

קונטרס

הסבלנות משתלמת

יגלה את מעלת האדם הקונה לעצמו
מדת הסבלנות, שאז נכון לבו יהיה
בטוח, שינצח במלחמה בזה העולם.



בנוי ומיסד על-פי דברי

רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון

בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבנו

רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו הגאון

הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אניס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו

ומשלב בפסוקי תורה, נביאים, פתובים ומאמרי
חכמינו הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש



הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובכ"א

הַכְּתָבָה לְהַשִּׁיג אֶת הַסֵּפֶר הַקְּדוֹשׁ הַזֶּה
וְכָל סֵפֶרֵי אֲדַמוֹ"ר מוֹהַר"ן מְבַרְסֶלֶב זי"ע
וְסֵפֶרֵי תַלְמִידָיו הַקְּדוֹשִׁים

* * *

בְּאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל
יְבִנְאֵל עִיר בְּרֶסֶלֶב
גָּלִיל

* * *

בְּאֶרְצוֹת הַבְּרִית
מְתִיבְתָא הַיְכַל-הַקְּדוֹשׁ — חֲסִידֵי בְרֶסֶלֶב

Mesifita Heichal Hakodesh
Chasidei Breslov
1129-42nd street
Brooklyn N.Y 11219

* * *

באמצעות הדואר לפי הכתובת:
"קרן הדפסה והפצה"
ת.ד. 8065 אשדוד
ובמספר טלפון: 03/6765235

קוֹנְטָרַס

הַסְבָּלוֹת מִשְׁתַּלְמָת

רַבְּנּוּ ז"ל אֹמֵר (לקוטי-מוהר"ן, חלק א', סימן קנה): עֲצָבוֹת וְעֲצָלוֹת הוּא מְדָה רְעָה מְאֹד. וּמָה שְׂאָדָם אֵינוֹ נוֹסֵעַ לְהַצְדִּיק, הוּא מִחַמַּת עֲצָלוֹת וּכְבוֹדוֹת, וְכֵן מָה שְׂאֵינוֹ מִתְפַּלֵּל כְּרְאוּי, הוּא מִחַמַּת עֲצָבוֹת וְעֲצָלוֹת. רַבְּנּוּ ז"ל מְקַשֵּׁר כָּאֵן שְׁנֵי דְבָרִים: לְמָה אָדָם עֲצוּב? מִפְּנֵי שְׂיֵשׁ לוֹ חֶסֶד וְאִמוּנָה. כִּי אִם אָדָם הָיָה מְאֲמִין, שֶׁהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא נִמְצָא וְאֵין בְּלִעְדָּיו נִמְצָא, וְכֹל אֲשֶׁר עוֹשִׂים בְּשִׁבִיל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, זֶה חָשׁוּב לְמַעַלְהָ אֲצִלוֹ יִתְבָּרַךְ, אֲזִי הָיָה שְׂמֵחַ. אֹמֵר רַבְּנּוּ ז"ל: לְמָה אָדָם אֵינוֹ מִתְפַּלֵּל לְהַשֵּׂם יִתְבָּרַךְ? מִפְּנֵי שְׂנוֹפְלֵת עָלָיו עֲצָבוֹת וְעֲצָלוֹת, וְלְמָה אָדָם אֵינוֹ נוֹסֵעַ לְצַדִּיק וּמִתְקַרֵּב אֵלָיו? מִפְּנֵי שְׂיֵשׁ עָלָיו עֲצָבוֹת וְעֲצָלוֹת. נִמְצָא מְכַל זֶה, שְׂכַדֵּי שְׂאָדָם יוּכַל לְהִתְפַּלֵּל אֶל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא — בְּהֶכְרַח לוֹ לְהִיּוֹת מְקַרֵּב אֶל הַצְּדִיק, כִּי

רבנו ז"ל מקשר את שני הדברים. ומהיכן נובעת עצבות ועצלות? מחסרון אמונה, כי מי שיש לו אמונה, תמיד תפיל אל הקדוש-ברוך-הוא. למה אנו רואים בני-אדם מסתובבים בזה העולם בדמיונות, שבורים ורצוצים, מלאי ספקות ויסורים, ואינם מוצאים את עצמם בשום פנים ואפן, אינם מוצאים את מקומם? כל זה בא מעצבות ועצלות שנופלת על כל אחד ואחד. ומהיכן זה נובע? אומר רבנו ז"ל, מחמת חסרון אמונה, שאדם אינו חזק באמונה. כי אם היה אדם מאמין בהקדוש-ברוך-הוא, שום דבר בעולם לא יכול היה לשברו, והיה תמיד שמח, ומקבל עליו את על מלכותו? תברך, והיה יודע שכל מה שעובר עליו, זה רק ממנו? תברך, ומה יש לו להתעצבן, מה יש לו להיות בעצבות ובעצלות, מה יש לו להיות בדפאון?! הוא מוסר עצמו לגמרי אל הקדוש-ברוך-הוא.

אבל להגיע לזה אי אפשר, אלא על-ידי התקרבות אל הצדיק האמת. אומר רבנו ז"ל (לקוטי-מורה"ן, חלק א', סימן ס'), שהצדיק מעורר את האדם מהשנה, כי יש בני-אדם שישנים את מיהם,

ואפלו שמתפללים ומקיימים את המצוות — זה בחינת שנה, כי אם אדם אינו מרגיש את הקדוש-ברוך-הוא, ואינו מדבר אליו יתברך, סימן שאמונתו לקויה. ואיך זוכים לאמונה? על-ידי הצדיק. אומר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן ז'); ולכן ההתקרבות אל הצדיק זה דבר גדול מאוד מאד. אבל הסמ"ך-מ"ם מאד שונא את הצדיק, ויעשה כל מיני פעולות שבעולם להרחיק בני-אדם מהצדיק, כי יודע שאם בני-אדם יתקרבו אל הצדיק, אין לו מה לעשות. ולכן אומר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן סז), שצריך לפרסם את הצדיק בעולם, שהוא החן והיפי והפאר של כל העולם, וכשיתפרסם ויתגלה זה הצדיק, אז יתגלה שם ה', מאורי אור, שיאיר לכלם האור אין סוף ברוך הוא. כי רחמנא לישזבן, כל החרבן בא רק מפני העלמת שם הצדיק, שהסמ"ך-מ"ם לוחם נגדו. ולכן נתעורר מאורי אש, בוער באדם אש התאוות: זה בתאות נאוף שפל-כף נשקע בזה, עד שפל אשה העוברת ברחוב, הוא מכרח להסתפל עליה, וזה בתאות אכילה ושתייה, וזה בתאות קמון, שאינו פוסק לרוץ אחר הפסף, וזה רץ אחר קבור, שרוצה להיות מפרסם, רוצה להיות אדמו"ר

ורבי. בשעה שהכל בא מחמת חסרון אמונה. מאורי אש מכניס באדם כעס ורציחה, עד שיש בני-אדם כל-כף עצבניים, שמוציאים עצביהם על הזולת. כי הכעס היא מדה מגנה מאד, שיכולה להרס את האדם, עד שתכלה אותו לגמרי, כי הכעס מקצר את ימי האדם, ורב רבם של בני-אדם המקבלים התקף לב, בר מינו, זה בא ממדת הכעס, שהם רגזנים ורתחנים. וכך אומרים חכמינו הקדושים (פנחומא תי-שנה ב'): הזקנה קופצת על האדם מפני כעס בנים; יש לאדם צרות מילדיו, ממררים את חייו, והורסים אותו לגמרי, זה מה שמזקין אותו.

ובאמת אם יש לאדם ישוב הדעת, הוא מבין, שעל-ידי כעס ועצבנות לא יגיע לשום דבר. ולכן אומרים חכמינו הקדושים (קדושין מ:): רגזן לא עלתה בידו אלא רגזנותא; שאינו פועל עם כעסו מאומה, וכלם בורחים ממנו, עד שנותר לבדו, כי אף אחד אינו יכול לסבל אדם כעסן ועצבני. ובאמת גם האדם בעצמו אינו סובל את עצמו כשהוא ברתחה ובזעם, ושואל את עצמו: "למה אני צריך להיות בכעס על אשתי, על ילדי, על

חברי וכו', הלא יברחו ממני ויעזבו אותי, ומה יוצא לי מכל הפעס? כלום". ולכן אומרים חכמינו הקדושים (נדרים כב.): כל הפועס, אפלו שכונה אינה חשובה כנגדו. כי אם אדם היה מאמין, שהקדוש-ברוך-הוא פה ואין בלעדיו יתברך נמצא, אזי היה סבלן, ועל-ידי סבלנות היה מנצח. כי זאת עלינו להחזיר היטב במחננו, אשר "הסבלנות משתלמת", ומי שיותר סבלן — מצליח.

ומהיכן נובעת סבלנות? מאמונה, שאדם יודע, שהכל מאתו יתברך, ואז יכול לעבר על הכל. ולכן אומר רבנו ז"ל, שזה מה שפיתוב (תהלים לו, א): "שכן ארץ ורעה אמונה", מה אנו רואים? כשאדם חורש באדמה טובה, וזורע ומשקה את האדמה, אזי צומח אחר-כך אילן המוציא פרות. אם טפלו באילן כראוי, שמרו אותו מכל מיני תולעים, מכל מיני עכברי שדה, מכל מיני משחיתים, ומטפחים אותו ומשקיעים בו, אזי משריש שרשים עמק בתוך האדמה, וככל שמשריש יותר שרשים, הוא גדל חזק יותר, עד שכל רוחות שבעולם אינם יכולים לעקרו. אבל אם אין חרשים כראוי, והטפול בעץ מזנח ושטחי,

לְבַסּוֹף הָאֵילָן אֵינּוּ מְשַׁרְיֵשׁ שְׂרָשִׁים עֲמֻקִּים, וְכָל רוּחַ נוֹשֶׁבֶת עוֹקְרֵתוֹ מִהַשְׁרֵשׁ. כְּמוֹ-כֵן הָאָדָם נִדְמָה לְעֵץ, כְּמוֹ שְׂכֵתוֹב (דְּבָרִים כ"א): "כִּי הָאָדָם עֵץ הַשָּׂדֶה" וְגו', אִם מְשַׁרְשׁ הֵיטֵב בְּאִמוּנָה שְׁנִקְרָאת אֶרֶץ, כְּמוֹ שְׂכֵתוֹב: "שְׂכֵן אֶרֶץ וְרַעַה אִמוּנָה", וְכֵן אוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (שִׁבְתָּ ל"א): אִמוּנָה זֶה סֵדֵר זְרָעִים, אִם אָדָם חִזַּק בְּאִמוּנָה בְּהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוא, הוּא יוֹדֵעַ שֶׁהַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ פֶּה אֲתִי, עִמִּי וְאֶצְלִי, וְכָל אֲשֶׁר נֶאֱרַע עִמִּי זֶה מִמְּנוֹ יִתְבָּרַךְ, וּמוֹדָה לְהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוא עַל הַטוֹב שֶׁנִּתֵּן לוֹ, שׁוֹם רוּחַ רָעָה לֹא יִכּוֹלָה לְשַׁבְּרוֹ, כִּי הוּא מְשַׁרְשׁ בְּשְׂרָשִׁים חֲזָקִים בְּתוֹךְ הָאֲדָמָה.

זֹאת עֲלֵינוּ לִידַע, שְׁמַנְסִים אוֹתָנוּ בְּכָל מִיָּנִי נְסִיווּנוֹת, וְהַעֲקָר לֹא לְהַשְׁבֵּר. וְהַנְּסִיוֹן הַכִּי גָדוֹל שְׁמַנְסִים אֶת הָאָדָם, הוּא בְּמַדַּת הַכַּעַס — לְרֵאוֹת אִם לֹא יִתְעַצֵּב וְלֹא יִפְגֵּס בְּלַחֵץ וּבְכַעַס וּבְרִצִּיקָה. וְאוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (רַבְּנוּ בַחַי שְׁמוֹת ל"ד, ו'): אִף וְחִמָּה מִלְּאֲכִי חֲבָלָה הֵם; כִּי הַכַּעַס הוּא בְּחִינַת מִלְּאָךְ חֲבָלָה הַמְּסַבֵּב אוֹתוֹ. יִשְׁנֶם הָאוֹמְרִים: "הַיּוֹם אֵינִי קִיַּמְתָּ מְצִיאוֹת שֶׁל שָׂדִים וְרוּחוֹת, אוֹ קְלָפוֹת וּמִלְּאֲכִי חֲבָלָה", וְאִישׁ אֵינּוּ שֵׁם עַל לֵב, שֶׁעַל-יָדֵי

כָּל עוֹן שְׂאָדָם עוֹבֵר, עַל-יְדֵי כָּל עֲבָרָה שְׂאָדָם
 חוּטָא, בּוֹרָא קְלָפוֹת וּמְשַׁחִיתִים, שְׂדִים וְרוּחוֹת,
 וְאֵף אִם אֵינוֹ מְאֲמִין בְּזֶה. חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים
 אוֹמְרִים (תְּנַחוּמָא נְשֵׂא כג): לָמָּה נִקְרָאִים הַשְּׂדִים
 וְהַרוּחוֹת 'קֶטֶב מְרִירִי'? שְׂמֻמָּרִים חַיֵּי הָאָדָם. הִנֵּה
 יִשְׁנֹה אָדָם שְׂאִין חֶסֶר לוֹ מְאוּמָה: יֵשׁ לוֹ אִשָּׁה,
 יְלָדִים, דִּירָה וְכוּ', וּלְפִתְעַ פְּתָאם נִכְנָס בְּכַעַס
 וּבְעֲצָבוֹת, בְּרָצִיחָה וּבְדַכְאוֹן, עַל מָה וְלָמָּה, מָה
 אָרַע לוֹ? ! אֵלָּא קֶטֶב מְרִירִי, אִמְאִי נִקְרָא כֶּף? אֵלָּא
 שְׂמֻמָּרִי חַיֵּי הָאָדָם, שְׂדִים וְרוּחוֹת הַמְּכַנִּיסִים אֶת
 הָאָדָם בְּדַכְאוֹן, אֵף וְחֻמָּה — מְלֹאכֵי חֲבֵלָה
 שְׂנִכְנָסוּ בוֹ מְרַבּוּי עוֹנוֹתָיו, כִּי לֹא יִשְׁתַּגַּע הָאָדָם,
 אֵלָּא אִם חֶטָא, כִּי כֶּף אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (סוּטָה
 ג): אֵין אָדָם עוֹבֵר עֲבָרָה, אֵלָּא אִם-כֶּן נִכְנָס בוֹ רוּחַ
 שְׂטוּת; נִמְצָא, כְּפִי רַבּוּי עֲבָרוֹת, כְּמוֹ-כֶּן שׁוֹרָה בוֹ
 רוּחַ שְׂטוּת מְמֵשׁ, שֶׁהוּא תְּמִיד עֲצָבָנִי וְכַעֲסָן גָּדוֹל,
 רַחֲמָנָא לְצִלָּן. אִם אֵתָּה רוּאָה שְׂלִפְתַּע אֵתָּה עֲצוּב
 וּמְמָרְר, אוֹ אֵתָּה מוֹצִיא עֲצָבִיךָ עַל אִשְׁתְּךָ וְיִלְדֶיךָ,
 סִימָן שְׂחֻטָּאתָ, וְעֵתָּה יוֹצֵאִים מִמָּךְ מְלֹאכֵי חֲבֵלָה
 — אֵף וְחֻמָּה, עֲכָשׁוּ יוֹצֵא מִמָּךְ קֶטֶב מְרִירִי,
 שְׂמֻמָּרִי חַיִּיךָ. וְלָכֵן עָלִינוּ לַעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי פְעֻלוֹת
 שְׂבַעוּלָם לְהִתְקַרֵּב אֶל הַצַּדִּיק הָאֱמֵת, אֲשֶׁר יֵאִיר בְּנוֹ

התחזקות כזו, שגזקה לעבר את זה העולם, ומחדיר בנו סבלנות, שאנו סובלים על כל העובר עלינו. ועל-ידי סבלנות מנצחים, כי "הסבלנות משתלמת", אשר דבר זה עלינו לזכור היטב היטב.

ולכן באו נתחיל התחלה חדשה, באו נתקרב אל הצדיק האמת, באו ונלמד את הספר הקדוש שלו "לקוטי-מורהר"ן". רבנו ז"ל אומר (לקוטי-מורהר"ן, חלק א', סימן קצב), אשר פניו, שכלו, חכמתו ונשמתו, הם בתוך הספר; אם אדם רוצה לראות את הצדיק, עליו ללמד בספרו, וככל שילמד יותר את ספרו, יראה יותר את הצדיק. ומעט מאד זכו לזה, שפבר מאתים שנה מאז שנשמת רבנו ז"ל היתה בזה העולם, ועדין בני-אדם מחיים עצמם כאלו עתה הם אצל רבנו ז"ל. ומהו הסוד? אלא רבנו ז"ל הכניס עצמו בתוך ספרו, ואם רוצים להכיר את רבנו ז"ל ולראותו, עלינו לעשות כל מיני פעולות שבעולם ללמד בספרו, כי ברגע שאדם לומד את ספר הצדיק — מוצא את הצדיק ונמצא עמו.

היתה מחלקת בין גאונים וצדיקים, יש מהם שאמרו, שלא כדאי להדפיס ספר, כשלומדים בספר שהוא נשמת הצדיק, ולוקחים את הצדיק עמו לכל מקום, כי לומדים את הספר בכל עת, וכן בשכבו על מטתו טרם שנתו נוטל את הספר עמו וכו', והיו צדיקים שאמרו דיקא להדפיס את כל מה שחדשו וגלו, ואמרו: יותר טוב שתקח אותי למטה שלך, ותלך לישן אתי, מאשר תקח שטיות למטתך ותישן עם זה, כי עדיף שתפל בשנה עם דבורי אמונה. ולכן אם אנו רוצים להיות מקרבים אל הצדיק האמת, עלינו להתחיל ללמד את ספרו, ושם נראה את האור הגדול של הצדיק. אומר רבנו ו"ל (לקוטי מוה"ר"ן, חלק א', סימן קלג): האור של הצדיק מאיר בכל העולם פלו, אבל המטבע הקטנה מעלימה את הצדיק, היד הקטנה מעלימה את האור הגדול שבתוך הצדיק. ולכן אם רצוננו להתקרב אל הצדיק, עלינו להתחיל מחדש ללמד את ספריו. וזו נקראת שלמות ההתקרבות אל הצדיק. הצדיק מחדיר בנו סבלנות, שנסבל כל העובר עלינו, שנהיה שמחים ועליזים, כי "הסבלנות משתלמת", זאת עלינו להחדיר בנו.

רבנו ז"ל אומר (לקוטי-מוהר"ן, חלק א', סימן קנה),
 שאריכות אפים, שאדם מאריך אף, ואינו נכנס
 בכעס, זה תלוי בארץ ישראל. ולכן ראינו,
 שהסמ"ך-מ"ם עשה כל מיני פעולות שבעולם,
 שמשה רבנו לא יכנס לארץ ישראל. וחקמינו
 הקדושים אומרים (עין לקוטי-הלכות, הלכות ביצים,
 הלכה ה', אות ו' בשם המדרש), שמשה רבנו בקש
 מהשם יתברך, שרוצה להכניס לארץ ישראל, ואפלו
 להיות כמו צפור, ולא נתנו לו. שואל רבנו ז"ל:
 למה רצה משה רבנו כל-כך להכניס לארץ ישראל?
 אלא הבין שבארץ ישראל זוכים לאריכות אפים
 ולאמת, ושניהם תלויים זה בזה, כפי האמת שיש
 באדם, כן יש לו אריכות אפים. על כל אחד
 עוברים צרות ויסורים, בל נטעה את עצמנו, אין
 אדם שלא עוברים עליו משברים וגלים, היצר הרע
 מתגבר עליו, ואינו יכול לו, את מי נטעה?!
 הקדוש-ברוך-הוא פה אתנו, הקדוש-ברוך-הוא
 יודע מעשינו, את מי נרמה?! היצר הרע בוער בנו,
 זה מנאוף, זה מכסף, וזה משאר תאוות רעות. זה
 יש לו צרות מילדיו, שממררים את חיו, עד שאינו
 יודע לשית עצות בנפשו, וזה יש לו צרות מאשתו,
 וזה משכנים, וזה יש לו צרות מעצמו, שעדין הוא

רוק, אֲשֶׁר אֵין עוֹד צֶעַר כְּצֶעַר הַזֶּה. בְּכֵן, מָה עוֹשִׁים? אָבֵל עַל-יְדֵי שְׂאֵדָם זוֹכָה וּמִתְקָרֵב לַצַּדִּיק הָאֵמֶת, הַצַּדִּיק מְכַנִּיס בּוֹ רוּחַ חַיִּים חַדְשָׁה, כְּמוֹכָא בְּדַבְרֵי רַבֵּנוּ ז"ל (לְקוּטֵי-מוֹהַר"ן, חֵלֶק א', סִימָן ח'), כִּי עָקֵר הָרוּחַ חַיִּים מְקַבְּלִים מִהַצַּדִּיק, וְהַכִּיצָד? ! הֲלֹא הָרוּחַ חַיִּים מְקַבְּלִים מִהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא? אֵלֶּא הַצַּדִּיק מְגַלֶּה לָנוּ, שְׂמִי מְחִיָּה וּמְהִיָּה אוֹתָנוּ? הַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא. וְלִכֵּן בְּלִי הַצַּדִּיק לֹא הֵינּוּ יוֹדְעִים שְׂהֵשֵׁם יִתְבָּרֵךְ פֶּה אֶתָּנוּ, עִמָּנוּ וְאֶצְלָנוּ, וְהוּא יִתְבָּרֵךְ מְקַיֵּם אוֹתָנוּ כָּל רִגַע וְרִגַע, וְאִם אָדָם יוֹדֵעַ כֵּן, אֲזִי רוֹקֵד מְרַב שְׂמִחָה.

וְזֶה כָּל חֶרְבֵן בֵּית-הַמִּקְדָּשׁ, שְׂחֻכְמֵינוּ הַקְדוּשִׁים אוֹמְרִים (מִדְרַשׁ תְּהִלִּים קד): מִהֵיכָן נִבְרָאת הָאוֹרָה? מְמָקוֹם בֵּית-הַמִּקְדָּשׁ; שְׂאוֹר יֵצֵא מִשָּׁם מְרַב הַקְדָּשָׁה. הִנֵּה אָנוּ רוֹאִים, שְׂאֵדָם בּוֹרַח מִהַצַּדִּיק, מִהָאֵמֶת, מִהֵיכָן זֶה בָּא? אֵלֶּא שְׂנַעְעֵלִם וְכָבֵה מִמָּנוּ כָּל הָאוֹר. וְלִכֵּן אוֹמְרִים חֻכְמֵינוּ הַקְדוּשִׁים (סוֹטָה מ.ח.): מִשְׁחָרֵב בֵּית-הַמִּקְדָּשׁ פָּסְקוּ אֲנָשִׁי אֲמָנָה; כִּי כְּשֶׁבִית-הַמִּקְדָּשׁ הָיָה קָיָם וְאָדָם חָטָא, מָה עָשָׂה? הָיָה בָּא לְבֵית-הַמִּקְדָּשׁ, וּמִבִּיא בְּהֵמָה לְקָרְבָן, וְעַל-יְדֵי הַקְרֵבַת הַקָּרְבָן הָיָה מִתְכַּפֵּר

