברך כְּאִשֶּׁר יְדַבֵּר אִישׁ אֶל רֵעֵהוּ, וּתְסַפֵּר לְפָנָיו  
אֶת כָּל לִבֶּךָ וְכָל מַה שֶּׁעוֹבֵר עָלֶיךָ בְּעִקְשָׁנוֹת גְּדוּלָּה,  
וְאִפְלוּ שְׁבִין כָּף וּבִין כָּף אֶתָּה נִכְשָׁל בְּמָה שֶׁנִּכְשָׁל,  
וְאֶתָּה מִתְלַכְּלֵךְ בְּמָה שֶׁמִּתְלַכְּלֵךְ, תֹּאמֶר לְעֵצְמֶךָ: "גַּם  
זוֹ לְטוֹבָה", כִּי בְּיָדָי הוּא יִתְבָּרֵךְ רוֹצֵה אֶת תְּפִלָּתִי  
שִׁיחָתִי וּבִקְשָׁתִי גַם מִהַמְּקוֹם הַמְּלַכְלֵךְ הַזֶּה, וְלִכֵּן לֹא  
אֲנִיחַ אֶת עֵצְמִי לִפְלֵ בְּשׁוּם פָּנִים וְאֶפֶן, רַק אֲמַשִּׁיךְ  
אֶת עֵצְמִי יוֹתֵר וְיוֹתֵר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, וְכֵן בְּגִשְׁמִיּוֹת,  
כְּשֶׁתִּרְצֶה לְהוֹצִיא מִהַכַּח אֶל הַפֶּעַל אֵיזָה עֶסֶק, אֵף  
שֶׁבְּכָל פַּעַם תִּרְאֶה שֶׁאֶתָּה אֵינְךָ מְצָלִיחַ, תֹּאמֶר "גַּם  
זוֹ לְטוֹבָה", וְתִהְיֶה עֲקָשָׁן גְּדוֹל, וְסוּף כָּל סוּף תִּזְכֶּה  
לְהוֹצִיא מִהַכַּח אֶל הַפֶּעַל אֶת הַדְּבָר בְּתַכְלִית הַשְּׁלֵמוֹת,  
וְזֶה עֵקֶר הַצְּלַחַת הָאָדָם כְּשֶׁאֹמֵר בְּכָל פַּעַם: "גַּם זוֹ  
לְטוֹבָה"; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁשׁוֹמֵעַ בְּקוֹלִי, וְאִז לֹא יִתְחַרֵּט לֹא  
בְּזֶה וְלֹא בַּבָּא.

.1

אהובי, בְּנֵי הַיָּקָר! עָלֶיךָ לְדַעַת, כִּי בְּזֶה הָעוֹלָם  
מְנַסִּים אֶת כָּל אֶחָד בְּכָל מֵינֵי נִסְיוֹנוֹת, מְצַד אֶחָד  
מְכַשִּׁילִים אוֹתוֹ וְנוֹפֵל בְּכָל פַּעַם בְּעִמְקָא דִּתְהוּמָא רַבָּא,  
וּמְצַד שְׁנֵי מְכַנְיָסִים בּוֹ הַתְּעוֹרְרוֹת גְּדוּלָּה לָשׁוּב אֵלָיו  
יִתְבָּרֵךְ, וְהוּא אֵינּוּ יוֹדֵעַ מַה לַּעֲשׂוֹת, כִּי נִתְקַיֵּם אֲצִלוּ

(תהלים קז, כו): "יעלו שמים ירדו תהומות, נפשם  
 ברעה תתמוגג"; פעם האדם נמשך אליו יתברך עד  
 כלות הנפש, ורוצה לעשות הרבה בשביל הקדוש-  
 ברוך-הוא, ופעם נופל לעמקא דתהומא רבא, ונחשף  
 ממנו הכל, ונופל בכפירות ובאפיקורסות, ותמיד יש לו  
 עליות וירידות; ועל-כן אהובי, בני היקר, כשעוברים  
 עליך דברים אלו, עליך להרגיל עצמך לומר תמיד  
 בין בעליה ובין בירידה "גם זו לטובה", ועל-ידי-זה  
 שתהיה רגיל לומר "גם זו לטובה", אז באמת לא  
 יהיה שיך אצלך, לא עליה ולא ירידה, כי באמת  
 מי שמכניס את עצמו בתוך האמונה הקדושה, ויודע  
 באמונה ברורה ומזככת אשר הקדוש-ברוך-הוא מחיה  
 מהוה ומקים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי,  
 מדבר הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, וכל  
 מה שלמראה עיניו זה רק לבוש לשכינה הקדושה,  
 אז לא שיך טוב ולא שיך רע, לא שיכת עליה ולא  
 שיכת ירידה, כי הקדוש-ברוך-הוא מסתתר בכל פרט  
 ופרט מהבריאה, וזה עקר פונתו יתברך, שהאדם יקים  
 את מצוותיו יתברך, כדי להמשיך על עצמו ערבות,  
 נעימות, ידידות, זיו, חיות אלקותו יתברך, ועל-כן  
 הרגל את עצמך אהובי, בני, לומר בכל פעם "גם זו  
 לטובה", בין בעליה ובין בירידה, ואז תתבטל העליה

ותתבטל הירידה, ולא יהיה שיף לך שום עליה ושום ירידה, כי תמיד תאמר "גם זו לטובה", ואז דיקא תזכה להצליח ברוחניות ובגשמיות.

## .ז

אהובי, בני היקר, אני יודע מה שעובר עליך בכל יום, שאתה נכשל בכל מיני עברות וחסמים ובכפרטיות שאתה מתלכלך בכל מיני שקוץ ותעוב וכו', ואתה חושב מחשבות זרות והרהורים רעים ואתה מכניס בדעתך רעיונות מגנים וכו', עם כל זאת עליך לדעת שגם מהמקום שאתה שם, אתה יכול עדין לשוב אליו יתברך, אם תהיה עקשן גדול, ולא תניח את מקצת מקומך, וזה על-ידי שתהיה רגיל לומר "גם זו לטובה", הינו בכל ירידה וירידה שעוברת עליך, תהיה רגיל לומר: "גם זו לטובה", וכן תאמר: "גם זו לטובה" בודאי הוא יתברך פונתו לטובה בזה שהשליך אותי במקום מגנה כזה כדי שאזכה לשוב בתשובה אמיתית, ועל-ידי-זה שאני אשוב אליו יתברך מהמקום שאני מנח, על-ידי-זה אזכה לעשות התעוררות גדולה בין אלו שמנחים גם-כן בחשף כמו שאני נמצא, ועל-ידי שאני אתעורר בתשובה אזכה להכניס גם בהם הרהורי תשובה". על-כן בשעה

שאתה נופל ומתלכלך במה שאתה נופל ומתלכלך וכו', רחמנא לצלן, רחמנא לישזבן, אל תיאש עצמך כלל, רק תאמר "גם זו לטובה", כי בודאי פונתו יתברך לטובה גדולה, בזה שהפיל אותי בצרה מרה כזו, והתלכלכתי במה שהתלכלכתי, כי בודאי פונתו יתברך היא לטובה, שאזכה להתעורר בתשובה אמתית, ולעורר גם אחרים שהם גם-כן מנחים באותו מקום שאני נמצא שם, ועל-כן הרגל את עצמך אהובי, בני לומר: "גם זו לטובה", ואל תיאש את עצמך, רק ראה לשוב בתשובה אמתית אליו יתברך, והוא יתברך בודאי יקבל אותך, ועקר התשובה הוא הדבורים — שתרגיל את עצמך לדבר עמו יתברך מהמקום שאתה שם, ותדע שהשם יתברך מלא כל הארץ כבודו, ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין, ובתוף כל עלמין, ואין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, ובכל תנועה ותנועה שם אלופו של עולם, ועל-כן כל דבור ודבור שאתה מדבר אליו יתברך הוא הצלחה נצחית, הצלחה כזו שאין לתאר ואין לשער כלל, וזה עקר התשובה — כשאדם מדבר ומשיח את כל לבבו אליו יתברך, ומתודה על כל מה שעובר ברוחניות ובגשמיות, ולכל זה אי אפשר להגיע רק על-ידי שירגיל את עצמו לומר "גם זו לטובה", כי על-ידי רבוי החטאים והעונות שהאדם

נִכְשֵׁל כָּל פַּעַם, וְנוֹפֵל בְּעַמְקֵי עַמְקִים בְּשֵׂאוֹל תַּחֲתִיּוֹת  
 וּמִתַּחֲתָיו, נִשְׁבֵּר לְבָבוֹ בְּאֶלֶף שְׁבָרִים עַד שְׁנַתְעַקֵּם  
 לְגַמְרֵי, וְחֵס וְשָׁלוֹם, יְכוּל לִפְלֹ בְכַפִּירוֹת וּבְאַפִּיקוֹרְסוֹת,  
 וְכֹל זֶה מֵרַב הַדְּכָאוֹן וְהַעֲצָבוֹת שְׁמִסְבִּיִם אֶת כָּל מִי  
 שֶׁנִּכְשֵׁל בְּעֵבְרוֹת, אֲבָל כְּשֶׁמֶרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ לֹאמֹר: "גַּם  
 זוֹ לְטוֹבָה", וּבְיַדָּאֵי כְּוִנָּתוֹ יִתְבַּרֵּךְ הִיא לְטוֹבָה גְּדוֹלָה,  
 שֶׁהַשְּׁלִיף אוֹתִי בְּמִקְוֹמוֹת כְּאֵלֶּה, כִּדִּי שְׁגַם אֲנִי אֲזֹכֶה  
 לְהִתְעוֹרֵר בְּאֵמֶת בְּתִשׁוּבָה, וּלְעוֹרֵר גַּם אֲחֵרִים, וְאִז  
 עַל-יְדֵי-זֶה יִפְתַּח לְבָבִי, וְתִזְכֶּה בְּאֵמֶת לְשׁוּבַת בְּתִשׁוּבָה  
 שְׁלֵמָה, וְתִזְכֶּה לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ, וּלְעוֹרֵר גַּם אֲחֵרִים,  
 אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁאֵינוֹ מְטַעֵה אֶת עֲצָמוֹ כָּלֵל, רַק מִחֲזִיק מֵעֵמֵד  
 בְּזֶה הָעוֹלָם, וְאִז טוֹב לוֹ בְּזֶה וּבְכָּא לְנִצַּח נְצָחִים.

### ח.

צָרִיף שֶׁתִּדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, שְׁכַל מֵה שֶׁעוֹבֵר  
 עָלֶיךָ בְּרוּחָנִיּוֹת וּבְגִשְׁמִיּוֹת, הַכֹּל לְטוֹבָתְךָ, וְאֶפְלוֹ שְׁבִנֵּי-  
 אָדָם מְצַעְרִים אוֹתְךָ, וְעוֹשִׂים לְךָ כָּל מִינֵי רָעוֹת, וְדוּחִים  
 אוֹתְךָ מִפְּרִנְסָתְךָ, תִּדַּע שֶׁהַכֹּל לְטוֹבָתְךָ, הֵן אֵמֶת שְׁמֹרֵב  
 עַקְמוּמִיּוֹת לְבָבִי וְשִׁבְרוֹן רוּחִי, אֶתְּהָ אֵינְךָ יְכוּל לְהַרְגִישׁ  
 אֶת זֶה, וּמִפְּנֵי זֶה אֶתְּהָ מִתְדַּרְדֵּר מְאֹד מְאֹד עַד שֶׁאֶתְּהָ  
 מְלֵא קִשְׁיוֹת וּסְפָקוֹת עָלָיו יִתְבַּרֵּךְ, כִּי סוּף כָּל סוּף לְקַחוּ  
 מִמֶּךָ אֶת פְּרִנְסָתְךָ, כִּי הַשְּׂאִירוֹ אוֹתְךָ בַּחוּץ וּנְשִׂאֲרָתְךָ בְּלֵא



כלום, אָבֵל, אֶהוּבִי, בְּנִי, זָכַר אֲשֶׁר הִקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא  
 מְנַהֵיג אֶת עוֹלָמוֹ בְּהַשְׁגָּחָה פְּרָטִית, וְאֵין שׁוֹם אָדָם נוֹקֵף  
 אֶצְבְּעוֹ מְלֻמָּטָה, אֲלֵא אִם-כֵּן מְכַרְיִזִין עָלָיו מְלֻמָּעָה  
 (חֲלִין ז:), וְאֵין אָדָם נוֹגֵעַ בְּמָה שְׂמוּכָן לְחֻבְרוֹ (יּוֹמָא  
 לח.), כִּי הוּא יִתְבָּרֵךְ מִשְׁגִּיחַ עַל כָּל פֶּרֶט וּפְרָט, וְאֶפְלוּ  
 רִישׁ גְּרָגִיתָא מִן שְׂמִיָּא מִנּוּ לִיה (הָאִישׁ שְׂמֻמָּנָה עַל  
 הַבְּיוֹבִים, גַּם הוּא מִן הַשָּׁמַיִם (בְּרָכוֹת נח:), וְכִשְׁתַּדַּע  
 דְּבַר זֶה, אָז תֹּאמַר עַל כָּל דְּבַר: "גַּם זוֹ לְטוֹבָה",  
 וְתִכְף-וּמִיד כְּשִׁתְּהִיָּה רְגִיל לֹמַר עַל כָּל דְּבַר "גַּם  
 זוֹ לְטוֹבָה", וּבּוֹדָאֵי כְּוַנְתּוּ יִתְבָּרֵךְ הִיא לְטוֹבָה, כְּדִי  
 לְמַרְק אֶת עֲוֹנוֹתֵי הַמְּרַבִּים, אוֹ כְּדִי לְשַׁבֵּר אוֹתִי, בְּאִפְן  
 שְׂאֲזַכֶּה לָבוֹא אֵלָיו בְּלֵב נִשְׁבָּר וְנִדְכָּא, אוֹ כְּדִי לַעְזוֹר  
 לִי יוֹתֵר וְיוֹתֵר, אֲזִי עַל-יְדֵי שְׁתִּהְיֶה רְגִיל לֹמַר עַל כָּל  
 דְּבַר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", בְּאַמַּת תְּרָאָה שְׁהַכֵּל יִתְהַפֵּף לָךְ  
 לְטוֹב; עַל-כֵּן אֶהוּבִי, בְּנִי הַיָּקָר, אַף שְׂאֲנִי יוֹדַע שְׂכּוֹאֵב  
 לָךְ מְאֹד מְאֹד שֶׁדַּחּוּ אוֹתְךָ מִפְּרִנְסָתְךָ, וְהַשְׁלִיכוּ אוֹתְךָ  
 לְחוּץ, וְנִשְׂאֲרָתָ בְּלֵא כְּלוּם, וְכּוֹאֵב לָךְ מְאֹד מְאֹד אֵל  
 יִקְשׁוּ לָךְ שׁוֹם קִשְׁיוֹת עָלָיו יִתְבָּרֵךְ, רַק תִּהְיֶה רְגִיל  
 לֹמַר, שְׂ"גַם זוֹ לְטוֹבָה", וְאָז בְּאַמַּת יִתְהַפֵּף לָךְ הַכֵּל  
 לְטוֹבָה גְּדוֹלָה, כִּי מִי שְׂמַרְגִּיל אֶת עַצְמוֹ לֹמַר עַל כָּל  
 דְּבַר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", בְּאַמַּת זוּכָה שְׂיִתְהַפֵּף לוֹ כָּל הַרַע  
 לְטוֹבָה גְּדוֹלָה, וְרוּאָה אַחֲרֵי-כֵן שְׁהַכֵּל לְטוֹבָה; עַל-כֵּן

הוּי זָהִיר, בְּנִי, לֹמֵר עַל כָּל דְּבַר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", וְלֹא תִתְחַרֵּט לֹא בְּזָה וְלֹא בְּבֹא.

.ט.

אֶהוּבִי, בְּנִי הַיְקָר! רְאֵה לְהַחֲיוֹת אֶת עֲצָמְךָ בְּכָל מִינֵי אֲפָנִים שְׂבָעוּלָם, וְתִשְׂמַח אֶת עֲצָמְךָ, וְתִהְיֶה רְגִיל לְשִׂמְעַ כְּלֵי זִמְרָה, וְתִשְׁתַּדֵּל לְהִיּוֹת בְּמַצָּב רוּחַ טוֹב, וְאֵף שְׂעוּבָרִים עָלֶיךָ מְרִירוֹת דְּמְרִירוֹת צְרוּת וְיִסּוּרִים קָשִׁים וּמְרִים עַד מְאֹד, שְׂמַעִיקִים עָלֶיךָ, וּמַצְעִרִים אוֹתְךָ מִבֵּית וּמִבְּחוּץ, וְאִתָּה סוּבֵל כָּל-כָּךְ הַרְבֵּה עֲלֻבוֹנוֹת וְשִׁפְיכוֹת דָּמִים, וּבְנֵי-אָדָם מְדַבְּרִים עָלֶיךָ כָּל רַע, הַרְגֵּל אֶת עֲצָמְךָ לֹמֵר: "גַּם זוֹ לְטוֹבָה" וּבְזָה שְׁתַּרְגִּיל אֶת עֲצָמְךָ לֹמֵר: "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", תִּרְאֶה אִיךָ שֶׁהַכֹּל יִתְהַפֵּךְ בְּאִמַּת לְטוֹבָה, כִּי בְּאִמַּת הוּא יִתְבַּרֵךְ עֲצָם הַטוֹב, וּכְשֶׁאָדָם הַמְּסֻתוֹבֵב בְּזָה הָעוֹלָם הַמְּלֵא חֲשֻׁכוֹת וְהַסְּתָרוֹת, עֲבִיּוֹת וְגִשְׁמִיּוֹת מִמְּשִׁיךְ אֶת עֲצָמוֹ רַק אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, עַל-יְדֵי-זֶה הוּא מוֹרִיד אֶת הַטוֹב לְזֶה הָעוֹלָם, וּמַעֲלָה אֶת הָעוֹלָם הַזֶּה אֶל הַטוֹב הָאִמְתִּי וְהַנִּצְחִי, וְזֶה סוּד "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", שְׁכָל דְּבַר שְׂקוּרָה בְּזָה הָעוֹלָם הוּא מְהַפֵּךְ אֶל הַטוֹב הַגָּמוּר הַנִּרְאֶה וְהַנִּגְלָה; עַל-כֵּן הַרְגֵּל אֶת עֲצָמְךָ לֹמֵר תָּמִיד "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", וְאִז תִּרְאֶה אִיךָ שֶׁהַכֹּל יִתְהַפֵּךְ לְטוֹבָה גְּדוּלָה, וְאֵל תִּסְתַּכֵּל עַל כָּל מֵה שְׂעוּבָר עָלֶיךָ

מִבֵּית וּמִבְחוּץ, אַתָּה בָּרוּךְ לְךָ רַק אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וְתִשְׁתַּדֵּל  
 לְהִיּוֹת תָּמִיד בְּמִצְבַּר רוּחַ טוֹב, וְאֵל כָּל זֶה תִּזְכֶּה רַק אִם  
 תֹּאמַר: "גַּם זוֹ לְטוֹבָה".

י.

רְאֵה, אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְחִזֵּק אֶת עֲצֻמְךָ כָּל מִינֵי  
 אֲפָנִים שְׂבָעוּלָם, וְאֵל תְּנִיחַ בְּעֲצֻמְךָ הָעֲצָבוֹת וְהָעֲצָלוּת  
 כְּרָגַע, וְאֵף שְׂאֵנֵי יוֹדֵעַ שְׂעוּבָרִים עָלֶיךָ מִשְׁבָּרִים וְגִלִּים,  
 שְׂמָעִיקִים לְךָ וּמְצַעְרִים וּמְשַׁפִּילִים אוֹתְךָ עַד הָאֲדָמָה  
 וְרוֹדְפִים אוֹתְךָ, עִם כָּל זֹאת רְאֵה לְהַחֲזִיק מֵעַמָּד, וְתַחֲזֵק  
 אֶת עֲצֻמְךָ בְּאַמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבָּרַךְ, וְתַהֲיֶה רָגִיל  
 לֹאמַר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", וּבְיָדָאֵי הַכֹּל לְכַפֵּרֶת עֲוֹנוֹתַי,  
 וְאִם תַּהֲיֶה חֲזֵק בְּדָבָר זֶה, אֲזוֹ תִרְאֶה אֵיךְ שֶׁהַכֹּל יִתְהַפֵּף  
 בְּאַמַּת לְטוֹבָה, וְכָל הָרָעוֹת וְהַצָּרוֹת הָעֲלֻבוֹנוֹת וְשִׁפְיֹכוֹת  
 הַדָּמִים שְׂאֵתָה סוּבַל, בְּאַמַּת יִתְהַפְּכוּ לְטוֹבָה גְּדוּלָה,  
 וְאֵף שְׂעֵכְשׁוּ אֶתָּה נִמְצָא בְּצָרָה גְּדוּלָה וּמְרָה מְאֹד,  
 שְׁכָל אֶחָד הַתְּרַחֵק מִמֶּךָ, וְלֹא רוֹצִים אוֹתְךָ, וּמְשַׁפִּילִים  
 וְיוֹרְקִים עָלֶיךָ, וּמַדְבָּרִים עָלֶיךָ כָּל דְּבַר רַע, וְאֶתָּה אֵינְךָ  
 יְכוּל לְהִבִּין דְּבַר זֶה, כִּי לְבָבְךָ נִתְעַקֵּם מְאֹד, אֲבָל אִם  
 תִּרְגִּיל אֶת עֲצֻמְךָ לֹאמַר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", אֲזוֹ בְּאַמַּת  
 תִּרְאֶה אֵיךְ שֶׁהַכֹּל יִתְהַפֵּף לְטוֹבָה; עַל-כֵּן אֱהוּבִי, בְּנֵי

הַיָּקָר, הַיּוֹי רְגִיל לֹמֵר עַל כָּל דְּבָר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", וְאִזּוּ  
בְּאֵמֶת יִתְהַפֵּךְ הַכֹּל לְטוֹבָה גְּמוּרָה.

### יא.

אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, רְאֵה לְהַחְזִיק מֵעַמֵּד בְּזֶה הָעוֹלָם,  
וְאֵל תִּתְיָאֵשׁ מִשׁוּם דְּבָר שְׁרוּצָה לְהַפִּיל אוֹתְךָ, הַרְגֵל  
אֶת עֲצֻמְךָ לֹמֵר עַל כָּל דְּבָר "גַּם זוֹ לְטוֹבָה", וְאִזּוּ  
תִּרְאֶה שְׂיִתְרַחֵב לְבָבְךָ, וְיִהְיוּ לְךָ כַּחוֹת עֲצוּמִים לְעַמֵּד  
בְּנִסְיוֹן הַקָּשָׁה וְהַמָּר שְׁעוֹבֵר עַל כָּל אֶחָד בְּזֶה הָעוֹלָם,  
וּבְאֵמֶת אִם הָיוּ בְּנֵי-אָדָם רְגִילִים לֹמֵר עַל כָּל דְּבָר "גַּם  
זוֹ לְטוֹבָה", אִזּוּ הָיוּ חַיִּים חַיִּים אֲמִתִּיִּים, חַיִּים עֲרֻבִים  
וּמְתַקִּים, חַיִּים אֲרַפִּים, וְהָיוּ צוֹחֲקִים מִהַכֹּל, כִּי יָמֵי  
חַיֵּינוּ הֶבֶל, וּכְשֶׁתִּבְּוֹנֵן וּתְיָשֵׁב וּתִרְאֶה כִּי יָמֵי שְׁנוֹתֵינוּ  
הֵם שְׁבָעִים שָׁנָה (תְּהִלִּים ז), וְהַשְּׁבָעִים שָׁנָה הָאֵלוּ  
הוֹלְכִים וְרוֹדְפִים הֵנָּה יוֹם וְהֵנָּה לַיְלָה, הֵנָּה שְׁבוּעַ וְהֵנָּה  
חֹדֶשׁ, וְהֵנָּה שָׁנָה וְהֵנָּה כְּכָר תִּגִּיעַ אֶל שְׁנוֹת הַשְּׁבָעִים,  
וְעַל-כֵּן אֲשַׁאל אוֹתְךָ לָמָּה לְךָ לְבַלוֹת אֶת יָמֶיךָ וּשְׁנוֹתֶיךָ  
בְּמַצָּב רוּחַ רַע וּבְחִלְשׁוֹת הַדַּעַת, בְּשִׁבְרוֹן לֵב בְּעֲצָבוֹת  
וּבְדָפְאוֹן, בְּמַרְיבוֹת וּבְמַחְלָקֶת בְּעֲעֻקוֹת וּבְקַטְטוֹת, מִדּוּעַ  
לֹא תִרְגִּיל אֶת עֲצֻמְךָ לֹמֵר עַל כָּל דְּבָר: "גַּם זוֹ לְטוֹבָה",  
וּתְמַשִּׁיךְ בְּתוֹךְ חַיֶּיךָ אֲמִתַּת מְצִיאוֹת יִתְבָּרֵךְ, וְתִדַּע שֶׁהוּא  
יִתְבָּרֵךְ מִחַיָּה מְהֵרָה וּמְקִיָּם אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה, וְאִזּוּ

כָּל שָׁעָה וְשָׁעָה כָּל יוֹם וְיוֹם כָּל לַיְלָה וְלַיְלָה, כָּל שָׁבוּעַ  
 וְשָׁבוּעַ, כָּל חֹדֶשׁ וְחֹדֶשׁ כָּל שָׁנָה וְשָׁנָה יֵהיֶה אֲצִלְךָ  
 אַרְכִּים עַד מְאֹד, וְתִתְעַנֵּג בְּעֵרְבוֹת, נְעִימוֹת, זִיו שְׂכִינַת  
 עֲזוֹ יִתְבָּרַךְ, כִּי כִשְׂאָדָם רָגִיל לֹמֵר עַל כָּל דְּבָר: "גַּם  
 זוֹ לְטוֹבָה", וְהוּא מִמְשִׁיף אֶת הַקְדוּשׁ-כְּרוֹךְ-הוּא בְּתוֹךְ  
 חַיּוֹ, אֲזַ מִתְאַרְכִּים שְׁעוֹתָיו, יָמָיו, לַיְלוֹתָיו, שְׁבוּעוֹתָיו,  
 חֲדָשָׁיו וְשָׁנוֹתָיו, וּמְרַגֵּשׁ טַעַם אַחַר בְּחַיִּים, לֹא כֵן  
 כִּשְׁהוּא תָמִיד מִמְשִׁיף אֶת עֲצָמוֹ אֶל מְרִירוֹת, הַמְרִיבוֹת  
 וְהַקְטָטוֹת, חֲלִישוֹת הַדַּעַת הָעֲצָבוֹת וְהַדְּכָאוֹנוֹת וְכוּ',  
 שָׂאז מְרַגֵּשׁ אֶת עֲצָמוֹ כְּאִלּוֹ הוּא מְקַלֵּל, רַחֲמָנָא לְצַלְךָ,  
 וּכְאִלּוֹ עָשׂוּ לוֹ כְּשׁוֹף וְכוּ', וּכְאִלּוֹ הַשְּׂדִים וְהַרוּחוֹת  
 מְסַבְּבִים אוֹתוֹ וְכוּ', עַל-כֵּן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנִי, לֹא  
 לְהִיּוֹת בְּטָלָן, וְהַרְגֵּל אֶת עֲצָמְךָ לֹמֵר עַל כָּל דְּבָר "גַּם  
 זוֹ לְטוֹבָה", וְאֲזַ בְּאַמַּת תִּרְאֶה שְׂיִתְהַפְּכוּ חַיִּיךָ לְטוֹבָה,  
 וְתִרְגֵּשׁ טַעַם אַחַר בְּחַיִּיךָ, וְתִזְכֶּה לְאַרְיִכוֹת יָמִים בְּעוֹלָם  
 שְׂכָלוֹ טוֹב וְכָלוֹ אַרְךָ; אֲשֶׁרִי מִי שְׂאִינוֹ מְטַעֵה אֶת עֲצָמוֹ  
 כָּלֵל, רַק שׁוֹמֵעַ אֶל דְּבָרֵי אֱלוֹ, וַיִּנְהַג כֶּךָ כְּמוֹ שְׂגִלִּיתִי  
 לוֹ, שָׂאז דִּיקָא יִרְגֵּשׁ חַיִּי עוֹלָם הֵבֵא בְּחַיִּי הָעוֹלָם הַזֶּה,  
 אֲשֶׁרִי הַמְצִיית, וַיִּגִיעַ לְכָל זֶה.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!