מאמר התחזקות

א רייכע אוצר פון הלכה, חיזוק, מעשיות, איוף שמירת עינים

טהור עינים
תנה בני לבך לי ועיניך

שנה ט • גליון 166 • שופטים - כי תצא • שנת תשפ"ו

אכן יש ה' במקום הזה

ס'ניישט צום אויסהאלטן די נסיונות אין מיין געגנט, וואס טו איך דא?

2

ספעציעלע חיזוק-שמועס פאר אידן וואס וואוינען אין שטעט מיט שווערערע גאסן

דורך מגיד מישרים
הרה"ג רבי ישראל מרגליות שליט"א

ד

עמוד נא בזה הנסיון; דער רבוש"ע בעט זיך צו אונז: בלייב מיר געטריי!

וואס איז דער נסיון?!

כ'האב אמאל געהערט פון א איד גאר א טייערע און אמת'ע ווארט: עס שטייט ביי דער פרשה פון עקידת יצחק: **'קח נא את בנך את יחידך אשר אהבת'**, זאגט רש"י אז 'קח נא' איז א בקשה. דער אויבערשטער האט געבעטן פון אברהם אבינו: **'בבקשה ממך, עמוד לי בזה הנסיון'** - איך בעט דיר, שטיי אין דעם נסיון.

אלע פרעגן די קשיא, אז וואס פארא מין נסיון איז דאס, אויב דער אויבערשטער זאגט קלאר פאר אברהם אבינו: "איך גיי דיר אויספרובירן מיט א מורא'דיגע שרעקליכע נסיון, און איך בעט דיר אז דו זאלסט עומד זיין בנסיון"?! ווען מיר וואלטן געהערט פון אן אדם גדול וואס קומט אונז זאגן: "זאלסט וויסן אז ווען דו גייסט יעצט גיין אין דער גאס, וועט דער אויבערשטער דיר שיקן א נסיון, ווייל ער וויל דיר אויספרובירן. ער וויל זען וואו דו שטייסט אים". **איז דאך עס אויס-נסיון!**

די גאנצע נקודה פון א נסיון איז נאר, **ווען דער מענטש כאפט נישט אז מען פרובירט אים אויס צו זען ווי געטריי ער איז פאַר'ן רבוש"ע.** ס'איז נאר א נסיון ווען מ'גיט עס אים א רוק אונטער און ער פארגעסט זיך. אבער אויב דער באשעפער זאגט אים אריין אין די אויער: "איך פרוביר דיך יעצט אויס, לאמיר זען וואס דו קענסט". וואס איז דען דער נסיון? אזויווי א טאטע זאגט פאר א קינד: "איך גיי דיך אויספרובירן, און איך וויל יעצט זען וויאזוי ס'איז דיין כיבוד אב". דאס קינד גייט עס טאקע טון, **אבער ס'איז נישט קיין נסיון!** דער טאטע האט אוועקגענומען דריי-פערטל פונעם נסיון!

א לעבן פון 'עמוד נא בזה הנסיון'

האט דער איד געזאגט א דבר נפלא: ס'איז נישט בלויז פשט אז דער אויבערשטער האט אים 'יעצט' געזאגט 'עמוד נא בזה הנסיון'. **נאר אברהם אבינו האט אזוי געלעבט 'אלעמאל'!** ביי יעדע געשעניש און נסיון וואס איז אים אונטערגעקומען - דורכאויס אלע זיינע יארן - האט אברהם אבינו געהערט ווי דער אייבערשטער שטייט און זאגט אים: "אברהם, איך פרוביר דיך אויס, איך בעט דיך, שטיי ביי דעם נסיון". אזוי האט אברהם אבינו געלעבט! רש"י איז אונז מסביר **וויאזוי אברהם**

משיח האט צו וועם צו קומען!

קרוב צו צוויי טויזענט (!) שמירת-עינים-קבלות אריינגעפלאָסן פון אידן אין אלע היימישע געגנטער שוין בלויז אין די ערשטע טעג פונעם מאסיוון "עֵינַי" דרייוו ווען כלל ישראל'ס שענסטע קאָלירן קומען נאָכאַמאָל צום אויבערפלאַך!

עֵינַי
שמירת עינים קבלה דרייוו

פייער פון התגברות אויסגעבראָכן ביי אלע שיכטן פון ציבור פון ערנסטע בעלי בתים און ארבעטס יונגעלייט ביז ישיבה בחור'לעך - ערשטע צוויי-טויזנט-דאָלערדיגע גורל ווערט ארויסגעצויגן דעם זונטאג פ' תצא און וועט בעז"ה פריש אויסגעראפעלט ווערן יעדע צווייטע וואָך ביז נאך די ימים טובים הבעל"ט

זייט 9-10-11-12

סוף זְמַן מְזַכֶּה!

אבינו האט געלעבט זיין לעבן, און וויאזוי ער האט געהאט דעם כח בייצושטיין זיינע נסיונות. ער האט אלעמאל געהערט ווי דער אויבערשטער זאגט אים: "איך פרוביר דיך אויס, און איך בעט דיך, זיי עומד בזה הנסיון".

דאס איז א מחשבה וואס מיר קענען אויך טראכטן און ארייננעמען אין אונזער מח. מיר קענען אפשר נישט לעבן אזוי 24 שעה אין טאג, אבער כאטש איידער מ'גייט ארויס אין גאס, אדער איינמאל אין טאג ווען מ'שטייט אויף אינדערפרי, זאל מען טראכטן די מחשבה: "דער באשעפער רעדט צו מיר". **דאס איז דאך דער אמת!** דער באשעפער וועט מיר היינט שיקן פארשידענע זאכן, און ער וועט מיר זאגן: **"איך פרוביר דיך אויס, איך וויל זען דיין געטריישאפט, איך וויל דיר געבן א ברירה צו קענען מאכן כבוד שמים אויף דער וועלט".**

וואס שווערער דער נסיון איז, **אלץ מער איז דער כבוד שמים וואס קומט ארויס דערפון!** דער באשעפער האט באשאפן אויך די שוועריגקייט. **ער האט באשטימט ווי שווער און ווי שטארק עס זאל זיין.** און ער בעט זיך ביי דעם איד: "איך פרוביר דיך יעצט אויס, עמוד נא בזה הנסיון! איך בעט דיך, שטיי יעצט ביי דעם נסיון".

עס זינגט זיך אליין: אשריכם ישראל!

אויב מ'שטעלט זיך אפ 2-3 מינוט צייט דורכ'ן טאג, און מ'לייגט אריין די מחשבה, העלפט דאס זייער שטארק ארויס. **מען הייבט אן דערהערן באמת, אז דער באשעפער פרובירט מיר יעצט אויס!** דער באשעפער שיקט מיר אויף א שליחות! אונז גלייבן דאך אין השגחה פרטית, און ס'איז זיכער אז דער רבוש"ע נעמט דעם מענטש און לייגט אים אראפ אויף א געוויסע פלאץ, אדער נעבן א געוויסע אדווערטייזמענט, אדער נעבן געוויסע מענטשן, ווייל **ער וויל זען דעם איד'ס געטריישאפט.** ער וויל זען ווי דער איד האלט זיך ריין פאר אים דוקא אין אזא פלאץ.

ווי גליקליך איז אזא מענטש וואס דער באשעפער פרובירט אים אויס מיט א שווערע ארבעט, ווייל ער וויל זען זיין געטריישאפט. דער רבוש"ע זאגט פאר דעם איד: "איך האב דא א וועלט וואו עס דארף ווערן א כבוד שמים, דו ביסט מיין שליח צו מאכן כבוד שמים דא אויף דעם פלאץ! דאס איז דיין ארבעט יעצט".

ווען מען דערהערט דאס, **זינגט זיך ווי פון זיך אליין 'אשריכם ישראל לפני מי אתם מטהרין' -** אשריכם ישראל אז מיר קענען ווערן שותפים צו מזכך זיין די בריאה. ווען א איד איז זיך טאקע מתגבר, **ווערט די וועלט באמת א ריינערע פלאץ!** ער ברענגט אריין אין דער וועלט א לויטערקייט און אן איידלקייט, און ער איז מזכך נישט בלויז זיך, נאר זיין גאנצע ארום. די גאנצע בריאה ווערט געהייליגט.

ה

פוקח עורים; די אומבשאצבארע מתנה פון אונזערע אויגן

הכרת הטוב מיינט: נוצן די מתנה ריכטיג

דער פסוק זאגט אין פרשת בראשית (ב, ה): **'וכל עשב השדה טרם יצמח, כי לא המטיר ה' אלקים על הארץ'**, נאך בריאת העולם איז נאכנישט געוואקסן קיין גראז און ס'איז נישט געקומען קיין

ווי גליקליך איז אזא מענטש וואס דער באשעפער פרובירט אים אויס מיט א שווערע ארבעט, ווייל ער וויל זען זיין געטריישאפט. דער רבוש"ע זאגט פאר דעם איד: "איך האב דא א וועלט וואו עס דארף ווערן א כבוד שמים, **דו ביסט מיין שליח צו מאכן כבוד שמים דא אויף דעם פלאץ!** דאס איז דיין ארבעט יעצט".

רעגן. **'ואדם אין לעבוד את האדמה'**, ווייל ס'איז נישט געווען קיין מענטש וואס זאל באארבעטן די ערד. זאגט **רש"י** אז ווילאנג ס'איז נאכנישט געווען אדם הראשון וואס האט געקענט מכיר זיין אין די טובה פונעם אויבערשטן, האט דער אויבערשטער נאכנישט געגעבן קיין רעגן.

מ'זעט דא א געוואלדיגן לימוד: אין פסוק שטייט 'לעבוד את האדמה' און **רש"י** זאגט אז דאס איז טייטש 'מכיר זיין אין דער טובה'. דאס באדייט אז הכרת הטוב מיינט נישט בלויז זיך אוועקשטעלן דאנקן דעם אויבערשטן, **הכרת הטוב מיינט אויך אז: מ'זאל נוצן די מתנה, און אז מ'זאל עס נוצן ריכטיג.**

לאמיר זיך פארשטעלן אז איינער גיט פאר זיין חבר גאר א שיינע און טייערע מתנה, און דער חבר זאגט: "שכוח שכוח" און ער ווארפט עס גלייך אריין אין גארבידזש. אדער מ'גיט פאר איינעם א שיינע זייגער און ער זאגט: **"ס'איז זייער שיין, איך לייג עס אוועק, איך ווייס נישט צי איך וועל עס נוצן"**... מ'האט דיר געגעבן די מתנה אז דו זאלסט עס יא נוצן! דאס זעלבע ווען מ'גיבט פאר איינעם א גאלדענע צירינג, און יענער זאגט: "אה, כ'האב עס פונקט געדארפט האבן. דאס פיסל פון מיין טיש איז אביסל צעבראכן, איך וועל עס דארט אונטערלייגן אז דער טיש זאל זיך גוט האלטן"...

דער אויבערשטער האט נישט געשיקט קיין רעגן, ווייל ס'איז נאכנישט געווען דער מענטש וואס זאל האבן א ריכטיגע הכרת הטוב: **צו נוצן די מתנה, און עס נוצן אויפ'ן ריכטיגן אופן.** אזוי זעט מען אויך שפעטער, ווען אדם הראשון האט געזאגט 'האשה אשר נתת עמדי', זאגן חז"ל: 'מכאן שכפר בטובה'. ווייל **ער האט גענומען די מתנה וואס השי"ת האט אים געגעבן, און ער האט גענוצט נישט ריכטיג!**

די גרעסטע ווערטפולסטע מתנה

מיר האבן באקומען א מתנה, גאר א טייערע מתנה, דאס זענען **אונזערע אויגן.** א איד שטייט אויף אינדערפרי און מאכט א ברכה: "ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם פוקח עורים". מיר קענען ניטאמאל באגרייפן די נפלאות הבריאה וואס איז דא אין די מתנה פון אויגן. די עומק און די פלאי פלאים וואס ליגט אין איין אויג איז אוממעגליך צו פארשטיין! יעדע אויג האט קרוב צו צוויי מיליאן נערוון וואס לויפן צום מח. דער אויג האט אזויפיל אומצאליגע סענסיטיווע חלקים און דינע הייטלעך, סיי אינעווייניג און סיי אויסנווייניג. **ס'איז ממש משונה'דיגע נפלאות הבריאה.**

און אט די אויגן זענען באשאפן געווארן אויף כבוד שמים, און נישט ח"ו אז מ'זאל עס נוצן אויף די פארקערטע פון כבוד שמים. ווען א איד נוצט די אויגן ריכטיג, ער געוואוינט זיך איין צו לעבן מיט א 'שמירת עינים', **שפירט מען דאך אזא תענוג, אזא דערהויבנקייט און אזא געשמאק.** אבער אויב ער נוצט חס ושלום די מתנה אויף תענוגים וואס זענען דאס פארקערטע פון כבוד שמים, האט ער גענוצט די מתנה אויפ'ן נישט ריכטיגן וועג!

אגב, א איד האט מיר געזאגט אן עצה וואס ער

געב דעם לעצטן שטו

> מ'קען זיך אונטערברומען דעם ליסטיגן ניגון "אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל" און געדענקן אז רבי עקיבא לויבט אונז: וואויל איז פאר א איד וואס טוט די שליחות פונעם רבוש"ע, צו מטהר זיין אזא שווערע וועלט. אשריכם ישראל!

טוט, אז יעדן טאג **נאך די ברכה פון 'פוקח עורים' שטעלט ער זיך אפ, און ער בעט א תפלה.** ער האט זיך געמאכט א געוויסע נוסח פון א בקשה, ווי ער איז מתפלל צו השי"ת אז "איך האב דאך באקומען אזא טייערע מתנה, בעט איך אז כ'זאל קענען נוצן די אויגן ריכטיג, און נישט חס ושלום אויפ'ן נישט ריכטיגן וועג".

די ווערט פון איין אויג אין דאך 'אין לשער'

איך האב מיטגעהאלטן א מעשה פון א איד וואס האט ל"ע פארלוירן דעם זע-קראפט פון איין אויג, מ'האט אים אריינגעלייגט א פאלשע אויג, אבער ס'איז געווען איין דאקטער וואס האט געזאגט אז ער קען יא צוריקלייגן די ריכטיגע אויגן אז דער איד זאל קענען זען מיט ביידע אויגן. ס'האט זיך דערפאר געפאדערט צו מאכן א פארצויגענע אפעראציע מיט א פראצעדור וואס האט געקאסט איבער א מיליאן דאלער. די אינשורענס האט עס נישט באצאלט, אבער דאס געלט איז געשאפן געווארן אין מינוטן, ווייל **דאס ווערד פון א אידישע אויג איז דאך אומשאצבאר.** מ'איז גרייט צו באצאלן אלע געלט אויף דער וועלט, כדי צו האבן גוטע אויגן.

בשעת א מענטש גייט אויפ'ן גאס, קען מען זיך מתבונן זיין אין דעם חסד ה' אז ער האט ב"ה געזונטע אויגן. **וויפיל נפלאות הבריאה ליגט אין די אויגן,** יעדע ראיה וואס מ'קען זען מיט די אויגן איז דאך אזא מתנה!

די געשוואלענע אויג האט אים דערמאנט פון דער ברכה

עס האט פארציילט א יונגערמאן, אז אין א שיינעם טאג איז ער אויפגעשטאנען און

דער גנב עפנט אלע טירן, אויסער...

עס דערציילט אן איינגעשטעלטער אין א חשוב'ע מוסד:

איך וויל מיטטיילן א מורא'דיגע מעשה וואס האט זיך אפגעשפילט ביי אונז אין אפיס. איך ארבעט אין די אדמיניסטראציע אפיס (די מענער אפיס) פון א היימישע מיידל שולע, וואס ביי אונז אין אפיס ווערט געפירט די געלט חשבונות און די שכר לימוד. אונז זענען פיר יונגעלייט צוזאמען, און ב"ה אז דאס פלאץ ווערט געפירט אויף אן ערליכער אופן, דאס הייסט ס'איז גענצליך אפגעטיילט פון דער בנין פון די שולע, און אין די אפיס ארבעטן נאר מענער. אפילו עס קומען כסדר אריין פרויען - טיטשערס/סעקרעטעריס וכדו', אויף צו מסדר זיין געלט זאכן, ווערן די זאכן דורכגעשמוסט אויף א צוריקגעהאלטענעם כשר'ן וועג.

בערך א האלבע יאר צוריק קום איך ארויס פון ביהמ"ד אינדערפרי, און איך זע אפאר 'מיסד קאלס'. איך רוף גלייך צוריק, ס'איז געווען די סטעף וואס קומען אינדערפרי אין שולע. זיי פארציילן מיר מיט א בהלה, אז ס'איז געווען א גניבה די נאכט... איך זאל שנעל אריבערקומען!

איך לויף אריבער אין שולע, ווען אויפן וועג פרוביר איך דורכצוקומען צו דעם מנהל המוסד, וועלכער איז נאך געווען אין ביהמ"ד. ווען איך קום אן זע איך א באלאגאן... דער גנב האט אויפגעבראכן צימערן, אויסגעליידיגט שאפעס, און איבערגעדרייט אפיסעס.

איך גיי גלייך צו צו מיין אפיס, זען וואס מען האט פון דארט גע'גנב'עט. ווי ערשטוינט ווער איך צו זען אז די מענער אפיס איז פארמאכט ווי געווענליך...

איך מאך עס אויף און איך קוק מיך ארום, אלעס זעט אויס ווי נארמאל...!

ווען די פאליציי איז אנגעקומען, האט מען זיך גלייך געזעצט קוקן די קאמערעס פון דעם בנין, און מ'זעט טאקע פיר אזייגער פארטאגס ווי דער גנב קריכט אדורך די געיט. מ'זעט ווי ער דרייט זיך אינעם בנין, און מיט זיינע כלים עפנט ער **אלע** טירן. ער איז געווען אין שולע פאר **צוויי שעה!**

ס'האט אונז זייער געוואונדערט, וויאזוי קען זיין אז פונקט אין אונזער אפיס איז ער נישט אריין? די אפיס געפינט זיך דאך די ערשטע זאך ווען מ'קומט אריין אין די פראנט גארטן, נאכפאר מ'קומט אפילו אריין צום בנין פון די שולע ווי געשריבן אויבן?

מ'האט אויפגעמישט די קאמערע פון אונזער אפיס, און מ'זעט ווי דער גנב קומט נאנט צו די אפיס טיר... ער שטעלט זיך אפ... ער ליינט די צעטל וואס הענגט אויפן טיר... און גייט ווייטער...!

ענק ווילן אוודאי וויסן וואס עס שטייט אויף די צעטל.

אפאר וואכן פריער האט זיך געמאכט אפאר מאל אז ס'זענען אריינגעקומען פרויען אין אפיס, און אנע כאפן וואס זיי האבן געטון, זענען זיי נאך געווען אויף זייער טעלעפאן און גערעדט הויך, נישט כאפנדיג אז ס'פאסט נישט אזוי צו רעדן ווען מ'איז צווישן מענער. ס'האט אונז געשטערט, האבן אונז געהאנגען א צעטל אויפן טיר:

דרכי צניעות! ביטע נישט רעדן הויך אויפ'ן טעלעפאן אין דעם אדמין אפיס (Please finish your phone call before entering the admin office)

דער צעטל איז געשטאנען אין ענגליש און דאס האט דער גנב געליינט. ס'מאכט נישט קיין סענס אז דער גנב נאכן ליינען דעם צעטל, וויסנדיג אז דא געפינט זיך די אדמין אפיס, זאל ער פשוט ווייטער גיין, און איבערלאזן אינעווייניג די געלט, קרעדיט קארדס, טשעק ביכער, אלע שליסלעך פון דעם בנין, די שליסלעך פון די סקול-באסעס, און נאך...

ס'איז נאר דא איין הסבר אז דער רשב"ע האט אונז געוואלט געבן א געוואלדיגער חיזוק אז דורך די זהירות אין צניעות זענען מיר זוכה צו א געוואלדיגע שמירה עליונה און מיר זאלן ווייטער שטיין אויף די הלכות, און זיך פירן אויפן ערליכן וועג.

דעהו הלכה יומית

מיר האלטן שוין ביי
954
1000 מזכים.
כל המזכה את הרבים אין חטא בא על ידו
מזכה
$25 לחודש
לעצטע וואך פונעם קאמפיין!
845.999.4114

געשפּירט ווי איין אויג איז אים שרעקליך געשוואלן, אויף אזוי ווייט אז ער האט ממש נישט געקענט עפענען דעם אויג. מ'איז געלאפן צום דאקטער און ס'האט זיך ארויסגעשטעלט אז ס'איז געווען אן אינפעקציע וואס מ'האט ב"ה געהיילט מיט מעדיצינען. דער יונגערמאן האט זיך שפּעטער אויסגעדרוקט: **"איך האב קיינמאל נישט געכאפּט אז די ברכה פון 'פוקח עורים' איז אן אמת'ע ברכה"**. ווען א איד שטייט אויף אינדערפרי און ער קען עפענען ביידע אויגן איז דאס א משונה'דיגע מתנה וואס דער באשעפער האט אים געגעבן. **דו האסט צוויי לעכטיגע אויגן וואס קענען זען!**

וויפיל איז דאס מחייב אז מ'זאל נוצן די אויגן אויפ'ן ריכטיגן וועג?! און לאידך גיסא, **ווי גליקליך איז דער מענטש וואס קומט אהיים ביינאכט און ער ווייסט ביי זיך אז ער האט גענוצט זיינע אויגן ריכטיג.** ווער רעדט נאך אז ער איז געווען אויף א פלאץ פון א נסיון און ער האט זיך דארט אפגעהיטן, דאס מיינט אז **ער האט מתקן געווען די בריאה פון די אויגן וואס דער אויבערשטער האט אים געגעבן.** און ווען א איד היט אפּ זיינע אויגן קען ער האבן לעכטיגע אויגן צו זען דעם אויבערשט'נס תורה, והאר עינינו בתורתך. ער קען קוקן אויף די וועלט מיט א תורה'דיגע בליק.

ו

בתחבולות תעשה מלחמה; עטליכע פּראקטישע עצות אויפ'ן פּראנט

צום שלוס: אייניגע למעשה'דיגע עצות פאר א איד וואס ווייסט אז ער וועט היינט זיין אויפ'ן גאס אדער אויף אן ארט מיט נסיונות אין שמירת עינים.

געדענקן אז ס'איז א הייליגע שליחות

ס'איז גוט זיך אנצוגרייטן דורך טראכטן די אויבנדערמאנטע מחשבות, אז אויב ס'גייט מיר באלד אונטערגעקומען א נסיון, **רעדט דא דער רבוש"ע צו מיר כביכול, ער בעט זיך אז איך זאל עומד זיין בנסיון!** דער נסיון איז דא פאר א סיבה, אז איך זאל דורכדעם אויספירן מיין שליחות, צו ריינִיגן די וועלט און דא אריינברענגען א כבוד ה'.

שמחה פארטרייבט דעם יצר הרע

דער כלל איז: אנגעצויגנקייט און פארביטערקייט מאכט מורא'דיג שווער די מלחמה. און פארקערט, **ווען מ'דרייט זיך ארום מיט א שמחה און מיט א שטאלץ גיט דאס מורא'דיגע כוחות.** א איד דארף פשוט זיין צופרידן און בשמחה אז מ'האט אים געשיקט פאר אזא דערהויבענע שליחות. ווען מ'שפּירט גליקליך, איז אסאך לייכטער דער גאנצער נסיון!

וואס שווערער דער נסיון איז, אלץ מער איז דער כבוד שמים וואס קומט ארויס דערפון! דער באשעפער האט באשאפן אויך די שווערקייט. ער האט באשטימט ווי שווער און ווי שטארק עס זאל זיין. און ער בעט זיך ביי דעם איד: "איך פרוביר דיך יעצט אויס, עמוד נא בזה הנסיון! איך בעט דיך, שטיי יעצט ביי דעם נסיון".

אויסערדעם וואס דער כח פון תפלה העלפט צו ברענגען א שמירה עליונה און א סייעתא דשמיא, העלפט עס אויך פאר'ן מענטש זעלבסט. אויב מען דאווענט אויף א זאך, ווערט מען אליין געטוישט און ס'ברענגט אן אינערליכע התעוררות.

מ'קען זיך אונטערברומען דעם ליסטיגן ניגון "אמר רבי עקיבא אשריכם ישראל" און געדענקן אז רבי עקיבא לויבט אונז: **וואויל איז פאר א איד וואס טוט די שליחות פונעם רבוש"ע**, צו מטהר זיין אזא שווערע וועלט. אשריכם ישראל!

תפלה העלפט אויבן און אונטן

אוודאי דארף מען מקדים זיין תפלה לצרה, צו דאווענען און בעטן השי"ת אז מ'זאל ווערן געראטעוועט פון א מכשול. מ'קען צולייגן א קורצע תפלה בשעת די ברכה פון 'פוקח עורים', מ'קען זאגן א תפלה סיי ווען אינמיטן טאג, אדער איידער מ'גייט ארויס אין דער גאס.

אויסערדעם וואס דער כח פון תפלה העלפט צו ברענגען א שמירה עליונה און א סייעתא דשמיא, העלפט עס אויך פאר'ן מענטש זעלבסט. אויב מען דאווענט אויף א זאך, ווערט מען אליין געטוישט און ס'ברענגט אן אינערליכע התעוררות.

האלטן דעם קאפ פארנומען

א קלוגער איד האט אמאל געזאגט: מיר ווייסן אז דאס מויל האט צוויי שמירות: די ציינער מיט די ליפּן. אבער אויך די אויגן האבן צוויי שמירות. די ערשטע שמירה: אז מ'קען פארמאכן די אויגן, און די צווייטע שמירה: אז מ'האלט די מחשבה פארנומען! **די בעסטע שמירה אויף די אויגן איז 'שמירת המחשבה'**. ווען מ'גייט אויף א פלאץ וואס מ'ווייסט אז ס'קען זיין שוועריגקייטן, זאל מען זיך פון פאראויס אנגרייטן צו טראכטן גוטע מחשבות כדי אז דער קאפ זאל ליגן אין עפּעס אנדערש. **אויב די מחשבות זענען פארנומען, זענען די אויגן מער באשיצט.**

געוויס איז דאס בעסטע אויב מ'קען טראכטן פון לערנען, אדער איבער'חזר'ן א בלאט גמרא. מ'קען זיך אויך מתבונן זיין אין א געדאנק פון ספרי מוסר אדער ספרי חסידות, אדער טראכטן פון די נפלאות הבריאה. און אויב נישט, איז אפילו גוט צו טראַכטן סתם פון 'מילי דעלמא' און ענינים וואס מ'דארף ערלעדיגן. מ'קען היינט אויסהערן פארשידענע שיעורי תורה אדער אנדערע זאכן, אלעס איז גוט, **אבי אז דער קאפ זאל נישט זיין אויפ'ן גאס**, די מחשבה זאל ליגן ערגעץ אנדערש.

בזכות אונזער אנשטרענגונג אויף שמירת עינים וועט זיכער זיין '**ותחזינה עינינו בשובך לציון ברחמים**', אונזערע אויגן זאלן זיין לעכטיג און ראוי צו קענען זען די גרויסע ישועה, **יראו עינינו וישמח ליבנו בישועתך באמת**, במהרה בימינו. ■