

ליקוטי מוהר"ן בפרשה - 145

פרשת 'ויחי' - ה'תשפ"ד / מאת הרה"ג אליהו עטיה שליט"א

לקבלת השיעור במייל:
6537488@gmail.com

מבוסס על ליקוטי מוהר"ן תנייני תורת כ"ג כ"ד

ויחי פרשה סתומה - פירוש הזוהר / מדוע דוקא במצרים היה טובה ליעקב ולא בארץ ישראל / עיקר השמחה, כשמכניסים את היגון לשמחה וממתקים אותו / קרבן תודה מביאים רק כשיוצאים מצרה, ולא כשתמיד טוב / התענוג שזכה לו יעקב במצרים כי הפך את היגון לשמחה / כיצד כל ענין הנ"ל שייך אלינו למעשה / הקב"ה מרגיע את יעקב מהפחד לדת למצרים / מה הברכה בזה שיוסף ישית ידו על עיני יעקב / סגירת העינים לנפטר / כל חייו לא פסקה ישיבה מיעקב / יעקב אבינו השתחוה לראש מיטתו היינו לשכינה / השכינה נותנת לחולה שמחה כדי לרפא אותו / כשמערכת החיסונית תקינה, הגוף / מרפא את עצמו / תפקיד המל"ך - מח לב כבד / עשרה מיני דפיקין שבלב נתקנים על ידי שמחה / החולי נפך למחול / לשמור על הבריאות ועל שעות השינה / הסיפור על ר' יחזקאל אברמסקי / צריך לישון בין שש לשמונה שעות / הכל בידי שמים חוץ מצינון / שמח"ה - ש'ולחן ערוך, מ'קוה, ח'צות, ה'תבודדות / עשר היסודות מכוונים לתפירות / כתר - ראש השנה אצל צדיק האמת / חכמה - לימוד השולחן ערוך יום ביומו / חיזוק על לימוד השולחן ערוך / השולחן ערוך היה מחולק בחלוקה חודשית ללימוד בעל פה / בינה - מקוה מבטל את כל הצרות / להתמיד בטבילת מקוה דבר יום ביומו ולהתוודות שם / חסד - אהבה ושמחה / גבורה - התבודדות ומעלתה / תפארת - לעורר רחמים בתיקון חצות / לפרש את שיחתו על ענייני בתיקון חצות / נצח - תיקון הכללי / התיקון לחטאות נעורים בציון הקדוש / החתימה של השם של רבינו בתיקון הכללי / לומר תיקון הכללי יום ביומו ובפרט עם תפילין / הוד - למצוא נקודות טובות בעצמך ובחברך / יסוד - התקשרות לצדיק האמת / מלכות - הפצת הספרים ששם מצויר פני הצדיק / אזהרת ר' נתן שנהיה חזקים בהפצה - ברצון בממון ובטרח

השיעור לרפואת שלמה של שרון בן נעימה נעמי יאל נא רפא נא לוי

ויחי פרשה סתומה - פירוש הזוהר

א. השבת נקרא פרשת 'ויחי' ונסיים את ספר בראשית - ספר האבות, ומתחילים את ספר שמות שנקרא 'ספר הבנים'. פרשת ויחי היא פרשה סתומה (לגמרי, ע' שפתי חכמים), כלומר שאין רווח של ט' אותיות בינה לבין הפרשה הקודמת. ולמה 'ויחי' היא פרשה סתומה? יש כמה פירושים לדבר הזה. יש את פירוש רש"י בגלל שהתחיל צרת השיעבוד, אבל הזוהר (ח"א דף רטז:) אומר, שהטעם שפרשה זו סתומה, כי היא צריכה להתחבר בלא הפסק לפרשה הקודמת, כי בסוף פרשת ויגש כתוב (בראשית מז, כז): "וישב ישראל בארץ מצרים בארץ גשן ויאחזו בה ויפרו וירבו מאד", ובא ללמד כמו שהשבטים הקדושים חיו בארץ מצרים באותם שנים בתפנוקים של מלכים וכל טוב של עונג וכיסופים, כך יעקב היה עומד באלו השבע עשרה שנים, בתפנוקי מלכים ועונג וכיסופים. אלו היו סוף חייו של יעקב ב-17 שנה האחרונות (מגיל 130 עד 147) שהיו הכי טובות של חייו.

מדוע דוקא במצרים היה טובה ליעקב ולא בארץ ישראל

ב. רבי נתן בליקוטי הלכות (הל' ברכת ההודאה ו, נא) שואל שאלה קשה: אומרים חז"ל: "ביקש יעקב לישב בשלוה קפץ עליו רוגזו של יוסף", כשיעקב אבינו חי בארץ ישראל, שזה המקום הכי טוב בעולם, שם לא היה ליעקב טוב, ורק כשהגיע למצרים ערות הארץ מקום ששם מתחילה הגלות דוקא שם הוא זכה לחיים טובים, עד אשר שבשבע עשרה שנים שהוא חי במצרים היו השנים הכי טובות ליעקב?

עיקר השמחה, כשמכניסים את היגון לשמחה וממתקים אותו

ג. רבי נתן מסביר יסוד על פי רבינו בליקוטי מוהר"ן (תורה כ"ג תנייניא) ושם רבינו דורש על הפסוק (ישעיה לה, ט): "ששון ושמחה ישיגו ונסו יגון ואנחה", וז"ל: בעת השמחה דרך היגון ואנחה לעמד מן הצד כנ"ל, אבל צריך לדרך אחריהם דיקא, ולהשיגם ולהגיעם, להכניס אותם דוקא לתוך השמחה, וזהו "ששון ושמחה ישיגו" וכו', שהששון

ושמחה ישיגו ויתפסו את היגון ואנחה, שהם נסים ובורחים מן השמחה, להכניס אותם בעל פרחם לתוך השמחה, ע"כ. עיקר הענין הוא להכניס את הצער לתוך השמחה, שאז השמחה יותר גדולה כשהיא באה מתוך חושך, צער, וייסורים, והיא מתהפכת לשמחה.

קרבן תודה מביאים רק כשיוצאים מצרה, ולא כשתמיד טוב

ד. ואפשר להביא לזה דוגמא יפה, שהרי מתי אדם מביא קרבן תודה? כשהוא היה בצער ויצא ממנו, כמובא בשולחן ערוך (רי"ט ס"א): "ארבעה צריכים להודות: יורדי הים בשעלו ממנה, והולכי מדברות בשגיעו לישוב, ומי שהיה חולה ונתרפא, ומי שהיה חבוש בבית האסורים ויצא, וסימנך: וכל החיים יודוך סלה" - חז"ל, יסורים, ים מדבר, ע"כ. נשאלת השאלה: למה לא תביא קרבן תודה על זה שקמת בריא, והכל אצלך טוב? הרי אדם שקם בבוקר צריך להרגיש שמחה עצומה בכל הגוף, ולומר: 'מודה אני' בשמחה, ככה צריך להיות בכל יום.

וכך גם דרך העולם כשאדם מודה על ישועה מצרה, הוא עושה סעודת הודיה, מפני שהיה בסבל ויצא ממנו, אבל לא על זה שהכל בסדר ואין לו צרות. ולכאורה זו שאלה, למה לא נאמר שמתעורר להודות לה' ית' על כל הטוב שה' עושה איתו בכל יום, שיביא קרבן תודה על זה, ורק כשיוצא מצרה הוא רשאי להביא קרבן תודה.

אבל כפי הנ"ל הביאור, שאין שמחה שלימה והודאה שלימה, רק מתי שאדם היה בצרה ויצא ממנה, החושך ניכר רק מתוך האור, ואם לא היה חושך לא מספיק שמחים מן האור. וכיון שההודאה אינה שלימה רק מתוך הישועה מן הצער לכן אין לומר על זה תודה. וכך הוא גם בענין השמחה, שרבינו מסביר, שעיקר השמחה נעשית, על ידי שכבשת והפכת את הצער לשמחה, בבחינת "ששון ושמחה ישיגו ונסו יגון ואנחה", שהמחה השיגה את הצער ומיתקה אותו.

התענוג שזכה לו יעקב במצרים כי הפך את היגון לשמחה

ה. וכן כאן אצל יעקב אבינו, עיקר השמחה היתה כשהוא הצליח לשמוח ולעבוד את ה' ית' גם במקום ערות הארץ, גם במקום הרחוק ביותר, מקום שעתידי להיות בו גלות קשה, כי הרי מצרים נקרא על שם הצער, וכל הארבע גלויות כלולות במצרים, ונקראים עליה כמו שמבואר במדרש (בראשית רבה טז, ד). ועל ידי ההתחזקות הזאת בבחינת "ששון ושמחה ישיגו ונסו יגון ואנחה" - שהמחה השיגה את הצער ומיתקה אותו, לכן זכה יעקב אבינו דוקא במצרים לשלמות התענוגים והיכסופים וכדברי הזוהר.

כיצד כל ענין הנ"ל שייך אלינו למעשה

ו. ענין זה נוגע למעשה, כי עובר על כל אדם מה שעובר, וכל אחד לפעמים עובר יסורים, מאשתו חס ושלום, או הילדים לא שומעים, בעבודה משגעים אותו, ואז הנטייה שלו להתעצבן ולבעוס, והכעס מביא אותו לידי עצבות. אבל אם דווקא מתוך כל הכאוס הזה, הוא מבין שזה יצר הרע, והוא מכניס את כל זה לשמחה, ולתוך הקדושה, ומתוך כל המניעות שעוברות עליו, בבחי' (תהלים מב, ח): "כל משבר יד וגליף עלי עברו" - הוא אומר: ריבונו של עולם, אני עדיין שמח ומחייך, שום דבר לא ישבור אותי, לא שוברים אותי כ"כ מהר, ואני חזק בדבר הזה, מזה יש תענוג גדול לה' יתברך מהעבודה שלך.

כאשר יעקב יורד למצרים, הוא שולח להקים שם ישיבה, כמו שכתוב (בראשית מו, כח): "וַיָּאֵת יְהוֹדָה שְׁלַח לְפָנָיו אֶל יוֹסֵף לְהוֹרֹת לְפָנָיו גִּשְׁנָה" – פירש"י "להורות לו בית תלמוד". מתחילת חייו של יעקב כתוב בו (שם כה, כז): "וַיַּעֲקֹב אִישׁ תָּם יָשֵׁב אֶהְלִים".

בילדותו ישב ולמד 15 שנה אצל סבא אברהם, ואחרי שאברהם נפטר, מגיל 15 עד גיל 63 (במשך 48 שנים) יעקב למד תורה אצל יצחק אבינו. ומגיל 63 עד גיל 77 הוא ישב ולמד בבית שם ועבר במשך 14 שנה. ואחר כך 22 שנה יעקב למד לבד, או קצת עם השבטים שנולדו בבית לבן. אחר כך כשהוא חוזר לארץ ישראל בגיל 99 עד גיל 120, (שהרי יצחק ילד אותו בגיל 60 ונפטר בן 180), יעקב ישב ולמד עם יצחק במשך 21 שנים. ואחרי כך עשה ישיבה עם בניו, ומגיל 130 עד שנפטר בגיל 147 היה בישיבה במצרים.

יעקב אבינו השתחוה לראש מיטתו היינו לשכינה

יא. כשיעקב אבינו חלה הוא קרא ליוסף, וביקש ממנו שלא להיקבר במצרים. ואחר כך כתוב (בראשית מו, לא): "וַיִּשְׁתַּחֲוּ יִשְׂרָאֵל עַל רֹאשׁ הַמֶּטֶה" – מה הפשט שיעקב השתחוה על ראש המיטה? מבואר בזהר בפרשתנו (ח"א דף רכה:), שהשתחוה לשכינה. והביאור בזה כי בגמ' בנדרים (דף מ. מ.) מובא: השכינה נמצאת מעל ראשותיו של חולה, ולכן יעקב השתחוה מול פני השכינה.

השכינה נותנת לחולה שמחה כדי לרפא אותו

יב. בליקוטי מוהר"ן (תורה כ"ד תניינא) רבינו מסביר שמה שכתוב שהשכינה נמצאת מראשותיו של חולה, כלומר, כשאדם חולה רוצה להתרפא, הדרך הכי טובה זה ע"י שמחה. רבינו אומר, שהשכינה נותנת לאדם 'שמחה' והשמחה מרפאת את האדם מכל המחלות, כי הרפואה הכי טובה לכל המחלות – זו שמחה אמיתית. ואף שהדבר הכי קשה לחולה זה להיות שמח, ולכן קשה לו להתרפא, אבל כשאדם נכנס לשמחה, הוא זוכה להתרפא. אפילו היום כבר הבינו את זה קצת, מביאים בבתי חולים 'ליצן רפואי' כדי להכניס את החולים לשמחה, עם 'מילי דשטותא' שצריך בשביל שמחה.

כשמערכת החיסונית תקינה, הגוף מרפא את עצמו

יג. רבינו מסביר שכל המחלות כשבאות לאדם, זה בגלל שהדופק של הלב לא הולך אצלו בסדר. והקשר הוא: הגוף יכול לרפא את עצמו, המערכת החיסונית של האדם כשהיא בריאה היא מרפאה את כל המחלות מעצמה. וכמו שאומר הרמב"ם, אם תלך בדרך שלי ותאכל, ותתעמל, ותישן כמו שאני אומר לך, ותיזהר ממה שלא טוב, אני מבטיח לך שתחיה את החיים שלך חיים שלמים, ולא תמות רק מן הזקנה. שאז מתייבשת אצלו הלחות הטבעית (בסביבות גיל 100). ולכן אדם שלא מקלקל את הבריאות שלו, הוא יכול לחיות טוב למעלה ממאה שנה בבריאות איתנה. וזה בגלל שהגוף יש לו את הכוח לרפא את עצמו.

תפקיד המל"ך – מח לבבד

יד. יש שלושה איברים שממונים על הרפואה בגוף, שהם ר"ת: מל"ך מ'ח, לב' כ"בד – הכבד זה המעבדה שמסננת את כל הדם בגוף, ומייצרת את כל החומרים שהגוף צריך. הלב הוא זה שמזרים את כל

כשאדם אומר להקב"ה תודה על כל הטוב שיש לי – למרות שלא הכי טוב, אזי הקב"ה אומר: הרי אני יודע את החיים של האדם הזה, בקושי הוא גומר את החודש, בקושי הוא מסתדר, הכל אצלו בבית ישן, ובכל אופן הוא אומר תודה לך ה', ולכן אני אראה לך מה זה טוב, כדי שתודה לי הרבה יותר ותגיד לי תודה כפולה ומכופלת.

יוצא, שזה שאדם מוצא את הקב"ה בכל דבר, ורואה גם בתוך הצרות, את ההרחבות והחסד של הקב"ה, בבחינת (תהלים ד, ב): "בְּצָר הִרְחַבְתָּ לִּי, וְרוּאָה: "חֶסֶד אֵל כָּל הַיּוֹם" (שם נב, ג), רואה שהקב"ה עושה איתו רק חסדים – הקב"ה מתפעל ממנו, הרי כתוב (שם קג, יד) "כִּי הוּא יַדְעֵ יצְרָנוּ זְכוּר כִּי עֶפְרָא אֶנְחָנוּ" – הוא יודע שאנחנו בסך הכל עפר, אנשים פשוטים וחלשים, ובכל אופן אנחנו מתגברים ומתחזקים. זה עושה רעש גדול בשמים לטובה.

הקב"ה מרגיע את יעקב מהפחד לרדת למצרים

ז. הקב"ה רימוז זאת ליעקב קודם שירד למצרים, ואמר לו שלא יירא ושלא יפחד, כי באמת בתחילה יעקב פחד, כמו שאומר הזוהר (בשלה ח"ב דף נג.) על הפסוק (בראשית מו, ג) "אֵל תִּירָא מִרְדָּה מִצְרַיִמָּה" – שמוכח מזה שיעקב כן פחד, והיו לו חששות מהירידה למצרים, רק הקב"ה הרגיעו. דהנה יעקב ידע שהגזירה שנאמרה לאברהם אבינו (בראשית טו, יג): "כִּי גַר יִהְיֶה זְרָעְךָ בְּאֶרֶץ לֹא לָהֶם וְעַבְדוּם וְעָנוּ אֹתָם אַרְבַּע מֵאוֹת שָׁנָה" – צריכה להתחיל עכשיו, רק הקב"ה הרגיעו, ואומר לו: "כִּי לְגוֹי גָדוֹל אֲשִׁימְךָ שָׁם, אֲנֹכִי אֲרַד עִמָּךְ מִצְרַיִמָּה וְאֲנֹכִי אֲעַלְךָ גַם עֲלֵה וְגו'" – אל תדאג אתה תזכה להיקבר בארץ ישראל.

מה הברכה בזה שיוסף ישית ידו על עיני יעקב

ח. והפסוק מסיים: "וַיֹּסֵף יָשִׁית יָדוֹ עַל עֵינַיִךְ" – יעקב אבינו כל החיים פחד, שלא ימות אחד מהשבטים בחייו, היתה ליעקב קבלה שאם לא ימות אחד מהשבטים בחייו הוא לא יראה פני גיהנם. וכשיעקב חשב שיוסף נפטר, יעקב פחד שלא יראה פני גיהנם. ולכן כתוב, כשסרח בת אשר שרה לו: "עוד יוסף חי, והוא מלך במצרים וכו'", כתוב (שם מה, כז): "וַתַּחֲוֶי רֹחַ יַעֲקֹב אֲבִיהֶם", כי הוא ידע שהוא לא יראה פני גיהנם. וזה שהקב"ה אומר לו: "וַיֹּסֵף יָשִׁית יָדוֹ עַל עֵינַיִךְ" – שבזמן פטירתך יוסף יסגור לך את העיניים, שאפילו יוסף שחשבת אותו שהוא כבר נפטר, הוא עדיין חי, וכל שכן שאר השבטים, שאף אחד מהם לא יפטר בחיך.

סגירת העינים לנפטר

ט. הענין של סגירת העינים לנפטר – צריך לעשות הבן, כשהאב יוצא מגדר גוסס, הוא עוצם לו את עיניו, והטעם שעוצמים את עיני המת, מבואר בזהר פרשת שלח (ח"ג דף קסט.) כדי שיסתלק לגמרי ממראות של עולם הזה, ואז יזכה למראות חדשים בעולם העליון, ולכן יש בכך תועלת גדולה לנפטר בזה שסוגרים את עיניו. ודורש שם הזוהר את הפסוק שלנו: "וַיֹּסֵף יָשִׁית יָדוֹ עַל עֵינַיִךְ", ובגלל שיוסף נחשב הבכור ליעקב, לכן דוקא הוא עשה זאת.

כל חייו לא פסקה ישיבה מיעקב

י. הגמ' ביומא (דף כח:) אומרת על יעקב שהיה זקן ויושב בישיבה, ואכן כל החיים של יעקב לא פסקה ממנו ישיבה ולימוד תורה, ומיד

הסיפור על ר' יחזקאל אברמסקי:

יח. יש אדם שאומר אין לי זמן לישון שש שעות, מסופר על רבי יחזקאל אברמסקי זצ"ל – שהיה אחד מגדולי ישראל בדור הקודם, שכל חייו ישן 9 שעות ביממה. והוא בעל החזון יחזקאל – פירוש עיוני על כל התוספתא, יש לספר 14 כרכים גדולים. רבי יחזקאל אברמסקי היה גר בבית וגן. מסופר שפעם אליו נכדו לדבר איתו, והנכד שאל: 'סבא, איך אפשר להיות תלמיד חכם כמוך?' והסבא ענה: 'תישן 9 שעות ביממה'. שאל הנכד: אבל אם אני אשן 9 שעות אני אהיה עם הארץ? ענה הסבא: 'תישן 9 שעות בלילה, וכל שאר ה-15 שעות תנצל אותן לתורה'.

צריך לישון בין שש לשמונה שעות

יט. אולם מקובל אצלנו שיותר מ-8 שעות ביממה זה מזיק לגוף אבל כנראה הוא היה צריך את זה, הוא עבר את סיביר, וכלפי הגוף שלו זה היה נכון. אבל הוא ידע לנצל את ה-15 שעות הנותרות לחלוטין. הזמן של השינה של אדם ממוצע נע בין 6 ל-8 שעות. כדי ללמוד טוב צריך לישון טוב, אם אדם לומד ומתחיל לנקר ולנמנם, ואז הוא נרדם, זה נקרא לבזבז את הזמן היקר שלך, צריך לישון טוב בין 6 ל-8 שעות, כל אחד כפי צורך גופו, וכך הוא יכול לשמור על הבריאות.

הכל בידי שמים חוץ מצינון

כ. אצל אנשי שלומנו אומרים דבר יפה (שיח שרפי קודש ח"ג תקל"ט): אַחַר שְׁאָסֵר עֲלֵינוּ רִבְנוּ לְפָנוֹת לְרוֹפְאִים וְלִהְיֵת מִשְׁמַח בְּרִפּוּאֵינוֹתֵינוּ, עֲלֵינוּ לְהִשְׁתַּדֵּל וְלִהְיוֹת לְאֶחָד מֵאֵלֵי הַדְּבָרִים הַבְּרִיאִים, ע"כ. כלומר דוקא אנחנו הברסלבים צריכים לשמור על הבריאות יותר. לשמור מאוד עכשיו בחורף שלא להתקרר ולא להצטנן וכו', הגמ' בבא מציעא (דף קו:) אומרת, אמר רבי חנינא: הכל בידי שמים חוץ מצינון פחים, שכתוב (משלי כב, ה): "צִנְיִים פְּחִים בְּדֶרֶךְ עֵקֶשׁ שׁוֹמֵר נִפְשׁוֹ יִרְחַק מִמָּוֶה", מי שמצטנן בחורף זה לא בגזירת שמים אלא זו אשמתו, כי הוא היה יכול לשמור על עצמו ולהתלבש טוב. אפשר לעבוד חורף שלם בלי להצטנן, לאכול פירות הדר שיש בהם ויטמין C, וגם להתלבש טוב, ולעבוד את כל החורף בריא.

שמח"ה - ש'ולחן ערוך, מ'קוה, ח'צות, ה'תבודדות

כא. בענין השמחה, ידוע בברסלב שרבינו מאוד הדגיש את ענין השמחה, "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד", בכל מצוה ומצוה. אלא שרבינו מחדש שיש גם ראשי תיבות שמח"ה – ש'ולחן ערוך, מ'קוה, ח'צות, ה'תבודדות – הם ארבע יסודות בעבודת ה'. והיום אני רוצה להרחיב את המעגל, ולדבר על עשר יסודות, ולעשות פרצוף שלם על פי עשר הספירות, בענייני עבודת השם, לפי תורת רבינו שנזכה לעבוד על ידם את ה' ית'.

עשר היסודות מכוונים לספירות

כב. היסוד הראשון: ב'כתר' – זה הענין של ראש השנה, האר"י ז"ל מבאר שראש השנה זה יום ה'כתר' של כל השנה.

החומרים האלו על ידי מחזור הדם לכל איבר בגוף, והמוח הוא מרכז הבקרה של הגוף, כי המוח מעביר ע"י מחזור הדם את כל החומרים לכל מקום שצריך בגוף, וגם המוח מפריש למחזור אדם כמה חומרים שהגוף צריך כדי לחיות ולהתרפא.

ואיך יודעים שמחזור הדם לא הולך כמו שצריך? זה ע"י עשרה מיני מיני דפיקין – שהם עשרה סוגי דופק בגוף, והם מתפרטים לתתי סוגים. ויש את הסנכרון של דופק הלב עם קצב הנשימה. ויש רופאים גם היום שיודעים את החכמה הזאת. כי יש כמה סדרים בדפיקות של הלב, לפי המהירות לפי העוצמה של הדפיקות, ויש דפיקה בתוך דפיקה, יש דפיקה שנופלת בין שתי דפיקות, וכל הדברים האלה מחושבים באופן מדויק, ולפיה יודעים מה מצב הבריאות של האדם.

עשרה מיני דפיקין שבלב נתקנים על ידי שמחה

טו. רבינו אומר (שם) 'כָּל מִינֵי חוֹלָאֹת פְּלוּלִים בְּיוֹד מִינֵי דְפִיקוֹן, וְעַל יְדֵי נְגִינָה וּשְׂמֵחָה אֲפֻשֵׁר לְסַדֵּר אֶת הָעֵשְׂרָה מִינֵי דְפִיקוֹן, עַל יְדֵי עֵשְׂרָה מִינֵי נְגִינָה וּשְׂמֵחָה, שְׂאֵז מַחְזוֹר הָאָדָם הוֹלֵךְ כְּמוֹ שְׂצָרִיךְ, וְהַדְּמִים כְּסֹדֵר. וְזוֹהוּ שְׂכַתּוּב (תהלים צו, יא): "וְלִישְׁרֵי לֵב שְׂמֵחָה", וְכַתּוּב (שם ד, ח): "נִתְתָּה שְׂמֵחָה בְּלִבִּי", כִּשְׂהַלֵּב שְׂמֵחָה – אֵתָה בְּרִיא כִּשְׂהַלֵּב לֵא בְּסֹדֵר, כֹּל הַגּוֹף מִתְקַלְקֵל, מְרַכְזוּ הַגּוֹף זֶה הַלֵּב, הוּא זֶה שְׁנוֹתֵן וּמְזָרִים אֶת כָּל מַה שֶׁהַגּוֹף מֵיַעֲרָ לְכָל אֵיבָר בְּגוֹף, וְאַנְחֵנוּ צְרִיכִים לְאֶזֶן בֵּין הָאֵיבָרִים, כְּדֵי שְׂכָל אֵיבָר יִקְבַּל מִהַמוּחַ אֶת כָּל הַחֻמְרִים שֶׁהוּא צָרִיךְ לְתֵת לוֹ, וְאֵז מְעַרְכֵת הַחִיסוּנֵי שֶׁל הָאָדָם טוֹבָה וְחֻזְקָה, וְשׁוֹם דְּבַר לֹא יִפְגַע בּוֹ.

החולי נהפך למחול

טז. ואומר רבינו (שם): 'עֵתִיד הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְהִיֵּת רֹאשׁ חוֹלָה לְצַדִּיקִים לְעֵתִיד לְבֹא' (ויקרא רבה יא, ט), דְּהֵינּוּ שְׂיַעֲשֶׂה מְחֹל לְצַדִּיקִים, וְהוּא יִתְבַּרַךְ יְהִיָּה רֹאשׁ חוֹלָה, בִּי שְׂכִינָה לְמַעַלָּה מִרְאֲשׁוֹתָיו שֶׁל חוֹלָה, כְּמוֹ שְׂדָרְשׁוּ רְבוּתֵינוּ וְזָכוּנוֹם לְבִרְכָה (בדרים מ), שְׂנֵאָמֵר (תהלים מא, ד) "ה' יִסְעֲדֵנוּ עַל עֵרֶשׁ דְּוִי". בִּי אֵין לְהַחֲלִיָּה שׁוֹם חֵיָת, רַק הַשְׂכִּינָה מְחִיָּה אוֹתוֹ. וְלְעֵתִיד עַל יְדֵי הַשְׂמֵחָה – יִתְתַּקֵּן כָּל הַחוֹלָאֹת כְּנִל, וְאֵז יְהִיָּה הַשֵּׁם יִתְבַּרַךְ רֹאשׁ חוֹלָה, דְּהֵינּוּ רֹאשׁ הַמְּחֹל, בִּי הַשְׂמֵחָה הִיא בְּחִינַת תְּקוּן הַחוֹלָה. וּבְשִׁבִיל זֶה נִקְרָאִין הַשְׂמֵחָה וְהַקְּדוּשָׁה חוֹלָה – בִּי הֵם תְּקוּן הַחוֹלָאֹת.

'חולָה' – זה ריקודים ומחול ושמחה, וזו הרפואה של החולה, להפוך את החולָה לחולָה – ריקודים ושמחה. ולכן מאוד חשוב שאדם שלא מרגיש טוב, קודם כל שיחזק את השמחה, וישמע הרבה ניגונים קדושים כל אדם מה שמשמח אותו, כי צריך שכל הזמן החולה יהיה במצב של שמחה. וכתב בחיי מוהר"ן (אות קפ"ד), וז"ל: וְחֵזַק אוֹתֵי הַרְבֵּה לְהִיֵּת בְּשְׂמֵחָה תְּמִיד, וְאָמַר: הֲלֵא הַחוֹלָה שְׂמֵחָל עַל עֵרֶשׁ דְּוִי, מְחַזְקִים אוֹתוֹ וְאוֹמְרִים לוֹ שְׂלֵא יִתְרַשֵּׁל וְלֹא יִתְעַצֵּב, רַק יִתְחַזַּק בְּכָל מִינֵי הַתְּחַזְקוֹת, וְעַל יְדֵי זֶה יְכוֹל הַחוֹלָה לְשׁוּב לְאֵיתָנוּ – עַל יְדֵי הַתְּחַזְקוֹת בְּעֵצְמוֹ, ע"כ"ל.

לשמור על הבריאות ועל שעות השינה

יז. צריך לשמור על בריאות איתנה של הגוף, ולאכול רק דברים בריאים, ולהתעמל, ולישון בין 6 ל-7 שעות, ולא להתחכם עם השינה, וככל שהוא יותר מבוגר לרוב מספיק לו 5 שעות.

גמרא כל היום, אבל אתה שואל אותו: 'מתי פתחת לאחרונה שולחן ערוך?' יש אנשים שלא פתחו שולחן ערוך ומשנה ברורה הרבה זמן כי הם רגילים רק בלימוד הגמרא, ורבינו מחייב אותנו ללמוד הלכה בכל יום 'חוק בל יעבור'. ואומר רבינו: "וראוי ללמוד כל ד' חלקי השולחן ערוך כולם, מראשם עד סופם כסדר".

חיזוק על לימוד השולחן ערוך

כה. כל אחד יבדוק את עצמו, האם גמרת פעם אחת את השולחן ערוך מתחילה ועד סוף. צריך ללמוד שולחן ערוך אור החיים מסעיף א' עד סוף סימן תכ"ז ב'חושן משפט' – כל חלקי השולחן ערוך בלי חוכמות, וגם לדעת ולשנן אותם. ורבינו היה גומר את השולחן ערוך כל שנה את השולחן ערוך הגדולים עם כל המפרשים כסדר. אמנם לא הגענו למדרגה של רבינו, אבל לפחות שנלמד ונסיים את כל השולחן ערוך. רבותי, העצה היחידה להצליח בזה, זה להיות 'שונה הלכות בכל יום', לפתוח את השולחן ערוך ללמוד כמה סעיפים, ולשים סימנייה, ולמחרת להמשיך וכן הלאה עד שיסיים את כל חלקי השולחן ערוך.

השולחן ערוך היה מחולק בחלוקה חודשית ללימוד בעל פה

כו. ראיתי את הדפוס ראשון של השולחן ערוך שמרן הדפיס בחייו, (שאגב הוא נדפס בלי דברי הרמ"א) ושם יש משהו נפלא – מרן רבי יוסף קארו חילק את השולחן ערוך לשלושים יום, (ואולי מרן היה אבי ההמצאה של החלוקה החודשית) כדי שכל יהודי יגמור את כל השולחן ערוך בחודש. ספר השולחן ערוך היה בגודל בערך של 'כל כתבי רבינו', וכך האדם לומד בכל יום את כל השולחן ערוך. ואומר מרן בהקדמה: "וחיברתי אותו בלשון שקרובה ללשון המשנה, כדי שיוכלו הילדים ללמוד אותו בעל פה כמו שלומדים משניות" – זו הייתה התוכנית שלו, שכמו שהרבה יהודים לומדים משניות בעל פה, כך יהיו משננים את השולחן ערוך כסדר מתחילתו ועד סופו. בפרט לילדים וכ"ש אצל ילדים חכמים, יש זיכרון חזק ללימוד בעל פה, ולכן כשהם קטנים כדאי לנצל את המוח הזך, וללמד אותם ש"ע בעל פה, לכן מרן סידר את הלימוד, כדי שכל אחד ידע לומר שולחן ערוך כמו שהוא אומר משניות בעל פה, זו הייתה התוכנית. ואילו היום יש אנשים בני 50 60 שלא למדו אפי' פעם אחת את השולחן ערוך, אבל אין יאוש בעולם כלל, ואף פעם לא מאוחר, "כל זמן שהנר דולק אפשר לתקן

מי שקשה לו ללמוד את השולחן ערוך' עצמו, כי לא מבין היטב, אם הוא אשכנזי הוא יכול ללמוד הלכות מספר 'קיצור שולחן ערוך', (להרב גאנצפריד) ואנשי שלומנו הרבה היו נוהגים ללמוד את הקיצור שולחן ערוך, וכל מי שלא יכול שולחן ערוך הגדול עם המפרשים, או הקטן עם הבאר היטב, ראוי לו לפחות לקחת את הקיצור שולחן ערוך. ואם הוא ספרדי, יש ספר בן איש חי שהוא קיצור הלכות, או ילקוט יוסף, או קיצור שולחן ערוך חזון עובדיה, וברוך ה' לא אלמן ישראל, רק צריך לתפוס את עצמו בידים וללמוד.

בינה – מקוה מבטל את כל הצרות

כז. היסוד השלישי ב'בינה' – טהרת המקוה. רבינו אומר בספר המידות (המתקת דין ח"א את כ"ב), וז"ל: על ידי טבילת מקוה, נתבטל

היסוד השני: ב'חכמה' – לימוד שולחן ערוך. שולחן ערוך זה שייך ל'חכמה', כי כל חכמת התורה נמצאת בשולחן ערוך. ורבינו הקפיד מאוד על לימוד ש"ע ופוסקים, ושלא נזוז תג מהשולחן ערוך.

יסוד השלישי: ב'בינה' – טהרת מקוה, מקוה הוא בספירת בבינה, כי בחינת כח המים של המקוה לטהר הם מספירת ה'בינה'.

היסוד הרביעי: ב'חסד' – אהבת ה' ומתוך אהבת ה' לשמוח שמחה גדולה בה' יתברך.

היסוד החמישי: ב'גבורה' – עבודת ההתבודדות, ששם אדם דן את עצמו, וכתוב (בדברים רבה ה, ה): "כשיש דין למטה, אין דין למעלה", ועבודת ההתבודדות היא לדון ולשפוט את עצמו.

היסוד השישי: ב'תפארת' – ענין של קימת חצות, לקום בחצות לילה וקונן על בית המקדש ועי"ז לעורר את מידת הרחמים, רחמים זו פנימיות ספירת 'תפארת'.

היסוד שביעי: ב'נצח' – 'תיקון הכללי'. רבינו הקדוש שנקרא 'נחמן' ומידתו 'נצח' (נחמן עולה בגימטריא 'נצח'), חידש לנו את התיקון הנפלא שנקרא 'תיקון הכללי', עשרה מזמורים מספר התהלים, שעל ידם זוכים ל'תיקון הכללי'.

היסוד השמיני: ב'הוד' – למצוא נקודות טובות ולא ליפול ח"ו לשום ייאוש, רבינו שאג בקול גדול: "אין יאוש בעולם כלל", ועי"ז נקודות טובות שמוצא כל אחד בעצמו, הוא ניצל מהיאוש, כי בצד הסטרא אחרא היפך 'הוד' שלמצוא את ההוד שבכל אחד.

היסוד התשיעי: ב'יסוד' – נקודת הצדיק, שהוא 'צדיק יסוד עולם' וצריך להתקשר בכל תפילה או מצוה לצדיק האמת, והתקשרות לצדיק היא ביסוד.

היסוד העשירי: ב'מלכות' – ענין הפצת המעיינות, בחינת (תהלים יט, ה) "בְּכֹל הָאָרֶץ יֵצֵא קוֹם וּבִקְצֵה תִבֵּל מְלִיִּים", הארץ היא ספירת המלכות, וצריך להפיץ בכל הארץ את תורת רבינו.

בתר – ראש השנה אצל צדיק האמת

כג. רבינו הקדוש אומר בליקוטי מוהר"ן (תורה צ"ד תניינא): שבראש השנה מתאחדים כל ה-ג' ראשים: א. ראש בני ישראל – הצדיק. ב. ראש הזמן – זה ראש השנה. ג. הראש של כל אחד ואחד כשבא אל צדיק האמת. ולכן בראש השנה כשנמצאים בציון של רבינו באומן לראש השנה, אנחנו זוכים לחבר את ה-ג' ראשים ביחד, 'ראש השנה' – שזה 'ראש הזמן', עם ראש בני ישראל – שזה הצדיק האמת הקבור שם באומן, עם הראש של כל אחד מאיתנו שהתייגע כדי לזכות להגיע אל צדיק האמת בימי ראש השנה הקדושים. וההתחברות של ג' הראשים ביחד – זו השלמות של התיקון.

חכמה – לימוד השולחן ערוך יום ביומו

כד. היסוד השני: ב'חכמה' – זה הענין של לימוד השולחן ערוך, וצריך לעורר על זה כמה שיותר, כי אצל רבינו היתה חשיבות גדולה ללימוד הלכה, אדם צריך ללמוד הלכות בכל יום, 'חוק בל יעבור', וכמובא כותב ב'שיחות הר"ן' (שיחה כ"ט) וז"ל: "ועל לימוד הפוסקים הזהיר מאוד יותר מכל הלימודים", יש הרבה היום שב"ה לומדים

כל דבר ודבר. וכתב החרדים (פרק ס"ה), וז"ל: וכך לימד הארז"ל, שזה (ההתבודדות) מועיל לנפש שבעתים מהלימוד.

סיפר מוהרנ"ת בשבחי הר"ן (ח"א אות י'), וז"ל: עקר עבודתו אשר על ידה זכה (רבינו) למה שזכה, ה"ה רק רבוי התפלות והתחנות והבקשות והרצויים והפייסים, שהיה רגיל מאד להתפלל ולהתחנן לפניו יתברך. והיה מרצה ומפייס אותו יתברך בכמה מיני תחנות ובקשות, שזכרו ברחמי לקרבו לעבודתו יתברך. ועקר מה שהועיל לו, היו התפלות שהיה רגיל מאד ליחד לו איזה מקום שמצא שאין שם בני אדם, והיה מפרש שיחתו לפני השם יתברך וכו', ע"כ.

תפארת – לעורר רחמים בתיקון חצות

לא. היסוד השישי: ב'תפארת' – קימת חצות, המעוררת רחמים על האדם. מובא בגמרא ברכות (דף ג:) על דוד המלך היה מכוון את הכינור שלו מול רוח צפונית, וכל יום בנקודת חצות היתה מנשבת רוח צפונית ומשמיעה קול בכינור, וכך היה דוד המלך מתעורר בחצות לעבודת ה'. ורבינו אומר (ליקו"מ סוף תורה נ"ד), וז"ל: שבתחצות לילה אז נתעורר בחינות הנגון דקדושה הנמשך מכבוד של דוד, שהוא בחינת ברור הרוח טובה וכו' פנ"ל. ועל כן אז הזמן להתגבר בעבודת השם, לקום אז לעסק בעבודת השם, לפרש שיחתו לפניו יתברך. כי אז עקר הברור על ידי בחינת נגון בפלי הנ"ל, שהוא בחינת כבוד של דוד שנגנן אז, והבן היטב דברים אלו למעשה, עכ"ל.

לפרש את שיחתו על עניני בתיקון חצות

לב. עוד אומר רבינו אומר בליקוטי מוהר"ן (תורה ק"א ח"ב) כשאדם אומר תיקון חצות, לא העיקר על החורבן שהיה, כי מה שהיה היה, אלא העיקר בתיקון חצות להצטער על עצמנו, ולבכות על החורבן של בית המקדש הפרטי שלנו בלב ולבכות למה עדיין אני לא זוכה להיות צדיק ולהתקרב אל השם, שאני זוכה לבחינת בניית בית המקדש שבלבי, וז"ל: אמר, שעל ידי אמירת תיקון חצות יכולין לפרש שיחתו את כל אשר עם לבבו כמו על ידי התבודדות. כי מסתמא אין אומרים חצות על העבר, ועקר אמירת חצות הוא על מה שנעשה עכשיו עם האדם, וכשיאמר חצות בבחינה זו, יכולין למצא כל אשר עם לבבו בתוך אמירת חצות.

נצח – תיקון הכללי

לג. היסוד השביעי: ב'נצח' – אמירת התיקון הכללי. כברסלב ידוע כמה הענין של התיקון הכללי הוא תיקון לכל הענין של מקרה לילה ופגם הברית. ורבינו בעצמו מאוד התפאר (שיחות הר"ן שיחה קמ"א) שהרבה צדיקים ניסו להשיג את ההשגה הזאת, ולו עזר השם יתברך שהשגתי את הדבר בשלימות. למדנו שיש שני בחינות בתיקון הכללי.

התיקון לחטאות נעורים בציון הקדוש

לד. יש תיקון הכללי למקרה לילה, ויש תיקון הכללי לחטאות נעורים שנעשו במזיד. ולענין חטאות נעורים, צריך את האמירה של תיקון הכללי בציון הקדוש באומן. ולכן כל יהודי (ושיהיה הצדיק והלמדן הכי גדול), חייב לפחות פעם בחיים להשתטח בציון רבינו הקדוש

הצרות, וישועה באה. ובלקוטי מוהר"ן (תורה נ"ז), כתב וז"ל: המקנה מושיע בכל הצרות, כמו שכתוב (ירמיה יד, ח) "מקנה ישראל מושיעו בעת צרה", כי הוא חסד עליון, שמושיע מכל הצרות. ועל כן המקנה מטהר מכל הטמאות, כמו שכתוב (יחזקאל לו, כה) "וורקתי עליכם מים טהורים וטהרתם" וכו'. כי אין יסורין בלא עוון וכו' (שפת נה), ועל כן המקנה מושיע מכל הצרות ומכל היסורים, הוא מטהר מכל הטמאות ומכל החטאים, עכ"ל.

אדם שיש לו איזה דאגה או צרה, ילך לטבול במקווה, ואפשר גם להתפלל במקווה בתוך המים, וזה הדבר שמבטל את הצרות. רבינו אומר (בספר המידות המתקת דין נ"ד), וז"ל: על ידי ישיבה במקנה תחת המים, עד שלא יוכל להחזיק בעצמו הרוח והנשימה, נמתק הדין, ע"כ. וזו עצה, שאדם שטובל במקווה ישאר מתחת למים כמה שניות עד שכבר הוא מרגיש שלא נשאר לו אוויר וקצת נעתקת הנשימה, ואז כשאדם נמצא בלי אוויר יש בחינה של חילוף נשמה, וזה כאילו שהנשמה עוזבת אותו, הוא עושה לעצמו בתוך המקווה איפוס (Reset) ומקבל נשמה חדשה, ומתחיל מהתחלה.

להתמיד בטבילת מקוה דבר יום ביומו ולהתוודות שם

כח. וכן, מאוד חשוב להתוודות ולחזור בתשובה לפני הכניסה למקווה, וגם אפשר להתוודות בתוך המים ולומר את כל נוסח הוידוי: "אשמנו, בגדנו, וכו", וכל אדם שיודע על איזה חטא שקרה לו, יתוודה על זה גם במקווה, וכן יכול לבקש בלב כל הבקשות שצריך. ואשרי חלקו של מי שזוכה כל יום לטבול במקווה, ולא מבטל את הטבילה אפילו יום אחד, וגם אם הוא טהור, כל טבילה נוספת מוסיפה עליו עוד טהרה, ועוד קדושה.

גם צריך להקפיד בטבילת עזרא' – שהרי היתה גזירה שאסור להתפלל וללמוד בלי טהרת מקוה, ואע"פ שלהלכה התירו ללמוד ולהתפלל בלי טבילת מקוה, אבל כל אדם ישתדל שקדוש יאמר לו, וישתדל לא לבטל את הענין של טבילת עזרא. ואני יודע מהרבה צדיקים שאמרו שכדי לעלות במדרגות של קדושה, קודם כל על ידי קדושה וטהרת מקוה. וכן רבינו אמר (שיחות הר"ן קמ"א) התיקון הראשון הוא מקווה. ולכן לא לוותר על טבילת עזרא באותו יום שאדם צריך להיטהר, שיטהר בלי חכמות, והכי טוב זה מי שזוכה בכל יום לטבול במקווה, זה המדרגה גבוהה ביותר של טהרה.

חסד – אהבה ושמחה

כט. היסוד הרביעי: ב'חסד' – אהבת ה' ושמחה. רבינו אומר בליקוטי מוהר"ן (תורה כ"ד ח"ב) "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד", שכל הזמן אדם יזכה להיות בשמחה. ולכאורה נשאל: הרי בתרי"ג מצוות שכתב הרמב"ם, לא כתוב שם את מצות השמחה? והתשובה, אמנם השמחה היא לא מצוה בפני עצמה, אלא כל מצוה נוסף בתיקונה כשהיא נעשית בשמחה, ולכן מצוה גדולה להיות בשמחה, כי השמחה מלווה לכל מצוה ומצוה. בעל ה'חרדים' העיד שכך אמר האר"י ז"ל לתלמידיו – שכל המדרגות שהגיע אליהן, זה היה בזכות שהייתי מקיים את המצוות בשמחה עצומה.

גבורה – התבודדות ומעלה

ל. היסוד החמישי: ב'גבורה' – התבודדות, לדון ולשפוט את עצמו בכל יום ויום, מה עשה טוב ומה לא, וכן מתפלל ומבקש מה' ית' על

יסוד – התקשרות לצדיק האמת

לח. היסוד התשיעי: ב'יסוד' – התקשרות לצדיק, גם התקשרות בתפילה שצריך כל אחד ואחד לקשר עצמו ואת תפילותיו ולימוד תורתו לצדיק האמת. כמובא בליקוטי מוהר"ן (תורה ב' ותורה ט ח"א, וכן בשיחת הר"ן רצ"ו) שצריך לקשר עצמו לצדיק האמת בכל תפילה, ובפרט באמירת התיקון הכללי. צדיק האמת הוא כמו מעלית, הוא מעלה את העבודה ה' של כאילו הוא בעצמו היה עושה אותה. תחשוב שאתה עושה מצוה ותפילה וע"י שקישרת אותה לצדיק האמת, זה יהיה נחשב כמו שרבי נחמן עשה את אותה מצוה, והתפלל את אותה תפילה, וכך זה נרשם על שמך.

גם הצדיק צריך העבודה של כל יהודי. רבינו הקדוש אמר שפעם פעלתי באיזו פעולה בעבודה של אחד התלמידים שלי. ובאמת עיקר הכוונה בנקודה של ההתקשרות לצדיק, זה מאוד לאהוב אותו באהבת אמת, וללמוד את הספרים שלו לפי הסדר, ולקיים את העצות שלו, ולזכות להיות בציון הקדוש. כל אלה הם דברים שעושים התקשרות חזקה לצדיק.

מלכות – הפצת הספרים ששם מצויר פני הצדיק

לט. היסוד העשירי: ב'מלכות' – הפצה הספרים שנשארו לנו מרבינו ומתלמידו הקדוש, ומשאר אנשי שלומנו האמיתיים. רבינו אומר בליקוטי מוהר"ן (תורה קצ"ב), וז"ל: בְּהַסְפֵּר שֶׁל הַחֶכֶם נִרְשָׁם וְנִצְטִיר שֵׁם דְּמוֹת הַחֶכֶם, כִּי אֵלּוּ הַדְּבוּרִים וְהָאוֹתוֹת וְהַנְרָשָׁמִין וְהַנְצִטִיר בְּהַסְפֵּר, הֵם שֶׁכֵּל הַחֶכֶם וְנִשְׁמָתוֹ וְבַחֲיִנּוֹת פְּנָיו, נִמְצָא שֶׁשְׁכָּלוֹ וְנִשְׁמָתוֹ וְפְנָיו שֶׁהוּא דְּמוֹתוֹ מִמָּשׁ, הוּא בְּאֵלּוֹ הָאוֹתוֹת וְהַתְּבוּת, עַל כֵּן נִמְצָא בְּכָל סֵפֶר וְסֵפֶר דְּמוֹת דְּיוֹקְנוֹ שֶׁל הַחֶכֶם שֶׁחָדַשׁ אֵלּוֹ הַדְּבוּרִים, כִּי כְּפִי דְּמוֹתוֹ דְּהֵינּוּ שְׁכָלוֹ וְנִשְׁמָתוֹ וְפְנָיו שֶׁל הַחֶכֶם, כֵּן נִצְטִיר הָאוֹתוֹת בְּסֵפֶר, עכ"ל. אם אתה רוצה לראות את הפנים של רבינו, הרבה אנשים רוצים לדעת איך היה רבינו נראה, אבל באמת לא הכוונה לתווי הפנים או לצבע השיער שלו, אלא עיקר הנקודה היא לדעת איך נראות הפנים הרוחניות של רבי נחמן, זה העיקר לראות אותו מצויר בליקוטי מוהר"ן.

אזהרת ר' נתן שנהיה חזקים בהפצה – ברצון בממון ובטרח

מ. רבי נתן מאוד הזהיר על הענין של הפצת הספרים, גם עכשיו היום הכי חזק של ההפצה בברסלב – זה יום עשרה בטבת יום ההילולא של רבי נתן. היות שהוא מסר את עצמו על ההדפסה וההפצה במסירות נפש, והוא הקים דפוס בבית שלו בשנת תקפ"א במסירות נפש, ושם הוא הדפיס כמה ספרים, ואפילו שהוא ידע שהמתנגדים רוצים להלשין עליו בכל רגע לשלטונות כי מצד החוק היה אסור ברוסיה להדפיס ספרים, ואם הוא היה נתפס הוא היה מקבל על זה עונש מות או גלות בסיביר, והמתנגדים מאוד רצו שיגלו ח"ו את רבי נתן לסיביר. והוא במסירות נפש הוא הדפיס והפיץ את התורות של רבינו, ולכן אפילו ביום פטירתו הוא ציווה וגזר עלינו, תהיו חזקים ברצון, בממון, ובטרח על הענין של הדפסת והפצת הספרים. ה' יזכנו אמן ואמן.

שבת שלום ומבורך. עריכה: ליאור גבע

באומן, כי – "מי אמר ניקיתי וזיכיתי לבבי"? לצערנו כמעט אין יהודי (חוץ מייצא מן הכלל) שאין לו ענין של חטאות נעורים, ומי שניצל מזה, זה רק בודדים שזכו, כמו שרבינו הקדוש העיד על רבי אהרון מברסלב, שהוא נכנס לחופה עם שלית נקיה. אבל רוב בני אדם צריכים לעשות תשובה על הדבר הזה, והתיקון נעשה באמירת תיקון הכללי בציון הקדוש.

וצריך להקדים טבילת מקווה בכל פעם שמגיעים לציון הקדוש, לא נכנסים בלי טבילת מקווה, ואז נותנים פרוטה לעילוי נשמתו של רבינו הקדוש, ואחר כך אומר עשרה מזמורים של תיקון הכללי בכוונה, אמנם העיקר זה האמירה עצמה, אבל ככל שאומרים אותם בכוונה יותר, כך הם מועילים יותר.

החתימה של השם של רבינו בתיקון הכללי

לה. והסיבה ששמנו את 'תיקון הכללי' בספירת ה'נצח', כי כתוב שכל מחבר ספר יחתום את שמו בספר שלו, ומקובל אצל אנשי שלומנו שגם רבינו חתם ב'תיקון הכללי' את שמו בסוף הפרק א' 'מכתם לדוד' (תהלים טו, יא): "נְעֻמֹת בְּיַמִּינְךָ נְצַח" – 'נצח' גימטריא נחמן' (148), וזאת החתימה של רבינו ב'תיקון הכללי'. כלומר, דוד המלך ברוח הקודש שלו, כבר רימז על שם רבינו בתיקון הכללי.

לומר תיקון הכללי יום ביומו ובפרט עם תפילין

לו. רבינו אמר: "נצחתי ואנצח, גמתי ואגמור, אני נהר המטהר מכל הקטנים", וזה הענין של התיקון הכללי. ומאוד חשוב לומר את העשרה מזמורים את ה'תיקון הכללי' דבר יום ביומו, כי הענין של 'תיקון הכללי' זה לא רק לתקן אלא זה גם הגנה, להגן על האדם על שמירת העיניים ועל שמירת הברית שלו, ועל הכסף שלו, ועל כל מה שהוא צריך הגנה. ואני הוספתי (ויש לזה סימיון) שמאוד חשוב לומר את התיקון הכללי עם תפילין בבוקר. לזכות לומר תיקון הכללי מילה מילה בכל יום ויום, אין דבר נפלא יותר מזה.

הוד – למצוא נקודות טובות בעצמך ובחברך

לז. היסוד השמיני: ב'הוד' – למצוא בכל אחד מישראל כולל בו בעצמו נקודות טובות, וכך לדון כל יהודי לכף זכות. ורבינו בתורה רפ"ב אומר, שקודם תדון את עצמך לכף זכות, וכך לא תיפול לייאוש, כי תראה בעצמך כמה אתה טוב. עיקר מה שהיצר הרע רוצה, הוא להפיל את האדם לייאוש, ולכן: "רבינו שאג בקול גדול – אין שום ייאוש בעולם כלל", מתי רבינו שאג את השאגה הזאת? בשבת נחמו שנת תק"ע, רבינו הקדוש שאג את השאגה הזאת תוך כדי שאמר את התורה ע"ח תניינא, שאסור להתייאש, ואין ממה להתייאש כלל – והוא צעק זאת מדם ליבו. וע"י שתמצא בעצמך נקודות טובות, וממילא לא תתייאש.

אבל לא רק בעצמך תמצא נקודות טובות, אלא גם בחבר, וע"י שתדון אותו לכף זכות, תזכה להוציא מכף חובה ולעלות אותו לכף זכות, וכמו שרבינו דורש בתורה רפ"ב את הפסוק (תהלים לו, ע) "יעוד מעט ואין קשע והתבוננת על מקומו ואיננו", כי כל מעט טוב שאתה מוצא בחבר שלך ואתה דן אותו לזכות, כך אתה מוציא אותו ממקומו הלא טוב, ומעלה אותו לכף זכות ולצדקות.