

"אשר בנחל" המוכתב היומי

חודש תמוז
תשפ"ד

לקט מכתבים , עצות ופתגמים
תמצית משנת ברסלב
מתוך ספרי מוהרא"ש
מורנו ורבנו הרב אליעזר שלמה שיק זי"ע
הצדיק מיבנאל

מכון "אשר בנחל"
בני ברק

"אשר בנחל" המוכתב היומי

מכון "אשר בנחל"

לקט וערך בסיועהא דשמיא:

הרב דן פהן

מחבר סדרת הספרים:

"זנהר יוצא מעדן", ועוד

מידנבוים 4 בני ברק

הגיליון מודפס לזכוי הרבים
ניתן לצלם, לשכפל, ולהעתיק
ללא זכויות יוצרים.

לרפואת רות בת לאה

לקבלת הגיליון החודשי

וכן להערות והארות

ניתן לפנות לכתובת דוא"ל:

dan05484@gmail.com

0548471400

עיצוב ועימוד:

א.ש. אשרוד

05276-27127

ראש חודש תמוז

המכתב היומי

כיצד לזכות לאושר רוחני?

אחי ורעי היקרים! עכשיו מתחיל חודש חדש, ראו לנצל את החודש הזה. ולמען טובתכם הנצחית, ראו להשלים בחודש זה שישה סדרי משנה, וכן את ה"ליקוטי מוהר"ן" הקדוש והנורא כפי שחילקנוהו לימי החודש.

וכן להיזהר מאוד מאוד לומר בכל יום ויום תהלים, אשר כל זה הם תיקונים נפלאים לנפש, כי הם מזככים ומטהרים ומנקים את הנפש מכל מיני זוהמה.

שישה סדרי משנה הם בדמות מקל המכניע את הרע והשיגעון שנדבק באדם על ידי עוונותיו, וה"ליקוטי מוהר"ן" פותח את גידי קשיות לבו, והתהילים מכניס בו התעוררות לתשובה.

על כן, ראו להיות חזקים בזה, על כל פנים בחודש זה, העיקר הוא להכניס בעצמכם אמיתת מציאותו יתברך, ואל תסתכלו - לא על העבר ולא על העתיד, רק על הרגע הזה, ותזכרו בו יתברך, איך שהוא יתברך מחייה ומהווה ומקיים את כל הבריאה כולה, ואין בלעדיו יתברך כלל.

על כן מה שייך איזו ירידה או נפילה או השלכה וכו'?! הלא הוא יתברך נמצא ואין נמצא זולתו! ואין לך עוד אושר רוחני כמי שמכניס בדעתו אמיתת מציאותו יתברך, אשר הוא הזיו והחיות והנועם המשרה שכונה על האדם. (אשר בנחל, מכתב ד תרצג, א בתמוז תשמ"ב)



העצה היומית

מהו סוד ההצלחה?

יש אדם, שבן רגע איבד את כל רכושו וכו' ואת כל אשר יגע ימים ושנים, ואם כן יאבד את עצמו, חס ושלום!?

אלא עצתו שיעשה התחלה חדשה, ואינו מתבלבל משום דבר שבעולם. וזו הייתה דרכו של רבנו - לעשות בכל פעם התחלה חדשה כאילו לא קרה שום דבר, וזה החידוש של רבנו, שאמר:

"חידוש כמוני עדין בעולם לא היה". וזה טוב על עניין ההתחדשות, להתחדש בכל פעם בהתחדשות חדשה, ולא להתפעל משום דבר שבעולם, אף שזה קשה מאוד, אבל זה סוד ההצלחה - להתחיל בכל פעם מחדש כאילו לא התחיל כלל.

ומי שזוכה להגיע לזה, הוא נכנס לפני ולפנים בכל פעם יותר עמוק בהשכלות חדשות".

אם אתה רוצה להצליח בחיים חיותך, ראה למעט בדיבורך, וכל מה שתמעט יותר בדיבור, יותר תצליח בחיך.

(אשר בנחל, כרך כט, מכתב ד' תסג, שנת תשמ"ב)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אל תבזה את הדבר הקטן, כי הוא יביאך אל הדבר הגדול.

(אשר בנחל מכתב ד. שעד. לסדר ויחי התשמ"ב)



ב בתמוז

המכתב היומי

כל מה שקורה עם האדם זה מושגח בהשגחה נוראה

ראו לחזק את עצמכם ביתר שאת ויתר עוז ושום דבר בעולם לא יוכל לשבור אתכם. תדעו שהקדוש ברוך הוא מנהיג את עולמו בחסד וברחמים בצדק ובמשפט, ודבר גדול ודבר קטן לא נעשה מעצמו אלא בהשגחת המאציל העליון, ובידיעות אלו נמתק מאדם כל הדינים שבעולם.

ואסור להרהר אחריו יתברך, בשום פנים ואופן.

אשרי מי שמכניס בדעתו ידיעות אלו, ואז טוב לו כל הימים.

(אשר בנחל, מכתב ד תקיד, ב בתמוז תשס"ז)

העצה היומית

מה העצה להיות מאושר בחיים?

אני מייעץ לך, שתתבודד לקדוש ברוך הוא בכל יום, על כל פנים חמש דקות, ותשיח ותספר לפניו יתברך בכל לבך וכל העולה על מוח מחשבתך.

כי אין לך קרוב יותר ממנו יתברך, ואם תתנהג כך, אין לך מאושר יותר בחיים.

(אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' רכו)

הפתגם היומי

אמר החכם:

מה שיעשה הזמן לא יעשה השכל. (אשר בנחל מכתב ה שנט. אלול התשמ"ג)

ג בתמוז

המכתב היומי

יום ההילולה של הרב מחב"ד

היום היה היארצייט של הרבי מליובביץ זי"ע שמסר את נפשו בשביל עם ישראל והיה ותמיד שר שיר של ה'בעל התניא' – "צמאה לך נפשי כמה לך בשרני בארץ ציה ועייף בלי מים, כן בקודש חזיתך לראות עוזך וכבודך". (אשר בנחל, מכתב ב רא, ג בתמוז תשס"ז)

מי ששמח תמיד - מצליח ברוחניות ובגשמיות

ראה לחזק את עצמך בכל מיני אופנים שבעולם להיות בשמחה, ותברח מעצבות ועצלות, אשר הורסות את האדם, ותעשה כל מיני פעולות שבעולם להיות בשמחה.

אף שאני יודע שמרוב ירידותיך ונפילותיך שעברו עליך בחיים חיותך וכו', אתה נמשך אל העצבות והעצלות, עם כל זאת ראה מהיום והלאה להרגיל את עצמך במידת השמחה והזריזות, ועל ידי זה תינצל מכל רע.

כי מי ששמח תמיד, הוא זריז בכל עניינו, ועל ידי זה מצליח ברוחניות ובגשמיות. אשרי מי שזוכה להלביש את עצמו בלבוש השמחה והזריזות, ואז טוב לו כל הימים.

הקדוש ברוך הוא השומע תפילות ישראל, ישמע בתפילתי שאני מבקש ומתפלל בעדך, שתצליח דרכך. (אשר בנחל, מכתב כ שמח, ג בתמוז תשנ"ג)

העצה היומית

עצה לרפואה שלמה

יעזור לך הקדוש ברוך הוא, שתזכה לרפואה שלמה. והיה טוב מאוד אם היית יכול לנסוע פעם אחת אל הציון הקדוש של רבי מאיר בעל הנס, ולהדליק שם נר של שמן זית. לומר שם עשרה מזמורי התהילים שגילה לנו רבנו שהוא תיקון נפלא לאדם.

אחר כך תיקח מהשמן שהדלקת ותמרח את עורך. הקדוש ברוך הוא ישלח לך רפואה מן השמים. (אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' שח)

הפתגם היומי

אמר החכם:

בן אדם, מדי יום ביומו פוסע פסיעה קרובה אל הקבר.
(אשר בנחל מכתב ד תתצב. אסדר חיי שרה התשמ"ג)



ד בתמוז

המכתב היומי

תשכח תמיד את העבר ותעשה התחלה חדשה

ידידי היקר! עליך לשמוח מאוד על נועם חלקך, שזכית להפיץ אור האמונה בין עם ישראל, כי בעוונותינו הרבים, עוברים על עם ישראל עכשיו צרות וייסורים, וכשבא יהודי ומחזק יהודי שני, אין לתאר ואין לשער מעלתו בשמים.

על כן, ראה להמשיך בזה, וכן ראה להרבות בתפילה והתבודדות, והקדוש ברוך הוא בוודאי יעזור לך, העיקר תשכח תמיד את העבר, ותעשה בכל פעם התחלה חדשה.

ראיתי דבר נפלא בספר "דגל מחנה אפרים", פרשת בהעלותך, שפרש מאמרם ז"ל (בבא מציעא נט.): "אוקירו לנשייכו כי היכי דתתעתרו", 'נשייכו' הוא לשון שכחה.

היינו, שצריכים לייקר את מידת השכחה, כי היכי דתתעתרו, שתהיו נעשים עשירים, והוא עולה בקנה אחד עם דברי רבנו, שאמר (שיחות הר"ן, סימן כו) שאצל העולם שכחה חיסרון גדול, אבל אצלי השכחה היא מעלה גדולה מאוד, כי תיכף ומייד כשעובר הדבר, אני משכיח את זה מדעתי.

על כן, ראה גם אתה, אהובי, אחי היקר! להרגיל את עצמך במידת השכחה, ותתחיל בכל פעם התחלה חדשה, הן בתפילה והתבודדות, ואז תראה ישועה גדולה שיעשה עמך הקדוש ברוך הוא.

(אשר בנחל, מכתב יג תנו, ד בתמוז תשמ"ט)



העצה היומית

מיצד להשפיע על בני המשפחה להתחזק ברוחניות?

בוודאי כשאדם שב בתשובה, אינו יכול לכפות רצונו על בני משפחתו, כי בכוח הזרוע לא יצליח כלל וכלל.

העצה היחידה להשיב גם את הילדים וכו' לחיק היהדות – לדבר רק מהקדוש ברוך הוא, ולהורות הטוב והנועם, ולא להכריח בכוח, כי זה יגרם ההיפך.

וכן להראות להם דוגמא אישית נפלאה, לשוב בתשובה הן בין אדם למקום והן בין אדם לחברו, ועניינים שבין אדם לחברו חשובים ביותר, לעזור לכל בר ישראל, ולשמור על כבוד כל יהודי, לכבד את ההורים, ולעקור את השנאת חינם, אשר היא הגורם לכל הגלות, לשרוף את כל המחיצות, ועל ידי זה יראו את היופי ואת החן ביהדות, ויחפצו גם כן לנהוג כן. (אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' ריח)

הפתגם היומי

אמר החכם:

מה יעשה אפיסת הכוח אל תשוקת הרצון.

(אשר בנחל מכתב ד. תתסז. לסדר נח התשמ"ג)

הידעת?

בשנת תשס"ד ד' בתמוז מוהרא"ש התחיל לכתוב את ספרו "רגעי מוהרא"ש" במדינת אוסטרליה.



ה' בתמוז

המכתב היומי

בחודש תמוז להפוך את צרה לעת רצון

ראה לחזק את עצמך בכל מיני אופנים שבעולם על פי הדיבורים שקיבלת אצלנו, ושום דבר שבעולם לא יוכל לבלבל אותך, ומכל שכן לשבור את רוחך.

הרגל את עצמך לדון את כל אחד לכף זכות, ובפרט את אשתך כי מה שאמר רבנו, שצריכים לדון את כל אחד לכף זכות (עייך, ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן רפב): הדבר הראשון צריכים להתחיל בבית, לדון את אשתו לכף זכות, ועל ידי זה "בחכמה יבנה בית" (משלי כד, ג), שזה יסוד גדול בחיים.

והנה מובא, אשר חודש תמוז גימטרייה 'עת צרה', וצריכים להופכו ל'עת רצון', והוא – על ידי תפילה ובקשה, שנקרא 'נא', אין 'נא' אלא לשון בקשה (ברכות ט): אשר בזה יצורף מספר 'נא' למספר 'עת צרה', ונעשה יחד מספר 'עת רצון'.

היינו, על ידי שהאדם מרבה בתפילה, יכול להפוך את העת צרה לעת רצון.

ובפרט עכשיו בחודש תמוז, צריכים רחמים רבים, ואשרי מי שזוכה לגלות את האמונה הקדושה בעולם.

(אשר בנחל, מכתב יג תעד, ה בתמוז תשמ"ט)



העצה היומית

מהי העצה שיהיה לו שבוע מוצלח?

שמעתי מצדיק אחד שקבלה בידו – אם רוצים שיהיה לו שבוע מוצלח, שיתחיל את השבוע עם דף גמרא.

היינו, במוצאי שבת קודש אחר ההבדלה, לפני שעושים איזה דבר, כדאי ללמוד דף גמרא, וזה מסוגל מאוד, שיתחיל לו שבוע טוב.
(אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' רב)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אם תשתוק לדבר אחד, לא תשמע דברים הרבה.
(אשר בנחל מכתב ד. רמב. לסדר וילך התשמי"א)



ו בתמוז

המכתב היומי

על ידי שמחה ותורה זוכים לשפע גדול בפרנסה

רבנו אמר (ספר המידות, אות ממון, סימן מג): "מי שמייגע את עצמו יומם ולילה אחר פרנסתו, ואינו מוצא את פרנסתו, תקנתו - שיחזיר בני אדם בתשובה", עיין שם.

על כן, בזה שאתה עוסק להפיץ את אור רבנו, בזה יהיה לך שפע גדול של פרנסה, והעיקר הוא שמחה, כי על ידי שמחה זוכים להצלחה, כמובא (שם, סימן מז): "השמחה תמידית מסוגלת להצלחה".

ומובא בספר "אהבת ישראל" (פרשת נשא) פירוש המשנה: החליל חמשה וששה, חליל גימטרייה לחם, נשפע על ידי "חמשה" - שהיא "שמחה" ו"שישה" גימטרייה "תורה".

נמצא, שלזכות לפרנסה הוא על ידי שמחה ותורה, כי בזה שהאדם מתמיד בתורה, מביא לו עשירות, כמובא בדברי רבנו (שם, סימן לד): "כבוד התורה מסוגל לעשירות".

וכן אמר רבנו לאחד מאנשי שלומנו: אם תלמד תורה, אזי תהיה נעשה עשיר, וכן השמחה מביאה את האדם להרחבת הדעת.

רבנו אמר (ספר המידות, אות שמחה, סימן טז): "מי שמפרסם את הצדיק - זוכה לשמחה", עיין שם.

על כן, בזה שמפיצים את הקונטרסים החדשים, זהו עיקר הפרסום שמו של הצדיק בעולם, ועל ידי זה זוכים לשמחה.

הקדוש ברוך הוא יעזור לך, שהשמחה תרחיב לך את דעתך, ויהיה לך כלי לקבל בו חידושים דאורייתא, כמובא (בליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן סה), אשר השמחה היא כלי להשגת חידושים דאורייתא, עיין שם.
(אשר בנחל, מכתב יג תצג, ו בתמוז תשמ"ט)



העצה היומית

יש לי הרבה קושיות על הקדוש ברוך הוא מה עושים?

אני מאוד מאוד מתפלא על דבריך, אשר יש לך הרבה קושיות על הקדוש ברוך הוא. הייתי מייעץ לך, היכנס לבית חולים ותראה כמה מאות חולים נמצאים בכל בית החולים עם כל מיני מחלות חולאים רעים, רחמנא ליצלן.

זה מחוסר איבר, זה מחובר לכלי הנשמה, זה מקבל מנת דם, זה עובר ניתוח קשה, וזה הקרנות. תאמין לי שהם היו מתחלפים עמך...

ואתה בריא כשור, ועדיין יש לך קושיות וספקות, היית צריך לתת תודה לקדוש ברוך הוא על כל החסד שעשה עמך, שאתה בריא ושלם.

לכן עצתי, שתלמד עכשיו את המאמר (ליקטי מוהר"ן, חלק ב, סימן מו) וזה מאוד מאוד נחוץ לך, ובפרט לצעוק הרבה אליו יתברך, כי קשי"א ראשי תבות: שמע ה' קולי אקרא (תהילים כז, ז), אם יש קושיות, צריכים לצעוק הרבה.
(אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' רמט)



הפתגם היומי

אמר החכם:

מי שאינו מושל בכעסו, אין שכלו שלם.

(אשר בנחל מכתב ד. שמה. לסדר מקץ התשמ"ב)



ז בתמוז

המכתב היומי

להיות בריא בגוף ובנפש

עליך לדעת, כי חכמינו הקדושים אמרו (כתובות נט): "הבטלה מביאה לידי שעמום ולידי זימה".

כל הצרות שעוברות על האדם הן רק כשהוא הולך בטל, ועל כן עשה כל מיני מאמצים להיות עסוק באיזה עסק, וזה יוריד את כל המתחים מראשך, ועל ידי זה תהיה בריא.

גם תתחיל לעזור לאחרים, ועל ידי זה לא יהיה לך זמן לחשוב מעצמך. וזאת - על ידי שתרגיל את עצמך ללכת פעמיים בשבוע לבתי חולים, ולקיים מצות ביקור חולים, ולחזק ולאמץ חולים, אשר זו מצווה רבה מאוד, ומלבד זאת זה יעזור לך לעצבים, ובזכות זה שאתה תחזק את אחרים, ממילא יהיה לך חיזוק.

ועל כולם - ראה לעשות כל מיני מאמצים להיות רק בשמחה, כי השמחה היא רפואה לכל. (אשר בנחל, מכתב יג תקי, ז בתמוז תשמ"ט)

העצה היומית

אני צריך עצה למציאת הזיווג

אודות מציאת הזיווג, כבר כתבתי לך, שהעיקר שתרג דרגה אחת. "נחית דרגא ונסיב איתתא" (יבמות טג). אל תתעקש שבת זוגך תהיה כמותך, רק ראה שתהיה במדרגה יותר פחותה ממך, ואחר כך תתחיל לחשוב כי אתה

בעצמך אינך כלום, ואז היא תהיה פחות ממך, ועל ידי זה תזכה למצוא את זיווגך. (אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' שיב)



הפתגם היומי

אמר החכם:

לא כל מה שמקבלים - רוצים, ולא כל מה שרוצים - מקבלים.
(אשר בנחל מכתב ג, תקד, לסדר נצבים וילך התש"ם)



ח בתמוז

המכתב היומי

שני הדברים החזקים שביקש רבנו מאנשי שלומנו

באתי לבקש את כל אנשי שלומנו היקרים, ראו להחזיק את עצמכם ביחד ו"איש את רעהו יאמר חזק" ואל תתנו בשום פנים ואופן שיוכלו לשבור אתכם וזו שלמות אמונת חכמים להאמין בדברי רבנו בתמימות ובפשיטות, ולקיימם כמו שרצה. כמובא בדבריו (ליקוטי מוהר"ן חלק א, סימן סא): "אשר על ידי אמונת חכמים הוא יכול להוציא את משפטו לאור".

היינו, שילך בדרך הממוצע לא להטות לא לימין ולא לשמאל, שזה מה שכתוב (דברים יז): "לא תסור מן הדבר אשר יגידו לך ימין ושמאל", ועל ידי זה יוצא לו משפט ברור.

הנה ידוע אשר רבנו רצה מאנשי שלומנו שני דברים:

א. להיות בשמחה תמיד - למסור את נפשו להיות רק בשמחה ואף שזה בא לו מאוד מאוד קשה, עליו לעבוד הרבה מאוד על נקודת השמחה. לא להניח את עצמו לפול בעצבות ובעצלות כרגע.

ב. להרגיל את עצמו לדבר אליו יתברך - לבקש את כל מה שהוא צריך בין בגשמיות ובין ברוחניות. וצריכים להיות חזק מאוד מאוד בזה, ואפילו שרואה שמתפלל ומתחנן ועדיין אין לו ישועה אסור לו להתייאש אלא לבקש רחמים על עצמו, עד שיראה לבסוף ישועה.

שני הדברים האלו הם יסודות חזקים בחסידות ברסלב, מצד אחד שמחה להיות רק שמח תמיד, ולמסור את נפשו להיות בשמחה ולא להניח את העצבות והעצלות אצלו כרגע, ומצד שני להרבות בתפילה ובקשה ובתחינה, לבקש ולהתפלל ממנו יתברך, כל מה שהוא צריך.

(אשר בנחל, מכתב א שמוג, ח בתמוז תשס"ה)

העצה היומית

אני צריך עצה ליראת שמים

שמעתי מאחד, שביקש ברכה מה"חפץ חיים" זצוק"ל, שיברכו ביראת שמים. וברכו: "שיזכה להתמדה בלימוד התורה". וכשהוא חשב שה"חפץ חיים", אינו שומע היטב, חזר וביקש ברכה על יראת שמים. ענה ואמר לו שנית: "שיזכה להתמדה בלימוד התורה". ההוא התעקש שוב, שיברכו ליראת שמים, ענה ואמר לו ה"חפץ חיים": "וכי חושב אתה שאיני שומע? ראש מלא בוץ, לא יכול להיות בו יראת שמים".

לכן קודם צריך למלא את עצמו עם תורה. וכך יהיה כלי לקבל בו יראת שמים שלמה.

לכן אל תהיה בטלן! ראה ללמוד בכל יום גמרא, שזה חותך לגמרי את הקליפה... ובאמת אין עוד דבר השורף את הקליפות שברא מחמת עוונותיו כמו לימוד גמרא, לכן הסמ"ך מ"ם עושה כל מיני פעולות, שאדם לא ילמד גמרא, הוא ייתן לו ללמוד הכול אבל לא גמרא.

לכן אל תהיה בטלן, אלא רוץ וברח אל תוך הגמרא ותינצל, ותזכה ליראת שמים. (אשר בנחל, כרך מב, מכתב ו' רצד)

הפתגם היומי

אמר החכם:

הספרים לא חוברו לסכלים, כי אם לחכמים.

(אשר בנחל מכתב ג. שמוג. לסדר קורח התש"ם)

ט בתמוז

המכתב היומי

תמוז"ז ראשי תיבות: זמן תשובה ממשמש ובא.

העיקר ראה לחזק את עצמך. תמוז"ז ראשי תיבות: זמן תשובה ממשמש ובא. כבר צריכים לזכור מאלול וראש השנה, והקדוש ברוך הוא יעזור לנו להיות בראש השנה על הקיבוץ באומן.

חזק ואמץ מאוד מאוד ואל תיפול בדעתך כי גדול אדוננו ורב להושיע.
(אשר בנחל, מכתב יז שיט, ט בתמוז תנש"א)

המכתב היומי

אתה מאוד מאוד חשוב אצלו יתברך

אחי היקר! ראה להיות כל היום רק בשמחה עצומה, ודבר זה ירחיב לך דעתך, עד שתזכה לפרש היטב את כל שיחתך וכל מה שעובר עליך בפרטי פרטיות, כי השמחה מרחבת את הלב, ואם היית יודע מה שנעשה למעלה בכל העולמות, על ידי כל דיבור ושיחה שאדם מדבר ומשיח עמו יתברך, אזי היית עוסק בזה כל היום, כי לא צריכים שום דבר, רק לפתוח את הפה ולדבר עמו יתברך, כאשר ידבר איש עם רעהו, ובכל מקום שרק הולך, הוא מדבר עמו יתברך.

עליך לדעת, כי אין לך עוד אבא יקר כמו אבינו שבשמים, שרק הוא יכול לעזור לך, ורק בידו ישועתך.

על כן ראה לברוח תמיד אליו יתברך, ותדבר רק עמו, ותספר לפניו את כל לבך בפרטי פרטיות, וכל עניין ועניין שעובר עליך, ספר לבבך רק לפניו יתברך. ואין לך עוד ערבות ונועם יותר מדבר זה.

היינו, להיות רגיל לספר את כל לבו אליו יתברך. ובפרטיות אתה, שאין לך שום בריה, עליך לדעת, שאתה מאוד מאוד חשוב אצלו יתברך, ובחסדיו העצומים קרבך אל כלליות הקדושה, אל רבנו, שרק הוא מבין אותך, ורק הוא יכול להוציאך מהמקום שנפלת שם, ורק הוא יכול לנקות אותך ולהלבישך בלבושים יקרים וכו'.



העצה היומית

בעבודת המידות – על איזו מידה כדאי להתחיל לעבוד?

תדע, כי ההתחלה צריכה להיות עם מידת השמחה, כי האדם צריך לעבוד הרבה על מידת השמחה, שיהיה תמיד שמח.

עליך לדעת, כי המידה הזאת מאוד קשה להגיע אליה, כי טבע האדם, שנמשכת עליו עצלות ועצבות, ועליו לעבוד במסירות נפש מאוד לזכות להגיע לשמחה, עד שיהיה תמיד שמח. (אשר בנחל, כרך מ, מכתב ו' תתכ"ד)



הפתגם היומי

אמר החכם:

המעשים הנעשים בכושר, יעידו על מחשבה קדמה להם ביושר
(אשר בנחל מכתב י רא. מנחם אב התשמ"ו)



י בתמוז

המכתב היומי

האמונה הקדושה מרגיעה את האדם

ראה, אהובי, אחי היקר! להכניס את עצמך באמונה פשוטה בו יתברך, ואל תירא ואל תפחד משום בריה שבעולם, כי גדול אדוננו ורב להושיע.

עליך לדעת, כי כל מה שהאדם מכניס את עצמו באמונה פשוטה בו יתברך, הוא מרגיש כל מיני נעימות בחייו, כי האמונה הקדושה מרגיעה את העצבים של האדם, ומכניסה בו כל מיני ברכות וישועות והצלחות, כי "איש אמונות רב ברכות" (משלי כה, כ), כי העיקר תלוי באמונה, ועיקר האמונה הוא בתמימות ובפשיטות כאשר הנשים והילדים מאמינים.

וזה כל עניין תפילה והתבודדות, שהאדם צריך להרגיל את עצמו לדבר הרבה עמו יתברך כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו, ותמיד להיות רגיל בשיחה בינו לבין קונו, ואף שנדמה לו שאינו שומע וכו', צריך לדעת, שהכול מחמת הדמיונות והבלבולים שלו. ובאמת כל דיבור ודיבור הוא הצלחה נצחית. (אשר בנחל, מכתב יג תקכט, י בתמוז תשמ"ט)

העצה היומית

כיצד אפשר להיפטר ממידת הביישנות?

אודות מידת הביישנות שלך וכו', עליך לדעת שאי אפשר להתפטר מזה, כי אם על ידי ריבוי התבודדות, היינו כשהאדם מדבר הרבה עמו יתברך, אז אינו מתבייש ואינו מתפעל משום בריה שבעולם.

כי הוא בא אל ביטול כזה, עד שאינו רואה משום דבר רק את הקדוש ברוך, ואז אינו רואה שום בריה. (אשר בנחל, כרך מ, מכתב ו' תת"מ)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אל תתחיל דבר, אשר לא תוכל להשלימו.

(אשר בנחל מכתב ח שס. טבת התשמ"ו)



יא בתמוז

המכתב היומי

עיקר ההתחזקות על ידי התפילה

עליך לדעת, כי בזה העולם עובר על כל אחד ואחד משברים וגלים, ואשרי מי שזוכה להחזיק מעמד, ואינו נשבר משום דבר שבעולם, עיקר ההתחזקות היא להיות רגיל בתפילה, כי התפילה ממשכת לאדם ישועה מהשמים.

עליך לדעת, כי מובא בדברי רבנו האריז"ל (ליקוטי תורה, פרשת ואתחנן): "כל הנבראים שבעולם, יש להם שר בשמים, והנה על ידי אותיות שר, נמשך עליו שפע וחיות", עיין שם.

עיקר כלי השפע הוא על ידי התפילה (עיין, ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן לד), בסוד (דברים א, יד): "ויברך אתכם כאשר דיבר לכם", כי התפילה היא כלי השפע, כי כשאדם מתפלל, הוא משפיע שפע לכל העולמות העליונים (עיין, ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן ט), והמלאכים מקבלים חיות ממנו.

היינו, מתפילתו, כי עם תפילה משפיעים אור בכל העולמות, והמלאכים מקבלים שפע מהאור הזה, והם חוזרים ומשפיעים את זה אחר כך למטה (עיין, ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן נז), נמצא, שכל הנבראים בזה העולם, יש להם מלאך, שזה השר שלו, כי אפילו עשבים יש להם שר ומלאך, כמאמרם ז"ל (בראשית רבה, פרשה י, סימן ו): "אין לך עשב שאין לו מלאך מלמעלה, שמכה בו ואומר לו: גדל". ומכל שכן בר ישראל, על ידי תפילתו, ממשיך שפע בכל העולמות, ומהאור והשפע הזה חוזר ונשפע עליו גם כן שפע רוחני ועליון עד מאוד, אשרי מי שמחזק עצמו תמיד בתפילה ובקשה, ואז יושפע עליו שפע רב. (אשר בנחל, מכתב יג תקמ"ד, יא בתמוז תשמ"ט)

העצה היומית

מהי העצה להצליח בחיים?

אם אתה רוצה להצליח בחיך, ראה להיות בשמחה עצומה, ואל תסתכל על שום בריה שבעולם. שב בפניה שלך, ותהיה דבוק רק בו יתברך, ותשתעשע בשעשוע דמלכא עלאה.

אשרי מי שבורח תמיד רק אליו יתברך, אשר אין טוב מזה... ומי שיושב בפניה שקטה, ומדבק עצמו באין סוף ברוך הוא, ומתבודד עמו יתברך, חי חיים טובים, ערבים ומתוקים. (אשר בנחל, כרך לט, מכתב ו' תקטז)

מה הסיבה, שבעטיה האדם נשבר, עד שנדמה לו שהוא אינו יוצלח, וממנו כבר לא יהיה שום דבר?

רק מפני שאינו מסתכל על הנקודה הטובה שיש בו, כי רואה רק שחור.

ובאמת מגלה לנו רבנו, אשר כל בר ישראל יש בו נקודה טובה, שעם הנקודה הזו, הוא יכול להחיות את עצמו כל ימי חייו. וזה אפילו בגשמיות, יש לכל אחד נקודה טובה בחייו, אשר אין בשום בריה שבעולם, אף שהוא אינו רואה את זאת לעת עתה.

"כי חוכמת המסכן בזויה" (קהלת ט, טז) ואף אחד אינו שם לב אל נקודת חוכמתו שיש בו גם בגשמיות, ומכל שכן באין ערך ברוחניות, יש בו בוודאי נקודה טובה כזו, שאין באחר כלל, כי אחרת לא היה נברא, כי אין שני בני אדם שווין כלל.

וזה סוד הצלחת האדם - הן בגשמיות והן ברוחניות, שאינו מסתכל על שום בריה שבעולם - רק על עצמו, ומנסה לבנות את נקודתו.

(אשר בנחל, כרך לט, מכתב ו' תקיט)



הפתגם היומי

אמר החכם:

הנשים - לא יכבדם, כי אם נכבד, ולא יבזם - כי אם נבזה.

(אשר בנחל מכתב ח רלו. טבת התשמ"ו)

יב בתמוז

המכתב היומי

אנחנו צריכים רק להתחזק

אתה צריך לדעת שלכל אחד ואחד מזה העולם עובר מניעות קשים ומרים בחיים, אשרי מי שמחזיק מעמד ואינו נשבר.

נא ונא אל תבלבל את עצמך משום בריה שבעולם, כי גדול אדוננו ורב להושיע, הקדוש ברוך הוא, מנהיג את עולמו בחסד וברחמים בצדק ובמשפט, ואנחנו לא יודעים את דרכי המקום ברוך הוא יתברך שמו, אנחנו צריכים רק להתחזק, ואז נראה ניסים נגלים שיעשה עמנו הקדוש ברוך הוא, רק חזק ואמץ, ואז טוב לך כל הימים. (אשר בנחל, מכתב א שעי, יב בתמוז תשס"ה)

העצה היומית

לאדם שאינו יודע שיש לו כוחות עצומים

תאמין לי אהובי, אחי היקר! שיש לך כוחות עצומים גנוזים, אשר אתה בעצמך אינך יודע. ראה להתחיל לדבר עם בני אדם דיבורי אמונה והשגחה פרטית, וזה יועיל גם לך. (אשר בנחל, כרך לט, מכתב ו' תקצו)

הפתגם היומי

אמר החכם:

השלמת העולם להיזהר מן העבירות, וידיעת הבורא רם ונשא ולהאמין בו. (אשר בנחל מכתב י קל. תמוז התשמ"ו)

יג בתמוז

המכתב היומי

לכבד ולייקר את האישה

לנכון קבלתי את מכתבך, ומאוד מאוד אני שמח, שאתה מחזיק בשלום בית כמו שדיברנו כשהיית אצלי.

תראה לכבד ולייקר את אשתך מאוד מאוד, ואף שעבר מה שעבר, תראה למחול לה והקדוש ברוך הוא יעזור, שיהיה תמיד השלום ביניכם.

אתה צריך לבקש על זה בכל יום ויום, כי בלי תפלה זה לא ילך, כי כל דבר שהולך בלי תפילה, לבסוף הוא מתבטל.

לכן ראה להמשיך להתפלל אליו יתברך, והקדוש ברוך הוא יעזור, שתבשר לי בשורות משמחות. (אשר בנחל, מכתב מ קסז, יג בתמוז תשס"ו)

העצה היומית

כיצד לחיות את הרגע?

רבנו גילה לנו עצה נפלאה מאוד, שהאדם צריך לקשר עצמו אל הנקודה השייכת ללבו בעת הזאת, ברגע זה מה יש לי לעשות, ולא יבלבל את עצמו - לא מהעבר ולא מהעתיד. (אשר בנחל, כרך לט, מכתב ו' תרכ"ד)

הפתגם היומי

אמר החכם:

המריבה באה מחמת קנאה. (אשר בנחל מכתב א. קנג. לסדר יתרו התשל"ד)

יד בתמוז

המכתב היומי

מי שיש לו אמונה – יש לו הכול

הדבק את עצמך באין סוף ברוך הוא, ותדע שהקדוש ברוך הוא מנהיג את עולמו בחסד וברחמים, בצדק ובמשפט, ודבר גדול ודבר קטן לא נעשה מעצמו, אלא בהשגחת המאציל העליון.

ואשרי מי שמכניס את דברים אלו בתוך לבו, ואז טוב לו כל הימים, ובוזה שאדם מחדיר בעצמו אמונה, יש לו כבר את הכול, כי "איש אמונות רב ברכות".

ואשרי מי שחזק באמונה, ואז יעבור את זה העולם בטוב ובנעימים. ראה לדבר בכל יום עם אנשים דיבורי אמונה, אשר דבר זה מאוד מאוד חשוב למעלה בשמיים, כי התכלית בזה העולם הוא רק לגלות את הקדוש ברוך הוא, ואשרי מי שעוסק בעסק הקדוש והנורא הזה.

(אשר בנחל, מכתב מ קצו, יד בתמוז תשס"ו)

העצה היומית

מהי העצה להמתקת הדינים?

בעניין הדינים הקשים שעוברים עליך עכשיו, עצתי – שתקבל על עצמך מצווה, ותהיה זהיר בה כל ימי חיך בזהירות הכי גדולה שרק יכולה להיות.

לדעתי, תקבל על עצמך מצוות ברכת המזון, שהיא מצווה דאורייתא, שתכווין לומר מהסידור דיקא, מילה במילה כמונה מעות, ואז תראה המתקת

הדינים, שיפלו כל שונאיך תחתיך ויתבטלו לגמרי, ויהיו כעפר ואפר, בטלים ומבוטלים, לא שרירין ולא קימין. (אשר בנחל כרך לח, מכתב ו' רעא)



הפתגם היומי

אמר החכם:

כשתפחד מאלוקיך, ותזהר מדרך רע, לא תכשל ברע.
(אשר בנחל מכתב ז תתקנו. כסלו התשמ"ו)



טו בתמוז

המכתב היומי

הילולת ה"אור החיים" הקדוש

היום, הוא יומא דהילולא של ה"אור החיים" הקדוש, זכותו יגן עלינו, אשר ידוע גדולתו מפי רבנו הבעל שם טוב הקדוש ז"ע.

על כן, ראה להיות שם על ציונו הקדוש ביום הזה, ותמשיך לעצמך ישועות וכו', ואני רגיל לילך שם בכל פעם כשאני בא לארץ ישראל הקדושה.

וכבר ידוע לנו איזו דבקות שהייתה למוהרנ"ת בלימוד ספר "אור החיים" הקדוש, ומי יתן שגם אנחנו נקבע לעצמנו שיעור בספרו הקדוש "אור החיים".
(אשר בנחל, מכתב ד תשיג, טו בתמוז תשמ"ב)

מה היה עיקר הצלחת רבנו בעל אור החיים הקדוש?

באמת ידוע, מפי ספרים וסופרים וצדיקים שספרו, שעיקר הצלחת רבנו בעל ה"אור החיים" הקדוש היה, רק על ידי ביזיונות ושפלות שביזוהו וחרפוהו וכו' רשעים ארורים וכו', וגם מסרו אותו בעלילות שוא והבל, והיה אסיר בבית האסורים וכו', רחמנא ליצלן, ורשע אחד היכהו על הלחי ברבים, וחרפו וגידפו בכל מיני ביזיונות וכו'.

ותהילה לאל, זכה על ידי זה למדרגות כאלו, אשר רבנו הבעל שם טוב הקדוש ז"ע, מסר נפשו בפועל ממש לנסוע לארץ ישראל, כדי להיפגש עמו, כי היה מסוד רוח דאצילות, והבעל שם טוב הקדוש ז"ע היה מסוד נפש דאצילות, ורצה שתתחבר נפש עם הרוח, וביחד ימשיכו את נשמת משיח וכו'.

עמוד וראה אל אילו מדרגות זכה, על ידי ביזיונות, חירופים וגידופים וכו'.
(אשר בנחל, מכתב ד תשיד, טו בתמוז תשמ"ב)

רצון הצדיק לסדר את מכתב "אשר בנחל" לפי סדר השנים

מה אומר לך! להשיבך - יקצרו המון יריעות, ובפרטיות שספרי רבנו בידך - הפוך בהם, ושם תמצא מרגוע לנפשך.

עליך לדעת, כי אי אפשר להיקרא על שם רבנו, כי אם כשמתמיד בלימוד ספריו הקדושים, כי אחרת מטעה את עצמו מאד.

אודות רצונך לחזור ולהדפיס את כל חלקי "אשר בנחל" עם נקודות, וכן לסדרם בסדר אחר כפי שהדפסתי. היינו, שאתה רוצה לסדרם כפי סדר השנים, הטוב בעיניך לעשות כרצונך, ורשות נתנה לכל אחד הרוצה להדפיסו.

והטעם שנדפס באופן כזה, מפני שבכל פעם מצאתי מכתבים חדשים מהשנים הקודמות ומסרתי להדפיסם, ובשביל זה נדפס באופן הזה, אבל זה אינו משנה הסדר, אדרבה כפי שאתה רוצה להדפיסו זה יותר טוב, ומכל שכן עם נקודות. אקווה לה' יתברך, שיצא בתכלית ההידור והיופי, כי לעת עתה כל מה שזכית להדפיס עם נקודות, יצא מהודר ויפה מאוד מאוד.

אקווה לה' יתברך שגם ספרי "אשר בנחל" יצא בהידור רב, ומכל שכן באופן כזה - לסדרו לפי סדר השנים, הוא עניין נפלא.

(אשר בנחל, מכתב ה רכה, טו בתמוז תשמ"ג)



העצה היומית

עצה לברוח ממריבות וסכסוכים

ראה לברוח מכל מיני מריבות וסכסוכים - הן בבית עם אשתך וילדיך וכו', והן בחוץ עם בני אדם, הרגל עצמך להיות איש טוב, לעשות רק טובות לכל בריה, ולא לצפות לשום גמול חזרה בשביל זה.

תעשה לעצמך בכל יום ויום חשבון כזה: "היום הזה ממילא יעבור". על כן מה לי לריב בבית או בחוץ, מה לי להיות עצוב ומדוכא בדיכאון ובעיצבון.

הרגל עצמך לדחות את המריבות והעצבות ליום המחרת - "רק היום
הזה אני רוצה שלום ושמחה" - כך תגיד לעצמך, וכן בכל יום ויום, אז
תצליח בחייך. (אשר בנחל כרך לח', מכתב ו' שלח)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אל תעזוב האוהב, בעבור רכילות הרוכל.

(אשר בנחל מכתב ח רצ. טבת התשמ"ו)



טז בתמוז

המכתב היומי

לנשיאת חן בעיני אחרים

אם אתה רוצה למצא חן בעיני כל רואיך, תשתדל לעזור לכולם, ותרום לכל אחד מה שיש לך לתרום, כי באמת לכל בר ישראל יש הרבה מה לתרום, אפילו בזה שתקדים שלום לכל אדם, זו כבר תרומה גדולה, כי צריכים להרגיל את עצמו להיות איש טוב, ולא להיות 'מקבל' רק 'משפיע' כי ברגע שהאדם משפיע לזולתו אפילו מלה טובה, או מקדים שלום, כבר אוהבים אותו.

להיפוך - כשמחכה שיתנו לו תשומת לב אזי נשבר לגמרי כשאינו מקבל מה שרוצה, על-כן ראה להפוך את הרגליך, ומהיום והלאה תהיה אתה התורם, ואל תבקש טובות מזולתך.

(אשר בנחל, מכתב יג תקסג, טז בתמוז תשמ"ט)

העצה היומית

מהי העצה להפסיק את המחלוקת?

העצה להפסיק מחלוקת זה חד משמעי, להפסיק לדבר עם החולק ולברוח מוויכוחים, שזה רק מוסיף שמן על המדורה.

טבע של האדם שהוא רוצה להיות המנצח, וזה ברור! ולכן בו ברגע שסוגרים את הפה, ולא נכנסים בוויכוחים - מנצחים.

זה מה שאמר רבנו: "מי שהוא עצור במילים, לא יוכל אותו שום אדם" (ספר המידות, אות מריבה, סימן לה) לכן זה מה שאני יכול ליעץ לך, כבר

ההבערה ללהב יצא, יש כבר מחלוקת בבית, על כל פנים שתוק, שתוק
ואל תדבר מזה מטוב ועד רע, ואז ייגמר הכול.
(אשר בנחל כרך לה', מכתב ה תתעז)



הפתגם היומי

אמר החכם:

כל מה שתקרב לקצף, הוסף תיקון מעשיך.
(אשר בנחל מכתב ח לו. חנוכה התשמ"ו)



יז בתמוז

המכתב היומי

מעלת ההתבודדות

נא ונא ראו להתבודד בכל יום עמו יתברך, אשר אין למעלה מזה, כי כל דיבור ודיבור שמדברים עם הקדוש ברוך הוא, נשמע ונתקבל בכל העולמות.

רבנו הזהירנו על זה יותר מכל דבר, ואמר (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן ק): "שמקטן ועד גדול אי אפשר להיות איש כשר באמת, כי אם על ידי התבודדות". וכן אמר (שם, סימן קיא): "על ידי תפילה יכולים להגיע לכל טוב, לתורה ועבודה ולכל הקדושות ולכל הטובות שבכל העולמות".

לכן אשרי מי שאינו מטעה את עצמו, אלא הוא מרבה בתפילה, אשר דיבור אחד עושה רושם גדול בשמים, ולכן מדוע בשביל חלישות הדעת קטנה לא תנצלו את פיכם, לדבר רק עם הקדוש ברוך הוא, אשר זו הצלחה נצחית.

וכבר אמרו חכמינו הקדושים (תנחומא וירא): "אמר להן הקדוש ברוך הוא לישראל, הוּו זהירים בתפילה, שאין מידה אחרת יפה הימנה, והיא גדולה מכל הקורבנות.

הרי יבוא יום, שכל כך תתחרטו, שהייתם יכולים לדבר עמו יתברך, ולא דברתם. ועל כולם - תשתדלו מאוד מאוד להיות בשמחה, שזכינו להבראות מזרע ישראל, ולא עשנו כגויי הארצות, ובפרט שגם זכינו להיות מקורבים אל רבנו, וכבר אמרו חכמינו הקדושים (תנחומא שמיני, ב): "לפי שאין השמחה ממתנת לאדם, לא כל מי ששמח היום - שמח למחר, ולא כל מי שמיצר היום - מיצר למחר, לפי שאין השמחה ממתנת לאדם".

לכן אשרי האדם שמתחזק בכל יום ויום, ומחזיק מעמד ואינו נשבר
מכל מה שעובר עליו. (אשר בנחל, מכתב לה קסט, יז בתמוז תשס"ג)



העצה היומית

כיצד נינצל מעין הרע?

אנו מתפללים בכל בוקר, ומבקשים ממנו יתברך שיצילנו מעין הרע, כי
יכול להזיק לאדם, להכשילו ולהפילו.

לכן, עיקר העצה להינצל מזה, להרבות בתפילה ולבקש את הקדוש ברוך
הוא ברחמים ובתחנונים, וברגע שאדם חזק בתפילה, שום עין הרע לא יכול
לגעת בו. (אשר בנחל כרך לה', מכתב ה תרצא - תשד"ז)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אם אתה רוצה להכיר את האדם - תכיר את חבריו.
(אשר בנחל מכתב טו תתיב. סיון התש"ז)



יח בתמוז

המכתב היומי

מעלת השמחה בעבודת ה'

צריך שתדע, אהובי, ידידי היקר אשר עדיף לצחוק מלבכות וכו', כי עם בכיות לבכות לבני אדם על מר גורלו וכו', לא מגיעים לשום מקום, רק למרה שחורה ועצבות, אבל אם בוכים לקדוש ברוך הוא, ומתחננים אליו יתברך, שיחוס וירחם עליו, ויוציאו מהמקום שנפל לשם וכו' אין דבר יותר חשוב מזה.

כי כך חכמינו הקדושים אומרים (ברכות לב): "ואף על פי ששערי תפילה ננעלו, שערי דמעה לא ננעלו". וכל זה רק אם בוכים לפני הקדוש ברוך הוא, אבל כשסתם בוכים לפני בני אדם מרוב צער, זה בא מדיכאון ומעצבות וכו', וזה לא יביא לך שום תועלת, כי בני אדם אינם מרחמים על הזולת, ולא יכולים לעזור לך.

לכן אתה צריך להיות שמח תמיד, ולהשתדל לרקוד ולהדליק קלטת של מוזיקה ושירים, ורק לשמוע תמיד ניגונים של שמחה, ועל ידי זה תתרחב לך דעתך, ותוכל לעלות מעלה מעלה מעולם עד עולם וכו'.

ועל ידי שמחה עולים לעולמות העליונים, ושוכחים מכל העולם הזה. אבל צריך שתדע, שלהיות בשמחה צריכים לשמוע כלי זמר.

וכדי לעלות ולהרגיש רק את הקדוש ברוך הוא, צריכים לסגור את העיניים, ולצייר בעיני שכלו את שם הויה ברוך הוא, ולהגיד לפניו יתברך: "הקדוש ברוך הוא אני אוהב אותך", "הקדוש ברוך הוא, איני צריך - אלא אותך", "הקדוש ברוך הוא, לא מעניין אותי בזה העולם - רק אתה", "הקדוש ברוך הוא אני רוצה להרגיש רק אותך".

כשאדם מתאמץ בעקשנות גדולה להיות בשמחה, ומדביק את מוח מחשבתו, **בו יתברך**, ומדבר רק אליו יתברך, ובוכה מרוב שמחה ותשוקה אחריו יתברך, אז יתגלה אליו מלך הכבוד בעצמו בגילוי רב ונפלא מאד, והוא יהיה בטל ומבוטל לגמרי אל האין סוף ברוך הוא.

(אשר בנחל, מכתב יג תקפט, יח בתמוז תשמ"ט)



העצה היומית

מהי העצה להינצל מהרהורים רעים לפני השינה?

אודות שביקשת עצה להרהורים רעים שבאים עליך קודם השינה. האמת אגיד לך, שנתתי לאחד עצה, שקודם שישן, יעיין בשניים או בשלושה מכתבים מספר "אשר בנחל" כסדרן, ויינצל מזה.

ותהילה לאל, הועיל לו, כי בכל מכתב ומכתב מדבר מאמונה ומגילוי השכינה, וזה בעצמו שומר את האדם, והבן.

(אשר בנחל, כרך כד, מכתב ג' תשנז, תשמא)



הפתגם היומי

אמר החכם:

מי שלא ינצח עצמו, ודאי לא ינצח אחרים.

(אשר בנחל מכתב טו תתצג. סיון התש"ז)



יט בתמוז

המכתב היומי

ללמוד בכל יום ארבעה לימודים

ראה לחזק את עצמך להיות בשמחה, שמרחת את הדעת מאוד, ועל ידי זה זוכה לגדלות המוחין, כמובא בדברי רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן י) שעל ידי שמחה נתרחב המוח, ויוצא לחרות.

העיקר אל תהיה בטלן, וראה ללמוד בכל יום מקרא, משנה, גמרא, מדרש, שהלימודים האלו הם כנגד ה-ד' עולמות: אצילות, בריאה, יצירה, עשיה.

ומי שלומד בכל יום את הארבעה לימודים האלו, ממשיך על עצמו הארה גדולה ונפלאה מאוד מהארבעה עולמות, כי מקרא - היא בעולם העשייה, משנה - היא בעולם היצירה, גמרא - היא בעולם הבריאה, מדרש וזוהר - הם בעולם האצילות.

לכן אשרי מי שלומד בכל יום את הארבעה לימודים האלו, ואינו מחסיר יום אחד, כי על ידי זה הוא ממשיך על עצמו, הארה נוראה ונפלאה מאד מהעולמות העליונים.

ואי אפשר לתאר ולשער את גודל הזכות של אדם שקובע לעצמו בכל יום ללמוד את הארבעה לימודים האלו בעקשנות גדולה מאד מאוד, וחבל שתחסר יום אחד מלימוד הארבעה לימודים האלו, כי סוף כל סוף רק זה מה שישאר מאתנו, ואפילו שתלמד מכל שעור קצת, זה גם כן דבר גדול מאד. (אשר בנחל, מכתב כו תשצו, יט בתמוז תשנ"ח)



העצה היומית

כיצד לקרב בן שהתרחק מהתורה?

ההכרח לי לומר לך, אשר בן נשאר בן, וצריכים לקרב את הבן מאוד. וזו צריכה להיות עבודתנו בכלליות עכשיו - לקרב את נשמות ישראל.

כי אנו רואים, שהערב רב עמלים קשות העיקר לנתק את נשמות ישראל ממקור חיותם, מקונם ומבוראם, ובכל מיני תחבולות וטכסיסים מנסים לעקור את הנשמות הקדושות והטהורות ממנו יתברך, על ידי קליפת הליצנות, שמתלוצצים מכל דבר שבקדושה, ולועגים מהמצוות, רחמנא ליצלן.

לכן עיקר החוב המונח עלינו עתה - לקרב יותר ויותר נשמות אליו יתברך, ולהחזיר בהם אמונה.

על אחת כמה וכמה על ההורים לקרב הבן שירד וכו' ונתרחק וכו' ולא להיכנס עמו בעימות, כי על ידי ויכוחים - מאומה לא משיגים, אלא אוכלים עצמם חיים ונשברים.

אך העיקר לקרב את הבן בכל מיני התקרבות, כאילו לא ארע דבר, ולהראות לו יותר קרבה ואהבה. ויראה שהאב והאם שופכים לבם אל הקדוש ברוך הוא: בעת הדלקת הנרות, תעמוד האם, ותשפוך לבה בדמעות שליש לפניו יתברך. שיחוס וירחם על בנה וישיבו חזרה, כי אז הוא עת רצון גדול משמים.

ובעת ברכת המזון יברך האב בקול ובדבקות ובחיות, וישפוך דמעות כמים אליו יתברך, ויאמר: "הרחמן הוא יברך את בני, שישוב בתשובה שלמה". וכשתעשו שניכם יותר מצוות ומעשים טובים, ותרבו בתפילות, הבן יחזור בחזרה. (אשר בנחל כרך לו', מכתב ה תתסח)



הפתגם היומי

אמר החכם:

מי שירוץ - ייכשל, ומי שימהר יילבט, כל המרבה לחשוב יימלט.
(אשר בנחל מכתב יט צג. חשוון התשנ"ג)



ב בתמוז

המכתב היומי

הקדוש ברוך הוא אוהב אותך

ראה להדביק את עצמך בו יתברך ותדע שהקדוש ברוך הוא אוהב אותך והכול לכול הוא אלוקות גמור הוא ורק צריכים לפתוח את הפה ולדבר אל הקדוש ברוך הוא ולבקש ממנו יתברך שיזכה לשמחה וככל שאדם מבקש על שמחה כן יושפע עליו אור האין סוף ברוך הוא.

נא ונא תכבד את אשתך ואז תראה שהכול יתהפך לטובה. הרגל את עצמך לדבר אל הקדוש ברוך הוא אשר כל דיבור ודיבור שמדברים עמו יתברך זו הצלחה נצחית הצלחה כזו שאין לתאר ואין לשער כלל.
(אשר בנחל, מכתב ד תתקנא, ב בתמוז תשס"ז)

העצה היומית

כיצד להתמודד עם ילד שמדבר בחוצפה להורים?

בעניין חוצפה של ילדים ששאלת, זו הבעיה הקשה ביותר הנפוצה היום, אשר אנו עדים, שילדים מתחצפים מאוד להוריהם.

ועל זה צריכים גם כן לבקש כל יום רחמים מהשמיים, שתהיה לנו סייעתא דשמיא, והיו לנו ילדים ממושמעים ומוצלחים, אבל צריך לרדת לסוף דעת הילד, מה בדיוק כואב לו, מה הוא צריך ולמה זקוק וכו', שגורם לו לחוצפה. אולי הוא רוצה משהו ומתבייש לבקש, חושש לדבר וכו' ומתבטא בחוצפה.

אולי אם היו יושבים איתו ומדובבים אותו – מה הפצו ורצונו וכו', היו מגיעים לעצם הבעיה ושורשה. מה מלחיץ את הילד וכו', כי על ידי הדברות יכולים לפעול אצלו הרבה יותר מהכאה.

(אשר בנחל כרך לה', מכתב ה תרצא - תשד"ב)



הפתגם היומי

אמר החכם:

הצניעות - שלא תעשה בסתר מה שתבטיח ממנו בגלוי.

(אשר בנחל מכתב לג שמב. תמוז התשס"ב)



כא בתמוז

המכתב היומי

על ידי תפילה זוכים לשמחה

אתה צריך לדעת, שכל הצרות והיסורים שעוברים עליך, הם רק מחמת העצבות שמסבבת אותך, ולכן תמסור את נפשך להיות רק בשמחה. ועליך לדעת, אשר שמחה היא אור כל כך גדול, שאי אפשר לזכות לזה, אלא על ידי תפילה.

ולכן תתפלל תפילה זו בכל יום לפניו יתברך:

"ריבונו של עולם, זכני להיות בשמחה תמיד, ואזכה להרגיש את השמחה ברמ"ח איברי ושס"ה גידי, עד שהשמחה תגיע לרגלי. שאזכה לרקוד בכל יום מרוב שמחה על גודל 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 לשמוח. ובזכות השמחה אזכה להיכלל בך לגמרי, עד שלא אראה לפני עיני רק את אמיתת מציאותו יתברך, איך שאתה מחיה ומהוה ומקיים את כל הבריאה כולה.

וזכני לאמונה ברורה ומזוככת, שאזכה לדעת בידיעה ברורה, שאתה נמצא ואין בלעדיך נמצא, ועל ידי זה תמחול לי על כל עוונותי, ואזכה להיכלל בך מעתה ועד עולם, אמן סלה".

הקדוש ברוך הוא השומע תפלות ישראל, ישמע בתפילתי שאני מבקש ומתפלל בעדך, שתהיה לך הצלחה מרובה, ובכל אשר תפנה - תשכיל ותצליח. (אשר בנחל, מכתב כו תת, כא בתמוז תשנ"ח)

העצה היומית

איך זוכים להיות בשמחה?

מה אומר לך! טבע האדם להמשיך את עצמו אל העצבות והמרירות והדיכאון וכו', הן מצד ההרפתקאות שעוברות עליו בחייו, והן מצד עוונותיו הרבים, והן מצד בני האדם המדכאים את רוחו וכו', וכן מכל פרט ופרט בחייו ממה שרק עובר עליו, דרך האדם ליפול אל תוך מרה שחורה ועיצבון.

רבנו שהוא שמחתם של ישראל, הצדיק המנחם הכול ומשמח הכול, כי בשביל זה נקרא רבי נחמן בן שמחה (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן ב') הוא נשלח אל דורותינו אלה להחיות נפש כל חי.

על כן אשרי מי שזוכה להתקרב אליו! אשרי מי שזוכה להטות אוזן קשבת אליו! ואשרי מי שזוכה לילך בדרכיו הקדושות!

ודע, אשר יסוד דעתו הוא בראשי תיבות **שמח"ה**, הינו היסוד שכל קיום האדם בגשמיות וברוחניות תלוי בזה, הוא מידת השמחה, שישתדל שיהיה לו תמיד מצב רוח טוב, וידין את עצמו לכף זכות, וימצא תמיד בעצמו רק הרחבות ונקודות טובות, ויהפוך את כל היגון והאנחה לשמחה עצומה על נועם חלקו.

איך זוכים לשמח"ה?

על ידי ד' התיקונים, שמאוד מאוד מוכרחים לטהרת האדם:

- א. ש'ולחן ערוך - ללמוד בכל יום שולחן ערוך, עד שיהיה בקי בהלכה.
- ב. מ'קווה - לטהר את עצמו במקווה בכל יום.
- ג. ח'צות - לומר בכל לילה את סדר התיקון, שאז הוא עת רצון גדול מאוד בכל העולמות, והתפילות שיתפלל אז - תקובלנה ברחמים וברצון.
- ד. ה'תבודדות - להתבודד עמו יתברך, ולפרש שיחתו וכל מה שעובר עליו בפרטי פרטיות, כאשר ידבר איש אל רעהו.

(אשר בנחל כרך לוי, מכתב ה תתנו)

הפתגם היומי

אמר החכם:

המקנא - כועס על מי שאין לו חטא.

(אשר בנחל מכתב ח קיט. לסדר ויגש התשמ"ו)

כב בתמוז

המכתב היומי

לעבור את העולם בנקל ולהיות תמיד שש ושמוח

עליך לדעת, כי בזה העולם צריכים לחזק את עצמנו מאוד מאוד עם דברי רבנו. ברוחניות - צריכים לילך עם התורה "אזמרה לאלוקי בעודי" (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן רפב): אשר שם מדבר איך שצריכים להחיות את עצמו עם כל נקודה ונקודה שיש בו, ולבלי להניח את עצמו לפול בשום פנים ואופן, אפילו שאינו עושה כלל, עם כל זאת עליו לחפש ולבקש בעצמו נקודה טובה, עיין שם.

ובגשמיות - צריכים לחזק את עצמו עם התורה: "בצר הרחבת ליי" (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן קצה).

היינו, למצוא את ההרחבות שה' יתברך מרחיב לנו בכל דבר, ולא להמשיך את עצמו אל הצער, כי כל הנמשך אחר הצער - הצער נמשך אחריו, עיין שם.

ובאמת אם הולכים עם שתי התורות האלו, יכולים לעבור את זה העולם בנקל, ולחיות חיים אמיתיים, חיים נצחיים. (אשר בנחל, מכתב יג תריט, תשמ"ט)

העצה היומית

כיצד להשפיע על הזולת ולהסיר את התנגדותו

עליך לדעת, כי טבע האדם ובפרטיות האישה, לעשות בדיוק ההיפוך ממה שמבקשים ממנה, כי בדרך כלל הצד שכנגדו חושב שרוצים להשתלט עליו, ועל כן עושה בדיוק הפוך.

וכל זה כי היא רוצה להראות ולהוכיח, שיש גם לה משהו, איזו דעת וכו'.
 על כן מי שרוצה לחיות חיים נעימים עוד בזה העולם, שירגיל את עצמו
 לא לכפות את דעתו על השני, רק יעשה עצמו כאילו אינו רוצה שום דבר,
 ויסיח את דעתו על השני, ואז דייקא יצליח.

כי הצד שכנגדו לא יריב עמו, ובפרטיות עם אישה צריכים לחיות באהבה
 גדולה מאוד, וכמו שאמרו חכמינו הקדושים: "אישה בעלה משמחה" (ראש
 השנה ו).

טבעה תמיד להיות עצובה, ורוצה תשומת לב, וההכרח לעזור לה וליתן
 לה, ובפרטיות כשכוונתו לשמיים אזי למה !?

על כן, ראה להוציא מלבך כל מיני קנאות ושנאה נגדה, ותעשה למען
 השלום, ותדבר עמה בצורה יפה, ותתחילו לחיות חיים מאושרים.
 (אשר בנחל כרך לז', מכתב ו' עה)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אל ימעט אצלך אפילו אלף ידידים, ותשמור עצמך אפילו משונא אחד.
 (אשר בנחל מכתב כא תרצד. שבט התשנ"ד)



כג בתמוז

המכתב היומי

להחיות את עצמו עם איזה ניגון

נא ונא לא להמשיך את עצמו אל העצבות והמרה שחורה, ובשביל זה כדאי להרגיל עצמו לשיר איזה ניגון שיחיה אותו בכל פעם מחדש, ואפילו שהוא אינו בעל מנגן, עם כל זאת ינגן לעצמו אילו תנועות שהוא ממציא מדעתו ויחיה עצמו עם זה.

וזה דיבור של רבנו (עיין שיחות הר"ן, סימן רעג) שאמר: "טוב לאדם להרגיל את עצמו, שיוכל להחיות את עצמו עם איזה ניגון".

כי ניגון הוא דבר גדול מאוד מאוד, ויש לו כוח גדול לעורר ולהמשיך את לב האדם לה' יתברך, ואפילו שהוא בעצמו אינו יכול לנגן, אף על פי כן בינו לבין עצמו הוא יכול להמציא לעצמו איזה ניגון עם אילו תנועות המחיות אותו.

בפרט כשאדם יושב בעת התבודדות, אז הייתה דרכם של עובדי ה' בין אנשי שלומנו, שהיו שרים איזה ניגון דבקות לעצמם - הן בהתבודדות והן בסדר תיקון חצות, כל אחד עם המזמור והתנועות שלו, שהמציא איזה ניגון מדעתו, ודבר זה מאד מעורר את האדם ומושך את לבו אליו יתברך. (אשר בנחל, מכתב יג תרכד, כג בתמוז תשמ"ט)

העצה היומית

מה העצה שהכלה תסתדר עם חמותה?

מה אומר לך, ידידי היקר! בעניין ששאלת וכו', הלוא חכמינו הקדושים אומרים: "כלה וחמותה אינן משתוות ביניהן" (שבת כו.) כי כן טבע העולם, החמה אינה יכולה לסבול את כלתה, וכן החמה אינה סובלת את חתנה.

ההסבר בזה, כי היא אומרת: "הלוא אני גידלתי וטיפחתי את בני שמונה עשרה, עשרים שנה, יגעתי וטרחתי בעבורו, והנה באה איזו בחורה, ולקחה לי את בני". לכן נכנסת בה שנאה כלפיה.

וכן הוא לגבי הבת, שאומרת החמה: "הלוא שנים רבות גידלתי ודאגתי בעבור בתי וכו', והנה בא בחור ולוקח לי אותה", ולכן נכנסת בה שנאה כלפיו.

ובוודאי זה אוילי ביותר, כי אימא אשר ברת דעת היא, יודעת שעיקר התכלית לחתן את הילדים, ושיחיו חיים טובים ומאושרים, ויבנו בית, וימשיכו את המשך המשפחה, ולא יישארו רווקים, חלילה.

לכן עיקר עצתי, שתתנו כבוד להורייכם, כי זו מצוות עשה: "כבד את אביך ואת אמך", ואין זו מצווה גדולה הימנה, אבל ראו לנהוג בחוכמת חיים, ולא לערבם בחיי הנישואים, בנוכחותם תאמרו: "כן, כן", ואל תמרו פיהם, אבל משתלכו לביתכם, ראו לעשות כפי שטוב בעבורכם, העיקר שלא יתערער שלום הבית ביניכם.

לכן מחד גיסא – היזהרו מאוד בכיבוד אב ואם, אשר היא חמורה שבחמורות, ומאידיך גיסא – ראו לחיות ביניכם באהבה ובאחדות ובהבנה הדדית, ולא לערבם בחיי הנישואים. (אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' קסד)



הפתגם היומי

אמר החכם:

המתון - אחריתו טובה, והמהירות - אחריתה רעה.
(אשר בנחל מכתב כד תתקלא. אדר א' התשנ"ז)



כד בתמוז

המכתב היומי

התפילה - כלי לקבלת ישועות

ראה לבקש בכל יום ממנו יתברך שתזכה להיות בשמחה, כי אי אפשר להגיע לאור השמחה אלא על ידי תפילה, כי תפילה היא כלי לקבל בו את כל הישועות שבעולם.

לכן תהיה חזק מאוד מאוד להתפלל לקדוש ברוך הוא על זה, והקדוש ברוך הוא, יעזור שתהיה תמיד בשמחה, ועל ידי זה תהיה בשלום עם חמיך. ראה מאוד מאוד לכבד את חמיך כי זו מצווה גדולה מאוד מאוד. הקדוש ברוך הוא, ימתיק ממך את כל הדינים בגשמיות ורוחניות.

ראה לשמוח מאד עם הנקודות טובות שיש בך ואני כל כך שמח שאתה לומד בכל יום שולחן ערוך כי זה היה הרצון של רבנו, כי בפירוש גילה לנו (ליקוטי מוהר"ן חלק א, סימן חי) אשר על ידי לימוד שולחן ערוך, מבררים את הטוב מהרע, וכן אמר רבנו (שיחות הרן סימן כט): אשר כל יהודי מחוייב ללמוד בכל יום שולחן ערוך הקדוש ברוך הוא, יעזור שנשמע ונתבשר ותמיד בשורות משמחות. (אשר בנחל, מכתב א תמא, כד בתמוז תשס"ה)

העצה היומית

לכאבי עיניים

בעניין כאב עיניך, ראה להסתכל בכל ליל שבת בכוס של הקידוש, וזה ימשיך עליך מאור עיניים, גם במוצאי שבת קודש תרחוץ עיניך עם היין שנשאר מההבדלה. (אשר בנחל, כרך לט, מכתב ו' תרצא)

הפתגם היומי

אמר החכם:

מה שהחשק חושק הזמן עושק. (אשר בנחל מכתב יט תכו. טבת התשנ"ג)



כה בתמוז

המכתב היומי

להתמיד בספרי רבנו

אחי ורעי היקרים! זכרו זאת היטב, איך אני מוסר נפשי בעבורכם ממש, באופן שתזכו גם כן להתעלות בעבודת ה' יתברך, על פי עצותיו הקדושות של רבנו, כמה מיני יסורים ומרירות ומחלוקות אני סובל בעבור זה כידוע לכם!

על כן זאת בקשתי אליכם, נא ונא שלבל יהיה לריק יגיעי וטרחתי, חס ושלום, אלא ראו להתמיד בספרי רבנו, אשר זהו היסוד והעיקר בהתקרבות אל רבנו, כי "לא עם הארץ חסיד".

בלי לימוד ספרי רבנו אי אפשר בשום אופן להיקרא על שמו. ועיקר בקשת רבנו הייתה להתמיד ב"ליקוטי מוהר"ן", עד שגזר ואמר: "ספר זה הוא אתחלתא דגאולה".

לזאת, תראו לסיים את הספר הזה בכל חודש וחודש, חוק ולא יעבור. הלא רבנו אמר, שספרו זה לפתוח את קשיות גידיכם, ותזכו להעשות בעל תשובה ובעל השגה, עין לא ראתה.

לזאת אחר הבטחות כאלו, מדוע תוכלו להתרשל מספרו הקדוש "ליקוטי מוהר"ן"?! אם הייתם יודעים אל מה יכולים לזכות על ידי שקידה בספר זה, הכלול מכל חכמת הקבלה של הקדמונים ושל הרמ"ק ושל האריז"ל ושל הבעל שם טוב הקדוש, זכותו יגן עלינו, אז הייתם מציייתים לי, ומסיימים בכל חודש "ליקוטי מוהר"ן".

(אשר בנחל, מכתב ה רמג, כה בתמוז תשמ"ג)

העצה היומית

כיצד זוכים לשמחת חיים?

כל הצרות שאתה סובל זה רק מחמת חסרון השמחה "והיית אך שמח" סופי תיבות חת"ך שם של פרנסה, אם תמשיך לתרום למוסדות שלנו תהיה לך שמחת חיים...

לכן ראה לתרום להוראת קבע של מוסדותינו "ישמח צדיק" ותיכנס בך שמחה".

המאחל לך ברכה והצלחה מן השמיים. (אשר בנחל, א' תתקלג, כסלו תשס"ו)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אין לך דבר העומד בפני הרצון.

(אשר בנחל מכתב יג תשה. מנחם אב התשמ"ט)



בו בתמוז

המכתב היומי

זה כל העניין של חסידות ברסלב

אתה צריך לדעת, שכל ענין רבנו הוא לפתוח את הלב, שירגיש גם את הזולת. וידוע מה שאמור רבנו (חיי מוהר"ן, סימן שנט): איתא במדרש (בראשית רבה, פרשה לד, סימן כא) על פסוק (יחזקאל לו, כו): "ונתתי לכם לב בשר", אל תקרי בשר אלא בסר, שיהיה כל אחד בוסר בחלק של חברו, לב בסר אותיות ברסלב.

היינו, שכל הצרות שעם ישראל סובלים, מפני שיש לנו לב האבן, שאחד לא מבין את השני, ולא מעוניין להבין את השני, כמו שתי אבנים וכו'.

וזה מה שאומר הנביא (שם): "והסירותי מכם את לב האבן, ונתתי לכם לב בשר", שזו תהיה הגאולה, שאדם יהיה לו לב של בשר, ואמרו חכמינו הקדושים (בבא מציעא פד): "אהבה דוחקת את הבשר", הרגע שיש לאדם לב בשר, הוא יבין את השני ויאהב את השני ויעזור לשני, וזה כל העניין של חסידות ברסלב, שהם אותיות לב בסר, כי אות ש' מתחלפת באות ס'.

כי אדם צריך לעבוד על מידותיו לעקור ממנו את הלב האבן, שזו מידת האכזריות שיש בו, מידת האנוכיות שיש בו, ואז דיקא יזכה ללב בשר, לאהוב את כל בר ישראל, ולהרגיש בכאב הזולת, וישתדל לעזור, שזו כל חסידות ברסלב. (אשר בנחל, מכתב כו תתג, כו בתמוז תשנ"ד)

העצה היומית

מה יעזור לי להזדרז בעבודת ה'?

כשאדם מרגיל את עצמו להתחדש בכל יום ויום, כשקם - הוא אצלו בריה חדשה ממש כמו שעכשיו נולד מחדש, אזי כל היום ילך אצלו בנקל ובזריזות, מאחר שהוא בעיניו כמו שנולד עכשיו...

על כן בידיעה ברורה, אשר כל יום היא בריאה חדשה אצלו, יזדרז מאוד בעבודתו יתברך. (אשר בנחל כרך לד', מכתב ה תקלוז - תשד"ב)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אוי לו לחולה שהרופא פגע בו. (אשר בנחל מכתב ז תקפפה. חנוכה התשמ"ו)



כז בתמוז

המכתב היומי

מעלת לימוד משניות

הרגל את עצמך ללמוד הרבה משניות, שזה מזכך את הנפש מכל מיני חלודה. ומובא בזוהר (בראשית מב.): "מאן דאיקר ונתני שית סדרי משנה, דא הוא מאן דידע לסידרא ולקשרא קישורא ויחודא דמאריה כדקא יאות, אילין אינון דמקדשין שמא קדישא דמאריהון בכל יומא תדיר (מי שקורא ושונה שישה סדרי משנה, הוא זה שיודע לסדר ולקשר קשר יחוד הקדוש ברוך הוא, והם שמתמידים במשניות, מקדשים שמו של הקדוש ברוך הוא בכל יום תמיד).

כן מובא (סידור רב עמרם) בברכת כוהנים יש שישים אותיות - כנגד שישים מסכתות שיש בשישה סדרים, לומר שכל העוסק בשישים מסכתות, מתברך בברכת כוהנים.

אשרי מי שיהיה נזהר לגרוס בכל יום הרבה פרקים משניות.
(אשר בנחל, מכתב כז תתד, כז בתמוז תשנ"ח)

העצה היומית

לסובל ממחלת העצבים

אודות מחלת העצבים שאתה סובל, היה טוב שתלך אל רופא, והוא ייתן לך כדורי הרגעה, ואין בזה שום בושה כלל.

ראה לישון בכל יום ככל צורכיך, וגם ראה לאכול טוב, ותישמר ממאכלים מלוחים, והרגל את עצמך לטייל הרבה באוויר.

ובשעה שאתה מטייל, תדבר עימו יתברך, היינו ראה לדבר ולהוציא מלבך אליו יתברך כל ענייניך, ותספר לפניו יתברך את כל לבך וכל מה שעובר עליך - בתמימות ובפשיטות, כמו שאתה מדבר עם חבר טוב.
(אשר בנחל כרך לד', מכתב ה תקלט - כסלו תשד"ז)



הפתגם היומי

אמר החכם:

יש ממתין ומגיע לחפצו, וממהר ונכשל.
(אשר בנחל מכתב כד תקטז. אדר א התשנ"ז)



כח בתמוז

המכתב היומי

הדרך לכתיבת חידושי תורה

עליך לזכור מה שאמרו חכמינו הקדושים (אבות ד, י): "אם בטלת מן התורה, יש לך בטלים הרבה כנגדך, הינו ברגע שאתה נותן לביטולים שיבטלו אותך מלימוד תורה, אזי יבוא לך ביטול אחר ביטול, ואף פעם לא תלמד תורה.

לכן אתה צריך לקיים את עצת רבנו, שגילה לנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן רפד), שאדם צריך 'לגזול' מזמנו וללמוד תורה, ובפרטיות בענייני חידושי תורה, כשמבריק לאדם איזה ברק, שהוא איזה רעיון, איזה חידוש, תיכף ומייד יתפוס עט ועת ויכתוב את זה, וכך היה נוהג מוהרנ"ת, ואמר בפרוש: אם הוא אינו כותב את זה, כבר אף פעם לא יכתוב את זה.

ותתאר לעצמך, אם לא היה כותב את כל חידושויו, היינו עניים גדולים בלי אוצרות כאלו המחיים נפש כל חי.

(אשר בנחל, מכתב יג תרפב, כח בתמוז תשמ"ט)

העצה היומית

למי שיש בלבול באמונה

יהיה חזק בשלושה דברים:

א. לצאת בכל יום ויום בשדה, ויתבונן בשמיים איך שהם סביבו, ויתבודד הרבה עמו יתברך.

ב. יזהר מאוד מאוד בטבילת המקווה בכל יום ויום, חוק ולא יעבור.

ג. יתמיד בלימוד פוסקים, ללמוד כסדרן מהתחלת אורח חיים, מחבר, רמ"א, וכשיסיים יתחיל יורה דעה, ואבן העזר, וחושן משפט (רק מחבר רמ"א בלי פרושים) ואזי יזכה לאמונה ברורה ומזוככת.
(אשר בנחל כרך לג', מכתב ה תיב- תשד"ב)



הפתגם היומי

אמר החכם:

כל המתנבל עם מנוול - הוי כמזהו.
(אשר בנחל מכתב לד תשלה. ניסן התשס"ב)



כט בתמוז

המכתב היומי

להתחזק באמונה על ידי התורה הקדושה

ראה לחזק את עצמך בכל מיני אופנים שבעולם, כי אין זו עצה לפול בדעתו כלל מכל מה שעובר עליך.

עליך לדעת, כי עובר בזה העולם על כל אחד ואחד מה שעובר - מרירות ויסורים, קטנות וחלישות הדעת, ואשרי מי שזוכה להחזיק מעמד.

וכל זה למד רבנו, שהוא מלמד אותנו איך לדבק את עצמנו בו יתברך, ולהמשיך את עצמנו תמיד אל אור וחיות זיו אלוקותו יתברך.

וכל זה אנו זוכים על ידי התורה הקדושה, שזה מה שמשה רבנו התחיל את התוכחה שלו בלשון "אלה".

"אלה הדברים אשר דיבר משה אל כל ישראל" (דברים א. א), ויש לומר, כי "אלה" - ראשי תיבות: הנסתרות לה' אלוקינו (שם כט, כח), כי משה רבנו רצה לגלות את הנסתרות לעם ישראל, וכן "אלה" ראשי תיבות: השיבנו אבינו לתורתך.

היינו, לזכות להשיג את הנסתרות לה' אלוקינו, זה אי אפשר, כי אם כשאדם שב בתשובה, ולומד תורה הקדושה.

על כן ראה להכניס את עצמך בלימוד שיעורים כסדרן בכל יום, והקדוש ברוך הוא בוודאי יעזור לך, כי עיקר הצלחת האדם היא על ידי לימוד התורה הקדושה, ואפילו מעט דמעט גם כן טוב.

(אשר בנחל, מכתב יג תרפה, כט בתמוז תשמ"ט)

העצה היומית

כיצד להימנע מלחץ מבני אדם?

ראה לא להיכנס בלחץ, שזהו הדבר הכי גרוע לבריאות האדם, כשהוא חי בלחץ תמידי, רחמנא לצלן. זה יכול לגרום לו להגיע לכל המחלות שבעולם, ובפרטיות מחלת הלב שבאה רק מלחצים עזים שיש לאדם.

את הכלל הזה תלמד תמיד, מי שלא צריך אותך – אל תלך אליו, יהיה מי שיהיה, ועל ידי זה ממילא תוריד ממך כבר הרבה לחצים, כמו כן לעולם שלא יהיה אכפת לך מה קורה אצל אחרים, וגם על ידי זה ממילא תוריד ממך כבר הרבה לחצים, כי מה לך עם אחרים!?

אם אתה יכול לדבר עמו דיבורים מהתכלית הנצחית - מה טוב ומה נעים, אבל אם אתה לא יכול לדבר מהתכלית הנצחית, אלא פטפוטי הבל וסרק - ברח לך משם. ואם אינך יכול לברוח משם – שתוק, שתוק, אהובי, ידידי!

כי באמת אמר רבנו: "מי שעצור במילין - לא יוכלו לו שונאיו" (ספר המידות, אות מריבה, סימן לה.) **כי אם האדם אינו מגיב, ואינו מדבר ואינו עונה לאלו שבאים להתווכח עמו, הרי אף בן אדם לא יוכל לו.**

לכן הגיע הזמן, שתיקח עצמך בידיים, ותצא מכל הלחצים שמלחיצים אותך, ואל תיתן שבני אדם יוכלו להכניסך בלחץ בשלב זה בחיך, אתה צריך למשול על יצרך, שהורס אותך בכעס ובעצבנות, אל תיכנס ברוגז, ובעצבים ובמתח, אף אחד לא צריך לעשות רצונך, וכן אתה אינך מוכרח לעשות רצון אחרים.

ראה רק להיות דבוק בו יתברך, ורק לפניו יתברך תיתן את הדין וחשבון שלך, ורק עמו יתברך תדבר ותתיישב, ורק עמו תעשה את התוכניות שלך, ולא עם בשר ודם, שהוא כולו שקר, כל זמן שהוא צריך אותך - ירקוד סביבותיך ויחנוף אותך, וברגע שירגיש שאתה לא בשבילו, וממך לא יכול להוציא שום דבר, אזי ירוק אותך לכלבים.

את זה, לצערי הרב, למדתי לקח על בשרי, לכן אני כותב לך דברים אלו, כדי להצילך, שאתה אל תעשה את הטעויות האלו.

ברגע שאדם רץ אחר הזולת וחונף אותו ורוקד סביבו, צריכים מאוד לחשוש ממנו, כי משהו הוא רוצה ממך, ולכן הישמר והיזהר לא להיות פתי מאמין לכל דבר, בזה העולם צריכים לקיים "כבדהו וחשדהו".

העיקר תעשה גדר, שאתה לא מתחיל לדבר עם שום בריה שבעולם, כשאחד שואל אותך, אתה עונה לו, וגם אז לקצר, כמובא (באיגרת הרמב"ן) ועל ידי זה בעצמו תצא מכל מיני לחצים שבעולם, ותהיה בן חורין אמיתי, בלי שום לחצים.

כי באמת על ידי תוקף האמונה בו יתברך, שזוכים להסתכל רק על השכל והחיות אלוקות שיש בכל דבר, על ידי זה נמשך עליו חן, ומוצא חן בעיני כל רואיו, וניצול מהכול.

(אשר בנחל כרך לד', מכתב ה תצה - כסלו תשד"ז)



הפתגם היומי

אמר החכם:

אל תקנח ידיך בבגד שאינו שלך, כי אין מי שירחצהו.
(אשר בנחל מכתב ו תכב. לסדר ויקהל פקודי התשמ"ה)



תקון הכללי

יהי רצון קודם אמירת תהלים

[בשבת ויו"ט אין אומרים אותו]

יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו הבוחר בך דוד עבדו ובזרעו אחריו והבוחר בשיירות ותשבחות, שתפן ברחמים אל קריאת מזמורי תהלים שאקרא באזני אמרם דוד המלך עליו השלום בעצמו וכותו יגן עלינו. ונעמד לנו זכות פסוקי תהלים וזכות תבותיהם ואותיותיהם ונקדויותיהם וטעמיהם והשמות היוצאים מהם מראשי תבות ומסופי תבות, לכפר פשעינו ועונותינו וחסאתינו, ולזמר עריצים ולהכרית כל החושים והקוצים הסוככים את השושנה העליונה, ולחבר אשת נעורים עם דודה באהבה ואחה ורעות, ומשם ימשך לנו שפע לנפש רוח ונשמה לטהרנו מעונותינו ולסלח חטאתינו ולכפר פשעינו, כמו שסלחת לדוד שאמר מזמורים אלו לפניך, כמו שנאמר גם יי העביר חטאתך לא תמות. ואל תקחנו מהעולם הזה קדם זמננו עד מלאת שנותינו בהם שבעים שנה באפן שנוכל לתקן את אשר שחתנו. וזכות דוד המלך עליו השלום יגן עלינו ובעדנו שתאריך אפך עד שובנו אליך בתשובה שלמה לפניך. ומאוצר מתנת חנם חננו, ברכתיב וחנותי את אשר אחן ורחמתי את אשר ארחם. וכשם שאנו אומרים לפניך שירה בעולם הזה כך נזכה לומר לפניך יי אלהינו שיר ושבחה לעולם הבא. ועל ידי אמירת תהלים תתעורר חכצלת השרון ולשיר בקול נעים בגילת רגון, כבוד הקבנון נתן לה, הוד והדר בבית אלהינו במהרה בימינו אמן סלה:

קדם שיתחיל באמירת תהלים יאמר זה:

לבו נרננה ליהודה, נריעה לצור ישענו: נקדמה פניו בתודה, בזמרות נריע לו: כי אל גדול יהוה, ומלך גדול על כל אלהים:

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 הקמה. ובפרט לרבנו הקדוש צדיק יסוד עולם נחל נובע מקור חכמה רבנו נחמן בן פיגא. וכותו יגן עלינו ועל כל ישראל אמן. שגגה תקון זה.

טז. מִכְתָּם לְדוֹד, שְׁמַרְנִי אֵל כִּי חִסִּיתִי בָךְ: אִמְרַתְּ לַיהוָה, אֲדַנִּי אַתָּה, מוֹכַתִּי בַל עָלֶיךָ: לְקְרוּשִׁים אֲשֶׁר בְּאֶרֶץ הַמָּה, וְאֲדִירִי, כָּל חֲפָצֵי כֶם: יִרְבוּ עֲצוּבוֹתֶם, אַחַר מְהָרוּ, בַּל אֶסִּיד נִסְבִּיהֶם מִדָּם, וּבַל אֲשָׂא אֶת שְׁמוֹתֶם עַל שִׁפְתָי: יְהוָה מִנַּת הַלְקִי וּכּוֹסִי, אַתָּה תוֹמִיד גּוֹרְלִי: חֲבָלִים נִפְלוּ לִי בַּנְּעָמִים, אִם נִחַלְתָּ שִׁפְרָה עָלַי: אֶבְרַךְ אֶת יְהוָה, אֲשֶׁר יַעֲצָנִי, אִם לִילוֹת יִסְרוּנִי כְלִיּוֹתַי: שׁוֹיִתִּי יְהוָה לְנִגְדֵי תְמִידָה, כִּי מִיְמִינִי בַל אֲמוֹט: לָכֵן שָׁמַח לְבִי, וַיִּגַּל כְּבוֹדִי, אִם בְּשָׂרֵי יִשְׁכֵּן לְבַטְחָה: כִּי לֹא תַעֲזוֹב נַפְשִׁי לְשִׂאוֹל, לֹא תִתֵּן חֲסִידְךָ לְרְאוֹת שְׁחַת: תוֹדִיעֵנִי אֵרַח חַיִּים, שֶׁבַע שְׂמֵחוֹת אֶת פְּנֵיךָ, נְעֻמוֹת בִּימִינְךָ נֹצָח:

לב. לְדוֹד מִשְׁכִּיל, אֲשֶׁרִי נִשְׁוִי פֶשַׁע, כְּסוּי חֲטָאָה: אֲשֶׁרִי אָדָם, לֹא יִחַשֵׁב יְהוָה לוֹ עוֹן, וְאִין בְּרוּחוֹ רְמִיָה: כִּי הִחְרַשְׁתִּי, בְּלוּ עֲצָמִי, בְּשִׂאֲנַתִּי כָּל הַיּוֹם: כִּי יוֹמָם וּלְיָלָה תִּכְבַּד עָלַי יְדָךְ, נִהַפְדָּ לְשֹׂדֵי, בְּחַרְבֵּנִי קִיץ סֵלָה: חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ, וְעוֹנִי לֹא כִסִּיתִי, אִמְרַתִּי, אֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לַיהוָה, וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חֲטָאתִי סֵלָה: עַל זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל חֲסִיד אֱלֹהֶיךָ, לַעֲת מִצֵּא, רַק לְשִׁטֵּף מִיָּם רַבִּים אֱלֹוֹ לֹא יִגִּיעוּ: אַתָּה סִתַּר לִי*, מִצַּר תִּצְרַנִּי, רַנִּי פֶלֶט תְּסוּבְּבֵנִי סֵלָה: אֲשִׁכִּילְךָ, וְאֹרְךָ בְּדָרְךָ זֹו תִלְךָ, אִיעֲצָה עָלֶיךָ עֵינַי: אֵל תִּהְיוּ כְּסוּם, כְּפָרַד, אִין הַבֵּין, בְּמַתְג וְרִסֵּן עֲדִיו לְבָלוּם, בַּל קָרַב אֱלֹהֶיךָ: רַבִּים מְכֹאֹבִים לְרִשְׁעָה, וְהַבּוֹטְחַ בַּיהוָה חֲסֵד יְסוּבְּבֵנוּ: שִׁמְחוּ בַּיהוָה, וְגִילוּ צַדִּיקִים, וְהִרְנִינוּ כָּל יִשְׂרָאֵל:

מא. לְמַנְצַח מְזֻמּוֹר לְדוֹד: אֲשֶׁרִי מִשְׁכִּיל אֵל דָּל, בְּיוֹם רָעָה יִמְצָאֵהוּ יְהוָה: יְהוָה יִשְׁמְרֵהוּ וַיִּתְּנֵהוּ, וְאֲשֶׁר בְּאֶרֶץ, וְאֵל

תתנהו בנפש איביו: יהוה יסעדנו על ערש דווי, כל משכבו הפכת בחליו: אני אמרתי, יהוה חנני, רפאה נפשי כי חמאתי לך: אויבי יאמרו רע לי, מתי ימות ואבד שמו: ואם בא לראות, שוא ידבר, לבו יקפיץ און לו, יצא לחוץ ידבר: יחד עלי יתלחשו כל שנאי, עלי יחשבו רעה לי: דבר בליעל יצוק בו, ואשר שכב לא יוסיף לקום: גם איש שלומי, אשר בטחתי בו אוכל לחמי, הגדיל עלי עקב: ואתה יהוה, חנני והקימני, ואשקמה להם: בזאת ידעתי כי חפצת בי, כי לא יריע איבי עלי: ואני בתמי תמכת בי, ותציבני לפניך לעולם: ברוך יהוה, אלהי ישראל, מהעולם ועד העולם אמן ואמן:

מב למנצח משפיל, לבני קרח: כאיל תערג על אפיקי מים, בן נפשי תערג אליך אלהים: צמאה נפשי לאלהים, לאל חי, מתי אבוא ואראה פני אלהים: היתה לי דמעתו לחם יומם ולילה, באמר אלי כל היום, איה אלהיך: אשה אזכרה, ואשפכה עלי נפשי, כי אעבר בסקה, ארדם עד בית אלהים בקול רנה ותודה, המון חונג: מה תשתוחחי נפשי ותהמי עלי, הוחילי לאלהים, כי עוד אודנו ישועות פניו: אלהי, עלי נפשי תשתוחח, על בן אזכרה מארץ ירדן וחרמונים, מהר מצער: תהום אל תהום קנרא, לקול צנוריה, כל משבריה וגלגיה עלי עברו: יומם יצוה יהוה חסדו, ובכלילה שירה עמי, תפסה לאל חיי: אומרה לאל סלעי, למה שכחתיני, למה קדר אלה בלחץ אויב: ברצח בעצמותי, הרפוני צוררי, באמרים אלי כל היום איה אלהיך: מה תשתוחחי נפשי, ומה תהמי עלי, הוחילי לאלהים, כי עוד אודנו ישועות, פני ואלהי:

נַטְו לַמְנַצֵּחַ, אֵל תִּשְׁחַת, לְדוֹד מִכְתָּם, בְּשִׁלַּח שְׂאוּל, וַיִּשְׁמְרוּ
 אֶת הַבַּיִת לַהַמִּיתוֹ: הֲצִילֵנִי מֵאִיְבֵי אֱלֹהֵי, מִמֶּתְקוֹמְמִי
 תִּשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילֵנִי מִפְּעָלֵי אֹן, וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה
 אָרְבוּ לְנַפְשִׁי, יַגְרוּ עָלַי עֲזִים, לֹא פִשְׁעִי וְלֹא חַטָּאתִי יְהוֹה:
 בְּלִי עֹן, יִרְצוֹן וַיִּבְנֶנּוּ, עֲנִיָּה לְקִרְאתִי וּרְאֵה: וְאַתָּה יְהוֹה
 אֱלֹהִים צְבָאוֹת, אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, הִקְיָצָה לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם, אֵל
 תַּחֲזֵן כָּל בְּגֵדֵי אֹן סָלָה: יָשׁוּבוּ לְעָרֵב, יִהְיוּ כַכָּלֵב, וַיִּסּוּבּוּ
 עִיר: הִנֵּה יִבְעוֹן בְּפִיהֶם, חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם, כִּי מִי שָׁמַע:
 וְאַתָּה יְהוֹה תִּשְׁחַק לָמוֹ, תִּלְעַג לְכָל גּוֹיִם: עֲזוּ, אֱלֹהֵי אֲשֻׁמְרָה,
 כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבֵי: אֱלֹהֵי חֲסָדֵי, יִקְדַּמְנִי, אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי:
 אֵל תִּתְהַרְגֶם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עִמִּי, הִנִּיעֵמוּ בְּחִילְךָ, וְהוֹרִידֵמוּ, מִגִּנְנוּ
 אֲדָנָי: חַטָּאת פִּימוֹ, דְּבַר שִׁפְתֵימוֹ, וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם, וּמֵאֲלֹהֵי
 וּמִכַּפְחֵי יִסְפְּרוּ: כַּלָּה בְּחַמָּה, כַּלָּה, וְאֵינָמוּ, וַיִּדְעוּ כִּי אֱלֹהִים
 מִשָּׁל בַּיַּעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סָלָה: וַיִּשְׁבוּ לְעָרֵב, יִהְיוּ כַכָּלֵב,
 וַיִּסּוּבּוּ עִיר: הִמָּה יִנִּיעוֹן לְאָכֵל, אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ, וַיְלִינוּ: וְאֲנִי
 אֲשִׁיר עֲזָךְ, וְאַרְנֵן לְבַקֵּר חֲסָדְךָ, כִּי הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמְנוֹס
 בְּיוֹם צָר לִי: עֲזוּ, אֱלֹהֵי אֲזַמְרָה, כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבֵי אֱלֹהֵי
 חֲסָדֵי:

עֲזוּ לַמְנַצֵּחַ עַל יְדוּתוֹן לְאַסָּף מִזְמוֹר: קוּלִי אֵל אֱלֹהִים, וְאַצְעָקָה
 קוּלִי אֵל אֱלֹהִים, וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרְתִי אֲדָנִי דַרְשֵׁתִי,
 יְדִי לִילָה נִגְרָה, וְלֹא תִפּוּג, מֵאַנְהָ הַנֶּחֱם נַפְשִׁי: אֲזַכְּרָה אֱלֹהִים,
 וְאַהֲמִיָּה, אֲשִׁיחָה וְתִתְעַשֵּׂף רוּחִי סָלָה: אַחֲזֹת שִׁמְרוֹת עֵינָי,
 נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם, שְׁנוֹת עוֹלָמִים:
 אֲזַכְּרָה נְגִינְתִי בְּפִילָה, עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה, וַיִּתְפַּשׂ רוּחִי: הֲלַעוֹלָמִים
 יִזְנַח אֲדָנִי, וְלֹא יִסִּיף לְרִצּוֹת עוֹד: הֵאֱפֵס לְנִצָּח חֲסָדוֹ, גָּמַר

אמר לדר ודר: השכח חנות אל, אם קפץ באף רחמיו סלה:
 ואמר חלונתי היא, שנות ימין עליון: אזור מעללי יה, כי
 אורה מקדם פלאה: והגיתי בכל פעלה, ובעלילותיה אשיחה:
 אלהים, בפרש ורבה, מי אל גדול באלהים: אתה האל עשה
 פלא, הודעת בעמים עזה: גאלת בזרוע עמה, בני יעקב ויוסף
 סלה: ראוי פנים אלהים, ראוי פנים יחילו, אף ירגזו תהמות:
 זרמו מים עבות, קול נתנו שחקים, אף חצציה יתחלבו: קול
 רעה בנגל, האירו ברקים תבל, רגזה ותרעש הארץ: בים
 ורבה, ושביקה במים רבים, ועקבותיה לא נדעו: נחית בצאן
 עמה, ביד משה ואהרן:

צ תפחה למשה, איש האלהים, אדני מעון אתה היית לנו
 בדר ודר: בטרם הרים ידו, ותחולל ארץ ותבל, ומעולם
 עד עולם אתה אל: תשב אנוש עד דבא, ותאמר, שובו בני
 אדם: כי אלה שנים בעיניך פיוס אתמול כי יעבר, ואשמורה
 בבילה: זרמתם שנה יהיו, בבקר פחציר יחלף: בבקר יציץ,
 וחלף, לערב ימולל ויבש: כי כלינו באפה, ובחמתך נבהלנו:
 שפה עונתינו לנגדה, עלמנו למאור פניה: כי כל ימינו פנו
 בעברתך, פלינו שנינו כמו הגה: ימי שנותינו, בהם שבעים
 שנה, ואם בגבורת שמונים שנה, ורהבם, עמל ואון, פי גו
 חיש ונעפה: מי יודע, עז אפה, וכיראתך, עברתך: למנות
 ימינו בן הודע, ונבא, לבב חכמה: שובה יהוה, עד מתי,
 והנחם על עבדיך: שפענו בבקר חסדה, ורגנה ונשמחה, בכל
 ימינו: שמחנו, בימות עניתנו, שנות ראינו רעה: יראה אל
 עבדיך פעלה, והדרך על בניהם: יהי נעם אדני אלהינו עלינו,
 ומעשה ידיו, פוננה עלינו, ומעשה ידיו פוננהו:

קה הודו ליהוה, קראו בשמו, הודיעו בעמים עלילותיו: שירו
 לו, זמרו לו, שיחו בכל נפלאותיו: התהללו בשם קדשו,
 ישמח לב מבקשי יהוה: דרשו יהוה, ועזו, בקשו פניו תמיד:
 זכרו נפלאותיו אשר עשה, מפתיו ומשפטי פיו: זרע אברהם,
 עבדו, בני יעקב, בחיריו: הוא יהוה אלהינו, בכל הארץ
 משפטיו: זכר לעולם בריתו, דבר צוה, לאלף דור: אשר פרת
 את אברהם, ושבועתו לישחק: ועמידה ליעקב, לחק, לישראל
 ברית עולם: לאמר, לך אתן את ארץ כנען, חבל נחלתכם:
 בהיותם מתי מספר, כמעט, וגרים בה: ויתהדכו מגוי אל גוי,
 מממלכה אל עם אחר: לא הניח אדם לעשקם, ויזכח עליהם
 מלכים: אל תגעו במשיחי, ולנביאי אל תרעו: ויקרא רעב
 על הארץ, כל מטה לחם שבר: שלח לפניהם איש, לעבד
 נמפר יוסף: ענו בכבל רגלו, ברזל באה נפשו: עד עת בא
 דברו, אמרת יהוה צרפתהו: שלח מלך, ויתירהו, משל עמים,
 ויפתחהו: שמו אדון לביתו, ומשל בכל קנינו: לאסר שריו
 בנפשו, וזקניו יחכם: ויבא ישראל מצרים, ויעקב גר בארץ
 חם: ויפר את עמו מאד, ויעצמהו מצריו: הפך לבם לשנא
 עמו, להתנבל בעבדיו: שלח משה עבדו, אהרן אשר בחר
 בו: שמו בם, דברי אתותיו, ומפתים בארץ חם: שלח חשה,
 ויחשה, ולא מרו את דברו: הפך את מימיהם לדם, וימת
 את דגתם: שרץ ארצם צפרדעים, בחדרי מלביהם: אמר ויבא
 ערב, פנים, בכל גבולם: נתן גשמייהם ברד, אש להבות
 בארצם: ויך, גפנם ותאנתם, וישבר עץ גבולם: אמר, ויבא
 ארבה, וילק, ואין מספר: ויאכל כל עשב בארצם, ויאכל פרי
 אדמתם: ויך כל בכור בארצם, ראשית לכל אונם: ויוציאם
 בכסף וזהב, ואין בשבטיו כושל: שמח מצרים בצאתם, כי

נפל פחדם עליהם: פֶּרַשׁ עֲנַן לְמִסְדָּה, וְאִשׁ, לְהֵאִיר לְיֵלָה: שָׁאֵל, וַיָּבֵא שָׁלוֹ, וְלֶחֶם שָׁמַיִם, יִשְׁבִּיעַם: פֶּתַח צוּר, וַיִּזְבְּבוּ מֵיָם, הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נְהַר: כִּי זָכַר אֶת דְּבַר קִדְשׁוֹ, אֶת אֲבֹרָתָם עֲבָדָיו: וַיִּצְאָ עִמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן, בְּרִנָּה אֶת בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם אֲרָצוֹת גּוֹיִם, וַעֲמַל לְאֲמִים יִירָשׁוּ: בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו, וְתוֹרָתוֹ יִנְצְרוּ, הִלְלוּיָהּ:

קְלוּ עַל נְהָרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁכְּנוּ, גַּם בְּכִינוּ בְּזַכְרָנוּ אֶת צִיּוֹן:
עַל עַרְבִים בְּתוֹכָהּ, תִּלְיֵנוּ בְּנֵרוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שָׁאֲלוּנוּ
שׁוֹבֵינוּ דְּבָרֵי שִׁיר, וְתוֹלְלֵינוּ שְׂמֵחָה, שִׁירוּ לָנוּ, מִשִּׁיר צִיּוֹן:
אִיךָ נָשִׁיר אֶת שִׁיר יְהוָה, עַל אֲדָמַת נֶגֶד: אִם אֲשַׁבְּחָה יְרוּשָׁלַיִם,
תִּשְׂפַח יְמִינִי: תִּדְבֹּק לְשׁוֹנֵי לְחִפֵּי, אִם לֹא אֲזַכְּרֶנּוּ, אִם לֹא
אֲעֲלֶה אֶת יְרוּשָׁלַיִם, עַל רֹאשׁ שְׂמֵחָתִי: זָכַר יְהוָה לְבִנְיָ אָדָם,
אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַיִם, הָאֲמָרִים, עָרוּ עָרוּ, עַד הַיּוֹסֵד בָּהּ: בֵּית בְּכָל
הַשְּׂדוּדָה, אֲשֶׁרֵי יִשְׁיָעֶם לָהּ, אֶת גְּמוּלָהּ שְׂגֻמְלָתָ לָנוּ: אֲשֶׁרֵי
שִׂיֵּאָחוּ וּנְפִץ אֶת עַלְלִיךָ אֵל הַסֵּלַע:

כִּנְיָ הִלְלוּיָהּ, הִלְלוּ אֵל בְּקִדְשׁוֹ, הִלְלוּהוּ בְּרַקִּיעַ עֲזוֹ: הִלְלוּהוּ
בְּגִבּוֹרָתוֹ, הִלְלוּהוּ בְּרַב גְּדֻלוֹ: הִלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר, הִלְלוּהוּ
בְּנִבְּל וּבְנֹר: הִלְלוּהוּ בְּתֹף וּמְחוּל, הִלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעִנְבִּ: הִלְלוּהוּ
בְּצִלְצְלֵי שָׁמַע, הִלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה: כֹּל הַנְּשָׂמָה תִתְהַלַּל
יְהוָה, הִלְלוּיָהּ:

אֲחֵר שְׁסִים תְּהִלִּים יֹאמֵר שְׁלֹשָׁה פְּסוּקִים אֵלָהּ:

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל, בָּשׁוּב יְהוָה שָׁבוֹת עִמּוֹ, יִגַּל יַעֲקֹב וְיִשְׁמַח יִשְׂרָאֵל.
וְתִשׁוּעַת צַדִּיקִים מִיְהוָה, מְעֹזָם בְּעַת צָרָה. וַיַּעֲזֹרם יְהוָה וַיַּפְּצֵם, וַיַּפְּצֵם
מִרְשָׁעִים וַיִּוְשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בוֹ:

זאת התפלה מציאנו באמפתחת הכתבים
והיא מעט הפמות ורב האיכות:

רבונו של עולם, עזת העלות וסבת כל הסבות אנת לעלא. לעלא
מן בלא. ולית לעלא מנה. דלית מחשבה תפיסא בך כלל, ולך
דומיה תהיה. ומרום על כל ברכה ותהיה. אותך אדרש, אותך
אבקש, שתחתור חתירה דרך בבושה מאתך, דרך כל העולמות, עד
ההשתלשלות שרי, במקום שאני עומד, כפי אשר נגלה לך, יודע
תעלומות. ובדרך ונתיב הזה תאיר עלי אורך, להתזירני בתשובה
שלמה לפניך באמת, כפי רצונך באמת, כפי רצון מבחר הברואים,
לכלי לחשב במחשבותי שום מחשבת חוץ, ושום מחשבה ובלבול
שהוא נגד רצונך, רק לדבק במחשבות זכות וקדושות בעבודתך
באמת בהשגתך ובתורתך. הט לבי אל עדותיך, ותן לי לב טהור
לעבודך באמת. ומצלות ים תוציאני לאור גדול חיש קל מהרה.
תשועת יהוה בהרף עין, לאור באור החיים כל ימי חיותי על פני
הארמה, ואזכה לתדש נעורי הימים שעברו בחשך, להתזירם אל
תקדשה, ותהיה יציאתי מן העולם כביאתי, בלא חטא. ואזכה לחוות
בנעם יהוה ולבקר בהיכלו, כדו אומר בבור. אמן נצח סלה ועד:

