ליקוטי עצות — אנחה

אֲנָחָה. אֲנָחָה וּגְנוּחֵי שֶׁל אִישׁ הַיִּשְׂרְאֵלִי הִיא יְקָרָה מְאֹד, כִּי הִיא שְׁלֵמוּת הַחֶסְרוֹנוֹת. אֲבָל אִי אֶפְשָׁר לְהַשְׁלִים הַחִסָּרוֹן עַל־יְדֵי אֲנָחָה, כִּי אִם עַל־יְדֵי הִתְקָרְבוּת לְהַצַּדִּיק שֶׁהוּא הָרַב הָאֱמֶת שֶׁבַּדּוֹר. כִּי מִמֶּנּוּ מְקַבְּלִין הָרוּחַ חַיִּים לְהַשְׁלִים הַחִסָּרוֹן עַל־יְדֵי אֲנָחָה (עַיֵּן צַדִּיק אוֹת י"א): (לק"א סי' ח' אות א' ב')

ב. כְּשֶׁאָדָם מִתְפַּלֵּל כָּרָאוּי בְּדִבֵּקוּת אוֹ מִתְבּוֹדֵד כָּרָאוּי, וּבָאֶמְצַע הוּא נוֹפֵל מִמַּדְרֵגָתוֹ, זֶה נִמְשָׁךְ מִפְּגַם הָאֱמוּנָה. וַאֲזַי צָרִיךְ שֶׁיְּשַׁבֵּר לִבּוֹ בְּקִרְבּוֹ, וְיִתְבַּיֵּשׁ בְּעַצְמוֹ עַל שֶׁנָּפַל וְנִשְׁלַךְ מִשָּׁמַיִם לָאָרֶץ, וִירַחֵם עַל עַצְמוֹ עַד שֶׁיִּתְאַנַּח. וְעַל־יְדֵי הָאֲנָחָה יַחֲזֹר לְמַדְרֵגָתוֹ: (לק"א סי' ק"ח)

ג. אֲנָחָה דִּקְדֻשָּׁה יְקָרָה מְאֹד. כִּי עַל־יְדֵי שֶׁמִּתְאַנֵּחַ עַל שֶׁרָחוֹק מֵהַקְדֻשָּׁה, עַל־יְדֵי זֶה נִפְסָק מֵחֶבֶל הַטֻּמְאָה וְנִתְקַשֵּׁר לְחֶבֶל דִּקְדֻשָּׁה. וְכֵן לְהֵפֶךְ חַ"ו, כְּשֶׁמִּתְאַנֵּחַ עַל אֵיזֶה דְּבַר תַּאֲוָה שֶׁהוּא נִכְסָף אֵלֶיהָ, הוּא לְהֵפֶךְ חַ"ו: (לק"א סי' ק"ט)

ד. אֲנָחָה שֶׁמִּתְאַנֵּחַ הָאָדָם עַל עֲוֹנוֹתָיו אוֹ עַל מְעוּט הַשָּׂגָתוֹ, הוּא יוֹתֵר טוֹבָה יוֹתֵר מִכַּמָּה סִגּוּפִים וְתַעֲנִיּוֹת. [עַיֵּן עוֹד מֵעִנְיַן אֲנָחָה – עֲזוּת אוֹת ב' ג', שֶׁעַל־יְדֵי אֲנָחָה דִּקְדֻשָּׁה שׁוֹבְרִין עַזּוּת הַגּוּף, וַאֲזַי הַנְּשָׁמָה יְכוֹלָה לְהִתְקָרֵב לְהַגּוּף, לְהוֹדִיעַ לוֹ מֵהַשָּׂגוֹת שֶׁהִיא מַשָּׂגַת וְכוּ'. עַיֵּן שָׁם]: (שם)