

should remind himself of the day of death,<sup>[8]</sup> שְׁנֵאֵמָר – as it is stated at the end of that verse: "וְדָמָה סֵלָה", – and be utterly silent – *selah*.<sup>[9]</sup>

עין אי"ה

כד. א"ר לוי בר חמא א"ר שבי"ל, לעולם ירגיו אדם יצה"ש.  
על יצה"ר, נצחו מוטב, ואם לאו ינסוק בתורה, נצחו מוטב  
ואם לאו יקרא ק"ש, אי אדיל מוטב וא"ל יכיר לו רום המיתה  
נ"י. הכוחות שבאדם, הטובים והרעים, הכליתם להחשמם בהם  
ברוך הטובה, ע"כ כוחות הרעים שמצד היצה"ר איז עצה  
טובה להחלישם ולמעטם, לכ פעמים היו נצרכים לתכלית טובה  
ולא יוכל להנות מוטבם. ר"ל הטוב שבהרבות הוא שיהיו  
הכוחות כולם במילואם טובים, רק שהכוחות הטובים הם  
השליטים בנפש והרעים היו כפופים תחת ידם. איז באמת גם  
הרעים טובים המה, בשמם את גבולם. והנה מצד טבע האדם  
הכוחות הרעים המה נצורים וטובנים לפעולה יותר מהכוחות  
הטובים. ע"כ ירגיו אדם יצה"ש לעורר הכוחות הטובים שיהיו  
מוכנים לפעולה ושיטיש על הכוחות הרעים. וכ"ז יתכן באדם  
שהורגש המוסרי פיה בו, ומרגיש עצמו על הדרכים הטובים.  
אבל מי שנפשו לא נטהרה כ"כ, אינו מרגיש יופי הדרכים הטובים,  
ע שיקבל מהתורה והלימוד, ע"כ ינסוק בתורה, פירוש בתורה  
אותם הכוחות הטובים הצריכים להגבירם בנפשו. דעל עסק התורה  
בכללה א"צ לאזהרה זו, שהוא מחדר ועומד ע"ז. אבל ע"י  
הידיעה יקנה בה התעוררות לכסוף אל הדרכים הטובים. והנה ע"י  
נפשו עופלה כ"כ, שאין הידיעה מספקת לעורר כוחות הטובים  
בנפשו, לא צריך לעורר את ההורגש, שהוא עושה בנפש  
רשם יותר מן הידיעה. וכבר ביארתי במקום אחר עצה",  
והבאר ס"ב במאמרי, "תע שחיי אדם קורא קוש שחית

וערבית וערב אחד אינו קורא דומה כמי שלא קרא ק"ש מעולם", שסגולת ק"ש היא לעזור את ההרגש הטוב, שהוא מוסיף אומץ להשכל הטוב.

ובכל אלה הדרכים יכוננו רק להחזיק את הכוחות הטובים, אבל לא להחליש שום כח מכוחות הנפש. אלא שאם עכ"פ לא אויל, אז ההרכב הכללי של הנפש במדה שהיא מחלשת את הכוחות הרעים, הבאים לעבור בשלש ע"י התגברות הדימוין הכהוב לחיבת הנאות העזה? יתור מהראוי, ע"כ ויכיר לו יום המיתה, אבל אם אפשר להשתמש באופן המזקק את הכוחות הטובים, היא עצה יתור הגונה מאד. כשהיא להחליש את הכוחות הרעים, כי בחלשלות כוחות הנפש לא ימצא שיתוף זה הפסד גם לזכרים הטובים.

הַלְבוֹת הַנְּהִיגָה אֲדָם בַּפֶּקֶד סִימָן \*

ה. בְּאֵר הַגּוֹלָה

ד' רא"ש שם ה טור  
ר' שם בטור ז קמיר  
לכ ה הקניח כו  
ומגלה לא

(ו) (י) שְׁתָּא מִזֵּד וְדֹאָא עַל (יא) חֲרֹן בֵּית־הַמִּקְדָּשׁ: ד' הָטוֹב קִמַּעַת תַּחֲנוּמִים (ם) (נ) בְּכֻנָּה מִתְרַבּוּת (זכ) בְּלֹא בְּכֻנָּה: ה' יטוֹב לֹמֵר (ע) (יג) פִּרְשֵׁת הַעֲצֻדָּה וּפִרְשֵׁת הַמֶּן וְנִשְׁעָרֵת הַדְּבָרוֹת \*וּפִרְשֵׁת עוֹלָה וּמִנְחָה (יד) (יז) [יז] וְשִׁלְמִים (שו) וְחִסָּא וְאָשִׁם: הָגַה וְדֹאָא בְּחִידִי מִסֵּר לֹמֵר אֲשֶׁרֶת הַדְּבָרוֹת בְּכָל יוֹם, אֲבָל אֲסִיר

מִשְׁנֵה בְּרִיּוֹת

(כו) וְצָרִיךְ הָאָדָם לִקְבֹּעַ

לול עת ללמד ספרי מוסר בכל יום יום, אם מעט ואם הרבה, כי הגדול מחברו, יצרו גדול היקפו; ומכלין היצר הרע הוא תוכחת מאמרי חז"ל: -

A. Goldscheider

## The Twelve Steps

1. We admitted we were powerless (over alcohol, narcotics, food, gambling, and so on) that our lives had become unmanageable.
2. We came to believe that a power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. We made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.
4. We made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. We admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. We were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. We humbly asked Him to remove our shortcomings.
8. We made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.
9. We made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. We continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. We sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry the message (to alcoholics, drug addicts, gamblers, food addicts, and the like) and to practice these principles in all our affairs.

6:2

## אורות התשובה

ט.

אל יבהל אדם מפני המגיעות שיש לו על התשובה. ואפילו אם התשובה קשה לו, מפני דברים שבין אדם לחברו, ואפילו כשהוא יודע בדעתו שאינו יוצא ידי חובתו, ומתוך איוו רפיונות איננו יכול לתקן את הענינים שבינו לבין חבריו - אל יפח בלבבו שום חלישות דעת הגורמת להקטין יקרת ערכה של התשובה. ואין ספק, שמתוך ההשלמה בכל מה שאין לו מגיעות, יבנה השם יתברך לתקן בכי טוב גם את כל הדברים שיש לו עליהם מגיעות גדולות שאי אפשר לו לנצחן.