

שאלות ותשובות בחסידות ברסלב

בנושא

תפילה והתבודדות

תכן הענינים

- מה נקראת 'תפילה בכח'? והאם נכון להתפלל בקול גדול בבית הכנסת? ג
- מה עדיף, ללכת להתבודד לבד, או עם חברים? ו
- האם מתר להתודות בשבת קדש בזמן ההתבודדות? ח
- אני מתבודד בכל יום שש שעות, ועדין לא רואה שום ישועה. מה העצה לא לפל ליאוש? י
- מרב עצבות קשה לי מאד להתפלל טז
- איך אפשר להתבודד כל היום כלוכפי שרבינו רצה? כ

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



מה נקראת 'תפלה בכח'? והאם נכון להתפלל בקול גדול בבית הכנסת?

שאלה:

מאת שמעון: אני נוהג להתפלל בכח ובקול, ובפרט בקדיש וקדשה, אני משתדל לענות בקול גדול, כדי לקדש שם שמים. אני מרגיש שזה נותן לי ספוק, וראיתי שגם חסידי ברסלב מתנהגים ככה בתפלה. הבעיה, שהמתפללים בבית הכנסת שלי (נסח מרוקאי) כל פעם כועסים עלי, ואומרים לי, שאני מפריע להם, וכמעט גרשו אותי מבית הכנסת. מה אפשר לעשות, והאם הם צודקים?

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר יתרו, ט"ז שבט ה'תשע"ב
שלום וברכה אל שמעון, גרו יאיר.
לנכון קבלתי את מכתבך.

אתה צריך לדעת, שתפלה בכח זה דבר אחד, ותפלה בקול זה דבר אחר, הינו 'תפלה בכח' הפרוש הוא: שאדם צריך לקשר את המחשבה אל הדבור, ועל זה צריכים

כחות עצומים, כי טבע האדם שהמחשבה חושבת דבר אחד, והפה מדבר דבר אחר, הינו שאדם אינו חושב בעת התפלה מה הוא מתפלל, ולכן צריכים כחות עצומים לקשר את המחשבה אל הדבור. וזה לא כל כך פשוט, כי בפרוש גלה לנו רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן ל') שכל המחשבות הזרות באות לאדם בתוך התפלה, ואמר רבנו ז"ל (חיי מוהר"ן, סימן תק"צ) שכל המחשבות הזרות של האדם, שבאות לו באמצע התפלה, אלו העוונות שלו. ולכן בשעה שאדם מתפלל, עדיף שיתפלל מתוך הסדור, ואמרו הצדיקים, שזה מרמז בפסוק (אסתר, ט', כ"ה) "אמר עם הספר ישוב מחשבתו הרעה", בזה שאדם אומר את דבורי התפלה מתוך הספר, על ידי זה נתבטלות המחשבות הרעות שלו, כי הוא מדבק את עצמו באותיות התפלה, אבל לזה צריכים כחות עצומים, כי המחשבה מושכת לכיוון אחר ממה שהפה מדבר.

ולכן תפלה בכח פרושו לקשר את המחשבה לדבור, שלזה צריכים כחות עצומים, ותפלה בקול זה מובא בדברי רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן כ' וסימן כ"א וסימן ל"ו) כשאדם נמצא בקטנות המחין, עליו לצעק את

התפלה בקולות גדולים, וכך את השיחה בינו לבין קונו צריך לצעק בקולי קולות אליו יתברך ע' קלין, והנה תפלה שמתפלל בצבור, צריכים להתפלל בקול, אבל לא לבלבל את שאר המתפללים. עליו לקשר את מח מחשבתו בקשר עצום, שיחשב את מה שהוא מדבר, ולכן צריך להיות בבית הכנסת עם הצבור, וזהו דבר גדול מאד להתפלל במנין, כמאמרם ז"ל (ברכות ח.) מאי דכתיב (תהלים ס"ט, י"ד) "ואני תפילתי לך הוי"ה עת רצון" אימתי עת רצון, בשעה שהצבור מתפללין; מה שאין כן, כשהולך להתבודד ולבקש על נפשו, שתהינה לו מחשבות נקיות וכו', ושיזכה להיות דבוק בו יתברך, אזי צריך לצאת לשדה או ליער, במקום שאין שם בני אדם, ושם יצעק בקולי קולות, ולא יפריע לאף אחד.

ולכן המתפללים בבית הכנסת צודקים, שמי שצועק בתפלה הוא מעצבן אותם וכו', ועל כן אל תעשה כך בבית הכנסת, אלא תתפלל תפלה בלח, הינו לקשר את המחשבה בכחות עצומים, שלא יפריד בין הדבור למחשבה וכו', ובשדה, כשאתה הולך להתבודד, שם תצעק בקולי קולות וכו' וכו', עד שתגיע לזכוך המחין.

הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל, יִשְׁמַע
 בְּתַפְּלוֹתַי, שְׂאֲנִי מִבְּקֶשׁ וּמִתְפִּיל לְבַעֲדֶךָ תָּמִיד, שֶׁתְּהִיָּה לְךָ
 הַצְּלָחָה מְרֻבָּה, וּבְכָל אֲשֶׁר תִּפְנֶה, תִּשְׁפִּיל וְתִצְלִיחַ.
 הַמֵּאחֵל לְךָ בְּרָכָה וְהַצְּלָחָה מִן הַשָּׁמַיִם...



מָה עָדִיף, לְלַכֵּת לְהַתְּבוֹדֵד לְבַד, אוֹ עִם חֲבֵרִים?

שְׁאֵלָה:

מאת דוד: יש לי כפמה חברים, שהולכים פעמים בשבוע
 להתבודד ביער, שנמצא בקרבת מקום. מה עדיף, ללכת
 להתבודד לבד, או עם כפמה חברים? כפובן, שכל אחד
 מתבודד במקום מרחק קצת מחברו.

תְּשׁוּבָה:

בְּעֶזְרַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, יוֹם חֲמִישִׁי לְסֹדֵר יִתְרוֹ, ט"ז שְׁבַט ה'תשע"ב
 שְׁלוֹם וּבְרָכָה אֶל דָּוִד, נְרוֹ יֵאִיר.
 לְנִכּוֹן קַבְּלָתִי אֶת מַכְתְּבֶךָ.
 אֲתָה צָרִיף לְדַעַת, שְׂרַבְנוּ ז"ל גְּלָה לָנוּ (לקוטי מוהר"ן,

חלק א', סימן נ"ב) ששְׁלֵמוֹת הַהִתְבוּדוֹת הַיָּחִידִי, בְּמָקוֹם שְׂאִין שָׁם בְּנֵי אָדָם, וְשָׁם יִשְׁפָּךְ אֶת נַפְשׁוֹ, וְאֵת כָּל אֲשֶׁר עִם לִבּוֹ אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, וְזֶה יָבִיא אוֹתוֹ אֶל בְּטוֹל הַמְּצִיאוֹת, לְהִיּוֹת בְּטוֹל וּמְבַטֵּל אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, וְזֶה עָקֵר הַשְּׁלֵמוֹת שֶׁל תְּפִלָּה וְהִתְבוּדוֹת וְשִׂיחָה בֵּינוּ לְבֵין קוֹנוֹ, שֶׁהוּלֵךְ בְּמָקוֹם פְּנוּי, שְׂאִין שָׁם בְּנֵי אָדָם, וְשָׁם שׁוֹפֵךְ אֶת כָּל לְבוֹ אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, וְזוֹ הָאֲמִת לְאֲמִתָּהּ, כִּי אֵף אֶחָד אֵינוֹ יוֹדֵעַ לְאֵן הוּא הוֹלֵךְ וְכוּ', וְאֵף אֶחָד אֵינוֹ יוֹדֵעַ מֶה הוּא עוֹשֶׂה וְכוּ', וְיֹשֵׁב לְבַד בְּמָקוֹם, שְׂאִין בְּנֵי אָדָם נִמְצָאִים שָׁם וְכוּ', וּמְסַפֵּר לְקִדּוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא אֶת כָּל מֶה שֶׁעוֹבֵר עָלָיו וְכוּ', זֶה עָקֵר שְׁלֵמוֹת הַהִתְבוּדוֹת, וְזוֹ הָעֲצָה שֶׁל רַבֵּנוּ ז"ל, שֶׁעַל יְדֵהָ יְכוּלִים לָבוֹא לְכָל הַמְדַרְגּוֹת שֶׁבְּעוֹלָם, כִּפְּאֵשׁ גְּלָה לָנוּ (לְקוּטֵי מוֹהֲר"ן, חֵלֶק ב', סִימָן ק') שֶׁמִּקְטָן וְעַד גְּדוֹל אֵי אֶפְשָׁר לְהִיּוֹת אִישׁ כְּשֶׁר בְּאֲמִת, כִּי אִם עַל יְדֵי הַתְּבוּדוֹת, וְשִׁלְמוֹת הַמַּעֲלָה בְּזֶה, שֶׁהוּא מִתְבוּדָד רַק עִמּוֹ יִתְבָּרֵךְ.

וְלָכֵן עֲדִיף שְׁלֵא לְלַכֵּת לְהִתְבוּדָד עִם חֲבָרִים, בְּשׁוּם פְּנִים וְאֶפֶן וְכוּ', וְלֹא כְּמוֹ שְׁנוּהֲגִים כִּיּוֹם, שְׁנוּסְעִים עִם טַנְדָר לְאִיזָה שְׂדֵה אוֹ יַעַר, וְכָל אֶחָד הוֹלֵךְ לְכוּוֹן אַחַר וְצוּעֵקִים וְכוּ', שְׂזֵה כְּבָר חֲסָרוֹן בְּאֲמִת וְכוּ', כִּי נִכְנָס בְּמַחְשְׁבָה שֶׁל

כל אחד, שחברו ישמע, איך שהוא צועק יותר וכו' וכו', ולכן שלמות ההתבודדות, שהיא האמת לאמתה, שלא יראה ולא ימצא שום בן אדם כשהוא הולך להתבודד, רק הוא לבדו נמצא עמו יתברך.

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



האם מתר להתודות בשבת קדש בזמן ההתבודדות?

שאלה:

מאת אבי: ידוע בענין ההתבודדות, שבשבתות וימים טובים אין מתודים. האם הכוונה היא גם להרהור של ודוי, או רק לדבור ממש?

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום ראשון לסדר משפטים, י"ט שבט

ה'תשע"ב

שְׁלוֹם וּבְרָכָה אֶל אָבִי, נֵרוֹ יֵאִיר.

לְנֶכּוֹן קִבְלָתִי אֶת מִכְתָּבְךָ.

זֶה דָּבָר פָּשוּט, שְׂיִכּוּלִים לְהִתְבוּדָד גַּם בְּשַׁבָּת וּבִיּוֹם טוֹב, וּלְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ כָּל מָה שְׂצָרִיךְ, וְאָדָם צָרִיךְ לְהִגִּיעַ לְבִטּוֹל כְּזֶה אֱלֹיו יִתְבָּרֵךְ, עַד שְׂיִהְיֶה רְגִיל תְּמִיד לְדַבֵּר אֱלֹיו יִתְבָּרֵךְ, וְכָל אֲשֶׁר עִם לְבָבוֹ יִסְפֹּר לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ, וְאֶפְלוּ אִם, חֵס וְשְׁלוֹם, נִכְשָׁל בְּמַשָּׂהוּ וְכוּ', אוֹ בְּמַחְשָׁבָה אוֹ בְּדַבּוּר אוֹ בְּמַעֲשֵׂה, שְׂתִתְּכֶךָ וּמִיָּד יֵאמֵר אֶת זֶה לְקַדּוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְזֶה מֵתָר גַּם בְּשַׁבָּת וּבִיּוֹם טוֹב.

הַקַּדּוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא הַשּׁוֹמֵעַ תְּפִלוֹת יִשְׂרָאֵל יִשְׁמַע בְּתַפְלָתִי, שְׂאֲנִי מְבַקֵּשׁ וּמִתְפַּלֵּל בְּעֵדֶךָ תְּמִיד, שְׂתִהְיֶה לְךָ הַצְּלָחָה מְרֻבָּה, וּבְכָל אֲשֶׁר תִּפְנֶה, תִּשְׁכִּיל וְתִצְלִיחַ...
הַמֵּאֲחֵל לְךָ בְּרָכָה וְהַצְּלָחָה מִן הַשָּׁמַיִם...

**אני מתבודד בכל יום שש שעות, ועדין לא
רוצה שום ישועה. מה העצה לא לפל ליאוש?**

שאלה:

מאת אבישי: לכבוד הרב, שלום וברכה. אני בחור בן עשרים ושמונה, רוק ולומד בכולל. לפני ארבע שנים בערך, התחברתי לחסידות ברסלב ולהשקפה של רבנו הקדוש. אני משתדל לעשות שעה התבודדות בכל יום, ולהרבות באמירת תודה להשם יתברך, להתחזק בשמחה, ולשמר על קדשה עם כל המשתמע מכך. לפני בערך שלש שנים למדתי על מעלת שש שעות התבודדות, ועל הכח של התפלה, שעל ידי שש שעות התבודדות על דבר מסוים, אפשר לפעל ישועות מעל הטבע. והיות שהדבר שאני הכי רוצה הוא להתחתן, זכיתי כבר כמה וכמה פעמים להתבודד שש שעות על מציאת הזוג. וחולפים ועוברים להם ימים, חדשים ושנים וטרם נושעתי. נסיתי הרבה סגלות, אבל הדבר שאני הכי מאמין בו הוא התפלה, ואת זה אני הכי מרבה לעשות. (רק מה, כשמאמינים כל כך במשהו, ורואים שזה לא

פועל, ההמתנה הממשכת הזאת מכרסמת את האמונה, וזה נסיון לא פשוט). מה עלי לעשות בשביל להושע? הגעתי כבר למצב שאני כל כך רוצה להתחתן, שאני מוכן לעשות גם שתיים עשרה שעות התבודדות, או לעשות כל יום שש שעות התבודדות, עד שהשם יושיע אותי. אף החשש שלי הוא, שאם אעשה זאת, ולא אראה תוצאות, אני באמת אפל ליאוש. בבקשה, אם אפשר לקבל עצה מכבוד הרב מה לעשות. תודה רבה מראש.

תשובה:

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

שלום וברכה אל אבישי, נרו יאיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

אשריך ואשרי חלקך שזכית להתקרב אל רבנו ז"ל, ודע לך שעקר ההתקרבות אליו ז"ל היא רק על ידי התמדה רבה בספריו הקדושים, כי כך אמר רבנו ז"ל (לקוטי מהר"ן, חלק א', סימן קצב) אשר פניו, שכלו ונשמתו נמצאים בתוך הספר, ולכן אם אדם רוצה להכיר את רבנו ז"ל - הוא מכרח ללמד את ספרי רבנו ז"ל, עד שיהיו שגורים על

פיו, כי חכמינו הקדושים אמרו (אבות ב, ה): 'ולא עם הארץ חסיד', אם אדם רוצה להיות חסיד, הוא צריך ללמד, כי לא עם הארץ חסיד, מי שלא לומד בספרי רבנו ז"ל, יכולים למכר לו כל מיני שטיות וכו', וכל מיני שקרים וכו', והכל בשם רבנו ז"ל, אבל אם אדם למד ובקי בספריו הקדושים - לא יכולים לעבד עליו.

והנה רבנו ז"ל אומר (לקוטי מוה"ר, חלק א', סימן ס') שהצדיק פותח את הפה לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, כי הוא מעורר מהשנה, ולכן ככל שאדם לומד יותר את ספרי רבנו ז"ל, והוא בקי בהם, כך נפתח פיו לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, כי אם אין שומעים את קול הצדיק, אזי אין יכולים לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, כמו שרבנו ז"ל מפרש את המשנה (תרומה, פרק א' משנה ב'): 'חרש אינו שומע ואינו מדבר' - מי שאינו שומע את קול הצדיק, אזי לא יכול לדבר אליו יתברך, כי זה תלוי בזה.

ולכן יסוד היסודות בהתקרבות אל רבנו ז"ל, הוא להתבודד עמו יתברך, להיות רגיל לספר לקדוש-ברוך-הוא את כל אשר עם לבבו בשפת האם שלו, ורבנו ז"ל הרבה לדבר עם אנשי שלומנו על מעלת השיחה בינו

לבין קונו, שאדם צריך תמיד לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא בלי שום חכמות כלל, ואמר (שיחות הר"ן סימן קנד), שעקר מה שהגיע למדרגתו הוא רק על ידי ענין פראסטיק (פשיטות), שהיה מדבר הרבה, ומשיח הרבה בינו לבין קונו, ואמר הרבה תהלים בפשיטות. ועל ידי זה דיקא הגיע למה שהגיע. ואמר: אם הייתי יודע שהשם יתברך יעשה ממני מה שאני עתה, דהינו חדוש כזה, הייתי עושה ביום אחד מה שעשיתי בשנה כלה (כלומר, שהיה מזדרז כל כך בעבודתו, עד שמה שהיה עושה ועובד את השם יתברך בשנה שלמה, היה עושה ביום אחד), והיה מתגעגע מאד אחר מעלת העבודה של פראסטיק (פשיטות) באמת, ואמר: איי איי פראסטיק.

גם אמר, שדבר עם כמה צדיקים גדולים, והם אמרו גם כן, שלא הגיעו למדרגתם, כי אם על ידי ענין פראסטיק, שעסקו בעבודתם - עבודת השם יתברך, בפשיטות גמורה, בהתבודדות ושיחה בינו לבין קונו וכו', ועל ידי זה דיקא הגיעו למה שהגיעו.

והנה, רבנו ז"ל רצה שאנחנו נדבר עם השם יתברך כל היום, אך מחמת שלא כל אחד מסגל לזה, אמר שנקבע

לעצמנו שעה אחת, ורק זה מובא בכל ספרי רבנו ז"ל, אין מקום אחד שמזכר בו הענין הזה, שלאחרונה מצצו מהאצבע: "מי שמתבודד על דבר אחד שש שעות - תהיה לו ישועה", דבר זה לא כתוב בשום מקום בכל ספרי רבנו ז"ל. אדרבה! רבנו ז"ל אמר, שאדם צריך להתבודד כל היום. מה זאת אומרת? מהרגע שאדם פותח את העינים כשקם מהשנה, יתחיל לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, וימשיך עד הרגע שסוגר את העינים והולך לישון, ובין כך הוא מתפלל את שלוש התפלות הקבועות: שחרית, מנחה וערבית, בין כך הוא לומד את השעורים הקבועים שלו, ובין כך הוא אוכל ושותה וכו', ובין כך עוסק במשא ומתן, וכן עוסק בשאר הדברים שצריך לעשות.

אבל יסוד היסודות הוא לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא! פה גונב חמש דקות, ושם גונב חמש דקות וכו' כן הוא ממלא את כל היום בדבורים אל הקדוש-ברוך-הוא, אשר אי אפשר לתאר ולשער את גדל הזכות של האדם, שזוכה לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא. כי כל דבור ודבור שמדברים אליו יתברך, עושה רשם למעלה בכל העולמות, וכבר אמר רבנו ז"ל (לקוטי מוה"ר, חלק ב',

סימן ק' שְׁכַל הַצְדִּיקִים הַגְּדוּלִים בַּמַּעֲלָה, אָמְרוּ, שֶׁלֹּא הִגִּיעוּ לַמַּעֲלָתָם, אֲלָא עַל יְדֵי שִׂיחָה בֵּינָם לְבֵין קוֹנָם, וְזוֹ הַשְּׁלֵמוֹת שָׁאִין שְׁלֵמוֹת אַחֲרֶיהָ.

עַל כֵּן הִזְהַר שָׂאֵף אֶחָד לֹא יִטְעֶה אוֹתָךְ עִם הַנְּהֻגוֹת חֲדָשׁוֹת שֶׁל שֵׁשׁ שְׁעוֹת רְצוּפוֹת שֶׁל הַתְּבוּדָדוֹת, כִּי אֵין לָזֶה שׁוֹם מְקוּר.

בְּעֵנִין שְׂאֵתָה כְּבָר רִוֵק בֶּן עֶשְׂרִים וְשִׁמּוֹנָה וְכוּ', תִּשְׁתַּדֵּל לֹא לְהִיּוֹת בְּרִרָן, אֲלָא הַשְּׂדוּךְ הָרֵאשׁוֹן שֶׁיִּצְיֵעוּ לָךְ - קַח, וְתִתְחַתֵּן לְשֵׁם שָׁמַיִם, וְתִכְנֶנָּה בֵּית נְאֻמָּן בִּישְׂרָאֵל, וְאֵל תִּהְיֶה שָׁבוּר, כִּי בֵּת הַזּוּג שֶׁלָּךְ עֲדִין הִיְתָה מְאֹד צְעִירָה, וְהִצְרַכְתָּ לְחֻכּוֹת עַד שֶׁתִּגְדֵּל וְכוּ', וְלִכֵּן אֵל תִּתְיָאֵשׁ מִן הָרַחֲמִים, כִּי כָּל תְּפִלָּה וְתַחֲנִנָּה וּבִקְשָׁה שֶׁמִּבְקָשִׁים מִהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הִיא נִשְׁמַעַת וּמִתְקַבֵּלָת, כְּמֵאֲמָרָם ז"ל (ויקרא רבה, פְּרָשָׁה ל', סִימָן ג'): בְּדוֹרוֹת הַלְלוּ, שָׂאִין לָהֶם לֹא מְלָךְ, וְלֹא נְבִיא, לֹא כֹהֵן, וְלֹא אוֹרִים וְתַמִּים, אֵין לָהֶם אֲלָא תְּפִלָּה זֹו בְּלִבָּד. אָמַר דָּוִד לְפָנֵי הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא: "רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם! אֵל תִּבְזֶה אֶת תְּפִלָּתָם!" (תהלים קב, יט): "תִּכְתַּב זֹאת לְדוֹר אַחֲרוֹן", מִכָּאן שֶׁהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְקַבֵּל אֶת

השבים, "ועם נברא יהלל-יה", שהקדוש-ברוך-הוא בורא אותם בריה חדשה.

אקנה שתתחזק ותצית אותי, ולא תפסיד לא בעולם הזה ולא בעולם הבא.

המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...



מרב עצבות קשה לי מאד להתפלל

שאלה:

מאת מאיר: לכבוד הצדיק שליט"א. אני אברך נשוי. התחתנתי ונולד לי בן, ואחר כך מהרבה סבות התגרשתי, והתחתנתי פעם שנייה, ויש לי מהאשה השנייה שלושה ילדים, עם כל זאת נופלים עלי תמיד עצבות ודכאון, עד שאני מתרשל בשלשת התפלות בכל יום, שחרית עדן על פי רב אני מתפלל, אבל מנחה וערבית אף פעם לא, איך אני יכול להתחזק במצב שלי?

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום שני לסדר ויקרא, כ"ה אדר ה'תשע"ב.

שלום וברכה אל האברך מאיר, גרו יאיר.

לנכון קבלתי את מכתבך.

הנה, בזה שאתה כותב שאתה עצוב וממרמר ונמשך אל דכאונות וכו', דע לך שרבנו ז"ל צעק בקול עמוק (לקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן עח) גיוואלד! זייט אייך נישט מיאש, אין שום יאוש בעולם כלל - אין דבר כזה להתיאש, אפלו שרואים רק חשך, אין להתיאש, כי תמיד יכולים לצאת, ואמר רבנו ז"ל, יש ענין שיתהפך הכל לטובה, וכל הירידות תתהפכנה לעליות גדולות, ולכן אין דבר כזה להתיאש, וזה בעצמו הסמ"ך-מ"ם שרוצה לשבר את האדם לגמרי, שישתובב שבור ורצוץ ומלא דכאונות ועצבות וכו'. ולכן דבר ראשון, אם יש לך אמונת חכמים ברבנו ז"ל, עליך למסר את נפשך להיות בשמחה, ולהתחזק בכל הכחות, ואף שאני יודע שזה בא לך מאד קשה, מרב מרירות שמסבכת אותך וכו', אבל זה לא יביא אותך אל שום דבר.

ולכן, דבר ראשון, תמסר נפשך להיות רק בשמחה,

וּתְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ רַק עַל שְׂמִיחָה, אֵלּוּ צְרִיכוֹת לֵהִיּוֹת כָּל הַתְּפִלוֹת שְׁלֶךְ. אֲנָשִׁים מְחַפְּשִׁים מְדַרְגּוֹת וְהַשְׁגוֹת, אֲבָל שׁוֹכְחִים שְׁכַל הַגְּדֵלָה וְהַמְּדַרְגָּה הַגְּבוּוּהָ הִיא לֵהִיּוֹת בְּשְׂמִיחָה, וְלִשְׂמִיחַ עִמּוֹ יִתְבָּרֵךְ כְּמוֹ שְׂכֵתוֹב (תְּהִלִּים קד) "אֲנֹכִי אֲשִׂיחַ בַּהוֹי"ה יִתְמוּ חֲטָאִים מִן הָאָרֶץ", כְּשֶׁאֲדַם שְׂמִיחַ - כְּבָר אֵין לוֹ חֲטָאִים, וְכִמּוֹ שֶׁאֲמַר רַבֵּנוּ ז"ל (לְקוּטֵי מוֹהֲר"ן, חֶלֶק א', סִימָן קסט) כְּשֶׁאֲדַם שְׂמִיחַ הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא שׁוֹמֵר אוֹתוֹ מִפְּגַם הַבְּרִית. וְלִכֵּן דְּבַר רֵאשׁוֹן תְּהִיָּה רַק בְּשְׂמִיחָה, וּתְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ רַק עַל שְׂמִיחָה, וְכִשְׂתִּהְיֶה לָךְ שְׂמִיחָה יִהְיֶה לָךְ כְּבָר הַכֹּל.

עֲכָשׁוּ נְדַבֵּר מִשְׁלֵשֵׁת הַתְּפִלוֹת, רַבֵּנוּ ז"ל אָמַר (לְקוּטֵי מוֹהֲר"ן, חֶלֶק ב', סִימָן ח') מִחֲנִנָּה יִשְׂרָאֵל זֶה שְׁלֵשׁ תְּפִלוֹת וְכוּ', עֵינַי שָׁם. הֵינּוּ, יְהוּדֵי יֵשׁ לוֹ אֵת הַמְּגַבְּלוֹת שְׁלוֹ, קָם בְּבִקְר - הוּא צְרִיף לְרוּץ לְבֵית הַכְּנֶסֶת לְהַתְּפַלֵּל שְׁחֲרִית, בְּאֲמָצַע הָעֵבוּדָה אַחַר הַצְּהָרִים - הוּא צְרִיף לְהַפְּסִיק וְלְרוּץ לְהַתְּפַלֵּל מְנַחָה, בְּעֶרֶב - הוּא צְרִיף לְרוּץ לְפָנֵי הַכֹּל לְהַתְּפַלֵּל עֶרְבִית, וּבִזְזָה הוּא יְהוּדֵי, יוֹדֵעַ שְׁבִקְר צְהָרִים וְעָרַב אֲנִי צְרִיף אֵת הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, לֹא יְכוּלִים בְּלַעְדָּיו. אוֹמֵר רַבֵּנוּ ז"ל (לְקוּטֵי מוֹהֲר"ן, חֶלֶק א', סִימָן נה) כְּשֶׁאֲדַם מִתְּפַלֵּל אֵת שְׁלֵשֵׁת

הַתְּפִלוֹת: שְׁחֲרִית, מְנַחֵה וְעֶרְבִית, מְמַשִּׁיךְ עַל עֲצָמוֹ אֶת הָאֵרֶת הָאֲבוֹת הַקְּדוֹשִׁים, אֲבָרְהָם, יִצְחָק וְיַעֲקֹב, שֶׁהֵם תְּקַנּוּ אֶת שְׁלֹשֶׁת הַתְּפִלוֹת, וּבְמָקוֹם שֶׁהָאֲבוֹת נִמְצְאוּ - הִשְׁכִּינָה נִמְצָאת.

וְהִנֵּה אוֹמֵר רַבְּנוּ ז"ל (לְקוּטֵי מוֹהֲר"ן, חֵלֶק א', סִימָן נ) כְּשֶׁאָדָם פֶּגַם בְּבְרִית, עַל יְדֵי זֶה הוּא תָּמִיד מְמַרְמֵר, וְהַתְּפִלוֹת שְׁלוֹ מִן מְרִירִין, מֵר לוֹ הַחַיִּים, כִּי עַל יְדֵי פֶגַם הַבְּרִית - הוֹצָאת זֶרַע לְבִטְלָה, הוּא נִכְנָס בְּדַכְאוֹן וּבְעֲצָבוֹת וּבְמְרִירוֹת, וְלִכֵּן קָשׁוֹת לוֹ שְׁלֹשֶׁת הַתְּפִלוֹת, זֶה בָּא לוֹ מְאֹד קָשָׁה, עַד שְׁרוּצָה לְהַפְטֵר מֵהֵן וְכוּ', אוֹ שֶׁמִּפְסִיק לְהַתְּפַלֵּל לְגַמְרֵי, רַחֲמָנָא לִיְצַלֵּן. אֲבָל מִי שֶׁזֹּכֵה לְתַקוּן הַבְּרִית, שְׁלֵא פּוֹגֵם בְּבְרִיתוֹ, אֲזִי זֹכֵה לְמִין מְתִיקִין, מְרַגֵּשׁ נְעִימוֹת בְּחַיִּיו, וְכָל כֶּף מְתוֹקָה לוֹ הַתְּפִלָּה, שֶׁמְרַגֵּשׁ כָּל מִינֵי עֲרֻבוֹת וּדְבָקוֹת בְּתוֹךְ הַתְּפִלָּה, וְאָמַר רַבְּנוּ ז"ל (לְקוּטֵי מוֹהֲר"ן, חֵלֶק א', סִימָן סה) שֶׁאָדָם צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת מִכָּל הַתְּפִלָּה אֶחָד, הֵינּוּ לְהִרְגִישׁ אֶת אַחֲדוֹתוֹ יְתַבְּרֵךְ בְּתוֹךְ הַתְּפִלָּה, כִּי מֵרֵב דְּבָקוֹת בּוֹ יְתַבְּרֵךְ, תְּבוֹת הַתְּפִלָּה כְּכֹר לֹא רוּצוֹת לַעֲזֹב אוֹתוֹ וְכוּ', עֵינֵי שָׁם.

וְלִכֵּן רָאָה, דְּבַר רֵאשׁוֹן, כְּדֵי לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה עֲלֵיךְ לְשֹׁמֵר עַל בְּרִיתְךָ, לֹא לְפֶגַם יוֹתֵר, וְעַל יְדֵי זֶה בְּעֲצָמוֹ תִּזְכָּה

להיות בשמחה, כי זה תלוי בזה, כפי שהוא בשמחה כך זוכה לשמירת הברית, וכפי שזוכה לשמירת הברית כך זוכה לשמחה, ואז כבר יהיה לך חשק להתפלל, ותרגיש את כל הנעימות שבעולם להתפלל את שלשת התפלות שחרית מנחה ערבית.

אני מאד מקווה שתצית אותי ואז תהיה הכי מאשר, כי התפלה היא הדבקות באין-סוף ברוך-הוא.
המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים...



איך אפשר להתבודד כל היום כלו כפי שרבונו רצה?

שאלה:

מאת רפאל: רבנו ז"ל למד אותנו שצריכים להתבודד "כל היום כלו", ומוכן מכאן שצריכים להתבודד גם כשנמצאים עם אנשים אחרים. ומצד שני רבנו ז"ל למד אותנו שצריכים להתבודד במקום שאין שם בני אדם. אם כך איך מסתדרים שני הדבורים של רבנו ז"ל? אשמח

לקבל באור בנושא חשוב זה העומד ברומו של עולם.
תודה לכבודו.

תשובה:

בעזרת השם יתברך, יום חמישי לסדר צו, ו' ניסן ה'תשע"ב.
שלום וברכה אל רפאל, נרו יאיר.
לנכון קבלתי את מכתבך.

אנחנו קבלנו מרבנו ז"ל מתנה כל כך יפה שהיא תפלה והתבודדות - שיחה בינו לבין קונו, שרק המשיח יגלה את זה לכל העולם בלו, והענין, הוא שאדם צריך להרגיל את עצמו מהרגע שהוא קם מהשינה ועד שהוא הולך לישון, שידבר אל הקדוש-ברוך-הוא בתמימות ופשיטות גמורה בלי שום השכלות כלל, ויבקש ממנו יתברך כל מה שהוא צריך, כי אין עוד מדרגה יותר גדולה משיחה בינו לבין קונו, ואמר רבנו ז"ל (שיחות הר"ן, סימן קנד) שעקר מה שהגיע למדרגתו הוא רק על ידי ענין פראסטיק (פשיטות) שהיה מדבר הרבה, ומשיח הרבה בינו לבין קונו, ואמר הרבה תהלים בפשיטות. ודיקא על ידי זה הגיע למה שהגיע.

ואמר (שם): אם הייתי יודע, שהשם יתברך יעשה

מִמְּנֵי מַה שְׁאֲנֵי עֲתָהּ, דְּהִינּוּ חֲדוּשׁ כְּזֶה, הֵייתִי עוֹשֶׂה בְּיוֹם אֶחָד, מַה שְׁעֲשִׂיתִי בַשָּׁנָה כְּלָהּ, [כְּלוֹמֵר, שֶׁהִיָּה מְזוֹרָז כָּל כֶּף בְּעִבּוּדָתוֹ, עַד שֶׁמָּה שְׁעֲשֶׂה וְעֵבֵד אֶת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בַּשָּׁנָה שְׁלֵמָה, הִיָּה עוֹשֶׂה בְּיוֹם אֶחָד]. וְהִיָּה מִתְגַּעְגַּע מְאֹד, אַחֵר מֵעֵלֶת הָעִבּוּדָה שֶׁל פְּרֶאֶסְטִיק (פְּשִׁיטוֹת) בְּאַמֶּת, וְאָמַר אֵי אֵי פְּרֶאֶסְטִיק.

גַּם אָמַר, שְׁדַבֵּר עִם כְּמָה צְדִיקִים גְּדוֹלִים, וְגַם הֵם אָמְרוּ, שְׁלֹא הִגִּיעוּ לְמַדְרַגְתָּם, כִּי אִם עַל יְדֵי עֲנִין פְּרֶאֶסְטִיק, שְׁעָסְקוּ בְּעִבּוּדָתָם, עִבּוּדַת הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ, בַּפְּשִׁיטוֹת גְּמוּרָה, בְּהִתְבּוֹדְדוֹת וְשִׁחָה בֵּינוֹ לְבֵין קוֹנּוֹ וְכוּ'. וְעַל יְדֵי זֶה דִּיקָא הִגִּיעוּ לְמָה שֶׁהִגִּיעוּ.

אָבֵל כְּדֵי לְזַכּוֹת לָזֶה בְּשִׁלְמוֹת צְרִיכִים לְזַרֵּק אֶת הַשֶּׁכֶל וְהַחֲכָמוֹת שֶׁלוֹ לְגַמְרֵי, כִּי כָּל זְמַן שֵׁישׁ לְאָדָם אֵיזָה שֶׁכָּל וְחֲכָמָה מְדַמָּה וְכוּ' וְכוּ' - הוּא יְהִיָּה רְחוּק מִזֶּה וְכוּ', כִּי תִמְיֵד תַּעֲלִינָה לוֹ שְׁאֵלוֹת, מִי שׁוֹמֵעַ אוֹתִי? מִי צְרִיךְ אוֹתִי? הָאֵם אָנִי פּוֹעֵל בְּתַפְלָתִי וְשִׁחָתִי וְכוּ'? וְלִכֵּן אֵי אֶפְשָׁר לְהִגִּיעַ אֶל הִתְבּוֹדְדוֹת, אֲלֵא רַק עַל יְדֵי מִדַּת הַתְּמִימוֹת וְהַפְּשִׁיטוֹת - לְהַשְׁלִיךְ אֶת שֶׁכְּלוֹ הַמְּדַמָּה לְגַמְרֵי.

אָדָם צְרִיךְ לְדַבֵּר אֶל הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מִהֲרַגַע שֶׁהוּא

קם ועד שהוא הולך לישון, ובאמצע הוא מתפלל את שלש התפלות שחרית מנחה ערבית, ובאמצע הוא אוכל, ובאמצע הוא עובד, ובאמצע הוא לומד וכו' וכו', העקר תמיד לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, וזה עקר השלמות. אבל גדולי הצדיקים המפרסמים, הדבוקים באין-סוף ברוך-הוא, אמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן ה'), אפלו בשעה שמדברים עם בני אדם, גם אז הם מתפללים אל הקדוש-ברוך-הוא, כי אדם חושב שהצדיק מדבר אליו, אבל באמת הוא מדבר עמו יתברך, כי הוא מלביש את תפלתו בתוף השיחה והדבור שמדבר עם בני אדם.

תאמין לי, מי שמרגיל את עצמו לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, הוא טועם טעם גן עדן בזה העולם, כי הוא חי את הקדוש-ברוך-הוא, ונושם את הקדוש-ברוך-הוא, והוא מדבק את עצמו בו יתברך, כי על תפלה נאמר (דברים י, כא) "הוא תהלתך והוא אלקיך", אשרי מי שיצית את רבנו ז"ל ויקים את כל זה, ומוהרנ"ת ז"ל אמר, שעוד יגיע זמן, שיהיה ענין של שיחה בינו לבין קונו דרך כבושה לרבים, כמו שהיום פשוט שכל בר ישראל מניח תפלין.

הקדוש-ברוך-הוא השומע תפלות ישראל, ישמע

בתפלתו, שאני מבקש ומתפלל בעדך תמיד, שתהיה לך
הצלחה מרבה, ובכל אשר תפנה, תשכיל ותצליח.
המאחל לך חג פשוט ושמח...



הספר הבא יכול להיות לזכותך...

באפשרותך להקדיש ספר:

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

התקשרו עכשיו:
04-665-6666

הסדרה
המרתקת
שכבשה
רבבות קוראים
**ברחבי 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



התקשר עכשיו: **04-6650050**

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 כפּרד אין הַבין בּמַתג וּרסן עֵדיו לבלום בל קרב אליך: • רבים
מכּאובים 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 לָמוּ 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 חֲטָאת פִּימוּ דְבַר שִׁפְתֵימוּ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמְאָלָה וּמִכְחַשׁ יִסְפְּרוּ: יד כִּלְה בְּחִמָּה כִּלְה וַאֲיַמּוּ וַיִּדְעוּ כִּי אֱלוֹהִים מִשַׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סֵלָה: טו וַיִּשׁוּבוּ לְעָרְב יִהְמוּ כְּכֹלֵב וַיִּסּוּבְבוּ עִיר: טז הִמָּה יִנִּיעוּן לְאַכַּל אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֵנוּ: יז וְאֲנִי 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 לְאַסֵּף מִזְמוֹר: ב קוֹלִי אֶל אֱלוֹהִים וְאַצְעֵקָה קוֹלִי אֶל אֱלוֹהִים וְהֶאֱזִין אֵלַי: ג בְּיוֹם צָרְתִי אֲדַנִּי דְרָשְׁתִּי יָדִי לִילָה נִגְרָה וְלֹא תִפְגֹּם מֵאֲנֵה הַנְּחַם נִפְשִׁי: ד אֲזַכְּרָה אֱלוֹהִים וְאֶהְמִיָּה אֲשִׁיחָה וְתִתְעַשֵּׂף רוּחִי סֵלָה: ה אַחֲזֹת שְׁמֵרוֹת עֵינַי נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: ו חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֵּדָם שְׁנוֹת עוֹלָמִים: ז אֲזַכְּרָה נְגִינְתִי בְּלִילָה עִם לְבָבִי אֲשִׁיחָה וַיִּחַפֵּשׁ רוּחִי: ח הַלְעוֹלָמִים יִזְנַח 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 מַעֲלִלִי יְהִי כִּי אֲזַכְּרָה מִקֵּדָם פְּלֵאָה: יג וְהִגִּיתִי בְּכָל פְּעֻלָּךְ וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה: יד אֱלוֹהִים בְּקִדְשׁ דְּרָכֶךָ מִי אֵל גָּדוֹל כְּאֱלוֹהִים: טו אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְלֵא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָךְ: טז גְּאֻלַּת בְּזִרְעֵךָ עִמָּךְ בְּנֵי יַעֲקֹב וַיִּוֹסֵף סֵלָה: יז רְאוּךָ מִים אֱלוֹהִים רְאוּךָ מִים יַחֲיִלוּ אֵף יִרְגְּזוּ תִהְמוֹת: יח זָרְמוּ מִים עֲבוֹת קוֹל נָתְנוּ שְׁחָקִים אֵף חֲצִצְיָךְ יִתְהַלְכוּ: יט קוֹל רַעֲמָךְ בְּגִלְגַּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבַּל רְגֹזָה וְתִרְעַשׂ הָאָרֶץ: כ בֵּים דְּרָכֶךָ וּשְׁבִילֶךָ בְּמִים רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: כא נַחֲתָה כְּצֹאֵן עִמָּךְ 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 וחלף 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 מי 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 וקניו 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 אֶהָרֶן אֲשֶׁר בְּחַר בּוֹ: כו שָׁמוּ בָם דְּבָרֵי אֲתוּתָיו וּמִפְתִּיּם
 בְּאַרְצָן חָם: כח שֶׁלַח חֲשֵׁף וַיְחַשֵּׁף וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבָרוֹ: כט הִפֵּךְ אֶת מִימֵיהֶם
 לְדָם וַיִּמָּת אֶת דָּגְתָם: ל שְׁרָץ אֲרָצִים צְפָרְדַּעִים בְּחַדְרֵי מַלְכֵיהֶם: לא אָמַר
 וַיָּבֵא עֲרֹב כְּנִים בְּכָל גְּבוּלָם: לב נָתַן גְּשָׁמֵיהֶם בְּרֹד אֵשׁ לְהַבּוֹת בְּאַרְצָם:
 לג וַיִּדַּע גִּפְנָם וַתֵּאֱנַתֶם וַיִּשְׁכַּר עֵץ גְּבוּלָם: לד אָמַר וַיָּבֵא אֲרָבָה 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 יִשְׁבִיעֵם: מא פָּתַח צוּר
 וַיִּזְבּוּ מֵיַם הַיָּם הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נֹהַר: מב כִּי זָכַר אֶת דְּבַר קְדָשׁוֹ אֶת אֲבֹרָתָם עֲבָדוֹ:
 מג וַיִּוצֵא עֲמֹו בְּשִׁשּׁוֹן בְּרִנָּה אֶת בַּחֲרִירוֹ: מד וַיִּתֵּן לָהֶם אֲרָצוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל
 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 ונפץ את
 עלליך אל הסלע:

קנ א הללו יה הללו אל בקדשו הללוהו ברקיע עזו: ב הללוהו
 בגבורתיו 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: