

קונטרס

אל תלחיץ אותי

יחזק ויעודד את כל בַּר יִשְׂרָאֵל, שְׁלֹא יִכְנַס
בְּשׁוֹם לַחֵץ — זֶה הַדְּחָק, פִּי כָּל הַצָּרוֹת
שְׁעוֹבָרוֹת עַל בְּנֵי-אָדָם הֵן רַק מִפְּנֵי שְׁנִכְנַס
בְּלַחֵץ, וְנִדְמָה לוֹ שֶׁהוּא מִכְרַח לַעֲשׂוֹת דְּבַר זֶה,
וְאִם לֹא, אֲזִי נִשְׁפָּר, חֵס וְשָׁלוֹם.



בְּנוֹי וּמֵיֶסֶד עַל-פִּי דְבָרֵי

רַבְּנוּ הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אֹר הַגְּנוּז וְהַצָּפוֹן

בּוֹצִינָא קְדִישָׁא עֲלָאָה, אֲדוּנָנוּ, מוֹרְנוּ וְרַבְּנוּ

רַבִּי נַחֲמָן מְבַרְסֵלְב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ

וְעַל-פִּי דְבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ

הַגָּאוֹן הַקְּדוֹשׁ, אֹר נִפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רִז לֹא אָנִים לִיה

רַבִּי נֶתָן מְבַרְסֵלְב, זְכוּתוֹ יִגַּן עָלֵינוּ

וּמִשְׁלָב בְּפִסּוּקֵי תוֹרָה, נְבִיאִים, כְּתוּבִים וּמֵאַמְרֵי

חֻמְיָנוּ הַקְּדוֹשִׁים מְגַמְרָא וּמְדַרְשִׁים וְזֵהר הַקְּדוֹשׁ



הוֹבָא לְדַפּוֹס עַל-יְדֵי

חֲסִידֵי בְּרֵסֵלְב

עִיה"ק יְרוּשָׁלַיִם תּוֹכֵב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר, שְׁאָדָם צָרִיךְ מְאֹד
מְאֹד לְשָׁמֵר לֹא לְהִכָּנֵס בְּלַחֲץ, כִּי עֵקֶר
כָּל הַצָּרוֹת שֶׁל אָדָם כְּשֶׁהוּא נִכְנָס
בְּלַחֲץ, וּמִלַּחֲצֵי אֹתוֹ כָּל דְּבַר קָטָן.
וְלִכֵּן הָעֵקֶר בְּזֶה הָעוֹלָם זֶה מִדַּת
סְבִלְנוּת, לְסַבֵּל כָּל מָה שְׁעוֹבֵר עָלָיו,
וּלְבָרַח רַק אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ.

(אמרי-מוהרא"ש, חלק ב', סימן תשצ)

קונטרס

אל תלחין אותי

א.

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, כי האדם צריך לדבק את עצמו בהקדוש-ברוך-הוא, ותמיד לחשב רק ממנו יתברך, וברגע שחושב רק מהמקום ברוך הוא, הוא יוצא מכל מיני לחצים, כי כל הצרות והיסורים והמרירות שעוברים על בני-אדם, הם רק מחמת שפלהיץ עצמו, כי במציאות פשאדם יוצא מהלחץ — זה הדחק, אזי הוא בן חורין ממש. וזו התכלית בשבילה נברא אדם בזה העולם — שיהיה בן חורין, כי ברגע שאדם מלחין עצמו, אזי נכנס בדחק, אשר זה מלחיצו עד שמתיאש מהחיים. על-כן, בני ובנותי היקרים! תרגילו עצמכם לומר "אל תלחין אותי", וברגע שתצאו מהלחץ, על-ידי-זה תזכו לחזר בתשובה להקדוש-ברוך-הוא; כי עליכם להבין, אשר תזרה בתשובה זה רק אליו יתברך, הקדוש-ברוך-הוא איז

סוף, ובָּרָא אֶת כָּל הָעוֹלָם, כָּל מֵה שְׁאַתֶּם רוֹאִים, כָּל אֲשֶׁר אַתֶּם שׁוֹמְעִים וּמְדַבְּרִים — הַכֹּל אֱלֻקוֹת, הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְחַיֶּה וּמְהַיֶּה וּמְקַיֵּם אֶת כָּל הַבְּרִיָּאָה כְּלָהּ, וְדוּמָם, צוּמָח, חַי, מְדַבֵּר, הֵם עֵצִים עֲצָמִיּוֹת חַיּוֹת אֱלֻקוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ בְּהַתְּלַבְּשׁוֹת הַזֶּה, אֲבָל בְּנֵי-אָדָם אֵינָם מְסַגְּלִים לְהֵבִין אֵיךְ הוּא יִתְבָּרַךְ מִתְּלַבֵּשׁ בְּתוֹךְ הַבְּרִיָּאָה, כִּי עֲדִין הֵם מְסַבְּבִים בְּחֹמֶר עֵב וְגַס, וּמְלֵאִים מְדוּת וְתַאֲוֹת רָעוֹת, אֲשֶׁר צְרִיכִים לְשַׁבְּרָן. כִּי כָּל אָדָם נוֹלַד עִם תְּכוּנֹת הַנֶּפֶשׁ שֶׁל חַיָּה, וְהוּא מְלֵא מְדוּת רָעוֹת, וּמֵה גַם שְׁמוּסִיף מַעֲשִׂים רָעִים, אֲשֶׁר כָּל זֶה מוֹלִיד בּוֹ מְדוּת מְגַנּוֹת, תְּכוּנֹת הַנֶּפֶשׁ שֶׁל בְּעֲלֵי חַיִּים, לְהִיּוֹת אִישׁ רַע וּבְלִיעֵל, וְעַל-יְדֵי-זֶה מְלַחֵץ אֶת עֲצָמוֹ וְאֶת אַחֲרָיו, וְזֶה אֲשֶׁר גּוֹרֵם לוֹ לְהִנָּתֵק מִהַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא; כִּי בְּרַגַע שְׁאָדָם מִתְּחִיל לְזַכֵּךְ עֲצָמוֹ וּמְדוּתוֹ, וְקוֹנֶה לְעֲצָמוֹ אֶת מִדַּת הַרְחֻמְנוּת, אֲזִי מִתְּבַטֵּל אֵלָיו יִתְבָּרַךְ, וּבְרַגַע שְׁזוֹכָה וּמְרַגֵּשׁ אוֹתוֹ יִתְבָּרַךְ שֶׁנִּמְצָא אִתּוֹ, יוֹצֵא מִכָּל הַלַּחֲץ, וְאֵינוֹ מְלַחֵץ אֶת עֲצָמוֹ וְאֶת אַחֲרָיו. לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנֹתֵי הַיְקָרִים! עֲלֵיכֶם לְדַעַת, שְׁאַסוּר לְחִיּוֹת בְּלַחֲץ, וְאִם אֶחָד לֹא יִלְחֵץ אֶתְכֶם, הַתּוֹרָה וְהַמְצוּוֹת הֵן מְשַׁחֲרָרוֹת אֶת הָאָדָם מִכָּל מִינֵי לְחָצִים, כְּמֵאֲמָרָם ו'ל (אֲבוֹת פָּרָק ו'): אֵין לָךְ בֶּן חוֹרִין, אֲלֵא מִי שֶׁעוֹסֵק בַּתּוֹרָה; כִּי בְּמַצִּיאוֹת, כְּשֶׁאָדָם נִמְצָא בְּלַחֲץ, וּמְלַחֵץ אִתּוֹ מִכָּל מִינֵי כּוֹוֹנִים, זֶה שׁוֹבְרוֹ וּמְכַנְּסוֹ בְּלַחֲץ גָּדוֹל יוֹתֵר, וְהַלַּחֲץ — זֶה

הדחק, מכניס בו מרירות, שמתמרמר על כל אחד, ויש לו טענות ומענות על כלם. עד שישנם הנכנסים בלחץ כזה, שאינם יכולים לסבל יותר, ומשליכים מעצמם על מלכות שמים, רחמנא לצלן, אשר הכל בא מחמת הדמיון, שבני-אדם מלחיצים אותם, כאלו צריכים הם להתנהג כפי דעתם המבלבלת. אך יהודי הזוכה לאמונה ברורה ומזככת, ויודע שהקדוש-ברוך-הוא מנהיג את העולם, הוא יוצא מכל מיני לחצים, כי יודע שעקר המקום לברח אליו זהו רק הקדוש-ברוך-הוא, ומרגיל עצמו לדבר אליו יתברך; כי באמת אין עוד נעם בעולם כאדם המרגיל עצמו לבקש אותו יתברך. כל אשר צריך, אשר הוא יתברך שומע תפלת כל פה, ואם היו בני-אדם יודעים גדל הרחמנות שהקדוש-ברוך-הוא מרחם על כל יהודי, ורוצה לשמע קולן של ישראל, אזי היו מתפללים אליו תמיד. אך בני-אדם חיים תחת לחצים כאלו, אשר הם הם העוקרים להם את האמונה, והורסים את בריאותם. כי המציאות מוכיחה, אשר בני-אדם נמצאים תחת לחץ תמידי, ומלחיצים אותם שמכרחים לעשות כן ולהתנהג אחרת, ואם אינם יכולים, אזי מגביהים ידים, ועוזבים הכל, אשר באמת זו שטות גדולה, כי התורה והמצוות "דרכיה דרכי נעם וכל נתיבותיה שלום" (משלי ג, יז). הקדוש-ברוך-הוא נתן לישראל את התורה, אשר היא

המנהיגה את עם ישראל בדרכי נעם ואהבה, להרגיל עצמם להיות משחררים מעל הגלות. כי עקר הגלות זהו הלחץ — זה הדחק, שמלחיצים את האדם ודוחקים אותו, עד שחושב שאינו יכול יותר, וזה מכניס בו דכאון; כי רק מי שמנתק עצמו ממנו יתברך, הוא נמצא בגלות מרה מאד. לזאת, בני ובנותי היקרים! ראו לשחרר עצמכם מהלחץ, ותכף-ומיד כשמלחיצים אתכם, תהיו רגילים לומר: "אל תלחיץ אותי"; כי הלחץ יהרס אתכם בין בגשמי ובין ברוחני. ואיך יוצאים מהלחץ? רק על-ידי תקף האמונה הקדושה, שאדם צריך להיות כלול ונכלל באין סוף ברוך הוא; ובודאי אין זה נעשה ברגע אחד, כי אדם עשוי מחמר עב וגס, וקשה לו לקלט אלקות, כי הגוף מכסה את הנשמה, העולם הזה מכסה את העולם הבא. אבל אם אדם עובד על עצמו, ושובר מדותיו, ובפרט רע לב שיש באדם, שהוא איש רע ובליעל, הרוצה להציק לאחרים ולהלחיצים, אם שובר מדות רעות אלו, ומשחרר עצמו ואת אחרים מכל מיני לחצים, אזי בא אל התכלית שבבעונה נברא — להפיר את הבורא יתברך שמו; כי באמת הכל זה אלקות ואלקות זה הכל, הנשמה מאירה בתוך הגוף, הקדוש-ברוך-הוא מחיה ומנהיה ומקים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, אבל הוא

מסתיר עצמו בעולם הגשמי והחמרי. כיון שאדם שובר קלפה זו, רואה כבר אלקות; כשאדם שובר את מדותיו הרעות הנמצאות בטבעו, אזי מרגיש את נשמתו, והנשמה מדברת אליו, והוא המאשר ביותר בחיים, כי יצא מכל מיני לחצים. כמו-כן כשאדם זוכה לעזר לזולתו, זוכה לחזק ולעודד ולשמח יהודים אחרים, בזה קונה לעצמו מדת הטוב, שזו מדתו יתברך. כמו שכתוב (תהלים קמה, ט): "טוב הוי"ה לכל, ורחמיו על כל מעשיו". ועל האדם להרגיל עצמו לילך במדותיו יתברך, להיות טוב לכל אחד, להוציא את כל אחד מלחציו. כי הנה אנו רואים, שבני-אדם סובלים סבל כל-כף גדול: הן מעצמם והן מאחרים, אשר זו הגלות המרה שאנו סובלים שנים רבות כל-כף, אשר הכל מפני הלחץ שמלחיצים את האדם; אדם נכנס תחת לחץ תמידי, עד שנדמה לו כאלו זה סוף העולם, ואף פעם לא יוכל לשחרר עצמו מהלחץ הזה, ולכן מתאש מלחזור בתשובה אליו יתברך, ומכל שכן אינו מעלה על דעתו, שגם הוא יכול להיות מקרב אליו יתברך; אשר באמת הקדוש-ברוך-הוא מחיה אותו, ומה שיך להיות רחוק ממנו יתברך? ! אשר זהו מה שאומר דוד המלך (תהלים קלט, ז): "אנה מפניך אברח, ואנה מפניך אסתר? !" הרי סוף כל סוף הקדוש-ברוך-הוא נמצא פה, אז מה שיך לרגע לשכח ממנו יתברך? ! אבל זו

כָּבֵר מְדַרְגָּה גְבוּהָהּ מְאֹד, שְׁלֹא יִסִּיחַ דַּעַת מֵאֲתוֹ יִתְבַּרְךָ. וְלִהְגִיעַ לְזֶה אָדָם צָרִיךְ לְשַׁחֲרַר עַצְמוֹ מִכָּל מִינֵי לְחָצִים — הֵן מַעֲצָמוֹ וְהֵן מֵאַחֲרִים, שְׁלֹא יִכְנַס בְּלֶחֶץ, כִּי שׁוֹם דְּבַר אֵינוֹ מִכְרָח לָךְ רַק דְּבַר אֶחָד — לְלַמַּד תּוֹרָה וְלִקְיָם מְצוּוֹת, שְׂזוֹ חַיּוֹת הַנְּשֻׁמָּה. וּכְמוֹ שֶׁהַגּוֹף מִכְרָח לְאָכֵל וְלִשְׁתּוֹת, וְאִם אָדָם לֹא יֹאכֵל וְלֹא יִשְׁתֶּה יוֹם אֶחָד — יִחְלֵשׁ גּוּפוֹ, אִם יוֹמִים לֹא יִסְפֹּק מְזוֹן לְגוּפוֹ — יִחְלֵשׁ יוֹתֵר, וְאִם שְׁלֹשָׁה יָמִים וְכוּ', יִחְלֵשׁ יוֹתֵר וְיוֹתֵר וְכֵן הִלָּאָה וְהִלָּאָה, כָּכֵל שְׂיַעֲבֹרוּ יוֹתֵר יָמִים שְׁלֹא יֹאכֵל וְלֹא יִשְׁתֶּה, עָלוּל לָמוֹת, רַחֲמָנָא לְצַלָּן. כְּמוֹ-כֵן בְּרוּחָנִיּוֹת, כָּל יוֹם הָאָדָם מִכְרָח לְלַמַּד תּוֹרָה וְלִקְיָם מְצוּוֹת, אֲשֶׁר זֶהוּ מְזוֹן הַנְּשֻׁמָּה, וּכְכֹל שְׁאָדָם לוֹמֵד יוֹתֵר תּוֹרָה וּמְקַיָּם מְצוּוֹתָיו יִתְבַּרְךָ, בֵּן מִתְגַּבְּרֵת אֲצִלוֹ הַנְּשֻׁמָּה עַל הַגּוֹף, הַרוּחָנִיּוֹת עַל הַגְּשָׁמִיּוֹת, וְעַל-יְדֵי-זֶה נַעֲשֶׂה מְשַׁחֲרַר מִכָּל הַלְחָצִים הַמְלַחֲצִים אוֹתוֹ. כִּי עַקֵּר הַגְּלוּת זֶה הַדְּחָק, שְׂדוּחָקִים וְלוּחָצִים אֶת הָאָדָם. לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ לְהַרְגִיל עֲצֻמְכֶם לומר לְכָל אֶחָד: "אל תלחיץ אותי", אֲנִי מֵאֲמִין בְּהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְהַקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא יַעֲזָרֵנִי, וְיוֹצִיאֵנִי מִהַפֶּחַ שְׁאֵלָיו נִפְלְתִי, עָלַי רַק לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרְךָ. לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, אִם רְצוֹנְכֶם לָשׁוּב בְּתִשׁוּבָה, הַרְגִילוּ עֲצֻמְכֶם רַק לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרְךָ, אֲשֶׁר אֵין עוֹד דְּבַר טוֹב יוֹתֵר וּבְרִיא יוֹתֵר לְאָדָם כְּהַדְבּוֹר שְׂמֵדְבַר אֵלָיו יִתְבַּרְךָ. וְכֹךְ

אל תלחיץ אותי

נה

אומרים חכמינו הקדושים (מדרש תהלים קיח, ט): "בכל קראנו אליו" (דברים ד, ז) — בכל לשון שישאל קוראין להקדוש-ברוך-הוא — עונה להם; שזו שלמות התפלה, שאדם שופך את לבו וכל אשר עובר עליו בגשמי וברוחני מדבר ומשיח לפניו יתברך, ועל-ידי-זה ממשיך על עצמו אור השכינה, ונכלל לגמרי באין סוף ברוך הוא. ואף שבהתחלה קשה מאד לקיים את זאת, כי אדם נכנס בלחצים שהלחיצוהו בימי קטנותו, אשר כל השנים היה בלחץ תמידי, וכן כשגדל היה בלחץ תמידי, עד שהגיע למצבים כאלו, שהתיאש מהחיים, ונדמה לו כאלו הגיע קצו, ואינו שונה לשום דבר, ולא יצא מהפח שנלכד בו. אשר הכל שקר; כי ברגע שאדם זוכה וממשיך על עצמו אורו יתברך, ומאמין בהקדוש-ברוך-הוא, שהוא מחיה, הוא מהנה, הוא מקיים את כל הבריאה כלה, על-ידי-זה יוצא מהלחץ — זה הדחק, ושב אליו יתברך. לזאת, בני ובנותי היקרים! ראו לקחת עצמכם בידיכם, וחזרו בתשובה שלמה, כי ידו של הקדוש-ברוך-הוא פרוסה תחת כנפי החיות לקבל כל השבים אליו (פסחים ק"ט); ומי ששב בתשובה, זוכה שהקדוש-ברוך-הוא ממשיך עליו אור וזיו וחיות ודבקות הבורא יתברך שמו. וזו מעלת בעלי התשובה, אשר במקום שבעלי תשובה עומדים שם צדיקים גמורים אינם עומדים (ברכות לד:). מדוע? כי אדם היה

בַּחֲשֵׁךְ, בַּלַּחֲץ, שֶׁהַלְחִיץ עֲצָמוֹ, הִחֲשִׂיךְ אֶת נַשְׁמָתוֹ,
 וְעַתָּה שׁוֹבֵר אֶת הַלַּחֲץ — זֶה הַדְּחָק, שׁוֹבֵר אֶת הַחֲשֵׁךְ,
 וְנִמְשָׁךְ חֲזָרָה אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, אֲזִי עוֹשֶׂה הַתְּעוֹרְרוֹת בְּכָל
 הָעוֹלָם; כִּי בְּאִמַּת אִם אָדָם יִתְבוֹנֵן, יֵרָאֶה שֶׁהַכֹּל זֶה
 אֱלֻקוֹת וְאֱלֻקוֹת זֶה הַכֹּל, רַק מֵה שְׁמַעְלִים וּמִסְתִּיר אוֹתוֹ
 יִתְבָּרֵךְ, זֶה הַקְּלָפָה וְהַסְטֵרָא אַחֲרָא, וְאוֹתָם הָאָדָם צָרִיךְ
 לְשַׁבֵּר. וְכִיצַד? עַל-יְדֵי שְׁקוּנָה לְעֲצָמוֹ מִדּוֹת טוֹבוֹת,
 לְהַרְגִיל עֲצָמוֹ לְהִיּוֹת טוֹב לְעֲצָמוֹ וְלְאַחֲרִים, לֹא לְהַלְחִיץ
 אֶת עֲצָמוֹ, כִּי הַלַּחֲץ זֶה הַגְּלוּת, הָרַע, הַמִּדּוֹת רָעוֹת,
 הַשִּׁקָּר, הָעֲבֵרוֹת, וְלִהְפֹךְ — כְּשֶׁאָדָם יוֹצֵא מֵהַלַּחֲץ
 וּמִשְׁתַּחֲרַר מִמֶּנּוּ, וְלוֹקַח כָּל דְּבָר בְּנִקְלָה, וּמְדַבֵּק אֶת
 עֲצָמוֹ אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ מְכֹל דְּבָר, אֲזִי נִגְאָל מְכֹל צָרוֹתָיו
 וְנִעֲשֶׂה בֶן חוֹרֵין. כְּמוֹ-כֵן כְּשֶׁאָדָם זוֹכֵה לְחֻזֵק, לְעוֹדֵד
 וּלְשִׂמְחַת יְהוּדִים אַחֲרִים, וּמוֹצִיאָם מֵהַלַּחֲץ, כְּפִי שְׁאֲנוּ
 רוּאִים, שְׁבִנְי־אָדָם נִמְצָאִים תְּמִיד תַּחַת לַחֲץ תְּמִידִי, הֵן
 לַחֲץ בְּבֵית — מִפְּרֻנְסָה, הֵן לַחֲץ בַּחוּץ — מִבְּנֵי-אָדָם,
 הֵן לַחֲץ חֲבֵרָתִי, אֲשֶׁר הַלַּחֲץ הַזֶּה מְלַחֲצֵם, עַד
 שְׁמִתִּיאֲשִׁים מִחַיֵּיהֶם, וּכְשֶׁבֵּא יְהוּדִי וּמִשְׁחַרְרֵם מֵהַלַּחֲץ,
 וּמְעוֹדֵד וּמְחַזֵּק וּמְשִׂמַּח אוֹתָם, הוּא מוֹצִיא נַשְׁמוֹת
 יִשְׂרָאֵל מֵהַגְּלוּת. עַל-כֵּן אֵין מַעֲלָה גְּדוֹלָה יוֹתֵר אֲצִלוֹ
 יִתְבָּרֵךְ כְּמִי שְׁזוֹכֵה לְהַחֲזִיר אַחֲרִים בְּתִשׁוּבָה. לְזֹאת, בְּנֵי
 וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ לְחֻזֵק עֲצָמְכֶם בְּכָל מִינֵי אָפְנִים
 שְׁבַעֲוֹלָם, וְלֹא לְהִשְׁבֵּר מִשׁוּם דְּבָר, רַק שׁוּבוּ בְּתִשׁוּבָה

שְׁלֵמָה. ויִמְהֵי חֲזָרָה בְּתִשׁוּבָה? לְחֹזֵר אֶל הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא
 הוּא וְלִהְיֵת חֵיל לְדַבֵּר אֵלָיו. וְאוֹמְרִים חֲכָמֵינוּ הַקְּדוּשִׁים
 (בַּמִּדְבָּר רַבָּה, פָּרָשָׁה כ', סִימָן יג): בְּלָעַם הִרְשָׁע הָיָה רָשָׁע עָרוּם,
 וַיִּדַע שְׂאֵין עוֹמֵד מִפְּנֵי הַפְּרָעָנוּת אֲלֵא תִשׁוּבָה, שְׂכָל מִי
 שְׂחוּטָא וְאוֹמֵר חֲטָאתִי, אֵין רְשׁוּת לְמַלְאָךְ לַגַּע בּוּ.
 בְּרַגַּע שְׂאָדָם בָּא לְפָנָיו יִתְבַּרֵךְ וְאוֹמֵר: "רַבּוֹנוּ שֶׁל
 עוֹלָם! חֲטָאתִי, עֲוִיתִי, פָּשַׁעְתִּי, וְהִרַע בְּעֵינַיִךְ עֲשִׂיתִי,
 וּמֵהַיּוֹם וְהִלְאָה לֹא אָשׁוּב עוֹד לְאוֹלְתִי", עַל-יְדֵי-זֶה
 מִשְׁתַּחֲרָר מִכָּל הַלְחָצִים, וְזוֹ הַגְּאֻלָּה הַפְּרָטִית שֶׁל הָאָדָם,
 כְּמוֹ שְׂכַתּוֹב (תְּהִלִּים סט, יט): "קִרְבָּה אֶל נַפְשִׁי גְאֻלָּה"; כִּי
 אָדָם צָרִיךְ לְגָאֵל נַפְשׁוֹ מִהַסְטָרָא אַחֲרָא, מִהַחֲשָׁךְ
 וְהַשְּׂקָר הַמְּסַבְּבִים אוֹתוֹ; כִּי הִנֵּה בְּנֵי-אָדָם סוֹבְלִים
 כָּל-כָּפָה, וְאֵינָם יוֹדְעִים מִדּוּעַ, אֲשֶׁר כָּל זֶה רַק מִחַמַּת
 הַלְחָץ, שֶׁהִלְחִיצוּ עֲצָמָם בְּלַחֵץ כְּזֶה, שְׂאֵינָם יְכוּלִים
 לְסַבֵּל יוֹתֵר, עַד שְׂבָאִים לִיְדֵי מַחְשָׁבוֹת שֶׁל הַתְּאֻבּוֹת,
 רַחֲמָנָא לְצַלֵּן, עַד שְׂיִשְׁנָם כְּאֵלוֹ הַמוֹצִיאִים לַפְּעַל
 מַחְשָׁבוֹת אֵלוֹ. לְזֹאת רְאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, לְשַׁחֲרַר
 עֲצָמְכֶם מִהַלְחָץ, וְתַמִּיד תִּאֲמְרוּ לְזוֹלְתְּכֶם: "אֵל תִּלְחִיץ
 אוֹתִי", אֲנִי מֵאֲמִין בְּהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְהוּא יַעֲזֹר לִי,
 וְאֵל תִּאֲמַר לִי, שְׂאֵין לִי שׁוּם תְּקוּנָה, וְאֵינִי שׁוֹה מְאוּמָה;
 כִּי אֵף אֶחָד אֵינּוּ יְכוּל לֹמַר לְכֶם דְּבַר כְּזֶה, שְׂאֲפָסָה
 תְּקוּנָה מִכֶּם, אֵף אֶחָד בְּעוֹלָם אֵין לוֹ הַסְמְכוֹת לְשַׁבֵּר
 אֶתְכֶם, כִּי אַתֶּם חַיִּים רַק מִהַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, אֲשֶׁר הוּא

נותן לכם את החיים, אזי אינכם צריכים לחיות תחת לחצים, אלא ראו לשחרר עצמכם מכל הלחצים שבעולם. וכיצד זוכים לצאת מהלחץ הזה? דיקא על-ידי שאדם שב בתשובה, דיקא על-ידי שלומד תורה, כי התורה היא מזון הנשמה, דיקא כשזוכה ומקיים מצוותיו יתברך, אשר הן רצונו יתברך, דיקא כששומר שבת יוצא מכל מיני לחצים, דיקא כשאוכל רק מאכלים כשרים, מניח תפלין, מתעטף בציצית, כל המצוות מוציאות אותו מהלחץ. כמו-כן מצוה גדולה להוציא את הזולת מהלחץ; כי אנו רואים שיש כל-כך הרבה אנשים הסובלים סבל נורא, אשר הכל מחמת הלחץ שהלחיצו אותם. וישנם כאלו המתאששים לגמרי מחייהם. לזאת, בני ובנותי היקרים! ראו להוציא את עצמכם ואת אחרים מהלחץ, ובזכות זה יאיר עליכם אור הקדוש-ברוך-הוא בהתגלות נוראה ונפלאה מאד.

ב.

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, כי כל הצרות והיסורים שעוברים על בני-אדם, הם רק מחמת הלחץ שמלחיצים אותם; כי אדם חי בלחץ תמידי, אשר עוקרו משרשו — בין בגשמיות ובין ברוחניות; כי ברגע שמלחיצים את האדם, הוא מאבד עשתונותו,

ונכנס בעצבנות וברגזה, כי רוצה להוציא מהכח אל הפעל, אבל מחמת רב לחץ, אינו יכול, וזה אשר שוּבְרוּ לגמרי. והלחץ הזה שֶׁיָּד בֵּין בְּגִשְׁמִי וּבֵין בְּרוּחָנִי; הינו בְּרוּחָנִי, כְּשֶׁאָדָם מְלַחֵץ עֲצָמוֹ שְׂמֵכָרַח לְלַמֵּד, וּמְכָרַח לַעֲשׂוֹת אֵיזָה דָבָר פְּלוֹנִי שֶׁבְקִדְשָׁה, כְּשֶׁאֵין הוֹלֵךְ לוֹ כְּפִי רְצוֹנוֹ, נִשְׁבֵּר לְגַמְרִי, וְזֶה נִקְרָא 'דְּחִיקַת הַשָּׁעָה', שֶׁרַבְנוּ ז"ל הִקְפִיד עַל זֶה מְאֹד מְאֹד, וּבְפִירוֹשׁ גָּלָה לָנוּ, שֶׁאֲסוּר לְדַחֵק אֶת הַשָּׁעָה (לקוטי-מוֹהַר"ן, חֵלֶק א', סִימָנִים: כ, קצו), כִּי שׁוּם דָּבָר אֲסוּר שְׂיִהְיֶה לְאָדָם בְּהִכְרַחֲיוֹת שְׂמֵכָרַח לַעֲשׂוֹת, אֲשֶׁר זֶה מֵה שֶׁאֲמָרוּ חֲכָמֵינוּ הַקְּדוֹשִׁים (מְנַחוֹת צ"ט): תָּנָא דְבִי רַבִּי שְׁמוּאֵל, דְּבַרֵּי תוֹרָה לֹא יִהְיֶה עָלֶיךָ חוֹבָה, וְאִי אַתָּה רִשָּׁאי לְפִטוֹר עֲצָמְךָ מֵהֶם; וְגָלָה לָנוּ רַבְנוּ ז"ל (שיחות-הַר"ן, סִימָן שֶׁה), שֶׁהִיא עֲצָה נִפְלְאָה עַד מְאֹד, כִּי אָדָם צָרִיךְ לְזַכֵּר תָּמִיד, שֶׁאֲסוּר לְהַכְנִס בְּלִחְצִים, כְּאִלוֹ הוּא מְכָרַח. כִּי בְּרַגַע שְׂמַתְעַקֵּשׁ שְׂמֵכָרַח, אֲזִי יִתְבַלְבֵּל וְלֹא יַעֲשֶׂה שׁוּם דָּבָר; כִּי בּוֹ בְּרַגַע שֶׁאָדָם מְלַחֵץ עֲצָמוֹ, אֲזִי מִתְרַשֵּׁל לְגַמְרִי. וְלִכֵּן אֲסוּר לְלַכֵּת בְּדַרְךְ שֶׁל לַחֵץ. וְכֵל זֶה הוּא בְּרוּחָנִיּוֹת — בֵּין בְּתוֹרָה וּבֵין בְּתַפְלָה, אֲסוּר לְהִלְחִץ עֲצָמוֹ, כְּמוֹ-כֵן בְּגִשְׁמִיּוֹת — אִי אֶפְשָׁר לְהִכְרִיחַ אֶת הָאָדָם שְׂמֵכָרַח לַעֲשׂוֹת דָּבָר זֶה, כְּפִי שֶׁהוּא רוֹצֵה, וְכֵן אָדָם בְּעֲצָמוֹ אֵינוֹ יָכוֹל לְדַחֵק עֲצָמוֹ, שְׂיִתְבַצֵּעַ מֵה שֶׁהוּא רוֹצֵה אוֹ חוֹשֵׁב. כְּמוֹכָא בְּדַבְרֵי רַבְנוּ ז"ל (חֵי-מוֹהַר"ן, סִימָן תל); כִּי הַכֵּל נִכְנָס

אל תלחיץ אותי

בדחיקת השעה, אשר על זה אמרו חכמינו הקדושים (ברכות סד.): כל הדוחק את השעה — השעה דוחקתו, וכל הנדחה מפני השעה — השעה נדחית מפניו; כי בו פרגע שאדם נכנס בלחצים — בין בגשמיות ובין ברוחניות, יכול לבוא לידי קלקולים רבים, כי הלחץ שמלחיצים עצמם מזולתם, זה אשר הורס את האדם. ורואים אפלו בענין השנה, שאדם מלחיץ את עצמו, ומכריח את עצמו לישן, דיקא לא יוכל לישן, כמוכא בדברי רבנו ז"ל (חיי-מוהר"ן, סימן תלא); כי כל דבר שמכריחין עצמן, שיהיה דוקא כן, הולך לו בדיוק אחרת. ואף שבאמת אדם צריך להיות זריז גדול, ולא ידחה מיום לחברו, כפי גדל המרירות והבלבולים והיסורים שעוברים על כל אחד בכל יום ויום, ההכרח שאדם יחטף בכל יום בזרירות גדולה מאד מה שיכול, עם כל זאת, כשרואה שאין הולך לו כפי שרצה, אזי אסור לו להלחיץ עצמו בשום פנים ואפן, כי הלחץ שאדם מלחיץ עצמו ודוחק עצמו שיהיה דיקא כפי שרוצה, זה אשר הורס את חיו. כי טבע של אדם שרוצה תמיד לעלות ולהצליח, ובצדק שיהיה כן, אבל תכף-ומיד כשמתחיל להכשיל ולפלל, זה אשר מלחיצו ושוברו, עד שלא נשאר ממנו כלום, וחבל מאד — בין בגשמי ובין ברוחני. לכן, בני ובנותי היקרים! תשמרו עצמכם מאד מכל מיני לחצים, ששום דבר בעולם לא

ילחיץ אתכם, ושום בריה לא תכניסכם בלחץ, ותמיד יהיה רגיל על לשונכם לומר: "אל תלחיץ אותי".
 ואפלו בחנוך הילדים צריכים לזכור את זאת, לא להלחיץ את הילדים שמכרחים לדעת וכו', מכרחים לעשות וכו', כי זה יכניסם בעצבים, והם נעשים עצבניים, ונהרסים ונכשלים לגמרי. כי על-ידי לחץ ודחק, אין יכולים להגיע לשום דבר, כי מי שדוחק את השעה — השעה דוחקתו, והוא נעשה אחר-כך כשלוך בחיים. ולכן, בני ובנותי היקרים! ראו לשחרר את עצמכם מהלחצים, והדביקו את עצמכם באין סוף ברוך הוא, תדעו שהקדוש-ברוך-הוא מנהיג את עולמו בהשגחה פרטי פרטית, והכל לכל אלקותו יתברך, וככל שתכניסו עצמכם בזה, תחיו חיים טובים ונעימים, ותהיו הכי מאשרים בחייכם, כי האמונה שאדם מאמין באין סוף ברוך הוא, ויודע ועד שהוא יתברך מחיה ומנהיג ומקים את כל הבריאה בלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, הידיעות האלו משחררות את האדם מכל מיני לחצים, ונעשה בן חורין. ולכן, בני ובנותי היקרים! הכניסו את עצמכם באמונה פשוטה בו יתברך, וזה ישחרר אתכם מכל מיני לחצים; כי האמונה שאדם מאמין בהקדוש-ברוך-הוא, מכניסה בו בטחון עצמי, עד שאינו מתירא ומפחד משום בריה

שְׁבַעוֹלָם רַק מִמֶּנּוּ יִתְבַרֵךְ, וְאַף אֶחָד אֵינוֹ יָכוֹל
לְהִלְחִיצוֹ; אֲשֶׁרֵי מִי שְׁזוֹכָה לְהִגִּיעַ לָזֶה, וְאִז טוֹב לוֹ בְּזֶה
וּבְבֹא כָּל הַיָּמִים!

ג.

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! הִיסוֹד בְּחַיִּים לְזִכֹּר תָּמִיד,
שְׁאֲסוֹר לְהִלְחִיץ אֶת אֶף אֶחָד, הַלְחִץ שְׁמִלְחִיצִים אֶת
הַזּוֹלָת, הוּא גוֹרֵם לְכָל הַצָּרוֹת בְּעוֹלָם, כְּמוֹ שְׁאִין אָדָם
רוֹצֶה שְׁיִלְחִיצוּ אוֹתוֹ, וְכֹאֲשֶׁר מִלְחִיצִים אוֹתוֹ מֵהוּ אוֹמֵר
— "אֵל תִּלְחִיץ אוֹתִי", כֵּן צָרִיךְ אָדָם לְהִשָּׁמֵר לֹא
לְהִלְחִיץ אֶת הַזּוֹלָת. וְדָבָר זֶה בָּא לִיְדֵי בְטוּי מֵדֵי יוֹם
בְּיוֹמוֹ. טָבַע בְּנֵי-אָדָם לְהִלְחִיץ אֶת הַזּוֹלָת, וּבְרָגַע
שְׁמִלְחִיצִים אֶת הַזּוֹלָת, הוּא עוֹשֶׂה הַהֶפֶךְ. כְּשֶׁהִבְעַל
מִלְחִיץ אֶת אֲשֶׁתּוֹ הִיא מִתְקוֹמֶמֶת נִגְדוֹ וְעוֹשֶׂה דִיקָא
הַהֶפֶךְ, וְכִשְׁשׂוֹאֵלָה מֵדוּעַ תִּלְכִּי כְּנִגְדִי? אִזִּי מְשִׁיבָה:
"אֵל תִּלְחִיץ אוֹתִי". וְלִהֶפֶךְ — כְּשֶׁהָאִשָּׁה מִלְחִיצָה אֶת
בְּעָלָהּ, מְשִׁפִּילָה וּמַבְזֶה אוֹתוֹ, וְאֵינוֹ מְמַלֵּא מִבְּקָשָׁהּ,
כְּשֶׁשׂוֹאֵלָת אוֹתוֹ: מֵדוּעַ תִּהְיֶה כְּנִגְדִי? וְעוֹנָה: "אֵל
תִּלְחִיצֵי אוֹתִי". וְכֵן הַיְלָדִים מִתְמַרְדִּים כְּנִגְדֵי הַהוֹרִים,
וְאִין יוֹדְעִים מֵדוּעַ, עַד שְׁמִתּוֹדְעִים שְׁזֶה בָּא מֵהַלְחִיץ
שְׁמִלְחִיצִים אוֹתָם, וְהַיְלָד מִתְחַנֵּן: "אֵל תִּלְחִיצוּ אוֹתִי";
וּבְצִדְקָה — כִּי אִם רוֹצִים לְפַעֵל בְּזֶה הָעוֹלָם, זֶהוּ רַק

בְּדֶרֶךְ הַדְּבָרוֹת, שְׁכַנוּעַ וְסִבְלָנוּת גְּדוֹלָה. כִּי בַחַיִּים צְרִיכִים סִבְלָנוּת רַבָּה, וְלֹא לְדַחֵק אֶת הַשָּׁעָה, כִּי כָל הַדּוֹחֵק אֶת הַשָּׁעָה, הַשָּׁעָה דּוֹחֶקְתּוֹ, וְכָל הַנִּדְחָה מִפְּנֵי הַשָּׁעָה, הַשָּׁעָה נִדְחִית מִפְּנֵיו. לְזֹאת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! זְכְרוּ לֹא לְהִלְחִיץ אַף אֶחָד, כִּי בְּרַגַע שֶׁתִּלְחִיצוּ אֶת זוּלְתְּכֶם — יִצְעַק: "אֵל תִּלְחִיץ אוֹתִי". וְעַקֵּר הַפְּתָרוֹן לְכָל הַבְּעִיּוֹת — רַק לְהִסְבִּיר וּלְדַבֵּר וּלְהִבִּין אֶת הַשְּׂנִי, וְלֹא לְהִלְחִיצוֹ, וְאִזּוֹ זוֹכִים לְהִצְלָחָה. וְצְרִיכִים לְהַחְדִּיר דְּבָר זֶה הֵיטֵב אֶל תּוֹךְ לְבָבוֹ, כִּי כָל הַצָּרוֹת שֶׁאָדָם סוֹבֵל, הֵן רַק מִחֲמַת הַלְּחִץ שֶׁנִּכְנָס בּוֹ; כִּי בְּאִמַת אִם הָיָה אָדָם חָזֵק בְּאִמוּנָה פְּשׁוּטָה בּוֹ יִתְבַּרֵךְ, וְהָיָה יוֹדֵעַ וְעַד, אֲשֶׁר אֵין בְּלִעְדָיו יִתְבַּרֵךְ כָּלֵל, וְהַכֵּל לְכָל מִשְׁגָּח בְּהַשְׁגָּחָה פְּרִטִי פְּרִטִית, אִזּוֹ אֵף פַּעַם לֹא הָיָה נִכְנָס בְּשׁוּם לְחָצִים; כִּי הַמְּאֲמִין הָאִמֵּתִי, שֶׁמְאֲמִין בּוֹ יִתְבַּרֵךְ, הוּא אֵף פַּעַם אֵינוֹ נִכְנָס בְּשׁוּם לְחִץ, אֲלֵא מִתְעַנֵּג בְּעִרְבוּת זִיו שְׁכִינַת עֲזוֹ יִתְבַּרֵךְ, וּמְרַגֵּשׁ כָּל מִינֵי נֵעַם בְּחַיָּיו, וְאֶפְלוֹ שֶׁבָּאִים בְּעֲלֵי בְּחִירָה וּמְקַפְּחִים פְּרִנְסָתוֹ, וְעוֹשִׂים לוֹ עוֹל, וּמְאַבְדִּים אֶת מְמוֹנוֹ, הוּא אֵינוֹ נִכְנָס בְּשׁוּם לְחִץ, אֲלֵא מְדַבֵּק עֲצָמוֹ יוֹתֵר וְיוֹתֵר בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וּבּוֹרַח רַק אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ, וּמִתְפַּלֵּל וְשׁוֹטֵחַ כְּפִיו לְפָנָיו יִתְבַּרֵךְ, שֶׁיַּחֲוֶס וְיִרְחַם עָלָיו וְיִוְצִיאוֹ מִהַפַּח יְקוּשׁ שֶׁנִּפְּלָ אֵלָיו, כִּי בּוֹדְאֵי כָּל מָה דְּעֵבִיד רַחֲמָנָא לְטַב עֵבִיד (בְּרִכוֹת ס:). וּכְשֶׁאָדָם יוֹדֵעַ שֶׁכָּל מְאוֹרְעוֹתָיו הֵם

אל תלחיץ אותי

לטובתו, זאת הבחינה היא מעין עולם הבא, כמובא
 בדברי רבנו ו"ל (לקוטי מוהר"ן, חלק א', סימן ד'); ועל-כן, בני
 ובנותי היקרים! מכל מה שרק עובר עליכם בחייכם אל
 תפנסו בשום לחץ, אלא ראו לברח עד מי שמכה בכם,
 הינו הוא יתברך, כי אין דבר שיעשה מעצמו, ואפלו
 צער שאדם סובל מבעל בחירה, זהו רק ממנו יתברך
 בחשבון צדק, או לעוררו ולהשיבו אליו יתברך, או
 למרק עוונותיו המרבים, או להמתיק ממנו כל הדינים,
 כי אית מאן דפרע במקמוניה, ואית מאן דפרע בנפשיה
 (תקוני-זהר, דף קמג:); ולכן מכל מה שרק יעבר עליכם, אל
 תפנסו בשום לחץ, אלא הדביקו עצמכם באין סוף
 ברוך הוא, ותצירו בדעתכם איך שכל העולם כלו הכל
 אלקות, ומאיר האור אין סוף ברוך הוא, ואתם
 מתחבאים בתוך האור, ותצירו בעיני שכלכם, איך אתם
 מסבבים באור. וזה התענוג הכי גדול בעולם, שאדם
 מרגיש את אמתת מציאותו יתברך שחופה עליו מכל
 הצדדים, ואינו רואה ואינו שומע ואינו מרגיש כבר
 שום דבר בזה העולם, רק את אורו יתברך. זה נקרא
 שעשוע עולם הבא, וזה הגן-עדן התחתון, השראת
 השכינה, שמי שזוכה להגיע אל כל זה, הוא נעשה
 סבלן ושום דבר בעולם לא יכול להלחיץ אותו; אשרי
 מי שמגיע אל זה, ואז טוב לו כל הימים, ועולמו יירש
 בחייו, אשרי לו!