

רבי אלימלך מליז'נסק

יארצייט כ"א באדר



”אֲדַרְבֵּה, תוּ בְּלִבְנוּ
שְׁנֵאָה כָּל אֶחָד מֵעַלֹת
חֲבֵרֵינוּ וְלֹא חֲסֵרוֹנָם,
וְשֵׁנֵדְבֵר כָּל אֶחָד אֶת
חֲבֵרוֹ בְּדַרְךְ הַיָּשָׁר וְהָרְצוּי
לְפָנָיִךְ, וְאַל יַעֲלֶה שׁוֹם
שְׁנֵאָה מֵאֶחָד עַל חֲבֵרוֹ
חֲלִילָה וּתְחִזֵּק הַתְּקֻשָׁרוֹתֵינוּ
בְּאַהֲבָה אֵלֶיךָ, כַּאֲשֶׁר גָּלוּי
וְיָדוּעַ לְפָנָיִךְ. שְׂיֵהָא הַכֹּל
נַחַת רוּחַ אֵלֶיךָ.”

מכון פוע"ה
פוריות ורפואה עליפי ההלכה

תפלה מהרב החסיד המפורסם איש אלהי מו"ה אלימלך מליזענסק זצ"ל:

יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו שומע קול שועת עתירות. ומאזין לקול תפלת עמו ישראל ברחמים. שתכין לבנו ותכוון מחשבותינו ותשגר תפלתנו בפינו. ותקשיב אזניך לשמע בקול תפלת עבדיך המתחננים אליך בקול שועה ורוח נשברה: ואתה אל רחום ברחמיך הרבים ובחסדיך הגדולים. תמחול ותסלח ותכפר לנו ולכל עמך בית ישראל. את כל מה שחטאנו והעוינו והרשענו ופשענו לפניך, כי גלוי וידוע לפניך כי לא במרד ובמעל חלילה וחלילה מרינו את פיך ודברי תורתך ומצותיך. כי אם מרב היצר הבוער בקרבנו תמיד. לא ינוח ולא ישקט עד אשר מביאנו אל תאות העולם השפל הזה ואל הבלי. ומבלבל את מחשבותינו תמיד, אפלו בשעה שאנחנו עומדים להתפלל לפניך ולבקש על נפשנו. הוא מבלבל את תפלתנו ואת מחשבותינו תמיד בתחבולותיו, ואין אנו יכולים לעמד נגדו. כי נחלש שכלנו ומחנו ולבנו עד מאד. וכשל כח הסבל מרב הצרות והתלאות וטרדת הזמן: לכן אתה אל רחום וחנו. עשה עמנו כמו שהבטחתנו על ידי נאמן ביתך. ונחתי את אשר אחר ורחמתי את אשר אחרים, ואמרו חכמינו זכרונם לברכה. אף על פי שאינו הגון ואינו כדאי, כי כן דרפך להיטיב לרעים ולטובים, כי גלוי וידוע לפניך אנקתנו וצערנו ושיחנו על אשר אין אנו יכולים לקרב עצמנו לעבודתך. ולדבק לבנו בך באמת ובתמים, אהה על נפשנו, אוי עלינו מאד, אבינו שבשמים: ועתה תעורר נא עלינו רחמיך וחסדיך הגדולים והמרחמים לגרש ולבער את יצרנו הרע מקרבנו, ותגער בו שיסור וילך מאתנו, ואל יסית אותנו להדיחנו מעבודתך חלילה. ואל יעלה בלבנו שום מחשבה רעה חלילה הן בהקיץ הן בחלום. בפרט בעת שאנחנו עומדים בתפלה לפניך, או בשעה שאנחנו לומדים תורתך. ובשעה שאנחנו עוסקים במצותיך, תהא מחשבותינו זכה צלולה וברורה ונזקה, באמת ובלבב שלם כרצונך הטוב עמנו: ותעורר לבבנו ולבב כל ישראל עמך, ולבב כל הנלויים אלינו, ולבב כל החפצים בחברתנו, ליחדך באמת ובאהבה. לעבדך עבודה הישרה, המקבלת לפני כסא כבודך. ותקבע אמונתך בלבנו תמיד בלי הפסק, ותהא אמונתך קשורה בלבנו פיתד שלא תמוט, ותעביר מעלינו כל המסכים המבדילים בינינו לבינך אבינו שבשמים. ותצילנו מכל מכשול וטעות, אל תעזבנו ואל תטשנו ואל תכלימונו, ותהא עם פינו בעת הטיפנו, ועם ידינו בעת מעבדנו, ועם לבנו בעת מחשבותינו: ותזכנו אבינו שבשמים אל מלא רחמים, שניחד את לבבנו ומחשבותינו ודבורנו ומעשינו וכל תנועותינו והרגשותינו, הידועות לנו ושאין ידועות לנו, הנגלות והנסתרות, שיהא הכל מיוחד אליך באמת ובתמים בלי שום מחשבת פסול חלילה, וטהר לבנו וקדשנו, וזרק עלינו מים טהורים וטהרו באהבתך ובחמלתך, ותטע אהבתך ויראתך בלבנו תמיד בלי הפסק, בכל עת ובכל זמן ובכל מקום, בלכתנו ובשבתנו ובשכבנו ובקומנו ובעת תמיד רוח קדשך בקרבנו. ונשענים תמיד בך ובגדלתך ובאהבתך וביראתך. ובתורתך שבכתב ושבעל פה הנגלה והנסתר ובמצותיך, הכל ליחד שמך הגבור והנורא: ותשמרנו מן הפניות והגאות ומן הפעס והקפדנות והעצבות והרכילות ושאר מדות רעות, ומכל דבר המפסיד עבודתך הקדושה והטהורה החביבה עלינו, ותשפיע רוח קדשך עלינו שנהיה דבקים בך. ושנשתוקק תמיד אליך יותר ויותר, וממדרגה למדרגה תעלנו, שנוזכה לבוא למעלת אבותינו הקדושים אברהם יצחק ויעקב, וזכותם יעמד לנו שתשמע בקול תפלתנו שנהיה תמיד נענים בעת שנתפלל אליך עלינו או על שום אחד מעמך ישראל, על יחיד או על רבים, ותשמח ותתפאר בנו, ונעשה פרי למעלה ושרש למטה: ואל תזכר לנו חטאתינו ובפרכת חטאת נעורינו, כמאמר דוד המלך עליו השלום חטאת נעורי ופשעי אל תזכר, ותהפך עונותינו ופשענו לזכות, ותשפיע עלינו מעולם התשובה תמיד הרחור לשוב אליך בלב שלם. ולתקן את אשר פגמנו בשמותיך הקדושים והטהורים: ותצילנו מקנאת איש מרעהו ולא יעלה קנאת אדם על לבנו ולא קנאתנו על אחרים, **אדרבה, תן בלבנו שניאה על חברו חלילה: ותחזק התקשרותנו באהבה אליך, כאשר גלוי וידוע לפניך. שיהא הכל נחת רוח אליך, וזה עקר פונתנו. ואם והרצוי לפניך, ואל יעלה שום שניאה מאחד על חברו חלילה: ותחזק התקשרותנו באהבה אליך, כאשר גלוי וידוע לפניך. שיהא הכל נחת רוח אליך, וזה עקר פונתנו. ואם אין לנו שכל לכוון את לבבנו אליך, אתה תלמדנו אשר נדע באמת פונת רצונך הטוב: ועל כל זאת מתחננים אנחנו לפניך אל מלא רחמים שתקבל את תפלתנו ברחמים וברחון, אמן כן יהי רצון:**

פתח אליהו ואמר רבון עלמין דאנת הוא חד ולא בחשבו. אנת הוא עלאה על כל עלאין סתימא על כל סתימין. לית מחשבה תפיסא בך כלל: אנת הוא דאפיקת עשר תקונין וקרין להון עשר ספירן לאנהגא בהון עלמין. סתימין דלא אתגלון ועלמין דאתגלון. ובהון אתפסיאת מבני נשא. ואנת הוא דקשיר לון ומיחד לון. ובגין דאנת מלגאו כל מאן דאפריש חד מחבריה מאלין עשר ספירן אתחשב לה כאלו אפריש בך: ואלין עשר ספירן. אנון אזלון כסדרן. חד אריך וחד קציר וחד בינוני. ואנת הוא דאנהיג לון. ולית מאן דאנהיג לך לא לעלא ולא לתתא ולא מפל סטרא: לבושין תקינת לון דמניהו פרחין נשמתיין לבני נשא. וכמה גופין תקינת לון דאתקריאו גופין לגבי לבושין דמכסון עליהון: ואתקריאו בתקונא דא. חסד דרועא ימינא. גבורא דרועא שמאלא. תפארת גופא. נצח והוד תרין שוקין. ויסוד סיומא דגופא אות ברית קדש. מלכות פה תורה שבעל פה קרינו לה. חכמה מוחא איהו מחשבה מלגאו. בינה לבא ובה הלב מבין. ועל אלון תרין כתיב הנסתרות ליי אלהינו. פתר עליון איהו פתר מלכות. ועלה אתמר מגיד מראשית אחרית ואיהו קרקפתא דתפילין) גי"א קרקפתא דלא מנח תפילין) מלגאו איהו שם מ"ה (יו"ד ה"א וא"ו ה"א) דאיהו ארץ אצילות. ואיהו שקיין דאילנא בדרועוי וענפוי. כמניא דאשקי לאילנא ואתרבי בההוא שקיין: רבון העולמים אנת הוא עלת העלות וסבת הסבות דאשקי לאילנא בההוא נביעו. וההוא נביעו איהו כנשממתא לגופא דאיהו חיים לגופא. ובך לית דמיון ולית דיוקנא מפל מה דלגאו ולבר: ובראת שמיא וארעא ואפיקת מנהון שמשא וסיהרא וכוכביא ומזלא, ובארעא אילנין ודשאין וגנתא דעדן ועשבין וחינון ובעירין ועופין ונונין ובני נשא לאשתמודעא בהון עלאין ואיך יתנהגון בהון עלאין ותתאין ואיך אשתמודעאן עלאי מתתאי ולית דינדע בך כלל. ובר מנך לית יחודא) ס"א יחידאן בעלאי ותתאי. ואנת אשתמודע עלת על פולא ואדון על כלל. וכל ספירא אית לה שם ידיעא ובהון אתקריאו מלאכיא. ואנת לית לך שם ידיעא דאנת הוא ממלא כל שמיהן ואנת הוא שלימו דכלהו: וכד אנת תסתלק מנהון אשתארו כלהו שמיהן כגופא בלא נשממתא. אנת הוא חכים ולא בחכמה ידיעא. אנת הוא מבין ולא בבניה ידיעא. לית לך אתר ידיעא. אלא לאשתמודעא תוקפך וחילך לבני נשא. ולאחזאה לון איך מתנהג עלמא בדינא וברחמי. דאית צדק ומשפט פפום עובדיהון דבני נשא: דין איהו גבורה. משפט עמודא דאמצעיתא. צדק מלכותא קדישא. מאזני צדק תרין סמכי קשוט. היו צדק אות ברית קודש. כלא לאחזאה איך מתנהג עלמא. אבל לאו דאית לך צדק ידיעא דאיהו דין. ולא משפט ידיעא דאיהו רחמי. ולא מפל אלון מדות כלל: ברוך יי לעולם אמן ואמן:

צעטיל קטן מרבי אלימלך מליזענסק

אלה הדברים אשר יעשה אותם האדם וחי בהם:

א. בכל עת ורגע שהוא פנוי מן התורה ובפרט שהוא יושב בטל לבדו בחדר או שוכב על מטתו ואינו יכול לישן יהיה מהרהר במצות עשה זו של ונקדשתי בתוך בני ישראל וידמה בנפשו ויציר במחשבתו כאלו אש גדול ונורא בוער לפניו עד לב השמים והוא בשביל קדושת השי"י שובר את טבעו ומפיל אי"ע להאש על קידוש השי"י ומחשבה טובה הקב"ה מצרפה למעשה ונמצא שאינו שוכב ויושב בטל רק מקיים מצות עשה דאורייתא:

ב. בפסוק אי של ק"ש וברכה ראשונה של שמונה עשרה יהרהר כנ"ל ועוד יכוין אם יענו אותו כל או"ה בכל עינוים קשים ויפשטו עורו מבשרו להכחיש ח"ו ביחודו יסבול כל היסורים ולא יודה להם ח"ו ויציר בדעתו ומחשבתו כאלו עושין לו כנ"ל ובוזה יצא ידי חיוב ק"ש ותפלה כדין:

ג. גם בשעת אכילה וזיווג יכוין כנ"ל וכשיתחיל להרגיש תענוג גשמי יציר במחשבתו כנ"ל ותיכף ומיד יאמר בפיו ובלבבו שיותר הי' לו תענוג ושמחה בעשיית מ"ע של ונקדשתי באופן הנ"ל מהרגשת תענוג גשמי הזה שהוא מהצרת משכא דחויא וכך יאמר וראיה לדבר שיותר הי' לו תענוג ושמחה בעשיית מ"ע של ונקדשתי באופן הנ"ל שאפילו היו חוטפין אותו רוצחים באמצע אכילה וזיווג לעשות לו העינוים קשים הייתי משמח אי"ע על קידוש השי"י יותר מתענוג גשמי הזה. אך יזהר שיהי' דובר אמת בלבבו ושיהי' אז בשעת מעשה תקוע על לוח לבו בתוכיות ובפנימיות הלב באמת גמור ולא ישטה אי"ע להיות כגונב דעת עליונה ח"ו:

ד. בכל הדברים שבעולם הן בתורה הן בתפלה הן במצות מעשיות ירגיל אי"ע לומר בזה הלשון הריני עושה זאת לשם יחוד קוב"ה ושכינתיה לעשות נחת רוח להבורא ית"ש וירגיל אי"ע לומר זאת בתוכיות ופנימיות הלב ובהמשך הזמן ירגיש הארה גדולה באמירה זו:

ה. כשיתחיל להתעורר בו מדה רעה ח"ו ממדות רעות שהוא רגיל בהם כגון עקשנות ובושת של גאווה ועצלות ובטלה המביאה לידי שיעמום וכיוצא בהם יאמר תיכף ומיד בזה הלשון ובכל כחו הכנעני החתי האמורי הפריזי החיוי והיבסי והגרגשי וינצל. וירגיל אי"ע לצמצם ראייתו שלא להסתכל חוץ לדי' אמות אפי' בהיותו ובפרט בבה"כ ובחדר שלומד בדרך הילוכו בחוץ ובהזדמן לפניו אשה אפי' אשתו ובניו הקטנים וכיוצא יציר לפני עינו השם אדני"י:

ו. כשיבא לו ח"ו מחשבה רעה מניאוף יאמר כמה פעמים ונשמרת מכל דבר רע ויהרהר אז בדרשות חז"ל שדרשו עליו שלא יהרהר אדם ביום ויבא לידי קרי בלילה ולא יניח ח"ו לשהות המחשבה רעה במוחו שלא לטמאות שכל העליון ח"ו:

ז. כשיבא ח"ו לידו בהזדמנות כנגדו הסתכלות רעה ח"ו כגון בהמה וחיה או עוף שנוקקין זה לזה או טפח מגולה באשה במקום ערוה או בצורת אשתו נדה וכיוצא בהן יאמר תיכף ומיד הפסוק ולא תתורו אחרי לבבכם ולא יטמא את שכלו ח"ו:

ח. ירגיל את עצמו שלא יתחיל לדבר לשום אדם זולת לצורך גדול ההכרח לו ואף ההכרח ידבר בדברים קצרים מאוד מנופה בייג נפה שלא יהי' בדיבורו שום שקר ח"ו ושום חנופה ושום לשה"ר ורכילות ושום הלבנת פנים ולא שום הראות מעשיו לבני אדם וירגיל אי"ע בכלל שאמרו חז"ל למוד לשונך לומר איני יודע. כשמדברין אליו ב"א אשר אין נזהרים מלדבר דברים בטלים ישמיט אי"ע מהם בכל כחו ובכל מיני תחבולות וכשלא אפשר לו להשמט מהם בשום אופן עכ"פ יקצר מאוד מאוד בזה שמוכרח להשיב להם:

ט. ירגיל את עצמו תיכף ומיד כשיתעורר משינתו יאמר מודה אני לפניך מלך חי וקים שהחזרת בי נשמתני בחמלה רבה אמונתך. ויאמר אפילו בלשון אשכנז בלב שמח ברוך אל עליון אשר נתן לי מצות ציצית אלה אשר אני מסובב בהן ומצות נטילת ידים שחרית להעביר רוח רעה והקליפה הקשה מעל שתי ידים שלי ויראה שיהי' לבו מלא שמחה באמרו כנ"ל ויקבל עליו הגדר של מיעוט הדיבור בנזכר לעיל סי' ח':

י. יזהר מאוד בהתמדת הלימוד שעורין כסדרן תיכף ומיד אחר קומו משינתו ואחר אמרו תיקון חצות והצעטיל קטן לא יזוז מהספר שלומד בו אפילו שעה אחת בכל פעם שישב אי"ע ללמוד ואחר שיאמר תפלת השב המתחל' אגא השם וכו' ותפלת הת"ת בש"צ המתחל' הנני רוצה ללמוד יראה בכל כחו שלא לעשות שום הפסק אפילו במחשבה אחרת זולת מחשבת הלימוד ומחשבת הצעטיל קטן שהוא לפני עינוי כו' המאור שבה יחזירנו למוטב:

יא. ירגיל אי"ע להתפלל בכל כחו ובקול המעורר הכוונה להדבק המחשבה לדיבור ופנוי אל הכותל בתוך סידור התפלה בבוקר ובערב ולא יסתכל לצדדין מתחלת התפלה עד סופה ובחזרת השי"ץ השי"ע יעיין בסידור לענות אמן בכל כחו על כל ברכה וברכה ובשעת קריאת התורה להטות אזנו על כל דיבור ודיבור מהקורא כקורא את המגילה ולעשות עצמו כאלם בבית הכנסת אפילו קודם התפלה ואחריה עד הליכתו לביתו:

יב. יציר במחשבתו תמיד ובפרט בשעת קריאת הצ"ק הזה כאלו איש אחד עומד סמוך לו ומעורר אותו בקול רעש גדול לקיים כל הנהגות אלו ואל יפיל שום דבר ארצה אפילו נקודה קטנה וכשירגיל עצמו כך אזי במשך הזמן יבא עליו התעוררות גדול מצד נשמתו רשפי אש שלהבת י"ה:

יג. לספר בכל פעם לפני המורה לו דרך השם ואפי' לפני חבר נאמן כל המחשבות והרהורים רעים אשר הם נגד תוה"ק אשר היצה"ר מעלה אותן על מוחו ולבו הן בשעת תורה ותפלה הן בשכבו על מטתו והן באמצע היום השם יעלים שום דבר מחמת הבושה ונמצא ע"י סיפור הדברים שמוציא מכח אל הפועל משבר את כח היצה"ר שלא יוכל להתגבר עליו כ"כ בפעם אחרת חוץ עצה הטובה אשר יוכל לקבל מחבירו שהוא דרך השם והוא סגולה בלאה:

יד. יזהר מאוד ומאוד לחזור לפעמים בכל מעת לעת זה הצעטיל קטן ויפרש כל תיבה ותיבה בלשון אשכנז וזה יהי' לו חוק ולא יעבור מלמוד גם פרק י"ז מר"ח הנ"ל וזה יהי' לו חוק ולא יעבור:

טו. קודם נט"י לאכילה יאמר תפלת השב של ר"י ז"ל ואחר אכילת המוציא יאמר בזה הלשון לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה אין אני אוכל להנאת גופי ח"ו רק שיהי' גופי בריא וחזק לעבודתו ית"ש ואל יעכב שום חטא ועון והרהור רע ותענוג גשמי את היחוד קוב"ה על ידי ניצוצות קדושות של האכילה והשתיה הזה ויכוין כשהוא אוכל דבר מה או שותה דבר מה שהטעם שהוא מרגיש בפיו בשעת לעיסה ובשעת גמיעה היא פנימיות הקדוש' וניצוצו' הקדוש' השורה במאכל או במשק' ההוא וע"י האכילה והשתיה בשינים והאצטומכא נברר הפנימיות מהמאכל שלא יעשה מותר להשפיע לחיצוני' ואז נפשו נהנית מהפנימיות, והפסולת נעשה מותרות ונדחה אל החיצוניים ויקבל אז במחשבתו שתיכף ומיד כשירגיש שיצטרך לנקבו לא ישהה את הפסולת בקרבו לטמא ח"ו את מוחו ולשקף את נפשו להשהות את הצואה והשתן בקרבו אפי' רגע א'. וגם יציר לפניו בשעת אכילה האותיות מאכ"ל בכתב אשורית ויהרהר שעולה צ"א כמנין הויה בשילוב אדני:

טז. האדם לא נברא בעולם רק לשבר את הטבע לכן יזרז אי"ע לתקן מדותיו בשנת י"ח דוקא כמו שאבאר כגון מי שנולד בטבע של עקשנות ישבר את טבעו מי' יום רצופים לעשות דוקא להיפך ממה שיעלה במחשבתו וכן מי שבטבע עצל ירגיל את עצמו מי' יום רצופים לעשות כל דבר בזריזות הן בהולך לשכוב על מטתו הן לקום בבוקר ממשכבו הן בזריזות לבשת בגדים ונט"י ולנקות את גופו ולילך בזריזות לבהכ"נ תיכף אחר קומו מהספר וכיוצא בהן וכן מי שטבעו ביישן מהחלק של בושה רעה ירגיל את עצמו מי' יום להתפלל דוקא בקול רם וכח תנועת אבריו ולקיים כל עצמותי תאמרנה ולברך על התורה בקול רם עד שיעזרהו מן השמים להסיר הבושה הרעה ממנו וכן מי שאמרי פיו אינם עולים יפה ומסודר מחמת הרגל טבעו וכלי הדיבור שלו ירגיל את עצמו מי' יום להטות אזנו להדיבורים היוצאים מאליו הן במילי דעלמא והן במילי דשמיא הן בשעת הלימוד כי הרגל של כל דבר נעשה שלטון וכן מי שטבעו אינו מתמיד בלימודו ירגיל את עצמו גם כן מי' יום וילמוד יותר מהרגל שלו ויסתכל בכל פעם קודם הלימוד בצעטיל קטן שלי ומשם ואילך מן השמים עזרוהו להיות מוסיף והולך בשבירת מדות הרעות עד תומם:

יז. בכל עת שהוא פנוי מהתורה ומהתפלה ילמוד את עצמו בעל פה דברים הצריכים לו כגון תיקון רחל ותיקון לאה ותפלה השב וברכת לבנה וברך שמה ועל הכל ומודים דרבנן ויהרהר במצות עשה של

הנהגות צדיקים הנהגות האדם (מהנ"ל):

אלה הדברים אשר יעשה האדם וחי בהם:

- א. הראשון צריך האדם ללמוד גמרא ופירש"י ותוס' ומפרשים כל אחד לפי השגתו והפוסקים אחריהם ומתחלה ילמוד ש"ע או"ח וצריך להתפלל להשי"ת שיבא על האמת כי חטאת נעורים של האדם הראשון מסמין עיניו שלא יראה אף שיכול לפלפל ולהגיד לאחרים דינו אבל הוא בעצמו שוכח ולא מקיימם באמת, לכן צריך האדם להתחרט מאוד על עונותיו ולהתבודד עצמו קודם אור היום שאז עת רצון לבכות על גלות השכינה פעמים הרבה עד אין חקר ויבכה בדמעות וגם ביום לפעמים יתבודד ואז יראה בעצמו שעמדו עונותיו נגד עיניו, ויזכור את חטאותיו ועונותיו ופשעיו כהרים וגבעות אשר מעולם לא זכר אותם אם עשה ככה, ככה יעשה לא פעם ולא שתיים ולא מאה פעמים עד אשר ירחמו עליו מן השמים ויתפלל להשי"י שידריכוהו בדרך, ויורה דרכו שלא יבלה חיי חייו ואז השי"י ברחמיו וברו"ח יאיר עיניו באור תורתו הקדושה ויבין וישכיל תוכן הדבר לעשותו ולקיימו:
- ב. אלה הדברים צריך לזהר מחנופה ומשקרים וליצנות ולה"ר וקנאה ושנאה ותחרות וכעס וגאווה ומלהסתכל בנשים ומלהרבות שיחה עם אשה אפי" עם אשתו אמרו וכו' ובפרט בעת נדתה צריך הרחקה:
- ג. ויזכור תמיד יום המיתה וכשילמוד גמרא או שאר ספרים לא יפסיק שלא יעבור על דברי חז"ל שדרשו על הקוטפים וכו', ויתפלל להשי"ת שילמוד תורה לשמה:
- ד. ויעסוק באימה וביראה באיזה ספרי מוסר בכל יום בר"ח ושל"ה וח"ה:
- ה. ולפעמים ילמוד באימה במעט איזה כתבים מהאר"י זצ"ל וכו"ז באימה וביראה ופחד ה', בדורות הראשונים היה נשמותיהם נשמות קדושות והיו נשמרים מנעוריהם מכל חטא ועון והיו נשמותיהם ראויים ומסוגלים ללמוד חכמה זאת, אבל עתה בעו"ה שיש לנו גוף עכור וחומר עב צריך האדם לזכך ולכבס עצמו מכל חטא ולזכך נשמתו ויבין האדם אם זכך נשמתו כאשר אין יצה"ר מסיתו לשטות והבלים כאשר בתחלה, ואז יוכל ללמוד בכל פעם הכתבים והשי"י יזכהו אם יזכך מחשבתו בקדושה באמת ובתמים שיפתח לו שערי החכמה בכתבי האר"י זלה"ה אשר לא כן כ"ז שמלוּבש בתאות גופניות בהבלי זמן שהלימוד קשה לו מאד ח"ו:
- ו. צריך האדם לזכך גופו ונפשו בלימוד כנ"ל בלימוד הגמ' ותוס', גם דברי אגדה שבגמ' המה מסוגלים מאד לזכך נשמתו:
- ז. וישמור עצמו מעבירות מהרהורים רעים בכל אופן ואופן:
- ח. וישמור עצמו מלשנוא שום אדם מישראל כ"א הרשעים שנודעים לו בבירור שא"א לדונם לכף זכות וכל שאפשר לדונם לזכות מחויב לאהוב כנפשו בכל מאודו בגופו וכנפשו לקיים ואהבת לרעך כמוך:
- ט. וישמור את עצמו מלדבר שום דבור קודם התפלה אפי" דבר א' כי זה מבטל כוונת התפלה:
- י. ויזהר לנקות א"ע קודם התפלה וקודם סעודה, גם בכל פעם שצריך לנקבו שלא להשהות ויעבור על כל תשקצו:
- יא. ויזהר שיהיה בגדיו הכתונת ומכנסים מנוקים מכללך וצואה ושי" ח"ו:
- יב. לא יטיל אימה יתירה בתוך ביתו ולא יקפיד שום הקפדה בתוך ביתו ואם יהיה לו שום הקפדה על שום אדם או על דבר אחד, יזכור מיד חטאת נעוריו ויאמר בלבו אין זה כ"א עונותי הביאוני לידי הקפדה זו וכן בכל דבר יזכור חטאותיו ועי"ז יוכנע ויושבר כח היצה"ר:
- יג. ויתפלל להשי"ת שיעזרוהו לעשות תשובה שלימה, ושלא ימות בלא תשובה ויכלול א"ע בתוך שאר ב"ת שיעזרוהו שיעשה תשובה שלימה ויתפלל על מחילת עונותיו בכלל מחילת עונות ב"י:
- יד. ויהיו דבריו נחת עם בני"א ואם משבחין אותו ילך בזריזות ויצטער א"ע ויאמר מה זה משבחין אותי ואין בי אלו היו מכירין בשפלותי ושטותי ומעללי ומעשי הרעים ואיך אשא פני לפני הבורא ית"ש שהוא יודע ורואה מעשי בכל עת ורגע אעפ"כ הוא מרחם עלי בכל דברי:
- טו. ידמה בעיניו כאלו אדם עומד לנגדו תמיד ולא ירף ממנו השגחתו במעשיו תמיד ואלו היה רואה בו דבר מכוער היה מתבייש ונמאס בעיניו והיה מטמין א"ע באמתחת עכבר מגודל הבושה על אחת כמה וכמה ית"ש עומד עליו ורואה במעשיו בכל עת ורגע בלתי אפשר להטמין עצמו ממנו כמ"ש אם יסתר כמ"ש בא"ח:
- טז. אם יגנה אותו שום אדם ישמח מאוד שהקרה ה' לפניו איש כזה שמתגנה במעשיו המכוערים וכל אדם יהיה בעיניו טוב ממנו:
- יז. ירחיק א"ע מכל דבר שאין בו צורך לתכלית בריאת גופו לעבודת השי"י הן באכילה ושתייה הן בכל תאות והנאות:
- יח. ועיקר שישמור את עצמו ממשקה המשכרו כי זה חולי רע ומביא את האדם לשפלות גדול כמאמר התנא לא תרוי ולא תחטא:
- יט. וישמור מלהזכיר שם לבטלה:
- כ. וישמור עצמו מלדבר ומלחשוב שום דבר קדושה במקום מטונף כי היצר הרע מתגבר דוקא להזכיר דבר קדושה במקום מטונף:
- כא. וישמור עצמו מלדבר בבית הכנסת הקדוש אף דברי מוסר שלא יומשך מתוך כן לדבר בטל: