

בעזרת השם יתברך



ספר  
אֲשֶׁר הִיא אֶל יוֹאֵל

דברות קודש שזכינו לשמוע מפי  
ראש הישיבה שליט"א בעת רעוא  
דרעוין פרשת בהעלותך ופרשת  
שלח

יוצא לאור על ידי  
"קרן הדפסה היכל הקודש"



לקבלת הספרים והקונטרסים:

היכל הקודש צפת  
Heichal Hakodesh Tzfas  
קרית מאור חיים  
058-321-0705

היכל הקודש  
ירושלים  
Heichal Hakodesh  
Jerusalem  
רח' ר' נחמן מברסלב 15  
052-764-4664

היכל הקודש ביתר עילית  
Heichal Hakodesh  
Beitar Illit  
רחוב החווה מלובלין 58  
052-767-4285

היכל הקודש בני ברק  
Heichal Hakodesh  
Bnei Brak  
רחוב יהודה הלוי 4  
052-760-5715

היכל הקודש יבנאל  
Heichal Hakodesh  
Yavne'el  
רחוב דרך ההר  
052-716-3184

היכל הקודש בית שמש  
Heichal Hakodesh  
Beit Shemesh  
רחוב ריב"ל 6  
050-419-9751

[www.BreslevCenter.com](http://www.BreslevCenter.com)

ברסלב סנטר

לשמועת השיעורים באידיש, בלשון הקודש ובאנגלית  
מהראש ישיבה שליט"א התקשרו:

קואל פון חיווק  
לנשים  
079-704-0069

קול  
ברסלב  
079-704-0066

חיווק יומי

לקבלת החיווק היומי

[rabbirothhebrew@gmail.com](mailto:rabbirothhebrew@gmail.com)

[RABBIROTH.ORG](http://RABBIROTH.ORG)

לתרומות עבור הוצאות הדפסת הגליונות  
נדרים פלוס על שם היכל הקודש  
ירושלים/בני ברק/צפת/בית שמש



שבת קודש פרשת בהעלותך, שנת תשפ"א לפרט קטן, בסעודה  
שלישית לימד ראש הישיבה שליט"א בספר הקדוש ליקוטי  
מוהר"ן, חלק ב, סימן קטו.

[ראש הישיבה שליט"א לימד מתוך הספר תוך כדי שהוא מתרגם  
בעריבות את הנאמר:]

"סֵפֶר שְׁהִיָּה לוֹ הַתְּחִזְקוֹת גְּדוֹל בְּעִבּוּדָתוֹ, וְלֹא הִנִּיחַ עֲצָמוֹ לְבַלְבֵּל כָּלֵל  
וְדַרְכּוֹ הָיָה שְׁהִיָּה בּוֹרֵר לוֹ אֵיזוֹהוּ דֶרֶךְ יִשְׂרָאֵל לְהַתְּנַהֵג בְּעִבּוּדַת הַשֵּׁם  
וְהַתְּחִיל לְהַתְּנַהֵג בְּאֵלוֹ הַהִנְהָגוֹת וּבְאֹתוֹ הַדֶּרֶךְ, שֶׁבָּחַר לוֹ. וְהָיָה מִתְּנַהֵג  
בְּאֵלוֹ הַהִנְהָגוֹת אֵיזוֹהוּ זְמַן וְכָל מָה שֶׁהָיוּ בָּאִים עָלָיו מִחֻשְׁבוֹת אַחֲרוֹת לְבַלְבְּלוֹ  
מִהִנְהָגָה זֹאת וּלְהַתְּנַהֵג בְּדֶרֶךְ אַחֵר לֹא הָיָה שׁוֹמֵעַ לְאֵלוֹ הַמִּחְשְׁבוֹת כָּלֵל,  
וְהָיָה דוֹחָה אֶת אֵלוֹ הַמִּחְשְׁבוֹת מִדַּעְתּוֹ, וְלֹא הִנִּיחָם לִפְנֵי בְּדַעְתּוֹ כָּלֵל, רַק  
הָיָה חֲזָק וְאִמְיָץ בְּדַעְתּוֹ מְאֹד, וְהָיָה הוֹלֵךְ וּמִתְּנַהֵג בְּדֶרֶךְ שֶׁבָּחַר לוֹ אֵיזוֹהוּ זְמַן  
אֶךְ אַחֲרֵיכֶן בְּהִמְשָׁךְ הַזְּמַן, אַחֵר כַּמָּה שָׁבוּעוֹת חִזַּר וּבָא עַל דַּעְתּוֹ אֵיזוֹהוּ  
מִחְשְׁבוֹת, שֶׁצָּרִיךְ לְהַתְּנַהֵג בְּדֶרֶךְ אַחֵר וְאֵז, אַחֵר שֶׁכָּבַר עִבְרָא זְמַן אַרְבֵּי, אֵז  
יֵשֵׁב עֲצָמוֹ וּבָחַר לוֹ אֵיזוֹהוּ דֶרֶךְ וְסִדֵּר אַחֵר, כִּפְּסִי שְׁהִיָּה נִרְאָה לוֹ אֵז אֲבָל לֹא  
הִנִּיחַ עֲצָמוֹ לְבַלְבֵּל בְּכָל פַּעַם מִעִבּוּדָה לְעִבּוּדָה וּמִדֶּרֶךְ זֶה לְדֶרֶךְ אַחֵר רַק הָיָה  
חֲזָק לֵילֵךְ בְּדֶרֶךְ אֶחָד זְמַן גְּדוֹל כַּנִּלְ"ל."

מפרש מוהרא"ש את הכתוב בפרשתינו, רש"י אומר על הפסוק (במדבר  
ח, א): "וַיַּעַשׂ כֵּן אֶהְרֵן", אומר רש"י: "לְהַגִּיד שֶׁבָּחוּ שֶׁל אֶהְרֵן שְׁלֵא שִׁינָה",  
כבר שואלים כל המפרשים מה היא גדולת אהרן בזה שהוא לא שינה? רק  
עונה מוהרא"ש ז"ל (זאת התורה בהעלותך, סימן ג) על פי דברי רבינו כאן שעל  
האדם להתחזק מאוד לעבוד את השם יתברך אם הוא בחר לעצמו כעת  
דרך בעבודת השם הוא צריך לצעוד בדרך זו עם כל העוצמה לתקופת  
מה, ובתקופה זו שיעמוד איתן להישאר בדרך זו יהיה מה שיהיה, אפילו  
אם מגיעות מחשבות חדשות שהוא צריך להתנהג אחרת, שהוא כלל לא  
יקשיב למחשבות אלו, רק שימשיך לצעוד בדרכו, וזה הפירוש בדברים:

"לְהַגִּיד שְׂבָחוֹ שֶׁל אֱהָרֹן שֶׁלֹּא שִׁינָה", אהרן בחר לעצמו דרך מסוימת, בחינה מסוימת בעבודת השם, איך להדליק את המנורה, והוא הלך עם זה, ולא שינה להדליק את המנורה בבחינה אחרת.

זה מגיע ללמד אותנו שגם אנו ננהג כך, יהודי שמקבל דרך מצדיק איך לעבוד את השם יתברך, או שהוא סידר לעצמו סדר יום מה לעשות במשך היום, בנוגע לתפילה, לתורה וכדומה, שילך עם זה במסירות נפש עד הסוף, ושלא יתבלבל מאף אחד, ואפילו לא מהמחשבות האישיות המבלבלות אותו וכך הוא וודאי יצליח.

לדוגמא, אדם מחליט שהוא רוצה לעבוד את השם יתברך, הוא מסדר לעצמו סדר יום, 'בבוקר כשאני קם, אחרי המקווה, אני קודם אתפלל שחרית ואחר כך אלך ללמוד', וכך הוא מתנהג כמה ימים, פתאום מגיעה מחשבה חדשה לשנות לסדר יום חדש, 'קודם עדיף ללמוד ואחר כך ללכת להתפלל', או שאדם התחיל ללמוד שיעור חדש, מסכתא חדשה בהתחדשות, הוא כבר למד איזה שלוש, ארבע דפים, פתאום נכנסת בו מחשבה חדשה שהוא יעזוב את הגמרא וילמד משניות... בדיוק במקרה כזה צריך לציית לרבינו ולא להתבלבל מכל המחשבות האלו רק להחזיק מעמד לזמן ממושך בדרך אותה בחרו.

### העצה לספיקות

אנשים מסתובבים עם המון ספיקות בחייהם, לא יודעים איך להתנהג, מה כן לעשות ומה לא לעשות, ברוך השם הגענו כבר לרבינו הקדוש הנותן לנו כל כך הרבה עצות ושכל לחיים, לדעת איך להתנהג, ועדיין יש ספיקות, מה רוצה רבינו? מה מוטל עלי לעשות, ללמוד הרבה גמרא וקצת משניות, או ללמוד הרבה משניות וקצת גמרא? לשבת וללמוד לבד או ללכת ולעזור לאחרים? וכו' וכו', לזה יש עצה אחת, לפנות אל השם יתברך, לשאול את השם יתברך: "ריבוננו של עולם, תעזור לי אני רוצה לדעת איך לעבוד אותך, שאני אנהג כך או כך?" על ידי הרבה 'התבודדות' המח נהיה צלול

ומתוודעים לאמת, מה ואיך נכון לנהוג.

ומאותו רגע שבחרו דרך לעבודת השם צריך לדבוק בדרך זו ולא להחליפה, וצריך לצעוד בדרך זו זמן ממושך, ורק אחר כך כשמגיעה שוב מחשבה חדשה לשנות לדרך אחרת, עושים שוב 'התבודדות' מדברים על זה שוב עם הקדוש ברוך הוא, ואם אחרי ההתבודדות מגיעים למסקנה שיש לשנות את הדרך אז אפשר לשנות לדרך אחרת.

השם יעזור שנציית לרכינו כך יהיו לנו חיים יפים, אמן.



שבת קודש פרשת שלח, שנת תשפ"א לפרט קטן, בסעודה  
שלישית לימד ראש הישיבה שליט"א בספר הקדוש שיחות  
הר"ן, סימן סח.

רבי נתן כותב: "הזהיר מאד כמה פעמים על ענין השיחה בינו לבין קונו  
שכל אדם ידבר וישיח בינו לבין קונו", רבינו דיבר מאוד הרבה מהענין  
של לשפוך את הלב להשם יתברך, "ויישוב עצמו היטב - מה הוא עושה  
בעולם הזה. וירחם על עצמו ויפרש בפיו בתחנונים ופיוסים לבקש ולהתחנן  
מלפניו יתברך שיזכהו ברחמי המרבים להתקרב לעבודתו יתברך. וישתדל  
להמציא לו טענות ובקשות על זה". על האדם לרחם על עצמו, שיחשוב  
היטב 'מה אני עושה פה בעולם הזה?' ולבקש בתחנונים מהשם: "ריבוננו  
של עולם תרחם כבר עלי, תקרב אותי אליך". "וענין שיחה זו יהיה בלשון  
אשכנז שמדברים בו", לדבר אל השם בשפת אם - בשפה בה רגילים לדבר.

"וכבר מבאר זאת בספרים הנדפסים (לקוטי תנינא, סימן כה)". וזה כבר מבואר  
בליקוטי מוהר"ן (חלק ב', סימן כה), "אבל יותר מזה, הרבה לדבר עמנו הרבה  
מאד בענין זה", אבל רבינו דיבר מענין זה עוד יותר ממה שהודפס בספריו.  
"פי מי שירגיל עצמו לנהג הנהגה זו בכל יום, על-כל-פנים שעה אחת, בודאי  
יזכה להתקרב אליו יתברך באמת". כי מי שמתרגל לעשות זאת בכל יום, על  
כל פנים שעה אחת ביום, יזכה בוודאי לבסוף להתקרב באמת להשם יתברך.  
"ואף אם לפעמים הוא רואה שמקיים הנהגה זו ימים ושנים ואף-על-פי-כן  
עדין לא זכה להתקרבות פראויה", ואפילו אם הוא רואה שהוא מקיים הנהגה  
זו כבר תקופה ארוכה, ימים ארוכים ושנים רבות, וזה לא עזר כלום, הוא לא  
מרגיש עדיין התקרבות אמיתית להשם יתברך, "אף-על-פי-כן יחזק עצמו  
יותר ויותר, פי סוף כל סוף יועיל לו בודאי". בכל זאת יראה לחזק את עצמו  
מאוד, ולהמשיך לנהוג כך, כי סוף כל סוף זה בוודאי יעזור.

"ואמר: שדוד המלך עליו השלום, יסד מזה ספר תהלים", ורבינו אמר:  
כל 'ספר תהלים' נכתב על ידי דוד המלך מההתבודדויות שלו עם השם

יתברך, "ואמר, שעקר התבודדות של דוד המלך היה על מטתו, בעת ששכב על מטתו וכסה עצמו בסדין, אז היה מדבר ומשיח פל לבו לפני השם יתברך. כמו שכתוב: "אשחה בכל לילה מטתי בדמעתי" וכו', דוד המלך עשה את ההתבודדות שלו במיטה, כשהוא שכב במיטתו הוא עטף את עצמו בתוך השמיכה והתחיל לדבר אל השם יתברך, הוא שפך את כל ליבו להשם יתברך, כמו שכתוב בפסוק (תהלים ו, ז): "אשחה בכל לילה מטתי וגו'", כל לילה הייתה מיטתי שוחה בתוך דמעותי. "אשרי מי שירגיל עצמו לקיים הנהגה זו העולה על הפל", אשרי האדם המרגיל את עצמו לקיים הנהגה זו, שזוהי הנהגה גבוהה מהכל. "ועינן בספר לקוטי תנינא בדה ל"ב (מסימן צג והלאה) ושים לבך לכל מה שנאמר שם בענין זה, ותרגיל עצמך לקיים הדברים הנאמרים שם", תסתכל בליקוטי מוהר"ן (חלק ב, מסימן צג והלאה), שים את ליבך לכל מה שכתוב שם ותרגיל את עצמך לקיים את הנאמר שם. "והשם יתברך יעזר בכל פעם שתזכה לפתח פיך שתוכל לפרש שחתך לפניו באמת", והשם יתברך יעזור שכל פעם שרק תפתח את הפה תוכל לשפוך היטב את ליבך להשם יתברך באמת.

### ישוב הדעת

התחיל ראש הישיבה שליט"א: רבינו אומר פה: "ויישב עצמו היטב - מה הוא עושה בעולם הזה. וירחם על עצמו ויפרש פפיו בתחנונים ופיוסים לבקש ולהתחנן מלפניו יתברך שיזכהו ברחמי המרבים להתקרב לעבודתו יתברך. וישתדל להמציא לו טענות ובקשות על זה". על האדם לרחם על עצמו, שיחשוב היטב 'מה אני עושה פה בעולם הזה?' ולבקש בתחנונים מהשם יתברך: 'ריבוננו של עולם, תרחם כבר עלי, תקרב אותי אליך'."

זוהי נקודה מאוד חשובה, כי רוב האנשים חיים היום חיים מאוד יגעים, מתייגעים וכורעים תחת עול הפרנסה וכו' וכו', עד כדי כך שאין לאדם אפילו דקה ביום בה הוא נעצר וחושב בישוב הדעת: "מה אני עושה פה בעולם הזה?" לא מגיעים לחשוב מ'התכלית', זה נכון שאני מתייגע כל כך

חזק פה בעולם הזה, אבל מה יהיה איתי בעולם הבא, אני הרי צריך תורה ומעשים טובים לקחת איתי לעולם הבא, לכן צריך הרבה לבקש מהשם יתברך: "ריבונו של עולם, תעזור לי שיהיה לי ישוב הדעת, שאני אוכל קצת לחשוב במתינות ובישוב הדעת מה אני עושה פה בעולם הזה, שאני אחטוף דברים שהם תכלית אמיתית אותם אוכל לקחת איתי לעולם הבא."

בן אדם צריך לעשות חשבון "מה נשאר מהבן אדם? מה לוקחים אתנו לעולם הבא? הקצת טוב שאני חוטף פה - זאת אקח אתי לעולם הבא, קצת חומש, משניות וגמרא, כמה פרקי תהילים שאני אומר כל יום - רק זאת אקח אתי לעולם הבא.

### רק התבודדות

ממשיך רבי נתן ואומר: "אֲבָל יוֹתֵר מִזֶּה, הֶרְבֵּה לְדַבֵּר עִמָּנוּ הֶרְבֵּה מְאֹד בְּעֵנֵינוּ זֶה", אבל רבינו דיבר מהעניין הזה הרבה יותר ממה שמודפס בספריו.

מוהרא"ש זכרונו לברכה אומר: לא הייתה שיחה אחת או תורה אחת שרבינו לא דיבר מ'התבודדות', אפילו כשרבינו דיבר עם אנשים סתם מענייני העולם, כמו חדשות וכדומה, הכל היה עם כוונה להחדיר באנשים את עניין ההתבודדות, שהאדם יתחיל לדבר אליו יתברך, רבינו השחיל תמיד בחכמה לתוך השיחה את עניין ההתבודדות. ומוהרא"ש היה גם אומר את זה על עצמו: "כשאני מדבר עם אנשים יש לי בזה כוונה אחת, שהוא יתחיל לדבר אל השם יתברך", מוהרא"ש היה מדבר עם כל אחד בשפתו כדי שהוא יוכל לתפוס את האדם, שגם הוא יתחיל לדבר אל השם יתברך.

### דבר 'מילה אחת' להשם יתברך

ממשיך רבי נתן הלאה ואומר: "כִּי מִי שִׁינְגִיל עֲצָמוֹ לְנִהְגַּ הִנְהָגָה זֹו בְּכָל יוֹם, עַל־כָּל־פְּנִים שְׁעָה אַחַת, בְּוִדְאֵי יִזְכֶּה לְהִתְקַרֵּב אֵלָיו יִתְבַּרְךָ בְּאַמֶּת". כי שמרגיל את עצמו לנהוג כך בכל יום, על כל פנים שעה אחת ביום, הוא סוף כל סוף יזכה להתקרב אליו יתברך באמת.



רבינו אומר פה שידברו אל השם יתברך לפחות במשך 'שעה אחת', אבל מוהרא"ש היה נוהג לומר: "לכתחילה באמת יש להתבודד שעה אחת ברצף, אבל אם אי אפשר לעשות זאת ברצף, אפשר לחלק את זה לעשרים דקות שלוש פעמים ביום, וביחד זה שעה, ואם גם זה קשה שיתבודדו במשך חמש דקות!", ואני מוסיף על זה תמיד ואומר, זה מוהרא"ש אמר פעם, אבל היום גם חמש דקות זה קשה, לכן יש לדבר להשם לפחות 'דקה אחת', ואם גם את זה אי אפשר לקיים יש לומר לפחות 'מילה אחת' להשם יתברך.

גם אפשר לומר, שהמילה: "שעה אחת" - יכולה להתפרש כ'זמן מסויים', כלומר שעל האדם להקדיש זמן שבו הוא מדבר אל השם יתברך, ולא משנה מה אורך הזמן הזה.

### ימים ושנים

ממשיך רבינו ואומר: "וְאִם לְפַעֲמִים הוּא רֹאֶה שְׂמֻקִּים הַנְּהַגָּה זוּ יָמִים וְשָׁנִים וְאִף־עַל־פִּי־כֵן עֲדִין לֹא זָכָה לְהַתְקַרְבוֹת פְּרָאוּי", ואפילו אם אדם רואה שהוא מקיים את ההנהגה הזאת כבר הרבה זמן, הרבה ימים ושנים, וזה לא עזר כלום, הוא לא מרגיש עדיין התקרבות אמיתית להשם יתברך, "אִף־עַל־פִּי־כֵן יִחֲזַק עֲצָמוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר, פִּי סוֹף פֶּל סוֹף יוֹעִיל לוֹ בְּיָדָאִי". עם כל זאת יחזק את עצמו מאוד, וימשיך להתנהג כך, כי סוף כל סוף זה בוודאי יעזור.

רבינו מדבר כאן ממישהו שכבר מתבודד עם השם יתברך 'ימים ושנים', ימים ארוכים ושנים רבות, אומר רבינו אפילו אם הוא עדיין לא רואה את הישועה שלו, הוא לא מרגיש עדיין התקרבות להשם יתברך עם כל זאת עליו להתחזק ולהמשיך לדבר אל השם יתברך, כי סוף כל סוף זה יעזור לו, צריך לדעת, אנחנו עדיין לא אוחזים שם בהתבודדות של 'ימים ושנים', בקושי אנחנו יכולים להתיישב לדקה אחת בכדי לדבר אל השם יתברך, לכן אנחנו בוודאי צריכים מאוד להתחזק ולהאמין שאפילו אם לא רואים עדיין

את הישועה, אנחנו עדיין רחוקים מהשם יתברך, נופלים הלאה לדברים רעים רחמנא ליצלן, עם כל זאת צריך להתחזק ולהמשיך ללכת אל השם יתברך ולהתחנן לפניו שירחם עלינו, ובסוף בוודאי ייושעו ויזכו לצאת מכל הבעיות והמעשים הרעים.

מה אתה עושה במיטה ? !

ממשיך רבינו ואומר: "וְאָמַר: שְׁדוּד הַמֶּלֶךְ עָלָיו הַשְּׁלוֹם, יִסַּד מְזֵה סֵפֶר תְּהִלִּים", ורבינו אמר: כל 'ספר תהלים' נכתב על ידי דוד המלך מההתבודדויות שלו עם השם יתברך, "וְאָמַר, שְׁעַקֵּר הַתְּבוּדוֹת שֶׁל דָּוִד הַמֶּלֶךְ הָיָה עַל מִטָּתוֹ, בָּעֵת שֶׁשָּׁכַב עַל מִטָּתוֹ וְכִסָּה עֵצְמוֹ בְּסָדִין, אֲזִי הָיָה מְדַבֵּר וּמְשִׁיחַ כָּל לְבוֹ לְפָנָי הַשֵּׁם יִתְבָּרֵךְ. כְּמוֹ שֶׁכָּתוּב: "אַשְׁחָה בְּכָל לַיְלָה מִטָּתִי בְּדַמְעָתִי" וְכוּ'", דוד המלך עשה את ההתבודדות שלו במיטה, כשהוא שכב במיטתו הוא עטף את עצמו בתוך השמיכה והתחיל לדבר אל השם יתברך, הוא שפך את כל ליבו להשם יתברך, כמו שכתוב בפסוק (תהלים ו, ז): "אַשְׁחָה בְּכָל לַיְלָה מִטָּתִי וּגּוֹ", כל לילה הייתה מיטתי שוחה בתוך דמעותיי.

רואים מה צדיקים עושים במיטה, הם מכסים את עצמם עם השמיכה ושופכים את ליבם להשם יתברך, אבל בזמנינו יש לנו נסיון נורא, צרה איומה, וזה הסמארטפון, כשאדם מתמכר לזה הוא כבר לא מסוגל להתנתק מזה, הוא לוקח את זה איתו עשרים וארבע שעות לאן שהוא רק לא הולך, אפילו במיטה הוא לוקח את זה איתו, הוא חייב לקחת את זה איתו אולי הוא יקבל עוד איזה קליפ... כל צליל שהוא שומע, הוא רץ ישר לסמארטפון להסתכל, אולי הוא יראה עוד איזה נייעס מהעולם...

רחמנות כל כך גדולה עליו, אדם היה צריך להמתין כל היום להזדמנות בה הוא יוכל לכבות את הפלאפון שלו, שהוא יוכל לקבל קצת רוגע, רואים אנשים שממש מאבדים עשתונות כשהסוללה שלהם נגמרת בפלאפון, הוא רץ לחפש מקום בו הוא יוכל להטעין את הפלאפון, הוא הרי היה צריך

לשמוח עכשיו, ברוך השם אף אחד לא יכול להפריע לי עכשיו, יש לי כעת כמה דקות רגועות בלי הפלאפון שלי, במקום זאת הוא מחפש כל דרך בכדי שהפלאפון שלו יעבוד. מדוע אתה בכלל לוקח את הפלאפון הביתה, מילא בעבודה - שם אתה צריך את זה בשביל פרנסתך, אבל כשאתה מגיע הביתה תכבה את הפלאפון ותשב רגוע עם אשתך והילדים, תבלה איתם ביחד.

אבל לקחת את הפלאפון גם למיטה - אין לזה הגיון כלל!, מה עובר עליך, הפלאפון שלך יותר חשוב בעיניך מאשתך? ! אשתך מחכה לך, היא רוצה להיות איתך, היא רוצה לבלות איתך, ואתה לא יכול עדיין להתנתק מהפלאפון? ! זה כואב נורא, אני מקבל מכתבים מנשים, הן לא ישנות לילות שלמים, הן בוכות ומקוננות שאין להן בעל, הבעל עסוק עשרים וארבע שעות ביממה עם הפלאפון שלו, כל שטות, כל קליפ מעניין אותו יותר מאשתו.

בואו נציית לרבינו, בואו נתחיל לדבר כל יום כמה דקות אל השם יתברך, במקום לשחק עם הפלאפון במיטה - תעשה את מה שדוד המלך עשה, תתכסה עם השמיכה ותתחיל לדבר אל השם יתברך, תודה לו על היום שעבר עליך, ואם עשית דברים שלא כרצונו תבקש ממנו סליחה, ותגיד להשם שמחר תתנהג יותר טוב, תבקש ממנו שתצליח ברוחניות ובגשמיות.

### לבכות בתחנת רכבת

פעם אחת מצאו חסיד ברסלב כשהוא יושב ובוכה בתחנת רכבת, האנשים שחלפו על פניו הבחינו שהוא בוכה, שאלו אותו: "מדוע אתה בוכה?" הוא לא רצה לענות, הוא ניסה להתחמק ולא לענות, אבל כשראו שהוא לא מפסיק לבכות דחקו בו שהוא יספר מה עובר עליו מדוע הוא בוכה, אז הוא ענה להם: "אני בוכה להשם יתברך, כי אני נמצא פה בתחנת רכבת ואני מרגיש שיש לי ניסיונות קשים בשמירת עיניים, קשה לי לשמור על עיניי, לכן אני בוכה להשם יתברך אני מבקש ממנו שאוכל להתגבר על

היצר הרע שלי ולשמור על עיניי". זה מה שמלמד אותנו רבינו, מרגישים שנמצאים בתוך ניסיון, היצר הרע רוצה להפיל אותך לדברים לא טובים רחמנא ליצלן, תרים מיד את עינך לשמים ותבקש מהשם יתברך שחס ושלום לא תיפול לעבירה, אז תראה שאתה מקבל פתאום כוחות חזקים מהשמים שתוכל להתחזק ולעמוד בניסיון.

אתה הולך ברחוב ואתה מרגיש שאתה נשרף מהיצר הרע שלך, זה כמעט בלתי אפשרי לשמור על העיניים, הגויים מסתובבים כמו חיות היער ערומים לגמרי וכו', היצר הרע בוער כמו אש הוא רוצה שתעבור עבירה רחמנא ליצלן, תצעק להשם יתברך: "רבונו של עולם, תעזור לי שאוכל להינצל מהיצר הרע שלי, אני מרגיש שאני לא מסוגל להמשיך כך, תעזור לי שאוכל לשמור על עיניי שלא אסתכל איפה שאתה לא מרשה", אתה תראה איך שהשם יתברך יעזור לך שתוכל להתגבר ולשמור על עינך.

כך ישנם עשרות דוגמאות איך שהיצר הרע מגיע כל הזמן ומבעיר ניסיונות באדם, לדוגמא, אתה יושב במשרד מול המחשב, או שאתה יושב במשאית ולצידך יושבים גויים, אל תחשוב שאתה לא יכול להתגבר, רק תפתח את הפה ותישא תפילה אל השם יתברך, אז השם יתברך יעזור לך ותצליח לעמוד בניסיון.

זה מה שאנחנו רואים השבוע בפרשה, כלב ראה איך שיהושע בן נון קיבל ברכה ממשה רבינו: "קָה יוֹשִׁיעַף מַעֲצַת מְרַגְלִים", שהשם יציל אותו מהעצה של המרגלים, והוא לא קיבל ברכה, אז הוא רץ לחברון להתפלל במערת המכפילה שהוא גם ינצל, שהוא לא יתפס ברשת המרגלים לחלוק על משה רבינו, והשם יתברך באמת עזר לו שהוא ניצל מהם, זאת העצה שרבינו מלמד אותנו, וזה הכח היחיד שיש לנו מול כל התאוות והניסיונות - לבקש מהשם יתברך, וכך אפשר להינצל מכל הדברים הרעים.

השם יעזור שנציית לרבינו כך יהיו לנו חיים יפים, אמן.