

קונטרס

שומר הברית

יעזר ויחזק את כל אלו שנפלו בפח נשברה, ופגמו בבריתם, ויגלה להם עצות ודרךים ונתיבות חדשות, איך לצאת מהרגלים הרע והמור, ויזרה להם תקונים נוראים ונפלאים לתקן את אשר קלקלו ושחתו ופגמו.

אשר כתב הרב הגאון הצדיק, חסידיא ופרישא, עמוד האמונה, מנורה השהורה, המגלה והמפרסם אמתת מציאותו יתברך לכל העולם כלו.

כבוד קדשת הרב הצדיק מוהרא"ש זצ"ל

בעל מחבר

ספר "שפת הנחל" - פרוש וכאור על כל הספר הקדוש והנורא "לקוטי-מוהר"ו, וספרי שו"ת "אשר בנחל", ועוד ספרים רבים ונכבדים, הבנויים ונקיטדים על-פי דברי רבינו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון, בוצינא קדישא עלאה, אדוננו מורנו ורבנו

רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו הגאון הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אניס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו

הובא לדפוס ע"י חסידי ברסלב
עיה"ק ירושלים תובב"א



היכל הקודש ברסלב

181 Huschke Road, Liberty NY 12747

היכל הקודש

בארא פארק

4801 11th Ave,
Brooklyn NY 11219
347.760.5924

היכל הקודש

קרית יואל

8 Premishlan Way,
Monroe NY 10950
845.243.0563

היכל הקודש

מאנסי

32 Dolson Road
Monsey NY 10952
347.733.7551

היכל הקודש

בני ברק

רחוב הבעל שם טוב 7
052.760.5715

היכל הקודש

וויליאמסבורג

27 Skillman Street
Brooklyn NY 11205
718.384.1652

היכל הקודש

קרית יואל

8 Hayes Ct.
Monroe NY 10950
845.467.5299

היכל הקודש

בלומינגראוו

24 Merriewald LN S
Monroe NY 10950
845.238.0804

היכל הקודש

יודישלוב

רחוב רבי נחמן מברסלב 15
054.845.6150

צו הערן די
הערליכע שיעורים
פונעם ראש ישיבה שליט"א
רופט:

קול ברסלב

212.444.9191

חיווק פאר די אידישע שטוב

212.444.9169

גורמסע"י

**קרן הדפסה
היכל הקודש**

2623 State Route 52
Liberty, NY 12754

718.387.2691

www.BreslevCenter.com

קוֹנְטֵרַס

שׁוֹמֵר הַבְּרִית

. א

אָחִי הַיְקָר! אִף שְׁחָטַאת כְּבֹר עַד עַכְשָׁו כָּל־
כֶּף בְּכָל מִינֵי עֲבֹרוֹת וְחַטָּאִים, וּבַפְּרִטִיּוֹת שְׁנֹשְׁקַעְתָּ
בְּטַמְאֵת זְהֵמַת תְּאֹוֹת נְאוּף, שְׁשִׁפְכָתָ זֶרַע לְבִטְלָה,
וְהִסְתַּפְּלַת בְּכָל מִינֵי מְקוֹמוֹת מְזֻהָמִים וּמְטֻנְפִים,
וְעָשִׂיתָ דְּבָרִים מְגִנִּים וּמוֹזְרִים, רַחֲמָנָא לְצַלָן, אִף־
עַל־פֶּ־כֵן עָלִיךָ לְדַעַת, כִּי גַם מִמְקוֹמוֹת כְּאֵלוֹ
יְכוֹלִים לָשׁוּב אֵלָיו יְתַבְּרָךְ, וְהַעֲקָר לֹא לְהִתְיַאֵשׁ
וְלֹא לִפְלֵ בְדַכְאוֹן וּבְעֻצְבוֹן אֲשֶׁר הוֹרֵס אֶת הָאָדָם
לְגַמְרֵי, רַק רְאֵה לַעֲשׂוֹת מְרַגַע זֶה הַתְּחִלָּה חֲדָשָׁה,
וּתְחִזֹר אֵלָיו יְתַבְּרָךְ, וְתִרְגִּיל אֶת עֲצֻמְךָ לְדַבֵּר
עִמוֹ יְתַבְּרָךְ בְּתַמִּימוֹת וּבַכְּפִישִׁיטוֹת גְּמוּרָה, כְּאֲשֶׁר
יְדַבֵּר אִישׁ עִם רֵעֵהוּ וְהִבֵּן אֶל אָבִיו, וְתִסְפֹר
לְפָנָיו יְתַבְּרָךְ אֶת כָּל לִבְךָ וְכָל מַה שְׁעָבַר וְעוֹבֵר

עליך, ואם תתמיד בדבר זה, אזי תזכה לצאת
 מהבוץ והלכלוך והזהמה הזו שנפלת ונלפדת בהם,
 ותזכה להכנס אל היכלו יתברך; עליך לזכור, כי
 אין עצה אחרת לאדם שנלפד בזהמת חטא תאונת
 המשגל — שהוא נאוף, הן עם עצמו והן עם
 נשים וכו', כי אם על-ידי דבר זה — שיהיה
 רגיל לדבר הרבה עמו יתברך בלי שום חכמות-
 ואף שבתחילה יהיה כל הדבר הזה מוזר בעיניו,
 ויחשב מה הולך פאן?! עם מי אני מדבר?! מי
 שומע אותי?! אבל אם תהיה חזק ואמיץ בדבר
 זה, אז תראה נסים ונפלאות, איך שכל הידידות
 שלך יתהפכו לעליות גדולות, העקר חזק ואמץ.

ב.

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, שעקר בלבול
 דעתך ומחשבותיך, עד שכמעט שתשתגע, כל
 זה בא מרב עוונותיך בפגמי הברית, ובכפרטיות
 אם נלפדת בחטא ועון של הוצאת זרע לבטלה,
 אז מחך מבהל ומבלבל מאד מאד, ואינך יכול
 לתן עצה לנפשוך, כי זרע האדם נמשך ממחו,
 ואם שופך את זה לבטלה, על-ידי-זה נחסר ממחו

ומדעתו, וממש משתגע לגמרי, רחמנא לצלן, וכן
 מי שנכנס בכל מיני נאוף, רחמנא לצלן, עד שהוא
 מתגעל בזהמה הזו, מכל זה הוא נעשה מבהל
 ומבלבל לגמרי לגמרי, ואין לו שום עצה איך
 לצאת מזה, כי אם שייחד לעצמו מקום מיחד
 שאין שם בני-אדם, ויתחיל לדבר עמו יתברך
 בלשון שרגיל בה, (כל אחד בשפת האם שלו),
 ויספר לפניו יתברך את כל לבו, וכל מה שרק
 ארע עמו מיום קטנותו, וירכה בדבר זה מאד מאד,
 ואף שבתחילה ידמה כאלו מדבר אל הקיר, חס
 ושלום, וכאלו אין מי ששומע אותו וכו', כל זה
 בא מפאת בלבול וערבוּב דעתו, שנתבלבל ונתערב
 מרב חטאים ועוונות ופשעים, עד שנחשך ממנו
 לגמרי אורו יתברך, אבל אם תהיה חזק ואמיץ
 בדבר זה מדי יום ביומו — ללכת אל מקום
 מיחד, מקום פנוי, שאין שם בני-אדם, ויתדבר
 עמו יתברך, ותפרש את כל שיחתך אליו יתברך,
 סוף כל סוף לאט לאט יתחיל להודיך ולהתברר
 ולהתנקות מחד ודעתך, ותזכה לחזר אל ישוב
 הדעת אמתי, עד שעל-ידי שקידה רבה בדבר זה,
 אתה יכול להפך את כל הירידות לעליות גדולות,
 ותזכה להיות תמיד דבוק בו יתברך.

ג.

עליך לדעת, כי עקר מרירותך ובלבולך באים רק מפאת סבת פגמי הברית שנלכדת בהם משנות קטנותך, אשר החטא הפך הזה הורס את האדם לגמרי, עד שרוב רבם של אלו שנשתגעו, רחמנא לצלן, נמשך רק מהחטא המגנה הזה של פגם הברית, הוצאת זרע לבטלה, שנתגלע בזה האדם מאד מאד, ומרב הרגלו הרע כבר אי אפשר לו לצאת מזה, כי אם שיחזק את עצמו בכל מיני אפנים שבעולם לשוב אליו יתברך, ועקר התשובה היא כמו שאמר הנביא (הושע י"ד) "קחו עמכם דברים ושובו אל ה'", ואמרו חכמינו הקדושים על זה: איני מבקש ממכם — אלא דברים, דהינו שירגיל את עצמו לדבר עמו יתברך, ויתודה לפניו יתברך על כל מעשיו הרעים והמגנים, ויספר לפניו יתברך את כל לבו בפרטי פרטיות, ויארך בדברים אלו אליו יתברך, ואף שבתחילה ידמה בדעתו כמו שוטה שמדבר אל הקיר וכו', כל זה בא מחסרון האמונה הקדושה שנמשך מפגם הדעת, פגם הברית, כי המאמין באמונה פשוטה, שאין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והכל לכל

עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, ואיך שהוא יתברך אתו, עמו ואצלו, אזי בודאי תמיד ידבר עמו יתברך, ומחמת שהוא חסר מכל זה, על-כן מתרשל מזה; ועל-כן עקר העצה למי שנפל ונלכד כפר בפח יקוש כזה של פגם הברית — שיִרגיל את עצמו לדבר הרבה עמו יתברך מידי יום ביומו, ואז אם יהיה עקשן גדול על דבר זה, סוף כל סוף יצא מהחשך הזה, ויתחיל להאיר לו בהארה נוראה ובזיו נפלא; אשרי לו!

ד.

עליך לדעת, שמי שכבר נלכד פעם אחת בחטא המגנה הזה של הוצאת זרע לבטלה, קשה וכבד לו לצאת מזה, ומכל שכן מי שיִרגיל בזהמה זו ימים ושנים, לו מרים ממות החיים, ונופל בתוך דכאון ועצבון גדול, וקשה לו לצאת מזה, וכמעט שאי אפשר לצאת מזאת התאנה, רק אם יזכה לצית את רבנו ז"ל, ויִרגיל את עצמו לדבר הרבה עמו יתברך, ויספר לפניו את כל לבו, וכל מה שעובר עליו בפּרטי פרטיות, כי הדבור אליו יתברך לאט לאט משבר ממנו את הרגלו הרע, ונפתחים לו

מחו ודעתו, וזוכה להמשיך על עצמו הארת זיו השכינה, ויוצאים ממנו העצבון והדפאון מפנימיות לכבו, ונתרחב לו; ועל-כן אם אתה יודע שכבר נשקעת בזהמא זו, וגם עכשו אתה שופך את זרעך על הארץ וכו', ראה להיות חזק בדבר זה — לדבר הרבה עמו ותברך ותספר לפניו ותברך את כל לבך וכל מה שעובר עליך, ואם תהיה עקשן גדול על דבר זה, אזי תזכה לצאת מהצרה המרה הזו שנלפדת בה, ותראה נפלאות, איך שכל הירידות תתהפכנה אצלך לעליות גדולות עין לא ראתה וכו', ותזכה להבינו ותברך בלי שום לבושים וכו'.

ה.

עליך לדעת, כי אם נפלת כבר בפח יקוּש בחטא המגנה של הוצאת זרע לבטלה, ואתה מתגעל מאד מאד בחטא הזה, עד שאי אפשר לך לצאת מזה, רק בכל פעם אתה נופל יותר ויותר בזו התאוה והחטא, עקר עצתך — שתראה לחזק אחרים, ולהשיב אחרים בתשובה, ותראה להכניס את מחך בחדושי תורה, כי התאוה והחטא המר

הִזָּה בָּא רַק עַל־יְדֵי פָּגַם הַמַּחְשָׁבָה, שְׁמֵהֲרָהוּ
 בַּהֲרָהוּרִים רָעִים, וּמְדַמָּה וּמְתָאֵר לְעֲצָמוֹ צוּרוֹת שֶׁל
 נָשִׁים וְכוּ', וּמְכַנִּים בְּדַעְתּוֹ וּבְמַחֹ צוּרָה וְכוּ' וְזֶהְמָה
 וּדְבָרִים מְכַעְרִים עַד מְאֹד וְכוּ', רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, כְּנִגְד
 זֶה עָלֶיךָ לְהַכְנִיס אֶת מַחֲךָ רַק בַּתּוֹרָה, וּלְחַדֵּשׁ
 חֲדוּשֵׁי תּוֹרָה, וְאַפְלוּ חֲדוּשׁ וְדַבּוּר אֶחָד גַּם־כֵּן טוֹב,
 כִּי בְּאִפְנֵי הִזָּה תְּכַנִּים מַחֲךָ בְּקַדְשָׁהּ, וְתִהְיֶה רְגִיל
 לְאֵט לְאֵט לְחַדֵּשׁ עוֹד חֲדוּשׁ וְעוֹד חֲדוּשׁ, אֲשֶׁר
 כָּל דְּבָר קָטָן שְׁמֵהֲרָהוּרִים וְחוֹשְׁבִים בַּתּוֹרָה, מְטַהֵר
 אֶת נַשְׁמַת הָאָדָם; וְעַל־כֵּן, אֲהוּבִי, אַחֵי הַיִּקָּר, אִף
 שְׂכָר נִפְלֵת וְנִשְׁלַכְתָּ בְּבוּץ מִזֶּהֶם כְּזֶה שֶׁל הַרְהוּרִים
 מְגַנְיִים וּמַחְשָׁבוֹת שֶׁל נְאוּף, וְאַתָּה נִכְנָסְתָּ בְּרַעֲיוֹנוֹת
 רָעִים, וּמְדַמָּה כָּל רַע, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, עָלֶיךָ לְהַרְגִיל
 אֶת עֲצָמְךָ לְחַשֵּׁב בַּתּוֹרָה וּלְחַדֵּשׁ חֲדוּשֵׁי תּוֹרָה, וְכֵן
 לְהַחֲזִיר אֶת אַחֲרִים בַּתְּשׁוּבָה שְׁלֵמָה, וּבְאִפְנֵי הִזָּה
 תִּזְכֶּה לְצֵאת מֵהַחֲטָא הַמְּגַנֶּה הִזָּה.

ו.

כָּל מִי שְׂכָר נִפְל וְנִכְשָׁל פַּעַם אַחַת בְּפָגַם
 הַבְּרִית, הוֹצֵאת זֶרַע לְבִטְלָה, כְּכָר קִשָּׁה וְכוּד
 לוֹ לְצֵאת מִזֶּה, כִּי הַחֲטָא הַמְּגַנֶּה הִזָּה מְגַרָה אֶת יְצִרוֹ

הרע, ומרבה קלפות המכסות את אמתת מציאותו
 יתברך, ומכל שפן מי ששכר נכשל בשתי פעמים,
 ומכל שפן וכל שפן מי ששכר עבר ונכשל בזה
 מאות ואלפי פעמים וכו', כִּאֲשֶׁר מְצוּי דָּבָר זֶה
 מְאֹד בֵּין בְּנֵי הַנְּעוּרִים, רַחֲמָנָא לְצַלָּן, ובפרטיות
 בידור הזה, שהוא מלא פריצות והפקרות וכו', לו
 כבר קשה לגמרי לצאת מהחטא המתעב הזה, כי
 כבר כל-כֹּף נלכד בשחיתות ורעו לבטלה, עד שאין
 בידו להתגבר על יצרו הרע ולצאת מזה, לולא יזכה
 להתקרב אל רבנו הקדוש, שהוא ירד אל דורות
 אלו, להעלות את נשמות ישראל מזהמת תאות
 נאוף, פגם הברית, כי השחית כל בשר ורפוא, כי
 עליו נאמר (בראשית ה'): "כי זה ינחמנו ממצעשנו
 ומעצבון דנו וגו'; והוא מכבס ומנקה את נשמות
 ישראל המקרבים את עצמם אליו, ומקשטם בכל
 מיני קשוטים נאים ויקרים, ונתהפכות הירידות
 לעליות גדולות; אשרי הזוכה להתקרב אל הצדיק
 האמת, שאמר: "אני הנהר המטהר מכל הכתמים".

כל מי שיודע בנפשו שחטא בחטא החמור

פגם הברית — הוצאת זרע לבטלה, ראוי לו לברח
מכל מיני מחלקת וסכסוכים וכווחים, כי מאד מאד
מזיק לנפשו, ריחו ונשמתו, והוא צריך להזהר
בזה מאד מאד, כי בדרך כלל דיקא אלו שפגמו
הרבה בברית, ובפרטיות בחטא המגנה הזה של
הוצאת זרע לבטלה, הם תמיד מערבים במחלקת
ובמריבות, קנאה וסנאה, ועל-כן כשאתה רואה
בעל מחלקת, שהוא עושה תמיד מריבות, ומדבר
על צדיקים ויראים וכשרים אמתיים, תדע שהאדם
הזה פגם מאד מאד בזהמת נאוף, הוצאת זרע
לבטלה, וכמו שאמר דוד המלך, עליו השלום:
"שלח ידו בשלומיו חלל בריתו", כי זהו סימן
שחלל בריתו — כששולח יד בשלומיו, שהם
הצדיקים האמתיים העוסקים לקרב בני-אדם אל
השם יתברך, ולעשות שלום בין ישראל לאביהם
שבשמים; ועל-כן צריכים לברח מבעלי מחלקת
כמו שבורחים מאש ובעלי ראתן (חלי המדבק,
רחמנא לצלן), ומכל שכן מי שיודע בעצמו
נגעי לבבו ומכאוביו, הוא צריך ביותר להזהר
בזה — לבל יאמר שום דעות על יראים, רק
יעשה עצמו כעפר הנדרס תחת כפות רגלי בני-
אדם, ויברח רק אליו יתברך, ודיקא על-די-זה יזכה

לתקן פגמיו — כשלא יהיה מערב בשום מחלקת
 וסכסוכים עם שום ברִיה שבעולם; אשרי לו!

ח.

כל אלו שנלכדו כבר בחטא המגנה של הוצאת
 זרע לבטלה, ורחמנא לצלן, נחשף להם אור היום,
 והם שבורים בעצמם פחרס הנשבר, ונפלו אל
 תוף עצבון ודפאון עמק אשר קשה להם לצאת
 מזה, ומכל שכן שעל-ידי רבוי החטאים נעשו
 חולים בעצביהם (נערוון), והם תמיד עצבניים
 עד שרועדים להם האברים וכו', ועקר עצתם
 — לשכח את העבר לגמרי, ולעשות התחלה
 חדשה, ושיסתכלו תמיד על גדל החסדים שעשה
 עמם הקדוש-ברוך-הוא, ויחפשו בעצמם כל
 מיני נקודות טובות, וידונו את עצמם תמיד רק
 לכף זכות, וישתדלו לשמח את עצמם בכל מיני
 אפנים, ויאכלו מאכלים קלים, כדי לחזק את
 העצבים שלהם, והעולה על הכל — שיִדברו עמו
 יתברך, ויבטחו על גדל רחמיו וחסדיו המרבים,
 אשר מרחם על כל ברִיה שבעולם, ומכל שכן
 על אלו הנשמות שנפלו בטיקלא, ונכשלו כבר במה

שֹׁנֵכְשֵׁלוֹ, רַחֲמָיו יִתְבַּרְךָ מְרַבִּים עַד אֵין סוּף, כְּפִי
 שְׁמַגְלָה לָנוּ רַבְנוּ ז"ל בְּסִפְרָיו הַקְּדוּשִׁים; אֲשֶׁרִי
 הַזֹּכָה לְהִתְקַרֵּב אֶל רַבְנוּ ז"ל, וְאֵז בְּיָדָי יִזְכֶּה
 לְתַקֵּן הַכֹּל.

ט.

אֵין לָךְ עוֹד תְּקוּן גָּדוֹל וְנִפְלָא לְפָנֵי הַבְּרִית
 כְּמוֹ הַשְּׂמִחָה וְהַחֲדוּדָה בּוֹ יִתְבַּרְךָ, כִּי דָבָר זֶה
 מְעוֹר עֵינֵי הַסֵּטְרָא אַחֲרָא וְהַקְּלִפּוֹת שְׂכָרָא עַל-יַדֵי
 עוֹנוּתָיו הַמְרַבִּים, כִּי הַחֲטָא הַזֶּה גוֹרֵם לְהִסְתִּיר
 וּלְכַבּוֹת אוֹרוֹ יִתְבַּרְךָ, וּמִשְׁכַּר אֶת הָאָדָם לְגַמְרֵי,
 וּמְכַנִּים בּוֹ סְפִקוֹת רַבּוֹת בְּאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה וּמְמַרֵר
 אֶת חַיָּיו וְכוּ', מַה שְּׂאִין בֵּן — מִי שְׁמַרְגִּיל
 אֶת עֲצָמוֹ לְהִיּוֹת רַק בְּשִׂמְחָה עֲצוּמָה, וְעוֹשֶׂה כָּל
 מִינֵי פְעֻלוֹת שְׂבַעְעוֹלָם לְהִיּוֹת רַק בְּשִׂמְחָה, וְאִף
 שְׂקָשָׁה וְכַבֵּד לוֹ, כִּי הַחֲטָא הַזֶּה מְכַנִּים בְּאָדָם
 דְּכָאוּן וְעֲצָבוֹן עִמָּךְ, רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, וְהוּא מְהַפֵּךְ
 הַכֹּל אֶל תִּקְוָה הַשְּׂמִחָה, כִּי בְּחִסְדּוֹ יִתְבַּרְךָ עֲדוֹן
 אֲנִי יְהוּדִי, וּמְחִיָּה אֶת עֲצָמוֹ עִם "שְׁלֵא עֲשֵׂנִי גוֹי",
 שְׂמִחָה זֹאת עוֹלָה עַד אֵין סוּף, כִּי נוֹגֵעַ בְּנִקְדַּת
 יְהוּדוּתוֹ שֶׁהוּא עֲצָם נִשְׁמָתוֹ, עֲצָם הָאֲצִילוּת, וּמִשָּׁם

נמשך עליו אור גדול ונורא עד מאד, ומעורר עיני כל הקלפות שפרא בעוונותיו המרבים; ועל-כן מי שיודע שפגם בפגם הברית, אפלו במחשבה, מכל שכן במעשה, רחמנא לצלן, עקר תקונו - לומר העשרה מיני נגינה, שהם "תקון הכללי" - העשרה מזמורי תהלים שגלה רבנו ז"ל בשביל תקון הברית, וישמח את עצמו בכל מיני אפנים שבעולם, כי רק זה עקר התקון - להיות שמח בנקדת יהדותו, ולשמע כלי זמר, כי השמחה והנגינה יוציאו אותו מהבוץ והשאול שגפל לשם.

י

צריך שתדע, אהובי, אחי היקר, כי הנסיון הגדול ביותר שמנסים את האדם בעולם הזה הוא בתאוה זו, הינו - תאות נאוף, אשר עקר היצר הרע הוא רק בתאות נאוף, ורק יחידים בודדים זוכים להנצל מתאוה זו, והרב נלכדים בה, הן מצד הפריצות והשקוץ והתעוב שמסתוככים ברחובות ובחוצות, והן מצד תבוערת הדמים שבווערת בו, אשר יש בני-אדם שטבעם חם מאד, והרב נלכדים משניהם - הינו יצן שטבע דמם הוא חם מאד,

ומצד הבחירה והנסיון נתנו כחות להסטרוא אתרא
 והפריצות והשקוץ מסתובב ברחובות, ועל-כן
 נתחמם דמם עוד יותר, ועל-ידי-זה נכשלים בפגם
 הברית, הוצאת זרע לבטלה, וכן בזנות עם נשים,
 רחמנא לצלן, אשר היא עברה חמורה עד מאד
 ומקלקלת את הדעת, ועוקרת את האמונה מן
 האדם לגמרי; על-כן מי שיודע בנפשו שקלקל
 בבריתו, הן עם עצמו — שהוציא זרעו לבטלה,
 והן עם נשים בזנות, יחוס על נפשו האמללה,
 ויזדרז לשוב בתשובה אמיתית אליו יתברך, והוא
 יתברך מרב רחמנותו יקבל אותו אם תעשה
 תשובה אמיתית, ועקר התשובה, שינסו אותו עוד
 פעם שיהיה ההכרח לה לעבר באותם המקומות
 שהיית שם עד עכשיו, ואם תזכה לעצור עצמך
 ולא תעשה עוד מה שעשית, זהו עקר התשובה,
 ועליך לידע מה שאמרו חכמינו הקדושים (ברכות
 ל"ד): במקום שבעלי תשובה עומדים אין צדיקים
 גמורים עומדים; כי הם לא ירדו בירידה ונפילה
 כמות, ואין להם אותו הנסיון לעבר דרך השביל
 הרע הזה שגלפדת בו - זנות והוצאת זרע לבטלה,
 ועל-כן אם תוכל לעצור עצמך ולא תעשה עוד
 מה שעשית, הרי זהו עקר התשובה,

ותזקה לחזור אליו ותברך באמת, והוא יקבל אותך.

יא.

צריך שתדע, אחי היקר, אף שפבר נכשלת
במה שנכשלת — בזנות עם נשים והוצאת זרעך
לבטלה, עדין אתה יכול לשוב בתשובה, ועדין
רחמנותו יתברך גם עליך, ואם תשוב אליו יתברך,
יקבל אותך, ובפרטיות אחר שזכינו בדור הזה,
שהוריד לנו הקדוש-ברוך-הוא את נשמת רבנו
נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו, אשר יש אצלו
למודים נוראים ונפלאים כאלו, שאפלו הכי גרוע
והכי פושע יכול לצאת מגריעות מעשיו, ולשוב
בתשובה שלמה על-ידי עצותיו ולמודיו ודרךיו
הקדושות; אשרי מי שיאחז בהם ויקימם באמת
ובתמים, אז יזכה לצאת מהחשך שנפל לשם, ויאיר
עליו אורו יתברך בגלוי נורא ונפלא עד מאד.

יב.

צריך שתדע, שעל הכל הקדוש-ברוך-הוא
מאריך אף, אבל לא על הזנות, ועל-כן אם לא

תשוב בתשובה, מרה תהיה לך באחרונה, וכן אמרו חכמינו הקדושים: אמר הקדוש-ברוך-הוא: על הכל אני כובש, ועל הזמה אני פועם (מדרש רבה, פרשת נשא), וכן אמרו: הכל הקדוש-ברוך-הוא מותר חוץ מן הזמה (מדרש תנחומא פרשת בראשית); ועל-כן, אהובי, אחי היקר! מה לך לחכות עד שיעברו עליך ענשים קשים ומרים, ותהיה נעשה חולה, או יארע לך איזה אסון במשפחתך, חס ושלום, יותר טוב שתשוב תכף-ומיד אליו יתברך, ותתודה לפניו על מה שעשית, ותקבל על עצמך לא לשוב אל הזנות והלכלוך שעשית עד עכשו, והקדוש-ברוך-הוא יקבל אותך, כי אין מכה בעולם שאין לה רפואה, רפואתו של היצר הרע — תשובה (מדרש תנחומא, פרשת נח), וגדולה תשובה שמגיעת עד כסא הכבוד (יומא פ"ו), והקדוש-ברוך-הוא אב הרחמן, ומחכה ומקנה עד שישוב אליו האדם, וכיון ששב אליו, מיד מקבלו ומוחל לו, ועל-כן ראה לשוב בתשובה אמתי, והגל עצמך לדבר עמו יתברך בלשון שאתה רגיל בה, ותתחיל לקיים את כל המצוות, ותלמד את התורה הקדושה, ותזכה להכנס אל תוף הקדושה.

יג.

אחי היקר! עליך לדעת, אשר עקר התגברות תאות נאוף על האדם הוא רק מחמת עצבות ומרה שחורה ודכאון, ועל-כן אם אתה רוצה לצאת מהבוץ שנלכדת בו, ראה לשמח את עצמך בכל מיני אפנים שבעולם, ותרגיל עצמך לשמע כלי זמר, ותהיה תמיד במצב רוח טוב, כי החטא המר של זנות ושל הוצאת זרעו לבטלה, מטמטם את דעת האדם לגמרי, עד שנשתגע לגמרי, כי אין אדם עובר עברה, אלא אם כן נכנס בו רוח שטות (סוטה ג.), וכפי העוונות שלו, כמו-כן נכנס בו רוח שטות, ועקר השטות — שהאדם נופל לדכאון פנימי ונעשה עצוב, שהיא מחלת העצבים, רחמנא לצלן, אשר ביותר בא ונכנס באלו שפגמו בבריתם, ונכשלו בזנות ובהוצאת זרעם לבטלה, ועל-כן אם אתה יודע שכבר נכשלת בחטא המר הזה, ראה להחיות את עצמך בכל מיני אפנים, ותחזר אליו יתברך, ותקים את מצוותיו הקדושות, אשר כל מצוה ומצוה היא הצלחה נצחית לאדם בעולם הזה ובעולם הבא, ובקיום המצוות תזכה להמשוף על עצמך אורות עליונים, ותזכה להיות דבוק בו

יתברך תמיד.

יד.

אחי היקר! צריך שתדע, כי כל הצרות והיסורים והמרירות שאתה סובל, הם רק בשביל פגמי הברית שלך, שנכשלת — או בזנות, או בהוצאת זרע לבטלה, או בשניהם, אשר על ידם אתה סובל כל-כך, וגיש לך עניות וקטנות וחלישות הדעת, צרות ומכאובים, ונסתרים ממך האורות וחשך בעדך, ואינך מרגיש שום טעם בחייה, ואתה מיאש כל-כך, עד אשר עולה לך תמיד בדעתך מחשבות של לאבד עצמך לדעת, חס ושלום, מרב מרירות ועקממיות שבלבך, ועל-כן צריך שתדע, שעקר תקונך הוא רק על-ידי התקרבות אל הצדיקים האמתיים שבדור הזה, כי צדיק נקרא רק מי ששומר את בריתו, ועקר קדשת הצדיקים הוא רק על-ידי שמירת הברית; ועל-כן בזה שתזכה להתקרב אל הצדיקים, הם יכניסו בך תקווה טובה, ויאירו את עיניך איך לשוב אליו יתברך; ולכן אתה צריך לעשות כל מיני פעולות שבעולם לחפש אחר הצדיקים והחכמים האמתיים

שְׂבִדּוֹר הַזֶּה, וְתִשְׁתַּדֵּל לְהִתְקַרֵּב אֲלֵיהֶם, וְהֵם יִחְזְקוּ וַיֵּאֱמְצוּ אוֹתְךָ, אִיךָ לְשׁוֹב אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, וַיִּלְמְדוּ אוֹתְךָ עֲצוֹת וְדַרְכִּים וְנִתְיָבוֹת חֲדָשׁוֹת, אִיךָ לְתַקֵּן אֶת כָּל אֲשֶׁר שָׁחַת, וְהֵם יִשְׁמְחוּ אוֹתְךָ בְּשִׂמְחָה אֲמִתִּית, שִׂמְחַת הַדְּבָקוֹת הַבוֹרָא יִתְבַּרְךָ; אֲשֶׁר־מִי שִׁמְתָּקֵרֵב אֲלֵיהֶם, וְאִינוּ מְטַעֵה אֶת עַצְמוֹ כָּלֵל.

טו.

אָחֵי הַיְקָר! רְאֵה לְחֹזֵק אֶת עַצְמְךָ לְהִמְשִׁיךְ עָלֶיךָ אוֹר הָאֱמוּנָה הַקְּדוּשָׁה, אֲשֶׁר זֶהוּ עֵקֶר תְּקוּן הַבְּרִית, כִּי הַפֶּשַׁע שֶׁל אָדָם מְכַנֵּס כְּפִירָה בְּאָדָם (סֵפֶר הַמִּדּוֹת, אוֹת אֱמוּנָה, סִימָן כ"ב), וּבְזֶה שֶׁאָדָם חוֹטֵא, וּבְכַפְרָטִיּוֹת בְּזָנוּת וּבַהוֹצָאת זָרְעוֹ לְבִטְלָה, נִחְשָׁכַת וְנִתְקַרְרַת מִמֶּנּוּ הָאֱמוּנָה הַקְּדוּשָׁה בּוֹ יִתְבַּרְךָ, וְעַל-כֵּן עֵקֶר תְּקוּן הַבְּרִית הוּא דִּיקָא עַל-יְדֵי הָאֶרֶת הָאֱמוּנָה הַקְּדוּשָׁה — שֶׁתְּמִיד תְּכַנֵּס בְּדַעְתְּךָ אֲמִתַּת מְצִיאֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, וְתִדַּע שֶׁהוּא מְלֵא כָּל הָאֶרֶץ כְּבוֹדוֹ, וְהַכֵּל לְכָל אֱלֻקוֹת גְּמוּר הוּא, וְאִין דְּבַר קָטָן אוֹ דְּבַר גָּדוֹל, שֶׁלֹּא יִהְיֶה מְשַׁגָּח בְּהַשְׁגָּחַתוֹ הַפְּרָטִי פְּרָטִית, וּבִידִיעוֹת אֵלּוּ דִּיקָא תִּזְכָּה לְתַקֵּן אֶת כָּל מַה שֶׁקִּלְקַלְתָּ; וְלִזְכוֹת לְהַגִּיעַ לְאֱמוּנָה

הקדושה, הוא על-ידי אמירת תהלים ושיחה בינו לבין קונו, שפותחת את כל השערים הסגורים ממנו, ומכניסה בו התעוררות לתשובה, ומדבקת אותו אל האות והשער השיף לו (עין לקוטי-מורה"ן, חלק ב', סימן ע"ג); על-כן ראה להיות רגיל הרבה באמירת תהלים, כי תהלים מסגל לתשובה, ועל-ידי אמירת תהלים תזכה לאמונה, ועל-ידי אמונה יכפר לך הקדוש-ברוך-הוא על עוונותיך שחטאת בפגמי הברית — בזנות ובהוצאת זרע לבטלה.

טז.

אחי, אחי! ראה איך שעוברים עליך הימים והלילות, בפה אפה מבלה אותם — בהוצאת זרע לבטלה או בזנות, ועל-ידי-זה אפה מחליש את כחך, כמו שאמרו חכמינו הקדושים (שבת קנ"ב): כל השטוף בזמה זקנה קופצת עליו, ומוכא בשלחן ערוך (ארח חיים, סימן ר"מ): שעל-ידי הוצאת זרעו לבטלה מקלקל את חייו, ומחליש את כחותיו, ונחשף מאור עיניו, והרבה מכאובים מסוכבים אותו, ועל-כן ראה להתישב בדבר זה — האם כדאי לך לבלות כף את הימים והלילות, בשטות

סרוחה כזו?! הלא מי שיש לו רק מעט דעת יודע, שכל תאות נאוף — לרוץ אחר הנשים, היא שטות גדולה, ומעשה בהמה ממש; ועל-כן ראה, אהובי, אחי, לשוב עכשו אליו יתברך, ותתחרט על מעשיך הרעים, ותקבל על עצמך לא לשוב עוד למעשיך הרעים, ותברח לך מהחברים הרעים שקלקלת עמם, ותתחיל ללמד התורה הקדושה, כי כל הנותן דברי תורה על לבו, מבטלין ממנו הרהורי זנות (אבות דרבי נתן), והתורה מטהרת את האדם מן העברות שיש בידו ומקרבתו אליו יתברך, ומאירה עליו אורו יתברך, ומעשרת אותו בעשירות גשמית ורוחנית גם יחד, על-כן כלך כבר מהרגליך הרעים, וברח לך אל מקום תורה, ותראה ללמד תורה, ואז אפלו שעדין עובר עליך מה שעובר בנאוף, ובווערת בך תאנה זו, אבל על-ידי רבוי שקידה בתורה, תזכה סוף כל סוף לבטל ממך את כל הרע שנקנס ונדבק בך, כי מעלת למוד התורה הקדושה עולה על הכל.

.ז.

אחי, אחי! עליך לדעת כי כל הבזיונות,

חלישות הדעת, הצער ועגמת הנפש שיש לך, הכל נמשך לך רק מפגמי הברית שלך, שחטאת בהוצאת זרע לבטלה ובזנות ובהרהורים רעים, ובכל מיני נאוף, רחמנא לצלן, כי אין הבושות והבזיונות באים לאדם, אלא בשביל חטא עריות, ועקר התקון הוא על-ידי תשובה — לשוב אליו יתברך, ולבוא לפניו ולהרגיל את עצמו לדבר עמו יתברך בלשון שמדברים בה, ולספר לפניו יתברך את כל מה שעשה בפרטי פרטיות כאשר ידבר איש עם רעהו, מה אמר לך? אין עוד תשובה יותר גדולה מזו כמו דבר זה, הינו שהאדם בא ומתודה לפניו יתברך, ומספר את כל לבו וכל מעשיו לפניו, עד שאמרו בזהר הקדוש: כל מי שמודה על חטאיו ומתודה עליהם, הקדוש-ברוך-הוא עוזר לו, ומוחל על כל עוונותיו, ומי שמתודה חטאיו אליו יתברך, אין עליו שום דינין ושום בריה לא יכולה להרע לו, כי הוא נמסר רק בידו יתברך; על-כן ראה לחזור אליו יתברך, ותספר לפניו יתברך את כל לבך, ותשתק ותדם לכל המחרפים והמבזים אותך, ותקבל הכל באהבה למען יכפרו עוונותיך, כי בשעה שעוברות על האדם בושות וחרפות, בזיונות ושפיכות דמים,

והוא שותק ודומם, ואינו עונה למחרפו ולמבזו
 שום דבר, רק בא בלב נשבר ונדכה אליו יתברך
 ומתנדה על עוונותיו, ואמר: "צדיק הוא ה', כי
 פיהו מריתי, צדיק ה' בכל דרכיו וחסיד בכל
 מעשיו, צדיק אתה ה' וישר משפטיך", אין לשער
 ואין לספר מה שנעשה אז ברגע ההוא בכל
 העולמות, כי יוצאים כרוזין למעלה: "אשרי האיש
 החוזר בתשובה אליו יתברך, אשרי האיש המקבל
 על עצמו על מלכותו יתברך, אשרי האיש הממשיך
 ומשרה את השכינה בעולם, אשרי לו בעולם הזה
 ואשרי לו בעולם הבא, אשרי חלקו, חלקו הוא
 בחלק הקדוש-ברוך-הוא"; "יהי כבוד ה' לעולם,
 אמן ואמן!

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!

