

קונטרס

## אַתָּה כֵּן יָכוֹל

יִכְנִיס בְּאָדָם בְּטַחֲוֹן עֲצָמֵי, וַיִּגְלֶה אֵיךְ שֶׁהוּא  
יָכוֹל לְהַצְלִיחַ בַּחַיִּים — הֵן עִם אִשְׁתּוֹ, הֵן  
עִם יְלָדָיו וְהֵן עִם כָּל בַּר יִשְׂרָאֵל.



בְּנוֵי וּמִסֵּד עַל־פִּי דְבָרֵי

רַבְּנֵי הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אֹר הַגְּנוּז וְהַצֶּפּוֹן  
בוֹצִינָא קְדִישָׁא עֲלָאָה, אֲדוֹנֵנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבְּנֵנוּ

רַבֵּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלֵב, זְכוּתוֹ יִגַּן עֲלֵינוּ

וְעַל־פִּי דְבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ

הַגָּאוֹן הַקְּדוֹשׁ, אֹר נִפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רִז לֹא אָנִיס לִיה

רַבֵּי נֵתָן מִבְּרֶסְלֵב, זְכוּתוֹ יִגַּן עֲלֵינוּ

וּמִשְׁלֵב בְּפִסּוּקֵי תוֹרָה, נְבִיאִים, כְּתוּבִים וּמֵאֲמָרֵי

חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים מְגַמְרָא וּמְדַרְשִׁים זִזְהַר הַקְּדוֹשׁ



הוֹבָא לְדָפוּס עַל־יְדֵי

חֲסִידֵי בְּרֶסְלֵב

עִיה"ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב"א

הכתבת להשיג את הספר הזה  
וכל ספרי אדמו"ר מוהר"ן מברסלב זי"ע  
וספרי תלמידיו הקדושים

\* \* \*

בארץ ישראל  
יבנאל  
עיר ברסלב בגליל  
\* \* \*

בארצות הברית  
מתיבתא היכל הקדוש - חסידי ברסלב  
1129 42nd st.

Brooklyn N.Y. 11219

\* \* \*

מוסדות "היכל הקדוש" חסידי ברסלב בארץ ובחו"ל  
שעל-ידי עממת "ישמח צדיק - קהלת ברסלב בגליל"  
בנשיאות כ"ק מוהרא"ש שליט"א - הצדיק מיבנאל  
רח' רבי נחמן מברסלב 1, ת.ד. 421 יבנאל, 15225  
טלפון רב קוי: 04-6656666 - פקס: 04-6656655  
דאר אלקטרוני: [info@breslevcity.co.il](mailto:info@breslevcity.co.il)  
אתר אינטרנט: [www.breslevcity.co.il](http://www.breslevcity.co.il)



**breslevcity.co.il**  
הר | שדה | בית

קונטרס

# אַתָּה בֵּן יְכוֹל

.א.

בני ובנותי היקרים! עליכם לזכור תמיד את הפלל הזה: "אתה בן יכול". מה אנחנו שומעים בחיים חיותנו? פעמים רבות ביום את המשפט: "אני לא יכול"; אך זהו שקר, כי "אתה בן יכול", הקדוש-ברוך-הוא מסר את הבחירה בידי האדם, ואין דבר כזה אני לא יכול, תזכור ש"אתה בן יכול", כי אדם יכול להשתנות כרגע, כי הבחירה חפשית, ואף שטבעו הוא טבע של פעם, מלא רגז ורציחה, תמיד הוא כועס, עד כדי כך, שרחמנא לצלן, יש בני-אדם שגונסים בעצבים, וקורעים בגדיהם מרב כעס, שוכרים פלים בחמתם, משליכים חפצים מחמת עצבים, והכעס כל-כך נכנס בהם, עד שאומרים: איננו יכולים להתגבר על עצמנו. וזהו שקר, כי "אתה בן יכול". חכמינו הקדושים אומרים (שבת קה:): המקרע בגדיו בחמתו,

והמשבר כליו בחמתו, והמפזר מעותיו בחמתו, יהא בעיניך כעובד עבודה זרה. כי פשיש לאדם אמונה פשוטה, ויודע שהקדוש-ברוך-הוא מנהיג עולמו בחסד וברחמים, בחסד ובמשפט, כל העולם כלו אלקות, ואלקות זה הכל, כשאדם מכניס את הקדוש-ברוך-הוא בתוך חייו, אף-פעם איננו אומר: "אני לא יכול", אלא יודע את הכלל הזה — "אתה בן יכול"; כי כל אחד ואחד מאתנו יכול להשתנות ברגע, אם רק יקח עצמו בידיו. אף שזה קשה מאד, כי טבע של האדם הוא כשל חיה רעה, כי חיות יער חיות טרף הן, ורוצות לטרף זו את זו, אותו טבע, אותה תכונת הנפש יש לאדם, שרוצה לטרף את הזולת, ויוצא מדעתו מרב פעם, מתפרץ וצועק. אשר באמת צריך אדם להתנער ולחשב: "מה אתי?! למה אני כך?! אין זאת אלא, כי סלקתי את הקדוש-ברוך-הוא מעיני"; ובאמת אם היית רואה אותו יתברך לנגד עיניך, והיית מרגיש שהקדוש-ברוך-הוא נמצא אתך, ומחיה ומנהיה ומקים אותך, לא היית כועס, היה לך דרך ארץ גדול, כי הלא הוא יתברך נמצא פה אתנו. אבל ברגע שאדם כועס, הוא מסלק את השכינה מעיניו, כי נכנסת בו עבודה זרה. אשר זהו שאומרים חכמינו הקדושים (נדרים כב:): כל הכועס אפלו שכינה אינה חשובה נגדו. הנה הקדוש-ברוך-הוא נמצא פה אתנו — אם-כן ברצוננו או שלא ברצוננו,

זו מציאות, שהקדוש-ברוך-הוא מחיה את כל העולם כלו: דומם, צומח, חי, מדבר, זהו אלקות, אך גתלבש בלבוש כזה שנעלם ונסתר מאתנו, שאיננו יכולים לתפס במחשבה, בלב, איך שהקדוש-ברוך-הוא נמצא פה אתנו, למה? פי כף אומרים חכמינו הקדושים (פסחים 10): "כל אדם שכוּעס, אם חכם הוא — חכמתו מסתלקת ממנו; כפי הפעס והרציחה שיש באדם, הוא מאבד עשתונותיו, ועל-ידי-זה אינו מרגיש כבר את הקדוש-ברוך-הוא. ואחר-כך אומר: "איני יכול יותר, אין זה הולך לי". אך תדעו לכם, בני ובנותי היקרים, שהכל בא מחמת שאין לכם אמונה ברורה ומזככת, שהקדוש-ברוך-הוא מנהיג את עולמו בהשגחה פרטי פרטית, ואין אדם נוקף אצבעו מלמטה, אלא אם-בן מכריזין עליו מלמעלה (חלין 1); הכל בא ממנו יתברך, ואין מלכות נוגעת במלכות חברתה אפלו כמלא נימא (יומא לח); ואין אדם עושה שום דבר בזה העולם בלתי רצונו יתברך. ולכן אל תאמרו, בני ובנותי היקרים: "אני לא יכול", אלא תחדירו בעצמכם את המשפט: "אתה בן יכול", אין דבר בזה שאינך יכול, אם יש באדם אמונה, הוא יכול להשתנות כרגע, אף שהוא כעסן ורוצח, יכול להשתנות — אם רק ירצה, פי זה תלוי כפי הרצון שלנו. איך נחרב בית, בעוונותינו הרבים? רק על-ידי הפעס. חכמינו הקדושים אומרים

(סוטה יז): איש ואשה זכו — שכינה ביניהם. לא זכו — אש אוכלתן; אצל האיש יש י', אצל האשה יש ה', "י"ה" זהו שמו של הקדוש-ברוך-הוא, כשהוא יתברך נמצא בתוך האיש והאשה, אזי הם חיים ביניהם כדגמת אדם הראשון קדם החטא, בגן-עדן ישבו ונהנו מזיו השכינה. אם הבעל והאשה מותרים זה לזה, פי יודעים שהקדוש-ברוך-הוא נמצא בתוך הבית, אזי חיים בגן-עדן עלי אדמות, אבל אם אדם צועק: אינני יכול, ומתחיל לריב עם אשתו, או האשה מתרגזת על בעלה, בזה הם מגרשים את הקדוש-ברוך-הוא מזה העולם, מגרשים את הקדוש-ברוך-הוא מתוך הבית, ונשאר רק אש ואש. ה' ויה' פורחות, ונשבר הבית, בעוונותינו הרבים. ולכו וראו מה קרה אצל אדם הראשון? כמו שכתוב (בראשית ג, כד): "ויגרש את האדם וישכן מקדם לגן-עדן את הפרבים ואת להט החרב המתהפכת לשמר את הדרך עץ החיים". קדם החטא, גרו אדם ותוה באהבה גדולה, ונהנו מזיו השכינה, והמלאכים עזרו להם, אף בו ברגע שבא הנחש והכיש את האשה, על-ידי שפתה אותה לאכל מעץ הדעת, ועל-ידי-זה הכניס בה זחמה — שזהו הפעם, אשר משם נמשך, שיש לאשה טבע להיות בכעס יותר מן האיש, כמו שאומרים חכמינו הקדושים (תמוה טז): אשה — כיון שאין לה תבואה בתוך ביתה — מיד

צועקת; ומתחילה למרר את חיי בעלה: הב לי אכל, הב לי בגדים; במקום להתחשב בבעלה, ולהתישב בדעתה: וכי יושב הוא תחת עץ פסוף וממון, דולרים ופרנקים? ! לא ולא, עובד הוא קשה ביגיע פפים, איננו יושב תחת אילן מלא פסוף וזהב, ומתעצל רק לתלש את השפע... על-פן תתחשבי בו. אם האשה לא היתה צורחת, אלא מבינה אותו, חשה את קשייו ומצוקותיו, אזי אף פעם לא היו מחלוקות ומריבות בבית. מה עשה הנחש הקדמוני? הכניס זמה באשה, שזה הפעם, שהאשה צועקת וצורחת תמיד על בעלה וילדיה, וכשכועסת — היא מחריבה את הבית (עין ספר המדות, אות כעס, סימן טו), אשר בזה גרמה חנה, שאדם הראשון חטא, ושכח ממנו יתברך. ומה היה ענשו? ויגרש את האדם — גרשו מגן-עדן, לא תשאר בגן-עדן כי הנף כעסן. אבל מה אעשה, מצטדק האדם — האשה אשר נתת לי היא גרמה לי את כל צרותי, ואיני יכול. אל תאמר כך, אלא תאמר: אני פן יכול. כך צריך אדם לומר תמיד; כי זהו היסוד בחיים — לדעת שלש מלים אלו: "אתה פן יכול" להשתנות. אם לאו — תשאר בחוץ, כפי שקרה לאדם הראשון, וכבר לא תזכה לראות את השכינה ולהיות בגן-עדן, פי וישפן מקדם לגן-עדן וגו', אשר מזה בא, רחמנא לצלן, גרושין. לזאת, בני ובנותי היקרים! אל תאמרו: אני לא יכול, אלא תאמרו: "אתה

בן יכול". הן כשהאשה נכנסת בעצבים ואומרת: אינני יכולה יותר, ירגיעה בעלה, ויעודדה וישמחה ויחזקה, ויאמר לה: את בן יכולה להשתנות, אם את רוצה. הן כשהבעל נכנס בעצבים, בכעס וברציחה ובמריבות, על האשה להיות פקחית ולומר לו: "אתה בן יכול" להשתנות, ואף שצועק: קבלתי כל-כף הרבה השפלות בחיים — מהאבא בבית, מהמורה בבית-ספר, מבעל-הבית בעבודה, עד שאינני יכול יותר להחזיק מעמד, על האשה להיות פקחית ולחזקו ולעודדו: בעלי היקר! "אתה בן יכול"; כי כל אחד ואחד יכול להשתנות, אם יקח עצמו בידיו. לזאת, בני ובנותי היקרים! אם אתם רוצים לחיות חיים טובים, תראו להשתנות, ותפסיקו לריב ביניכם, ואל תאמרו את המשפט הזה: "אני לא יכול", אלא הרגילו את עצמכם לומר: "אתה בן יכול", ועל-ידי-זה תזכו להשתנות, וביתכם יהיה בית חס, בית של גן-עדן. כי מה יהיה אם הבעל והאשה יתפרדו, חס ושלום, האם זה יועיל?! הלא זה יכניסם בהרס גדול יותר, ולא יביאם אל שום דבר, אלא לאסון וחרבן בחיים. כי כף אומרים תכמינו הקדושים (קהלת ובה, פרשה ד'): "טובים השנים מן האחד", טובים השנים — איש ואשתו, מן האחד — זה לעצמו וזה לעצמו. כי אמר הקדוש-ברוך-הוא: "לא טוב היות האדם לבדו, אעשה לו עזר כנגדו" (בראשית ב, יח); כשאדם הוא לבד, מר לו



מאד, כשהאשה לבדה — מרים חזייה כלענה. לזאת, בני ובנותי היקרים! מאחר שהתחנתם כבר, ראו לשנות את הטבע הרע שלכם, הפסיקו לכעס, הפסיקו לצער זה את זה, ואף שאתם צועקים, שאינכם יכולים לשלט על עצמכם, אל תאמרו כזאת, אלא יהיה רגיל בפיכם לומר תמיד: "אתה בן יכול" להשתנות! העקר ראו לכבד זה את זה, כי בזה שהאשה מכבדת את בעלה והבעל מכבד את אשתו, הם משרים את השכינה בבית, וכשהשכינה בבית, אין חסר כלום, אלא הקדוש-ברוך-הוא משפיע שפע ברכה והצלחה. לזאת, בני ובנותי היקרים, ראו לשנות את הנהגתכם — הן הבעל צריך לשנות גישתו אל האשה, ולהתחיל להיות איש טוב, וותרן בבית, והן האשה עליה להיות טובה וותרנית בתוך ביתה, ועל-ידי-זה יצליחו מאד; כי "אתה בן יכול", תאמרו תמיד, ויש לכם כחות עצומים, ואל תאמרו: נכנסנו בעצבים ובאש, איננו יכולים להשתנות, אל תאמרו כזאת, אל תהרסו את בריאותכם, אלא זכרו היטב ש"אתה בן יכול"; ואם תרגילו את עצמכם לומר "אתה בן יכול", אזי יהיה לכם בית של גן-עדן. בן הדבר, האיש והאשה כשמשלימים ביניהם וחיים באהבה ובהבנה הדדית, והחדירו בעצמם את הפתגם הזה: "אתה בן יכול", הקדוש-ברוך-הוא עוזרם, ונולדים להם ילדים. ומה היסוד בחנוכם?

להחזיר בהם בטחון עצמי. טבע של ילדים — הן בן והן בת, שיאמרו "אני לא יכול", על כל דבר קטן שעליהם לבצע, או על כל משימה או מטלה, יגביהו ידים ויאמרו: אני יכול. על-כן על ההורים מנח החוב להחזיר בהם משפט זה: "אתה בן יכול"; וכך אשר הם עושים, אל תערכו בקרת עליהם, אפלו שלא הצליחו, כי בזה אתם מחלישים דעתם, והם חשים חסר בטחון עצמי, עד שבאמת יגידו "אני לא יכול", ואז הם נשארים בעלי מומים בנפשם. אלא הרגילו עצמכם תמיד לומר: "אתה בן יכול", ובזה שתחזירו בהם משפט זה, בזה אתם בונים להם את בטחונם העצמי. לזאת, בני ובנותי היקרים, היו שניכם חזקים מאד בחנוך ילדיכם, וכך דבר פעוט שעשו — תשבחו ותפארו ותתנו מחמאות, ותאמרו להם: הנך רואה — "אתה בן יכול"! ובזה אתם בונים אותם. כי על-ידי שמחזירים בילדים פתגם זה, בונים את בטחונם העצמי, וגדלים מצלחים. לא-כן אם ההורים מתפרעים על ילדיהם, ומפים אותם על לא דבר, רק מחמת עצבים ורגז, או צועקים וצורחים עליהם, והילדים מסכנים, אינם יודעים אפלו מדוע צועקים עליהם, בזה הורסים אותם לגמרי. על-כן אם רצונכם משהו מהם, הסבירו להם פעם אחר פעם, בודאי זה קשה, אבל שום דבר אינו הולך בנקל, ובפרט חנוך הילדים, כי בזה

שתשפילו אותם ותצעקו עליהם בכעס וברציחה:  
 "אתם שלימזלניקים", "אינכם יכולים" וכו', בזה אתם  
 הורסים אותם. פי עליכם להחזיר בהם משפט זה:  
 "אתה בן יכול". לזאת, בני ובנותי היקרים, לא רק  
 ביניכם צריכה להיות המלה: "אתה בן יכול", הינו  
 שבעל יחזק את אשתו והאשה את בעלה, אלא גם  
 לילדיכם עליכם להחזיר מלה זו: "אתה בן יכול",  
 ועל ידי-זה תבנו ילדים בריאים בנפשם וברוחם, ותרוו  
 מהם רב נחת. וכן על האדם להרגיל עצמו לדבר עם  
 הזולת, ולומר לו על כל דבר: "אתה בן יכול", ואף  
 שהוא צועק מרב צער ויסורים, ומגביה ידים ואומר:  
 איני יכול לסבל יותר, תראו לחזק ולעודד ולשמח את  
 נשמות ישראל, ותחזירו בהן את הידיעה הזו: "אתה  
 בן יכול". מה אגיד לכם, בני ובנותי היקרים! אין עוד  
 מצוה גדולה יותר מזו — לחזק יהודים (עין מענית כג.  
 שיחות-הר"ן, סימן מג); ובפרט יהודי שנפל ביאוש, והגביה  
 ידים, ואומר: "איני לא יכול" יותר, מרב צער ועגמת  
 נפש, מרב מרירות ויסורים שעוברים עלי, איני יכול  
 וכו'. בזה שתחזקו יהודים, תשמחו ותעודדו יהודים,  
 ותחזירו בהם את המשפט הזה: "אתה בן יכול", פי  
 אין שום יאוש בעולם כלל, בזה אתם מחיים ומקיימים  
 עולמות, פי כן אומרים חכמינו הקדושים (סנהדרין לו):  
 כל המקיים נפש אחת מישראל, כאלו קיים עולם מלא;

אם הוא מחזק, מעודד ומשמח אפלו יהודי אחד, שנפל בדפאון וביאוש, ובוכה: אני לא יכול לסבל יותר מאשתי, אני לא יכול לסבל יותר מילדי, אני יכול לסבל יותר את העניות וכו', ורוצה לאבד עצמו לדעת, ואתה בא אליו, מחזקו ומעודדו ואומר לו: "אתה בן יכול", בני ובנותי היקרים, אינכם יכולים לתאר ולשער את גדל מעלתכם בשמים; כי אצלו יתברך מאד חשוב כשיהודי משמח ומעודד את נשמות ישראל, ומחזיר בהם משפט זה: "אתה בן יכול". על-כן, בני ובנותי היקרים, הרגילו עצמכם לומר תמיד פתגם זה: "אתה בן יכול". ואם תאמרו תמיד כך, תראו נפלאות שהקדוש-ברוך-הוא יעזר לכם, כי יבנה אצלכם הבטחון העצמי — הן אצל הבעל, הן אצל האשה, הן אצל הילדים, והן אצל כל יהודי ויהודי, ובזה נזכה שהשכינה תשרה בינינו.

## ב.

בני ובנותי היקרים! חכמינו הקדושים אומרים (במות סג.) על הפסוק (בראשית ב, יח): "אעשה לו עזר כנגדו"; זכה — כנגדו, לא זכה — מנגדתו; אדם נברא כדי שיכיר את הקדוש-ברוך-הוא (וזה בא מב:); שיגיע למצב כזה, שלא יראה כלום רק אלקות, וידיעה

זו יחדיר בכל הבריאה כלה — שיגלה לכלם, שאין בלעדיו יתברך כלל, והקדוש־ברוך־הוא מתייה ומתהוה ומקים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, הכל זה אלקות ואלקות זה הכל; רק בשביל זה נברא האדם — כדי שיוציא את השליחות הזו, לגלות לכלם אשר אין בלעדיו יתברך כלל, והכל אלקות. ברגע שמכניסים את זאת בתוך הבריאה, לדעת שרק הקדוש־ברוך־הוא מושל ומנהיג את העולם, ומה שאנו רואים שהשבעים אמות לוחמות אחת עם השניה, וכיצד נוהגות המדינות זו עם זו, צריכים לזכור את מאמר החכם מכל אדם (משלי כא, א): "לב מלך ביד ה'", אין זה תלוי בידי אדם, אלא בידי יתברך, וזו התכלית של כל אדם. הקדוש־ברוך־הוא ראה שלא טוב היות האדם לבד, אמר אעשה לו עזר כנגדו, אביא לו מניעות, ואראה אם הוא באמת מתגבר על כל המניעות, אז נשלמת הבריאה; כי אם אדם רואה רק אלקות, שומע ומרגיש ומדבר רק אלקות, הוא עדין יושב בגן־עדן, הוא עדין בעולם הבא, ואין זו תכלית הבריאה, אלא עקר תכליתה שירד לזה העולם המלא התנגדיות, רואה בדיוק להפך, ואף־על־פי־כן הוא מתגבר על זה, וממשיך את הקדוש־ברוך־הוא בעולם. בן הדבר הקדוש־ברוך־הוא ברא את האדם לבד, שיגלה אותו יתברך ויפרסם אלקות, אבל ראה הקדוש־

ברוך-הוא שאין זו השלמות, ואמר: אעשה לו עזר  
 כנגדו, אברא לו את האשה, והיא תהיה מנגדת לו, על  
 כל דבר תצעק: איני יכולה לסבל יותר; פי זה טבע של  
 אשה, שתמיד צועקת וצורחת, ומרגיזה את עצמה, את  
 בעלה והילדים, וצועקת: איני יכולה יותר. כמו  
 שאומרים חכמינו הקדושים (תמורה טז): תכף ומיד  
 כשאין פרנסה האשה צוחת וצורחת; ובמקום להבין  
 את בעלה, שאין זה כל-כף בנקל, וגם הוא חפץ בכל  
 מאודו שיהיה כל טוב בבית, ועמל הוא ביגע וביזע  
 וכו', אבל היא בשלה — רוטנת וטוענת על חסרון  
 צרכים וכדומה; פי דרבה של האשה להיות כעסנית  
 ועצבנית, היות שעוברת הרבה בחיים; צער העבור,  
 תשעה חודשים נושאת את עברה, ואין זה דבר קל כלל  
 ועקר, צער הלידה, אילו יסורים הם! איזה פחד הוא  
 זה? האיש אינו יכול לתאר את סבל האשה הן בעת  
 הריונה והן בעת לידתה, איננו מסגל לחשב ולהבין  
 זאת. וכשיוולדת כבר, עליה להיות קשורה לתינוקה  
 להניקו ולטפלו, ולהיות ערנית לכל צרכיו. ומחמת כל  
 זאת היא עצבנית ונכנסת במתחים, ומתנגדת לבעלה,  
 ומונעת אותו בכל דבר קטן, וצועקת: איני יכולה יותר;  
 אם אדם זכה ובר דעת הוא, יודע איך לתמרן ולנוט  
 את אשתו, עד שנתקיים בו: זכה — עוזרתו; שכל אשר  
 צועקת: אני לא יכולה, הוא עונה: את בן יכולה; פי

מחדיר בה ידיעה זו: "אתה בן יכול", ואם אינו זוכה, כשרואה שאשתו כעסנית ומוציאה עצביה עליו, הוא משיב לה מנה אחת אפים, וצועק בחזרה, אזי נתקיים בו: לא זכה — פנגדו; היא באמת פנגדו. לזאת, בני ובנותי היקרים, אם אתם רוצים להיות שליחים של הקדוש-ברוך-הוא, כי הוא יתברך שלח את שניכם — הן את הבעל והן את האשה לשליחות מסיימת, ומהי? לגלות את הקדוש-ברוך-הוא לכל העולם, ולקרוב ולהשיב הבריות אליו יתברך. אזי תראו ששניכם תהיו בבחינת: זכה — עוזרתו, האשה עוזרת לבעלה להגיע ליעודו, אשר זו עקר השלמות שאדם זכה למצא אשה — "מצא אשה מצא טוב" (משלי יח, כב), וכן הבעל עוזר לאשה, על-ידי שמחדיר בה: את בן יכולה, ומחזקה ומעודדה ומשמחה. כמו שאומרים חכמינו הקדושים (ראש השנה ו): אשה — בעלה משמחה; וכן על האשה להיות פקחית ולחזק את בעלה, ולומר לו: "אתה בן יכול", ובזה זוכים להגיע ולמלא את השלמות.

ג.

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת את הכלל הזה: "אתה בן יכול"; אנו רואים בחוש, בני-אדם הולכים שבוהים ורצוצים, ואינם יודעים מה לעשות, עד

שנדמה להם, שזהו סוף העולם, כי נכנסים מרב צרות ויסורים למבוי סתום, עד שמגביהים את הידים ביאוש ואומרים: "אני לא יכול, אינני מסגל לשום דבר"; וזה אשר מכניס אותם בדפאון, ביאוש ובמרה שחורה, שעוזבים את עצמם. ובאמת הכל דמיון; כי על האדם לומר לעצמו ולאחרים: "אתה בן יכול"; כי אם יש לו אמונה בהקדוש-ברוך-הוא, ויודע, שהוא יתברך מתייה ומנהיה ומקיים את כל הבטיחה כלה, ומרגיל עצמו לדבר אליו יתברך, אזי רואה את הכלל הזה בחוש: "אתה בן יכול"; כי כל זמן שאדם מדבר אליו יתברך, הוא יכול לצאת מכל צרותיו, וכבר איננו צריך שבני-אדם יאמרו לו דרשות, וידרשו לפניו, כי הוא בעצמו יש לו כחות הנפש לדרש לאחרים, לחזקם ולאמצם; ועל-כן, בני ובנותי היקרים! קחו בעצמכם את הכלל הזה: "אתה בן יכול", ועל-ידי-זה יפנס בכם בטחון עצמי, עד שלא תצטרכו טובות מבני-אדם והתחזקות מהם, אלא אתם תקחו עצמכם בידיכם, ותתחזקו באמונה פשוטה בבורא יתברך שמו, ותדברו אליו יתברך בשפת האם שלכם, שזו שלמות התפלה. כי כף אומרים חכמינו הקדושים (דברים ד, ז): "בכל קראנו אליו" — בכל לשון ולשון שאתם קוראים אליו — הוא עונה לכם (עין מדרש שוחר טוב תהלים קיח, ט); שזו שלמות התפלה, שאדם צריך להרגיל עצמו לילף למקום פנוי שאין שם בני-אדם,



וּלְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרְךָ בְּשֵׁפֶה שְׂרָגִיל בָּהּ, אֲשֶׁר זֶה נִקְרָאת  
הַתְּבוּדָה, שְׂמֵתְבוּדָה וּמְשִׁיחַ בֵּינוּ לְבֵין קוֹנוֹ. וּבְזֶה  
שְׂאֵדָם מְסַפֵּר לְפָנָיו יִתְבַּרְךָ כָּל לְבוֹ, וְכָל אֲשֶׁר מַעִיק לוֹ  
וּמַצְעֵר אוֹתוֹ שׁוֹפֵף לְפָנָיו, נִכְנָס בּוֹ בְּטַחֲוֹן עֲצָמִי, וְרוֹאֶה  
אֶת הַכָּלָל הַזֶּה: "אֵתְהָ בֶן יָכוֹל"; כִּי אָסוּר לְהִתְיַאֵשׁ  
וּלְהִגְבִּיחַ יָדַיִם וְלוֹמַר: "אֲנִי לֹא יָכוֹל יוֹתֵר, אֲנִי יָכוֹל  
לְסַבֵּל יוֹתֵר אֶת הַסָּבֵל שְׂאֵנִי סוֹבֵל — הֵן מַעֲצָמִי, שְׂאֵנִי  
לְמוֹד סָבֵל גְּדוֹל, וְכוֹאֲבִים כָּל אֵיבָרִי, וְאֲנִי חוֹלֶה וּמְדַכָּה  
בִּיסוּרִים, וְאֲנִי יָכוֹל לְהַמְשִׁיךְ אֶת הַחַיִּים"; אֵל תֹּאמֶר  
כֶּךָ, אֲלֵא תִדַּע וְתִרְגִּישׁ שֶׁ"אֵתְהָ בֶן יָכוֹל", בְּזֶה בְּעֲצָמוֹ  
יִכְנָס בְּךָ בְּטַחֲוֹן עֲצָמִי שֶׁתְּהִיָּה בְּרִיא; כִּי כֶּךָ אוֹמְרִים  
חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (בְּרֵאשִׁית וַבְּהַ, פְּרָשָׁה נג, סִימָן ט): יָפָה  
תְּפִלַּת הַחוֹלֶה עַל עֲצָמוֹ יוֹתֵר מִתְּפִלַּת אֲחֵרִים עָלָיו;  
כְּשֶׂאֵדָם יוֹדֵעַ אֶת הַכָּלָל הַזֶּה: "אֵתְהָ בֶן יָכוֹל", אֲפֹלוֹ  
שֶׁהוּא חוֹלֶה, בַּר מִיֵּן, אֲפֹלוֹ שֵׁישׁ לוֹ יְסוּרֵי הַגּוֹף, אֲנִי  
אוֹמֵר: "אֲנִינִי יָכוֹל", אֲלֵא יוֹדֵעַ שֶׁיָּכוֹל, וְעַל-יְדֵי-זֶה  
מִתְרַפֵּא. כְּמוֹ-כֵן כְּשֶׂאֵדָם מְסַתְּבָךְ בְּחוֹבוֹת וְכוּ',  
וְהַנוֹשִׁים מִתְדַּפְּקִים עַל דַּלְתוֹ, וּמַעֲקָלִים אֶת מִטְלָטְלָיו,  
וּפּוֹכֵר יָדָיו בְּיָאוֹשׁ וְאוֹמֵר: "אֲנִינִי יָכוֹל"; אֵל תֹּאמֶר כֶּךָ,  
אֲלֵא תִדַּע שֶׁ"אֵתְהָ בֶן יָכוֹל" לְצֵאת מֵהַסָּבֵךְ שֶׁנִּסְתַּבְּכָתָה,  
וְתִחַשֵּׁב הַכֹּל לְכַפֶּרֶת עֲוֹנוֹת, "מֵה שְׂאֵרַע לִי עַד עֵתָה,  
זֶה מִחַמַּת עֲוֹנוֹתֵי הָרָבִים, חֲטָאתִי בַּפֶּגֶם הַבְּרִית,  
הַעֲיִנִים הַסֵּתְפָלוֹ בְּמִקְוֹמוֹת מְגַנָּים, הַמַּחַח חָשַׁב מִחֲשָׁבוֹת

אסורות, והדבור דבר דבורים אסורים וכו', ויהיה לי  
כל הסבל שאני סובל לכפרת עוונות". פי "אתה בן  
יכול" מהיום לשוב בתשובה אליו יתברך. כמו־כן אדם  
אומר: "איני יכול עם אשתי", ולהפך האשה ממרמרת:  
"איני יכולה עם בעלי", והבית נתהפך לגיהנום, עליכם  
לידע, פי אסור לומר: "איני יכול", אלא "אתה בן  
יכול" — הן הבעל והן האשה השלימו ביניכם, והבית  
שֶׁהָיָה כְּגֵיהֵנוֹם יתהפך לגן־עדן, והכניסו את הקדוש־  
ברוך־הוא לביתכם, וכיצד? על־ידי הפלל הזה,  
שתאמרו תמיד: "אתה בן יכול". פי אסור להשתמש  
במשפט הפכי לו: "אני לא יכול". כמו־כן כאשר  
הילדים ממררים את החיים, מצערים וגורמים עגמת  
נפש, עד שהאב או האם צועקים: "איני יכול"; אסור  
לומר כן, אלא "אתה בן יכול", ואיך? על־ידי שתכניסו  
את הקדוש־ברוך־הוא בחייכם. בני ובנותי היקרים!  
כמה דרשות אתם צריכים לשמע מבעלי דרשנים,  
מרבנים וכו', ואחר הדרשה אתם כבר ערוכים ומוכנים  
לשמע עוד דרשה וכו', ואחר־כך אתם נופלים ביאוש,  
מדוע?! אחת ולתמיד תאמרו לעצמכם: "אתה בן  
יכול" להשתנות, "אתה בן יכול" לשוב בתשובה,  
"אתה בן יכול" לדבר אל הקדוש־ברוך־הוא, אשר אין  
עוד מעלה יותר גדולה מתפלה אליו יתברך, שאדם  
צריך להרגיל עצמו תמיד לדבר אליו יתברך, ואפלו

שָׁבָא לוֹ דְבַר זֶה בְּקִשֵׁי רַב, כִּי בַתְחִלָּה קָשָׁה מְאֹד לְאָדָם לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, וְצוּחֵק מְזֵה, וְנִרְאָה לוֹ כְּלִי צְנוּת, כָּל זֶה מִחֲמַת שֶׁהוּא מְלֵא כְּפִירוֹת וְאַפִּיקוֹרְסוֹת. כִּי אִם אָדָם הִיָּה מֵאֲמִין שֶׁהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא גִמְצָא פֶה אֶתְנוּ, תָּמִיד הִיָּה מְדַבֵּר אֵלָיו, וּמְדוּעַ אֵינוֹ מְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ? כִּי נִכְנְסָה בּוֹ כְּפִירוֹת, וְסָלַק אֶת הַשְּׂכִינָה מֵעֲצָמוֹ. כִּי כִּף אוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (סוֹטָה ג): בַּתְחִלָּה קָדָם שֶׁחֲטָאוּ יִשְׂרָאֵל, הִיָּתָה שְׂכִינָה שׁוֹרָה עִם כָּל אֶחָד וְאֶחָד, כִּיִּן שֶׁחֲטָאוּ — גִּסְתַּלְקָה שְׂכִינָה מֵהֶם. לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, דְּעוּ לָכֶם, כִּי מִי שֶׁמְתַלּוֹצֵץ מִתְּפִלָּה וְהַתְּבוּדוֹת, הוּא מְלֵא כְּפִירוֹת וְאַפִּיקוֹרְסוֹת. וְאִף שֶׁעֲנִין הַהַתְּבוּדוֹת בָּא לָכֶם בְּקִשֵׁי רַב עַד מְאֹד, זְכְרוּ הַיֵּטֵב מֵהַשְּׂאוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (תַּעֲנִית ח): אֵין תְּפִלָּתוֹ שֶׁל אָדָם נִשְׁמַעַת, אֲלֵא אִם-כֵּן מְשִׁים נִפְשׁוֹ בְּכַפּוֹ; כִּי תְּפִלָּה בָּאָה לְאָדָם בְּמִסִּירוֹת נִפְשׁ גְּדוּלָה, כִּי אָדָם שֶׁהִיָּה בְּטִמְאָה וּבְזִהְמָה, וְעָשָׂה כָּל מִינֵי חֲטָאִים וְעוֹנוֹת, אֶתֶם חוֹשְׁבִים שֶׁבֵּן רַגַע יָכוֹל לְהִשְׁתַּנּוֹת?! אִם אֵין לוֹ הַעֲקֻשָׁנוֹת הַזֵּה לּוֹמֵר: "אֶתָּה בֶּן יָכוֹל", לֹא יוֹכֵל לְהִתְעַלּוֹת. כִּי כִּף אוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (פְּסִיקְתָא דְּרַב כְּהֵנָא, פְּרָשָׁה מֵה, סִימָן יט): גְּדוּל כְּתָה שֶׁל תְּשׁוּבָה, שֶׁכִּיִּן שֶׁאָדָם מְהַרְהֵר בְּלִבּוֹ לַעֲשׂוֹת תְּשׁוּבָה, מִיָּד הוּא עוֹלָה לֹא עַד עֲשָׂרָה מִלִּין וְלֹא עַד עֶשְׂרִים מִלִּין וְלֹא עַד מֵאָה מִלִּין, אֲלֵא עַד מֵהֶלֶךְ חֲמֵשׁ מֵאוֹת שָׁנִים, וְלֹא עַד רִקְיעַ

ראשון ושני, אלא שעומד לפני כסא הכבוד; הינו כיון שאדם שב בתשובה אליו יתברך, עולה מעולם לעולם, עד שמתעלה לפני כסא הכבוד. לזאת, בני ובנותי היקרים! קחו עצמכם בידיכם, ואל תתיאשו, ותאמרו לעצמכם: "אתה בן יכול" להשתנות, רק תתחילו לדבר אליו יתברך, שזה הדלת והפתח והשער להכנס לפניו; כי כשאדם חוזר בתשובה, אינו יודע איה הדלת להכנס אל המקום ברוך הוא וברוך שמו, בשעה שהדלת והפתח זהו רק הדבור. בזה שאדם מדבר אליו יתברך, בזה נכנס בו בטחון עצמי, שאפלו ימצא במצבים הקשים ביותר, יודע את הכלל הזה: "אתה בן יכול". לזאת, בני ובנותי היקרים! הפסיקו עם כל השטיות והדמיונות שלכם, ואל תאמרו משפט זה: "איני יכול יותר, אני מתיאש מהחיים, אין הולך לי", אל תאמרו כן, אלא תאמרו: "אתה בן יכול", ועל ידי זה תראו שלא תצטרכו לשום דרשות מאף אחד, אלא עתה תרוצו ותברחו לשער השמים, ותפתחו פיכם לדבר אליו יתברך בשפת האם שלכם, ותספרו לפניו יתברך כל אשר עובר עליכם, ותראו שכל דבור ודבור שמדברים אל הקדוש-ברוך-הוא, זהו כלי לקבל בו את האור האין סוף ברוך הוא. ואם אדם זוכה ומדבק עצמו בו יתברך, אזי אינו מסתפל על כל אלו שצוחקים ומתלוצצים מדבורים אלו, אלא מתבונן עליהם

ברחמנות גדולה, כי מספנים גדולים הם, שעדין הם מלאי כפירות ואפיקורסות, מלאי זמה ונאוף, חטאו בהוצאת זרע לבטלה, שהחטא הזה מטמטם את המוח והשכל, ומכניס באדם ליצנות להתלוצץ מצדיקים. לזאת, בני ובנותי היקרים! החדירו בעצמכם את המשפט הזה: "אתה פן יכול" להשתנות, "אתה פן יכול" לשוב בתשובה. וכן תחדירו בילדיכם את המשפט הזה: "אתה פן יכול"; כי אסור לשבר ילדים, אסור להשפילם, לרחקם ולבזותם, אלא תמיד ירגיל עצמו לומר להם מלים אלו: "אתה פן יכול". וזהו החנוך הטוב ביותר, שיכולים להעניק להם. וכן עם שאר בני-אדם, אשר הם שבורים ורצוצים, מסתובבים בדכאון ובשכרון לב, המצוה הגדולה ביותר — לחזקם, לעודדם ולשמחם, ולהחדיר בהם גם-כן אמונה בהקדוש-ברוך-הוא, ללמדם את הדרך הנפלאה הזו — לפתח את הפה ולשיח ולשפף את הלב אליו יתברך. ואף שבתחלה נדמה שאין מי ששומע לי, ואין מי שצריך אותי, אין זה נכון, כי "אתה פן יכול" לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא כמו כל הצדיקים, כי (ישעיהו ס, כא): "ועמך כלם צדיקים", כל יהודי ויהודי הוא צדיק; אשרי האדם שאינו מטעה את עצמו כלל, אלא אומר לעצמו ולאחרים: "אתה פן יכול", ומדבר ומשיח לקונו כל רחשי לבו, ואינו מסתכל על שום ליצן ועל

שום שקרן, על שום רמאי או צבוע; פי בזה העולם  
מתלבשים הסטרא אחרא והקלפות בצבועים, רמאים  
ושקרנים, המתחזים למנהיגי ישראל, ועושים ליצנות  
מתפלה והתבודדות. אך זאת עליכם לידע, כי אדם  
המתלוצץ מתפלה והתבודדות — מתלוצץ מהקדוש-  
ברוך הוא. על-כן, בני ובנותי היקרים! ראו להתחזק  
באמונה פשוטה בו יתברך, ותתחילו לדבר לפניו, ואז  
תראו שיבנה אצלכם הבטחון העצמי, ותחדירו  
בעצמכם אמונה בבורא כל עולמים, ותהיו הכי  
מאשרים בחייכם.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!

הקונטרס הקדוש הזה נדפס לזכות  
עאיר בן ערים נ"י, לבריאות, פרנסה, התחזקות  
בעבודת ה' והתקרבות לצדיק האמת  
ניצח בת יפה תח"י, לבריאות ורפואה שלמה, שטחה,  
נחת עהילדים ואמנות חכמים  
יפית, מיטל, חנה, חודיה, ערים תהילה,  
יהושע חי ונהוראי בני ניצח שיחי  
שיזכו לבריאות ושטחה, ויהיו מקורבים לצדיק האמת

הקונטרס הקדוש הזה נדפס לזכות  
דן בן אילנה נ"י  
ערים חן בת רינה תח"י  
והונתן בן ערים תח"י  
לרפואה שלמה, פרנסה טובה,  
אריכות ימים וחזרה בתשובה שלמה

הקונטרס הקדוש הזה נדפס  
לעילוי נשמת אבי מרדכי  
אלו עזר בן זכיה ז"ל  
שנלב"ע ביום כ"ה באב

\*\*\*

ולעילוי נשמת אחי ומרדכי  
עוז בן אביבה ז"ל  
שנלב"ע ביום ט"ו בשבט

\*\*\*

ולעילוי נשמת הוריי ורבתי  
סלים בן ערים ז"ל  
וזכיה בת חלובה ע"ה  
שנלב"ע ביום כ"ו בטבת

ת.נ.צ.ב.ה.





סוד ה' לִירָאִיו וּבְרִיתוֹ לְהוֹדִיעֵם  
זֶה שְׁמוֹ נָאָה לוֹ

# תְּקוּן הַכֶּלֶלִי

תְּקוּן נוֹרָא וְנִפְלָא מְאֹד מְאֹד לְכֻלְלִיּוֹת הַחֻטָּאִים  
וְהוּא פָּגַם הַבְּרִית, רַחֲמָנָא לִיצְלָן

\*

וּמִסְגָּל מְאֹד גַּם לְפִרְנָסָה וּלְהַצְלָחָה בְּכָל  
הָעֲנִינִים בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחָנִיּוֹת  
אֲשֶׁרֵי מִי שְׂיֵאמְרֵם בְּכָל יוֹם

\*

יְסֻדוֹ, תְּקֵנוּ, גְּלוּ וְצִוְהוּ לְפִרְסְמוֹ לְכָל יִשְׂרָאֵל,  
רְבִנּוּ הַקְּדוֹשׁ וְהַנוֹרָא, אֹר הַגְּנוּז וְהַצֶּפּוּן,  
בוֹצִינָא קְדִישָׁא עֲלָאָה, אֲדוּנָנוּ, מוֹרְנוּ וּרְבִנּוּ  
רְבִי נַחֲמָן מְבַרְסֵלָב, זְכוּתוֹ יִגַן עֲלֵינוּ

\*

הוֹבָא לְדְפוּס עַל-יְדֵי  
חֲסִידֵי בְּרֵסֵלָב  
עִיה"ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב"א

טוב לומר לפני אמירת העשרה מזמורים:

הריני מקשר עצמי באמירת העשרה מזמורים אלו לכל  
הצדיקים האמתיים שבדורנו, ולכל הצדיקים האמתיים  
שוכני עפר, קדושים אשר בארץ המה, ובפרט לרבנו הקדוש,  
צדיק יסוד עולם, נחל נובע מקור חכמה, רבנו נחמן בן פיגא,  
זכותו יגן עלינו, שגלה תקון זה.

לכו נרננה ליי נריעה לצור ישענו: נקדמה פניו בתודה,  
בזמרות נריע לו: פי אל גדול יי, ומלך גדול על כל אלהים:

קודם שיתחיל תהלים יאמר:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי, לשם  
יחוד קודשא בריך הוא ושכינתה בדחילו ורחימו על ידי  
ההוא טמיר ונעלם בשם כל ישראל:

**טז** א מכתם לדוד, שמרני אל כי חסיתי בך: ב אמרת ליי  
אדני אתה, טובתי בל עליך: ג לקדושים אשר בארץ המה,  
ואדירי כל חפצי-בם: ד ירבו עצבותם אחר מהרו בל אסיף  
נספיהם מדם, ובל אשא את שמותם על שפתי: ה יי מנת  
חלקי וכוסי, אתה תומיך גורלי: ו חבלים נפלו-לי בנעמים,  
אף נחלת שפרה עלי: ז אברך את יי אשר יעצני, אף לילות  
יסרוני כליותי: ח שויתי יי לנגדי תמיד, כי מימיני בל אמוט:  
ט לכן שמח לבי ויגל כבודי, אף בשרי ישכן לבטח: י כי לא  
תעזב נפשי לשאול, לא תתן חסידך לראות שחת: יא תודיעני  
ארח חיים שבע שמחות את פניך, נעמות בימינך נצח:

**לב** א לְדוֹד מִשְׁכִּיל אֲשֶׁרִי נָשׂוּי פִשְׁע כְּסוּי חֲטָאָה: ב אֲשֶׁרִי אָדָם לֹא יִחְשַׁב יְיָ לֹו עוֹן, וְאִין בְּרוּחוֹ רַמְיָה: ג כִּי הִחַרְשֵׁתִי בְּלוֹ עֲצָמִי, בְּשֹׁאֲגָתִי כָּל הַיּוֹם: ד כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִּכְבַּד עָלַי יְיָךְ נִהַפֵּךְ לְשֹׁדִי, בְּחִרְבְּנֵי קִיץ סָלָה: ה חֲטָאתִי אֹדִיעֶךָ וְעוֹנֵי לֹא כִסִּיתִי, אָמַרְתִּי אֹדְהָ עָלַי פִּשְׁעֵי לִי, וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חֲטָאתִי סָלָה: ו עַל זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל חֹסֵיד אֱלֹהֶיךָ לְעַת מְצוּא רַק לְשִׁטְף מִיָּם רַבִּים, אֱלִיוֹ לֹא יִגִּיעוּ: ז אַתָּה סֹתֵר לִי מִצָּר תִּצְרַנִּי רַנִּי פִלַּט תְּסוּבְּבֵנִי סָלָה: ח אֲשַׁכִּילְךָ וְאוֹרְךָ בְּדֶרֶךְ זֶה תִּלְךָ, אִיעֲצֶהָ עָלֶיךָ עֵינַי: ט אַל תַּהִיוּ כְּסוּס כְּפָרֵד אִין הַבֵּין בְּמַתְג וְרִסָן עֲדִיו לְבָלוֹם, בַּל קָרַב אֱלֹהֶיךָ: י רַבִּים מְכֹאֹבִים לְרָשָׁע וְהַבּוֹטֵחַ בֵּינִי, חֲסֵד יְסוּבְּבֵנוּ: יא שְׁמַחוּ בֵּינִי וְגִילוּ צְדִיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל יִשְׂרָאֵל לֵב:

**מא** א לְמַנְצַח מְזֻמּוֹר לְדוֹד: ב אֲשֶׁרִי מִשְׁכִּיל אֶל דָּל, בְּיוֹם רָעָה יִמְלֻטְהוּ יְיָ: ג יְיָ יִשְׁמְרֵהוּ וַיִּחַיְהוּ וְאֲשֶׁר בְּאֶרֶץ, וְאַל תִּתְּנֵהוּ בְּנַפְשׁ אִיבִיו: ד יְיָ יִסְעֲדֵנוּ עַל עֶרֶשׁ דָּוִי, כָּל מִשְׁכְּבוֹ הִפְכָתָּ בְּחֻלְיוֹ: ה אֲנִי אָמַרְתִּי יְיָ חֲנֻנִי, רַפְּאָה נַפְשִׁי כִּי חֲטָאתִי לָךְ: ו אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי, מִתִּי יָמוּת וְאָבֵד שְׁמוֹ: ז וְאִם בָּא לְרֹאוֹת שׂוֹא יְדַבֵּר, לְבוֹ יִקְבֹּץ-אֶן לֹו יֵצֵא לַחוּץ יְדַבֵּר: ח יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׂוּ כָּל שֹׁנְאֵי, עָלַי יִחְשְׁבוּ רָעָה לִי: ט דָּבַר בְּלִיעַל יִצּוֹק בּוֹ, וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא יוֹסִיף לָקוּם: י גַּם אִישׁ שְׁלוֹמִי אֲשֶׁר בְּסַחְתִּי בּוֹ אוֹכַל לַחֲמִי, הַגְּדִיל עָלַי עֵקֶב: יא וְאַתָּה יְיָ חֲנֻנִי וְהַקִּימֵנִי, וְאֲשַׁלְּמָה לָּהֶם: יב בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי חִפְצָתָּ בִּי, כִּי לֹא יִרְיעַ אִיבֵי עָלַי: יג וְאֲנִי בְּתַמִּי תִּמְכַּתָּ בִּי, וְתִצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ

לְעוֹלָם: יד בְּרוּךְ יי אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן  
וְאָמֵן:

**מב** א לְמִנְצַח מִשְׁפִּיל לְבַנֵּי קֶרַח: ב כָּאֵיל תִּעְרַג עַל אֲפִיקֵי  
מַיִם, כֵּן נִפְשֵׁי תִעְרַג אֵלֶיךָ אֱלֹהִים: ג צְמָאָה נִפְשֵׁי לְאֱלֹהִים  
לֹאֵל חַי מְתֵי אָבוֹא, וְאַרְאָה פָּנַי אֱלֹהִים: ד הִיְתָה לִי דְמַעְתִּי  
לְחַם יוֹמָם וְלַיְלָה, בְּאָמַר אֵלַי כָּל הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֶיךָ: ה אֵלֶּה  
אֲזַכְּרָה וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נִפְשֵׁי כִּי אֶעְבֹר בְּסֶף אֲדָדִם עַד בֵּית אֱלֹהִים  
בְּקוֹל רְנָה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוּגֵג: ו מֵה תִשְׁתַּוְּחַחֵי נִפְשֵׁי וְתִהְיֶינּוּ  
עָלַי הוֹחִילֵי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אֲוַדְנּוּ יְשׁוּעוֹת פָּנָיו: ז אֱלֹהֵי  
עָלַי נִפְשֵׁי תִשְׁתַּוְּחַח עַל כֵּן אֲזַכְּרֶךָ מֵאַרְץ יִרְדֵּן, וְחֶרְמוֹנִים מֵהַר  
מִצְעָר: ח תְּהוֹם אֶל תְּהוֹם קוֹרָא לְקוֹל צְנוּרֶיךָ כָּל מִשְׁבְּרֶיךָ  
וְגִלְיָךְ עָלַי עָבְרוּ: ט יוֹמָם יִצְוָה יי חֲסֵדוֹ וּבְלִילָה שִׁירָה עָמִי,  
תִּפְלָה לֹאֵל חַיִּי: י אֲוַמְרָה לֹאֵל סְלַעֵי לְמָה שִׁכַּחְתָּנִי לְמָה קָדַר  
אֵלֶיךָ בְּלַחֵץ אוֹיֵב: יא בְּרַצַּח בְּעַצְמוֹתַי חֶרְפוֹנֵי צוּרְרִי, בְּאִמְרָם  
אֵלַי כָּל הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֶיךָ: יב מֵה תִשְׁתַּוְּחַחֵי נִפְשֵׁי וּמֵה תִהְיֶינּוּ  
עָלַי הוֹחִילֵי לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אֲוַדְנּוּ יְשׁוּעַת פָּנַי וְאֱלֹהֵי:

**נט** א לְמִנְצַח אֵל תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שָׂאוֹל וַיִּשְׁמְרוּ  
אֶת הַבַּיִת לְהַמִּיתוֹ: ב הִצִּילֵנִי מֵאוֹיֵב אֱלֹהֵי מִמֶּתְקוֹמִי  
תִּשְׁגַּבְנֵי: ג הִצִּילֵנִי מִפְּעֵלֵי אֹן, וּמֵאֲנָשֵׁי דְמַיִם הוֹשִׁיעֵנִי: ד  
כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשֵׁי יָגוּרוּ עָלַי עֵזִים, לֹא פִשְׁעֵי וְלֹא חַטָּאתִי  
יי: ה בְּלֵי עוֹן יִרְצוּן וַיְכַוְּנוּ עוֹנָה לְקַרְאֵתִי וְרָאָה: ו וְאַתָּה יי  
אֱלֹהִים צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הִקִּיצָה לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם אֵל תַּחֵן  
כָּל בְּגַדֵי אֹן סֵלָה: ז יִשׁוּבוּ לְעָרֵב יִהְיוּ כְּכֶלֶב וַיִּסּוּבְבוּ עִיר:  
ח הִנֵּה יִבְעוּן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם, כִּי מִי שְׁמַע: ט

וְאַתָּה יי תִשְׁחַק לָמוּ תִלְעַג לְכָל גּוֹיִם : י עֲזוּ אֵלַיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי  
 אֱלֹהִים מִשְׁגָּבִי : יא אֱלֹהֵי חֲסָדַי יִקְדְּמֵנִי, אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי :  
 יב אֵל תִּהְרַגְם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עִמִּי הַנִּיעֵמוּ בְּחִילְךָ וְהוֹרִידֵמוּ, מִגִּנְנוּ  
 אֲדָנִי : יג חֲטָאת פִּימוּ דָבַר שִׁפְתֵימוּ וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֲלֹהַ  
 וּמִכְּחַשׁ יִסְפְּרוּ : יד כִּלְהָ בְּחֻמָּה כִּלְהָ וְאִינָמוּ וַיִּדְעוּ כִּי אֱלֹהִים  
 מִשָּׁל בִּיעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סֵלָה : טו וַיִּשְׁבוּ לְעֶרֶב יִהְמוּ כִּכְלָב  
 וַיִּסּוּבְבוּ עִיר : טז הִמָּה יִנִּיעוֹן לְאַכֵּל, אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיֵנוּ : יז  
 וְאִנִּי אֲשִׁיר עֲזָךְ וְאַרְנֶן לְבַקֵּר חֲסָדְךָ כִּי הָיִיתָ מִשְׁגָּב לִי וּמָנוֹס  
 בְּיוֹם צָר לִי : יח עֲזֵי אֵלַיךָ אֲזַמְרָה, כִּי אֱלֹהִים מִשְׁגָּבִי אֱלֹהֵי  
 חֲסָדַי :

**עז** א לְמַנְצַח עַל יְדוּתוֹן לְאַסְף מְזֻמּוֹר : ב קוֹלִי אֶל אֱלֹהִים  
 וְאַצְעֻקָה, קוֹלִי אֶל אֱלֹהִים וְהֶאֱזִין אֵלַי : ג בְּיוֹם צָרָתִי אֲדָנִי  
 דִּרְשָׁתִי יָדִי לִילָה נִגְרָה וְלֹא תָפּוּג, מֵאַנָּה הַנְּחָם נַפְשִׁי : ד  
 אֲזַכְּרָה אֱלֹהִים וְאַהֲמִיָּה, אֲשִׁיחָה וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֵלָה : ה אַחֲזַת  
 שְׁמֵרוֹת עֵינַי, נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר : ו חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקְדָּם,  
 שְׁנוֹת עוֹלָמִים : ז אֲזַכְּרָה נְגִינָתִי בְּלִילָה עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה,  
 וַיִּחַפֵּשׂ רוּחִי : ח הִלְעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדָנִי, וְלֹא יִסִּיף לְרִצּוֹת עוֹד :  
 ט הָאָפֶס לְנִצָּח חֲסָדוֹ, גָּמַר אִמֵּר לְדָר וְדָר : י הִשְׁכַּח חֲנוּת  
 אֵל אִם קָפֵץ בְּאֵף רַחֲמָיו סֵלָה : יא וְאִמֵּר חֲלוּתִי הִיא שְׁנוֹת  
 יָמַי עֲלִיוֹן : יב אֲזַכּוֹר מַעֲלָלֵי יְהוָה כִּי אֲזַכְּרָה מִקְדָּם פְּלֹאֵךְ : יג  
 וְהִגִּיתִי בְּכָל פְּעֻלָּךְ, וּבְעֲלִילוֹתֶיךָ אֲשִׁיחָה : יד אֱלֹהִים בְּקֹדֶשׁ  
 דִּרְכָךְ מִי אֵל גְּדוֹל כְּאֱלֹהִים : טו אַתָּה הָאֵל עֲשֵׂה פְּלֵא, הוֹדַעַת  
 כְּעַמִּים עֲזָךְ : טז גְּאֻלַּת בְּזָרוּעַ עִמָּךְ בְּנֵי יַעֲקֹב וַיִּוֹסֶף סֵלָה : יז

2 באמרוך אל אלהים תכוון המילוי כזה: אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד ה"י יו"ד  
 מ"ם

ראוּף מִים אֱלֹהִים רְאוּף מִים יַחִילוּ, אָף יִרְגְּזוּ תַהֲמוֹת: יח  
 זָרְמוּ מִים עֲבוֹת קוֹל נִתְּנוּ שְׁחָקִים, אָף חֲצֹצְרֵיךָ יִתְהַלְכוּ: יט  
 קוֹל רַעְמָךְ בְּגִלְגֹּל הַאִירוּ בְּרָקִים תִּבֵּל, רִגְזָה וּתְרַעַשׂ הָאָרֶץ: כ  
 בָּיִם דְּרָכָךְ וּשְׂבִילֶךָ בְּמַיִם רַבִּים וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא נִדְּעוּ: כא נְחִית  
 כְּצֹאן עֲמָךְ בְּיַד מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

**צ** א תִּפְלֶה לְמֹשֶׁה אִישׁ הָאֱלֹהִים אֲדַנִּי מֵעוֹן אַתָּה הָיִיתְ לָנוּ  
 בְּדַר וְדַר: ב בְּטָרִם הָרִים יִלְדוּ וּתְחַוֵּל אָרֶץ וּתִבֵּל, וּמַעוֹלָם  
 עַד עוֹלָם אַתָּה אֵל: ג תִּשָּׁב אָנוּשׁ עַד דִּפְא, וּתֹאמֶר שׁוּבוּ בְּנֵי  
 אָדָם: ד כִּי אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר וְאַשְׁמֹרֶה  
 בְּלִילָה: ה זֶרְמָתָם שָׁנָה יִהְיוּ, בְּבִקֵּר כְּחֹצֵיר יַחֲלֶף: ו בְּבִקֵּר  
 יִצִּיץ וַחֲלֶף, לְעָרֵב יְמוֹלֵל וְיִבֵּשׁ: ז כִּי כְּלִינוּ בְּאַפֶּךָ, וּבַחֲמַתְךָ  
 נִבְהַלְנוּ: ח שְׁתֵּה עֲוֹנֹתֵינוּ לְנִגְדֶךָ, עֲלַמְנוּ לְמֵאוֹר פְּנִיֶךָ: ט כִּי  
 כָּל יְמֵינוּ פָּנוּ בְּעִבְרַתְךָ, כְּלִינוּ שְׁנֵינוּ כְּמוֹ הֶגֶה: י יְמֵי שְׁנוֹתֵינוּ  
 בָּהֶם שְׁבָעִים שָׁנָה וְאִם בְּגִבּוֹרֵת שְׁמוֹנִים שָׁנָה וְרַהֲבָם עָמַל  
 וְאֶזֶן, כִּי גִז חִישׁ וְנִעְפָּה: יא מִי יוֹדַע עַז אַפֶּךָ, וּכְיִרְאָתְךָ  
 עֲבַרְתְּךָ: יב לְמַנּוֹת יְמֵינוּ כֵּן הוֹדַע, וְנִבְא לְבַב חֲכָמָה: יג  
 שׁוֹבֵה יְיָ עַד מָתִי, וְהִנָּחֵם עַל עֲבֹדֶיךָ: יד שְׁבַעְנוּ בְּבִקֵּר חֲסֵדְךָ,  
 וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל יְמֵינוּ: טו שְׁמַחְנוּ כִּימוֹת עֲנִיתָנוּ, שְׁנוֹת  
 רְאִינוּ רַעָה: טז יִרְאֶה אֵל עֲבֹדֶיךָ פְּעֻלָּךְ, וְהִדְרֶךְ עַל בְּנֵיהֶם:  
 יז וַיְהִי נֵעַם אֲדַנִּי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָה עָלֵינוּ  
 וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

**קה** א הוֹדוּ לַיְיָ קְרָאוּ בְשֵׁמוֹ, הוֹדִיעוּ בְּעַמִּים עֲלִילוֹתָיו: ב  
 שִׁירוּ לוֹ זָמְרוּ לוֹ, שִׁיחוּ בְּכָל נַפְלְאוֹתָיו: ג הִתְהַלְלוּ בְּשֵׁם  
 קְדָשׁוֹ, יִשְׂמַח לֵב מְבַקְשֵׁי יְיָ: ד דְּרָשׁוּ יְיָ וְעִזּוּ, בְּקִשׁוֹ פָּנָיו

תמיד: ה זכרו נפלאותיו אשר עשה, מפתיו ומשפטי פיו: ו  
זרע אברהם עבדו, בני יעקב בחיריו: ז הוא יי אלהינו בכל  
הארץ משפטיו: ח זכר לעולם בריתו, דבר צוה לאלף דור: ט  
אשר כרת את אברהם, ושבועתו לישחק: י ויעמידה ליעקב  
לחק, לישראל ברית עולם: יא לאמר לך אתן את ארץ פנען,  
חבל נחלתכם: יב בהיותם מתי מספר, כמעט וגרים בה: יג  
ויתהלכו מגוי אל גוי, מממלכה אל עם אחר: יד לא הניח  
אדם לעשקם, ויוכח עליהם מלכים: טו אל תגעו במשיחי,  
ולנביאי אל תרעו: טז ויקרא רעב על הארץ, כל מטה-לחם  
שבר: יז שלח לפניכם איש, לעבד נמכר יוסף: יח ענו  
בכבל רגלו, ברזל באה נפשו: יט עד עת בא דברו, אמרת יי  
צרפתהו: כ שלח מלך ויתירהו, משל עמים ויפתחהו: כא  
שמו אדון לביתו, ומשל בכל קנינו: כב לאסר שריו בנפשו,  
וזקניו יחכם: כג ויבא ישראל מצרים, ויעקב גר בארץ חם:  
כד ויפר את עמו מאד ויעצמהו מצריו: כה הפך לבם לשנא  
עמו, להתנפל בעבדיו: כו שלח משה עבדו, אהרן אשר בחר  
בו: כז שמו כם דברי אתותיו, ומפתים בארץ חם: כח שלח  
חשך ויחשך, ולא מרו את דברו: כט הפך את מימיהם לדם,  
וימת את דגתם: ל שרץ ארצם צפרדעים, בחדרי מלכיהם:  
לא אמר ויבא ערב, כנים בכל גבולם: לב נתן גשמייהם ברד,  
אש להבות בארצם: לג ויך גפנם ותאנתם, וישבר עץ גבולם:  
לד אמר ויבא ארבה, וילק ואין מספר: לה ויאכל כל עשב  
בארצם, ויאכל פרי אדמתם: לו ויך כל בכור בארצם, ראשית  
לכל אונם: לז ויוציאם בכסף וזהב, ואין בשבטיו כושל: לח  
שמח מצרים בצאתם, כי נפל פחדם עליהם: לט פרש ענן

לְמִסְךָ, וְאֵשׁ לְהָאִיר לְיִלְיָהּ: מ שָׁאֵל וַיָּבֵא שְׁלוֹ, וְלַחֵם שְׁמִים  
 יִשְׁבִּיעֵם: מא פָּתַח צוֹר וַיִּזְוְבוּ מַיִם, הֶלְכוּ בְּצִיּוֹת נָהָר: מב כִּי  
 זָכַר אֶת דְּבַר קִדְשׁוֹ, אֶת אֲבֵרָתָם עֲבָדוֹ: מג וַיּוֹצֵא עִמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן  
 בְּרִנָּה אֶת בַּחֲרִירוֹ: מד וַיִּתֵּן לָהֶם אֲרָצוֹת גּוֹיִם, וַעֲמַל לְאֲמִים  
 יִירְשׁוּ: מה בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקֵּי, וְתוֹרֹתָיו יִנְצְרוּ הַלְלוּיָהּ:

**קלז** א על נהרות בכל שם ישבנו גם בכינו, בזכרנו את  
 ציון: ב על ערבים בתוכה תלינו כנרותינו: ג כי שם שאלונו  
 שובינו דברי שיר ותוללינו שמחה, שירו לנו משיר ציון: ד  
 איך נשיר את שיר יי על אדמת נכר: ה אם אשכחך ירושלם  
 תשכח ימיני: ו תדבק לשוני לחפי אם לא אזכרכי אם לא  
 אעלה את ירושלם על ראש שמחתי: ז זכר יי לבני אדום את  
 יום ירושלם האמרים ערו ערו, עד היסוד בה: ח בת בכל  
 השדודה אשרי שישלם לך, את גמולך שגמלת לנו: ט אשרי  
 שיאחז ונפץ את עלליך אל הסלע:

**קנ** א הללו יה הללו אל בקדשו, הללוהו ברקיע עזו: ב  
 הללוהו בגבורתיו, הללוהו כרב גדלו: ג הללוהו בתקע  
 שופר, הללוהו בנבל וכנור: ד הללוהו בתוף ומחול, הללוהו  
 במנים ועגב: ה הללוהו בצלצלי שמע, הללוהו בצלצלי  
 תרועה: ו כל הנשמה תהלל יה הללויה:

אחר שסיים תהלים יאמר זה:

מי יתן מציון ישועת ישראל בשוב יי שבות עמו יגל יעקב  
 ישמח ישראל: ותשועת צדיקים מיי מעוזם בעת צרה: ויעזרם  
 יי ויפלטם יפלטם מרשעים ויושיעם כי חסו בו: