

קונטרס

אַסוּר לְדַאָג

בו תבאר מעלת האדם, שאינו דואג דאגות שוא,
ויסביר אשר הדאגה הורסת את האדם לגמרי,
ולכן אסור לדאג כלל.



בנוי ומיסד על-פי דברי

רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון
בוצינא קדישא עלאה, אדונינו, מורנו ורבנו

רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו

הגאון הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אניס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו

ומשלב בפסוקי תורה, נביאים, פתובים ומאמרי

חכמינו הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש



הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: כָּל מִי שְׁזָכָה
לְהִתְקַרֵּב אֶל רַבּוֹנוֹ ז"ל, אָסוּר לוֹ
לְדַאֵג. וְכֵמוֹ שְׁאָמַר רַבּוֹנוֹ ז"ל: עֲכָשׁוּ
שְׂאֵתֶם מִקְרָבִים אֵלַי, כְּבָר עֲבָרָה
כְּשֵׂאֵתֶם עוֹשִׂים עֲבָרָה. וְלִכֵּן כָּל מִי
שִׂוִּידַע מִרַבּוֹנוֹ ז"ל, צָרִיךְ לְדַעַת
שְׁאָסוּר לוֹ לְדַאֵג.

(אמרי-מוהרא"ש, חלק ב', סימן תרפז)

קוֹנְטֵרַס

אָסוּר לְדַאג

א.

אֱהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, רְאֵה לְהַדְבִּיק נַפְשְׁךָ בּוֹ יְתִבְרַךְ. כִּי עָלֶיךָ לְדַעַת, אֲשֶׁר כָּל מֵה שְׁקוּרָה אֶתְךָ בְּרוּחָנִיּוֹת וּבְגִשְׁמִיּוֹת — הַכֹּל מִמֶּנּוּ יְתִבְרַךְ, וְלָכֵן "אָסוּר לְדַאג" בְּכֹל אֲשֶׁר עוֹבֵר עָלֶיךָ — בֵּין בְּגִשְׁמִי וּבֵין בְּרוּחָנִי. הָאָדָם צָרִיךְ לִרְאוֹת שְׂכָל הָעוֹבֵר עָלָיו, תַּכְף-וּמְיָד יִקְשֹׁר אֶת הַדְּבָר אֶל הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וַיֵּדַע וַיֵּאֱמִין בְּאַמוּנָה בְּרוּרָה וּמְזַכֶּכֶת, אֲשֶׁר דָּבָר גָּדוֹל וְדָבָר קָטָן לֹא נַעֲשֶׂה מִעֲצָמוֹ אֶלָּא בְּהַשְׁגַּחַת הַמַּאֲצִיל הָעֲלִיּוֹן; וְעַל-כֵּן "אָסוּר לְדַאג", כִּי הַדְּאָגוֹת מְכַלּוֹת אֶת בְּרִיאוֹת הָאָדָם, וּמְפִילוֹת אוֹתוֹ בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחָנִיּוֹת; כִּי כְּשֶׁאָדָם דוֹאג, בְּזֶה הוּא נֶעְקָר בְּרוּחָנִיּוֹת מִהַאֲמוּנָה הַקְּדוּשָׁה; כִּי הַמַּאֲמִין הָאֱמֵתִי, אֲשֶׁר מַאֲמִין שֶׁהַכֹּל מִמֶּנּוּ יְתִבְרַךְ, אֲזִי אֵינּוּ דוֹאג כָּלֵל, כִּי יוֹדַע שֶׁהַכֹּל מֵאֵתוֹ יְתִבְרַךְ, וּמְמִילָא לֹא יוֹעִילוּ לוֹ הַדְּאָגוֹת.

ובגשמיות — כְּשֶׁאָדָם דוֹאָג, הוּא הוֹרֵס אֶת כָּל
 בְּרִיאוֹתוֹ, כִּי עַל-יְדֵי הַדְּאָגוֹת אֵין יְכוּלִים לִפְעֹל דָּבָר,
 רַק נִכְנָסִים בְּלַחֲץ, וּמֵאַבְדִים אֶת הַבְּרִיאוֹת. וְלִכֵּן
 "אָסוֹר לְדאָג" כָּלֵל, כִּי עַל-יְדֵי הַדְּאָגוֹת אֵין פּוֹעֲלִים
 מְאוּמָה, רַק מְסַבְכִים עֲצָמָם יוֹתֵר וְיוֹתֵר. וְלִכֵּן רָאָה
 לְהַרְגִיל אֶת עֲצָמָךְ, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְהִרְחִיק מִמֶּךָ
 אֶת הַדְּאָגוֹת, כִּי רַבִּים חָלְלִים הִפִּילָה הַדְּאָגָה, כִּי
 הַדְּאָגוֹת הוֹרְסוֹת אֶת בְּרִיאוֹת הָאָדָם. לְזֹאת זָכַר תָּמִיד
 אֶת הַכָּלֵל הַזֶּה, אֲשֶׁר "אָסוֹר לְדאָג", וְעַל-יְדֵי הַדְּאָגוֹת
 אֵין פּוֹעֲלִים דָּבָר, אֲלֹא נִכְנָסִים בְּתַסְבֻּכַת גְּדוּלָה יוֹתֵר
 וְיוֹתֵר. וְאִם תִּקְבֹּל אֶת דְּבַרֵי אֱלֹהִים, אֲזִי כָּל חַיִּיךָ יִשְׁתַּנּוּ
 לְטוֹבָה; כִּי בְּאֵמֶת מִי שְׁזוּכָה לְהִגִּיעַ לְיִשׁוּב הַדַּעַת
 אֲמֵתִי, וְרוּאָה שֶׁהֵנָּה יוֹם וְהֵנָּה לַיְלָה, וְהֵנָּה הַיּוֹם חוֹלֵף
 וּפּוֹרֵחַ, וּמָה הוּא פֹעֵל עִם הַדְּאָגוֹת, אֲזִי מִבֵּין בְּעֲצָמוֹ
 שֶׁ"אָסוֹר לְדאָג"; כִּי הַדְּאָגוֹת תִּסְבְּכְנָה אוֹתוֹ יוֹתֵר
 וְיוֹתֵר, לֹא-כֵן מִי שְׁזוּכָה לְהִדְבִיק עֲצָמוֹ בְּאֵין סוּף
 בְּרוּךְ הוּא, וְיודֵעַ שֶׁהַכֹּל מִמֶּנּוּ יִתְבָּרַךְ, עַל-יְדֵי-זֶה
 מְצַלִּיחַ בְּרוּחָנִיּוֹת וּבְגִשְׁמִיּוֹת גַּם יַחַד. לְזֹאת, רָאָה
 לְהִתְחַזֵּק מְאֹד מְאֹד בְּכָל הַמְצָבִים הָעוֹבְרִים עָלֶיךָ —
 בֵּין בְּגִשְׁמִי וּבֵין בְּרוּחָנִי, וְאִז תִּהְיֶה הַכִּי מְאֹשֵׁר בְּחַיִּיךָ;
 כִּי מִי שֶׁמְרַגֵּיל אֶת עֲצָמוֹ לְקַחַת אֶת הַחַיִּים בְּנִקְלָה,
 וְאֵינוֹ דוֹאָג דְּאֵגַת חַנּוּם, הוּא זוֹכֶה לְאַרְיִכוֹת יָמִים

אסור לדאג

רכה

ובריאות השלמה, וזוכה ברוחניות — להיות דבוק
בחי החיים בו יתברך, כי יודע שהכל ממנו יתברך,
וזוכה בגשמיות — לעצבים חזקים, מאחר שאינו
דואג דאגת חנם. ולכן זכר, אשר "אסור לדאג", כי
הדאגות הורסות את האדם, ואינן מביאות אותו אל
שום דבר, אלא לכשלון. ואם תכניס בדעתך דברי
אלו, תהיה המאשר ביותר בחייה; אשרי מי שאינו
מטעה את עצמו בזה העולם, ויודע ש"אסור לדאג",
שאז כל חייו ישתנו בגשמיות וברוחניות גם יחד.

ב.

אהובי, בני היקר! מאחר שעברו עליך כבר
בחייה כל-כך הרבה משברים וגלים, ונסתבכת בכל
מיני סבוכים, ועכשו אתה רוצה לצאת מכל הצרות
והיסורים והסבוכים שנסתבכת בהם, העצה הראשונה
להנצל מכל הבצרות היא — לדעת ש"אסור לדאג",
כי על-ידי דאגות אין פועלים דבר, רק מסתבכים
יותר ויותר, כי הדאגות מצמצמות את מוח האדם, עד
שאינו מסגל לחשב ישר, אדרבה, הוא נכנס בלחץ
ובפחד, וזה שוברו יותר ויותר; לזאת אם אתה רוצה
לצאת מכל צרותיך, ראשית, עליך לדעת ש"אסור
לדאג", כי על-ידי הדאגות אין פועלים דבר — רק

מסתבכים. ועקר העצה לצאת מכל הצרות הוא על-ידי שתרגיל את עצמך לדבר אליו יתברך כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו בתמימות ובפשיטות בשפת האם שלך, אשר כל דבור ודבור שמדברים עם הקדוש-ברוך-הוא הוא הצלחה נצחית; כי הדבור הוא הפלי לקבל בו האור אין סוף ברוך הוא, כי האדם נברא בצלם אלקים, והוא חלק אלוך ממעל, והוא מסתובב בגשמיות עולם העשיה החמרי הזה, והכל כדי שיזכה למצא אותו יתברך בתוך הבריאה. ואל זה זוכים רק על-ידי שאדם מרגיל את עצמו לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא, כי בזה שמדברים אליו יתברך, מורידים את כל ההסתרות, שמעלימות ומסתירות את אמתת מציאותו יתברך, ותכף-ומיד כשנתגלה לאדם אורו האין סוף ברוך הוא, אזי יורדות ממנו כל הדאגות, כי יודע ועד אשר בכל תנועה ותנועה שם אלופו של עולם, וכל הדאגות באות רק מחמת כפירות ואפיקורסות, שאדם עקר עצמו, רחמנא לצלן, ממנו יתברך, עד שנדמה לו כאלו יש טבע, מקרה ומזל, וכאלו תלוי בו הדבר, וזה אשר מסבכו עוד ועוד. ועל-פן ראה, אהובי, בני היקר, מהיום והלאה להדביק נפשך באין סוף ברוך הוא, ורק הוא יכול להוציא אותך מהבוץ שנפלת בו,

אסור לדאג

רכז

רק תדבר אליו יתברך בכל יום ויום בעקשנות גדולה, וזה יוציאך מכל הצרות והיסורים והמרירות שנפלת אליהם. וזכור כלל זה, כי בהכרח לשפח ממנו יתברך במשך היום, ולא כל אחד זוכה להגיע למדרגה זו — לא להסיח דעתו כרגע ממנו יתברך, כי טבע של אדם שנמשך אל הגשמיות, כי גופו חמרי עב וגם, וכן מסתובב בעולם הגשמי והחמרי, שמעלים ומסתיר את אמתת מציאותו יתברך, ולכן לא כל אחד מסגל לראות תכף-ומיד את הקדוש-ברוך-הוא מתוך הבריאה, ובשביל זה הוא דואג בכל פעם דאגת חנם, לא-כן אם האדם זוכה והוא עקשן גדול ומדבר אל הקדוש-ברוך-הוא בכל יום, ומושך עצמו רק אליו יתברך, וכבר אין אכפת לו שום דבר, רק רוצה להדביק עצמו באמתת מציאותו יתברך, אזי אינו דואג, כי יודע שאין פועלים בזה כלום, ומתחיל לדבר אליו יתברך, שעל-ידי-זה עוקר עצמו מכל ההבלים והשטיות, שהן הדאגות שאדם דואג. ולכן תטל לעצמך את הכלל הזה — ש"אסור לדאג", אלא הרגל עצמך לדבר אליו יתברך בתמימות ובפשטות גמורה, וסוף כל סוף תראה אל איזו ישועה תגיע; כי כשאדם מדבק עצמו בהקדוש-ברוך-הוא, אז פוטר מעצמו כל מיני דאגות יתרות. ורואים בחוש שרב

רִבֵּן שֶׁל בְּנֵי-אָדָם נִשְׁבְּרִים מִדְּאָגוֹת יְתָרוֹת, שְׂדוּאָגִים
 דְּאָגוֹת חֲנָם, וְזֶה אֲשֶׁר הוֹרֵס אֶת כָּל חַיֵּיהֶם וּבְרִיאוֹתָם,
 וּמִסְתַּבְּכִים יוֹתֵר; וְעַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, הַדְּבִק
 עֲצֻמָּה בְּאֵין סוּף בְּרוּף הוּא, וְתָמִיד תִּחַפֵּשׂ אַחֲרָיו
 יְתַבְּרֶה, וְאֵל תִּרְצֶה שׁוּם רְצוֹן אַחֵר, רַק רְצוֹנוֹ יְתַבְּרֶה,
 וְאִז טוֹב לָהּ כָּל הַיָּמִים.

ג.

צְרִיף שְׂתַדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר אֵין אָדָם
 בְּזֶה הָעוֹלָם שֶׁלֹּא יַעֲבְרוּ עָלָיו דְּאָגוֹת, כָּל אֶחָד דּוּאָג
 דְּאָגוֹתָיו, אָבֵל אֵינוֹ יוֹדַע, שְׁעַל-יְדֵי דְאָגוֹת אֵין פּוֹעֲלִים
 דְּבַר, אֵלֶּא מִסְתַּבְּכִים בְּסִבּוּכִים יוֹתֵר וְיוֹתֵר. וְעַל-כֵּן
 זָכֹר אֶת הַכָּלֵל הַזֶּה: "אָסוּר לְדָאָג", כִּי עִם דְּאָגוֹת אֵין
 פּוֹעֲלִים מְאוּמָה, אֲדַרְבֵּה נּוֹפְלִים יוֹתֵר בַּפֶּח. כִּי מֵה
 יוֹעִילוֹ לָהּ הַדְּאָגוֹת, הֲלֹא לֹא תִכְסֶּה אֶת חוּבוֹתֶיהָ עִם
 דְּאָגוֹת!? וְכֵן לֹא תִשְׁתַּחֲרַר מִהַלְחָץ שְׂאֵתָה נְתוּן בּוֹ
 עַל-יְדֵי דְאָגוֹת!? אֲדַרְבֵּה הַדְּאָגוֹת תִּסְבְּכְנָה אוֹתָהּ עוֹד
 וְעוֹד, וְאִפְלוּ נִסְתַּבְּכְתָּ בְּשָׁלוֹם-בֵּית אוּ בְמַרְיבוֹת
 וּבְמַחֲלָקָת, עַל-יְדֵי דְאָגוֹת לֹא תוּכַל לְצַאת מִזֶּה, כִּי
 הַדְּאָגוֹת מְסַבְּבוֹת אֶת רֹאשׁ הָאָדָם, וּמַעֲקֻמוֹת אֶת
 לְבָבוֹ, וְשׁוֹבְרוֹת אוֹתוֹ לְגַמְרִי, שְׂאִז הוּא נִכְנָס יוֹתֵר
 בְּלַחֲץ, וּכְבָר אֵינוֹ מְסַגֵּל לַחֲשֵׁב יִשְׂר. וְלִכֵּן זָכֹר אֲשֶׁר

"אָסור לְדאָג", כּי הַדאָגוֹת הוֹרְסוֹת אֶת חַיֵּי הָאָדָם. עַקֵּר הָעֵצָה לְהַנְצִיל מִדאָגוֹת זֶהוּ רַק לְבָרַח אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, לְהַרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ תָּמִיד לְחֹשֵׁב מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, אִיךָ שֶׁהוּא יִתְבָּרֵךְ מְחִיָּה וּמְהִיָּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיָּאָה כְּלָה, וְדוּמָם, צוּמָח, חַי, מְדַבֵּר — הֵם לְבוֹשׁ לְגַבֵּי הָאֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, וּכְכֹל שֶׁאָדָם מְכַנֵּס עֲצָמוֹ בְּגִלּוּי אֱלֻקוֹת, וְזוֹכֵר רַק מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, עַל-יְדֵי-זֶה הוּא מוֹרִיד מֵעֲצָמוֹ כָּל הַדאָגוֹת, וְלִכֵּן גְּדוּלֵי מִבְּחָרֵי הַצְּדִיקִים הַדְּבוּקִים בְּאֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, אַף פַּעַם לֹא יִדאָגוּ דאָגַת חַנּוּם, כּי מֵרַב הַתְּכַלְלוּתָם שֶׁנִּכְלְלוּ בְּאֵין סוֹף בְּרוּךְ הוּא, הֵם מְבִינִים שֶׁחֶבֶל לְדאָג וְ"אָסור לְדאָג", כּי הַדאָגוֹת בָּאוֹת מִכְפִּירוֹת וְאִפִּיקוֹרְסוֹת, כּי מִי שֶׁדוּאָג, סִימָן שֶׁנִּפְגְּמָה אֶצְלוֹ הָאֱמוּנָה הַקְּדוּשָׁה, שֶׁשָּׂכַח מִמֶּנּוּ יִתְבָּרֵךְ, וְחוֹשֵׁב שֶׁהַכֹּל טֵבַע וּמִקְרָה וּמִזָּל, וּבַעֲבוּר זֶה דוּאָג, לֹא-כֵן מִי שֶׁחִזַּק בְּאֱמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, אֵינוֹ דוּאָג שׁוּם דאָגָה, אֲלֵא מְקַיֵּם "הַשְּׁלֵף עַל הַיָּד" הַיְּהִי וְהוּא יִכְלֹפְלֵךְ" (תְּהִלִּים נה, כג), שֶׁאָדָם צָרִיךְ לְהַרְגִיל אֶת עֲצָמוֹ בְּכֹל מַה שֶׁרַק עוֹבֵר עָלָיו לְהַשְׁלִיף הַכֹּל בַּחֲזָרָה אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, הֵינוּ שֵׁיכְנִיס אֶת אֲמִתַּת מְצִיאוֹתוֹ יִתְבָּרֵךְ בְּתוֹךְ עֲנִינָיו הַפְּרָטִיִּים, וְאִזּוֹ יִמְתְּקוּ מִמֶּנּוּ כָּל הַצָּרוֹת וְהִיסוּרִים וְהַמְרִירוֹת שֶׁעוֹבְרֹת עָלָיו; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁזוֹכֵה לְהַגִּיעַ לִידִיעָה זוֹ, אֲשֶׁר אֵין בְּלִעְדָּיו

יתברך כלל, ודבר גדול ודבר קטן לא נעשה מעצמו
 אלא בהשגחת המאציל העליון, שאז יחקק בדעתו
 היטב ש"אסור לדאג". כי הדאגות באות מכפירות
 ואפיקורסות, ולהפך — כשאדם מדבק עצמו בו
 יתברך, אז הוא שאנן ורגוע, ואינו חסר דבר. כי
 הדאגות מכלות את הבריאות, לא-כן השאננות וישוב
 הדעת מרחיבים את דעתו ומאריכים לו את ימיו
 ושנותיו, וכן מחזקים את בריאותו. ולכן הדבק את
 עצמך באין סוף ברוך הוא, ואז דיקא תתחיל לחיות
 חיים אמתיים, חיים נצחיים, ועולמך תראה בחייה.

ד.

ראה, אהובי, בני היקר, לישב עצמך מה עבר
 עליך בימי חייך בזה העולם, אילו צרות ויסורים,
 איזו מרירות ועגמת נפש כבר עברה עליך, וכל זה
 בא לך מהדאגות שדאגת דאגת חנם, אשר זה בא
 מכפירות ואפיקורסות, שנתקת עצמך ממנו יתברך, כי
 המאמין האמתי שמאמין שהוא יתברך מחיה ומקיים
 ומהנה את כל הבריאה בלה, ודבר גדול ודבר קטן
 אינו נעשה מעצמו אלא בהשגחת המאציל העליון,
 אין לו שום דאגות, כי מה לו לדאג, הלא ממילא
 יהיה כמו שהקדוש-ברוך-הוא רוצה, כי אין שואלים

את האדם כלום, אלא הכל משגח ממנו יתברך, וכשתתבררנה לך ידיעות אלו, אזי תדע ש"אסור לדאג"; כי על-ידי דאגות עוקרים עצמם ממנו יתברך, לא-כן כשאדם דבוק בו יתברך, הוא המאשר ביותר בחייו, כי אין לו שום ספקות באמונה הקדושה, וזוכה לעבר את זה העולם בשלום. כי מי שחזק באמונה, חייו חיים נעימים, וזוכה להתענג בערבות ידידות זיו שכינת עזו יתברך, ואינו דואג דאגת חנם, לא-כן כשאדם נעתק ממנו יתברך, רחמנא לישזכן, הוא נופל בתוך דאגות, ודואג על כל דבר פעוט, וזה שוברו לגמרי. על-כן ראה, אהובי, בני, מה לפניך, הדבק עצמך רק בו יתברך, ואל תדאג דאגת חנם, אשר ממילא לא תפעל עם הדאגות מאומה; לכן אסור לדאג, רק להשתדל לשמח תמיד ולשמח אחרים, ועל-ידי-זה תנצל מהכל; אשרי מי שמכניס דברים אלו בתוך לבו, ואז טוב לו כל הימים.

ה.

צריך שתדע, אהובי, בני היקר, אשר עובר על כל אדם בכל יום כל מיני לחצים וסבוכים שמלחיצים אותו, ומסבכים אותו בצרות וביסורים, אשר מזה

נכנס האדם בלחצים ודואג דאגת חנם, עד שנהרס לגמרי. כי הדאגות הן אשר מכלות את בריאות האדם. ורואים בני-אדם שעוברים עליהם פחדים יתרים מכל העובר עליהם, והם נכנסים בלחצים, עד שמרב הדאגות הם נחלים ממש, ובריאותם מתמעטת מיום ליום, ועצביהם נחלשים במאד מאד, עד שיש בני-אדם שמרב דאגות מקבלים שבר עצבים, רחמנא לישזבן. ולכן זכור, כי "אסור לדאג", כי הדאגות הורסות את האדם בגשמיות וברוחניות גם יחד; כי על-ידי הדאגות אין פועלים דבר, אלא נסתבכים יותר ויותר. ולכן אשרי האדם שאינו דואג דאגת חנם, אלא בוטח בהקדוש-ברוך-הוא, אשר אין לך טוב ונעם מהבטחון שאדם בוטח רק בו יתברך, ויודע אשר הוא תלוי ועומד רק בידו יתברך. ולכן מה לדאג דאגת חנם, יותר טוב לברח אליו יתברך, ולמסור את עצמו לגמרי אל הקדוש-ברוך-הוא, ותמיד ידע בידיעה ברורה ומזככת אשר הוא תלוי רק בידו יתברך, כי סוף כל סוף האדם מכרח לעזב את זה העולם, ולא יועיל לו שום דבר, "כי עפר אתה ואל עפר תשוב, כי ממנה לקחת" (בראשית ג, ט), והנשמה שהיא חלק אלוך ממעל תעלה מעלה מעלה, ולכן מה לך לדאג דאגת חנם?! ומה לך לעקור את עצמך, רחמנא לצלן.

אסור לדאג

רלג

ממנו יתברך על-ידי הדאגות?! יותר טוב לך לברח רק אליו יתברך, ועל-ידי-זה תמשיך את עצמך תמיד אל המקום ברוך הוא, וזה אשר יאריך ימיה ושנותיה בטוב ובנעימים; כי מי שמדביק עצמו תמיד באין סוף ברוך הוא, ויודע ועד אשר הוא יתברך מחיה ומנהיה ומקיים את כל הבריאה כלה, אזי אינו דואג דאגת חנם, ואדרבה בוטח רק בהקדוש-ברוך-הוא, ועל-ידי-זה נתחזקים עצביו וזוכה לבריאות השלמה, ונצל מכל מיני מחלות וחסלות רעים, אשר בדרך כלל באים רק מחמת דאגות שאדם דואג דאגת חנם. ולכן ראה מה לפניה, אהובי, בני, וזכר ש"אסור לדאג", עם דאגות אין פועלים דבר, רק ברח לך אליו יתברך, ואז תראה שאין לך בזה העולם רק הקדוש-ברוך-הוא, ורק הוא יתברך יוציאך מהפח שנפלת אליו; אשרי מי שאינו מטעה עצמו בזה העולם כלל, אלא בורח אל האין סוף ברוך הוא, ומדבר אליו יתברך בכל יום כאשר ידבר איש אל רעהו והבן אל אביו, ומספר לפניו יתברך את כל לבבו, ואף שבתחלה דבר זה בא לאדם קשה עד מאד, כי לא הרגל לדברים אלו, כי הוא חמר גם ועב וגשמי, וקשה לו לתפס דבר רוחני, ונדמה לו כאלו מדבר אל הקיר, חס ושלום, כי אינו מרגיש את אמתת מציאותו יתברך,

עם כָּל זֹאת אִם יִהְיֶה עֶקֶשׁן גָּדוֹל, וַיָּבֹא מֵדֵי יוֹם
 בְּיוֹמוֹ לְדַבֵּר רַק אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ, וַיִּשְׁיַח וַיִּסְפֹּר אֶת כָּל
 אֲשֶׁר עִם לְבָבוֹ לְפָנָיו יִתְבַּרֵּךְ, לְבִסוּף יִתְגַּלֶּה אֵלָיו
 הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא בְּגִלּוּי נִפְלָא, וַיֵּאִיר לוֹ אוֹרוֹ יִתְבַּרֵּךְ,
 שְׂאֵז יִתְחַזְּקוּ עֲצָבָיו, וְלֹא יִדְאָג דְּאֲגַת חֲנָם; אֲשֶׁרֵי מִי
 שְׂמַחֲדִיר דְּבָרִים אֵלּוֹ בְּתוֹךְ לְבוֹ, וְאֵז טוֹב לוֹ כָּל
 הַיָּמִים.

ו.

צָרִיף שְׂתַדַּע, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אֲשֶׁר בְּזֶה הָעוֹלָם
 מְנַסִּים אֶת כָּל בְּנֵי הָאָדָם בְּכָל מִינֵי נִסְיוֹנוֹת קָשִׁים
 וּמְרִים, זֶה בְּכֹה וְזֶה בְּכֹה, וְעַקֵּר גְּדֻלַּת בֵּר יִשְׂרָאֵל,
 כְּשִׁזְזוּכָה וַאֲיִנוּ דוֹאָג שׁוֹם דְּאֲגוֹת, אֶלָּא מוֹסֵר עֲצָמוֹ
 לְאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וַיִּוֹדַע וְעַד אֲשֶׁר הוּא מְשַׁנַּח מִמֶּנּוּ
 יִתְבַּרֵּךְ, שְׂאֵז חַיָּיו אַחֲרִים לְגַמְרֵי, חַיֵּי שְׂאֲנָנוֹת וְשִׁלּוּה,
 וַאֲיִנוּ חַי בְּלַחְצִים וּבְפַחְדִים יִתְרִים, וּמְכָל שְׂכַן שְׂאֲיִנוּ
 דוֹאָג דְּאֲגַת חֲנָם, מֵאַחַר שְׂיִוְדַע שְׁהַכֵּל מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵּךְ;
 וְלִכֵּן לְמָה לְדַאָג? ! לֹא-כֵן מִי שְׂאֲיִנוּ רוּצָה לְקַבֵּל אֶת
 הַלְמוּד הָעֵמֶק הַזֶּה, לִידַע שְׁהַכֵּל מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵּךְ, אֲזִי
 נוֹפֵל בְּדְאֲגוֹת וּבְפַחְדִים יִתְרִים וּבְלַחְצִים אֲשֶׁר הוֹרְסִים
 אֶת כָּל בְּרִיאוֹתוֹ, וְהוּא מְבַהֵל וּמְבַלְבֵּל, וְצָרִים וּמְרִים
 לוֹ הַחַיִּים; לִכֵּן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, מֶה לְפָנֶיךָ,

אסור לדאג

רלה

הַדְּבֵק עֲצֻמָּךְ בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְאִז תִּהְיֶה הַכִּי מְאֹשֶׁר בְּחַיִּיךָ, כִּי מֵה יִתְרוֹן לְאָדָם בְּכָל עֲמָלוֹ שִׁיעֲמַל תַּחַת הַשָּׁמֶשׁ, וְהוּא חַי בְּלִחְצִים וּבִפְחָדִים יִתְרִים וּבְדַאגוֹת חֲנָם, אֲשֶׁר עַל-יְדֵי-זֶה הוֹרֵם לְעֲצָמוֹ אֶת כָּל בְּרִיאוֹתוֹ, וְעֲצָבּוֹ נִהְרָסִים כָּלִיל. וְאִם תִּזְכֹּר דְּבַר זֶה, אֲשֶׁר כָּל הַחַיִּים הֵם נִסְיוֹנוֹת קָשִׁים וּמָרִים, וְאֲשֶׁר הָאָדָם הַזּוֹכֶה לְעֵבֶר אֶת הַנִּסְיוֹנוֹת, אֲזִי תִהְיֶה בֵּין חוֹרֵין אֲמִתִּי, וְתִשְׁתַּחֲרַר מִכָּל מִינֵי דַאגוֹת וּפְחָדִים יִתְרִים. אֲבָל עָלִי לֹא לֵדָא, שְׁלֵא בְּנִקְל מְגִיעִים לְמַדְרָגָה זו — לְהִשְׁתַּחֲרַר מִכָּל מִינֵי פְחָדִים יִתְרִים וּדַאגוֹת חֲנָם; כִּי טַבַּע שֶׁל הָאָדָם שְׁנַמְשֵׁךְ אַחַר הַגִּשְׁמִיּוֹת, וּמְאֹד מְאֹד קָשָׁה לוֹ לְקַבֵּל רוּחַנִיּוֹת אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ, וּבִפְרָט מִי שְׁחָטָא יָמִים וְשָׁנִים, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה נֶעְלָם וְנִסְתָּר וְנִתְכַּסָּה מִמֶּנּוּ אֱלֹקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ, עַד שְׁנִדְמָה לוֹ כְּאִלּוֹ הָעוֹלָם הַזֶּה נִפְרָד מִהָעוֹלָם הַבָּא, וּכְאִלּוֹ הָעוֹלָם הַזֶּה הוּא מְצִיאוֹת בְּפָנֵי עֲצָמָה, וְכֵן נִדְמָה לוֹ שְׁבָנֵי-אָדָם פּוֹעֲלִים רַק בְּרִצּוֹנָם הָאִישִׁי, כִּי שׁוֹכַח אוֹ אֵינוֹ יוֹדֵעַ מֵרַב קִטְנוֹת דַּעְתּוֹ וּמַחוֹ, אֲשֶׁר הוּא יִתְבַּרֵךְ מְחִיָּה וּמְהִיָּה אֶת כָּל הַבְּרִיאָה כְּלָה, וְהַכֹּל לְכָל אֱלֹקוֹת גָּמוּר הוּא; וְלִכֵּן רְאֵה לְהִשְׁתַּוְּקֵךְ אַחֲרָיו יִתְבַּרֵךְ, וְתִתְחִיל מֵעַכְשָׁו רַק לְבַקֵּשׁ מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵךְ, שְׁיַחֲוֶם וִירַחֵם עָלֶיךָ, וְיִרְחִיב לְךָ בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחַנִיּוֹת, וְתִזְכֶּה לְהַגִּיעַ לְהַשְׁגָּה זוֹ, אֲשֶׁר

דְּבַר גְּדוּל וְדְבַר קָטָן אֵינוֹ נֶעֱשֶׂה מֵעֲצָמוֹ אֶלָּא
 בְּהַשְׁגָּחַת הַמַּאֲצִיל הָעֲלִיּוֹן, וְתִהְיֶה בְּטֵל וּמִבְטָל אֶל
 הָאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, שְׁעַל-יְדֵי-זֶה תּוּכַל לַעֲבֹר אֶת
 הַחַיִּים בְּשָׁלוֹם וּבְשִׁלְוָה, וְלֹא תִרְיַב עִם שׁוֹם בְּרִיָּה,
 אֶלָּא תִהְיֶה לָךְ סְבֻלָּנוֹת לְכֻלָּם, וְתִהְיֶה הַמַּאֲשֵׁר בְּיוֹתֵר
 בְּחַיִּיךָ; כִּי אֵין עוֹד אֲשֶׁר בְּחַיִּים, כְּמִי שִׂיּוּדָע שְׁהַכֵּל
 מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵךְ, שְׂאֵז אֵינוֹ דוֹאָג שׁוֹם דְּאָגוֹת, וְהוּא חֵי
 בְּשִׁאֲנוֹת וּבְשִׁלְוָה וּבְסְבֻלָּנוֹת גְּדוּלָּה; אֲשֶׁרִי מִי שְׁזוּכָה
 לְהַגִּיעַ לְמַדְרָגָה זוֹ, שְׂאֵז דִּיקָא יַעֲבֹר אֶת כָּל הַנְּסִיווֹת
 שְׁמַנְסִים אוֹתוֹ בְּזֶה הָעוֹלָם, וְיִהְיֶה הַכִּי מַאֲשֵׁר בְּחַיִּיו,
 וְעוֹלָמוֹ יִרְאֶה בְּחַיִּיו; אֲשֶׁרִי לוֹ!

ז.

צָרִיךְ שְׁתַּדַּע, אֶהוּבִי, בְּנִי, אֲשֶׁר בְּזֶה הָעוֹלָם מְסֻרוֹ
 אֶת הַבְּחִירָה לְכָל אָדָם, כִּי כִּף בָּרָא הַקָּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא
 אֶת עוֹלָמוֹ, שְׁמַצַּד אֶחָד יִרְאוּ רַק גְּשָׁמִיּוֹת הָעוֹלָם הַזֶּה,
 וּמַצַּד שְׁנַי — אִם אָדָם מְקַיֵּם אֶת מִצְוֹתָיו יִתְבַּרֵךְ, אֵז
 זוּכָה לְמַצֵּא בְּתוֹךְ הַבְּרִיאָה אֶת אֲמִתַּת מְצִיאֹתוֹ
 יִתְבַּרֵךְ. וְלִכֵּן הַבְּחִירָה בְּיַדֶּיךָ — אִם לְהַמְשִׁיךְ אֶת
 עֲצָמְךָ אֶל הַגְּשָׁמִיּוֹת וְהַחֲמָרִיּוֹת, אוֹ לְהַמְשִׁיךְ עֲצָמְךָ
 אֶל רוּחָנִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבַּרֵךְ, וְהַהֲפָרֵשׁ בֵּינֵיהֶם
 הוּא — אִם אָדָם נִמְשָׁךְ אַחֲרַי הַגְּשָׁמִיּוֹת

וְהַחֲמִירוֹת שֶׁל זֶה הָעוֹלָם, הוּא תָּמִיד שָׂרוּי
 בְּפִחָדִים יְתִירִים, שֶׁמִּפְחָד מֵהֲצֵל שְׁלוֹ, שֶׁכָּל דְּבַר קָטָן
 מִפִּחִיד אוֹתוֹ וּמְכַנִּיסוֹ בְּדַאָגוֹת, שְׂדוּאָג דַּאָגַת חֲנָם —
 מַה יִּהְיֶה?! מַמָּה יִתְפַּרְנֵס?! וּמַה יִּקְרָה לוֹ?! וּמַה יֵּלֵד
 יוֹם?! לֹא-כֵן כְּשֶׁאָדָם בּוֹרַח תָּמִיד רַק אֶל הַקְּדוֹשׁ-
 בְּרוּךְ-הוּא, וְחוֹשֵׁב רַק מִמְּנוֹ יִתְבַּרֵּךְ, וְיוֹדֵעַ וְעֵד אֲשֶׁר
 הוּא תְּלוּי וְעוֹמֵד רַק בּוֹ יִתְבַּרֵּךְ, אֲזוּי הוּא שְׂאֲנָן וְחִי
 חַיִּים טוֹבִים וְנִעִימִים, כִּי מוֹסֵר עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי אֶל הָאֵין
 סוּף בְּרוּךְ הוּא. וְלִכֵּן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, מַה
 לְפָנֶיךָ, אוֹ שֶׁתִּבְחַר בַּחַיִּים, אוֹ, רַחֲמָנָא לִישׁוֹבָן, תִּבְחַר
 בַּמּוֹת. הַחַיִּים הֵם — שֶׁהוּא דְבוּק בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ
 הוּא, וְאֵינוֹ דוּאָג שׁוּם דַּאָגוֹת יִהְיֶה מַה שִׁיְהִיָּה וְיִהְיֶה
 אֵיךְ שִׁיְהִיָּה. וְהַמּוֹת הוּא — שֶׁנִּעְקָר מִמְּנוֹ יִתְבַּרֵּךְ,
 וְדוּאָג דַּאָגוֹת חֲנָם, וְכָל דְּבַר מְעַצְבָּנוֹ וּמְדַאֲיָגוֹ, וְדוּאָג
 מַה יֵּלֵד יוֹם, וּמַה יֵּאֲכַל לְמַחֵר, וְאֵיךְ יֵצֵא מִצְרוּתָיו.
 וְלִכֵּן רְאֵה, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, לְזִכֹּר תָּמִיד אֲשֶׁר
 הִבְחִירָה הַזֹּאת מְסֵרוֹ לְאָדָם — אִם לְטוֹב אִם לְרַע.
 אִם אָדָם בּוֹחֵר בְּהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, הוּא בּוֹחֵר בְּטוֹב,
 וּמְרַגֵּישׁ כָּל מִיָּנִי נְעִימוֹת בַּחַיִּים, וְאִם אָדָם עוֹקֵר עֲצָמוֹ
 מִמְּנוֹ יִתְבַּרֵּךְ, אֲזוּי בּוֹחֵר בְּרַע, וּמְרִים וְרַעִים לוֹ הַחַיִּים,
 וְדוּאָג תָּמִיד דַּאָגַת חֲנָם. לֹא-כֵן כְּשֶׁבוֹחֵר בַּחַיִּים, אֵינוֹ
 דוּאָג שׁוּם דַּאָגוֹת כָּלֵל, כִּי מוֹסֵר עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי אֶל הָאֵין

סוף ברוך הוא, ומה שהוא יתברך ירצה — כן יהיה; אשרי מי שיגיע להכרה זו, שאז מבטח לו שיעבור את העולם הזה בטוב ובנעימים ובסבלנות גדולה, ויחיה חיים שאננים, ויהיה הכי מאשר בחייו. ואל כל זה יכולים לזכות על-ידי שמקיים את עצותיו יתברך; כי המצוות מקשרות את גשמיות עולם העשייה אל רוחניות עולם האצילות, כי הקדוש-ברוך-הוא ברא את העולם בלבוש גשמי וחקרי, ונתן את תורתו הקדושה, שבה מבאר רצונו יתברך, שהם מצוותיו הקדושות, שהם מדברים גשמיים, כגון: ציצית — מצמר רחלים, תפלין — מעור בהמה, ויתר המצוות שהכל הם מדברים גשמיים, כדי לקשר את הגשמיות אל הרוחניות, לבחר בחיים אמתיים ונצחיים; ועל-כן ראה לקיים את מצוותיו יתברך, שאז תהיה הכי מאשר בחייה, ולא תדאג דאגת חנם, אלא תהיה סבלן גדול, ותחיה חיים שאננים; אשרי מי ששם את דברי אלה אל תוך לבו, ואז טוב לו כל הימים.

ח.

ראה, אהובי, בני היקר, להיות תמיד בשמחה, ולשמח על נעם חלקך, שזכית להברא מזרע ישראל המאמינים בו יתברך, ועל-ידי שמחה זו חיים חיי

אָסוּר לְדַאָג

רלט

שְׂאֲנָנוּת, וְאִינֶם דּוֹאָגִים דְּאֵגַת חָנָם כָּלֵל, כִּי הַשְּׂמִיחָה מְגַרֶשֶׁת מֵהָאָדָם אֶת כָּל הַדְּאָגוֹת, כִּי כִּשְׂאָדָם שֶׁשׁ וְשִׂמְחָה עַל נֵעַם חֶלְקוֹ שֶׁנִּבְרָא מִזֶּרַע יִשְׂרָאֵל, וְהוּא בּוֹטֵחַ רַק בּוֹ יִתְבַרֵךְ, עַל-יְדֵי-זֶה חֲיָיו עֲרֵבִים וּמְתַקִּים, וְהוּא תָּמִיד בְּשִׂמְחָה וּבְשִׂאֲנָנוּת, וְסוֹבֵל אֶת כָּל אֲשֶׁר בָּא אֵלָיו, וְעוֹבֵר אֶת זֶה הָעוֹלָם בְּשָׁלוֹם; וְעַל-כֵּן רָאָה לְמָסוֹר נִפְשָׁךְ עַל נִקְדַּת הַשְּׂמִיחָה לְשִׂמְחָה בְּנִקְדַּת יְהוּדוּתְךָ, שְׂאֵז תִּהְיֶה שְׁלֹו וְרִגּוּעַ, וְלֹא תִדְאָג דְּאֵגַת אַחֲרִים. וְזָכַר כָּלֵל זֶה, כִּי תִצְטָרֵךְ לְזֶה כָּל יְמֵי חַיֶּיךָ; כִּי הַדְּאָגוֹת שֶׁבָאוֹת מֵעֲצָבוֹת וּמְמָרָה שְׁחוּרָה, מְכַלּוֹת אֶת בְּרִיאוֹת הָאָדָם, וְעַל-כֵּן רָאָה לַעֲשׂוֹת כָּל מִינֵי פְעֻלוֹת שֶׁבְּעוֹלָם לְהִיּוֹת רַק בְּשִׂמְחָה וְאֵל תִּדְאָג דְּאֵגַת חָנָם, כִּי מְאוּמָה לֹא תַעֲזוּרְנָה לְךָ הַדְּאָגוֹת, אֲלֵא יִסְבְּכוּ אוֹתְךָ יוֹתֵר וְיוֹתֵר; וְעַל-כֵּן מָה וְלָמָּה לְךָ לְהִיּוֹת בְּעֲצָבוֹת וּבְעֲצָלוֹת, אֲשֶׁר זֶה מְכַנִּיסְךָ בְּלִחְצִים וּבְדְאָגוֹת, טוֹב יוֹתֵר לְהִיּוֹת שְׂמִיחַ, אֲשֶׁר זֶה יוֹרִיד מִמֶּךָ אֶת כָּל הַלְּחֻצִים וְהַפְּחָדִים יִתְרִים וְהַדְּאָגוֹת חָנָם, וְתִהְיֶה הַכִּי מְאֹשֶׁר בְּחַיֶּיךָ. וְאֵל תַּחֲשֹׁב שֶׁבְּנִקְלָה לְהִגִּיעַ לְזֶה — לְהִיּוֹת תָּמִיד בְּשִׂמְחָה, כִּי צְרִיכִים לַעֲבֹד עַל נִקְדַּת זֶה יָמִים וְשָׁנִים — לְשִׂמְחָה מְאֹד עַל נִקְדַּת יְהוּדוּתוֹ, כִּי בְּזֶה שְׂאָדָם שֶׁשׁ וְשִׂמְחָה שֶׁנִּבְרָא מִזֶּרַע יִשְׂרָאֵל, עַל-יְדֵי-זֶה מוֹרִיד מֵעֲצָמוֹ כָּל מִינֵי דְאָגוֹת

וּפְחָדִים יִתְרִים, וְזוּכָה לְהַגִּיעַ לְחַיֵּי נְצִחַ. אֲשֶׁרִי מִי
 שְׁמִכְנִים אֶת דְּבָרֵי אֱלֹה בְּתוֹךְ לְבָבוֹ, וְאִזְ יַעֲבֹר אֶת זֶה
 הָעוֹלָם בְּשִׂמְחָה וּבְשִׂאֲנָנוּת, וְלֹא יִדְאָג שׁוּם דְּאָגוֹת שֶׁל
 אַחֲרָיִם, וְיִהְיֶה סִבְלָן עַל כָּל אֲשֶׁר בָּא עָלָיו, וְיִהְיֶה
 בְּשִׁלּוּם עִם כָּל בְּרִיָּה שְׁבַעֲוֹלָם, וְשׁוּם דְּבָר לֹא יוּכַל
 לְשַׁבְּרוֹ, אֲלֹא יִזְכֶּה לְעֲצָבִים חֲזָקִים, וְלֹא יִפְחַד מִשׁוּם
 בְּרִיָּה שְׁבַעֲוֹלָם, כִּי מֶה יַעֲשֶׂה לָּךְ אָדָם בְּלַעֲדָיו
 יִתְבָּרֵךְ! ? וְעַל-כֵּן מֶה לָּךְ לִפְחַד מִבְּנֵי-אָדָם, וּמֶה לָּךְ
 לְדָאֵג דְּאֵגַת חָנָם! ? אֲשֶׁרִי הַחֹקֵק בְּתוֹךְ לְבוֹ דְּבָרִים
 אֱלֹהִים, וְאִזְ טוֹב לוֹ כָּל הַיָּמִים, וְיַעֲבֹר אֶת זֶה הָעוֹלָם
 בְּשִׁלּוּם, וְיִהְיֶה הַכִּי מֵאֲשֶׁר בְּעוֹלָם הַזֶּה, וּמִכָּל שֶׁפֶן
 בְּעוֹלָם הַבָּא.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם!