



תְּשֶׁתְּחַרֵּר מֵהַלַּחֵץ



הצדיק מיכנאל זינ"א

breslevcity.co.il



מצבת ציון רבנו הקדוש אור העולם רבי **נחמן מברסלב** ז"ע "א באומן

הבטיח שכל מי שיבוא אל ציונו הקדוש ויאמר שם את התיקון הכללי ויציא מהשאל תחתית ויעשה לו טובה נצחית



ציון הצדיק מיבנאל כ"ק **מוהרא"ש** זצוק"ל ביבנאל עיר ברסלב



בצוואתו ציווה לחרוט
על מצבתו את ההבטחה
החזקה תרוקים ורווקות
והבטיח להיות מליץ יושר
לכל מי שיבוא אל קברו
ללמוד ולהתפלל

קונטרס

תִּשְׁתַּחֲרַר מִהַלְחֵץ

יגלה שְׁכַל הַבְּעִיּוֹת שְׁעוֹבֵרוֹת עַל הָאָדָם הֵן רַק
מַחֲמַת הַלְחֵץ שְׁמַלְחֵץ אוֹתוֹ כֹּל דְּבַר, וְהוּא
נוֹטֵל עַל עֲצָמוֹ דְּבָרִים יוֹתֵר מִכּוֹחוֹ, וְזֶה אֲשֶׁר
מְמוֹטֵט אוֹתוֹ וְאֵת כּוֹחוֹ וְחֲשָׁקוֹ לַחַיּוֹת.

בְּנוֵי וּמֵיֶסֶד עַל פִּי דְּבָרֵי
רַבְּנוּ הַקְּדוֹשׁ וְהַנּוֹרָא, אוֹר הַגְּנוּז וְהַצֶּפּוֹן
בוֹצִינָא קְדִישָׁא עֲלָאָה, אֲדוֹנֵנוּ מוֹרְנוּ וְרַבְּנוּ
רַבֵּי נַחֲמָן מִבְּרֶסְלַב, זְכוּתוֹ יִגַּן עֲלֵינוּ
וְעַל פִּי דְּבָרֵי תַלְמִידוֹ, מוֹרְנוּ
הַגְּאוֹן הַקְּדוֹשׁ, אוֹר נִפְלָא, אֲשֶׁר כָּל רִז לֹא אָנִים לִיה
רַבֵּי נֵתָן מִבְּרֶסְלַב, זְכוּתוֹ יִגַּן עֲלֵינוּ
וּמִשְׁלָב בְּפֶסוּקֵי תנ"ך וּמֵאמְרֵי חז"ל הַקְּדוֹשִׁים,
מְגַמְרָא וּמְדַרְשִׁים וְזֵהר הַקְּדוֹשׁ.

הוֹבָא לְדָפוּס עַל-יְדֵי
חֲסִידֵי בְּרֶסְלַב
עִיר הַקְּדֵשׁ יִבְנֵאל תוֹכֵב"א





קרן הדפסה "היכל הקודש" שע"י עמותת "ישמח צדיק"

להשגת הספר הזה וספרים אחרים בהוצאת הקרן:

04-6721909

טלפון נוסף: **04-6656666**



ספרי רבי נחמן מברסלב זיע"א



ספרי כ"ק מוהרא"ש זיע"א



קונטרסים לזיכוי הרבים ועוד

פרטי חשבון לתרומה/העברה:

בנק הדואר סניף 001 מספר חשבון 3397375 ע"ש עמותת "ישמח צדיק"
ניתן לתרום לעמותה באמצעות אפליקציית "ביט" לנייד מס' 055-9269726

זכות הרבים יכולה להיות שלך! 04-6656666

באפשרותך להקדיש קונטרס לרפואה, להצלחה, לעילוי נשמת, לברכה ולכל הישועות ולזכותך ולזכות יקירך (ההקדשות מתפרסמות בסוף החוברת)

קונטרס

תִּשְׁתַּחֲרַר מֵהַלְחֵץ

א.

לְהִזָּהַר מְאֹד לֹא לַחֲיוֹת תַּחַת לְחָצִים

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! עֲלֵיכֶם לְדַעַת, כִּי עַקֵּר
חֻכְמַת הַחַיִּים הוּא לְהִקָּל אֶת הַחַיִּים וְלֹא לְהַכְבִּיד
אוֹתָם, וְעַל-כֵּן צָרִיכִים לְהִשְׁתַּדֵּל בְּכָל מִינֵי אָפְנִים
שֶׁבְעוֹלָם לְהוֹרִיד מִמֶּנּוּ כָּל מִינֵי לְחָצִים, כִּי הַלְחָצִים
הוֹרְסִים אֶת הָאָדָם בֵּין בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבֵין בְּרוּחָנִיּוֹת, כִּי
רוּאִים שָׂרָב בְּנֵי-אָדָם כָּל-כָּף מְבַהֲלִים וּמְבַלְבְּלִים
רַק מְרַב הַלְחָצִים שְׁלֵהֶם בְּגִשְׁמִיּוֹת, וְקָשָׁה וְכָבֵד
לָהֶם מְאֹד עֲבוֹדַת יוֹם יוֹם, מֵאַחַר שֶׁהֵם נְחוּנִים תַּחַת
לְחֵץ עֲצוּם, כִּי הֵם חוֹשְׁבִים שֶׁהֵם חֲבִיבִים לְגִמְרָה מֵה
שְׁלֵקָחוּ עַל עֲצָמָם, וּמֵאַחַר שֶׁאֵין זֶה הוֹלֵךְ לָהֶם, אֲזִי

החיים בלחץ נורא, וזה אשר הורס את חייכם לגמרי. וכמו־כן ברוחניות עקר המניעה לקיים את מצוותיו יתברך ולשמר שבת־קדש ולהתמיד בלמוד התורה הקדושה הוא רק מרב הלחצים, שאדם חושב כאלו זה על כבד עד מאד, ודבר זה מכניס אותו בלחץ, ותכף־ומיד כשהוא בלחץ, קשה לו לקיים את רצונו יתברך, אבל בו ברגע שאדם יוריד מעצמו את הלחצים, וידע אשר כל מצוותיו יתברך שצוה לנו הן ערבות ומתקות למי שמקימן וכן למוד התורה הקדושה שהוא חכמתו יתברך, אין לה עוד נעם וערבות יותר מזה, מפל שפן וכל שפן שמירת שבת־קדש שאדם זוכה לשמר שבת־קדש, שהוא עצם עצמיות אלקותו יתברך, כי שבת היא שמא דקדשא בריך הוא, תכף־ומיד כשאדם יודע זאת, על־ידי־זה מוריד ממנו כל מיני לחצים, ועושה את זה בחפץ לב, ואדרבה הוא שש ושמח לקיים את מצוותיו יתברך, וללמד את תורתו הקדושה שהיא חכמתו יתברך, ולשמר שבת־קדש שהיא עצם רוחניות חיות אלקותו יתברך. וכמו־כן הוא בגשמיות, תכף־ומיד כשאדם מוריד מעצמו את כל הלחצים, ויודע

שֶׁהוא לא צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת שׁוּם דְּבָר, אֲלָא הוּא עוֹשֶׂה
 אֶת הַכֹּל בְּחֶפְזָא לֵב בְּלִי שׁוּם עַל, אֲזִי מִמִּילָא יְכוּל
 לַעֲשׂוֹת כָּל דְּבָר אֲפִלוּ הִקְשָׁה בְּיֹתֵר; כִּי עָקֵר
 הַמְּנִיעָה שְׁמוֹנַעַת אֶת הָאָדָם מִלְּבַצֵּעַ דְּבָר גַּשְׁמִי,
 הֵינּוּ שְׁיַעֲסֵק בְּאִיזוֹ עֲבוּדָה אוֹ יָקִים אֵיזָה עֲנָן רוּחָנִי
 שְׂאֵלוֹ מְצוּוֹתָיו יִתְבָּרַךְ וְלִמּוּד תּוֹרָתוֹ שֶׁהיא חֻקְמָתוֹ
 יִתְבָּרַךְ, זֶהוּ רַק מַחֲמַת שְׁלוֹקָם אֶת הַדְּבָר בְּדַרְךְ שֶׁל
 לַחֲץ, וְתִכְתֵּף-וּמִיד כְּשֶׁאָדָם חִי עִם לַחֲץ, אֲזִי קָשָׁה
 וְכָבֵד לוֹ הֵן הַגַּשְׁמִיּוֹת וְהֵן הַרוּחָנִיּוֹת, כִּי אִף אֶחָד
 אֵינּוּ יְכוּל לְחִיּוֹת עִם לְחָצִים, כִּי לְחִיּוֹת תַּחַת
 לְחָצִים זֶה הוֹרֵס אֶת הַבְּרִיאוֹת וְהַעֲצָבִים לְגַמְרִי, עַד
 שְׂרוּאִים בְּנֵי-אָדָם שֶׁהִגִּיעוּ לְהַתְמוֹטְטוֹת עֲצָבִים רַק
 מַחֲמַת הַלַּחֲץ הַכָּבֵד שֶׁהִמְשִׁיכוּ עֲלֵיהֶם — הֵן
 בְּגַשְׁמִיּוֹת, שָׂאת כָּל עֲבוּדָתָם וְעַסְקֵיהֶם הֵם לְקַחוּ
 בְּרִצְיֹנוֹת הַכִּי גְדוֹלָה, וְחָיו בְּלַחֲץ קָבוֹעַ, וְעַל-יַדֵּי-זֶה
 הַתְמוֹטְטוֹ לְגַמְרִי וּבָאוּ לְהַתְמוֹטְטוֹת עֲצָבִים. כְּמוֹ-
 כֵּן בְּרוּחָנִיּוֹת, כְּשֶׁאָדָם מִלְּחִיץ אֶת עַצְמוֹ בְּקִיּוּם
 מְצוּוֹתָיו יִתְבָּרַךְ וּבְלִמּוּד הַתּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה וְאֵינּוּ
 עוֹשֶׂה אֶת זֶה מִתּוֹךְ חֶשֶׁק, כִּי אֵינּוּ מְעַרֵּךְ אֶת
 הַרוּחָנִיּוֹת שְׂבָהֶם, אֲזִי נִכְנָס לְלַחֲצִים, וְהַלְּחָצִים
 הָאֵלוֹ מְבִיאִים אוֹתוֹ לִידֵי הַתְמוֹטְטוֹת עֲצָבִים,

רחמנא לישזבן. ודבר זה צריכים לדעת ביותר
 בעלי תשובה, החוזרים בתשובה אליו יתברך,
 עליהם לדעת שעקר קיום מצוותיו יתברך צריך
 להיות בשמחה ובחשק נפלא ולא תחת לחצים
 ואיומים, אדרבה עליהם לקיים כל מצוה ומצוה
 בשמחה עצומה, שהוא עושה בזה רצונו יתברך,
 כי כך צוה לנו הקדוש-ברוך-הוא, ולא ידקדק
 בדקדוקי הכל ובחמרות יתרות, פאשר דבר זה
 בעצמו מלחיץ אותו, וכמו-כן בלמוד התורה
 הקדושה צריך ללמד את חכמתו יתברך בדרך
 אהבה ותשוקה שנקנס בתוך חכמתו יתברך, כי
 התורה היא היא חכמתו יתברך, וכשאדם לומד
 תורה, הוא נכלל בחכמתו יתברך, ואין לה עוד
 תענוג יותר גדול מזה שאדם נקנס בתוך חכמתו
 יתברך, וכשאדם מקיים מצוותיו יתברך ולומד את
 תורתו הקדושה, ושומר שבת בשמחה ובאהבה,
 ואינו מדקדק דקדוקים של הכל וחמרות יתרות,
 דיקא על-ידי-זה ממשיך על עצמו ערבות, נעימות,
 ידידות, זיו חיות אלקותו יתברך, ומשתחרר מכל
 מיני לחצים, ועל-ידי-זה נצול מהתמוטטות
 עצבים, לא-כן אם אינו מקבל את ההקדמות האלו,

אז יפגס בלחצים שהם יביאו אותו, רחמנא לישזבן, לידי שבר עצבים. וכמו־כן בגשמיות אדם שרוצה לעבד ולהרויח, אסור לו לטל על עצמו שום לחץ, כי הלחצים מלחיצים את המחין, עד שבאים לידי התמוטטות עצבים, ועל־כן ראו בני ובנותי היקרים, מה לפניכם, והנהרו מאד מאד לא לחיות תחת לחצים לא בגשמיות ולא ברוחניות, ותמיד תזכרו שאף אחד אינו מלחיץ אתכם, כי אין הקדוש־ברוך־הוא בא בטרונייה עם בריותיו (עבודה זרה ג.), הינו שאין הקדוש־ברוך־הוא בא בלחץ עם בריותיו, שאתם מְכַרְחִים לעשות דבר זה, אלא מסר את הבחירה בידי בריותיו, ושום דבר אסור שיהיה תחת לחצים, הן ברוחניות — לקיים מצוותיו ותברך, ללמד תורתו הקדושה, ומכל שפן וכל שפן דברים גשמיים אסור לחיות תחת לחצים. ואם תכניסו בעצמכם ידיעות אלו, אז תצליחו בין בגשמיות ובין ברוחניות, כי הלחצים הורסים את האדם לגמרי, ורב אלו שנתרחקו מהיהדות הִיָּה זֶה רק מפני שלקחו כל דבר תחת לחצים עצומים, וכן אלו שהתמוטטו עצביהם, הִיָּה גם־כן מחמת שלקחו כל דבר תחת איומים ולחצים כבדים,

שְׁזָהוּ הַפֶּךָ רְצוֹנוֹ יִתְבַּרֵךְ, כִּי בְּאֵמַת הַיְסוּד וְהַעֲקָר
 בְּאֵמוּנָה הַקְּדוּשָׁה לְהִיּוֹת בֶּן חוֹרִין, הֵינּוּ לְבַטֵּל אֶת
 עֲצָמוֹ לְגַמְרֵי אֶל אֵין סוּף בְּרוּךְ הוּא, וְלִידַע וּלְהַנְדִיעַ
 שְׂאִין בְּלַעֲדָיו יִתְבַּרֵךְ כָּלֵל, וְהַכֵּל לְכָל אֱלֻקוֹת גְּמוּר
 הוּא, וִיכֹלִים לַעֲבֹד אֶת הַקְּדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מְכַל
 דָּבָר, וְתַכְּף-וּמְיָד כְּשִׁידְעִים יְדִיעוֹת אֱלוֹ, אָז
 מְשַׁתְּחַרְרִים מְכַל מִינֵי לְחָצִים; וְעַל-כֵּן תַּחֲדִירוֹ
 בְּעֲצָמְכֶם, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, אֶת הַלְמוּד הַזֶּה
 שְׂאִין בְּלַעֲדָיו יִתְבַּרֵךְ כָּלֵל, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּשְׁתַּחֲרְרוּ
 מְכַל מִינֵי לְחָצִים בֵּין בְּגַשְׁמִיּוֹת וּבֵין בְּרוּחָנִיּוֹת, וְאֵל
 תִּתְּנוּ לְאֵף אֶחָד לְהַלְחִיץ אֶתְכֶם, וְאֵז דִּיקָא תַצְלִיחוּ
 דְּרַכִּיכֶם תְּמִיד. וְזָכְרוּ זֹאת הַיֵּטֵב, וּבִיּוֹתֵר צְרִיכִים
 לְדַעַת אֶת זֶה אֱלוֹ אֲשֶׁר חוֹזְרִים בְּתִשׁוּבָה, אֲשֶׁר
 אָסוּר לְחַיּוֹת תַּחַת לְחָצִים, אֲדַרְבֵּה אָדָם צְרִיךְ
 לְהִכְנִיס אֶת עֲצָמוֹ בְּאֵמוּנָה פְּשוּטָה בּוֹ יִתְבַּרֵךְ, שְׁזָה
 בְּעֲצָמוֹ יִשְׁחַרֵר אוֹתוֹ מְכַל מִינֵי לְחָצִים.

ב.

עֲלֵיכֶם לְדַעַת שְׂאֵסוּר לְהַלְחִיץ אֶת אֵף אֶחָד

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! עֲלֵיכֶם לְדַעַת, כְּמוֹ שְׂאֵתֶם

אינכם רוצים לחיות תחת לחצים, וקשה וכבד לכם מאוד מאוד לקבל לחצים שמלחיצים אתכם בין בגשמיות ובין ברוחניות, כמו־כן עליכם לדעת, שאסור להלחץ את אף אחד משום דבר, הן הבעל את האשה אסור לו להלחיצה בשום דבר שבעולם, והן האשה את הבעל אסור לה להלחיצו בשום דבר שבעולם, וכן שניהם בצותא אסור להם להלחץ את הילדים, כי אם רוצים לראות ברכה בעמל זולתו, צריכים להשתדל להקל ממנו את הלחץ הקשה והכבד שהולך וסובב עמו כל יום, כי על כל אחד ואחד עוברים לחצים מבית ומבחוץ, ועקר ההצלחה הוא רק להסיר ממנו את הלחצים. כי תכף־ומיד כשמלחיצים את מישהו, אזי לבסוף הוא מתבהל ומתבלבל לגמרי עד שיכול לבוא על־ידי כך להתמוטטות עצבים.

ועל־כן תשתדלו, בני ובנותי היקרים, להוריד את הלחץ שמלחיצים אחד את השני, ואדרבה תשתדלו לעזר זה לזה, הן הבעל שיעזר מאד לאשתו, ותמיד ידבר על לבה ויוריד ממנה את כל הלחצים שיש בבית, והן האשה תדבר תמיד על

תשתחרר מהלחץ

לב בעלה, ותסיר את כל הלחצים שמנחים עלי, ואחד יחזק ויאמץ את השני, אשר לא פדאי לחיות תחת לחצים תמידיים, כי הלחצים רק הורסים את האדם בין בגשמיות ובין ברוחניות.

ומכל שכן וכל שכן שצריכים ההורים להוריד את הלחצים מהילדים, לא להכניסם ללחץ, שהם מכרחים דיקא לעשות כן וכך, כי הלחץ שזה הדחק יכול להרס את העתיד של הילדים. ואם-כן אסור להלחיץ אף אחד ושום בר ישראל, ואם יש אצלו פועל או עובד אסור להלחיצם, כי כשמכניסים אותם בלחץ, על-ידי-זה הורסים אותם לגמרי, ושום דבר לא נעשה; ועל-כן אם רוצים להצליח בזה העולם, צריך להשמר מאד לא להלחיץ את אף אחד, ודיקא על-ידי-זה יקנה לעצמו רעים, אהובים וידידים רבים. העקר להשמר לא להלחיץ את אף אחד, וכן צריכים להשתדל לראות שבבית לא יהיה מתח ולחץ כלשהו, וכשבונים בית בצורה כזו, אז כל הבית מתנהל כבר בצורה אחרת לגמרי; ולכן ראו, בני ובנותי היקרים, להוריד את הלחצים אחד מזולתו

וּמִכָּל שֶׁפֶן מֵהֵילָדִים, כִּי לֹא כָּל אֶחָד מֵהֵילָדִים יְכוּל
 לְחַיּוֹת תַּחַת לְחָצִים תְּמִידִים, וְאִם תִּתְעַקְּשׁוּ עַל
 דְּבַר זֶה, אַתֶּם יְכוּלִים לְהַחְרִיב אֶת הֵילָדִים לְגַמְרֵי,
 כִּי רַב הֵילָדִים הַבְּעֵינֵינִי וְהַלְקוּיִים בָּאִים רַק מִחֲמַת
 שְׁחִיו תַּחַת לַחֵץ תְּמִידִי, כְּמוֹ-כֵן כָּל הַשּׁוֹנְאִים שְׂיֵשׁ
 לְאָדָם זֶהוּ רַק מִחֲמַת שְׁמִלְחֵיץ אוֹתָם, וְלִהְפוּךְ —
 מִי שֶׁהוֹלֵךְ עִם בְּנֵי-אָדָם בְּדֶרֶךְ שֶׁל אֲהָבָה וְנֶעַם
 וַיְדִידוּת וּבִקְלוּת, וַיִּמְסֵר מֵהֶם אֶת הַלְּחָצִים, קוֹנֵה
 לְעֲצֻמוֹ אוֹהֲבִים רַבִּים, כִּי בְנֵי-אָדָם אוֹהֲבִים מִי
 שְׁמוֹרִיד מֵהֶם אֶת הַלְּחָצִים, וְשׁוֹנְאִים לְעַמַּת זֹאת
 אֶת מִי שְׁמִלְחֵיץ אוֹתָם; וְעַל-כֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי
 הַיְקָרִים, הָיוּ פְּקָחִים, וַיֵּרְאוּ מֵהַלְּפָנֵיכֶם, וְתוֹרִידוֹ אֶת
 הַלְּחָצִים זֶה מִזֶּה, וְשָׁנִיכֶם מֵהֵילָדִים, וְכֵן מֵהַשְּׂכָנִים
 וּמֵהַקְּרוֹבִים וְהַרְחוֹקִים תִּשְׁתַּדְּלוּ לְהוֹרִיד אֶת כָּל
 הַלְּחָצִים, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִּקְנוּ לְעֲצֻמְכֶם אוֹהֲבִים
 רַבִּים; אֲשֶׁרֵי מִי שְׁמִכְנִים דְּבוּרִים אֵלָיו אֶל תּוֹךְ לְבוֹ,
 וְאִזּוֹ יִצְלִיחַ בֵּין בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבֵין בְּרוּחֵי-גִיּוֹת; כִּי עֵקֶר
 הַהִצְלָחָה הוּא רַק עַל-יְדֵי שְׁמִשְׁתַּחֲרָרִים מֵהַלַּחֵץ
 הַתְּמִידִי שְׁמִלְחֵיץ אֶת הָאָדָם בְּחַיֵּי יוֹם יוֹם.

ג.

שום דבר אסור שיהיה אצלכם הכרחי לעשות
 בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, כי אי
 אפשר לעבר את זה העולם בשלום, אלא
 כשלוקחים את הפל בקלות, ושום דבר אסור
 שיהיה מכרח לאדם לעשות תחת לחץ תמידי, כי
 עקר הגלות המרה שעוברת על האדם בין בגשמי
 ובין ברוחני הוא רק כשחי תחת לחץ תמידי,
 וברגע שאדם משתחרר מהלחץ התמידי, על-ידי-
 זה נגאל מפל צרותיו. ותסתכלו במציאות החיים,
 אשר כל הסבל הרב שבני-אדם סובלים, הוא רק
 מחמת שחיים תחת לחץ תמידי, ולכן אם אתם
 רוצים להשתחרר מפל צרותיכם, תשתדלו
 להשתחרר מהלחץ שמלחיץ אתכם, ותמיד תזכרו
 שאין דבר שמכרחים לעשות, כי ברגע שאתם
 לוקחים על עצמכם איזה דבר לעשות בהכרח כנגד
 הרצון, אזי אתם כבר נכנסים ללחץ, והלחץ מלחיץ
 אתכם, עד שהנכם נהרסים לגמרי, ומזה באה
 התמוטטות עצבים, רחמנא לישזבן, עד שיש
 בני-אדם שבאים לידי התאבדות, מחמת שלקחו

על עצמם דברים שהיו למעלה מפחותיהם. ולכן ראו, בני ובנותי היקרים, להשתחרר מכל הלחצים, ואל תחיו תחת לחצים תמידיים, ותמיד תזכרו, אשר אין דבר שאתם מכרחים לעשות, אין משג של "מכרח", הקדוש-ברוך-הוא ברא את העולם בבחירה חפשית שיבחר האדם, ותכף-ומיד כשמתודע לאדם דבר זה, אזי מוריד מעצמו כל מיני לחצים שמלחיצים את מחו ועצביו. והעקר הוא אמונה פשוטה בו: תברך, להאמין שאין בלעדיו: תברך כלל, והוא: תברך מחיה ומיהיה ומקים את כל הבריאה כלה, ודומם, צומח, חי, מדבר, הם עצם עצמיות חיות אלקותו: תברך. וכשאדם בוחר רק בזה, על-ידי-זה נתרחבים דעתו ועצביו, ויוצא מכל מיני לחצים, כי האמונה היא כמו שנה טובה שהאדם ישן, ואחר-כך נתעורר במחין ובעצבים חזקים, כמו-כן מי שמכניס את עצמו באמונה הקדושה בו: תברך, ויודע אשר הכל מננו: תברך ובוחר רק באמתת מציאותו: תברך, על-ידי-זה מוריד מעצמו כל מיני לחצים, ומשתחרר מהלחצים שמלחיצים אותו. וזה שיה בין בגשמיות ובין ברוחניות, כי אי אפשר

להשתחרר מהלחצים התמידיים שמלחיצים את האדם, אלא על-ידי אמונה פשוטה בו יתברך, כי על-פי-רוב האדם נשבר מכל מה שעובר עליו, כי נדמה לו שכל מה שנאָרע לו וכל מה שעובר עליו, הכל היה מרצונו, ועל-ידי-זה נכנס בלחצים, אבל תקף-ומיד כשמכניס את הקדוש-ברוך-הוא בתוך עניניו, אזי משתחרר מכל הלחצים; ועל-פן עליכם לדעת דבר זה, אשר שום ענין אסור שיהיה אצלכם תחת לחץ תמידי, הינו שאתם מכרחים לעשותו, אין מכרחים שום דבר, כי אם להאמין בו יתברך בתמימות ובפשיטות גמורה, ועל-ידי-זה תצאו מכל מיני לחצים, ותשתחררו מהלחץ התמידי שמלחיץ אתכם.

ד.

עצות איה להשתחרר מלחצים

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, אשר אין עוד דבר שמשתחרר את האדם מלחצים כמו מדת השמחה, וכשאדם שש ושמת בכל יום ויום, ומחזיר בעצמו רק נקדת השמחה, ומוסר את נפשו

עַל נִקְדַּת הַשְּׂמֻחָה, וּמְרַחֵק מֵעֲצָמוֹ בְּמַסִּירוֹת נַפְשׁ
הַכִּי גְדוּלָה, אֵת כָּל מִינֵי עֲצָבוֹת וְעֲצָלוֹת, עַל-יְדֵי-
זֶה הוּא מִשְׁתַּחֲרַר מִכָּל מִינֵי לַחְצִים, כִּי הַלַּחְצִים
בָּאִים רַק מִחֲמַת עֲצָבוֹת וּמְרִירוֹת וְדַכְאוֹן, כִּי מִי
שֶׁהוּא תָּמִיד שָׂמֵחַ וְאִינוֹ מֵנִיחַ אֲצִלוֹ שׁוֹם עֲצָבוֹת
וְעֲצָלוֹת, הוּא אֵף פֶּעַם לֹא חַי תַּחַת לַחְצִים, כִּי
הַלַּחְצִים בָּאִים רַק עֵקֶב הַדַּכְאוֹן וְהַמְרִירוֹת
וְהַדְּאָגוֹת שֶׁנִּכְנָסִים בָּאָדָם, שֶׁתָּמִיד דּוֹאֵג מֵהַיְהִיָּה
וְאִיךָ יִהְיֶה, וְחַי בְּדַכְאוֹן וּבְמְרִירוֹת, לָמָּה קָרָה לוֹ
דָּבָר כֵּזֶה, וְאִיךָ עָשָׂה טְעוֹת כְּזוֹ, אֲשֶׁר כָּל זֶה מְכַנְּסִים
אוֹתוֹ בְּלַחְצִים גְּדוּלִים, אֲבָל תִּכְתֹּב-וּמְיָד כִּשְׂאָדָם שֶׁשׁ
וְשָׂמֵחַ וְרוֹקֵד מְרַב שְׂמֻחָה, וְשׁוֹמֵעַ כְּלֵי זִמְרָת תָּמִיד,
עַל-יְדֵי-זֶה הוּא מִשְׁתַּחֲרַר מִכָּל מִינֵי לַחְצִים; וְעַל-
כֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, אִם אַתָּם רוֹצִים לְהַשְׁתַּחֲרַר
מִכָּל מִינֵי לַחְצִים שֶׁבְּעוֹלָם, עֲלִיכֶם לִשְׁמַע רַק כְּלֵי
זִמְרָה וְלִהְיוֹת תָּמִיד בְּשְׂמֻחָה, כִּי הַשְּׂמֻחָה מְרַחֶבֶת אֵת
הַדַּעַת, וּפּוֹתַחַת אֵת קֶשֶׁר הַלַּחֲץ שֶׁאָדָם נִקְשָׁר בּוֹ.
וּזְכְּרוּ הֵיטֵב דְּבַר זֶה, כִּי רַב רַבָּם שֶׁל בְּנֵי-אָדָם אֲשֶׁר
חַיִּים תַּחַת לַחֲץ תָּמִידִי, זֶה בָּא רַק מִחֲמַת עֲצָבוֹת
וְעֲצָלוֹת וְדַכְאוֹן וּמְרִירוֹת, וְלָכֵן תִּשְׁתַּדְּלוּ בְּכָל מִינֵי
אֲפָנִים שֶׁבְּעוֹלָם לְהַמְשִׁיךְ עַל עֲצָמְכֶם שְׂמֻחָה

תמידיית ולשׁמח על נעם חלקכם ותמיד תהיו
 שׁמחים בַּמָּה שֵׁישׁ לָכֶם, כִּי הֵא בָּהָא תִּלְיָא, הִינוּ
 מִי שְׁרוּצָה לְהִשְׁתַּחֲרַר מֵהִלְחָץ עֲלֵינוּ לְהִיּוֹת שְׁמֵחַ
 בְּחִלְקוֹ, וְלִדְעַת שְׁכָל מַה שֵׁישׁ לוֹ הוּא הַטּוֹב וְהַיָּפֶה
 בְּיוֹתֵר, וְלְהַפּוֹד עֵקֶר הַלְחָצִים בָּאִים לְאָדָם כְּשֵׁאִינוּ
 שְׁמֵחַ בְּחִלְקוֹ, תָּמִיד הוּא מְקַנָּא בְּזוּלָתוֹ; וְעַל-כֵּן אִם
 אַתֶּם רוֹצִים לְצִאת מֵהִלְחָצִים הַתְּמִידִים, תִּשְׁתַּדְּלוּ
 לְהִיּוֹת תָּמִיד שְׁמֵחִים וְעֲלִיזִים, וְזֶה יִשְׁחַרֵּר אֶתְכֶם
 מֵהִלְחָץ הַתְּמִידִי, וְכַמוֹ-כֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְּקָרִים,
 עֲלֵיכֶם לְהַרְגִיל אֶת עֲצֻמְכֶם לְהִתְפַּלֵּל וּלְבַקֵּשׁ כָּל מַה
 שְׁאַתֶּם צְרִיכִים מִמֶּנּוּ יִתְבַּרֵּךְ, וְתִשְׁיַחוּ וְתִסְפְּרוּ אֶת
 כָּל אֲשֶׁר עִם לְבַבְכֶם אֵלָיו יִתְבַּרֵּךְ, כְּאֲשֶׁר יִדְבֵּר אִישׁ
 אֶל רֵעֵהוּ וְהִבִּין אֶל אָבִיו בְּתַמִּימוֹת וּבְפִשְׁטוֹת
 גְּמוּרָה, וְדַבֵּר זֶה יִתִּיר אֶת הַקֶּשֶׁר שֶׁנִּקְשַׁרְתֶּם בּוֹ
 תַּחַת לַחֵץ כְּבֵד; כִּי הַלְחָצִים שֶׁמְלַחֲצִים אֶת הָאָדָם
 נִדְמִים כְּמִי שֶׁקְשׁוּר בְּקִשְׁרִים רַבִּים, וְאִי אֶפְשָׁר לוֹ
 לְנַתֵּק אֶת עֲצָמוֹ מֵהַקִּשְׁרִים שֶׁנִּקְשַׁר בָּהֶם, שְׁזֶה כָּלֵל
 הַלְחָצִים שֶׁאָדָם נִכְנָס בְּתוֹכָם, וְהֵם קָשִׁים עַד מְאֹד,
 עַד שֵׁישׁ בְּנֵי-אָדָם שְׁכָל-כֵּן נִכְנָסוּ בְּלְחָצִים, שָׁמַר
 וּמְרוּר לָהֶם הַחַיִּים, וְנִדְמִים כְּמִי שֶׁכָּבוּל בְּכַבָּלִים
 רַבִּים, וְאִי אֶפְשָׁר לוֹ לְהַחֲלִץ מִזֶּה, וְתִכְרַח-וּמְיָד

כְּשֶׁאָדָם מְרַגֵּיל אֶת עַצְמוֹ לְדַבֵּר וְלִשְׁיחַ וְלִסְפֹּר
 לְפָנָיו יִתְבַּרֵךְ אֶת כָּל אֲשֶׁר עִם לִבּוֹ, עַל-יְדֵי-זֶה
 הוּא מַתִּיר אֶת כָּל הַכְּבָלִים וְהַקְּשָׁרִים שֶׁנִּקְשַׁר בָּהֶם,
 כִּי אֵין עוֹד דָּבָר שֶׁיִּכּוֹל לְהוֹצִיא אֶת הָאָדָם
 מֵהַקְּשָׁרִים וּמֵהַלְחָצִים הַתְּמִידִים שְׁלוֹ, כְּמוֹ תַּפְּלָה
 וְשִׂיחָה בֵּינוֹ לְבֵין קוֹנוֹ, שֶׁאָדָם בָּא וּמְדַבֵּר עִמוֹ
 יִתְבַּרֵךְ בְּלִשׁוֹן שְׂרָגִיל בָּהּ, וְהוֹלֵךְ לְמָקוֹם שֶׁאֵין שָׁם
 בְּנֵי-אָדָם, בְּפָרֵט בְּשָׂדֵה, וּמִתְחִיל לְדַבֵּר אֵלָיו יִתְבַּרֵךְ
 בְּשֵׁפֶת הָאֵם שְׁלוֹ, וְלִסְפֹּר לוֹ יִתְבַּרֵךְ אֶת כָּל אֲשֶׁר
 עוֹבֵר עָלָיו בְּתַמִּימוֹת וּבִפְשִׁיטוֹת גְּמוּרָה, שֶׁעַל-יְדֵי-
 זֶה בְּעַצְמוֹ הוּא יוֹצֵא מִכָּל מִינֵי לְחָצִים שֶׁמְלַחֲצִים
 אוֹתוֹ. וְעַל-כֵּן בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, אִם אַתֶּם רוֹצִים
 לְצֵאת וּלְהִשְׁתַּחֲרֵר מֵהַלְחָץ וְהַדְּחָק שֶׁלּוֹחֵץ וְדוֹחֵק
 אֶתְכֶם מֵה שֶׁעוֹבֵר עֲלֵיכֶם, הִרְגִּילוּ אֶת עַצְמְכֶם
 לְלַכֵּת לְמָקוֹם פְּנוּי שֶׁאֵין שָׁם בְּנֵי-אָדָם, וּתְסַפְּרוּ לוֹ
 יִתְבַּרֵךְ בְּשֵׁפֶת הָאֵם שֶׁלְכֶם אֶת כָּל מֵה שֶׁעוֹבֵר
 עֲלֵיכֶם, וְעַל-יְדֵי-זֶה תִשְׁתַּחֲרְרוּ מִכָּל הַלְחָצִים. וְזָכְרוּ
 הַיֵּטֵב, אֲשֶׁר שִׂמְחָה וּתְפִלָּה הֵן הַעֲצוֹת הָעֲקָרִיּוֹת
 וְהַיְסוּדִיּוֹת לְהִשְׁתַּחֲרֵר מֵהַלְחָצִים, וּכְמוֹ-כֵן לְעֹזֵר
 לְזוּלָתוֹ, לְהִיּוֹת תְּמִיד מוֹכֵן לְעֹזֵר לְאַחֲרֵים, גַּם זֶה
 מְשַׁחֲרֵר אֶת הָאָדָם מִכָּל מִינֵי לְחָצִים, כִּי בְּדַרְךְ כָּלֵל

לחצים באים לאדם כשהוא בעל קנאה, ותמיד מקנא בזולתו, ומכל שפן שאינו רוצה לעזר לזולתו, שכל זה מכניס אותו בתוך לחץ תמידי, אבל תכף-ומיד כשאדם מקבל על עצמו שהוא יעזר לזולתו והוא אינו צריך מאף אחד שום דבר, אדרבה הוא יכול להשפיע לאחרים ולעזר לאחרים, על-ידי-זה הוא משתחרר מלחץ; ועל-פני ראו, בני ובנותי היקרים, מה לפניכם תשתדלו להיות תמיד בשמחה עצומה, וכן תתפללו ותשיחו ותספרו את כל אשר עם לבבכם אליו יתברך ותיטיבו עם הבריות, ותעשו רק טובות לזולתכם, ועל-ידי כל זה תשתחררו מהלחץ שמלחין אתכם.

ה.

לקחת את כל החיים בקלות

בני ובנותי היקרים! אם אתם רוצים לחיות חיים ערבים ונעימים ומתקים, ולצאת מכל מיני לחצים שמלחיצים אתכם, תשתדלו לקחת את כל החיים בקלות, הינו ששום דבר לא צריך להיות הכרחי עליכם, כי תכף-ומיד כשאדם מכריח את

עצמו באיזה דבר על-ידי-זה נכנס בלחצים
 שמלחיצים אותו, וזה עלול לגרום לו התמוטטות
 עצבים, או חס ושלום, שכול לבוא לידי
 התאבדות. פי ברגע שאדם נכנס בלחצים, זה הורס
 לו את העצבים, ונכנס בדפאון ובעצבון ובמרירות
 גדולה, ומאבד את שכלו עד שבא לידי שבר
 עצבים, או חס ושלום, התאבדות, וכל זה מחמת
 שלוקחים את החיים בכבודות ובפחדים יתרים,
 וחושבים שהכל מכרח להיות מאה אחוז, ואם אינו
 נעשה כפי שרוצים אזי נשברים. ובאמת זו טעות
 גדולה, כי אי אפשר לבן אדם שיהיה משלם, כל
 אחד יש לו החסרונות שלו, וצריך לדעת ולהפיר
 את חסרונותיו, ולחיות עם המציאות, ולא יקנא
 בזולתו כלל, ודיקא על-ידי-זה יצא מכל מיני
 לחצים שמלחיצים אותו, כי בדרך כלל אחד מקנא
 בשני, ורוצה לחקות אותו, או אחד רוצה לכפות
 דעתו על זולתו ולהכריחו שיתנהג כמותו, הן
 הפעל את האשה והן להפך, והן שניהם את
 הילדים, והן בעל-הבית את הפועל, וכשהנלחץ
 רואה שאינו יכול לעמד בזה, אזי בא לידי
 התמוטטות עצבים, רחמנא לצלן, או לידי

התאבדות, רחמנא לישזבן; ועל-כן ראו לקחת את
 כל החיים בקלות ולא להלחיץ לא את עצמו ולא
 את זולתו, ולהשתדל לשחק מכל החיים, ולידע כי
 ימי שנותינו בהם שבעים שנה, וכל החיים הם רק
 מעבר, וכמה וכמה שנים כבר עברו מהשבעים
 שנה, ועוד מעט יגיע הזמן שניצא מזה העולם בלי
 שום ספק, ועל-כן האם כדאי בשביל זמן קצר
 כל-כך שיש לו לחיות בנה העולם, להעבירו תחת
 על של לחץ ודחק, להלחיץ את עצמו או את
 אשתו, או את הילדים, או את הפועלים, או את כל
 מי שפוגש ויבא עמו במגע, הרי הוא הורס בכך את
 כל חייו, כי החי תחת לחץ מתמיד, בא לידי
 מחלות משנות, ומכל שכן לידי מחלת עצבים, כי
 כל מחלת עצבים באה רק למי שחי תחת לחצים
 תמידיים; ועל-כן בני ובנותי היקרים, ראו לקחת
 את כל החיים בקלות ואל תחיו בשום לחצים,
 ותשתדלו להשתחרר מכל מיני לחצים, ותמיד
 תאמרו לעצמכם ולזולתכם ומכל שכן לילדיכם:
 אל תפחדו ואל תתייראו משום דבר, וכן גלו לנו
 חכמינו, שאל יכניס אדם אימה יתרה בתוך ביתו,
 כי זה מכניס את האדם בלחצים, שעל-ידי-זה יכול

לבוא לידי אסונות גדולים, כי כל האסונות שארעו
 לבני-אדם היו מחמת שחיו תחת לחצים תמידיים,
 ועל-פן אשרי ואשרי מי שלוקח את כל החיים
 בקלות ופש ושמח וחי את החיים שלו, ואינו
 מתפחד ומתבהל ומתירא משום ברֵיה שבעולם,
 ומוריד מעצמו כל מיני מתחים, ומשתחרר מכל
 מיני לחצים, שאז דיקא עולמו יראה בחייו.
 ותכניסו יסוד זה היטב היטב בתוך לבכם, כי רב
 הצרות והיסורים והמחלות והמכאובים שעוברים
 על בני-אדם, הם רק מחמת שאינם רוצים לקבל
 את הלמוד העמק הזה, כי הוא למוד עמק עמק מי
 ימצאנו להשתדל להשתחרר מכל מיני לחצים,
 ולחיות את החיים בקלות; אשרי מי ששומע
 לדברים אלו, ואז טוב לו בזה ובבא כל הימים.

ו.

להשתדל להיות תמיד עסוקים במשהו

בני ובנותי היקרים! עליכם לדעת, אם אתם
 רוצים להצליח בזה העולם ולצאת מכל מיני
 לחצים, תשתדלו להיות תמיד עסוקים במשהו ואל

תסתובבו ריקם בלי לעשות דבר, אלא אדם צריך
 תמיד להיות עסוק, ולא לילך בטל, כי השעמום
 מביא את האדם לידי שגעון, והבטלה הורסת את
 האדם לגמרי, ורב רבם של בני-אדם שבאים לידי
 לחץ תמידי, זהו מחמת שמסתובבים בריקנות,
 ואינם עושים מאומה, כי הבטלה והשעמום הם אם
 כל חטאת ומביאים לידי זמה ולידי שגעון, רחמנא
 לצלן, ועל-כן אם אתם רוצים להצליח בתייכם,
 תשתדלו בכל מיני אפנים שבעולם להיות עסוקים
 באיזה עסק, אפלו דבר קל, העקר להיות תמיד
 עסוקים, ואל תחיו חיים ריקניים, שזה בעצמו
 מכניס אתכם בלחץ תמידי, כי אם אדם עסוק
 במשהו אזי מרגיש ערכות נעימות בתיים, אבל אם
 האדם מסתובב בריקנות, אזי נכנס בלחצים גדולים
 וכבדים, וקשים לו מאד החיים, עד שנמאס לו
 הכל, ובא לידי התמוטטות עצבים, או לידי
 התאבדות, רחמנא לצלן, כי הריקנות הורסת את
 האדם בין בגשמי ובין ברוחני, ועקר הלחץ של
 האדם בא כשמסתובב בטל וריק, ואינו עושה
 דבר; ולכן ראו, בני ובנותי היקרים, אם רצונכם
 להשתחרר מהלחץ, עליכם להיות עסוקים תמיד,

וְעַל-יְדֵי-זֶה יִהְיֶה עֲרֹךְ לַחַיִּיכֶם, הֵינּוּ תָּמִיד תִּשְׁתַּדְּלוּ
 לְעֶסֶק בְּמַצּוֹת וּבְמַעֲשִׂים טוֹבִים, בְּצַדָּקָה וְחֶסֶד עִם
 זֹולַתְכֶם, וּמִי שֶׁמְרַגֵּיל אֶת עַצְמוֹ לְעֹזֵר לְזוּלָתוֹ, הוּא
 תָּמִיד יָכוֹל לִהְיוֹת עָסוּק, וְעַל-יְדֵי-זֶה יִשְׁתַּחַרֵּר
 מִהִלְחָצִים הַתְּמִידִים שֶׁמְלַחֲצִים אוֹתוֹ, וּכְמוֹ-כֵן
 עַל-יְדֵי שְׁלוֹמֵי־דִם תּוֹרָה הַקְּדוּשָׁה וּמִתְמִידִים בָּהּ,
 יוֹצְאִים מִכָּל מִינֵי לְחָצִים, כִּי הַתּוֹרָה מְטַהֶרֶת
 וּמְזַכֶּכֶת אֶת הָאָדָם מִכָּל מִינֵי זָכָל וְזִהְמָה שֶׁנִּדְבָּקוּ
 בוֹ, עַל-יְדֵי מַעֲשָׂיו הַרְעִים; וְלָכֵן רָאוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי
 הַיִּקְרִים, לָקִים אֶת מַצּוּוֹתָיו יִתְבָּרַךְ, וְלַעֲשׂוֹת טוֹב
 וְחֶסֶד וְצַדָּקָה עִם זֹולַתְכֶם, וְכֵן תִּקְנֵנוּ לְעַצְמְכֶם קִנְיָן
 הַתּוֹרָה, שֶׁעַל-יְדֵי-זֶה תִּשְׁתַּחַרְרוּ מִכָּל מִינֵי לְחָצִים
 שֶׁמְלַחֲצִים אֶתְכֶם. וְתִזְכְּרוּ דְבַר זֶה תָּמִיד, כִּי רַב
 בְּנֵי-אָדָם חוֹשְׁבִים שֶׁבְּזֶה שֶׁמְסַתּוֹכְבִּים רִיקָנִים
 וּמְבַטְלִים, עַל-יְדֵי-זֶה יוֹצְאִים מִלְחָצִים, אִין זֶה אֵלָא
 טְעוֹת גְּדוֹלָה וּמְרָה, כִּי הַלְחָצִים בָּאִים רַק עֵקֶב
 הַשְּׁעֵמוֹם וְהַבְּטָלָה שֶׁהָאָדָם מְסַתּוֹכֵב מְשַׁעֲמֵם וְרִיק
 וּבְטָל, אֲשֶׁר זֶה בְּעַצְמוֹ מְלַחֵץ אוֹתוֹ מְאֹד מְאֹד,
 אֲבָל אִם הוּא עָסוּק בְּמַשְׁהוֹ וְאֶפְלוּ בְּדָבָר גִּשְׁמִי,
 וּמִכָּל שֶׁפֶן בְּדָבָר רוּחָנִי, עַל-יְדֵי-זֶה מִשְׁתַּחַרֵּר
 מִהִלְחָצִים. וְתָמִיד תִּזְכְּרוּ כָּל זֶה, אֲשֶׁר עַל יְדוֹ

תשתחררו מכל מיני לחצים שהנכם נלחצים בהם, כי אין לך עוד בן חורין אלא מי שעוסק בתורה ובקיום המצוות, ועוזר לזולתו, שאז הוא נקרא בן חורין אמת.

ז.

ראו תמיד לכבד את זולתכם ולא להלחיץ אותו

בני ובנותי היקרים, הרגילו את עצמכם לכבד את כל בר ישראל, ותקדימו בשלום כל עובר ושב, ועל-ידי-זה בעצמו תנצלו ותשתחררו מכל מיני לחצים, כי עקר הלחצים הוא רק על-ידי קנאה וסנאה, שמקנאים וסונאים את הזולת, ונדמה לאדם כאלו זולתו רוצה לעשות לו את הרע, ומסתובבים במרירות עצומה כלפי זולתו, ודיקא על-ידי-זה האדם נכנס בלחצים קשים, כי על-פי-רב באים הלחצים רק מחמת שאין מכבדים את זולתו, אדרבה שונאים ומקנאים בזולתו, שזה הורס את החיים. ותסתכלו היטב היטב ותזכחו שכל הלחצים שמלחיצים אתכם הם רק מחמת שנדמה לכם כאלו זולתכם שונא אתכם, ורוצה את

הָרַע שְׁלָכֶם, וּבְאֵמַת הַכֹּל דְּמִיּוֹן, כִּי כָל אֶחָד יֵשׁ לוֹ
הַצְּרוֹת וְהִיסוּרִים שְׁלוֹ, וְלָכֵן רְאוּ בְּנֵי וּבְנוֹתַי
הַיִּקְרִים, לַעֲשׂוֹת תָּמִיד חֶסֶד עִם זוּלְתְּכֶם, וּתְכַבְּדוּ
אֶת זוּלְתְּכֶם, וְדִיְקָא עַל-יְדֵי-זֶה תִּשְׁתַּחֲרְרוּ מִכָּל מִינֵי
לְחָצִים. הִרְגִּילוּ אֶת עַצְמְכֶם לְדוֹן אֶת כָּל בְּנֵי-אָדָם
לְכַף זְכוּת, כִּי עַל כָּל אֶחָד וְאֶחָד עוֹבֵר בְּזֶה הָעוֹלָם
מֵה שְׁעוֹבֵר — צְרוֹת וְיִסוּרִים, קִטְנוֹת וְחִלְשׁוֹת
הַדַּעַת, עֲנִיּוֹת וְדַחְקוֹת, וְאֵף אֶחָד אֵינוֹ חוֹשֵׁב
מִזּוּלְתוֹ, וְזוֹ הַטְּעוֹת הַגְּדוֹלָה שֵׁישׁ בְּזֶה הָעוֹלָם,
שֶׁנִּדְמָה לְכָל אֶחָד וְאֶחָד כְּאִלוֹ זוּלְתוֹ מִסְתַּפֵּל עָלָיו
וְחוֹשֵׁב מִמֶּנּוּ, וּבְאֵמַת אֵין זֶה אֱלֹא דְמִיּוֹן גְּדוֹל
שֶׁמְכַנִּים אֶת הָאָדָם בְּלְחָצִים כְּבָדִים עַד שְׂרוּאִים
בְּנֵי-אָדָם שְׂאִינָם מְדַבְּרִים זֶה עִם זֶה מְרַב קִנְאָה
וְשִׁנְאָה שֵׁישׁ בֵּינֵיהֶם, וְהַכֹּל מִחַמַּת הַדְּמִיּוֹן, אֲשֶׁר
מְלַחֵץ אוֹתָם בְּכָל מִינֵי לְחָצִים; וְעַל-כֵּן בְּנֵי וּבְנוֹתַי
הַיִּקְרִים, אִם אַתֶּם רוֹצִים לְהִשְׁתַּחֲרַר מֵהַלְחָצִים
שֶׁמְלַחֲצִים אֶתְכֶם, הִשְׁתַּדְּלוּ לְכַבֵּד אֶת זוּלְתְּכֶם,
וְתִדְוְנוּ אֶת כָּל אֶחָד וְאֶחָד לְכַף זְכוּת, וְתַעֲשׂוּ כָּל
מִינֵי מְאֲמָצִים שֶׁבְּעוֹלָם לְהַשְׁלִים עִם זוּלְתְּכֶם, וְאִז
דִּיְקָא עַל-יְדֵי-זֶה תִּשְׁתַּחֲרְרוּ מִכָּל מִינֵי לְחָצִים.
וְזָכְרוּ זֹאת הַיֵּטֵב, כִּי עַל רַב בְּנֵי-אָדָם עוֹבֵר מֵה

שְׁעוּבָר רַק מִחֲמַת דְּמִיוֹנוֹת שֶׁל קִנְאָה וְשִׂנְאָה וְלִמּוּד חוֹב עַל זוּלָתָם, שֶׁזֶה בְּעֶצְמוֹ מְכַנֵּס אוֹתָם בְּלִחְצִים גְּדוֹלִים, עַד שֵׁשׁ בְּנֵי-אָדָם שֶׁקָּשָׁה וְכָבֵד לָהֶם לְצִאת בַּחוּץ מִכָּל שָׁפָן בְּשֵׁרוּאִים אֶת זוּלָתָם, הֵם נִכְנָסִים בְּלִחְצִים גְּדוֹלִים, אֲשֶׁר הוֹרְסִים אֶת יְמֵי חַיֵּיהֶם, וְהַכֵּל מִתְחִיל וּבֹא מִחֲמַת דְּמִיוֹנוֹת, שֶׁנִּדְמָה לְאָדָם כְּאִלוֹ זוּלָתוֹ שׁוֹנֵא אוֹתוֹ, כְּאִלוֹ רוֹצֵה לְהַרְע לּוֹ, וְדַבֵּר זֶה מְכַנֵּס אוֹתוֹ בְּלִחְץ; וְעַל-כֵּן בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, אִם אַתֶּם רוֹצִים לְהִשְׁתַּחֲרַר מֵהַלִּחְץ — זֶה הַדְּחַק תִּשְׁתַּדְּלוּ לְכַבֵּד אֶת זוּלָתְכֶם וְלִדְוֹנוֹ לְכַף זְכוּת, וְדִיקָא עַל-יְדֵי-זֶה תִּזְכּוּ לְצִאת מִכָּל מִינֵי לִחְצִים שֶׁבְּעוֹלָם.

ה.

עַל הָאָדָם לֵהְיוֹת תָּמִיד שֶׁשׁ וְשִׂמְח בְּחֻלְקוֹ

בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! תִּשְׁתַּדְּלוּ לֵהְיוֹת תָּמִיד שְׂמֵחִים בְּחֻלְקְכֶם, כִּי עֲלֵיכֶם לְדַעַת, אֲשֶׁר אֵין עוֹד תְּרוּפָה לְאָדָם בְּגִשְׁמִיּוֹת וּבְרוּחָנִיּוֹת כְּמוֹ מַדַּת הַשְּׂמִחָה הַתְּמִידִית שֶׁאָדָם תָּמִיד שֶׁשׁ וְשִׂמְח, וּבִיּוֹתֵר צְרִיף לְשִׂמְח בְּחֻלְקוֹ, שְׁדִיקָא עַל-יְדֵי-זֶה הָאָדָם

משתחרר מכל מיני לחצים, כי הלחצים באים
 לאדם רק מחמת שאינו שמח בחלקו, והוא תמיד
 חושב שלזולתו יש יותר ממנו, וכאלו זולתו יותר
 מצליח ממנו, ויותר חשוב ממנו, אשר דבר זה
 מכניס אותו בלחצים כבדים עד מאד, אבל בזה
 שאדם מרגיל את עצמו להיות תמיד שש ושמח
 ויודע שכל מה שיש לו זה הטוב והיפה ביותר,
 והוא תמיד שמח בחלקו ואינו מקנא בזולתו, אפלו
 שיהיה לו פי כמה וכמה יותר ממנו הוא שמח עם
 כל מה שרק חנן אותו הקדוש-ברוך-הוא, דיקא
 על-ידי-זה הוא משתחרר מכל מיני לחצים. ודעת
 לנבון, שכמעט שאי אפשר להשתחרר מלחצים
 תמידיים אלא על-ידי המדה היקרה הזו — להיות
 שש ושמח בחלקו, ולידע שמה שיש לו זה הטוב
 והיפה ביותר, ולא יקנא בזולתו כלל; אשרי מי
 שמחדיר ידיעות אלו בתוך לבבו, ואז יעבר את זה
 העולם בקלות, ואף פעם לא יחיה תחת לחצים,
 אלא יהיה בן חורין אמתי, ויזכה לרשת את העולם
 הזה והעולם הבא גם יחד, אשרי לו בזה ואשרי
 לו בבא.

תם ונשלם, שבח לאל בורא עולם !



מוסדות קהילת חסידי ברסלב יבנאל "שע"י עמותת "ישמח צדיק"



ישיבה לבחורים "תפארת מוראש"ש



כולל הוראה "תפארת בנימין"



כולל אברכים "אור המאיר"



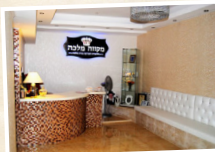
בית התבשיל "אהל אברהם"



מוסדות חינוך לבנות



מוסדות חינוך לבנים



מקוה מלכה המסוגל לפקידת עקרות



הפצת ספרי רבנו ז"ל



מתנדבי מד"א



בית הכנסת הגדול "היכל הקודש"



חלוקת קמחא דפסחא ועזרה לנוקמים



בית הוראה "צדק ומשפט"

השתתפו בזכות הגדולה: 04-6656666

הקונטרס הבא יכול להיות לזכותך



תרומה שנולה קודש!

באפשרותך להקדיש את ההדפסה
הבאה להצלחה, לפרנסה, לעילוי נשמת,
למציאת זיווג ולכל בקשה לישועה

התקשרו: 04-6656666

קנו לכם זכויות במפעל חייו של הצדיק זיע"א!



מאות סועדים ביום

בוקר צהריים וערב

ללא מטרות רווח

מזה שנים רבות שעמותת "ישמח צדיק" מפעילה את מפעל החסד הגדול בצפון בית התבשיל "אהל אברהם" שייסדו כ"ק מוהרא"ש זיע"א הצדיק מיבנאל, הפועל ביבנאל בשעות הבוקר, צהריים וערב.

והכל חינם אין כסף!

אנו מזמינים אתכם לבוא ולראות בעצמכם את המפעל המדהים!

04-6656666

זקוק לישועה?
רוצה לשמח עניים ביום החתונה?
זקוק לזיווג, פרנסה, זרע של קיימא,
שלום בית, נחת מהילדים?

בזכות ההשתתפות
במצווה הגדולה של
בית התבשיל "אהל אברהם"!



72x12 ש"ח

פנס שבוע

"אין עוד חסד גדול יותר מהאכלת
רעבים ועל ידי זה הקב"ה יעזור
שתראו ניסים וישועות"
מכתב מהצדיק מיבנאל

50x12 ש"ח

פנס יום

101x12 ש"ח

פנס חודש



התקשרו עכשיו: 04-6656666

תפילת הדרך

יהי רצון מלפניך יי אלהינו ואלהי אבותינו, שתוליכנו ותציעדנו לשלום.
ותסמכנו לשלום. ותדריכנו לשלום. ותגיענו למחוז חפצנו לחיים
ולשמחה ולשלום (אם דעתו לחזור מיד אומר: ותחזירנו לשלום) ותצילנו
מכף כל אויב ואורב ולסטים וחיות רעות בדרך, ומכל מיני פרענויות
המתרגשות לבוא לעולם ותשלח ברכה בכל מעשה ידינו, ותתנו לחן
ולחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל ראינו ותשמע קול תחנונינו. כי אל

שומע תפלה ותחנן אתה: ברוך אתה יי שומע תפלה:

כִּי מְלֹאכֵינוּ יִצְוֶה לְךָ לְשִׁמְרֶךָ בְּכָל דְרָכֶיךָ:

ויעקב הלך לדרך ויפגעו בו מלאכי אלהים: ויאמר יעקב פֶּאֶשֶׁר רָאִיתִי
(ר"ת רפאל אוריאל מיכאל) מַחְנֵה אֱלֹהִים זֶה וַיִּקְרָא שֵׁם הַמָּקוֹם הַהוּא
מַחְנֵים:

בשם יי אלהי ישראל. מימיני מיכאל. ומשמאלי גבריאל, ומלפני
אוריאל, ומאחורי רפאל, ועל ראשי שכינת אל:

על הדרך אפשר לפעול ישועות!

תורמים להבטחתו האדירה של הצדיק

ורואים ישועות מעל לגדר הטבע.

הצדיק מיבנאל הבטיח שמי שיתרום להדפסת

ספר אשר בנחל יראה ישועות מחוץ לדרך הטבע.

להשתתפות חייגו 04-6656666



הבטיח כ"ק מוהרא"ש זצוק"ל בפה מלא:

**"את הקמיע הזה קיבלתי במתנה
מהשם יתברך ומי שישא אותו
יהיה שמור מכל דבר רע"**

"היות שהמצב בארץ ישראל מאד מתוח כי בני ישמעאל ובני עשיו רוצים להכחידנו ילא תקום צרה פעמיים' בזאת הקב"ה נתן לי מתנה - קמיע, שכל מי שיהיה לו את הקמיע הזה ויחזיק את הקמיע, שיתלה עליו את הקמיע, אני מבטיח לו שלא ינוק ולא יקרה לו שום דבר, בהבטחה מוחלטת וברורה, מי שיהיה לו את הקמיע הזה הקב"ה ישפיע עליו שפע ברכה והצלחה ושמירה גדולה מאד"

מתוך וידאו מצולם של כ"ק מוהרא"ש זצוק"ל על הקמיע הקדוש, ניתן לצפייה באתר ברסלב סיטי" בכתובת:

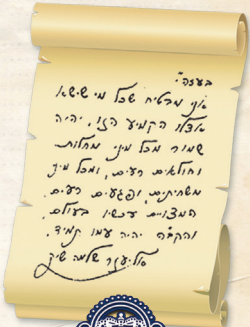
www.breslevcity.co.il הקמיע



**המקור
זהו
מדויקים**

**להזמנת הקמיע
התקשרו עכשיו**

**04-6721909
04-6656666**





מי לא צריך ישועה!?

ההבטחה הקדושה של מוהרא"ש הקדוש זיע"א
על הדפסת חלק בספר "אשר בנחל"



"אני מבטיח שכל מי שידפיס חלק אחד
"אשר בנחל"

יראה ניסים נגלים שיעשה עימו הקב"ה!
וכל חולה רח"ל שיקבל על עצמו כרך "אשר בנחל"

יתרפא

וכל מי שצריך ישועה יקבל על עצמו
להדפיס חלק "אשר בנחל"
יראה ישועה"

(מתוך "אשר בנחל" קלח, לזר, רמב)

ועכשיו בפורמט מיוחד לרפואת עם ישראל
הצטרפו למי שכבר זכה!

התקשרו: 04-6656666