

זיכרונות מזהר"י
שיחות הר"ן

שיחה כ'

עם
ביאור חברותא
ללימוד בעיון

כשהוא בשמחה

נקל לו להתבודד

אמר שהמתמיד בלימוד ספרו יהיה נעשה איש כשר באמת
ובעל מח גדול כי יש בה עמקות נוראה שאין בשום ספר

(הי"מ שמו שמה)

שיחות הר"ן סימן ב

מונה על פי דפוס ראשון שנת תקעה שהדפוס מוהרנ"ת בסוף ספורי מעשיות בשם ליקוטי מוהר"ן

כשהאדם כל היום בשמחה. אזי בנקל לו לייחד לו שעה ביום לשבר את לבו ולחשיח את אשר עם לבבו לפני הש"ית כמבואר אצלנו כמה פעמים אבל כשיש לו עצבות ח"ו. קשה לו להתבודד ולפרש שיחתו. וע' במ"א כמה האדם צריך להתחזק להיות שמח תמיד. וביותר בשעת התפילה. וצריכין להכריח עצמו בכל כחותיו לזכות לשמחה. ואמר כי לזכות לשמחה. זה קשה וכבר להאדם לזכות לזה. יותר משאר כל העבודות. ענה ואמר. כפי הנראה. שא"א לבא לשמחה כ"א ע"י עניני שטות לעשות עצמו כשטות ולעשות עניני צחוק ושטות וכו' כמבואר במ"א. ורק עי"ז באין לשמחה: כשהאדם זוכה לשמחה. אזי הש"י בעצמו שומר אותו ומציל אותו מפגם הברית :

כשהוא בשמחה נקל לו להתבודד

שיחות הר"ן אות כ'

מקום זמן אמירת התורה

לא ידוע

פתיחה

מבאר חומר גנות העצבות שמונעת מהחירות ליחוד זמן לישיב דעתו בהתבודדות ועל כן לברוח ממנה טוב שיעשה אפילו מילי דשטותא לבוא אל השמחה האמיתית שהיא רוחב לב וחירות לישיב דעתו ולהיות מחובר להקב"ה ואזי הקב"ה שומר אותו מפגם הברית וכל מיני ניתוק ממנו.

שיחות

בענין שמחה ע"י מילי דשטותא

חיי מוהר"ן אות תקצג – (קנ) ה'לך אנה ואנה בבית המיוחד שהיה לו פה בברסלב, וספר עמי מענין דרכי עבודת ה'. שיש לפעמים על-פי רב יסורים גדולים לעבודתו, ואחר-כך מניחין לו לפעמים מעט, ויש לו איזה נוחה כידוע למי שנוכנס קצת בעבודת ה'. ענה ואמר אין רשאים לוותר להשם יתברך ואמר בלשון אשכנז בזה הלשון: "מע טאר דעם אייבערשטן ניט נאך געבן", כלומר שבתחלה היו לו יסורים ובלבולים ואחר-כך כשיש לו נוחה קצת יאמר, שכבר מלא השם יתברך שאלתו ואין צריכים להפצירו עוד, כי באמת עדין לא נתן השם יתברך הישועה בשלמות, ועדין צריכין להסתפל לישועה ולהתחטא לפניו הרבה כבן המתחטא לפני אביו ולהרבות בגעגועים והפצרות וכו'. שיעור לו השם יתברך עוד ועוד וכו'. אחר-כך אמר אבל לכם אין צריכין לומר זאת, כי אתם צריכים להיות בשמחה תמיד. כלומר שאם נחוש בכל עת אפילו כשהשם יתברך מרויח לנו קצת לחשב תמיד על חסרון הישועה המכרחת לנו עוד, אם-כן תתגבר חס ושלום המרה-שחורה והעצבות ביותר. אשר זאת המדה של עצבות מוקת לנו לעבודתו יתברך יותר מהכל, וצריך כל אחד להתחזק להיות בשמחה תמיד איך שהוא. על-כן אפילו בעת הצער והרחוק מעבודתו צריכין להתחזק להיות אף שמוח תמיד, ולשמוח את עצמו בכל מה דאפשר במה שמוצא בעצמו איזה נקודה טובה עדין, ובמה שזכה שלא עשה גוי וכיוצא בזה, ולהפך כל היגיון ואנחה והצער ויסורין לשמחה. לומר, אף-על-פי שאני כמו שאני, אף-על-פי-כן זכיתי להיות מורע ישראל, ולקיים כמה מצוות בכל יום ציצית ותפלין וקריאת שמע וצדקה וכיוצא. ואף-על-פי שעשית המצוות הם כמו שהם, אף-על-פי-כן על-כל-פנים יש בהם נקודות טובות מאד שנעשה מהם שעשועים גדולים למעלה, ואפילו על-ידי המצוות שנעשין על-ידי פושעי ישראל, כי כל זמן ששם ישראל נקרא עליו מתפאר בו השם יתברך הרבה בבחינת (ישעיה מט) 'ישראל אשר בך אתפאר, וכמבאר בדברינו בענין זה תלי תלים של הלכות, כמה וכמה דרכי עצות איך לשמוח את עצמו תמיד יהיה איך שיהיה. אשרי שיאחז בהם. ועל-פי רב צריכין לשמוח את עצמו במילי דשטותא, לעשות עניני צחוק ומלתא דבדיחותא כדי לשמוח את עצמו במה דאפשר. ועל-פי רב אי אפשר לשמוח את עצמו ביה"א על-ידיה, כי המרה-שחורה והעצבות מתגבר על האדם יותר מן הכל, וקשה לשברה יותר מכל המודות, ומזקת להאדם מאד יותר מהכל. וכל עקר התרחקות כל אדם מהשם יתברך היא רק מחמת עצבות ומרה שחורה, על-כן צריכין לראות לשמוח את עצמו בכל הפחות בכל מה דאפשר אפילו בעת שצור להאדם ודחוק לו מאד בגשמייות וברוחניות, הן בפרנסת הנפש הן בפרנסת הגוף, אף-על-פי-כן צריך לראות לבטח בה' תמיד שסוף כל סוף לא יעזב ה' אותו לנצח חלילה, ולשמוח את עצמו בכל מה דאפשר. מכל-שכן כשהשם יתברך מרחיב לו בעת צרתו ודחקו קצת, ויש לו איזה נוחה בעלמא, בודאי צריך להיות בשמחה תמיד ולהגדיל השמחה ביותר. והבן דברים אלו כי דברי רבנו ז"ל הם עמקים מאד, ועקר העמקות הוא להבין הדברים לקינם בפשיטות גמור. ואף-על-פי שאחר-כך היה נראה כאלו סותר רבנו ז"ל בעצמו הדברים שאמר לפני שאין צריכין לוותר להשם יתברך, מחמת שאנו צריכים להיות בשמחה תמיד. אף-על-פי-כן הדברים נצרכים מאד לפני ולפני בני אדם בגילנו, כי הבנתי כונתו קצת שרוצה שלא נפל חס ושלום לעצבות על-ידיה מחמת שנחשב תמיד אפילו בעת ההרחבה על חסרון הישועה החסרה עדין, כי באמת צריכין להיות בשמחה תמיד אפילו בעצם הדחקות בעבודת ה' ובגדל הרחוק. וגם אם יש לו עוד לזה שאר יסורים מפרנסה ומונעים וכו', אף-על-פי-כן צריך לשמוח את עצמו במה שיוכל פנ"ל, מכל-שכן כשמניח לו השם יתברך ברחמי ומרחיב לו קצת. אבל אף-על-פי-כן אל יעלה על דעתו שכבר הגיע למה שצריך, וכבר אין חסר לו כלום בעבודתו יתברך כאלו השם יתברך נתן לו כבר כל בקשתו, כי באמת עדין נשאר אצל השם יתברך רב ישועות, ואין צריכין לוותר לו יתברך וכו'. רק אף-על-פי-כן יהיה בשמחה תמיד, כי איך שהוא צריכין להיות בשמחה תמיד. והולך בהם יוכל להבין דברים אלו בפשיטות:

בענין מילי דשטותא להזהר מליצנות,

ושלא יהיה המילי דשטותא מחמת רשלנות בעבודת ה'

רבי לוי יצחק בנדר זצ"ל היה אומר בענין מלתא דשטותא שאמר רבנו ז"ל, שכפי הנראה אי אפשר לבוא לשמחה כי אם על ידי מלי דשטותא וכו' (ראה ליקרימ ח"ב סימן מח. ובשיח"ר סימן כ.). הנה אומר שכפי שראו מנהג אנשי שלומינו בכל הדורות הרי שהיו מאד נזהרים מבדיחות וממילי דשטותא בפעל. והנה אומר שענין זה אמר רבנו לאלו שבאמת עובדות בעבודת השם

יתברר היתה קדש ברצף עד שמחמת רב ההתעוררות שבלבם שהיתה כאש בוערת היו צריכים גם להתרוממות הדעת, מה שאין כן אנו בדרגתנו שעדיין לא השלמנו חקנו פראוי בבחינת ההתעוררות, הרי שענין מלתא דשטותא יכול להתהפך במהירות לליצנות וצריך בזה שמירה גדולה. וזה חסרון גדול בשתופסים ענין זה לתחלת העבודה פשעדין לא התעוררנו פראוי לעסק בקביעות בתורה ותפלה בכל כחנו. ומחמת ההתשלות בעבודת ה' נוטה האדם מחובו ולשמוח עצמו במלתא דשטותא ובדיחותא. כי באמת מלתא דשטותא היתה עבודה גדולה אצל הצדיקים הגדולים וכמו שמצינו בדרך ששהתגברו עליו הקלפות כמו שהתלבשו עליו בצורת אבימלך והיה חייב לשנות טעמו לפני אבימלך, ויתו ברקו על דלתות הבית וכו' (שמואל א-א כא) ¹². ועוד שאם כן שפשוט כל כך ההנהגה בזה, למה ומדוע לא תפס רבנו ענין המלתא דשטותא בעצה הפשוטה לבוא לשמחה בעת אמרו המאמר שבתורה 'י חלק ב' שאמר שם: עקר מה שהעולם רחוקים מהשם יתברך הוא מחמת שאין להם ישוב הדעת, ולבוא לישוב הדעת הוא על ידי שמחה, ולבוא לשמחה, הוא על ידי שמוצא בעצמו נקודות טובות וכו' וכו' עין שם, שהיו הענין של 'בדיחא דעתיה' המבאר בדברי רז"ל. (שיש"ק ח"ח אות סג)

וראה כל המאמר המיוסד על זה בחלק א' סימן רפב על פי הפסוק 'אזמרה לאלקי בעודי', שדיקא על ידי ענין ה'עוד' מעט טוב שבי על ידי זה אזמרה – אפשר לבוא לשמחה, ומה לו לרבנו להרחיק כל כך ולא נתן תיכף העצה שלבא לשמחה הוא על ידי מלי דשטותא ובדיחותא, אלא שבודאי דבר רבנו בזה לאנשים רמי מעלה שהיו ברב התעוררות והיו מכרחים לשמח דעתם בדרגתם, ועל כן כל אחד לנפשו צריך לבדק עצמו היטב בזה. שלא יבוא ויהפך כל העבודה לליצנות אחת גדולה. (שיש"ק ח"ח אות סד)

והיה אומר בצחנות: אחר שאמר רבנו כל כך הרבה תורות גבוהות ורמות ודרך עבודה גדולים כאלו כמו שהשאר אחריו, איך בא זאת שבאים ותופסים ענין המלי דשטותא לתחלת ההתקרבות ולתחלת עבודת ה'. מה גם שכן ראינו את כל אנשי שלומינו שהיו בעלי יראה תמיד ורק לעתים בודדות ממש ראינום בשום תנועה של מלתא דשטותא. וספר שהשמחה שהיו רואים אצל אנשי שלומינו היה מחמת למוד התורה הקדושה וקיום מצוה, ואחר התפלה שהתפללו בכח ובהתעוררות ובשמחה, ואחר למודם תורה בלקוטי מוהר"ן וכו' וכו' הם היו הסבה לשמחתם ולפניהם הקורנות מאשר. (שיש"ק ח"ח אות סה)

לקוטי הלכות

אין

קושיות

- א. כשהאדם כל היום בשמחה וכו' – צ"ע מדוע כל היום הרי העיקר לצאת מעצבות לחירות בשעה של ההתבודדות. כוונת שהעצבות גורמת שכל כך כנוס בעצמו לפייס נפשו וגופו שלא מצליח ליחד זמן להתבודדות. אבל ההתבודדות עצמה השמחה שבה היא רק הקרקע אבל היא בעצמה אדרבה לב נשבר מתוך תשובה שהיא חרטה על העבר וקבלה לעתיד.
- ב. וביותר בשעת התפילה – צ"ע הרי עומד לפני המלך וא"כ העיקר היא היראה. נראה שאמנם כך אבל השמחה הכרחית כי היא עצם החיבור אליו ית', מה ששמח ביהדותו והחיבור אליו ית', וכדי שיהיה לבו משוחרר להשיח כל שבלבו לפניו ית'.
- ג. לזכות לשמחה קשה וכבד להאדם לזכות לזה יותר משאר כל העבודות – צ"ע מדוע יותר קשה משאר תאוות? ומעבודות היראה והאמונה? ונראה כי טבע האדם להמשך לעצבות מחמת פגעי ומקרי הזמן, אבל אולי עיקר כוונת רבנו כי השמחה היא הקרקע לכל העבודות על כן ראשית צריך לעבוד עליה.
- ד. א"א לבא לשמחה כ"א ע"י עניני שטות – צ"ע הרי כבר ביאר בתורה רפב שלשמחה בא ע"י שמוצא בעצמו נקודות טובות, (תורה 'י תנינא ורפב) ומדוע להוריד עצמו לשטות שהיא קרובה לליצנות והוללות, והיא קרקע לכל העבירות כחז"ל (סוטה ג). אין אדם עובר עבירה אלא אם כן נכנס בו רוח שטות? ראה בשיחות מה שאמר על זה רבי לוי יצחק בנדר זצ"ל.

הקדמה

שמחה היא עולם החירות

בתורה 'י תנינא מבאר שלישוב הדעת צריך שמחה. ותחילה צריך להיזהר מאד ממרה שחורה דהיינו עצבות שהיא שרש הרע כי בעצבות אדם מכווץ וקשה לו לחשוב על איזה עשיה ופעולה דקדושה, רק הולך ומתכווץ לתוך עצמו. ואפילו כשמצליח קצת לחשוב אזי לא מצליח לחשוב אלא רק כיצד להרגיע ולפייס את גופו והחסרון שמרגיש בלבו. וזה הקרקע לכל התאוות רעות, כי אז מורה התר לעצמו לעשות כל המותר, ומחפש כל מיני היתרים כדי להטיב עם הרגשתו. ובמצב כזה בוודאי אין שום מקום לישוב הדעת כלל.

¹² שמואל א-א פרק בא (יג) וישם דוד את הדברים האלה בלבו וירא מאד מפני אכיש מלך גת: (יד) וישנו את טעמו בעיניהם ויתהלל בידם (ויתו) ויתיו על דלתות השער ויורד יירו אל קננו: (טו) ויאמר אכיש אל עבדיו הנה תראו איש משתגע למה תביאו אותו אלי: (טז) חסר משגעים אני כי הבאתם את זה להשתגע עלי הנה יבוא אל ביתי:

וגם כשיוצא מזה עדיין אין מוחו משוחרר לגמרי, כי עסוק בדאגתו לצרכי היום יום, ואין לו מקום בלב לדאגה כיצד יחזור להתחבר אליו ית', ודאגת העתיד לבוא, אלא רק לדאגת היום ומחר הגשמית. ורק ע"י שמחה משתחרר המח והלב ויש מקום בליבו לחשוב על הכל, כי שמחה היא רוחב לב ושחרור העבדות, בחי' עולם הבינה, עולם החירות, בחי' שער החמישים שהוא היובל שבו משתחררים העבדים, וחזרות הקרקעות לאדונם הראשון, בחי' גאולה, ויציאה מהגלות שהיו מט שנים.

השמחה היא אור גבוה מאד שא"א לתפוס אותו במהלכי שכל, כי השכל תופס רק אור המותאם לכלי המח בחי' אור פנימי, וכל אור שאין למח כלים להכילו נשאר בבחי' מקיף, ולא נתפס אלא רק בהרגשת הלב, (בחי' מגילה דף ג' איהו לא חזי מזליה חזי, דהיינו מקיף שנותן לו הרגשת הלב) ועל כן כדי שיהיה המח משוחרר לישוב הדעת, צריך לקשור את השמחה שבלב למח, וזה בחי' יחוד כמבואר שם. והביאור נ"ל כנ"ל שהשמחה היא בלב והלב בחי' נוקבא מעלה את השמחה מיין נוקבין למח שהוא בחי' דבר, ועי"ז המח משוחרר ומשפיע עצה כיצד לתקן את התאוות ולהעלותן לקדושה. ובלק"ה מבואר עוד שהיציאה מעצבות לשמחה היא עליה מאחיזת הקליפות (כי עצבות היא סט"א) ובעליה משם עולים נצוצות קדושים בהם מתקשטת הנוקבא בבחי' חזי ברא במה קאתינא לגבך ועי"ז מתעורר הזיווג, ממח ללב.

נמצא למעשה שהשמחה לבד ממה שהיא תכלית לעצמה כי היא עיקר הדעת והחיבור אליו ית'. היא גם הקרקע להיות ברוחב לב וחירות לישוב הדעת, שהוא הקרקע להתבודדות דהיינו ליחד לו שעה לפחות לישב דעתו ולשפוט עצמו עד כמה התרחק מרצון ה' והחיבור אליו.

ועל כן העצבות שהיא הפך מזה היא סטרא אחרא ומדה שנואה ורעה מאד שמכווץ את הלב ומביא לעצלות וכבידות לכל דבר שבקדושה.

ועל כן כדי לברוח ממדה רעה זו מותר אפילו לירד למדת השטות ומילי דשטותא, אבל לזכור שהשטות הוא הפך הדעת ממש שהרי אמרו (סוטה ג.) אין אדם עובר עבירה אלא אם כן נכנס בו רוח שטות. וגם בקל מפיל לליצנות. על כן בכל מלתא דשטותא צריך לזכור שהיא רק היכי תמצא לברוח מעצבות, ורק על מנת לבוא על ידה לשמחה ויראה בחי' גילו ברעדה, וישוב הדעת, שעל ידה יוצא מהתאוות ומדות רעות ובא לשפלות וענוה.

עד כאן ההקדמה

✱

שיחה ב'

בְּשֶׁהָאָדָם כָּל הַיּוֹם בְּשִׂמְחָה אָזִי בְּנִקְל לֹא לִיחַד לֹא שָׁעָה בַּיּוֹם לְשַׁבֵּר אֶת לְבוֹ דְּהֵיִינוּ שְׁשׁוּפֵט
עצמו על מעשיו רעים בהתבודדות בלב נשבר, לא יותר משעה/א' כדי שלא יפול למרה שחורה, **וּלְהַשִּׁיחַ**
אֶת אֲשֶׁר עִם לְבָבוֹ לִפְנֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ פֶּמְבָּאָר אֲצִלְנוּ כְּמָה פְּעָמִים, גודל מעלת ההתבודדות עיין
תורה נב'י/ שהעיקר לבקש לבטל מדותיו הרעות עד שיזכה לשפלות וביטול גמור עד שנכלל בו ית', והזמן
המסוגל הוא בלילה ומחוץ לעיר, ועיין תורה נד שבעיקר בחצות, ועיין תורה כה תנינא/י' – הַהִתְבּוּדוֹת הֵיא

^א עיין תורה כד תנינא בסוף – אף שגם לב נשבר הוא טוב מאד, עם כל זה הוא רק באיזו שעה, וראוי לקבוע לו איזה שעה ביום לשבר לבו ולפרש שיתחיל לפניה יתברך, כמובא אצלנו, אבל כל היום כלו צריך להיות בשמחה. כי מלב נשבר בקל יכולין לבוא למרה שחורה, יותר מאשר יכולין לפשל על-ידי שמחה, חס ושלום, לבוא לאיזה הוללות, חס ושלום, כי זה קרוב יותר לבוא מלב נשבר למרה שחורה. על-כן צריך שיהיה בשמחה תמיד, רק בשעה מיוחדת יהיה לו לב נשבר:

^ב תורה נב – ואי אפשר לבוא לידי בטול, כי אם על ידי התבודדות. כי על ידי שמתבודד ומפרש שיתחיל בינו לבין קונו, על ידי זה הוא זוכה לבטל כל התאוות והמדות רעות, עד שזוכה לבטל כל גשמייתו, ולהכלל בשרשו: אף עקר ההתבודדות הוא בלי'לה, בעת שהעולם פנוי משרד העולם הזה. כי ביום, על ידי שרודפין העולם אחר העולם הזה, הוא מבטל ומכלכל את האדם מלהתדבק ולהכלל בהשם יתברך. ואפלו אם הוא בעצמו אינו טרוד, אף על פי כן מאחר שהעולם טרודים אז, ורודפים אז אחר הכלי העולם הזה, על ידי זה קשה אז לבוא לידי בטול: וגם צריכין שיהיה ההתבודדות במקום מיוחד, דהיינו חוץ מהעיר בדרך יחיד, במקום שאין הולכים שם בני אדם. כי במקום שהולכים שם בני אדם ביום, הרודפים אחר העולם הזה, אף על פי שבעת אינם הולכים שם, הוא מבטל גם כן ההתבודדות, ואינו יכול להתבטל ולהכלל בו יתברך. על כן צריך שילך לבדו בלי'לה, בדרך יחיד, במקום שאין שם אדם. ושם ילך ויתבודד, ויפנה לבו ודעתו מכל עסקי עולם הזה, ויבטל הכל, עד שיזכה לבחינת בטול באמת. היינו שבתחלה ירבה בתפלות ושיחות בהתבודדות בלי'לה בדרך יחיד כנ"ל, עד שיזכה לבטל זה הדבר, דהיינו לבטל מדה ותאוה זאת. ואחר כך ירבה עוד בהתבודדות הנ"ל, עד שיבטל מדה ותאוה אחרת. וכן ינהג זמן רב בהתבודדות, בזמן הנ"ל, ובמקום הנ"ל עד שיבטל הכל. ואחר כך עדין נשאר ממנו איזה דבר וכו', ואחר כך מבטלין גם זה, עד שלא נשאר ממנו כלום: ופרוש כי יכול להיות אחר שבטל כל התאוות ומדות רעות, עדין נשאר ממנו כלום. דהיינו שעדין לא בטל לגמרי הגאות והגסות, עד שנחשב בעיניו לאיזה דבר. ועל כן צריכין להתנגע ולהרבות בהתבודדות הנ"ל, עד שלא ישאר ממנו כלום, שיהיה בבחינת מה באמת, עד שיזכה לבחינת בטול באמת:

^ה תורה כה תנינא – ההתבודדות הוא מעלה עליונה וגדולה מן הכל. דהיינו לקבוע לו על כל פנים שעה או יותר להתבודד לבדו באיזה חדר או בשדה, ולפרש שיתחיל בינו לבין קונו בטענות ואמתלאות בדברי חן ורצון ופיוס, לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך, שיקרבו אליו

מעלה עליונה וגדולה מן הכל, דהיינו לקבץ לו על-כל-פנים שעה או יותר להתבודד לבדו באיזה חדר או בשדה, ולפרש שיתו בינו לבין קונו בטענות ואמתלאות, בדברי חן ורצון ופיוס, לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך, שיקרב אליו לעבודתו באמת. ועיין תורה צו תנינא¹ שהיה רוצה שכל היום יהיה לנו התבודדות. וראה תורה ק' תנינא שאמר שמקטן ועד גדול אי אפשר להיות איש בשר באמת, כי-אם על-ידי התבודדות. והיה מזכיר במה וכמה צדיקים מפרסמים אמתים, ואמר, שכלם לא באו למדרגתם כי-אם על-ידי התבודדות. והעיקר שיהיה ביראה עם שמחה דהיינו רוחב לב לשפוט את עצמו באמת, וחירות לבוא לישוב הדעת.

אבל בשיש לו עצבות חס ושלום, שהיא התגברות הסט"א² והקליפות³, קשה לו להתבודד ולפרש שיתו. כי עצבות היא כבדות וכווץ הלב שגורם להתכנס בתוך עצמו וקשה לו לפשפש בנגעי עצמו כדי לשפוט עצמו ולתקן דרכיו, ועל כן לא יכול לבוא לישוב הדעת⁴.

לעבודתו באמת. ותפלה ושיחה זו יהיה בלשון שמדברים בו, דהיינו בלשון אשכנז (במדינתנו). כי בלשון הקדש קשה לו לפרש כל שיתו, וגם אין הלב נמשך אחרי הדבורים, מחמת שאינו מרגל כל כך בהלשון, כי אין דרכנו לדבר בלשון הקדש. אבל בלשון אשכנז שמספרים ומדברים בו, קל וקרוב יותר לשבר לבו, כי הלב נמשך וקרוב יותר אל לשון אשכנז, מחמת שהוא מרגל בו. ובלשון אשכנז יכול לפרש כל שיתו. ואת כל אשר עם לבבו ישיח ויספר לפניו יתברך, הן חרטה ותשובה על העבר, והן בקשת תחנונים לזכות להתקרב אליו יתברך מהיום ולהלאה באמת, וכיוצא בזה כל חדר לפי דרגה. ויזהר מאד להרגיל עצמו להתמיד בזה יום מדי יום שעה מיוחדת כנ"ל, ושאר היום יהיה בשמחה כנ"ל: והנהגה זו היא גדולה במעלה מאד מאד, והוא דרך ועצה טובה מאד להתקרב אליו יתברך, כי זאת היא עצה כללית, שכולל הכל. כי על כל מה שיחסר לו בעבודת השם, או אם הוא רחוק לגמרי מכל וכל מעבודתו יתברך על הכל יפרש שיתו ויבקש מאתו יתברך כנ"ל. ואפלו אם לפעמים נסתתמין דבריו, ואינו יכול לפתח פיו לדבר לפניו יתברך כלל, אף על פי כן זה בעצמו טוב מאד. דהיינו ההכנה שהוא מוכן ועומד לפניו יתברך, וחפץ ומשתוקק לדבר, אף שאינו יכול, זה בעצמו גם כן טוב מאד, וגם יוכל לעשות לו שיחה ותפלה מזה בעצמו. ועל זה בעצמו יצק ויתחנן לפניו יתברך, שנתרחק כל כך, עד שאינו יכול אפלו לדבר. ויבקש מאתו יתברך רחמים ותחנונים, שיחמל עליו ויפתח פיו, שייכל לפרש שיתו לפניו: ודע, שכמה וכמה צדיקים גדולים מפרסמים ספרו, שלא באו למדרגתם, רק על ידי הנהגה זו. והמשפיל זבין מעצמו גדל מעלת הנהגה זו, העולה למעלה למעלה, והוא דבר השווה לכל נפש מקטן ועד גדול, כי כלם יכולים לנהג הנהגה זו, ועל ידי זה יבואו למעלה גדולה. אשרי שיאמרו בזה: **גם טוב לעשות מהתורה תפלה.** דהיינו בשלומד או שומע איזה מאמר תורה מצדיק האמת, אזי יעשה מזה תפלה, דהיינו לבקש ולהתחנן לפניו יתברך על כל מה שנאמר שם באותו המאמר, מתי יזכה גם הוא לבוא לכל זה, וכמה הוא רחוק מזה. ויבקש מאתו יתברך, שיזכרו לבוא לכל הנאמר שם באותו המאמר: **והמשפיל והחפץ באמת, יוליכו ה' בדרך אמת ויבין בעצמו דבר מתוך דבר, איך להתנהג בזה, באופן שיהיו דבריו דברי חן וטענות נכונות, לרצותו יתברך שיקרבו לעבודתו באמת.** וענין השיחה זו עולה למקום גבוה מאד, ובפרט בפעושה מתורה תפלה, מזה נעשה שעשועים גדולים מאד למעלה:

¹ **תורה צו תנינא** – ואז כשדבר מזה, דבר הרבה מהתבודדות, והאריך מאד בשיחה נפלאה בכמה מיני לשונות, וחזק אותנו וזרז אותנו מאד מאד בזה, להתחזק להרבות בהתבודדות ושיחה בינו לבין קונו. ואמר: שרצונו שיהיה לנו כל היום כולו התבודדות, ולכלות כל היום על זה, אף לא 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 בה, ורוצה לקבל עליו על עבודתו יתברך באמת, רצונו שיהיה לו כל היום התבודדות. והזכיר אז מאמר חכמינו זכרונם לברכה (ברכות כא): ולואי שיתפלל אדם כל היום כלו:

² **ליקוטי הלכות פריה ורביה ואישות הלכה ג אות יג** – על ידי פגם הברית נופלים, חס ושלום, לבחינת יגון ואנחה, כי יגון ואנחה הם סמך מם ולילית, כמו שמוצא בפגנות, **"השיבה שופטניו וכו"**, שהם עושקין את הטפות, חס ושלום, ועקר עלייתם על ידי שמחה בשמתגבר איש הישראלי אף על פי שעשה מה שעשה ומשמח את עצמו בהנקה טובה שמוצא בעצמו עדין, ומהפך כל היגון ואנחה לשמחה שאומר, אדרבא, זהו עקר שמחתי וחדותי שמרחק בזה שעשה מעשים כאלה וזכה אף על פי כן לומר בכל יום פעמים שמע ישראל וכו', ואם לא הייתי זוכה אלא לזה לבד גם כן ראוי לי לשמח כל ימי חיי, מפל שפן שאני זוכה עוד לכמה וכמה מצוות מצויות ציצית ותפלין ושאר מצוות שאפלו הפחותים שבישראל מקימין בכל יום, ואם אני עדין רחוק מהשם יתברך, ועדין לא יצאתי מחל אל הקדש אפלו פחות השערה, אדרבא, זהו עקר שמחתי ביותר שאף על פי כן אני בכלל ישראל ואוכל מצה בפסח ומתענה ביום הכפורים ויושב בסכה וכו', וכל מה שהבעל דבר וכת דיליה מכניס בו עצבות ומרה שחורה, הוא שמח ביותר, כי אדרבא, זהו עקר שמחתי שמרחק כמוני יזכה לגע בדברים קדושים ונוראים כאלה, וכל מה שאני רחוק ביותר שמחתי גדולה ביותר, שגם אני זוכה לדברים קדושים ונוראים כאלה ציצית ותפלין ושבת יום טוב וכו' וכו', כי מי שיש לו מח כל שהוא ויש לו אמונה שלמה בה' ובתורתו הקדושה, יכול להתנוצץ לו מרחוק גדל מעלת יקרת קדשת כל מצוה ומצוה שאנו זוכין לקיים בכל יום, אפלו הפחות שבפחותים, ובפרט מה שאנו זוכין ליחד שמו בכל יום פעמים, שזהו עקר הכל, שאנו זוכין להאמין בה' אלקים אמת יחיד קדמון בורא כל עולמים אחד יחיד ומיוחד לעלא מן כלא ולית לעלא מיניה, ברוך הוא ומברך שמו תמיד לעולם ועד, ולמי שזוכה להרגיל עצמו ולשמח בשמחה הזאת, בודאי יזכה לכל טוב וימחלו לו כל עוונותיו, כי זהו בחינת שמהפך היגון ואנחה לשמחה כנ"ל, שזהו עקר שלמות השמחה ועל ידי זה נעשה יחוד גדול למעלה, כמו שאמר רבנו זכרנו לברכה שנעשה יחוד גדול למעלה על ידי בדיחא דעתיה, על ידי שאיש הישראלי משמח את עצמו ומשבר העצבות ומהפכו לשמחה, ועל ידי זה מבררין ומעלין כל הניצוצות מעמקי הקלפות שגפלו לשם על ידי פגם הברית, כי עקר נפילתם הוא לבחינת יגון ואנחה כנ"ל. וכשזוכה להפך היגון ואנחה לשמחה, על ידי זה מעלה כל הנפשות והניצוצות שנדחו לשם ומחזירם לתוך הקדשה, שהוא השמחה כנ"ל:

³ **שער הגלגולים** הקדמה כז – גם דע, כי האיש הזה מחדש שבא עתה בגלגול בפעם א', יש לו טורח גדול להכניע יצרו, אע"פ שנשמתו תהיה גבוהה מאד, לפי שזה הוא התחלת הזדככו מן הקליפות, כי אפילו בהיותו בבחי' צלם, היה מעורב בקליפתו כנו. גם לטעם הנוכח, מוכרח הוא שהאיש הזה יהיה עצב מאד כל ימיו, ודואג בקרבו תמיד ללא סבה, אבל הסבה האמיתית הוא, כי הקליפות מהם המשכת העצבון כנודע.

⁴ **כמבואר בתורה י' תנינא** – מה שהעולם רחוקים מהשם יתברך ואינם מתקרבים אליו יתברך, הוא רק מחמת שאין להם ישוב הדעת, ואינם מישבין עצמן. והעקר להשתדל לישוב עצמו היטב, מה התכלית מפל התאוות ומפל עניני העולם הזה, הן תאוות הנכנסות לגוף, הן

ועין במקום אחר ראה לקמן שיחה עד/ו' **פמה האדם צריך להתחזק להיות שמח תמיד וביותר בשעת התפלה, ויצריכין להכריח עצמו בכל פחותיו לזכות לשמחה.** וגם כשלא מרגיש שמחה יעשה עצמו כאילו הוא שמח כדי לברוח מהעצבות שהיא מדה רעה שהקב"ה שונא אותה/א, ועי"ז יבוא לשמחה (בינה, עולם החירות והתשובה).

ואמר פי לזכות לשמחה זה קשה וכבר להאדם לזכות לזה יותר משאר כל העבודות. כי טבע האדם למשוך עצמו למרה שחורה ועצבות מחמת פגעי ומקרי הזמן, וכל אדם מלא ייסורים (תורה כד תנינא)/כ

ענה ואמר: פפי הנראה שאי אפשר לבוא לשמחה פיאם על ידי עניני שטות, ראה לק"ה נפילת אפים ד' ה'ו' שיכשיו בגלות השמחה נפלה לקליפות ולכן א"א לצאת מעצבות אלא ע"י מילי דשטותא **לעשות עצמו פשוטה ולעשות עניני צחוק ושטות וכו'.** פמבאר במקום אחר ראה תורה כד

תאוות שחור לגוף, כגון כבוד, ואז בודאי ישוב אל ה': אף דע, שעל ידי מרה שחורה אי אפשר להנהיג את המוח כרצונו, ועל פן קשה לו לישב דעתו. רק על ידי השמחה יוכל להנהיג המוח כרצונו, ויוכל לישב דעתו, כי שמחה הוא עולם החרות, בבחינת (ישעיה נ"ה): "כי בשמחה תצאו", שעל ידי שמחה נעשין פן חורין ויוצאין מן הגלות. ועל פן בשמחה שמחה אל המוח, אזי מוחו ודעתו פן חורין, ואינו בבחינת גלות, ואז יוכל להנהיג את מוחו כרצונו ולישב דעתו, מאחר שמוחו בחרות ואינו בגלות. כי על ידי גלות אין הדעת מישב, כמו שדרשו רבותינו, וזכרונם לברכה (מגילה יב) על בני עמון ומואב, דמיתבא דעתיהו מחמת שלא הלכו בגלות. שנאמר (ירמיה מ"ח): "שאנן מאב מנעוריו וכו', ובגולה לא הלך, על פן עמד טעמו בו" וכו'. ולבוא לשמחה הוא על ידי מה שמוצא בעצמו איזה נקדה טובה על כל פנים, פמבאר על פסוק: "אומרה לאלקי בעודי" (בלקוטי הראשון, בסיומן רפב). עין שם. ועל כל פנים יש לו לשמח במה שזכה להיות מורע ישראל, שלא עשני גוי, וכמו שאנו אומרים: 'ברוך אלקינו שבראנו לכבודו, והבדילנו וכו' ונתן לנו תורת אמת' וכו'. מפל זה וכיצא בזה ראוי לו לקח לו שמחה לשמח דעתו כנ"ל. וזה בחינת (שבת עז): 'בדיקא דעתה', שהוא דבר גדול, דהינו שמקשר השמחה למוחו ודעתו, ואזי המוח משחרר, ויש לו ישוב הדעת כנ"ל, וגם למעלה נעשה מזה יחוד גדול על ידי בדיקא דעתה:

שיחות הר"ן אות עד – בענין התפלה, לפעמים אין להאדם שום התלהבות בהתפלה, ויצריכין לעצמו התלהבות וחמימות ולב בוער להתפלה. וכו'..... וכן בענין השמחה, בפרט בשעת התפלה שצריכין שתהיה התפלה בשמחה גדולה ויצריכין להכריח עצמו לשמח עצמו בכל מה שיכול כדי לזכות לשמחה ובפרט בשעת התפלה וכמוכא (בתורה רפב) על פסוק: 'אומרה לאלקי בעודי וכו' עין שם. ואם לפעמים דעתו מבלבל ואינו יכול בשום אופן לשמח עצמו, אז עצמו שיעשה עצמו כאלו הוא שמח, ואף-על-פי שבתפלה עדין אין השמחה באמת בלב, אף-על-פי-כן על ידי שעושה עצמו כאלו הוא שמח על ידי זה יזכה אחר-כך באמת לשמחה. ועצה זאת היא עצה גדולה מאד גם בכל הדברים שבקדשה. שבתפלה צריכין לעשות עצמו כאלו הוא להוט אחר אותו הדבר שבקדשה ואחר-כך זוכין באמת לזה. והבן מאד:

א תורה מח תנינא – ודע, שתכף בשאדם רוצה לכנס בעבודתו יתברך, אזי תכף היא עברה גדולה כשיש לו עצבות, חס ושלום, כי עצבות היא סטרא-אחרא (זוהר נח דף עא), והשם יתברך שונא אותה:

ב תורה כד תנינא – כי טבע האדם – למשוך עצמו למרה שחורה ועצבות מחמת פגעי ומקרי הזמן, וכל אדם מלא יסורים, על-כן צריך להכריח את עצמו בכח גדול להיות בשמחה תמיד.

ג לק"ה נפילת אפים ד' אות ה – כי עקר גלות ישראל שהוא גלות השכינה, עקר הגלות הוא מה שהעצבות, שהם הסטרא אחרא והקלפות, מתגברין על ישראל ואינם מניחים אותם לשמח בה' ובתורתו הקדושה, פמבאר בהתורה אמצעותא דעלמא הנ"ל שזהו עקר גלות השכינה שהוא שמחתן של ישראל שעקר גלותה כשהעצבות מתגבר עליה, דהינו על ישראל חס ושלום, עין שם: **נמצא** שעקר גלות השכינה ונכנסת ישראל הוא מה שהשמחה היא בגלות ועל-כן עכשיו בגלות שעקר הגלות הוא שהשמחה נפלה למטה בגלות ומשם נמשך כל השמחה של העובדי כוכבים והרשעים ההולכים בשרירות לבם אשר באמת הם רחוקים משמחה אמיתית, כמו שכתוב (משלי יז), ילד כסיל לתונה לו כי כל ימיו פעס ומכאובות וכו', **פי הסטרא אחרא נקראת יגון ואנחה פידוע**, אף כל השמחה שיש אצלם נמשך רק מבחינת גלות השכינה שהיא שמחתן של ישראל שהוא עכשיו בגלות ומשם נמשך ניצוצי השמחה שנפל אצלם בגלות ומשם כל שמחתם לפי שעה ועליהם נאמר, ולשמחה מה-זה עשה, כמו שכתוב (קהלת ב) לשחוק אמרתי מהולל ולשמחה מה-זה עשה לשחוק אמרתי מהולל, לשון מערבב, הינו שכל השמחה שאינה לשמים היא נמשכת רק מתעורבות ניצוצי השמחה שנפלה על ידי גלות השכינה ונתערכה ביניהם והם מהפכים וממירים רע בטוב ולוקחים השמחה שבאה ממקום עליון מאד ושמחים עמה בדברי תאוות רעות שלהם אשר באמת הם יגון ואנחה ומרים ממנות ועל-כן בודאי ולשמחה כזאת מה זה עשה כי אחריה יגון ואנחה, כמו שכתוב (משלי יד) ואחרית שמחה תונה ועל-כן מחמת שעכשיו השמחה בגלות היא מלבשת במלין דעלמא שהם מלין דשטותא על-כן מי שרוצה לבוא לשמחה לשמח בקדשת ידותו במה שזכה להיות מורע ישראל ולא עשני גוי אי אפשר לבא לשמחה כי אם על ידי מילי דשטותא דיקא, **פי לשם נפלה השמחה מחמת גלות השכינה** שהוא שמחתן של ישראל כנ"ל ועל-כן איש הישראלי בשמשמח את עצמו על ידי מילי דשטותא אזי נעשה מזה תקון גדול בחינת עליית ניצוצי השכינה מגלותה כי מעלה ניצוצי השמחה מן הגלות מאחר שהוא בא לשמחה על ידי מילי דשטותא אלו, כי תכף כשאיש ישראל הוא בשמחה, תכף חזרה ועלתה השמחה למקומה ושרשה שהיא אצל ישראל ששם שרש השמחה האמתית, כי ישראל יש להם לשמח כל ימיהם בכל מיני שמחה בלי קץ וסוף מאחר שזכינו להאמין בה' ובמשה עבדו ובתורתו הקדושה וכו', כי מקור נשמת ישראל הוא בבחינת שמחה שהיא השכינה שהיא שמחתן של ישראל ששם שרש נשמתנו, כמו שכתוב (ישעיה מו), העמסים מני כטן הנשאים מני רחם שישאל הם חלק מהשכינה שהיא השמחה כנ"ל:

ד עוד ראה שם בלק"ה – וזה בחינת גדל הפלגת השמחה מאד מאד שנוהגים כל ישראל בפורים להרבות אז בשמחה גדולה מאד ועושים אז כל מיני צחוק ושחוק בשביל להרבות השמחה, כי עקר מצות פורים הוא השמחה כנ"ל ועל-כן עושים כל מיני שחוק ומילי דשטותא ועושים אז מעשה שכרות ושטות בשביל השמחה, **פי איתא בדברי רבנו זכרנו לברכה בכמה מקומות פמה אזהרות גדולות שצריך האדם להרגיל את עצמו להיות בשמחה תמיד.** ואיתא בדברי הקדושים שאי אפשר להיות בשמחה כי אם על ידי מילי דשטותא דיקא, שעושים עצמן פשוטה ומשמחין את עצמן במילי דשטותא, כי מחמת שטבע האדם נמשך אחר העצבות מאד, כי כל אדם מלא

תנינא/י^{טו} ומח תנינא/י^{טז} **ורק על-ידייה באין לשמחה**. אבל צריך להיזהר לא להאריך בשטות/י^{יז}, כי בקל מתהפך לליצנות, אלא רק כדי לצאת מהעצבות והכבדות שהיא עצלות ומדה רעה, ושנואה, על כן לא ירבה בבדיחות, אלא מעט כדי שיתרחב לבו לעבודת ה', ויוכל לצאת לחירות מגלות הדעת, כדי שיוכל להנהיג את מוחו כראוי לישב דעתו/י^{יח}. ויזכור שרבנו הוא אוצר של יראת שמים, וכשהעצבות לא מאיימת טוב להתרחק משטות ובדיחות. והמצווה להיות בשמחה תמיד/י^{יט}, היא שמחה של יראת שמים. ותמיד טוב יותר לצאת מעצבות ע"י שמוצא בעצמו נקודות טובות כמבואר בתורה רפב ורק כשלבנו מכוון מאד מרוב כבידות ועצבות ירחיב אותו ע"י מילי דשטותא ובדיחות/י^כ קצת ומיד יחזור לישב הדעת.

בְּשֶׁהָאֲדָם זֹכֵה לְשִׂמְחָה שהיא רוחב לב לכל דבר של קדושה, וחירות לישב דעתו, ולחזור להתחבר אליו ית', **אֲזִי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ בְּעֶצְמוֹ שׁוֹמֵר אוֹתוֹ וּמַצִּיל אוֹתוֹ מִפְּגַם הַבְּרִית** ראה תורה קסט/כ"א: הביאור

יסורים ויגונות פידוע לכל אחד ואחד על-כן צריכין להכריח את עצמו בכל הכחות להיות בשמחה ועקר השמחה אי אפשר להיות כי אם על ידי מילי דשטותא, כמו ששמעתי מפיו זכרוננו לברכה שאמר בזה הלשון "סע האט א פנים אז מע קען מער ניש פרייליך זיין נאר מיט נאריש מאכין זיך" וכן דבר עוד מזה כמה פעמים. וזהו הענין מה שהיו נוהגין כל הצדיקים הגדולים המפרסמים שהיו בימינו שעל-פי רב היה להם אנשים שהיו כמו בדיחנים, והיו עושים לפנים כל מיני צחוק ושטות במפרסם והכל בשביל שמחה, כי אין דבר מוזק לעבודת ה' כמו העצבות, כמוכא בכל הספרים הקדושים ומגדל מרירת וצרות הגלות המר הזה בגוף ונפש וממון אי אפשר להיות בשמחה כי אם על-ידי מילי דשטותא דיקא כנ"ל וזה בחינת מילי דבדיחותא שהיו נוהגים התנאים ואמוראים הקדושים קדם הלמוד כדי לבא לשמחה על-ידי מילי דבדיחותא שהם מילי דשטותא דיקא וזהו בחינת מה שכתוב בזה הקדוש (ויקרא דף מז) שרב המנונא סבא הזה מסדר קמי חבירא פרקא דמילי דשטותא.

^{טו} תורה כד תנינא – והכלל, שצריך להתגבר מאד בכל הכחות, להיות אף שמח תמיד. ... ולשמח את עצמו בכל אשר יוכל, ואפלו במילי דשטותא.

^{טז} תורה מח תנינא – והעקר להיות בשמחה תמיד. וישמח עצמו בכל מה שיוכל, ואפלו על-ידי מילי דשטותא, לעשות עצמו בשוטה ולעשות עניני שטות וצחוק או קפיצות ורקודים, כדי לבוא לשמחה, שהוא דבר גדול מאד:

^{יז} לענין שיחה זו אמר רבי לוי יצחק בנדר ז"ל שכפי שראו מנהג חסידי ברסלב בכל הדורות הרי שהיו מאד נזהרים מבדיחות ומילי דשטותא בפועל. והיה אומר שענין זה שאמר רבינו לאלו שבאמת עבודתם בעבודת השם יתברך היתה קודש ברצף, עד שמחמת רוב ההתעוררות שבליבם היו צריכים גם להתרוממות הדעת וכו' מה שאין כן אנו בדרגתנו שהמילתא דשטותא יכול להתהפך במהירות לליצנות וצריך בזה שמירה גדולה. ועיקר העצה לבוא לשמחה היא מה שכתוב בליקוטי מוהר"ן (תנינא סימן י') על ידי שמוצא בעצמו נקודות טובות (שיח שרפי קודש חלק ח' אות ס"ג, ועיין שם עוד באריכות גם באותיות ס"ד ס"ה).

^{יח} כמבואר בתורה י' תנינא – שרק על-ידי השמחה יוכל להנהיג המח כרצונו, ויוכל לישב דעתו, כי שמחה הוא עולם החרות, בבחינת (ישעיהו נ"ה"ב): כי בשמחה תצא, שעל-ידי שמחה נעשין בן-חרין ויוצאין מן הגלות. ועל-כן כשמקשר שמחה אל המח, אזי מחו ודעתו בן-חרין, ואינו בבחינת גלות, ואזי יוכל להנהיג את מחו כרצונו ולישב דעתו, מאחר שמחו בחרות ואינו בגלות.

^{יט} תורה כד תנינא – מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד, ולהתגבר להרחיק העצבות והמרה שחרה בכל כחו. וכל החולאת הבאין על האדם, כלם באין רק מקלקול השמחה. כי יש עשרה מיני נגינה שהם בחינת שמחה, כמו שכתוב (תהלים צ"ב): "עלי עשור וכו'" כי שמחתי ה' בפעלך וכו'. ואלו יוד מיני נגינה באין בתוך עשרה מיני דפקין, והם מחיין אותן (א). ועל כן כשיש קלקול ופגם בהשמחה, שהיא בחינת יוד מיני נגינה, על ידי זה באין חולאת מן הייד מיני דפקין, שנתקלקלן על ידי קלקול הייד מיני נגינה, שהם השמחה כנ"ל. כי כל מיני חולאת כלולים בידי מיני דפקין, וכן כל מיני נגונים כלולים בידי מיני נגינה. וכפי קלקול השמחה והנגון, כן בא חולאת כנ"ל. וגם חכמי הרופאים האריכו בזה, שכל החולאת על ידי מרה שחרה ועצבות, והשמחה הוא רפואה גדולה:

^כ ויזהר בג' התנאים שהזכיר עליהם רבנו לפני שאומרים בדיחה – ראה שיש"ק ח"ב אות יג – אמר: לשמיעת בדיחות נצרכים שלשה תנאים: א. להזהר מבלי לפגוע בכבוד השני. ב. לבלי לדבר ניבול פה. ג. לא להתפון לכבוד עצמו. והפטיר: קצת בכך יכולים הנכם להתבדח. "נישט טרעפען יענעם, נישט רעדן ניבול פה, נישט מיינען זיך היינט נאנט ווערטלאך".

וראה עצות המבוארות – תפילה אות צג (עפ"י שיחה עד) – וישמח עצמו בכל מיני עצות. אבל חלילה לא על ידי עניני עברה, ולא בתנועות שעל דם יכול לצאת חלילה חלול השם, רק צריך לנהג בענין זה בחכמה גדולה, כפי המקום והזמן, ולפי האנשים אשר הוא נמצא ביניהם, כך מבאר בליקוטי הלכות.

^{כא} תורה קסט בסוף – עוד מצאתי, שהוא בחינת: ושמר ה' לך את הברית. כי כשתזכה לשמחה, אזי השם יתברך בעצמו ישמר לך את הברית, והינו שיהיה בעזרך לשמר את הברית קדש, כי עקר פגם הברית הוא על-ידי עצבות כידוע. כי פגם הברית בא על-ידי הקלפה הידועה, שנקראת לילית, על שם שמיללת תמיד, שהוא בחינת עצבות, ועל-כן עקר שמירת הברית זוכין על-ידי שמחה, כי על-ידי שמחה זוכין שהשם יתברך בעצמו יעזר לו לשמר את הברית קדש כנ"ל.

וראה לק"ה שבת ז' אות מה – ועקר קדשת שבת הוא שמחה, שצריכין לזהר מאד להיות שמח וטוב לב בשבת, כמו שכתוב (לקוטי תנינא סימן יז) וכמבאר בדברי רבותינו ז"ל הרבה, וזה עקר תקון דרכי התשובה שנתתקנים על-ידי קדשת שבת. כי עקר התשובה לשוב נפשו לשרשה, בבחינת ויקרא ודודיקת לאתר דאתנטלית מתמן (כמו שכתוב בסימן לה לקוטי חלק א). ושרש נפשות ישראל הוא בחינת שמחה, כי שרש במחשבה דקדושא בריך הוא. כי ישראל עליו במחשבה תחלה ששם מקור השמחה, כמו שכתוב (דברי הימים א, טז) עז וחדוד במקומו, כי אין עצבות לפני המקום, כמו שאמרו רבותינו ז"ל (חגיגה ה), וכל עקר פגם כל העברות הוא בחינת עצבות שמשם נמשכין כל העברות שעקרים פגם הברית שנמשך מהקלפה הקרא לילית על שם העצבות והיללה כידוע. ועל-כן עברה גוררת עברה, כי העברה נמשך מבחינת זהמת הנפש, שהוא בחינת בעצבון תאכלנה הפך קדשת השמחה שהוא לשמח בה' יתברך, בחינת אנכי אשמח בה', שמחו בה' וגלו צדיקים וכו', וכשעובר עברה חס ושלום נמשך עליו עצבות, בחינת אדאג מחסאתי, בחינת יגון ואנחה שהם בחינת

כי פגם הברית הוא פגם בקשר והברית שכרתנו עם הקב"ה, וכל פניה לחפש איזה משען אחר או מילוי חסרון וישועה מאיזה כח או בעל כח אחר זה פגם בברית, ובדרך כלל עיקר הכוונה לתאוה הידועה שהיא בהמיות ונפילה מהדעת דהיינו מהחיבור אליו ית'. אבל כמבואר בתורה כג ובלק"ה קדושין ג' ג' שתאות ממון וניאוף הן בחי' אחת, כי גם תאוות ממון היא פגם הברית, כי פונה ממנו ית' ומחפש לו משען בוגד של בחי' הכסף יענה את הכל. אבל ע"י שמחה שהיא רוחב לב לישוב הדעת ולחזור לחיבור עם הקב"ה אזי כיון שהוא מחובר להקב"ה הקב"ה שומר עליו שישאר מחובר אליו.

עד כאן ביאור חברותא לשיחה ב'

ס"ם ונוקביה, כמו שכתוב בפזנוט, ומחמת התגברות העצבות יותר גוררת עברה יותר פנ"ל. ועל-כן עברה גוררת עברה, ולא היה שום תקנה לשוב, על-כן עקר התשובה על-ידי גדולי הצדיקים שיכולין לעורר הנקודות טובות שבישראל אפלו בהגריעים המלאים עברות גם בהם מחפשים הצדיקים הגדולים ומוציאים בהם נקודות טובות, כי אפלו פושעי ישראל מלאים מצוות כרמון (וכמו שכתוב בהתורה 'ועוד מעט ואין רשע' סימן רפב וכו') ובשאר מקומות רבים), עד שמכניסים בהם שגם הם ישמחו נפשותיהם. ועל-ידי זה הם מוציאים אותם מעברות ומפגמים ומחזירים אותם בתשובה..