לו, כי הִיָּה מִתְחַרֵּט וּמִבְכָּה עַל חַטָּאֵיו וְכוּ', אָבֵל מִשְׁחַרֵּב בֵּית־הַמִּקְדָּשׁ, אֵין לָנוּ אוֹר, אֵין לָנוּ אֲמוּנָה, בְּכֵן מָה עוֹשִׂים? אוֹמֵר רַבֵּנוּ ז"ל (לְקוּטֵי־מוֹהַר"ן, חֵלֶק ב', סִימָן טו): הֶעָבַר אֵין, כָּבֵר נִחְרַב בֵּית הַמִּקְדָּשׁ, מָה עוֹשִׂים עִתָּה? עָלֵינוּ לְרֵאוֹת, שְׂאֲנַחֲנוּ לֹא נִמְנַע מִלְבָּנוֹת אֶת בֵּית־הַמִּקְדָּשׁ, אֶת הָאֲמוּנָה. וְאוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְדוֹשִׁים (שֶׁבַת קִיט.): לֹא חָרְבָה יְרוּשָׁלַיִם, אֲלֵא עַל שְׂפָסְקוֹ בַּה אֲנָשֵׁי אֲמוּנָה; כִּי בְּאֲמַת הָאֲמוּנָה זֶה הִיסוּד, וְאֵיךְ זוֹכִים לְאֲמוּנָה? עַל־יָדֵי אֲמַת.

וּמָה עוֹשֶׂה הַסֵּמ"ך־מ"ם? מַחְלִיף אֶת הַצְדִּיק הָאֲמַת בְּעֵגֶל. כִּי כֵן הִיָּה בְּחֹטֵא הָעֵגֶל, שְׂאֲמָרוּ הָעַרְב־רַב (שְׁמוֹת לב, א): "כִּי זֶה מִשָּׁה הָאִישׁ לֹא יִדְעֵנוּ מָה הִיָּה לוֹ", וְהִלְכוּ וְהִמִּירוּהוּ בְּעֵגֶל. וּבְאֲמַת תְּמוּהָ הַדְּבָר, וְכִי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל טָפְשִׁים הָיוּ, וְכִי יִלְכוּ לְקַחַת עֵגֶל תַּחַת מִשָּׁה? אֲלֵא אוֹמֵר מוֹהַרְנ"ת ז"ל (לְקוּטֵי־הַלְכוֹת, שְׁלוּחִין, הֵלְכָה ה'), שְׂהַפְגָם הַזֶּה נֶעֱשֶׂה בְּכָל דוֹר וָדוֹר, חוֹשְׁבִים שְׂהַצְדִּיק לֹא יִחְזוּר, וְהוֹלְכִים וְלוֹקְחִים תַּחְלִיף לוֹ, וּבְאֲמַת לְצַדִּיק אֵין תַּחְלִיף, לָמָּה לֹא תִקְחוּ אֶת סִפְרֵי הַצְדִּיק, וְתַתְּחִילוּ לְהַחֲיוֹת עֲצָמְכֶם עִם דְּבוּרֵי הַצְדִּיק, עִם עֲצוֹת

הצדיק?! ואז תראו שהצדיק פה אתכם, שזו המעלה, שאדם לומד ספרי הצדיק האמת. ולכן הסמ"ך-מ"ם עושה כל מיני פעולות שבעולם, העקר שאדם לא ילמד ספרי הצדיק.

על-פן הבה נקבל על עצמנו עכשו להתקרב מחדש אל הצדיק, ולידע שהצדיק מחדיר בנו אמונה, מכניס בנו אמת, סבלנות, אריכות אפים, ואז נוכל להתפלל אל הקדוש-ברוך-הוא בכל מקום שגלף, ונתבודד אליו יתברך, כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו, אשר אין עוד דבר יקר יותר מזה. אדם הולך לטייל בשדה, ביער, על הים, ומדבר אל הקדוש-ברוך-הוא. כל דבור ודבור שמוציא מפיו — בורא מזה מלאך, ואם היה זוכה לראות את המלאכים שמסבבים אותו, על-ידי כל הדבורים שמדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, תמיד היה מדבר אליו יתברך, ואף פעם לא היה לבד, תמיד היה מסבב במלאכים. בא הסמ"ך-מ"ם לעקר את האדם מאמונה, מחליש דעתו, ואומר לו: "לך לא תהיה פרנסה, אתה לא תגיע לשום מדרגה, פי חטאת" וכו', ושובר אותו לגמרי. בא הצדיק האמת ואומר לאדם: "אינך יודע שכל

אלו המחלישים דעתך, ומכניסים בך יאוש ודכאון, הם מלאכי חבלה — אף וחמה, הם משחיתים וקלפות — קטב מרירי”.

ולכן באו נקח עצמנו בידינו, ונעשה התחלה חדשה, ונדע שעקר ההתקרבות אל הצדיק האמת, זה רק על-ידי למוד ספריו הקדושים, שעל ידם הצדיק מעוררנו מהשנה העמקה לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא. כי אין עצה אחרת לצאת מהצרות, אלא על-ידי תפלה והתבודדות. אבל על זה צריכים התחזקות, כי אדם נשבר, עוונותיו מסבבים אותו עד שמתיאש לגמרי. ובאמת כל יהודי יכול להגיע לכל המדרגות שבעולם, אם רק לא יעזב עצמו. אבל על זה צריכים התחזקות גדולה מאד, כי בני-אדם מסבבים עם הרבה צרות וחובות, עגמת נפש וחלישות הדעת. אבל צריכים לידע שהכל זה מלאכי חבלה ומשחיתים המסבבים אותו.

וכך אומרים חכמינו הקדושים (תנחומא וירא): אמר להם הקדוש-ברוך-הוא לישראל, הווי זהירין בתפלה, שאין מדה אחרת יפה הימנה, והיא גדולה מכל הקרבנות, ואפלו אין אדם כדאי לענות

בתפלתו ולעשות חסד עמו, כיון שמתפלל ומרבה בתחנונים, אני עושה חסד עמו; אצל הקדוש-ברוך-הוא מאד מאד חשוב תפלה. איך זוכים לאמונה? על-ידי התקרבות לצדיקים. אבל הסמ"ך-מ"ם שונא את הצדיקים, אזי מקים כל מיני פושעים, רמאים, שכורים, שהם נעשים הראים, שזה מה שאומרים חכמינו הקדושים (זהר נשא קכה.): "היו צריה לראש" (איכה א, ה), אלו ראשי הערב-רב שעוקרים בני-אדם מהקדוש-ברוך-הוא. כל יהודי יכול להגיע לכל הטוב שבכל העולמות — אם רק ירצה, אם יקח עצמו בידי, ויאמר: "זהו זה! אותי לא יוכלו לשבר, אני אחזיק מעמד, ומה שיעבר עלי אברח אל הקדוש-ברוך-הוא, ואפלו תהיה לי חלישות הדעת הכי גדולה, סוף כל סוף אשבר את כל העכובים והמניעות".

אנו עוברים בזה העולם גשר צר מאד, מהרגע שאדם יוצא לאויר העולם, עד שיוצא מזה העולם הוא הולך בדרך ובגשר צר מאד, ומנח בספנה שלא יפל בנוקבא דתהומא רבא. ואמר רבנו ז"ל (לקוטי-מורה"ן, חלק ב', סימן מח), והכלל והעקר — לא להתפחד כלל. הפחד שובר את האדם, הפחד

הורס את האדם. ולכן אמר לנו רבנו ז"ל לא לפחד, כי ממי יש לנו לפחד? ! פחד בא מהסמ"ך-מ"ם, שמפחיד את האדם כאלו ממנו כבר לא יהיה מאומה. אומרים חכמינו הקדושים (במדבר רבה, פרשה יא, סימן ג'): עד שלא יחטא האדם, נותנים לו אימה ויראה, והבריות מתפחדים ממנו, כיון שחוטא, נותנים עליו אימה ויראה, ומתפחד הוא מאחרים. ברגע שאדם שומר עצמו מחטא, הוא מטייל עם הקדוש-ברוך-הוא, ואינו מתפחד כלל. אבל אם חוטא — יש לו פחדים ויראות מאחרים. ולכן אם חטא — עליו לילך ולחזור בתשובה. ומהו גדר התשובה? תפלה. אבל אי אפשר להתפלל אל הקדוש-ברוך-הוא, אלא על-ידי שמתקרב אל הצדיק, והצדיק מכניס בו שמחה אמיתית. כי רב בני אדם מקללים את יום הולדתם, מוציאים עצביהם על האשה, על הילדים, על הקרובים והרחוקים, וכל זה בא מעוונות, שמכניסים באדם דאגות, והורסים אותו לגמרי. ובפרט אם אדם חטא בחטא המגנה של הוצאת זרע לבטלה, שבזה ברא קלפות, אמר רבנו ז"ל (ספר-המדות, אות עצבות, סימן א'): מי שלא תקן חטאת נעורים, על-ידי-זה באים לו דאגות. רואים בני-

אדם דואגים דאגת חנם, ודאגותיהם הורסים את חייהם, וכך אומרים חכמינו הקדושים (סנהדרין ק:): לא תעיל דוּיא בלבך, דגברי גבריין קטל דוּיא, אל תכניס בעצמך דאגה, כי הרבה גבורים מתו על-ידי הדאגה. ולכן עקר ההתקרבות אל הצדיק — להיות רק בשמחה, שזכינו לדעת מצדיק כזה, המחזק ומעודד אותנו על מדת הסבלנות. ואם אנו רוצים להצליח בגשור הצר הזה, שאנו עוברים בו יום יום אותה דרך, אותן צרות, אותן בעיות, עקר העצה — להיות מקרבים אל הצדיק, שהניח לנו שני גדרים: מצד אחד — גדר השמחה, שעלינו לשמח, שברוך השם אנו יהודים מאמינים בהקדוש-ברוך-הוא, ברוך השם, אנו זוכים להתעטף עם ציצית ותפלין, יש לנו מזוזה על פתח ביתנו, ואנו שומרים שבת ואוכלים כשר, זו עצת הצדיק — לשמח את עצמו ואת הזולת, זה קיר אחד מצד זה. ומצד שני — תפלה, להתבודד להקדוש-ברוך-הוא, להיות רגיל לבוא לפניו תברך. נמצא, שהגשור הצר שאנו עוברים בזה העולם, הוא מפחיד מאוד ומסכן ביותר. כדגמת גשור המקשר בין שני הרים גבוהים, ומי שעובר בו, נבהל מרב פחד, כי רואה תהום פעררה תחתיו,

ונדמה לו, שהגשר עומד להשבר כל רגע, ואוי לו אם יפל למטה. ואז מרגיש היטב את דברי רבנו ז"ל: העולם הזה הוא גשר צר מאד, והעקר לא להתפחד כלל. הרבה פעמים חיי האדם על הגשר הצר הזה מפחידים אותו — "מה יהיה, אני בן, מתי יבוא יום ישועתי, ואמצא את זוגי", ואם כבר זכה להתחתן ולא נפקד עדן בזרע של קימא, נכנס בפחדים — "אין לי ילדים, מה יהיה, אימתי אזכה לישועת ה'", או אם יש לו ילדים, ואינו רווה נחת מהם, אזי נכנס בלחצים ושואל: "מה יהיה, אין לי נחת", וגדול סבלו מנשא, או כשאין לו פרנסה, גדול צערו במאד מאד.

אבל פשוטה להתקרב אל הצדיק, הצדיק נותן לו שני גדרים להתחזק: מצד אחד — שמחה, לשמח מאד מאד עם כל נקדה ונקדה טובה. אם היה אדם יודע מה זה להניח תפלין, מה זה זקן ופאות, מה זה שבת, מה זה אכילת פשרות וכו', היה רוקד מרב שמחה, מכל שכן אשה ההולכת בצניעות, ובפרט עכשו בדור פרוץ כזה, יכולה לזכות פי כמה וכמה יותר מגבר, כי יש עליה הרבה נסיונות, וכמאמרם ז"ל (שבת לג:): נשים

דעתן קלה, ואם היא מחזיקה מעמד, ואינה מתפתה לילך כאפנת הגויים, זה חשוב למעלה במאד מאד. ולכן אשרי האשה ההולכת בגאון ובגאון כבת ישראל כשרה. ואומר רבנו ז"ל, שהסמ"ך-מ"ם יבוא וישבר את האדם לומר לו: "איך שנה מאומה", אך עלינו לחפש ולמצא נקודות טובות שיש בנו. ומצד שני יש גדר של התבודדות, לבוא אליו ותברך ולדבר אליו. ואם גלף בדרך זו, נצליח בחיינו, ונזכה לגאולה השלמה, שבוא יבוא משיח צדקנו ולא יאחר.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!

עצות טובות

עצות טובות מיסדות על-פי ספרי אדוֹננו, מורנו ורבנו, מוהר"ן מברסלב, זכותו יגן עלינו, איך להנצל מפל רע לנצח

א) צריכין לשמור את עצמו מאד מהרהור, כי הרהור מזיק ופוגם מאד מאד, מה שאי אפשר לצייר בדעת האדם כלל עצם פגם הרהור; השם יתברך יצילנו.

ב) המחשבה ביד האדם להטותה פרצונו למקום שהוא רוצה, פי הכלל — שאי אפשר בשום אופן, שתהיינה שתי מחשבות ביחד בפעם אחת, על-פן בנגל יכולין לגרש המחשבות רעות רק בשב ואל תעשה, דהינו שלא לחשב אותה המחשבה, רק לחשב איזו מחשבה אחרת, בתורה ועבודה או אפלו במשא ומתן וכיוצא בזה, שימשך מחשבתו לאיזו מחשבה אחרת, ועל-ידי-זה יפטר ממילא מהרהורים והמחשבה רעה שבאין אליו. ואפלו אם לפעמים הולכת מחשבתו ופורחת ומשוטטת בדברים רעים וזרים, רחמנא לצלן, גם-פן ביד האדם לחזור

עצות טובות

ולְהִטוֹתָהּ בְּעַל כְּרָחָה אֶל הַדֶּרֶךְ הַיָּשָׁר לְחֹשֶׁב
מִה שְׂרָאוּי. וְהוּא מִמָּשׁ כִּמּוֹ סוֹס, שְׁפוּנָה מִן
הַדֶּרֶךְ וְסָר לְדֶרֶךְ אַחֲרָת, שְׁתוּפְסִין אוֹתוֹ בְּרִסְנוֹ
וּמַחְזִירִין אוֹתוֹ בְּעַל-כְּרָחוֹ אֶל הַדֶּרֶךְ הַיָּשָׁר,
כִּמּוֹ-כֵן מִמָּשׁ בְּמַחְשָׁבָה, שְׁתַּכְּף כְּשֶׁרוֹאֶה שֶׁהוּא
תּוֹעָה מִן הַדֶּרֶךְ – צָרִיף לְתַפְסָה בְּעַל-כְּרָחָה
וְלְהַשִּׁיבָה אֶל הַדֶּרֶךְ הַרְאוּי. וּכְבָר מְבֹאָר, שְׂאִין
צָרִיכִין לְנַעֲנַע רֹאשׁוֹ הֵנָּה וְהֵנָּה כְּדֵי לְגַרֵשׁ
הַמַּחְשְׁבוֹת רְעוּת, כִּי אֵין זֶה מוֹעִיל כְּלָל, רַק
יִחְשַׁב מַחְשָׁבָה אַחֲרָת, כַּנִּזְכָּר לְעֵיל, וְאֵל יִבִּיט
לְאַחֲרָיו אִם נִסְתַּלְקוּ מִמֶּנּוּ, רַק יַעֲשֶׂה אֵת שְׁלוֹ
בְּמָה שֶׁהוּא עוֹסֵק, וּמִמִּילָא יִסְתַּלְקוּ מִמֶּנּוּ.

ג) עֵקֶר הַנְּסִיּוֹן וְהַצְּרוּף שְׁמַנְסִין אֵת הָאָדָם
בְּעוֹלָם הַזֶּה הוּא בְּתַאֲוָה זֹאת שֶׁל נְאוּף, וְלִכֵּן
כְּשֶׁבָאִים עַל מַחְשְׁבָתוֹ הַרְהוּרֵי זְנוּת, וְהוּא מְשַׁבֵּר
תַּאֲוָתוֹ וּמְסִיחַ דַּעְתּוֹ מֵהֶם, זֶהוּ עֵקֶר תְּשׁוּבָתוֹ
וְתִקּוּנוֹ עַל פְּגָם הַבְּרִית שְׁפָגָם מִקִּדְּם, כֹּל אֶחָד
כְּפִי עֲנִינּוֹ, כִּי זֶהוּ בְּחִינַת תְּשׁוּבַת הַמְּשַׁקֵּל מִמָּשׁ,
וּבְזֶה הוּא מוֹצִיא נְצוּצֵי הַקִּדְּשָׁה שְׁנִפְּלוּ עַל-יַדֵּי
פְּגָם הַבְּרִית, וְעַל-יַדֵּי-זֶה זוֹכָה לְתִקּוּן הַבְּרִית.

לזכות ולרפואת

ר' שמואל דוד בן אסתר

הקב"ה יעזור שיזכה להצלחה

ברו"ג, ולפרנסה בשפע ובנקל

ולבריאות השלימה בריאות

הנפש והגוף, ואריכות ימים

ושנים טובות, אכי"ר.

סוד ה' ליראיו ובריתו להודיעם
זה שמו נאה לו

תקון הפללי

תקון נורא ונפלא מאד מאד לכלליות
החטאים והוא פגם הברית, רחמנא לצלן
*

ומסגל מאד גם לפרנסה ולהצלחה
בכל הענינים בגשמיות וברוחניות
אשרי מי שיאמרו בכל יום
*

יסדו, תקנו, גלו וצוה לפרסמו לכל ישראל.
רבנו הקדוש והנורא אור הגנוז והצפון
בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבנו

רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו
*

הובא לדפוס על-ידי
חסידי ברסלב
עיה"ק ירושלים תובכ"א

תקון הכללי

טוב לומר זאת לפני אמירת העשרה מזמורים:

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

לכו נרננה ליהנה נריעה לצור ישענו: נקדמה פניו בתודה בזמירות נריע לו: כי אל גדול יהנה ומלך גדול על כל אלהים:

קודם שיתחיל תהלים יאמר זה:

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

טז א מכתם לדוד שמרני אל פי חסיתי בך: ב אמרת ליהנה ארני אתה טובתי בל עליך: ג לקדושים אשר בארץ המה ואדירי כל חפציכם: ד ירבו עצבותם אחר מהרו בל אסיד נסביהם מדם ובל אשא את שמותם עלי שפתי: ה יהנה מנת חלקי וכסי אתה תומיד גורלי: ו תבלים נפולוי בנעמים אה נחלת שפרה עלי: ז אברך את יהנה אשר יעני אה לילות יסרוני כליותי: ח שויתי יהנה לנגדי תמיד כי מימיני בל אמוט: ט לבן | שמח לבי ונגל כבודי אה בשרי ישכן לבטח: י כי | לא תעוב נפשי לשאול לא תתן חסידך לראות שחת: יא תודיעני ארח חיים שבע שמחות את פניך נעמות בימיך נצח:

לב א לְדוֹד מִשְׁכִּיל אֲשֶׁרִי נִשְׁוִי־פֶשַׁע בְּסוּי חֲטָאָה: ב אֲשֶׁרִי־
 אָדָם לֹא יִחְשַׁב יְהוָה לוֹ עוֹן וְאִין בְּרוּחוֹ רַמְיָה: ג כִּי־
 הִחַרְשֵׁתִי בְּלוֹ עֲצָמִי בְּשֹׂאנְתִי כְּל־הַיּוֹם: ד כִּי א יוֹמָם וְלַיְלָה
 תִּכְבֵּר עָלַי יְדָךְ נִחַפְךָ לְשֹׁדֵי בְּהַרְבֵּנִי מִיּוֹן סְלָה: ה חֲטָאֹתִי
 אֹדִיעֶךָ וְעוֹנֵי לֹא־כִסִּיתִי אִמְרֹתַי אֹדָה עָלַי פֶּשַׁעִי לִיהוָה
 וְאַתָּה נִשְׂאֵת עוֹן חֲטָאֹתִי סְלָה: ו עַל־זֹאת יִתְפַּלֵּל כְּל־חֲסִיד א
 אֱלֹהִים לְעַת מְצֵא רַק לְשֹׁמֵף מִיָּם רַבִּים אֱלֹהֵי לֹא יִגִּיעוּ: ז אֲתָה א
 סֹתֵר לִי * מִצַּר תִּצְרֵנִי רַנִּי פִלַּט תִּסּוּבְּבֵנִי סְלָה: ח אֲשַׁבְּחֶךָ א
 וְאוֹרֶךְ בְּדָרְדְּרוֹ תִלְךָ אִיעֲצָה עֲלֶיךָ עֵינַי: ט אֲל־תִּהְיֶה א כְּסוּס
 כְּפָרָד אִין הַבַּיִן בְּמַתְגַּוְרָסָן עֲדִיו לְכֹלֹם כֹּל קָרֵב אֱלֹהִים:
 י רַבִּים מִכְּאוֹבִים לְרָשָׁע וְהַבּוֹטָח בִּיהוָה חֶסֶד יִסּוּבְּבֵנוּ:
 יא שְׂמַחוּ בִיהוָה וְגִילוּ צְדִיקִים וְהַרְנִינוּ כְּל־יִשְׂרָאֵל־לֵב:

מא א לְמַנְצָח מִזְמוֹר לְדוֹד: ב אֲשֶׁרִי מִשְׁכִּיל אֱל־דָּל בְּיוֹם
 רָעָה יִמְלֹטְהוּ יְהוָה: ג יְהוָה א יִשְׁמְרֵהוּ וַיִּתִּיָּהוּ וְאֲשֶׁר
 בְּאֶרֶץ וְאֲל־תִּתְּנֵהוּ בְּנַפְשׁ אִיבִיו: ד יְהוָה יִסְעֲדֵנוּ עַל־עַרְשׂ דָּוִד
 כְּל־מִשְׁכְּבוֹ הַפִּכֵת בְּהַלְיוֹ: ה אֲנִי־אִמְרֹתִי יְהוָה חֲנִנִי רַפְּאָה
 נַפְשִׁי כִּי־חֲטָאֹתִי לָךְ: ו אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי מֵתִי יָמוּת וְאָבֵד
 שְׁמוֹ: ז וְאִם־בָּא לְרֹאוֹת א שְׁוֹא יְדַבֵּר לְבוֹ יִקְבִּץ־אֶזְנוֹ לוֹ יֵצֵא
 לְחוּץ יְדַבֵּר: ח יַחַד עָלַי יִתְלַחְשׁוּ כְּל־שֹׁנְאֵי עָלַי א יִחְשְׁבוּ רָעָה
 לִי: ט דְּבַר־בְּלִיעַל יֵצוּק בּוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא־יוֹסִיף לְקוֹם:
 י גַּם־אִישׁ שְׁלוֹמִי אֲשֶׁר־בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכַל לְחֵמֵי הַגְּדִיל עָלַי
 עֵקֶב: יא וְאַתָּה יְהוָה חֲנִנִי וְהַקִּימֵנִי וְאֲשַׁלְּמָה לְהֵם: יב בּוֹאֵת

(* אחר אתה סתר לי — צריך להפסיק מעט (עיין בלקור"מ ח"א סי' ריג)

יְדַעְתִּי בִּי־הַפְּעֵת בִּי בִּי לֹא־יָרִיעַ אִיבִי עָלַי: יג וְאֲנִי בְּתַמִּי
תִּמְכַּת בִּי וּתְצַיְבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: יד בְּרוּךְ יְהוָה | אֱלֹהֵי
יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד־הָעוֹלָם אָמֵן | וְאָמֵן:

מב א לְמַנְצַח מִשְׁכִּיל לְבִנְי־קִרְחָ: ב פֶּאֶיֶל תַּעֲרֹג עַל־אֶפְיִקוֹ־
מִים בֶּן נִפְשֵׁי תַעֲרֹג אֱלֹהִים: ג צְמָאָה נִפְשֵׁי |
לְאֱלֹהִים לְאֵל חַי מְתֵי אָבוֹא וְאֶרְאָה פְּנֵי אֱלֹהִים: ד הִי־תְהִלְתִּי
דְּמַעְתִּי לְחֵם יוֹמָם וְלַיְלָה בְּאָמַר אֵלֵי כָל־הַיּוֹם אֵי־הָאֱלֹהִים:
ה אֵלֵה אֲזַכְּרָה | וְאֲשַׁפְּכָה עָלַי נִפְשֵׁי בִי אֶעֱבֹר | בְּסֶף אֲדַדָּם
עַד־בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל־רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוֹנֵנִ:
ו מַה־תִּשְׁתַּחֲוִי | נִפְשֵׁי וְתִתְהַמֵּי עָלַי הוֹחֵלִי לְאֱלֹהִים בִּי־עוֹד
אוֹדְנִי יְשׁוּעוֹת פְּנִי: ז אֱלֹהֵי עָלִי נִפְשֵׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל־בֶּן אֲזַכְּרָךְ
מֵאֲרִיז יִרְדֵּן וְהַרְמוֹנִים מֵהַר מְצַעֵר: ח תְּהוֹם־אֵל־תְּהוֹם קוֹרָא
לְקוֹל צְנוּרִיךָ כָל־מִשְׁבְּרִיךָ וְנִלְיִךָ עָלַי עֲבָרוֹ: ט יוֹמָם | יִצְוֶה
יְהוָה | חֲסֵדוֹ וּבִלְיָלָה שִׁירָה עִמִּי תִפְלָה לְאֵל חַי: י אוֹמְרָה |
לְאֵל סִלְעֵי לְמָה שָׁכַחְתִּנִּי לְמַה־קִּדְרֵי אֱלֹהִים בְּלַחֲזֵן אוֹיֵב:
יא בְּרַצָּח | בְּעֲצָמוֹתֵי הַרְפוּנֵי צוּרֵי בְּאֶמְרָם אֵלֵי כָל־הַיּוֹם אֵי־
הָאֱלֹהִים: יב מַה־תִּשְׁתַּחֲוִי | נִפְשֵׁי וּמַה־תִּתְהַמֵּי עָלַי הוֹחֵלִי
לְאֱלֹהִים בִּי־עוֹד אוֹדְנִי יְשׁוּעַת פְּנֵי וְאֵלֵהִי:

נט א לְמַנְצַח אֱלִי־תִשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוֹל וַיִּשְׁמְרוּ
אֶת־חֲבִית לְחַמִּיתוֹ: ב הַצִּילֵנִי מֵאִיבֵי | אֱלֹהֵי מִמְתַּקְמָמִי
תִּשְׁנַבְּנֵנִי: ג הַצִּילֵנִי מִפְּעֵלֵי אָוֶן וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: ד בִּי
הִנֵּה אָרְבוּ לְנִפְשֵׁי יַגְרוּ עָלַי עֲזִים לֹא־פִשְׁעֵי וְלֹא־חַטָּאתֵי
יְהוָה: ה בְּלִי־עוֹן יִרְצוּן וַיִּכְוֶנְנִי עֵוֶה לְקִרְאָתִי וְרָאָה: ו וְאֵתָה
יְהוָה־אֱלֹהִים | עֲבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הַקִּיְצָה לְפָקֵד כָּל־הַגּוֹיִם
אֶל־תִּדְחֵן כָּל־בְּרֵי אָוֶן סָלַח: ז יִשׁוּבוּ לְעָרְב יִחַמוּ כִּכְלָב

וּסֹבְבוּ עִיר: ח הִנֵּה | יִבְעֹן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם
 כִּי־מִי שָׁמַע: ט וְאַתָּה יְהוָה תִּשְׁחַק־לָמוֹ תִלְעַג לְכָל־גּוֹיִם: י עֹז
 אֱלֹהֵיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי־אֱלֹהִים מִשְׁגָּבִי: יא אֱלֹהֵי חֲסָדֶי יִקְדְּמֵנִי
 אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי: יב אֱלֹהֵי־תַהֲרִימֵנִי | פֶּן־יִשְׁכַּחוּ עַמִּי הַנִּיעֵמוֹ
 בְּחִילֶךָ וְהוֹרִידֵמוֹ מִגִּגְנוֹ אֲדָנָי: יג חֲטֵאת־פִּימוֹ דַּבַּר־שִׁפְתַימוֹ
 וְיִלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֱלֹהִים וּמִפֶּחַשׁ יִסְפְּרוּ: יד כִּלְהַב כַּחֲמָה כִּלְהַ
 וְאִינָמוֹ וַיִּדְעוּ כִּי־אֱלֹהִים מִשַׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סֵלָה:
 טו וַיִּשְׁבוּ לְעָרֵב יָחֲמוּ כִּכְלָב וּסֹבְבוּ עִיר: טז הִמָּה יִבְעֹן
 לְאַכֵּל אֶסֶל־אִישׁ וַיִּשְׁבְּעוּ וַיִּלְיָנוּ: יז וְאִנִּי | אֲשִׁיר עֹדָה וְאֶרְגֵּן לְבַקֵּר
 חֲסָדֶךָ כִּי־הוֹיֵת מִשְׁגָּב לִי וּמָנוֹס בְּיוֹם צָרָתִי: יח עֹזִי אֱלֹהֵי
 אֲזַמְרָה כִּי־אֱלֹהִים מִשְׁגָּבִי אֱלֹהֵי חֲסָדֶי:

עז א למנצח על ידותון לאסף מזמור: ב קולי * אל
 אלהים ואצעקה קולי אל־אלהים והאזין אלי: ג ביום
 צרתי אדני דרשתי ידי | לילה נגדה ולא תפוג מאנה הנחם
 נפשי: ד אזכרה אלהים ואהמיה אשיחה | ותתעטף רוחי
 סלה: ה אחות שמרות עיני נפעמתי ולא אדבר: ו השבתי
 ימים מקדם שנות עולמים: ז אזכרה נגינתי בלילה עם־לבבי
 אשיחה ויחפש רוחי: ח הלעולמים יזנה | אדני ולא־יסיה
 לרצות עוד: ט האפס לנצח חסדו נמר אמר לדר ודר:
 י השבח חנות אל אֶס־קפיץ באף רחמיו סלה: יא ואמר חלואתי
 היא שנות זמין עליון: יב אזכור מעללי־יה כִּי־אֲזַכְרָה מִקְדָּם
 פלאה: יג והגיתי בכל־פעלה ובעלילותיך אשיחה: יד אלהים
 בקדש דרכך מי־אל גדול כאלהים: טו אתה האל

(* באמרו אל אלהים תכווין המלוי כזה אל"ף למ"ד אל"ף למ"ד היי י"ד מ"ם

עשה פלא הודעת בעמים עז: טז גאלת בזרוע עמך בני-
 יעקב ויוסף סלה: יז ראוך מים | אלהים ראוך מים יחילו אף
 ירזו תהמות: יח זרמו מים | עבות קול נתנו שחקים אף-
 הצעיר יתהלכו: יט קול רעמך | בגלגל האירו ברקים תבל
 רגזה ותרגש הארץ: כ בים דרךך ושביך במים רבים
 ועקבותיך לא נדעו: כא נחית כצאן עמך ביד-משה ואהרן:

צ א תפלה למשה איש-האלהים אדני מעון אתה הית לנו
 בדר ודר: ב בטרם | הרים ילדו ותחולל ארץ ותבל
 ומעולם עד-עולם אתה אל: ג תשב אנוש עד-דבא ותאמר
 שובו בני-אדם: ד כי אלה שנים בעיניך ביום אתמול כי יעבר
 ואשמורה בלילה: ה זרמתם שנה יהיו בבקר כהציר יחלה:
 ו בבקר יצין וחקף לערב ימולל ויבש: ז כי-כלינו באפך
 ובחמתך נבקחנו: ח שתה עונתינו לנגדך עלמנו למאור
 פניך: ט כי כל-ימינו פנו בעברתך כלינו שנינו כמו-הנה:
 י ימי-שנותינו בהם שבעים שנה ואם בגבורת | שמונים שנה
 ורהבם עמל ואון כירנו חיש ונעפה: יא מי-יודע עו אפך
 וכיראתך עברתך: יב למנות ימינו כן הודע ונבא לבב חכמה:
 יג שובה יהנה עד-מתי והנחם על-עבדיך: יד שבענו בבקר
 חסדך ונרננה ונשמחה בכל-ימינו: טו שמהנו בימות עניתנו
 שנות ראינו רעה: טז יראה אל-עבדיך פעלך ותדרך על-
 בניהם: יז ויהי | נעם אדני אלהינו עלינו ומעשה ידנו בוננה
 עלינו ומעשה ידנו בוננהו:

קה א הודו ליהנה קראו בשמו הודיעו בעמים עלילותיו:
 ב שירו-לו זמרו-לו שיחו בכל-נפלאותיו: ג התהללו
 בשם קדשו ישמח לב | מבקשי יהנה: ד דרשו יהנה ועזו

בקשו פניו תמיד: ה זכרו נפלאותיו אשר עשה מפתיו
 ומשפטיו: ו זרע אברהם עבדו בני יעקב בחיריו: ז הוא
 יהוה אלהינו בכל הארץ משפטיו: ח זכר לעולם בריתו דבר
 אזה לאלה דור: ט אשר ברית את אברהם ושבועתו לישחק:
 י ויעמידה ליעקב לחק לישראל ברית עולם: יא לאמר לך
 אתן את ארץ כנען חבל נחלתכם: יב בהיותם מתי מספר
 כמעט ונרים בה: יג ויתחלכו 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 להם שבר: יז שלח לפניכם איש לעבד
 נמפר יוסף: יח ענו בכבל רגלו ברזל באה נפשו: יט עדעת
 בא דברו אמרת יהוה 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 מצרים:
 כה הפך לבם לשנא עמו להתנפל בעבדיו: כו שלח משה
 עבדו אהרן אשר בחר בו: כז שמו גם דברי אתו ומפתים
 בארץ חם: כח שלח חשך ויחשך ולא מרו את דברו: כט הפך
 את מימיהם לדם וימת את דגתם: ל שרץ ארצם צפרדעים
 בחרי מלכיהם: לא אמר ויבא ערב כנים בכל גבולם: לב נתן
 נשמים ברד אש להבות בארצם: לג ויך נפנם ותאנתם
 וישבר עין 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
 ויהב ואין בשבטיו כושל: לח שמת מצרים בצאתם כי נפל
 פחדם עליהם: לט פרש ענן למסך ואש להאיר לילה:

מ שאל ויבא שְׁלוֹ וְלָהֶם שָׁמַיִם יִשְׁבִּיעֵם: מא פתח צור ויזוכו
 מִיֹּם הָלַכְנוּ בְּצִיּוֹת נָהָר: מב כִּי־זָכַר אֶת־דְּבַר קִדְשׁוֹ אֶת־
 אֲבֹרָתָם עֲבָדוּ: מג וַיּוֹצֵא עִמּוֹ בְּשֵׁשׁוֹן בְּרִנָּה אֶת־בְּחִירָיו:
 מד וַיִּתֵּן לָהֶם אֲרֻצּוֹת גּוֹיִם וַעֲמַל לְאֲמִים יִירָשׁוּ: מה בַּעֲבוּר |
 יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרָתָיו וְנִצְרוּ הַלְלוּיָהּ:

קלז א על־נְהַרֹת | כָּבֵל שָׁם יִשְׁבְּנו גַם־כְּבִינו בְּנִכְרָנו
 אֶת־צִיּוֹן: ב על־עֲרֵבִים בְּתוֹכָהּ תְּלִינו כְּנִרְוֹתֵינו: ג כִּי
 שָׁם שְׂאֵלוֹנו שׁוֹבֵינו דְּבִרְי־שִׁיר וְתוֹלְלֵינו שְׁמַחָה שִׁירו לָנו
 מִשִּׁיר צִיּוֹן: ד אִיךָ נָשִׁיר אֶת־שִׁיר־יְהוָה עַל אֲדַמַּת נֹכַר:
 ה אִם־אֲשַׁכַּחךָ יְרוּשָׁלַם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: ו תִּדְבַק לְשׁוֹנִי | לַחֲכִי
 אִם־לֹא אֲזַכְּרִי אִם־לֹא אֵעֲלֶה אֶת־יְרוּשָׁלַם עַל רֹאשׁ
 שְׁמַחָתִי: ז זָכַר יְהוָה | לְבִנֵי אֲדוּם אֵת יוֹם יְרוּשָׁלַם הָאֲמָרִים
 עָרו | עָרו עַד הַיּוֹסֵד בָּהּ: ח בַּת־בָּבֶל הִשְׁדוּדָה אֲשֶׁר־י שְׁיִשְׁלַם־
 לָךְ אֶת־גְּמוּלָךְ שְׁגִמְלַת לָנו: ט אֲשֶׁר־י | שְׁיֵאחֻז וְנִפְיֵן אֶת־עֲלִידָךְ
 אֶל־הַסֵּלַע:

קנ א הַלְלוּיָהּ | הַלְלוּ־אֵל בְּקִדְשׁוֹ הַלְלוּהוּ בְּרַקִּיעַ עִזּוֹ:
 ב הַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרָתָיו הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדֻלוֹ: ג הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ
 שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנִבְל וְכִנּוֹר: ד הַלְלוּהוּ בְּתֶף וּמַחֹל הַלְלוּהוּ
 בְּמִנִּים וְעִנְבִּי: ה הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי־שִׁמְעַ הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי
 תְּרוּעָה: ו כֹּל הַנְּשַׁמָּה תְּהַלֵּל יְהוָה הַלְלוּיָהּ:

אחר שסיים תהלים יאמר זה:

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוֹב יְהוָה שָׁבוֹת עִמּוֹ יַגֵּל יַעֲקֹב
 יִשְׁמַח יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִיְהוָה מְעוֹזָם בְּעַת צָרָה: וַיַּעֲזָרֵם
 יְהוָה וַיִּפְלְטֵם וַיִּפְלְטֵם מִרְשָׁעִים וַיִּוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בּוֹ: