ב"ה

טעראַפּי

- ענקזייעטי
- דיפרעסיע
- פאביעס
- עדיקשאַנס
- או.סי.די.
- פאניק אטאקעס
- סעלף קאנפידענס
- א.ד.ג.

גליון 65

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

ווי אזוי היילט מען פחדים און פאניק אטאקעס?

לכבוד דער ראש ישיבה שליט"א,

איך ווייס נישט וואס צו טון, איך בין פול מיט שרעקעדיגע פחדים שוין א שטיק צייט, עס האט זיך אנגעהויבן מיט א געוויסע שטארקע פחד וואס איך האב געהאט, און דערנאך באקום איך פאניק אטאקעס פון דעם.

איך ווייס אז עס קומט פון נישט האבן אמונה, דעריבער האב איך אנגעהויבן הערן ניגונים פון אמונה, איך האב אנגעהויבן ליינען "עצתו אמונה", אבער עס העלפט מיר נישט, לעצטנס האבן זיך די פחדים גאר שטארק צושפילט, יעדן טאג פון עפעס אנדערש. איך הויב זיך אן ווארפן פאר פחד, מיין הארץ הויבט אן קלאפן זייער שנעל, און דערנאך זייער שטייט, נישט אויפ'ן ריכטיגן ריטעם, און איך דארף ארבעטן גאר שווער אויף מיר זיך צו בארואיגן. די פחדים גייען נישט אוועק, זיי קומען צוריק יעדן טאג פאר אן אנדערע סיבה.

וואס קען איך טון? איך בין קיינמאל נישט געווען אזוי, ווי אזוי קען איך לעבן א רואיגע לעבן? ווי אזוי קען איך האבן א נארמאלע לעבן אן די שרעקליכע פחדים יעדן טאג? איך וויל פשוט זיין רואיג און פרייליך.

איך שרייב יעצט דעם בריוו אינמיטן די נאכט, איך קען נישט איינשלאפן פון פחד, און איך האף זייער אז דער ראש ישיבה שליט"א וועט מיר קענען געבן א וועג ארויס פון די פחדים, צו קענען לעבן א רואיגע און געשמאקע פרייליכע לעבן.

יישר כח

תשובה מאת הראש ישיבה שליט"א:

בעזרת ה' יתברך - יום ה' פרשת חיי שרה, כ"ב מרחשון, שנת תשפ"ו לפרט קטן

לכבוד ... איך האב ערהאלטן דיין בריוו.

דאס דארף מען טון פון פריער

א שאד אז נאר יעצט ווען דו ווארפסט זיך פאר שרעק און דו קענסט קוים אטעמען, נאר יעצט צינדסטו אן ניגוני אמונה און האסט אנגעהויבן צוריק צו ליינען קונטרסים פון אמונה, א שאד אז דו טוסט דאס נישט אלע דיינע טעג; ווייל נאר אמונה היילט אויס די קרענק פון שרעק, פון ענקזייעטי. אזוי ווי דער הייליגער רבי זאגט (לקוטי מוהר"ן חלק ב', סימן ה), אז אמונה איז די היילונג פאר די שרעקליכע פיין.

קאנצעטריר דיך אויף די דריי זאכן וועסטו ווערן אויסגעהיילט:

1) **הער לעבעדיגע אידישע ניגונים,** (גוי'אישע ניגונים מאכט ערגער, עס ציט אן די נערווען ה' ישמרינו), ניגונים פון אמונה, ניגונים פון האפענונג.

2) **ליין ספרים פון אמונה;** היינט איז דא טויזנטער ספרים און קונטרסים פון מוהרא"ש געשטעלט און געבויט נאר אויף אמונה. מאך זיך א שיעור אין די ספר "אשר בנחל" אין אידיש, לערן יעדן טאג א בריוו, לערן אין א סדר, דאס וועט אויפבויען די אמונה, דאס וועט דיך היילן.

3) **יעדן טאג זאלסטו בעט א תפילה אויף אמונה**, דאס האסטו א קליינע תפילה צו זאגן, און לייג צו דיינע אייגענע תפילות:

"רבונו של עולם איך בין אזוי דערשראקן פון גארנישט און פון נישט, עס ציטערט מיר מיין גאנצע קערפער, יעדע מינוט פון א צווייטע שרעק, איך קען נישט אנגיין אזוי, עס כאפט מיר אן א פלוצלונגדיגע פחד, עס ווערט אזוי שטארק אז איך פארליר מיין אטעם, איך שפיר ווי די שלעכטע רוח האט מיך געכאפט, איך קען נישט ווייטער אזוי לעבן.

רבונו של עולם, העלף מיר איך זאל האבן א שטארקע אמונה, אז איך זאל דיך שפירן יעדע רגע, איך זאל געדענקען אז דו ביסט דא, דו טוסט אלעס, איך זאל געדענקען אז איך בין אין דיינע הענט, אזוי ווי א קינד ליגט אין שויס פון די מאמע אן קיין שום זארג, און וואס די קינד דארף באקומט זי פון מאמע.

הייליגער באשעפער איך וויל זיין געזונט, איך וויל זיין רואיג, איך וויל זיין פרייליך, קענען אנגיין מיט מיין סדר היום, שלאפן ביינאכט און טון בייטאג אלע מיינע געברויכן, מאך מיך פרייליך, בזכות די הייליגע צדיקים וואס האבן זיך מוסר נפש געווען פאר דיר, בזכות רבינו נחמן בן פיגא ותלמידיו הקדושים, אמן סלה".

א רפואה שלימה.

ווי אזוי געבט מען זיך אן עצה מיט א שווערע שווער און שוויגער?

לכבוד דער ראש ישיבה שליט"א,

איך האב חתונה געהאט פאר נישט צו לאנג, איך מיט מיין ווייב ארבעטן און מיר פרובירן אנצוגיין אין לעבן, איך בין אבער

דייער פארוויטאגט אין לעבן, צוליב מיין שווערע שווער און שוויגער מיט וועמען איך בין אריינגעפאלן.

איך בין געווען זייער א גוטער און געלונגענער בחור, ווען ס'איז אבער געקומען צו שידוכים איז מיר געגאנגען זייער שווער.

האב איך געמוזט מסכים זיין צו דעם שידוך, מיט א שווער און שוויגער וואס זענען נישט אינגאנצן בסדר, עס פעלט זיי נישט קיין געלט, אבער ביי זיי גייט עס אז די זין באקומען אלעס, זיי האבן געקויפט דירות פאר אלע זין, אבער די טעכטער באקומען גארנישט, שוין אינמיטן די שבע ברכות האבן זיי נישט געוואלט געבן פאר מיין ווייב צוויי שקלים ווייל זי האט שוין חתונה געהאט און זי באלאנגט שוין אין זייער משפחה...

דער מצב טוט מיר זייער וויי, און דאס מאכט מיר זייער דעפרעסט. פאר די חתונה פלעג איך דאווענען, רעדן צום אייבערשטן, און איך פלעג לערנען פלייסיג, אבער יעצט דאווען איך נישט שוין צייטליך, איך דאווען נישט מיט מנין, כ'האב שוין נישט געעפנט קיין גמרא אין דריי חדשים, איך בין זייער דעפרעסט און טרויעריג.

איך האף איר וועט מיר קענען מחזק זיין און ארויסהעלפן.
א גרויסן יישר כח,

א שאד אז נאר יעצט ווען דו ווארפסט זיך פאר שרעק און דו קענסט קוים אטעמען, נאר יעצט צינדסטו אן ניגוני אמונה און האסט אנגעהויבן צוריק צו ליינען קונטרסים פון אמונה, א שאד אז דו טוסט דאס נישט אלע דיינע טעג; ווייל נאר אמונה היילט אויס די קרענק פון שרעק, פון ענקזייעטי.

תשובה מאת הראש ישיבה שליט"א:

בעזרת ה' יתברך - יום ה' פרשת מקץ, כ"ח כסליו, נר ד' דחנוכה, שנת תשע"ט לפרט קטן

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

דיין שווער קומט דיר עפעס?!

זיי מיר מוחל אבער איך פארשטיי נישט דיין פראבלעם; דיין שווער קומט דיר עפעס?! דיין שוויגער קומט דיר עפעס?! וואס איז מיט דיר געשען אז דו ביסט אזוי דיפרעסט - עד כדי כך אז דו גייסט נישט דאווענען און דו לערנסט נישט? טאנץ פאר שמחה אז דו האסט א ווייב, פארוואס זאלסטו נישט קוקן אויף די ניסים וואס דער אייבערשטער האט מיט דיר געטון; דער אייבערשטער האט געטון מיט דיר א נס אז דו האסט חתונה געהאט און דו האסט א טייערע ווייב, אנשטאט דו זאלסט דאנקען און לויבן דעם אייבערשטן אויף דעם נס, זוכסטו פון אונטער דער ערד אויף וואס זיך אפצורעדן... איך וואלט דיר געזאגט דו זאלסט אויף הערן צו באשולדיגן יעדן איינעם, ווייל קיינער איז דיר גארנישט שולדיג.

קיינער קומט מיר גארנישט

א מענטש וואס דאנקט דעם אייבערשטן אויף יעדע זאך ווייל יעדע זאך איז ביי אים ווי א מתנה; אז ער קען זען - איז דאס ביים אים א מתנה; אז ער קען הערן, רעדן און שמעקן - איז ביי אים ווי א מתנה און ער דאנקט יעדן טאג דעם אייבערשטן אויף די אלע זאכן - אזא מענטש איז נישט ברוגז אויף קיינעם, ער חזר'ט שטענדיג צו זיך: 'קיינער קומט מיר גארנישט און קיינער איז מיר גארנישט שולדיג; בפרט מיין טאטע מאמע, שווער און שוויגער און מיין ווייב זענען מיר גארנישט שולדיג, אדרבה איך בין זיי שולדיג 'הכרת הטוב''; אזא מענטש לעבט א זיסע און געשמאקע לעבן ווייל יעדע זאך וואס ער באקומט דאנקט מען און מען לויבט פון וועם מען האט עס באקומען.

נישט רעדן צו דיין ווייב אנטקעגן אירע עלטערן

איך האף אז דו רעדסט נישט צו דיין ווייב אנטקעגן אירע עלטערן; אפילו זי אליינס קען זיך אמאל אפרעדן אויף איר טאטע מאמע זאלסטו חס ושלום נישט רעדן אויף זיי, ווייל דאס וועט איר זייער וויי טון און דאס וועט מאכן א פירוד אין דיין שלום בית. רעדט צו איר שיין פון אירע עלטערן, דאס וועט ברענגען קירוב לבבות צווישן אייך.

באלד וועט ער זאגן אז דו קומסט אים די גאנצע וועלט

ווען דו גייסט צו דיין שווער און שוויגער זאלסטו זיי מכבד זיין, אזוי ווי די הייליגע חכמים זאגן (מדרש שוחר טוב, שמואל-א, כד): "חַיָּב אָדָם בִּכְבוֹד חָמִיו כִּכְבוֹד אָבִיו", א מענטש איז מחויב צו מכבד זיין זיין שווער פונקט אזוי ווי ער דארף מכבד זיין זיין טאטע; נאך אביסל וועסטו שוין האבן א גרויס מיידל, טראכט אריין ווי אזוי עס וועט זיך שפירן ווען איינער וועט קומען און איר אנרעדן אנטקעגן דיר? ער וועט האבן אזויפיל שכל ווי דיר און ער וועט שרייען אז דו קומסט אים די גאנצע וועלט, ער וועט נאך ברענגען זיינע ראיות וכו', ווי אזוי וועט דיר עס שמעקן?

זע צו לערנען אין שטוב און גיי נישט ארויס ביינאכט, א אינגערמאן דארף זיין אין שטוב ביינאכט; לערן אין שטוב אז דיין ווייב זאל זען ווי דו לערנסט. א פרוי האט זייער ליב צו זען ווי איר מאן לערנט און זי קוקט אסאך מער ארויף איר מאן ווען זי זעט אים לערנען.

אז דו וועסט לערנען די הייליגע תורה וועסטו האבן פון אלעם גוטס; דו וועסט נישט דארפן געלט פון דיין שווער, אדרבה, דו וועסט האבן אזוי פיל אז דו וועסט נאך קענען העלפן דיינע עלטערן און דיין שווער און שוויגער, דו וועסט זיין א משפיע נישט קיין מקבל.

א ליכטיגן חנוכה.

אביסל רייכערן, צו בארואיגן די נערוועןִ?
ווי אזוי האלט מען זיך רואיג מיט אזעלכע שרעקעדיגע נייעסן?
קוקט ארויס אויף די קומענדיגן גליון בעז"ה!

צו באקומען די גליון וועכענטליך אויף אימעיל,
טעקסט אייער אימעיל אדרעס צו: 347.651.1218 אדער שרייבט צו: trpy458@gmail.com
קול ברסלב 212.444.9191 / בא"י 0797040066