

קונטרס

אָסוּר לְהִלָּחֵץ

יְגַלֶּה אֶת מַעֲלַת הָאָדָם הַזּוֹכֶה לְהַגִּיעַ אֶל מִדָּה
הַקְּרָה שֶׁל סִבְלָנוּת, וְלֹא לְהִלָּחֵץ מִשׁוּם דְּבָר,
וְאִז יִרְאֶה יְשׁוּעָה גְדוֹלָה.



בְּנוֵי וּמִיֶּסֶד עַל־פִּי דְבָרֵי

רַבְּנוּ הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אֹרֵךְ הַיָּמִים וְהַצֶּפֶן

בּוֹצֵינָא קְדִישָׁא עֲלָאָה, אֲדוּגְנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבְּנוּ

רַבֵּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַן עֲלֵינוּ

וְעַל־פִּי דְבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ הַגָּאֹן

הַקְּדוֹשׁ, אֹרֵךְ נַפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רִז לֹא אָנִים לִיה

רַבֵּי נֵתָן מִבְּרֶסְלָב, זְכוּתוֹ יִגַן עֲלֵינוּ

וּמִשְׁלַב בְּפִסְקֵי תוֹרָה, גְּבִיָּאִים, כְּתוּבִים וּמֵאֲמָרֵי

חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים מִגְּמָרָא וּמִדְּרָשִׁים וְזֶהר הַקְּדוֹשׁ



הוֹבָא לְדַפּוּס עַל־יְדֵי

חֲסִידֵי בְּרֶסְלָב

עִיה"ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב"א

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



בארץ ישראל
יבנאל עיר ברסלב
גליל



בארצות הברית
מתיבתא היכל הקודש - חסידי ברסלב
Mesifta Heichal Hakodesh
1129-42nd street
Brooklyn N.Y. 11219



מוסדות "היכל הקודש" חסידי ברסלב בארץ ובחול
סע"י עמותת "ישמח צדיק - קהילת ברסלב בגליל"
בגשראות כ"ק מוהר"ש שליט"א - הצי"ק מיבנאל
רח רבי נחמן מברסלב 1, ת.ד. 421 יבנאל, 15225
טלפון רב קוה"ה: 04-6708356 - מקט: 04-6708359

Web site: www.moharosh.org E-Mail: breslevcity@gmail.com

קונטרס

אָסוּר לְהִלְחִיץ

א.

צָרִיךְ שְׂתַדַּע, אַהוּבִי, בְּנִי! אֲשֶׁר רַבְנוּ ו"ל אָמַר
(שיחות ה"ר"ן, סימן לג): אֲצֵל הָעוֹלָם אַמוּנָה הוּא דְבָר
קָטָן, וְאֲצֵלִי אַמוּנָה הוּא דְבָר גָּדוֹל מְאֹד; וְעַקֵּר
הָאַמוּנָה הוּא בְּלִי שׁוּם חֲכָמוֹת וְחִקְיֹת כָּלֵל, רַק
בְּפִשְׁטוּת גְּמוּרָה, לְהֶאֱמִין בּוֹ יִתְבַּרֵּךְ, שֶׁהוּא יִתְבַּרֵּךְ
מְנַהֵיג אֶת עוֹלָמוֹ בְּחֶסֶד וּבְרַחֲמִים, בְּצַדֵּק וּבִמְשֻׁפָּט,
וְדָבָר גָּדוֹל וְדָבָר קָטָן אֵינוֹ גֹּעֵשָׂה מַעֲצָמוֹ, אֲלֵא
בְּהִשְׁגָּחַת הַמְּאֲצִיל הָעֲלִיּוֹן. וְכָל שְׂאֵדָם מַחְדִּיר
בְּעַצְמוֹ אֶת הָאַמוּנָה פְּשוּטָה הַזֹּה, כִּן הוּא קוֹנֵה
לְעַצְמוֹ אֶת הַמַּדָּה הַיְקָרָה שֶׁל סְבֻלָּנוּת, וְאֵינוֹ נִלְחֵץ
מִשׁוּם דְּבָר, כִּי אַתָּה צָרִיךְ לְדַעַת, אַהוּבִי, בְּנִי! אֲשֶׁר
"אָסוּר לְהִלְחִיץ", כִּי בְּרַגַע שְׂאֵדָם יוֹדַע, שְׁכַל מֵה
שְׁקוּרָה אַתּוֹ, דְּבָר גָּדוֹל וְדָבָר קָטָן אֵינוֹ גֹּעֵשָׂה

מעצמו, אלא ממנו יתברך, זה כבר מכניס באדם סבלנות, והוא אינו צריך להלחץ משום דבר. ואמר רבנו ז"ל (שיתות-הר"ן, סימן לב): אמונה הוא ענין חזק מאד, וחזיו חזקים מאד על-ידי אמונה פשוטה בו יתברך; כי כשיש לו אמונה, אפלו כשבאים עליו יסורים, חס ושלום, אזי יוכל לנחם עצמו, ולהחיות את עצמו, שהשם יתברך ירחם עליו ויטיב אחריתו, והיסורים הם לו לטובה ולכפרה, ולבסוף ייטיב לו השם יתברך בעולם הזה ובעולם הבא. אבל מי שאין לו אמונה, תכף-ומיד פשעוֹבֵר עליו איזה משבר ונלחץ, הוא מפחד מפחדים של הכל, וכבר אין לו ישוב הדעת. ולכן אני מאד מבקש אותך, אהובי, בני! תהיה חזק באמונה פשוטה בו יתברך, אשר אין טוב מאמונה. וחכמינו הקדושים אמרו (תמיד כח): איזו היא דרך ישרה שיבור לו האדם — יחזיק באמונה יתרה, הינו שאדם צריך תמיד רק להסתפל אליו יתברך, ולהאמין באמונה פשוטה, שהוא יתברך מחיה ומתיה ומקים את כל הבריאָה פְּלֵה, ובידיעות אלו יזכה להרגיע את עצמו, ולא להפגס בלחץ מפל דבר שמציק לו, כי כך אמרו חכמינו הקדושים (חליו ו:): אין אדם נוקף אצבעו מלמטה, אלא

אם-כן מכריזין עליו מלמעלה, אדם אינו מקבל מפה באצבע הקטנה, אם לא הכריזו קדם מלמעלה, מפל שפן דבר גדול שקורה עם האדם, בודאי הכל משגח ממנו יתברך. ולכן זכור, אהובי בני! אשר "אסור להלחץ", ושום דבר אסור להלחץ אותך, בטח רק בו יתברך, ותראה ישועות גדולות מאד. וכה אמרו חכמינו הקדושים (מנחות כט:): כל התולה בטחונו בהקדוש-ברוך-הוא, הרי לו מחסה בעולם הזה ובעולם הבא. ולכן למה אתה צריך להלחץ? ! תבטח בו יתברך, ותראה איך שהכל יתהפך לטובה, והכל תלוי רק בך, כפי שתתחזק באמונה פשוטה בו יתברך, שהוא משגיח על הבריאה, ורק הוא יתברך בעל-הבית על הבריאה. ולכן אף אחד שלא ילחץ אותך, ולא יפחיד אותך. וזכור את זה תמיד, כי הלחץ זה הדחק, הורס את האדם לגמרי. ולהפך — מי שבוטח רק בו יתברך, ומאמין שהכל לטובה, אז נקלל באין סוף ברוך הוא, כמו שאמרו חכמינו הקדושים (דברים ובה, פרשה ה', סימן ח'): כל מי שבוטח בהקדוש-ברוך-הוא, זוכה להיות פיוצא בו, מנין? שנאמר (ירמיה יז, ז): "ברוך הגבר אשר יבטח בהוי"ה, והיה הוי"ה מבטחו"; אשרי מי

שתמיד מחזיר בעצמו את האמונה פשוטה בו
 יתברך, ויודע ועד, אשר דבר גדול ודבר קטן אינו
 נעשה מעצמו, אלא בהשגחת המאציל העליון, ואז
 אינו מפחד מאף ברִיה שבעולם, ואינו נלחץ משום
 דבר. ואמרו חכמינו הקדושים (יומא לח.): בשמך
 יקראוך ובמקומך יושבוך, ומשלך יתנו לך, אין
 אדם נוגע במוכן לחברו, ואין מלכות נוגעת
 בחברתה, אפלו כמלא גימא; ולכן למה אתה צריך
 להלחץ?! הרי הכל ממנו יתברך. ואמרו חכמינו
 הקדושים (ברכות נח.): אפלו ריש גרגותא (זה
 שפמנה על הביובים), מן שמיא מוקמינן ליה (זה
 גם-כן מהקדוש-ברוך-הוא). אין דבר כזה שאדם
 יכול לקחת לעצמו מה שהוא רוצה, הכל בא
 מלמעלה ממנו יתברך, ומי שחי חיים כאלו, הינו
 חיי אמונה, אזי הוא אינו נלחץ משום דבר, ויש
 לו סבלנות, וצוחק מכל העולם כלו. ולכן, אהובי,
 בני! תתחזק באמונה בהקדוש-ברוך-הוא, ותרגיל
 את עצמך רק לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, כי זו
 שלמות האמונה, שאדם כל מה שהוא צריך, הוא
 מבקש ממנו יתברך. ואם תהיה חזק בזה, אזי שום
 דבר לא ילחץ אותך. ועליך לזכור, אשר "אסור
 להלחץ", כי מי שמלחץ את עצמו, רחמנא לצלן.

נעשה חולה, ורבים חללים הפיל הלחץ, ובפרט
 אלו שקבלו התקפת לב, זה בא מהלחץ שהלחיצו
 את עצמם מפל מה שעבר עליהם. ולכן אני מבקש
 אותך, אהובי, בני! אל תפחד מאף אחד, ברגע
 שאתה זורק את הכל אליו יתברך, ויודע שהכל
 ממנו יתברך, אז כבר אינך צריך לדאג, כמו
 שכתוב (תהלים נה, כג): "השליף על הנוי"ה יהבך
 והוא יכלפףך, לא יתן לעולם מוט לצדיק", ודרשו
 על זה חכמינו הקדושים (מדרש תהלים נה): אמר לו
 הקדוש-ברוך-הוא לדוד: אל תתירא, אני עמך.
 "השליף על הנוי"ה יהבך והוא יכלפףך". בשר ודם
 יש לו אוהב והולך אליו, פעם אחת מקבלו, ושגיה
 ושלישית נראה לו, רביעית אינו נפנה לו. והקדוש-
 ברוך-הוא אינו כן, כל זמן שאתה מטריח עליו,
 הוא מקבל יחבך, לכה "השליף על הנוי"ה יהבך
 והוא יכלפףך". ולכן גם אתה, אהובי, בני! אל
 תכנס בלחץ, ואל תפחד משום דבר, פי "אסור
 להלחץ". ודע לך, שכל זמן שאתה בוטח רק
 בהקדוש-ברוך-הוא, אתה נמצא בידיים טובות,
 והוא יתברך לא יעזב אותך, אבל ברגע שאתה
 תבטח בכך-אדם, אז אתה מכניס את עצמך
 בלחצים ובפחדים יתרים, ואתה נכנס בעצבים, פי

בְּשֵׁר וְדָם אֵינוֹ יְכוֹל לַעְזוֹר לָךְ, כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב (תהלים קמו, ג): "אֵל תִּבְטְחוּ בַּנְּדִיבִים בְּכֵן אָדָם שְׂאִין לוֹ תִשׁוּעָה"; הוּא אֵינוֹ יְכוֹל לַעְזוֹר לַעֲצָמוֹ, וְאִיךָ יְכוֹל לַעְזוֹר לָךְ?! וְלָכֵן חֲזַק וְאַמֵץ מְאֹד בְּמַדַּת הָאֱמוּנָה וְהַבְּטָחוֹן בּוֹ יִתְבַרֵךְ, וְאִזּוֹ תִהְיֶה הָאָדָם הַכִּי רְגוּעַ בְּעוֹלָם, וְשׁוֹם דָּבָר לֹא יוּכַל לְהִלְחִיץ אוֹתָךְ, וְיִדְיָקָא עַל-יְדֵי-זֶה תִהְיֶה בְּרִיא וְשָׁלֵם, כִּי הַלְחָץ וְהַדְחָק זֶה מֵהַשְׁעוּשָׁה אֶת הָאָדָם חוֹלָה, כִּי רַבּוּי הַדְּאָגוֹת מַחְלִיאִים אֶת הָאָדָם. וּכְבָר אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוּשִׁים (סנהדרין ק:): לֹא תַעֲלֵל דְּוִיא בְּלִבָּךְ, דְּגַבְרֵי גִיבְרִין קָטִיל דְּוִיא (אֵל תִּכְנִיס דְּאָגוֹת בְּלִבָּךְ, כִּי אֲנָשִׁים גְּבוּרִים הִרְגוּ הַדְּאָגוֹת). וְלָכֵן, אֶהוּבֵי בְּנֵי! זָכֹר וְגַם זָכֹר, אֲשֶׁר "אֶסוּר לְהִלְחִץ", וְזֶה יָבִיא אוֹתָךְ אֶל הָאֲשֶׁר הַכִּי גְדוֹל שָׂרָק יְכוּלִים לְבוֹא אֵלָיו בְּזֶה הָעוֹלָם, כִּי הָאֱמוּנָה שְׂאָדָם מְאַמֵּין רַק בְּהַקְּדוּשָׁה בְּרוּף-הוּא, זֶה אֲשֶׁרוֹ שֶׁל הָאָדָם, וְיְכוֹל לַעֲבֹר אֶת יְמֵי חַיֵּי הַבָּלוּ בְּשִׂמְחָה וּבְבִטְחוֹן חֲזָק.

ב.

צְרִיף שְׂתַדַּע, אֶהוּבֵי, בְּנֵי! אֲשֶׁר בְּזֶה הָעוֹלָם צְרִיכִים לְהִתְחַזֵּק בְּיָתֵר שְׂאֵת וּבְיָתֵר עֵז, וְלֹא לְהִשָּׁבֵר

משום דבר, פי עוברים על כל אחד ואחד כל מיני צרות ויסורים, מרירות ומכאובים, ומזה בא שאדם גלחץ מאד מאד, וזה מסכן בגשמיות, פי על-פי-רב אדם גחלה מהדחק והלחץ, וכן ברוחניות אדם מתרחק ממנו יתברך מהדחק והלחץ, ולכן צריכים לזכור, אשר "אסור להלחץ" רק לקחת את החיים בקלות, ואז יזכה להיות סבלן, אשר מדת הסבלנות היא המדה הכי יקרה שאדם יכול להגיע אליה, ואי אפשר להגיע אל מדת הסבלנות, שהיא ארץ אפים, אלא על-ידי אמונה, כמובא בדברי רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן קנה), שעל-ידי אמונה, האדם זוכה שיהיה לו כח הגדל וכח הצומח, ושום דבר שבעולם לא יוכל לעקר אותו, ואדרבה יש לו מדת הסבלנות, וסובל את הכל, ואינו גלחץ משום דבר, וזו הברכה הכי גדולה לאדם, שהוא תמיד מישב בדעתו, ואף פעם אינו גלחץ משום דבר. ולכן, אהובי, בני! אם אתה רוצה לחיות חיים טובים ונעימים, צריכים ומתוקים, דע לך, אשר "אסור להלחץ" משום דבר שבעולם. וזה זוכים על-ידי תקף האמונה, להאמין אשר אין בלעדיו יתברך כלל, ובכל תנועה ותנועה שם אלופו של עולם. וכפי שמכניסים בעצמו ידיעות אלו, אזי כל

החיים שלו הולכים כְּכֹר בְּצוּרָה אַחֲרֵת לְגַמְרִי, וְאִם
פֶּעַם אֵינוֹ מִתְלוֹנֵן עַל שׁוֹם בְּרִיָּה שְׁבַעוּלָם, וְאֵינוֹ
מִקְנֵא בְּאֵף אֶחָד, כִּי הוּא חֵי אֶת הַחַיִּים שְׁלוֹ, אֲשֶׁר־
מִי שְׂזוּכָה לְהַגִּיעַ לְמַדְרֵגָה זֹה, שֶׁתְּמִיד רַק יִחְשַׁב
מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, וְיִצְיֵר בְּדַעְתּוֹ, אִיךָ שֶׁכָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה
הִיא אֹר אֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְהוּא נִמְצָא בְּתוֹךְ
הָאֹר, שְׂאֵז אֵף פֶּעַם לֹא יִכְנַס בְּלַחֲץ, וְחֵיּוֹ יִהְיֶה
חַיִּים מִיִּשְׁבִּים וּמְאֲשָׁרִים, אֲשֶׁר־לוֹ!

ג.

צְרִיךְ שֶׁתִּדַּע, אֲהוּבִי, בְּנִי! אֲשֶׁר כָּל הַצְּרוּת
שְׁעוֹבֵרוֹת עַל בְּנֵי-אָדָם, הֵן רַק מִפְּנֵי הַלַּחֲץ שֶׁהוּא
מִלַּחֲץ אֶת עֲצָמוֹ. וְרוֹאִים, שֶׁרַב רַבָּם שֶׁל בְּנֵי-אָדָם
רוֹדְפִים אֶת עֲצָמָם יוֹתֵר מִשְׂאֲחָרִים רוֹדְפִים אוֹתָם,
כִּי הַדְּמִיוֹן שְׁעוֹבֵד אֲצֵל כָּל אֶחָד וְאֶחָד, זֶה לֹא יֵאָמֵן
כִּי יִסְפֵּר, כָּל אֶחָד מִדְּמָה לְעֲצָמוֹ כְּאִלּוֹ הַזּוֹלַת רוֹדֵף
אוֹתוֹ, וְכִאִלּוֹ הַזּוֹלַת רַק רוֹצֵה אֶת הַרְעָה שְׁלוֹ, וּבִין
כֶּף הוּא נִלְחָץ וְרוֹדֵף אֶת עֲצָמוֹ, שְׂזוֹ הַקְּלָלָה שֶׁל
הַתּוֹכָחָה (וַיִּקְרָא כו, לו): "וְרוֹדֵף אֶתְּם קוֹל עֲלֵה גִדְף,
וְנָסוּ מִגִּסְתָּ חֶרֶב וְנִפְּלוּ וְאֵין רִדָּה, וְכִשְׁלוּ אִישׁ
בְּאֲחֵיו מִפְּנֵי חֶרֶב וְרוֹדֵף אֵין" וְגו', וְכָל זֶה בָּא לְאָדָם

מחמת עוונותיו, שאז הוא נכנס בלחץ גדול מאד, ומפחד מפל אדם. ולכן, אהובי, בני! אם אתה רוצה לצאת מזה, עליך להרגיל את עצמך לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, ולמסור את עצמך וכל בלך רק אל הקדוש-ברוך-הוא, ותדע, שהוא יתברך מנהיג את עולמו בחסד וברחמים, בצדק ובמשפט, ובכל תנועה ותנועה שם אלופו של עולם. ולכן מה אתה צריך לפחד ולהפגס ללחץ? מאחר שהכל רק ממנו יתברך. ולכן בזה שתהיה רגיל לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, ולבקש ולהתחנן על נפשך, על-ידי-זה יפגס בך בטחון עצמי, שלא תירא ותפחד משום דבר שבעולם, כי מאחר שאתה יודע שהכל ממנו יתברך בעצמו. ואתה צריך לדעת, שכל הסכל שבני אדם סובלים, זה רק מחמת שהם רודפים את עצמם, הינו מרבוני עוונות, כי כשאדם חוטא, הוא בורא קלפות ומשחיתים, שהם מעלימים ומסתירים את אמתת מציאותו יתברך, ועל-ידי-זה נכנסים ללחץ. ולכן, אהובי, בני! ראה להדביק את עצמך בדבקות אמת אצל צדיק אמתי הדבוק בו יתברך, והוא יטהר אותך ואת מחשבתך מפל מיני דמיונות, ויאיר עליך אורו הגנוז, כי הצדיקים דבקים תמיד באין סוף ברוך הוא, ולכן

(תנחומא וירא): אַשְׁרֵיהֶן הַצְּדִיקִים וְאֲשֶׁרֵי דְבָקִיהֶם, כִּי הַצְּדִיקִים הָאֲמֵתִיִּים מִמְּשִׁיכִים אָמוּנָה בְּרוּרָה וּמְזַכֶּכֶת לְכָל אֱלוֹ שְׁמֻקְרָבִים אֲלֵיהֶם, וּמְוִרִידִים מֵהֶם אֶת הַדְּמִיוֹנוֹת, שֶׁהֵם הַקְּלָפוֹת שֶׁבָּרְאוּ מִחֲמַת עֲוֹנוֹתֵיהֶם, וְנִשְׁאָרִים רַק עִם הַשֹּׁכֵל שֶׁהִיא הַשְּׂגַת אֱלָקוֹת, שְׁמֵרְגִישִׁים שֶׁהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא גִמְצָא, וְאִין בִּלְעַדְיוֹ גִּמְצָא, וּמְצִירִים בְּדַעְתָּם אִיךְ שֶׁכָּל הָעוֹלָם כְּלוֹ זֶה אֹר אִין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְהוּא גִמְצָא בְּתוֹךְ הָאֹר, וְאִז אֵינָם גִּלְחָצִים כָּלָל, אֲשֶׁרֵי מִי שְׂזוּכָה לְהִתְקַרֵּב אֶל צְדִיק אֲמֵת, שֵׁישׁ בְּכַחוֹ לְהַעֲלוֹתוֹ עֲלֶיהָ אַחַר עֲלֶיהָ, עַד שֶׁאֵינּוּ גִלְחָץ מִשׁוּם דְּבַר.

ד.

צְרִיךְ שְׂתַדַּע, אָהוּבִי, בְּנִי! אֲשֶׁר בְּזָה הָעוֹלָם מִכְרָחִים לְקִנּוֹת לְעַצְמוֹ אֶת מִדַּת הַסְּבָלָנוּת, אֲשֶׁר אִין מִדָּה יוֹתֵר טוֹבָה מִזּוֹ, כִּי הַסְּבָלָן הוּא הַמְּנַצֵּחַ, וְהַפְּזִיז הוּא הַמְּפָסִיד, וּמִי שֶׁקּוֹנֶה לְעַצְמוֹ אֶת מִדַּת הַסְּבָלָנוּת, הַחַיִּים שְׁלוֹ בְּזָה הָעוֹלָם הֵם חַיֵּי הָעוֹלָם הַבָּא מִמָּשׁ, וְאִי אֶפְשֶׁר לְהַגִּיעַ לְסְבָלָנוּת, אוֹמֵר רַבְּנוּ ז"ל (לְקוֹטִי-מוֹהַר"ן, חֶלְקָא, סִימָן קנ"ה), אֶלְאֶעֱלֵ-יְדִיאָמוּנָה, כִּי

בְּשֹׂאדָם מֵאֲמִין, שְׁכַל מַה שְּׁעוֹבֵר עָלָיו זֶה רַק מִמֶּנּוּ
 יִתְבָּרֵךְ, אֲזִי יִסְבַּל אֶת הַפֶּל, וַיִּקְבַּל אֶת הַכֹּל בְּאַהֲבָה
 וּבְשִׂמְחָה. וַיִּכְמוּ שְׂאֲמָרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (בְּרִכוֹת
 ס:): כָּשֶׁם שְׂמִבְרָכִים עַל הַטּוֹבָה, כֵּן מְבָרְכִים עַל
 הַרְעָה וְכו', לְקַבֵּל הַכֹּל בְּשִׂמְחָה, שְׂיִקְבַּל אֶת כָּל
 הַבָּא עָלָיו בְּשִׂמְחָה עֲצוּמָה, מֵאַחַר שְׂיִוָּדַע, שֶׁהַכֹּל
 מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ. וְאָמַר הַחֶכֶם: "בְּאַרְבֵּי אַפִּים תְּנוּחַ
 הַנֶּפֶשׁ", כִּי אֵין עוֹד מְנוּחָה לְאָדָם כִּמוֹ מִי שֶׁקּוֹנֶה
 לְעֲצָמוֹ אֶת הַמַּדָּה הַיְקָרָה שֶׁל אַרְיֵכַת אַפִּים, שֶׁהִיא
 הַמַּדָּה שֶׁל סְבֻלּוֹת, שְׂאֲזוֹ אֵף אֶחָד אֵינוֹ יְכוֹל לְעַקֵּר
 אוֹתוֹ, כִּי יֵשׁ לוֹ כַח הַגָּדֵל וְכַח הַצּוּמָת. וְצָרִיךְ
 שְׂתַדַּע, אֲהוּבִי, בְּנִי! שְׂאָדָם צָרִיךְ לְהִתְדַבֵּק
 בְּמַדּוּתָיו שֶׁל הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ, וְעַל־כֵּן צָרִיךְ לְרַאוֹת
 שְׂתִהְיֶה לוֹ מִדַּת אַרְיֵכַת אַפִּים, דִּהְיִנוּ שְׂיִאֲרִיךְ אַפּוֹ
 עַל כָּל דְּבָר, וְלֹא יִכְעַס וְלֹא יִקְפִיד עַל שׁוֹם דְּבָר,
 וְלֹא יִסְתַּכֵּל עַל שׁוֹם מְנִיעָה וּבִלְבוּל בְּעִבּוּדָתוֹ, הֵן
 מְנִיעוֹת וּבִלְבוּלִים וְעִכּוּבִים וְיִסּוּרִים שְׂיֵשׁ לוֹ מִבְּנֵי
 הָעוֹלָם, כְּגוֹן: מֵאֲבִיו וְחוֹתָנוֹ וְאִשְׁתּוֹ וְקִרְוָבָיו, אוֹ
 מִשְׂאָר בְּנֵי הָעוֹלָם, כְּאֲשֶׁר יְדוּעַ. וְרוֹאֵין בְּחוּשׁ,
 שְׂבִכָּל פַּעַם שְׂאִיזָה אָדָם כְּלִשְׁהוֹ רוּצָה לְהַכְּנִס
 בְּעִבּוּדַת הַשֵּׁם לְהִתְחִיל לְהִתְפַּלֵּל בְּכּוֹנֶנָה, וְלִלְמַד
 שְׂעוּרִים כְּסִדְרָן בַּתּוֹרָה, וּלְקַיֵּם אֶת הַמְצֻוֹת

בְּשִׂמְחָה, וּכְיוֹצֵא בְּזוֹה, תִּכְפֹּף יֵשׁ לּוֹ מְנִיעוֹת רַבּוֹת
 בְּלִי שְׁעוֹר, וְצָרִיף כָּל אֶחָד לְהִיּוֹת עֵז פְּנֹמֵר וְקֵל
 כְּנֶשֶׁר וְרָץ כְּצַבִּי וְגַבּוֹר כְּאֵרִי לַעֲשׂוֹת רְצוֹן אָבִיו
 שְׂבִשְׂמִים, לְהִתְגַּבֵּר כְּנֶגֶד כָּל הַמְּנִיעוֹת וְלַעֲבֹר
 עֲלֵיהֶם, וְלִבְלִי לְהִסְתַּכֵּל עֲלֵיהֶם כָּלֵל, וְלִהְתַּחַזֵּק
 מְאֹד לַעֲשׂוֹת אֶת שְׁלוֹ, לַעֲסֹק בַּתּוֹרָה וּבְשִׁעוּרִים
 כְּסִדְרָן בְּמִקְרָא, בְּמִשְׁנָה וּבְגִמְרָא וְכוּ', וּתְפִלָּה
 בְּכּוֹנֵה וּבְכַח, לְקַשֵּׁר מַחֲשַׁבְתּוֹ אֶל הַדְּבָר, אֲשֶׁר אֵל
 זֶה צְרִיכִים כַּחוֹת עֲצוּמִים, שֶׁלֹּא יִפְרִיד הַמַּחֲשָׁבָה
 מִהַדְּבָר, וַיִּכּוֹן פְּרוּשׁ הַמַּלּוֹת אֶל מֵה שֶׁהוּא מוֹצִיא
 מִשְׁפֹּתָיו, שֶׁזוֹ שְׁלֵמוֹת תְּפִלָּה בְּכַח, וְכֵן לְקַיֵּם אֶת
 הַמְּצוּוֹת בְּשִׂמְחָה עֲצוּמָה, וְזֶה סוּד אֲרִיכַת אַפִּים,
 לְבַל יִהְיֶה לוֹ קָצֵר רוּחַ, חֵס וְשְׁלוֹם, לְהַפְסִיק
 עֲבוֹדָתוֹ, עַל-יְדֵי הַמְּנִיעוֹת וְהַיְסוּרִים שֶׁיֵּשׁ לוֹ
 מִהַמוֹנְעִים שְׂמוֹנְעִים אוֹתוֹ, רַק יִחַזֵּק עֲצָמוֹ, וַיֵּאָרֶץ
 אַפּוֹ עַל כָּל דְּבָר, וְלֹא יִסְתַּכֵּל עַל שׂוֹם מְנִיעָה כָּלֵל.
 וְכֵן אֶפְלוּ הַבְּלָבוּלִים שֶׁיֵּשׁ לוֹ מֵעֲצָמוֹ מֵה שֶׁהִתְאַוּוֹת
 וְהַמַּחֲשָׁבוֹת הָרְעוּת וְזָרוֹת רוֹדְפוֹת אוֹתוֹ בְּכָל עֵת,
 וּבְפֶרֶט בְּשַׁעַת הַתְּפִלָּה, שֶׁאָמַר רַבֵּנוּ וְכוּ' (לְקוּטֵי
 מוֹהַר"ן, חֵלֶק א'. סִימָן ל'), שֶׁאֵז כָּל הַמַּחֲשָׁבוֹת זָרוֹת
 בָּאוֹת וּמְבַלְבְּלוֹת אוֹתוֹ, וְלֹא נוֹתְנוֹת לוֹ לְכוֹן פְּרוּשׁ
 הַמַּלּוֹת, פְּשׁוּטָן שֶׁל דְּבוּרִים, שֶׁמְדַבֵּר אֵז אֵלָיו

יתברך, ויש לו יסורים גדולים מזה, צריך שתדע,
 אהובי, בני! אשר העקר הוא סוד אריכת אפים,
 להאריך אפו על הכל, ולא להסתפל על שום מונע
 ומעכב, על שום מחשבה זרה, אלא תמיד תחפש
 אחריו יתברך בתמימות ובפשיטות, הן בשעה
 שאתה לומד תורה הקדושה תשתדל להדביק
 עצמך אל תוף התורה, ותכונן אל מה שאתה לומד,
 שאמר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות למוד, סימן י'): כל
 ידיעה במשפטי התורה, הן מצוות שבין אדם
 לחברו, והן מצוות שבין אדם לקונו, הידיעה הזאת
 בעצמה היא הצלחת הנפש, וכן בתפלה תקשר את
 מחשבתך אל דבורך, ותכונן אל מה שאתה מוציא
 משפתיד, והדבק את עצמך בו יתברך בעת
 התפלה, וכן בשעה שאתה מקים מצוה ממצוותיו
 יתברך, תהיה שש ושמח, שאתה זוכה לקיים את
 רצון הבורא יתברך שמו, והכל תעשה בסכלנות
 ובאריכות אפים, ואז דיקא תצליח דרכך, ותעבר
 את חיי העולם הזה בשלום ובאהבה ובאריכות
 אפים, ותהיה הכי מאשר.

והכל תלוי באמונה פשוטה בו יתברך, כפי
 שיש לך אמונה בהשם יתברך, וכן יש לך אמונת

חכמים בצדיקים ובכשרים אמתיים, ותתחזק
 בעבודתך, ולא תפל משום דבר, ולא יהיה אכפת
 לך משום בריה, ולא תקצר רוחך משום בלבול מה
 שבהבעל-דבר והסמ"ך-מ"ם מכניס בדעתך
 בלבולים וחלישות הדעת, כאלו אפס תקנה מך,
 חס ושלום, ולך כבד אין שום עתיד, מחמת
 המעשים רעים והפגמים שפגמת עד הנה.

אהובי, בני! חזק והתחזק מאד במדת
 האריכות אפים, שהיא המדה היקרה של סבלנות,
 ואל תסתפל על כל זה כלל. וכבר הזהירנו רבנו
 ז"ל מאד מאד עד היכן האדם צריך להתחזק, כי
 (לקוטי-מוהר"ן, חלק ב', סימן עח): אין שום יאוש
 בעולם כלל, אין דבר כזה להתיאש, ואפלו שכבר
 ירד ונפל ונשלה בעמקא דתהומא רבה, עם כל זאת
 אין דבר כזה להתיאש, ואיך שהוא אף-על-פי
 שכבר נפל נפילה זאת בעצמו כמה פעמים בלי
 שעור, אף-על-פי-כן אין יאוש בעולם כלל, וכל
 הימים אשר הוא חי על פני האדמה, הוא צריך
 להתחזק להתחיל בכל פעם מחדש, ואל יפל לזקנה
 דסטרא אחרא כלל, כי כל הנפילות שבועולם
 נקראות זקנה דסטרא אחרא, שנדמה בעיניו שכבר

נזקן בַּחֲטָאֵיו וּבַמַּעֲשָׂיו שְׂרָגִיל בָּהֶם, עַד שְׂאֵי אֶפְשָׁר
לוֹ לְצֵאת מֵהֶם בְּשׁוּם אֶפֶן, חֵס וְשָׁלוֹם.

וּבִאֲמַת אַתָּה, אֱהוּבִי, בְּנִי! צְרִיף שְׁתַּדַּע
וְתִאֲמִין, שְׁבָכֶל עֵת וּבְכָל יוֹם וּבְכָל שָׁעָה וּבְכָל רִגַע
מִמֶּשׁ, יֵשׁ כַּח בְּיַד הָאָדָם לְהִתְחַדֵּשׁ וְלִהְיוֹת נְעֻשָׁה
בְּרִיָּה חֲדָשָׁה מִמֶּשׁ, כִּי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ עוֹשֶׂה חֲדָשׁוֹת
בְּכָל עֵת, וְאִין יוֹם וְאִין שָׁעָה דּוֹמָה לְחֻבְרוֹ, עַל-כֵּן
צְרִיף לְהִתְחַזֵּק בְּכָל פֶּעַם מִחֲדָשׁ וְלִהְתַּחֵיל בְּכָל יוֹם
מִחֲדָשׁ, וְלִפְעָמִים גַּם בְּיוֹם אֶחָד צְרִיכִין לְהִתְחִיל
כְּמָה פְּעָמִים, וְאֶפְלוּ שְׂיִקַּח יָמִים וְשָׁנִים, וְעַדִּין לֹא
רוֹאֶה שׁוּם דְּבָר, וְאִדְרָבָה רוֹאֶה שְׂיִוָּרֵד בְּכָל פֶּעַם
יְרִידָה אַחַר יְרִידָה, וְנוֹפֵל נְפִילָה אַחַר נְפִילָה, אֲסוּר
לְהִתְיַאֵשׁ בְּשׁוּם פְּנִים וְאֶפֶן, רַק לְהִתְחַזֵּק וְלִהְמַשִּׁיף
בְּסִבְלָנוֹת, לְרוּץ וְלִכְרוֹחַ אֵלָיו יִתְבָּרַךְ עַל-יְדֵי שִׂיחָה
בֵּינוֹ לְבֵין קוֹנוֹ, וְעַל-יְדֵי הַשְּׁלֵשׁ תְּפִלוֹת שְׂיִתְפַּלֵּל:
שְׁחֲרִית, מְנַחֶה, עֶרְבִית בְּכּוֹנֶה גְּדוּלָה, שְׂיִקְשֶׁר
מִחֲשַׁבְתּוֹ אֶל דְּבוּרוֹ, וְאִף שְׂיִבּוֹא לוֹ דְּבָר זֶה מְאֹד
קָשָׁה, כִּי מֵרַב ע׃וֹנוֹתָיו, הַקְּלָפוֹת רוּצוֹת לְהִתְאַחַז
בוֹ, וְכֵן יִלְמַד תּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה שְׂעוֹרִין כְּסִדְרָן, אֶפְלוּ
מְעַט כָּל יוֹם, וְלֹא יִנִּיחַ אֶת עַצְמוֹ לִפְלַ בְּשׁוּם פְּנִים
וְאֶפֶן, וִיקַיֵּם אֶת כָּל מְצ׃וֹתָיו יִתְבָּרַךְ בְּשִׂמְחָה

עצומה. ואף שבין כך נופל יותר ויותר, עם כל זאת
 צריכים להתחזק ולא להשבר ולא להפגס בלחץ,
 כי "אסור להלחץ" משום דבר. ולכן, אהובי, בני!
 צריך שתדע שאסור לך לחזר אחורנית, יהיה איך
 שיהיה, רק להזכיר את עצמך בהשם יתברך,
 ולשפח לגמרי כל מה שעבר עליך עד הנה,
 ותתחיל מעתה מחדש ממש לעשות התחלה חדשה
 בכל מה שתוכל, ואל תסתכל על שום בלבול
 וחלישות הדעת כלל, וכל זה הוא סוד אריכת
 אפים, סבלנות גדולה, שאסור להלחץ, וצריך
 להאריך רוחו לעבר על כל הבלבולים והמניעות,
 ולבלי להסתכל על שום דבר, ולא יהיה אכפת לו
 משום דבר, ואל ירף לבבו, ולא תקצר רוחך מכל
 מה שעובר עליך, רק תתחזק בהשם יתברך בכל
 מה שתוכל, כי השם יתברך מלא רחמים בכל עת,
 ו"חסדיה שם כלא תמנו ולא תלחמי" איהו בגלעולם,
 וצריכים לחזר על זה הרבה, כי הוא חייך, כי כל
 התרחקות רב העולם מהשם יתברך ומאבדים מה
 שמאבדים, חיים נצחיים ואמתיים, רבם ככלם הוא
 רק מחמת חלישות הדעת מה שנופלין בדעתם,
 מחמת שרכם התנסו כמה פעמים שהתחילו קצת
 בעבודת השם יתברך, ואחר כך נפלו למה שנפלו,

כָּל אֶחָד לְפִי נִפְּלָתוֹ, רַחֲמָנָא לְצַלָן, וְעַל-יַדֵּי-זֶה
הַתִּיבָאֵשׁוּ מְלֵהֲתַחִיל עוֹד פַּעַם, וְקִצְתָם נִתְעוֹרְרוּ קִצְת
עוֹד הַפַּעַם, וְהִתְחִילוּ מִחֲדָשׁ אוֹ פַּעַמִּים, אֲבָל
אֲחֵר-כֵּן כְּשָׂרְאוּ שְׂאֵף-עַל-פִּי-כֵן נִפְּלוּ אֲחֵר-כֵּן
בְּמָקוֹם שֶׁנִּפְּלוּ, עַל-כֵּן נִתִּיאֲשׁוּ מֵעֲצָמָן, מֵאֲחֵר
שָׂרְאוּ שֶׁזֶה כַּמָּה שָׂרְצוּ לְהִתְנַסּוֹת, וְלִהְיוֹת בְּעִבּוּדַת
הַשֵּׁם יִתְבַּרֵךְ, וְנִפְּלוּ לְמָה שֶׁנִּפְּלוּ, רַחֲמָנָא לְצַלָן.
עַל-כֵּן נִדְּמָה בְּעֵינֵיהֶם שֶׁנִּשְׁתָּה גְבוּרָתָם וְכו'.

אֲבָל בְּאַמֶּת כָּל זֶה הוּא מַעֲשֵׂה הַבַּעַל-דְּבָר
בְּעֲצָמוֹ, שֶׁהוּא סוֹד זִקְן דְּסִטְרָא אֲחֵרָא, פִּי נִקְרָא
מְלִךְ זִקְן וְכִסִּיל (קִהְלַת ד, יג), שֶׁהוּא רוֹצֵה לְהַפִּיל אֶת
הָאָדָם לִיַּדֵּי זִקְנָה וְתִשׁוּת כַּח, חֵס וְשְׁלוֹם, כְּאֵלוֹ
כִּבְר גִּזְקָן בְּחֻטְאֵיו וּבְמַעֲשָׂיו, עַד שְׂאֵי אֶפְשָׁר
לְהִשְׁתַּנּוֹת עוֹד, וּבְאַמֶּת לֹא כֵן הוּא, פִּי בְּכָל יוֹם
הָאָדָם הוּא בְּרִיָּה חֲדָשָׁה, וְכִמוֹ שֶׁאֲנוּ מְבָרְכִין בְּכָל
יוֹם "עַל גִּטִּילַת יְדֵים" וְשָׂרְ הַבְּרָכוֹת: "שְׁלֵא עֲשִׂנִי
גוִי" וְעָבַד וְאֲשֵׁה וְכו', שֶׁכְּתָבוּ הַפּוֹסְקִים הַטַּעַם,
שֶׁהוּא מִחֲמַת שֶׁהָאָדָם גַּעֲשֵׂה בְּכָל יוֹם כְּבָרִיָּה
חֲדָשָׁה, וְכֵן בְּרִכַּת: "הַנּוֹתֵן לִיעֹף כַּח" מְבָרְכִין עַל
הַתְּחִלָּה וְהַחֲיוּת בְּכָל יוֹם, פִּי בְּכָל יוֹם
בְּאִים לְאָדָם מִחִין חֲדָשִׁים וְרִצּוֹנוֹת חֲדָשִׁים לְחִזּוֹר

אליו יתברך, כמו שכתוב (איכה ג, כג): "חדשים לבקרים רבה אמונתך", ועל-כן האדם צריך להזהר מאד לבלי לפל לזקנה דסטרא אחרא, רק להתחזק להתחדש בכל עת, ויהיה דומה בעיניו בכל יום ובכל שעה ובכל רגע, כאלו היום נולד וכאלו היום מקבל התורה מחדש, שכל זה הוא סוד ארץ אפים, מדת הסבלנות, שמאריך אפו על כל דבר ומניעה ובלבול שבעולם, ועובר על הכל, ומתחזק בכל פעם בעבודתו, ואז, אהובי, בני! אם תהיה חזק ואמין, ותלך בדרך זו, לא לפחד משום בריה שבעולם, ולא להלחץ משום דבר, ואפלו שעובר עליך מה שעובר, אם תהיה עקשן לילך בדרך זו, לבסוף יפתחו לפניך כל השערים, ותזכה להכנס לפני ולפנים, ותזכה להגיע למה שאתה צריך להגיע בזה העולם. ודבר זה אי אפשר להסביר לכן אדם, לאילו דברים גבוהים ורמים יכולים לזכות, אם רק מתחזקים, ולא נופלים בדעתם כלל, אשרי מי שאינו מטעה את עצמו כלל; כי בפרוש גלה לנו רבנו ז"ל (שיחות-הר"ן, סימן נא), שהעולם הזה מטעה, ואשרי מי שאינו מטעה את עצמו כלל.

ה.

צריך שתדע, אהובי, בני! אשר מדת הסבלנות היא המדה הכי יפה שרק יכולים לקנות לעצמו בזה העולם, כי הפזיזות מביאה ללחץ, והלחץ מביא את האדם לידי פחדים, שמפחד מצל עצמו, וכל זה תלוי בכפירות ואפיקורסות שנכנסו באדם, כמו שאמר רבנו ז"ל (ספר המדות, אות אמונה, סימן כב): הפשע של האדם מכניס כפירה לאדם, כי המאמין האמתי, שמאמין שהכל ממנו יתברך, הוא קונה לעצמו מדת אריכות אפים, שהיא המדה היפה של סבלנות, ואינו יוצא לריב עם אף אחד, ואמר החכם: "אין גבורה בהתאפקות", שמתאפק ואינו עונה בעת שרבים עמו. וכמו שאמרו חכמינו הקדושים (חלין פט): אין העולם מתקיים אלא בשביל מי שפולם את עצמו בשעת מריבה; וזה עקר גבורת האדם, שיכול להתאפק ולא לענות למחרפו ולמבזו דבר; ולכן, אהובי, בני! ראה לקנות לעצמך את מדת הסבלנות, ואף פעם אל תפגס בלחץ זה הדחק, אלא תציר בדעתך, אשר אין בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל אלקות גמור הוא, ודומם, צומח, חי, מדבר, הכל זה לבוש לגבי

הַאִין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, וְזֶה יָבִיא אוֹתָךְ לְהַגִּיעַ אֶל סְבִלְנוֹת, וְלֹא לְהִלָּחֵץ מִשׁוּם דְּבַר. וְאָמַר הַחֲכָם: "מִי שְׂאִינוּ מוֹשֵׁל בְּכַעֲסוֹ, אֵין שְׂכָלוֹ שְׁלָם", כִּי בְּזֶה שְׂאָדָם אֵינוּ נִלְחָץ מִשׁוּם דְּבַר, אֲלֵא תָמִיד שֶׁשׁ וְשִׂמְחָה, וּמֵאֲרִיךְ אַפּוֹ עַל כָּל מֵה שֶׁעוֹבֵר עָלָיו, זֶה מֵרָאָה, שֶׁיֵּשׁ לוֹ דַּעַת שְׁלָם, וְהוּא הֵכִי מֵאֲשֶׁר בְּחַיָּיו. וְלִכֵּן, אֶהוּבִי, בְּנִי! רְאֵה לְקַחַת אֶת עֲצֻמָּךְ בְּיַדְךָ, וּמֵה שֶׁעֹבֵר כָּכֵר עֲבֵר, תַּעֲשֶׂה הַתְּחִלָּה חֲדָשָׁה, וְאֵל תִּתְּבַלְּבֵל מִשׁוּם דְּבַר שֶׁבְּעוֹלָם, וְאֵל תִּתֵּן שְׁשׁוּם בְּרִיָּה תוֹכֵל לְהַכְנִיס אוֹתָךְ בְּעֲצָבִים, וְתוֹצִיא אוֹתָךְ מִדַּעְתָּךְ, אֲדַרְבָּה, אַתָּה תַּחֲדִיר בְּעֲצֻמָּךְ רַק אֲמוּנָה בְּהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְתִהְיֶה רְגִיל רַק לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּנְצַח אֶת הַמְּלַחְמָה, כִּי הַחַיִּים שֶׁל הָאָדָם הֵם מְלַחְמָה אֲרָפָה, כִּי יֵשׁ לְכָל בַּר יִשְׂרָאֵל עֲלִיּוֹת וִירִידוֹת, וְאֲשֶׁרֵי מִי שֶׁמְחַזֵּיק מֵעַמְדָה, וְאֵינוּ נִשְׁבֵּר מִשׁוּם דְּבַר, וְכַמָּה שָׂרָק לֹא נִחְזֹר עַל זֶה, תֵּאֱמִין לִי, אֶהוּבִי, בְּנִי! שְׁזֵה לֹא מִסְפִּיק, כִּי יֵשׁ לְכָל אֶחָד כָּל-כָּף הַרְבֵּה נְסִיווֹנוֹת קָשִׁים וּמְרִים, וְסוֹבֵל כָּל-כָּף הַרְבֵּה חֲלִישוֹת הַדַּעַת, וְעוֹבֵר עָלָיו כָּל-כָּף הַרְבֵּה עֲגָמַת נַפֶּשׁ, מְרִירוֹת וְדַפְאוֹן, צַעַר וְיִסּוּרִים, עַד שֶׁרֹב בְּנֵי-אָדָם נִשְׁבָּרִים לְגַמְרֵי, לֹא-כֵן מִי שֶׁחֹזֵק בְּאֲמוּנָה וּבְכַשְׁחוֹן חֹזֵק בּוֹ יִתְבָּרַךְ, וּמְרַגֵּל

אָת עֲצָמוֹ לְדַבֵּר אֶל הַקָּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּעַקְשָׁנוֹת
גְּדוֹלָה מְאֹד, וְעוֹשֶׂה בְּכָל פַּעַם הַתְּחִלָּה חֲדָשָׁה, הוּא
הַמְנַצֵּחַ בְּזֵה הָעוֹלָם, וְאֵלֵינוּ הַגְּבוּרִים אֲנָשֵׁי הַשָּׁמַיִם,
שֶׁהִפְלִי פְתוּחַ לְפָנֵיהֶם, אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁשָּׂם אֶת הַדְּבוּרִים
הָאֵלֵינוּ בְּתוֹךְ לְבוֹ, וּמְקַיְמָם בְּתַמִּימוֹת וּבְכַפְשֵׁיטוֹת,
וְאִז טוֹב לוֹ כָּל הַיָּמִים.

תָּם וְנִשְׁלָם, שְׂבַח לְאֵל בּוֹרֵא עוֹלָם !