

קונטרס

תן לחיות

יגלה לאדם עצות נפלאות איך לחיות חיים חדשים בכל פעם, ולשפח את כל העבר שלו מפל מה שעבר עליו עד עכשו, ולהתחיל לחיות בכל פעם חיים חדשים ערבים ומתקים.

*

בנוי ומיסד על-פי דברי

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

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו

הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אנים ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו,

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

*

הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובכ"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: עֵקֶר הַחַיּוֹת
שֶׁנִּקְרָאת בְּאֵמַת חַיּוֹת הוּא רַק
כְּשֶׁמִּתְנַהֵג עַל־פִּי דַרְכֵי הַתּוֹרָה
הַקְּדוּשָׁה, וּמְקַיֵּם אֶת מִצְוֹתָיו
יִתְבַרֵךְ בְּתַמִּימוֹת וּבְפִשְׁטוֹת, כִּי רַק
זֶה נִקְרָא חַיּוֹת, כִּי לְהַפּוֹךְ רְשָׁעִים
הַעוֹקְרִים אֶת עֲצָמָם מִדַּרְכֵי הַתּוֹרָה
הַקְּדוּשָׁה וּמְקַיֵּם מִצְוֹתָיו יִתְבַרֵךְ
נִקְרָאִים מֵתִים בְּחַיֵּיהֶם, כִּי בְּלִי תּוֹרָה
וּמִצְוֹת מְסֻתּוֹבְבִים כְּמוֹ מֵת בְּעוֹלָם
הַתְּהוֹ בְּלִי שׁוּם תְּכַלִּית כָּלֵל.
(אֲמַרֵי מוֹהֲרָא"ש, חֵלֶק ב', סִימָן תַּפַּח)

קוֹנְטָרַס

תָּן לַחַיּוֹת

.א

בְּנֵי הַיֶּקָר! רְאֵה לְחַזֵּק אֶת עֲצָמְךָ מְאֹד מְכַל מֵה שְׁעוֹבֵר עָלֶיךָ, וְהַרְגֵּל עֲצָמְךָ לְשִׁכַּח אֶת כָּל מֵה שְׁעֵבֵר עָלֶיךָ, כִּי אֵין זֶה עֲצָה לְזִכֹּר תְּמִיד אֶת הָעֵבֵר, כִּי עַל-יְדֵי-זֶה בְּעֲצָמוֹ תִּפְּל יוֹתֵר וְיוֹתֵר בֵּין בְּרוּחָנֵי וּבֵין בְּגִשְׁמֵי וְתִכְנַס אֶל תוֹךְ דְּכַאוֹן וְעֲצָבוֹן פְּנִימִי שְׁקִשָּׁה וְכָבֵד אַחֵר כָּךְ לְצֵאת מִמֶּנּוּ, כִּי הַדְּכַאוֹן וְהָעֲצָבוֹן הַפְּנִימִי הוּא מַחֲלֵת עֲצָבִים, שְׁבָאָה עַל-פִּי-רַב עַל אָדָם כְּשִׁזְכוּר תְּמִיד אֶת הַצָּרוֹת וְהַכְּשָׁלוֹנוֹת שְׁלוֹ בְּחַיִּים, וְזֶה שׁוֹבֵר אוֹתוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר, עַד שֶׁנִּכְנַס אֶל תוֹךְ עֲצָמוֹ, וְאִז כָּבֵר קִשָּׁה לוֹ לְצֵאת מִזֶּה; וְעַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי, זְכוּר כָּלל זֶה מְאֹד, אִם אַתָּה רוֹצֵה לְהִתְחִיל לַחַיּוֹת חַיִּים חֲדָשִׁים, חַיִּים עֲרָבִים וּמְתַקִּים, עָלֶיךָ לְשִׁכַּח לְגַמְרֵי אֶת כָּל הָעֵבֵר שְׁלָךְ, וְתַעֲלִים עֵין מְכַל מֵה שְׁעֵבֵר עָלֶיךָ, מְכַל

הכשלונות שלך, ומכל ההפסדים והעלבונות, החרופין והגדופים שסבלת, ועל-ידי-זה תוכל להתחיל לחיות חיים חדשים. ואל יהיה נקל בעיניך עגן זה, כי כל אלו שנפלו בעיניהם ונכנסו אל תוך עצמם, על-ידי דכאון ועצבון פנימי, הכל היה רק מסכה זו, שתמיד הסתכלו אחורנית מה שנארע עמיהם, ואיך שסדרו אותם, ואיך שנכשלו בעסקיהם ובעניניהם, ודבר זה העבירם על דעתם, עד שנשתגעו לגמרי ונכנסו אל מחלת עצבים (דיפרסיה) חזקה; ועל-כן ראה לצית לי, אהובי, בני, ושכוח תשכח את כל העבר שלך, ותתחיל עכשו התחלה חדשה, ותעביר מדעתך את כל העבר שלך לגמרי, ועל-ידי-זה תזכה באמת להתחיל לחיות, ותחיה חיים חדשים ונעימים, ותרגיש עצמך אדם אחר לגמרי.

ב.

ראה להחיות את עצמך בכל מיני אפנים שבעולם, כי אין זו עצה להמשיך את עצמו בכל פעם אל הצער, כי כל הנמשך אחר הצער, הצער נמשך אחריו, והוא יכול לפל בדעתו כל-כף, עד שיאבד עצמו לדעת לגמרי, רחמנא לצלן, הינו שתפנסנה בו מחשבות של התאבדות, כי מרב צרות ויסורים ומרב מרירות

וְעַקְמֵיּוֹת וְחוּבוֹת שְׁעוֹבְרִים עַל הָאָדָם, נִתְעַקְמוּ מִחוּ
וְדַעְתּוֹ, עַד שְׁנֹכְנְסוּ בּוֹ כָּל מֵינֵי דְמִיוֹנוֹת וּמַחְשָׁבוֹת
שֶׁל הֶבֶל, וְנִדְמָה לוֹ שֶׁמֵּהֲצָרָה הִזּוּ שְׁנֹכְנְסֵי בָּהּ, כְּבָר
אִף פַּעַם לֹא יֵצֵא, וְדָבָר זֶה מְבִיא אֶצְלוֹ מַחְשָׁבָה שֶׁל
הַתְּאֵבָדוֹת; וְעַל-כֵּן צָרִיךְ הָאָדָם לְהַחֲיוֹת אֶת עַצְמוֹ
בְּכָל מֵינֵי אַפְנִים שְׁבַעוּלָם, וּמְכַל שִׁפְן שְׁצָרִיךְ לְבָרוּחַ
מִמַּחְשָׁבוֹת שֶׁל הַתְּאֵבָדוֹת, אֲשֶׁר אֵין זֶה עֲצָה כָּלֵל, כִּי
מָה יִהְיֶה כְּשִׁיתְאֵבֵד, הָאֵם יִהְיֶה לוֹ יוֹתֵר טוֹב? ! מִי יוֹדֵעַ
כַּמָּה עֲנָשִׁים קָשִׁים וּמְרִים מְחַכִּים לוֹ, וּבְכַמָּה גְּלָגוּלִים
הוּא עוֹד צָרִיךְ לְהַתְגַּלְגֵּל עַד שִׁיתְקַן אֶת מָה שְׁפָגַם
וְקִלְקַל... וְעַל-כֵּן עֶקֶר הָעֲצָה לְמִי שְׁכָבַר נָפַל בְּדַעְתּוֹ
כָּל-כֶּף וְנֹכְנְסוּ בּוֹ מַחְשָׁבוֹת שֶׁל הַתְּאֵבָדוֹת, שִׁילֵךְ אֶל
חֲכָם וְצָדִיק אֱמֵתִי, וַיִּסְפֹּר לְפָנָיו אֶת כָּל לְבוֹ, וְכָל מָה
שְׁעוֹבֵר עָלָיו, וְהוּא בּוֹדֵאֵי יִנְהִיג אוֹתוֹ בְּדֶרֶךְ הַיָּשָׁר, וַיִּתֵּן
לוֹ עֲצוֹת אֱמֵתִיּוֹת אֵיךְ לְצִאת מִכָּל צְרוּתָיו, כִּי כָּלֵל זֶה
תִּנְקֹט בְּיָדָהּ, אֲשֶׁר אֵין לָהּ צָרָה בְּעוֹלָם, שְׁלֹא יְכוּלִים
לְצִאת מִמֶּנָּה, וְאִף שְׁנִדְמָה לָהּ כְּאֵלוֹ צָרָתָהּ הִיא הַצָּרָה
הַגְּדוּלָה בְּיוֹתֵר, כִּי נִכְנְסֶתָּ בְּאִיזָה בּוֹץ כְּזֶה, שְׂאֵי אִפְשָׁר
כְּבָר לְצִאת מִמֶּנּוּ כִּי אִם עַל-יְדֵי הַתְּאֵבָדוֹת, חֵס וְשְׁלוֹם,
עֲלִיךָ לְדַעַת, כִּי הַחֲכָם וְהַצָּדִיק הָאֱמֵתִי הַדְּבוּק בּוֹ יִתְבָּרַךְ
בְּדַבְּקוֹת אֱמֵת, הוּא יְכוּל לְהוֹצִיא גַם אוֹתָךְ מִהַמְּקוֹם
שֶׁנִּפְלַת אֵלָיו, וּלְהַרִים וּלְהַגְבִּיֵה אוֹתָךְ וּלְהַבְיִאֲךָ אֶל

למעלה מהמקום וכו', ותזכה להיות בן חורין לגמרי;
 על-כן ראה לברח אל חכם וצדיק אמתי, ותדבר עמו,
 ותספר לפניו את כל לבך וכל מה שעובר עליך בפרטי
 פרטיות, ואם ירצה לשמע אותך, תדע, כי זהו חכם
 והצדיק האמתי, ובוודאי על ידו תזכה לצאת מהפח
 היקוש שנפלת בו, ועל ידו יהיה לך תקון נפלא; אשרי
 מי שאינו מיאש עצמו בשום פנים ואפן, ואפלו שכבר
 נפל במקום שנפל ונכשל במה שנכשל וכו', עם כל
 זאת בורח אל החכם והצדיק האמתי, ומספר לפניו
 את כל לבו, אז נכון לבו ובטוח בהשם יתברך, שיזכה
 לצאת מהצרה שלו, והכל יתהפך לטובה גדולה.

ג.

בני היקר! ראה לחזק את עצמך בכל מה שעובר
 עליך, ואף שאני יודע שאתה נמצא עכשו במצב הגרוע
 והמשפל ביותר, ומעיקות לך מאוד מאוד כל החובות
 והצרות שנסתבכת בהן, עם כל זאת עליך לדעת, כי אין
 זו עצה לפל בדעתך עד כדי כך, ולפל ביאוש ובדכאון
 עצום, ולחשב כאלו אין לך כבר עצה אחרת רק
 להתאבד, חס ושלום, כאשר מצוי בעתים הללו, שעובר
 על בני-אדם מה שעובר — יסורים, משברים וגלים,
 עד שכל-כך מתיאשים בחייהם, שנסכם בדעתם, שאי

אפשר להם לצאת מצרותיהם, כי אם על-ידי התאבדות, ובאמת הכל הבל ודמיון גדול, שבא מקטנות המחין, כי עליך לדעת, אהובי, בני היקר, אשר מכל צרה שבעולם, ומכל סבוך שנסתבכים בו, עדין יכולים לצאת יהיה איך שיהיה ויהיה מה שיהיה, העקר לא להתיאש מהחיים ולא לפל בדכאון ובעצבון, כי כל זמן שאדם חי, עדין יש לו תקנה לתקן הכל, ולהפך מהפך להפך, ולצאת מהבוץ והתסבכת שנסתבך בהם, לא-כן כשאדם מתאבד, הוא גורם חרפות ובושות וצער ויסורים ועגמת נפש לכל המשפחה לדורות עולם, ומה גם שחכמינו הקדושים אמרו: "המאבד עצמו לדעת, אין לו חלק לעולם הבא"; ועל-כן ראה, אהובי, בני היקר, לקחת את עצמך בידיך, ותתחיל לחיות חיים חדשים, ועל אף שאני יודע שעברת עכשו בחייך משבר גדול, והמצפון הורס אותך מאד מאד, ומה גם שאתה נמצא בדכאון ובעצבון גדול, עם כל זאת תדע, כי הקדוש-ברוך-הוא אב הרחמן, והוא מחיה ומנהיה ומקים את כל הבריאה כלה, וכל העולם הוא שלו, והוא מנהיג את העולמות בהשגחה נוראה ונפלאה מאד, ואם תשוב עכשו אליו יתברך, על-ידי-זה אתה יכול להפך את כל מצבך מחשך לאור גדול, משעבוד לגאולה, מגלות לחרות, וכל זה תלוי רק בידיך, אם תקח

אֶת עֲצֻמָּךְ בְּיָדֶיךָ, וְתַתְּיָשֶׁב — מִי וּמָה וְאֵימַת וְלָמָּה לִי
לְחַיּוֹת חַיִּים מְרוֹרִים כְּאֵלוֹ? ! וְלָמָּה לִי לִפְחָד פְּחָדִים
אֵלוֹ? ! יוֹתֵר טוֹב לִי לַחֲזוֹר אֵלָיו יִתְבַּרְךָ... עַל-יָדַי יֵשׁוּב
הַדַּעַת הַזֶּה, תִּזְכֶּה לְצִאת בְּאֶמֶת מִכָּל מִינֵי צְרוֹת וְיִסּוּרִים
וְסִבּוּכִים שֶׁנִּסְתַּבְּכַתּ בָּהֶם. וְאִיךָ זוֹכִים לְהִגִּיעַ אֶל יֵשׁוּב
הַדַּעַת הַזֶּה? עַל-יָדַי שֶׁתִּלְךָ עִכְשָׁו לְמָקוֹם פְּנוּי שֶׁאֵין
שֵׁם בְּנֵי-אָדָם וְאֵין שֵׁם שׁוֹם רַעַשׁ, בְּאִיזָה שָׂדֵה אוֹ בֵּיעַר
אוֹ בְּחֹדֶר פְּנוּי אוֹ בְּמִרְתֵּף, וְתַתְּחִיל לְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבַּרְךָ,
כְּאֲשֶׁר יְדַבֵּר אִישׁ אֶל רֵעֵהוּ בְּתַמִּימוֹת וּבְפִשְׁטוֹת גְּמוּרָה
בְּשִׁפְתַי הָאֵם שְׁלֶךָ, וְתִסְתַּכַּל עַל הַשָּׁמַיִם, וְתִשְׁיַח וְתִסְפֹּר
לְפָנָיו יִתְבַּרְךָ אֶת כָּל אֲשֶׁר עִם לְבָבְךָ בְּפִרְטֵי פִרְטִיּוֹת,
בְּדִיוֹק כְּמוֹ שֶׁאַתָּה מְדַבֵּר אֶל זוּלָתְךָ, וְתִרְבֶּה וְתִתְאַרֶיךָ
בְּדַבּוּרִים אֵלוֹ, עַל אֵף שֶׁבַתְחַלָּה יְדַמָּה לְךָ כְּאֵלוֹ אַתָּה
מְדַבֵּר, חֵס וְשָׁלוֹם, אֶל הָאֲוִיר אוֹ אֶל הַקִּיר, כִּי מֵרֵב צַעֲרֶךָ
הַקָּשָׁה וּמֵרֵב בְּלִבּוֹלֶיךָ וְיִסּוּרֶיךָ הַרְבִּים וּמֵרֵב הַהִשְׁפָּלוֹת
שֶׁהִשְׁפִּילוּ וְהִכְנִיעוּ וְשָׁבְרוּ אוֹתְךָ, נִפְלֵת בְּדַעְתְּךָ כָּל-כָּף,
עַד שֶׁנִּתְיַאֲשַׁת מִכָּל חַיִּיךָ, וְאֵין לְךָ כִּכָּר שׁוֹם אֲמוּנָה, חֵס
וְשָׁלוֹם, עֲלֶיךָ לְדַעַת, אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, שֶׁכָּל זֶה הוּא
דְּמִיּוֹן שֶׁמִּתְרַקֵּם בְּדַמְיוֹנְךָ וּבְדַעְתְּךָ הַשְּׁבוּרָה וְהַפְּגוּמָה
מֵרֵב קְלָקוּל מַעֲשֵׂיךָ, כִּי בְּאֶמֶת אֵין שׁוֹם מְצִיאוֹת בְּלַעֲדָיו
יִתְבַּרְךָ כָּלֵל, וְהוּא יִתְבַּרְךָ מְחִיָּה, מְהִיָּה וּמְקִיָּים אֶת כָּל
הַבְּרִיאָה כְּלָה, וְדוּמָם, צוּמַח, חֵי, מְדַבֵּר, הֵם עֲצָם

עצמיות חיות אלקותו יתברך, כי אין בלעדיו יתברך כלל, כי בכל תנועה ותנועה שם אלופו של עולם, ומה שאינך זוכה עדין להרגיש את זאת, ונדמה לך כאלו אתה מדבר אל הרוח ואל הקיר, כל זה מחמת בלבול דעתך ונפילתך מהאמונה הקדושה, אבל אם תהיה עקשן גדול על דבר זה — לדבר עמו יתברך, ולספר לפניו יתברך כל מה שעובר עליך בפרטי פרטיות, סוף כל סוף תזכה להגיע אל הארה נוראה ונפלאה כזו, שלא תארף ולא שערף מימך, כי הוא יתברך אב הרחמן, ומחפה שישובו לפניו בני-אדם בתשובה, ובו ברגע שהאדם זוכה לחזר בתשובה, הקדוש-ברוך-הוא מקבלו באהבה ובחמלה רבה; ועל-כן ראה, אהובי, בני היקר, לא להיות בטלן, ותקח את עצמך בידיך, ובמקום לחשב מחשבות של התאבדות או להסתובב שבור ומדכא בעצבון וביסורי המצפון והנפש, ראה לברח אליו יתברך ולספר לפניו יתברך, כל מה שמעיק לך בפרטי פרטיות, ותדע ותאמין אשר כל דבור ודבור שאתה מדבר ומשיח לפניו יתברך, נשמע ונתקבל, ואם תהיה עקשן גדול על דבר זה, אזי תראה סוף כל סוף שנוי גדול במצבך, ותזכה לצאת ממצוקותיך, ומה גם שתזכה לישוב הדעת להתישב היטב בדעתך, מה עליך לעשות מכאן ולהבא, העקר ראה לברח ממצשבות

רעות, מחשבות של הבל, של התאבדות ושל יאוש,
ואם תציית לי, אהובי, בני, בכל זה, אזי תראה שנוי
גדול בחיידך, ותזכה לצאת באמת מכל צרותיך ויסוריך,
והכל יתהפך לך לטובה.

ד.

ראה, אהובי, בני היקר, להפך את כל המרירות
והדכאונות שעוברים עליך אל תכלית השמחה, הינו
על אף שעוברת עליך מרירות דמרירות, ואתה מדכא
בדכאון עצום, ונדמה לך כאלו אבד מנוס ותקוה מך,
ראה לעשות כל מיני פעולות שבעולם להיות בשמחה,
כי השמחה היא הגאלה, וככל שאדם שש ושמח,
על-ידי-זה הוא נגאל מכל צרותיו, ורואים בני-אדם
שהם מרגילים את עצמם להיות תמיד שמחים ועליזים,
על אף שעובר עליהם מרירות דמרירות, צרות ויסורים,
קטנות והשלכות והרפתקאות, עם כל זאת עושים את
עצמם כאלו הם שמחים, ומראים פנים של שמחה,
אזי לבסוף זוכים לשמחה, והשמחה מוציאה אותם
מכל המשברים והגלים שעוברים עליהם, לא-כן מי
שאינו רוצה לקבל דבורים אלו, רק נמשך אחר העצבות
והעצלות והדכאון, הוא נופל יותר ויותר, עד שמתיאש
מחיו, ואינו רואה לעצמו שום דרך לצאת מצרותיו,

אָלָא עַל-יַדֵּי הַתְּאֲבָדוֹת, רַחֲמָנָא לְצַלָן, כִּי הָעֲצָבוֹת
וְהַדְּכָאוֹן מִשְׁחִירִים וּמִכֶּסֶּים, מִסְתִּירִים וּמִבְּלָבָלִים אֶת
מַח הָאָדָם, עַד שְׁאִינוֹ יָכוֹל לַחֲשֹׁב יִשְׂרָאֵל, כִּי מֵרַב מְרִירוֹת
וְעִקְמִיּוֹת, נִדְמָה לוֹ כְּאִלוֹ אֶבֶד מְנוּס וְתִקְוָה מְמַנּוּ,
וּכְאִלוֹ כָּל הָעוֹלָם אַחֲרָיו, וּכְאִלוֹ כָּלֵם שׁוֹנְאִים אוֹתוֹ,
וְלֹא יָכוֹלִים לְסַבֵּל אוֹתוֹ וְלֹא רוֹצִים לְהִתְעַסֵּק עִמוֹ, וְזֶה
אֲשֶׁר הוֹרֵס לוֹ אֶת כָּל הַחַיִּים, אֶת כָּל הַתְּכַנִּיּוֹת, וְאֶת כָּל
הָעֵתִיד שְׁלוֹ, וְכָל זֶה בָּא מֵרַב עֲצָבוֹת וְעֲצָלוֹת וְדְכָאוֹן,
אֲשֶׁר מְצַמְצָמִים מְאֹד אֶת מַח הָאָדָם, עַד שְׁאִינוֹ זוֹכֵה
לַחֲשֹׁב יִשְׂרָאֵל, רַק הַכֹּל חָשׁוּף לוֹ, לֹא-כֵן מִי שְׁמַרְגִּיל
אֶת עֲצָמוֹ לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה, וּמוֹסֵר אֶת נַפְשׁוֹ לְהִיּוֹת
בְּשִׂמְחָה, וְתָמִיד שֵׁשׁ וְשִׂמְחָה וְרוֹקֵד וְצוֹהֵל וְשׁוֹמֵעַ כְּלִי
נְגִינָה, עַל-יַדֵּי-זֶה אֵף שֶׁהוּא בְּטִבְעוֹ אִישׁ עֲצוּב וְשְׂרוּי
בְּדְכָאוֹן, הֵהָכֵרַח לוֹ לְצִאת סוּף כָּל סוּף מִטִּבְעוֹ הָרַע,
כִּי טִבְעַת הַשְּׂמִחָה הוּא בְּדִיּוֹק כְּמוֹ טִבְעַת הָאֵשׁ, הַשׁוֹרְפֶת
כָּל מֵה שֶׁבָּא תַּחַת יָדָהּ — עֲצִים וְקֶשׁ וְתִבְּנָן וְכוּ',
כְּמוֹ-כֵן הָעֲצָבוֹת וְהָעֲצָלוֹת הֵם עֲצִים וְקֶשׁ וְתִבְּנָן, טִיט
וְאֲדָמָה וְכוּ', וְתִקְףָה הַשְּׂמִחָה — שְׂאָדָם שֵׁשׁ וְשִׂמְחָה
וְרוֹקֵד וְצוֹהֵל, זֶה שׁוֹרֵף אֶת כָּל הַדְּמִיוֹנוֹת וְהַמְּחַשְׁבוֹת
שֶׁל הָעֲצָבוֹת וְהָעֲצָלוֹת וְהַדְּכָאוֹנוֹת, וּמִתְחִיל הָאָדָם
לְחַיּוֹת חַיִּים חֲדָשִׁים; עַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, רְאֵה
לְקַחַת אֶת עֲצָמְךָ בְּיָדֶיךָ, עַל אֵף שְׁאִנִּי יוֹדֵעַ שְׁכַל-כָּךְ

מר וצָר לָךְ מְרֹב יְסוּרִים שְׂאֵתָה סוּבֵל עֲכָשׁוּ וּמְרֹב
 כְּשִׁלוֹנוֹת שִׁישׁ לָךְ בְּחַיִּיךָ, עַד שֶׁעָבַר עָלֶיךָ מִשְׁבַּר כְּזֶה
 כְּמוֹ שֶׁעָבַר, רְאֵה לוֹמַר לְעֲצָמְךָ – יְהִי מֵה שִׁיְהִיָּה
 וְיְהִיָּה אִיךָ שִׁיְהִיָּה אֲנִי אֲהִיָּה שְׂמֵחַ, וְתִתְחִיל לְשִׁמְעַע כְּלִי
 זֶמֶר וְתִרְקַד מְרֹב שְׂמֵחָה, וְתִקְבֵּל אֶת כָּל אָדָם בְּפָנָיִם
 שׁוֹחֲקוֹת וּשְׂמֵחוֹת וְעֲלִיזוֹת, וְתִקְדִים שְׁלוֹם לְכָל אָדָם,
 וְאִז תִּרְאֶה אִיךָ שֶׁהַכֹּל יִתְהַפֵּף לְטוֹבָה, וְכָל הִזְרִידוֹת
 וְהַנְּפִילוֹת תִּתְהַפְּכֶנָּה לְעֲלִיּוֹת גְּדוּלוֹת, וְכָל כְּשִׁלוֹנוֹתֶיךָ
 יִתְהַפְּכוּ לְהַצְלָחוֹת גְּדוּלוֹת, כִּי זִכֹּר כָּלֵל זֶה, אֲהוּבִי, בְּנֵי
 הַיֶּקָּר, אֲשֶׁר עָקַר הַצְּלַחַת הָאָדָם בְּחַיָּו הוּא רַק עַל-יְדֵי
 מִדַּת הַשְּׂמֵחָה וְהַתְקָוָה וְקִבְּלַת פְּנֵי אָדָם בְּשְׂמֵחָה וּבְפָנָיִם
 שׁוֹחֲקוֹת, וְלִהְפֵּף – עָקַר הַכְּשָׁלוֹן שֶׁל הָאָדָם בְּחַיָּו
 הוּא עַל-יְדֵי מִדַּת הָעֲצָבוֹת וְהִיאֹוֶשׁ וְהַדְּכָאוֹן וְהַכְּעֵס
 וְהַקְּפָדוֹת עַל זִלְתוֹ, וְעַל-יְדֵי שְׂמֵסְתוֹכֵב בְּפָנָיִם עֲצוּבוֹת
 וּמְרוּרוֹת, אֲשֶׁר אִז אֵף אֶחָד אֵינּוּ יָכוֹל לְסַבֵּל אוֹתוֹ, כִּי
 מִמִּילָא יֵשׁ לְכָל אֶחָד הַבְּעִיּוֹת וְהַצְּרוֹת שְׁלוֹ, וְאֵינּוּ צָרִיךְ
 גַּם אֶת שֶׁלְךָ וְכוּ'; עַל-כֵּן אֲהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקָּר, עֲשֵׂה זֹאת,
 וְהִתְחַל לְחַיּוֹת חַיִּים חֲדָשִׁים מְרַגְעֵי זֶה, וְתִמְשִׁיךְ אֶת
 עֲצָמְךָ אֶל הַשְּׂמֵחָה, וְתִשִּׁיר לְעֲצָמְךָ נְגוּנִים שֶׁל שְׂמֵחָה,
 וְתִשְׂמַח אֶת עֲצָמְךָ בְּכָל מִיָּנִי אֲפָנָיִם שְׁבַעוּלָם, וְתִקְבֵּל
 אֶת פְּנֵי זוּלָתְךָ בְּפָנָיִם שׁוֹחֲקוֹת וְעֲלִיזוֹת, וְאִז תִּרְאֶה אִיךָ
 שְׁכָל מַצְבְּךָ יִשְׁתַּנֶּה לְטוֹבָה וְתִהְיֶה אִישׁ מְצַלַּח, וּמְמַשׁ

תתהפך מן ההפך אל ההפך, כי עקר הצלחת האדם תלוי רק במדת השמחה, וכל מי ששמח יותר, הוא מצליח יותר, ולהפך עקר הכשלונות של האדם הן רק על-ידי העצבות והמרירות, ודבר זה תמצא בכל העולם פלו, אם תעשה תחקיר, יודע לך שזוהי המציאות, אשר כל אלו שנכשלים בחייהם, הכל מחמת שטבעם להמשיך לעצבות ולעצלות ולדכאון, ומסתכלים על כל אחד ברע עין, והם ממרמרים על זלאתם, לא-כן אלו שתמיד שמחים ועליזים ומסתכלים על כל אחד בטוב עין, ומקבלים את כל אחד בסבר פנים יפות, ויש להם מלה טובה לכל אחד, הם מצליחים בחייהם; ועל-כן ראה גם אתה, אהובי, בני היקר, להיות כאחד מהם, ועל אף שפר לך מאוד מאוד, מרב צרותיך ויסוריך ובלבוליך שעוברים עליך עכשו, עם כל זאת עשה את עצמך כאלו אתה שמח, ואז באמת תבוא אל שמחה אמיתית, ותחיה חיים אמתיים, חיים נצחיים, וכלם יאהבו אותך ויעזרו לך, ואתה תהיה איש מצלח, ובכל אשר תפנה תשכיל ותצליח.

ה.

בני היקר! ראה לחזק את עצמך מאוד, ואל תתיאש מחייה, ותאמין כי עדין יש לך תקווה גדולה לתקן הכל,

ואף שלפי קלקול מעשיך, ולפי הפשלונות שלך נדמה
 לך, כאלו אבד מנוס ותקוה, תדע כי אין זה נכון כלל,
 כי גדול אדונינו ורב להושיע והקדוש-ברוך-הוא מלא
 רחמים רבים, ותמיד חפץ בתשובת רשעים, ועל-כן
 ראה, אהובי, בני-היקר, לקחת את עצמך בידיך, וראה
 לשוב בתשובה אמיתית אליו יתברך, ואז תתחיל לחיות
 חיים חדשים, חיים נעימים שעוד לא חיית חיים כאלו
 מימך, כי באמת מי שמרגיל את עצמו לשוב בכל יום
 ובכל שעה בתשובה אליו יתברך, הוא חי חיים מתקים,
 חיים ערכים ונעימים, ועקר התשובה היא להרגיל את
 עצמו לדבר עמו יתברך באשר ידבר איש אל רעהו והבן
 אל אביו, ולספר לפניו יתברך את כל לבו, ועל-ידי-זה
 הוא מוציא את כל הרעות והזהמה והלכלוך שנכנסו
 בנפשו, וזוכה להתהפך לטוב; על-כן ראה, אהובי, בני
 היקר, להיות חזק בעבודה הקדושה הזו — לדבר עמו
 יתברך בשפת האם שלך, והקדוש-ברוך-הוא השומע
 תפלות ישראל בודאי ישמע גם את תפלותיך, ותתחיל
 לחיות חיים חדשים, העקר אל תיאש את עצמך כלל,
 כי עדין יש לך תקוה גדולה לתקן את הכל, ומכל
 הירידות והנפילות שירדת ונשלת לך, עדין אתה
 יכול לצאת משם, אם תקח את עצמך בידיך, העקר
 הוא רק להיות תמיד בשמחה, ולגרש ממך את כל

מיני המחשבות של התאבדות, חס ושלום, רק ראה להתחיל לחיות חיים חדשים על-ידי שתחזור ותשוב אליו יתברך בתשובה שלמה, ואז תצליח וירכך.

ו.

אהובי, בני היקר! הן אמת שעוברים עליך משברים וגלים, ונדמה לך בכל פעם כאלו אתה נכשלת בחייה, וכאלו לך אין כבר שום תקנה בעולם, וכאלו אתה מיתר בעולם וכדומה כל מיני מחשבות כאלו, עד שנכנסות בך מחשבות של התאבדות, חס ושלום, עליך לדעת, כי כל אלו המחשבות באות מפני אי היציבות שלך, ובפרטיות שלא חנכו אותך בדרך התורה והיראה בדרך האמונה הפשוטה, כי אם היית מתחנך בתורה וביראה ובאמונה פשוטה, אז היית מרגיש אחרת לגמרי בחייה; על-כן ראה, אהובי, בני היקר, לשוב בתשובה אמתית, ותברח לך אל רב וחסם אמת, ותלמד אצלו את התורה הקדושה, והוא ישפיע עליך מאורו הגנוז אמונה פשוטה בו יתברך, ותחזיק רק ברב שילמד עמך אמונה בהקדוש-ברוך-הוא, כי מי שילמד עמך אמונה פשוטה בו יתברך, תדע שהוא הרב האמת, לפי שרש נשמתך, ובו תחזיק, ואל תחליפו באף אחד, ועל ידו תזכה באמת להתחיל לחיות חיים

חֲדָשִׁים, וְתַרְגִּישׁ נְעִימוֹת, עֲרֵבוֹת, זִיו, חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ
 יִתְבַּרְךָ, וְזֶה יִשְׁפִיעַ עַל חַיֶּיךָ.

ז.

בְּנֵי הַיָּקָר! עֲלֶיךָ לְדַעַת, כִּי אֲסוּר לְהִתְיַאֵשׁ בְּשׁוֹם
 פְּנִים בְּעוֹלָם, וְעַל אֵף שְׁמָרִים לְךָ מְאֹד הַחַיִּים, וְאַתָּה
 מְרַגֵּישׁ אֶת עֲצָמְךָ כְּאִלוֹ אֵין מִי שְׁרוּצָה אוֹתְךָ, וּכְאִלוֹ
 אֵין מִי שְׁחַפֵּץ בְּךָ, תִּדַע שֶׁכֵּל זֶה הוּא מֵהִדְמִיוֹנוֹת
 שְׁנִכְנְסוּ בְּךָ מִמַּעֲשֵׂיךָ הָרָעִים, וְאִם תִּקַּח אֶת עֲצָמְךָ
 בְּיָדְךָ, וְתִתְחִיל הַתְּחִלָּה חֲדָשָׁה עַל כָּל פְּנִים מַעֲכָשׁוֹ,
 יִשְׁתַּנֶּה כָּל מִצְבְּךָ לְטוֹבָה; עַל-כֵּן אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר,
 רְאֵה לַעֲשׂוֹת עֲכָשׁוֹ הַתְּחִלָּה חֲדָשָׁה, וְתָשׁוּב בְּתִשׁוּבָה
 שְׁלֵמָה אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, וְתִתְחִיל לְחַיּוֹת חַיִּים אֲמִתִּיִּים, חַיִּים
 נְצַחִיִּים, כִּי הַמֶּאֱמִין הָאֲמִתִּי, אֲשֶׁר מֵאֲמִין בּוֹ יִתְבַּרְךָ,
 אֲשֶׁר הוּא יִתְבַּרְךָ מְחִיָּה וּמְהִיָּה וּמְקִיָּים אֶת כָּל הַבְּרִיָּאָה
 כְּלָה, וְדוּמָם, צוּמָח, חֵי, מְדַבֵּר, הֵם עֹצֵם עֲצָמֵי חַיּוֹת
 אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, עַל-יְדֵי-זֶה מִשְׁתַּנֶּה כָּל הַלֵּךְ מִחֲשַׁבְתּוֹ
 לְטוֹבָה, וְעַל אֵף שְׁקָשָׁה לְךָ לְהַכְנִים בְּדַעְתְּךָ מִחֲשַׁבּוֹת
 אִלוֹ, כִּי כָּבֹר עֲבָרְתָּ בְּחַיֶּיךָ מְרִירוֹת דְּמִרִירוֹת, עִם כָּל
 זֹאת רְאֵה לְהַחֲזִיק מֵעַמֵּד, וְתָשׁוּב אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, וְעַקֵּר
 הַתְּשׁוּבָה, שְׁתַּרְגִּיל אֶת עֲצָמְךָ לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרְךָ בְּלִשׁוֹן
 שְׂאֵתָה רְגִיל בָּהּ, אֲשֶׁר כָּל דְּבוּר וְדְבוּר הוּא הַצְּלָחָה

נצחית, ואם תהיה רגיל בזה, אז תראה ישועה גדולה
ושנוי גדול בחייה.

ח.

ראה, אהובי, בני היקר לחזק את עצמך בכל מיני
אפנים שבעולם, ואף פעם אל תסתכל על אחרים, כי
עקר הכשלות של האדם הוא כשסתכל על אחרים,
לא-כן מי שלא אכפת לו תגובת אחרים, אלא הוא
עצמאי, דיקא אדם בזה מצליח בחייו, ולהפך כל
הכשלונות שאדם נכשל בכל התחומים, הם רק בשעה
שמסתכל ומתיחס למה שאחרים מגיבים עליו, ומה
אחרים אומרים עליו, ואיך אחרים מסתכלים עליו,
ואדם בזה אינו חי חיים שלו, כי הוא תמיד מתיחס
לדעת אחרים, ועל-ידי-זה אין לו דעת כלל, כי דעתו
היא אצל אחרים, כי הרי הוא צריך להסתכל ולהתענין
בתגובת אחרים, ובזה נתבהל ונתבלבל לגמרי, עד
שנעשה סגור בעצמו ונופל לדכאון פנימי, ובא לו
משבר של דפרסיה, ונדמה לו שכל הסביבה היא
כנגדו, ושאינ מתיחסים אליו, והוא מתחיל לשנא את
עצמו, עד שמרב יאוש ועקממיות ומרירות ועצבות
ששורים בו, נעשה לו כל-כף חשך בחיים, עד שרואה
שאינ לו שום עצה אחרת בחייו, כי אם להתאבד,

רחמנא לצלן, וכל זה התחיל מפני שלא חי את החיים
 שלו, הינו שתמיד הסתכל על זלתי, מה שזלתי יגיב
 עליו, ומה שזלתי ידבר עליו, ואיך זלתי יסתכל עליו,
 ועל-ידי-זה נעשית דעתו תלויה בדעת אחרים, והוא
 קץ לגמרי בחייו; לכן ראה, אהובי, בני היקר, מה
 לפניה, ותישב עצמך היטב היטב היכן אתה בעולם,
 וצריך שתדע — אם אתה רוצה באמת להצליח
 בחייה, תתחיל להיות עצמאי, ואל תסתכל ואל תתיחס
 למה שאחרים אומרים ומדברים עליך או מגיבים על
 פעלותיך, אתה ראה להיות חזק בדעתך, וכל דבר קטן
 שאתה עושה, תהיה גאה בו, כי סוף כל סוף זה עסקך,
 וזו הצלחתך, וזה מה שאתה עשית, וממש עם כל דבר
 קטן שרק פעלת ועשית מדעת עצמך, תשמח מאוד
 שזו עבודתך, ויהיה מאוד יקר בעיניך, ואפלו שכלם
 יערכו בקרת על מעשיך ועל עבודתך, אל תקח את
 דבריהם ואת בקרתם אל לבך, אלא תלעג להם בלבך,
 ותדע שהם מקנאים בך, כי אחרת לא היו מגיבים ולא
 היו עורכים בקרת עליך, כי מה להם ולך, אלא על
 כרחך, אם עושים עליך בקרת או משפילים אותך, זה
 סימן שאתה יותר מצלח מהם, וזה מה שמפוצץ אותם,
 וגורם להם שיעשו עליך בקרת; על-כן ראה, אהובי,
 בני היקר לקחת את עצמך בידיך, ואל תתיחס לשום

בְּרִיָּה שְׁבַע־עוֹלָם, רַק הַדְּבֵק עֲצָמָךְ בּוֹ יִתְבַרְךָ, וְתִדַּע, כִּי
 בְּזֶה הָעוֹלָם אֵין לְאָדָם רַק הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּעֲצָמוֹ,
 וְתִרְגֵּיל אֶת עֲצָמָךְ לְדַבֵּר רַק אֵלָיו יִתְבַרְךָ, וְכֹל מֵה
 שְׁאַתָּה צָרִיךְ, תָּבוֹא וּתְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ יִתְבַרְךָ, וְזֶה יִכְנִיֵס
 בְּךָ אִמְץ לֵב, וְתִהְיֶה עֲצָמָאֵי וְלֹא תִצְטָרֵךְ שׁוֹם טוֹבָה
 מִזוּלָתְךָ, אֲדַרְבָּה אֶתְּהִי מִשְׁפִּיעַ טוֹבוֹת לְכֻלָּם, וְלֹא
 תִהְיֶה מִשְׁפָּע אֶלָּא מִשְׁפִּיעַ, וּבְזֶה תִצְלִיחַ כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ.

תם וּנְשָׁלָם, שְׁבַח לְאֵל בּוֹרֵא עוֹלָם !



פֶּעַם אַחַת דְּבַר עֲמִי מֵעַנִּין שְׂאֵי אֶפְשֶׁר
לְהִיּוֹת אִישׁ בְּשֵׁר בְּאַמֶּת, כִּי אִם
כְּשִׁמְתֻקְרָבִים לְהִצְדִּיק הָאֱמֶת שְׁבִדוֹר.
עֲנֵה וְאָמַר: קִדְּם שְׁנַמְצָא הִצְדִּיק הָאֱמֶת
בְּעוֹלָם, יְכוּלִים לְהִתְקַרֵּב לְהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ
בְּעֵצְמוֹ, אֲבָל אַחַר שְׁכָבַר נִמְצָא הִצְדִּיק
הָאֱמֶת בְּעוֹלָם, אִי אֶפְשֶׁר לְהִתְקַרֵּב
לְהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּאַמֶּת בְּשׁוּם אֶפֶן, כִּי
אִם כְּשִׁזְכוּיָן לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו.
(חַיִּי־מֹהֲרָ"ן, דְּפוּס חֲדָשׁ, סִימָן רצט)