

# "אשור בנהל"י" המכתב היוזמי

## חודש אב תשפ"ד

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

מכון "אשור בנהל"י"  
בני ברק

### הצדיק מיבנאל כתב בצוואתו הבטחה מיוחדת שאותה ביקש להדפיס על מצבתו

"אני מבטיח שכל בחור רווק וכל בחורה רווקה שיבואו כאן לקברי ויגמרו את כל ספר תהלים מהתחלה עד גמירה לזכותי אזי אשתדל בכל מה שרק אוכל שימצאו את זיווגם וזה הבטחה חזקה ממני"  
דבר ידוע הוא שהצדיק מיבנאל הקדיש חלק מרכזי מפועלו הגדול בחייו למען הרווקים והרווקות כדי שימצאו את זיווגם וינצלו מחטאים.

בעת גם לאחר פטירתו הוא יעסוק בכך מן השמים כהבטחתו המפורשת שלעולם לא שבה ריקם. סיפורי ניסים וישועות לרוב מתרחשים בציונו הקדוש מידי יום ביומו. בנוסף הבטיח הצדיק הקדוש "לא אנוח ולא אשקוט עד שיהיה למי שבא לקברי להתפלל וללמוד ישועה שלימה מן השמים". והוסיף והדגיש "ובפרט בחור ובחורה שצריכים למצוא את זיווגם ויאמרו את כל ספר התהלים בלי להפסיק – אני מבטיח שימצאו את זיווגם מן השמים. ואני חזק בזה מאד"



הציון של מוהרא"ש זי"ע  
ביבנאל עיר ברסלב בגליל

# "אשר בנחל" המוכתב היומי

חודש אב  
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

הפצה ארצית נייד 0548471400

## ”אשור בנחל” המכתב היומי

מכון ”אשור בנחל”

לקט וערך קטיעתא דשמאי:

הרב דן פהן

מחבר סדרת הקשרים:

”ונהר יוצא מעדן”, ועוד

מקדנבוים 4 בני ברק

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

לקבלת הגיליון החודשי

וכן להערות והארות

ניתן לפנות לכתובת דוא”ל:

[dan05484@gmail.com](mailto:dan05484@gmail.com)

לע”ג זאקי (צחק) בן עליוה

לע”ג אריאלה מרים בת חנה

לרפואת אורלי בת מינה

רות בת לאה

עיצוב ועימוד:

א.ז.ש. אשדוד

05276-27127

## יום שני ראש חודש מנחם אב

### המכתב היומי:

#### אם אתה רוצה לחיות חיים מאושרים

אם אתה רוצה לחיות חיים רוחניים, חיים מאושרים, הרגל עצמך למעט בדיבור, כי ריבוי הדיבורים גורמים לנפילת המוחין, כמובא בדברי רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן כט), שעל ידי זה הדמים מתיזין למוחין, ובא לידי חולי נופל, רחמנא ליצלן, בגשמיות וברוחניות.

לכן כדאי לשתוק. וזו גדלות האדם - שיכול לשתוק. מספרים על איזה צדיק, שהדריך את בנו לידע איך להנהיג את ה"עולם" הבאים אליו, ואמר לו בזו הלשון: "שתוק, שתוק, שתוק, ואם אתה מתייגע משתיקה - תנוח, ותשתוק עוד".

הכלל, שהעיקר בקיום האדם בגשמיות וברוחניות רק לדום ולשתוק, ומי שיכול להראות דבר זה - לשתוק, עליו לזכור שהוא ינצח את מלחמתו הפרטית.

ואף שאני יודע, שכח הרוח מתגבר עליך ביותר, ואתה מוכרח לפטפט, עם כל זאת גדולת בר ישראל נמדדת כפי מידת השתיקה שלו.

(אשר בנחל, מכתב יג תשל, ראש חודש מנחם אב תשמ"ט)



### עצה לחיים

#### מהי העצה להצליח בעסקים?

אודות העסק שביקשת להודיע לך וכו', עלי לומר לך כי אם אתה רוצה להצליח בחיך, אתה צריך למסור כמה דברים גם לאחרים, כי ברגע שאדם

לוקח על עצמו הרבה דברים, הוא נכנס במתח, והוא לא יכול אחר כך לתפקד.

על כן מי שרוצה להצליח בעסקים הוא צריך להאמין גם לאחרים. היינו, שימסור כמה תפקידים גם לאחרים, כי אחרת נבול תבול וכו' כי לא תוכל לקחת על עצמך עול כבד כזה, ואדם צריך להתחלק גם עם אחרים, ואם ילך בצורה כזו אז יצליח דרכו, לא כן אם ייקח הכול רק על עצמו יתמוטט בלי שום ספק.

לכן אם אתה רוצה להצליח בעסקיך, תמסור כמה מישרות גם לאחרים, ואז תצליח דרכיך בכל עסקיך. (אשר בנחל, כרך יב, מכתב א' תקנה, שנת תשל"ה)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

טוב שבסוסים צריך לרסן והפיקח שבאנשים צריך לעצה.  
(אשר בנחל מכתב ג. רצד. לסדר בהר בחוקתי התש"ם)



## יום שלישי ב באב

### המכתב היומי

#### מה יעשה אדם ולא יפול לידי עצבנות ועצבות?

אחי ורעי היקרים! בימים אלו צריכים מאוד מאוד לחפש בעצמו היכן אוחז באמונה הקדושה. וכמאמר רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן ה), שצריכים לחפש ולבקש בעצמו את האמונה הקדושה, כי יש סובלי חולאים, שעיקר הסבל שיש להם, הוא רק מחמת חיסרון האמונה הקדושה.

רואים בחוש, שהיום יש כל מיני מחלות עצבים שסובלים בני אדם, ומרים ומרורים להם חייהם, והכל רק בשביל חיסרון האמונה הקדושה.

כי המאמין האמיתי בו יתברך, שאין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכול לכול אלוקות גמור הוא, ואין שום טבע כלל, כי בכל מקרה וקטנות ודחקות וצער, שם אלופו של עולם מסתתר, אדם כזה לעולם לא יפול לידי עצבנות ועצבות, כי תמיד ימשיך את עצמו אליו יתברך, וישתדל לתקן את מעשיו, וידבק עצמו אליו יתברך.

(אשר בנחל, מכתב ה רנה, ב במנחם אב תשמ"ג)

### עצה לחיים

#### כל העניין של רבנו הוא תורה

מה אומר לכם, אם אתם רוצים להצליח בהתקרבות אל רבנו, עליכם להתמיד ביותר בספרי רבנו, כי בלי לימוד ספרי רבנו, האדם הוא רחוק לגמרי ממנו.

ובאמת כל העניין של רבנו הוא תורה. להתמיד מאוד בלימוד התורה הקדושה.

כי רבנו הוכיח פעם את אחד על התמדת הלימוד, ואמר לו:  
"מדוע לא תלמד, מה תפסיד בזה?! הלא תקבל עולם הבא על הלימוד" ...  
נא ונא תתחזקו ותתוועדו בכל יום לדבר ביחד מדברי רבנו, ועל ידי זה תצליחו מאוד.  
(אשר בנחל, כרך יב, מכתב א' תקיח, שנת תשל"ה)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

החברים הטובים מאירים את הפנים, ומרחיבים את הדעת.  
אשר בנחל מכתב לא תתקד, אלול התשס"א



## יום רביעי ג באב

### המכתב היומי

#### להתחזק באחדות ב"שבת חזון"

באתי לבקש אתכם מאוד מאוד, שתראו בשבת זו להיות באחדות יותר מכל שבתות השנה, כי כך גילה הרב הקדוש מברדיטשוב זי"ע, אשר בשביל זה נקראת שבת זו דיקא "שבת חזון", כי זכי הראות זוכים לראות את בית המקדש שיבנה. וידוע מה שאמרו חכמינו הקדושים (ימא ט): "בעוון שנאת חנים נחרב בית המקדש".

לכן אנחנו צריכים לראות, שאצלנו לא יהיה דבר כזה שנאת חנים, וראוי לנכון להשלים גם בבית עם האישה, כי אצלו יתברך מאוד מאוד חשוב שלום בית, כמאמרם (סנהדרין עו): "האוהב את אשתו כגופו, והמכבדה יותר מגופו, והמדריך בנו ובנותיו בדרך ישרה, והמשיאן סמוך לפרקן, עליו הכתוב אומר: 'וידעת כי שלום אהלך'.

זה הלימוד שאני רוצה להחדיר בין אנשי שלומנו, כי זה הלימוד של רבנו. (אשר בנחל, מכתב ל ג, ג במנחם אב תש"ס)

### עצה לחיים

#### השתיקה - עצה לשלום בית!

לעת עתה איעצך ויהיה אלוקים עמך, שתוק, שתוק, ואל תענה למחרפך דבר, ואז תראה איך שכולם יפלו תחתך, לא בכל פעם צריכים להיות צודקים עם האישה וכו'. ודיקא על ידי זה יהיה שלום בית, ודו"ק.



תן לה את הצדק, ושתוק שתוק, ותתאזר במידת הסבלנות, כי "המהירות היא החרטה - והסבלנות היא הצלחה", וזכור כלל זה בחייך ואז תצליח.

רק סבלנות, סבלנות ועוד פעם סבלנות, סבלנות. ושמעתי מצדיק אחד, שהשאיר צוואה לבנו, ואמר לו בזו הלשון:

"בני, שתוק ושתוק, וכשתתייגע מלשתוק ראה לנוח. ואחר כך תמשיך לשתוק..." והבן למעשה. (אשר בנחל, כרך י', מכתב א' קמא, שנת תשל"ד)



## יום המישי ד באב

### המכתב היומי

#### מעלת שמירת הדיבור

עצה הכי טובה לתן לך הוא שמירת הדיבור, כי כל מה שעובר על האדם בגשמיות וברוחניות, הוא רק מפני שהפקיר את דיבורו, ומי שזוכה לשמור דיבורו, יכול לזכות לבוא באמת לידי רוח הקודש אפילו בזמן הזה. אשרי שיקיים את זאת.

והיה טוב לך ללמוד הרבה בספרי הכהן הגדול רבנו החפץ חיים זצ"ל, שכולם נכתבו על ידי שפע אלוקי ששפע עליו, כאשר נראה מספריו הקדושים.

ה' יתברך, יעזור לנו שיתהפכו ימים אלו לימי ששון ושמחה.

(אשר בנחל, מכתב ה רסח, ד במנחם אב תשמ"ג)

### עצה להיים

#### מהי העצה להצליח בעולם הזה?

אם אתה רוצה להצליח בזה העולם "תשלים עם המציאות", ותבטל את עצמך רק אליו יתברך. ואז דיקא תעבור את זה העולם בשלום.

(אשר בנחל, כרך ט', מכתב א' נח, שנת תשל"ד)

### הפתגם היומי

#### אמר החכם:

אין זכות כמזכה את הרבים.

(אשר בנחל מכתב תתעב, תמוז התש"ע)

## יום שישי ה באב

### המכתב היומי

#### יום הילולת האר"י הקדוש

היום הזה הוא יום קדוש ונורא, יום ההילולא של האר"י ז"ל. האר"י הקדוש נולד בירושלים. אביו נפטר, והוא נותר יתום. לאימו לא הייתה היכולת לפרנס עצמה ובנה, על כן ירדה לדודה במצרים, ושם גדל האר"י הקדוש.

ובשעה שהיה ילד, כמה דמעות שפכה עליו אימו, בהיותה אלמנה, ללא בעל, בודדה, רק ארבעה קירות סביבה, אזי שפכה לבה לפניו יתברך, ומה יכולה לעשות אמא, שבנה יהיה צדיק וירא שמים? רק דמעות, לבכות לקדוש ברוך הוא..

זכינו שגדל האר"י הקדוש, שהאיר את כל העולם מסודות הזוהר, ופירש את הזוהר והתיקונים בחוכמת הקבלה, וממנה האיר את כל העולם עם כוונות וגילויים נוראים כאלו.

וכיצד זכה לזה? כי אימו התפללה עליו כל כך בדמעות. והאר"י הקדוש הגיע לצפת, ולימד את חוכמתו לתלמידו ר' חיים ויטאל, ותלמידו כתב הכול.

לכן יש לנו ספרים רבים מהאר"י הקדוש. ואלו הם כתבי האר"י ז"ל, אשר הותיר לנו.

(אשר בנחל, מכתב כח קמח, ה במנחם אב תשנ"ט, הילולא רבה דאר"י ז"ל)

אחי היקר! חזק מאוד מאוד לבקר מדי פעם אצל מצבת ציון קבורת האר"י ז"ל, אשר לא רחוק מביתך, כי המקום ההוא אדמת קודש, ושם מאיר האויר הצח והזך (המובא בליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן יח) ושם יכולים

לפעל אצלו יתברך כל מה שצריכים ברוחניות ובגשמיות, בזכות הצדיק השוכן שם.

ומאליו מובן, כשיבקר שם יבקר גם את ציון הבית יוסף ז"ל והאלשיך הקדוש, והמבי"ט והרמ"ק זצ"ל וכו'.

אשריך, שאתה גר בעיר הקודש צפת, שהוא הגליל, אשר הוא המקום שיתגלה משיח צדקנו במהרה בימינו, ויגאלנו גאולת עולם, ויתפכו ימים אלו לימי ששון ושמחה.

(אשר בנחל, מכתב ה רסט, ה במנחם אב תשמ"ג, הילולא רבה דאריז"ל)



## עצה להיים

**היצר הרע בוער בי - איך אפשר לנצח אותו?**

יש לך ארבע עצות איך לנצח את היצר הרע הבוער בך.

א. תפילה והתבודדות.

ב. שמחה.

ג. לקרב רחוקים.

ד. צדקה להדפסה. (אשר בנחל, כרך ו', מכתב תרפג, שנת תשל"ב)



## הפתגם היומי

**אמר החכם:**

(אשר בנחל מכתב י רא. מנחם)

הסבל טוב שביועצים.



## שבת ו באב

### המכתב היומי

**הדרך לעבור את העולם הזה בשלום - רק על ידי שמחה**

ראה לשמוח מאוד מאוד, כי השמחה מרחבת את הדעת, ומכנסת באדם תקווה לעבור על כל בעיות החיים.

עליך לדעת, כי החיים מלאים ניסיונות קשים ומרים, ואי אפשר לעבור את זה העולם בשלום, כי אם על ידי ריבוי השמחה והחדווה.

על כן תעשה כל מיני פעולות שבעולם להיות בשמחה עצומה, אשר רבנו אמר, שהשמחה היא רפואה גם בגשמיות.

ראה לדבר בכל יום עמו יתברך, אשר כל דיבור ודיבור הוא כלי להמשכת השכינה בעולם. הרגל את עצמך ללמוד הרבה משניות, כי משנ"ה אותיות נשמ"ה, ומי שזוכה ללמוד הרבה משניות, זוכה לזכך את נשמתו.  
(אשר בנחל, מכתב י ריג, ו במנחם אב תשמ"ו)

### עצה להיים

**כיצד ניתן להינצל מעניות?**

צריכים להבין אשר כל העניות באה לאדם רק מחמת עצלות שהוא עצל, ואינו רוצה לעשות דבר ומיזאש וכו'.

**הכלל הראשון:** צריכים לברוח מחובות, כי חובות זה כמו שעושה חור בהיכל. ואז כל השפע שרק יכנס ייצא ממקום אחר, ואף פעם כבר לא יהיה בהיכל.

הכלל השני: לא כל דבר שאני צריך מוכרח להיות בו ברגע, צריכים לחכות הרבה על כל פרט ופרט. אי אפשר לדחוק את השעה. אף שאני צריך את זה ולכל אחד יש את זה וכו' אז מה אם לי אין, אני צריך לחכות. הכלל השלישי: להעלים ולנסות את ההכנסות שלו, כי אין ברכה באה אלא בדבר הסמוי מהעין.

הכלל הרביעי: וזה העיקרי, רק תפילה ועוד פעם תפילה, כי אי אפשר להשיג שום דבר רק על ידי תפילה.  
(אשר בנחל, כרך ט', מכתב תקצט, שנת תשל"ד)



## יום ראשון ז באב

### המכתב היומי

#### מדוע יש לנו ירידות ונפילות?

ראה לחזק את עצמך בכל יום, כי בהכרח לאדם לחזק את עצמו בכל יום מחדש, כפי מה שעובר עליו - ירידות ונפילות, קטנות והשלכות וכו', כי באמת הוא יתברך מחיה ומהווה ומקיים את כל העולם כולו, אך תענוג תמידי אינו תענוג, ועל כן אף שמאיר לאדם עכשיו אור נורא ונפלא מאד, ומשתוקק בתשוקה עצומה אחריו יתברך, וכבר נדמה לו שהגיע לאיזו דרגה בהשגות אלוקותו יתברך וכו', אבל מלמעלה פתאום מחשיכים לו את כל האורות, ונראה לו כאילו אבד מנוס ותקווה ממנו לגמרי, וכאילו אף פעם לא יראה כבר אור וכו'.

ובאמת הכול זה בשביל שיעלה יותר ויותר, כי תענוג תמידי אינו תענוג. ואמר רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן כה): בזה טועים החסידים, כשעוברת עליהם איזו ירידה ונפילה, שנדמה להם כאילו ישארו שם. ובאמת הכול בשביל הבחירה והניסיון, שיעלו מעלה מעלה.

(אשר בנחל, מכתב יג תשפג, ז במנחם אב תשמ"ט)

### עצה להיום

#### כיצד מתקרבים לצדיק האמת?

- א. ללמוד בשקידה רבה בספריו הקדושים.
- ב. לתת צדקה לכל העניינים השייכים לרבנו, כמו לבית מדרשנו ולדבר הדפסה, שהוא כמו שנותנים לרבנו בעצמו.

ג. להתבודד בכל יום, ולפרש שיחתו בוידוי דברים לה' יתברך על כמה שעובר עליו.  
(אשר בנחל, כרך א, מכתב יה, תשכ"ד)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

מה שאדם חפץ, הכוח והבריאות עוצר.  
(אשר בנחל מכתב גתעז, מנחם אב התשע"ב)





## יום שני ה באב

### המכתב היומי

#### התכלית של העולם הזה – גילוי מציאותו יתברך

ראה גם ראה, איך שאין שום תכלית בזה העולם. רק לגלות ולפרסם את אמיתות מציאותו יתברך, אשר זה ורק זה יישאר מאיתנו.

אשרי מי שזוכה לחטוף בכל יום פרק משניות ודף גמרא וסימן שולחן ערוך ועוד טוב אמיתי ונצחי, ותכלית כל העולמות הוא רק בשביל העולם הזה.

על כן מה שעושים בעולם העשייה, דייקא בזה מעלים שעשועים בכל העולמות.

ורוב בני אדם טועים וחושבים, שהעיקר הוא העולמות וכו'.

אך לא, כי שם מאוחר.

על כן אשרי מי שעיסוקו בעולם העשייה, לעסוק בעבודה רוחנית ובפרטיות גילוי אלוקותו יתברך. (אשר בנחל, מכתב כ תרלה, ה במנחם אב תשנ"ג)



### עצה להיום

#### כיצד יידע האדם שיש לו אמונה ברורה ומזוככת בה'?

עליך לדעת, אשר אם אדם מאמין באמונה ברורה ומזוככת בקדוש ברוך הוא, אזי אף פעם לא תהיינה לו קושיות על הקדוש ברוך הוא.

מתי נופלות קושיות עליו יתברך? כשהאדם אינו שלם עם האמונה.  
וכיצד יודעים שאדם שלם באמונה? שמקבל את הטוב והרע בשמחה  
עצומה. (אשר בנחל כרך יט, מכתב ב' תשנב)



### הפתגם היומי

#### אמור החכם:

הכעסן הוא דומה לחיה מזיקה. (אשר בנחל מכתב גתרעה, אלול התשע"ב)



## יום שלישי ט באב

### המכתב היומי

#### חשיבות השלום בין בני הזוג

אתם יודעים שהיום היה יום צום, ועיקר הצום היה בשביל חורבן בית המקדש שנחרב בשביל שנאת חינם.

לכן, כמו שאסור לשנוא את שום בר ישראל, כך אסור שתהיה שנאה בין זוג, כי הקדוש ברוך הוא מאוד מאוד מקפיד על דבר זה, ואמרו חכמינו הקדושים (ירושלמי סנהדרין, פרק ג, הלכה ו): "אישה כבעלה ובעל כאשתו".

ואמרו (סנהדרין עו): "האוהב את אשתו כגופו, והמכבדה יותר מגופו, והמדריך בניו ובנותיו בדרך ישרה, והמשיאם סמוך לפרקם, עליו הכתוב אומר: "וידעת כי שלום אהלך".

ואמרו (בבא מציעא נט): "לעולם יהא אדם זהיר בכבוד אשתו, שאין ברכה מצויה בתוך ביתו של אדם אלא בשביל אשתו". ואמרו (תנא דבי אליהו רבה, פרק ט): "איזו היא אישה כשרה העושה רצון בעלה" ואחד צריך את השני, כמו שאמר החכם מכל האדם (קהלת ד, ט): "טובים השניים מן האחד, אשר יש להם שכר טוב בעמלם" כי אם יפול, האחד יקים את חברו ואילו האחד שיפול ואין שני להקימו".

וכך צריכה להיות דרכם של זוג, שותפים שלמים בחיים, הרי עובר משברים על כל אחד בחיים, פעם הבעל יש לו חלישות הדעת ונשבר, אז האישה צריכה לחזק אותו ולעודד אותו ולשמח אותו, ופעם האישה יש לה חלישות הדעת ונשברת, אזי הבעל צריך לחזק אותה ולעודד אותה ולשמח אותה.

חכמינו הקדושים אמרו (ירושלמי ברכות, פרק ט): "אי אפשר לאיש בלא אישה, ואי אפשר לאישה בלא איש, ואי אפשר לשניהם בלא שכינה".

לכן, ראו להשלים ביניכם תמיד, והקדוש ברוך הוא יברך אתכם בזכות זה, ותראו ישועות גדולות, כי אם יש שלום בית - יש הכול.  
(אשר בנחל, מכתב לג תנו, מוצאי תשעה באב תשס"ב)



### עצה לחיים

**כיצד ידע האדם שהוא עושה צדקה וחסד בלב שלם?**

אם אדם עושה צדקה וחסד, אף שיודע שיקבל בחזרה עלבונות וביזיונות שפיקות דמים, ויהיו לו כפויי טובה, אך הוא ממשיך לעשות חסד, סימן שהצדקה והחסד שלו הם בלב שלם.

ולכן זהו הניסיון לכל אחד בזה העולם – שייעשה את הצדקה והחסד רק בשביל הקדוש ברוך הוא ולא בעבור הבריות.

כי אדם ישלמו לו רע תחת טוב וזה ברור! אך אם ממשיך בעשיית החסדים והטובות, ואינו מסתכל על אשר משלמים לו בחזרה, בזה מגלה טוהר לבו, שכוונתו עם אמת, והקדוש ברוך הוא ישלם לו בחזרה כפל כפליים, וטוב יותר לקבל את השכר מאתו יתברך ולא מבשר ודם, שהיום כאן ולמחר בקבר.  
(אשר בנחל כרך יט, מכתב ב' תשה, תשל"ח)



### הפתגם היומי

**אמר החכם:**

אין לך שמחה כהתרת הספקות. (אשר בנחל מכתב אתקעט, אלול התש"ע)

**על מה צריך לכוון בעת קריאת מגילת איכה?**

מנהגנו לומר בליל תשעה באב כל מגילת איכה, ולחזור ולאומרה בבוקר עוד פעם. ויושבים על הארץ דיקא ולא על ספסל הפוך, ולכוון בכל הפסוקים

של מגילת איכה על צרות נפשו הפרטית, ויפרש את כל הפסוקים על עצמו, ויכולים לשלב דיבורי התבודדות בין הפסוקים, באופן שיתעורר לבבו לשוב אליו יתברך, ויפרש כל הפסוקים על עצמו.

(אשר בנחל, מכתב ב תנ"ך, ראש חודש מנחם אב תש"ל)



## יום רביעי י באב

### המכתב היומי

#### למה יזכה אדם שילמד בהתמדה בספרי "אשר בנחל"?

אנו רואים בחוש, שעוברת על כל אחד בזה העולם מרירות כזו, אשר כמעט יוצא מדעתו, לכל אחד עובר עליו באופן אחר לגמרי: זה במציאת הזיווג, זה בהולדת בנים, זה בפרנסה, זה בבריאות, זה בשלום בית, זה עם שכנים וכו', על כל אחד ואחד עובר באופן אחר לגמרי, והוא צריך לבוא אל הצדיק האמת שיחזיר לו את אבידתו, כי כל ההשפעות באות רק מהצדיק (עיין ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן רמ).

על כן כשמקורב באמת אל הצדיק, הוא יקבל חזרה בנקל את כל מה שחסר לו, כל מה שנאבד ממנו.

וזה דבר הכי קשה וכבד לאדם מרוב התמורות, שיזכה למצוא את הצדיק האמת, ואפילו כשכבר זוכה למצוא אותו, צריך לרחמים רבים, שלא יתערב בריב לא לו, אשר מקיים תמיד הסמך מם שועלים קטנים מחבלי כרמים, כרמי ישראל. כי בקל ובנקל לאבד את הכול, חס ושלום.

על כן אשריך ואשרי חלקך, שאתה זוכה לחזק את עצמך בדרכי רבנו, ואתה מתמיד בספרי שאלות ותשובות "אשר בנחל", אשר בוודאי מי שיהיה חזק בספרים אלו, ויתמיד בהם, לעולם לא יפול בדעתו. והעיקר שיהיה קבוע בהם חוק ולא יעבור בכל יום ויום.

(אשר בנחל, מכתב ה רעז, י במנחם אב בתמוז תשמ"ג)



## עצה לחיים

### אחדות ואהבת ישראל

העיקר – אחדות ואהבה, לאהוב זה את זה, לעקור את השנאה ואת הטינה. ולא נטעה את עצמנו, שיש אהבת הבריות, בשעה שאחד אינו יכול לסבול את זולתו.

צריך שתדע, אשר אהבת ישראל לא נקרא שההוא צריך להחזיק כמוני וכו', וצריך לילך אחר הרבי שלי והדרך שלי, זה שקר גמור, שקר גס, ואין זו נקראת אהבת ישראל, אלא צביעות שאין כדוגמתה.  
(אשר בנחל, כרך כו, מכתב ד' רמ, תשמא)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

ההכרח אם לא ישובח לא יגונה. (אשר בנחל מכתב ב לו, אדר א התשע"ד)



## יום המישי יא באב

### המכתב היומי

#### ליקוטי מוהר"ן - ספרו של המשיח

נא ונא ראה להתמיד בספרי רבנו ושם תמצא מרגוע לנפשך, ובפרטיות תשקוד בספרו של משיח, שהוא הספר הקדוש והנורא "ליקוטי-מוהר"ן", אשר בפירושו אמר רבנו, שספרו זה הוא אתחלתא דגאולה, והמשיח בדעתו לכבוש את העולם. על כן ראה להתמיד מאוד מאוד בספר זה.

חסדי ה' יתברך, קם עכשיו דור חדש, תלמידי רבנו, הלומדים במתיבתא דרקיעא "היכל הקודש", אשר אצלנו חוק קבוע לסיים את הספר הקדוש והנורא של רבנו בכל חודש.

וחסדי ה' יתברך, כולם בקיאים בו בעל פה ממש, ברוך ה', אשר עד כה עזרנו. ה' יתברך יזכנו להרחיב גבולנו בתלמידים, ונזכה להעמיד תלמידים הגונים שיהיו לאות ולמופת, לשם ולתהילה, לפאר ולתפארת לכל עם ישראל. (אשר בנחל, מכתב ה רפז, יא במנחם אב תשמ"ג)



### עצה להיים

#### כיצד יוצאים מהחובות?

הרגל עצמך לדבר עמו יתברך, ולספר לפניו יתברך את כל מה שעובר עליך בפרטי פרטיות, ואז דיקא תזכה לצאת מחובותיך, כי החובות באים מחמת העוונות, כפי שאדם חוטא - כן חייב לקדוש ברוך הוא, כי כשחייב להשם יתברך, נשתלשל למטה עד שהיה חייב לבני אדם.



ובזה שאדם חוזר בתשובה באמת, ומקשר ומדבק את עצמו לשורשו, על ידי זה כשזוכה שנמחלים לו חובותיו ברוחניות, אזי נמחלים לו גם חובותיו בגשמיות, ויש לו מהיכן לשלם. (אשר בנחל, כרך מ, מכתב ו' עא)

ואודות החובות שכבר נפלת בהם, העצה היעוזה, שתדע אשר מכל סבלך יכולים לצאת, והעיקר לא להיכנס בלחץ ולא לאבד עשתונות.

לכתחילה, כאמור, אסור ללוות כספים כשאינן יודעים מהיכן לשלמם. אבל אם כבר לוויית, והנה אין לך להשיב. בכן, מה תעשה עתה?

עליך לידע שהאמת היא התשובה הטובה ביותר, אל תכחיש, חס ושלום, את ההלוואה, ואל תחציף פניך כלפי המלווה, כי זה יגרום לך נזקים גדולים יותר.

אמור לו את האמת: "נקלעתי לצרה גדולה מאוד, הן אמת, אני יודע שאני חייב לך כסף, ואשתדל להחזיר בכל יום משהו".

וכן תעשה, שתחזיר בכל יום ויום אפילו מעט, ומהיכן תשלם? מותר לך לילך לאסוף צדקה ולחזר על הפתחים, כי אתה בבחינת עני, וישראל קדושים הם, ובוודאי יעזרו לך. ואם תראה נכונות למלווה, שאתה באמת מעוניין לפרוע את החוב, אזי תזכה לבסוף להשיב הכול. (אשר בנחל, כרך מ, מכתב ו' תתפט)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

האדם כציפור כל ימי הבלו - ותענוגי עולם כרשת לרגלו.

(אשר בנחל מכתב גתקצה, תמוז התשע"ג)



## יום שישי יב באב

### המכתב היומי

#### במה צריך להתחזק בימים אלו?

תדע, אשר העיקר בעיתים הללו, רק להקדים שלום לכל אחד, ולבקש ממנו יתברך בכל יום, שכל עם ישראל ישוּבו בתשובה שלמה, ואם פוגשים אדם צריכים להסביר לו פנים ולקרבו, ולא להיכנס עמו בויכוחים, כי גם אנחנו צריכים התחזקות באמונה.

על כן, העיקר לדבר עם כולם רק באמונה, ולגלותם שהקדוש ברוך הוא מנהיג עולמו בחסד וברחמים, בצדק ובמשפט, ורק לחזק ולחזק.

כי כיום עוברים על כל אחד ואחד משברים וגלים, ואין אדם בעולם שלא יסבול איזה סבל - זה מעצמו, זה מהמשפחה, זה מהפרנסה, זה מהילדים, זה משלום בית וכו', ושאר מיני צרות ויסורים שבני אדם סובלים.

והעצה היא רק לחזק יהודים, וכמובא בדברי רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן פד): כשאחד מדבר עם חברו ביראת שמים, נעשה אור ישר ואור חוזר, כשאדם מדבר עם הזולת, אף שאינו פועל אצלו, הדיבורים יפעלו אצל המדבר.

היינו, אם אני בעצמי שבור, אם אני מדבר עם אחרים, מחזקם ומעודדם ומאמצם - לא לדאוג וכו', אף אם איני פועל אצלם, לכל הפחות אני פועל אצלי, שאני לא אפול מהאמונה הקדושה וכו'.

לכן, העיקר לדבר עם הזולת רק באמונה, באהבה ובשלום.

(אשר בנחל, מכתב י ערה, יב במנחם אב תשמ"ז)



## עצה לחיים

### כיצד מתקרבים לצדיק?

אודות שאלתך כיצד מתקרבים אל הצדיק? על ידי שאדם לומד את תורת הצדיק, שומע את דרשות הצדיק, ומקבל על עצמו את דעתו של הצדיק, מתנהג כפי שהצדיק מדריך אותנו, זו נקראת התקרבות אל הצדיק, המלמדנו חוכמת חיים, איך ללכת בזה העולם.  
(אשר בנחל, כרך כד, מכתב ג' תתה, תשמא)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

מה שהרצון רוצה, הזמן לא נותן. (אשר בנחל מכתב ד רכא, אלול התשע"ד)



## שבת יג באב

### המכתב היומי

#### בזכות מה זכה מוהרנ"ת לביטחון עצמי?

הרגל את עצמך לדבר בכל יום עמו יתברך, אשר כל דיבור ודיבור הוא הצלחה נצחית, הצלחה כזו, שאין לתאר ואין לשער כלל. ורבנו רצה מאוד, שאנשי שלומנו הקדושים יקבעו לעצמם זמן קבוע בכל יום לדבר עמו יתברך.

מוהרנ"ת סיפר, שכשזכה להתקרב בפעם הראשונה אל רבנו, והיו לו הרבה חלישות הדעת ובלבולים וכו' ורבנו לקח אותו סביבות כתפו, ואמר לו בזו הלשון: "ויותר מזה, אהובי, בני! הרגל את עצמך לדבר בכל יום לדבר עמו יתברך, כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו".

ואמר אז מוהרנ"ת, שזה הכניס בו ביטחון עצמי, שאיך שרק לא יעבור עליו, תמיד יתקרב לקדוש ברוך הוא על ידי העצה הנוראה והנפלאה הזו של תפילה והתבודדות.

על כן ראה גם אתה, אהובי, אחי היקר! לא להיות בטלן, ובכל יום ראה לדבר עמו יתברך, וכן תשתדל לדבר עם החברים מדברי רבנו, ואז תצליח דרכך כל ימי חייך. (אשר בנחל, מכתב יג תתנו, יג במנחם אב תשמ"ט)



### עצה להיום

#### עצה לאדם שנפל בחלישות הדעת

חזק ואמץ, וכן תחזק ותאמץ ותשמח אחרים. כי זו מצווה גדולה לעזור לחסרי עצה וכו', והרבה אנשים איבדו עצמם לדעת, רק מפני שלא היה

מי שישוחח עמהם, ומי שידבר על לבם, וייעץ להם איך יוצאים מהפח יקוש.

רבנו אמר: 'ביותר מועיל שינה לאמונה' (שיחות הר"ן, ק"ז), ולכן אם אתה נופל בדעתך בחלישות הדעת – לך לישון, ואז טוב לך תמיד.  
(אשר בנחל, כרך מ, מכתב ו' תשנ"ח)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

לא כל מה שהאדם חפץ ורוצה, הגוף והכוח יכול ומתרצה.  
(אשר בנחל מכתב גשכ, סיוון התשע"ג)



## יום ראשון יד באב

### המכתב היומי

#### העיקר בזה העולם הוא סבלנות

העיקר ראה לחזק את עצמך להיות עם אשתך באהבה גדולה תכבד ותייקר אותה, כי כך אמרו חכמינו הקדושים (בבא מציעא נט"ו): (אוקירו לנשיכו כי היכי דתתעתרו) (תכבדו ותייקרו את הנשים שלכם, כדי שתתעשרו).

אמר רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן סט) שעיקר העשירות באה לאדם בזכות אשתו, ולכן תתחזק ותחזק את אשתך, והקדוש ברוך הוא יעזור, שתעביר על הכול.

העיקר תדבק את עצמך באין סוף ברוך הוא, ותהיה סבלן גדול על כל מה שעובר בזה העולם, כי העיקר בזה העולם הוא סבלנות, ואני מאד מקווה לקדוש ברוך הוא, שנשמע ונתבשר בשורות משמחות תמיד.  
(אשר בנחל, מכתב ל קלד, יד במנחם אב תשמ"ס)

### עצה לחיים

#### איך להישאר אצל הצדיק?

אודות שאתה מבקש עצה איך להישאר אצל הצדיק. תאמין לי, שאין על זה שום עצה כלל, רק לעמוד ולהתפלל בכל יום ויום לפניו, שיזכה להיות מקורב ומקושר אל צדיק האמת.

כי כפי היכלי התמורות שיש בזה העולם, שממירים רע בטוב וטוב ברע, קשה מאוד מאוד להישאר אצל הצדיק.

אם לא שיתפלל ביום ובלילה: "ריבוננו של עולם, זכני להיות מקושר אל הצדיק עד הרגע האחרון בעלמא דין, ואחר כך בעלמא דאתי".

בלי תפילה לא מועיל כלל, כי עכשיו מאיר לאדם כך, ויש אצלו ביטול הבחירה, ולמחר כבר נחשך לו האור לגמרי, ומתרחק לגמרי. על כן אין עצה אחרת, רק תפילה ובקשה תמיד, שיזכה להיות מקושר אל הצדיק.

על כן, ראה רק להתפלל אליו יתברך תמיד, שתזכה להישאר אצל רבנו, ותלמד ספריו הקדושים, ותתבודד עמו יתברך, ותרבה בלימוד התורה הקדושה על פי 'סדר דרך הלימוד'.

(אשר בנחל, כרך מא, מכתב ז' עד)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

כשאני שותק גמרתי עמו, וכשאני עונה לו אשמע כפלים.

(אשר בנחל מכתב בשעה, ניסן התשע"ג)



## יום שני טו באב

### המכתב היומי

**לא היו ימים טובים לישראל כחמישה עשר באב וכיום הכיפורים**

חכמינו הקדושים אומרים (תענית ל:): "אמר רבן שמעון בן גמליאל, לא היו ימים טובים לישראל כחמישה עשר באב וכיום הכפורים. שואלת הגמרא? מילא, יום הכיפורים מובן למה זהו יום כל כך קדוש, כי הקדוש ברוך הוא מוחל לנו על כל עוונותינו, אשר אין עוד שמחה גדולה מזו. באשר כולנו חטאנו, עווינו, פשענו לפני הקדוש ברוך הוא, ואנו חוזרים בתשובה לפניו יתברך.

והנה נתן לנו הקדוש ברוך הוא יום אחד בשנה, שבו מתכפרים כל העוונות, על כן זוהי שמחה גדולה מאד, ומלבד זאת ביום זה ניתנו לוחות אחרונים, איזו שמחה היא זו, שזכינו לקבל את התורה מחדש!

ואם כן כולנו מבינים, שיום הכיפורים זהו יום שמחה גדולה. אך מה זה חמישה עשר באב, למה השמחה אז כל כך גדולה כיום הכיפורים? אומרים חכמינו הקדושים: זהו יום שהותרו שבטים לבוא זה בזה.

כי מדוע ארע מקרה מזעזע בעם ישראל, והוא 'פילגש בגבעה', אשר מחמתו נשבעו עם ישראל, שלא להתערב עם שבט בנימין. "ואיש ישראל נשבע במצפה לאמור איש ממנו לא יתן בתו לבנימין לאישה" (שופטים כא, א), ומה גם שהיו מלחמות גדולות, וכמעט שנכחד שבט אחד מעם ישראל. וביום חמישה עשר באב אז הותרו להיכנס ביניהם...

טו באב זה עניין של מצוות בין אדם לחברו, ואחר כך נזכה ליום כיפורים, שזה מצוות שבין אדם למקום, ולכן לא בחינם שאומרים חכמינו הקדושים: **לא היו ימים טובים לישראל כחמישה עשר באב וכיום הכיפורים.**

(אשר בנחל, מכתב " שה, טו במנחם באב תשמ"ו)



## עצה להיום

### באיזה עסק כדאי לי להיכנס כדי להצליח?

בעניין פרנסה וכו', ידוע מה שאמר רבנו: (חיי מוהר"ן, סימן תקא) "שרוצה שלכל אחד מאנשי שלומנו יהיה מעמד פרנסה קבוע", עיין שם.

בעניין ששאלת באיזה עסק להיכנס וכו'. דע לך, כי התנא הקדוש אמר (קידושין פב): "ויתפלל למי שהעושר והנכסים שלו, שאין אומנות שאין בה עניות ועשירות. שלא עניות מן האומנות, ולא עשירות מן האומנות, אלא הכול לפי זכותו".

נמצא, שאין זה משנה באיזה עסק האדם יעסוק, כי עם תפילה יצליח. אפילו אם יהיה העסק של סמרטוטים וניירות וכו'. כי הכול תלוי רק כפי תפילתו, שבוה הוא משנה זכותו ומזלו, כי הכול תלוי רק כפי שזוכה לדבק עצמו בו יתברך.

ולכן אל תהיה בטלן! הרגל עצמך לבקש בכל יום על פרנסה, ומה שרק יציעו לך תיקח ותתעשר.

כדאי שתעיין במעשה של בעל הביטחון, שאיזו פרנסה שרק הציעו לו - לקח, והיה תמיד שמח, ולא היה חסר לו שום דבר.

(אשר בנחל, כרך סה, מכתב יד תח, שנת תש"ן)



## יום שלישי טז באב

### המכתב היומי

#### טוב ה' לכל

היום ראיתי בשם המגיד ממעזריטש זי"ע, שאמר על הפסוק (תהלים קמה, ט): "טוב ה' לכל", הקדוש ברוך הוא טוב לכול דבר, מי שעובר עליו תאוות רעות ומיזדות רעות ורוצה לבטל אותן, שיברח אל הקדוש ברוך הוא, ואפילו אם התאוות והמיזדות רעות מאד מתפשטות עליו, שיתגבר יותר ויותר להתקרב אל הקדוש ברוך הוא, כי הקדוש ברוך הוא טוב לכול".

ובאמת דבריו הקדושים עולים בקנה אחד עם מה שפירש רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן יד): "טוב ה' לכל", לכל דבר צריכים לבקש את הקדוש ברוך הוא - הן לפרנסה, הן לבריאות, הן לשלום בית וכו'.

לכן הדבק את עצמך באין סוף ברוך הוא, ואל תבטל את עצמך משום דבר, אדרבה, תמשיך ללמוד בכל יום מקרא, משנה, גמרא, מדרש, הלכות ואגדות, בריתות ותוספתות, כי זה חלקנו הנצחי, ותשתדל מאוד מאוד לא להתבלבל משום דבר שבעולם, אלא תצייר בדעתך, איך שהכול ה' אלוקות, ואלוקות זה הכול, ועל ידי זה יושפע עליך אור וזיו וחיות ודבקות הבורא יתברך שמו. (אשר בנחל, מכתב ל קמה, טז במנחם אב תש"ס)



### עצה להיום

מה לעשות כשאין דיבורים לדבר בזמן ההתבודדות?

אודות שאין לך דיבורים לדבר לפניו יתברך וכו', הרגל עצמך באמירת "ליקוטי תפילות", ואז במשך הזמן תראה שיש לך הרבה דיבורים.

(אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' רא)



## הפתגם היומי

## אמר החכם:

אם לא יועיל לא יזיק. (אשר בנחל מכתב לט תתפח, ניסן התשס"ו)



## יום רביעי יז באב

### המכתב היומי

#### החוכמה למצוא טוב אצל כל אחד

ראה להרגיל את עצמך ללכת עם הגילוי שגילה לנו רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן רפב) שאדם צריך לדון את עצמו לכף זכות, וצריכים לדון אחרים לכף זכות. ודע לך, שבלי זה אי אפשר לעבור את זה העולם בשום פנים ואופן.

לכן ראה לעשות כל מיני פעולות שבעולם לדון את עצמך לכף זכות, ואל תסתכל על הרע שיש בך, זו לא חכמה למצוא רע, רע יש אצל כל אחד, זו חוכמה למצוא טוב אצל כל אחד.

(אשר בנחל, מכתב ד תרצג, יז במנחם אב תשמ"ב)

### עצה לחיים

#### האם אפשר לשנות את שמו של האדם?

מה אומר לך, בעניין שינוי השם וכו', צריכים מאוד מאוד להיזהר, כי אסור לשנות שמות. רק מי שהוא בעל רוח הקודש, ויודע שורשי נשמות ישראל, אבל סתם בר נש שאינו יודע בין ימינו לשמאלו, אינו יכול לחגור עצמו לתת שמות לבני אדם, והוא דבר מסוכן מאוד.

ולכן לא כדאי כלל להתעסק בעסק זה.

(אשר בנחל, כרך כב, מכתב ג' תט, תשמ)

## הפתגם היומי

## אמר החכם:

אין העושר תלוי בכוחו של אדם ולא בשכלו.

(אוצר הקונטרסים, קונטרס פרנסה קלה, עמ' שיב)



## יום המישי יח באב

### המכתב היומי

**לא להתייאש מהתפילה – אף שלא רואים את הישועה**

ידידי היקר! אל תתייאש מן הרחמים, המשך להתפלל אליו יתברך רק במתנת חנם, ולא לדחוק את השעה, אם יתן - ייתן, ואם לאו - לאו (עיין, לקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן כ, וסימן קצז): "אסור ליפול בדעתו, אף שמתפללים ועדיין לא רואים ישועה".

**כי כל תפילה וכל תחינה עושה רושם למעלה, ואפילו שאינך יכול לדבר** רק דיבור אחד, תחזור על הדיבור אלף פעמים, העיקר שיהיה עם אמת (עיין, ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן קיב); "וצריך שיאמין, שכל דיבור עושה רושם גדול בכל העולמות", ולא יטוש אותך הקדוש ברוך הוא, והוא יתברך שומע כל דיבור שאתה מדבר ומבקש, רק לא לדחוק את השעה.  
(אשר בנחל, מכתב ה רצב, יח במנחם אב תשמ"ג)



### עצה לחיים

**כיצד ניתן להשפיע לטובה על הבנים?**

עיקר העצה, היא בשעה שאינו עצבני, בשעה שיושבים כל בני הבית אצל השולחן בשעת האכילה, או בשבת קודש בשעת הסעודה. ירגיל לדבר עם בני ביתו ובניו ובנותיו מעניין מידות ויראת שמים.

**יספר להם סיפורים** מגמרא, מדרשים וזוהר הקדוש והצדיקים הקדושים, ויחזור לפניהם פעמים אין מספר דברי מוסר מתובלים בהתחזקות, ולספר

ממעלת הזוכה ליטול את ידיו שחרית, ולא ילך ארבע אמות בלי נטילת ידיים... וכן ילביש דבריו בסיפורים.

בכל סעודה וסעודה יחזור עד שיעורר אותם, וכן ישלב הלכות הנהוגות בכל יום ובכל עת רצון בתוך דבריו, ומכל שכן הלכות החג בחג, והלכות שבת בשבת, וירגיל עצמו לדבר מזה בכל פעם, ויחזור על זה פעמים אין מספר.

והכול בנחת ובדרך ארץ גדול. ואף שידמה לו, שאין שום תועלת מדיבוריו - אל יאמר זאת, כי רבנו אמר (שיחות הר"ן) הדיבור יש לו כוח גדול, עיין שם. ואם יהיה חזק בזה, אזי סוף כל סוף יפעל.

(אשר בנחל, כרך כ' מכתב ב' תקעה תשסח)



## יום שישי יט באב

### המכתב היומי

#### מה יש לך להיות בעצבות!?

רק חזק ואמץ מאוד, ואל תסתכל על שום מונע ומעכב. העיקר הוא אמונה, להכניס עצמו בתוך האמונה הקדושה, לידע אשר דבר גדול ודבר קטן אינו נעשה מעצמו אלא בהשגחת המאציל העליון, ועל ידי זה תוכל לדבר הרבה עמו יתברך, אשר אין דבר גדול מזה.

חזק ואמץ להיות בשמחה, כי מה הפסדת בזה העולם, תהילה לאל, יש לך נקודות טובות רבות מאד. ציציית תפלין שבת וכו' ואתה מתפלל כל יום שחרית, מנחה, ערבית, חצות, ואתה לומד בכל יום: מקרא, משנה, גמרא, מדרש, הלכה וכו' מה יש לך להיות בעצבות!?! ראה להחיות עצמך עם כל נקודה טובה שיש בך, ואז טוב לך כל הימים.

(אשר בנחל, מכתב ה תתקא, יום חמישי לסדר עקב, יט במנחם אב תשד"ם)

העיקר בזה העולם הוא אמונה, להאמין שדבר גדול ודבר קטן לא נעשה מעצמו, אלא בהשגחת המאציל העליון, ובכל תנועה ותנועה שם אלופו של עולם, ובידיעות אלו האדם עובר על הכול, ובפרטיות כשהוא חזק בתפילה ובהתבודדות, לדבר עמו יתברך, שזה מגלה כי הוא חזק באמונה, כי כשאדם מדבר עמו יתברך, זה סימן שהוא מלא אמונה, כי זה תלוי בזה, וזה הגילוי של רבנו לדבר תמיד עמו יתברך.

(אשר בנחל, מכתב ה תתקיא, יום חמישי לסדר עקב, יט במנחם אב תשד"ם)





## עצה לחיים

**עצה לאיש הבודד – שנשאר לבד בלי חברים,**

**בלי ידידים, בלי משפחה**

עליך לדעת, כי לפעמים נכנס אדם במצב כזה, שהוא נשאר לבד בלי חברים, בלי ידידים, בלי משפחה, כי כולם עזבו אותו, ואינם מבינים אותו כלל.

דיקא אז הוא הזמן לזרוק את עצמו על הרצפה בפישוט ידיים ורגלים, ולבכות רק אליו יתברך, ולבקש רחמי שמים מרובים.

כי בו ברגע שאדם מרגיש לבד, אזי בא לביטול אמת, ביטול אל האין סוף ברוך הוא, ואז נפתחת לו הארה גדולה מן השמיים, ומרגיש אדם אחר לגמרי.

ובלבד שיהיה בלב אמת, לב נשבר, אשר זה מאוד חשוב למעלה בשמיים, כי למעלה משלמים הרבה על דיבור אמת, שמדברים עמו יתברך אמת, וזה מאיר לו, כמובא בדברי רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א', סימנים: ט, קיב).  
(אשר בנחל, כרך מב, מכתב ז' רעז)

## הפתגם היומי

**אמר החכם:**

מי שהאריך בשיחתו יקוצו בני אדם בדבריו.

(סיפורי מעשיות, עם פרוש נהר אפרסמון, עמ' תשסג)

## שבת כ באב

חזק ואמץ להיות תמיד רק בשמחה ובמצב רוח טוב

### המכתב היומי

חמדת לבבי! חזק ואמץ להיות תמיד רק בשמחה ובמצב רוח טוב, כי נשבע הקדוש ברוך הוא, שלא יעזוב את עמו ישראל, והוא אוהב את כל אחד ואחד. ומה שמייסר את בניו, הוא על דרך אבא שאוהב את בנו, הוא מייסרו ומכהו, מה שאין כן כשאין זה בנו - לא אכפת לו.

כמו כן עם ישראל נקראים בנים למקום, על כן הוא מכה אותנו ומייסר אותנו. מה שאין כן אומות העולם הם לא בניו, ועל כן מניח אותם.

עיין, בדברי רבנו ה"אור החיים" הקדוש בפסוק (דברים א, לא): "כי כאשר ייסר איש את בנו, ה' אלוקיך מייסרך", שמפרש את זה, עיין שם.

ובזה יתורץ לך כבר הכול.

(אשר בנחל, מכתב ה תתקיד, יום שישי לסדר עקב, כ במנחם אב תשד"ם)



### עצה להיים

#### עצה לשמירה

אל תתפעל משום בריה בעולם. כל זמן שאתה מתבודד עמו יתברך בכל יום, ומפרש שיחתך אליו יתברך, אתה מזמין את מלאכי לך, שהם ישמרו אותך מכל רע, ותהיה רגיל לומר בכל פעם:

"בשם הוי"ה אלוקי ישראל, מימיני מיכאל, ומשמאלי גבריאל, ומלפני אוריאל, ומאחורי רפאל, ועל ראשי שכינת אל".

תהיה רגיל לומר זאת בכל שעה משעות היום, היינו בכל תחילת שעה תקשר את עצמך עם מלאכי השמירה, ועל ידי זה אין לך מה לפחד משום בריה שבעולם.  
(אשר בנחל, כרך מ, מכתב ו' תש"פ)



### הפתגם היומי

הסבל או השתיקה בעת המריבה, אות הוא על שורש טוב.  
(אשר בנחל מכתב בקיט. סיוון התשס"ט)



## יום ראשון כא באב

### המכתב היומי

#### עיקר גדלות האדם, כשזוכה לשמוח במצוותיו יתברך

העיקר להיות בשמחה בשעת קיום המצוות, כי רבנו גילה לאיש סודו, שהוא הגיע למדרגתו, רק על ידי תוקף השמחה בעת קיומו מצוות ה' יתברך (עיין בספר החרדים בתחילתו).

ואמרו חכמינו הקדושים (מדרש תנחומא, פרשת תזריע): "אמר הקדוש ברוך הוא, אם אתם משמרים את המצוות ותשמחו בהן, אני מוסיף לכם שמחה", עיין שם.

אמרו חכמינו הקדושים (ברכות ט:): "אדם גדול ישמח במצוות", עיין שם. נראה מזה, שזהו עיקר גדלות האדם, כשזוכה לשמוח במצוותיו יתברך. ורבנו אמר (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן ה): "שעל ידי שמחת המצוות יכול להיכלל לגמרי באין סוף ברוך הוא, ולצפות במרכבה העליונה, ולידע בין קודם גזר דין ולאחר גזר דין", עיין שם.

אמרו חכמינו הקדושים (ירושלמי שקלים, פרק ה, הלכה ז): "אשרי משכיל אל דל" (תהלים לב, א): "זה שמסתכל במצווה היאך לעשותה", עיין שם.

ואם היו בני אדם יודעים חשיבות המצוות, היו רוקדים ושמחים בעת עשיית המצווה, כי בפירוש אמרו חכמינו הקדושים (סוטה ג): "כל העושה מצוה אחת בעולם הזה, מקדמתו והולכת לפניו לעולם הבא", עיין שם.

ורבנו איש האלוקים האלשיך הקדוש (בפרשתנו) אומר: "שכל מצוה ומצוה במצוות ה', אשר האדם עושה, היא עצמה מקנה בו קדושה, כמו שאומרים בברכת המצוות: "אשר קידשנו במצוותיו", כי המצוות בעצמן מקדשות אותנו, כי בשעה שאדם מקיים מצוה היא תקדשו ותזככו, ולא בלבד את נפשו, כי אם גם את גופו. כי כל מצווה ומצווה שורשה למעלה עם ה'

יתברך, וכאשר יעשנה פה האדם בעולם הזה יתעורר באור ההוא, ויתרבה ויתפשט עד חומרו, ויברא לו מלאך אשר יאיר לו. ויעטרו בעולם העליון. והוא המאיר לו ותעדנו בגן עדן.

כי המצווה בעצמה היא המאשרת ומענגת ומעטרת את האדם, כי אור שורש המצווה למעלה מתברך ומתרבה, עיין שם.  
(אשר בנחל, מכתב ה תתקכב, כא במנחם אב תשד"ם)



## עצה להיום

### איך ידע אדם אם עשה באמת תשובה?

באמת כאשר אדם אוהב את כל בר ישראל, ועז רצונו וחפצו שיהיה טוב לכל יהודי, סימן שהוא בעל תשובה אמיתי, ותשובתו התקבלה בשמיים.

אבל אם יש לו איזו טינה בלב על מישהו, אילו ספקות, ידע שעדיין הוא רחוק מהקדוש ברוך הוא, וכמאמר הבעל שם טוב הקדוש זי"ע: "מי שאוהב את האב, אוהב את הבנים".

מי שאוהב את הקדוש ברוך הוא - אוהב את בניו, את עם ישראל...

לכן זה הסימן אם הוא ירא שמים אמיתי, ועובד את הקדוש ברוך הוא באמת, והוא בעל תשובה אמיתי - כשאוהב את כל יהודי בלי יוצא מן הכלל, ואין לו שום קושיות על שום בר ישראל, אשרי הזוכה לזה!  
(אשר בנחל, כרך כה, מכתב ג' תתצה, תשמא)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הסבל מעלה גדולה, והיא תחבולה למי שאין לו תחבולה.  
(אשר בנחל מכתב א שטו. שבת התשע"ד)



## יום שני כב באב

### המכתב היומי

#### אל תהיה קטן בעיניך

ראה להתחזק בכל מיני אופנים שבעולם, ואל תהיה שבור, ואדרבה, ראה לחזק ולעודד ולשמח את כל אחד מאנשי שלומנו, כי כל אחד ואחד יש לו דיבורים, ורבנו אמר פעם לאחד מאנשי שלומנו (חיי מוהר"ן, סימן שח): "אפילו קרש קטן ודק יכול להדליק עץ גדול מאוד.

על כן אל תהיה קטן בעיניך, אלא תדע שיש לך דיבורים לדבר ולחזק ולעודד ולשמח את כל אחד ואחד, ועל כן הרגל את עצמך לדבר עם כל אחד דיבורים מאמונה והשגחה פרטית בלי שום חכמות, ועל ידי זה תצליח דרכך תמיד. (אשר בנחל, מכתב ו תתנד, כב במנחם אב תשמ"ח)

### עצה להיום

#### מדוע התפילות שלי לא נענות?

עליך לדעת שאין מושג כזה שהתפילות לא נענות. כי כל תפילה ותפילה, שאדם מבקש מהקדוש ברוך הוא - נשמעת ומתקבלת.

כי אצלו יתברך, כל תפילה עושה רושם. רק האדם גרם לעצמו מחיצות, וצריך לארוך זמן, עד שישבור את כל המחיצות המבדילות בינו לבינו יתברך...

ולכן, נא ונא ראה להמשיך ולהתפלל, ואז תראה ניסים נגלים שיעשה עמך הקדוש ברוך הוא. (אשר בנחל, כרך כה, מכתב ג' תתקכ, תשמא)

 הפתגם היומי 

## אמר החכם:

בשמחה ובצחוק יראה אצלם הזמן קצר - ולדואגים ומצטערים יראה יותר ארוך.  
(אשר בנחל מכתב גתקצה, תמוז התשע"ג)



## יום שלישי כג באב

### המכתב היומי

#### יום ההילולא של הצדיק הקדוש הסטייפלר

מה אומר לך! תשובה מועילה על כל דבר, ולכן תיקח את עצמך בידך, ותראה לא לגעת יותר בפאות, כי אלו הם סימנים שאנחנו יהודים.

היום יום ההילולא של הצדיק הקדוש הסטייפלר, זכותו יגן עלינו, כשהיה בחור צעיר בגיל חמש עשרה, היה לו שתי פאות ארוכות מאד, יום אחד תפס אותו איזה שייגץ גוי ערל טמא צעיר, והיה בידו סכין וחתך לו פאה אחד, והוא במסירות נפש גדולה חמק ממנו וברח, כי רצה לחתוך לו גם את הפאה השנייה, והוא נשאר ככה כמה שנים עם פאה אחת והיו מתלוצצים ממנו בשיבה וביקשו ממנו שיוריד גם את הפאה השנייה, כי זה לא יפה ללכת עם פאה אחת.

ענה ואמר: מה שהשייגץ הגוי הטמא הצליח לחתוך לי פאה אחת, אתם רוצים שאני אחתוך לעצמי את הפאה השנייה? וכך נשאר עד שצמחו לו שתי פאות ארוכות.

לכן אני מאד מבקש אותך מהיום והלאה אל תיגע בפאות שלך, ורבנו אמר (ליקוטי מוהר"ן חלק א', סימן יז) כשבר ישראל מנענע עם הפאה יש לקדוש ברוך הוא מזה נחת רוח גדול מאד.

לכן ראה להתחזק ביראת שמים שלמה, ותגרוס הרבה פרקים משניות כסדרן דוקא, וזה יטהר אותך מכל מיני חלודה.

(אשר בנחל, מכתב א תקפו, כג במנחם אב תשס"ה)





## עצה להיום

### האם לאדם מותר להתפאר על עצמו?

צריך שתדע, כי האדם מותר לו להתפאר, כמו שעשה רבי יוסף, שאמר "לא תתני ענווה דאיכא אנא" (סוטה מח:). אבל זה הוא רק מי שמקיים באמת מה שמתפאר, כי אחרת הוא שקר, ולשקר אין רגלים.

מובא בספר 'שפת אמת' מהצדיק מבערזאן ז"ל (פרשת וארא), מי שהוא בתפארת, שמפאר את עצמו, ואומר שיכול לעשות כך וכך, ואם הוא מקיים מה שאומר לעשות, זה סימן שהתפארתו היא אמת.

מה שאין כן כשאין ביכולתו לקיים במה שמתפאר, הרי הוא שקרן, ואין בהתפארתו אמת. (אשר בנחל, כרך כו, מכתב ד' קסט, תשמא)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

אין לאדם שמחה שלמה - כי אם עם אשתו ובניו.  
(אשר בנחל מכתב קפא. תשרי התשע"ה)



## יום רביעי כד באב

### המכתב היומי

#### מי ששמח יותר מצליח יותר

ראה להתחזק בכל מיני אופנים שבעולם להיות בשמחה, כי השמחה היא יסוד ביהדות, כל מי ששמח יותר מצליח יותר, ואתה צריך לעשות כל מיני פעולות שבעולם להיות בשמחה, כי רבנו גילה לנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן כד): "כשאדם עושה מצוה בשמחה, הוא יכול לעלות עם השמחה למעלה מן נפשין רוחין ונשמתין, ולהגיע אל מדרגת מטי ולא מטי". היינו, להשיג את השגת האין סוף ברוך הוא מעולם האצילות.

לכן תשתדל להיות בשמחה, ותשמח את כל אחד ואחד מאנשי שלומנו היקרים, כי כל אחד ואחד עוברים עליו צרות ויסורים ומשברים וגלים, ואשרי מי שזוכה להתחזק ולחזק גם אחרים, וכפי שהאדם מחזק את אחרים, כן תהיה לו התחזקות.

על כן תעשה כל מיני פעולות שבעולם לחזק את אחרים, וזו המצווה הכי גדולה, כמו שגילה לנו רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן קו) על הפסוק (תהלים לב, א): "אשרי משכיל אל דל", אשרי האדם שמכניס שכל בדל, כי צריכים לעודד ולשמח את כל אחד ואחד, ולא לשבור אותו.

(אשר בנחל, מכתב כו תתסז, כד במנחם אב תשנ"ח)

### עצה להיום

**כיצד ניתן לזכות וליישם בקלות את עצתו של רבנו  
ללמוד הלכות בכל יום?**

אודות מה ששאלת עצה על לימוד 'שולחן ערוך' לקיים רצון רבנו, ועוברים עליך ימים רבים, ואינך לומד 'שולחן ערוך' מאיזה אונס וכו'.

דע לך, שיש בין אנשי שלומנו עצה קלה מאוד מאוד, והיא – שיש להם בתיק הטלית והתפילין 'שולחן ערוך קטן', וכשמגיעים ב'תנא דבי אליהו': 'כל השונה הלכות בכל יום, מובטח לו שהוא בן עולם הבא' וכו' אומרים את המאמר הזה, ומוציאים את ה'שולחן ערוך' ולומדים בו כמה סעיפים כסדרן במקום שאוחזים.

כי צריך להתחיל 'אורח חיים' דייקא, ואחר כך 'יורה דעה', ואחר כך 'אבן העזר' ו'חושן משפט', וכשמסיימים מתחילים עוד פעם. וכך מתנהגים כל ימי חייהם, ולומדים בכל יום כפי הפנאי - פעם סימן ופעם רק כמה סעיפים ופעם רק סעיף אחד.

ואחר אומרים: "אמר רבי אלעזר, אמר רבי חנינא וכו', ואומרים 'עלינו'. וככה מתנהגים כל יום, ובאופן כזה יש לו קביעות ללמוד כל יום 'שולחן ערוך'.

לקיים רצון רבנו, שמאוד מאוד הזהיר, שכל אחד מאנשי שלומנו יזהר ללמוד בכל יום דין והלכה ב'שולחן ערוך' (שיחות הר"ן, סימן כט) ומלבד זה ראוי לעשות לעצמו שיעור קבוע בטור ובית יוסף ו'שולחן ערוך' איזה הלכה שרוצה, ושיעור זה יהיה בעיון ולברר לעצמו ההלכה.

(אשר בנחל, כרך יד, מכתב א' תתקפג, תשלז)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הסובל - טוב שביועצים, והענווה - טוב שבחברים.

(אשר בנחל מכתב טו תתיב. סיון התש"ז)



## יום המישי בה באב

### המכתב היומי

#### השמחה היא רפואה לכל המחלות והחולאים הרעים

ראה לחזק את עצמך להיות בשמחה, כי השמחה היא רפואה לכל המחלות והחולאים הרעים, כמובא (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן כד) שגם חכמי הרופאים אומרים, שכל המחלות באות לאדם רק על ידי עצבות ועצלות.

לכן צריכים למסור את נפשו להגיע אל מידת השמחה, וככל שאדם מוסר את נפשו להיות בשמחה, כך מאירה עליו השמחה, כי אין השכינה שורה אלא מתוך שמחה של מצוה.

תהילה לאל, כל עם ישראל מלאים מצוות כרימון, ולכן צריכים לדון את עצמו לכף זכות ולדון את אחרים לכף זכות, ועל ידי זה משרים את השכינה על עצמו.

נא ונא תרגיל את עצמך לדבר אל הקדוש ברוך הוא, אשר כל דיבור ודיבור שמדברים אליו יתברך - זו הצלחה נצחית, הצלחה כזו, שאין לתאר ולשער כלל, ותשתדל לצאת בלילה על ההרים ולהתבודד, והקדוש ברוך הוא זיכנו שאנחנו גרים פה ביבנאל "עיר ברסלב", שיש לנו הרים גבוהים שיכולים ללכת שמה בלילה ולהתבודד, ולדבר אל הקדוש ברוך הוא.

איזו שמחה זו כשבר ישראל יכול לדבר אל הקדוש ברוך הוא. וחכמינו הקדושים אמרו (שוחר טוב תהלים ק): "בשעה שאתה מתפלל אל הקדוש ברוך הוא, יהא לבך שמח, כי אין עוד שמחה כמו התפילה, שאדם מתפלל אל הקדוש ברוך הוא.

לכן תעשה כל מיני מאמצים שבעולם לצאת בשדה ולהתבודד, והקדוש ברוך הוא ימשיך עליך אור וזיו וחיות ודבקות אמיתית.

(אשר בנחל, מכתב לא תתכו, בה במנחם אב תשס"א)

## עצה להיום

על מה צריך לשים את הדגש כשמחפשים שידוך?

עליך לדעת, אשר מה שצריכים לחפש בבת זוג – אלו המידות, כי אם יש מידות טובות - יש הכול. אם אין מידות - אין כלום. היופי, הכסף, הייחוס – אינם שווים מאומה.

זהו כתפוח יפה מבחוץ, אך אם הוא רקוב מבפנים, מלא תולעים, ומי צריך תפוח כזה, מה יש ממנו?! אף שמבחוץ הוא מרהיב ביופיו, אבל את פנימיותו אכל הריקבון וכו'.

טוב יותר לקחת תפוח שאיננו מרהיב כל כך, אבל מבפנים הוא טעים וטרי, תוכנו מלא טוב.

כן בשידוכים, יש להסתכל על הפנימיות, על המידות, ולא על החיצוניות. כי אין עוד יופי לאדם כמידותיו הטובות.

(אשר בנחל כרך יט, מכתב ב' תתד, תשל"ט)



## הפתגם היומי

**אמר החכם:**

החסיד - צהלו בפניו ואבלו בליבו.

(אשר בנחל מכתב ז שלג. לסדר דברים התשמ"ה)



## יום שישי כו באב

### המכתב היומי

#### אדם שזוכה לאמונה – חייו משתנים לגמרי

עליך לדעת, כי בזה העולם מנסים את האדם בכל מיני ניסיונות קשים ומרים, ואשרי האיש אשר זוכה להחזיק מעמד. ועיקר המעמד הוא באמונה פשוטה, כי האדם צריך להרגיל את עצמו להאמין בו יתברך על כל פרט ופרט, ולידע שהוא יתברך מחייה ומהווה ומקיים את כל הבריאה כולה, ועל ידי אמונה הוא חביב לקדוש ברוך הוא (ספר המידות, אות אמונה, סימן ו).

וזהו עיקר הניסיון של האדם, שתזכה להגיע לאמונה ברורה ומזוככת, כי כשאדם זוכה להגיע לאמונה ברורה ומזוככת, כל החיים שלו משתנים לגמרי. (אשר בנחל, מכתב יד ט, כו במנחם אב תשמ"ט)

### עצה להיום

#### ביני לבין זוגתי יש חילוקי דעות – מה לעשות?

עיקר העצה – רק אהבה ושוב אהבה ושוב אהבה. הסברה ושוב הסברה וכו' ולא לכפות דעתו על הזולת. אם הולכים ראש בראש, לבסוף נשברים, אך כשהולכים באהבה, אז נתקיים 'אהבה דוחקת את הבשר' (בבא מציעא פד). ונתקיים 'והסירותי את לב האבן ונתתי לכם לב בשר' (יחזקאל יא, יט). (אשר בנחל, כרך מ, מכתב ו' תשמט)

 הפתגם היומי 

## אמר החכם:

אין לך שמחה גדולה יותר מהיתר הספקות שנלאו אחרים לפשטם,  
ויותר מהימה תגדל השמחה כאשר יסתפק במועט.

(אשר בנחל מכתב ד. תסה. לסדר ויקהל פקודי התשמ"ב)



## שבת כז באב

### המכתב היומי

#### ימי אלול הקדושים מתקרבים ובאים

הנה ימי אלול הקדושים מתקרבים ובאים, ולכן ראו להתאזר מאוד מאוד להכין את עצמכם על ראש השנה הקדוש והנורא, ותאמרו בכל יום סליחות כמנהג עדות המזרח בכוונה גדולה מאוד, ומי יתן, שתזכו לקום קודם אור היום, ואז להגיד את הסליחות ולהתפלל ותיקין, אשר אין למעלה מזה.

אבל גם אלו שלא זוכים לקום עם הנץ, ובפרט אלו שיוצאים להפצה וחוזרים מאוחר, יכולים להגיד באמצע היום את סדר הסליחות, והוא דבר גדול, כי הימים האלו ימי אלול הם ימי רצון, ונפתחים שערים חדשים בשמים לקבל את תפילות ישראל, ואשרי מי שמנצל את הזמן היקר הזה. (אשר בנחל, מכתב כח קפד, כז במנחם אב תשנ"ט)



### עצה להיום

**אני חי בדוחק ובצמצום,**

**האם אני חייב לתת צדקה לעני שבא אלי?**

אודות השאלה ששאלת וכו', עליך לדעת, כי מובא בזוהר הקדוש (וירא): "את מי שהקדוש ברוך הוא אוהב, הוא שולח לו עני לזכות בו, ועל כן ראוי לך לשמוח מאוד מאוד, שבתוקף דחקותיך וקושייתך וביבלולך וכו', נכנס אצלך עני, ועזרת לו, ובזה ראוי לך לשמוח כל ימי חיך.



באמת עליך להרגיל את עצמך לתת לכל עני שבא אל ביתך בשתי ידיים  
ואפילו קצת, ותפייסו, כי המפייסו - מתברך באחת עשרה ברכות, כמאמרם  
ז"ל (בבא בתרא י').

לכן העיקר לפייס את העני, ולומר לו: "אם היה לי יותר, הייתי נותן לך  
יותר". וכך צריכים להרגיל את עצמו לקבל פני כל עני בסבר פנים יפות.  
ובזכות זה הקדוש ברוך הוא יעזור לך, שאתה לא תצטרך לחזור על הפתחים.  
(אשר בנחל, כרך יג, מכתב א' תשכח, שנת תשל"ה)



## יום ראשון כח באב

### המכתב היומי

**כל בר ישראל הוא חלק אלוק ממעל,  
וכל אחד יכול לחזור אליו יתברך**

אחי היקר! רק חזק ואמץ מאוד, ואל תניח את עצמך ליפול בשום אופן שבעולם, עליך לדעת, כי לשום בריה אין 'מונופול' או 'חזקה' על הקדוש ברוך הוא, כל בר ישראל הוא חלק אלוק ממעל, וכל אחד יכול לחזור אליו יתברך, אם לא יהיה בטלן, ולא יניח את מקומו, אפילו שכבר נפל לבוץ ולחושך ולרע, רחמנא ליצלן וכו'.

גם משם יכולים עדיין לחזור אליו יתברך. יהיה איך שיהיה, כך למדנו אצל רבנו. ועל כן אל יבלבל לך... את המוח עם שטויות ודימיונות, כי צריך שתדע, אשר מלוא כל הארץ כבודו, והוא יתברך מחייה ומקיים את כל הבריאה כולה, ולא נושפים אויר רק עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, וידוע דבר זה לזכי הראות.

על כן מה ולמה לך להישבר מכל שוטה וגס רוח, שמפטפט פטפוטי דברים בטלים, הלא אין לנו אלא דברי בן שמחה הנכלל במקור השמחה העוסק לקשרנו בשורש השמחה.

נא ונא לא להתפעל משום בריה שבעולם, ואין מקבלים מוסר להתרחק משום בריה שבעולם, ואפילו לא מעצמו, שנכנס לו תמיד במחשבתו מחשבות כאילו אין רוצים ואין צריכים אותו למעלה, אסור להסתכל על זה, ואסור להתבלבל מזה כלל, רק להיות עקשן גדול לחזור אליו יתברך.  
(אשר בנחל, מכתב ה רצו, כח במנחם אב תשמ"ג)

## עצה להיום

### האם יש עניין לשלם על מצווה?

אין מושג כזה בחינם, כל מצווה צריכים לשלם עליה ממון הרבה, כמובא בזוהר (חלק ב', קכח) "אגיר שלים".

היינו שצריכים לשלם על כל מצווה שכר הרבה, כי אין דבר כזה בחינם. ויש לומר 'בחנם' עולה ס"מ, כי רק הוא רוצה בחינם, ולכן רצה להחזיר את עם ישראל למצרים למצר ים, לצמצום המוחין, ולכן אמרו (במדבר, יא, ה): "זכרנו את הדגה אשר נאכל במצרים חינם". כי שם בזוהמת מצרים היה העניין של 'בחנם', שעולה כמספר ס"מ.

**לכן צריכים להרבות בכסף בעת קניית מצווה, ולא לצמצם.**

(אשר בנחל, כרך כו, מכתב ד' קכא, תשמא)



## יום שני כט באב

### המכתב היומי

**שתעשה לעצמך קביעות בכל יום כסדרן בשו"ת "אשר בנחל",  
ומשם תקבל חיות**

נא ונא אל תהיה שבור בשום פנים ואופן, אלא תמצא בעצמך תמיד נקודות טובות, והיה טוב מאוד, שתעשה לעצמך קביעות בכל יום כסדרן בשו"ת "אשר בנחל", ומשם תקבל חיות, כי הם תמצית דברי רבנו ומוהרנ"ת, שכתבתי במשך שלושים שנה.

עליך לדעת, שעל כל אחד עוברים כל מיני משברים וגלים, ואשרי מי שמחזיק מעמד, ואינו נשבר משום דבר, אני מאוד מקווה לקדוש ברוך הוא, שהכל ישתנה לטובה, ועוד תראה נסים נגלים שיעשה עמך הבורא יתברך שמו, רק חזק ואמץ לדבר בכל יום עם הקדוש ברוך הוא בעקשנות גדולה מאוד, וזכור תזכור מה שאמר רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן ב): "כד חם גבה אתהפך", כשיכמרו רחמיו יתברך, תתהפך מידת הדין למידת הרחמים, ואני בטוח במיליון אחוז, שכך יקרה אצלך.

רבנו אמר (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן מח), אשר יש אדם שהוא כל כך סמוך אל הקדושה, סמוך אל הדלת ולבסוף בורח.

על כן ראה להחזיק מעמד, והקדוש ברוך הוא בוודאי לא יעזוב אותך.

אשר בנחל, מכתב כו תתעה, **כט במנחם אב תשנ"ח**



## עצה להחיים

### עצות להצליח בחיים, ולהיות מאושר!

קודם - עליך להיות חזק ואמיץ בשיחה בינך לבין קונך, שכל דבר גדול או קטן שרק עובר עליך וכו', וכן מה שאתה צריך, תהיה רגיל לבוא לדבר ולספר אליו בשפת האם שלך.

תזכור היטב אשר אין לך אף אחד בעולם רק הקדוש ברוך הוא, ותכניס את זה היטב היטב בתוך דעתך, ואז הכול ילך לך כבר בצורה אחרת, כי מי שחי עם הקדוש ברוך הוא, כל החיים שלו מתהפכים לחיים רוחניים, והוא חי בזה העולם ממש כדוגמת שחיים בעולם הבא, בלי שום גוזמא כלל, כי נהנה מזיו השכינה.

שנית - תמיד תראה מה יש בידך, האם יש בידך תנ"ך, שישה סדרי משנה, ש"ס בבלי ירושלמי ותוספתא וכו', רמב"ם, טור ושולחן ערוך, זוהר ותיקונים ומדרשים וכו'.

אחי, זה רק נקרא אוצר, שאר דברים מבלעדי דברים אלו הם דמיון בעלמא, הבל הבלים ורעות רוח ממש. בלי זה הכול כלום, ומאומה אין בידך, ואתה תופס רוח וקרני שמש הנכנסות דרך החלון... (עיין שיחות הר"ן, סימן ו'), וזה ברור.

על כן אם יש לך את זה ביד, אתה המאושר ביותר, ואם אין את זה בידך, אתה האומלל ביותר. כי שם בעולם העליון, שום דבר אינו שווה, ואין שואלים כמה כסף יש לך וכו' כמה אנשים וכו', על כן תזכור תמיד מה יש בידך...

שלישית - עליך לדעת, כי ההכרח למות, ואין יכולים להתחמק מזה בשום פנים ואופן, וההכרח לחזור אליו יתברך, ועל כן מה ולמה לך לחכות עד שיבוא מלאך המוות ויפחיד אותך ויוציא את נשמתך באכזריות נוראה, רחמנא ליצלן, יותר טוב שתחזור כבר אליו יתברך, ותדבק עצמך בו יתברך בדבקות אמתית ונצחית, ותיפטר מכל אלו היסורים.

כי הדבוק תמיד בו יתברך אינו צריך לעבור את היסורים הקשים והפחדים, רק נדבק בו יתברך, ונפרד במיתת נשיקה ממש.

אז אם תכניס את מעט דיבורי אלו בתוך לבך, כל החיים ילכו לך בצורה אחרת, תמיד תסתכל מה יש לך ביד, כמה הצלחת לחטוף היום - פרק משניות, דף גמרא וכו', ומה שאיפותיך בחיים וכו', ולמה אתה הולך ומתקדם וכו'.

אשרי מי שחי כך, ואז כל הלך מחשבתו משתנה לטובה.  
(אשר בנחל, כרך י', מכתב א' קע, שנת תשל"ד)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

לא נברא האדם לקנות הון ולא לבנות בנינים, יעזבם לזרים והוא ידור תחת הארץ.  
(אשר בנחל, מכתב ה רכה. טבת התשמ"ו)



## יום שלישי ל באב א דדאש חודש אלול

### אשרי מי ששמח תמיד!

שמחתי לשמוע בשורה טובה המדשנת עצמות, שזכית להתוודע מרבנו, אשר אין ערך למי שזוכה להרגיל את עצמו לילך בדרך שדרך לפנינו רבנו, חזק ואמץ מאוד מאוד! ותראה לשקוד הרבה בספריו הקדושים, כי שם גנוז פניו, שכלו וחוכמתו, כמו בא בליקוטי מוהר"ן (חלק א, סימן קצב), עיין שם.

העיקר ראה להיות בשמחה עצומה, כי השמחה שאיש הישראלי שמח בנקודת יהדותו, זה מעורר את השמחה העליונה, האהבה של האב אל הבן, ונמשך עליו אור עליון ונורא מאוד מאוד, אשרי מי ששמח תמיד!

והשמחה באלוקותו יתברך מכפרת עוונות, וכל מה שישמח יותר, כמו כן תימשך עליו יותר תשוקה לחזור אליו יתברך. וכל מה שישוב, יזכה שימחלו לו עוונותיו, עד שלא יישאר אצלו שום זכר של עוון.

מה טוב ומה נעים, אם היית מרגיל את עצמך באמירת תהלים, אשרי מי שזוכה לסיים את כל ספר התהלים בכל שבוע, אשר רבנו אמר (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן עג), שאמירת תהלים מסוגלת לתשובה, ושיפתחו לו את השערים הסגורים מלפניו, ויקשרו את נשמתו אל האות השייכת אליו, עיין שם.

ובפרטיות עכשיו בימי אלול, חודש התשובה, צריכים להיזהר ביותר לומר תהלים, וכן להרגיל את עצמו לדבר עמו יתברך בלשון שרגיל בה, באופן שיוכל לקשר עצמו בו יתברך.

(אשר בנחל, מכתב ה תקמו, ל באב - א דדאש חודש אלול התשד"ם)



## עצה לחיים

### איך זוכים להתמדה בלימוד התורה?

פעם שאל בחור את הגאון הצדיק הסטייפלער זצוק"ל איך זוכים להתמדה? ענה ואמר לו: "תמיד תחשוב מהרגע הזה, מה אתה יכול ללמוד ברגע זה, פסוק אחד מתנ"ך, או משנה משישה סדרי משנה, או כמה שורות גמרא, או כמה סעיפים שולחן ערוך..."

כי עיקר המניעה לבחור שהוא תמיד חושב מה היה ומה עוד יהיה, הוא לא חושב מהרגע הזה, לכן הוא מבזבז את הרגעים הכי יפים שיש לאדם בחייו. (אשר בנחל, כרך קנא, מכתב א תרה, שנת תשס"ה)





## תקון הפללי

טוב לומר זאת לפני אמירת העשרה מזמורים:

הריני מקנשר 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 פינא. זכותו יגן עלינו ועל כל ישראל אמן, שגדה תקוון זה.

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:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי. לשם יחוד קודשא-בריך-הוא ושכינתיה, ברחילו ורחימו, על ידי שהוא טמיר ונעלם, בשם כל ישראל.

טז. מכתם לדוד, שמרני אל כי חסיתי בך: אמרת ליהוה, אדני אתה, טובתי בל עליך: לקדושים אשר בארץ הקמה, ואדירי, כל חפצי בם: ירבו עצבותם, אחר מהרו, בל אסיד נספיהם מדם, ובל אשא את שמותם על שפתי: יהוה מנת חלקי וכוסי, אתה תומיך גורלי: חבלים נפלו לי בנעמים, אף נחלת שפרה עלי: אברך את יהוה, אשר יעצני, אף לילות יסרוני כליותי: שויתי יהוה לנגדי תמיד, כי מימיני בל אמוט: לבן שמח לבי, ויגל כבודי, אף בשרי ישפן לבטח: כי לא תעזב נפשי לשאול, לא תתן חסידיך לראות שחת: תודיעני ארח חיים, שבע שמחות את פניך, נעמות בימיך נצח:

לב לדוד משפיל, אשרי נשוי פשע, בסוי חטאה: אשרי אדם, לא יחשב יהוה לו עון, ואין ברוחו רמיה: כי תחרשתי,

בלו עצמי, בשאנתי כל היום: כי יומם ולילה תכבד עלי ידך, נהפך לשדי, בתרבני קיץ סלה: חטאתי אודיעה, ועוני לא כסיתי, אמרתי, אודה עלי פשעי ליהוה, ואתה נשאת עון חטאתי סלה: על זאת ותפיל כל חסיד אליה, לעת מצא, רק לשטף מים רבים אליו לא יגיעו: אתה סתר לי\*, מצר תצרני, רני פלט תסובבני סלה: אשפילה, ואורך בדרך זו תלה, איעצה עליך עיני: אל תהיו כסוס, כפרה, אין הבין, במתג גרסן עדיו לבלום, בל קרב אליה: רבים מכאובים לרשע, והבוטח ביהוה חסד יסובבנו: שמחו ביהוה, וגילו צדיקים, והרנינו כל ישרי לב:

**מא** למנצח מזמור לדוד: אשרי משפיל אל דל, ביום רעה ימלטהו יהוה: יהוה ישמרהו ויחיהו, ואשר בארץ, ואל תתנהו בנפש איביו: יהוה יסעדנו על ערש דוי, כל משכבו הפכת בחליו: אני אמרתי, יהוה חנני, רפאה נפשי כי חטאתי לך: אויבי יאמרו רע לי, מתי ימות ואבד שמו: ואם בא לראות, שוא ידבר, לבו יקבץ 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 פטחתי בו אוכל לחמי, הגדיל עלי עקב: ואתה יהוה, חנני והקימני, ואשקמה להם: בזאת ידעתי כי הפצת בי, כי לא יריע אויבי 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 דמעותי

לחם יומם וְלֶלֶה, בְּאָמַר אֵלַי כָּל הַיּוֹם, אֵיחָה אֱלֹהֶיךָ: אֵלֶּה  
 אֲזַכְּרֶהָ, וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי, כִּי אֶעֱבֹר בַּסֶּף, אֲדַדְּם עַד בַּיִת  
 אֱלֹהִים בְּקוֹל רִנָּה וְתוֹדָה, הַמּוֹן חוֹגֵג: מַה תִּשְׁתַּחֲוִי נַפְשִׁי  
 וְתַהַמִּי עָלַי, הוֹחִילִי לְאֱלֹהִים, כִּי עוֹד אֲוַדְנוּ יִשׁוּעוֹת פָּנָיו:  
 אֱלֹהֵי, עָלַי נַפְשִׁי תִשְׁתַּחֲוֶה, עַל כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן וְחַרְמוֹנִים,  
 מִהַר מִצְעַר: תַּהוֹם אֶל תַּהוֹם קוֹרֵא, לְקוֹל צְנוּרִיךָ, כָּל מִשְׁפְּרִיךָ  
 וְנִצְיָיךָ עָלַי עֲבְרוּ: יוֹמָם יִצְוֶה יְהוָה חֲסֵדוֹ, וּבְצִילָהּ שִׁירָה עִמִּי,  
 תִּפְסָה לְאֵל תַּיִ: אֲזַמְּרָה לְאֵל סְלֵעִי, לְמַה שְׂכַחְתָּנִי, לְמַה  
 קָדַר אֱלֹהֶיךָ בְּלַחֵץ אוֹיֵב: בְּרַצַּח בַּעֲצֻמוֹתַי, חֲרַפּוֹנִי צוֹרְרִי, בְּאָמַרְם  
 אֵלַי כָּל הַיּוֹם אֵיחָה אֱלֹהֶיךָ: מַה תִּשְׁתַּחֲוִי נַפְשִׁי, וּמַה תַּהַמִּי  
 עָלַי, הוֹחִילִי לְאֱלֹהִים, כִּי עוֹד אֲוַדְנוּ יִשׁוּעוֹת, פָּנָי וְאֱלֹהֵי:

נַט לְמַנְצָה, אֵל תִּשְׁחַת, לְדוֹד מִכְתָּם, בְּשִׁלַּח שְׂאוּל, וַיִּשְׁמְרוּ  
 אֶת הַבַּיִת לְהַמִּיתוֹ: הֲצִילָנִי מֵאוֹיְבֵי, אֱלֹהֵי, מִמֵּתִקוֹמִי  
 תִּשְׁגָּבֵנִי: הֲצִילָנִי מִפְּעֵלֵי אוֹן, וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה  
 אָרְבוּ לְנַפְשִׁי, יְגוּרוּ עָלַי עֲזִים, לֹא פִשְׁעִי וְלֹא חַטָּאתִי יְהוָה:  
 בְּלִי עוֹן, יִרְצוֹן וַיִּפְּנֶנּוּ, עוֹרָה לְקַרְאתִי וַרְאֵה: וְאַתָּה יְהוָה  
 אֱלֹהִים צְבָאוֹת, אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, הַקּוֹצֶה לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם, אֵל  
 תַּחֲן כָּל בְּגֵדֵי אוֹן סְלֵה: יִשׁוּבוּ לְעָרְב, יִהְיוּ כַּכֶּלֶב, וַיִּסּוּבּוּ  
 עִיר: הִנֵּה יִבְיעוֹן בְּפִיהֶם, חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם, כִּי מִי שָׁמַע:  
 וְאַתָּה יְהוָה תִּשְׁחַק לָמוֹ, תִּלְעַג לְכָל גּוֹיִם: עֲזוּ, אֱלֹהֵי אֲשַׁמְרָה,  
 כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבֵי: אֱלֹהֵי חֲסֵדִי, יְקַדְּמֵנִי, אֱלֹהִים יִרְאוּנִי בְּשַׁרְרֵי:  
 אֵל תִּתְרַגֵּם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עִמִּי, הַנִּיעֲמוּ בְּחִילְךָ, וְהוֹרִידֵמוֹ, מִגִּבּוֹ  
 אֲדָנָי: חַטָּאת פִּימוֹ, דָּבַר שִׁפְתֵימוֹ, וַיִּלְכְּדוּ בְּגִאוֹנָם, וּמֵאֲלֵה  
 וּמִפִּחַשׁ יִסְפְּרוּ: בִּלְעָה בַחֲמָה, בִּלְעָה, וַאֲיַנְמוּ, וַיִּדְעוּ כִּי אֱלֹהִים  
 מִשָּׁל בַּיַּעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סְלֵה: וַיִּשְׁבוּ לְעָרְב, יִהְיוּ כַּכֶּלֶב,  
 וַיִּסּוּבּוּ עִיר: הִמָּה יִבְיעוֹן לְאָכֵל, אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ, וַיִּלְיֵנוּ: וְאֲנִי

אֲשִׁיר עֲזָה, וְאַרְנֶנּוּ לְבַקֵּר חֲסֵדָה, כִּי הָיִיתָ מְשֻׁבָּב לִי וּמְנוּס בְּיוֹם  
צָר לִי: עֲזֵי, אֵלֶיךָ אֹמְרָה, כִּי אֱלֹהִים מְשֻׁבְּבֵי אֱלֹהֵי חֲסֵדִי:

עֵז לְמִנְצַחַת עַל יְדוּתוֹן לְאַסָּף מִזְמוֹר: קוֹלִי אֶל אֱלֹהִים, וְאַצְעֻקָה  
קוֹלִי אֶל אֱלֹהִים, וְהֶאֱזִין אֵלַי: בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַנֵּי דְרָשְׁתִּי,  
יְדֵי לַיְלָה בְּנִגְרָה, וְלֹא תִפּוֹנֵי, מֵאַנְהָה הַנְּחָם נַפְשִׁי: אֹזְבְּרָה אֱלֹהִים,  
וְאַהֲמִינָה, אֲשִׁיחָה וְתַתְּעַטֵּף רוּחִי סֶלָה: אַחֲזוּתָ שְׁמֵרוֹת עֵינַי,  
נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם, שְׁנוֹת עוֹלָמִים:  
אֹזְבְּרָה נְגִינְתִי בְּלַיְלָה, עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה, וַיִּתְחַפֵּשׂ רוּחִי: הִלְעוֹלָמִים  
יִזְנַח אֲדָנִי, וְלֹא יִסֹּף לְרַצוֹת עוֹד: הָאָפֶס לְנִצָּח חֲסֵדוֹ, נִמְר  
אֲמַר לְדַר וְדַר: הַשְׁכַּחַת חַנוּת אֵל, אִם קָפִץ בְּאֵף רַחֲמָיו סֶלָה:  
וְאֲמַר חֲלֹתִי הִיא, שְׁנוֹת יָמַינִי עֲלִיוֹן: אֹזְבֹר מֵעַלְלֵי יְהוָה, כִּי  
אֹזְבְּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאָה: וְהִגִּיתִי בְּכָל פְּעֻלָּה, וּבְעֵלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה:  
אֱלֹהִים, בִּקְדֹשׁ דְּרַבְּךָ, מִי אֵל גָּדוֹל בְּאֱלֹהִים: אֶתְהָה הָאֵל עֲשֵׂה  
פְּלֹא, הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָה: נְאֻלֶּת בְּזֹרַע עַמָּה, בְּנֵי יַעֲקֹב וַיִּוֹסֵף  
סֶלָה: רְאוּךָ מַיִם אֱלֹהִים, רְאוּךָ מַיִם יַחִילוּ, אֵף יִרְגְּזוּ תַהֲמוֹת:  
זֶרְמוּ מַיִם עֲבוֹת, קוֹל נִתְנוּ שְׁחֻקִים, אֵף חֲצִצִיקָה יִתְהַלְּבוּ: קוֹל  
רַעֲמָה בְּגִלְגָל, הָאִירוּ בְּרַקִּים תִּבְל, רְגֹזָה וְתַרְעֵשׂ הָאָרֶץ: בְּיָם  
דְּרַבְּךָ, וַיִּשְׁבִּילְךָ בְּמַיִם רַבִּים, וַעֲקֹבוּתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נְחִיתָ כְּצֹאן  
עַמָּה, בְּיַד מִשְׁהָ וְאַהֲרֹן:

צ תִּפְּסָה לְמִשְׁהָ, אִישׁ הָאֱלֹהִים, אֲדָנִי מְעוֹן אֶתְהָה הָיִיתָ לָנוּ  
בְּדַר וְדַר: בְּטָרָם הָרִים יִצְדוּ, וְתַחֲזִלֵל אֶרֶץ וְתִבְל, וּמְעוֹלָם  
עַד עוֹלָם אֶתְהָה אֵל: תִּשָּׁב אֲנוּשׁ עַד דְּבָא, וְתֵאמֶר, שׁוּבוּ בְנֵי  
אָדָם: כִּי אֵלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ בְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֵר, וְאַשְׁמֹרָה  
בְּלַיְלָה: זֶרְמָתָם שָׁנָה יְהִיוּ, בְּבַקֵּר כְּחֲצִיר יִחַלֵּף: בְּבַקֵּר יִצְיִן,  
וְחַלֵּף, לְעֵרֵב יְמוֹלֵל וַיִּבְשׁ: כִּי כָלִינוּ בְּאַפְּךָ, וּבְחַמְתֶּךָ נִבְהַלְנוּ:

שָׁתָה עֹנֹתֵינוּ לְנִגְדָה, עֲלֵמֵנוּ לְמֵאֹר פְּנִיָה: כִּי כָל יְמֵינוּ פָּנוּ  
 בְּעִבְרַתָּהּ, בְּלֵינוּ שְׁנֵינוּ כְּמוֹ הַגֶּה: יְמֵי שְׁנוֹתֵינוּ, בְּהֵם שְׁבָעִים  
 שָׁנָה, וְאִם בְּגִבּוֹרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה, וְרַחֲבָם, עֲמַל וְאֹנָן, כִּי גֹ  
 חֵישׁ וְנִעְפָּה: מִי יוֹדֵעַ, עֵז אַפָּה, וּכִירַאתָהּ, עִבְרַתָּהּ: לְמִנּוֹת  
 יְמֵינוּ בֶן הוֹדֵעַ, וְנָבֵא, לְכָב חֲכָמָה: שׁוֹבָה יְהוָה, עַד מְתֵי,  
 וְהִנָּחֵם עַל עִבְרִיָּהּ: שְׁבַעֵנוּ בְּבִקְר חֲסֵדָהּ, וְגִרְנָנָה וְנִשְׁמָחָה, בְּכָל  
 יְמֵינוּ: שְׁמַחְנוּ, בִּימֹת עֲנִיָּתֵנוּ, שְׁנוֹת רְאִינוּ רְעָה: יִרְאֶה אֵל  
 עִבְרִיָּהּ פְּעֻלָּהּ, וְהִדְרִךְ עַל בְּנֵיהֶם: וַיְהִי נֵעַם אֲדָנִי אֱלֹהֵינוּ עֲלֵינוּ,  
 וּמַעֲשֵׂה יַדֵּינוּ, כּוֹנֵנָה עֲלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יַדֵּינוּ כּוֹנֵנָה:

קָה הוֹדוּ לַיהוָה, קְרָאוּ בְשֵׁמוֹ, הוֹדִיעוּ בְעַמִּים עֲלִילוֹתֵינוּ: שִׁירוּ  
 לוֹ, זַמְרוּ לוֹ, שִׁיחוּ בְכָל נִפְלְאוֹתָיו: הִתְהַלְלוּ בְשֵׁם קְדֹשׁוֹ,  
 יִשְׁמַח לֵב מְבַקְשֵׁי יְהוָה: דַּרְשׁוּ יְהוָה, וְעִזּוּ, בִּקְשׁוּ פָּנָיו תְּמִיד:  
 זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר עָשָׂה, מִפְּתֵיו וּמִשְׁפְּטֵי פִּיו: יִרַע אֲבָרְהָם,  
 עַבְדּוֹ, בְּנֵי יַעֲקֹב, בְּחִירָיו: הוּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ, בְּכָל הָאָרֶץ  
 מִשְׁפָּטָיו: זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ, דְּבַר צְוָה, לְאַלְפֵי דוֹר: אֲשֶׁר פָּרַת  
 אֶת אֲבָרְהָם, וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק: וַיַּעֲמִידָהּ לְיַעֲקֹב, לְחַק, לְיִשְׂרָאֵל  
 בְּרִית עוֹלָם: לֵאמֹר, לָךְ אֶתֵּן אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן, חֲבַל נַחֲלָתְכֶם:  
 בְּהִיוֹתֶם מְתֵי מִסְפָּר, כְּמַעֲט, וְגָרִים בָּהֶם: וַיִּתְהַלְּכוּ מִגּוֹי אֶל גּוֹי,  
 מִמִּמְלָכָה אֶל עַם אַחֵר: לֹא הִנִּיחַ אֲדָם לְעַשְׂקֶם, וַיִּזְכַּח עֲלֵיהֶם  
 מַלְכִּים: אֵל תִּנְעֹו בְּמִשְׁיַחֵי, וְלִנְבִיאֵי אֵל תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא רָעַב  
 עַל הָאָרֶץ, כָּל מִטָּה לְחֵם שָׁבַר: שָׁלַח לְפָנֵיהֶם אִישׁ, לְעַבְד  
 נִמְכָר יוֹסֵף: עָנּוּ בְּכָל רִגְלוֹ, בְּרֹזַל בָּאָה נִפְשׁוֹ: עַד יַת בֹּא  
 דְבָרוֹ, אִמְרַת יְהוָה צִרְפָּתָהּ: שָׁלַח מֶלֶךְ, וַיִּתִּירָהּ, מִשָּׁל עַמִּים,  
 וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׂמוּ אֲדוֹן לְבֵיתוֹ, וּמִשָּׁל בְּכָל קְנִיָּנוּ: לְאַסֵּר שָׂרָיו  
 בְּנִפְשׁוֹ, וְזִקְנָיו יַחֲבֵם: וַיָּבֵא יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם, וַיַּעֲקֹב גַּר בְּאֶרֶץ  
 חָם: וַיִּפֹּר אֶת עַמּוֹ מֵאֵד, וַיַּעֲצֵמָהּ מִצְרַיִם: הִפְדָּ לָבָם לְשָׂנֵא

עמו, להתנבל בעבדיו: שלח משה עבדו, אהרן אשר בחר בו: שמו כם, 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 פושל: שמח מצרים בצאתם, כי נפל פחדם עליהם: פרש ענן למסה, ואש, להאיר לילה: שאל, ויבא שלו, ולחם שמים, ישביעם: פתח צור, ויזובו מים, הלכו בציות נהר: כי זכר את דבר קדשו, את אברהם עבדו: ויוציא עמו בששון, ברנה את בחיריו: ויפגן להם ארצות גוים, ועמל לאמים ירשו: בעבור ישמרו חקיו, ותורתיו ינצרו, הללויה:

קלו על נהרות בכל שם ישבנו, גם בכינו בזכרנו את ציון: על ערבים בתוכה, תלינו בנרותינו: פי שם שאלונו שובינו דברי שיר, ותוללינו שמחה, שירו לנו, משיר ציון: איך נשיר את שיר יהוה, על אדמת נבר: אם אשכחך ירושלים, תשפח ימיני: תדבק לשוני לחכי, אם לא אזכרכי, אם לא אעלה את ירושלים, על ראש שמחת: זכר יהוה לבני אדם, את יום ירושלים, האמרים, ערו ערו, עד היסוד בה: פת בכל השדודה, אשרי שישכם לה, את גמולך שנמלת לנו: אשרי שיאחו ונפץ את עלליך אל הסלע:

כג הללויה, הללו אל בקדשו, הללוהו ברקיע עזו: הללוהו בגבורתיו, הללוהו פרב גדלו: הללוהו בתקע שופר, הללוהו

בְּנִבֵּל וּבְנֹזֵר: הַלְלוּהוּ בְּתוֹךְ וּמְחוּל, הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעָנְבִּ: הַלְלוּהוּ  
בְּצִלְצָלִי שְׁמַע, הַלְלוּהוּ בְּצִלְצָלִי תְרוּעָה: כֹּל הַנְּשָׁמָה תִּתְהַלֵּל  
יְהִי, הַלְלוּיָהּ:

אֲחֵר שְׁשִׁים תְּהִלִּים יֹאמֵר שְׁלֹשָׁה פְּסוּקִים אֵלֶּה:

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל, בְּשׁוּב יְהוָה יְשׁוּבוֹת עַמּוֹ, וְגַל יַעֲקֹב יִשְׁמַח וְיִשְׂרָאֵל.  
וּתְשׁוּעַת צְדִיקִים מִיְּהוָה, מִעֲוֹנוֹם בְּעַת צָרָה. וַיַּעֲזֹרֵם יְהוָה וַיַּפְלֹטֵם, וַיַּפְלֹטֵם  
מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בוֹ:

זֹאת הַתְּפִלָּה מִצָּאֵנוּ בְּאִמְתַּחַת הַכְּתָבִים

וְהִיא מְעַט הַכְּמוֹת וְרַב הָאִיכוֹת:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, עֲלֵת הַעֲלוֹת וְסַבְת כָּל הַסְּבוֹת אֲנָתָ לְעֵלָא. לְעֵלָא  
מִן כְּלָא. וְלִית לְעֵלָא מִנְּךָ. דְּלִית מִחֲשָׁבָה תְּפִיסָא כְּךָ כָּלֵל, וְלִךְ  
דוּמְיָה תְּהִלָּה. וּמְרוּמָם עַל כָּל בְּרָכָה וְתִהְיֶה. אוֹתָךְ אֲדַרְשֵׁי, אוֹתָךְ  
אֲבַקֵּשׁ, שְׁתַּחֲתֵר חֲתִירָה דְּרָךְ כְּבוֹשָׁה מֵאֲתָךְ, דְּרָךְ כָּל הַעוֹלָמוֹת, עַד  
הַשְּׁתַּלְשֻׁלוֹת שְׁלֵי, בְּמָקוֹם שְׁאֵנִי עוֹמֵד, כְּפִי אֲשֶׁר נִגְלָה לְךָ, יוֹדַע  
תְּעוֹלוֹמוֹת. וּבְדִרְךָ וְנִתִּיב הַזֶּה תֵּאִיר עָלַי אוֹרְךָ, לְהַחְזִירֵנִי בְּתִשׁוּבָה  
שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ בְּאֵמֶת, כְּפִי רְצוֹנְךָ בְּאֵמֶת, כְּפִי רְצוֹן מִבְּחַר הַבְּרוּאִים,  
לְבָלִי לְחֹשֶׁב בְּמִחְשַׁבְתִּי שׁוֹם מִחְשַׁבְת חוּץ, וְשׁוֹם מִחְשַׁבָּה וּבְלִבּוֹל  
שֶׁהוּא נֶגֶד רְצוֹנְךָ, רַק לְדַבֵּק בְּמִחְשַׁבוֹת וּפּוֹת צַחוֹת וּקְדוּשׁוֹת בְּעִבּוֹדְתְךָ  
בְּאֵמֶת בְּהִשְׁתַּתֵּךְ וּבְתוֹרָתְךָ. הַט לְבִי אֶל עֲדוֹתֶיךָ, וְתֵן לִי לֵב טְהוֹר  
לְעַבְדְּךָ בְּאֵמֶת. וּמִצְעָלוֹת יָם תּוֹצִיאֵנִי לְאוֹר גְּדוֹל חַיִּש קַל מִתְּרָה.  
תְּשׁוּעַת יְהוָה בְּהִרְרָף עֵינַי, לְאוֹר בְּאוֹר הַחַיִּים כָּל יְמֵי חַיּוֹתַי עַל פְּנֵי  
הָאֲדָמָה, וְאֶזְכֶּה לְחֹדֶשׁ נְעוּרַי הַיָּמִים שֶׁעָבְרוּ בְּחִשָּׁה, לְהַחְזִירֵם אֶל  
הַקְּדוּשָׁה, וְתִהְיֶה יְצִיאָתִי מִן הָעוֹלָם כְּבִיאָתִי, כְּלָא חֲטָא. וְאֶזְכֶּה לְחַיּוֹת  
בְּנַעַם יְהוָה וּלְבַקֵּר בְּהִיכָלוֹ, כְּפִי אוֹמֵר כְּבוֹד. אֲמֵן נֶצַח סְלָה וְעַד:

