

שאלות ותשובות בחסידות ברסלב

בנושא

רפואה שלמה

תכן העינים

- א. איך מתישבת הסתירה בדברי רבנו
לגבי הליכה לרופאים?..... ג
- האם מתר ללכת לרופא כשמתרבים היסורים?..... ה
- יש לי סחרחורות קשות, אך הרפואיות לא מצאו כלום..... ז
- שלוש שנים אני סובל מכאובים עצומים, מתי יהיה הסוף?..... ט
- מגיל צעיר יש לי בעיה של נשירת שער, יש סכוי להרפא?..... יד
- האם תזונה נכונה היא בגדר חובה או בגדר המלצה טובה?..... טז
- יש לי בעיות עכול קשות, ואני חוששת להתחתן במצב כזה.... יט
- גיסתי אובחנה כחולת סרטן. מה לעשות כדי שתזכה
לרפואה שלמה?..... כב

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

גם לכם יש שאלה?

שלחו דרך האתר: www.breslevcity.co.il



איך מתישבת הסתירה בדברי רבנו לגבי הליכה לרופאים?

שאלה:

מאת ינון: לא הבנתי איך מתישב מה שכתב מוהר"ן זי"ע בשיחות הר"ן שיחה נ', עם מה שכתב בלקוטי מוהר"ן תנינא תורה ג', בענין הליכה לרופאים. בשיחות הר"ן מפרש, שאין לדרש ברופאים, אבל בלקוטי מוהר"ן כתוב, שאחרי פדיון נפש אפשר לדרש. איך נוהגים?

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום ששי, ערב-שבת-קדש, לסדר יתרו, י"ז שבט ה'תשע"ב

שלום וברכה אל ינון, נרו יאיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

ידוע שרבנו ז"ל הקפיד מאד מאד לא ללכת אל רופאים, עם כל זאת אמר פעם, אם כבר הולכים אל רופא, שילכו אל רופא גדול מאד, שהוא ממחה בתחומו. ורופא ממחה בתחומו, הוא רופא שמתמחה כבר שנים על גבי שנים, ויצא לו שם עולמי, שהוא עוזר ברפואה.

היננו, צריכים לשמר מרופא מתלמד וכו', שילמד על אחר, ולא עלי ולא על ילדי וכו'.

ובזה יתרון מה ששאלת, מדוע בשיחות הר"ן, סימן נ' רבנו ז"ל הקפיד מאד, שלא ללכת אל רופאים בכלל, והאריך בזה מאד, איך שצריכים לשמר מהם, מה שאין בן בלקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן ג' אומר בפרוש, שאחר גתינת פדיון נפש, יכולים ללכת אל רופא. כי באמת חכמינו הקדושים אמרו (ברכות ס.) 'מכאן שנתנה רשות לרופא לרפאות', כי אחר הפדיון והתפלה, שאדם מתפלל לקדוש-ברוך-הוא, שיהיה הרופא הגדול שליח ממנו יתברך לרפאותו, והמלאך רפאל יעמד על ימינו, אז יכולים ללכת אל רופא.

ידוע אמרה של צדיקים על מאמרם ז"ל (ברכות ס.) 'מכאן שנתנה רשות לרופא לרפאות', נתנו רשות לרופא לרפאות, אבל לא נתנו לו רשות ליאש וכו', אין לרופא להחליט על חולה, שאין לו כבר תקנה ורפואה וכו', זה אינו בידו כלל, כי כח התפלה עולה על הכל, ולכן ראוי לאדם להתפלל תמיד לקדוש-ברוך-הוא, שיהיה בריא ושלם, הוא ואשתו וילדיו וכל עם ישראל, כי מה

שְׁתַּפְּלָה פּוּעֵלֶת, שׁוּם דְּבַר בְּעוֹלָם לֹא יְכוּל לִפְעֹל, וּבִפְרָט כְּשֶׁהוֹלְכִים אֶל צַדִּיק לְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ, שֶׁהוּא יַעֲוֹר רַחֲמֵי שָׁמַיִם, שְׂאֵז הַתַּפְּלָה עוֹשֶׂה רֶשֶׁם בְּשָׁמַיִם וְנִתְרַפָּא, כְּמֵאֲמָרָם ז"ל (בבא בתרא קטז). 'כָּל מִי שֵׁישׁ לוֹ חוֹלָה בְּתוֹךְ בֵּיתוֹ, יִלָּךְ אֲצֵל חָכָם וַיִּבְקֶשׁ עָלָיו רַחֲמִים', כִּי תַפְּלַת הַחָכָם וְהַצַּדִּיק נִשְׁמַעַת וּמִתְקַבֵּלֶת תַּכְף וּמִיד, וְלִכֵּן אֶסוּר לְרופֵא לֵיאֵשׁ, כִּי זֶה לֹא הַתַּחֲוּם שְׁלוֹ, הוּא צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת אֶת שְׁלוֹ, וְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, הוּא הַמְרַפָּא עַל יָדָיו.

הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשּׁוֹמֵעַ תַּפְּלוֹת יִשְׂרָאֵל יִשְׁמַע בְּתַפְּלָתִי, שְׂאֵנִי מִבְּקֶשׁ וּמִתַּפְּלִל בְּעֵדָךְ תָּמִיד, שֶׁתִּהְיֶה לְךָ הַצְּלָחָה מְרַבָּה, וּבְכָל אֲשֶׁר תִּפְּנֶה, תִּשְׁפִּיל וְתִצְלִיחַ.
הַמֵּאֲחֵל לְךָ שִׁבְתְּ שְׁלוֹם...



הָאֵם מֵתָר לְלַכֵּת לְרופֵא כְּשֶׁמִּתְרַבִּים הַיּוֹסוּרִים?

שְׂאֵלָה:

מֵאת אֲבָרְהָם: שְׁלוֹם וּבְרָכָה לְרַב הַצַּדִּיק. רְצִיתִי לְשַׂאֵל בְּנוֹשָׂא הַלֵּיכָה לְרופֵאִים. יְדוּעַ שְׂרַבְנוּ הַתְּנַגֵּד לְהַתְעַסֵּק

ברפואות, אם כן מה עושים, כשאין שום ברירה ומתרבים
היסורים, האם יש הטר מסים?

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום ראשון לסדר משפטים, י"ט שבט
ה'תשע"ב

שלום וברכה אל אברהם, גרו יאיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

אם אדם חולה וסובל יסורים וכו', ילך אל רופא,
כמאמרם ז"ל (בבא קמא מו:): 'דכאיב ליה כאיבא אזיל לבי
אסיא'.

ואמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן ג'), שקודם
שהולכים לרופא, צריכים לתת על פדיון, ואחר כך יכול
ללכת אל רופא, כמאמרם ז"ל (ברכות ס.) 'מפאן שנתנה
רשות לרופא לרפאות', הינו אחר הפדיון אז דיקא יש
רשות לרופא לרפאות, וזה (שמות כ"א, י"ט) "ורפא ירפא" עם
שתי התבות מספר "פדיון נפש", כי עקר הרפואה על ידי
פדיון דוקא, על ידי שממתיקין את הדין.

הקדוש-ברוך-הוא ישלח לך רפואה שלמה, רפואת הנפש ורפואת הגוף גם יחד.
המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...



כָּל הַזְמַן יֵשׁ לִי סְחָרְחוּרוֹת קְשׁוֹת, אך בְּבִדְיוֹת הַרְפוּאִיּוֹת לֹא מְצָאוּ כְּלוּם

שְׁאֵלָה:

מאת שירן: שלום. לפני כחודש וחצי התחלתי להרגיש סחרחורות וכאבי ראש חזקים, ולמחרת התחלתי להרגיש גם חסר שווי משקל בהליכה, כאבי הראש המשיכו להתגבר עד שהלכתי למיון. במיון עשו לי בדיקת סיטי ראש, וברוך השם הבדיקה יצאה תקינה. מאז אני עדין סובלת יסורים קשים של כאבי ראש, סחרחורות עדינות יותר וצפצופים בלתי פוסקים באזניים, ואני מאד מפחדת שקורה לי משהו מסכן שאני לא יודעת עליו. רציתי להתיעץ עם מוהרא"ש ולשאל האם יש לי סבה לדאגה? והאם כדאי לבקש גם בדיקת MRI בנוסף לבדיקת הסיטי שעשו לי? קשה לי מאד בחיי היום יום, אני מתקשה לבצע פעולות פשוטות מאחר ואני נתקפת

בכאבים כָּל הַזְמַן וּמְרִגִּיֶשָׁה שְׂחִי אֵינָם חַיִּים. אֲנִי
 מִתְחַזְקֶת מְאֹד מֵהַסֵּפֶר שֶׁל מוֹהֲרָא"ש "אוֹצֵר הַרְפּוּאוֹת"
 וְלִמְרוֹת מְכַאֲבֵי אֲנִי מִשְׁתַּדֶּלֶת לְחַזֵּק חוֹלִים אַחֲרֵים כְּמוֹ
 שֶׁקְרָאתִי בַסֵּפֶר וּמִמִּתִּינָה בְקֶצֶר רוּחַ שְׁהִיִּסוּרִים יַעֲלֵמוּ,
 וּבִינְתִים אֲנִי מִשְׁתַּדֶּלֶת לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה כְּמֵה שֶׁנִּתֵּן. אֲבַקֵּשׁ
 אֶת עֲצַתוֹ וּבְרַכְתּוֹ שֶׁל מוֹהֲרָא"ש, תּוֹדָה.

תשובה:

בְּעֶזְרַת הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ, יוֹם רְבִיעִי לְסֵדֶר אָמור, י"ז אִיִּר ה'תשע"ב.
 שְׁלוֹם רַב אֶל שִׁירָן, תַּחֲיָה.
 לְנִכּוֹן קִבְלָתִי אֶת מִכְתָּבְךָ.

הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יִשְׁלַח לְךָ רְפוּאָה שְׁלֵמָה רְפוּאָת
 הַנֶּפֶשׁ וּרְפוּאָת הַגּוּף גַּם יַחַד. כְּשֵׁיִשׁ לְמִיִּשְׁהוּ סְחַרְחֶרֶת
 וְכו', דְּבַר רֵאשׁוֹן צְרִיכִים לְבִדּוּק אֶת הַלַּחֲץ דָּם וְכו', וְכֵן
 אֶת הַסֵּפֶר וְכו', וְאֶת הַכְּלוּסֶטְרוֹל וְכו', וְצְרִיכִים לְשֹׁמֵר מְאֹד
 מְאֹד מֵה אוֹכְלִים וְכו', וְלְהִתְיַעֵץ עִם רוֹפֵא מְמַחָה.

עֵקֶר הַרְפּוּאָה הוּא שְׂמִחָה, כְּמוֹ שֶׁאָמַר רַבֵּנוּ ז"ל
 (לְקוּטֵי מוֹהֲרָן, חֶלֶק ב', סִימָן כ"ד) שְׂחִיִּים הָרוּפְאִים אָמְרוּ שְׂכָל
 הַמַּחֲלּוֹת וְהַחֲלָאִים רְעִים בָּאִים לְאָדָם מִחֲמַת חֶסְרוֹן
 הַשְּׂמִחָה, שְׁנִמְשָׁךְ לְעֲצָבוֹת וּלְדַכְאוֹן פְּנִימִי וְכו', וְלִכְן

תתחזקי ביתר שאת וביתר עז להיות בשמחה, כי השמחה היא רפואה לכל.

העקר לא לפחד, כי הפחד מחליש את כח האדם, ורואים בני אדם תקף ומיד כשלא מרגישים טוב וכו', נכנסים בפחד ובפניקה וכו', ואמר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות פחד סימן ח') פחד מכחיש כחו של אדם, ולכן חזקי ואמצי מאד, והקדוש-ברוך-הוא ימשיך לך רפואה שלמה מן השמים, ולא יחסר לך שום דבר.

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



**כָּבֵר שְׁלוֹשׁ שָׁנִים אָנִי סוֹבֵל מְכָאוּבִים עֲצוּמִים,
מְתִי יִהְיֶה הַסּוֹף לִסְבֵּל?**

שְׁאֵלָה:

מאת נחמן: שלום וברכה לכבוד מורנו מוה"ר א"ש שליט"א.
כבר שלש שנים שאני סובל יסורים קשים ומכאובים

בלתי נסבלים בפרט בפעמים ובעצמות. הייתי בעשרות קברי צדיקים וכן באומן אצל רבנו ז"ל והתפללתי רבות לרפואה, וגם אצל הרבה מצדיקי דורנו, אף עדין לא נושעתי. אני ממש מיאש, וכבר הייתי מעדיף לא להיות בעולם הזה כי קשה לי מאד. האם בסוף ימתקו מפני הדינים? תודה למורנו ורבנו, וברכת ארץ ימים ושנות חיים.

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום שלישי לסדר נשא ח' סיון ה'תשע"ב

שלום וברכה אל נחמן, גרו יאיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

דע לך שרבנו ז"ל אמר (לקוטי מוהר"ן חלק ב' סימן כד) שכל המחלות הרעות באות לאדם רק מחמת חסרון השמחה, ולכן אתה צריך למסר את נפשך להיות רק בשמחה תמיד, כי השמחה היא רפואה לכל, ולהפך העצבות והמררה שחורה זה מביא לאדם את כל המחלות, ולכן תכריח את עצמך להיות בשמחה, וחכמינו הקדושים אמרו (תנחומא שמיני ב) אין השמחה ממתנת לאדם, לא כל מי ששמח היום שמח למחר, ולכן ראה לחטוף שמחה ולהיות תמיד

בשמחה, ועל ידי זה תמשכנה עליך ברכה והצלחה בכל מעשה ידיך, ואצלי ברור כשמש שכל מה שעובר עליך זה רק מחמת העצבות והעצלות והדכאון שנמשכים אחריך מחמת פגמי הברית שנכשלת וכו'.

ולכן תעשה כל מיני מאמצים שבעולם רק להיות בשמחה, וזה ירפא אותך לגמרי, אבל עליך לדעת שהדבר הכי קשה להגיע אליו זו מדת השמחה, כי אדם יכול לעשות את כל העבודות שבעולם, אבל לא יכול להיות בשמחה, ולכן ההכרח להכריח את עצמו להיות בשמחה, ולבקש בכל יום ובכל שעה ממנו יתברך, שייזכה להיות בשמחה, ועל ידי זה תהיה לו רפואה שלמה בגשמיות וברוחניות גם יחד, ולכן תתפלל תפלה זו בכל יום:

רבנו של עולם! זכני להיות בשמחה תמיד, ואזכה להרגיש את השמחה בכל רמ"ח אברי ושס"ה גידי, עד שהשמחה תגיע לרגלי, ואזכה לרקד בכל יום מרב שמחה על גדל החסד שעשית עמדי, שנבראתי מזרע ישראל, ואני יכול לקיים את מצוותיך. אנא, רחם עלי, והרחק ממני את העצבות והעצלות, וזכני לדבר בכל יום עם אחרים משמחה, ואזכה לשמח את אחרים, ועל ידי זה גם אני

אזכה לשמח, ובזכות השמחה אזכה להכליל בך לגמרי, עד שלא אראה לפני עיני רק את אמתת מציאותך תתברך, איך שאתה מחיה ומחיה ומקים את כל הבריאה כלה, וזכני לאמונה ברורה ומזככת, שאזכה לדעת בידיעה ברורה שאתה נמצא ואין בלעדך נמצא, ועל ידי זה תמחל לי על כל עוונותי, ואזכה להכליל בך מעתה ועד עולם, אמן סלה.

אל תחשב לרגע שזה יגיע לך קל להיות בשמחה, כי אין עוד דבר יותר חשוב בכל העולמות כמו מדת השמחה, עד כדי כך שאמרו בזהר (תצוה קפד:) תא קזי עלמא תתאה קימא לקבלא תדיר [בוא וראה העולם הזה עומד לקבל תמיד], והוא אקרי אבן טבא [והוא נקרא אבן טוב, כמו אבן מושכת שנקראת מגנט], ועלמא עלאה לא יהיב ליה אלא כגונא דאיהו קימא [והעולם הבא לא נותן אלא כמו שמכינים את עצמו מלמטה], אי איהו קימא בנהירו דאנפין מתתא [אם נמצאים תמיד בפנים שמחות מלמטה], כדין הכי נהרין ליה מעילא [כך מאירים לו מלמעלה אור וזיו וחיות ודבקות וכו'], ואי איהו קימא בעציבו [אבל אם אדם עומד בעצבות ובמרה שחורה], יהבין ליה דינא בקבליה [אזי ממשיך על עצמו דינים].

כְּגוֹנָא דָּא (תהלים ק, ב): "עבדו את ה'י"ה בשמחה", חֲדוּה דְּבַר נֶשׁ מְשִׁיךְ לְגַבִּייה חֲדוּה אַחְרָא עֲלָא [השמחה של האדם בזה העולם, ממשכת עליו שמחה מהעולם הבא], חֲכִי נְמִי הָאִי עֲלֵמָא תַתָּא, כְּגוֹנָא דְּאִיְהִי אַתְעֵרַת חֲכִי אַמְשִׁיךְ מְלַעֲיֵלָא [כך הוא העולם הזה, כפי שאדם מתנהג בזה העולם, כך ממשיך על עצמו מהעולם הבא].

וְלִכֵּן כְּשֵׁאֲדָם רַק בְּשִׂמְחָה וּמְכִרִיחַ אֶת עֲצָמוֹ בְּכָל הַכּוּחוֹת לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה, עַל יְדֵי זֶה הוּא מְמַשֵּׁיךְ עַל עֲצָמוֹ שִׂמְחָה מֵהַעוֹלָמוֹת הָעֲלִיוֹנִים. וְלִכֵּן אֵל תִּהְיֶה בְּטֹלָן, וְאִי שְׂאֲנֵי יוֹדֵעַ שְׂעוּבֵר עֲלֵיךְ מֵהַ שְׂעוּבֵר צְרוּת וְיִסוּרִים מְרִירוֹת וּמְכֹאֲבוּיִם, תִּשְׁתַּדֵּל לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה עִם כָּל הַכּוּחוֹת, וְאִז תִּרְאֶה שְׂכָל מְזִלְךְ יִתְהַפֵּךְ לְטוֹבָה, הַלּוֹאֵי שִׂתְכַנִּים אֶת הַדְּבוּרִים הָאֵלוֹ בְּלִבְךְ.

הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשּׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל, יִשְׁמַע בְּתַפְלִיתִי, שְׂאֲנֵי מְבַקֵּשׁ וּמְתַפְּלֵל בְּעֵדֶךָ תָּמִיד, שִׁתְהִיֶּה לְךָ הַצְּלָחָה מְרַבָּה, וּבְכָל אֲשֶׁר תִּפְנֶה, תִּשְׁכִּיל וְתִצְלִיחַ.

הַמְּאַחַל לְךָ בְּרָכָה וְהַצְּלָחָה מִן הַשָּׁמַיִם...



מגיל צעיר יש לי בעיה של נשירת שער, האם יש סכוי להרפא?

שאלה:

מאת יעקב יוגב: אני בן שלושים ואחת, ואני ובני משפחתי שומרים תורה ומצוות. מגיל שבע עשרה התחילה לי נשירת שער בכמה אזורים בקרקפת, אחר כך זה עבר לנשירה בגוף ועכשו זה עבר לגבות ולאזור הפנים. יש לי צין שזו לא מחלה, והרופאים אומרים שיש אחוז מכלל האוכלוסיה שיש להם את הבעיה הזאת, שהגוף דוחה את השערה. עשיתי את כל הבדיקות וברוך השם הכל יצא תקין. המצב הזה מאד קשה לי, ורציתי לשאול את הרב האם שנוי שם או תקון כלשהו שיהרב יעשה יעזור לי? אני רוצה שיהרב יברך אותי בבקשה שתפתר הבעיה לגמרי, ושתחזר לי שמחת החיים במהרה. אני מודה לך מקרב לב.

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר נשא י' סיון ה'תשע"ב

שלום וברכה אל יעקב יוגב, נרו יאיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

היום יש תרופה להכל, רק אסור להתיאש, ואם רופא אחד אומר שאין תקוה וכו', זה לא סוף פסוק, כי כך אמרו חכמינו הקדושים (ברכות ס.) על הפסוק (שמות כא, יט) "ורפא ירפא" מכאן שנתנה רשות לרופא לרפאות, ואמרו צדיקים שנתנה רשות לרופא לרפאות, אבל לא ליאש.

העקר מה שאתה צריך זה שני דברים: א. רק להיות בשמחה, לשמח את עצמך ולשמח את אשתך ואת כל הבית. ב. להרבות בתפלה - שיחה בינו לבין קונו שאין למעלה מזה, כי אי אפשר לתאר ולשער את גדל הזכות של אדם שמשקיע בתפלה, וכך אמרו חכמינו הקדושים (ויקרא רבה פרשה ל' סימן ג') בדורות הללו שאין להם לא מלך ולא נביא לא כהן ולא אורים ותומים ואין להם אלא תפלה זו בלבד אמר דוד לפני הקדוש-ברוך-הוא רבונו של עולם אל תבזה את תפלתם (תהלים קב, יט): "תכתב זאת לדור אחרון", מכאן שהקדוש-ברוך-הוא מקבל השבים, "ועם

נברא יהלל יה" שֶׁהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בּוֹרֵא אוֹתָן בְּרִיָּה חֲדָשָׁה.

וְלִכֵּן תִּבְקֶשׁ עַל זֶה מִמְּנוּ יִתְבָּרַךְ וּבִפְרֵט בְּקִבְרֵי צַדִּיקִים, שְׁאָמַר רַבְּנוּ ז"ל (סֵפֶר הַמִּדּוֹת, אוֹת צַדִּיק סִימָן קעג) עַל יְדֵי הַשְּׁתַּטְחוֹת עַל קִבְרֵי הַצַּדִּיקִים הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא עוֹשֶׂה לוֹ טוֹבוֹת אֶף-עַל-פִּי שְׂאִינוּ רְאוּי לְכָךְ.

הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יַעֲזֹר לָךְ שְׂיִתְהַפֵּךְ הַכֹּל לְטוֹבָה, וְתִחְזַרְנָה לָךְ הַשְּׁעָרוֹת וְשִׂמְחַת הַחַיִּים, וְהַכֹּל יִסְתַּדֵּר עַל הַצֵּד הַכֵּי טוֹב.

הַמֵּאֲחִיל לָךְ בְּרִכָּה וְהַצְּלִיחָה מִן הַשָּׁמַיִם...



הָאֵם תְּזוּנָה נְכוֹנָה הִיא בְּגֵדֵר חוֹבָה אוּ בְּגֵדֵר הַמְּלָצָה טוֹבָה?

שְׁאֵלָה:

מֵאת יַעֲקֹב: שְׁלוֹם לְרַב וְרַפּוּאָה שְׁלֵמָה. הָאֵם תְּזוּנָה נְכוֹנָה, כְּלוּמַר אֲכִילָה שֶׁל אֶכֶל טְבֵעִי וְכִמְהָ שְׂפָחוֹת תַּעֲשִׂיתִי, וּבְעֶקֶר פְּרוֹת וְיִרְקוֹת, הִיא בְּגֵדֵר חוֹבָה אוּ בְּגֵדֵר הַמְּלָצָה

טובה? והאם צריכים להתאמץ ולהשתדל לאכול רק אכל
בריא, או שאפשר לאכל הכל כמו ששרב העולם נוהג?

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום ראשון לסדר שלח כ' סיון ה'תשע"ב
שלום וברכה אל יעקב, נרו יאיר.
לנכון קבלתי את מכתבך.

בודאי אדם צריך מאד מאד לשמר מה הוא אוכל,
שישתדל לאכול רק מאכלים בריאים, כי רוב המאכלים
יש בהם כל מיני צבעי מאכל וכו', ומכניסים בזה כל מיני
חמרים וכו', שכל זה מזיק לגוף, והרמב"ם (פרק ד' מהלכות
דעות הלכה ט') מאריך בזה, וכך כתב: "יש מאכלות שהם
רעים ביותר עד מאד וראוי לאדם שלא לאוכלן לעולם
כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים, והגבינה המלוחה
הישנה, והכמהים ופטריות, והבשר המליח הישן, ויין
מגתו, ותבשיל ששהא עד שנדף ריחו, וכן כל מאכל
שריחו רע או מר ביותר, הרי אלו לגוף כמו סם המות.
ויש מאכלות שהן רעים אבל אינן כמו הראשונים לרע,
לפיכך ראוי לאדם שלא לאכול מהן אלא מעט ואחר ימים
הרבה, ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם או לאוכלן עם

מְזוֹנוֹ תְּמִיד כְּגוֹן דְּגִים גְּדוֹלִים וּגְבִינָה וְחֶלֶב שְׁשָׁה אַחַר
 שְׁנַחֲלָב כ"ד שְׁעוֹת, וּבֶשֶׁר שְׁוֹרִים גְּדוֹלִים וּתְיָשִׁים גְּדוֹלִים
 וְהַפּוֹל וְהַעֲדָשִׁים וְהַסְּפִיר וְלֶחֶם שְׁעוֹרִים וְלֶחֶם מִצּוֹת
 וְהַכְּרוֹב וְהַחֲצִיר וְהַבְּצָלִים וְהַשּׁוּמִים וְהַחֲרָדֵל וְהַצָּנוֹן, כָּל
 אֵלּוּ מֵאֲכָלִים רְעִים הֵם, אֵין רְאוּי לְאָדָם לְאָכוֹל מֵאֵלּוּ אֶלָּא
 מֵעַט עַד מְאֹד וּבִימוֹת הַגְּשָׁמִים, אֲבָל בִּימוֹת הַחֶמֶה לֹא
 יֵאכֵל מִהֵן כָּלָל. וְהַפּוֹל וְהַעֲדָשִׁים בְּלֶבֶד אֵין רְאוּי לְאֹכְלָן
 לֹא בִימוֹת הַחֶמֶה וְלֹא בִימוֹת הַגְּשָׁמִים, וְהַדְּלוּעִין אוֹכְלִין
 מִהֵן בִּימוֹת הַחֶמֶה וְכוּ'."

וּמֵאֲרִיךְ שָׁם וּמְסִים שָׁם: "כָּל הַמְּנַהֵיג עֲצָמוֹ בְּדַרְכֵים
 אֵלּוּ שְׁהוֹרִינוּ אָנִי עָרַב לוֹ שְׁאִינוּ בָא לְיַדִּי חֲלִי כָּל יָמָיו עַד
 שְׁיִזְקֵין הַרְבֵּה וְיָמוּת, וְאִינוּ צָרִיךְ לְרוֹפֵא וְיִהְיֶה גּוֹפּוֹ שָׁלֵם
 וְעוֹמֵד עַל בּוּרְיוֹ כָּל יָמָיו."

וְהַעוֹלָה עַל הַכֹּל שְׁצָרִיכִים מְאֹד לְשָׁמֵר בְּעֵתִים הַלָּלוּ
 לֹא לְהַכְּשֵׁל בְּמֵאֲכָלִים אֲסוּרִים, כִּי כָּל הַחֲנִיּוֹת מִצְּפוֹת
 בְּטָרְפוֹת וּנְבִלוֹת, וּבִקְלוֹת יְכוּלִים לְהַכְּשֵׁל בָּהֶם אִם לֹא
 נִזְהָרִים בְּזֶה.

הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשּׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל, יִשְׁמַע

בתפלתו, שאני מבקש ומתפלל בעדך תמיד, שתהיה לך
הצלחה מרבה, ובכל אשר תפנה, תשכיל ותצלח.
המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...



יש לי בעיות עכול קשות, ואני חוששת להתחתן במצב כזה

שאלה:

מאת פייגא: לכבוד הצדיק, שלום. לפני השאלה חשוב
לי להגיד שהספרים שלכם הם אלו שמחזיקים אותי
כיהודיה, ורציתי לספר לכם שאבא שלי התקרב לברסלב
לפני הרבה שנים רק בזכות הספר שלכם - 'אשר בנחל',
ועד היום הוא נוסע לאומן בכל שנה, והכל בזכותכם!

אני בת שבע עשרה, ואני נקראת 'פייגא' על שם אמו
של רבי נחמן מברסלב. יש לי בעיות עכול קשות ואחרי
שאני אוכלת, אני נתקפת כאבים חזקים. עשיתי את כל
הבדיקות הנצרכות, אך עדין לא מצאו את הסבה לבעיה.
הרופא נתן לי תרופות אך הן לא הועילו, וגם התרופות
הטבעוניות לא שפרו את המצב.

עוד מעט אגיע לגיל שדוכים, ואני חוששת להתחתן
במצב כזה. מה אני יכולה לעשות כדי לזכות לרפואה
שלמה? תודה רבה על ההתייחסות.

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר חקת ח' תמוז ה'תשע"ב
שלום רב אל פייגא, תחיה.
לנכון קבלתי את מכתבך.

רבנו ז"ל אמר (ספר המדות אות שמחה סימן ג): 'בברכות
השמחה נתחזק כח השכלי, והמאכל והמשטה הם סבה
גדולה לשמחת הלב ולהרחיק העצבות ודאגות'; ולכן
צריכים מאוד מאוד לשמר מה אוכלים, כמובא בדברי
רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן חלק א' סימן סב): 'שצריך להיות מאכל
המברר'; דהינו שלא תהיה שום שאלה בכשרות האכל,
ואמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן חלק ב' סימן א): 'כפי כשיש לאדם
אמונה בהקדוש-ברוך-הוא ומבקש ממנו יתברך כל מה
שהוא צריך, על ידי זה הוא כבר לא צריך שום רפואה
גשמית, אלא נתקים אצלו (שמות כג, כה): 'ועבדתם את
הוי"ה אלקיכם וברך את לחמך ואת מימך והסירתי
מחלה מקרבך', שהרפואה באה לאדם על ידי לחם ומים'.

ולכן הקפידו מאד מאד להשמר במה שאת אוכלת, כי כשאוכלים מאכלים שאינם פשרים, יכולים לבוא למחלות וחלאים רעים, וכשאדם נזהר במה שהוא אוכל, ויש לו אמונה בהקדוש-ברוך-הוא, וכל מה שהוא צריך - מבקש ממנו יתברך, על ידי זה נמשכת רפואה בתוך האכל שלו. יעזר הקדוש-ברוך-הוא שתהיה לך רפואה שלמה רפואת הנפש ורפואת הגוף גם יחד, ותוכלי להתחתן בקרוב.

רבנו ז"ל אמר (ספר המדות אות צדיק סימן קצו): 'התקשרות לצדיק הוא רפואה גדולה'; ולכן מי יתן שתסעי אל ציון רבנו ז"ל, ושם תבקשי ממנו יתברך: "בזכות הצדיק הקדוש השוכן כאן, שתהיה לי רפואה שלמה - רפואת הנפש ורפואת הגוף", ואז תראי אלו נסים נגלים יהיו לך, וכך אמר רבנו ז"ל (ספר המדות אות צדיק סימן קעג): 'על ידי השתטחות על קברי הצדיקים הקדוש-ברוך-הוא עושה לו טובות אף-על-פי שאינו ראוי לכך'; והלואי שכל חולה היה נוסע אל ציון רבנו ז"ל, והיה מבקש שם בזכות הצדיק הקדוש הזה, אז היה רואה נסים ונפלאות והיה מבריא לגמרי, כי הצדיק האמת הוא מגלה את הקדוש-

בְּרוּךְ-הוּא בְּגִלּוּי רַב וְנוֹרָא מְאֹד, וְלִהְפֹךְ אֶמֶר רַבְּנוּ ז"ל (ספָר
הַמְדוּת אֹת אֶמֶת סִימָן לו): 'עַל יְדֵי שְׂקָרִים אֵין לוֹ רְפוּאָה אֲפֹלוּ
בְּהֶרְבֵּה רְפוּאוֹת'.

הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל, יִשְׁמַע
בְּתַפְלֵתִי, שְׂאֲנִי מִבְּקֶשׁ וּמִתְפַּלֵּל בְּעֶדְךָ תָּמִיד, שְׁתִּהְיֶה לְךָ
הַצְּלָחָה מְרֻבָּה וּבְכָל אֲשֶׁר תִּפְנִי, תִּשְׁפִּילִי וְתִצְלִיחִי.
הַמְּאַחַל לְךָ בְּרָכָה וְהַצְּלָחָה מִן הַשָּׁמַיִם...



**גִּיסְתִּי אוֹבְחָנָה כְּחוֹלֵת סֶרְטָן.
מָה אֲנַחְנוּ יְכוּלִים לַעֲשׂוֹת כְּדֵי שְׁתִּזְכֶּה
לְרְפוּאָה שְׁלֵמָה?**

שְׂאֵלָה:

מֵאת קָרָן: גִּיסְתִּי אוֹבְחָנָה כְּחוֹלֵת סֶרְטָן בְּצוּאָר הָרְחֹם.
הַמְחַלָּה הַתְּחִילָה לְהִתְפַּשֵּׁט בְּגוֹפָהּ, וּבְעוֹד חֲדָשׁ
אָמַר לְהִיּוֹת לָהּ נְתוּחַ. אֲנִי מִבְּקֶשֶׁת אֶת בְּרַכַּת הַצְּדִיק
לְהַחֲלֵמָתָהּ, וְאֲשַׁמַּח לְדַעַת הָאֵם יֵשׁ מִשָּׁהוּ, שֶׁהִיא אוֹ
בְּעֵלָה אוֹ אֲפֹלוּ אֲנַחְנוּ בְּנֵי מִשְׁפַּחְתָּהּ יְכוּלִים לַעֲשׂוֹת כְּדֵי
שְׁתִּהְיֶה לָהּ רְפוּאָה שְׁלֵמָה? תּוֹדָה מְקַרֵּב לָב, קָרָן.

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום שני לסדר בלק, י"ב תמוז ה'תשע"ב

שלום רב אל קרן, תחיה

לנכון קבלתי את מכתבך.

קדם צריכים לבדוק את כל המוזוות בתוך הבית אם הן כשרות, פי רב הצרות שפאות על האדם זה רק כשאין בבית מוזוות כשרות, וכתוב בתקוני זהר (תקון כב): "וכתבתם על מוזוות ביתך ובשעריך" (דברים ו, ט), אלן תרין סמכי קשוט, זו מות מן ביתא דאיהי שכינתא, ולא אתקרב לגבה, הדא הוא דכתיב (במדבר א, נא): "וזהר הקרב יומת", ואתון דמוזוות אינון ממש ז"ז מו"ת; הינו שמצות מוזוזה מסירה את המות מהבית.

כדאי להבדק אצל עוד רופא ממחה אם זה באמת סרטן וכו' (וכדאי להתיעץ עם הרב פירר גרו יאיר, שהוא בקי ברופאים ממחים בארץ ובעולם).

מה טוב ומה נעים שתקבלו על עצמכם שמירת שבת קדש כהלכתה, ובזכות שמירת שבת זוכים לברכה

והצלחה בכל הענינים, ורפואות וישועות למעלה מדרך
הטבע.

הקדוש-ברוך-הוא יעזר שתבשרי לי רק בשורות
משמחות.

המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...

הקונטרס הקדוש הזה הודפס
לרפואה שלמה
רחל חיה בת סוזן, ישראל בן חיה רחל
לשעירה והצלחה בכל התחומים
נורית בת סוזן
נאוה בת נורית
וכל עשפחת לוי

הקונטרס הקדוש הזה הודפס
לעילוי נשמת
שושנה ססו בת טוני
נפטרה י"ב כסלו



הקונטרס הבא יכול להיות לזכותך...

באפשרותך להקדיש
קונטרס לכל הבקשות:

לעילוי נשמת, לרפואה שלמה,
לזרע בר קיימא, לשלום בית,
לזיווג הגון, להצלחה...

התקשרו עכשיו:
04-6656666

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 חֲטָאתֵי יי: ה בלי עֹן יִרְצוּן וּיְכַוְּנוּ עוֹרָה לְקָרְאתִי וְרָאָה: ו וְאַתָּה יי אֱלוֹהִים צָבָאוֹת אֱלוֹהֵי יִשְׂרָאֵל הִקְיָצָה לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם אֶל תַּחַן כָּל בְּגָדֵי אֹן סֵלָה: ז יִשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְמוּ כְּכֹלֵב וְיִסּוּבְבוּ 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 חֲסָדֵי יִקְדְּמֵנִי אֱלוֹהִים יִרְאֵנִי בְּשִׁרְרֵי: יב אֵל תִּהְרַגֵּם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עִמִּי הַנִּיעֵמוּ בְּחִילְךָ וְהוֹרִידֵמוּ מִגִּנְנוּ אֲדוֹנָי: יג חֲטָאת פִּימוּ דְבַר שִׁפְתֵימוּ וְיִלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמְאָלָה וּמִכְחַשׁ יִסְפְּרוּ: יד כְּלָה בְּחִמָּה כְּלָה וְאִינָמוּ וְיִדְעוּ כִּי אֱלוֹהִים מִשַׁל בְּעֵינָקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סֵלָה: טו וְיִשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְמוּ כְּכֹלֵב וְיִסּוּבְבוּ עִיר: טז הִמָּה יִנִּיעוּן לְאָכַל אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ וְיִלְיֵנוּ: יז וְאֲנִי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאַרְבֵּן לְבַקֵּר חֲסָדְךָ כִּי הֵייתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם צָר לִי: יח עֲזֵי אֵלֶיךָ אֲזַמְרָה כִּי אֱלוֹהִים מִשְׁגָּבִי אֱלוֹהֵי חֲסָדֵי:

עז א לְמַנְצָחַ עַל יְדוּתוֹן לְאַסֵּף 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 וְתִתְעַשֵּׂף רוּחִי סֵלָה: ה אַחֲזָתָ שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: ו חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקִּדְּם שְׁנוֹת עוֹלָמִים: ז אֲזַכְּרָה נְגִינְתִי בְּלִילָה עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה וְיִחַפֵּשׁ רוּחִי: ח הַלְעוֹלָמִים יִנָּח אֲדַנִּי וְלֹא יִסִּיף לְרִצּוֹת עוֹד: ט הָאֶפֶס לְנִצַּח חֲסִדוֹ גָּמַר אֲמַר לְדֹר וָדֹר: י הַשְּׁכַח חֲנוּת אֵל אִם קִפְץ בְּאֵף רַחֲמֵי סֵלָה: יא וְאִמַר חֲלוּתִי הִיא שְׁנוֹת יָמִין עֲלִיוֹן: יב אֲזַכּוֹר מַעֲלָלֵי יְהוָה כִּי אֲזַכְּרָה מִקִּדְּם פְּלִאָה: יג וְהִגִּיתִי בְּכָל פְּעֻלָּתְךָ וּבְעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: יד אֱלוֹהִים בְּקִדְּשׁ דְּרָכְךָ מִי אֵל גָּדוֹל כְּאֱלוֹהִים: טו אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֵא הוֹדְעַת בְּעַמִּים עֲזָךְ: טז גְּאֻלַּת בְּזֹרֵעַ עֲמָךְ בְּנֵי יַעֲקֹב וְיוֹסֵף סֵלָה: יז רְאוּךָ מִים אֱלוֹהִים רְאוּךָ מִים יַחֲיִלוּ אֵף יִרְגְּזוּ תִהְמוֹת: יח זָרְמוּ מִים עֲבוֹת קוֹל נְתַנּוּ שְׁחָקִים אֵף חֲצִצְיָה יִתְהַלְכוּ: יט קוֹל רַעֲמָךְ בְּגִלְגַל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבַּל רְגֹזָה וְתִרְעַשׂ הָאָרֶץ: כ בְּיָם דְּרָכְךָ וּשְׁבִילְךָ בְּמִים רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: כא נְחִיתָ כִּצְאָן עֲמָךְ 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 פועלך 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 וַיְחַשְׁךְ וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבָרוֹ: כט הִפֵּךְ אֶת מִימֵיהֶם
 לְדָם וַיָּמַת אֶת דְּגָתָם: ל שְׁרַץ אֲרָצָם צִפְרָדְעִים בְּחַדְרֵי מַלְכֵיהֶם: לא אָמַר
 וַיָּבֵא עֲרֹב כְּנִים בְּכָל גְּבוּלָם: לב נָתַן גְּשָׁמֵיהֶם בְּרֹד אֵשׁ לְהַבּוֹת בְּאַרְצָם:
 לג וַיִּדְּ גַפְנָם וַתֵּאֱנַתְם וַיִּשְׁכַּר עֵץ גְּבוּלָם: לד אָמַר וַיָּבֵא אֲרָבָה וַיִּלַּךְ וַאֲיִן
 מִסְפָּר: לה וַיֵּאכֹל כָּל עֵשֶׂב בְּאַרְצָם וַיֵּאכֹל פְּרִי אֲדָמָתָם: לו וַיִּדְּ 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 נֹהָר: מב כִּי זָכַר אֶת דְּבַר קְדָשׁוֹ אֶת אֲבֹרָתָם עֲבָדוֹ:
 מג וַיִּוצֵא עֲמֹו בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת בַּחֲרִירוֹ: מד וַיִּתֵּן לָהֶם אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל
 לְאֻמִּים 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: