

# שאלות ותשובות בחסידות ברסלב

בנושא

הריון ולידה

תכן הענינים

- האם זה נכון, שאשה עקרה, שתטבל במקוה ביבנאל, תפקד בזרע של קימא? .....ג
- איך אשה יכולה להתגבר על הכעס והעצבים שיש לה אחרי לידה? .....ה
- למרות שעברנו הרבה טפולי פוריות, עדין לא זכינו להפקד בבן נוסף. ....ז
- מאז שנכנסתי להריון, אני מרגישה כל הזמן חלשה ועצבות... ט
- האם אני יכולה לעשות הפסקה אחרי חמשה ילדים? .....יב
- לצערי עברתי חמש הפלות. מה עלי לעשות כדי לזכות לזרע של קימא? .....יד
- אני נשואה כבר שבועה חדשים ועדין לא נפקדתי בהריון. ....טז
- עברתי לידה טראומטית, וקשה לי לחשב על הריון נוסף. ....יט
- נולד לנו בן. האם יש מנהגים מיוחדים ליום המילה? .....כא

# הקדמה

השאלות בחוברת זו לוקטו מתוך סדרת הספרים  
הנפלאה "שאלות ותשובות  
בחסידות ברסלב".



השאלות, שהגיעו מכל רחבי  
העולם, נשלחו ללשכת כבוד  
קדשת מוהרא"ש שליט"א -  
הצדיק מיבנאל, אשר השיב

עליהן באפן אישי. התשובות אוצרות בתוכן עצות נוראות  
ונפלאות בעבודת השם ויתברר, איך להחזיק מעמד  
בכל מה שעובר על כל אחד ואחד, מקטן ועד גדול,  
ברוחניות ובגשמיות, ואיך להתמודד עם כל בעיות החיים  
בזה העולם.

**להזמנת מנוי לסדרה:**

טלפון: **04-6650050**

דוא"ל: [6650050@gmail.com](mailto:6650050@gmail.com)

**גם לכם יש שאלה?**

שלחו דרך האתר: [www.breslevcity.co.il](http://www.breslevcity.co.il)



## האם זה נכון, שאשה עקרה, שתטבל במקוה ביבנאל, תפקד בזרע של קימא?

### שאלה:

**מאת יצחק:** יש לי קרובי משפחה, שהוא עקר, והיא עקרה. שמעתי שמוהרא"ש הבטיח, שמי שתטבל במקוה ביבנאל, אפלו שתהיה עקרה כמו עץ, תהיה לה ישועה. על כן אני רוצה לדעת, אם כדאי לשלם להם כרטיס מארצות הברית לארץ ישראל, ולהבטיח להם הרבה ממון, שילכו למקוה ביבנאל, או שזה יועיל רק אם יש אמונת חכמים? כי המצב שובר את לבי מאד מאד!

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום ראשון לסדר ויקהל פקודי, י"ז אדר ה'תשע"ב

שלום וברכה אל יצחק, נרו יאיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

המקוה ביבנאל נבנה במסירות הנפש הכי גדולה, ואי אפשר לתאר ולשער מה שעבר על חסידי ברסלב ביבנאל, עד שבנו את המקוה הזה, ממש כמו ברוסיה לפני שבעים

שָׁנָה תַּחַת מִשְׁטַר הַקּוֹמוֹנִיסְטִים, וְהַכֵּל הָיָה עַל יְדֵי מְסִירוֹת פְּרוּעוֹת שֶׁל רֶשַׁע מְרֻשָּׁע, שֶׁהוּא צָרִיף לַהֲיוֹת מְמַנֶּה עַל הַדַּת וְכוּ', וְדִיקָא הוּא זֶה אֲשֶׁר מְנַע מִלְּבַנּוֹת אֶת הַמְּקוּהָ. וְאִף-עַל-פִּי-כֵן, אֲנִישֵׁי שְׁלוֹמֵנוּ, חֲסִידֵי בְּרֶסֶלֶב, מְסָרוּ אֶת נַפְשָׁם, פְּשוּטוֹ כְּמִשְׁמָעוֹ, וּבָנוּ אֶת הַמְּקוּהָ בְּהִצָּנֵעַ, וְעָלָה לָהֶם בְּדָם, דְּמִים תַּרְתִּי מִשְׁמַע, הֵן שְׂזָה עָלָה הוּן תּוֹעֲפוֹת, וְהֵן שְׁסָבְלוּ שְׁפִיכוֹת דְּמִים וּבְזִיוּנוֹת, שְׂאֵי אֶפְשָׁר לְהַסְבִּיר כָּלֵל, מִמֶּשׁ אֵין עֲכָשׁוּ בְּכֹל הָעוֹלָם כְּלוּ מְקוּהָ, שְׁנִבְנָה בְּמְסִירוֹת נַפֶּשׁ כָּל כָּף גְּדוּלָה, כְּמוֹ הַמְּקוּהָ שֶׁל אֲנִישֵׁי שְׁלוֹמֵנוּ, חֲסִידֵי בְּרֶסֶלֶב בִּיבְנָאֵל.

וְלִכֵּן אֵין שׁוּם סֶפֶק, וְסֶפֶק סְפִיקָא, שְׂאֵם אֲשֶׁה שְׂאֵין לָהּ יְלָדִים, תִּטְבֵּל בַּמְּקוּהָ הַזֶּה, הִיא תִּפְקֵד בְּזֶרַע שֶׁל קְיָמָא, וּבִלְבָד שֶׁתִּהְיֶה לָהֶם אֲמוּנַת חֲכָמִים שְׁלָמָה, כִּי אֵין כִּיּוֹם ד' אֲמוֹת בְּעוֹלָם, שְׁמָסְרוּ אֶת נַפְשָׁם עֲבוּר בְּנִית מְקוּהָ טְהָרָה לְנָשִׁים, כְּמוֹ הַמְּקוּהָ שְׁנִבְנָה בִּיבְנָאֵל.

וְלִכֵּן הַמְּקוּם מְסָגֵל לְפַקִּידַת עֲקָרוֹת, כִּי אֲצֵל הַקְּדוּשָׁ-בְּרוּךְ-הוּא חֲשׁוּבָה מְאֹד מְאֹד מְצוּהָ, שְׁקִימוּ אוֹתָהּ בְּמְסִירוֹת נַפֶּשׁ הַכִּי גְּדוּלָה, רַק צָרִיכִים עַל זֶה אֲמוּנַת חֲכָמִים חֲזָקָה מְאֹד.

[הרבה מאד נשים נפקדו כבר על ידי טבילה במקוה הזה, ועוד יגיע היום שיתגלה מי מנע טהרה מעם ישראל, ומי מנע לבנות את המקוה, ושמו הרע ישאר לשמחה עד סוף כל הדורות].

הקדוש-ברוך-הוא השומע תפלות ישראל, ישמע בתפילתי, שאני מבקש ומתפלל בעדך תמיד, שתהיה לך הצלחה מרבה, ובכל אשר תפנה, תשכיל ותצליח. המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...



## איך אשה יכולה להתגבר על הכעס והעצבים שיש לה אחרי לידה?

### שאלה:

**מאת חנה:** לכבוד הצדיק מוה"ר א"ש שליט"א. יהי רצון שהקדוש-ברוך-הוא ישלח לכם בריאות. איך אשה יכולה להתגבר ולהשתלט על הכעס ולזכות לסבלנות אחרי הלידה, בזמן שיש שנוי בהורמונים ומצב הרוח של האשה משתנה כל הזמן? אני רוצה להיות סבלנית, להתגבר על הכעס ולדון את המשפחה לכף זכות, אף

לא מצליחה. אני מבקשת עזרה מהקדוש-ברוך-הוא אבל  
עדין זה קשה מאד. תודה.

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר נשא י' סיון ה'תשע"ב  
שלום רב אל חנה, תחיה.  
לנכון קבלתי את מכתבך.

הכל תלוי כפי הרצון של האדם וכו', הבעל-שם-  
טוב הקדוש זי"ע אמר, אין דבר כזה "אני לא יכול", תגיד  
שאתה לא רוצה וכו', "תרצה ותוכל". ולכן זו לא עבודה  
קלה להגיע אל מדת הסבלנות, זה הדבר הכי קשה שרק  
יכול להיות, כי סבלנות תלויה באמונה, כמאמר רבנו ז"ל  
(לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן קנה), כי המאמין האמתי שמאמין  
שדבר גדול ודבר קטן לא נעשה מעצמו אלא בהשגחת  
המאציל העליון, הוא אף פעם לא יאבד את עשתונותיו  
והוא לא יצא לריב ולהתוכח וכו', ומכל שכן שלא יצעק  
ויצרח וכו', ואמונה ושמחה וסבלנות תלויות זו בזו.

ולכן חזקי ואמצי מאד על מדת השמחה, ואני מאד  
מבקש אתך שתמסרי את נפשך להיות רק בשמחה, כי עם  
עצבות לא פועלים שום דבר, רק מסתבכים יותר ויותר, ואף

שְׁאֲנִי יוֹדֵעַ שְׁמֵרֵב צְרוּת וַיְסוּרִים וּמְרִירוֹת שְׁעוֹבְרִים עָלַיךָ  
 קָשָׁה לָךְ לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה, עִם כָּל זֹאת אֶת מְכַרְחַת לְהַכְרִיחַ  
 אֶת עֲצִמְךָ עִם כָּל הַכַּחוֹת רַק לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה, כִּי כְּשֶׁאָדָם  
 שָׁשׁ וְשִׂמַּח שׁוֹם קִלְפָה וְסִטְרָא אַחֲרָא לֹא יְכוּלִים לְגַשֵּׁת  
 אֵלָיו, כִּי הַטְּמָאָה הִיא רַק עֲצָבוֹת, מֵה שְׁאִין כֵּן הַקְּדוּשָׁה  
 הִיא רַק שִׂמְחָה, וּבְזֵה אֲשֶׁה יְכוּלָה לְמַדֵּד אֶת עֲצָמָה אִם  
 הִיא בְּקְדוּשָׁה וְכוּ', אוֹ אִם הִיא בְּטְמָאָה וְכוּ', שֶׁתִּסְתַּכַּל אֵיךְ  
 שֶׁהִיא מְחַזְקֶת אֶת עֲצָמָה בְּשִׂמְחָה, כִּי הַשִּׂמְחָה מְדַבֵּיקָה  
 אֶת הָאָדָם אֶל הָאִין-סוּף בְּרוּךְ-הוּא.

הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל, יִשְׁמַע  
 בְּתַפְלָתִי, שְׁאֲנִי מְבַקֵּשׁ וּמְתַפְּלֵל בְּעֵדוּךָ תָּמִיד, שֶׁתְּהִיָּה לָךְ  
 הַצְּלָחָה מְרֻבָּה וּבְכָל אֲשֶׁר תִּפְנִי, תִּשְׁכִּילִי וְתִצְלִיחִי.  
 הַמְּאַחַל לָךְ בְּרָכָה וְהַצְּלָחָה מִן הַשָּׁמַיִם...



**לְמִרוֹת שְׁעַבְרָנוּ הַרְבֵּה טְפוּלֵי פּוֹרִיּוֹת,  
 עֵדִין לֹא זָכִינוּ לְהַפְקֵד בֵּין נוֹסֵף**

**שְׁאֵלָה:**

**מֵאת צְבִיָּה: שְׁלוֹם כְּבוֹד הָרַב, שְׂמִי צְבִיָּה. אֲנִי נִשׂוּאָה לְבַעֲלִי**

חמש שנים, ויש לנו עד כה ברוך השם בן אחד. אנחנו בטפולי פוריות מזה זמן רב אך אני לא מצליחה להפקד. לפני כמה חודשים עברתי הפלה של תאומים. מה עלי לעשות? האם יש משהו שאני צריכה לקבל על עצמי כדי להביא עוד ילדים לעולם? בבקשה, אני מתחננת לעזרתך ועזרת הקדוש-ברוך-הוא שיגאל אותי מהיסורים הללו.

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר צו, ו' ניסן ה'תשע"ב.

שלום רב אל צביה תחיה.

לנכון קבלתי את מכתבך.

אני לא יודע למה אתם צריכים לעסק בטפולים וכו' וכו', אתם צריכים לרקד מרב שמחה שהקדוש-ברוך-הוא נתן לכם בן, ולשמח עמו מאד מאד, כי לא כל אחד זוכה לילדים, ואתם זכיתם לבן יחיד, אתם צריכים רק לשמח עם המתנה שנתן לכם הקדוש-ברוך-הוא, ולכן לא כדאי לעשות עוד טפולים והפריות.

הקדוש-ברוך-הוא יתן לכם עוד ילדים באם תבקשו ממנו יתברך, אבל לא לעשות שום פעלות וכו', שזה פשוט הורס את הגוף וכו', כי עברת כבר כמה הפלות



על ידי הטפולים וההפריות וכו'. ולכן למה אתם צריכים להיות כל כך בלחץ? אתם צריכים רק לרקד מרב שמחה על המתנה שנתן לכם הקדוש-ברוך-הוא.

ראו לבדק את מזוזות ביתכם וגם את התפלין של הבעל, והקדוש-ברוך-הוא ישמח אתכם תמיד.  
המאחל לך חג פשוט ושמח...



## מאז שנכנסתי להריון, אני מרגישה כל הזמן חלשה ועצבות

### שאלה:

**מאת לאה:** לכבוד קדשת הצדיקה, שלום וברכה ורפואה שלמה. הלואי שנזכה שהצדיק יבוא להתגורר בארץ ישראל מתוך רב נחת, בריאות ושמחה. בשעה טובה נפקדתי ואני בהריון, אף רוב הזמן אני מאד חלשה ואין לי כח לעשות שום דבר. אני מרגישה גם עצבות ונפילה במצב הרוח. אשמח אם הצדיק יתן לי עצה איך להתגבר ולהתחזק, ויברך אותי שיהיה לי הריון קל וילד בריא ושלם. תודה.

**תשובה:**

בעזרת השם יתברך, יום שני לסדר שלח כ"א סיון ה'תשע"ב

שלום רב אל לאה, תחיה.

לנכון קבלתי את מכתבך.

תודה על התפלות ועל האחוליים לרפואה שלמה.

את צריכה מאד מאד לשמח שזכית להכנס בהריון, שזו המתנה הכי יפה שהקדוש-ברוך-הוא נותן לאשה, ולכן אל תפחדי הכל יתהפך לטובה ותלדי בקלות. תהיי רגילה לומר שמות הצדיקים שמאד מסגל ללידה קלה, אשר רבנו ז"ל אמר (ספר המדות, אות צדיק חלק שני סימן כ') על ידי הזכרת שמות הצדיקים יכולין להביא שנוי במעשה בראשית כלומר לשנות הטבע; ולכן טוב שתאמרי בכל פעם את כל השמות של הצדיקים שאת יודעת בעל פה כגון: אברהם, יצחק, יעקב, משה, אהרן, יוסף, דוד, שלמה, רבי שמעון בר יוחאי, רבי יצחק לוריא אשכנזי, רבי ישראל בעל שם טוב, רבי נחמן בן פייגא מברסלב, רבי נתן מברסלב וכו', ועוד כל מיני שמות של הצדיקים שאת רק זוכרת. תהיי רגילה לומר את זה מדי

פעם, ואחר כך תאמרי את התפלה הזאת, ותראי שתלדי בקלות:

יהי רצון מלפניך אבי שבשמים שבזכות הזכרת שמות הצדיקים שהזכרתי לפניך, בזכות צדקתם ותורתם ומסירות נפשם שהיתה להם בשבילה, שתעזור לי להוליד בקלות ולד בריא בחושיו ובאיבריו, ואזכה לעבור את ההריון בקלות, ותסיר ממני כל מיני עין הרע שלא יפגע בי משום אדם בזה העולם, ואזכה להוליד בנים ובנות חיים וקיימים שיעשו את רצונך, ואזכה להיות בריאה כל ימי חיי, ולעשות נחת רוח לפניך, יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך יי צורי וגואלי, אמן פן יהי רצון.

רק תתחזקי מאד להיות בשמחה, כי השמחה זו ההצלחה של האדם, כמו שאמר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות שמחה חלק ב' סימן א') מי שהוא שמח תמיד על ידי זה הוא מצליח, ולכן אם את רוצה להצליח בחינה, תשתדלי עם כל הכחות להיות רק בשמחה, ואף שאני יודע שזה מאד מאד קשה לך להגיע לשמחה מרב הבלבולים שעוברים עליך וכו' וכו', עם כל זאת הכריחי את עצמך להיות בשמחה, ותראי שתהיה לך הצלחה בחיים.

הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשּׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל יִשְׁמַע  
 בְּתַפְּלוֹתַי שְׂאֲנִי מִבְּקֶשׁ עָלֶיךָ שֶׁתְּצַלִּיחֵי בְּכָל אֲשֶׁר תִּפְּנִי.  
 הַמְּאַחֵל לְךָ בְּרִכָּה וְהַצְלָחָה מִן הַשָּׁמַיִם...



## הָאֵם אֲנִי יְכוּלָה לַעֲשׂוֹת הַפְּסָקָה אַחֲרֵי שִׁילְדוֹתַי חֲמֹשֶׁה יְלָדִים?

### שְׁאֵלָה:

**מאת חוה:** שְׁלוֹם רַב לְרַב וּרְפוּאָה שְׁלֵמָה. אֲנִי בַעֲלַת  
 תְּשׁוּבָה, בַּת שְׁלוֹשִׁים וּשְׁתַּיִם, וּבְרוּךְ הַשֵּׁם יֵשׁ לִי בֶן  
 אֶחָד וְאַרְבַּע בָּנוֹת. מֵאָז שִׁילְדוֹתַי אֶת בְּתֵי הַחֲמִישִׁית אֲנִי  
 בְּדִילְמָה בְּעִנְיַן הַמְּשׁוּף הַיְלֻדָּה. לֹא גִדְלְתִי כְּמוֹ הַמְּשֻׁפָּחוֹת  
 הַחֲרָדִיּוֹת, וְהַמְּצִיאוֹת הַזֶּה שֶׁל לְלֶדֶת כָּל שְׁנַתִּים קִשָּׁה לִי  
 מֵאֵד, אֲמַנָּם הִיא נִסְבָּלַת, אַךְ אֲנִי לֹא חֲשָׂה בָּהּ שְׂמֵחָה.

כַּעַת בְּתֵי הַחֲמִישִׁית בַּת שָׁנָה וְאֲנִי מִתְּלַבֶּטֶת הָאֵם לַעֲשׂוֹת  
 הַפְּסָקָה עַד שְׂאֲרֵגִישׁ שְׂאֲנִי מְסַגֶּלֶת לְלֶדֶת שׁוֹב. אֲנִי  
 יוֹדַעַת שֶׁיְכוּל לִהְיוֹת שָׂאֵם אַעֲשֶׂה הַפְּסָקָה, אַחֲרֵי שְׂאֲכַנֶּס  
 לְשִׁגְרַת חַיִּים אַחֲרָת, יִהְיֶה לִי קִשָּׁה לְשִׁבֵּר אוֹתָהּ וְלְלֶדֶת  
 שׁוֹב, כִּי בְּמִצַּב כֶּזֶה קִשָּׁה מֵאֵד לְצֵאת מִהַבַּיִת, אֲפִלוּ כִּדִּי

ללכת לרופא שנים, ובכל פעם שיוצאים, צריכים לחזור מהר כי יש ילדים וכו', והשגרה הזו של להניק במשך שנה, ואחר כך להיות בהריון שוב - מאד מתישה ושווקת.

אני מפחדת מהריון נוסף ומרגישה שאני מאבדת את עצמי, מה גם שביתי קטן וכל חמשת ילדי מתגוררים בחדר אחד לא גדול, והיכן אשים עוד ילד? אני יודעת שזו מצוה גדולה להביא ילדים לעולם, אך האם אחרי שזכינו כבר בכמה ילדים שיהיו בריאים, ההפסקה היא עברה? אשמח לקבל תשובה, תודה מראש.

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום שלישי לסדר שלח כ"ב סיון ה'תשע"ב

שלום רב אל חוה, תחיה.

לנכון קבלתי את מכתבך.

זה נקרא תכנון משפחה וכו', ובהחלט אסור לאשה לקחת על עצמה דבר כזה בלי שאלת רב גדול בישראל וכו', ולכן תשתדלי מאד לשאול שאלת רב גדול מפרסם לירא שמים כדת מה לעשות במצב שלך וכו'.

את צריכה לדעת שילדים זו ברכה, וכתוב (ישעיה מה,

יח): "כי כה אמר הוי"ה בורא השמים הוא האלקים יוצר

הָאָרֶץ וְעֵשָׂה הוּא כּוֹנֵנָה לֹא תִהְיֶה בְּרָאָה לְשִׁבְתָּהּ יִצְרָה אָנִי הַיּוֹי"ה וְאֵין עוֹד", וְרָצָה הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא שִׁיְהִיָּה הָעוֹלָם מְלֵא עִם בְּנֵי אָדָם, וְאֵי אֶפְשָׁר לְהִסְבִּיר אֶת הַיְפִי וְהַנְּעִם שֶׁל בֵּית מְלֵא יְלָדִים.

הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יִתֵּן לָךְ אֶת כּוֹחוֹת הַנֶּפֶשׁ וְתִהְיֶי תְּמִיד שְׂמֵחָה וְעֹלִיזָה, וְשׁוֹם דְּבַר בְּעוֹלָם לֹא יוּכַל לְשַׁבֵּר אוֹתָךְ.

הַמְּאַחַל לָךְ בְּרִכָּה וְהַצְּלָחָה מִן הַשָּׁמַיִם...



## **לְצַעְרֵי עִבְרַתִּי חֲמֵשׁ הַפְּלוֹת. מָה עָלַי לַעֲשׂוֹת כְּדֵי לְזַכּוֹת לְזֶרַע שֶׁל קִימָא?**

### **שְׂאֵלָה:**

**מאת נטלי:** בְּרוּךְ הַשֵּׁם זְכוּתִי לַחֲזֹר בְּתַשׁוּבָה וּלְהִתְחַתֵּן, וְאָנִי וּבְעָלִי נִשְׂוֵאִים אַרְבַּע שָׁנִים. יֵשׁ לִי בְּעִיּוֹת פּוֹרִיזִית וְעִבְרַתִּי לְצַעְרֵי חֲמֵשׁ הַפְּלוֹת. מָה עָלַי לַעֲשׂוֹת? אָנִי מְבַקֶּשֶׁת אֶת בְּרִכַּת הַצַּדִּיק לְזֶרַע בֵּר קִימָא בְּרִיא וְשָׁלֵם, וּבִשְׂוֹרוֹת טוֹבוֹת בְּעֶזְרַת הַשֵּׁם. אֲשַׁמַּח אִם תַּעֲנוּ לְבִקְשָׁתִי.

**תשובה:**

בעזרת השם יתברך, יום רביעי קדם החג, י"ב ניסן ה'תשע"ב.

שלום רב אל נטלי, תחיה.

לנכון קבלתי את מכתבך.

דבר ראשון, את צריכה לקבל על עצמך לשמר מאד מאד על טהרת המשפחה, ולהתרחק מדרכי הרשעים שגדלת ביניהם, כי כך אמר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות הריון, סימן ה'): 'אשה ששנואין מעשי הרשעים בעיניה, על ידי זה נפקדת';

דבר שני, את צריכה להרבות בתפלה ובקשה, כי כך אמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן רנ): 'הטבע מחייב כך והתפלה משנה הטבע'; כי מה שתפלה פועלת שום דבר בעולם לא יכול לפעל. ולכן, את ובעלך תשתדלו להתפלל בכל יום שהקדוש-ברוך-הוא יחוס וירחם עליכם, ותפקדו בזרע של קימא.

דבר שלישי, להרבות בצדקה, כי כתוב (הושע י, יב): "זרעו לכם לצדקה", אם רוצים זרע של קימא, צריכים להרבות בצדקה. ואמר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות הריון, סימן

ב': 'סְגוּלָה לְהַרְיוֹן, שֶׁתִּשָּׂא אֶצְלָה עֵץ קָטָן מִגַּג שֶׁעַל קֶבֶר  
הַצַּדִּיק, אוּ מִגֶּנֶט, וְלִתֵּן צְדָקָה'; וְאָמַר רַבְּנֵי ז"ל (סֵפֶר הַמִּדּוֹת,  
אוֹת פְּנִים, חֶלֶק ב', סִימָן ח): 'ה"א הִנְעֵשֶׂה מִכֶּסֶף, מִסָּגֵל לְפָרִיָּה  
וְרִבְיָה': וְהַיּוֹם מוֹכְרִים אֶת זֶה בְּכֹל חֲנוּת תְּכֵשִׁיטִים, אוֹת  
ה"א שֶׁנַּעֲשִׂית מִכֶּסֶף.

רְאִי לְקִיָּם אֶת כָּל זֶה, וְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יַעֲזֹר  
שֶׁתִּפְקְדוּ בְּזֶרַע שֶׁל קִיָּמָא, וְתִתְבָּרְכוּ מִפִּי אֵל עֲלִיּוֹן.  
הַמְּאַחֵל לָךְ חַג כָּשֶׁר וְשִׂמְחָה...



## **אֲנִי נִשׁוּאָה כָּבֵר שֶׁבָּעָה חֲדָשִׁים וְעַדִּין לֹא נִפְקְדֵתִי בְּהַרְיוֹן**

### **שְׁאֵלָה:**

**מַאת דִּינָה:** שְׁלוֹם כְּבוֹד הָרַב. אֲנִי מְאַחֵלֶת לְכַבּוֹדוֹ רְפוּאָה  
שְׁלֵמָה בְּמַהֲרָה וְשִׁנְזָכָה שׁוֹב לְבוֹא לִיבְנָאֵל לְשַׁבְּתוֹת  
בְּמַחֲצִיתְכֶם.

אֲנִי נִשׁוּאָה כָּבֵר שֶׁבָּעָה חֲדָשִׁים וְאֲנִי מִתְפַּלֶּלֶת בְּכָל יוֹם  
לְזָכוֹת בְּזֶרַע שֶׁל קִיָּמָא, אֲךָ עַדִּין לֹא נִעֲנִיתִי. אֲנִי יוֹדַעַת  
שֶׁצָּרִיךְ לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה כִּי הַכֹּל לְטוֹבָה וְשֶׁהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-



הוא רוצה אף ורק בטובתי, אבל נורא קשה לי ואני בוכה  
 ונכנסת לעצבות. אני מבקשת את עצתו של הרב.

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום רביעי לסדר שלח כ"ג סיון ה'תשע"ב  
 שלום רב אל דינה, תחיה.  
 לנכון קבלתי את מכתבך.

תשואות חן לך על התפלות שאת מתפללת על  
 רפואתי והחלמתי המהירה, יעזר הקדוש-ברוך-הוא שכל  
 התפלות שלך תתקבלנה לרחמים ולרחצון לפני אדון כל.

חסדי השם יתברך שהתחנת בסימן טוב ובמזל  
 טוב, אבל אל תשכחי - זה בסך הכל שבועה חדשים, ואיך  
 את רוצה כבר שיהיו לך ילדים וכו'? צריכים לחכות קצת  
 והקדוש-ברוך-הוא בודאי לא יעזוב אותך, רק תרגילי את  
 עצמך להתפלל להקדוש-ברוך-הוא ולבקש ממנו יתברך,  
 כי מה שתפלה פועלת שום דבר בעולם לא פועל, ואסור  
 להתיאש בשום פנים ואפן.

בודאי יהיו לך ילדים ואל תפנסי בלחץ, התאזרי  
 במדת הסבלנות שאין מדה יותר יפה ממנה, ואפלו שזה

בא לך מאד מאד קשה, זכרי מה שאמר התנא הקדוש (אבות ה, כב): 'לפום צערא אגרא', ודעי לך כשאשה עוצרת עצמה לא לכעס וכו', אפלו שהיא נמצאת במדור הקלפות וכו', בזה היא עולה עד עולם האצילות, שהיא בטלה לגמרי אל האין-סוף ברוך-הוא, כי הכל תלוי כפי מדת הסבלנות ולא להכנס בכעס, שבדרך כלל בא מגאות וישות. אשה צריכה לבטל את עצמה כל כלה אליו יתברך, ושלא תהיה לה שום תרעמת על בעלה, כי האשה היא חלק מבעלה, כמו שכתוב (בראשית ב, כג): "עצם מעצמי ובשר מבשרי לזאת יקרא אשה כי מאיש לקחה זאת".

ולכן אשרי האשה שקנתה לעצמה את מדת הסבלנות לגבי בעלה וכו', ומוחלת לו על הכל, ומתחזקים לאהב אחד את השני, שאז השכינה תשרה בתוך הבית.

הקדוש-ברוך-הוא יעזר לך שתפקדי בזרע של קימא, ונשמע ונתבשר בשורות משמחות.

המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...

◆

**עברתי לידה טראומטית,  
וקשה לי לחשב על הריון נוסף**

**שאלה:**

**מאת נועה:** הלידה האחרונה שלי הייתה לידה טראומטית. אני רוצה להביא עוד ילדים בעזרת השם, אף הפחד מהחוויה חוזר ומשתק אותי ואינני מצליחה להתגבר עליו. איך אוכל לאזר אמוץ ולהיות רגועה ובטוחה בהריון ובלידה הבאים?

**תשובה:**

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר שלח כ"ד סיון ה'תשע"ב  
שלום רב אל נועה, תחיה.  
לנכון קבלתי את מכתבך.

את צריכה לדעת שזה דבר טבעי שאשה עוברת  
פחדים גדולים וכו' בעת לידה, כמו שמצינו (גדה לא):  
'שאלו תלמידיו את רבי שמעון בן יוחי: מפני מה אמרה  
תורה יולדת מביאה קרבן? אמר להן בשעה שכורעת  
לילד קופצת ונשבעת שלא תזקק לבעלה, לפיכך אמרה

תורה תביא קרבן' [כמובן שאחר כך היא מתחרטת למה הצרכה להשבע, ובשביל זה היא צריכה להביא קרבן].

רואים מזה שזה הטבע הבריא שבעת לידה כל אשה עוברת פחדים גדולים וטראומה וכו' וכו', אף יש נשים שמתחזקות תכף ומיד, ויש נשים שנכנסות בלחץ ובפחד וכו', ולכן יש מאמר החכם שאמר "מה שיעשה הזמן לא יעשה השכל".

ולכן אל תכנסי בלחץ, את תעברי את זה וכו' ועוד תצחקי שהיית כל כך בלחץ וכו'.

רק תתחזקי מאד להיות בשמחה, כי השמחה זו ההצלחה של האדם, כמו שאמר רבנו ז"ל (ספר המדות אות שמחה חלק ב' סימן א): 'מי שהוא שמח תמיד על ידי זה הוא מצליח', ולכן אם את רוצה להצליח בחייהך, תשתדלי עם כל הכחות להיות רק בשמחה, ואף שאני יודע שזה מאד מאד קשה לך להגיע לשמחה מרב הבלבולים שעוברים עליך וכו' וכו', עם כל זאת הכריחי את עצמך להיות בשמחה, ותראי שתהיה לך הצלחה בחיים.

הקדוש-ברוך-הוא השומע תפלות ישראל ישמע  
בתפילתי שאני מבקש עליך שתצליחי בכל אשר תפני.  
המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...



## נולד לנו בן. האם יש מנהגים מיחדים ליום המילה?

### שאלה:

מאת אביתר מרדכי: לכבוד קדשת מוהרא"ש שליט"א, מפיץ אור רבנו הקדוש בקרב אנשי שלומנו ובקרב כלל ישראל. ראשית, ברצוני לאחל רפואה שלמה ומהירה לצדיק, שיזכה לשנים רבות נעימות וטובות, ושתזכה אנו להנות מאורו. השבח לאל בורא עולם נולד לי בן זכר, ובעזרת השם נכניס אותו בביתו של אברהם אבינו בשבת הקרובה, ורציתי לשאול כמה שאלות:

- א. האם יש מנהגים מיחדים ליום המילה ולמילה עצמה?
- ב. האם יש ענין להגיד את ה'תקון הכללי' ברב עם לפני או לאחר הבטחה?

ג. אנו מאד רוצים לקרא לו בשם 'אורי נחמן'. מה דעתו של הצדיק?  
נשמח לקבל עצות לחנוך נכון ובריא לבנו בשלב הראשוני. אין ספר תודות!

### תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר קרח ב' דראש חדש תמוז ה'תשע"ב

שלום וברכה אל אביתר מרדכי, נרו יאיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

תשובות חן לך על התפלות שאתה מתפלל על רפואתי והחלמתי המהירה, יעזר הקדוש-ברוך-הוא שכל התפלות שלך תתקבלנה לרחמים ולרצון לפני אדון כל.

באתי לאחל לך ולאשתך ברפת מזל טוב חמה ולבבית על הלדת הבן, ושתהיה הברית בעתו ובזמנו, והעקר לשמח מאד מאד, כי מובא בזהר (לך לך צג.): 'זכאין אינון ישראל דעבדין קרבנא דרעוא לקודשא בריה הוא, דמקריבין בניהו לתמניא יומין לקרבנא'; שבעת הברית ראוי לשמח מאד מאד שמכניס את בנו לקרבן, וזה מאד מאד חשוב בעיניו יתברך, שיהודים מוסרים את נפשם

ומכניסים את בנם בביתו של אברהם אבינו, וכן הוא בזהר (תזריע מד.): 'כל בר נש אצטריך לקרבא שהוא ברא קרבנא לקודשא בריך הוא בחדוה, ברעו דלבא, למיעל ליה תחות גדפוי דשכינתא, ואתחשב קמי קודשא בריך הוא דאיהו קרבנא שלי, לאתקבלא ברעוא'; כל אדם צריך להקריב את בנו לקרבן בשמחה עצומה, על ידי מצות מילה, והוא מכניס אותו אז תחת כנפי השכינה, ונחשב לפני הקדוש-ברוך-הוא כקרבן שלם.

ולכן צריכים מאד מאד לשמח בעת הברית, וכל מי שנמצא בברית מילה - מוחלין לו על כל עוונותיו, ולכן אשרי אדם שמקפיד להיות בעת קיום מצות ברית מילה, כי אז נמצא אליהו הנביא, ובעת שהתינוק בוכה, אז הוא עת רצון גדול בשמים, ויכולים לפעל אצלו יתברך כל מה שרוצים.

אצלנו נוהגים לומר 'תקון הכללי' לפני הברית, וזה דבר גדול מאד.

בענין השם וכו', אין למעלה מזה לתת שם על רבנו ז"ל, אבל תמיד כדאי להוסיף עוד שם מפני כמה טעמים.

החנוף הָכִי טוֹב לִילָדִים הוּא כְּשֶׁהִבְעֵל וְהָאִשָּׁה אָרְץ  
פַּעַם לֹא יָרִיבוּ, וַיִּכְבְּדוּ אֶחָד אֶת הַשְּׁנַי, וַיִּדְבְּרוּ בְּדֶרֶךְ אֶרֶץ  
אֶחָד עִם הַשְּׁנַי וְכו' וְכו' - זֶה הַחֲנוּף הָכִי טוֹב וְהָכִי יָפֵה.

הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל, יִשְׁמַע  
בְּתַפְלִיתִי, שְׁאֲנִי מְבַקֵּשׁ וּמְתַפְּלֵל בְּעֵדֶךָ תָּמִיד, שֶׁתְּהִיָּה לְךָ  
הַצְּלָחָה מְרֻבָּה, וּבְכֹל אֲשֶׁר תִּפְנֶה, תִּשְׁכִּיל וְתִצְלִיחַ.  
הַמֵּאֲחֵל לְךָ חֲדָשׁ מְבָרֵךְ...



הסדרה  
המרתקת  
שכבשה  
רבבות קוראים  
**ברחי הארץ  
והעולם**

הירשם עכשיו  
והצטרף למעגל המנויים!

**49 ש"ח בלבד למנוי ומקבלים:**

כל כרך חדש שיוצא עד הבית  
2 הקדשות בכל כרך להצלחה או לעילוי נשמת



**04-6650050** התקשר עכשיו:



# מוקד אחד לכל הישועות

**04-6656666**



**זיווג, פרנסה, הצלחה,  
זרע בר קיימא, רפואה שלמה,  
שלום בית, חיזוק, הדרכה, שמחה...**

סוד ה' ליראיו ובריתו להודיעם  
זה שמו נאה לו

# תקון הפללי

תקון נורא ונפלא מאד מאד לכלליות החטאים  
והוא פגם הברית, רחמנא ליצילן

■  
ומסגל מאד גם לפרנסה ולהצלחה בכל  
הענינים בגשמיות וברוחניות  
אשרי מי שיאמרם בכל יום

■  
יסוד, תקנו, גלו וצוה לפרסמו לכל ישראל,  
רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון  
בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבנו.  
**רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו**

■  
הובא לדפוס על-ידי  
חסידי ברסלב  
עיה"ק ירושלים תובב"א

טוב לומר זאת לפני אמירת העשרה מזמורים:

הריני מקשר עצמי באמירת העשרה מזמורים אלו לכל הצדיקים האמתיים שבדורנו, ולכל הצדיקים האמתיים שוכני עפר, קדושים אשר בארץ המה, ובפרט לרבנו הקדוש צדיק יסוד עולם נחל נובע מקור חכמה, רבנו נחמן בן פיגא, זכותו יגן עלינו, שגלה תקון זה.

לכו נרננה ליי נריעה לצור ישענו: נקדמה פניו בתודה בזמרות נריע לו: כי אל גדול יי ומלך גדול על כל אלהים:

קודם שיתחיל תהלים יאמר זה:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתה בדחילו ורחימו על ידי ההוא טמיר ונעלם בשם כל ישראל:

**טז** \* מכתם לדרד שמרני אל כי חסיתי בך: ב אמרת ליי אדני אתה טובתי בל עליך: ג לקדושים אשר בארץ המה ואדירי כל חפצי בם: ד ירבו עצבותם אחר מהרו בל אסיף נסכיהם מדם ובל אשא את שמותם על שפתי: ה יי מנת חלקי וכוסי אתה תומיך גורלי: ו חבלים נפלו לי בנעמים אף נחלת שפרה עלי: ז אברך את יי אשר יעצני אף לילות יסרוני כליותי: ח שויתי יי לנגדי תמיד כי מימיני בל אמוט: ט לכן שמח לבי ויגל כבודי אף בשורי ישכן לבטח: י כי לא תעזב נפשי לשאול לא תתן חסידך לראות שחת: יא תודיעני ארח חיים שבע שמחות את פניך נעמות בימינך נצח:

**לב** \* לדרד משכיל אשרי נשוי פשע פסוי חטאה: ב אשרי אדם לא יחשב יי לו עון ואין ברוחו רמיה: ג כי החרשתי בלו עצמי בשאגתי כל היום: ד כי יומם ולילה תכבד עלי ידך נהפך לשדי בחרבני קין סלה: ה חטאתי אודיעך ועוני לא כסיתי אמרתי אודה עלי פשעי ליי ואתה נשאת עון חטאתי סלה: ו על זאת יתפלל כל חסיד אליך לעת מצא רק לשטף מים רבים אלו לא יגיעו: ז אתה סתר לי מצר תצרני רני פלט תסובבני סלה: ח אשכילך ואורך בדרךך זו תלך איעצה עליך עיני: ט אל תהיו

1 אחר אתה סתר לי - צריך להפסיק מעט (עיין בלקו"מ ח"א סי' ריג)

כסוס כפרד אין הבין במתג ורסן עדיו לבלום כל קרב אליך: • רבים  
מכאובים לרשע והבוטח ביי חסד יסובכנו: יא שמחו ביי וגילו צדיקים  
והרנינו כל ישרי לב:

**מא** \* למנצח מזמור לדוד: ב אשרי משכיל אל דל ביום רעה ימלטהו  
י: ג יי ישמרהו ויחיהו ואשר בארץ ואל תתנהו בנפש איביו: ד יי יסעדנו  
על ערש דוי כל משכבו הפכת בחליו: ה אני אמרתי יי חנני רפאה נפשי  
כי חטאתי לך: ו אויבי יאמרו רע לי מתי ימות ואבד שמו: ז ואם בא  
לראות שוא ידבר לבו יקבץ און לו יצא לחוץ ידבר: ח יחד עלי יתלחשו  
כל שגאי עלי יחשבו רעה לי: ט דבר בליעל יצוק בו ואשר שכב לא יוסיף  
לקום: י גם איש שלומי אשר בטחתי בו אוכל לחמי הגדיל עלי עקב: יא  
ואתה יי חנני והקימי ואשלמה להם: יב בזאת ידעתי כי חפצת בי כי לא  
יריע איבי עלי: יג ואני בתמי תמכת בי ותציבני לפניך לעולם: יד ברוך  
יי אלוהי ישראל מהעולם ועד העולם אמן ואמן:

**מב** \* למנצח משכיל לבני קרח: ב כאיל תערג על אפיקי מים בן נפשי  
תערג אליך אלוהים: ג צמאה נפשי לאלוהים לאל חי מתי אבוא ואראה  
פני אלוהים: ד היתה לי דמעתי לחם יומם ולילה באמר אלי כל היום  
איה אלוהיך: ה אלה אזכרה ואשפכה עלי נפשי כי אעבר בסף אדם  
עד בית אלוהים בקול רנה ותודה המון חוגג: ו מה תשתוחחי נפשי  
ותהמי עלי הוחילי לאלוהים כי עוד אודנו ישועות פניו: ז אלוהי עלי  
נפשי תשתוחח על כן אזכרך מארץ ירדן וחרמונים מהר מצער: ח תהום  
אל תהום קורא לקול צנוריה כל משבריה וגליה עלי עברו: ט יומם יצוה  
יי חסדו ובלילה שירו עמי תפלה לאל חיי: • אומרה לאל סלעי למה  
שכחתי למה קדר אלך בלחץ אויב: יא ברצח בעצמותי חרפוני צוררי  
באמרם אלי כל היום איה אלוהיך: יב מה תשתוחחי נפשי ומה תהמי עלי  
הוחילי לאלוהים כי עוד אודנו ישועות פני ואלוהי:

**נט** \* למנצח אל תשחת לדוד מכתם בשלח שאול וישמרו את הבית  
להמיתו: ב הצילני מאיבי אלוהי ממתקוממי תשגבני: ג הצילני מפעלי  
און ומאנשי דמים הושעני: ד כי הנה ארכו לנפשי יגורו עלי עזים לא

פִּשְׁעֵי וְלֹא חַטָּאתֵי יי: ה בְּלֵי עוֹן יִרְצוּן וַיְכַוְּנוּ עוֹרָה לְקָרְאתִי וְרָאֵה: ו וְאַתָּה יי אֱלוֹהִים צָבָאוֹת אֱלוֹהֵי יִשְׂרָאֵל הִקְיָצָה לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם אֶל תַּחַן כָּל בְּגָדֵי אֹן סֵלָה: ז יִשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּבְבוּ עִיר: ח הִנֵּה יִבְעֵעוּן בְּפִיָּהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם כִּי מִי שָׁמַע: ט וְאַתָּה יי תִּשְׁחַק לְמוֹ תִלְעַג לְכָל גּוֹיִם: י עֲזוּ אֵלֶיךָ אֲשֶׁמְרָה כִּי אֱלוֹהִים מִשְׁגָּבִי: יא אֱלוֹהֵי חֲסֵדִי יִקְדְּמֵנִי אֱלוֹהִים יִרְאֵנִי בְּשִׁרְרִי: יב אֵל תִּהְרַגֵּם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עִמִּי הַנִּיעֵמוּ בְּחִילֶךָ וְהוֹרִידֵמוּ מִגִּנְנוּ אֲדוֹנָי: יג חַטָּאת פִּימוּ דְבַר שִׁפְתֵימוּ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמְאָלָה וּמִכְחַשׁ יִסְפְּרוּ: יד כִּלְהָ בַחמָה כִּלְהָ וַאֲיַמּוּ וַיִּדְעוּ כִּי אֱלוֹהִים מִשֵּׁל בְּעֵינָקֹב לֹא־פָסִי הָאָרֶץ סֵלָה: טו וַיִּשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּבְבוּ עִיר: טז הִמָּה יִנְיעוּן לֹא־אֶכֶל אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֵנוּ: יז וַאֲנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאַרְבֵּן לְבַקֵּר חֲסֵדֶךָ כִּי הֵייתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר לִי: יח עֲזֵי אֵלֶיךָ אֲזַמְרָה כִּי אֱלוֹהִים מִשְׁגָּבִי אֱלוֹהֵי חֲסֵדִי:

**עז** א לְמַנְצַחַת עַל יְדוּתוֹן לֹא־סָף מִזְמוֹר: ב קוֹלִי אֶל אֱלוֹהִים וְאֶעֱצֶקָה קוֹלִי אֶל אֱלוֹהִים וְהֶאֱזִין אֵלַי: ג בְּיוֹם צָרְתִי אֲדַנִּי דְרָשְׁתִּי יְדֵי לִילָה נִגְרָה וְלֹא תִפְגֹּם מֵאֲנֵה הַנְּחַם נִפְשִׁי: ד אֲזַכְּרָה אֱלוֹהִים וְאֶהְמִיָּה אֲשִׁיחָה וְתִתְעַשְׂף רוּחִי סֵלָה: ה אַחֲזֹת שְׁמֵרוֹת עֵינֵי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: ו חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֵּדָם שְׁנוֹת עוֹלָמִים: ז אֲזַכְּרָה נְגִינְתִּי בְּלִילָה עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׁ רוּחִי: ח הַלְעוֹלָמִים יִנַּח אֲדָנִי וְלֹא יִסִּיף לְרִצּוֹת עוֹד: ט הָאֶפֶס לְנִצַּח חֲסִדוֹ גָּמַר אֲמַר לְדָר וְדָר: י הַשְּׂכַח חֲנוּת אֵל אִם קִפְץ בְּאֵף רַחֲמֵי סֵלָה: יא וְאִמַר חֲלוּתִי הִיא שְׁנוֹת יָמִין עֲלִיוֹן: יב אֲזַכּוֹר מַעֲלָלֵי יָהּ כִּי אֲזַכְּרָה מִקֵּדָם פְּלִאָה: יג וְהִגִּיתִי בְּכָל פְּעֻלָּךְ וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: יד אֱלוֹהִים בְּקִדְשׁ דְּרָכֶךָ מִי אֵל גָּדוֹל כְּאֱלוֹהִים: טו אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֵא הוֹדְעַת בְּעַמִּים עֲזָךְ: טז גְּאֻלַּת בְּזוּעַ עֵמֶךָ בְּנֵי יַעֲקֹב וַיִּוֹסֶף סֵלָה: יז רְאוּף מִים אֱלוֹהִים רְאוּף מִים יַחֲיִלוּ אֵף יִרְגְּזוּ תִהְמוֹת: יח זָרְמוּ מִים עֲבוֹת קוֹל נְתַנּוּ שְׁחָקִים אֵף חֲצִצְיָה יִתְהַלְכוּ: יט קוֹל רַעֲמָךְ בְּגִלְגַל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבֵּל רְגֹזָה וְתִרְעַשׂ הָאָרֶץ: כ בֵּים דְּרָכֶךָ וּשְׁבִילֶךָ בְּמִים רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: כא נַחֲתָה כְּצֹאן עֵמֶךָ בְּיַד מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

**צ** א תפלה למשה איש האלוהים אדני מעון אתה היית לנו בדר ודר:  
 ב בטרם הרים ילדו ותחולל ארץ ותבל ומעולם עד עולם אתה אל: ג  
 תשב אנוש עד דכא ותאמר שובו בני אדם: ד כי אלף שנים בעיניך כיום  
 אתמול כי יעבר ואשמורה בלילה: ה זרמתם שנה יהיו בבקר כחציר  
 יחלף: ו בבקר יציץ ויחלף לערב ימולל ויבש: ז כי עלינו באפך ובחמתך  
 נבהלנו: ח שתה עונותינו לנגדך עלמנו למאור פניך: ט כי כל ימינו פנו  
 בעברתך עלינו שנינו כמו הגה: י ימי שנותינו בהם שבעים שנה ואם  
 בגבורת שמונים שנה ורהבם עמל ואון כי גז חיש ונעפה: יא מי יודע  
 עז אפך וכיראתך עברתך: יב למנות ימינו כן הודע ונבא לבב חכמה:  
 יג שובה יי עד מתי והנחם על עבדיך: יד שבענו בבקר חסדך ונרננה  
 ונשמחה בכל ימינו: טו שמחנו כימות עניתנו שנות ראינו רעה: טז יראה  
 אל עבדיך פעלך והדרך על בניהם: יז ויהי נעם אדוני אלוהינו עלינו  
 ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו כוננהו:

**קה** א הודו ליי קראו בשמו הודיעו בעמים עלילותיו: ב שירו לו זמרו  
 לו שיחו בכל נפלאותיו: ג התהללו בשם קדשו ישמח לב מבקשי יי:  
 ד דרשו יי ועזו בקשו פניו תמיד: ה זכרו נפלאותיו אשר עשה מפתיו  
 ומשפטיו פיו: ו זרע אברהם עבדו בני יעקב בחיריו: ז הוא יי אלוהינו  
 בכל הארץ משפטיו: ח זכר לעולם בריתו דבר צנה לאלף דור: ט אשר  
 כרת את אברהם ושבועתו לישחק: י ויעמידה ליעקב לחק לישראל ברית  
 עולם: יא לאמר לך אתן את ארץ פנען חבל נחלתכם: יב בהיותם מתי  
 מספר כמעט וגרים בה: יג ויתהלכו מגוי אל גוי מממלכה אל עם אחר:  
 יד לא הניח אדם לעשקם ויוכח עליהם מלכים: טו אל תגעו במשיחי  
 ולנביאי אל תרעו: טז ויקרא רעב על הארץ כל מטה לחם שבר: יז שלח  
 לפניהם איש לעבד נמכר יוסף: יח ענו בכבל רגלו ברזל באה נפשו: יט  
 עד עת בא דברו אמרת יי צרפתהו: כ שלח מלך ויתירהו משל עמים  
 ויפתחהו: כא שמו אדון לביתו ומשל בכל קנינו: כב לאסר שריו בנפשו  
 ויקניו יחכם: כג ויבא ישראל מצרים ויעקב גר בארץ חם: כד ויפר את  
 עמו מאד ויעצמהו מצריו: כה הפך לבם לשנא עמו להתנפל בעבדיו: כו

שֶׁלַח מִשֶּׁה עֲבָדוּ אֶהְרֹן אֲשֶׁר בָּחַר בּוֹ: כו שָׁמוּ בָּם דְּבָרֵי אֲתוּתָיו וּמִפְתִּיּוֹ  
 בְּאַרְצָן חָם: כח שֶׁלַח חֶשֶׁךְ וַיִּחְשַׁךְ וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבָרוֹ: כט הִפֵּךְ אֶת מִימֵיהֶם  
 לְדָם וַיָּמַת אֶת דְּגָתָם: ל שְׁרָץ אֲרָצָם צִפְרֹדְעִים בְּחַדְרֵי מַלְכֵיהֶם: לא אָמַר  
 וַיָּבֵא עֲרֹב כְּנִים בְּכָל גְּבוּלָם: לב נָתַן גְּשָׁמֵיהֶם בְּרֹד אֵשׁ לְהַבּוֹת בְּאַרְצָם:  
 לג וַיִּדַּע גִּפְנִים וַתֵּאֱנַתֶּם וַיִּשְׁכַּר עֵץ גְּבוּלָם: לד אָמַר וַיָּבֵא אֲרֶבָה וַיִּלֶּךְ וַאֲיִן  
 מִסְפָּר: לה וַיֵּאכֹל כָּל עֵשֶׂב בְּאַרְצָם וַיֵּאכֹל פְּרִי אֲדָמָתָם: לו וַיִּדַּע כָּל בְּכוֹר  
 בְּאַרְצָם רֵאשִׁית לְכָל אוֹנָם: לז וַיִּוצִיאֵם בְּכֶסֶף זָהָב וַאֲיִן בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל:  
 לח שָׁמַח מִצָּרִים בְּצִאתָם כִּי נָפַל פְּחָדָם עֲלֵיהֶם: לט פָּרַשׁ עֵנָן לְמִסְפָּה וַאֲשׁ  
 לְהָאִיר לַיְלָה: מ שָׁאַל וַיָּבֵא שְׁלוֹ וְלָחֶם שָׁמַיִם יִשְׁבִּיעֵם: מא פָּתַח צוּר  
 וַיִּזְבּוּ מֵיַם הַיָּם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נֹהַר: מב כִּי זָכַר אֶת דְּבַר קְדָשׁוֹ אֶת אֲבֹרָהּם עֲבָדוֹ:  
 מג וַיִּוצֵא עֲמֹו בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת בַּחֲרִירוֹ: מד וַיִּתֵּן לָהֶם אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמֵל  
 לְאִמִּים יִירָשׁוּ: מה בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרָתוֹ יִנְצְרוּ הַלְלוּיָהּ:

**קלז** א על נהרות בכל שם ישבנו גם בכינו בזכרנו את ציון: ב על  
 ערבים בתוכה תלינו כנרותינו: ג כי שם שאלונו שובינו דברי שיר  
 ותוללינו שמחה שירו לנו משיר ציון: ד איך נשיר את שיר יי על אדמת  
 נצר: ה אם אשכחך ירושלים תשכח ימיני: ו תדבק לשוני לחכי אם לא  
 אזכרכי אם לא אעלה את ירושלים על ראש שמחתי: ז זכר יי לבני אדם  
 את יום ירושלים האמרים ערו ערו עד היסוד בה: ח בת בכל השודדה  
 אשרי שישלם לך את גמולך שגמלת לנו: ט אשרי שיאחו ונפיץ את  
 עלליך אל הסלע:

**קנ** א הללו יה הללו אל בקדשו הללוהו ברקיע עזו: ב הללוהו  
 בגבורותיו הללוהו כרב גדלו: ג הללוהו בתקע שופר הללוהו בנגבל  
 וכנור: ד הללוהו בתוף ומחול הללוהו במננים ועוגב: ה הללוהו בצלצלי  
 שמע הללוהו בצלצלי תרועה: ו כל הנשמה תהלל יה הללויה:

אחר שסיים תהלים יאמר זה:

מי יתן מציון ישועת ישראל בשוב יי שבות עמו יגל יעקב ישמח ישראל:  
 ותשועת צדיקים מיי מעוזם בעת צרה: ויעזרם יי ויפלטם יפלטם  
 מרשעים ויושיעם כי חסו בו: