

קונטרס

# אַל תִּפְנֵס לְלַחֵץ

יעורר פל אדם לקחת את פל אשר עובר עליו בקלות, ושום דבר בעולם לא יוכל לשבר אותו? יהיה איה שיהיה, ועל-ידי-זה יצליח לעבר את זה העולם בשלום.

\*

בנוי ומיסד על-פי דברי

רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון,  
בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבנו,  
רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו.

ועל-פי דברי תלמידו, מורנו

הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אגיס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו,

ומשלב בפסוקי תורה, נביאים, כתובים ומאמרי חכמינו  
הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש.

\*

הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובב"א

מוֹהֲרָא"ש נ"י אָמַר: עֵקֶר יְשׁוּעָתוֹ שֶׁל  
הָאָדָם הֵיא רַק כְּשִׁזְזוּכָה לְדַבֵּק אֶת עֲצָמוֹ בּוֹ  
יִתְבַרֵךְ, וְתַמִּיד חוֹשֵׁב רַק מִמְּנוֹ יִתְבַרֵךְ, וּמְצִיר  
בְּדַעְתּוֹ אֵיךְ שֶׁהוּא יִתְבַרֵךְ נִמְצָא וּבִלְעָדֵיו אֵין  
שׁוּם נִמְצָא, וְהַכֹּל לְכֹל אֱלֻקוֹת גָּמוּר הוּא  
שֶׁמִּסְבֵּב אוֹתוֹ, וְהוּא נִמְצָא בְּתוֹךְ הָאוֹר,  
וְכַשִּׁיחֲשֵׁב מַחֲשָׁבוֹת אֱלוֹ, עַל-יְדֵי-זֶה יֵצֵא  
מִכָּל מִינֵי לְחֻצִים שְׁלוֹחֲצִים אוֹתוֹ בְּגִשְׁמִיּוֹת  
וּבְרוּחָנִיּוֹת, כִּי מֵה שֶׁמִּלְחִיץ אֶת הָאָדָם הוּא  
רַק מַחֲמַת שְׁשׁוֹכַח מִמְּנוֹ יִתְבַרֵךְ, אֲבָל תַּכְּף-  
וּמִיד כְּשֶׁאָדָם מְבַטֵּל אֶת עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי אֱלוֹ  
יִתְבַרֵךְ, עַל-יְדֵי-זֶה שׁוּם דְּבָר אֵינוֹ מִלְחִיץ  
אוֹתוֹ, כִּי כָּבֵר אֵינוֹ צָרִיךְ רַק אֶת הַקְּדוּשׁ-  
בְּרוּךְ-הוּא בְּעֲצָמוֹ; אֲשֶׁרֵי מִי שֶׁמְגִיעַ אֶל  
עֲבוּדָה זוֹ.

(אמרי מוהרא"ש, חלק ב', סימן תעט)

קונטרס

# אל תפנס ללחץ

.א

בני, בני! אני יודע היטב מה עובר עליך עכשיו, שנכנסת כל-כף ללחץ מרב צרותיך שעוברות עליך מבית ומבחוץ, עד שנדמה לך שאבד מנוס ותקוה ממך, ואתה מרגיש שאינך יכול כבר לסבל יותר לחץ גדול כל-כף, עד כדי כף נכנסת ללחץ קשה, עד שאתה רוצה לעשות סוף וקץ לכל צרותיך, ומסתובב עם מחשבות של התאבדות, חס ושלום, או אתה חושב מחשבות של הבל — הלואי כבר היית מת ומסתלק מן העולם, ואז היה כבר סוף וקץ לכל צרותיך ומרייותיך שאתה סובל בזה העולם העובר, ובאמת עליך לדעת, אהובי, בני, שהנך טועה טעות מרה, כי כל הצרות והיסורים, עגמת הנפש והלחצים שעוברים עליך, אתה בעצמך אשם בזה, כי אתה הפקרת את

פִּיךָ, לְדַבֵּר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, וְזֶה אֲשֶׁר גּוֹרֵם לְךָ כָּל אֵלוֹ הַלְחָצִים, כִּי הַדְּבוּר הוּא צְנוּר לְאָדָם לְהַמְשִׁיךְ לוֹ הַחַיִּים אוֹ הַמּוֹת, וְכִמוֹ שְׁאָמַר הַחֶכֶם מִכָּל אָדָם (מִשְׁלֵי יח, כא): "מּוֹת וְחַיִּים בְּיַד לְשׁוֹן", כִּי אִם אָדָם מְרַגֵּיל אֶת עַצְמוֹ לְדַבֵּר רַק דְּבוּרִים טוֹבִים, אֲזִי זוֹכֵה לְיִשׁוּב הַדַּעַת, וְלֹא חָסַר לוֹ דָּבָר, וְאֵינוֹ נִכְנָס לְשׁוּם לְחָצִים, וְחַי חַיִּים טוֹבִים וְנִעְיָמִים, לֹא-כֵן כְּשֶׁאָדָם מִפְקִיר אֶת דְּבוּרוֹ, עַל-יְדֵי-זֶה בָּא לְיַדֵּי לְחָצִים עֲזִים בְּמַחוּ, הַיְנוּ הַמַּח שֶׁלוֹ נִלְחָץ וְנִדְחָק, וּבָא לְיַדֵּי נְפִילָה, רַחֲמָנָא לְצַלָן (עֵינִי לְקוּטִי-מוֹהַר"ן, חֶלֶק א', סִימָן כט), וְאֲזִי נּוֹפֵל בְּנְפִילָה אַחֵר נְפִילָה; וְעַל-כֵּן, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיָּקָר, אִם אַתָּה רוֹצֵה לְצִאת מִכָּל הַלְחָצִים שְׁעוֹבְרִים עָלֶיךָ, שְׁמַר עַצְמְךָ מְאֹד מְאֹד מִכָּל מִינֵי דְּבוּרִים רָעִים, וְלַעֲוֹלָם רְאֵה לְבוֹרַח וְלִהְתַּחַמֵּק לֹא לְדַבֵּר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, וְתִרְגֵּיל אֶת עַצְמְךָ בְּמַדַּת הַשְּׁתִיקָה, וְאֲזִי דִיָּקָא תּוֹזֵכָה לְצִאת מִכָּל הַלְחָצִים שְׁנִלְחָץ מִחֶךָ, וּמְבִיאֶךָ לְיַדֵּי מַחֲשָׁבוֹת שֶׁל הַתְּאֻבּוֹת וּמּוֹת, רַחֲמָנָא לְצַלָן, כִּי כָּל הַצְּרוּת שֶׁל הָאָדָם בְּאוֹת רַק עַל-יְדֵי פֶגֶם הַדְּבוּר (עֵינִי זֶהר שְׁמִינֵי מב.), כְּמוֹ שְׁכַתוּב (תְּהִלִּים קמח, ח): "רוּחַ סְעָרָה עֲשֵׂה דְּבָרוֹ", כָּל הַצְּרוּת וְהִיסוּרִים, הַדְּחָקוֹת וְהַלְחָצִים שְׁמְבִיאִים אֶת הָאָדָם לְרוּחַ סְעָרָה, זֶהוּ עַל-יְדֵי דְּבָרוֹ — עַל-יְדֵי הַדְּבוּר שְׁפוּגִם בּוֹ, עַל-כֵּן לֹא תִמָּצָא חַיִּים מְרוּרִים

אֵלָא בְּבִנְי־אָדָם הַמִּפְקִירִים אֶת דְּבוּרָם, וּמְדַבְּרִים כָּל  
הָעוֹלָה עַל רוּחָם, וְזֶה אֲשֶׁר עוֹקֵר אוֹתָם לְגַמְרֵי מִמֶּנּוּ  
יִתְבָּרֵךְ, וְנוֹפְלִים בְּלִחְצִים גְּדוֹלִים; עַל־כֵּן רֵאָה, אֶהוּבִי,  
בְּנֵי הַיֶּקֶר, לְשָׁמֵר מְאֹד עַל דְּבוּרֵי פִיָּךְ, וְאֵל תְּדַבֵּר כָּל  
הָעוֹלָה עַל רוּחְךָ, וּמִכָּל שָׁכֵן שֶׁלֹּא תְּדַבֵּר שְׁטִיּוֹת, וְאִז  
תִּזְכָּה לְצֵאת מֵהַלְחָצִים שֶׁלְּךָ.

## ב.

בְּנֵי, בְּנֵי! אֲנִי יוֹדֵעַ שְׂאֵתָה נִמְצָא עִכְשׁוֹ בְּלִחְצִים  
גְּדוֹלִים מְאֹד, וְנִדְמָה לְךָ כְּאִלּוֹ אֶבֶד מְנוּס וְתִקְנָה מִמֶּךָ,  
וּכְאִלּוֹ אִבְדָּתְךָ אֶת שְׁנֵי הָעוֹלָמוֹת, וְאֵתָה נִרְדָּף מֵעֲצָמְךָ  
יֹתֵר מֵאֲשֶׁר אֵתָה נִרְדָּף מְזוּלָתְךָ, וְאִךָ שְׂאֲנִי יוֹדֵעַ שְׂאֵתָה  
עִכְשׁוֹ מְסַבֵּב בְּחֹבוֹת עֲצוּמִים, וְאִין לְךָ מֵהִיכָן לְשֵׁלֵם,  
וְאֵתָה רוּצָה רַק לְהִתְאַבֵּד, רַחֲמָנָא לְצַלָּן, מֵרַב הַלְחָצִים  
שְׁעוֹבְרִים עָלֶיךָ, תִּדַּע שְׁכָל זֶה הוּא מִפְּנֵי שְׂאֵתָה נִכְנָס  
בְּכּוֹחֵים עִם אֲנָשִׁים, וְאֵתָה רוּצָה לְתַרְץ אֶת עֲצָמְךָ, כִּי  
בְּאֵמֶת אִין עוֹד דְּבַר הַמִּכְנָס אֶת הָאָדָם לְלִחְצִים כְּמוֹ  
הַדְּבוּר, שֶׁהָאָדָם מְדַבֵּר כָּל הָעוֹלָה עַל רוּחוֹ, וּמִשְׁתַּדֵּל  
לְתַרְץ אֶת עֲצָמוֹ לְזוּלָתוֹ, וּבְאֵמֶת אִין זוֹ עֲצָה כָּלֵל, כִּי  
מִי שְׁרוּצָה לְצֵאת מֵהַלְחָצִים, עָלָיו לְהִרְגִיל עֲצָמוֹ לְבִרְחָה  
רַק אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, כִּי אִין לְךָ עוֹד מְקוֹם הֵיכָן לְבִרְחָה רַק  
אֵל הַקְּדוֹשׁ־בְּרוּךְ־הוּא, שֶׁהוּא אָב הַרְחָמָן, וְאִךָ שְׂמֵרֵב

צרותיך ויסוריך, קטנותיך ודחקותיך, נדמה לך כאלו אבד מנוס ותקנה ממך, וכאלו הקדוש-ברוך-הוא אינו רוצה אותך, כל זה בא מחמת רבוי חטאיך, שהם גורמים לך דמיונות עצומים, עד שנחשב בעיניך כאלו אין שום עצה אחרת רק להתאבד, חס ושלום; ועל-כן ראה, אהובי, בני היקר, לברח עכשו למקום מיוחד שאין שם בני-אדם, ותדבר ותשיח את כל אשר עם לבבך אליו יתברך, ותגלה לו יתברך את כל מה שעובר עליך, ואז תזכה לצאת מכל הלחצים שלוחצים לך במח, ובמקום להתנפח עם בעלי חובותיך ולתרוץ את עצמך, ראה לברח אליו יתברך, ואזי תראה איך שהמצב עדין לא כל-כף נורא, כי מי שבורח רק אליו יתברך, אזי מתרחב לו המח, ויוצא מלחציו.

## ג.

בני, בני! ראה לחזק את עצמך בכל מיני אפנים שבעולם, ואפלו שאתה נמצא עכשו במצבים הקשים ביותר בעולם, ואתה נכנסת ללחץ גדול, עד שנדמה לך שאין לך היכן ללכת רק להתאבד, חס ושלום, עם כל זאת אתה צריך להתחזק בכל מיני אפנים שבעולם לברח אליו יתברך, ושם יתרחב לך מאד, כי מי שבורח אליו יתברך, על-ידי-זה נרחבים לו דעתו ומחו, כי

הוא יתברך אין סוף ברוך הוא, וכל מה שהאדם נמשך יותר אל אין סוף ברוך הוא, על-ידי-זה נתרחב לו מחו, ויוצא מכל הלחצים, ועל-כן לא תמצא לחצים באדם, אלא כשנופל במינות ובכפירות וכופר בכל, חס ושלוש, מרב צרות ויסורים שעוברים עליו, שאז נכנס בלחצים גדולים וצר ומר לו מאד, עד שאינו רואה שום בית מנוס רק להתאבד; על-כן ראה, אהובי, בני להחזיר בעצמך אמונת אמן, להאמין באמונה פשוטה בו יתברך, אשר אין בלעדיו יתברך כלל, ובכל תנועה ותנועה שם אלופו של עולם, ותרגיל את עצמך לברח רק אליו יתברך, ואז יתגלה לפניך אור חדש מאד, ותראה איך שהקדוש-ברוך-הוא ממלא כל עלמין וסובב כל עלמין ובתוך כל עלמין, ולית אתר דפניה מיניה, ובידיעות אלו תזכה לצאת מכל הלחצים, ותפגס לגדלות המחין, אשר על-ידי-זה ימתקו ממך כל הדינים, ותזכה להמשיך עליך תמיד שפע אור, זיו וחיית גדולה.

.ד.

בני, בני! אסור להתיאש כלל, ואף שחטאת, עוית, פשעת, קלקלת מעשיך, ועשית מעשים מגנים כל ימי חייך, עם כל זאת עליך לדעת שיכולים לשוב

בתשובה שלמה אליו יתברך, ואפלו שתהיה הגרוע ביותר בעולם, עדין אתה יכול לשוב אליו יתברך, כי הוא יתברך אב הרחמן, וממשיך רחמנותו על כל בריותיו, ועד יום מותו יחכה לו, אם ישוב מיד יקבלו, ולכן ראה לקחת את עצמך בידיך, ותשוב בתשובה שלמה אליו יתברך, ועל-ידי-זה יתרחב לך, ותצא מכל הלחצים שאתה נלחץ שם, ותראה איך שכל העולם כלו רחוק, כי באמת מי שחטא ופגם ולכלך את עצמו, נדמה לו, כאלו אבד מנוס ותקנה ממנו, וכאלו כל העולם כלו עומדים עליו, ועל-ידי-זה נעלמת ונסתרת ממנו אמתת מציאותו יתברך; ולכן ראה, אהובי, בני היקר, לקחת את עצמך בידיך, ותצא מהלחצים שלוחצים לך את המח, ותדבק את עצמך בו יתברך, ואז תראה שהכל אור וזיו, חיות ודבקות; אשרי מי שאינו מטעה את עצמו כלל, ואינו מיאש את עצמו משום דבר שבעולם, ואפלו שהוא הגרוע ביותר, הוא יודע שיש לו תקנה לתקן הכל, ורבנו ז"ל צעק: אין שום יאוש בעולם כלל (עין לקוטי-מוהר"ן, חלק ב', סימן עח), אשרי מי ששומע את קול הקריאה הזו, לידע אשר אין שום יאוש כלל, ותמיד יכולים לשוב אליו יתברך — אם רק ירצה, ועל-ידי-זה יצא מכל הלחצים שלוחצים את מחו.



ה.

בני, בני! ראה לקחת את עצמך בידיך, ואל תפל  
 בדעתך כלל יהיה מה שיהיה ויהיה איך שיהיה, ותדע  
 תמיד שהוא יתברך מנהיג את עולמו בהשגחה נוראה  
 ונפלאה עד מאד, ואשרי מי שאינו מטעה את עצמו  
 כלל, כי בזה שהאדם מחזק את עצמו באמונה פשוטה  
 בו יתברך, ואינו מטעה את עצמו, על-ידי-זה הוא יוצא  
 מכל הלחצים, כי באמת כל הלחצים של האדם הם  
 רק, מחמת שנופל ביאוש, במרירות ובמרה שחורה,  
 ונדמה לו כאלו אבד מנוס ותקוה ממנו, עד שרואה  
 שאין לו שום עצה אחרת רק התאבדות, רחמנא לצלן,  
 ומזה בא שכל-כף הרבה בני-אדם מתאבדים, מחמת  
 שכל-כף נכנסו בלחץ, עד שנדמה להם שאין שום  
 מנוס ותקוה, ואף אמנם שיש אנשים שבאמת הסתבכו  
 בחובות, בצרות וביסורים, עד שנדמה להם, שאין שום  
 בית מנוס רק להתאבד, עם כל זאת על-ידי ישוב הדעת  
 אמתי יכולים לצאת מהלחצים. ועקר ישוב הדעת —  
 לידע, להודיע ולהודע, שאין בלעדיו יתברך כלל, והכל  
 בהשגחה פרטית, כי מה יכול לקרא אתך, יכניסו אותך  
 לבית-הסהר, גם שם נמצא הקדוש-ברוך-הוא, ועל-כך  
 ראה לחזק את עצמך בכל מיני אפנים שבעולם לא

לפל בַּיָּאוֹשׁ, כִּי הַיָּאוֹשׁ גְּרוּעַ מֵהַכֹּל, וְהַיָּאוֹשׁ מְבִיא אֶת  
הָאָדָם לְלַחְצִים, עַד שֶׁמֵּאֲבֵד אֶת עֲצָמוֹ לְדַעַת, רַחֲמָנָא  
לִישְׁזַבֵּן, וְעַל־כֵּן רָאָה, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיֶּקָר, לְצִאת מִכָּל  
הַלְחָצִים שְׁלוּחְצִים אוֹתָךְ, וּתְדַבֵּק אֶת עֲצָמְךָ בּוֹ יִתְבָּרֵךְ,  
וְעַל־יְדֵי־זֶה תִּזְכָּה לָשׁוּב בְּתִשׁוּבָה שְׁלֵמָה, בְּתִשׁוּבָה  
אַמְתִּית, וְתִזְכָּה לְהַכִּלֵּל בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא.

.ו.

בְּנֵי, בְּנֵי! אֲנִי יוֹדֵעַ שְׂאֵתָה נִמְצָא עֲכָשׁוּ בְּלַחְצִים  
קָשִׁים מְאֹד, עַל־כֵּן אֵיעֲצֶךָ, שְׂתִרְאֶה לְבָרוּחַ אֶל אִישׁ צַדִּיק  
וְיִרָא אֱלֹקִים, וּתְפָרֵשׁ לְפָנָיו אֶת כָּל שִׁיחָתְךָ, וְתִתְיַעַץ  
עִמּוֹ מֵהַלְעֲשׂוֹת, וְאֵל תִּנְיַח עֲצָמְךָ לְרַגַע לְהִשָּׂאֵר לְבַד,  
רַק לֶךְ וְרִדְף אַחֵר צַדִּיק אֲמַת הַדְּבוּק בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְתִתְיַעַץ  
עִמּוֹ, כִּי "וּתְשׁוּעָה בְּרַב יוֹעֵץ" (מְשָׁלִי כד, ו), כִּי לְפַעְמִים  
הָאָדָם נִכְנָס בְּלַחְצִים כְּאֵלוֹ, עַד שֶׁנִּדְמָה לוֹ שֶׁאֵין שׁוּם  
מָנוֹס וְתִקְוָה רַק לְהִתְאַבֵּד, חֵס וְשָׁלוֹם, וּבְאַמַּת כָּל זֶה בָּא  
מִחֲמַת שֶׁהוּא שְׂרוּי בְּתוֹךְ עֲצָמוֹ, כִּי כְּשִׁזְזָה לְבָרוּחַ אֶל  
אִיזָה צַדִּיק הַדְּבוּק בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וּמִתְיַעַץ עִמּוֹ, הַצַּדִּיק נוֹתֵן  
לוֹ עֲצוֹת אֲמִתִּיּוֹת אֵיךְ לְצִאת מִכָּל הַלְחָצִים, הַחוּבוֹת  
וְהִיסוּרִים שֶׁמְעִיקִים וּמְצָרִים לוֹ, כִּי בְּאַמַּת יְכוּלִים לְצִאת  
מִכָּל הַצָּרוֹת שֶׁבְּעוֹלָם, אִם רַק זֹכִים לְמַצָּא אֶת הַצַּדִּיק  
הָאֲמַת הַדְּבוּק בְּחַי הַחַיִּים בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וּבְטֵל וּמְבֹטֵל

לגמרי אל אין סוף ברוף הוא, וצריף לבקש בכל יום ממנו יתברך, שיזכה למצא צדיק כזה אשר הוא בטל ומבטל באין סוף ברוף הוא, שיכול להשפיע גם עלי רוחניות חיות אלקותו יתברך, שגם אני אזכה לצאת מכל הלחצים ומכל המחשבות של התאבדות, ואזכה להכליל רק באין סוף ברוף הוא; אשרי מי שזוכה למצא את הצדיק האמת הנמצא בכל דור ודור, ויכול להאיר את אמתת מציאותו יתברך אפלו בגרוע שבגרועים, ולהגביה ולהעלות אותו מהשאל תחתית ומתחתיו שנמצא שם, ויציאו מכל הלחצים, עד שיהיה נכלל לגמרי באין סוף ברוף הוא.

## ז.

בני, בני! ראה לחזק את עצמך עכשו מאד מאד, ושום דבר בעולם לא יוכל לשבר אותך, רק תדבק את עצמך באין סוף ברוף הוא, ותדע שהוא יתברך אב הרחמן, ובודאי לא יעזב אותך, העקר הוא להתחזק ולהיות בשמחה, ואף שאני יודע שמאד מאד קשה לה להיות בשמחה מרב הצרות והיסורים ועגמת הנפש שמסבבים אותך, ואתה נכנסת ללחץ גדול של חובות ויסורים, ואי אפשר לה לצאת מזה, עם כל זאת תישב את עצמך, הרי עם עצבות ומרירות

לא תגיע אל שום דבר, אדרבה תסתבך יותר ויותר, ולכן ראה למסור את נפשך מאד מאד עכשו להיות בשמחה, ותשתדל לשמע כלי זמר, ותרקד מרב שמחה, ועל-ידי-זה יתבטלו ממך כל הפחדים היתרים, ותזכה לצאת מהלחץ שנלחצת מרב יסוריך ומרירותך ועגמת נפשך, כי השמחה מרחבת את הדעת ומוציאה את האדם מכל צרותיו, כי באמת כל הצרות, היסורים והלחצים שעוברים על האדם בזה העולם הם רק, מחמת מרירות, דחקות ודכאון שמדכאים אותו לגמרי, עד שנופל בעיני עצמו, ואינו מוצא דרך ופתח לצאת מזה, עד שמיאש את עצמו לגמרי, וכא לידי מחשבות של התאבדות, ולכן ראה, אהובי, בני היקר, לחזק את עצמך בכל מיני אפנים שבעולם להיות בשמחה עצומה, והשמחה תוציא אותך מכל מיני לחצים, ותזכה להכליל באין סוף ברוך הוא, אשר "עז וחדנה במקומו" (דברי הימים-א טז, כז), ובזה תגאל מכל צרותיך, כי עקר הגאולה הוא רק על-ידי שממשיכים על עצמם ערבות, נעימות, ידידות, זיו וחיות אלקותו ותברך.

.ח

בני, בני! ראה למסור את נפשך על נקדת השמחה לשמח מאד ולשמח אחרים, ואף שאני יודע שאתה

נמצא עכשו במצב מאד מר ומרור, ונדמה לך כאלו  
אבד מנוס ותקוה לגמרי, ואין לך כבר שום עצה, עם  
כל זאת כשתחזק את עצמך להיות בשמחה עצומה,  
אז תראה שהכל הכל ורעות רוח, וכל אלו הפחדים  
שמפחידים אותך, הכל הכל, כי באמת מי שזוכה  
להכניס את עצמו באין סוף ברוך הוא, על-ידי-זה  
מאיר על עצמו אור נורא ונפלא מאד, אור רוחני,  
אשר מוציאו מכל הלחצים, ועל-כן אשרי מי ששמח  
תמיד, ועל-ידי-זה יתרחב לו מחו ודעתו, ויראה איך  
שכל העולם כלו רק אלקות גמור הוא, כי אין בלעדיו  
יתברך כלל, ובכל תנועה ותנועה שם אלופו של  
עולם, ואל יהיו דברים אלו קלים בעיניך, ותדע אשר  
האמונה היא שרש הגאולה, כי האדם צריך להשתוקק  
תמיד אחריו יתברך, ואפלו שנמצא בלחצים הגדולים  
ביותר, עקר העצה לצאת מזה הוא רק כשזוכה לברח  
אל אין סוף ברוך הוא, ולהמשיך על עצמו ערבות,  
נעימות, ידידות, זיו וחיות אלקותו יתברך, וידע ויאמין  
שהכל בהשגחה פרטי פרטית, ודיקא על-ידי המרירות,  
הדכאון והלחצים שנפלת אליהם, דיקא זה יעורר לשוב  
בתשובה שלמה אליו יתברך, כי הרבה פעמים האדם  
נופל בלחצים, בדכאון וביסורים, על מנת שמשם  
דיקא יזכה לשוב אליו יתברך, ועל-כן ראה, אהובי,

## אל תפנס ללחץ

בְּנֵי הַיָּקָר, לְצֵאת מְכַל הַלְחָצִים שְׁלוֹחֲצִים אוֹתָךְ, וּתְדַבֵּק אֶת עֲצָמְךָ בְּאֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְתִמְשִׁיךְ עַל עֲצָמְךָ הָאֶרֶת זִיו שְׁכִינַת עֲזוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְאֵל כָּל זֶה תִּזְכֶּה עַל-יְדֵי שְׁתַּרְגִּיל אֶת עֲצָמְךָ לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ בְּלִשׁוֹן שְׂאֵתָה רְגִיל בָּהּ, וּתְסַפֵּר לְפָנָיו יִתְבָּרֵךְ אֶת כָּל לְבָבְךָ, וּתְשַׂמַּח אֶת עֲצָמְךָ בְּכָל מִינֵי אֲפָנִים שְׁבַעֲוֹלָם, וְאִז תִּצְלִיחַ דְּרַכְּךָ תָּמִיד; אֲשֶׁרֵי מִי שְׂמֻכְנִים דְּבוֹרִים אֵלָיו בְּתוֹךְ לְבוֹ, וְאִז טוֹב לוֹ כָּל הַיָּמִים.

ט.

אֶהוּבֵי, בְּנֵי הַיָּקָר! רְאֵה לְחִזָּק אֶת עֲצָמְךָ בְּיֹתֵר בְּמִדַּת הַסְּבָלָנוֹת, וְ"אל תפנס ללחץ" מְכַל מַה שְׁעוֹבֵר עֲלֶיךָ, כִּי הַלְחָץ וְהַדְּחָק שְׂאָדָם מְלַחֵץ וְדוֹחֵק אֶת עֲצָמוֹ, הוֹרֵס אֶת הָאָדָם לְגַמְרֵי, וְכָל הַצָּרוֹת וְהַיִּסּוּרִים וְהַמְרִירוֹת, הַמְּחַלְקֵת וְהַמְרִיבוֹת בְּבֵית עִם אֲשֶׁתּוֹ וְעַם יְלָדָיו, הַכֹּל בָּא מִחֲמַת שֶׁהוּא מְלַחֵץ וְדוֹחֵק אוֹתָם, וְהֵם אֵינָם יְכוּלִים לְעַמֵּד בְּזֶה, וְעַל-יְדֵי-זֶה מִתְפּוֹצֵץ מִחֲמַת זַעַם, וּבָאִים לִיְדֵי מְחַלְקֵת וּמְרִיבוֹת, וְכָל הַבֵּית נִתְהַפֵּךְ לְגִיּהֲנוּם מִמָּשׁ, וְכֵן בְּעֲצָמוֹ כָּל הַצָּרוֹת וְהַמְרִירוֹת וְאִי יָשׁוּב הַדַּעַת בָּא לְאָדָם רַק מִפְּנֵי שְׂמֻלְחֵץ אֶת עֲצָמוֹ וְדוֹחֵק אֶת הַשָּׁעָה, שְׂמֻכְרָח לֵהִיּוֹת כֶּף וְכֶף, וְאִם לֹא — אִזִּי נִשְׁבֵּר לְגַמְרֵי. וּבְאֻמַּת הַחַיִּים אֵינָם הוֹלְכִים

כָּךְ, כִּי אָדָם אֵינָנוּ מְכוּנָה שְׂיִכּוּלִים לְכוּן אוֹתָהּ אֵיךְ  
 שְׂרוּצִים, כִּי יֵשׁ בְּאָדָם כָּל מִינֵי שְׂנוּיִים, וְאֵין שׁוּם בְּרִיָּה  
 בְּעוֹלָם יְכוּלָה לְתַכְנֵן שְׂמֻחָר יִהְיֶה כָּךְ וְכָךְ וְיִלְךְ כָּךְ וְכָךְ  
 כְּפִי רְצוֹנוֹ, כִּי כָּל יוֹם וְכָל שָׁעָה מְשַׁתַּנֵּים לְגַמְרִי, הִנֵּה  
 קוֹרָה דְּבַר זֶה וְהִנֵּה נִתְהַפֵּף וְנִעֲשֶׂה כָּךְ וְכָךְ וְכִדּוּמָה  
 כָּל מִינֵי שְׂנוּיִים שְׂיֵשׁ בְּכָל יוֹם וְיוֹם וּבְכָל שָׁעָה וְשָׁעָה,  
 וְעַל-כֵּן אֵי אֶפְשָׁר לְהִלְחִיץ עַל עֲצָמוֹ דְּבָרִים יוֹתֵר מִכְּפִי  
 כַּחוֹ, וְיִדְחַק אֶת עֲצָמוֹ שְׂמֻכְרָח לְעֲשׂוֹת דְּבַר זֶה, כִּי  
 אֲזוּ תִּפְקַע סְבֻלְנוֹתוֹ, וְיִכְנַס בְּכַעַס וּבְרִצְיָחָה עַד שְׂיִפֹּל  
 לְגַמְרִי. וְכִמוֹ-כֵּן עִם אֲשֶׁתּוֹ וְיִלְדִיו, אֵי אֶפְשָׁר לְדְחַק  
 וְלִהְלַחֵץ אוֹתָם שְׂיַעֲשׂוּ כָּךְ וְכָךְ כְּפִי שֶׁהוּא מְצוּהָ, וְאִם  
 לֹא — אֲזִי עָנוּשׁ יַעֲנִישׁ אוֹתָם וְכִדּוּמָה, כָּךְ אֵין יְכוּלִים  
 לְחִיוֹת, כִּי דְבַר זֶה מְכַנֵּים בְּאָדָם מְרִיבוֹת וּמְחַלְקֵת,  
 צְעָקוֹת וּכְפוּחִים — הֵן עִם אֲשֶׁתּוֹ וְהֵן עִם יִלְדִיו, וְכָל  
 הַבֵּית נִתְהַפֵּף לְגִיּהֲנוּם; וְעַל-כֵּן רְאֵה מֵהַיּוֹם וְהִלָּאָה לֹא  
 לְהַכְנִס בְּשׁוּם לַחֵץ, וְאֵל תִּלְחֹץ עַל עֲצָמְךָ שׁוּם דְּבַר  
 לְמַעַלָּה מִכְּחָף יִהְיֶה מֵהַ שְׂיִהְיֶה וְיִהְיֶה אֵיךְ שְׂיִהְיֶה,  
 אֵין מְכַרְחִים לְעֲשׂוֹת כְּשֵׁאי אֶפְשָׁר, וְאֵין כְּדְבַר הַזֶּה —  
 לְהִדְחִיק וְלִהְלַחֵץ אֶת עֲצָמוֹ, זֶה יְכַנֵּים בּוֹ עֲצָבוֹן וְדַכְאוֹן  
 וְכַעַס, עַד אֲשֶׁר יִהְיֶה מְבֻלְבֵּל לְגַמְרִי, וּמְכָל שְׂכָן שְׂאֵי  
 אֶפְשָׁר לְהִלְחִיץ וְלְדְחַק אֶת אַחֲרִים, כִּי דְבַר זֶה גּוֹרֵם  
 לְצָרוֹת וְרָעוֹת רַבּוֹת. הֶעֱקָר מֵהַ שְׂצָרִיכִים בְּזֶה הָעוֹלָם

הוא רק להכניס בעצמו אמתת מציאותו יתברך, ולידע שהוא יתברך מחיה ומנהיה ומקים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו יתברך, וכפי שאדם מכניס בדעתו ענין זה, כמו-כן משתחרר מכל מיני לחצים, וחי חיים קלים ונעימים, כי רק בדבר זה תלויה הצלחת האדם — לא להפנס בשום לחץ. ומי שמרגיל את עצמו בדבר זה, לא להפנס בשום לחצים, ואינו דוחק על עצמו דברים יותר מכחו, הוא דיקא עובר את זה העולם בשלום.

י

אהובי, בני היקר! ראה לקחת את כל החיים בקלות, ואל תפנס בלחצים משום דבר שבעולם, וכן שום בריה שבעולם לא תוכל להכניס אותך ללחצים, אשר דבר זה הורס את האדם לגמרי בגשמיות וברוחניות, כי תכף-ומיד פשאדם נמצא בלחץ — זה הדחק, אזי הוא כבר מאבד את מחשבתו ועשתונותיו, ואין לו שום ישוב הדעת, כי נופל בפחדים רבים, כי ההוא מלחיץ אותו ודוחק עליו, ומאד מפחד ונשבר לגמרי, עד שמתעצבן ונופל לדכאון, ואין לו לא עולם הזה ולא עולם הבא, לא יום ולא לילה, לא בית ולא חוץ, כי הוא תמיד תחת לחץ נורא, וזה אשר ממרר



אֶת חַיֵּינוּ, וּמְרַגֵּישׁ מִמֶּשׁ כְּאִלוֹ נִמְצָא בְּגִיּהֵנוּם, רַחֲמָנָא  
 לִישׁוּבָן; וְעַל־כֵּן תִּקְבַּל עַל עֲצָמָךְ, אֶהוּבִי, בְּנֵי הַיֵּקָר, לֹא  
 לְהַפְנִס בְּלַחְצִים — הֵן מֵעֲצָמָךְ וְהֵן מֵאַחֲרֵים, תִּשְׁתַּדֵּל  
 לְהִיּוֹת בֶּן חוֹרִין אֲמִתִּי. וּלְזֶה זוֹכִים רַק עַל־יְדֵי לַמּוֹד  
 הַתּוֹרָה וְקִיּוּם מְצוּוֹתֶיהָ יִתְבַּרְךָ, כִּי אֵין לָךְ בֶּן חוֹרִין  
 אֲלֹא מִי שְׁלוֹמֵךְ תּוֹרָה וּמְקִיּוּם אֶת מְצוּוֹתֶיהָ יִתְבַּרְךָ,  
 וּמְכַנֵּס בְּעֲצָמוֹ אֲמִתֵּת מְצִיאֹתוֹ יִתְבַּרְךָ, כִּי הָאֲמוּנָה בּוֹ  
 יִתְבַּרְךָ מוֹצִיאָה אֶת הָאָדָם מִכָּל מִינֵי לַחְצִים וּמִכָּל מִינֵי  
 שְׁעֵבוּדִים וּמִכָּל מִינֵי דַחְקוֹת, כִּי תִכְףּ-וּמִיד כְּשֶׁאָדָם  
 מְכַנֵּס בְּדַעְתּוֹ אֲשֶׁר מְלֹא כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדוֹ, וּבְכָל  
 תְּנוּעָה וְתַנּוּעָה שֵׁם אֱלֹהֵינוּ שֶׁל עוֹלָם, וְדַבָּר קָטָן וְדַבָּר  
 גָּדוֹל לֹא נַעֲשֶׂה מֵעֲצָמוֹ אֲלֹא בְּרִשׁוֹת הַמַּאֲצִיל הָעֲלִיּוֹן,  
 עַל־יְדֵי־זֶה תִּכְףּ-וּמִיד יוֹצֵא מִכָּל מִינֵי לַחְצִים שְׁלוֹחְצִים  
 אוֹתוֹ, וְנַעֲשֶׂה בֶּן חוֹרִין אֲמִתִּי; וְלִכֵּן עֲשֵׂה זֹאת, אֶהוּבִי,  
 בְּנֵי הַיֵּקָר! וְאֵל תִּהְיֶה בְּטָלָן. הַדְּבֵק אֶת עֲצָמָךְ בּוֹ  
 יִתְבַּרְךָ, וְתִדַּע שֶׁרַק הוּא יִתְבַּרְךָ בְּעַל־הַבַּיִת שֶׁל הָעוֹלָם,  
 וְהַכֹּל תְּלוּי רַק בּוֹ יִתְבַּרְךָ, וְלִכֵּן מֵה וְלָמָּה לָךְ לִפְחַד  
 מֵאִיזָה בֶּן אָדָם, מֵה יַעֲשֶׂה לָךְ בֶּן־אָדָם מִבְּלַעֲדֵי רְצוֹנוֹ  
 יִתְבַּרְךָ. וּכְשֶׁתִּכְנִס בְּדַעְתְּךָ יְדִיעוֹת אֵלֶיךָ, תִּהְיֶה בֶּן חוֹרִין  
 אֲמִתִּי.

י.א.

אהובי, בני היקר! ראה לשמר מאד מאד על  
 בריאות גופך, ואל תפנס בשום לחצים, כי כל המחלות  
 והיסורים שעוברים על האדם הם רק מחמת שמלחיץ  
 את עצמו בדברים שלמעלה מכחותיו, ומזה מתפוצצים  
 עצביו, עד שנופל במחלת הדכאון, שקורין דפרסיה,  
 מחמת שהוא רצה לעשות הרבה מאד, והלחיץ  
 את עצמו יותר מיכלתו, וכשרואה שאין הולך לו,  
 מתפוצצים עצביו, ואזי נופל בדכאון ובעצבון ובמרה  
 שחורה ובדפרסיה, וקשה וכבד לו לצאת מזה, או  
 שעלול לבוא על-ידי לחץ למעלה מכחותיו לידי  
 התקפת לב, חס ושלום, וכדומה כל מיני מחלות הבאות  
 מהלחצים שאדם מלחיץ את עצמו יותר מכחותיו;  
 ועל-כן ראה, אהובי, בני היקר, לא להיות בטלן, "אל  
 תפנס ללחץ", ואל תלחיץ את עצמך בשום פנים ואפן,  
 אלא תמיד תדע שיש עוד יום וכו', ואם אין לך כח  
 עכשו, תדחה זאת לשעה אחרת או ליום הבא, העקר  
 לא להפנס ללחץ, כי הלחץ — זה הדחק, הורס את  
 בריאות האדם לגמרי, וכל אלו שזכו להצליח בין  
 בגשמיות ובין ברוחניות, הוא רק על-ידי שהשתמשו  
 בעצה הנוראה והנפלאה הזאת לא להפנס ללחץ, ולא  
 הלחיצו את עצמם יותר מכחותיהם. ותדע, אהובי,

מה

## אַל תִּפְנֵס לְלַחֵץ

בְּנֵי הַיָּקָר, שְׁדַבְּרִים אֵלָיו הֵם יְסוּד וְעֵקֶר גְּדוֹל בְּחַיֵּי  
הָאָדָם וְהַצְּלָחָתוֹ, וְתַחֲזוּר עַל דְּבָרִים אֵלָיו הַרְבֵּה מְאֹד,  
כִּי תִצְטָרֵף לָהֶם לַיָּמִים הַבָּאִים, וְאִם תִּטָּה אֶזֶן קְשֻׁבֶת  
לְדַבְּרֵי אֱלֹהִים, אִז טוֹב לָךְ בְּזֶה וּבְכָא לְנִצָּח נְצָחִים.

**תָּם וְנִשְׁלָם, שְׂבַח לְאֵל בּוֹרֵא עוֹלָם!**

