

קונטרס
אל תתעצבן

יעורר ויחזק את כל בר ישראל, שלא יהיה מעצבן, ויתן
לו עצות טובות איך לזכות להגיע אל המדה היקרה של
סבלנות ואריכות אפים, ולהיות תמיד בשמחה ובלישוב
הדעת, ולקבל את כל האדם בסבר פנים יפות.

*

בנוי ומיסד על-פי דברי
רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון
בוצינא קדישא עלאה, אדונינו, 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 תובב"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
.42nd st 1129

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: 04-6708356 - פקס: 04-6708359

דוא"ל: info@breslevcity.co.il

אתר אינטרנט: www.breslevcity.co.il



breslevcity.co.il
הר | שדה | בית

קוֹנְטָרַס

אֶל תַּתְעַצְבֵּן

.א

צָרִיד שְׂתַדַּע, אֶהוּבִי, אָחִי הַיָּקָר, כִּי מִדַּת
הָעֲצָבָנוּת (שְׁקוֹרִין נְעֻרְוּיִז), הִיא מַחְלָה רָעָה
כַּשְׂאֵר הַמַּחְלוֹת, וּבְהֶרְבֵּה בְּחִינּוֹת גַּם גְּרוּעָה יוֹתֵר
מִמַּחְלוֹת אַחֵרוֹת, כִּי בְּכָל מַחְלָה וּמַחְלָה שֶׁהָאָדָם
סוֹבֵל, יֵשׁ בָּהּ גַּם מִמִּדַּת הָעֲצָבָנוּת, וְזֶה הוֹרֵס
אֶת חַיָּו לְגַמְרִי, כִּי מִי שֶׁנוֹפֵל בַּמִּדָּה הַרְעָה הַזֹּאת
— שֶׁכֵּל דָּבָר קָטָן מְעַצְבֵּן אוֹתוֹ, חַיָּו מָרִים
וּמְרוֹרִים מְאֹד, וְאֵין לוֹ יוֹם וְאֵין לוֹ לַיְלָה, וְתַמִּיד
סוֹבֵל יְסוּרִים נוֹרָאִים עַד מְאֹד, כִּי כָּל דָּבָר קָטָן

מְעַצְבֵּן אוֹתוֹ; וְעַל-כֵּן עָלֶיךָ לְעַבֵּד בְּיֹתֵר עַל
הַמִּדָּה הָרְעָה הַזֹּאת שֶׁל עֲצָבָנוֹת, וְלַעֲקֹר אוֹתָהּ לְגַמְרֵי
מִמֶּךָ, וְזֶה יַעֲזֹר לָךְ בֵּין בְּרוּחָנִי וּבֵין בְּגִשְׁמִי, וְכָל
בְּרִיאוֹתֶיךָ תִּשְׁתַּנֶּה לְטוֹבָה, וְתִהְיֶה לָךְ אַרְיִכוֹת יָמִים
בְּטוֹב וּבְנֹעִימִים, וְהַכֹּל יֵלֶךְ לָךְ כְּשׁוֹרָה, כִּי עָקֹר
הַצְּלַחַת הָאָדָם בְּזֶה הָעוֹלָם, כְּשֶׁהוּא סִבְלָן גָּדוֹל,
וְאִף פַּעַם אֵינוֹ מִתְעַצְבֵּן כָּלָל; אֲשֶׁרִי מִי שִׁיאֲחִז
בַּמִּדָּה הַיְקָרָה הַזֹּאת, וְאִז טוֹב לוֹ בְּזֶה וּבְכָא.

ב.

צָרִיךְ שֶׁתִּדַע, אֱהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר, אֲשֶׁר בְּכָל יוֹם
יוֹם עוֹבְרִים עַל הָאָדָם מְשֻׁבְּרִים וְגִלִּים אַחֲרִים:
הֵן מְעַצְמוֹ — שֶׁלֹּא הוֹלֵךְ לוֹ כְּרָצוֹנוֹ, וְהֵן מֵאֲשֶׁתוֹ
— שֶׁנִּדְמָה לוֹ שֶׁאֵינָה חֲפֵצָה בּוֹ, וְאֵינָה נִשְׁמַעַת לוֹ,
וְהֵן מִיֻּלְדוֹ וּמִשְׁכֻּנּוֹ, וּמִמַּשׁ אֵין יוֹם שֶׁלֹּא יַעֲבֹר
עָלָיו אֵיזָה בְּלִבּוֹל הַדַּעַת וְאֵילוֹ יִסּוּרִים וְעִגְמַת נֶפֶשׁ
מִבֵּית וּמִבְּחוּץ, וְכָל זֶה מְכַנֵּס בּוֹ מִתַּח וְעֲצָבָנוֹת
גְּדוֹלָה עַד מָאֵד, וְשׁוֹבְרוֹ לְגַמְרֵי; עַל-כֵּן מִי שִׁישׁ
לוֹ רַק קֶצֶת דַּעַת וְשִׁכְל, וְיֹדֵעַ דָּבָר זֶה הֵיטֵב,
אֲשֶׁר כִּף עוֹבֵר עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד בְּכָל יוֹם וְיוֹם,

הוא אף פעם לא ישבר ולא יפנס למתח ועצבים, לכעס ולקפידות כלל, מאחר שיודע שפך עובר על כל אדם בכל יום ויום. ועקר הצרה שהאדם נופל בדעתו ונכנס למתח ועצבנות גדולה, הוא רק מפני שנדמה לו, שרק עליו בעצמו עוברים בכל יום ויום משברים וגלים כאלו, ועל-כן על-פי-רב הוא נשבר ונופל אל תוך עצבנות ודכאון ומתח קשה, שזה מביאו לידי כעס וקפידות; על-כן ראה, אהובי, אחי, להרגיל עצמך לדבר עמו יתברך, ולספר לפניו את כל לבך, וכל מה שעובר עליך, ובזה ירדו ממך המתח והעצבים, ותזכה להתקשר ולהתאחד בחי החיים בו יתברך, ויתגלה לך, אשר זה מסבת הבחירה, שצריכים לעבר על כל אחד ואחד בכל יום ויום משברים וגלים, מתח ועצבנות, מרירות ויסורים, ואשרי מי שזוכה להפוך הכל אל הטוב והסבלנות, שאז דיקא ירגיש ויטעם טעם נעים ונפלא בחייו; אשרי לו!

ג.

אהובי, אחי היקר! תאמין לי, שאחר ישוב

הַדַּעַת אֲמַתִּי, תִּזְכֶּה לְהִגִּיעַ אֶל יְדִיעָה זוֹ, כִּי לֹא כְּדַאי לְכַעַס וְלִהְיוֹת בְּמַתַּח, וְלִהְתַּעַצְבֵּן מְכַל דְּבַר וּמְכַל מְאוּרַע שָׂרָק עוֹבֵר עָלֶיךָ, כִּי סוּף כָּל סוּף עָלֶיךָ לְדַעַת, כִּי יִמְיָנוּ כְּצֵל עוֹבֵר, הִנֵּה יוֹם וְהִנֵּה לַיְלָה, וְהִנֵּה הַכֹּל כְּצֵל פּוֹרַח, וְלֹא נִשְׁאָר מְכַל הַיּוֹם כָּלוּם, וְעַל-כֵּן מָה וְלָמָּה כְּדַאי לְקַלְקֵל אֶת הַבְּרִיאוֹת וְלַגְרוֹם לְעַצְמוֹ צַעַר וְיִסּוּרִים וּמְכַאוּבִים רָעִים וְקָשִׁים, יוֹתֵר טוֹב לְהִרְגִיל עַצְמוֹ לְשַׁכַּח אֶת הָעֹבֵר בְּכָל פַּעַם, וְלֹא לְהִסְתַּכֵּל עַל הָעֲתִיד, וְעַל-יְדִי-זֶה יַחֲזִיה חַיִּיו בְּנַחַת וּבְסִבְלָנוֹת גְּדוֹלָה, אֲשֶׁר זֶה עָקֵר הָאֲשֶׁר הִנְצַחִי בְּזֶה וּבְבֹא לְנִצַּח; אֲשֶׁרִי מִי שְׂזוּכָה לִישֵׁב דַּעְתּוֹ בְּאַמַּת בְּזֶה הָעוֹלָם, וְיִזְכֶּה לְהִגִּיעַ אֶל הַשִּׁגָּת דַּעַת הָאַמַּת, אֲשֶׁר אֵין שׁוּם מְצִיאוֹת בְּלַעֲדֵיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וְהַכֹּל מִשְׁגָּח מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, וְעַל-כֵּן מָה וְלָמָּה לְהִתַּעַצְבֵּן מְכַל מְאוּרַע וּמְכַל מְקַרָּה שָׂרָק קוֹרָה וְנִאָרַע עִמוֹ, יוֹתֵר טוֹב לוֹ לְבָרַח עַד הַמַּכְהוֹ, שֶׁהוּא הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּעַצְמוֹ, וְאֵז דִּיקָא יִזְכֶּה לְהִרְגִישׁ טַעַם אֲמַתִּי בְּחַיָּיו.

ד.

צָרִיף שְׁתַּדַּע, אֲהוּבִי, אַחֵי הַיָּקָר, פִּי הֶעֱצָפְנוֹת,
 בָּאָה רַק לְאָדָם פְּנוּי, שְׂאִין לוֹ מָה לַעֲשׂוֹת, פִּי
 מִי שֶׁהוּא עֶסוּק בְּאִיזָה עֶסֶק, אֵין לוֹ זְמַן לַחֲשׁוֹב
 — לֹא מַעֲצָמוֹ, וּמְכַל שֶׁכֵּן לֹא מְאַחֲרִים, וְכָל
 מָה שֶׁהוּא מְכַנֵּס בְּאִיזָה עֶסֶק אוֹ בְּאִיזָה לְמוֹד
 עֶמֶק, אֵין לוֹ פְּנָאֵי לַחֲשׁוֹב מַעֲצָמוֹ, וּמְכַל שֶׁכֵּן
 לֹא מְזַלְתּוֹ, וְעַל-יְדֵי-זֶה אֵינוֹ עֲצָבְנִי כָּלֵל, פִּי אֵינוֹ
 מְפַחַד מִשׁוּם דְּבָר שֶׁבְּעוֹלָם, מְאַחֵר שְׂאִינוֹ חוֹשֵׁב
 מִשׁוּם דְּבָר שֶׁבְּעוֹלָם, אֲבָל תִּכְף-וּמִיד כְּשֶׁאָדָם רַק
 מְבַטֵּל אֶת זְמָנוֹ, כְּכֹר יֵשׁ לוֹ זְמַן פְּנוּי לַחֲשׁוֹב מִמְּנוֹ
 וּמַעֲצָמוֹ וְכֵן מְזַלְתּוֹ, וְהוּא מִתְחִיל לְהִתְעַצֵּבֵן עָלָיו,
 עַד שֶׁנִּכְנָס בְּמִתְחִים כְּבָדִים, אֲשֶׁר כְּמַעַט שִׁישְׁתַּגַּע
 לְגַמְרִי, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן; וְעַל-כֵּן רָאָה, אֲהוּבִי, אַחֵי
 הַיָּקָר, לְהִיּוֹת עֶסוּק בְּכָל פַּעַם בְּאִיזָה עֶסֶק, וְאֵל
 תִּלְךָ בְּטֵל כְּרַגַּע, וְאֵז לֹא יִהְיֶה לְךָ זְמַן לַחֲשׁוֹב
 — לֹא מַעֲצָמְךָ וְלֹא מְזַלְתְּךָ, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּתְהַיֶּה
 לְךָ סְבָלָנוֹת גְּדוֹלָה לְכָל אֶחָד וְאֶחָד, וְכֵן תִּסְבַּל
 גַּם אֶת עֲצָמְךָ, פִּי לֹא יִהְיֶה לְךָ זְמַן וּפְנָאֵי לַחֲשׁוֹב
 מַעֲצָמְךָ וּמְזַלְתְּךָ.

ה.

אהובי, אחי היקר! מכל מה שקורה עמך בין ברוחני ובין בגשמי, הדבר הראשון — ראה להשתדל שלא להתעצבן, כי העצבנות היא יסוד הפשלונות לאדם, ומי שתמיד עצבני, אזי נופל בירידה אחר ירידה, עד שאין לו שום תקומה כלל, ועל-כן אם אתה רוצה להצליח בחייך, עשה מה שתעשה להיות איש סבלן גדול, ו"אל תתעצבן" כלל, ואז תצליח בכל ענייך — בין ברוחני ובין בגשמי, ותמיד תזכר את הכלל הזה: אשר העצבנות היא כשלון האדם; אשרי מי שזוכה לאריכות אפים, שהיא מדת הסבלנות; אשרי לו ואשרי חלקו בזה ובכא לנצח נצחים.

ו.

אחי היקר! ראה להרגיל את עצמך להיות תמיד בסבלנות, ו"אל תתעצבן" כלל, כי מדת הסבלנות היא סוד החיים ועקר הצלחת האדם בזה העולם, ועליך לדעת, כי עם כעס ועצבנות

לא תגיע בזה העולם לשום דבר, רק אל הכפֿלון
 והדכאון, וזה יהרס את כל כחך, ויבלבל את דעתך,
 ויעקם את לבבך לגמרי, על-כן ראה להרגיל את
 עצמך במדת אריכות אפים, שהיא המדה היקרה
 של סבלנות, וזה רק יביא לך ברכה והצלחה ומזל
 טוב בחייהך, כי הסבלנות היא המדה היקרה ביותר
 לזכות אליה בזה העולם, וכל מי שכבר זכה להגיע
 אל המדה היקרה הזו, אזי יש ברכה והצלחה
 במעשי ידיו, ורואה נסים נגלים בכל עניניו, כי
 מי שזכה להגיע אל המדה היקרה של סבלנות,
 סימן הוא שיש אצלו אמונה עמקה בו יתברך,
 כי אמונה וסבלנות תלויות זו בזו, כי המאמין
 האמתי בו יתברך, ויודע אשר בדבר גדול ובדבר
 קטן שם אלופו של עולם מסתתר, אז יסבל היטב
 על כל מה שעובר עליו מבית ומבחוץ, ויאריך
 אפו על כל דבר, ואז — על-ידי חזוק האמונה
 שתהיה בו, יזכה לראות נסים נגלים ממש, אשר
 יעשה עמו הקדוש-ברוך-הוא, ויודה לו יתברך על
 הכל, ויברך על כל פֿרט ופֿרט שעובר עליו: "ברוך
 הטוב והמיטיב".

ז.

עליך לדעת, אהובי אחי היקר, כי הפעם
 והרציחה של האדם מבלבלים את דעתו ומעקמים
 את לבו, עד שנהרס לגמרי בין ברוחני ובין בגשמי,
 ונופל בדפאון ובעצבון פנימי, ואז הולך לו הכל
 ההפך מרצונו ונשבר לגמרי; ועל-כן ראה, אהובי,
 אחי היקר, להרגיל את עצמך במדה היקרה של
 סבלנות, ו"אל תתעצבון" על שום דבר שבעולם
 יהיה איך שיהיה, ואף שבתחלה יהיה לך קשה
 דבר זה מאד מאד, כי טבע האדם להיות בכעס
 ובעצבנות, אף ראה לשבר את הטבע הרע שלך,
 ותרגיל עצמך להיות תמיד בסבלנות גדולה, וזה
 יכניס ברכה והצלחה בכל מעשי ידך, ותתברך
 בכל הברכות, כי מדת הסבלנות זו המדה היקרה
 ביותר בחיי האדם; אשרי מי שיזכה אליה!

ח.

צריך שתזכר, אהובי, אחי, כי טבעו של
 כל אדם להמשיך אל העצבנות מרב צרותיו

והרפתקאותיו, שעוברים עליו מדי יום ביומו, ועקר מעלת האדם וגדלתו — שזוכה לחזק עצמו ולהחזיק מעמד, ולא להשבר משום דבר, וזוכה להיות סבלן גדול, ואינו קופץ לכעס ולהקפיד. ועליך לדעת, כי רק בנקדה זו — הינו במדת הסבלנות נמדדת גדלת האדם, כי ככל שזוכה האדם להגיע אל מדת הסבלנות, ואינו מתעצבן כלל משום דבר שבעולם, ומכל שכן שאינו כועס אף פעם, בזה נתגלית יותר גדלות מדרגתו, עד שהצדיקים הקדושים במעלה נוראה ונפלאה עד מאד, זכו להגיע אל מדרגת הדבקות בו יתברך, עד ההתפשטות הגשמית ממש, ובשום אופן לא היו מעצבנים, ולא כעסו ולא הקפידו כלל; על-כן ראה, אהובי, אחי היקר, לעבד על נקדה זו מאד — לבלי לכעס ולבלי להתעצבן יהיה איה שיהיה, ובזה תזכה להצליח ברוחניות ובגשמיות, ותעלה תמיד מעלה מעלה, כי הכל נמדד כפי שאוחז במדה היקרה הזו של סבלנות.

ט.

צָרִיךְ שְׂתַדַּע, אָהוּבִי, אַחֵי הַיָּקָר, כִּי הַפֶּעַס
 וְהַעֲצָבָנוּת הֵם סִימְנֵי שׁוֹטָה, כִּי "כָּל הַפּוֹעֵס חֲכָמְתוֹ
 מִסְתַּלְקֶת מִמֶּנּוּ" (פְּסָחִים ס"ו:), וּמִי שֶׁאֵין בּוֹ שׁוֹם
 חֲכָמָה הוּא תַמִּיד מְעַצְבָּן, וְזֶה הוֹרֵס אֶת כָּל בְּרִיאֹתוֹ
 וְחַיּוּתוֹ, וְעַל-כֵּן רְאֵה לְהִרְגִיל עֲצָמְךָ לֹא לְהַתְעַצְבָּן
 יְהִיֶּה אִיךָ שְׂיִהְיֶה, וְהִרְגַּל עֲצָמְךָ בְּמִדַּת הַסְּבָלָנוּת,
 אֲשֶׁר זֶה מוֹרָה עַל חֲכָמְתְּךָ הָאֱמֵתִית, כִּי חָכָם
 בְּדַרְךְוֹ כָּלֵל הוּא סְבָלָן גָּדוֹל, כִּי יוֹדַע אֲשֶׁר הַחַיִּים
 פּוֹרְחִים, וְהֵגָה יוֹם וְהֵגָה לַיְלָה וְהֵכַל כְּצֵל פּוֹרַח,
 וְאִם-כֵּן מַה וְלָמָּה לוֹ לְהַתְעַצְבָּן עַל כָּל דְּבָר, וְעַל-
 כֵּן הוּא מְאָרִיךְ אִפּוֹ וְסוֹבֵל הַכֹּל.

י.

אָהוּבִי, אַחֵי! רְאֵה לְהִיּוֹת סְבָלָן עַל כָּל מַה
 שְׁעוֹבֵר עָלֶיךָ, כִּי עָלֶיךָ לְזָכֹר, אֲשֶׁר לֹא לְעוֹלָם
 תַּחְיֶה, וְהַיּוֹם אַתָּה כָּאֵן וְלִמְחָר תַּהְיֶה בְּקֶבֶר, וְעַל-
 כֵּן מַה וְלָמָּה לְךָ לְהַתְעַצְבָּן עַל עוֹלָם שְׂאִינוֹ שְׁלָךְ,
 וּכְבָר אָמַר הַחָכָם: חַיֵּי הָאָדָם שְׁלֵשָׁה: אֶתְמוֹל, הַיּוֹם

ומָחָר, הָאֶתְמוּל — כָּבֵר חֶלֶף וְעָבַר, הַהַיּוֹם — עָף
 וּפְוָרַח וְאִינוּ עוֹמֵד, וְהַמָּחָר — מִי יוֹדֵעַ שְׂיִהְיֶה לָּךְ,
 וְעַל-כֵּן מַה לָּךְ לְהִתְעַצֵּבֵן כָּל-כֶּף עַל כָּל פֶּרֶט וּפְרֵט
 מִכָּל מַה שְּׁעוֹבֵר, וְלָמָּה אַתָּה צָרִיךְ לַחֲיוֹת בְּכַעַס
 וּבִמְתַחִים כָּל-כֶּף חֲזָקִים עַל שׁוֹם דָּבָר, יוֹתֵר טוֹב
 שְׁתַּרְאֶה לְהַרְגִּיל אֶת עֲצָמְךָ לְדַבֵּר הַרְבֵּה עִמוֹ יִתְבָּרַךְ
 בְּכָל יוֹם וְיוֹם וּתְפָרֵשׁ לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ אֶת כָּל שִׂיחָתְךָ,
 וְכָל מַה שְּׁעוֹבֵר עָלֶיךָ בְּפֶרֶטִי פְרֵטִיּוֹת, וְתִסְפֹּר לוֹ
 יִתְבָּרַךְ אֶת כָּל לִבְךָ, וְזֶה יִקְרָר אֶת עֲצָבֶיךָ, וְיִוְרִיד
 מִמֶּךָ אֶת הַלְחָץ וְהַדְחָק, אֶת הַמְתַּח וְהַעֲצָבִים,
 וְתִזְכֶּה לַחֲיוֹת חַיֵּי נַחַת וְיִשׁוּב הַדַּעַת אֲמֵתִים.

יא.

אֶהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר! רְאֵה לְהַיּוֹת סִבְלָן גָּדוֹל עַל
 כָּל מַה שְּׁעוֹבֵר עָלֶיךָ בְּכִלְלִיּוֹת וּבְפֶרֶטִיּוֹת וּבְפֶרֶטִי
 פְּרֵטִיּוֹת, וְ"אֵל תִּתְעַצֵּבֵן" כָּלֵל יִהְיֶה אִיךָ שְׂיִהְיֶה, כִּי
 הַחַיִּים מְלֵאִים נְסִיוֹנוֹת גָּדוֹלִים, וְעוֹבֵר עַל כָּל אֶחָד
 בְּכָל יוֹם וְיוֹם כָּל מִינֵי קִטְנוֹת, יְרִידוֹת, הַשְּׁלָכוֹת
 וְדִינִים קָשִׁים, וְאֵי אֶפְשָׁר לְעָבֵר אֶת זֶה הָעוֹלָם
 בְּשָׁלוֹם, כִּי אִם עַל-יְדֵי מֵדַת הַסְּבָלָנוֹת — לְסַבֵּל

על כל הבא עליו, ומדת הסבלנות תלויה במדת האמונה הקדושה — כפי שמוסר את עצמו לגמרי בידו יתברך, ויודע אשר אין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות גמור הוא, והוא יתברך משגיח על עולמו בהשגחה נוראה ונפלאה, ואין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה (חלין ז:), ואין אדם נוגע במה שמוכן לחברו, אפלו כמלא נימא (יומא ל"ח), ואפלו ריש גרגיתא מן שמיא מנו ליה, (זה שממנה על בורות המים, שהיא משרה פחותה, גם זה מהשמים מתמנה) (ברכות נ"ח), ואז כשיתודעו לך ידיעות אלו, ויחקקו היטב בפנימיות לבבך, אז דיקא תזכה להיות סבלן גדול, ולא תתעצבן (שקורין ווערן גערווייז) על כל מה שעובר עליך, ותסבל הכל בשלמות.

יב.

אהובי, אחי היקר! ראה לחזק את עצמך עכשו מפל מה שעובר עליך, ו"אל תתעצבן" על כל פרט ופרט שעובר עליך, ואם אתה רואה שמחך מתחיל

להתבלבל, לך תכף-ומיד לישן ולנוח, כי על-פי-
 רב העצבנות והמתח שבאים לכל אדם הם רק
 מחסרון שנה, או שלא אכל והוא רעב, ועל-כן
 עצה גדולה להוריד ממנו את המתחים והעצבנות
 שלו: אם רעב הוא — שיראה לאכל תכף-ומיד,
 ואם עיף הוא — שילך תכף-ומיד לישן, וזה יעצור
 ממנו את הפעם והרציחה, הקפידות והעצבנות;
 וזכר כָּלֵל זה תמיד, כי הרבה פעמים כשהאדם
 כל-כך במתח או בעצבנות — שמתעצבן על כל
 פרט ופרט שרק עושים כנגדו, הוא חושב שכל
 זה יען כי הולכים כנגדו ורוצים לצערו, ובאמת
 כל זה רק דמיון גדול, כי הכל מחמת שהוא
 רעב או עיף, ועל-כן עובר עליו מה שעובר, והוא
 מתעצבן כל-כך; ועל-כן ראה לקים את העצה הזו
 — לאכל או לישן דיקא, וממילא תזכה להגיע
 אל מידת הסבלנות ואריכות אפים תמיד.

יג.

אהובי, אחי היקר! ראה לחזק את עצמך מכל
 מה שעובר עליך ברוחניות ובגשמיות, ותמיד תזכר

את רחמיו יתברך — איך שמרחם על כל מעשיו, ונא ונא "אל תתעצבן" ואל תכעס כלל, כי הכעס והעצבנות לא יביאו אותך אל שום דבר, ולא יעזרו לך כלל בעת צרתך, על-כן ראה להרגיל את עצמך להיות איש סבלן, ותהיה מאריך אף על כל מה שעובר עליך, הרגל עצמך תמיד לדבר עמו יתברך, ותכף-ומיד פשרק מתהנה לך איזו בעיה או צרה בחייהך, חס ושלום, תכף תתחיל לדבר עמו יתברך בלשון שאמה רגיל בה, הינו בשפת האם שלך, ותגלה לפניו יתברך את כל מצפוני לבבך, וכל מה שעובר עליך בפרטי פרטיות, וזה יעזר לך לעבר על הכל, כי עקר המתחים, העצבנות והכעס הנכנסים בלב האדם, הם רק מפני שפאשר באה עליו איזו צרה או משבר, אזי אין לו לפני מי לספר את כל מה שמעיק לו על לבו, ומזה בעצמו נשבר כחרס הנשבר, אך אם תרגיל את עצמך לדבר עמו יתברך בפרטי פרטיות את כל מה שעובר עליך, אזי ממילא תוריד ממך את המתח והעצבים, ותזכה להרגיש נעימות, ידידות, זיו, חיות אלקותו יתברך.

יד.

אַהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר! הַרְגֵל עֲצֻמָּךְ בְּמִדַּת
 הַסְבָּלָנוּת, וְאַף שְׁמֵדָה זֹו קָשָׁה בְּיֹתֵר לְאָדָם לְזָכוֹת
 לְהַגִּיעַ אֵלֶיהָ, כִּי טֹבֵעַ הָאָדָם לְהִיּוֹת כְּעֶסֶן וְלִהְיוֹת
 בְּעֲצָבָנוּת גְּדוֹלָה מְאֹד, מְכַל מֵה שְׁעוֹבֵר עָלָיו מֵדֵי
 יוֹם בְּיוֹמוֹ, עִם כָּל זֹאת עָלֶיךָ לִידַע, כִּי בְּזֶה תְלוּיָהּ
 כָּל הַיְהוּדוּת, כִּי בַעֲת כְּעֶסֶן וְעֲצָבָנוּתוֹ וְקַפְּדוּתוֹ שֶׁל
 הָאָדָם, שֶׁהוּא כּוֹעֵס, מִתְעַצֵּבֵן וּמְקַפֵּיד, בּוֹ בְּרַגַע
 כּוֹפֵר בְּמִצִּיאוֹת הַשֵּׁם יְתָבָרֵךְ, הַגֵּם שֶׁלֹּא בְּמִתְכַּוֵּן
 הוּא עוֹשֶׂה כֵּן, אֶף-עַל-פִּי-כֵן עָלֶיךָ לְדַעַת, כִּי עֲבָרָה
 גְּדוֹלָה הִיא, כִּי עַל כְּפִירוֹת בְּהַשֵּׁם יְתָבָרֵךְ אֶפְלוּ
 בְּמַחְשָׁבָה, הוּא נֶעֱנַשׁ, רַחֲמָנָא לְצַלָן, שְׁנֵאמַר (יְחֻזְקֵאל
 י"ד): "לְמַעַן תְּפֹושׂ אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל בְּלָבָם", כִּי
 אֶפְלוּ רַק עַל מַחְשָׁבָה רָעָה אוֹ עַל הִרְהוּר בְּמִצִּיאוֹת
 הַבוֹרָא, כְּכֹר יַעֲנֵשׁ, וּמִזֶּה בָּא, שֶׁכָּל אֶחָד סוֹבֵל
 כָּל-כְּפֹךְ וְאֵינּוּ יוֹדֵעַ בְּשִׁבִיל מֵה, וּבְשִׁבִיל מִי סוֹבֵל,
 וְנִכְנָסִים בּוֹ קִשְׁיוֹת, סִפְקוֹת, מְרִירוֹת וְדַכְאוֹן יוֹתֵר
 וְיוֹתֵר, וּבְאֻמַּת הַכָּל בָּא רַק מִחֲמַת שְׁהַרְגִיל עֲצָמוֹ
 מִימֵי קִטְנוּתוֹ לְכַעַס וְלִהְתְּעַצֵּבֵן עַל כָּל דְּבָר, וְתַכְּף-
 וּמְיָד כְּשֶׁרַק עוֹבֵר עָלָיו אֵיזָה מִשְׁבֵּר אוֹ מְאוֹרַע אוֹ

מקרה, הוא כועס ומתעצבן, ובו ברגע הוא שוכח ממציאות הבורא יתברך, ועל-ידי-זה בעצמו סובל אחר-כך מה שסובל — מרירות דמרירות, כי על מינות וכפירות משלמים תכף-ומיד, וכך מסתובב ומתגלגל אצלו: הוא כועס ומתעצבן, ועל-ידי-זה שוכח ממנו יתברך, וכשחס ושלום, שוכח ממנו יתברך, הוא מתעצבן וכועס יותר, ועל-פני סובל יותר, וכן חוזר חלילה, עד שרב רבם סובלים עד מאד, והכל רק מספה זו — ששוכחים ממנו יתברך, ואז יש בהם כפירות ואפיקורסות, כל אחד כפי ענינו, וכפי שעור הכפירות והאפיקורסות שנכנס בו, כמו-כן סובל, והוא כועס ומתעצבן ומקפיד מאד על כל דבר שבעולם; על-פני אהובי, אחי היקר! ראה להכניס את עצמך באמונה פשוטה בו יתברך, ותאמין, שאין בלעדיו יתברך כלל, ודבר גדול ודבר קטן, הכל משגח ממנו יתברך, ועל-פני מה ולמה לך להתעצבן, להקפיד וללעס מכל מה שעובר עליך, הלא לא תוכל להתחמק ולהנצל מזה, כי אם כשתזכה לברוח אליו יתברך, כי רק הוא יכול לעזור לך, ולכן ראה, אהובי, אחי היקר, לחזק את עצמך על כל פנים מעכשו, והרגל את

עצמך לא לכעס ולא להתעצבן ולא להקפיד על שום ברִיה, כי זה לא יועיל לך כִּלְל, אִלָּא עוד יזיק לך יותר ויותר, והרגל עצמך לדבר הרבה עמו יתברך בְּלִשׁוֹן שְׂאֵתָה רְגִיל בָּהּ, וּתְסַפֵּר לְפָנָיו יתברך את כל לבך, ועל-ידי-זה תזכה להמשיך עליך עֲרֻבוֹת, יְדִידוֹת, זיו, שְׂכִינַת עִזּוֹ יתברך, ותתענג על רב שלום, כי אף פעם לא תהיה בכעס ובקפידות כִּלְל על שום ברִיה שֶׁבְּעוֹלָם.

טו.

ראה, אהובי, אחי היקר, שלא להתעצבן מכל מה שעובר עליך, רק הרגל עצמך במדה היקרה של סבלנות, אשר אין לך מדה יקרה מזו, וכל מה שהאדם מרגיל עצמו במדה היקרה הזו, כמו-כן יכול לעבור את זה העולם בשלום ובמישור, כי הסבלנות, ואי ההתרגזות משום דבר, זה עקר הצלחת האדם בחייו; אשרי מי שאינו מטעה את עצמו בזה העולם, וסובל הכל, שאז יעבר את חייו בנקל, בטוב ובנעימים; אשרי לו!

טז.

אחי היקר! ראה להרגיל את עצמך להיות סבלן גדול על כל מה שעובר עליך, ולעולם "אל תתעצבן" כלל, כי כל המחלות והצרות שבאות על האדם הן רק מפני שמתעצבן על כל דבר, וזה הורג אותו לגמרי, והורס את העצבים שלו, עד שמרב כעס ועצבנות הוא נהרס, וסובל אחר-כך מה שסובל — מרירות דמרירות, וצרים ומרים לו חזיו עד מאד, כי העצבנות שוברת את האדם לגמרי; ועל-כן ראה, אהובי, אחי היקר, להרגיל עצמך להיות סבלן גדול בחיך, ו"אל תתעצבן" כלל, ואז דיקא תחיה חיים נעימים.

יז.

ראה, אהובי, אחי היקר, להיות מאריך אפך על כל מה שעובר עליך, והרגל עצמך לברח רק אליו יתברך, כי באמת אין לאדם שום בריה שבעולם ממש, שיכולה לעזור לו בעת צרתו, כי תכף-וימיד כשיש לאדם איזו צרה, אם לא יברח

אליו יתברך, אז יהיה אבוד לגמרי משני העולמות, בלי שום גזמה כלל, כי בזה העולם עליך לדעת, שכל אחד טובת עצמו הוא דורש, ובעולם הפא — מה שיהכין לעצמו בעולם הזה, זה יקח עמו, ועל-כן מדוע לא תקח כבר את עצמך בידיך, ותתחיל להתישב בדבר — כי לא פדאי לכעס ולהתעצבן על כל דבר שעובר עליך בזה העולם נגד רצונך, יותר טוב לך לעשות לעצמך תכניות על העתיד הנצחי, ותמיד תתבונן — איזו טובה תצא לך בעולם הנצחי מכל עסקיך, ועל-כן "אל תתעצבן" כלל, רק ברח לך תמיד אליו יתברך, ותהיה רגיל לדבר עמו כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו, וכל דבר גדול או קטן תדבר ותשיח רק עמו יתברך, אשר כל דבור שמדברים עמו יתברך, זוהי הצלחה נצחית, כי על-ידי כל דבור שמדברים עמו יתברך, מתקשרת ומדבקת נשמתו של האדם אליו יתברך, וממשיך על עצמו ערבות, נעימות, זיו, חיות אלקותו יתברך, ומאיר לו בכל דרכיו שהולך בהם; אשרי לו!

יח.

אהובי, אחי היקר! ראה להכניס בעצמך
 אמונה פשוטה בו יתברך, אשר דבר גדול ודבר
 קטן אינו נעשה מעצמו, רק כלם שליחים ממנו
 יתברך, ובידיעה זו תזכה להגיע אל מדרגת אריכות
 אפים, ותהיה סבלן גדול, ולעולם "אל תתעצבן",
 כי העצבנות באה רק מחמת פגם אמונה, כי כל מה
 שהאדם מכניס את עצמו יותר באמונה פשוטה,
 אשר אין בלעדיו יתברך כלל, ובכל תנועה ותנועה
 שם אלופו של עולם, כמו-כן זוכה להיות מיִשֵּׁב
 ולעולם אינו כועס ואינו מקפיד, ועל-כן עליך
 לדעת, כי הסבלנות והאריכות אפים הם מתקנים
 לנפש, ומאירים עליה אור נורא ונפלא עד מאד,
 ולהפוך העצבנות היא סם המות לנפש, ושורפת
 אותה לגמרי; ועל-כן ראה, אהובי, אחי, להיות
 תמיד סבלן גדול, ואל תצא לריב עם מחרפי
 נפשך ומבזיה, ו"אל תתעצבן" כלל, רק ברח לך
 אל תוף האמונה הקדושה, ושם תרגיש נעימות
 החיים, כי האמונה, שאדם מאמין שאין שום
 מציאות בלתי השם יתברך לבדו, ואפלו היסורים

שסובל מזלְתו, שִׁמְצַעַר אוֹתוֹ בְּעַל בְּחִירָה: הֵן
 בְּגִשְׁמִיּוֹת — שְׂרֹדֵף אוֹתוֹ בְּפִרְנָסְתוֹ, וְיֹרֵד לְחַיִּיו,
 וְרוֹצֵה לְהִטְבִּיעוֹ לְגַמְרִי, וְהֵן בְּרוּחַנִיּוֹת — שֶׁבְּכָל
 פַּעַם יוֹרֵד וְנוֹפֵל בְּנוֹקְבָא דְתַהוֹמָא רַבָּה, וְכִשְׁמֵאֲמִין
 כֶּף — שֶׁהַכֵּל מִמְּנוֹ יִתְבַּרֵךְ, כְּדִי לְנַסּוֹתוֹ לְהִיכֵן
 יְרוּץ בְּעֵת צְרוּתָיו, זֶה עֶקֶר גְּאֻלַּת הָאָדָם, וְכֶף
 יִזְכֶּה לְהַתְעַלּוֹת בְּתַכְלִית הָעֲלִיָּה; אֲשֶׁרִי לוֹ, וְאֲשֶׁרִי
 חֲלָקוּ!

יט.

אֶהוּבִי, אַחֵי הַיְקָר! רְאֵה אֵיךְ שְׁעוֹבְרִים עָלֶיךָ
 הַיָּמִים וְהַלֵּילוֹת, הַשְּׁבוּעוֹת, הַחֲדָשִׁים וְהַשָּׁנִים,
 וּמְאוּמָה לֹא פָעֵלְתָּ עִם הַפַּעַס וְהַעֲצָבָנוֹת, אֲדִרְבָּה
 אֲבַדְתָּ אֶת שְׁמֶךָ, וְאֲבַדְתָּ אֶת כְּחָדְךָ, וְאַתָּה מְבַהֵל
 וּמְבַלְבֵּל מְאֹד, וְאִין בְּיָדְךָ מְאוּמָה מִכָּל הַפַּעַס
 וְהַקְּפִידוֹת וְהַעֲצָבָנוֹת; עַל־כֵּן עֲשֵׂה, אֵיפֹא, זֹאת,
 וְתִשְׁכַּח מֵעַכְשָׁו אֶת כָּל הָעֵבֶר שְׁלָדְךָ, וְהַרְגֵּל עֲצָמְךָ
 לְהִיּוֹת אִישׁ נָח לְבְרִיּוֹת וְאִישׁ טוֹב, וְתַהֲיֶה סִבְלָן
 גְּדוֹל עַל כָּל מֵה שְׁעוֹבֵר עָלֶיךָ, וְלַעוֹלָם "אֵל
 תַּתְעַצְבֵּן" יִהְיֶה אֵיךְ שְׁיִהְיֶה; וְלִכְּלֵ זֶה תִּזְכֶּה דִּיקָא

אם תכניס בעצמך את מדת האמונה הקדושה — לידע אשר דבר גדול ודבר קטן לא נעשה מעצמו, רק ממנו יתברך בעצמו, ואפלו מה שנעשה מבעל בחירה הכל ממנו יתברך, וזה — בעל הבחירה הוא רק שליח, להוציא מהפח אל הפעל גזרתו יתברך, ועל-כן במקום להתעצבן על בעל הבחירה, ברח לה יותר טוב אל השרש, והוא הקדוש-ברוך-הוא בעצמו, ותשפך את נפשך אליו יתברך, שיחוס וירחם עליך, ויוציאך מהצרה המרה הזו שנפלת בה, ואז דיקא — אם תהיה סבלן גדול, ולא תתעצבן כלל, ומכל שכן שלא תכעס ולא תקפיד, אז דיקא תזכה לראות ישועה שלמה מן השמים, כי הכל תלוי כפי שהאדם מאריך אפו על כל מה שעובר עליו, וסובל הכל בסבלנות גדולה; אשרי מי שזוכה להגיע אל זה, ואז טוב לו לנצח.

כ.

אהובי, אחי היקר! תמיד תזכיר לעצמך, אשר אין בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות

גמור הוא, ועל-כן ראה להכניס את עצמך רק אליו יתברך ואל התורה הקדושה, ותבדיל עצמך מכל מיני רשעים הכופרים והאפיקורסים, הרוצים להטעותך מדרך האמת, ואז דיקא תראה נסים נגלים וישועות גדולות, כי כל זמן שהאדם מחבר עצמו אל דעות נפסדות של "כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה", אזי עובר עליו כל מה שעובר, מאחר שתולה הכל בטבע בני-אדם, ולכן נשבר לגמרי — כפשינו הולך לו כרצונו, ויש לו קשיות וספקות רבים עליו יתברך, ונתעקם לבבו מאד, אבל כשאדם זוכה למסר את עצמו לגמרי אליו יתברך ויודע, אשרי אין מקרה וטבע כלל, והכל ממנו יתברך, שנותן עכשו כחות לרשעים בשביל הבחירה והנסיין, והצדיקים האמתיים הדבוקים בו יתברך ובטלים לגמרי בו יתברך בכטול כל הרגשותיהם, הם נעלמים ונסתרים לגמרי מעיני כל בני-אדם, ואדרבה עוד מזלזלים בהם, ומדברים עליהם כל דבר אסור, כשיתודע לה דבר זה, אז דיקא תזכה לאריכות אפים נפלאה, ותהיה סבלן גדול, ותעבר את חייך בטוב ובנעימים; אשרי לה!

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!

הקונטרס הקדוש הזה נדפס
לדפואת

כ"ק פוהרא"ש שליט"א
רבי אליעזר שלמה בן מלכה נ"ו

לעלו נשמת

יחזקאל בן עזרא טאיר ע"ה
שנלב"ע ביום י"ז בניסן ה'תשע"א

סעידה בת עזרא טאיר וחננו ע"ה
שנלב"ע בליל כ"ז בכסליו ה'תשע"ג

טל ענשה בן ברוך יעקב וחנה ז"אן ע"ה
שנלב"ע בליל י"ח בערחשון ה'תשע"ג

אמיליה בת רחל ע"ה
שנלב"ע ביום ג' בטבת ה'תשע"ג

ת.ג.צ.ב.ה.

סוד ה' לִירָאִיו וּבְרִיתוֹ לְהוֹדִיעֵם
זֶה שְׁמוֹ נֶאֱמָר לוֹ

תְּקוּן הַכֶּלֶלִי

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

*

וּמִסְגָּל מְאֹד גַּם לְפִרְנֶסָה 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, אֲדוּנִנּוּ, מוֹרְנוּ וּרְבִנּוּ
רְבִי נַחֲמָן מְבָרְסֵלֵב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ

*

הוֹבָא לְדְפוּס עַל-יְדֵי
חֲסִידֵי בְּרֶסֶלֵב
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: כי 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 כל עליך: ג לקדושים אשר בארץ המה, ואדירי כל חפצי-בם: ד ירבו עצבותם אחר מהרו כל אסיד נסקיהם מדם, וכל אשא את שמונתם 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 כל 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 לדוד משכיל אשרי נשוי פשע כסוי חטאה: ב אשרי אדם לא יחשב יי לו עון, ואין ברוחו רמיה: ג כי החרשתי בלו עצמי, בשאגתי כל היום: ד כי יומם ולילה תכבד עלי ידך נהפך לשדי, בחרבני קיץ סלה: ה חטאתי אודיעך ועוני לא כסיתי, אמרתי אודה עלי פשעי ליי, ואתה נשאת עון חטאתי סלה: ו על זאת יתפלל כל חסיד אליך לעת מצוא רק לשטף מים רבים, אליו לא יגיעו: ז אתה סתר לי מצר תצרני רני פלט תסובבני סלה: ח אשכילך ואורך בדרךך זו תלך, איעצה עליך

עיני: ט אל תהיו כסוס כפָּרד אין הבין במתג ורסן עדיֹו לבלום, בל קרב אליך: י רבים מכאובים לרשע והבוטח ביי, חסד יסוכבנו: יא שמחו ביי וגילו צדיקים והרנינו כל ישרי לב:

מא א למנצח מזמור לדוד: ב אשרי משפיל אל דל, ביום רעה ימלטהו יי: ג יי ישמרהו ויחיהו ואשר בארץ, ואל תתנהו בנפש איביו: ד יי יסעדנו על ערש דוי, כל משכבו הפכת בחליו: ה אני אמרתי יי חנני, רפאה נפשי כי חטאתי לך: ו אויבי יאמרו רע לי, מתי ימות ואבד שמו: ז ואם בא לראות שוֹא ידבר, לבו יקבץ-און לו יצא לחוץ ידבר: ח יחד עלי יתלחשו כל שנאי, עלי יחשבו רעה לי: ט דבר בליעל יצוק בו, ואשר שכב לא יוסיף לקום: י גם איש שלומי אשר בטחתי בו אוכל לחמי, הגדיל עלי עקב: יא ואתה יי חנני והקימני, ואשלמה להם: יב בזאת ידעתי כי חפצת בי, כי לא יריע איבי עלי: יג ואני בתמי תמכת בי, ותציבני לפניך לעולם: יד ברוך יי אלוהי ישראל מהעולם ועד העולם אמן ואמן:

מב א למנצח משפיל לבני קרח: ב כאיל תערג על אפיקי מים, בן נפשי תערג אליך אלוהים: ג צמאה נפשי לאלהים לאל חי מתי אבוא, ואראה פני אלהים: ד היתה לי דמעתי לחם יומם ולילה, באמר אלי כל היום איה אלהיך: ה אלה אזכרה ואשפכה עלי נפשי כי אעבר בסף אדם עד בית אלהים בקול רנה ותודה המון חוגג: ו מה תשתוחחי נפשי ותהמי עלי הוחילי לאלהים כי עוד אודנו ישועות פניו: ז אלהי עלי נפשי תשתוחח על כן אזכרך מארץ ירדו, וחרמונים מהר מצער: ח תהום אל תהום קורא לקול צנוריק כל משבריק וגליף עלי עברו: ט יומם יצנה יי חסדו ובלילה שירה עמי, תפלה לאל חיי: י אומר לה לאל סלעי למה שכחתי למה קדר אלך בלחץ אויב: יא ברצח בעצמותי חרפוני צוררי, באמרם אלי כל היום איה אלהיך: יב מה תשתוחחי נפשי ומה תהמי עלי הוחילי לאלהים כי עוד אודנו ישועות פני ואלהי:

נט א למנצח אל תשחת לדוד מכתם בשלח שאול וישמרו את הבית להמיתו: ב הצילני מאיבי אלהי ממתקוממי תשגבני: ג הצילני מפעלי

און, ומאנשי דמים הושיעני: ד כי הנה ארבו לנפשי יגורו עלי עזים,
לא פשעי ולא חטאתי יי: ה בלי עון ירצון ויכוננו עורה לקראתי וראה:
ו ואתה יי אלהים צבאות אלהי ישראל הקיצה לפקד כל הגוים אל
תחן כל בגדי און סלה: ז ישובו לערב יהמו ככלב ויסובבו עיר: ח
הנה יביעון בפיהם חרבות בשפתותיהם, כי מי שמע: ט ואתה יי
תשחק למו תלעג לכל גוים: י עזו אליך אשמרה כי אלהים משגבי: יא
אלהי חסדי יקדמני, אלהים יראני בשררי: יב אל תהרגם פן ישכחו עמי
הניעמו בחילך והורידמו, מגננו אדני: יג חטאת פיו דבר שפתימו
וילכדו בגאונם ומאלה ומכחש יספרו: יד כלה בחמה כלה ואינמו
וידעו כי אלהים משל ביעקב לאפסי הארץ סלה: טו וישבו לערב יהמו
ככלב ויסובבו עיר: טז המה יניעון לאכל, אם לא ישבעו וילינו: יז ואני
אשיר עזך וארנן לבקר חסדך כי היית משגב לי ומגוס ביום צר לי: יח
עזי אליך אומרה, כי אלהים משגבי אלהי חסדי:

עז א למנצח על ידותון לאסף מזמור: ב קולי אל אלהים ואצעקה,
קולי אל אלהים והאזין אלי: ג ביום צרתי אדני דרשתי ידי לילה נגרה
ולא תפוג, מאנה הנחם נפשי: ד אזכרה אלהים ואהמיה, אשיחה
ותתעטף רוחי סלה: ה אחזת שמרות עיני, נפעמתי ולא אדבר: ו
חשבתי ימים מקדם, שנות עולמים: ז אזכרה נגינתי בלילה עם לבבי
אשיחה, ויחפש רוחי: ח הלעולמים יזנח אדני, ולא יסיף לרצות עוד:
ט האפס לנצח חסדו, גמר אמר לדר ודר: י השכח חנות אל אם קפץ
באף רחמי סלה: יא ואמר חלתי היא שנות ימין עליון: יב אזכור
מעללי יי כי אזכרה מקדם פלאך: יג והגייתי ככל פעלך, ובעלילותיך
אשיחה: יד אלהים בקדש דרכך מי אל גדול כאלהים: טו אתה האל
עשה פלא, הודעת בעמים עזך: טז גאלת בזרוע עמך בני יעקב ויוסף
סלה: יז ראוך מים אלהים ראוך מים יחילו, אף ירגזו תהמות: יח זרמו
מים עבות קול נתנו שחקים, אף חצציה יתהלכו: יט קול רעמך בגלגל
האירו ברקים תבל, רגזה ותרעש הארץ: כ בים דרכך ושכילך במים
רבים ועקבותיך לא נדעו: כא נחית כצאן עמך ביד משה ואהרן:

צ א תפלה למשה איש האלהים אדני מעון אתה היית לנו בדר ודר:
 ב בטָרם הרים ילדו ותחולל ארץ ותבל, ומעולם עד עולם אתה אל: ג
 תשב אנוש עד דכא, ותאמר שובו בני אדם: ד כי אלף שנים בעיניך
 כיום אתמול כי יעבר ואשמורה בלילה: ה זרמתם שנה יהיו, בבקר
 כחציר יחלף: ו בבקר יציץ וחלף, לערב ימולל ויבש: ז כי כלינו
 באפך, ובחמתך נבהלנו: ח שתה עונתינו לנגדך, עלמנו למאור פניך:
 ט כי כל ימינו פנו בעברתך, כלינו שנינו כמו הגה: י ימי שנותינו
 בהם שבעים שנה ואם בגבורת שמונים שנה ורהבם עמל ואון, כי גז
 חיש ונעפה: יא מי יודע עז אפך, וכיראתך עברתך: יב למנות ימינו
 כן הודע, ונבא לכב חכמה: יג שובה יי עד מתי, והנחם על עבדיך:
 יד שבענו בבקר חסדך, ונרננה ונשמחה בכל ימינו: טו שמחנו כימות
 עניתנו, שנות ראינו רעה: טז יראה אל עבדיך פעלך, והדרך על בניהם:
 יז והי נעם אדני אלהינו עלינו, ומעשה ידינו כוננה עלינו ומעשה ידינו
 כוננהו:

קה א הודו ליי קראו בשמו, הודיעו בעמים עלילותיו: ב שירו לו
 זמרו לו, שיחו בכל נפלאותיו: ג התהללו בשם קדשו, ישמח לב
 מקשי יי: ד דרשו יי ועזו, בקשו פניו תמיד: ה זכרו נפלאותיו אשר
 עשה, מפתי 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 כנען,
 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 שָׁכַר: יז שלח לפניהם 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 יחפם: כג ויבא
 ישראל מצרים, ויעקב גר בארץ חם: כד ויפר את עמו מאד ויעצמהו
 מצריו: כה הפך לבם לשנא עמו, להתנפל בעבדי: כו שלח משה עבדו,

אֶהְרֵן אֲשֶׁר בָּחַר בּוֹ: כו שָׁמוּ בָּם דְּבָרֵי אֲתוּתִי, וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם: כח
 שְׁלַח חֲשֵׁךְ וַיַּחֲשֶׁךְ, וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבָרוֹ: כט הִפְךָ אֶת מִימֵיהֶם לְדָם, וַיִּמָּת
 אֶת דְּגָתָם: ל שָׂרַץ אֲרָצָם צִפְרֻדָּעִים, בַּחֲדָרֵי מַלְכֵיהֶם: לא אָמַר וַיִּבֹא
 עֶרֶב, כְּנִים בְּכָל גְּבוּלָם: לב נָתַן גֶּשֶׁמִּיהֶם בְּרֹד, אֵשׁ לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם: לג
 וַיֵּךְ גִּפְנָם וַתֵּאֲנַתָּם, וַיִּשְׁבֵּר עֵץ גְּבוּלָם: לד אָמַר וַיִּבֹא אֲרָבָה, וַיִּלֶּק וַאֲיִן
 מִסְּפָר: לה וַיֹּאכַל כָּל עֵשֶׂב בְּאֲרָצָם, וַיֹּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם: לו וַיֵּךְ כָּל
 בְּכוֹר בְּאֲרָצָם, רֵאשִׁית לְכָל אוֹנָם: לו וַיּוֹצִיאֵם בְּכֶסֶף וְזָהָב, וַאֲיִן בְּשִׁבְטֵי
 כּוֹשֵׁל: לח שָׂמַח מִצְרִים בְּצִאתָם, כִּי נָפַל פַּחַדָּם עֲלֵיהֶם: לט פָּרַשׁ עֲנַן
 לְמִסְךָ, וְאֵשׁ לְהֵאִיר לְיִלְהָה: מ שָׁאַל וַיִּבֹּא שָׁלוֹ, וְלַחֵם שָׁמַיִם יִשְׁבִּיעֵם: מא
 פָּתַח צוּר וַיִּזְבּוּ מַיִם, הִלְכוּ בְּצִיּוֹת נְהָר: מב כִּי זָכַר אֶת דְּבַר קְדוּשׁוֹ, אֶת
 אֲבֹרָהּם עֲבָדוּ: מג וַיּוֹצֵא עִמּוֹ בְּשֵׁשׁוֹן בְּרִנָּה אֶת בַּחֲיִרְיוֹ: מד וַיִּתֵּן לָהֶם
 אֲרָצוֹת גּוֹיִם, וַעֲמַל לְאֲמִים יִירָשׁוּ: מה בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקֵּי, וְתוֹרֹתָיו
 יִנְצְרוּ הַלְלוּיָהּ:

קלוז א על נהרות בכל שם ישכנו גם ככינו, 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 אשפחך ירושלים תשכח ימיני: ו תדבק לשוני לחכי
 אם לא אזכרכי אם לא אעלה את ירושלים על ראש שמחתי: ז זכר יי
 לבני אדום את יום ירושלים 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 בגבל
 וכנור: ד הללוהו בתוף ומחול, הללוהו במננים 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: ותישועת צדיקים מיי מעוזם בעת צרה: ויעזרם יי ויפלטם
 מפלטם מרשעים ויושיעם כי חסו בו: