נועם אלימלך — הצעטיל הקטן

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 ויצייר במחשבתו כאילו אש גדול ונורא בוער לפניו עד לב השמים, והוא בשביל קדושת השם יתברך שובר את טבעו ומפיל את עצמו להאש על קידוש השם יתברך, ומחשבה טובה הקב"ה מצרפה למעשה, ונמצא שאינו שוכב ויושב בטל, רק מקיים מצות עשה דאורייתא:

ב. בפסוק ראשון של קריאת שמע וברכה ראשונה של שמונה עשרה יהרהר כנ"ל. ועוד יכוין אם יענו אותו כל אומות העולם בכל עינויים קשים, ויפשטו עורו מבשרו להכחיש ח"ו ביחודו, יסבול כל היסורים ולא יודה להם ח"ו. ויצייר בדעתו ומחשבתו כאילו עושין לו כנ"ל, ובזה יצא ידי חיוב קריאת שמע ותפילה כדין:

ג. גם בשעת אכילה וזיווג יכוין כנ"ל, וכשיתחיל להרגיש תענוג גשמי, יצייר במחשבתו כנ"ל, ותיכף ומיד יאמר בפיו ובלבבו שיותר היה לו תענוג ושמחה בעשיית מצות של ונקדשתי באופן הנ"ל מהרגשת תענוג גשמי הזה שהוא מהצרעת משכא דחייא, וכך יאמר וראיה לדבר שיותר היה לו תענוג ושמחה בעשיית מצות עשה של ונקדשתי באופן הנ"ל, שאפילו היו חוטפין אותו רוצחים באמצע אכילה וזיווג לעשות לו העינויים קשים, הייתי משמח את עצמי על קידוש השם יתברך יותר מתענוג גשמי הזה. אך יזהר שיהיה דובר באמת בלבבו, ושיהיה אז בשעת מעשה תקוע על לוח לבו בתוכיות ובפנימיות הלב באמת גמור, ולא ישטה את עצמו להיות כגונב דעת עליונה ח"ו:

ד. בכל הדברים שבעולם, הן בתורה הן בתפילה הן במצוות מעשיות, ירגיל את עצמו לומר בזה הלשון: "הריני עושה זאת לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה לעשות נחת רוח להבורא יתברך שמו". וירגיל את עצמו לומר זאת בתוכיות ופנימיות הלב, ובהמשך הזמן ירגיש הארה גדולה באמירה זו:

ה. כשיתחיל להתעורר בו מידה רעה ח"ו ממידות רעות שהוא רגיל בהם, כגון עקשנות ובושת של גאוה ועצלות ובטלה המביאה לידי שיעמום וכיוצא בהם, יאמר תיכף ומיד בזה הלשון ובכל כחו: "הכנעני החתי האמורי הפריזי החיוי והיבוסי והגרגשי" וינצל. וירגיל את עצמו לצמצם ראייתו שלא להסתכל חוץ לד' אמות אפילו בהיותו בביתו, ובפרט בבית הכנסת ובחדר שלומד. בדרך הילוכו בחוץ ובהזדמן לפניו אשה אפילו אשתו ובניו הקטנים וכיוצא, יצייר לפני עיניו השם אדנ"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 שנזקקין 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 בי"ג נפה, שלא יהיה בדיבורו שום שקר ח"ו, ושום חנופה, ושום לשון הרע ורכילות, ושום הלבנת פנים, ולא שום הראות מעשיו לבני אדם. וירגיל את עצמו בכלל שאמרו חז"ל למוד לשונך לומר איני יודע. כשמדברין אליו בני אדם אשר אין נזהרים מלדבר דברים בטלים, ישמיט את עצמו מהם בכל כחו ובכל מיני תחבולות, וכשלא אפשר לו להשמט מהם בשום אופן, על כל פנים יקצר מאוד מאוד בזה שמוכרח להשיב להם:

ט. ירגיל את עצמו תיכף ומיד כשיתעורר משינתו, יאמר "מודה אני לפניך מלך חי וקיים שהחזרת בי נשמתי 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 שיהיה לבו מלא שמחה באמרו כנ"ל, ויקבל עליו הגדר של מיעוט הדיבור הנזכר לעיל סימן ח':

י. יזהר מאוד בהתמדת הלימוד שיעורין כסדרן, תיכף ומיד אחר קומו משינתו ואחר אמרו תיקון חצות והצעטיל קטן, לא יזוז מהספר שלומד בו אפילו שעה אחת. בכל פעם שיישב את עצמו ללמוד, ואחר שיאמר תפלת השב המתחלת "אנא השם" וכו'

ותפילת התלמוד תורה בשערי ציון המתחלת "הנני רוצה ללמוד", יראה בכל כחו שלא לעשות שום הפסק אפילו במחשבה אחרת, זולת מחשבת הלימוד ומחשבת הצעטיל קטן שהוא לפני עיניו, כי המאור שבה יחזירנו למוטב:

יא. ירגיל את עצמו להתפלל בכל כחו, ובקול המעורר הכוונה להדבק המחשבה לדיבור, ופניו אל הכותל בתוך סידור התפילה בבוקר ובערב, ולא יסתכל לצדדין מתחילת התפילה עד סופה, ובחזרת הש"ץ השמונה עשרה 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 כאילם בבית הכנסת, אפילו קודם התפלה ואחריה עד הליכתו לביתו:

יב. יצייר במחשבתו תמיד, ובפרט בשעת קריאת הצעטיל-קטן הזה, כאילו 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 יבוא עליו התעוררות גדול מצד נשמתו, רשפי אש שלהבת י"ה:

יג. לספר בכל פעם לפני המורה לו דרך השם, ואפילו לפני חבר נאמן, כל המחשבות והרהורים רעים אשר הם נגד תורתינו הקדושה אשר היצר הרע מעלה אותן על מוחו ולבו, הן בשעת תורה ותפילה, הן בשכבו על מטתו, והן באמצע היום, ולא יעלים שום דבר מחמת הבושה, ונמצא על ידי סיפור הדברים שמוציא מכח אל הפועל, משבר את כח היצר הרע שלא יוכל להתגבר עליו כל כך בפעם אחרת, חוץ עצה הטובה אשר יוכל לקבל מחבירו שהוא דרך השם, והוא סגולה נפלאה:

יד. יזהר מאוד ומאוד לחזור לפעמים בכל מעת לעת זה הצעטיל קטן, ויפרש כל תיבה ותיבה בלשון אשכנז, וזה יהיה לו חוק ולא יעבור מללמוד קודם הזיווג פרק ט"ז בראשית חכמה והנהגות האר"י ז"ל, ואם יישאר לו פנאי, ילמוד גם פרק י"ז מראשית חכמה הנ"ל, וזה יהיה לו חוק ולא יעבור:

טו. קודם נטילת ידיו לאכילה יאמר "תפילת השב" של רבינו יונה ז"ל, ואחר אכילת המוציא יאמר בזה הלשון: "לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתיה, אין אני אוכל להנאת גופי חס ושלום, רק שיהיה גופי בריא וחזק לעבודתו יתברך שמו, ואל יעכב שום חטא ועוון והרהור רע ותענוג גשמי את היחוד קודשא בריך הוא 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 הקדושה וניצוצות הקדושה השורה במאכל או במשקה ההוא, ועל ידי האכילה והטחינה בשיניים והאיצטומכא נברר הפנימיות מהמאכל שלא יעשה מותר להשפיע לחיצונים, ואז נפשו נהנית מהפנימיות והפסולת נעשה מותרות ונדחה אל החיצונים, ויקבל אז במחשבתו שתיכף ומיד כשירגיש שיצטרך לנקביו, לא ישהה את הפסולת בקרבו לטמא ח"ו את מוחו ולשקץ את נפשו להשהות את הצואה והשתן בקרבו אפילו רגע אחד. וגם יצייר לפניו בשעת אכילה האותיות "מאכל" בכתב אשורית, ויהרהר שעולה צ"א כמנין הויה בשילוב אדני:

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

יז. בכל עת שהוא פנוי מהתורה ומהתפילה, ילמוד את עצמו בעל פה דברים הצריכים לו, כגון תיקון רחל ותיקון לאה, ותפילת השב, וברכת לבנה, ובריך שמיה, ועל הכל, ומודים דרבנן, ויהרהר במצות עשה של ונקדשתי וכו' ככתוב לעיל.

כל זה מצאתי בכתב יד: