

# "אשור בנהל"י" המכתב היומי

## חודש אלול 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"



# "אשר בנחל" המוכתב היומי

חודש אלול  
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 רביעי ראש חודש אלול

### המכתב היומי

#### כיצד זוכים לחיים נצחיים, מתוקים וארוכים?

ראה, אהובי, אחי היקר לא לבלבל את עצמך ממה שנעשה בעולם, כי עכשיו צריכים להכניס את עצמו באמונה פשוטה בו יתברך, לידע שהוא יתברך מחייה ומהווה ומקיים את כל הבריאה כולה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלוקותו יתברך.

ואף שרואים שאלו הרשעים וקלי העולם עושים חיל, אסור לשאול שום קושיות כלל, כי זה מעיקרי האמונה הקדושה - לא לשאול שום קושיות כלל, ולידע שלא יקשה כלל שום קושיה עליו יתברך.

כשאדם חי בצורה כזו, אזי חייו חיים נצחיים, חיים מתוקים, חיים ארוכים, אשרי מי שממשיך על עצמו את אור השגחתו יתברך, שידע שהקדוש ברוך הוא משגיח עליו והולך עמו, והוא יתברך נמצא איתו ואצלו.

נא ונא ראה לחקוק את הדיבורים האלו בתוך לבך, ואז טוב לך כל הימים. (אשר בנחל, מכתב יד נח, א דראש חודש אלול תשמ"ט)

### עצה לחיים

#### עצה להצלחה בעסק חדש

אודות מה שביקשת עצה, שתצליח בעסק שהתחלת, ושיגמרו הפועלים את עבודתם באופן שתבוא הסחורה אליך ותוכל למוכרה:

דע לך, ידידי היקר, כי הצלחה תלויה כפי שמוסר את עצמו לגמרי אליו יתברך ועוסק בתורה. כמו שאמרו חכמינו הקדושים (עבודה זרה יט): דבר זה כתוב בתורה ושנוי בנביאים ומשולש בכתובים: "כל העוסק בתורה – נכסיו מצליחין לו".

וכן הוא במדרש תנחומא, פרשת כי תישא: "מכאן אתה למד, שכל העוסק בתורה, פרנסתו מן התורה, ומתעשר ומצליח"...

חמדת לבבי! אל תדאג כלל, כי תיכף ומיד אם תמסור עצמך לגמרי אל ה' יתברך, תהיה לך הצלחה. (אשר בנחל כרך טז, מכתב ב' ריט, תשל"ו)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

אין האור ניכר, אלא מתוך החושך.

(אשר בנחל מכתב ח תנא. ח' דשובבים התשמ"ו)



## יום חמישי ב באלול

### המכתב היומי

#### במה תלויה עיקר הצלחתו של האדם?

אחי ורעי היקרים! הנה אנחנו אוחזים עכשיו בימי אלול הקדושים, לכן ראו לקחת את עצמכם בידיכם, ואל תטעו את עצמכם כלל, כי חבל על כל יום ויום שעובר עלינו בלי קיום עצותיו הקדושות של רבנו.

מה טוב ומה נעים, אם תרגילו את עצמכם להתבודד בכל יום ויום, ולעשות חשבון הנפש היכן אנחנו עומדים?! ומה עשינו במשך כל השנה?! ובאופן הזה נזכה להתעלות מעלה מעלה.

**באמת בזה תלויה עיקר הצלחת האדם - כשזוכה לעשות חשבון הנפש בכל פעם מה הוא עושה, כי בלי חשבון הנפש, האדם יכול להטעות את עצמו לגמרי. וזה כל עניין התפילה וההתבודדות שגילה לנו רבנו.**

על כן, ראו לחזק את עצמכם בכל מיני אופנים להתבודד בכל יום, ואל תסתכלו על שום בריה שאומרת אחרת, כי אין דבר יותר גדול מתפילה והתבודדות, כי רבנו הקפיד עלינו מאוד מאוד על דבר זה, ורצה מאד שנתבודד בכל יום עמו יתברך, אשר כל דיבור ודיבור הוא הצלחה נצחית, הצלחה כזו, שאין לתאר ולשער כלל. וכבר אמר רבנו, אשר כל יום יש לו את השפע שלו.

כי באמת בכל יום נשפעים חסדים חדשים, אך צריך כלי ראוי לקבלם, כי בכל יום ויום יורדים חסדים מלמעלה להשפיע טוב לעולם הזה, אך צריך למטה להיות כלי ראוי ונכון לקבל. ועיקר הכלי הוא הדיבור (עיינו, ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן לד).

על כן ראו, אחי ורעי היקרים! לנצל את הזמן היקר, ולהתבודד הרבה עמו יתברך, ואז תראו נוראות נפלאות שיעשה עמכם הקדוש ברוך הוא. (אשר בנחל, מכתב טז שטז, ב באלול תש"ז)



## עצה לחיים

### יש לי פחדים רבים כיצד מתגברים עליהם?

מכתבך הארוך לנכון קיבלתי. אודות הפחדים שעוברים עליך. מה אומר לך, אין שום עצה אחרת רק להתבודד עמו יתברך, ולשפוט את עצמו. על ידי זה תסיר את הפחד ממך.

וכן תלמד בספר המידות, אות פחד, ותראה לקיים כל הנאמר שם, ועל כולם תראה לדבר מרבנו.

תמשיך על עצמך זכותו הגדולה, ותינצל מכל מיני פחדים של הבל, כי הדיבור הוא סגולה נפלאה וזיכוכ הנפש גדול מאוד, וממשיך ישועות.

כמו שאמר הבעל שם טוב הקדוש:

"מגדיל ישועות מלכו" [מאן מלכי רבנן (גיטין ס.), מי שמגדיל ומספר את הישועות שאירעו לרבנן] (על ידי זה) "עושה חסד למשיחו" [הקדוש ברוך הוא עושה חסד למי שמשיח בהם, היינו מי שמספר אותם הסיפורים] על כן בכל עת צרה תראה לדבר רק מרבנו, ועל ידי זה תזכה לישועות, ויתבטל ממך הפחד לגמרי.

סיפר רבי לוי יצחק, כי הוא היה כלוא בבית הסוהר עם עוד אחד מאנשי שלומנו בעיר אומן חמישה עשר שבועות, ודנו אותו למיתה, רחמנא ליצלן.

ובלילה האחרון ענה ואמר האחד לרבי לוי יצחק:

"היות שהלילה הוא אחרון מחיינו, עלינו לומר 'תיקון חצות'. והשיב רבי

לוי יצחק:

”אם הלילה הוא הלילה האחרון מחיינו, עלינו לדבר מרבנו”.

ודיברו כל הלילה מרבנו, ואחר כך למחרת לקחו אותם לעיר קייב ושם ניצלו על ידי נס (ויתבאר במקום אחר, אם ירצה ה').

על כל פנים רואים מזה, כי הדיבור והסיפור מרבנו מביא ישועות וניסים.  
(אשר בנחל כרך יז, מכתב ב' תפו, תשלז)



### הפתגם היומי

**אמר החכם:**

אין בעל הטוב מכיר בהטבה. (אשר בנחל מכתב א. רכו. לסדר ויקרא התשל"ד)





## יום שישי ג באלול

### המכתב היומי

#### מי ראוי להיות מנהיג אמיתי?

אודות ששאלת מי הצדיק האמת, ראיתי בספר "בית יעקב" (והוא מתלמידי ה"חוות דעת" זצ"ל, שפירש בפרשת השבוע (דברים טז, יח) "שופטים ושוטרים תיתן לך בכל שעריך, אשר ה' אלוקיך נותן לך").

ששאלו פעם את צדיק אחד, יען שגרים בעיר גדולה, ורוצים למנות לעצמם מנהיג, את מי ימנו? ענה ואמר להם: "שופטים ושוטרים תיתן לך בכל שעריך", שתיקחו מנהיג כזה "אשר ה' אלוקיך נותן לך".

היינו, שיכול להחדיר בך אלוקות, וזה נקרא מנהיג אמת - מי שיכול להאיר את אמיתת מציאותו יתברך בתוך האדם הגשמי והחומרי, המלא תאוות רעות וכו', והבן. (אשר בנחל, מכתב כו תתקא, ג באלול תשנ"ח)



### עצה לחיים

#### מה הן הסגולות לפרנסה בנקל?

אודות ששאלת בעניין הפרנסה וכו'. עליך להבין שאין עוד דבר התלוי בידי הקדוש ברוך הוא כמו פרנסה, כי ה' יתברך זן ומפרנס את כל אחד... על כן חמדת לבבי! אסור להישבר, אלא לזכור, שיש כמה סגולות להביא פרנסה בנקל:

**הסגולה הראשונה:** חכמנו הקדושים אומרים (בראשית רבה, פרשה יא, סימן א): "ברכת ה' היא תעשיר" - זו השבת. כשיהודי שומר שבת, והוא שש

ושמח כל השבת, ואינו מסיח דעתו כרגע מהשבת, אז באה לו פרנסה...  
ואם אדם שומר שבת ושמח בה, אומר ה' יתברך: "שמרתם את היום שלי,  
אני אשמור את ששת הימים שלכם, שתהיה לכם פרנסה בשפע"...

הסגולה השנייה: אומרים חכמינו הקדושים (תנחומא כי תישא): "כל העוסק  
בתורה - פרנסתו מן התורה ומתעשר ומצליח". עם ישראל קיבלו את התורה  
מסיני, ועליהם ללומדה ולחזור עליה, ולחנך את ילדיהם שילמדו ויהגו בה.  
בוודאי לא כל אחד יש לו את הזמן, אבל צריך להיות 'גנב' - 'לגנוב'  
מהזמן וללמוד...

הרי שלך לפניך, שתי עצות שחכמינו הקדושים אומרים, שאם שומרים  
שבת ושמחים בה, אם לומדים תורה ושמחים עמה, וקובעים עתים לתורה  
- זוכים לפרנסה.

אשרי מי שמקיים עצות אלו, ואז יזכה לפרנסה בשפע, ולא יחסר לו  
מאומה. (אשר בנחל, כרך כג, מכתב ג' תקד, שנת תש"ם)



## יום שבת ד באלול

### המכתב היומי

#### במה עלינו להתחזק בחודש אלול?

הנה אנחנו נמצאים בהתחלת חודש אלול, וראוי לנו להתעורר ביותר שאת ביתר עוז באחדות ובאהבת ישראל, כי החודש הזה חדש, ואלול הוא חודש הרחמים והסליחות, ועלינו למסור את נפשנו שיהיה רק אהבה ואחוה בין נשמות ישראל, ובזה בעצמו יש לסמ"ך מ"ם מפלה, כי כל העניין שלו זה רק "הפרד ומשול", ובזה שעם ישראל מתאחדים יחד ומוותרים אחד לשני, בזה מוחקים את הטומאה והזוהמא של הסמ"ך מ"ם שרק מקטרג על נשמות ישראל.

לכן אני מאוד מאוד מבקש אותך תראה שמצידיך לא יהיה שום שייכות למחלוקת ולויכוחים, ואז תחיה חיים טובים חיים נעימים, ואל כל זה יכולים לזכות רק על ידי שמרגילים את עצמם לדבר אל הקדוש ברוך הוא בשפת האם שלו, שזו התבודדות שרבנו הקפיד על זה מאוד מאוד, שכל אחד ואחד ירגיל את עצמו לדבר עמו יתברך כאשר ידבר איש אל רעהו, אשר כל דיבור ודיבור עושה רושם בשמיים, ואנשי שלומנו היו רגילים לומר אם לא היינו זוכים להתקרב אל רבנו רק להתוודע מהעצה של התבודדות, כבר היה כדאי, ומכל שכן וכל שכן שזכינו לקבל כל כך הרבה הנהגות והדרכות על כל פרט ופרט מהחיים.

לכן העיקר להתמיד בספרי רבנו ובפרט בשיחותיו הקדושים המודפסים בספרי "שיחות הר"ן" "חיי מוהר"ן", אשר בפירוש גילה לנו רבנו (חיי מוהר"ן סימן שנח) שבכל שיחה ושיחה שהיה משיח ומדבר עימנו יכולים להיות על ידה איש כשר, ואפילו צדיק גמור כל ימי חייו כמו שאני רוצה אם יירצה לילך עימה לקיים כפי שיחתו הקדושה.

(אשר בנחל, מכתב גתרעט, ד באלול תשע"ב)

## עצה לחיים

### אמירת דפי גמרא וברכת המזון מתוך הסידור

מה אומר לך, אם אתה רוצה להצליח, ראה לומר בכל יום ויום כמה דפים גמרא בלי רש"י ותוספות, כי לימוד גמרא הוא מסוגל להצליח.

וכלל זה תנקוט בידך, כי ביום שתאמר כמה דפים כסדרן בסדר הש"ס, אזי תצליח מאוד מאוד.

וכן תראה לברך ברכת המזון מתוך סידור דיקא, ואז תצליח בפרנסה, כי ברכת המזון בקול גדול ומתוך הסידור דיקא, מסוגל מאוד מאוד לפרנסה ולהמשכת השפע. (אשר בנחל, כרך כה', מכתב ג' תתקיב, שנת תשמ"א)



## יום ראשון ה באלול

### המכתב היומי

#### אדם צריך להאמין בעצמו!

אני מקווה לקדוש ברוך הוא, שעוד תראה נוראות נפלאות, שיעשה עמך הקדוש ברוך הוא, העיקר ראה לחזק את עצמך באמונה פשוטה, אשר האמונה היא היסוד ביהדות.

רבנו גילה לנו, אשר האדם צריך להאמין בו יתברך, וכן צריך להאמין בעצמו, כי יש הרבה פעמים שהאדם אין לו אמונה בעצמו, ועל ידי זה הוא נשבר. ובאמת שורש האמונה - להאמין שה' יתברך חפץ בעבודת האדם, כי בשביל זה ברא אותו, ודיקא על ידי בני אדם נתגדל ונתקדש, כביכול, הקדוש ברוך הוא, ועל ידי המצוות ומעשים טובים שלהם, הם פועלים יחוד וקדושה בכל העולמות עד אין סוף ברוך הוא.

וכשיש לאדם אמונה בעצמו, שכל תנועה ותנועה שהוא עושה, עושה רושם למעלה, על די זה ממשיך על עצמו ערבות נעימות ידידות זיו חיות שכינת עוזו יתברך, שזה עיקר השלמות. שהאדם יהיה מקושר ומשולב תמיד עמו יתברך, וכל דבר קטן וגדול שיעשה, ידע שעושה בפועל למעלה בכל העולמות.

אשרי מי שזוכה להחזיר בעצמו אמונה פשוטה כזו, שידע שהוא אחד עמו יתברך, ואין עוד מעלה יותר גדולה מזו.

(אשר בנחל, מכתב טז שלד, ה באלול תש"ז)



## עצה לחיים

מהי העצה העיקרית בהצלחת חינוך הילדים בדורנו?

בדור הזה עיקר העצה בחינוך, לחנך את הילדים רק על ידי הידברות, ולהראות להם הרבה אהבה וחום, ולתת להם הרבה תשומת לב, ובזה יצליחו לחנכם בדרך הנכונה. (אשר בנחל, כרך כה', מכתב ג' תתקיט, שנת תשמ"א)



## יום שני ו באלול

### המכתב היומי

#### המרשם להיות בשמחה תמיד!

עליך לדעת, כי כל יום הוא יום, וצריכים למלא את היום עם כל נקודה ונקודה טובה, כי מה שנשאר מהאדם הוא רק מה שזוכה לחטוף ביום הזה.

על כן, אשרי מי שממלא את היום בנקודות טובות מאמירת "אמן יהא שמיה רבא", "ברכו", קדושה, דיבורים וכיסופים טובים אל הקדוש ברוך הוא, לעשות צדקה וחסד, לדבר דיבורי אמונה עם זולתו, ולהתפלל את התפילות הקבועות: שחרית, מנחה, מעריב, חצות, מילה במילה ומתוך הסידור, ולומר קריאת שמע שעל המיטה מילה במילה, וברכת המזון מילה במילה ומתוך הסידור דייקא.

וכן ללמוד חומש ורש"י עם התרגום, קצת משניות, קצת גמרא, קצת שולחן ערוך, קצת מדרש, קצת זוהר, קצת תיקונים וכו', כל מיני לימודים טובים, למלא את היום עם נקודות טובות, ושתהיה חשובה בעיניך כל נקודה ונקודה, ולא תרצה לעשות הרבה יותר מכוך, ואז דיקא תהיה תמיד בשמחה. (אשר בנחל, מכתב יד צב, ו באלול תשמ"ט)



### עצה להיום

#### נפלתי למחשבות רעות וקטנות המוחין - כיצד אוכל להתחזק?

עליך לדעת שמובא בספר "זוהר חי" פירוש על זוהר לך לך, וזה לשונו שם: תדע כשמסבב אותך, חלילה, כמה מחשבות רעות וקטנות ויסוריך ודין והסתרות פנים, ומרה שחורה על כולם. תדע, ששם איתך אלהותו יתברך

אף על פי שנפלת לשאול תחתית, באמונה הזאת תקום ביתר שאת וביתר עוז, כי איתך עמך אלוהותו יתברך. (אשר בנחל, כרך רא, מכתב ארלו, שנת תשע"א)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הדאגה הנצורה בלב, ממהרת את הזקנה.

(אוצר הקונטרסים, קונטרס אל תדאג, עמ' שד)

### הידעת?

ביום שישי ו באלול, שנת תשס"ח, נלב"ע אחיו הגדול של מוהרא"ש הגאון הרב בנימין שיק זצ"ל, נטמן בעיר מונסי.





## יום שלישי ז באלול

### המכתב היומי

#### כל יום ויום שעובר, אף פעם לא יחזור!

ראה לחזק את עצמך בכל מיני אופנים שבעולם להיות בשמחה, ואף שאני יודע שקשה וכבד לך להגיע אל מידת השמחה, מרוב צרות שסבבוך, חובות ויסורים וכו', עם כל זאת עליך לדעת, כי היסוד והעיקר ביהדות הוא שמחה, כי "עוז וחדווה במקומו" (דברי הימים א, טז, כז), וכל מה שאדם שמח יותר, בזה מגלה את טוהר נפשו, שהוא רוצה להתקרב אליו יתברך באמת.

על כן, צריכים למסור את נפשו בכל יום על מידת השמחה. והיה ראוי לך, שתלמד בכל יום בספר הקדוש והנורא "מקור השמחה", כי הוא ספר נורא ונפלא מאוד מאוד, והתחבר, בעזרתו יתברך, בניסים גדולים.

ראה, אהובי, אחי היקר! לחזק את עצמך ללמוד בכל יום התורה הקדושה, כי אין לנו שיור אלא התורה הזאת, ואם לא תהיה בטלן, אזי תזכה למלא את כל יום עם טוב אמיתי ונצחי.

עליך לדעת, כי כל יום ויום הוא "יום", כי כתיב (בראשית א, ה): "ויהי ערב ויהי בוקר יום אחד", כי הנה יום והנה לילה, והנה כבר עבר היום, ועל כן צריכים לחבר את היום והלילה בתורה ותפילה, כמובא בשל"ה הקדוש - לחבר מידת היום בלילה, מידת הלילה ביום, לכלול את היום ואת הלילה באחד, באחדותו יתברך. וצריכים לידע, אשר כל יום ויום שעובר, אף פעם לא יחזור לו.

על כן, צריכים למלא את כל יום עם נקודות טובות, ומה שרק יכולים להכניס ביום הזה - אשרי לו ואשרי חלקו!

(אשר בנחל, מכתב יד קח, ז באלול תשמ"ט)

## עצה לחיים

### מה יעשה אדם כשעובר עליו משבר?

כשאדם עובר עליו איזה משבר, שלא נדע מצרות, אז אדם שבור לגמרי, למה קרה לי דבר כזה? למה אני שלומיאל? למה עשיתי טעות? במקום לחזור לקדוש ברוך הוא להגיד:

"ריבוננו של עולם, אני יודע זה הכל ממך, שתהיה כפרת עוונות, תמחול לי על כל מה שחטאתי עוונתי פשעתי, ריבוננו של עולם עשיתי שטויות בחיים, עברתי עבירות חמורות. הנה אתה מעניש אותי ואני חוזר בתשובה. תמחול לי, תוריד ממני את הדין הזה."

במקום זה אדם מאשים את עצמו, אוי הייתי טיפש, איפה השכל שלי, מה עשיתי, וכך מסבך את עצמו בסיבוכים יותר ויותר.  
(אשר בנחל, כרך רד, מכתב אתרמה, שנת תשע"א)

## הפתגם היומי

### אמר החכם:

דאגה - מדווה הלב, כמו שהחולי - מדווה הגוף.  
(אשר בנחל מכתב ד. תמו. לסדר תרומה התשמ"ב)

## יום רביעי ה באלול

### המכתב היומי

#### מה עיקר החיים הטובים?

ראה לדבק את עצמך בו יתברך בתמימות ובפשיטות, כי עיקר החיים טובים הוא הדבקות בו יתברך וכל מה שאדם זוכה לדבק את עצמו יותר בו יתברך הרי זה מצליח, ובאמת אם יהיה לנו ישוב הדעת אמיתי, נראה שאין לנו בזה העולם, רק את הקדוש ברוך הוא בעצמו.

כי האדם יש לו כל מיני תוכניות בחיים: אני אעשה כך וכו' ויהיה ככה וכו', ולבסוף נעשה ההיפך וכשאדם מוסר את עצמו לגמרי לגמרי אליו יתברך אז מצליח בין בגשמי ובין ברוחני.

ובאמת אין לנו רק הקדוש ברוך הוא, אשרי מי שזוכה למסור את עצמו אליו יתברך אין לך מה לדאוג כלל, הקדוש ברוך הוא בוודאי יעזור לך בשפע גדול בפרנסה, וכן שתהיה לך הצלחה עם שידוכים, ותרווה רוב נחת מילדיך.

הקדוש ברוך הוא השומע תפילות ישראל, ישמע בתפילתי שאני מבקש ומתפלל בעדך שתצליח תמיד, ויהיה לך כל טוב בחיך.

(אשר בנחל, מכתב יז תקמד, ה באלול תנש"א)



### עצה להיים

#### כיצד מתגברים על הפחד?

אני מאוד מאוד מבקש אותך שלא תפחד משום דבר, כי בפירוש גילה לנו רבנו ז"ל (ספר המידות, אות פחד, סימן כה): "כששוכחים את ה' יתברך ואינם נשענים עליו על ידי זה מתפחדים מאומות".

לכן, העיקר להחזיר בעצמו את אמיתת מציאותו יתברך אשר הוא נמצא ואין בלעדיו נמצא, ודבר גדול, דבר קטן, לא נעשה מעצמו אלא בהשגחת העליון ברוך הוא יתברך שמו, וככל שמכניסים את עצמם באמונה על ידי זה נתבטל ממנו הפחד. כמו שאמר רבנו (ספר המידות, אות מריבה, סימן נד): "מי שיש לו אמונה אינו ירא מאויבים".

לכן, תעשה כל מה שבידך רק לשמח את עצמך במה שאתה יכול עם נקודות טובות שיש בך, תהילה לאל...

לכן, אתה צריך לשמוח עם כל הטוב שיש בך, ותרגיל את עצמך לומר ולזמזם לעצמך איזה ניגון. כי כך אמר רבנו (ספר המידות, אות פחד, סימן יא): "מי שיש לו פחדים יזמר זמר של שמחה".

ואמר רבנו (שיחות הר"ן, סימן רעג) "טוב לאדם להרגיל את עצמו שיוכל להחיות את עצמו עם איזה ניגון". כי ניגון הוא דבר גדול וגבוה מאוד מאוד, ויש לו כוח גדול לעורר ולהמשיך את האדם לה' יתברך.

ואפילו מי שאינו יכול לנגן, אף על פי כן בביתו ובינו לבין עצמו יוכל להחיות את עצמו באיזה ניגון כפי שיוכל לזמר אותו, כי מעלת הניגון אין לשער ואין לתאר כלל.

על כולם תראה לבקש הרבה ממנו יתברך על השמחה, כי שמחה זה אור כל כך גדול שאי אפשר לקבלו אלא על ידי תפילה, לבקש ממנו יתברך בכל יום להיות בשמחה.

(אשר בנחל, כרך רנט, מכתב ב תתקכג, שנת תשע"ד)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

דאגה - ממעטת הלב ומכלתו.

(אשר בנחל מכתב ד. תמו. לסדר תרומה התשמ"ב)



## יום חמישי ט באלול

### המכתב היומי

#### כיצד יתגבר אדם על בלבולי הדעת שלו?

ראה לא להתבלבל משום דבר שבעולם, כי הבלבולים הורסים את האדם לגמרי, בין בגשמיות ובין ברוחניות, ואי אפשר להיפטר מכל זה אלא על ידי תפילה והתבודדות, שיהיה רגיל לדבר תמיד עמו יתברך, כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו בתמימות ובפשיטות גמורה.

כי כל תפילה מהשלוש תפילות: שחרית, מנחה, מעריב, חצות, יש לה זמן קבוע, ואי אפשר לשנות את הזמנים, מה שאין כן תפילה והתבודדות ושיחה בינו לבין קונו, על זה אין זמן קבוע, אלא האדם בכל מקום שהוא, ירגיל את עצמו לדבר אליו יתברך, ולפרש את כל שיחתו עמו יתברך, וזה יטהר את מוחו ודעתו מכל מיני בלבולים ומכל מיני שיגעונות.

על כן, אשרי מי שמתבודד בכל יום עמו יתברך בעקשנות גדולה, שאז יזכה להיות בן חורין אמיתי. (אשר בנחל, מכתב ז שמו, ט באלול תש"ז)



### עצה להיום

#### מהו עיקר ההתחזקות של האדם?

צריכים להתחזק בכל יום ובכל שעה ובכל רגע מחדש. עיקר ההתחזקות צריכים אמונה פשוטה בו יתברך, לידע שכל מה שעובר עליו אלו ניסיונות קשים ומרים שמנסים אותו לראות איך הוא יחזיק מעמד ומתחזק וכו'.

וזוהי גדולת בר ישראל יותר מכל המלאכים והאופנים וחיות הקודש וכו', שנמצא בזה העולם המלא העלמות והסתרות, המלא שיקוץ תיעוב זיהום ניאוף וכו', אבל מצד נשמתו נמשך רק להשיג את פנימיות חיות אלוקות שנמצאת בתוך הבריאה וכו',  
(אשר בנחל, כרך רד, מכתב אתרלד, שנת תשע"א)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הדאגה מקצרת החיים ונמצא מצטער על עולם שאינו שלו.  
(אשר בנחל מכתב אתקנא. אדר א' התשע"א)



## יום שישי י באלול

### המכתב היומי

#### מה שהזהירנו רבנו על חודש אלול

בעניין הבית וכו', רבנו אמר (שיחות הר"ן, סימן עז): כל העולם מלא מחלוקות וכו', וזה אי אפשר להסביר, אשרי מי שבולם את פיו בעת המחלוקת, ולא צריך לענות, אסור להיות צודק, צריכים להיות פיקח...

חוכמת החיים היא רק איך להחזיק מעמד ולא להישבר משום דבר, אף שמאוד מר מכל הצדדים, תהילה לאל, אנחנו מקורבים אל רבי נורא ונפלא כזה, אשר אין לנו להתבייש כלל, ואשרי מי שיזכה לשמש את רבנו, שאז לא יפסיד - לא בעולם הזה, ומכל שכן לא בעולם הבא.

ראה להחזיק מעמד מכל מה שעובר עליך, ותקיים את מה שהזהירנו רבנו על חודש אלול - שהוא דום, לדום ולשתוק, שעל ידי זה מנעימים את הדמים הרעים, כמובא בדבריו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן ו).  
(אשר בנחל, מכתב כו תתקלה, י באלול תשנ"ח)

### עצה להיום

#### מהו העיקר בזה העולם?

העיקר בזה העולם שמחה, לשמוח ולתת תודה לקדוש ברוך הוא, ובזכות התודה וההודאה הקדוש ברוך הוא, ימתיק ממך כל הדינים.

כי רבנו אמר: (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן ב): "תודה והודאה זה שעשוע עולם הבא". כי אם אדם מרגיל את עצמו להודות לקדוש ברוך הוא על הכול, על ידי זה הקדוש ברוך הוא, ממשיך לו עוד ישועות.

לכן תהיה חזק בזה, והקדוש ברוך הוא, ימתיק ממך כל הדינים על ידי פלא עליון.  
(אשר בנחל, כרך קצו, מכתב אתשיח, שנת תש"ע)

## יום שבת יא באלול

### המכתב היומי

**מעלת האדם שמוציא בפה את רצונותיו וכיסופיו לבורא יתברך**

כל עבודת הצדיקים הגדולים שבכל דור ודור, שהם מלהיבים את לבבות נשמות ישראל, שיבערו אליו יתברך בתבערת לבם, ויזכו לבעור ולהשתוקק אחריו יתברך, אשר אין ערוך לזה.

כי בגשמיות כשאדם כוסף אל איזה דבר, אינו מקבל שכר על הרצונות והכיסופים, כי בגשמיות צריכים לראות למעשה, לא כן ברוחניות, אשר כל יגיעה ויגיעה, וכל טרחה וטרחה, וכל רצון וכיסופים שיש לאדם אחר איזו מצווה, או איזה לימוד תורה, וכוסף אחריו יתברך, זה כבר עצם הקדושה.

**כי ברגע שהאדם כוסף אל הדבר שבקדושה, יורד עליו אור נורא ונפלא מאוד מהקדושה שהוא כוסף אליה, וכבר עוזרת לו להגיע אל דבר זה.**

על כן הזהירנו רבנו כל כך על העניין הנורא והנפלא של להוציא מפיו את הכיסופים טובים שכוסף אף שעדיין קשה וכבד לו לקיים את כל רצונותיו וכיסופיו, על כל פנים יוציא את זה מפיו, ויאמר לקדוש ברוך הוא, שהוא כוסף ורוצה ומשתוקק וכו', ויפרט בפרטי פרטיות מה הרצונות שלו, אין לתאר ואין לשער מה נעשה מזה בכל העולמות, כמובא בליקוטי מוהר"ן (חלק א, סימנים לא, סו) וכן בליקוטי הלכות, (אומנין, הלכה ד, ובהלכות ערב, הלכה ג, וכו'), עיין שם.

**ששם מרבה לדבר ולגלות את מעלת הרצונות והכיסופים אליו יתברך, ובפרטיות כשזוכה להוציאם מן הפה, שנארגים עולמות חדשים על ידי הדיבורים שלו.**

ואם היו בני אדם יודעים את מעלת הכיסופים שיש לאדם אל הקדוש ברוך הוא, שזוכה להוציאם דרך פיו, היו עוסקים בזה כל היום, כי זה לא עולה כסף, ולא כוח, רק להוציא מפיו את הרצונות והכיסופים:



"ריבונו של עולם, אני רוצה להיות היום בשמחה", "ריבונו של עולם, אני רוצה היום לקיים את מצוותיך בשמחה ובדבקות, ושארגיש שאני הולך עם ציצית, ושארגיש שאני מניח תפלין", "ריבונו של עולם, אני רוצה להסתכל עליך ולראות אותך", "ריבונו של עולם, אני רוצה רק לחשוב ממך" וכו'.

כך ירבה דיבורים וכיסופים טובים בדיוק כמו ילד קטן המוציא את כיסופיו אל אביו, אשר בוודאי האבא מתגעגע אחר כך אל הבן.

תתאר לעצמך, אם הילד הקטן שלך יבוא ויגיד לך: "אבא, אני אוהב אותך..." "אבא, תגביה אותי..." "אבא, אתה החיות שלי, תן לי ממתקים..." האם לא היית הכי מאושר באותם הרגעים?! האם לא היית מתבטל ממציאותך באותם הרגעים?!

כמו כן ויותר מכן הוא אצל הקדוש ברוך הוא, שאנחנו נקראים בנים למקום, וכשבר ישראל בא ומגלה את ההשתוקקות שלו אל הקדוש ברוך הוא, אין לתאר ואין לשער את מעלתו בשמים.

(אשר בנחל, מכתב יד קכה, יא באלול תשמ"ט)



## עצה לחיים

### מהי שלמות השמחה?

שמחה נקראת שאין לו שום קושיות על הקדוש ברוך הוא, זו שלמות השמחה.  
(אשר בנחל, כרך קצג, מכתב ניסן תקסב שנת תשמ"ט)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הדאגה היא מקור העצלות ויסוד הדלות, והיא משורשי הסכלות ומפי האיוולת.  
(אשר בנחל מכתב ד. תכט. לסדר משפטים התשמ"ב)



## יום ראשון יב באלול

### המכתב היומי

#### מעלת השמחה לפי דעת רבנו

ראה לעשות כל מיני מאמצים להיות תמיד שמח, כי השמחה היא היסוד והעיקר בדעת רבנו. ועל ידי שמחה זוכים להיות בן חורין ממש, כי השמחה מרחבת את הדעת והמוח, ויודעים לתן עצה לעצמו בכל דבר, כי עיקר בלבול הדעת של האדם, עד שאי אפשר לו לתן עצה לעצמו, הוא על ידי חסרון השמחה.

היינו, כשאדם בעצבות ובמרה שחורה, ונופל בדאגות ובפחדים, ואז אינו מסוגל לחשוב ישר. אבל על ידי השמחה. האדם נעשה בן חורין ממש, וזוכה לחשוב היטב איך לצאת מכל הבעיות.

על כן תעשה כל מיני פעולות שבעולם להיות בשמחה, ותשמח את אשתך וילדיך ואת כל אנשי שלומנו, ואז תראה שינוי לטובה בכל המצבים. (אשר בנחל, מכתב טז שנה, יב באלול תש"ן)

ראה לשמח את עצמך בכל מיני אופנים שבעולם, כי עיקר הצלחת האדם תלויה רק כפי מידת השמחה שלו, וכל אלו שזכו לשמוח ביותר - הצליחו ביותר בחיים, ואף שעברו עליהם משברים וגלים, עד שנדמה להם כאילו אבד מנוס ותקווה, אבל עלי ידי תוקף השמחה, שזכו לשמוח כל כך, עד שהתמלאו בשמחה, ועבר גם על זולתם.

כי כך צריך להיות, שאדם יהיה כל כך שמח למלא את עצמו כל כך הרבה עם שמחה, עד שתישפך השמחה גם על זולתו, ועל ידי תוקף השמחה הזה, יזכה לצאת מכל המצרים והגבולות והצמצומים, אשרי מי שנמצא אצל רבנו, ישמח תמיד שאין עוד דבר יקר משמחה.

(אשר בנחל, מכתב טז שנה, יב באלול תש"ן)



## עצה לחיים

מהי הצדקה הכי גדולה שיכולים לתת לבן אדם?

ראה לתת צדקה להרבה אנשים, ואיזו צדקה אני מתכוון? דיבורים טובים, תרגיל את עצמך להגיד לכל אחד מאנשי שלומנו שאתה פוגש איזה דיבור טוב.

תאמין לי שזו הצדקה הכי גדולה שרק יכולים לתת לבן אדם, ולכן תהיה חזק מאוד מאוד, והקדוש ברוך הוא ימתיק ממך כל הדינים על יד פלא עליון ונשמע ונתבשר בשורות משמחות אצלך.  
(אשר בנחל, כרך קצד, מכתב תשכט סיוון תש"ע)



## יום שני יג באלול

### המכתב היומי

#### זה סוד החיים!

ראה לחזק את עצמך בכל מיני אופנים שבעולם, ושום דבר לא יוכל לשבור אותך, כי צריכים בזה העולם התחזקות עצומה בכל יום ויום מחדש, ואתה צריך לדעת, שעל כל אחד ואחד עוברות אותן בעיות - זה בכה וזה בכה, העיקר איך שמתחזקים - זה סוד החיים.

לכן אני מקווה מאוד לקדוש ברוך הוא, ששום דבר לא יוכל לשבור אותך, ותצליח את דרכך מאוד מאוד. נא ונא תעשה כל מיני פעולות שבעולם שלא ישברו אותך, וזה תלוי בך בעצמך, ואני מקווה לקדוש ברוך הוא, שאם תחזיק מעמד - תצליח, בין בגשמיות ובין ברוחניות.

ראה להתבודד לקדוש ברוך הוא, כי הן אמת אין לנו בזה העולם רק את הקדוש ברוך הוא, ואנחנו צריכים לחיות עם הקדוש ברוך הוא, לנשום את הקדוש ברוך הוא וכו', לראות את הקדוש ברוך הוא וכו', וזה כל חיינו. (אשר בנחל, מכתב כו תתקנ, יג באלול תשנ"ח)



### עצה לחיים

#### איך אפשר להשיג את השמחה?

אשרי האישה שזוכה להיות שמחה ועליזה ולשמח את בעלה, שאז השכינה תשרה בתוך הבית הזה, ומחמת ששמחה הוא אור גדול מאוד אי אפשר להשיג את זה רק על ידי ריבוי תפילה שצריכים לבקש ממנו יתברך:

"ריבונו של עולם זכני להיות בשמחה תמיד, ושלא אכנס בעצבים ובכעס ובקפידות במריבות ובמרה שחורה, אלא תמיד אזכה להיות שמחה ועליזה".  
(אשר בנחל, כרך קצד, מכתב התקלב, ח' בסיוון תש"ע)



## יום שלישי יד באלול

### המכתב היומי

#### מה עלי לעשות כדי שיהיה לי סיפוק בחיים?

אין עוד דבר שנותן סיפוק לאדם כמו לימוד תורה הקדושה, ואי אפשר ללמוד תורה הקדושה אלא כשאדם מסודר בסדר נכון. היינו, שאדם צריך לעשות לעצמו סדר על כל לימוד ולימוד, והסדר הזה צריך להיות קבוע אצלו מדי יום ביומו אפילו קצת, אבל שיהיה חזק בזה.

כי התורה הקדושה היא מזון רוחני, ואמר רבנו (ליקוטי מוהר"ן חלק ב, סימן ה) כמו שיש מזונא דגופא, היינו, שהגוף צריך לאכול, ואם הוא לא אוכל הוא מרגיש רעב מאוד, כמו כן יש מזונא דנשמתא, מזון של התורה שהיא הנשמה, וכשאדם לא לומד תורה על ידי זה הנשמה מרגישה רעבה.

לכן אשרי מי שזוכה לחטוף בכל יום שיעורים כסדרן כפי סדר דרך הלימוד של רבנו, אשר מי שרק יילמד בסדר הזה, יזכה לסיים במשך השנה מקרא משנה גמרא הלכה וכו'.

וכך אמר רבנו (שיחות הר"ן סימן עו) בעניין לימוד התורה שצריכים ללמוד הרבה מאוד בכל יום, טוב ללמוד במהירות ולבלי לדקדק הרבה בלימודו. רק ללמוד בפשיטות בזריזות. ולבלי לבלבל דעתו הרבה בשעת לימודו מעניין לעניין, רק יראה להבין הדבר בפשיטות במקומו.

ואם לפעמים אינו יכול להבין דבר אחד אל יעמוד הרבה שם ויניח אותה העניין וילמד יותר להלן. ועל פי הרוב ידע אחר כך ממילא מה שלא היה מבין בתחילה כשילמד כסדר בזריזות להלן יותר.

(אשר בנחל, מכתב גתתנ, יד באלול תשע"ב)

## עצה להיום

### כיצד יזכה אדם שה' יעשה לו ניסים ונפלאות?

תקחי את עצמך בידייך ותתחילי בכל יום להודות ולהלל ולשבח את הבורא יתברך שמו על הניסים והנפלאות שעשה עימך, כי בכל יום ויום הקדוש ברוך הוא עושה ניסים עם האדם והוא אפילו לא יודע מזה.

לכן תרגילי את עצמך תמיד להודות להלל ולשבח את הבורא יתברך שמו, ואז תראי איך שיעשה איתך עוד ניסים ונפלאות הן בפרנסה, והן בשלום בית, וכו', ולא יחסר לך שום דבר.

כל זה אם רק תהיי חזקה בדעתך לא לעזוב את הקדוש ברוך הוא בשום פנים ואופן. אשרי האישה שזוכה לאמונה פשוטה בו יתברך, ומרגילה את עצמה לדבר אל הקדוש ברוך הוא, אשר אין למעלה מזה.

(אשר בנחל כרך קצג, מכתב תרסא, ניסן תש"ע)

## הפתגם היומי

### אמר החכם:

העבר אין, והעתיד עדיין, וההווה כהרף עין, ואם כן הדאגה מניין?  
(אשר בנחל מכתב א שעז, שבט התשע"ד)

## עצה להיום

### לאיזה תכלית צריך האדם להגיע?

זה תכלית שהאדם צריך להגיע לזה, שתמיד ימצא את הקדוש ברוך הוא במקומו דייקא, שלא יאמר אשר במקומו אי אפשר למצוא את הקדוש ברוך הוא.  
(אשר בנחל כרך קצג, מכתב תקפח, ניסן תש"ע)

## הפתגם היומי

## אמר החכם:

אדם דואג על איבוד ממונו, ואינו דואג על איבוד ימיו, דמיו חוזרים, וימיו אינם חוזרים. (אשר בנחל מכתב גשכא, סיוון התשע"ג)





## יום רביעי טו באלול

### המכתב היומי

#### מה עיקר הצלחתו של האדם?

אקווה לקדוש ברוך הוא, שתמיד תחזיק מעמד, כי בזה העולם עובר על כל אחד עליות וירידות, ועיקר הצלחת האדם - כשאינו מסתכל לא על העליות ולא על הירידות, אלא הוא רוצה רק את הקדוש ברוך הוא בעצמו, ואז הוא תמיד יחזיק מעמד, מאחר שאינו רוצה לא עליה ולא ירידה, רק את הקדוש ברוך הוא.

אזי אף אחד אינו יכול לשבור אותו, אשרי מי שמחזק את עצמו תמיד, ואז טוב לו כל הימים. (אשר בנחל, מכתב טו שעד, טו באלול תשמ"ו)

#### מה ראוי ללמוד הרבה בימי אלול הקדושים?

נא ונא אל תיפול בדעתך כלל, אלא תהיה דבוק באין סוף ברוך הוא, ותמיד תמשיך את עצמך אליו יתברך, ותדבר רק אל הקדוש ברוך הוא, כי באמת אין לנו בזה העולם רק מה שמדברים אליו יתברך, ואם היו בני אדם יודעים מעלת המדבר ומשיח את לבבו אליו יתברך, היו עוסקים בזה תמיד.

ולכן אל תהיה בטלן אלא תדבר בכל יום אליו יתברך, ותתחזק בכל מיני אופנים שבעולם, וכן תחזק את ילדיך, ואל תסתכל על שום בריה שבעולם, וכל שכן שלא תצטרך תשומת לב מאף אחד.

אדרבה, תיתן אתה תשומת לב לכל העולם כולו, וזה יגדיל לך דעתך ומוחך. נא ונא ראה להיות דבוק בחי החיים בו יתברך, ואז תראה ניסים נגלים, שיעשה עמך הקדוש ברוך הוא.

עכשיו בימי אלול הקדושים ראוי לך ללמוד הרבה תיקוני זוהר, שזה מזכך את הנפש, ואשרי מי שזוכה לסיים בימי אלול הקדושים את כל התיקוני זוהר, אשר רק האמירה בעצמה מועלת מאוד מאוד. (אשר בנחל, מכתב כו תתקנט, טו באלול תשנ"ח)



## עצה לחיים

**אנשים מבזים אותי ולועגים לי,**

**ויש לי חלישות דעת גדולה מזה - מה אעשה?**

זאת אני אומר לך, מאחר שיש לך חלישות הדעת, שזה ביזה אותך, וזה דיבר עליך, אל תשים לב לכל אלו כלל וכלל, מי הם בכלל!?

תדמיין לעצמך, שאתה נכנס לתוך יער, ומתחיל להתבודד לקדוש ברוך הוא. לפתע אתה רואה עצים עומדים ואתה מסתובב ביניהם, ועליך לכופף ראשך מפאת הענפים הנמוכים, כי אם לא כן תפצע בראשך.

כמו כן זה העולם כדוגמת יער גדול, ואלו שנדמים לך כאנשים, הם עצים בעלמא, וכדי שלא תקבל מכה בראש, עליך להרכין ראשך מאיזה ענף, וישנם עצים בעלי קוצים, וצריך להישמר שלא יקרע הבגד מהקוצים, ולא יישרט בשרו וכו'.

כמו כן מי שמדבר הבל ורעות רוח, הוא בחינת עצים יבשים, ומדוע?

כי אם אינו מדבר אמונה, אם אינו מגלה את הקדוש ברוך הוא - הוא כלום. אבל אם הוא עץ נותן פרי, זהו דוגמת אדם.

כי מהי שלמות האדם? שמוליד עוד נשמות, ואם לאו, הוא כאילן סרק, כמו כן אם אחד מחזק אותך ומעודד ומשמח אותך, צריכים לידע שזהו 'אדם' במלוא מובן המילה.

אבל אם אתה רואה אנשים שרק מפריעים לך ודוקרים אותך. תדע שהם אילנות בעלמא, דוממים, חסרי תועלת, ולמה לך להתעמת עמהם?! (אשר בנחל, כרך מג, מכתב ז' תצא, שנת תשמ"ה)



## הפתגם היומי

## אמר החכם:

אל תדאג דאגת מחר, כי לא תדע מה יהיה.

(אשר בנחל מכתב א.ש. שבט התשע"ד)



## יום חמישי טז באלול

### המכתב היומי

**מה אנו מקווים לפעול אצל רבנו לקראת השנה החדשה?**

הנה נכנסת שנה חדשה, שנה שעדיין לא הייתה, ואנחנו מקווים לקדוש ברוך הוא לפעול השנה אצל רבנו שנה טובה ומתוקה, שנה של פרנסה ושפע אושר וכבוד. והעיקר - בריאות שלמה לכל המשפחה.

לכן אני מאוד מאוד מבקש אותך, שתעזרי לבעלך, שיוכל לנסוע אל ציון רבנו, ואף שאני יודע שזה מאוד מאוד קשה לך להישאר לבד עם הילדים במשך שישה ימים, אבל אנחנו עושים את הרצון של רבנו, שציווה אותנו לבוא אליו, ותאמיני לי, שגם לגברים זה מאוד מאוד קשה, אבל מקיימים את רצון רבנו בלי שום חכמות והשכלות כלל.

(אשר בנחל, מכתב לא תקפו, טז באלול תשס"א)



### עצה לחיים

**כיצד ניתן לעשות חשבון נפש אמיתי ולא ליפול לעצבות?**

בעניין ששאלת על חשבון הנפש וכו', מי אומר לך שצריך לחשוב חשבונות של עולם, מה שלא עשית, ועל ידי זה תבוא לעצבות ומרירות.

תעשה חשבונות של עולם, מה שכן עשית היום - למדת דף גמרא, פרק משניות, הלכה ב'שולחן ערוך', התפללת שחרית, מנחה ערבית, וברכת ברכת המזון וכו'.

וכן תחפש ותבקש בעצמך עוד נקודות טובות: ציצית, תפילין, מזוזה, כשרות וכו', וכך תוכל להוסיף עוד נקודות טובות.

לכן חשבון הנפש לא צריך על מה שאין לך, אלא על מה שיש לך, תמיד  
 תסתכל על חצי הכוס המלאה ולא על חצי הכוס הריקה, ועל ידי זה תרצה  
 תמיד יותר ויותר, וזה חשבון הנפש האמת.  
 (אשר בנחל, כרך מא, מכתב ו' תתקפ"ט, שנת תשמ"ה)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הדאגה - איבוד החיים. (אשר בנחל מכתב י רכו. לסדר ואתחנן התשמ"ו)



## יום שישי יז באלול

### המכתב היומי

#### בראש השנה רק באומן אצל רבנו ואם לא – אז בינאל

בעניין ראש השנה, בוודאי טוב מאוד, אם תזכה לבוא על ציון רבנו באומן, אבל אם לא, ראה לעשות קיבוץ בינאל דייקא, כי הקיבוץ ראש השנה בינאל, זה עולה על הכול, כי ראש השנה בינאל עולה 956 בדיוק כמו ה' ישמרך מכל רע, שעולה גם כן 659, וכן תיקון הנשמה עולה 956 וכן ראשית גאולה עולה 956.

ועל כן תעשה כל מיני מאמצים, שיהיה מניין בינאל, ואל תלך לשום מקום, כי אם לא אומן, אזי צריכים להיות בינאל, וזה לימוד לדורות. (אשר בנחל, מכתב יז תקסד, יז באלול תנש"א)

#### בינאל גנוזים ונעלמים ונסתרים אורות נשגבים

מה אומר לכם! הנה אנחנו אוחזים עכשיו באמצע חודש אלול, עלינו להתעורר באמת בתשובה אמיתית, ובפרט אתם, שאתם גרים בינאל, עליכם לדעת, אשר אין למעלה מזה, ואף שנחשב עכשיו כאלו מי יודע מה, אבל עליכם לדעת, כי בינאל גנוזים ונעלמים ונסתרים אורות נשגבים, כי בינאל עיר ברסלב עולה 669 בדיוק כמו הדרך אל הטוב בחודש אלול, שגם כן עולה 669 וכן ינאל עיר ברסלב עולה 667 בדיוק כמו זה שופר באלול, שעולה 667.

אשרינו מה טוב חלקנו, ומה נעים גורלנו, שאנו זוכים לבנות עיר על שם רבנו בארצנו הקדושה. (אשר בנחל, מכתב יז תקסד, יז באלול תנש"א)



## עצה לחיים

מה הכוונה תפילה בכח? וכיצד מגיעים לזה?

עיקר תפילה בכוח פרושו שיקשור מחשבתו אל דיבורו.

(אשר בנחל, כרך קנד, מכתב ב' תכא, שנת תשמ"ו)



## הפתגם היומי

אמר החכם:

הדאגה על דבר החולף - הוא שיגעון.

(אשר בנחל מכתב י רכו. לסדר ואתחנן התשמ"ו)



## יום שבת יח באלול

### המכתב היומי

**היום זהו חי אלול, יום ההולדת של הבעל שם טוב**

אל תהיו בטלנים! הנה אתם צעירים מאוד, וביכולתכם להגיע למעלות עליונות מאוד.

היום זהו חי אלול, יום ההולדת של הבעל שם טוב, אשר הגיע להשגותיו רק על ידי רצון חזק. וידועה אמרתו הקדומה: אסור ליהודי לומר אינני יכול, אלא אינני רוצה, אתה כן יכול - תרצה ותוכל.

לכן אל תאמרו אף פעם: אינני יכול ללמוד, יש לי ראש קשה וכדומה, ההבנה שלי כבדה וכו', אין מושג כזה! תאמרו: אינני רוצה, אין לי כוח להתאמץ.

לכן, ראו לקחת עצמכם בידכם. הנה נותר לנו שבוע אחד לפני הנסיעה לאומן, ומה יהיה שם? אלפי אנשים יבואו לשם, וצריך לידע גם אז, שכשבאים לציון הקדוש, שאין להסתכל סביב, וצריך לשמור על העיניים במאוד מאוד, ולא להסתובב בשווקים שם, אשר הכול הבל ורעות רוח, כי העיקר להיות רק בציון רבנו, ולבקש הרבה את הקדוש ברוך הוא, ולומר הרבה תהלים, ולסיים את כל ספר התהלים.

וכל פעם שבאים שוב ושוב לציון, יש לומר מחדש את ה"תיקון הכללי", ולנצל כל רגע לתורה ולתפילה ולעבודת השם יתברך.

(אשר בנחל, מכתב לה תפו, יח באלול תשס"ג)

### עצה לחיים

**האם אפשר לקבוע חתונה בימי אלול?**

אודות ששאלת, האם יש לקבוע חתונה בימי אלול, שמובא שאין עושים חתונות בימים האלה.



עלי לומר לך, שאין שום חשש להתחתן בחודש הזה. כי כך מבואר בספר "שדי חמד" (מערכת חתן וכלה וחופה, סימן כג) מה שהוסיפו מאנשי העיר הזאת, לומר שגם בכל חודש אלול אין נוהגים בו לעשות חופה, לא ראיתי ולא שמעתי מנהג זה.

ואני מעיד על עצמי, שנכנסתי לחופה בעיר הקודש בירושלים תיבנה ותיכונן בחודש אלול, והייתה הכנסת כלה בבית הרב הגדול המפורסם מוהר"ר יצחק פרחי, והיה על החופה כמעט כל גדולי הדור, ורבני וגאוני תקיפי דארעא דישראל זיע"א, עיין שם.

ועל כן אין שום חשש, לא מצד ההלכה ולא מצד המנהג. ואדרבה, בחור שלא קיים עדיין מצוות פריה ורביה, עליו למסור נפשו להתחתן תיכף ומיד קודם ראש השנה, והמחמיר בזה אינו אלא מן המתמיהים.

בפרט על פי דעת רבנו, שגילה לנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן פז) שכוונת אלול היא תיקון לפגם הברית, ובשעה שאברהם אבינו שלח את אליעזר למצוא שידוך בעבור בנו, מסר לו את הסוד, איך זוכים למצוא זיווג בנקל...

הכלל והעיקר שצריכים להתחתן מה שיותר מהר, ובפרט אם הוא רווק, ישתדל להתחתן עוד קודם ראש השנה, כדי שיבוא לרבנו על ראש השנה אדם שלם, ולא פלג גוף, חס ושלום.

ודעת לנבון, שאין כדאי לריב בעבור זה, אלא לשכנע בדרכי נועם.  
(אשר בנחל כרך יח, מכתב ב' תקכט, תשלז)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

העבר אין והעתיד עדיין וההווה כהרף עין.

(אשר בנחל מכתב ה פה. אדר התשמ"ג)



## יום ראשון יט באלול

### המכתב היומי

#### מה עיקר מעלתו של בר ישראל?

מה אומר לך, ידידי היקר, בזה העולם עובר על כל אחד, ועיקר מעלת בר ישראל, שיכול להחזיק מעמד, ובזה נמדדת גדולתו, אשר בעת שיש לו ירידה ונפילה אינו מתייאש, אלא מחזיק מעמד, זה מאד חשוב בשמים.

לכן אתה צריך לדון את עצמך לכף זכות, וכן לדון את כל אחד לכף זכות. ותדע, שרבנו גילה לנו, שיש עניין שיתהפך הכול לטובה.

העיקר מה שאתה צריך, רק לדבר עם בני הנעורים בכל יום מעבודת ה' יתברך בהתלהבות הכי גדולה, ובזה שאתה תתלהב ותדבר איתם, יעזור לך הקדוש ברוך הוא, שגם אתה תתעורר בתשובה שלמה, ולעשות התחלה חדשה בעבודת ה' יתברך.

אני מאד מקווה לקדוש ברוך הוא, שמכל העסק של הפרנסה יתרחב לך, ועוד תראה ימים נפלאים בחיך. (אשר בנחל, מכתב כח רנו, יט באלול תשנ"ט)



### עצה להיום

#### אני אדם חולה עצבים - כיצד אוכל להתרפא?

אודות העצבים שלך, היה טוב שתלך אל רופא, ויתן לך רפואות לקרר את העצבים, והעיקר ראה להיות עסוק.

חכמינו הקדושים אמרו (אבות ב, ב): "טוב תלמוד תורה עם דרך ארץ שיגיעת שניהם משכחת עוון". כי על ידי שתהיה עסוק, לא תחשוב כל כך ממש, אשר זהו עיקר חולי העצבים, שתמיד חושב על עצמו איך שאינו

שווה כלום, ואיך שאין אוהבים אותו ואין צריכים אותו וכו', וכדומה כל מיני מחשבות שחושב על עצמו, וזהו סם המוות לעצבים.

**העיקר צריכים לחשוב רק טוב, שאני טוב ואהיה טוב וכולם טובים, ואז יראה טוב וירגיש טוב.**

מה טוב אם תזכה ליתן בכל יום ע"ב פרוטות לצדקה, ובערב שבת קודש תיתן פעמיים או במוצאי שבת קודש תיתן במקום שבת קודש, כי רבנו אמר: "אשר צדקה הוא תיקון הברית" (עיין ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן רסד) "ועיקר קלקול הדעת בא רק על ידי פגם הברית" (עיין ליקוטי מוהר"ן חלק א, סימנים: לו, ס).

כי רוב המשוגעים נעשים על ידי פגם הברית, שעל ידי זה התייבש הלחלוחית שבמוח, עיין שם.

וכן מה טוב ומה נעים שתהיה רגיל באמירת גמרא בלי רש"י ותוספות, כי אמירת הגמרא מסוגלת מאוד מאוד להכרית את כל הקליפות, כי תלמוד"ד בגימטרייה כמניין שמה (של הקליפה) וכו' (עיין ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן ריד) (אשר בנחל, כרך כז', מכתב ד' רצב, שנת תשמ"ב)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

לא תבכה על חלב שפוך. (אשר בנחל מכתב ה פה. אדר התשמ"ג)



## יום שני כ באלול

### המכתב היומי

#### מה אדם צריך לעשות כדי שתהיה לו שייכות לרבנו?

רק חזק בכל יום מחדש, כי כך אמרו חכמינו הקדושים (קידושין ל.): "יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום, ואלמלא הקדוש ברוך הוא עוזרו, לא יוכל לו".

ועיקר העזר שהקדוש ברוך הוא עוזר לכל אחד - כפי שזוכה להיות מקורב אל הצדיק האמת והרב שבדור, שהוא הממשיך את רחמנותו יתברך בעולם.

הנהגה בדור הזה שלח לנו הקדוש ברוך הוא עיר וקדיש מן שמיא נחית, הוא הנחל נובע מקור חכמה ז"ע - רבנו בעצמו, שהוא מקבץ את כל הנידחים, ומגביה את כל הירודים והנפולים והמושלכים בתאוותיהם ובמידותיהם.

לכן אשרי מי שזוכה להתקרב אל רבנו, ומתמיד בספריו הקדושים, שבזה תלויה כל ההתקרבות אליו, כי בלי לימוד ספריו, כל ההתקרבות היא מן השפה ולחוץ. לכן ראה להתמיד מאוד בשיחותיו הקדושות, שרשם מוהרנ"ת ב"שיחות הר"ן" וב"חיי מוהר"ן" שרק זה מוסמך.

ואמר רבנו (חיי מוהר"ן, סימן שנח) שבכל שיחה ושיחה שהיה משיח ומדבר עמנו, יכולים להיות על ידה איש כשר, כמו שאני רוצה ויודע מה זה יהודי כשר. לכן הדבר הראשון מי שרוצה שתהיה לו איזו שייכות אל רבנו, מוכרח לחזור על שיחותיו הקדושות, ולקיימם בתמימות ובפשיטות גמורה.

ואחר כך יכול ללמוד הרבה "ליקוטי מוהר"ן", "סיפורי מעשיות", "ספר המידות", שהם בבחינת סול"ם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה - "ליקוטי מוהר"ן", "סיפורי מעשיות", "וספר מידות", אשרי שיואחז בהם, ואז טוב לו לנצח נצחים. (אשר בנחל, מכתב יד קסב, כ באלול תשמ"ט)

## מהי מעלתם של ניגוני השמחה?

ראה לחזק את עצמך להיות בשמחה, כי השמחה היא השער והפתח להיכנס בו בכל העולמות, והעיקר הוא לשיר לעצמך ניגונים של שמחה, כי הנגינה היא המפתח הפותח את כל העולמות.

ואשרי מי שזוכה לשיר ולנגן לעצמו בכל יום ניגונים של שמחה, ולהיות תמיד בשמחה, כי השמחה היא היסוד והעיקר ביהדות.  
(אשר בנחל, מכתב טז שצה, כ באלול תשמ"ט)



## עצה לחיים

### גופי נחלש מאוד - מה לעשות כדי להתחזק?

אודות החולשה שנופלת עליך, ראה לשמור מאוד לאכול מאכלים בריאים. תאכל סעודה קבועה עם פת דיקא, כי בלחם יש כל מיני רפואות.

גם ראה לשוב בתשובה על פגם כבוד הצדיקים, כי רבנו אמר (ספר המידות, אות כבוד, סימן ו'): "מי שפוגע בכבוד של צדיקים, על ידי זה נופל לחולשה", עיין שם.

ובכלל טוב מאוד לשמור לא לדבר על שום בריה, מכל שכן וכל שכן על צדיקים, וה' יתברך ישלח לך רפואה שלמה בתוך שאר חולי עמו ישראל.  
(אשר בנחל, כרך כג', מכתב ג' תרמט, שנת תשמ"א)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הדאגה הנצורה בלב, ממהרת את הזקנה.

(אוצר הקונטרסים, קונטרס אל תדאג, עמ' שה)



## יום שלישי באבאלול

### המכתב היומי

ה' שמח בכל מה שיהודי עושה למענו  
ואפילו הדבר הקטן ביותר

חסדי ה' יתברך, שאנחנו מתקרבים אל ראש השנה הקדוש והנורא של רבנו, ועלינו לשמוח מאוד מאוד על נועם חלקנו על אשר בנחל שם חלקנו וגורלנו, וראוי לנו להתחזק עם כל נקודה ונקודה טובה שיש בנו, ועלינו להיות חזקים מאוד מאוד בכל פרט ופרט, ולא להישבר משום בריה שבעולם.

מוהרנ"ת אמר (עיין חיי מוהר"ן סימן תצב) שהבין מדברי רבנו שלפעמים הסמך-מם שובר את האדם על ידי שמגדיל את עבודת ה' יתברך, כאילו אם לא עושים עבודות גדולות הרי זה רחוק הוא לגמרי ממנו יתברך, ולפעמים שובר את האדם להיפך, על ידי שמסית אותו אשר דברים קטנים הם לא חשובים למעלה, ובאמת טעות גמורה היא.

כי אצלו יתברך העיקר הוא הרצון והכיסופים, וכל דבר קטן שרק עושים בשביל הקדוש ברוך הוא, הוא מאוד מאוד חשוב, והוא יתברך משתעשע עם כל נקודה ונקודה טובה של כל בר ישראל.

לכן צריך מאוד מאוד לשמור שלא יסית אותו הסמך - מם כאילו הוא לא שווה לשום דבר, כי הוא לא יכול לעשות עבודות גדולות וכו', ועל ידי זה הוא כבר לא יכול לעשות כלום, כי נופל ביאוש ובדיכאון.

וצריכים לדעת אשר באמת הכול הבל ורעות רוח, כי אצלו יתברך חשוב כל דבר קטן שהאדם רק עושה בשביל הקדוש ברוך הוא, וכעין שאמר רבנו (ליקוטי מוהר"ן חלק א, סימן יז) שלפעמים כשבר ישראל מנענע עם הפאה שלו גורם שעשועים גדולים למעלה.

מה שלכאורה, מה זה שהאדם מנענע עם הפאה שלו? מה כבר יש בזה? עם כל זאת אומר רבנו "יש בכל איבר ואיבר ובכל תנועה ותנועה של ישראל התפארות אחרת".

ויש לפעמים שאיזה פחות שבישראל עושה נענוע עם הפאה שלו, וה' יתברך יש לו התפארות גדול גם מזה.

ולכן אל תהיה בטלן, ואל תסתכל על שום בריה שבעולם, אלא תדע שבכל נקודה ונקודה קטנה שאותה עושה בשביל הקדוש ברוך הוא, אתה גורם בזה שעשוע והתפארות גדולה מאוד מאוד אצלו יתברך.

(אשר בנחל, מכתב רלא, כא באלול תשס"ח)



## עצה לחיים

### אני מטבעי אדם כעסן – מה התיקון שלי?

אודות הכעס שיש בך, עליך להיות רגיל בטבילת מקווה בכל יום, ובפרטיות ביום שהיית בכעס, לא יתכפר לך בשום אופן בלי טבילת מקווה.

וראוי לך לכווין שם קנ"א כזה: אל"ף, ה"ה, יו"ד, ה"ה, העולה כמניין מקווה. וראוי לך לטבול עשר טבילות, ולכווין בכל אות אחת מהשם הנ"ל, ותתחרט מאוד מאוד.

ותתוודה במקווה: "ריבונו של עולם, אני מקבל עלי, שלבל אכעס מהיום והלאה", ואז "ושב ורפא לו". (אשר בנחל, כרך כד', מכתב ג' תתכו, שנת תשמ"א)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הזמן רופא נאמן לרפא כל חולי.

(אשר בנחל מכתב ד. תתמת. יום ה' דסליחות התשמ"ב)



## יום רביעי כב באלול

### המכתב היומי

#### אדם צריך לדון את עצמו לכף זכות!

ראה לחזק את עצמך בכל מיני אופנים שבעולם, ואל תיפול בייאוש, כי העבירה הכי גדולה הוא 'יאוש', שאדם מייאש את עצמו מכל מה שעובר עליו.

הן אמת שעוברים עליך צרות ויסורים רבים ומכאובים וכו', אך מה אתה יודע מה שהקדוש ברוך הוא רוצה ממך, הרגל את עצמך לדבר אליו יתברך, כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו, ואף שבתחילה יהיה לך דבר זה מאוד מאוד קשה, כי לא הרגלת את עצמך בדבר זה, עם כל זאת כשאדם מרגיל את עצמו לדבר הרבה עמו יתברך, אז מרגיש כל מיני נועם וערבות בחייו.

על כן אשרי ואשרי מי שזוכה לדבר אליו יתברך, ואז טוב לו כל הימים. נא ונא ראה לבדוק את התפלין שלך אם הן כשרות, ואם לא חסרה, חס ושלום, איזו תיבה, כי על פי רוב הצרות של האדם באות כשיש לו, חס ושלום, תפלין פסולות, ותדקדק מאד להניח בכל יום תפלין, ואז תראה נסים נגלים שיעשה עמך הקדוש ברוך הוא.

ועל כולם - ראה לשמח את עצמך עם כל נקודה ונקודה טובה שיש בך, כי האדם צריך להרגיל את עצמו לדון את עצמו לכף זכות, וכמו שאסור לשנוא את שום בר ישראל כי עוברים על לאו של "לא תשנא את אחיך בלבבך", כן אסור לשנוא את עצמו, וכמו שצריכים לדון את אחרים לכף זכות, כן צריכים לדון את עצמו לכף זכות.

על כן ראה לחזק את עצמך ביותר, ותדון את עצמך לכף זכות, ואל תשנא את עצמך כל כך, כי בוודאי עוד תבוא לך ישועה גדולה מן השמים, אם לא תתייאש, ואני מקווה לקדוש ברוך הוא לשמוע רק בשורות משמחות ממך, ותבשר לי תמיד רק בשורות משמחות.



הוכפל הדבר, ראה למסור את נפשך על נקודת השמחה, ואז תצליח  
 דרך כל הימים. (אשר בנחל, מכתב יט ט, כב באלול תשנ"ב)



## עצה לחיים

**אני חזרתי בתשובה, בעלי והילדים לא,  
 כיצד אוכל לחזק אותם ביראת שמים?**

לעורר את הילדים ליראת שמים וכו', זה רק על ידי דיבורים, לדבר  
 ולספר סיפורים מצדיקים, והכול בדרך אהבה ושלוש, כי התורה "דרכיה דרכי  
 נועם וכל נתיבותיה שלום" (משלי ג, יח).

אם מדברים עם ילדים, מסבירים להם, והולכים בסבלנות – זה פועל  
 אצלם. בפרט, כשמחדירים בהם את מצוות כיבוד אב:

"תכבדו ותייקרו את האבא, זה אביכם, מולידכם, אשר יש מצוות עשה  
 של 'כבד אביך ואת אמך', אפילו שהוא רחוק מהתורה ומהמצוות" וכו'.

כאשר ישמעו דיבורים אלו מהאם, זה בעצמו יעוררם ליראת שמים, וגם  
 האבא יתעורר לבסוף בתשובה, כי יראה את כל בני המשפחה ששבו  
 בתשובה שלמה, אוכלים כשר, שומרים שבת, האישה - האם הולכת בכיסוי  
 ראש, ומעוררת ילדיה לשמור בכבודו, אף שלעת עתה הוא מחלל שבת,  
 אוכל טרפות, בר מינן, על ידי הדברות עמו, וכן הוראה לילדים לכבדו, זה  
 בעצמו ישבור קשיות עורפו ובוודאי לבסוף ישוב הוא וכל בני המשפחה  
 אל צור מחצבתם. (אשר בנחל, כרך כו', מכתב ד' קמב, שנת תשמ"א)



## הפתגם היומי

**אמר החכם:**

מה שיעשה הזמן לא יעשה השכל.

(אשר בנחל מכתב ד. תתמת. יום ה' דסליחות התשמ"ב)



## יום חמישי כג באלול

### המכתב היומי

#### מה עיקר היצר הרע של הצדיקים?

עליך לדעת, כי בזה העולם צריכים התחזקות חדשה בכל יום ויום, ובפרט מי שרוצה להיכנס בעבודת ה' יתברך, עליו מתגבר היצר הרע מאוד מאוד, כמובא (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן עב), שככל שהמדרגה יותר גדולה ויותר גבוהה, והאדם רוצה להגיע אל מדרגות יותר גדולות, עליו מתגבר יצרו מאוד מאוד.

על כן צריכים לשמור עצמו מאוד מאוד מיצר הרע, ועיקר היצר הרע של הצדיקים. שלא יפלו בכעס ובקפדות הן על עצמם והן על זולתם, וזה הניסיון הכי קשה, ועל כן צריכים התחזקות חדשה בכל יום ויום.

לכן ראה, ידידי היקר! לחזק את עצמך בכל מיני אופנים שבעולם, ובפרט שזכית להתוודע מרבנו, וזו בעצמה צריכה להיות ההתחזקות שלך. (אשר בנחל, מכתב יט י, כג באלול תשנ"ב)

#### ברכת שנה טובה לקראת השנה החדשה

לקראת השנה החדשה הבאה עלינו לטובה, באתי לאחל לך ולכל משפחתך שנה טובה ומתוקה, שנת חיים ובריאות, ואריכות ימים ושנים טובות.

ושנזכה כולנו לראות במו עינינו בקיבוץ גלויותינו ובאהבה אחוה ורעות בין נשמות ישראל, שכבר לא יהיה שום פירודים ביניהם.

(אשר בנחל, מכתב רמד, כג באלול תשס"ח)

## עצה לחיים

### פיטרו אותי מהעבודה ואין לי פרנסה – מה עלי לעשות?

אודות שאלתך בענייני פרנסה, צריכים לידיע, שזה לא תלוי בידי אדם, אלא בידי הקדוש ברוך הוא. אם אדם רוצה לזכות לפרנסה, עליו לקיים מצוות השייכות לפרנסה. חכמינו הקדושים אומרים (תנחומא, כי תישא כט): "כל העוסק בתורה - פרנסתו מן התורה, ומתעשר ומצליח".

על כן, חמדת לבבי! אם פיטרו אותך מעבודתך, תשתדל לשמוע בכל יום שיעור תורה אפילו כחצי שעה, או שעה, ובזכות התורה, הקדוש ברוך הוא יפרנסך בנקל.

כמו כן ראה להקפיד על מצוות השבת, כמאמרם (בראשית רבה, פרשה יא, סימן א) "ברכת שבת היא תעשיר" - זו השבת, וכן כתוב בזוהר (יתרו סג): שכל הפרנסה באה לאדם בזכות שמירת השבת, מינה מתברכין שיתא יומין.

ואם אדם יאמר, הלא אני שומר שבת, ואין לי פרנסה? אלא סימן שאיננו שומר שבת כראוי, כי הפשט בזה – להיות בבחינת שומר, אשר הוא ערני כל רגע ורגע, שלא יגנבו את החפץ, ולא יזיקוהו.

כמו כן בשמירת השבת, כל השבת צריך לשמחה, שברוך הוא וברוך שמו נברא מזרע ישראל, ומקיים מצוותיו יתברך, והשמחה הזו תביא לו פרנסה בשפע.

ראה נא ותנסה, ויבחן אם כך הוא אם לאו.

(אשר בנחל, כרך כג, מכתב ג' תקנ"ג, שנת תש"ם)

## הפתגם היומי

### אמר החכם:

המאושר - מי שיכין צידתו להליכתו.

(אשר בנחל מכתב ד. תתמח. יום ה' דסליחות התשמ"ב)

## יום שישי כד באלול

### המכתב היומי

רבנו נמצא גם ביבניאל בראש השנה (למי שלא נוסע לאומן)  
 באתי לבקש את כל אנשי שלומנו היקרים, שכל מי שנשאר על ראש  
 השנה ביבנאל, שלא יצטער, אדרבה שיתפלל במניין בבית הכנסת שלנו,  
 ויעשה שם את הקיבוץ, ובוודאי רבנו יהיה איתנו.  
 כי כך אמר מוהרנ"ת שבכל מקום שמתקבצים עשרה מאנשי שלומנו  
 בראש השנה, ראוי לנסוע לשם מסוף העולם ועד סופו, ובוודאי רבנו נמצא  
 ביבנאל. (אשר בנחל, מכתב ה תמו, כד באלול תשס"ז)

### עצה להיום

בתי חולה מאוד, הרופאים אמרו לי שאין לה תקווה  
 – מה עלינו לעשות?

הנה למען רפואת בתך, ראה תיכף ומיד לנסוע אל ציונו הקדוש של רבי  
 מאיר בעל הנס, ולהדליק שם נר של שמן זית. לבקש שם הרבה רחמים,  
 להרבות שם בתפילה בעבור הילדה, ואחר כך לשפוך קצת מהשמן שדלק  
 שם, ולהביאו אל בתך, ולמרוח אותה מכף רגל ועד קודקוד ראשה.

וה' יתברך השומע תפילות ישראל, ישמע את תפילותנו, ותהיה לה  
 רפואה שלמה, ותקום בריאה לגמרי.

ובפרטיות, כי הרופאים אמרו לך שאין לה תקווה, רק להתפלל אל  
 הקדוש ברוך הוא, ובוודאי יתקיים כן, אם תקיים את כל זאת.  
 (אשר בנחל, כרך לא', מכתב ה' עח, שנת תשמ"ג)

## מה ביקש הצדיק ביום ההילולא של החפץ חיים?

היום זה יום ההילולא של החפץ חיים זצ"ל, והוא אשר זכה מה שגדולי עולם לא זכו, לחבר ספרים כאלו נגד לשון הרע, ועל זה צריכים למסור את נפשו פשוטו כמשמעו, לא לקבל לשון הרע מאף אחד.  
(אשר בנחל, מכתב אתתקה, כד באלול תש"ע)



## יום שבת כה באלול

### המכתב היומי

#### היום נברא העולם – והיום נוסעים לציון רבנו

זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו ובישועתו, זה היום שאנו זוכים לנסוע אל ציון רבנו על ראש השנה הקדוש והנורא, אשר אין למעלה מזה, חסדי ה' יתברך, אחר תלאות וצרות ויסורים ומרירות משונות וכו', שעברו עלי השנה הזאת - מחלוקת וביזיונות ושפיכות דמים ועוגמת נפש מבית ומבחוץ, הקדוש ברוך הוא עזר לי בחסד חינם לנסוע אל ציון רבנו באומן על ראש השנה.

זה היום כה באלול תחילת מעשיך, כי היום התחילה הבריאה, ובראש השנה נברא האדם, תכלית מעשה שמים וארץ, יזכנו הקדוש ברוך הוא להוציא מהכוח אל הפועל כונת הבריאה, לעשות לו יתברך דירה בתחתונים, לגלות לעם ישראל את אמיתת מציאותו יתברך.

(אשר בנחל, מכתב יט יג, כה באלול תשנ"ב)

### עצה להיום

#### יש לי אימתא דציבורא גדולה עד כדי כך שאיני יכול לברך ברכות ברבים, מה עושים?

מה אומר לך, ידידי היקר, חסרה לך עזות דקדושה. מסופר בין אנשי שלומנו, שפעם אחת היה אחד משמש את רבנו, ורצה מאוד לדבר עם רבנו, אך לא העז לפתוח את פיו ולדבר עם רבנו מרוב פחד ויראה שהיו לו, ושימש כל הדרך את רבנו. היה לו רצון וכיסופים גדולים עד מאוד לדבר ולספר לרבנו את כל עניינו, אך התבייש ופחד.

רבנו תפס את מחשבתו, ענה ואמר לו רבנו:

"הרגל את עצמך לדבר הרבה עמו יתברך, ועל ידי זה תוכל אחר לדבר גם עמיו". (עיין שיחות הר"ן, סימן רלב).

**ובאמת כשהאדם מרגיל את עצמו לדבר עם הקדוש ברוך הוא, אזי נכנסת בו עזות דקדושה, שאינו מפחד מאף אחד.**

כי מי שחזק באמונה פשוטה בו יתברך, ויודע ועד אשר אין בלעדיו יתברך כלל, והכול אלוקות גמור הוא. הוא אינו מפחד ואינו מתיירא מאף אחד בעולם ומכל שכן שאינו מתבייש מבשר ודם שהוא טיפה סרוחה וכו'.

על כן, איני יודע למה אתה צריך להיות שבור בעיניך ולפחד לדבר עם בני אדם וכו'. ומכל שכן שקוראים אותך לעליה. אתה מתבייש להגיד את הברכה ברבים. מה יש לך אימתא דציבורא כל כך?!!

אתה צריך להתחזק באמונה פשוטה בו יתברך, לידע ולהודיע ולהיוודע אשר אין בלעדיו יתברך כלל, והכול לכול אלוקות גמור הוא.

וככל שתחדיר בעצמך ידיעות אלו, אז תצליח דרכך ביותר.

(אשר בנחל, כרך יד, מכתב א' תתקכא, שנת תשל"ה)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

שלמות הגוף קודם לשלמות הנפש כמפתח הפותח טרקלין.

(אשר בנחל מכתב ח תקסד. שבט התשמ"ו)



## יום ראשון בו באלול

### המכתב היומי

**כיצד הופכים את כל הבלי העולם הזה לתענוג עולם הבא?**

מה אומר לך! בזה העולם יכולים להגיע אל דברים עליונים כאלו, עד שמהפך את כל הבלי העולם הזה אל רוחניות חיות אלוקות, שמרגיש עוד בזה העולם תענוג עולם הבא, העיקר תלוי כפי הביטול שמבטל עצמו לגמרי אליו יתברך, ואין בו שום ישות וגאות כלל, כמו בא בדברי רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן נב ( שההתבודדות מביאה את האדם אל ביטול המציאות, ונכלל במחויב המציאות. וכן אמר רבנו (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן עב): "סימן שמקורב להצדיק האמת - כשנופלת עליו שפלות אמתית".

לכן, אל תהיה בטלן כל היום, רק ראה לחטוף כמה דיבורים אליו יתברך, ואל תבלבל עצמך מאחרים כלל, ואז טוב לך כל הימים.  
(אשר בנחל, מכתב יט לב, בו באלול תשנ"ב)



### עצה להיום

**ברצוני לעשות עסק עם שותף - מה דעתו של הצדיק?**

חמדת לבבי! יש דיבור עממי באידיש (מתורגם): 'לבד הנשמה נקייה'. היינו, כי קשה מאוד מאוד לצאת חובת שותפות. כי לא יימלט שאחד יעשה איזה עוול לגבי חברו.

על כן דעתי, בכל פעם לא לעשות שותפות עם שום בריה, רק כל אחד יעסוק בעסק בעצמו, וייקח שותף את הקדוש ברוך הוא, ויפריש צדקה



מעסקו, אבל לא להיכנס בשותפות עם בן אדם, כי סוף כל סוף ייצא ריב ביניהם...  
(אשר בנחל, כרך כג, מכתב ג' תקנב, תשמא)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

הגוף והנפש הם שותפים. (אשר בנחל מכתב בתקסה. ניסן התשע"ג)



## יום שני כז באלול

### המכתב היומי

#### אני מבקש ומתפלל עליך ועל כל משפחתך

הקדוש ברוך הוא השומע תפלות ישראל ישמע בתפלתי שאני מבקש ומתפלל עליך ועל כל משפחתך, שתהיה לכם שנה טובה ומתוקה, שנה של עושר ואושר, והרבה נחת מכול יוצא חלציכם, ושנזכה לקבל פני השכינה. (אשר בנחל, מכתב בתקלז, כז באלול תשס"ט)

### עצה להיום

#### המחלוקת שיש בין הצדיקים מבבלים לי את הדעת

#### כיצד מתגברים על זה?

הנה במה שמבלבלת אותך מחלוקת בין הצדיקים, עיין היטב בליקוטי מוהר"ן (חלק א, סימן ה), ותאמין כי כל מצותא ומריבה שיש בין הצדיקים והשלמים, אין אלא כדי שירגישו סטרין אחורין... ובוודאי אם לא היה נפגם מוחך. לא היו נשמעות לך מריבות שבין הצדיקים, ואין המריבה אלא בשבילך, כדי שתשוב ממוות לחיים וכו', עיין שם.

לכאורה, יש להקשות על זה. התינח, אם לא הייתה מחלוקת כלל בין הצדיקים, וזה שפגום מאוד בפגם הברית שומע מחלוקת, אז שייך לומר: "תדע שזה משמיעים אותך על שפגמת וכו'", אבל במציאות יש מחלוקת ביניהם, אשר כל אחד יודע, ומה שייך לומר, "שזה משמיעים אותך", הלא במציאות יש מחלוקת וחילוקי דעות ביניהם, אשר לא רק הפגום שומע, אלא הכול שומעים, ואם כן איך שייכת תוכחה רק לפגום?

ויש לתרץ, הן אמת שיש בין הצדיקים מחלוקת וחילוקי דעות, כי כך הוא ההכרח בשביל קיום העולם, שיהיה "בין" חכמים דיקא (עיין ליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן סד).

אך איש כשר אינו מבלבל עצמו מזה כלל כי יודע, שאלו ואלו דברי אלוקים חיים.

וילך כל אחד למקום שלבו חפץ, אחד נמשך ל... ואחד נמשך ל... ואחד נמשך ל... וכו'.

כי נשמת הצדיק בכל מקום בעולם, שמתקבצים אנשיו בהתקשרות אליו וכו'. מה שאין כן מי שעדיין פגום, הוא מבלבל את עצמו מזה, ועושה מכל זה שיחה ועניין וכו'. (אשר בנחל, כרך ו', מכתב תרצב, שנת תשל"ג)



## יום שלישי כח באלול

### המכתב היומי

#### אזכיר כל אחד ואחד לטובה בציון רבנו

הנה היום אני נוסע אל ציון רבנו בעיר אומן על ראש השנה, ובוודאי אזכיר את כל אחד ואחד מכם לטובה, ואני מבקש גם מכם שתתפללו עבורי, כי אני זקוק לרחמי שמים מרובים.  
(אשר בנחל, מכתב ג קפח, נו באלול תשס"ו)



### עצה להיום

#### כיצד זוכים להתפלל מתוך ישוב הדעת אמיתי?

הנה אודות הבלבולים שמתבלבלת תפילתך בכל פעם וכו', כדאי שתלמד בכל יום בליקוטי מוהר"ן, חלק א, סימן ג, ולומר התפילה עליה מ"ליקוטי תפילות".

העיקר לא להתפעל משום בריה שבעולם, רק להתפלל לאט לאט מילה במילה שלוש התפילות: שחרית, מנחה, מעריב, אשר בונים לו שלושה מוחין לעמוד נגד תאוות ניאוף (עיין ליקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן ח), ותכניס את כל כוחך בתפילה, ואל תתבייש משום בריה שבעולם.

אתה עמוד בקרן זית, ותשיר לך את כל התפילה בניגון המעורר את הכוונה, ואל תסתכל כלל על אחר.

מה אכפת לך מה שאחר יאמר, הלא ימינו כצל עובר, וכל תפילה משלוש תפילות היא קרן נפלאה, כשזוכה להתפלל בכוונה פירוש המילות ובישוב הדעת.

תראה על כל פנים מכאן ולהבא לא להתבלבל מאחרים.

**ועל כולם – להיות בשמחה עצומה בשעת התפילה,** כי על ידי התפילה ממשיך על עצמו אורות רוחניות חיות אלוקותו יתברך, והתפילה מקרבת את האדם אליו יתברך, וצריך לזה כלי, והכלי הוא השמחה, שכל מה ששמח יותר, כמו כן מתרחב מוחו ודעתו.

גם תראה להיזהר מאוד מאוד לבלי לפטפט בדברים בטלים, אשר לא יוצא מזה שום תועלת – לא ברוחני ולא בגשמי, ואז תזכה להיות בישוב הדעת אמיתי. (אשר בנחל, כרך ח', מכתב תתמוח, שנת תשל"ג)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

ראוי למחזיק בחכמה ובצדק, שלא יירא משום אדם.  
(אשר בנחל מכתב ה תשמוז. אייר התדש"ס)



## יום רביעי כט באלול ערב ראש השנה

### המכתב היומי

#### בפרוס השנה החדשה, באתי לברך אתכם ואת כל בני ביתכם

שלום וברכה וכל טוב סלה יגיעו וירדפו אל אחינו אנשי שלומנו היקרים "חסידי ברסלב", תלמידי "היכל הקודש" בכלל, ואל אנשי שלומנו היקרים הגרים ביבנאל "עיר ברסלב" בפרט.

הוי"ה עליהם ישרה את שכינתו תמיד, וישמרם ויצילם מכל רעה, וימשיך עליהם ברכה והצלחה בכל מעשה ידיהם.

בפרוס השנה החדשה, באתי לברך אתכם ואת כל בני ביתכם בשנה טובה ומתוקה, שנת חיים ובריאות, שנת שלום ושלוה ואהבה אמיתית, שנת גאולה וישועה, על ידי משיח צדקנו.

אחי ורעי היקרים! ראו להתחזק יחד באהבה, אחווה ורעות, ואיש את רעהו יאמר חזק, כי לא מצא הקדוש ברוך הוא כלי המחזיק ברכה לישראל, אלא השלום (עוקצין פרק ג), ובזה שתחזיקו את עצמכם ביחד, ותעזרו איש את רעהו, תקדשו שם שמים ברבים, תשרה בכם ברכה והצלחה מרובה.

ואין אליהו בא לא לרחק ולא לקרב, אלא לעשות שלום (עזויות, פרק ח) ובזה שעוסקים בשלום, כבר לא צריכים לרחק או לקרב, כי הכול נעשה אחד, שזה פירוש תיבת "שלום" - מלשון "שלמות", דבר "שלם" פשוטו כמשמעו.

על כן ראו לעקור ולשרש מכם את כל בעלי המחלוקת, ותשמרו מאד, שלא ימצא במחניכם איזה בעל מחלוקת, כי בעלי מחלוקת הורסים ועוקרים הכול, כי המחלקת היא כמו אש השורפת ומכלה הכל.

ותמיד תשתדלו לדון איש את רעהו לכף זכות, כי לא ברא הקדוש ברוך הוא את העולם אלא על מנת שיהיה שלום בין הבריות (במדבר רבה, פרשה יב, סימן א), וגדול שלום, שכל הברכות כלולות בו (ויקרא רבה, פרשה ט, סימן ט).

הקדוש ברוך הוא השומע תפילות ישראל, ישמע בתפילתי שאני מבקש ומתפלל בעדכם, שתהיה לכם שנת חיים, אושר ועושר, שנת נחת וברכה, ותתברכו בכל הברכות הכתובות בתורה. המברך אתכם בכתיבה וחתימה טובה. (אשר בנחל, מכתב טז תח, ערב ראש השנה תנש"א)



## עצה להיום

### באילו הנהגות יש להתנהג בציון רבנו באומן?

במה ששאלת איך להתנהג שם (בציון רבנו - המלקט), תיכף כשתזכה להיכנס במקום קודש הקודשים, ואחר נשיקת הציון, תיתן פרוטה לצדקה, ותקשר נפשך אל רבנו.

תתחיל לומר העשרה מזמורי תהילים שהם 'התיקון הכללי' במתינות גדולה מילה במילה. כשתסיים תאמר התפילה הקדושה שאחריה גם כן לאט לאט.

אחר כך תעשה השתטחות, ותתוודה על חטאיך ועוונותיך ופשעיך בפרטי פרטיות. מה שאתה רק זוכר מיום שנולדת עד הרגע הזה, והכול בלשון שאתה רגיל בה (באידיש), ותרחיב בזה מאוד מאוד את הדיבור...

ותרבה שם בתפילה ובקשה והתבודדות. הן על עצמך - שתזכה כבר להיות כרצונו יתברך, והן על כלל ישראל - שיזכו לשוב אליו יתברך.

ביותר תתפלל שיתגלה אורו הגנוז של רבנו לכל ישראל, אשר בזה תלויה כל הגאולה ותיקון כל העולמות שהוא אור מ"ה החדש (עיין ליקוטי מוהר"ן, חלק ב, סימן פב, ובליקוטי הלכות, תפילין הלכה ב) יחזור ויתנהג הכול בסדר, ובא לציון גואל.

כשתסיים הווידויים וההתבודדות, תתחיל לומר תהילים מהתחלה, ואם תזכה לומר שם ק"ן מזמורים נגד היכל ק"ן ציפור, שרבנו שם, אין למעלה מזה.

כי מטהר את כל אויר העולם, ונמשכת רוחו של משיח צדקנו בעולם וכו'. ואם לא תזכה לגמור שם, על כל פנים תראה לגומרו בדרך חזרה. (אשר בנחל, כרך ו', מכתב תרפ, שנת תשל"ב)



## הפתגם היומי

### אמר החכם:

אין דבר שמורה על דעת הדעתן כמנהגו הטוב.  
(אשר בנחל מכתב ה תשמו. אייר התדש"ם)





## 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 בתורה, 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 ליהודה, אדני אתה, טובתי בל עליך: לקדושים אשר בארץ הקמה, ואדירי, כל חפצי בם: ירבו עצבותם, אחר מהרו, בל אסיד נסביהם 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 וְלִלְיָהּ, בְּאָמַר אֵלַי כָּל הַיּוֹם, אֵיחָה אֱלֹהֶיךָ: אֵלֶּה  
 אֲזַכְּרֶהָ, וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי, כִּי אֶעֱבֹר בַּסֶּף, אֲדַדְדִּים 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 מִצְעָר: תְּהוֹם אֶל תְּהוֹם קוֹרֵא, לְקוֹל צְנֹרֶיךָ, כָּל מִשְׁפְּרִיךָ  
 וְנִצְיָד עָלַי עֲבָרוּ: יוֹמָם יִצְוֶה יְהוָה חֲסֵדוֹ, וּבְצִילָהּ שִׁירָה עִמִּי,  
 תִּפְסָה לְאֵל תַּיִ: אֲזַמְּרָה לְאֵל סְלֵעִי, לְמָה שְׂכַחְתָּנִי, לְמָה  
 קָדַר אֵלֶיךָ בְּלַחֵץ אוֹיֵב: בְּרַצַּח בַּעֲצֻמוֹתַי, חֲרַפּוֹנִי צוֹרְרִי, בְּאָמַרְם  
 אֵלַי כָּל הַיּוֹם אֵיחָה אֱלֹהֶיךָ: מַה תִּשְׁתַּחֲוִי נַפְשִׁי, וּמַה תִּהְיֶי  
 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 פָשְׁעִי וְלֹא חַטָּאתִי יְהוָה:  
 בְּלִי עוֹן, יִרְצוּן וַיִּפְּנֹנּוּ, עוֹרָה לְקַרְאֹתִי וַרְאֵה: וְאַתָּה יְהוָה  
 אֱלֹהִים צְבָאוֹת, אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, הַקּוֹצֶה לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם, אֵל  
 תַּחֲן כָּל בְּגֵדֵי אוֹן סְלָה: יִשׁוּבוּ לְעָרֵב, יִהְיוּ כַּכֶּלֶב, וַיִּסּוּבּוּ  
 עִיר: הִנֵּה יִבְיעוֹן בְּפִיהֶם, חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם, כִּי מִי שָׁמַע:  
 וְאַתָּה יְהוָה תִּשְׁחַק לָמוֹ, תִּלְעַג לְכָל גּוֹיִם: עֲזוּ, אֵלֶיךָ אֲשַׁמְרָה,  
 כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבֵי: אֱלֹהֵי חֲסֵדִי, יִקְדַּמְנִי, אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי:  
 אֵל תִּתְרַגֵּם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עִמִּי, הַנִּיעֲמוּ בְּחִילְךָ, וְהוֹרִידֵמוֹ, מִגִּבּוֹ  
 אֲדָנָי: חַטָּאת פִּימוֹ, דָּבַר שִׁפְתֵימוֹ, וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם, וּמֵאֲלֵה  
 וּמִבְּחַשׁ יִסְפְּרוּ: בִּלְעָה בְּחִמָּה, בִּלְעָה, וַאֲיַנְמוּ, וַיִּדְעוּ כִּי אֱלֹהִים  
 מִשָּׁל בַּיַּעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סְלָה: וַיִּשְׁבוּ לְעָרֵב, 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 צָרְתִי אֲדַנֵּי דְרִשְׁתִּי,  
יְדֵי לִילָה בְּנִגְרָה, וְלֹא תִפּוּג, מֵאַנְהָה הַנְּחַם נַפְשִׁי: אֹזְבְּרָה אֱלֹהִים,  
וְאַהֲמִינָה, אֲשִׁיחָה וְתִתְעַשֵּׂפָה רוּחִי סֵלָה: אַחֲזוּתָ שְׁמֵרוֹת עֵינַי,  
נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם, שְׁנוֹת עוֹלָמִים:  
אֹזְבְּרָה נְגִינְתִי בְּלִילָה, עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה, וַיִּתְחַפֵּשׂ רוּחִי: הִלְעוֹלָמִים  
יִזְנַח אֲדָנִי, וְלֹא יִסֹּף לְרִצּוֹת עוֹד: הָאָפֶס לְנִצָּח חֲסֵדוֹ, נִמְר  
אֲמַר לְדַר וְדַר: הַשְׂכַּחַת חֲנוּת אֵל, אִם קָפִץ בְּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה:  
וְאֲמַר חֲלֹתִי הִיא, שְׁנוֹת יָמַי עָלְיוֹן: אֹזְבּוֹר מֵעַלְלֵי יְהוָה, כִּי  
אֹזְבְּרָה מִקֶּדֶם פְּלִאָה: וְהִגִּיתִי בְּכֹל פְּעֻלָּה, וּבְעִלְלוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה:  
אֱלֹהִים, בִּקְדֹשׁ דְּרַבָּה, מִי אֵל גָּדוֹל בְּאֱלֹהִים: אֶתְהָה הָאֵל עֲשֵׂה  
פְּלִאָה, הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָה: נְאֻלֶּת בְּזֹרַע עַמָּה, בְּנֵי יַעֲקֹב וַיִּוֹסֵף  
סֵלָה: רְאוּךָ מַיִם אֱלֹהִים, רְאוּךָ מַיִם יַחִילוּ, אֵף יִרְגְּזוּ תַהֲמוֹת:  
זֶרְמוּ מַיִם עֲבוֹת, קוֹל נִתְנוּ שְׁחֻקִים, אֵף חֲצִצִיקָה יִתְהַלְכוּ: קוֹל  
רַעֲמָה בְּגִלְגָל, הָאִירוּ בְּרַקִּים תִּבְל, רְגִזָה וְתַרְעֵשׂ הָאָרֶץ: בְּיָם  
דְּרַבָּה, וַיִּשְׁבִּילְךָ בְּמַיִם רַבִּים, וַעֲקֹבוּתֶיךָ לֹא נִדְעוּ: נְחִיתָ כְּצֹאן  
עַמָּה, בְּיַד מִשְׁהָ וְאַהֲרֹן:

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

שָׁתָה עֹנֹתֵינוּ לְנִגְדָה, עֲלֵמֵנוּ לְמֵאֹר פְּנִיָה: כִּי כָּל 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, וּכִירְאָתָהּ, עִבְרַתָּהּ: לְמִנּוֹת  
 יְמֵינוּ בֶּן הוֹדֵעַ, וְנָבֵא, לְכַב חֲכָמָה: שׁוֹבָה יְהוָה, עַד מְתֵי,  
 וְהִנָּחֵם עַל עִבְרִיָּהּ: שְׁבַעֵנוּ בְּבִקְר חֲסֵדָהּ, וְנִרְנְנָה 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 קִדְשׁוֹ,  
 יִשְׁמַח לֵב מִבְּקִשֵׁי יְהוָה: דַּרְשׁוּ יְהוָה, וְעִזּוּ, בִּקְשׁוּ פָּנָיו תְּמִיד:  
 זְכְרוּ נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר עָשָׂה, מִפְּתֵיו וּמִשְׁפְּטֵי פִּיו: יִרַע אֲבָרְהָם,  
 עֲבָדוֹ, בְּנֵי יַעֲקֹב, בַּחֲרִיוֹ: 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 נַחֲלַתְכֶם:  
 בַּהֲיוֹתֶם מְתֵי מִסְפָּר, כְּמַעֲט, וְגָרִים בָּהֶ: וַיִּתְהַלְּכוּ מִגּוֹי אֶל גּוֹי,  
 מִמִּמְלָכָה אֶל עַם אַחֵר: לֹא הִנִּיחַ אֲדָם לְעַשְׂקֶם, וַיִּזְכַּח עֲלֵיהֶם  
 מַלְכִים: 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 בֵּא  
 דְּבָרוֹ, אִמְרַת יְהוָה צִרְפָּתָהּ: שְׁלַח מֶלֶךְ, וַיִּתִּירָהּ, מִשָּׁל עַמִּים,  
 וַיִּפְתַּחְהוּ: שָׂמוּ אֲדוֹן לְבֵיתוֹ, וּמִשָּׁל בְּכָל קְנִיָּנוּ: לְאַסֵּר שָׂרָיו  
 בְּנִפְשׁוֹ, וְזִקְנָיו יַחֲכֶם: וַיָּבֵא יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם, וַיַּעֲקֹב גַּר בְּאָרֶץ  
 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 חשך, ויחשך, ולא מרו את דברו: הפך את מימיהם לדם, וימת את דגתם: שרץ ארצם צפרדעים, בחדרי מלביהם: אמר ויבא ערב, כנים, ככל 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: 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 ככל 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 ככל  
 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

בְּנֶבֶל וּבְנֹר: הַלְלוּהוּ בְּתֵף וּמַחֹל, הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעָגָב: הַלְלוּהוּ  
בְּצִלְצָלִי שְׁמַע, הַלְלוּהוּ בְּצִלְצָלִי תְרוּעָה: כֹּל הַנְּשָׁמָה תִּתְהַלֵּל  
יְהִי, הַלְלוּיָהּ:

אחר שְׁשִׁים תְּהִלִּים יֹאמֵר שְׁלֹשָׁה פְּסוּקִים אֵלֶּה:

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

זאת הַתְּפִלָּה מִצָּאֵנוּ בְּאַמְתַּחַת הַכְּתָבִים

וְהִיא מְעַט הַכְּמוֹת וְרַב הָאִיכוֹת:

רְבוּנוּ שֶׁל עוֹלָם, עֲלֵת הַעֲלוֹת וְסַבַּת כָּל הַסַּבּוֹת אֲנִתָּ לַעֲלֹא. לַעֲלֹא  
מִן כְּלֵא. וְלִית לַעֲלֹא מִנְהָ. דְלִית מִחֲשָׁבָה תְּפִיסָא כְּךָ כָּלֵל, וְלִךְ  
דוּמִיָּה תְּהִלָּה. וּמְרוּמָם עַל כָּל בְּרָכָה וְתִהְיֶה. אוֹתָךְ אֲדַרְשֵׁי, אוֹתָךְ  
אֲבַקֵּשׁ, שְׁתַּחֲתֵר חֲתִירָה דְרָךְ כְּבוֹשָׁה מֵאַתָּה, דְרָךְ כָּל הַעוֹלָמוֹת, עַד  
הַשְׁתַּלְשְׁלוֹת שְׁלֵי, בְּמָקוֹם שְׁאֵנִי עוֹמֵד, כְּפִי אֲשֶׁר נִגְלָה לְךָ, יוֹדַע  
תַּעֲלוּמוֹת. וּבְדִרְךָ וְנִתִּיב הַזֶּה תֵּאִיר עָלַי אוֹרְךָ, לְהַחְזִירֵנִי בְּתִשׁוּבָה  
שְׁלֵמָה לְפָנֶיךָ בְּאַמְתָּ, כְּפִי רְצוֹנְךָ בְּאַמְתָּ, כְּפִי רְצוֹן מִבְּחַר הַבְּרוּאִים,  
לְבָלִי לְחֹשֶׁב בְּמִחְשַׁבְתִּי שׁוֹם מִחְשַׁבְתִּי חוּץ, וְשׁוֹם מִחְשַׁבְתִּי וּבְלִבּוֹל  
שְׁהוּא נִגְדַּר רְצוֹנְךָ, רַק לְדַבֵּק בְּמִחְשַׁבּוֹת וּפּוֹת צַחוֹת וּקְדוּשׁוֹת כְּעַבְדְּךָ  
בְּאַמְתָּ בְּהַשְׁגָּתְךָ וּבְתוֹרָתְךָ. הַט לְבִי אֶל עֲדוּתֶיךָ, וְתֵן לִי לֵב טְהוֹר  
לְעַבְדְּךָ בְּאַמְתָּ. וּמִצְעָלוֹת יָם תּוֹצִיאֵנִי לְאוֹר גְּדוֹל חַיִּשׁ קַל מִתְּהַרָה.  
תְּשׁוּעַת יְהוָה כְּהִרְפֵּ עֵינַי, לְאוֹר בְּאוֹר הַחַיִּים כָּל יְמֵי חַיּוֹתַי עַל פְּנֵי  
הָאֲדָמָה, וְאַזְכֶּה לְחֹדֶשׁ נְעוּרַי הַיָּמִים שֶׁעָבְרוּ בְּחַשְׁךָ, לְהַחְזִירֵם אֶל  
הַקְּדוּשָׁה, וְתִהְיֶה יְצִיאָתִי מִן הָעוֹלָם כְּבִיאָתִי, כְּלֵא חֲטָא. וְאַזְכֶּה לְחַיּוֹת  
בְּנַעַם יְהוָה וּלְבַקֵּר בְּהִיכָלוֹ, כְּלֵא אוֹמֵר כְּבוֹד. אִמֵּן נִצַּח סְלָה וְעַד:

