

"אלהינו" (א"י ח"א ח"ב)

אמרו בשם כ"ק מורנו הבעל שם טוב, שאיש ישראל
הטרוד בעסקיו כל היום ברחובות ובשווקים, וכמעט
שוכח שיש בורא עולם, ורק בעת שמגיע זמן תפילת
המנחה עולה על זכרונו שהגיע זמן התפילה, והוא
גונח ונאנח בלבו בהתבוננו האיך פנה היום בהבלי
העולם, ורץ לסימטא אחת שבצד ומתפלל מנחה -
הגם שאינו יודע כלל מה הוא מדבר, עם כל זה הוא
חשוב ויקר מאוד לפני הקב"ה, והמנחה שלו בוקעת
רקיעים.

רשימות דברים ד, עמ' פו

אנחת יהודי הבאה בסיבת לא טוב גשמי היא גם כן
תשובה גדולה, ואנחה הבאה בסיבת לא טוב רוחני, היא
ודאי וודאי תשובה מעולה. האנחה מוציאה מעומק רע,
ומעמידה על מעמד טוב.

א/גרס' היום א"מ, ע'ג

לקוטי מוהר"ן (ח"א תורה קט) מבואר:

האנחה שמאנח האדם על עוונותיו או על מיעוט השגתו הוא
יותר טוב מכמה סיגופים ותעניות. כי בתענית אינו משבר רק
הגוף לבד, אבל באנחה משבר כל הגוף (ראה ברכות נח, ב), וגם
מחליף את הנפש והחיות שלו מרע לטוב. כי ההבל של האדם
הוא חבל המקשר הנשמה למקום שורשה, לטוב או להפך ח"ו.
וכשמתאנח הוא בבחינת "תוסף רוחם יגוועון" (תהלים קד, כט),
ואזי נפסק מהחבל שהיה מקושר מתחילה, ונתקע לחבל אחר,
כפי האנחה.