

קונטרס

תּוֹדָה וְהוֹדָאָה

בו יבאר גדל הענין של תודה והודאה, להרגיל עצמו לתן תמיד תודה והודאה להקדוש-ברוך-הוא על כל החסד חנם שעושה עמו, ולא להתרעם עליו, חס ושלום, וזה מראה טהר לבבו.

*

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 אניס 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 תובב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: כָּל בַּר יִשְׂרָאֵל
יִרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ לְתַן תּוֹדָה וְהוֹדָאָה
לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל כָּל הַחֲסָדִים
וְהַרְחָמִים הַגְּמוּרִים שֶׁעוֹשֶׂה עִמּוֹ בְּכָל
יוֹם וָיוֹם, כִּי כָל יוֹם וָיוֹם עוֹשֶׂה הַקְּדוּשׁ-
בְּרוּךְ-הוּא נְסִים וְנִפְלְאוֹת עִם הָאָדָם,
עַד כְּדֵי כִּף שְׂאִין בַּעַל הַנֶּס מְכִיר
בְּנֶסוֹ, וְנִדְמָה לוֹ כְּאִלוֹ בָּאִים עִמּוֹ בְּמִדַּת
הַדִּין, וְכִשְׁמֵרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ לְתַן תּוֹדָה
וְהוֹדָאָה לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, עַל-יְדֵי-
זֶה מִתְרַחֵב לְבוֹ וְדַעְתּוֹ, וְיוֹצֵא מִכָּל
מִינֵי עֲקוּמוּמִיּוֹת, וְזוֹכֵה לְאַמוּנָה בְּרוּרָה
וּמְזַכֶּכֶת.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תצב)

קוּנְטָרַס

תּוֹדָה וְהוֹדָאָה

.א

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! עֲלֵיכֶם לְהִרְגִיל עֲצֻמְכֶם
לְתַן תָּמִיד "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְאִף
שְׁעוּבֵר עֲלֵיכֶם מֵה שְׁעוּבֵר — צְרוֹת וְיִסוּרִים, מְרִירוֹת,
קִטְנוֹת וְחִלְשוֹת הַדַּעַת, בְּלִבּוֹלִים וְדְכָאוֹנוֹת בְּכָל יוֹם
וְיוֹם, הֵן מֵעֲצֻמְכֶם וְהֵן מֵאַחֲרִים, עִם כָּל זֹאת הִרְגִילוּ
אֶת עֲצֻמְכֶם לְתַן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא
עַל כָּל הַחֶסֶד חֲנָם שְׁעָשָׂה וְעוֹשֶׂה עִמָּכֶם. כִּי בְּאַמַּת אֵין
בְּעַל הַנֶּסֶם מִפִּיר בְּנִסּוֹ (עֵין נִדָּה לֹא), וְהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא
עוֹשֶׂה נִסִּים וְנִפְלְאוֹת עִם כָּל בְּרִיָּה שְׁבַע עוֹלָם בְּכָל
יוֹם וְיוֹם, בְּכָל שְׁעָה וְשְׁעָה וּבְכָל רִגַע וְרִגַע, וְהוּא
אֵינוֹ יוֹדֵעַ מִזֶּה; וְעַל-כֵּן עֲלֵיכֶם לְהִרְגִיל אֶת עֲצֻמְכֶם
לְתַן תָּמִיד "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל

הַחֲסָדִים וְהַרְחָמִים הַגְּמוּרִים שְׁעוֹשֶׂה עִמָּכֶם, וְזֶה יִרְחִיב לָכֶם אֶת לְבַבְכֶם, כִּי בְּאֵמֶת כָּל הַצְּרוֹת וְהִיסוּרִים, הַמְּרִירוֹת וְהַבְּעִיּוֹת שְׁעוֹבְרִים עַל הָאָדָם, הֵם רַק מַחֲמַת שְׁמַתְעֵקֶם הַלֵּב וְהַמֶּחַ לְגַמְרֵי מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵךְ, וְנִכְנָסִים בְּאָדָם קְשִׁיּוֹת וְסִפְקוֹת עָלָיו יִתְבַּרֵךְ, וְכֹאֵלוּ הוּא יִתְבַּרֵךְ חַיֵּב לוֹ מִשְׁהוּ, וּמִזֶּה בָּא שְׁנִכְנָסֶת בְּאָדָם כְּפִירוֹת וְאִפִּיקוֹרְסוֹת, וְהוּא בְּכַעַס, רַחֲמָנָא לִישׁזְבֹן, עָלָיו יִתְבַּרֵךְ, וּמִטִּיחַ דְּבָרִים כְּלַפֵּי מַעְלָה, רַחֲמָנָא לְצִלָן, וְזֶה מְסַבֵּךְ אוֹתוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר, כִּי כָּל מֵה שְׁמַקְשָׁה לְבוֹ בְּרָעָה, וְשׂוֹאֵל קְשִׁיּוֹת וְסִפְקוֹת עָלָיו יִתְבַּרֵךְ, כְּמוֹ-כֵן נוֹפֵל בְּצָרוֹת יוֹתֵר גְּדוּלוֹת, עַד שֵׁישׁ בְּנֵי-אָדָם שֶׁהֵם כָּל-כֶּף מְסַבְכִים בְּקְשִׁיּוֹת וּבְסִפְקוֹת עָלָיו יִתְבַּרֵךְ, וַיֵּשׁ לָהֶם טַעֲנוֹת וּמַעֲנוֹת עָלָיו יִתְבַּרֵךְ, עַד שְׁנוֹפְלִים עַל-יַדֵּי-זֶה בְּכִפּוּרֵי וְאִפִּיקוֹרְסוֹת, וּמְפִלִיטִים מִפִּיהֶם דְּבָרִים כְּלַפֵּי מַעְלָה, וְזֶה הוֹרֵס אוֹתָם אַחֲרֵי-כֵן לְגַמְרֵי, רַחֲמָנָא לִישׁזְבֹן. וּבְאֵמֶת מִי שֶׁרַק מִתְבּוֹנֵן מֵה שְׁקוּרָה בְּעוֹלָם, שֵׁישׁ הַרְבֵּה סוֹבְלֵי חֲלָאִים וְצָרוֹת וְיִסוּרִים, וְעַם כָּל זֹאת הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְרַחֵם עָלָיו וְעַל אִשְׁתּוֹ וְעַל יְלָדָיו, כְּדָאֵי וְרָאוּי לְתַן תְּמִיד "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְעַל-יַדֵּי-זֶה בְּעֶצְמוֹ יִתְרַחֵב לְבוֹ לְבַקֵּשׁ עַל לְהַבָּא, כִּי בְּזֶה שְׁאָדָם נוֹתֵן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, עַל-יַדֵּי-זֶה יִתְרַחֵב לוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר,

וְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עוֹזֵר לוֹ. וְלִכֵּן הִרְגִּילוּ עֲצַמְכֶם, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, בְּעִבּוּדֵי הַקְדוּשָׁה הַזֶּה – לְתַן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְאִפְלוּ שְׁעוֹבְרִים עֲלֵיכֶם כָּל מִינֵי צָרוֹת וְיִסּוּרִים וְהִרְפַּתְקָאוֹת וְדִינִים, עִם כָּל זֹאת תִּשְׁתַּדְּלוּ לְמַצֵּא אֶת הַחֶסֶד וְהַטּוֹב שֶׁעָשָׂה עִמָּכֶם הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּתוֹךְ צָרוֹתֵיכֶם וּמְרִירוֹתֵיכֶם, כִּי הוּא יִתְבָּרֵךְ אָב הַרְחֵמֶן. וְעֲלֵיכֶם לְדַעַת, אֲשֶׁר דָּבָר זֶה, דִּהְיֵנוּ לְעֶסֶק תָּמִיד לְהוֹדוֹת וְלְהִלֵּל לְהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ עַל כָּל הַנְּסִים וְהַנְּפִלְאוֹת שֶׁעָשָׂה עִם אֲבוֹתֵינוּ וְעִמָּנוּ מִימֹת עוֹלָם עַד הַנֵּה בְּכֻלָּיוֹת וּבְכַרְטִיוֹת, וְלִזְכֹּר הֵיטֵב לְבָלֵי לְשִׁכַח כָּל הַטּוֹבוֹת הַנּוֹרְאוֹת שֶׁגוֹמַל עִמָּנוּ בְּכָל עֵת וְעַתָּה, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (תְּהִלִּים קג, ב): "וְאֵל תִּשְׁכַּחֵי כָּל גְּמוּלָיו", דִּרְךְ זֶה שֶׁל "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה", הֵיא דִּרְךְ נִפְלְאָה מְאֹד לְהִתְקַרֵּב עַל יְדֵי לְהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ מִכָּל מְקוֹם שֶׁהוּא, כִּי הָעוֹלָם הַזֶּה מְלֵא צָרוֹת וְיִסּוּרִים וְיִגּוֹנוֹת, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (קִהְלֵת ב, כג): "כָּל יָמָיו מִכְּאוּבִים וְכַעַס", וּכְתִיב (אִיּוֹב יד, א): "אָדָם יֵלֹוד אִשָּׁה קָצֵר יָמִים וְשׁוֹבֵעַ רִגְז", וְאֵין טוֹב בְּעוֹלָם כִּי אִם הַתּוֹרָה, כִּי אֵין טוֹב אֶלָּא תּוֹרָה (אֲבוֹת ו, ג), וּמַעֲצָם הַצָּרוֹת וְהַיִּסּוּרִים וְהַמְּגִיעוֹת שֶׁבְּזֵה הָעוֹלָם, קָשָׁה וְכָבֵד עַל הָאָדָם לְהִתְקַרֵּב לְעִבּוּדוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְאִפְלוּ לְהִתְפַּלֵּל וְלְהִתְחַנֵּן וּלְפָרֵשׁ צָעֲרוֹ לְפָנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ גַּם-כֵּן קָשָׁה

מָאד, מַחֲמַת רַבּוּי הַמְּנִיעוֹת וְהַיְסוּרִים שְׂאוּטָמִים אֶת לְבוֹ, עַד שְׂאִינוּ יָכוֹל לִפְתּוֹחַ אֶת פִּינוּ, וְלֹא לְהִתְקַרֵּב לְשׁוֹם עֲבוּדָה תְּמָה, כַּאֲשֶׁר יוֹדַע כָּל אֶחָד וְאֶחָד הַכְּבֹדוֹת שֵׁישׁ עָלָיו בְּכָל פַּעַם בְּפַעַם בְּכָל יוֹם וְיוֹם וְכוּ'; וְעַל-כֵּן עֲצָה גְּדוּלָה לָזֶה, שֶׁבְּכָל פַּעַם יִזְכִּיר לְעֲצָמוֹ אֶת כָּל הַטּוֹבוֹת הָאֲמֵתוֹת וְהַנֶּחֱצוּיֹת שֶׁעָשָׂה הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ עִם אֲבוֹתֵינוּ וְעִמָּנוּ עִם כָּל אֶחָד וְאֶחָד בְּפִרְטוּיֹת. וְהַעֲקָר — שְׂזָכָה לְהִיּוֹת מְזוּרַע יִשְׂרָאֵל, בְּכָל מְקַבְּלֵי הַתּוֹרָה, וְהַבְּדִילוֹ מִן הַתּוֹעִים בְּדַרְכֵי הַמַּחְקָרִים וְהַפִּילוֹסוֹפִים, הַמֵּינִים וְהַכּוֹפְרִים הַזְּדִים הָאֲרוּרִים, עָרַב רַב שֶׁנִּתְעָרַב בֵּינֵינוּ וְכוּ', הַנְּהוּגִים עֲכָשׁוּ, בְּעוֹנוֹתֵינוּ הָרַבִּים, כִּי כָל אֶחָד וְאֶחָד מִיִּשְׂרָאֵל אִם יִסְתַּכֵּל הֵיטֵב עַל כָּל מָה שֶׁעָבַר מֵעוֹדוֹ, יִרְאֶה וַיִּבִּין חֲסָדֵי הַשֵּׁם וְטוֹבוֹ וְנִפְלְאוֹתָיו עָלָיו בְּלִי שְׁעוּר. כְּמוֹ שֶׁאֵנוּ אוֹמְרִים שְׁלֹשׁ פְּעָמִים בְּכָל יוֹם בְּתַפְלַת שְׁמוֹנֶה-עֶשְׂרֵה: "נִוְדָה לָךְ וְנִסְפַּר תְּהִלָּתְךָ עַל חַיֵּינוּ הַמְּסוּרִים בְּיָדְךָ וְעַל נִשְׁמוֹתֵינוּ הַפְּקוּדוֹת לָךְ וְעַל נְסִיךְ שֶׁבְּכָל יוֹם עִמָּנוּ, וְעַל נִפְלְאוֹתֶיךָ וְטוֹבוֹתֶיךָ שֶׁבְּכָל עֵת עָרַב וּבָקָר וְצַהֲרָיִם, הַטּוֹב כִּי לֹא כָלוּ רַחֲמֶיךָ וְהַמְּרַחֵם כִּי לֹא תָמוּ חֲסָדֶיךָ, כִּי מֵעוֹלָם קוִינֵנוּ לָךְ", וְכְמוֹ שְׂאוֹמְרִים בְּנִשְׁמַת: "אֵלֹהֵינוּ מְלֹא שִׁירָה כִּיִּם וְלִשׁוֹנֵנוּ רִנָּה כְּהַמּוֹן גְּלִיו, וְשִׁפְתוֹתֵינוּ שֹׁבַח כְּמִרְחָבֵי רְקִיעַ

וְעֵינֵינוּ מְאִירוֹת כְּשֶׁמֶשׁ וְכִיָּרֵחַ, וְיָדֵינוּ פְּרוֹשׁוֹת כְּנֹשְׂרֵי שָׁמַיִם, וְרַגְלֵינוּ קְלוֹת כְּאַיִלוֹת, אֵין אָנוּ מִסְפִּיקִים לְהוֹדוֹת לָךְ ה' וְכוּ' עַל אַחַת מֵאַלְף אֶלְף אֶלְפִי אֶלְפִים וְרַבֵּי רַבּוֹת פְּעָמִים הַטּוֹבוֹת נְסִים וְנִפְלְאוֹת שֶׁעָשִׂיתָ עִם אֲבוֹתֵינוּ וְעִמָּנוּ". הַכֹּל — שֶׁכִּשְׁהָאָדָם רוֹאֶה גֹדֶל צְרוּתוֹ בְּגוֹף וְנֶפֶשׁ וּמָמוֹן, שֶׁהוּא רְחוֹק מֵהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ מְאֹד, כְּמוֹ שֶׁהוּא יוֹדֵעַ בְּעֶצְמוֹ, וְגַם בְּפָרְנֶסָה וּבְגוֹף יֵשׁ לוֹ יְסוּרִים, כְּמוֹ שֶׁשֹּׁכֵיחַ בְּרַב הָעוֹלָם, וְאֶפְלוּ כְּשֶׁבָאָה עָלָיו אֵיזוֹ צָרָה מִמֶּשׁ, חֵס וְשָׁלוֹם, הוּא צָרִיךְ לְבַל יִתְבַּלְּבַל לְגַמְרֵי מַחֲמַת הַצְּרוּת וְהַיְסוּרִים, חֵס וְשָׁלוֹם, רַק בְּכָל יַעַת וְעַת בְּפָרֵט בְּעַת צָרָה, חֵס וְשָׁלוֹם, יִתֵּן עֵינָיו לְבוֹ וְדַעַתוֹ לְהִסְתַּכֵּל וּלְהִתְבּוֹנֵן הַיֵּטֵב עַל חֲסָדֵי ה' וְטוֹבוֹתָיו, שֶׁעָשָׂה עִמּוֹ עַד הַנָּה, כִּי כָל אָדָם כְּמוֹ שֶׁהוּא, מְאַחֵר שֶׁהוּא בְּכֹלל יִשְׂרָאֵל, וּמְנִיחַ טְלִית וּתְפִלִּין בְּכָל יוֹם, וּמֵיחַד שְׁמוֹ יִתְבָּרֵךְ פְּעָמִים בְּכָל יוֹם וַיּוֹם, רָאוּי לוֹ לִתֵּן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ בְּכָל יוֹם וַיּוֹם עַל עֲצָם חֲסֵדוֹ וְטוֹבוֹ יִתְבָּרֵךְ עָלָיו, שְׂזָכָה לְהִיּוֹת בְּכֹלל יִשְׂרָאֵל מְקַבְּלֵי הַתּוֹרָה, מְכַל שְׁכָן שֶׁכָּל אֶחָד יוֹדֵעַ בְּנַפְשׁוֹ כִּמָּה טוֹבוֹת נִפְלְאוֹת בְּפָרֵטִיוֹת, שֶׁגַּמַּל הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ עִמּוֹ מֵעוֹדוֹ עַד אוֹתוֹ הַיּוֹם, וְצָרִיךְ לְהַרְגִּיל אֶת עֲצָמוֹ לְהוֹדוֹת וּלְהִלָּל לְהַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ עַל כָּל הַטּוֹבוֹת שֶׁעָשָׂה עִמּוֹ, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִהְיֶה לְבוֹ נְכוּן

ובטוח שגם עתה השם יתברך לא יסיר חסדו וטובו מאתו, ויחזק את לבו לצעק ולהתחנן להשם יתברך, שיצילהו גם עתה מכל הצרות והיסורים, כמו שכתוב (תהלים ס, יא): "מי יובילני עיר מצור מי נחני עד אדום", הינו מי שעזר לי עד הנה, ונחני עד אדום, הוא יובילני עיר מצור גם-כן, וזה: "מהלל אקרא ה'" (שם יח, ד), שטרם שאני קורא אליו יתברך על צרותי, אני מהללו ומשבחו על הטוב והחסדים שעשה עמי עד הנה, כי דיקא על-ידי-זה אני יכול לקרותו, וזה "זבח לאלקים תודה" (שם נ, יד) וכו', "וקראני ביום צרה", הינו שגם קדם שיוצאים מהצרה של עכשו, וצריכין לקרותו יתברך, צריכין מקדם להביא תודה על העבר, ואז דיקא "וקראני ביום צרה". וכמו שאמרו חכמינו הקדושים, שצריכין להיות מודה על העבר ומבקש על להבא, כי כשאין מודים על העבר, קשה מאד לקרותו יתברך מגדל אטם הלב שנתאטם מרבוי הצרות, בפרט עתה בארץ הגלות, שכמעט אין יום שאין צרתו מרבה מחברו, חס ושלום (עין סוטה מח.), והפרנסה דחוקה מאד, והבעל-דבר מתפשט על כל אחד ואחד לארץ ולרחב, והמחלקת והקטגוריה והקנאה והשנאה מתרבים בכל פעם, וכך מה שרוצים להתחיל לצאת ממה שצריכים

לְצֵאת, וּלְהִתְקַרֵּב לְאִיזוֹ עֲבוֹדַת הַשֵּׁם, אֵין מְנִיחִין לוֹ, וּמְתַגְרִין בּוֹ יוֹתֵר, חֶסֶד וְשָׁלוֹם, וּמַעֲצָם רַבּוּי הַמְּנִיעוֹת אֵין יְכוּלִין לִפְתַּח פֶּה לְפָרֵשׁ שִׁיחְתּוֹ לְפָנָיו יִתְבַּרֵּךְ; עַל-כֵּן צָרִיכִין לִילֵךְ בְּדֶרֶךְ זוֹ תָּמִיד, שֶׁבְּכָל פַּעַם בְּבוֹאוֹ לְפָרֵשׁ שִׁיחְתּוֹ לְפָנֵי הַשֵּׁם יִתְבַּרֵּךְ אוֹ לְהִתְקַרֵּב לְאִיזָה דְבָר שֶׁבִקְדוּשָׁה, יִזְכִּיר לְעֲצָמוֹ רַבּוּי הַטּוֹבוֹת וְהַחֲסָדִים שֶׁעָשָׂה הַשֵּׁם יִתְבַּרֵּךְ עִמּוֹ מֵעוֹדוֹ עַד הַיּוֹם הַזֶּה, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִתְחַזַּק לְכָבוֹ לְבַטַח בְּה', שֶׁשִּׁשְׁמַע לְתַפְלָתוֹ גַּם עִתָּהּ, וְעַל-יְדֵי-זֶה יוּכַל לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ, וּלְפָרֵשׁ לְפָנָיו שִׁיחְתּוֹ כְּרֵאוּי. כִּי בְּאֵמֶת עֲנִין זֶה — לְדַבֵּר וּלְפָרֵשׁ אֶת שִׁיחְתּוֹ אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ בְּלִשׁוֹן שְׂרָגִיל בְּה', זוֹהֵי הַמְּדַרְגָּה הַכִּי עֲלִיוֹנָה, שֶׁאָדָם צָרִיךְ לְזַכּוֹת אֵלֶיהָ, הֵינּוּ לְדַבֵּר עִמּוֹ יִתְבַּרֵּךְ וּלְסַפֵּר לְפָנָיו אֶת כָּל אֲשֶׁר עִם לְבָבוֹ בְּשִׁפְתַי הָאֵם שָׁלוֹ, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּתְיַשֵּׁר עֲקֻמוֹמִיּוֹת לְבָבוֹ, וְיִזְכֶּה לְהִמְשִׁיךְ עַל עֲצָמוֹ חֲסָדִים וְרַחֲמִים גְּמוּרִים שֶׁעוֹשֶׂה עִמּוֹ הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא. כִּי אֵין לָךְ בֵּר יִשְׂרָאֵל שֶׁלֹּא יַעֲשֶׂה עִמּוֹ הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא חֲסָדִים וְרַחֲמִים גְּמוּרִים בְּכָל יוֹם וּבְכָל שָׁעָה, וּכְשֶׁאָדָם מְרַגִּיל אֶת עֲצָמוֹ לְהִסְתַּכֵּל עַל הַטּוֹבוֹת וְהַחֲסָדִים הַגְּדוּלִים שֶׁעוֹשֶׂה עִמּוֹ הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, עַל-יְדֵי-זֶה נִתְרַחֵב לְבוֹ וְדַעְתּוֹ, וְזוֹכֶה לִתֵּן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְתַכְף-וּמִיד כְּשֶׁזוֹכֶה לִתֵּן

”תודה והודאה” להקדוש-ברוך-הוא, נִתְרַחֵב לוֹ לְבוֹ
וְדַעְתּוֹ לְבַקֵּשׁ עַל לְהַבֵּא.

וְעַל-כֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! הַחֲדִירוּ בְּעַצְמְכֶם
אֶת הַלְמוּד הַנוֹרָא וְהַנְּפִלָא הַזֶּה שֶׁגָּלָה לָנוּ רַבְנּוּ ז”ל,
וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּצְלִיחוּ כָּל יְמֵי חַיֵּיכֶם, כִּי בְּזֶה תְּלוּי עֲקָר
הַגָּאֻלָּה, לְגַאֲלֵ אֶת נַפְשׁוֹ מִכָּל מִינֵי צָרוֹת וְיִסּוּרִים גָּאֻלָּה
פְּרָטִית, בְּסוּד (תְּהִלִּים סט, יט): ”קִרְבָּה אֶל נַפְשִׁי גָאֻלָּה,
לְמַעַן אוֹיְבֵי פְדִנֵי”. וְעַל-כֵּן חֲזַקוּ וְאַמְצוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי
הַיְקָרִים, בְּעַבּוּדָה הַקְּדוּשָׁה הַזֹּאת, לְתַן תְּמִיד ”תּוֹדָה
וְהוֹדָאָה” לְהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל כָּל הַחֲסָד חָנָם שֶׁעָשָׂה
עִמָּכֶם, וְאַל יִהְיוּ לָכֶם שׁוֹם קְשִׁיּוֹת וְסַפְקוֹת עָלָיו יִתְבָּרַךְ,
וּבְדַרְךָ זֹאת יִתְרַחֵב לָכֶם תְּמִיד, וְהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יִמְשִׁיךְ
עָלֵיכֶם רַחֲמִים וְחֲסָדִים מְרַבִּים; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁהוֹלֵךְ בְּדַרְךָ
הַתָּם וְהַפְּשׁוּט הַזֶּה.

ב.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! הִרְגִּילוּ אֶת עַצְמְכֶם לְתַן
”תּוֹדָה וְהוֹדָאָה” לְהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל כָּל הַחֲסָד חָנָם
שֶׁעָשָׂה עִמָּכֶם, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִתְרַחֵב לְבַבְכֶם לְצֵאת מִכָּל
הַצָּרוֹת וְהַיְסוּרִים וְהַמְרִירוֹת וְהַרְפַּתְקָאוֹת שֶׁעוֹבְרִים
עָלֵיכֶם, כִּי בְּאַמַּת אֵין לָךְ אָדָם בְּזֶה הָעוֹלָם, שֶׁלֹּא

יעברו עליו צרות ויסורים ומכאובים רבים, ואי אפשר
 להנצל מזה, כי אם על-ידי שנותנים תמיד "תודה
 והודאה" להקדוש-ברוך-הוא. כי טבעו של האדם,
 שיהיו לו טענות וקשיות וספקות עליו יתברך, כי
 מרב הצרות והיסורים והמרירות שעוברים עליו בחיי
 יום יום, ויש לו אכזבות גדולות מבני-אדם ומעצמו,
 מכל זה נבנות לו קשיות וספקות עליו יתברך, ובפרט
 מי שחטא ימים ושנים ונכשל בעוונות חמורים מאד
 מאד, שעל-ידי-זה נתבלבל מחו ודעתו ונתפרק לבו
 מזיק של רוחניות, עד שיש בני-אדם שחטאו כל-כף
 הרבה, שלבם נתעקם בעקמומיות כזו עד שהם מלאים
 קשיות וספקות עליו יתברך, שזה עוקר אותם לגמרי
 מדעתם ומדעת קונם, עד שנופלים למקום שנופלים,
 וקשה וכבד להם להתמודד עם חיי יום יום מרב
 צער ויסורים ומכאובים שעוברים עליהם. ועל-כן עקר
 העצה לצאת מכל הצרות והיסורים — להרגיל את
 עצמו לתן "תודה והודאה" להקדוש-ברוך-הוא על כל
 החסד שעשה ועושה עמנו, ואף שבתחלה קשה עבודה
 זו מאד מאד, כי סוף כל סוף מרב עוונות וחסאים
 ופשעים, יש לאדם טענות ומענות וקשיות עליו יתברך,
 כאלו אין הקדוש-ברוך-הוא מתנהג עמו כמו שהוא
 רצה ללכת, כפי הקשיות והספקות והדמיונות שלו,

אֲשֶׁר דָּבַר זֶה בְּעֶצְמוֹ מְעַכֵּב אֶת לְבָבוֹ לְתַן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, עִם כָּל זֹאת מִי שְׁזוֹכָה לְיִשׁוּב הַדַּעַת, מֵיֵשֵׁב אֶת עֶצְמוֹ הֵיכֵן הוּא נִמְצָא בְּעוֹלָם, וּמִסְתַּפֵּל הֵיטֵב הֵיטֵב מֵהַשְׁקוּרָה הַיּוֹם בְּעוֹלָם סוֹבְלֵי חֲלָאִים, רַחֲמָנָא לִישְׁזַבֵּן, שְׁסוֹבְלִים כָּל-כֶּף כָּל מִינֵי מַחֲלוֹת וּמְכַאוּבִים, רַחֲמָנָא לִישְׁזַבֵּן, וְהוּא, בְּרוּךְ הַשֵּׁם, בְּרִיא וַיֵּשׁ לוֹ שְׁתֵּי רַגְלִים, שְׁתֵּי יָדַים, שְׁתֵּי עֵינַיִם וְשָׂאֵר חוּשִׁים וְאִיבָרִים בְּרִיאִים, וּבְזֶה בְּעֶצְמוֹ רָאוּי לוֹ לְתַן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא. וְצָרִיךְ לְדַעַת, כִּי כִּפֵּי רַבּוּי הַחֲטָאִים וְהַעֲוֹנוֹת וְהַפְּשָׁעִים שֶׁחֲטָאתִי, עָוִיתִי וּפָשַׁעְתִּי נִגְדוּ יִתְבָּרַךְ, לֹא רָאוּי לוֹ שְׁיִהְיוּ לִי אִיבָרִים בְּרִיאִים, וְעִם כָּל זֹאת הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עוֹשֶׂה עִמִּי חֶסֶד וְנֶתַן לִי בְּרִיאוֹת, וְלֹא זֹאת אֲלֵא גַם עֲזָר לִי לְהִתְחַתֵּן, וּמִכָּל שֶׁכֵּן כְּשׁוֹכָה כָּבֵר גַּם לִילָדִים בְּרִיאִים וְשִׁלְמִים, עָלָיו לְהַרְגִיל אֶת עֶצְמוֹ לְתַן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, כִּי אֲסוּר לְהִיּוֹת כְּפּוּי טוֹבָה, אֲדַרְבָּה צָרִיךְ לְהַרְגִיל אֶת עֶצְמוֹ לְתַן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל כָּל הַחֶסֶד שֶׁעָשָׂה עִמּוֹ עַד עַכְשָׁיו, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִתְרַחֵב לְבוֹ לְבַקֵּשׁ וּלְהִתְחַנֵּן וּלְהַפְצִיר עַל לְהַבָּא, שְׁיַעֲזֹר לוֹ הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא שְׁיִזְכֶּה לְהַמְשִׁיךְ בְּכָל מֵה שֶׁהִתְחִיל.

וְעַל-כֵּן, בְּנֵי וּבָנוּתֵי הַיְקָרִים, רְאוּ לְחַזֵּק אֶת עֲצָמְכֶם
 בְּכָל מִיּוֹנֵי אֲפָנִים שְׁבַעוּלָם, וְתַמְשִׁיכוּ עַל עֲצָמְכֶם מִדַּת
 הַטּוֹב וְהַהוֹדָאָה אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וְתִסְפְּרוּ לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ אֶת
 כָּל אֲשֶׁר עִם לְבַבְכֶם, וְתִרְגְּלוּ אֶת עֲצָמְכֶם לְתַן תָּמִיד
 "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְזֶה יִרְחִיב לְכֶם
 אֶת הַדַּעַת, שֶׁתּוֹכְלוּ לְבַקֵּשׁ עַל לְהַבָּא, וְדִיקָא עַל-יַדֵּי-זוֹ
 תִזְכּוּ לְהִתְקַרֵּב יוֹתֵר וְיוֹתֵר אֵלָיו יִתְבָּרַךְ. כִּי בְּזֶה שְׂאָדָם
 מִכִּיר אוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ, וְיִודַע אֲשֶׁר אֵין בְּלַעֲדָיו יִתְבָּרַךְ
 כָּלֵל, וְהַכֵּל לְכָל אֱלֻקוֹת גָּמוּר הוּא, וְהוּא יִתְבָּרַךְ עוֹשֶׂה
 נִסִּים וְנִפְלְאוֹת בְּכָל יוֹם וְיוֹם, בְּזֶה בְּעֲצָמוֹ מִתְקַרְבִּים
 אֵלָיו. וְכָל מֶה שְׂמַכְנִים אֶת עֲצָמוֹ בִּידְיַעוֹת אֱלוֹ, כְּמוֹ-כֵן
 זוֹכֶה לְהוֹדוֹת וּלְהַלֵּל וּלְשַׁבַּח וּלְפָאֵר אֶת הַבוֹרָא יִתְבָּרַךְ
 שְׂמוֹ, כִּי עַקֵּר הַהִתְקַרְבוֹת אֵלָיו יִתְבָּרַךְ הִיא רַק עַל-יַדֵּי
 שְׂזוֹכֶה לְהַכִּיר אֶת חֲסֵדָיו הַמְרַבִּים, וְלְתַן לוֹ "תּוֹדָה
 וְהוֹדָאָה", וּבְזֶה שְׂאָדָם מוֹנֵעַ אֶת עֲצָמוֹ מִלְתַּן "תּוֹדָה
 וְהוֹדָאָה", וְלֹא עוֹד אֶלָּא יֵשׁ לוֹ קִשְׁיוֹת וְסִפְקוֹת עָלָיו
 יִתְבָּרַךְ, זֶה בְּעֲצָמוֹ עוֹקֵר אֶת הָאָדָם מִחֵי הַחַיִּים, וּמִפִּילוֹ
 בְּשֵׂאוֹל תַּחֲתִיּוֹת וּמִתַּחֲתָיו, וּמְעַקֵּם אֶת לְבָבוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר,
 וּמִתִּיֶסֶר בְּכָל מִיּוֹנֵי יְסוּרִים מֶה שֶׁעוֹבֵר בְּזֶה הָעוֹלָם.

וְעַל-כֵּן, בְּנֵי וּבָנוּתֵי הַיְקָרִים, אִם אַתֶּם רוֹצִים לְחַזֵּר
 בְּאַמַּת בְּתִשׁוּבָה אֲמִתִּית, עֲלִיכֶם לְקַחַת אֶת עֲצָמְכֶם כְּבָר

בִּידֵיכֶם, וְתֹאמְרוּ לְמִלְאָךְ הַמְשִׁיחִית: "הֲרֵף, וְעֹזב אוֹתִי
 מִהַקְשִׁיּוֹת וְהַסְפִּקוֹת וְהַעֲקֻמוּמִיּוֹת שְׂאֵתָה מִכְּנִיס בִּלְב, וּמֵהַיּוֹם וְהַלָּאָה עָלַי לְהַרְגִּיל אֶת עֲצָמַי לְתֵן לְהַקְדוּשׁ-
 בְּרוּךְ-הוּא "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" עַל כָּל פְּרָט וּפְרָט בְּחַיִּי,
 וּבְזֶה שְׂאֵנִי אֶתֵּן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא,
 בְּזֶה בְּעֲצָמוֹ אֶזְכֶּה לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו יְתִבְרַךְ", כִּי אֵי אֶפְשֶׁר
 לְתֵן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא אֶלָּא כְּשִׁזּוּכָה
 לְאֻמוּנָה בְּרוּרָה וּמְזַכֶּכֶת, וּכְכֹל שְׂאָדָם זּוֹכֶה לְאֻמוּנָה
 גְּלוּיָה יוֹתֵר, לְאֻמוּנָה מְזַכֶּכֶת יוֹתֵר, לְאֻמוּנָה פְּתוּחָה
 יוֹתֵר, כְּמוֹ-כֵן זּוֹכֶה לְתֵן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְדוּשׁ-
 בְּרוּךְ-הוּא עַל כָּל הַחֶסֶד חֲנָם שְׁעֵשֶׂה עִמּוֹ, וְתִכְף-וּמִיד
 כְּשְׂאָדָם נוֹתֵן תּוֹדָה וְהוֹדָאָה לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל
 כָּל הַחֶסֶד חֲנָם שְׁעֵשֶׂה עִמּוֹ, עַל-יְדֵי-זֶה נִתְרַחֵב לְבוֹ,
 שְׂיִכּוֹל לְבַקֵּשׁ וּלְהִתְחַנֵּן וּלְהַפְצִיר עַל לְהַבָּא, וְתִכְף-וּמִיד
 כְּשְׂאָדָם מְבַקֵּשׁ וּמִתְחַנֵּן וּמְפַצִּיר מִמֶּנּוּ יְתִבְרַךְ, וְשׂוֹאֵל
 וּמְבַקֵּשׁ מִתְּנַת חֲנָם מִמֶּנּוּ יְתִבְרַךְ, אֲזִי הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא
 לֹא יַעֲזֹב אוֹתוֹ, וַיִּתֵּן לוֹ כָּל מֵה שְׁצָרֶיךָ. כִּי בְּאֻמַּת
 אִם הֵייתָם יוֹדְעִים מַעֲלַת הַתּוֹדָה וְהַהוֹדָאָה שְׂאָדָם
 נוֹתֵן לְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל כָּל הַחֶסֶד חֲנָם שְׁעֵשֶׂה
 עִמּוֹ עַד עַכְשָׁו, וְאַחֲר־כֵּן מְבַקֵּשׁ וּמִתְפַּלֵּל וּמִתְחַנֵּן
 וּמְפַצִּיר בְּתַפְּלָה עַל לְהַבָּא, שְׂיַעֲזֹר לוֹ הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-
 הוּא, וּמְפַרֵּשׁ אֶת כָּל שִׁיחָתוֹ אֵלָיו יְתִבְרַךְ, אֲזִי הֵייתָם

עוסקים בזה כל ימי חייכם. ובאמת רק זה מה שנשאר לנו, כי מי שזוכה לקצת ישוב הדעת, ורואה מה שקורה בזה העולם העובר, שהוא פים סוער, ועובר על האדם מה שעובר – יסורים ומרירות ומכאובים, צרות וחובות והרפתקאות, מרירות דמרירות, עד שיש בני-אדם, שכל-כף סובלים – הן מעצמם והן מאחרים, משכנים, מקרובים ומרחוקים, וכל-כף נסתכרו מחמת שנעתקו מהאמונה הפשוטה בו יתברך. כי כל מה שאדם מכניס את עצמו יותר ויותר באמונה פשוטה בו יתברך, ונותן לו יתברך "תודה והודאה" על כל החסד חנם שעשה עמו, ומרגיל את עצמו לבקש ולהתחנן על להבא, בזה הוא זוכה להתקרב אליו, ונעשה כלי להמשכת השפע, כי אין לה עוד דבר שממשיך שפע בעולם, כמו נתינת "תודה והודאה" להקדוש-ברוך-הוא, ולבקש על להבא, כי צריכים תמיד להרגיל את עצמו לתן תודה על העבר, ותחנה ובקשה על להבא, וכשאדם חזק בעבודה הקדושה הזו, לתן "תודה והודאה" על כל החסד חנם שעשה עמו עד עכשו, ומפיר בנסי המקום ברוך הוא יתברך שמו, אשר בודאי עושה עם כל אדם בכל יום ויום נסים ונפלאות, על-ידי-זה נתרחב לו לבו על להבא, להתחנן, להפציר ולבקש ממנו יתברך, שיחוס וירחם עליו ויולכהו בדרך

האמת, לידע איך להתנהג בכל פרט ופרט מחייו; ועל-כן ראו, בני ובנותי היקרים, לחזק את עצמכם בעבודה הקדושה הזו של תפלה ובקשה, ולהיות רגילים לבוא אליו יתברך, ולשפך את שיח שפתותיכם לפניו יתברך, ולספר לו יתברך בתמימות ובפשיטות כל מה שעובר עליכם, ותתודו על כל העבר שלכם, ותקבלו על עצמכם הוה ועתיד חדשים, ועל-ידי-זה באמת תזכו לשוב בתשובה. ותכף-ומיד כשתשובו בתשובה, הקדוש-ברוך-הוא יקבל אתכם, וימשיך עליכם שפע ברכה והצלחה בכל מעשה ידיכם. ואף שאני יודע שבהתחלה תהיה לכם מאד מאד קשה העבודה הקדושה הזו של "תודה והודאה", מרב קשיות וספקות ובלבולים שנכנסו בלבבכם, אף אתם צריכים לדעת, כי על-ידי שחוטאים לפניו יתברך ימים ושנים, ועוברים עברות חמורות, על-ידי-זה ממילא נתבלבלת הדעת ומתעקם המוח והמחשבה והלב, ומתמלא בקשיות ובספקות עליו יתברך, ואי אפשר להכניס פנים ואפן אל שער הקדשה אלא כשזוכה לעקר מלבו ודעתו את כל הקשיות והספקות שנכנסו בו, ומפיל את עצמו בתוך אמונה פשוטה, לידע שאין בלעדיו יתברך כלל, והוא יתברך מחיה ומנהיה ומקיים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות

אֶלְקוּתוֹ יִתְבָּרַךְ, וּבְכָל תְּנוּעָה וּתְנוּעָה שָׁם אֶלּוּפּוֹ שֶׁל עוֹלָם, וּמְרַגֵּיל אֶת עֵצְמוֹ לְתֵן "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" עַל כָּל הַחֲסָדִים וְהַרְחָמִים הַגְּמוּרִים שֶׁעָשָׂה עִמּוֹ הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַד הַיּוֹם הַזֶּה, וּמִתְחִיל לְבַקֵּשׁ וּלְהִתְחַנֵּן וּלְהַפְצִיר וּלְפַיֵּס אוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ עַל לְהַבָּא, שְׂיַחֵס וַיְרַחֵם עָלָיו עַל כָּל פְּרָט וּפְרָט בְּחַיִּים, דִּיקָא עַל-יַד־זֶה זוֹכָה סוּף כָּל סוּף לְנִתֵּק אֶת עֵצְמוֹ מִהַרְעֵה וְהַחֲשֵׁךְ וְהַשְּׁפֵלוּת, וְזוֹכָה לְהַגִּיעַ אֶל חַי הַחַיִּים, לְהִיוֹת דְּבוּק בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא; אֲשֶׁרִי מִי שְׂמַכְנִים אֶת עֵצְמוֹ בְּעִבּוּדָה הַקְּדוֹשָׁה הַזֹּאת שֶׁל "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה", לְתֵן תְּמִיד "תּוֹדָה וְהוֹדָאָה" לְהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עַל הָעֶבֶר, וּלְבַקֵּשׁ עַל לְהַבָּא וּלְשׁוּחַ וּלְסַפֵּר אֶת כָּל אֲשֶׁר עִם לְבָבוֹ, וְאִז בּוֹדָאִי יִזְכֶּה סוּף כָּל סוּף לְטוֹב אֲמָתִי וְנִצְחִי, הֵינּוּ "לְחִזּוֹת בְּנַעַם הַיְי"ה וּלְבַקֵּשׁ בְּהִיכָלוֹ"; אֲשֶׁרִי לוֹ בְּזֶה וְאֲשֶׁרִי לוֹ בְּבָא.

תּם וְנִשְׁלַם, שְׂבַח לְאֵל בּוֹרֵא עוֹלָם !

ר' דניאל
ע' קמח
ב' חסר
ה' חסר
ד' חסר
ה' חסר
ו' חסר
ז' חסר
ח' חסר
ט' חסר
י' חסר