

לפנינו כמה עצות מתוך ספרי רבי נחמן  
על הנושאים:

עין טובה    התחדשות  
אין יאוש    התחזקות  
התבודדות    רצון הפצה  
ארץ ישראל    מכתב אישי  
תיקון הכללי

יוצא לאור על ידי  
"לבני תורה"  
ארגון הפצה

## להצלחת

משה בן קלרה, שמעון בן רמונד, יצחק בן כוכבה, פייגי קארין בת מאירה  
וכל בני ביתם, ברפואות, ישועות, פרנסה, אמונה, בטחון, שמחה  
והתקרבות לאור האמת אמון.

לעילוי נשמת

עליזה בת עזיזה

לרפואת

מימון בן סוליקה, גרעון בן סנדרה

**"לבני תזרדה" ארגון הפצה.**

ספרי רבי נחמן. עלון שבועי "לב בשר". ספרים וחוברות מגוונים.  
מגנטים מיוחדים. דיסקים. מדבקות משמחות ומחזקות. ניידת  
לריקודים ושמחה לכל אירוע.

להזמנות בטלפון 0468718 0573167767

(ליחידים ומפיצים)

## עין טובה

"דע, כי צריך לדון את כל האדם לכף זכות, ואפילו מי שהוא רשע גמור, צריך לחפש ולמצוא בו איזה מעט טוב, שבאותו המעט אינו רשע, ועל ידי זה מעלה אותו באמת לכף זכות, ויוכל להשיבו בתשובה..."

כי צריך אתה לחפש ולבקש ולמצוא בו מעט טוב, ששם אינו רשע...

כי אף על פי שהוא רשע, איך אפשר שאין בו מעט טוב עדיין, כי איך אפשר שלא עשה איזה מצוה או דבר טוב מימיו..

על ידי זה אתה מעלה אותו באמת מכף חובה לכף זכות, עד שישוב בתשובה על ידי זה.

וכן צריך האדם למצוא גם בעצמו!  
כי זה ידוע שצריך האדם לזהר להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאוד מאוד,

ואפילו כשמתחיל להסתכל בעצמו ומוצא שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים ורוצה הבעל דבר להפילו בעצבות... אסור לו ליפול מזה! רק צריך לחפש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב... כי צריך האדם לחפש ולבקש ולמצוא בעצמו איזה מעט טוב כדי להחיות עצמו ולבוא לידי שמחה... ויוכל לשוב בתשובה" [ליקוטי מוהר"ן רפ"ב]

נשנן את הדברים בלשון של רבי נתן:

"שכשאדם מתחיל לחפש עצמו ורואה שהוא רחוק מאוד מהשם יתברך, והוא מלא חטאים ופגמים הרבה, ונדמה לו שהוא רחוק מטוב,

אזי, צריך לחפש ולבקש ולמצוא בעצמו איזה טוב! כי איך אפשר שלא עשה איזה טוב מימיו?

ואף שהוא רואה, שגם מעט הטוב שעשה מלא בפצעים... מעורב בפסולת... אף-על-פי-כן, אי-אפשר שאין בו איזה נקודה טובה על-כל-פנים.

ויחפש וימצא בעצמו עוד איזה טוב, ואף שזה הטוב גם-כן מעורב בפסולת... אף-על-פי-כן, על-כל-פנים, יש בו איזה נקודה טובה.

וכן יחפש וימצא בעצמו עוד איזה נקודות טובות. ועל-ידי-זה שדן את עצמו לכף זכות, ומוצא בעצמו נקודות-טובות עדיין, אף-על-פי שעשה מה שעשה ופגם מה שפגם,

על-ידי-זה הוא יוצא באמת מכף-חובה ונכנס בכף-זכות באמת, ועל-ידי-זה יכול לזכות לתשובה"

(ליקוטי הלכות ברכות השחר א. א.)

## חדש

"צריך אדם לסלק מדעתו בכל יום, ובכל פעם - כל מה שעבר עליו עד אותו היום ואותו השעה, ואל יעלה אצלו בחשבון כלל כאלו לא התחיל עדיין מעולם כלל.

אם תשכיל בענין הירידות והנפילות שעוברים על כל אחד, תבין, שעיקר נפילתו בדעתו של כל אחד - הוא מחמת - שגדמה לו בדעתו שכבר ניסה את עצמו והתחיל קצת בעבודת השם ונפל מזה ואחר-כך התחזק להתחיל עוד ונפל עוד הפעם וכן היה כמה פעמים... על כן מסיתו הבעל-דבר לייאש את עצמו ח"ו לגמרי, ואומר לו בלבו 'הלא אתה רואה כי אפס תקוה' וכו'.

צריך לקבוע בלבו את העצה הקדושה - לשכוח בכל פעם כל מה שעבר עליו, אף-על-פי שכבר התחיל אלפים ורבבות פעמים בלי מספר -

רק עתה יתחיל מחדש להכין ולזמן את עצמו בכל מה שיוכל...

שיתחיל בכל פעם מחדש, כמה וכמה פעמים, בכל שבוע, ובכל יום ויום וכו'. וכמו שאמר רבי נחמן ז"ל על עצמו: שהיה לו כמה וכמה התחלות ביום אחד ועל ידי זה דווקא זכה אחר כך למה שזכה"

[ליקוטי הלכות. קריאת התורה ו' אות כה]

## איך ייִאָדוּשׁ

"והעיקר לחזק עצמו בכל מה שאפשר, כי אין שום ייאוש בעולם כלל.

[רבנו נחמן] משך אלו התיבות ואמרם בכח גדול ובעמקות נפלא מאוד, כדי להורות ולרמוז לדורות - שלא יתייאש בשום אופן בעולם.

איך שהוא, אפילו נפל למקום שנפל, מאחר שחזק את עצמו במה שהוא, עדיין יש לו תקוה לשוב ולחזור אליו יתברך."

## חזק

"כשארם נכנס בעבודת השם, אזי הדרך שמראים לו התרחקות. ונדמה לו, שמרחיקים אותו מלמעלה, ואין מניחין אותו כלל ליכנס בעבודת השם. ובאמת, כל ההתרחקות הוא רק כולו התקרבות.

וצריך התחזקות גדול מאוד מאוד, לבלי לפול בדעתו ח"ו, כשרואה שעוברים כמה וכמה שנים שהוא מתייגע ביגיעות גדולות בשביל עבודת השם, ועדיין הוא רחוק מאוד, ולא התחיל כלל ליכנס לשערי קדושה, כי רואה עצמו שהוא מלא עדיין עוביות וגשמיות, והרהורים... ובלבולים גדולים...

...ונדמה לו, כאילו אין השם יתברך מסתכל עליו כלל  
ואין רוצה כלל בעבודתו....

...הן על כל אלה וכיוצא בזה, צריך התחזקות גדול, לחזק  
עצמו מאוד מאוד, ולבלי להסתכל על כל זה כלל.  
וכל הנ"ל עבר על כל הצדיקים... ..שנדמה להם שאין  
השם יתברך מסתכל ופונה אליהם כלל... ועדיין הם  
רחוקים מאוד מאוד.

ואילו לא היו מחזקים עצמן מאוד, לבלי להסתכל על זה,  
היו נשארים במקומם הראשון, ולא היו זוכים למה שזכו.  
והכלל, אהובי אחי, חזק ואמץ מאוד, ואחוז עצמך בכל  
הכוחות, לישאר קיים בעבודתך!  
ואל תחוש ואל תסתכל כלל על כל הנ"ל או כיוצא בזה.  
ואם אתה רחוק מאוד מאוד ממנו יתברך, ונדמה לך,  
שאתה פוגם בכל שעה ממש נגדו יתברך,  
עם כל זה, כנגד זה תדע, שאיש כזה, שהוא מגושם כל  
כך, כל תנועה ותנועה שהוא מנתק עצמו מעט מעט מן  
גשמיותו ופונה להשם יתברך, היא גדולה ויקרה מאוד.  
ואפילו נקודה קטנה מאוד, שהוא נעתק מגשמיותו אליו  
יתברך, הוא רץ בזה כמה וכמה אלפים פרסאות  
בעולמות עליונים.

...ושמענו מצדיק אמיתי, שאמר: שאילו היה אומר לו אחד, יהיה מי שיהיה, בעת שעסק בעבודת השם בתחילתו, "אחי חזק ואחוז עצמך", הייתי רץ ומזדרז מאוד בעבודתו יתברך."

[ליקוטי מוהר"ן תנינא מ"ח]

## התבודדות

"אמר [ר' נחמן] לענין התבודדות: שהיה דרכו ז"ל לזרוק מאד בזה - להיות רגיל מאד בהתבודדות, לפרש שיחתו לפני השם יתברך בכל יום ויום.

ואמר: שאפילו כשאין יכולין לדבר כלל, אפילו כשמודברים רק דבור אחד, גם כן טוב מאד.

אמר: שאפילו אם אינו יכול לדבר רק דבור אחד, יהיה חזק בדעתו, וידבר אותו הדבור כמה וכמה פעמים בלי שעור וערך, ואפילו אם יכלה כמה וכמה ימים בדבור זה לבד גם זה טוב. ויהיה חזק ואמין, וירבה לדבר אותו הדבור פעמים אין מספר, עד שירחם עליו השם יתברך, ויפתח פיו, ויוכל לפרש שיחתו.

ואמר: שהדבור יש לו כח גדול מאד...

...והאריך מאד בשיחה נפלאה בכמה מיני לשונות, וחזק אותנו וזרו אותנו מאד מאד בזה, להתחזק להרבות בהתבודדות ושיחה בינו לבין קונו.



ואמר: שרצונו שיהיה לנו כל היום כלו התבודדות,  
ולבלות כל היום על זה,  
אך לאו כל אדם יכול לקיים זאת, על־כן, בהכרח לצוות  
להם שיהיה להם על־כל־פנים איזה שעה התבודדות, כי  
גם זה טוב מאד.

אבל מי שלבו חזק בהשם, ורוצה לקבל עליו על עבודתו  
יתברך באמת, רצונו שיהיה לו כל היום התבודדות וְלוֹאֵי  
שיתפלל אדם כל היום כלו" [ליקוטי מוהר"ן תינא תורה צ"ו]

"טוב מאד להאדם שיהיה לו חדר מיוחד לו, לבדו לעסוק  
שם בעבודת השם בתורה ותפלה,  
ובפרט התבודדות ושיחה בינו לבין קונו שלזה צריכין  
בודאי חדר מיוחד.

ואמר רבנו [נחמן] ז"ל: שאפילו הישיבה בעצמה שישבין  
בחדר מיוחד לבדו, גם זה טוב מאד.  
ואף על פי כן, אפלו אם אין זוכין שיהיה לו חדר מיוחד,  
אף־על־פי־כן יכולין להתבודד ולדבר בינו לבין קונו.

ואמר רבנו ז"ל, שתחת הטלית הוא גם כן חדר מיוחד, כי  
בשמשלשלין הטלית על עיניו, יכולין לדבר בינו לבין קונו  
מה שרוצין.

גם יכולין להתבודד ולפַרש שיחתו בפְּשׁוּב על מַטָּתו  
ומכֶּסֶה עֲצָמוֹ בְּהַסְדִּין שְׂכָף נְהַג דְּוֹד הַמְּלֶכֶה, עָלְיוֹ הַשְּׁלוֹם,  
שָׁזָהוּ בְּחִינַת "אַשְׁחָה בְּכָל לַיְלָה מַטָּתִי" וכו'.

גם יכולין לַיִשֵּׁב על הַסֵּפֶר וַיִּסְבְּרוּ אַחֲרֵים שֶׁהוּא לֹאֵמֵד,  
וְהוּא יָכוֹל אֲז לְדַבֵּר בֵּינוֹ לְבֵין קוֹנֵו

וְעוֹד יֵשׁ לָזֶה כְּמָה תְּחַבּוּלוֹת לְמִי שֶׁחָפֵץ בְּאַמַּת לְנֶהֱג  
הַנְּהַגָּה זוֹ שֶׁל הַתְּבוּדוֹת הָעוֹלָה עַל הַכֹּל שֶׁהוּא יִסוֹד  
שֶׁרֶשׁ הַקְּדוּשָׁה וְהַטְּהָרָה וְהַתְּשׁוּבָה, אֲבָל טוֹב יוֹתֵר  
לְהַשְׁתַּדֵּל שְׂיִהְיֶה לוֹ חֹדֶר מִיְחַד" [שיחות הר"ן רעד, רע"ה]

## רִצּוֹן

"הַזְהִיר רַבְּנוּ מֵאוֹד, שִׁיזְהַר הָאָדָם לְהַתְּגַבֵּר עֲצָמוֹ מֵאוֹד,  
שִׁיזְהִיָּה לוֹ תְּמִיד רִצּוֹנוֹת טוֹבִים וְכִיִּסּוּפִים חֲזֻקִים לְהַשֵּׁם,  
כִּי הַעִיקָר הוּא הַרִצּוֹן!" (ל. הַלְכוֹת בְּרֻכּוֹת הַשַּׁחַר ה')

## הַפְּצָה

"הַשֵּׁם יִת' יוֹדַע שְׁאֵנִי מוֹכֵן וּמוֹזֵמֵן לְמִסוֹר אֶת חַיִּי וּמְמוֹנֵי  
וְכֹל אֲשֶׁר לִי בְּשִׁבִיל עֶסֶק זֶה - לְקַרֵּב אִיזָה נֶפֶשׁ יִשְׂרָאֵלִי  
לְהַשֵּׁם יִתְבַּרְךְ. אוֹ עַל כָּל פְּנִים לְהַכְנִים בּוֹ אִיזָה הַרְהוֹר  
תְּשׁוּבָה אֶפִּילוֹ לְרַגַע אֶחָד בְּלִבְדִּי!" [סבא יִשְׂרָאֵל]

"בכל הספרים שבעולם, כשמדברים על יום הדין הגדול שלעתיד - הם מזדעזעים ומתפחדים. ותמיד אני מחפש איזה עצה יכולים למצוא כדי להמתיק את יום הדין הגדול ולהנצל ממנו?

ומצאתי עצה ותיקון לזה, מ"ספר המידות": "על ידי צדקה ממתיק את הדין שלעתיד לבוא"

וגם מצאתי בזהר הקדוש, שהנשמות מוכרחים למבול בנהר דינור, וזהו פחד גדול, כי גם המלאכים נשרפים מהנהר הזה וכו'. אבל, מי שעשה צדקה וחסד בעולם הזה, עובר את הנהר בלי שום צער ופחד,

ובפרט צדקה להדפסת ספרים קדושים, שיחיו ויקרבו לעבודת השם, שזהו עיקר הצדקה [עיין זוהר תרומה]

ובפרט צדקה שנותן לספרי הצדיקים, שעל־ידיהם שפתותיהם דובבות בקבר.

כל חשקו וכסופיו של הצדיק הם: שדבריו יעשו רושם, שיקרבו הרחוקים! שזה חשוב אצלו יותר מכל מדרגותיו וכל העולם הבא שלו!

וכשנותנים צדקה לצדיק - הוא נותן כנגד זה אלפי אלפים ורבוא רבבות פעמים יותר בעולם הזה ובעולם הבא לנצח נצחים!"

[מכתבי שמואל"י]

"גם על ידי השמחה יכולין להחיות אדם אחר.  
כי יש בני אדם שיש להם יסורים גדולים ונוראים רחמנא  
לצלן ואי אפשר להם לספר מה שבלבם.  
והם היו רוצים לספר, אך אין להם בפני מי לספר  
ולחשיח עמו את כל אשר עם לבבם. והם הולכים  
מלאים יסורים ודאגות,  
וכשבא אדם עם פנים שוחקות יכול להחיות אותם  
ממש,

ולחיות אדם אינו דבר ריק, כי הוא דבר גדול מאד.  
וכמו שמובא בגמרא (תענית כב.): מהני תרי בדחי [שני  
בדחנים] שזכו למה שזכו [שהיו בני עולם הבא] על ידי זה שהיו  
משמחים בני אדם" [רבי נחמן, חיי מוהר"ן מ"ג]

"אני לא משתמש עם הכסף שאני מקבל מהממשלה.  
הוא כולו על הדפוס של ספרי רבנו. אני לא מקבל מזה  
כלום!  
כל הכסף שאני מקבל מהביטוח לאומי, כולו מוקדש  
לדפוס על ספרי רבנו".  
"לא נוכל לחיות ולא לאכול!  
איך אנחנו יכולים לנוח ולישן בצער ובצרות כאלה של  
עם ישראל!?"

"אנחנו יכולים לרקוד בכל הרחובות, בכל מקום עם  
אוטו בכל מקום של רמזורים...  
צריכים להודיע ולפרסם את האמת,  
צריכים להתחזק, כן!"

"שיהיה עם ישראל שיתקרבו לרבנו ולא ישמעו לכל  
הרבנים ולכל המתנגדים, כן, אז יהיה הגאולה תכף!"  
"כל אחד צריך לעשות מה שהוא יודע, מה שהוא יכול,  
הוא מחויב!"

[סבא ישראל]

כותב לכם המעתיק:

מי שמתעסק בהפצת הצדיק זוכה לשמחה אמיתית

[ספר המידות]

ובעניין עסק ההפצה כתב בספר "כוכבי אור": "אי-  
אפשר לבאר אפילו בעל - פה". כי כל אחד לפי מצבו:  
יש שמסוגל להשליך את כל ענייניו ולעסוק רק בזה

[כדוגמת "הנחמנים" - מפיצי הנג. נח. שרוקדים ברחובות ומחיים "מתים", וגם  
נכנסים לבתים והכל בלי להכניס ממון לכיסם] ויש שמסוגל במקום  
עבודתו להניח ספרים למכירה וכדומה. ויש מי שמסוגל  
לחלק מדבקות וחוברות לחברים ועוברי אורח [אפשר לחלק  
חינם מכספי המעשרות].

כל אחד ראוי שיעשה בעצמו איזה מעשה כדי להאיר את נקודתו לאחרים [ולא לסמוך על אחרים שיעשו את העבודה בשבילו, ואפילו לא לסמוך על כך שהוא תומך בזה עם כספו אלא ראוי שהוא עם כספו יקנה חומר הפצה ויפיץ בעצמו].

## אַרְץ יִשְׂרָאֵל

"אמר [רבי נחמן], המקום שלי הוא רק ארץ ישראל. מה שאני נוסע, אני נוסע רק לארץ ישראל ולפי שעה אני רועה בברסלב וכיוצא"

[חיי מוהר"ן. נסיעתו לנאורוויטש. ו']

"ואמר, שהיה רוצה לנסוע לארץ ישראל, היינו לנסוע עוד הפעם לארץ ישראל ולהסתלק שם, אך הוא מתיירא שמא לא יוכל להגיע לשם. גם אם יסתלק שם, לא יבואו אנשים על קברו ולא יהיה להם עסק ועובדא עם קברו.

אבל כשישכב במדינתנו [אוקראינה, היכן שהיו בעבר חסידי ברסלב] בודאי נבוא על קברו ללמוד ולהתפלל ויהיה לו שעשועים ותענוג גדול מזה"

[חיי מוהר"ן שם יב]

## אין יאוש, יש תקוה יש תיקון הכללי!

**שלום אחי היקר!**

כל נער, בגיל מסוים, כשמתחיל אצלו כח להוליד, נכנס לתקופת התמודדות לא קלה, זה מובן ומבטי, ולא צריך להיבהל בגלל זה, בסך־הכל זה אומר שאתה בריא.

אבל פה מתחיל הניסיון, איך להשתדל לצמצם את הנפילות בקטע של שמירת הברית.

כל חטא מפיל לעצבות בנפש, הנשמה נסלדת... המוח נאטם, מתחיל להיות מריר, כמו מין קליפה כזו שאוטמת את הלב וענן שחור מעכיר ומסתיר את אור הנשמה...

אז מה עושים כדי לא ליפול? איך לקום יותר מהר?

דבר ראשון, העצה הכי חשובה של ר' נחמן: **טבילה ותיקון הכללי!**

אם קרה ויצא זרע לבטלה [או "קרי" בשעת שינה], תשתדל למצוא באיזה מקום מקוה או מעיין או ים. טבול גופך באותו היום [אפשר גם בשעות הלילה] ואחר כך תקרא את ה"תיקון הכללי".

ואמר רבי נחמן, מי שזוכה, ביום שנפל, לטבול באותו היום ולומר את התיקון הכללי, שוב לא ידאג, כי בודאי תיקן בזה מאוד את הפגם!"

## כמה טיפים:

\* בדרך כלל, בכל איזור שיש בתי כנסת פעילים, בשעות הבוקר יש מקוה פתוח. תברר אצל חברים או שכנים ש"בעניינים" היכן נמצא מקוה קרוב. נבטיל מבילה, שווה גם לנסוע כמה קילומטרים]

\* כאשר אתה מסופק אם תספיק לטבול בשעות הקרובות, אז מומלץ לקרוא את ה"תיקון הכללי" בטביל להרגיע את הנפש בתיקון הנפלא הזה, וכאשר תטבול תקרא שוב פעם את התיקון הכללי, כי שלמות התיקון נעשה כאשר קוראים אחרי טבילה.

\* אחי, תאמין בבקשה, תנסה! - גם אם אתה לא רגיל לטבול, תנסה ותראה שזה ממש עושה לך טוב. זה ממש ישפר את ההרגשה ואת ההצלחה בחיים, בלימודים ובשמחה הפנימית. יהיה לך הרבה סבלנות לעצמך ולאחרים. תתחיל להרגיש שאתה מקרין אור [אנרגיה חיובית] לכולם, וממלא יאהבו אותך.

\* אם תרגיל את עצמך לטבול בכל יום, אז בכלל החיים שלך יהפכו ל"גן עדן", כי אין הרגשה טובה מזו! כל יום שטובלים, כל היום שמחים! כל מי שטובל ולא משנה איפה, יכול לומר בפה מלא שזה יותר שווה מה"קנטרי קלאב" או מכל הצעה אחרת... מה עושים כדי להתמודד עם "הרהורים", [מהשנות שאיך מעוניין בהם באמת]...?

\* להגיד "שמע ישראל אדוני אלוהינו אדוני אחד" "ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד". ואם מתגברים ההרהורים, נסה לדמיין את האותיות כמו סרט שרץ מול העניים.



\* נסה לדמיין את השם ייחודה על המצח, זה יקדש לך את הדמיון. גם לצייר שם שידיי שהוא שם השומר מפני מזיקים.

\* לשיר: נְנַחֵם נְחָמָה נְחָמָן מאומן. [טוב לדמיין את האותיות במחשבה בזמן מבילה במקוה, וכמו כן בזמן של מעידה רוחנית, "השם הזה מהפך מהרע לטוב"]

\* לבקש עזרה משמים על זה "בזכות יוסף הצדיק".

\* לדבר עם השם גם על נושא זה, בלשון שלך, לספר לו הכל בצורה אישית כמו חבר קרוב. בדרך זו אתה הופך כל מועקה לזעקה וכל נפילה לתפילה. רבי נחמן אמר: כל הדיבורים שאדם משיח עם השם, הם כמו "רוח הקודש" - השם עונה לך בתוך הלב שלך, דרך המילים שאתה מדבר אליו הוא למעשה מדבר אליך! כדאי לעשות זאת במקום שאין אנשים אחרים, כמו ביער, פרדס או שדה פתוח. אפשר גם בחדר לבד.

\* להדליק את האור, לשים מוזיקה, לשנות מקום, לצאת מהבית, לנשום אויר צח. להתקשר לחבר. העיקר להסיט את המחשבה למקום אחר.

\* אמר רבי נחמן: המחשבה ביד האדם להטותה כרצונו. ועוד אמר: אין שני מחשבות יכולות להיות ביחד. לכן פשוט לחשוב על משהו אחר [על משהו טוב באמת, וכן על דברים שבאמת הייתה רוצה] ודבר נוסף, חשוב מאוד הציע רבי נחמן: אל תסתכל אחורה לבדוק אם המחשבה הרעה נעלמה!

\* תשתדל כמה שפחות להסתכל על תמונות [נביתונים, בסרטים וכדומה] שסתם נכנסות למוח ומטרידות את המחשבה.

\* תקרא הרבה בספרים מעודדים. בפרט בספרי רבי נחמן שמראים לך את גודל אהבת הבורא אליך ואת הקרבה שיש לך אליו (למרות שפעמים יש תחושה הפוכה) - תאמץ לך את הספר "משיבת נפש". תתרחק ממטיפי מוסר מלחיצים שמבאישים (מבטלים) את ריח נשמתך!

\* תמיד תמצא את הטוב שבך. חפש כל הזמן נקודות טובות. על ידי זה תהיה שמח מעצמך ולא יבואו לך מחשבות וגיירוים חיצוניים. (למד תורה רפ"ב בליקוטי מוהר"ן, שם רבנו יפתח לך עניים חדשות, עניים שראות רק את הנקודות הטובות בך, באחרים ובכל המציאות כולה)

\* אין שום ייאוש בעולם כלל! אני נופל וקם בראש מורם!

\*תחפש את הכיף שבקדושה, לרקוד ולשמוח, לטייל בארץ ישראל, להפיץ יהדות, לעשות חסד. חפש את כל מה שאתה מרגיש שמשמח אותך ומביא לך אור של קדושה (אל תשים לב לאנשים שמבלי לשים לב עלולים להחליש את דעתך, בכך שהם טוענים שצריך לעשות את מה שהם עושים בקדושה. זכור תמיד, שאור השם הוא "מלא כל הארץ" וכל אחד שואב ממנו לפי עניינו ושורשו, ומה שטוב לו לא בהכרח נצרך לך, לכן תלך אחר הפץ לבך והעיקר שזה יהיה בקדושה ובתנאי שהקדמת לזה שיחות ותפילות להשם - שיראה לך את מה שטוב לך לעשות)

\* אחי תזכור, יש לך שליחות אלוקית להגשים על פני האדמה, יש בך ניצוץ משיח, ויש לך תפקיד חשוב בגאולה. אל תיתן ליצר הרע להפיל אותך, תלחם בו בכל כוחך - עם ישראל צריך אותך - חזק ואמץ!

אח שלי, אוהבים אותך!

תשמור על עצמך ועל הנשמה שלך - תחזיק מעמד!

# תיקון הכללי

טוב לומר לפני העשרה מזמורי תהילים:

**הריני** מקשר עצמי באמירת עשרה מזמורים אלו לכל הצדיקים האמתיים שבדורנו. וכל הצדיקים האמתיים שוכני עפר. קדושים אשר בארץ המה. ובפרט לרבנו הקדוש צדיק יסוד עולם רבנו נחמן בן פייגא. זכותם תגן עלינו ועל כל ישראל אמן: נַחַּ נַחַּמַּ נַחַּמֵּן מֵאִוֵּן

קדם שיתחיל באמירת תהילים יאמר:

**לְכוּ** נְרַנְנֵה לְאֹדְנֵי נְרִיעָה לְצֹר יִשְׁעֵנוּ: נְקַדְמָה פְּנֵינוּ בְּתוֹדָה בְּזִמְרוֹת נְרִיעַ  
לו: כִּי אֵל גְּדוֹל אֹדְנֵי וּמְקַדְּ גְּדוֹל עַל כָּל אֱלֹהִים:

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

טז \* מְכַתֵּם לְדָוִד, שְׁמַרְנֵי אֵל כִּי חִסִּיתִי בְּךָ:

ב אֲמַרְתָּ לְאֹדְנֵי, אֹדְנֵי אַתָּה, טוֹבַתִּי בַּל עֲלִיד:

ג לְקַדוֹשִׁים אֲשֶׁר בְּאֶרֶץ הַמָּה, וְאֹדִירִי כָּל חַפְצֵי

בם:

ד יִרְבוּ עֲצֻבוֹתֵם אַחַר מְהָרוּ, בַּל אֲסִיד נִסְכֵיהֶם

מְדָם, וּבַל אֶשָׂא אֶת שְׂמוֹתֵם עַל שְׁפָתַי:

ה אֹדְנֵי מִנֵּת חֲלָקֵי וְכוֹסֵי, אַתָּה תוֹמִיד גְּדוֹרְלֵי:

ו חֲבָלִים נִפְלוּ לִי בְּנַעֲמִים, אֶף נַחֲלַת שְׁפָרָה עָלַי:

י אֶבְרָךְ אֶת אֲדֹנָי אֲשֶׁר יַעֲצָנִי, אַף לַיְלֹוֹת יִסְרוּנִי  
כְּלִיּוֹתַי:

ח שׁוֹיִתִּי אֲדֹנָי לְגַנְדִּי תָמִיד, כִּי מִיִּמִּינִי בַל אֶמּוֹט:  
ט לָכֵן שָׂמַח לִבִּי וַיִּגַּל כְּבוֹדִי, אַף בְּשָׂרַי יִשְׁכַּן לְבַטָּח:  
ו כִּי לֹא תַעֲזֹב גַּפְשִׁי לְשֹׂאוֹל, לֹא תִתֵּן חֲסִידְךָ  
לְרֵאוֹת שַׁחַת:

ז תוֹדִיעֵנִי אֶרֶח חַיִּים, שְׁבַע שְׂמֵחוֹת אֶת פְּנִיךָ,  
נַעֲמֹוֹת בְּיַמִּינְךָ נִצַּח:

לב ז לְדוֹד מִשְׁכִּיל, אֲשֶׁרִי נָשׂוּי פֶשַׁע בְּסוּי חַטָּאה:  
ט אֲשֶׁרִי אָדָם לֹא יִחַשֵׁב אֲדֹנָי לוֹ עֹז, וְאִין בְּרוּחוֹ  
רְמִיָה:

ז כִּי הִחַרְשֵׁתִי בָּלוּ עַצְמוֹ, בְּשֹׂאֲנָתִי כָּל הַיּוֹם:  
ח כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִכְבֵּד עָלַי יָדְךָ, נִהַפְךָ לְשֹׂדֵי  
בְּחֶרְבְּנִי קִיץ סָלָה:

ח חַטָּאתִי אֹדִיעֶךָ וְעוֹנִי לֹא כִסִּיתִי, אִמְרָתִי אֹדָה  
עָלַי פֶּשַׁעִי לֹאדֹנָי, וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חַטָּאתִי  
סָלָה:

ו על זאת יתפלל כל חסיד אליך לעת מצא, רק  
לשטן מים רבים אליו לא יגיעו:

ז אתה סתר לי, מצר תצרני, רני פלט תסוכבני  
סלה:

ח אשפילך, ואורך בדרך זו תלך, איעצה עליך  
עיני:

ט אל תהיו כסוס כפרד אין הבין, במתג ורסן עדיו  
לבלום כל קרב אליך:

י רבים מכאובים לרשע, והבוטח באדני חסד  
יסוכבנו:

יא שמחו באדני וגילו צדיקים, והרנינו כל ישרי לב:

**מא** \* למנצח מזמור לדוד:

ב אשרי משפיל אל דל, ביום רעה ימלטהו אדני:  
ג אדני ישמרהו ויחיהו ואשר בארץ, ואל תתנהו  
בנפש איביו:

ד אדני יסעדנו על ערש דוי, כל משכבו הפכת  
בחליו:

ה אָנִי אָמַרְתִּי אֲדֹנָי חַנּוּנִי, רַפָּאָה נַפְשִׁי כִּי חָטָאתִי  
לָךְ:

ו אוֹיְבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי, מִתֵּי יָמוֹת וְאָבֵד שְׁמוֹ:  
ז וְאִם כֹּא לְרֹאוֹת שׁוֹא יִדְבֵר, לִבּוֹ יִקְבֹּץ אָזֶן לוֹ, יֵצֵא  
לְחוּץ יִדְבֵר:

ח יַחַד עָלַי יִתְלַחֲשׂוּ כָּל שֹׁנְאֵי עָלַי, יַחֲשְׁבוּ רָעָה לִי:  
ט דְּבַר בְּלִיעֵל יִצּוֹק בּוֹ, וְאִשָּׁר שָׁכַב לֹא יוֹסִיף לָקוּם:  
י גַּם אִישׁ שְׁלוֹמִי אֲשֶׁר בְּטַחְתִּי בּוֹ אוֹכֵל לְחֶמֶן,  
הַגְדִּיל עָלַי עֵקֶב:

יא וְאַתָּה אֲדֹנָי חַנּוּנִי וְהַקִּימֵנִי, וְאַשְׁלֹמָה לָהֶם:  
יב בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי חָפְצָת בִּי, כִּי לֹא יִרְעַע אֹיְבֵי עָלַי:  
יג וְאֲנִי בְּתַמִּי תִמְכָּת בִּי, וְתַצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם:  
יד בְּרוּךְ אֲדֹנָי, אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם  
אָמֵן וְאָמֵן:

מב \* לְמַנְצַח מִשְׁפִּיל לְבָנֵי קָרַח:  
ב כָּאֵיל תַּעְרַג עַל אַפְיָקֵי מַיִם, כִּן נַפְשִׁי תַעְרַג אֵלֶיךָ  
אֱלֹהִים:

צָמְאָה נַפְשִׁי לְאֱלֹהִים לֵאלֹהֵי חַי, מִתִּי אָבוֹא וְאֶרְאֶה  
פָּנֵי אֱלֹהִים:

הֵיטָה לִּי דַמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם וְלַיְלָה, בְּאִמּוֹר אֵלֵי כָּל  
הַיּוֹם אֵיךְ אֱלֹהֵיךְ:

אֵלֶּה אֶזְכְּרֶה וְאֶשְׁפָּכָה עָלַי נַפְשִׁי, כִּי אֶעֱבֹר בַּסֶּף,  
אֲדִידִם עַד בַּיִת אֱלֹהִים, בְּקוֹל רִנָּה וְתוֹדָה הַמּוֹן  
חֹגֵג:

מִה תִּשְׁתַּחֲוֶה נַפְשִׁי וְתִהְיֶה עָלַי, הוֹחִילִי לְאֱלֹהִים  
כִּי עוֹד אֲוֹדְנוּ יְשׁוּעוֹת פָּנָיו:

אֱלֹהֵי, עָלַי נַפְשִׁי תִּשְׁתַּחֲוֶה, עַל כֵּן אֶזְכְּרֶךָ מֵאֶרֶץ  
יִרְדֵּן וְחֶרְמוֹנִים מֵהַר מְצָעֶר:

תְּהוֹם אֶל תְּהוֹם קוֹרֵא לְקוֹל צְנוּרִיךָ, כָּל מִשְׁפָּרֶיךָ  
וְגִלְיָד עָלַי עֲבְרוּ:

יוֹמָם יִצְוֶה אֲדֹנָי חֶסֶדֹו וּבְלַיְלָה שִׁירָה עִמִּי, תִּפְלֵה  
לֵאלֹהֵי חַיִּי:

אֲזַמְרָה לֵאלֹהֵי סִלְעֵי לְמָה שְׂכַחְתָּנִי, לְמָה קָדַר אֵלֶיךָ  
כָּל־חַץ אוֹיֵב:

א בְּרִצָּח בְּעֲצֻמוֹתַי חֲרַפוּנִי צוֹרְרִי, בְּאִמְרָם אֵלַי כָּל  
הַיּוֹם אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ:

ב מַה תִּשְׁתַּוְּחָחִי נַפְשִׁי וּמַה תִּהְיֶהמִי עָלַי, הוֹחִילִי  
לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אוֹדְנֹה, יִשׁוּעַת פָּנָי וְאֱלֹהֵי:

נט א לְמַנְצָחַ, אֵל תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם, בְּשִׁלַּח שָׁאוּל  
וַיִּשְׁמְרוּ אֶת הַבַּיִת לַהֲמִיתוֹ:

ב הֲצִילֵנִי מֵאִיבִי, אֱלֹהֵי, מִמִּתְקוֹמְמֵי תִשְׁגָּבֵנִי:

ג הֲצִילֵנִי מִפְּעֵלֵי אֹן, וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי:

ד כִּי הִנֵּה אָרְבוּ לְנַפְשִׁי, יַגִּירוּ עָלַי עֲזִים, לֹא פִשְׁעֵי  
וְלֹא חַטָּאתֵי אֲדֹנָי:

ה בְּלִי עֹז, יְרוּצוּן וַיִּכּוֹנְנֹה, עוֹרָה לְקַרְאתִי וְרֵאָה:

ו וְאַתָּה אֲדֹנָי אֱלֹהִים צְבָאוֹת אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, הַקּוֹצֵה

לְפָקֵד כָּל הַגּוֹיִם, אֵל תַּחֲזֵן כָּל בְּגָדֵי אֹן סָלָה:

ז יִשׁוּבוּ לְעֶרֶב יִהְמוּ כַּפָּלָב וַיִּסּוּכְבוּ עִיר:

ח הִנֵּה יִבְיַעוּן בְּפִיהֶם חֲרָבוֹת בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם, כִּי מִי  
שִׁמְעַ:

ט וְאַתָּה אֲדֹנָי תִשְׁחַק לָמוֹ, תִלְעַג לְכָל גּוֹיִם:



א עזו אֱלֹהֵי אֲשֻׁמְרָה, כִּי אֱלֹהִים מְשֻׁגְבִי:  
 א אֱלֹהֵי חֲסָדֵי יְקֻדְמָנִי, אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשִׁרְרִי:  
 ב אֵל תִּתְהַרְגֶם פֶּן יִשְׁכַּחוּ עַמִּי, הַנִּיעְמוּ בְּחִילְךָ  
 וְהוֹרִידְמוּ, מִגִּנְנוּ אֲדָנָי:  
 ג חַטָּאת פִּימוּ דְבַר שְׁפָתַימוּ וְיִלְכְּדוּ בְּגֵאוֹנָם,  
 וּמֵאֵלֶּה וּמִבְּחַשׁ יִסְפְּרוּ:  
 ד כִּלָּה בְּחֶמְהָ כִּלָּה וַיֵּינְמוּ, וַיִּדְעוּ כִּי אֱלֹהִים מִשָּׁל  
 בְּיַעֲקֹב לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סָלָה:  
 ה וַיִּשׁוּבוּ לָעָרֶב יַהֲמוּ כַּפְלָב וַיִּסּוּבּוּ עִיר:  
 ו הִמָּה יִנְיַעוֹן לֶאֱכֹל, אִם לֹא יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיִנוּ:  
 ז וַאֲנִי אֲשִׁיר עֲנֹךָ וְאַרְגֵּן לְבַקֵּר חֲסֻדְךָ, כִּי הָיִיתָ  
 מְשֻׁגֵב לִי וּמָנוֹס בְּיוֹם צָר לִי:  
 ח עֲזֵי אֱלֹהֵי אֲזַמְרָה, כִּי אֱלֹהִים מְשֻׁגְבִי אֱלֹהֵי חֲסָדָי:

א עז לְמִנְצַחַ עַל יְדוּתוֹן לְאַסָּף מְזֻמּוֹר:  
 ב קוֹלֵי אֵל אֱלֹהִים וְאַצְעָקָה, קוֹלֵי אֵל אֱלֹהִים וְהֵאָזִין  
 אֱלֹהֵי:

ב יום צרתי אדני דרשתי, ידי לילה נגרה ולא  
תפוג, מאנה הנחם נפשי:

ד אֲזַכֶּרָה אֱלֹהִים וְאַהֲמִיָּה, אֲשִׁיחָה וְתַתְּעַטֵּף רוּחִי  
סְלָה:

ה אַחֲזֹת שְׁמֵרוֹת עֵינַי, נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר:

ו חֲשַׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם, שְׁנוֹת עוֹלָמִים:

ז אֲזַכֶּרָה נְגִינָתִי בַלַּיְלָה, עִם לִבִּי אֲשִׁיחָה, וַיַּחֲפֹשׂ  
רוּחִי:

ח הֲלֵעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדֹנָי, וְלֹא יִסֹּף לְרַצוֹת עוֹד:

ט הָאֵפֶס לְנִצָּח חֶסֶדוֹ, גַּמֵּר אִמֵּר לְדֹר וְדֹר:

י הַשְׁכַּח חַנּוּת אֵל, אִם קִפְץ בָּאֵף רַחֲמֵי סְלָה:

יא וְאִמֵּר חֲלוֹתֵי הָיָא, שְׁנוֹת יָמַי עָלְיוֹן:

יב אֲזַכֹּר מַעֲלָלֵי יְהוָה, כִּי אֲזַכֶּרָה מִקֶּדֶם פְּלֹאֵךְ:

יג וְהִגִּיתִי בְּכָל פְּעֻלָּךְ, וּבַעֲלִילוֹתַיךְ אֲשִׁיחָה:

יד אֱלֹהִים, בִּקְדוֹשׁ דְּרַכְּךָ, מִי אֵל גָּדוֹל בְּאֱלֹהִים:

טו אַתָּה הָיָא עֵשָׂה פְּלֹא, הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲוֹךְ:

טז גְּאֻלַּת בְּזוּעַ עַמְּךָ, בְּנֵי יַעֲקֹב וַיֹּסֶף סְלָה:

יז רְאוּךְ מִיָּמִים אֱלֹהִים, רְאוּךְ מִיָּמִים יַחִילוּ, אַף יִרְגְּזוּ  
תְּהִמּוֹת:

יח זָרְמוּ מִיָּמִים עֲבוֹת, קוֹל נִתְּנוּ שְׁחָקִים, אַף חֲצֹצֵיךְ  
יִתְהַלְּכוּ:

יט קוֹל רַעְמֶךָ בַּגִּלְגָּל הָאִירוּ בְּרָקִים תִּבֵּל, רָגְזָה  
וַתִּרְעַשׂ הָאָרֶץ:

כ בַּיָּם דִּרְכֶךָ וְשִׁבִילֶךָ בְּמַיִם רַבִּים, וְעַקְבוֹתֶיךָ לֹא  
נִדְעוּ:

כא נַחִית כְּצֹאן עֲמָךְ, בְּיַד מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

כב ע תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ הָאֱלֹהִים, אֲדַנִּי מֵעוֹן אֶתָּה  
הָיִית לָנוּ בְּדֹר וָדֹר:

כג בְּמִטְרָם הָרִים יִלְדוּ וַתַּחֲזִיל אֶרֶץ וַתִּבֵּל, וּמַעוֹלָם  
עַד עוֹלָם אֶתָּה אֵל:

כד תָּשָׁב אֲנוּשׁ עַד דָּפָא, וַתֹּאמֶר שׁוּבוּ בְּנֵי אָדָם:  
ה כִּי אָלֶף שָׁנִים בְּעֵינֶיךָ כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר,  
וְאַשְׁמֹרֶה בְּלִילָה:

ו זָרַמְתֶּם שָׁנָה יְהִיו, בַּבֶּקֶר כְּחֹצִיר יַחֲלֶף:

ו בַּבֶּקֶר יִצְיִץ וְחָלַף, לְעֶרֶב יְמוּלֵל וַיִּבֶשׁ:  
ז כִּי כָלֵינוּ בְּאִפְךָ, וּבַחֲמַתְךָ נִבְהַלְנוּ:  
ח שָׁתָה עֲוֹנֹתֵינוּ לְנִגְדְּךָ, עַל־מְנוּ לְמֵאוֹר פְּנִיךָ:  
ט כִּי כָל יָמֵינוּ פָּנוּ בְּעִבְרַתְךָ, כָּלֵינוּ שְׁנִינוּ כְּמוֹ הַגָּה:  
י יָמֵי שְׁנוֹתֵינוּ בָהֶם שִׁבְעִים שָׁנָה, וְאִם בְּגִבּוֹרֹת  
שְׁמוֹנִים שָׁנָה, וְרַהֲבָם, עָמַל וְאֹן, כִּי גַז חֵישׁ  
וַנִּעְפֶּה:

יא מִי יוֹדֵעַ עֹז אִפְךָ, וּכְיִרְאֵתְךָ עִבְרַתְךָ:  
יב לְמִנּוֹת יָמֵינוּ בֶּן הַדֹּעַ, וְנָבֵא לְבַב חֲכָמָה:  
יג שׁוּבָה אֲדֹנָי עַד מָתִי, וְהִנָּחֵם עַל עִבְדֶּיךָ:  
יד שִׁבְעֵנוּ בַּבֶּקֶר חֲסִדֶּיךָ, וְנִרְנְנָה וְנִשְׁמַחָה בְּכָל יָמֵינוּ:  
טו שִׁמְחֵנוּ כִּימוֹת עֲנִיתֵנוּ, שְׁנוֹת רְאִינוּ רָעָה:  
טז יִרְאֵה אֵל עִבְדֶּיךָ פֶּעֱלֶיךָ, וְהִדְרֶיךָ עַל בְּנֵיהֶם:  
יז וַיְהִי נָעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ עָלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָה  
עָלֵינוּ, וּמַעֲשֵׂה יְדֵינוּ כּוֹנְנָהוּ:

קה א הודו לאדני קראו בשמו, הודיעו בעמים  
עלילותיו:

ב שירו לו זמרו לו, שיוחו בכל נפלאותיו:

ג התהללו בשם קדשו, ישמח לב מבקשי אדני:

ד דרשו אדני ועזו, בקשו פניו תמיד:

ה זכרו נפלאותיו אשר עשה, מפתיו ומשפטי פיו:

ו זרע אברהם עבדו, בני יעקב בחיריו:

ז הוא אדני אלהינו, בכל הארץ משפטיו:

ח זכר לעולם בריתו, דבר צוה לאלף דור:

ט אשר פרת 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, ויזכח עליהם מלכים:

טו אל תגעו במשיחי, ולנביאי אל תרעו:

טז ויקרא רעב על הארץ, כל מטה לחם שבר:

יז שלח לפניהם איש, לעבד נמפר יוסף:

יד עָנוּ בַכָּבֶל רַגְלוֹ, בַּרְזֶל בָּאָה נַפְשׁוֹ:  
 טו עַד עַתָּה בֵּא דְבַרְךָ, אִמְרַת אֲדֹנָי צְרַפְתָּהוּ:  
 טז שְׁלַח מַלְאָךְ וַיְתִירֶהוּ, מִשָּׁל עַמִּים וַיִּפְתַּחֵהוּ:  
 טז שְׁמוֹ אֲדוֹן לְבֵיתוֹ, וּמִשָּׁל כָּכָל קִנְיָנוֹ:  
 טז לְאִסֵּר שָׁרָיו בְּנַפְשׁוֹ, וּזְקִנָיו יַחֲבִים:  
 טז וַיָּבֹא יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם, וַיַּעֲקֹב גַּר בְּאֶרֶץ חָם:  
 טז וַיִּפְרֹ אֶת עַמּוֹ מְאֹד, וַיַּעֲצִמְהוּ מִצְרָיו:  
 טז הִפְדָּ לָבִים לְשֹׁנֵי עַמּוֹ, לְהַתְנַפֵּל בַּעֲבָדָיו:  
 טז שְׁלַח מֹשֶׁה עֲבָדוֹ, אֶהְרֹן אֲשֶׁר בָּחַר בּוֹ:  
 טז שְׁמוֹ בָם דְּבַרֵי אֹתוֹתָיו, וּמִפְתִּים בְּאֶרֶץ חָם:  
 טז שְׁלַח חֹשֶׁךְ וַיַּחֲשֹׁךְ, וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבַרְךָ:  
 טז הִפְדָּ אֶת מִימֵיהֶם לְדָם, וַיִּמַּת אֶת דֹּגְתָם:  
 טז שָׂרֵץ אֲרָצָם צִפְרֹדָעִים, בְּחַדְרֵי מַלְכֵיהֶם:  
 טז אָמַר וַיָּבֹא עָרֹב, כַּנִּים כָּכָל גְּבוּלָם:  
 טז נָתַן גְּשָׁמֵיהֶם כָּרָד, אִשׁ לְהַבּוֹת בְּאֲרָצָם:  
 טז וַיֵּךְ גַּפְנָם וּתְאֵנָתָם, וַיִּשְׁפֹּר עֵץ גְּבוּלָם:  
 טז אָמַר וַיָּבֹא אַרְבֶּה, וַיִּלַּק וַאֲיִן מִסִּפְרָם:

זח וַיֹּאכַל כָּל עֵשֶׂב בְּאֶרְצָם, וַיֹּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:  
 טז וַיֵּךְ כָּל בְּכוֹר בְּאֶרְצָם, רֵאשִׁית לְכָל אוֹנָם:  
 טז וַיִּזְצִיאוּם בְּכֶסֶף וְזָהָב, וַאֲיִן בְּשִׁבְטָיו בּוֹשֵׁל:  
 זח שָׂמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם, כִּי נָפַל פְּחָדִים עֲלֵיהֶם:  
 טז פָּרַשׁ עֵינָיו לְמִסְדָּה, וַאֲשׁ לְהֵאִיר לְיִלְהָה:  
 טז שָׁאֵל וַיִּבֵּא שָׁלוֹם, וְלַחֵם שָׁמַיִם יִשְׁבִּיעֵם:  
 זח פָּתַח צוּר וַיִּזּוּבוּ מַיִם, הִלְכוּ בַּצִּיּוֹת נְהָר:  
 טז כִּי זָכַר אֶת דְּבַר קִדְשׁוֹ, אֶת אֲבִרְהֶם עֲבָדָיו:  
 טז וַיִּזְצֵא עַמּוֹ בְּשִׁשּׁוֹן, בְּרִנָּה אֶת בְּחִירָיו:  
 זח וַיִּתֵּן לָהֶם אֲרֻצוֹת גּוֹיִם, וְעַמִּל לְאִמִּים יִירָשׁוּ:  
 טז בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו וְתוֹרֹתָיו יִנְצְרוּ הַלְלוּיָהּ:

קלז א על נְהָרוֹת כָּל שָׁם יִשְׁבְּנוּ גַם כְּכִינוּ, בְּזָכְרָנוּ אֶת

צִיּוֹן:

ב על עַרְבִים בְּתוֹכָהּ, תְּלִינוּ בְּנִרוֹתֵינוּ:

ג כִּי שָׁם שָׂאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינוּ דְּבַרֵי שִׁיר וְתוֹלְלֵינוּ

שְׂמִיחָהּ, שִׁירוּ לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן:

ד אֵיךְ נִשְׁיֵר אֶת שִׁיר אֲדָנִי, עַל אֲדָמַת נֶכֶר:

ה אם אֶשְׁכַּחְךָ יְרוּשָׁלַם, תִּשְׁכַּח יְמִינִי:  
 ו תִּדְבַק לְשׁוֹנֵי לַחֲפֵי אִם לֹא אֶזְכְּרֶנּוּ, אִם לֹא אֶעֱלֶה  
 אֶת יְרוּשָׁלַם, עַל רֹאשׁ שְׂמֹחָתִי:  
 ז זְכֹר אֲדַנִּי לְבָנֵי אֲדוּם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַם, הָאֹמְרִים  
 ח עָרוּ עָרוּ עַד הַיְסוּד בָּהּ:  
 ט בַּת בְּבַל הִשְׁדוּדָהּ, אֲשֶׁרִי שִׁישַׁלֵּם לָךְ אֶת גְּמוּלָךְ  
 י שְׁנַמְלֶתֶ לָנוּ:  
 יא אֲשֶׁרִי שִׁיאֲחֹז וְנִפֵּץ אֶת עֲלִלְיָךְ אֶל הַסֶּלַע:

**קג** א הַלְלוּיָהּ, הַלְלוּ אֵל בְּקִדְשׁוֹ, הַלְלוּהוּ בְּרִקְיעַ עֲזוֹ:  
 ב הַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו, הַלְלוּהוּ בְּרֹב גְּדֻלוֹ:  
 ג הַלְלוּהוּ בְּתַקְעַ שׁוֹפָר, הַלְלוּהוּ בְּנִבְל וְכִנּוֹר:  
 ד הַלְלוּהוּ בְּתֹף וּמַחֹל, הַלְלוּהוּ בְּמִנִּים וְעוּגָב:  
 ה הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי שָׁמַע, הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה:  
 ו כָּל הַנְּשָׁמָה תְהִלֵּל יְהוָה, הַלְלוּיָהּ:

**מז** יתן מִצִּיּוֹן יִשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב אֲדָנִי יִשְׁבּוֹת עִמּוֹ, יַגֵּל יַעֲקֹב יִשְׁמַח  
 יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מֵאֲדָנִי, מֵעוֹז בְּעַת צָרָה: וַיַּעֲזֹר אֲדָנִי  
 וַיִּפְלְטֵם, וַיִּפְלְטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בוֹ: