

# לוֹמַר בְּכָל יוֹם בְּבִקְרַם מְקַדֵּם

כָּל הַפְּעֻלוֹת שְׂאֵעֲשֶׂה הַיּוֹם בְּכַתִּיבָה וּבְדַבּוּר וּבְמַחְשָׁבָה בְּנִתְיֹנֶת עֵצָה  
בְּמַתָּן תְּשׁוּבָה וּבְרָכָה  
וּבְכָל סִיּוּעַ שְׂחִוָא לְמָאן דְּהוּ:

יְהִיוּ לַעֲשׂוֹת נַחַת רוּחַ לְקַדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא

בְּאַהֲבָה בְּיִרְאַה בְּשִׂמְחָה וּבְזִרְיוֹנוֹת "וְלַעֲבֹדוֹ בְּכָל לְבַבְכֶם" (דברים יא, יג)  
"וְלִדְבָקָה בּוֹ" (דברים יא, כב) "וּבַחֲרַת בַּחַיִּים" (דברים ל, יט)  
"וְחַי בָּהֶם" (ויקרא יח, ה) "גִּמְלַל נַפְשׁוֹ אִישׁ חֶסֶד" (משלי יא, יז)  
עִם כָּל הַמְצוּוֹת הַכְּלוּלוֹת בָּהֶם בְּשֵׁם כָּל יִשְׂרָאֵל

וְהָרִי אֲנִי מְקַיֵּם מְצוּוֹת: גְּמִילוּת חֶסֶדִים

"וְאַהֲבַת לְרַעַף כְּמוֹד" (ויקרא יט, יח)

"כִּיבַד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ לְמַעַן יֵאָרְכוֹן יְמֶיךָ" (שמות כ, יא)

נוֹשֵׂא בְּעַל עִם חֲבֵרוֹ "וְהִלַּכְתָּ בְּדַרְכָּיו" (דברים כח, ט)

"וְעָשִׂיתָ הַיֵּשֶׁר וְהַטוֹב" (דברים ו, יח) הַכְּנָסַת אוֹרְחִים וְעוֹד...

וְהַכֵּל בְּסִבָּר פָּנִים יְפוֹת לְהַטִּיב לְבְרִיּוֹת

לְשֵׁם יַחֲוּד קוֹדֶשׁא בְּרִיךְ הוּא וְשְׂכִינְתָּהּ

## אגרת הרמב"ן

"שמע בני מוסר אביך, ואל-תטש תורת אבך" (משלי א ח). תתנהג תמיד לדבר כל דבריה בנחת, לכל אדם ובכל עת, ובזה תנצל מן הכעס, שהיא מדה רעה להחטיא בני אדם. וכן אמרו רבותינו ז"ל (נדרים כב ע"א): כל הכועס - כל מינו גיהנם שולטים בו, שנאמר (קהלת יא י): "והסר כעס מלבך, והעבר רעה מבשרך". ואין "רעה" אלא גיהנם, שנאמר (משלי טז ד): "וגם-רשע ליום רעה". וכאשר תנצל מן הכעס, תעלה על לבך מדת הענוה, שהיא מדה טובה מכל המדות טובות, שנאמר (משלי כב ד): "עקב ענוה, יראת יהוה". ובעבור הענוה, תעלה על לבך מדת היראה, כי תתן אל לבך תמיד: מאן באת, ולאן אתה הולך; ושאתה רמה ותולעה בחייה, ואף כי במוותך; ולפני מי אתה עתיד לתן דין וחשבון - לפני מלך הכבוד, שנאמר (דה"ב ו יח): "הנה שמים ושמי השמים לא יכלפוך", אף כי-לבות בני אדם (ע"פ משלי טו יא). ונאמר (ירמיהו כג כד): "הלא את השמים ואת הארץ אני מלא, נאם יהוה". וכאשר תחשב את כל אלה, תירא מבוראך ותשמר מן החטא. ובמדות האלה תהיה שמח בחלקך. וכאשר תתנהג במדת הענוה להתבושש מכל אדם, ולהתפחד ממנו ומן החטא - אז תשרה עליך רוח השכינה, וזיו כבודה, וחי עולם הבא. ועתה, בני, דע וראה כי המתגאה בלבו על הבריות - מורד הוא במלכות שמים, כי מתפאר הוא בלבוש מלכות שמים, שנאמר (תהלים עג א): "יהוה מלך גאות לבש" וגו'. ובמה יתגאה לב האדם? אם בעשר - "יהוה מוריש ומעשיר" (שמ"א ב ז). ואם בכבוד - הלא לאלהים הוא, שנאמר (דה"א כט יב): "והעשר והכבוד מלפניך", ואיך מתפאר בכבוד קונו? ואם מתפאר בחכמה: "מסיר שפה לגאמנים, וטעם זקנים יקח" (איוב יב כ). נמצא: הכל שוה לפני המקום, כי באפו משפיל גאים, וברצונו מגביה שפלים (עירובין יג ע"ב). לכן השפל עצמה, וינשאף המקום. על כן אפרש לך איך תתנהג במדת הענוה, ללכת בה תמיד: כל דבריה יהיו בנחת, וראשך כפוף; ועיניך יביטו למטה לארץ, ולבך למעלה; ואל תביט בפני אדם בדברך עמו. וכל אדם יהיה גדול ממך בעיניך: אם חכם או עשיר הוא - עליך לכבדו. ואם רש הוא, ואתה עשיר או חכם ממנו - חשב בלבך כי אתה חייב ממנו, והוא זכאי ממך. שאם הוא חוטא - הוא שוגג, ואתה מזיד. בכל דבריה ומעשיה ומחשבותיה, ובכל עת - חשוב בלבך כאלו אתה עומד לפני הקדוש ברוך הוא, ושכינתו עליך, כי כבודו מלא העולם. ודבריה יהיו באימה וביראה, כעבד לפני רבו. ותתביש מכל אדם. ואם יקראך איש - אל תענהו בקול רם, רק בנחת פעומך לפני רבו. והיו זהיר לקרות בתורה תמיד, אשר תוכל לקימה. וכאשר תקום מן הספר - תחפש באשר למדת אם יש בו דבר אשר תוכל לקימו. ותפשפש במעשיך בבקר ובערב, ובזה יהיו כל ימיה בתשובה. והסר כל דברי העולם מלבך בעת התפלה, והכן לבך לפני המקום ברוך הוא. וטהר רעיוניך, וחשב הדבור קדם שתוציאנו מפיה. וכן תעשה כל ימי חיי הבלה בכל דבר ודבר, ולא תחטא. ובזה יהיו דבריה ומעשיה ומחשבותיה ישרים; ותפלתך תהיה זכה וברה ונקיה, ומכוננת ומקבלת לפני המקום ברוך הוא, שנאמר (תהלים י יז): "תכין לבם תקשיב אזנה".

תקרא האגרת הזאת פעם אחת בשבוע ולא תפחת, לקימה וללכת בה תמיד אחר השם יתברך. למען תעליח בכל דרכיה, ותזכה לעולם הבא הצפון לצדיקים. ובכל יום שתקראנה - יענוך מן השמים כאשר יעלה על לבך לשאל, עד עולם. אמן סלה.