

A Very Narrow Bridge – Between Self-Doubt and Self Confidence in Rabbinic Thought
Shavuot 5782

Source Sheet by Adam L. Masser

ז"ל in memory of Elaine S. Masser,

I. Balance.

1. Sanhedrin 37a

And this serves to tell of the greatness of the Holy One, Blessed be He, as when a person stamps several coins with one seal, they are all similar to each other. But the supreme King of kings, the Holy One, Blessed be He, stamped all people with the seal of Adam the first man, as all of them are his offspring, and not one of them is similar to another. Therefore, since all humanity descends from one person, each and every person is obligated to say: **The world was created for me**, as one person can be the source of all humanity, and recognize the significance of his actions.

ולהגיד גדולתו של הקב"ה שאדם טובע כמה מטבעות בחותם אחד כולן דומין זה לזה ומלך מלכי המלכים הקב"ה טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון ואין אחד מהן דומה לחבירו לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר **בשבילי נברא העולם**

2. Genesis 18:27

Abraham spoke up, saying, "Here I venture to speak to my Lord, yet ***I am but dust and ashes***

וַיַּעַן אַבְרָהָם וַיֹּאמֶר הִנְהִיָּא הוֹאֲלִיתִי לְדַבֵּר אֶל-אֱדוּשָׁם וְאַנְכִי עֶפֶר וְאַפָּר:

3. Kol Simchah, Vayera (R. Simcha Bunim)

"And I am but Dust and Ashes" – This is to say, each person must have two pockets, so that he can reach into the one or the other, according to his needs. In one pocket are the words: "For my sake was the world created," and in the second pocket: "I am but dust and ashes." But many err and use the wrong pocket for their needs. Understand this well.

רב שמחה בונם (קול שמחה על פרשת וירא)

ואנכי עפר ואפר - אמר שכל אחד ואחד צריך להיות לו שני קעשענשס להשתמש בו בעת צרכו, בקעשיננע א' בשבילי נברא העולם (סנהדרין דף ל"ז) ובהקעשיננע השני אני עפר ואפר, אלא שהרבה טועין ומשתמשין בהיפך ממה שצריכים להשתמש והבן

Questions:

- Do you remember the context of Abraham's text in Vayera? Does that inform your understanding of his statement that I am "but dust and ashes"?
- What does it mean that "the world was created for me"?
- Why does R. Bunim say both ideas necessary? What would it mean to "use the wrong pocket"?

II. What is good?

4. Pirkei Avot 4:13

Rabbi Judah said: be careful in study, for an error in study counts as deliberate sin. Rabbi Shimon said: There are three crowns: the crown of torah, the crown of priesthood, and the crown of royalty, but the crown of a good name supersedes them all.

5. Ecclesiastes 11:6

Sow your seed in the morning, and don't hold back your hand in the evening, since you don't know which is going to succeed, the one or the other, or if both are equally good.

6. Pirkei Avot 3:15

Everything is foreseen yet freedom of choice is granted, And the world is judged with goodness; And everything is in accordance with the preponderance of works.

משנה אבות ד'י"ג

רבי יהודה אומר, הוי זהיר בתלמוד, ששגגת תלמוד עולה זדון. רבי שמעון אומר, שלשה כתרם הם, כתר תורה וכתר כהנה וכתר מלכות, וכתר שם טוב עולה על גביהן

קהלת י"א:ו'

בבקר זרע את-זרעך ולערב אל-תנח ידך כי אינך יודע אי זה יכשל הזה או-זה ואם-שניהם כאחד טובים:

משנה אבות ג'ט"ו

הכל צפוי, והרשות נתונה, ובטוב העולם נדון. והכל לפי רב המעשה:

Questions:

- What is the "crown of a good name"? Is it internal or external to a person? Is it subjective or objective?
- Is the "tov" referenced in these sources the same concept? If not, how are they related?
- How do you interpret "preponderance of works" – what does it mean to measure in this way, and does that tell us anything about how we should act or how we should measure our lives and impact?

III. Self Regard.

7. Niddah 30b

An unborn child isn't allowed out until it has been made to swear this oath, as it is said (Isaiah 45:23) "For to You every knee shall bend and every tongue shall swear [allegiance]". "For to You every knee shall bend", this is the day of death, as it is said (Psalms 22:30) "All those descending in the dust [i.e. at death's door] shall bow before Him" and "every tongue shall swear," this is the day of birth, as it is said... (Psalms 24:4) "[One who is] clean of hands and clear of heart, who has not taken a false oath by My life and has not sworn deceitfully." And what is this oath they made it swear? This: to be righteous and not to be wicked, and even if all the world says to them "You are righteous", let it be in their eyes as though they are wicked.

נדה ל' ב:נ"ז-ס"א

ואינו יוצא משם עד שמשביעין אותו שנאמר (ישעיהו מה, כג) כי לי תכרע כל ברך תשבע כל לשון כי לי תכרע כל ברך זה יום המיתה שנאמר (תהלים כב, ל) לפניו יכרעו כל יורדי עפר תשבע כל לשון זה יום הלידה שנאמר (תהלים כד, ד) נקי כפים ובר לבב אשר לא נשא לשוא נפשו ולא נשבע למרמה ומה היא השבועה שמשביעין אותו תהי צדיק ואל תהי רשע ואפילו כל העולם כולו אומרים לך צדיק אתה היה בעיניך כרשע

8. Pirkei Avot 2:13

(13) Rabbi Shimon said: Be careful with the reading of Shema and the prayer, And when you pray, do not make your prayer something automatic, but a plea for compassion before God, for it is said: “for he is gracious and compassionate, slow to anger, abounding in kindness, and renouncing punishment” (Joel 2:13); And be not wicked in your own esteem.

9. Tanya, Part One, 1:1

(1) We learned [in Niddah, end of chapter 3 (30b)]: "An oath is issued to him, be righteous, and be not wicked, and even if everyone in the world tells you 'you're righteous,' view yourself as (someone who's) wicked." But one has to understand this. For have we not learned, "Do not consider yourself wicked."! What's more, if one will be wicked in his own eyes he will feel embittered and depressed, and he will be unable to serve G-d with joyful and a glad heart. And (even) if he will not be grieved by this at all, this could lead to frivolity, G-d forbid!

משנה אבות ב'י"ג

רבי שמעון אומר, הוי זהיר בקריאת שמע ובתפלה. וכשאתה מתפלל, אל תעש תפלתך קבע, אלא רחמים ותחנונים לפני המקום ברוך הוא, שנאמר (יואל ב) כי חנון ורחום הוא ארך אפים ורב חסד ונחם על הרעה. ואל תהי רשע: בפני עצמך

תניא, חלק ראשון, ספר של בינונים א'א'

תניא [בסוף פרק ג' דנדה]: "משביעים אותו, תהי צדיק, ואל תהי רשע, ואפילו כל העולם כולו אומרים לך צדיק אתה, היה בעיניך כרשע". וצריך להבין, דהא: תנן [אבות פרק ב'] "ואל תהי רשע בפני עצמך"! וגם, אם יהיה בעיניו כרשע, ירע לבבו ויהיה עצב, ולא יוכל לעבוד יקוק בשמחה ובטוב לבב! ואם לא ירע לבבו כלל מזה, יכול לבוא לידי קלות חס ושלוה

Questions:

- What might be the benefit of regarding yourself as wicked, no matter the circumstances?
- What might be the benefit of never regarding yourself as wicked, no matter the circumstances?
- What is the Tanya's response to these seemingly contradictory positions? Does the Tanya effectively reconcile them?

IV. The Importance of Joy.

10. Likutei Moharan Part II, 48:2:5 – 48:4

(5) Therefore, whoever wants to enter into the service of God will remember this well. Give yourself much encouragement, and do what you can in serving God. Then, with the accrument of the days and years, with God's help, you will surely enter into the gates of holiness. For God is full of compassion and wants your service very much.
(6) And know! each time you detach and shift just a bit from materialism to His service, all the movements and changes accumulate, combine and bind together, and come to your aid at a time of need—i.e., when there is, God forbid, any trouble or misfortune.

ליקוטי מוהר"ן, תנינא מ"ח:ב'י"ה-מ"ח:ד'

(ה) על-כן מי שרוצה לכנס בעבודת השם, יזכר זאת היטב. וחסד עצמך מאד, ועשה מה שתוכל בעבודת השם, ובגרות הימים והשנים תכנס לקטח בעזרתו יתברך לתוך שערי הקדושה, כי השם יתברך מלא רחמים ורוצה בעבודתך מאד.
(ו) ודע, שכל התנועות וההעמקות, שאמה נמק ונעמק בקל פעם איזה מעט מן גשמיות לעבודתו יתברך, כלם מתקבצים ומתחברים ומתקשרים ובאים לעזרתך בעת הצורך, דהינו כשיש, חס ושלוה, איזה דחק ועת צרה, חס ושלוה.
(ז) ודע, שהאדם צריך לעבר על גשר צר מאד מאד, והכלל והעקר – שלא יתפחד כלל:

(7) Know, too! a person must cross a very, very narrow bridge. The main rule is: Do not be frightened at all!

(1) **3.** And know! there is a tree on which leaves grow, with each leaf taking a hundred years to mature. This tree, found in the orchards of the nobility, is called in their language “One Hundred Years.” And most likely, when it grows for one hundred years, it endures what it endures. Then afterwards, at the end of the hundred years, it emits a blast, similar to a cannon, called an *ormatya*. Understand the parable well.

(1) **4.** Now, it is fitting to go with that which is taught in the lesson “Azamra (I Will Sing) to My God with the Little I have Left” (Likutey Moharan I, 282) ; that is, to seek and search to find in oneself some merit and some good point. And with this little bit of good which a person finds in himself, let him rejoice and encourage himself. He should not desert his place, even if he has fallen into what he has fallen, may the Merciful One spare us.

Notwithstanding, he should encourage himself with the modicum of good he still finds in himself, until he merits returning to God through this, and all the willful transgressions transform to merits (see Yoma 86b).

(2) [Remember,] too, what the Baal Shem Tov, may the mention of a tzaddik bring blessing, as at sea when Satan instigated against him, etc. Understand from this the extent to which you need to encourage yourself and, come what may, never give up on yourself, God forbid.

(3) And the main thing is to always be happy. A person should bring himself to joy in any way he can, even with silliness—playing the fool and doing silly and comical things, or jumping and dancing in order to be happy, which is a very great thing.

(א) וְדַע, שְׂיֵשׁ אֵילָן, שְׂגָדְלִים עָלָיו עָלִים, שְׂכָל עֵלָה צָרִיף לְהִיּוֹת גָּדֵל מְאֹד שָׁנִים, וְהוּא נִמְצָא בְּפִרְדְּסִים שֶׁל הַשָּׂרִים, וְקוֹרִין אוֹתוֹ בְּלִשׁוֹנָם "מְאֹד שָׁנִים".
וּמִסְתַּמָּא כְּשֶׂגְדֵל מְאֹד שָׁנִים, בְּנֹדָאֵי עוֹבֵר עָלָיו מֵה שְׂעוֹבֵר, וְאַחֲרֵיכֵן בְּסוֹף הַמְּאֹד שָׁנִים הוּא יוֹרֵה בְּקוֹל גָּדוֹל כְּמוֹ קִנְיֵ-שְׂרָפָה, שְׂקוֹרִין "אוֹרְמַטְיָע". וְהֵבִין הַנְּשֻׁל הַיָּטֵב:

(א) וְרָאוּ לִילֵף עִם מֵה שְׂנְאָמֵר בְּמֵאמָר "אֲזַמְרָה לְאַלְקֵי בְּעוֹדֵי" (בְּלִיקוּטֵי הַרְאָשׁוֹן בְּסִימָן רַפ"ב), דְּהֵינּוּ לְבַקֵּשׁ וְלַחֲפֹשׁ לְמִצָּא בְּעֵצְמוֹ אֵיזָה זְכוּת וְאֵיזָה נְקֻדָּה לְטוֹבָה. וּבְזֵה הַמַּעַט טוֹב שְׂמוּצָא בְּעֵצְמוֹ יִשְׂמַח וְיִחַזַּק עֵצְמוֹ, וְאַל יִנִּיחַ אֶת מְקוֹמוֹ, אִף אִם נָפַל לְמֵה שְׂנִפְל, רַחֲמֵנָא לְצָלוֹ, אִף-עַל-פִּי-כֵן יִחַזַּק עֵצְמוֹ בְּמַעַט דְּמַעַט טוֹב שְׂמוּצָא בְּעֵצְמוֹ עֲדִין, עַד אֲשֶׁר יִזְכֶּה לְשׁוֹב עַל-יְדֵי-זֵה לְהַשִּׁים יְתִבְרָה, וְכָל הַזְּדוּגוֹת יִהְיוּ נִעְשִׂין זְכוּיֹת (ע' יוֹמָא פו:).

(ב) וּמֵה עֲשֵׂה הַבְּעַל-שֵׁם-טוֹב, זָכָר צָדִיק לְכַרְכָּה, עַל הַיָּם, כְּשֶׂהֶסִיתוֹ הַבְּעַל דְּבָר וְכוּ'. וּמִזֵּה תְּבִין, עַד הֵיכָן אַתָּה צָרִיף לְהַתְחַזֵּק וְלִבְלִי לִיֵּאֵשׁ עֵצְמָה, חַס וְשְׁלוֹם, אִף אִם יִהְיֶה מֵה שְׂיִהְיֶה.

(ג) וְהַעֲקֹר לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה תְּמִיד. וְיִשְׂמַח עֵצְמוֹ בְּכָל מֵה שְׂיִוִּכֵל, וְאַפְלוּ עַל-יְדֵי מְלִי דְשְׂטוּתָא, לְעֵשׂוֹת עֵצְמוֹ כְּשׁוּטָה וְלְעֵשׂוֹת עֲנִינֵי שְׂטוּת וְצַחוּק אוֹ קְפִיצוֹת וְרִקוּדִים, כְּדֵי לְבּוֹא לְשִׂמְחָה, שְׂהוּא דְּבָר גָּדוֹל מְאֹד:

Questions:

- What does the narrow bridge represent?
- Rebbe Nachman provides a practical solution – finding the good in oneself and rejoicing in it. Is this a complete solution?
- What does the “Ormatya” represent?

(1) 2. Likewise, a person must find [some good point] within himself. It is known that a person must take care to be happy always and to keep very far away from depression {as has been explained in our works a number of times}.

(2) It may be that when he begins examining himself, he sees that he possesses no good whatsoever and is filled with sin, and that as a result the Evil One wants to push him into depression and sadness, God forbid. Even so, it is forbidden to fall on account of this. Rather, he must search until he finds in himself some little bit of good. For how is it possible that throughout his life he never once did some mitzvah or good deed? And even if when he begins examining this good thing he sees that it, too, is filled with flaws and contains no purity—i.e., he sees that the mitzvah or holy deed that he merited doing is itself comprised of impure motives, external thoughts and numerous faults—nevertheless, how is it possible that this mitzvah or holy deed contains not even a little bit of good? For in any case, despite this there must have been some good point in the mitzvah or good deed that he did.

(3) Thus, a person has to search and seek to find in himself some little bit of good in order to revive himself and to attain joy, as explained above. By searching until he finds a remaining little bit of good in himself, he genuinely moves from the scale of guilt to the scale of merit and can return [to God] in repentance. This, in the aspect of “In yet a little bit the wicked man is not; you will reflect upon his place and he will not be there,” as explained above.

(4) That is, just as has been explained above, that we must judge others favorably, even the wicked, and find in them some good point, and by doing so move them from the scale of guilt to the scale of merit, in the aspect of “in yet a little bit... you will reflect...”—the same applies with regard to oneself. A person has to judge himself favorably and find in himself some remaining good point, in order to give himself the strength to avoid falling completely, God forbid. On the contrary, he will revive himself and bring joy to his soul with the little bit of good he finds in himself—i.e., that once in his life he merited doing a mitzvah or good deed.

(5) Likewise, he must go on searching until he finds in himself yet another good thing. And although this good thing too is mixed with much impurity, still, he must extract some good point from there as well. Indeed, he must go on searching and gathering further good points.

(א) וכן צריך האדם למצא גם בעצמו. כי זה ידוע, שצריך האדם לנהר מאד להיות בשמחה תמיד, ולהרחיק העצבות מאד מאד (כמבאר אצלנו כמה פעמים).

(ב) ואפלו כשמתחיל להסתכל בעצמו ורואה שאין בו שום טוב, והוא מלא חטאים, ורוצה הבעל דבר להפילו על ידי זה בעצבות ומרה שחורה, חס ושלום, אף-על-פי-כן אסור לו לפל מזה, רק צריך לחפש ולמצא בעצמו איזה מעט טוב, כי איך אפשר שלא עשה מימיו איזה מצוה או דבר טוב, ואף שפשמתחיל להסתכל באותו הדבר הטוב, הוא רואה שהוא גם כן מלא פגעים ואין בו מתם, הינו שרואה שגם המצוה והדבר שבקדשה שזכה לעשות, הוא גם כן מלא פגיות ומחשבות זרות ופגמים הרבה, עם כל זה איך אפשר שלא יהיה באותה המצוה והדבר שבקדשה איזה מעט טוב, כי על כל פנים איך שהוא, על-כל-פנים היה איזה נקודה טובה בהמצוה והדבר טוב שעשה,

(ג) כי צריך האדם לחפש ולבקש למצא בעצמו איזה מעט טוב, כדי להחיות את עצמו, ולבוא לידי שמחה כפ"ל, ועל ידי זה שחפשי ומוצא בעצמו עדין מעט טוב, על-ידי-זה הוא יוצא באמת מכף חובה לכף זכות, ויוכל לשוב בתשובה, בבחינות: ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו, כפ"ל.

(ד) הינו כמו שצריכין לדון אחרים לכף זכות, אפלו את הרשעים, ולמצא בהם איזה נקודת טובות, ועל-ידי-זה מוציאין אותם באמת מכף חובה לכף זכות, בבחינת: ועוד מעט וכו' והתבוננת וכו' כפ"ל, כמו כן הוא אצל האדם בעצמו, שצריך לדון את עצמו לכף זכות, ולמצא בעצמו איזה נקודה טובה עדין, כדי לחזק את עצמו שלא יפל לגמרי, חס ושלום, רק אדרבא יחיה את עצמו, וישמח את נפשו במעט הטוב שמוצא בעצמו, דהינו מה שזכה לעשות מימיו איזה מצוה או איזה דבר טוב,

(ה) וכמו כן צריך לחפש עוד, למצא בעצמו עוד איזה דבר טוב, ואף שגם אותו הדבר הטוב הוא גם-כן מערב בפסלת הרבה, עם כל זה יוציא משם גם-כן איזה נקודה טובה. וכן יחפש וילקט עוד הנקודות טובות,

(6) And it is through this that melodies are made. As explained elsewhere, the aspect of playing a musical instrument is the aspect of gathering the good *ruach* from the *ruach* of gloom, depression; see there.

{The principle is that music of holiness is extremely lofty, as is known. In essence, music is made through the separation of good from evil; by selecting and gathering the good points from the bad, melodies and songs are created. Study there well.}

(7) Therefore, by not letting himself fall, but reviving himself by searching and seeking until he finds in himself some good points, gathering and separating those good points from the evil and impurity within him—through this melodies are made, as explained above. Then, he is able to pray and sing and give praise to God.

(8) For it is known that when a person becomes depressed over his gross physicality and evil deeds, and he sees how very distant he truly is from holiness, it generally makes him completely incapable of praying. He cannot even open his mouth at all, due to the magnitude of the depression, sadness and heaviness that come over him when he sees how exceedingly distant he is from God.

(9) However, if he revives himself by means of the aforementioned suggestion—

(10) that is, although he knows within himself that he committed evil deeds and numerous sins, and that he is exceedingly distant from God, yet he nevertheless searches and seeks until he finds some remaining good points in himself, as explained above, and he brings himself vitality and joy through this; for it is certainly right that a person feel ever-increasing joy over every good point stemming from the holiness of Israel that he yet finds in himself—then, when he revives himself and brings himself to joy through this, as explained above, he is then able to pray, sing and give praise to God.

(11) This is the aspect of “I will sing to God *b’odee* (with the little I have left)” (Psalms 146:2). Specifically *b’Odee*—i.e., by means of my *OD* that I find in myself, the aspect of “In yet a little bit the wicked man is not,” as explained above. By means of this point I am able to sing and give praise to God, as explained above.

(12) And this is: **I will sing**—Specifically “I will sing”; i.e., the songs and melodies that are made by gathering the good points, as explained above.

(13) {[Rebbe Nachman], of blessed memory, cautioned us to live by this teaching, for it is a major foundation for anyone who wishes to draw closer to God and not lose his eternal reward completely, God forbid. In most cases where people are far from God, the main reason for this is sadness and

(ו) ועל־ידי־זוה נעשין נגונים, כמבאר במקום אחר (במאמר ויהי מקץ בסי' נ"ד), בחינת מנגן בכלי זמר, שְׁהוּא בְּחִינַת שְׁמֵלֶקֶט הַרוּחַ טוֹבָה מִן הַרוּחַ נְכֹאָה עֲצָבוֹת רוּחַ, עֵינֵי שָׁם. [והכלל, כִּי נְגִינָה דְקִדְשָׁה הִיא גְבוּהָ מְאֹד מְאֹד כִּידוּעַ, וְעֵקֶר הַנְּגוּן נַעֲשֶׂה עַל־יְדֵי בְּרוּר הַטּוֹב מִן הָרַע, שְׁעַל־יְדֵי שְׁמֵבְרָרִין וּמְלַקְטִין הַנְּקֻדּוֹת טוֹבוֹת מִתּוֹךְ הָרַע, עַל־יְדֵי־זוה נַעֲשִׂים נְגוּנִים וְזַמִּירוֹת, עֵינֵי שָׁם הֵיטֵב].

(ז) וְעַל כֵּן עַל יְדֵי שְׁאִינוֹ מַנִּיחַ לְהַפִּיל אֶת עַצְמוֹ וּמְחִיָּה אֶת עַצְמוֹ בְּמָה שְׁמֵחֶפֶשׂ וּמְבַקֵּשׁ וּמוֹצֵא בְּעַצְמוֹ אֵינָה נְקֻדּוֹת טוֹבוֹת, וּמְלַקֵּט וּמְבַרֵּר אֵלּוֹ הַנְּקֻדּוֹת טוֹבוֹת מִתּוֹךְ הָרַע וְהַפְּסֻלֹת שְׁבוּ וְכוּ' כַּנ"ל, עַל־יְדֵי־זוה נַעֲשִׂין נְגוּנִים כַּנ"ל, וְאֵזִי הוּא יָכוֹל לְהַתְּפַלֵּל וּלְזַמֵּר וּלְהוֹדוֹת לִיקוּק.

(ח) כִּי זֶה יְדוּעַ שְׁכַשְׁהָאָדָם נוֹפֵל בְּדַעְתּוֹ מִחֶמֶת גְּשֻׁמִּיתוֹ וּמַעֲשֵׂיו הָרָעִים, שְׁרוּאָה שְׁהוּא רְחוּק מְאֹד מְאֹד מִן הַקִּדְשָׁה בְּאַמְתָּ, אֵזִי עַל־פִּי רַב אֵינוֹ יָכוֹל לְהַתְּפַלֵּל כָּלֵל מִחֶמֶת זֶה, וְאֵינוֹ יָכוֹל לְפַתַּח פִּיו כָּלֵל, מִחֶמֶת גָּדֹל הַעֲצָבוֹת וְהַמְרָה שְׁחוּרָה וְהַכְּבוֹדוֹת שְׁנוּפֵל עָלָיו, עַל־יְדֵי שְׁרוּאָה גָּדֹל עֲצָם רְחוּקוֹ מִהַשָּׁם יִתְבַּרֵּךְ. (ט) אָבֵל כְּשֶׁהוּא מְחִיָּה אֶת עַצְמוֹ עַל־פִּי הַעֲצָה הַנ"ל, (י) דִּהְיָנוּ שְׁאֵר־עַל־פִּי שְׁיֹדַע בְּעַצְמוֹ שְׁיֵשׁ לוֹ מַעֲשִׂים רָעִים וְחֻטְאִים הַרְבֵּה מְאֹד, וְהוּא רְחוּק מְאֹד מְאֹד מִהַשָּׁם יִתְבַּרֵּךְ, אֶרְפֵּי־כֵן הוּא מְחַפֵּשׂ וּמְבַקֵּשׁ וּמוֹצֵא בְּעַצְמוֹ עֲדִין אֵינָה נְקֻדּוֹת טוֹבוֹת כַּנ"ל, וּמְחִיָּה וּמְשַׁמֵּחַ אֶת עַצְמוֹ בְּזֶה, כִּי בְּנוֹדָי רְאוּי לְהֶאֱדָם לְהַגְדִּיל שְׁמִחְתּוֹ מְאֹד בְּכָל נְקֻדָּה וְנְקֻדָּה טוֹבָה מְקֻדְשֵׁת יִשְׂרָאֵל שְׁמוֹצֵא בְּעַצְמוֹ עֲדִין, וְאֵזִי כְּשֶׁמְחִיָּה וּמְשַׁמֵּחַ אֶת עַצְמוֹ עַל־יְדֵי־זוה כַּנ"ל, אֵזִי הוּא יָכוֹל לְהַתְּפַלֵּל וּלְזַמֵּר וּלְהוֹדוֹת לִיקוּק:

(יא) וְזֶה בְּחִינַת (תהילים קמ"ו:ב'): אֲזַמְּרָה לְאֱלֹהֵי בְּעוֹדֵי – בְּעוֹדֵי דִיקָא, הֵינּוּ עַל יְדֵי בְּחִינַת הָעוֹד שְׁלֵי, שְׁאֵנִי מוֹצֵא בְּעַצְמִי בְּחִינַת: עוֹד מְעַט וְאֵין רְשַׁע כַּנ"ל, עַל יְדֵי אוֹתָהּ הַנְּקֻדָּה, עַל־יְדֵי־זוה אוֹכַל לְזַמֵּר וּלְהוֹדוֹת לִיקוּק כַּנ"ל.

(יב) וְזֶהוּ: אֲזַמְּרָה – אֲזַמְּרָה דִיקָא, הֵינּוּ זַמִּירוֹת וְנְגוּנִים שְׁנַעֲשִׂין עַל יְדֵי שְׁמֵלֶקֶט הַנְּקֻדּוֹת טוֹבוֹת כַּנ"ל:

(יג) [והזהיר רבנו זכרוננו לברכה מְאֹד, לִילָךְ עִם הַתּוֹרָה הַזֹּאת, כִּי הוּא יְסוּד גְּדוֹל לְכָל מִי שְׁרוּצָה לְהַתְּקַרֵּב לְהַשָּׁם יִתְבַּרֵּךְ, וּלְבַל יֵאָבֵד עוֹלָמוֹ לְגַמְרֵי חֹס וְשָׁלוֹם, כִּי רַב בְּגֵי אָדָם שְׁרַחֲוִקִים מִהַשָּׁם יִתְבַּרֵּךְ, עֵקֶר רְחוּקִים הוּא מִחֶמֶת מְרָה שְׁחוּרָה וְעֲצָבוֹת, מִחֶמֶת שְׁנוּפֵלִים בְּדַעְתָּם, מִחֶמֶת שְׁרוּאִים בְּעַצְמָם גָּדֹל קְלַקּוּלָם שְׁקַלְקְלוּ מַעֲשֵׂיהֶם, כָּל אֶחָד כְּפִי מִה שְׁיֹדַע

depression. They fall into depression because they see for themselves the great harm they have caused through their actions, each person commensurate with what he himself knows of his heart's affliction and his anguish. Due to this they become depressed, and most of them despair [of] themselves completely. As a result they pray without any concentration, and do not even do what they are still capable of.

(14) Thus, a person has to be very sagacious in this matter. For although all his depressions are due to the evil deeds he did indeed commit, still, that he fell into depression, and that sadness and melancholy descend upon him because of this, is nothing but the work of the Evil One, who discourages him in order to defeat him completely, God forbid. One must therefore be very resolved to live by this teaching, to each time search and seek within himself a little bit of good and good points, etc., as explained above. Through this he will revive himself and bring himself joy, and he will still look forward to God's help. He will be able to pray, and sing and give praise to God, in the aspect of "I will sing to God with the little I have left," as explained above. And because of this, he will merit to genuinely return to God, as explained above. }

בְּעֶצְמוֹ אֶת נִגְעֵי לִבּוֹ וּמִכְאוּבָיו, וּמַחֲמַת זֶה הֵם
נוֹפְלִים בְּדַעְתָּם, וְרַבּוֹן מִיֵּאֲשִׁים עֶצְמוֹ לְגַמְרֵי, וְעַל יְדֵי
זֶה אֵינָם מִתְפַּלְלִים בְּכוֹנֶנָה כָּלֵל, וְאֵינָם עוֹשִׂים אֲפֹלוּ מִה
שֶׁהֵיוּ יְכוּלִים לַעֲשׂוֹת עֲדִין.
(יד) עַל פֶּן צָרִיד הָאֲדָם לְהִשְׁכִּיל מְאֹד עַל דְּבַר זֶה, כִּי
כָּל הַנְּפִילוֹת שֶׁבְּדַעְתּוֹ, אֶף-עַל-פִּי שֶׁהוּא מַחֲמַת מַעֲשִׂים
רָעִים שֶׁעָשָׂה בְּאֵמַת, עִם כָּל זֶה, הַנְּפִילָה שֶׁבְּדַעְתּוֹ,
וְהַעֲצָבוֹת וְהַמְרָה שֶׁחֹרָה שְׁנוּפֵל עָלָיו עַל-יְדֵי-זֶה, הַכֹּל
הוּא רַק מַעֲשֵׂי בַעַל דְּבַר, שֶׁמְחַלֵּשׁ דַּעְתּוֹ כְּדֵי לְהַפְּיִלוֹ
לְגַמְרֵי, חֵס וְשָׁלוֹם. עַל-פֶּן צָרִיכִין לְהִתְחַזֵּק מְאֹד, לִילָד
עִם הַתּוֹרָה הַזֹּאת, לְחַפֵּשׂ וּלְבַקֵּשׁ בְּעֶצְמוֹ בְּכָל פַּעַם
אֵיזָה מְעַט טוֹב וּנְקֻדּוֹת טוֹבוֹת וְכוּ' כַּנ"ל. וְעַל-יְדֵי-זֶה
יִחְיֶה וְיִשְׂמַח אֶת עֶצְמוֹ, וְיִצְפֶּה לִישׁוּעָה עֲדִין, וְיִוָּכַל
לְהִתְפַּלֵּל וּלְזַמֵּר וּלְהוֹדוֹת לִיקוּק, בְּבַחֲיַנְתּוֹ: אֲזַמְרָה
לְאַלְקֵי בְּעוֹדֵי כַּנ"ל, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִזְכֶּה לְשׁוּב בְּאֵמַת אֵל
יְקוּק כַּנ"ל]: