



גליון 34

- ענקזיעטי
- דיפרעסיע
- פאביעס
- עדיקשאנס
- א.ו.ס.ד.
- פאניק אטאקעס
- סעלף קאנפידענס
- א.א.ג.

טעראפי

געקליבענע בריוון פון ספר עצתו אמונה - ארויסגעגעבן דורך מוסדות היכל הקודש ברסלב - בנשיאות הראש ישיבה שליט"א

ווי אזוי קען מען פארלירן וואג גרינגערהייט?

לכבוד דער ראש ישיבה שליט"א,

א גרויסן ישר כח פאר אלע חילוק און עצות, איך בין זיך ממש מחיה.

איך דארף אן עצה אויף א דייטש, איך ווער פאסער פון טאג צו טאג, איך קען זיך נישט צוריק האלטן פון עסן, און איך וויל נישט זיין צו א זוי'אישער דייטשן, איך וויל קענען עסן נאכמאל און זיך צוריק האלטן פון איבריגן עסן, און אזוי אפפאלן פונט. אפשר קען דער ראש ישיבה שליט"א מיר שרייבן א תפלה אויף דעם, צו העלפן דעם אייבערשטן זיך צו קענען צוריק האלטן פון עסן איבריג, און פארלירן וואג.

א גרויסן ישר כח

תשובה מאת הראש ישיבה שליט"א:

בעזרת ה' יתברך - יום ד' פרשת בראשית, כ"ו תשרי, שנת תשפ"א לפרט קטן

לכבוד ... נרו יאיר. איך האב ערהאלטן דיין בריוו.

דאנק דעם אייבערשטן אז דו האסט אן אפעטיט צו עסן

ערשטנס בעט איך דיר זייער זאלסט נישט קוקן אויף זיך שלעכט, דיין פראבלעם איז א קליינע פראבלעם; דאנק דעם אייבערשטן אז דו ביסט געזונט און שטארק, דאנק דעם אייבערשטן אז דו האסט אן אפעטיט צו עסן; בסך הכל ביסטו אביסל איבערוואג, דאס איז נישט געפערליך.

שמחה איז א רפואה פאר אלסדינג

די וויכטיגסטע זאך איז צו זיין פרייליך און צופרידן, זיך איבערגעבן אין דעם אייבערשטנס הענט; ווען מען איז פרייליך קומט אלעס אן גרינג, מען ווערט געזונט, מען עסט געזונט; שמחה איז א רפואה פאר אלסדינג.

אויף אלעס דארף מען בעטן נאר דעם אייבערשטן

אז עס שטערט דיר דאס אז דו ביסט איבערוואג - זאלסטו בעטן דעם אייבערשטן יעדן טאג אויף דעם בתמימות ובפשיות. דער רבי האט אונז געלערנט מיר זאלן רעדן צום אייבערשטן אזוי ווי מען שמועסט מיט א חבר; נישט קיין חילוק וואס מען דארף, צי דאס איז א גרויסע פראבלעם אדער א קלייניקייט וואס שטערט וכדומה, אויף אלעס דארף מען בעטן נאר דעם אייבערשטן.

בעט דעם אייבערשטן ער זאל דיר העלפן דו זאלסט זיין געזונט, זאלסט קענען דינען דעם אייבערשטן גרינגערהייט, בעט אים: "הייליגער באשעפער העלף מיר איך זאל זיין געזונט, איך זאל עסן געזונט, די עסן זאל זיך פארדייען געזונטערהייט, עס זאל

מיר זיין גרינג דאס גיין און קומען, עס זאל מיר אנקומען גרינג זיך צו באוועגן.

רבונו של עולם, איך האב שוין פרובירט אלע סארט מיטלען אבער נארנישט ארבעט זיך אויס, עס ארבעט נישט מיט מיר. איך הייב אן אכטונג געבן וואס איך עס, אבער גלייך דערויף פארליר איך זיך און איך נעם צו מער און מער וואג, עס ווערט מיר אלעס זייער שווער. רבונו של עולם עס זעט אויס ווי דאס איז א קינדערישע זאך אויף וואס צו בעטן, אבער פאר מיר איז דאס זייער וויכטיג; עס איז מיין געזונט, עס איז מיין באוועגונג; העלף מיר איך זאל זיך קענען באהערשן, איך זאל עסן נאר געזונט און נישט מער וויפיל איך דארף, העלף מיר טאטע איך זאל זיין געזונט און שטארק, איך זאל דיר קענען דינען מיט שמחה און ליבשאפט."

אז דו וועסט זיין שטארק מיט די צוויי זאכן 'שמחה' און 'תפילה' - וועסטו זען גרויסע ניסים.

דער אייבערשטער זאל העלפן זאלסט האבן הצלחה אין אלע ענינים.



זאל איך גיין באזוכן מיין זיידע וואס קריטיקירט מיר אסאך?

לכבוד דער ראש ישיבה שליט"א,

איך וויל פרעגן אויב איך דארף זיין באזוכן מיין זיידע, וואס איז מיר זייער אומבאקאנט וואס איך בין דארט, ער געבט מיר זייער אסאך קריטיק, יעדע ריז וואס איך געב, מאכט ער מיר שפירן פון דעם זייער נישט באקאנט.

אויב געפין איך זיך אין זיין געגנט און איך זיי נישט אריין צו אים, וועט ער מיר פארהאלטן פארוואס איך בין נישט געקומען, וואס זאל איך אפער טון אז איך האב זייער נישט אים צו זיין צו אים, ער קריטיקירט מיר צופיל. ישר כח

תשובה מאת הראש ישיבה שליט"א:

בעזרת ה' יתברך - יום א' פרשת משפטים, כ"ה שבט, שנת תשפ"א לפרט קטן

לכבוד ... נרו יאיר. איך האב ערהאלטן דיין בריוו.

זייער אסאך מענטשן האבן די פראגע, מען שפירט זיך נישט באקומען צו גיין באזוכן עלטערן און עלטערנס עלטערן צוליב דעם וואס מען באקומט נאר קריטיק. מענטשן האבן ליב צו הערן

תמיד, על ידי זה הוא מצליח", דער וואס איז שטענדיג פרייליך איז שטענדיג מצליח.

יעדער איינער האט זיך זיינע שוועריקייטן אין לעבן

די נאטור פון א מענטש איז צו זיין טרויעריג, ווייל אויף יעדן גייט אריבער שוועריקייטן אין לעבן וואס דאס שלעפט אראפ דעם מענטש אין דאגות און אין מרה שחורה, אזוי ווי דער רבי זאגט (ליקוטי מוהר"ן, חלק ב', סימן כד): "כי מבע האדם למשך עצמו למרה שחורה ועצבות מחמת פגעי ומקרי הזמן, וכל אדם מלא יסורים", יעדער איינער האט זיך זיינע שוועריקייטן אין לעבן וואס מאכט אים דערביטערט און צוגעלייגט, "על פן צריך להכריח את עצמו בבה גדול להיות בשמחה תמיד, ולשמוח את עצמו בכל אשר יוכל ואפילו במלי דשטותא", דערפאר דארף א מענטש פרובירן מיט אלע זיינע כוחות צו זיין פרייליך; מען דארף זיך פרייליך מאכן מיט וואס מען קען - אפילו מיט נארישקייטן.

שמחה באקומט מען דורך תפלה

מען קען נישט צו קומען צו שמחה נאר דורך תפילה; מען דארף בעטן דעם אייבערשטן יעדן טאג אז מען זאל זוכה זיין צו זיין פרייליך, ווייל ווען א מענטש איז פרייליך וועט ער צוקומען צו די העכסטע מדרגות וואס איז דא אויף דער וועלט.

שמחה פארברענט אלע קליפות, און מוהרא"ש זאגט אז דאס איז דער סימן ווי אזוי א מענטש קען זיך מעסטן צי ער איז ביי די קדושה צי חס ושלום ביי די טומאה, ער זאל קוקן אויב ער איז פרייליך, ווייל שמחה פארברענט אלע קליפות, וואס זייער גאנצער זאך איז עצבות ומרה שחורה, אזוי ווי עס שטייט (ישעיה סה, כה): "וַיִּהְיֶה עֶפְרָיִם לְחֶמּוֹ", עפר דאס איז עצבות ועצלות וואס דאס קומט פונעם יסוד העפר (עיין לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן קפט).

דערפאר זאלסטו בעטן יעדן טאג דעם אייבערשטן אז דו זאלסט ארויס קריכן פון דיין עצבות ומרה שחורה און דו זאלסט שטענדיג זיין פרייליך, וועסטו זוכה זיין צו אלעס גוטס.

איך שרייב דיר דא א תפילה וואס דו זאלסט זאגן יעדן טאג:

רבונו של עולם, העלף מיר איך זאל זוכה זיין צו זיין שטענדיג פרייליך, איך זאל זיך פרייען אז איך בין א איד, איך זאל זיך פרייען אז איך בין נישט קיין גוי. העלף מיר אייבערשטער אז איך זאל ארויס גיין פון מיין דעפרעשאן, נעם אוועק פון מיר מיין עצבות און מרה שחורה, העלף מיר איך זאל זיין אזוי פרייליך אז איך זאל פרייליך מאכן אנדערע מענטשן און יעדער איינער ארום מיר זאל זיין פרייליך.

הייליגער באשעפער, העלף מיר איך זאל שטענדיג געדענקען אז דו פירסט די וועלט מיט א השגחה פרטיות. איך זאל האבן א קלארע לויטערע אמונה, איך זאל נישט פארגעסן פון דיר קיין איין רגע. איך זאל נישט קיינעם חנפה'נען און נישט פון קיינעם מורא האבן. בזכות אלע צדיקים וואס האבן זיך מוסר נפש געווען פאר דיר אמן".

ווי אזוי באפ איך זיך צוריק צום אייבערשטן?
מיין איך עס טאקע אמת דיג אז איך וויל זיין אן ערליכער איד?
וואס איז אזוי שלעכט מיט דראגס?

קוקט ארויס אויף די קואדענצין גליין בעצה!

גוטע ווערטער, שיינע ווערטער; קיינער האט נישט ליב צו הערן קריטיק. דער רבי זאגט (ליקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן כט): "כי טוב הכל הפצים"; גוטע ווערטער, פאזעטיווע ווערטער - האט מען ליב צו הערן.

מען דארף אסאך ארבעטן אין די יונגע יארן צו רעדן שיין צו יעדן איינעם און זיכער צו די אייגענע משפחה, אז די קינדער און אייניקלעך זאלן וועלן קומען באזוכן אויף די עלטער. די עלטערן וואס רעדן שיין, זוכן דאס גוטס אין יעדן קינד, אין יעדן אייניקל - צו זיי האט מען ליב צו קומען. די אייניקלעך פרייען זיך אלץ ווען מען קען גיין צו די זיידע אדער די באבע וואס רעדט שיין, שמיכלט און געבט יעדן איינעם גוטע ווערטער.

מיט דעם אלעם וואס דיין זיידע קריטיקירט דיר, זאלסטו נאכאלץ גיין אים באזוכן; ווען ער שרייט אויף דיר און געבט דיר פסקים - זאלסטו דאס נישט נעמען פערזענליך; ממה נפשך, איז דאס זאכן וואס דו דארפט פאררעכטן - זאלסטו אים זאגן: "ישר כח זידי, איך האב ליב ווען זידי זאגט מיר ווי אזוי זיך צו פירן", אויב איז עס סתם שלעכטיקייט, נערוועזקייט - זאלסטו רחמנות האבן אויף אים און אים ווייטער מכבד זיין, נישט ווערן באליידיגט.

רבי נתן האט געזאגט: "מען דארף אסאך הארעווען אין די יונגע יארן צו זיין א פשוט'ע איד אויף דער עלטער"; יעצט איז די צייט מיר זאלן ארבעטן אויף די מידות, מיר זאלן מקיים זיין וואס דער רבי זאגט (ליקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן רפב), זוכן אין יעדן איינעם גוטע זאכן, זען דאס גוטס ביי זיך אין ביי אנדערע; יעצט איז די צייט אויסצוארבעטן די שלעכטע בלוט, ארבעטן נישט צו קריטיקירן אנדערע נאר רעדן שיין צו אנדערע.

דער אייבערשטער זאל העלפן זאלסט האבן הצלחה אין אלע ענינים.

וואס קען איך טון אז כ' בין מיואש פון מיין לעבן?

לכבוד דער ראש ישיבה שליט"א,

איך בין מ'ואש פון מיין לעבן. איך זיי שוין 13 טאגס, אס העלפט מיר ב'ה, אבער אינעווייניג בין איך נאך צומאל, מחילא בלויז איך שאלאפן ביז בערך 4:00 נאכמיטאג, און איך פיל צו אפן קען קען צו אפ'עלען.

וואס טו איך? אפשר קאנט איר ארויסהעלפן?

תשובה מאת הראש ישיבה שליט"א:

בעזרת ה' יתברך - יום ג' פרשת משפטים, כ"א שבט, שנת תשע"ח לפרט קטן

לכבוד ... נרו יאיר. איך האב ערהאלטן דיין בריוו.

אלע דיינע פראבלעמען וואס גייט אריבער אויף דיר איז ווייל דו ביסט נישט פרייליך; ווען דו וואלסט ווען געווען פרייליך וואלט דיר גארנישט געפעלט.

דער הייליגער רבי האט זייער אסאך גערעדט פון מידת השמחה. ווייל ווען א מענטש איז פרייליך באקומט מען ישוב הדעת, און ווי מער מען איז פרייליך איז מען מער מצליח אין לעבן אזוי ווי דער רבי זאגט (ספר המידות, אות שמחה, חלק ב', סימן א): "מי שהיה שמח