

קונטרס

# אשת חיל

יחזק ויעורר את בנות ישראל באמונה פשוטה בו  
יתברך, וינדיף להן עצות והנהגות לשרות, איף  
להחזיק בית יהודי בלי שום פשרות.



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 אגיס ליה

**רבי נתן מברסלב**, זכותו יגן עלינו

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



הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובב"א

הַפְתִּיכָה לְהַשִּׁיג אֶת הַסֵּפֶר הַקְּדוֹשׁ הַזֶּה  
וְכָל סֵפֶרֵי אֲדַמוֹ"ר מוֹהֵר"ן מִבְּרֶסְלֵב זי"ע  
וְסֵפֶרֵי תַלְמִידָיו הַקְּדוֹשִׁים

\* \* \*

בְּאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל  
יְבֵנְאֵל עִיר בְּרֶסְלֵב  
גָּלִיל

\* \* \*

בְּאֶרְצוֹת הַבְּרִית  
מְתִיבְתָא הַיְכַל-הַקְּדוֹשׁ — חֲסִידֵי בְּרֶסְלֵב

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



.א

בתי היקרה! עליך לדעת, שהאשה היא  
"אשת חיל", ועליה להתחזק יותר מהאיש, על-כן  
ראי להתאזר בכל מיני התחזקות ולא להשבר;  
כי באמת על האשה מנח העל של כל הבית, לכן  
נקראת עקרת הבית, ואם כל הבית עומד עליה,  
אזי צריכה היא התחזקות הרבה יותר גדולה  
מהאיש. לזאת, בתי היקרה! קחי עצמך בידיים,  
וצאי מעצמך, ודעי שיש לך כחות הנפש בלתי  
רגילים. כי כך אומרים חכמינו הקדושים (יבמות  
קטו): אשה — כלי זינה עליה; לאשה כחות  
הנפש גדולים, ואם היתה יודעת אילו כחות מסרו

לָהּ, אֲשֶׁר בְּנִקְל יְכוּלָה לְהַפְּיָךְ דַּעַת בְּעֵלָה שְׁתַּהֲיָה כְּדַעְתָּהּ, אֲזִי לֹא הִיְתָה נִשְׁבָּרַת מִכָּל דְּבַר פְּעוּט, אִךְ מִחֲמַת שְׁאִינְנָה יוֹדַעַת מַגְדֵּל כְּחָה, לְזֹאת נוֹפְלַת תִּכְף-וּמִיד בְּדַכְּאוֹן וְנִשְׁבָּרַת, וְזֶה מוֹשֵׁף אוֹתָה לְכָל הַעֲצָבִים, שְׁצוּעֵקֶת וּמִתְפָּרֶצֶת עַל בְּעֵלָה, עַל הַיְלָדִים, וְהִיא חֲסֵרַת סְבָלְנוּת. אָבֵל בְּאַמֶּת לֹא-כֵן הוּא, אָלָא עַל הָאִשָּׁה לְזִכֹּר שֶׁהִיא נַעֲשִׂית בַּת-מִצְוָה בְּגִיל שְׁתִּים-עֶשְׂרֵה וַיּוֹם אֶחָד, כִּי הִיא יוֹתֵר מִפְּתַחַת מֵהָאִישׁ, שְׁנַעֲשֶׂה בַר-מִצְוָה בְּגִיל שְׁלֹשׁ-עֶשְׂרֵה וַיּוֹם אֶחָד (נִדָּה מֵה:); אִם הִיְתָה כָּל אִשָּׁה מְכִיָּה בְּגִדְל כַּחוֹת הַנֶּפֶשׁ שְׁלָהּ, אֲזִי כָּל חַיִּיהָ הִיוּ הוֹלְכִים בְּצוּרָה אַחֲרַת לְגַמְרִי. לְזֹאת, בְּתִי הִיקְרָה! אֲבַקֵּשׁ אוֹתָךְ מְאֹד, קַחֵי עֲצֻמָּךְ בַּיָּדִים, עַל-יָדֵי שְׁתַּרְגִּילֵי עֲצֻמָּךְ לְדַבֵּר אֶל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּשִׁפְתַי הָאֵם שְׁלֹךְ, בְּשִׁפְתַי שְׁאֵת רְגִילָה בָּהּ, וְתִשְׁפְּכֵי נַפְשִׁי וְלִבִּי לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ, וְכָל אֲשֶׁר תִּצְטָרְכֵי דַעֵי לִךְ, שֶׁהַכְּתָבַת הָרֵאשׁוֹנָה וְהָאַחֲרוֹנָה זֶהוּ הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וּבְרַגַע שְׁתַּהֲיֵי חֲזֻקָה בַּתְּפִלָּה, לְשִׁפְּךָ צָקוֹן לְחֻשְׁךָ לְפָנָיו יִתְבָּרַךְ בְּכָל הַצְּטָרְכוֹתֶיךָ, אֲזִי יִבְנֶה אֶצְלֶךָ הַבְּטָחוֹן הַעֲצָמִי, וַיִּתְגַּלֶּה לְךָ שְׁאֵת "אִשֶׁת חֵיל", וַיְכוּלָה אֶת לַעֲשׂוֹת דְּבָרִים כְּאֵלוֹ, שְׁאִין בִּיכְלֵת בְּעֵלְךָ לַעֲשׂוֹתָם; כִּי

סוף כל סוף את עוברת צער העבור, צער הלדה, צער הגדול, אשר האיש אף פעם אינו יכול לעבר שלבים אלו, ואת בן יכולה, כי לאשה נתנו מהשמים כחות הנפש בלתי רגילים. לזאת, בתי הקרה, אף שעבר עליך בחיים מה שעבר — צרות ויסורים, ועדין עוברים עליך עניות ודחקות, השפלות, בזיונות ועלבונות מבעלך, אל תתיאשי, קחי עצמך בידי, ותתחילי לדבר אליו ותברך ולברח אליו. כי דעי לך, שהקדוש-ברוך-הוא מנהיג עולמו בחסד וברחמים, והוא צופה ומביט שאדם יחזר אליו, בעבור זה אדם מקבל מכות והשפלות, כדי שיתעורר ויברח אליו ותברך, אבל רב בני-אדם אינם יודעים מכך, ותכף-ומיד כשעובר עליהם איזה משבר בחייהם, בפרט השפלות ובזיונות, הם נכנסים בתוך עצמם, ונופלים בדכאון גדול ובמרירות, וזה הורס את כל בריאותם ובטחונם העצמי, ובפרטיות אשה, כשמשפילים ושוכרים אותה, היא נכנסת בתוך עצמה מרב יאוש ומרירות, עד שחשה הכי חלשה. ובאמת לא-כן הוא, אלא לאשה יש כחות הנפש גדולים, אם רק תדביק עצמה בהקדוש-ברוך-הוא, ותמיד תחשב רק ממנו ותברך, זה

יבנה את אפיה באפן כזה, שלא תתיירא משום ברנה. ובאמת עליך לזכור, בתי היקרה, שבבעליך רוצה ואוהב אשה חזקה, וברגע שתקחי עצמך בידים, ולא תחששי מאף אחד, רק תעמדי על זכותיך, בעליך יעריך אותך יותר ויותר; כי אף שטבע הגבר, שהוא שתלטן ורוצה להרגיש עליונות על אשתו, ומשפיל ומבזה אותה, זהו רק כשרואה שהיא חלשה ושבירית, ויכול לעשות אתה כחפצו, אבל ברגע שרואה שהאשה עומדת על זכותיה, הוא משתנה לגמרי. ומכל שכן, בתי היקרה! אם יהיה לך דעת ושכל, ותכבדי ותינקי את בעליך, ותחזקי ותעודדי אותו, אזי תנכחי שבעליך יאהבך פי כמה וכמה, ויכבד אותך במאד מאד, כי הגבר אוהב שיש לו אשה חזקה. הן אמת, שאני יודע, שעוברים עליך צרות ויסורים, מרירות והרפתקאות מהילדים, מהעניות והדחקות, אין זאת רק מפני שאינך יודעת מפחיתך, כחות הנפש שלך, אשר הם בלתי מגבילים, אם רק תברחי אל הקדוש-ברוך-הוא, ותדברי אליו, אז תנכחי בכחות הנפש הגדולים שלך, וכל האוירה בבית תשתנה. מחד גיסא עליך לכבד את בעליך, כמאמרם ז"ל (תנא דבי אליהו

רְבֵה, פָּרַק ט'): אֵיזוֹ אִשָּׁה כְּשֶׁרָה — כָּל שְׁעוֹשָׁה  
 רְצוֹן בְּעֵלָה; וּמֵאִידָךְ גִּיסָא, עָלֶיךָ לְהִיּוֹת חֲזָקָה  
 מְאֹד, וְלַעֲמֹד עַל עֲקָרוֹנוֹתֶיךָ. וְאִם בְּעֵלְךָ צוּעֵק  
 וּמִתְפָּרֵץ עָלֶיךָ, וּמְשַׁפִּיל וּמְבַזֶּה אוֹתְךָ, תִּכְנִיסי אֶת  
 הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּתוֹךְ הַבַּיִת, וּתְדַבְּרי עִם בְּעֵלְךָ  
 בְּצוּרָה יָפָה, אֲבָל תִּקְיָפָה: "בְּעֵלֵי הַיֶּקֶר, לְמָה לָךְ  
 לְהִתְפָּרֵץ עָלַי, הָאֵינְךָ יוֹדֵעַ, שְׁכָל אֲשֶׁר עוֹבֵר עָלֵינוּ  
 בַּבַּיִת — עֲנִיּוֹת וְדַחְקוֹת, צָרוֹת וְיִסוּרִים, מְרִיבוֹת  
 וּמְחַלְקֹת, עֲגָמַת נֶפֶשׁ, הֶפְסְדִים וְחֹבוֹת וְכוּ' וְכוּ',  
 זֶה רַק מִפְּנֵי שְׁעָלֵינוּ לְשׁוֹב בְּתִשְׁבּוּבָה! זֶה רַק מִפְּנֵי  
 שְׁהוֹצֵאנוּ אֶת הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מִחַיֵי נְשׂוֹאֵינוּ!  
 כִּי אִם הֵינּוּ מְזַמְּנִים אֶת הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא לְתוֹךְ  
 הַבַּיִת, וְתָמִיד הֵינּוּ מְדַבְּרִים רַק מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, וְכָל  
 דָּבָר קָטָן מְבַקְּשִׁים מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, אֲזַי הַשְּׂכִינָה  
 הֵיטָה בְּתוֹךְ הַבַּיִת, וְכָל הַבַּיִת הָיָה מְתַהַפֵּף לְגַן-  
 עֵדֶן. וְלָכֵן, בְּעֵלֵי הַיֶּקֶר, לְמָה לָךְ לְהוֹצִיא עָלַי  
 חֲמָתְךָ, לְהַשְׁפִּילֵנִי וּלְבַזּוֹתֵנִי?! הֲאִם בָּזָה תִּגְיַע  
 לְחֻפְצֶךָ? ! לֹא אֶסְפִּים לְזֹאת!" וְכֵן תִּמְשִׁיכִי לְדַבֵּר,  
 בְּתֵי הַיֶּקֶרָה, עִם בְּעֵלְךָ, מִחַד גִּיסָא בְּאַהֲבָה, בְּכַבּוֹד  
 וּבְהַעֲרָצָה, וּמֵאִידָךְ גִּיסָא בְּתַקִּיפוֹת, וּתְדַבְּרי דְבוּרֵי  
 אָמוּנָה וְהַשְׁגָּחָה פְּרָטִית, שֶׁהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא  
 נִמְצָא פֹה בַּבַּיִת, וּבּוֹדְאֵי לֹא יַעֲזֹבֵנוּ. וְאִם תִּהְיֶי

חזקה בזה, תוכחי איך שבנקל ישתנה בעלך לטובה; כי מספן הוא, לא קבל חנוך איך להתנהג עם האשה. לזאת, בתי היקרה, את תהיי המחנכת שלו, ותהיי חזקה מאד מאד באמונה פשוטה בהקדוש-ברוך-הוא, לידע שחיי הנשואין שלכם תלויים רק בו יתברך; כי סוף כל סוף התחנתם סימן שאתם נשמה אחת, אחרת לא הייתם מתחנתים. ואל תסתכלי מה שקורה סביב, הכל בא מהשטן, והסטרא אחרא והקלפות, שאדם ברא בחטאיו, אשר זה מביא למחשבות של גרושין, שהסמ"ך-מ"ם עושה כל מיני פעולות לשבר בתי ישראל, אל תסתכלי סביב — רק בביתך, אם הקדוש-ברוך-הוא זמן את בעלך, דעי לך, שזו הנשמה שלך, ואת הנשמה שלו, ואת ובעלך נשמה אחת, כי למעלה בשמים הייתם נשמה אחת, וכשירדתם לזה העולם נתפצלתם, הבעל בא מזוג הורים אחד, והאשה באה מזוג הורים שני, ועד שמצאו זה את זה — קשה בקריעת ים סוף. והיות שכבר זכיתם למצא זה את זה, עליכם לידע שאתם נשמה אחת (עין זהר ח"א צא). לזאת, בתי היקרה, מאחר שזהו בעלך ואלו ילדיך, ראי לקחת עצמך בידיים, ואל תהיי שבורה,



הַפְּסִיקִי לְהִתְיַאֵשׁ וְלַחֲשׁוֹב, כְּאִלּוּ מִהֵבִית שְׁלֶךְ לֹא יֵצֵא כְּלוּם, אֵל תְּשַׁלְּמִי עִם הַמְּצָב לֹמֵר, שְׁזֵהוּ גִיּוֹנוֹם וְכֹךְ יִשְׂאֵר גִּיּוֹנוֹם, חֵס וְשְׁלוֹם, לֹמֵר דְּבַר כְּזֶה, רַק תְּחַדִּירִי אֶת הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּתוֹךְ לִבִּי, בְּתוֹךְ בֵּיתִי, הַתְּחִילִי לְדַבֵּר עִם בְּעִלְךָ רַק מִהֲבוֹרָא יִתְבָּרֵךְ שְׁמוֹ, וְכֵן עִם הַיְלָדִים, וְאִז תִּרְאִי אִיךָ הַגִּיּוֹנוֹם יִכְרַח, וְיִכַּנֵּס תַּחֲתָיו גִּן-עֵדֶן; כִּי זֶהוּ עֵקֶר הַגִּן-עֵדֶן, שְׂאֵדָם חֵי בְּאֵמוּנָה פְּשׁוּטָה עִם הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְיִוְדַע וְעַד שֶׁהוּא יִתְבָּרֵךְ מִחַיָּה וּמִהָיָה וּמִקְיָם אֶת כָּל הַבְּרִיָּאָה כְּלָה, וְדוֹמָם, צוֹמָח, חֵי, מְדַבֵּר, הֵם עֲצָם עֲצָמִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ. אִם אָדָם הָיָה יוֹדֵעַ שֶׁהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא נִמְצָא פֶה אֶתְנוּ, עֲמָנוּ וְאֶצְלָנוּ, וְכָל אֲשֶׁר קוֹרֵה זֶהוּ מֵאֲתוֹ, וְהוּא יִתְבָּרֵךְ רַק רוּצָה שְׁנִפְתַּח פִּינוּ וְנִדְבַר אֵלָיו, אֲזִי כָּל חַיִּינוּ הָיוּ מְשִׁתְּנִים, וְהַיִּינוּ רוֹאִים עוֹלָם אַחֵר לְגַמְרִי. לְזֹאת, בְּתִי הִיקְרָה! רְאִי לְהַחֲדִיר בְּתוֹךְ לִבִּי אֶת הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְדַעִי שֶׁהוּא יִתְבָּרֵךְ אוֹהֵב אוֹתִי וְרוּצָה לְשָׁמַע קוֹלִי, וְהַשְׁכִּינָה הַקְּדוֹשָׁה זוֹעֶקֶת (שִׁיר הַשִּׁירִים ב, יד): "הַשְׁמִיעֵנִי אֶת קוֹלִי, כִּי קוֹלִי עָרַב וּמְרָאךָ נֶאֱוָה". אֶצְלוֹ יִתְבָּרֵךְ חֲשׁוּבָה מְאֹד תְּפִלַּת הָאִשָּׁה, כִּי הָאִשָּׁה דְּמַעוֹתֶיהָ מְצוּיּוֹת (בְּכָא מְצִיעָא נט.), וְאֶצְלוֹ

יְתַבְרַךְ חַשׁוּבוֹת מְאֹד תְּפִלוֹת עִם דְּמָעוֹת (זֶהר ח"ב  
 יב: קסה: רמה:), וּבְעֵבוֹר זֶה עוֹבְרִים עָלֶיךָ כָּל-כָּף  
 הַרְבֵּה יְסוּרִים, כִּי הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא רוֹצֵה  
 שְׁתַּפְּתָחִי אֶת פִּיךָ וּתְדַבְּרֵי אֵלָיו, אוֹ שְׁתַּלְכֵי לְשַׁעַר  
 הַשָּׁמַיִם וְתִשָּׁפְכֵי אֶת שֵׁיחַ נַפְשְׁךָ, אוֹ תִבְרָחִי אֶל  
 קְבֵרוֹת הַצַּדִּיקִים, וְתִבְקְשִׁי שְׂבֻזְכוֹת הַצַּדִּיקִים  
 יִתְעוֹרְרוּ רַחֲמֵי שָׁמַיִם עָלֶיךָ, אוֹ כִשְׂאֵת לְבַד  
 בְּבִיתְךָ, תִּפְתָּחִי פִיךָ וּתְדַבְּרֵי אֵלָיו יְתַבְרַךְ; כִּי כָּל  
 דְּבוּר וְדְבוּר שֶׁהָאִשָּׁה מְדַבֶּרֶת אֵלָיו יְתַבְרַךְ —  
 נִשְׁמַע וְנִתְקַבֵּל בְּכָל הָעוֹלָמוֹת. לְזֵאת, בְּתֵי הַיְקָרָה!  
 הַרְגִילִי אֶת עֲצֻמְךָ לְשֵׁיחַ אֵלָיו יְתַבְרַךְ, וְזֶה יִבְנֶה  
 אֶת בְּטַחוּנְךָ הָעֲצָמִי, וְתִהְיִי חֲזָקָה וְלֹא תִשָּׁבְרִי,  
 וְיִחַי עֲצֻמְךָ בַּיָּדַיִם, וְתִחַנְכִּי אֶת בְּעַלְךָ וְהִילָדִים עִם  
 אָמוּנָה, וְאִז תִּנְכַּחִי שְׁלֹא יֵאָרֶךְ זְמַן רַב, וְכָל הַלֵּךְ  
 הַבַּיִת יִשְׁתַּנֶּה. אֲבָל זֶה תְּלוּי רַק בָּךְ, כִּפִּי תִקְרָה  
 דַּעַתְךָ שְׁתַּחֲלִיטִי אַחַת וּלְתַמִּיד בְּהַחֲלָטָה נְחוּשָׁה,  
 שְׂאֵנִי אֶת הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא לֹא אֶעְזֹב לְעוֹלָם,  
 וְאֵנִי שָׂבָה בְּתִשׁוּבָה, וּמְקַבֶּלֶת עַל עֲצָמֵי לְשִׁמּוֹר  
 שְׂבֵת וְלֶאֱכֹל מֵאֲכָלִים כְּשָׂרִים, וְלִשְׁמֹר אֶת  
 הַמְצוּוֹת, וְלִלְמַד אֶת הַתְּלָכוֹת, שְׂנֵה עֵקֶר הַחֲזָרָה  
 בְּתִשׁוּבָה — שְׁלוּמְדִים אֶת כָּל הַלְכוֹת הַתּוֹרָה,  
 וְשׁוּמְרִים מְצוּוֹתָיו יְתַבְרַךְ, וּמְדַבְּרִים וּמְשִׁיחִים

לִפְנֵי וְתִבְרַךְ וְשׁוֹפְכִים אֶת כָּל הַלֵּב וְכוּ'. וְאִם, בְּתֵי  
 הַיְקָרָה, תִּקְבְּלִי עַל עֲצָמָךְ לַחֲזֹר בְּתִשׁוּבָה מִרְגַע  
 זֶה, וְתִהְיִי נְחוּשָׁה בְּדַעְתָּךְ, אֲשֶׁר אֲנִי אֶת הַקְּדוּשָׁ-  
 בְּרוּךְ-הוּא אֵינִי עוֹזֶבֶת בְּשׂוּם פְּנִים וְאִפֶּן, זֶה יִתֵּן  
 לְךָ דְחִיפָה כְּזוֹ בַחַיִּים, שְׂיִתְגַּלוּ לְךָ כַחֲוֹת הַנֶּפֶשׁ  
 שְׁבָךְ, אֲשֶׁר לֹא תִאֲרָתָ וְשַׁעֲרָתָ מִגְדָּלָם. וּבְזֶה תַעֲזְרִי  
 לְבַעֲלֶךָ שְׂיִשְׁנֶה אֶת מְדוּתָיו הַרְעוּת. וְאֵל תִּשְׁבְּרִי  
 וְאֵל תִּירְאִי, בְּרַגַע שְׁכוּעַס וְרוּגְזוֹ עֲלֶיךָ, מִשְׁפִּילֶךָ,  
 מִבְּזוּךָ וְצוּעֵק וּמִתְפַּרֵץ עֲלֶיךָ, אֲלֵא תֹאמְרִי לוֹ  
 בְּחִיּוֹךָ: "בְּעֲלִי הַיְקָר! חֲכַמֵּינוּ הַקְּדוּשִׁים אוֹמְרִים  
 (עֵינֵי זֶהר בְּרֵאשִׁית כֹּז): כָּל הַכּוּעֵס כְּאֵלוֹ עוֹבֵד  
 עֲבוּדָה זָרָה (עֵינֵי רַמְבַּ"ם, פֶּרֶק ב' מִהִלְכוֹת דְּעוֹת). לָמָּה  
 לְךָ לְהִיּוֹת בְּכַעַס? הֲלֹא אַתָּה מְסַלֵּק אֶת הַשְּׂכִינָה  
 מִמָּךְ וּמִהַבֵּית! מִדּוּעַ תִּשְׁפִּיל אוֹתִי?! הֲלֹא  
 הַקְּדוּשָׁ-בְּרוּךְ-הוּא נִמְצָא כָּאֵן בְּבֵית, וְשׁוֹמֵעַ אוֹתָךְ,  
 הַקְּדוּשָׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְסַתְּפֵל עֲלֶיךָ". וְאִי שְׂבַעֲלֶךָ  
 יִצְעַק בְּחֶמֶת זַעַם, וְיַעֲנֶה בְּעִזּוֹת: "אֵינִי אֲכַפֵּת לִי  
 כְּלוּם", כְּמֵאמָרָם ז"ל (נִדְרִים כב): כָּל הַכּוּעֵס  
 אֲפֵלוֹ שְׂכִינָה אֵינָה חֲשׁוּבָה כְּנִגְדּוֹ, כִּי מִי שְׂנִכְנַס  
 בְּכַעַס, מֵאֲבֵד עֲשֵׂתוֹנוֹתָיו, וְכֵן אָמְרוּ (פְּסָחִים סו):  
 כָּל אָדָם שְׁכוּעֵס אִם חָכֵם הוּא — חֲכַמְתּוֹ  
 מְסַתְּלָקֵת; אֲבָל אַתָּה, בְּתֵי הַיְקָרָה, אֵל תִּסְתַּכְּלִי עַל

זֶה, אֵלָא תַחֲזִקִי אוֹתוֹ בְּחֵיוֹף וּבִסְבָּר פָּנִים יְפוֹת,  
 וְתֹאמְרִי לוֹ: "בְּעֲלֵי הַיָּקָר, אַף שְׂאֵתָה כּוֹעֵס  
 וּמִתְפָּרֵץ עָלַי, דִּי לָךְ לְבַזוֹתַנִּי וּלְהַשְׁפִּילַנִּי, הַקְּדוֹשׁ-  
 בְּרוּךְ-הוּא נִמְצָא פֶה אֶתְנוּ, אַף שְׂאֵנִי שְׂבַתִּי  
 בְּתִשׁוּבָה, רְצוֹנִי שְׁגַם אֶתָּה תִּשׁוּב אֵלָיו יְתַבְּרָךְ,  
 הִבֵּה נִשְׁנָה שְׁנִינוּ אֶת אֲרַח חַיִּינוּ, אֶת דְּרָכֵינוּ  
 וּמִדּוֹתֵינוּ". אִם תִּהְיִי חֲזָקָה בְּאַמוּנָה בְּרוּרָה  
 בְּהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, יִתְגַּלוּ לָךְ כַּחוֹת הַנֶּפֶשׁ שֵׁישׁ  
 בָּךְ, שֶׁתִּזְכְּרִי לְבָנוֹת בֵּית כְּדֻגְמַת גִּן-עֵדֶן, וְתִתְּבוֹנְנִי  
 לְפִתַע וְתִרְאֵי שֵׁישׁ לָךְ בְּעַל אַחַר, יְלָדִים אַחֲרַיִם,  
 שְׂכָנוֹת אַחֲרוֹת, קְרוֹבֵי מִשְׁפָּחָה אַחֲרַיִם; כִּי בְּרָגַע  
 שֶׁתִּתְגַּלֶּה לָךְ הָאַמוּנָה הַבְּרוּרָה וְהַמְזֻכָּכֶת בּוֹ  
 יְתַבְּרָךְ, תִּרְאֵי עוֹלָם אַחַר לְגַמְרִי; כִּי כָל הַצָּרוֹת  
 שֶׁאָדָם סוֹבֵל, זֶהוּ רַק מַחֲמַת שְׁהוּצִיא אֶת הַקְּדוֹשׁ-  
 בְּרוּךְ-הוּא מִחַיּוֹ, אֲבָל בְּרָגַע שְׁמִכְנִיס אוֹתוֹ יְתַבְּרָךְ  
 בְּתוֹף חַיּוֹ, וְחֵי עָמוֹ יְתַבְּרָךְ, מִסְתַּכֵּל עַל הַקְּדוֹשׁ-  
 בְּרוּךְ-הוּא, מְרַגִּישׁוֹ יְתַבְּרָךְ, נוֹשֵׂם אֱלֻקוֹת, אֲזִי  
 מִשְׁתַּנֵּים חַיּוֹ לְגַמְרִי. עַל-כֵּן בְּרָגַע שֶׁתַּחֲזִי רַק עִם  
 הַמְּקוֹם בְּרוּךְ הוּא, הַבְּטָחוֹן הָעֲצָמִי יִתְּפַתַח אֶצְלָךְ,  
 וּבְעֵלְךָ יַעֲרִיף אוֹתָךְ, כִּי יִרְאֶה שֵׁישׁ לוֹ אִשָּׁה חֲזָקָה,  
 וְתַחַת אֲשֶׁר לְצִפּוֹת לְחִזּוּק מִמֶּנּוּ, אֶת תַּחֲזִקִי אוֹתוֹ,  
 בְּמְקוֹם לְהַמְתִּין לְתִשׁוּמַת לֵב מִמֶּנּוּ, תַּעֲנִיקִי לוֹ אֶת

תְּשׁוּמַת לֵב, וְזֶה יִשְׁנֶה אֶת כָּל הָאֹיֶרֶה בְּבֵית, וְתִרְאֵי שְׂיֵשׁ לָךְ בְּעַל יָקָר, וְלֹא כְּדַאי לְחַשֵּׁב מִחֲשָׁבוֹת פְּסוּלוֹת שֶׁל גְּרוּשִׁין, בַּר מִיָּנֹן, אֲדַרְבֵּה "חֲכָמוֹת נָשִׁים בְּנִתְהָ בֵיתָה" (מְשָׁלֵי יֵד, א). וְזוֹ נִקְרְאָת "אֵשֶׁת חֵיל", שְׁעוֹשֶׂה חֵיל בְּתוֹךְ הַבַּיִת, הִיא מְצַלִּיחָה לְהַנְהִיג אֶת הַבַּיִת; אֲשֶׁרִי הָאֵשֶׁה הַמְּחַדִּיכָה בְּתוֹךְ לִבָּה דְּבָרִים אֱלוֹ, אֲשֶׁר אֲזוֹ יִשְׁתַּנֶּה לְגַמְרֵי כָּל הַלֶּךְ רוּחַ הַבַּיִת, וְתִזְכֵּי לְחַיִּים טוֹבִים וְנִעִימִים עִם בְּעַלְךָ וְיִלְדֶיךָ.

## ב.

בְּתֵי הַיְקָרָה! הַשְׁתַּדְּלִי לְהִיּוֹת אֵשֶׁת חֵיל, וְלֹא לִירֵא מְאֹד אֶחָד, אֲלֵא מִמְּנוּ יִתְבָּרֵךְ. הַנְּבִיא אוֹמֵר (מִיכָה ו, ח): "הַגִּיד לָךְ אָדָם מֶה טוֹב וּמֶה הַיָּיִ"ה דוֹרֵשׁ מֵעַמְּךָ, כִּי אִם עֲשׂוֹת מְשַׁפֵּט וְאֶהְבֵּת חֶסֶד, וְהִצַּנֵּעַ לְכַת עִם אֱלֹקֶיךָ"; הַרְצוֹן שֶׁל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא זֶהוּ צְנִיעוּת; אֲשֶׁרִי הָאֵשֶׁה הַשׁוֹמֵר עַל מִדַּת הַצְּנִיעוּת, כִּי עֵקֶר יְפִי הָאֵשֶׁה שְׂמִצְנִיעַת עֲצָמָה, וְאֵינָה מְסַתּוֹבֶכֶת בֵּין גְּבָרִים, כִּי כֹךְ אוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים עַל רוּת (רוּת וְבָה, פָּרָשָׁה ד', סִימָן ח'): מֶה הָיָה שְׂבָחָה? כָּל הַנָּשִׁים מְשַׁחֲקוֹת

עם הקוצרים, וזו מצנעת עצמה, לזאת בעז חפץ  
 בה והתחתן עמה, ומהם יצא דוד מלך ישראל,  
 שממנו יצא הגואל. האם אינך יודעת, בתי  
 היקרה, שאם את תלכי בצניעות הלבוש, ולא  
 תתייפי במלבושים המושכים את העין, וכן  
 מדותיך תהינה צנועות, על-ידי-זה תזכי  
 שהשכינה תשרה בקרבך?! הרי כל הנשים  
 הצדקניות שזכו אשר מהן יצאו בנים תלמידי  
 חכמים, בנים צדיקים ובנות צדקניות, הכל היה  
 רק הודות למדת הצניעות שהיתה בהן. אנו רואים  
 היום שהערב-רב מערב בין נשמות ישראל גויים  
 וגויות, רחמנא לצלן, והצניעות ירדה פלאים.  
 הולכות בחוצות ערמות, רחמנא לישזבן,  
 מכשילות את האנשים; אוי לאשה שאינה שומרת  
 על מדת הצניעות, אשר בזה גורמת לעצמה המון  
 צרות ויסורים, אם היא רוקה, אינה זוכה למצא  
 את זוגה, וסובלת בודדה שנים על גבי שנים,  
 מגיעה לגיל שלשים ושלשים וחמש וכו', ועדין  
 נותרת לבד, ואם היא נשואה, על-ידי חסר  
 הצניעות לבסוף מתגרשת מבעלה, רחמנא לצלן,  
 ונשבר הבית. לזאת, בתי היקרה, ראי מה בידיך,  
 העתיד של כלל ישראל, או, חס ושלום, חרבן עם

ישראל, אם תלכי בכגדי שחץ, ותגרמי שבני־אדם  
 יכשלו בעוונות בעטייך, את מחריבה את עם  
 ישראל, אבל אם תלכי במלבושים צנועים, ושערך  
 מכסה תמיד, ולא תבושי ולא תכלמי משום בריה  
 שבעולם, אלא תהיי גאה בצניעותך, בזה תזכי  
 להוליד בנים ובנות צדיקים וצדקניות, שיאירו את  
 עיניהם של כלל ישראל. ואל לך לחשב שזהו רק  
 מליצה, ואלו דבורים בעלמא שאני ממליץ לך  
 ורוצה לפתותך שתלכי במלבושים צנועים, אלא  
 זו המציאות, כי כף אומרים חכמינו הקדושים  
 (תנחומא וישלח ו): כשהאשה מצנעת את עצמה  
 בתוך הבית, ראוי להנשא לכהן גדול; כשהאשה  
 מקפידה על מלבושי צניעות בבית כפי שהולכת  
 בחוצות, ומכסה את שערותיה כדבעי, אזי ראוי  
 להנשא לכהן גדול, ותזכה שבעלה יהא תלמיד  
 חכם גדול וצדיק קדוש עליון, ומהם יצאו בנים  
 ובנות קדושים וטהורים; כי עתיד הילדים תלוי  
 רק באשה, כפי שנוהגת במדת הצניעות, וזה  
 הגאון של בת ישראל, שמקפידה על צניעותה.  
 כפי שאומרים חכמינו הקדושים (במדבר רבה,  
 פרשה א', סימן ג'): יפה היא הצניעות, שנאמר:  
 "והצנע לכת עם אלקיך", וכן דוד אמר (תהלים

מה, יד): "כָּל כְּבוֹדָה בַּת מְלֶךְ פְּנִימָה". לְעוֹלָם אֲסוּר לְאִשָּׁה לְהִסְתַּוֵּבב בֵּין גְּבָרִים, בֵּין בַּחוּרִים (עֵינֵי תָנָא דְּבֵי אֱלֹהֵי רַבָּה, פָּרַק יח), עָלֶיָּה לַיְלִיף בְּצַנִּיעוּת, צַנִּיעוּת הַמְדוּת, לֹא לְנִבֵּל פִּיָּה, לֹא לְקַלֵּל, וְלֹא לַיְלִיף בְּבִגְדֵי שַׁחַץ וּפְרִיצוּת, כִּי הָעֲנִשׁ עַל זֶה חֲמוּר עַד מְאֹד; כִּי כְּשֶׁהָאִשָּׁה הוֹלְכַת בְּפְרִיצוּת, הָרִי הִיא חוֹטֵאת וּמַחֲטִיאָה אֶת הַרְבִּים, וּבוֹרֵאת מְלֹאכִים רָעִים, מְלֹאכֵי חַבְלָה, שְׁעוּמְדִים וּפּוֹרְעִים מְמַנְּה בְּחַיִּיהָ וּבְמוֹתָהּ. לְזֹאת, בְּתֵי הַיְקָרָה! רְאֵי מַה לְפָנֶיךָ, אוֹ שְׁבִיכְלִתְךָ לְהַחְרִיב אֶת כָּל הָעוֹלָם, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, וְלִבְרֵא קְלָפוֹת וּמִשְׁחִיתִים, שְׁמִשְׁם בָּאִים כָּל הַנְּזָקִים, הַחֲלָאִים רָעִים, אוֹ שְׁבִיכְלִתְךָ לְבָנוֹת אֶת עֲתִיד כָּלֵל יִשְׂרָאֵל, בְּזֶה שְׁתִּלְכִי בְּמַלְבוּשִׁים צְנוּעִים, וְתִשְׁמְרֵי עַל מוֹצֵא פִיךָ, וּמְדוּתֶיךָ וְהִלִּיכוּתֶיךָ תְּהִינָה בְּצַנִּיעוּת, וְתִלְכִי בְּכִסּוּי רֹאשׁ, בְּזֶה אַתְּ שׁוֹרְפֶת אֶת כָּל הַקְּלָפוֹת שְׁבָרָאת בְּעֵת שְׁהִלַּכְתְּ בְּפְרִיצוּת. לְזֹאת, בְּתֵי הַיְקָרָה! רְאֵי לְשׁוֹב בְּתִשׁוּבָה אֵלָיו יִתְבָּרַךְ. וְעַקֵּר הַחֲזָרָה בְּתִשׁוּבָה אֵצֶל הָאִשָּׁה — לְהִתְחִיל לַיְלִיף בְּבִגְדֵים צְנוּעִים, וּלְהִשְׁמֵר מְאֹד לֹא לַיְלִיף בְּאִפְנֵי הַגּוֹיִים הַטְּמֵאִים, הַעֲרֵלִים, הַמְּשַׁקְצִים וְהַמְּתַעֲבִים, אֲשֶׁר הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא שׁוֹנֵא מְאֹד



מֵאֵד דְּרַכֵּיהֶם (עֵין יְבָמוֹת סג:), כִּי דְרַכֵּיהֶם אֵינָם  
 דְּרַכְנֵנוּ, אֲלֵא דְרַכֵּי הַחַיּוֹת, חֵיתוֹ יַעַר, שְׁגָם הֵן  
 מִסְתַּוְבָּבוֹת בַּחוּצוֹת עֲרָמוֹת וְטוֹרְפוֹת בְּנֵי-אָדָם. כֵּן  
 אִשָּׁה שְׂאִינָה נוֹהֶגֶת בְּצַנִּיעוֹת, וְהוֹלֶכֶת חֲשׂוּפָה  
 וּפְרוּצָה, בְּמַלְבוּשֵׁי שְׁקוּץ, תְּעוּב, זֶהוּם וְעָרָם, הִרִי  
 הִיא גַם-כֵּן חִזָּה טוֹרְפֶת, הַטוֹרְפֶת אֶת נִשְׁמוֹת  
 יִשְׂרָאֵל, לֹא-כֵן כְּשֶׁהִיא בֵּת יִשְׂרָאֵל כְּשֶׁרָה, וְהוֹלֶכֶת  
 בְּמַלְבוּשֵׁים צְנוּעִים וּבְכֶסוּי רֹאשׁ, וְגֵאָה בְּיַהֲדוּתָהּ,  
 אִף שְׂסָבִיב סָבִיב מִסְתַּוְבָּבוֹת חַיּוֹת טָרֶף, זֶה עֶקֶר  
 שְׂבָחָהּ בְּשָׂמִים, וְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מֵאֵד מֵאֵד  
 מִתְפָּאֵר עָמָה. לְזֹאת, בְּתִי הִיקְרָה! אִם בְּרַצוֹנֶךָ  
 לְשׁוּב בְּתִשׁוּבָה, הַדְּבָר הַרְאִשׁוֹן — הַתְּחִילִי  
 לְשִׁנוֹת אֶת לְבוּשֶׁךָ; כִּי כָף אוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ  
 הַקְדוּשִׁים (וַיִּקְרָא רַבָּה, פְּרָשָׁה לֵב, סִימָן ה'), שְׁעַל-יָדֵי  
 שְׂנִשׁוֹת יִשְׂרָאֵל הַקְפִּידוּ לִילֶךְ בְּבִגְדִים צְנוּעִים  
 בְּמַצְרִים, בֵּין הַמַּצְרִים הַמְשַׁקְצִים וְהַמְתַּעֲבִים, וְלֹא  
 הַתְּבִישׁוּ מֵהֶם, אֲדַרְבֵּה הִלְכוּ בְּגָאוֹן וּבְתַפְאֲרָת,  
 בְּגָאוֹה וּבְעֵז עַל שֶׁהֵם נִשְׁמוֹת יִשְׂרָאֵל, וְשִׁמְרוּ עַל  
 לְשׁוֹנָם, לְבוּשָׁם וְשָׂמָם, בְּזִכּוֹתֵן נִגְאָלוּ יִשְׂרָאֵל.  
 כְּמוֹ-כֵן לְגַבֵּי הַגְּאֻלָּה הַעֲתִידָה, בְּזִכּוֹת נִשׁוֹת  
 יִשְׂרָאֵל הַהוֹלְכוֹת בְּצַנִּיעוֹת וּבְגָאוֹן, בְּלִי לְבוּשׁ  
 מֵאֵמוֹת הָעוֹלָם, מֵה יֵאמְרוּ הַגּוֹיִים הַמְשַׁקְצִים

והמתעבים, בזכות זה נזכה לגאלה השלמה, שאנו מחפשים אליה. בתי היקרה! קחי עצמך בידי, והתחילי למסור נפשך בשביל הקדוש-ברוך-הוא, הן אמת אני יודע, שזה קשה עד מאד לאשה לשנות לבושה, ובפרט שעד עתה היית בחברה אמללה, שהלכו בהנהגות הגויים, ונתקיים אצלם (תהלים קו, לה): "ויתעברו בגויים וילמדו מעשיהם", וחייו כחיות ממש, ללא שמץ של צניעות, חיי הפקרות, חטאו בעוונות חמורים, והלכו פרוצים לגמרי, והנה בראשית החזרה בתשובה, קשה הדבר מאד — לשנות את ארץ החיים, והסביבה לוועגת ושוחקת מאד. אל תתפעלי מכך, בתי היקרה, והזכירי לעצמך, אשר אם תשובי בתשובה שלמה, אף שעשית עברות כה חמורות, ונכשלת והכשלת אחרים, עם כל זאת אצל הקדוש-ברוך-הוא מאד תשובה תשובה, על-כן עתה כשאת שבה בתשובה — תשיבותך גדולה בשמים. וכשאת מתודית לפניו יתברך: רבוננו של עולם, חטאתי, עויתי, פשעתי, ואני מתחרטת לגמרי, ומקבלת על עצמי לילה רק בבגדים צנועים, ואכסה את גופי שלא יכשלו בי, ואכסה שערות ראשי וכו', זו נקראת חזרה

בְּתִשׁוּבָהּ. וְאִי שִׁישְׁנֵן חֲבֵרוֹת שְׁלוּעָגוֹת לָךְ  
 וּמְבִיזוֹת אוֹתְךָ, עַל הַדֶּרֶךְ הַחֲדָשָׁה שֶׁבַחְתָּ לְעֲצֻמְךָ,  
 אֵל תִּתְפַּעֲלֵי, אֲלֵא תִקְבְּלֵי אֶת כָּל הַבְּזִיווּנוֹת  
 וְשִׁפְיכוֹת הַדָּמִים שֶׁהֵם מִנֵּת חֶלְקֶךָ — לְכַפֵּרֵת  
 עֲוֹנוֹת, וּבְזָה שֶׁתִּשְׁתַּקִּי וְלֹא תִשְׁיבִי לְמַחְרָפֶיךָ  
 דָּבָר, עַל-יְדֵי-זֶה הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יִמְחַל לָךְ עַל  
 כָּל עֲבֻרֶךָ. לְזֹאת, בְּתִי הִיקָרְהָ! רְאֵי לְחֹזֵר בְּתִשׁוּבָהּ  
 אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, כִּי אֲצִלוֹ יִתְבָּרֵךְ חֲשׁוּבָה מְאֹד מְעַלֵּת  
 הַתִּשׁוּבָה, כְּמֵאֲמָרָם ו'ל' (בְּרִכּוֹת לד:): בְּמָקוֹם  
 שֶׁבַעֲלֵי תִשׁוּבָה עוֹמְדִים, שֵׁם צְדִיקִים גְּמוּרִים אֵינֶם  
 יְכוּלִים לְעַמֵּד; כִּי אֶת גְּדֻלָּתָּ עַד עֵתָה בְּחִבְרָה שֶׁהָיוּ  
 רְחוּקִים מִתּוֹרָה וּמִצְוֹת, רְחוּקִים מִהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-  
 הוּא, וְהִלְכוּ בְּתַרְבוֹת הַגּוֹיִים, וְחָיוּ כְּחַיּוֹת הַיַּעַר,  
 חַיֵּי הַפְּקָרוֹת, וְאֶת עֲשִׂית מַעֲשִׂים נְבִזִים כָּכָל  
 הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, נִכְשַׁלְתָּ וְהִכְשַׁלְתָּ אֶת הַבְּרִיּוֹת,  
 וְהִגַּה אֶת נוֹטְלַת עֲצֻמְךָ בְּיַדִּים, וְאוֹמְרַת לְעֲצֻמְךָ:  
 "מֵהַיּוֹם וְהִלְאָה אֲשׁוּב בְּתִשׁוּבָה אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ."  
 וְאֶת מְדַבְּרַת אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ בְּשִׁפְתַי הָאֵם שְׁלֹךְ, וְאֶת  
 מְשַׁנָּה אֶת אֵרַח חַיִּיךָ לְגַמְרִי, וּמִתְלַבֶּשֶׁת בְּלְבוּשֵׁים  
 צְנוּעִים, תִּדְעֵי לָךְ, שֶׁהִנַּחַת רוּחַ שְׂאֵת גּוֹרְמַת הַרְגַע  
 לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ — אֵין לְתֹאֵר וְאֵין לְשַׁעַר כָּלֵל.  
 וְאֵילוֹ כְּרוּזִים יוֹצְאִים לְמַעַלָּה עַל אִשָּׁה שֶׁשָּׂבָה

בְּתִשׁוּבָה, עַל אִשָּׁה שֶׁהִיָּתָה עַד עֵתָה פְּרוּצָה, וְהִלְכָה בְּבִגְדִים שֶׁל שַׁחַץ וְנֹאוֹף וְתַעֲוִב, וְעֵתָה הוֹלְכַת בְּצַנִּיעוֹת, וְכִף מְכַרִּיזִים בְּשָׂמִים: אֲשֶׁרִי הֵבֵת שֶׁל הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, אֲשֶׁרִי בָנוֹת יִשְׂרָאֵל! וְאִם הָיִית זֹכָה לְשִׁמְעַ אֶת הַכְּרוֹזִים הַלְלוּ הַיּוֹצְאִים לְפָנָי אִשָּׁה הַהוֹלְכַת בְּצַנִּיעוֹת, בֵּין כָּל מַעֲרַבְלַת הַנוֹאֲפִים וְהַפְּרוּצִים, וּבֵין הַנָּשִׁים הַהוֹלְכוֹת חֲשׂוֹפוֹת וְעֵרְמוֹת כְּחֵיוֹת הַשָּׂדֶה, אֲשֶׁר גַּעַל נַפְשׁ לְהִסְתַּכֵּל עֲלֵיהֶן, הַכֹּל פְּתוּחַ בְּלִי שׁוּם שְׂמִיץ בּוֹשָׁה וְכַבוֹד עֲצָמִי, רַחֲמָנָא לִישׁוּבָן, אֲזַל לֹא הָיָה לָךְ שׁוּם נִסְיוֹן, וְכָל הַבְּזִיווּנוֹת וְהַעֲלָבוֹנוֹת שְׁלוּעִגִים לָךְ בְּרַחוּב, לֹא הָיוּ נִכְנָסִים בְּךָ כָּלֵל, אַדְרָכָה הָיִית מְסַתְּפֵלֶת עַל כָּלֵם בְּעֵין שֶׁל רַחֲמָנוֹת, בְּעֵין שֶׁל חֲמֵלָה, מְסַפְּנִים! שְׂאֲתָם עֲדִין אֵינְכֶם מְרַגִּישִׁים אֶת הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, עֲדִין אֵינְכֶם חֲשִׂים אֶת אוֹר הַשְּׂכִינָה הַקְּדוּשָׁה. כִּי רַק אִשָּׁה הַהוֹלְכַת בְּמַלְבוּשֵׁי צַנִּיעוֹת, חָשָׂה אֶת אוֹרוֹ הַגָּנוּז יִתְבָּרֵךְ. לְזֹאת, בְּתִי הִקְרָה! שׁוּבִי בְּתִשׁוּבָה אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, וְהִתְחִילִי לִילֵךְ בְּצַנִּיעוֹת, וּמְסָרִי נִפְשֶׁךָ עַל מִדָּה זוֹ. וּבְכַפְרֵט הַקְּפִידִי לְכַסּוֹת שְׁעַר רֵאשִׁיךָ, כִּי גִלּוּי רֵאשׁ זֶהוּ עוֹן חָמוּר מְאֹד. אִשָּׁה נְשׂוּאָה אָסוּר שִׁיתַּגְּלֶה שְׁעַר רֵאשֶׁה לְבַחוּץ, כִּי מְכַשִּׁילָה אֶת בְּעֵלָהּ וְכֵן אֶת

אֲחֵרִים. וְהִזְהַר (ח"ג קכה:) מִקְפִּיד עַל זֶה מְאֹד, וְאוֹמֵר: תּוֹנָבָא לִיְתִי עַל הֵהוּא בַר נָשׁ דְּשָׁבַק לְאַתְתִּיהָ דְּתַתְּחִי מִשְׁעָרָא דְּרִישָׁה לְבַר; קָלְלָה תָּבֵא עַל אִישׁ שְׁנוֹתָן לְאַשְׁתּוֹ שְׁתַּגְּלִינָה שְׁעֵרוֹת רֵאשָׁה; לְזֹאת, בְּתֵי הִקְרָה! חֲזְרִי בְּתִשׁוּבָה, וְלִכִּי בְּדַרְכֵי הַצְּנִיעוּת, וְאַזִּי יַעֲזֹרֶךָ הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּזִכּוֹת הַצְּנִיעוּת שְׁבָךְ, יֵאִיר עֲלֶיךָ אֹר הַשְּׂכִינָה הַקְּדוֹשָׁה, וְכִשְׁתֵּאִיר עֲלֶיךָ הַשְּׂכִינָה, כְּבָר לֹא יִחַסֵּר לְךָ שׁוֹם דְּבָר; וְאַף שְׂאֲנִי יוֹדֵעַ שְׁבִהֵתְחִלָּה יִהְיֶה לְךָ דְּבָר זֶה מְאֹד קָשָׁה, כִּי סוּף כָּל סוּף הַיּוֹם הָאֶפְנָה שֶׁל אֵשֶׁה, שְׁהוֹלֵכֶת יוֹתֵר חֲשׁוּפָה וְכוּ', וְקוֹרֶצֶת עֵינַיִם וְכוּ', וּמְתַנְהֶגֶת כְּפָרוּצָה וְכוּ', וּמְפַטְפֹטֶת עִם כָּל עוֹבֵר וְשָׁב וְכוּ', יֵשׁ לָהּ יוֹתֵר חֲשִׁיבוֹת בְּעוֹלָם, עִם כָּל זֹאת עֲלֶיךָ לְדַעַת, כִּי אוֹי לְחֲשִׁיבוֹת הַזֶּה, כִּי אֵשֶׁה פְּרוּצָה, אֵשֶׁה שְׂאִינָה הוֹלֵכֶת בַּצְּנִיעוּת, נוֹפֶלֶת בְּפַח יְקוֹשׁ, עַל-יְדֵי בְּנֵי בְּלִיעַל, רַחֲמָנָא לְצִלָּן, וְנִכְשְׁלַת בַּעֲבֻרוֹת חֲמוּרוֹת, וְלִבְסוּף זוֹרֵק אוֹתָהּ לְכָל הַרוּחוֹת, וְנִשְׁבָּרַת וְנִתְאַכְזָבַת וְנִכְנָסַת בְּדַכְּאוֹן וּבְשִׁבְרוֹן לֵב, וּבּוֹכָה וּמִבְּכָה עַל בְּתוּלֶיהָ וְכוּ', וְעַל יְמֵי נַעֲוִיָּהּ וְעַל יְפִיָּהּ וְכוּ', וּמְתַאוּנְנֶת עַל מַה וְלָמָּה הִיְתָה צְרִיכָה לְהַמְשֵׁךְ אַחַר הַיִּצָּר וְלִלְכֶת בְּדַרְכֵי הַגּוֹיִים

המתעבים, אֲשֶׁר בָּשָׂר חַמּוּרִים בְּשָׂרָם (יחזקאל כג, כ), וְחַיִּים מִמָּשׁ כְּדַגְמַת כָּלְבִים, שְׂבָכָל פַּעַם מְחַלִּיפִים כָּלְבָה אַחֲרַת, הָאֵם אֵלֹה נִקְרָאִים חַיִּים?! הָאֵם זֶה נִקְרָא תַעֲנוּג וְתַאֲוָה?! אוֹי לְאוֹתָהּ בּוֹשֶׁה! אוֹי לְאוֹתָהּ חֲרָפָה! אוֹי לְמִי שֶׁהוֹלֶכֶת אַחֲרֵי תַאֲוֹת הַגּוֹיִים וְאֶפְנֹתָם! עֲקַר חֲשִׁיבוּתָהּ שֶׁל בַּת יִשְׂרָאֵל הִיא דִּיקָא כְּשִׁבוּדָלֶת מֵהַגּוֹיִים וּמִדְרָכֵיהֶם, וְשׁוֹמְרַת עַל בְּתוּלֶיהָ, אֲשֶׁר אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (פְּסָחִים פו.): אֲשֶׁר בְּגִינוּ כְּנֻטִיעִים — אֵלֹה בַּחוּרֵי יִשְׂרָאֵל שְׂלֵא טַעְמוֹ טַעַם חֲטָא, בְּנוֹתֵינוּ כְּזוֹיוֹת — אֵלֹה בְּתוּלוֹת יִשְׂרָאֵל שְׂאוּגְדוֹת פִּתְחֵיהֶן לְבַעֲלֵיהֶן. וּבְשִׁבִיל זֶה בְּנוֹת יִשְׂרָאֵל נִקְרָאוֹת "אֵשֶׁת חֵיל", כִּי הֵן שׁוֹמְרוֹת עַל עֲצָמָן, וְאֵינָן מִפְּקִירוֹת עֲצָמָן לְכָל עוֹבֵר וְשָׂב, שׁוֹמְרוֹת עַל מַדַּת הַצְּנִיעוּת, אֵיזָה יִפִּי זֶה! אֵילוֹ שֶׁעֲשׂוּעִים הֵן גּוֹרְמוֹת לְמַעֲלָה בְּכָל הָעוֹלָמוֹת, אֲשֶׁר מְלַאֲכֵי מַעֲלָה מִתְּפָאָרִים עִמָּהֶן, כִּי אִשָּׁה אֲשֶׁר שׁוֹמְרַת עַל עֲצָמָהּ, אֵף שֵׁשׁ לָהּ נִסְיוֹנוֹת גְּדוֹלִים, רַחֲמָנָא לְצַלָּן, וְעוֹמְדָם בָּהֶם, וְהוֹלֶכֶת בְּצְנִיעוּת, וְאֵינָהּ מְפֹטְפֹטֶת עִם כָּל גִּבּוֹר, חַס וְשָׁלוֹם, וְשׁוֹמְרַת עַל כְּבוֹדָהּ, זוֹ מַדַּת הַגְּבוּרָה שְׁלֵה, וְזֶה שְׂבָחָהּ וְזֶה יְפִיָּהּ. וְאִשָּׁה כְּזוֹ רְאוּיָהּ לְהִקְרָא "אֵשֶׁת חֵיל". וְעַלֶּיהָ שְׂבַח הַחֲכָם מְפַל

אָדָם (מִשְׁלֵי לֵא, י): "אֵשֶׁת חֵיל מִי יִמָּצָא וְרַחֲוֶק מִפְּנִינִים מְכָרָהּ, בְּטַח בָּהּ לֵב בְּעֵלָהּ וְשָׁלָל לֹא יִחָסֵר", וּפִרְשׁ רַש"י: לֹא יִחָסֵר לָהּ טוֹב; כִּי אִשָּׁה הַשּׂוֹמֵרֶת עַל עֲצָמָהּ וּמִתְנַהֶגֶת בְּצַנִּיעוּת, מוֹשֶׁכֶת עַל עֲצָמָהּ חֵן. וְזוֹ מַעֲלֵת בְּנוֹת יִשְׂרָאֵל, שְׂאִינָן מִתְעַרְבוֹת בְּמַעֲשֵׂי הַגּוֹיִים וּבְאִפְנֵתָם, אֲלֵא שׂוֹמְרוֹת עַל מִדַּת הַצִּנִּיעוּת, אֲשֶׁר בְּזִכּוֹתֶיךָ תִּהְיֶה הַגָּאֻלָּה. כְּמֵאֲמָרָם וְ"ל (יִלְקוּט רֹת, רְמֵז תרו): אֵין הַדּוֹרוֹת נִגְאָלִים אֲלֵא בְּשִׁכְרַת נְשִׁים צְדֻקָּנוֹת שְׂיִשׁ בְּדוֹר, שְׂנֵאָמֵר (תְּהִלִּים צח, ג): "זִכְרֵךְ חֲסֵדוֹ וְאַמּוֹנָתוֹ לְבֵית יִשְׂרָאֵל", לְכַנִּי יִשְׂרָאֵל לֹא נֵאָמֵר, אֲלֵא לְבֵית יִשְׂרָאֵל — אֵלוֹ הַנְּשִׁים. וְלִכֵּן, בְּתֵי הַיְקָרָה! רְאֵי מִה לְפָנֶיךָ, אֵל תִּסְתַּכְּלִי עַל הָעֶבֶר שְׁלֶךָ, חֲזָרִי בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה, וְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יִמְחַל לְךָ עַל הַכֹּל, וּמִהִיּוֹם וְהִלָּאָה תִלְכִּי בְּבִגְדֵים צְנוּעִים, וְתִתְנַהֲגִי בְּמִדּוֹת הַצִּנִּיעוּת, וּבְזֶה תִזְכִּי לְהִיּוֹת "אֵשֶׁת חֵיל", וְיִמְשַׁךְ עֲלֶיךָ חֵן דְּקַדְשָׁהּ, וְיֵאִיר עֲלֶיךָ אֹרֹךְ יְתִבְרַךְ בְּגִלּוּי רַב וְנוֹרָא, וְשִׁכְרָךְ גְּדוֹל בְּשָׂמִים.

תָּם וְנִשְׁלָם, שְׁבַח לְאֵל בּוֹרֵא עוֹלָם!

## תפלת הדרך

בכל פעם כשאתה נוסע בדרך, תאמר תפלה זו, ועל-ידי-זה תנצל מתאנת דרכים ומכל מיני רע המתרגשים לבוא. ותחזור בשלום לביתך, בריא ושלם.

יהי רצון מלפניך, יי אלהינו ואלהי אבותינו, שתוליכנו לשלום, ותצעידנו לשלום, ותסמכנו לשלום, ותגיענו למחוז הפצנו לחיים ולשמחה ולשלום, ותחזירנו לביתנו לשלום. ותצילנו מכל פל אויב ואורב ולסטים בדרך, ומכל מיני פרעניות המתרגשות לבוא לעולם, ותשלח ברכה והצלחה בכל מעשה דינו, ותתננו לחן ולחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל רואינו, ותשמע קול תחנונינו, כי אל שומע תפלות ותחנונים אתה: ברוך אתה יי שומע תפלה.

כי' מלאכיו יצוה לך' לשמרך בכל דרכיך:  
ויצקב הלך לדרך, ויפגעו בו מלאכי אלהים: ויאמר יצקב פאשר ראם: מחנה אלהים זה, ויקרא שם המקום ההוא מחנים:

בשם יי אלהי ישראל, מימיני מיכאל, ומשמאלי גבריאל, ומלפני אוריאל, ומאחורי רפאל, ועל ראשי שכינת אל:



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 יִחַשֵׁב יְהוָה לוֹ עוֹן וְאִין בְּרוּחוֹ רַמְיָה: ג כִּי־  
 הִחַרְשֵׁתִי בְּלוֹ עֲצָמֵי בְּשֹׁאֲנֵתִי כָּל־הַיּוֹם: ד כִּי א יוֹמָם וְלַיְלָה  
 תִּכְבֵּר עָלַי יְדָךְ נִחְפָּף לְשׂוֹנֵי בְּתָרְבִנִי מִיּוֹן סְלָה: ה חֲטָאֵתִי  
 אֹדְיֵעָךְ וְעוֹנֵי לֹא־כִסִּיתִי אִמְרֹתַי אֹדָה עָלַי פֶּשַׁעֵי לַיהוָה  
 וְאַתָּה נִשְׂאֵת עוֹן חֲטָאֵתִי סְלָה: ו עַל־זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל־חֹסֵיד |  
 אֱלֹהֵי לְעַת מַעַא רַק לְשִׁמְךָ מִים רַבִּים אֱלֹהֵי לֹא יִגִּיעוּ: ז אָתָּה |  
 סֵתֵר לִי \* מַצֵּר תִּצְרֵנִי רַנִּי פִלַּט תִּסּוּבְּנִי סְלָה: ח אֲשִׁכְבִּילָךְ |  
 וְאוֹרֵךְ בְּדַרְדְּרוֹ תִלְךָ אֵי־עֲצָה עֲלֶיךָ עֵינָי: ט אֶל־תִּהְיוּ | כְּסוּס  
 כְּפָרָד אִין הַבַּיִן בְּמַתְגַּוְרָסָן עֲדִיו לְכֹלֹם כֹּל קָרֵב אֱלֹהֵיךְ:  
 י רַבִּים מִכְּאוּבִים לְרִשָּׁע וְהַבּוֹטָח בַּיהוָה חֶסֶד יִסּוּבְּנּוּ:  
 יא שְׂמַחוּ בַּיהוָה וְגִילוּ צְדִיקִים וְהִרְנִינוּ כָּל־יִשְׂרָאֵל־לֵב:

**מא** א לְמַנְצָח מִזְמוֹר לְדוֹד: ב אֲשֶׁרִי מִשְׁכִּיל אֶל־דָּל בְּיוֹם  
 רָעָה יִמְלֹטְהוּ יְהוָה: ג יְהוָה | יִשְׁמְרֵהוּ וַיִּתִּיָּהוּ וְאֲשֶׁר  
 בְּאֶרֶץ וְאֶל־תִּתְּנֵהוּ בְּנַפְשׁ אִיבּוֹ: ד יְהוָה יִסְעֲדֵנוּ עַל־עַרְשׂ דָּוִד  
 כָּל־מִשְׁכְּבוֹ הַפִּכֵת בְּהַלְיוֹ: ה אֲנִי־אִמְרֹתִי יְהוָה חֲנִנִי רַפְּאָה  
 נַפְשִׁי כִּי־חֲטָאתִי לָךְ: ו אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי מֵתִי יָמוּת וְאָבֵד  
 שְׁמוֹ: ז וְאִם־בָּא לְרֹאוֹתִי | שְׁוֹא יְדַבֵּר לְבוֹ יִקְבִּץ־אֶזְנוֹ לוֹ יֵצֵא  
 לַחוּץ יְדַבֵּר: ח יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ כָּל־שֹׁנְאֵי עָלַי | יִחַשְׁבוּ רָעָה  
 לִי: ט דְּבַר־בְּלִיעַל יֵצוּק בּוֹ וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא־יוֹסִיף לְקוֹם:  
 י גַּם־אִישׁ שְׁלוֹמִי | אֲשֶׁר־בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכַל לְחֵמֵי הַגָּדִיל עָלַי  
 עֵקֵב: יא וְאַתָּה יְהוָה חֲנִנִי וְהַקִּימֵנִי וְאַשְׁלֹמָה לָּהֶם: יב בּוֹאֵת

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

יִדְעָתִי 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־קָרַח: ב פֹּאֵל תַּעֲרֹג עַל־אֶפְקַי־  
מַיִם בֶּן נִפְשֵׁי תַעֲרֹג אֱלֹהִים: ג צְמָאָה נִפְשֵׁי |  
לְאֱלֹהִים לְאֵל חַי מְתִי אָבוֹא וְאֶרְאֶה פָּנֵי אֱלֹהִים: ד הִי־תְהִלְתִּי  
דְּמַעְתִּי לְחֵם יוֹמָם וְלַיְלָה בְּאָמַר אֵלֵי כָל־הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֶיךָ:  
ה אֵלֶּה אֲזַכְּרֶה | וְאֶשְׁפָּכָה עָלַי נִפְשֵׁי בִי אֶעֱבֹר | בְּסֶף אֲדַדָּם  
עַד־בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל־רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן חוֹנֵנִי:  
ו מַה־תִּשְׁתַּחֲוֶה־י אֱלֹהִים וְתִתְהַמֵּי עָלַי הוֹחֵלִי לְאֱלֹהִים בִּי־עוֹד  
אוֹדְנִי יְשׁוּעוֹת פָּנָיו: ז אֱלֹהֵי עָלִי נִפְשֵׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל־בֶּן אֲזַכְּרֶךָ  
מֵאֲרִיז יִרְדֵּן וְהַרְמוֹנִים מֵהַר מְצַעֵר: ח תְּהוֹם־אֵל־תְּהוֹם קוֹרָא  
לְקוֹל צְנוּרִיךָ כָּל־מִשְׁבְּרֶיךָ וְנִלְיֶיךָ עָלַי עֲבָרוּ: ט יוֹמָם | יִצְוֶה  
יְהוָה | חֲסֵדוֹ וּבִלְיָלָה שִׁירָה עִמִּי תִפְלָה לְאֵל חַי: י אוֹמְרָה |  
לְאֵל סֹלְעֵי לְמָה שָׁכַחְתִּנִּי לְמַה־קָּדַר אֶלְךָ בְּלַחֲזֵן אוֹיֵב:  
יא בְּרַצַּח | בְּעֲצָמוֹתֵי הַרְפוּנֵי צוּרֵי בְּאֶמְרָם אֵלֵי כָל־הַיּוֹם אֵיךְ  
אֱלֹהֶיךָ: יב מַה־תִּשְׁתַּחֲוֶה־י אֱלֹהִים וְתִתְהַמֵּי עָלַי הוֹחֵלִי  
לְאֱלֹהִים בִּי־עוֹד אוֹדְנִי יְשׁוּעַת פָּנֵי וְאֱלֹהֵי:

**נט** א לְמַנְצַח אֱלִי־תִשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּשִׁלַּח שְׂאוֹל וַיִּשְׁמְרוּ  
אֶת־חֲבִית לְחַמֵּיתוֹ: ב הַצִּילֵנִי מֵאִיבֵי | אֱלֹהֵי מִמְתַּקְמָמִי  
תִּשְׁנַבְּנֵנִי: ג הַצִּילֵנִי מִפְּעֵלֵי אָוֶן וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: ד בִּי  
הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשֵׁי יַגְרוּ עָלַי עֲזִים לֹא־פִשְׁעֵי וְלֹא־חַטָּאתֵי  
יְהוָה: ה בְּלִי־עוֹן יִרְצוּן וַיִּכְוֶנְנִי עִוְרָה לְקַרְאֵתִי וּרְאָה: ו וְאַתָּה  
יְהוָה־אֱלֹהִים | עֲבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל הַקִּיְצָה לְפָקֵד כָּל־הַגּוֹיִם  
אֶל־תִּדְחֵן כָּל־בְּרֵי אָוֶן סְלָה: 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  
 אֱלֹהֶיךָ אֲשַׁמְרָה כִּי־אֱלֹהִים מִשְׁגָּבִי: יא אֱלֹהֵי חֲסָדֶי יִקְדְּמֵנִי  
 אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשִׁרְרִי: יב אֱלֹהֵי־תַהֲרִימֵנִי | פֶּן־יִשְׁכַּחוּ עַמִּי הַנִּיעֵמוֹ  
 בְּחִילְךָ וְהוֹרִידֵמוֹ מִגִּגְנוֹ אֲדָנָי: יג חֲטֵאת־פִּימוֹ דַּבַּר־שִׁפְתֵימוֹ  
 וַיִּלְכְּדוּ בְּגֹאוֹנָם וּמֵאֱלֹהִים וּמִפֶּחַשׁ יִסְפְּרוּ: יד כִּלְהַב כַּחֲמָה כִּלְהַב  
 וַאֲיָנֶמוֹ וַיִּדְעוּ כִּי־אֱלֹהִים מִשַׁל בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סְלָה:  
 טו וַיִּשְׁבוּ לְעָרֵב יָחֲמוּ כִּכְלָב וּסֹבְבוּ עִיר: טז הִמָּה יִבְעֹן  
 לְאַכֵּל אֶסֶל־אֵשׁ יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיָנוּ: יז וַאֲנִי | אֲשִׁיר עֹדָה וְאֶרְגַּן לְבַקֵּר  
 חֲסִדְךָ כִּי־הוֹיֵת מִשְׁגָּב לִי וּמָנוֹס בְּיוֹם צָרָתִי: יח עֹזִי אֱלֹהֶיךָ  
 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 אס־קפיץ באף רחמיו סלה: יא ואמר חליתי  
 היא שנות זמין עליון: יב אזכור מעללי־יה כִּי־אזכרה מקדם  
 פלאך: יג והגיתי בכל־פעלך 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 יו"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 נבקנו: 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 כוננה  
 עלינו ומעשה ידנו כוננה:

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 ארון 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 אתותיו 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 שמה מצרים בצאתם כי נפל  
 פחדם עליהם: לט פרש ענן למסך ואש להאיר לילה:

מ שאל ויבא שְׁלוֹ וְלָהֶם שָׁמַיִם יִשְׁבִיעֵם: מא פתח צור ויזוכו  
 מים הלכו בציות נהר: מב כי־זכר את־דבר קדשו את־  
 אברהם עבדו: מג ויזאא עמו בששון ברנה את־בחי־ו:  
 מד ויתן להם ארצות גוים ועמל לאמים יירשו: מה בעבור |  
 ישמרו חקיו ותורתיו וינצרו הללויה:

**קלז** א על־נהרות | בכל שם ישבנו גם־כבינו בנכרנו  
 את־ציון: ב על־ערבים בתוכה תלינו כנרותינו: ג כי  
 שם שאלנו שובנו דברי־שיר ותול־לינו שמחה שירו לנו  
 משיר ציון: ד איה נשיר את־שיר־יהנה על אדמת נכר:  
 ה אם־אשכחה ירושלים תשכח ימיני: ו תדבק לשוני | לחכי  
 אם־לא אזכרכי אם־לא אעלה את־ירושלים על ראש  
 שמחתי: ז זכר יהנה | לבני אדם את יום ירושלים האמרים  
 ערו | ערו עד היסוד בה: ח בת־בבל השדודה אשרי שישלם  
 לך את־גמולך שנמלת לנו: ט אשרי | שיאחו ונפיץ את־על־ליך  
 אל־הסלע:

**קנ** א הללויה | הללו־אל בקדשו הללוהו ברקיע עזו:  
 ב הללוהו בגבורתיו הללוהו כרב גדלו: ג הללוהו בתקע  
 שופר הללוהו בנגבל וכנור: ד הללוהו בתוף ומחול הללוהו  
 במנים וענב: ה הללוהו בצל־צלי־שמע הללוהו בצל־צלי  
 תרועה: ו כל הנשמה תהלל יה הללויה:

אחר שסיים תהלים יאמר זה:

מי יתן מציון ישועת ישראל בשוב יהנה שבות עמו יגל יעקב  
 ישמח ישראל: ותשועת צדיקים מיהנה מעוזם בעת צרה: ויעזרם  
 יהנה ויפלטם ויפלטם מרשעים וישועם כי חסו בו: