

חברות **מקשיבות** לסיפורי מאשיות

”ובליל שבועות

אחר שהיה געור פנהוג הלך למקוה עם איש אחד מאנשיו וספר לי זה האיש שהלך עמו אז למקוה בשבועות שאמר לו רבנו זכרוננו לברכה בדרך הלוכו למקוה ושאל אותו בכל פעם אם שומע קולות והשיב שאינו שומע כלל. ונתפלא מאד על שאינו שומע ואמר איך אפשר לבליל לשמע קולות כעת. אחר כך אמר אפשר הוא קול הקאפלע [מקהלה] שאני שומע. והשיב לו האיש הנ"ל שהוא אינו שומע שום קול קאפעלע ולא שום קול כלל ותמה מאד. והבין האיש הנ"ל שהוא שומע קולות וברקים של קבלת התורה

“ (חיי מוהר"ן קכט)

את מלאה בתורה, תאמיני!
מתבוננות במעשיות

04

”לא יכולתי לדמיין
שאהיה רווקה בת ארבעים.
הייתי חייבת ישועה!”
תמונות חיים

08

מרגישה מוכרחת.
איך באים לדבר איתו יתברך
ברצון ולא בכוח?
עצה למעשה

13

להבין שאני לא מבינה -
מאמר ראשון בסדרת
זוגיות לאור הצדיק

12

בתוכן גליון חברות מקשיבות



יוצא לאור על ידי
נשות ברסלב צפת

לתרומות, הנצחות, הערות והארות,
לקבלת העלון במייל, וכן אם את
מעוניינת לחלק
את העלון באזור מגוריך

צרי קשר ב:
050-411-6096

או במייל:

nekudatemet148@gmail.com

עיצוב ועריכה גרפית:

BRACHA
055-6720791

עיצוב הגריד:

E&LUM

הגהה:

ר.ל בהר - 054-846-9963

- 3 יריעת פתיחה לקבל את התורה בשמחה
- 4 מתבוננות במעשיות לעשות רצונך בחרתי
- 6 חינוך בחיך להגיד לא! "לא"
- 7 שמחה והתחזקות איך שקרה כך צריך לקרות
- 8 תמונות חיים האבדה נמצאה
- 10 תמונות חיים אומן שלי
- 12 פינת השמחה שמחות בתורה ומודות להשם
- 13 עצה למעשה איך מתבודדים בשמחה ולא מכורח?
- 14 שיחת חברות הכל בסדר
- 15 מילתא דשטותא הר גבנונים

כל אחת יכולה להפיץ את האור של רבי נחמן ולהיות שליחה נאמנה! בשביל להגיע לעוד חברות מקשיבות בשביל לחזק ולרומם עוד נשמות בשביל לקיים את צוואת מורנו רבי נתן שאמר: "תהיו חזקים בממון, ברצון ובטרחא" אנחנו זקוקות לעזרתך! לתרומות ופתיחת נקודת הפצה חדשה, באזור מגוריך, התקשרי: 0504116096 אשריך!

- 300 עלונים נתרמו לעילוי נשמת ניסים בן מרים.
- 400 עלונים נתרמו לכבוד הפצת דעת רבינו הקדוש.
- 100 עלונים נתרמו לזיווג הגון מהרה של מירב מרים.
- 200 עלונים נתרמו לע"נ ז"ל יצחק (ג'קו) בן לילי ז"ל
- 100 עלונים לע"נ ארמנד (בן שמחה) ז"ל
- 100 עלונים נתרמו לזיווג הגון א.ל.
- 150 עלונים נתרמו לרפואת סימה ומשה בן בידה
- 100 עלונים נתרמו לרפואה שלמה לרינה מסעודה בת ג'נט טובה
- 50 עלונים נתרמו לרפואת לאמי היקרה מנב"ת מרגלית בת אני.
- 50 עלונים נתרמו לזיווג הגון ח.י.פ.

אנא העתירו בתפילה
בעד תינוקות של בית רבן
שזקוקים לרחמי שמים
נהוראי מאיר בן עדי
איילה שפרה בת תמר
חנה שושנה בת
מרים מירל
בתושח"י

לזיווג הגון בקרוב
ברכה בת ענת

בס"ד
הקו שיכניס לך
שמחה אמיתית ללב
אוגם יצחק
אותך....
079-60-767-35
לושים בלבד

קו ההתחזקות
02-6633554
הקו שלך להתחזקות אמיתית!
שיעורים של נשות שלומינו
בתורתו של רבי נחמן מברסלב



לקבל את התורה בשמחה

רק העיקר הוא הרצון, להיות רצונו חזק ותקיף תמיד להתקרב אליו יתברך". (שיחות הר"ן נ"א)

התורה לא ניתנה למלאכים. היא ניתנה לנו בני האדם הקטנים. אומרים חז"ל שאפילו במעמד הר סיני, בעודם מקבלים את התורה בקולות וברקים, כבר עין אחת החלה לפזול לעבר עגל הזהב. המעמד הכי נורא וקדוש! מעמד חד פעמי שלא היה כמוהו ולא יהיה! איך ככה? ובכל זאת, "לבבתיני באחת מעיניך" אמר לנו בוראנו. עין אחת אצלי? אני שמח בה. לא מסתכל על זו השנייה.

השם מסתכל על הטוב שלנו

השם מסתכל על המאמצים שלנו בעין טובה, הוא אוהב אותנו. הוא מבין שלהיות יום אחר יום בעולם מטשטש ומעלים אלוקות, בדור עקבתא דמשיחא, שגדולי התנאים ביקשו: "ייתי ולא איחמיניה" [יבוא משיח ואל אראה אותן] - זה אינו דבר פשוט כלל. כל התגברות, וזהו זה ההתגברות הקלה ביותר, גורמת נחת עצומה שם למעלה. ואם השם יתברך מסתכל עלינו בעין טובה, למה שלא נסתכל בעין טובה על עצמנו? למה שלא נתחיל להעריך את מסירות הנפש שאנחנו נותנות למען שמו באהבה? המצוות שנקיים אף פעם לא תהיינה מושלמות, אבל הרצון שלנו יכול להיות מושלם. אני יכולה לרצות את הטוב, גם אם רחקתי ממנו. הרצון הוא חופשי תמיד, ומקרב אותי אט אט לתכלית. הרצון דומה לחבל הקשור לשמיים בעבותות, ואני, הקטנה, בכל הטיית ראש והתרוממות ברצונות וכיסופים, מגביהה עצמי מעט מעט כלפי התכלית.

מקבלות את התורה באהבה

ביום הגדול הזה, יום השבועות הקרב אלינו, יום בו נשבענו אמונים לבוראנו שלנצח נעבוד אותו, והוא נשבע לנו שלא יחליף אותנו באומה אחרת, נכין את ליבנו מחדש. נחזק את עצמנו ברצונות וכיסופים לקדוש וליקר. לשמוח ולשיש בזאת התורה. להכין לכבודה את עוגות הגבינה הכי יפות שנצליח להפיק ממתבחנו, ולקשט את הבית בפרחים נאים וירק כראוי לבית יהודי שהוא מדור לשכינה. אז נעלה נחת רוח גדולה למלכו של עולם. "אנכי" נוטריקון - אנא נפשי כתיבת יהבית. השם כתב את נפשו ונתן לנו באהבה. התורה אינה ספר חכמה או ספר הגות חלילה, אלא ספר אהבה בינינו לבין בוראנו. נחזיר לו את אהבתנו השלמה אליו, לתורתו ולעמו ישראל. אשרינו שזכינו לזאת התורה!

**חג שמח
וקריאה מהנה,
חברות מקשיבות**

מעשה במלך רחמן שרצה לבדוק את נאמנותם של בני מדינתו אליו. מה עשה? שלח צבא אויב אכזר במטרה לבדוק כיצד יגיבו נתיניו למתקפת האויב בכל מקומות ממשלתו. במחוז אחד נבהלו יושבי העיירות מהצבא שהלם על שערי העיר בחמה. בלי כל ניסיון להתגונן הרימו ידיהם בתבוסה ונכנעו. מחוז אחר היה אביר לב יותר, כשראה את האויב מתקרב ממרחק, התכונן עם נשק ולוחמים להשיב מלחמה שעה. אך המחוז השלישי הגיב אחרת מכולם. כשהבחין באויב הקרב תמה ושאל: כיצד אויב הגיע הנה והמלך איננו? והרי מלכנו רחמן ומטיב, דואג ואוהב, לעולם לא יעזבנו לבדנו! אין זאת כי צבא זה אינם אלא שלוחי המלך בעצמו. ואם המלך שלח אותם - בוודאי לטובתנו הדבר. וכבר לבשו את מיטב מחלצותיהם, ויצאו בלב שמח לקראת האויב, ללא כל חשש ומורא. מחוז זה הראה נאמנות מלאה למלך! (משלי הבעש"ט)

בקבלת התורה קיבלנו כולנו דעת נפלאה. עם שלם עמד מול ההר העשן והמקושט וקיבל את הידיעה הפנימית שיש לו מלך חזק בשמיים, שאותו ורק אותו הוא רוצה לשרת. הדעת הקדושה הזו אומרת - הקב"ה נמצא איתנו, עמנו ואצלנו, תמיד תמיד, אף פעם לא עוזב. בכל ניסיון או קושי אפשר לפנות אליו, בכל מקום אליו נפלנו - אפשר לבקש את עזרתו. הוא זמין! הוא יבוא! הוא מתפאר בנו הקטנים, ורוצה אותנו כך ממש, הוכחה: הוא נתן לנו תורה, הוא לקח אותנו מכור הברזל של מצרים, מוכים ודוויים, וחיי עולם נטע בקרבנו, ברגע אחד הפכנו לבני מלכים.

אין כאן פגם ביצור!

ובכל זאת, לעיתים נדמה שהדעת הקדושה הזו נשכחת. השורש לדבר הוא כי התורה הקדושה שנבראה תתקע"ד דורות (974) קודם בריאת העולם מעוררת את קינאתם של המלאכים. מדוע חמדה גנוזה זו ניתנת לקרוצי חומר מלאי יצרים? איך אפשר לתת תורה קדושה לאדם קטן שמידותיו פגומות? וכך מקטרגים המה באורח קבע על בני האנוש. והקטרוג הזה הולך וחודר בלי משים לליבנו, משתלט על התודעה, מחליש, ומטשטש.

עומדת לה אישה מסתכלת על עצמה ונאנחת. זו תפילה? זו אימהות? אלו מצוות? וברכת המזון שלי, חלולה כל כך וחסרה. ממש פגם ביצור! משהו שם בשמיים בכלל צריך את מה שאני עושה? ומתוך הרפיון הזה, המעט גם הוא נשטט.

ובחלל שנפער בלב נכנס אדון יצר הרע רחמנא ליצלן, ומחכך ידיו בהנאה מול הטרף הקל שנלכד ברשת הייאוש...

ועל כך מגלה לנו רבינו הקדוש:

**"מי שיודע מעט
מגדולתו יתברך,
איני יודע איך יכול
לומר שיעבוד
אותו יתברך,
ושום מלאך
ושרף אינו יכול
להתפאר על זאת
שיוכל לעבוד
אותו יתברך,**



וְקָרָא כָּל הָעוֹפוֹת וְשָׁאֵל אֶת כָּל־
מִקְטָן וְעַד גְּדוֹל, וְהִשִּׁיבוּ, שְׂאִינָם
יֹדְעִים מֶהֵר וּמְבַצֵּר הֵנֵל



חנה עשהאל - 050.890.7002

מעשה מאבירת בת מלך

פרק ה'

אָמַר לוֹ (הָאָדָם הַמְּשִׁנָּה לְהַשְׁנִי לַמַּלְכוּת): הִנֵּה בַמִּדְבָּר נִמְצָא
שֵׁם אָחִי, וְהוּא מִמְּנָה עַל כָּל הָעוֹפוֹת, וְאוֹלֵי יוֹדְעִים הֵם מִחֻמַּת
שֵׁהם פּוֹרְחִים בְּאֵוִיר בְּגָבוּהַ, אוֹלֵי רְאוּ הֵר וּמְבַצֵּר הֵנֵל, וְתִלְךְ
אֵלָיו וְתֹאמַר לוֹ, שְׂאִינִי שְׁלַחְתִּי אוֹתְךָ אֵלָיו. וְהִלְךְ כְּפֹה וְכַמָּה
שָׁנִים לְבִקְשׁוֹ וּמְצָא שׁוֹב אָדָם גְּדוֹל מְאֹד כְּנֵל, וְנִשָּׂא גַם-כֵּן אֵילָן
גְּדוֹל כְּנֵל וְשָׁאֵל אוֹתוֹ גַם-כֵּן כְּנֵל, וְהִשִּׁיב לוֹ כָּל הַמַּעֲשֵׂה וְשָׁאֲחִיו
שְׁלַחוּ אֵלָיו וְהוּא דָחָה אוֹתוֹ גַם-כֵּן, כִּי בִנְדָאִי אֵינִנוּ בְּנִמְצָא וְהוּא
הַפְּצִיר אוֹתוֹ גַם-כֵּן וְאָמַר לוֹ (הָאָדָם הַזֶּה לְהַשְׁנִי לַמַּלְכוּת): הִנֵּה
אֲנִי מִמְּנָה עַל כָּל הָעוֹפוֹת; אֶקְרָא אוֹתָם, אוֹלֵי יוֹדְעִים הֵם וְקָרָא
כָּל הָעוֹפוֹת וְשָׁאֵל אֶת כָּל־מִקְטָן וְעַד גְּדוֹל, וְהִשִּׁיבוּ, שְׂאִינָם
יֹדְעִים מֶהֵר וּמְבַצֵּר הֵנֵל אָמַר לוֹ: הֲלֹא אֶתְּהָ רֹאֵה שְׁבֹדָאִי
אֵינְנוּ בְּעוֹלָם, אִם תְּשַׁמְעֵלִי, שׁוֹב לְאַחֲרֵיךָ, כִּי בִנְדָאִי אֵינְנוּ וְהוּא
(הֵינִנוּ הַשְׁנִי לַמַּלְכוּת) הַפְּצִיר אוֹתוֹ וְאָמַר, שְׁבֹדָאִי יִשְׁנֵנוּ בְּעוֹלָם.

לעשות רצונך בחרתי

ושיש כאן בתוך הניסיון הזה את רצונו. ואני הרי מבקשת כל ימיי את הרצון הזה. בשביל לשרת את מלכו של עולם חזרתי בתשובה. מה הוא יתברך היה אומר לי עכשיו? מהו ה"רצונו" הזה כאן במציאות החיים שלי? וכבר החלטתי לבחור בחיים. לעשות הכול בשביל הילד הזה ולהילחם על השמחה שלי.

לא עוזבת - בוחרתי!

לבחור לעשות רצונו. לחפש לעשות לו נחת. להיות בשמחה למרות ואפילו, כך מוצאים את השכינה. שלושת האנשים שאינם בגדר אנושי מסמלים שלושה עולמות. הממונה על החיות מסמל את עולם העשייה הגשמי. הממונה על העופות מסמל את עולם היצירה, שהוא עולם דק ורוחני יותר, המאופייין ברגשות לב מתוקנים ושליטה מלאה על המידות. ועל הממונה על הרוחות שמסמל את עולם הבריאה המאופייין בשליטה מלאה על המחשבות, נרחיב אִי"ה בפעם הבאה. כאשר בא השני למלכות לממונה על העופות, העובד את השם עם כל הרגשי הלב באהבה וביראה ושואל אותו כיצד אפשר למצוא את כבוד השם, הוא מסתכל מי הוא זה השואל. כשהוא רואה את מידתו הקטנה של השני למלכות, את ריחוקו מהתכלית, ואת מידות ליבו הבלתי מתוקנות, הוא מבטל מכל וכל את השאלה: **אם תשמע לי, שוב לאחוריך, כי בנדאי איננו.** אדם קטן שרחוק משלמות לא אמור להתעסק בדברים נשגבים כאלו, לחפש בת מלך, למצוא את השכינה. לך חיה את חיך בצורה נורמלית, תחשוב בצורה "טבעית", אל תחפש בנסתרות. כשתגיע לשלמות המידות - נדבר על כבוד השם.

סיפרה חברה:

כשבנימין שלי נולד הייתי כבר מבוגרת. בעלת תשובה חסרת משפחה תומכת ונטולת עזרה חיצונית. זוג הרופאים שעמדו מולי בפנים חתומות וסיפרו לי שהתינוק יפה התואר השוכב מלוכסן עיניים בעריסה לעולם לא יהיה ילד רגיל, הפילו עליי מורך. תסריטי אימה התהלכו בליבי: איך אסתדר עם ילד מיוחד, כשהחיים עצמם "מיוחדים" גם הם, דורשים ותובעניים? איך אצליח להתאושש מהלידה, כשסדרת בדיקות וטיפולים נושפת בעורפי, עם מילים מיראות של רופאים וריח תרופות שילווח את חיינו מכאן ולהבא? הרגשתי שאני נופלת לתוך בור שחור. עננה של עצבות איימה להטביע אותי בתוכה, כשלפתע קול קטן קרא בתוכי: שרה, איך את רוצה לקבל את הניסיון הזה, בשמחה או בעצב? לשבריר שנייה הרגשתי את נקודת הבחירה. היא הייתה פשוטה כל כך. כמעט גולמית. שמח או עצוב, תבחרי! מעבר לחלון, ניבטו להם השמיים, מצוירים כאלו, עם ענני נוצה. נזכרתי שיש בורא לעולם



אומרות: אבא, אתה רצית, אז אני קיימת. כי לעשות רצונך, זהו כל רצוני. ואני כל כך שמחה שעשיתי רצונך! והלבושים הנפלאים מהשמחה הזו, מההתפארות שיש מכל נקודות היהדות שאנחנו אוספות בעמל בעולם השפל והמעלים אלוקות הזה, עולים מעלה ועושים נחת רוח בכל העולמות כולם... "בשבועות מקבלין התורה, יכולין לקבל חיות חדש" מגלה לנו רבינו הקדוש (ליקוטי מוהר"ן נו, ז)

עכשיו זה הזמן להגיד "ישנו בוודאי" על התורה הקדושה שיש בתוכי ולהתחיות. להתחדש בשמחה והודיה על הזכות העצומה לקיים מצוות. לחטוף בשמחה כל פיסת יהדות שזכיתי לקיים ולהתחבר על ידה לנותן התורה. להגיד לעצמי: איך שאת, עם כל מה שאת עוברת, את מלאה בתורה! הביטי, בכל חלקי יומך מפוזרות מצוות יקרות של חסד, נתינה, ברכות הנהנין, צניעות, אהבת חנם ועוד ועוד... כל אלו הם התגלמות רצוני של בורא העולם כפי שכתב בתורתו. אשרייך!

אך הצדיקים מגלים לנו שדווקא זוהי הדרך - להתעקש למצוא את השכינה בכל מצב ובכל מקום אליו הגענו. להתעקש שגם אני, הקטנה, עושה עבודות של צדיקים נוראים כשאני מאמינה שיש להשם נחת רוח מההתגברות הקטנה שלי במציאות חיים שניתנה לי. בשבילי לקום בבוקר ולנשום עמוק כשאני רק רוצה להתחפר לתוך הפוך, זאת התגברות נפלאה. להאיר פנים בבית, כשאני מרגישה מחנק וחושך - זה שידוד הטבע, ולהכין ארוחת צהרים סטנדרטית של שניצל וספגטי או אולי רק ספגטי, משתווה עם עשייה שלמה ורבת פעלים של אישה דגולה מדורות עברו...

להיפגש עם המלך

כי את זאת הצדיקים מלמדים אותנו. כל יום יש לכל אחת מאיתנו הזדמנות להיפגש עם מלכו של עולם, על ידי עשיית רצונו המתגלם בתורה הקדושה שנתן לנו בהר סיני. במתן תורה קיבלה כל אחת מאיתנו נשמה קדושה. חלק אלוך ממעל שמבקש רק לעשות נחת רוח ליוצרו. בכל מצווה שאנחנו זוכות לקיים - אנחנו בעצם



ליקוטי תפילות

סיפורה חזרה:

הייתי בחורה רחוקה מתורה ומצוות אך תמיד נמשכת לרחמינות של אבי אחר משמעת העתה לכל מיני כתות ושיטות מסוימות בארץ וזולתם. באחת הפעמים בהיותי מאפגן מיסטי כזה, המנחה חילק חוברת שירי "רחמיים". סוף החוברת היו מילים שמשב את ליבי ביותר: "לך סהר רבאי אלוקים ורוח נבון חדש בקרבי". מקור לא צולף למילים, וזאת את שם הכותב הקדוש אף אחד לא סרה לציין. קראתי שזו ושוב את המילים והרשתי תחושה חזקה שהמילים האלו הן צורי ומרפא עבורי. למילים צורפו אקורדים, אבל לא היה לי כל מושג כיצד מנגינת אותם. לקחתי את הזכירה והתחלתי להמציא ניגון משלי. שרתי ושרתי את הניגון הזה, כשאני מרגישה איך אני נמשכת בעזרתם אל משהו עמוק ופנימי, אחר אהלין מכל מה שחוויתי עד כה. לא עבר זמן רב, ופתע מצאתי את עצמי במדינה, נכחת בסדרת רחמינות אמיתית - כשרה מתחברת לשורשי שלי, ומשירה מלני את כל העולם הקודש. זמן קצר ביותר כבית למסור השגורה שלמה. אפשר להגיד שהפסוק הזה היה הפתח לכל השגורה שלי. כאו שאומר רבני: תהיני מסולת לשגורה, ליקוטי תנייני ע"ז ששכבה תמיד לאחורי ספר הקדוש הזה ולעורר ליבני לעבודתו יתברך על ידי, וזכור אתה לשלמות מסתלקות על דרך מלכא משיחא...

תפילה לזכות להגיד בנל יום תהילים

אתה יצרת עולמך מקדם בשביל ישראל עמך אשר בהם בחרת, וברחמיך הרבים זכית אותנו ונתת לנו את תורתך הקדושה על ידי משה נביאך נאמן ביתך לחיותנו כהיום הזה, למען נזכה על ידה ליום שכלו טוב וכלו ארה, כמה מעלות טובות למקום עלינו, עד אשר זכינו גם זכינו, לחסדים רבים ורחמים גדולים, "חסדי דוד הנאמנים", אשר הוספת לנו חסד וטוב, ותגדל חסדך אשר עשית עמנו, להחיות את נפשנו, ושלחת לנו מושיע ורב, "משיח אלוקי יעקב ונעים זמירות ישראל", הוא דוד מלך ישראל החי וקיים, אשר כתב לנו ספר תהלים הקדוש והנורא, חמשה ספרים כנגד חמשה חמשי תורה, רבוננו של עולם זכני להיות רגיל מאד באמירת תהלים הרבה בכל יום בכונה גדולה, בהתעוררות נפלא בכונת הלב באמת, עד שאזכה על ידי זה להרגיש כאב עוונותי, ולשוב עליהם בתשובה שלמה ואזכה לשמחה גדולה על ידי אמירת תהלים, ולעורר עלי כל העשרה מיני נגינה שנגאמר בהם ספר תהלים, שהם רפואת הבת מלך...

(ליקוטי תפילות תנינא, לו)



להגיד "לא!" ל"לא"

הם מקלקלים? זה בסדר

טבע ילדים להשתולל, לרוץ ולשחק. כתוב בגמרא שיש לתת חרסים לבניו כדי שישברו אותם. חלק מהתפתחות תקינה של ילד זה לקלקל ולשפוך בזמן הנכון.

הוא קורע טישו? לא נורא. תעלימי עין. לא בריא לצעוק: "בל תשחית!" "גזלו!" "אסור!", לערב כל מיני מצוות בהתנהלות הטבעית של הילד הרך. כמה שפחות לראות - יותר בריאות הנפש. נלמד את עצמנו לראות כמה שפחות את מחדלי הילדים. תגידי לעצמך: לא שמתי לב, לא ראיתי מי שפך, מי עשה, הכול בסדר! נזכור, בורא עולם סומך עלינו מאוד מאוד. עם כל ילד נוסף שבירך את משפחתנו, רבה אמונתו בנו שנצליח לגדלו. אשרינו ואשרי חלקינו!

להציב גבול עם חיוך

חינוך הוא דבר קדוש וגבוה. אנחנו לא יודעות לחנך, אבל להדריך - יש לנו כוחות! כאשר אנחנו אומרות משהו שחשוב לנו, אנחנו צריכות לדעת שעלינו לעמוד מאחורי האמירה שלנו. זה לא צריך להיעשות בכעס או בקפדנות, אפשר לעמוד על דברינו עם חיוך. להעביר את המסר: זה הגבול, עצור פה! עד כאן מותר, מכאן, אל תמשיך, ולחייך. מדוע להזעיק פנים? לא אמרתי לך משהו לרעתך עכשיו, זה לטובתך. אמא יודעת מה טוב לך! בגלות התבלבלו לנו מצבים של הקניית גבולות עם המילה כעס. עקשנות נראית לנו דבר רע. אך באמת ילדים זקוקים לגבולות. גבולות זה נהדר, תני חיוך! החלטת שעכשיו מפסיקים לשחק? מצוין! סיבה טובה לחייך! עכשיו הגיע הזמן ללכת להתקלח או לאכול ארוחת ערב? בחיור! בורא עולם שם לך את המילים הנכונות בפה, כי זה הזמן לעשות את הדברים הללו. כשברור לך שהוראה שלך טובה לילדיך - עמדי מאחורי המילים, לכי על זה! גם אם ילדך מתעצבן או מתריס - זכרי שאת היא השליחה שלו והוא כה זקוק להדרכתך. שנזכה לרוב נחת דקדושה מילדינו, אמנן!

לכל אמא ישנם ערכים חשובים שהיא רוצה להנחיל לילדיה. לכן היא צריכה להשאיר מקום בנשימה, באוויר, בחלל הבית, שיישמעו הדברים החשובים בעיניה, וזאת על ידי שתאמר כמה שפחות את המילה "לא" לילד. אל תעשה את זה! תפסיק עם זה! אתה לא בסדר כשאתה עושה ככה! וכו'. גם מילות גנאי כמו: די כבר! מעצבן אחד! תשתוק! להשתדל להמעיט כמה שיותר. צריך לדעת שכשאני מרבה בשלילה, אני מונעת מילדיי את האפשרות להקשיב לי כאשר אגיד להם דברים החשובים לי באמת. כמה הילד יכול לספוג? בסופו של דבר הוא מפתח "מנגנון הגנה" ופשוט נאטם. אעשה חשבון בערב - כמה פעמים אמרתי היום לילד את המילים "אל" או "לא"? ואשתדל להמעיט ככל הניתן.

תגידי להגיד מה כן!

כמו שיש אפשרות להנחות את ילדינו בדרך השלילית, כך יש אפשרות להנחות אותם בדרך החיובית. תמיד כדאי לבחור בכיוון החיובי. במקום להגיד לילד מה לא לעשות אגיד לו מה כן לעשות. במקום "אל תעלה לשם זה מסוכן!", אנחה: "תרד בבקשה". במקום "אל תפתח את הברז!", אגיד: "תסגור". כך הילד יבין מה עליו לעשות בלי המשקע של המילים השליליות. דבר נוסף, עלינו לזכור שילדים באופן טבעי רוצים לגעת ולבדוק כל דבר שבא עימם במגע. הוא רואה סוכריות? רוצה לקחת. הגיע לידי דבק? בטבעיות ינסה להדביק איתו משהו. אם אנחנו מעוניינות להימנע מאמירת לא ולא ולא, עלינו להיות חכמות ופשוט להרחיק כל דבר שעלול למשוך את תשומת ליבם. את הצנצנת המעוטרת של סבתא עם הסוכריות אל תניחי באמצע השולחן, זה מפתה מדי... "כבר לקחתם סוכריה אחת!" תצטרכי לעצור את ילדיך כל פעם מחדש. עדיף שהצנצנת תישאר מוצפנת בארון. את המצלמה היקרה תניחי במדף גבוה, שלא תהיה נגישה כל כך. רחוק מהעין רחוק מהלב.



איך שקרה - כך צריך לקרות!

הפעם לכבוד הילולת הבעל שם טוב הקדוש שחלה בשבועות, נביא סיפור שיחזק וירומם אותנו בדעת אמתית ויעזור לנו להינצל מכל מיני עצבות, מרירות ונפילה בדעת.

בזמן הבעל שם טוב הקדוש, חי באחד הכפרים יהודי עשיר אשר אהב מאוד את הבעל שם טוב. יום אחד שמע האיש שהבעל שם טוב עתיד לשהות בכפרו. מיד הכין את ביתו לאירוח רבתי כשהוא טורח ועמל, לא חוסך מאונו ומהונו כדי שלא יחסר לאורחים הנכבדים דבר. בסיום האירוח רצה הבעל שם טוב להכיר טובה לעשיר זה, פנה אליו ושאלו: "אמור לי מה חסר לך ואברכך".

העשיר, שלא חסר לו מאומה, אמר: "ב"ה יש לי רב טוב, רק דבר אחד אבקש, להתחזק ביראת שמיים ועבודת השם". הסתכל עליו הבעל שם טוב במבט עמוק. אחר לקח דף ועט, כתב מכתב וסגר אותו היטב. מעל המכתב כתב שמות של שני אנשים ואמר: "את המכתב הזה תיקח בעצמך, ללא שליח, לשני אנשים אלו שהם פרנסי העיר". העשיר לקח בשמחה את המכתב כשהוא מבטיח ללכת לעיר המסוימת בשמה נקט הבעש"ט ולהביא המכתב בעצמו. בינתיים הבעש"ט ופמלייתו התכוננו לעזוב את ביתו של העשיר, והעשיר עומד עליהם לשרתם ככל הנדרש. כשהלך לאחד הארגזים להוציא כלי, נשמט המכתב ממעילו היישר לתוך הארגז. העשיר שכלל לא שם לב לדבר, סגר חזרה את הארגז, נעלו והשיבו למקומו, מזדרז ללוות את רבו ופמלייתו הקדושה.

למרבה הפליאה דבר המכתב וההבטחה שנתן לבעל שם טוב נשמטו מזיכרונו לחלוטין.

עברו להן שבע עשרה שנה. במהלך השנים הלך העשיר ונדלדל מנכסיו, עד שנותר חסר כל. יום אחד, כשהבית היה ריקן לגמרי, נזכר במורו ורבו שכבר נסתלק לגנוי מרומים. "אם היה רבי ומורי חי היום, הייתי יכול לגשת אליו שיברכני", חשב בעגמומיות. עיניו תרו על פני החדר העלוב, מחפשות איזה כלי או חפץ למוכרו לצורך פרנסתו. פתע נתקלו רגליו בארגז מאובק שהוצפן בפנית החדר. העשיר פתחו בתקווה, אולי ימצא בו איזה כלי הראוי למכירה, והנה בצדו הבחין באותו מכתב נושן הממוען לשני פרנסי עיר פלוניית. בוששה כיסתה פניו. רעדה אחזתה. 'אוי לי! חשב באימה, 'כל הרעות האלו אירעו לי כי לא קיימתי את דברי מורי ורבי, הבעל שם טוב! עתה אנסה בכל זאת לגשת לעיר זאת, אולי עדיין אמצא את אלו הפרנסים בחיים ואוכל לקיים את דבר השליחות! התגבר האיש על בוששתו, אזר כוח ונסע לאותה העיר. כשהגיע ניסה לברר אודות שני הפרנסים. אך הכול ענווה כי שני אלו אינם פרנסים. גם ברשימות הפרנסים שכינהו בעבר - לא היו רשומים בתור פרנסים.

נותר העשיר לשעבר בעיר, והתיישב בדעתו מה לעשות. ובינתיים נבחרו פרנסים חדשים לעיר. והפלא ופלא - בין הפרנסים נמצאו שני השמות אותם נקב הבעל שם טוב! גיבורנו הנדהם אץ אליהם בשמחה לקיים ציווי רבו, כשהוא נותן להם את המכתב ברגשה. נטלו הפרנסים את המכתב בחוסר אמון מובהק. כבר כמה שנים חלפו מהסתלקות אור שבעת הימים. מי אמר שאכן הבעל שם טוב כתבו? ואולי הלך זה ממציא הדבר מליבו? אך בכל זאת, פתחוהו, וכך נכתב בתוכו:

פרנסי קהילה פלונית היקרים, (וכאן נקב בשמותיהם), הנה לפניכם מוסר כתב זה, אשר הוא איש הגון ביותר, ועתה התהפך עליו הגלגל ונותר בחוסר כל. אני הבעל שם טוב מבקש מכם לתומכו בכל מיני תמיכה ולכלכלו בכבוד. ואת לדבר שאכן דברי אמת לפניכם - הנה בקרוב תתבשרו שניכם, שאשתו של האחד ילדה בן, ואילו אשתו של השני - בת.

תוך כדי שעמדו שלושתם, והנה מגיע שליח לפרנס הראשון ובשורה בפיו: "מזל טוב! בשעה טובה אשתך ילדה בן!". עוד לא הספיק לשמות, ועוד מבשר מגיע מתנשף ומספר לחברו שבת נולדה לו... השתוממו הפרנסים ביותר, וראו כי יד השם הייתה כאן. מיד החזירו את האיש למעמדו הקודם.

ראה העשיר את רוח קודשו של רבו. לא לחינם נפל המכתב לתוך תיבה סגורה 17 שנה. לא לשווא פרח העניין מזיכרונו. הכול קרה בהשגחה מדוקדקת מאת הבורא יתברך. השם יתברך ידע שהוא רוצה להתקרב אליו, אך מחמת עשירותו וטרדתו בעסקיו, קרבת אלוקים רחקה ממנו. לכן נתן לו ניסיון עניות לראות אם ימשיך ויאמין, ואף יתחזק באמונתו. ואכן עמד העשיר בניסיון והאמין בטוב השם. ראו בשמיים: כך? למרות ניסיון העוני הקשה, עדיין הוא מאמין בתמימות ובפשיטות? עתה נחזיר אותו למעמדו הראשון, וכבר נמצא המכתב המוצפן לאותה השעה.

ניקה מוסר לעצמנו - גם הטעויות שאנו עושים, המהלכים השגויים לכאורה, הכול כאשר לכל חלק מפאזל השגחה מופלא ומדויק עבורנו, ולנו נותר לתת שבח והודיה לבוראנו ולהאמין בו בכל ליבנו.

לשמיעת קו השמחה וההתחזקות התקשרי: 079-60-767-35

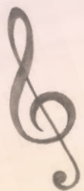
שיר מעשייה



מעשית חיי - ממדבר מתנה

/ א. שר

אֲבַדְתָּ בֵּת מְלֶךְ הִיא מְעִשֵׁית חַיִּי
 דָּרַךְ הַלֵּב מִסַּע הַנְּשִׁמָּה
 אֲבַדְתָּ בֵּת מְלֶךְ הִיא כָּל אֲבֹדוֹתַי
 מִחֻפְּשֵׁת אוֹתָן כְּיֹנָה תָמָה.
 שְׁנַיִם בְּמִדְבָּר, שְׁמֹמֹן חֲרָבָה
 עֲקָרְבַי כְּשִׁלּוֹנוֹת נַחְשֵׁי גְאֹה
 עַל מִשְׁפְּכֵי בְקִשְׁתִּי
 אֶת שְׁנַפְּשֵׁי אֶהְבֶּה,
 שְׁנַיִם בְּמִדְבָּר
 שְׁמֹמֹן וְצִיָּה
 רְצוֹנוֹת חֲזָקִים
 יָפִים כְּתִרְצָה
 אוֹמְרִים אֶת דְּבָרָם
 אֵילָן וְאָדָם:
 "אֵין בְּנַמְצָא,
 שְׁטוֹת סִפְרוּ לְפָנֶיךָ!
 לְכִי, שׁוּבֵי לְאַחֲרֶיךָ."
 וְלֹא!
 לֹא עוֹד אֲשׁוּב לְאַחֲרֶיךָ
 כִּי זְכַרְתָּ לִי אֶהְבַּת נְעוּרַי
 לְכַתֵּךְ אַחֲרַי
 עוֹדֵי בְּמִדְבָּר
 שְׁנָה וְעוֹד שְׁנָה
 וּבְאֶהְבָּה לִי נִתְּתָּ
 מִמִּדְבָּר מִתְּנָה





האבדה נמצאה / ש. זיו

אתר מספרות

שיעורי תורה ותפילות רותחות אצל קברי הצדיקים. ביליתי עם חברתי, מסדרת איתה את ביתה החדש ומרבה בהתבודדות על שפת הכינרת, שם זכיתי להתחבר לדמותה של מרים הנביאה שהתחתנה גם היא בגיל מבוגר עד מאוד (המפרשים אומרים שרק בגיל 53 נישאה מרים לכלב בן יפונה!). ידעתי שהבאר הקדושה שלה טמונה אי שם בתוך מי התכלת וחיזקתי את עצמי בדמותה המרוממת.

הגיע יום החתונה. החופה עמדה מהודרת וחגיגת באמצע החוף. הכול סביב היה מקושט ופרחוני, השמיים זכים, אבני החוף זוהרות ותכלת הכנרת פיזר נגוהות אור לכל עבר, כראוי לזוג הקדוש שעתיד להתחתן על שפתה לעת ערב. הרגשתי כמו מחותנת ראשית. תיזזתי מכאן לשם, מסייעת ככל הנדרש בהכנות האחרונות. הייתי מרוגשת עד כלות בשביל אמונה, ומתפללת עד גדות בשבילי. גילי המתקדם הרגיש לי כמו פצצה מתקתקת. עוד שבועיים אני חוצה את תקרת הארבעים. ככה עגול, ככה בודד. ריבונו של עולם, מה יהיה איתי? מתי ייקרע גם לי היס?

אחרי החופה ניגשתי להתברך מפי הרב קוק שליט"א שהגיע במיוחד לקדש את הזוג, מספרת לו בדמעות על הרצון הכן שלי ועל ידיי הכפותות. "בעת הזאת" בירך אותי בשתי מילים, ואני התעודדת, בעת הזאת! השנה! אנא ריבוני...

משם התגלגלו העניינים במהירות. ארבעה ימים טרם יום הולדתי הארבעים מצאתי את עצמי סוף סוף בדרך לאומן. צובטת את עצמי לבדוק שזהו לא חלום. הפגישה עם רופא הנשמות הגדול הממה אותי. קראתי תיקון הכללי וערכת פדיון נפש כמו שהסבירו לי, ולפתע אשד עצום של דמעות התפרץ מעיני ותפילה רותחת בקעה לה: "אבא שבשמיים! עוד ארבעה ימים אני בת ארבעים. עד מתי? אני לא מסכימה להגיע לגיל 40 רווקה, אנא תרחם עליי! לא יכולה יותר!" הדמעות זלגו וזלגו, אני לא יודעת מהיכן שאבתי את העזות הזו לבוא ולצעוק כך את חסרוני. אחר כך עוד הוספתי ופניתי לרבינו: "אוי רבינו הקדוש! אומרים שאתה השדכן הגדול, אז בבקשה, תעשה את השליחות שלך, תשדך לי את המיועד לי, בבקשה... בעת הזאת! השנה, מהרה, לפני גיל ארבעים, כי באו מים עד נפש, כי אני לא יכולה להמשיך כך לבד". החיסרון שלי זעק את עצמו מקרקעית הנפש. לא יכולתי להכיל עוד את המחשבה שאשאר לבדי. התפרקתי שם לחתיכות ואחר כך הרגשתי שלמה יותר. כשמתפללים מהמקום הכי עמוק - משהו נבקע ונרגע.

חזרתי לארץ. השם גבול לחושך - שם גבול לים הסבל

חזרתי בתשובה בגיל שלושים וארבע. מפלסת לאיטי את דרכי לחיי תורה ומצוות. לקחו עוד ארבע שנים של התבשלות, ובגיל שלושים ושמונה עליתי לירושלים, ללמוד במדרשה.

כבר בתחילת התשובה עניין אחד תפס את כל מהותי והיה למושא תפילותיי: השאיפה להקים בית נאמן בישראל. השנים המטפסות לא הוסיפו לשאיפה הילה מתוקה, אלא סחררו אותי לבליל סגולות שאינן נגמרות והשתדלויות מהשתדלויות שונות שהותירו בי מתחים וייסורי נפש. אך למרות כל השתדלויות ברוחניות ובגשמיות נותרתי בעמדת המתנה, מרגישה כל שנה חולפת עמוק וכואב ומתפללת, מתחננת לישועה...

אני זוכרת את חג השבועות הראשון להיותי בת מדרשה. זה היה שבועות אמיתי, כזה ששייך לא רק למחלקת "עוגות הגבינה" ו"זרי ביכורים על הראש" עליהם חונכתי בימי ילדותי, אלא לתורה הקדושה שניתנה לנו במתנה ולהיות עם ישראל כלתו של בורא עולם. התהלכתי בחוצות ירושלים בדרך אל הכותל המערבי עם חברותיי. הדרך הארוכה מרמת שלמה אל הכותל נדמתה לי כמו המסלול אותו צועדת הכלה אל עבר חופתה. הרגשתי בכל מהותי "כלה של בורא עולם". כשהתרפקתי על אבני הכותל הקדושות, נכנסה בתוכי נחמה שקצת ציננה את השאלה שחצבה על חדרי ליבי יומם וליל: איפה השידוך שלי, ריבונו של עולם? היכן נמצא האחד המיועד לי שאיתו אוכל להקים בית על אדני התורה והמצוות? אני רוצה להקים בית נאמן בישראל כמו שציוות, כמו שרצית! עד מתי אוותר לבדי? - וכך, יחד עם ההתעלות הרוחנית אליה זכיתי, הייתי צריכה לחזק את עצמי לא להתייאש. כי מצב השידוכים שלי נראה אכן מייאש...

"את חייבת לטוס לאומן לשדכן הגדול", חברותיי דרבנו אותי בכל עת, מספרות לי על הסגולה העצומה להשתטח על ציונו של רבי נחמן מברסלב שאמר על עצמו שהוא השדכן. רציתי, אך המניעות גברו ועדיין לא הצלחתי להגיע לאומן.

בשנה השנייה להיותי במדרשה נקרע הים לאמונה, חברה טובה שמבוגרת ממני בעשור. אמונה מצאה את שידוכה בגיל חמישים! החתונה התקיימה בטבריה על שפת הכנרת. שם, בבית קטן על חוף "בארה של מרים", הזוג התעתד לגור.

עזבתי את המדרשה והגעתי לשם חודשיים לפני היום הגדול לסייע בהכנות. עיר המים קיבלה אותי בזרועות פתוחות, הרבה התחזקות ידעתי שם,



הפעם זה הרגיש חזק כל כך ואמיתי...
הנייד צלצל. יוכבד חברתי הייתה על הצג. סיפרתי לה על הבלבול ועל התפילה, על הרצון ועל בקשת הסימן. יוכבד הקשיבה ועודדה, ופתאום תוך כדי שיחה אני שומעת את שמי נישא בחלל. "אסתר, אסתר!" - זו הייתה אסנת שהילכה שם על שפת הכנרת מאחוריי, מחפשת כל אותה העת סידור יקר שאבד לה. בבוקר התפללה בו שחרית ועתה נעלם כאילו בלעה אותו האדמה. עתה הניפה אותו אל-על, סידור עור קטן אך מהודר, מכריזה בקולי קולות: "האבדה נמצאה! האבדה נמצאה!"

יוכבד, מעבר לקו, שמעה את הקריאות הנרגשות והצטרפה: "שמעת מה היא אומרת שם? האבדה נמצאה! ביקשת סימן? הנה לך סימן מהשמיים, האבדה נמצאה!"

כל החוטים נכרכו יחד לשיר הלל לבורא עולמים. האבדה נמצאה!

חסדי שמיים ליוו אותי בסרט נע - תוך חודש מצאתי את עצמי, רווקה בת 40, עומדת תחת החופה. הרגשתי שהקב"ה אסף את כל התפילות והבקשות שלי לכד ענק ושפך עליי שפע אלוקי מהשמיים. שפע גשמי ורוחני גם יחד.

התחנתו בחתונה נפלאה וקדושה כשאנו מרגישים בחוש איך כל הצדיקים בשמיים ובארץ מלווים אותנו וסוללים עבורנו את הדרך.

בחסדי שמיים זכיתי לשלושה ילדים מקסימים. וכיום, כשאני מתמודדת עם ניסיונות וקשיים שכל אם בישראל עוברת, בקלחת יומיומית ועבודה בלתי פוסקת, אני נעצרת מדי פעם להתבונן אחורה. להרגיש שוב את יד ההשגחה שליוותה אותי מאז ועד הנה. ומודה, פשוט מודה, על הגאולה הפרטית הזו על כל פרטיה ומתפללת לעוד הרבה רגעי גאולה בחיי ולגאולה הכללית ברחמים. שתמיד נזכה להודות!

שלי. ביום האחרון טרם יפרוס יום הולדת הארבעים את כנפיו עליי, קיבלתי את הצעת השידוך עם בעלי לעתיד. קבענו להיפגש בבית שעל שפת הכינרת. ביתה של אמונה חברתי.

אמונה ובעלה היו זוג מבוגר אך צעיר מאוד, רק בן שבועיים, ואנחנו הגענו לביתם כדי לערוך את הפגישה במרפסת. להפתעתנו בביתם שהו אורחים נוספים, כאלו שקפצו לברך את הזוג הצעיר, ונתקלו בזוג נבוך נוסף. "מי הוא הזוג הזה?" החוו לעומתנו, ועוד לפני שקיבלו תשובה אמרו: "הרי זה שידוך משמיים!". הדבר חזר על עצמו מספר פעמים. עוד ועוד אורחים הגיעו בהפתעה, סחים בהתפעלות מול השידוך שנמצא בפגישה ראשונה, מבררים ומכריזים: "שידוך משורש נשמה, כל כך מתאימים, תראו איך הם דומים".

הרגשתי בתסריט בלתי אפשרי, מה הולך כאן תגידו? "זו פגישה ראשונה!" קראתי נבוכה לכל אחד בנפרד ולכולם גם יחד, לא יודעת אם לצחוק או לבכות. איך הם יודעים שאכן אנו מתאימים למטרת נישואין? אבל הם לא התרשמו, ממשיכים ללהג נכבדות אודות השידוך הראשוני הזה.

לאחר שחזרנו מהפגישה, היה מי שהמליץ על תאריך עתידי לחתונה ועוד הוסיף וציטט: "דרך כוכב מיעקב וקם שבט מישראל", אסתר ויעקב שידוך משמיים! כשאמונה ובעלה ויתר הנוכחים בסלון מברכים בחום: אמן!

הלב שלי הלם. גם אני הרגשתי שהשידוך הזה אחר מכול מה שהיה לי אי פעם. ובכל זאת, האם זה האחד שנקבע לי מששת ימי בראשית? האם זה באמת קורה?

לאחר שהבחור עזב את הבית, התהלכתי על החוף סהרורית, מגביה מבט אל הכינרת התכולה, מבקשת בזכותה של מרים הנביאה ישועה, אות, נחמה.

"האם זה באמת? כל התפילות שלי, כל הבקשות, הכול קורה כך פתאום כהרף עין?" שאלתי את התכול הפרוס מולי, משפשת את עיניי. "אבא, בבקשה, תן לי סימן אם זה הוא. תן לי חותמת שזה באמת, שהפעם - זה קורה" התחננתי, רוצה

לשקוע בתוך החלום הוורוד שמתרשח לו פתע, ובאותה מידה חוששת לליבי הרגיש ושבע האכזבות. אם זה רק "עוד אחד בדרך לאחד" שבביל מה לפתח ציפיות? ובכל זאת,





כמה מילים על אומן שלי / ת.ג.

תאר מספרת:

כבר בהולדת בתי המתוקה - שהיא כולה ניסים של רבינו - הרגשתי שאני חייבת לבוא לרבינו, להראות לו את היצירה המופלאה ולהודות לו על כל מה שהוא פועל בשבילנו.

כולם אמרו לי שזה לא שייך, 'את אחרי לידה, זו דרך מפרכת אפילו לגברים, אין בכלל נשים שנוסעות, זה לא מתאים, רדי מזה וזהו'...
'כולם' כולל גם אותי, אני בעצמי לא הרשיתי לעצמי "להיסחף"...

אבל הגעגועים גברו מאוד, המשכתי לרצות ולרצות, יש הרבה מניעות, ידעתי, זה באמת לא פשוט, ואולי אפילו מסוכן. אבל על הרצון אין מניעה, אז המשכתי לרצות ולבקש, לכסוף ולדמיין את הרגע הזה שבו אתרפק בחום ממיס על הפרוכת הכחולה... לחלום מותר, וגם להתגעגע... הרגעתי את עצמי. זה לא אומר שמחר זה כבר קורה...

כמעט בכל התבודדות עלה לי רגע קטן וכמוס של געגוע מתוק, כשמטוס עבר בשמיים שלחתי תחינה בקול קטן: מי יתן לי אבר כיונה אעופה... אוי אעופה...

בוקר אחד, בעודי בדרך להתכרבל עם הקטנטונת ולישון את שנת הבוקר המתוקה של יולדת טרייה, בעלי מתקשר ומבקש ממני לגשת למשרד הפנים עם הבן לסדר משהו בדרכון שלו. "עכשיו ממש?" התפלאתי, הרי הוא לא אמור לטוס בקרוב. "מה בווער?" תמהתי, בעלי אמר שעדיף שיהיה מוכן לראש השנה, את התור הוא קבע מזמן ויש עומסים גדולים...

ארזתי את הקטנטונת ויצאנו למשרד הפנים עם הבן. תוך כדי שאני ממתינה בתור, אני חושבת לעצמי - מה עם דרכון לפיצית? הרי אני רוצה מתי שהוא לטוס איתה, וכמובן אין לה דרכון.

שאלתי אם אפשר להוסיף תור, ואמרו לי שעמוס מאוד, תלוי בפקידה... התפללתי במשך כל ההמתנה ובתורנו הסכימה הפקידה להוסיף גם דרכון לתינוקת, למרות העומס...

יצאתי משם עם דמעות, היה לי ברור שזו התחלה של הזמנה מרבינו, הנה הוא סידר לי כבר דרכון... עכשיו נשאר לחכות בסבלנות להמשך...

עברו מספר חודשים של כיסופים וגעגוע, הרגשתי בבירור שמשוהו חסר לי, אבל ידעתי שאני אפילו לא יכולה לדבר עם בעלי על אופציה מעשית. היינו חנוקים לגמרי מבחינה כלכלית אחרי תקופה ארוכה בה לא עבדתי, וביטוח לאומי דחו מכל וכל את התביעות הרבות שהגשנו להם.

ניסיתי בכל אופן לדבר עם בעלי על אפשרות להשיג איכשהו תקציב לנסיעה, הוא אמר לי שרק אם ביטוח לאומי יאשרו את התביעה אוכל לנסוע. שנינו ידענו שהסיכויים קלושים.

הבן שלי בן ה-15, שגם הוא תקופה ארוכה משתוקק לנסוע לרבינו, שמע את השיחה, התלהב ושאל: "אם אתפלל שהתביעה תאושר אוכל לנסוע עם אמא?" בעלי אישר, ושנינו חייכנו...

כעבור מספר ימים אושרה התביעה!!! הכסף נכנס במלואו לחשבון הבנק! היינו המומים, זאת הייתה כבר הזמנה מרגשת ביותר + הוצאות נסיעה + אש"ל מלא... רבינו רוצה לארח אותנו "מכל הלב..." התרגשנו.

התחלנו להתארגן ולחשוב מתי לנסוע ודרך איפה וכו' וכו'... בנחת...

אבל רבינו רצה אותנו עוד לפני פסח, להגיש אותנו לקראת החג עם נשמה ממורקת ומוארת, אחרי ביעור חמץ...

כמה ימים לפני ר"ח ניסן הרגשתי דחף לא ברור ולא הגיוני לנסוע דווקא עכשיו, בערב פסח. התעלמתי לחלוטין מכל השאגות והאיומים של פרעה ונוגשיו לגבי ה"איך תכניסי חג ככה"



- מה יהיה עם הפסח שלך?? מתי תנקי?? וכו' וכו', פשוט לא הקשבתי. לא הייתה מאושרת ממני באותו שבוע, בצעדי ריקוד ניקיתי מה שיכולתי ובמקביל התארגנתי לנסיעה.

ביום שסגרתי כרטיסים הגיע הדרכון של הקטנה! נזכרתי בתחילת הדרך המושגחת והודיתי לה' על כל הניסים והנפלאות...

דווקא יום לפני הטיסה התחלתי להתבלבל ולהילחץ, מפסח, מהדרך הארוכה, מלהשאיר את כולם לבד, מהטיסה, מהגבולות, ממה לא? הרגשתי טלטלה איומה, רגע אחד כמעט נחנקתי מרוב לחץ וברגע השני ליבי ניתר בהתרגשות, לא הבנתי מה קורה לי... מרוב בלבול כבר רציתי לבטל הכול, או לדחות לזמן בלתי ידוע... אבל אז בעלי אמר שככה זה, כשמנקים - יש בלגן, ואם סוער לך בלב - סימן שה' בונה לו שם משכן... גם זה חלק מההתליך, וגם זה לטובה, רק לא להתפחד, ולא להיבהל מהפחד...

רבינו לא ויתר לי, ולמרות כל המניעות, מצאתי את עצמי במטוס מולדובי צפוף וחנוק בדרך הארוכה-ארוכה לעיר הגעגועים שלי...

אומן קיבלה את פנינו אפורה וקפואה, אבל בפנים הרגשתי בוערת. הדרך קילפה ממני שכבה אחרי שכבה, הגעתי מותשת ומוארת, הרגשתי אמת גדולה שעוטפת אותי ומשאירה מאחור את כל מה שהעסיק אותי עד היום, אבל כנראה לא את הנשמה הכלואה שבי... פה היא פתאום מוצאת לה מקום, מתרווחת, מתרפקת, מודה, מתחננת.

נתתי לה לדבר, הרגשתי כאילו אני מקשיבה לה מהצד, לא הכרתי אותה בכלל...

נשטפתי בדמעות, היה לי טוב, פשוט טוב, לא רציתי לזוז מהציון... רציתי להישאר שם, לעולמים!!

נזכרתי פתאום שבדרך תכננתי להתפלל ולבקש על כל מיני דברים שהיו נראים לי חשובים מאוד, להזכיר שמות של חולים וקרובי משפחה שזקוקים לישועה, ניסיתי להיזכר מה רציתי, אבל לא הצלחתי. החיים שעד לפני כמה שעות היו נראים לי החיים האמיתיים נשארו מעורפלים מאחור ואני הרגשתי פתאום חיים אחרים. בקשות אחרות לגמרי יצאו מגרוני, לא הבנתי מאיזה מקום זה מגיע...

וגם לפה הגיעה פתאום הבהלה המוכרת ההיא, מא", חברה טובה של הלחץ. שניהם עמדו מולי ולא נתנו לי מקום לברוח - מה קורה לך? הם שאלו בקול לועג, תפסיקי עם זה, מה את מתרווחת, נאנחת ושותקת, כאילו יש לך את כל הזמן שבעולם? תתחילי להתפלל! נו--- את כל ספר התהילים, אין לך פה הרבה זמן, עוד מעט את כבר הולכת, ולא עשית עדיין כלום, יש לך רשימות, בקשות, שמות של חולים, תחניות, תתחילי כבר להתפלל, וגם לבכות, הרבה, לדמעות יש הרבה כח לפעול ישועות!!

וכמובן - בכוונה עם כל הלב!! נו!! נבהלתי מאוד, קמתי ממקומי ואספתי ספרים מכל

המדפים: ספר תהילים, ליקוטי תפילות, תיקון הכללי, שמות הצדיקים... הרגשתי שאני חייבת, פשוט חייבת "לנצל" כל רגע. פתחתי את הספר הראשון והתחלתי למלמל. הייתי קפואה לגמרי, הרגשתי כאילו מישהו עקר לי את הלב ברגעים אלו ממש... ניסיתי להתנדנד, אולי כך הלב יחזור למקומו ואני סוף סוף אתפלל כמו ש"צריך". התעייפתי, אבל הקול הבהול המשיך להתעלל בי - "יופי!", הוא הכריז, "כבר גמרת פעמיים תיקון הכללי, עוד עוד, עם דמעות". חיפשתי את הדמעות ולא מצאתי שום לחלוחית, ואז הגיעה גם גברת אשמה "בשביל מה עשית את כל הדרך הזאת?" צקצקה "בשביל לשבת פה כמו אבן ולהירדם על ספר התהילים?".

לא ידעתי את נפשי, ומתוך המצוקה הנוראית הזאת ניגשתי אל הרופא הגדול, הנחתי את הראש הכואב על הפרוכת הדוממת, עצמתי עיניים כואבות והרגשתי גלים גלים של אהבה ורחמים.

"בתי היקרה," שמעתי קול מתוק חרישי "את סובלת, זאת גלות נוראה!". נאנחת, והמשכתי להקשיב, "הגעת לפה, אל הצדיק, הוא מחזיר את האבדות, את לא צריכה לעשות כלום! רק תפקידי את הנשמה שלך, תעברי מה שתעברי ותצאי מפה עם אוצרות!".

ההקלה שטפה אותי מכף רגל ועד ראש, הצטמררתי, הייתי חייבת לוודא שוב "אז אני לא צריכה לעשות כלום? לפעול? לבקש? להתפלל?" "תרפי," ענה הקול "את בידיים טובות, את בטיפול הכי טוב שיש, רק אל תפריעי".

נשמתי עמוק והתמסרתי לידיים הטובות שעטפו אותי ברחמים גדולים, לאט לאט השתחררתי והתחלתי לבכות. בכיתי, המון, בשבילי, בשביל כולנו, אחים ואחיות שלי ששבויים בגלות הקשה כל כך שנדרסים כל יום תחת המגפיים של האשמה, הלחץ והבדידות.

הרגשתי שליחה של כל הנשים בעולם שרוצות כל כך להגיע למקום הקדוש הזה, התפללתי גם על אלה שבכלל לא יודעות על קיומו, אבל הנפש שלהן משתוקקת... מחפשת ריפוי...

זה עבר מהר מדי, נחתתי בחזרה ל"חיים". לשגרה, לעומס, לדחוק, לערפל. אבל מדי פעם אני זוכה שייפתח לי פתאום מתוך הערפל חלון קטן קטן של געגוע.





הכול יכול להשתנות לטובה – תאמיני!

שלום וברכה לכל החברות היקרות! כשאנו באות לדבר מעניין הזוגיות, ללמוד ולהתבונן כדי לזכות לגדול בנקודה הזו ולבוא לזוגיות בראייה מפוכחת יותר ושלמה בעזרתך, יש כמה כלים יסודיים שכדאי לקחת לדרך.

הפעם נדבר על אחד מהם.

בלי קיבוע

ההתחלה בעבודת הזוגיות היא להסכים שכל מה שאני כבר "יודעת" עליי ועליו ועל מה שבינינו - כל ה"אמיתות" למיניהן שברורות לי כשמש לגבי יכולותינו וקשיינו, סוג הקשר שלנו ואיכותו, מה אני אוהבת ומה אני ממש לא סובלת, הוא-כזה ואני-כזאת ומה שיוצא בינינו זה כזה וכזה וכזה... - הוא אינו דבר מקובע. להסכים לקחת את כל ה"זה" הזה ולהפוך אותו לשאלה מתבוננת. ובמילים אחרות - להכניס סימן שאלה מאפשר לתוך הסיפור הגמור הזה.

למשל, כשאני רואה מוגבלות וחסרון אצל בעלי, במקום לומר "הוא כזה". אשאל: מה יש שם? מה גורם את המוגבלות הזו? מה כואב לו? מה השם אומר לי כשהוא שם את הדבר הזה מול עיניי קרוב כל כך? האם הוא באמת מוגבל וחסר או שזה רק מולי? או לדוגמה, כשהוא עושה משהו שתמיד "מקפיץ" אותי, דהיינו: מכעיס, מדכדך, מעליב או כל דבר שמזיז אותי משמחתי ויציבותי. במקום לקבע זאת במחשבותי, אשאל: מה בעצם "מקפיץ" אותי? מה קורה לי רגע לפני ההתפוצצות, מה אני מרגישה? אילו מחשבות מגיעות אז? זה לא שאנחנו צריכות להפוך לפרופסור מחוכם ולחפור בנבכי הנפש שלו ושלי ושל כל העולם, אלא מטרת השאלות היא לפתוח פתח, להבין שאני רואה רק קצה קרחון, שההתנהגות היא תוצאה של עולם שלם שקיים בפנים. להבין שאני לא מבינה, זה הרבה יותר קרוב לענווה. להיות ממש כמו סימן השאלה, שהוא קו עקום אמנם אבל מלא ענווה, יש בו גם מקום, חלל פנוי וריק שמאפשר, שמכופף, כמו שגם אנחנו אמורים להיות לפני בורא עולם.

לא יודעת כלום

להסכים להיות לא יודעת אינו דבר קל. אנחנו אוהבות מאוד ודאות, זה נותן תחושה של שליטה, אבל דווקא הפתיחות הזאת היא בסיס התקווה הנפלאה שאיתה ורק איתה אפשר להיכנס לעבודה על זוגיות.

כי כשאני משחררת את כל התפיסות האלו, המציאות חוזרת להיות "כחומר ביד היוצר", ניתנת לעיבוד ושינוי. כתוב בספרי קבלה שהקב"ה בורא את העולם כל 3 שניות מחדש. גם המציאות שלי היא באמת חדשה. אני חדשה, בעלי חדש, הכול חדש. זאת האמת, רק שהדמיון שלי מחזיק איזה סיפור וסוחב אותו עד שהוא מזקין ומעלה אבק.

זו עוד קומה באמונה, אמונת חידוש העולם. רבינו אמר "מי שיש לו אמונה חיי חיים". כמה שזוכים לאמונה הזו יותר, החיים הופכים לחיים יותר. אז גם אם אני לא חיה את האמונה הזו כרגע ממש בדבקות, מספיק הניחוח שלה כדי להבין שיש תקווה להכול.

בעצם, אין שום מקובעות במציאות. זה דמיון. ואם יש משהו שחוזר על עצמו שוב ושוב זה רק אומר שלא הבנתי את השיעור. הקב"ה שהוא מורה סבלני, אומר לי זאת שוב ושוב, עד שאתחיל לשאול, מה אתה אומר לי כאן השם? למה אתה מביא לי את המצב/הכאב/הסיפור הזה לחיי?

לסיכום: כמו שנאמר בשיר "אני צריך לגדול מזה ודי", באנו לכאן כדי לגדול, להתקרב ולהכיר את השם, להיות בתנועה, כמו שאומר רבינו בשיחות הר"ן "העולם הזה אינו כלום, רק למשוך אל התכלית". אז המציאות היא שאנחנו בשיחה אחת ארוכה עם היוצר.

ועם הכלי הזה, כדאי לצאת לדרך, לעבוד על הזוגיות, כי הכול, אבל ממש הכול, יכול להשתנות לטובה וישועת השם כהרף עין.

בהצלחה ובהתחדשות, עדיה

שמחות בתורה ומוזות להשם

קצת ועוד קצת והנה אנחנו מגיעות לשער ה-50, ליום המרגש, חג השבועות.

זה הזמן להודיה. משה רבנו נתן לנו את התורה על הר סיני, ורבי נחמן מלמד אותנו לחיות אותה בשמחה יום יום, שעה שעה. נכון, קל לנו יותר לשמוח יום אחד בשנה, כמה ימים טובים בשנה ואפילו כל שבת (כמעט) ☺, אבל כל יום?

רבינו מלמד אותנו להסתכל כל יום רק על אותו היום. היום, את יכולה לבטא הודיה?

על מה? את שואלת. ברור שאת מכירה ושמחה בטובות חיך, אבל לא כרגע. כרגע את יהודיה מתוקה שנמצאת בעבודה, או עם הראש במכונת הכביסה, הבישול או הטיטול...

רק היום, ננסה לשמוח בכך שעשני יהודיה ועשני כרצונו. שני דברים נפלאים. מה זה כרצונו?

כל הרצונות הסותרים שלנו בסופו של דבר הולכים לרצונו יתברך. גם הבלגן שאת חווה בחיך הוא במחשבה תחילה ומושגח מאת השם יתברך.

הדגש על הודיה, פותח את הלב, מעלה את תחושת שביעות הרצון בחלקי ואת השמחה. זה מה שאני רוצה בחיי ומניחה שגם את.

דווקא כעת. אולי את פנויה על הספה עם הירחון, הלואי, ואולי, סביר יותר שאת חטפת רגע בתוך עניינים רבים? ועדיין דווקא כעת כדי לא לדחות למחר-כך... יש לך חצי דקה?

30 שניות? את מהררת ולבסוף מסכימה. ב"ה!

אחרי ה-30 שניות רוב הנשים מרגישות מחוברות יותר לחיים, לחי החיים ולעצמן. מוכנה? אנחנו מתחילות בתרגיל:

הפעם התרגיל משלב מחיאות כפיים בקצב מיוחד עם אמירות של הודיה.

במקום שאת יכולה למחוא כפיים - חברי את כפות ידיך זו אל זו עם אצבעות פתוחות - מה שמזרים את הדם והאנרגיה באופן

מידי - מחיאות בקצב של 1,2,3 ושוב 1,2,3

עכשיו אמרי יחד עם קצב המחיאות 'תודה שעשני יהודיה' עוד פעמיים של 1,2,3 1,2,3

עתה שלבי עם המחיאות את הדיבור 'תודה שעשני כרצונו' חזרי 5 פעמים על השילוב של שתי ההודיות.

התאימי את קול מחיאות הכפיים וקולך לסביבה: בתוך ביתך - חזק, במשרד - שקט יותר וכולי.

אם את מודה בשקט, חזרי עוד 3 פעמים נוספות שזה כ-15 שניות, כדי לחוש בקלות יתר את השינוי.

את נמצאת במקום בו אי אפשר בכלל למחוא כפיים ולהוציא קול? ואולי את במצב מאתגר במיוחד סביבתית? רק לפתוח את הפה גדול, לכיוון הכיור, הקיר, כיוון בו אף אחד לא רואה ולהגיד בלחש עם הפה והשיניים את שתי ההודיות 8 פעמים, גם זה עובד.

איך את עכשיו? בין 1 ל-10? יש הצצה של חיות? שמחה? הודיה? חיבור להשם? ככל שתרגישי לחזור על התרגיל כל יום חצי דקה בלבד, תצמיחי אצלך בפנים שריר הודיה נפלא שיעזור לך למשוך אליך הודיה, שמחה וחיבור להשם בכל מצב ובכל סביבה...

כמה זה נחוץ לנו, וזה אפשרי!



איך מתבודדים בשמחה ולא בכוח?

ולחכיך לעצמך לפגישה איזה משהו מפנק (אולי איזה שייק או קפה טוב), תעשי את זה בסגנון שלך, תיצרי לעצמך מסגרת שפוחתת לך את הלב, תשמרי לך את הפינוקים לזמן ההתבודדות (לא מומלץ ממש אוכל, זה הסחת דעת מדי).

אבל כל אלו הם דברים חיצוניים, הכיף האמתי מתחיל ונגמר במוח ולזה יש עצות אחרות -

חזקי את עצמך!

קודם כל את חייבת לחזק את עצמך ביתר שאת על זה שאת באה ועל כמה שההתבודדות שלך יקרה, ודווקא בגלל שאת באה בלי חשק. איזו נאמנה את, איזו עקשנות יש בך, איזו חסידה של הרבי שאת... כי באמת אף אחד לא יודע את גודל מעלת ההתבודדות. והגדולה שלה לא נמדדת לפי מה שאני מרגישה ולפי ה"אורות" שקיבלתי ממנה ולפי ה"תובנות" שעלו לי בה. ההתבודדות היא מעלה עליונה מעצם היותה התבודדות, כי כך אמר רבינו, ולפעמים דווקא התבודדות כאלה חסרות חשק מעלתם גדולה הרבה יותר. אז תרבי בחיזוקים כאלה שתיכנס לך בלב שמחה על כמה שאת לוחמת ואיזו גיבורה מתמידה שאת. פשוט באה, עם רצון... בלי רצון... באה. זה עצמו יוצר חשק.

אל תריבי עם עצמך!

דבר שני - אל תריבי עם עצמך - הרבה פעמים הסיבה שבגללה נתקעים תקופה על התבודדות בלי חשק ורצון היא כי לא מסכימים לקבל את זה. יש לי ציפייה להיות במקום אחר ואני לא מבינה שהיהלומים שלי נמצאים פה, בחוסר חשק, בחוסר רצון, אם רק תהיי שם.

יש לי דמיון על עצמי איך התבודדות טובה נראית ואני לא מוכנה לעבור בתעלשה החשוכה. אבל פה בתעלה הבוצית היהלומים נמצאים, לא שם באור החמה על הדשא הירוק מול הפריחה המדהימה.

תהיי שם. תשבי שם בחושך עם עצמך. תזמיני את בורא עולם לשבת אתך. תספרי לו על חוסר החשק שלך מההתבודדות ואולי גם מהחיים שלך בכלל, תשתפי אותו כמה לא רצית לבוא ומה עוד את עושה ולא רוצה לעשות ומה כן היית רוצה ואת לא עושה ולמה כן יש לך חשק.

שם בבזך כשתסכימי לשבת איתו תמצאי יהלומים מופלאים.

וזה כיף גדול.

והנה אנחנו מקבלות את התורה, והדרך אליה מבוססת על מה שעשינו כל התקופה האחרונה - לספור את העומר.

כי כשאת סופרת את הישיבה בחושך בלי חשק, ועוד התבודדות שנלחמתי לבוא ועוד יום ועוד תנועה לקדושה ועוד רצון קטן ועוד תפילה ועוד מילה ועוד שתיקה ועוד דקה, תגיעי להכול בע"ה.

כאהבה, הדור

אסתר יקרה,

נכון, לפעמים באים בלי חשק ובלי רצון. זה לא כ"ף, מסכימה אתך, אבל זה חלק מהדרך. זה חלק מכל קשר מחייב - להיות שם גם כשאין רצון ואין חשק. זה מקום שצריך לעבור בו.

בכל קשר שיש בו מחויבות, מיד מתעורר מקום פנימי של התנגדות. לא רוצה לבוא היום. אני אבוא כשמתחשק לי ולא כשיגידו לי שצריך כי צריך. אנחנו הרי מדברים על קשר... זה לא אמור לבוא עם רצון וחשק? איזה מין קשר זה כשאני באה לפגישה כמו מישהי בעונש, בלי לב ובלי רצון?

יש לנו התנגדות מובנית למחויבות, כך אנחנו בנויים. יהודים זה עם חופשי במהותו. לא מוכנים לקבל מרות של אף אחד, אפילו לא של עצמי. ולכן, תשימי לב, שמיד כשאת מחליטה שאת הולכת לעשות משהו כל יום בצורה עקבית, במיוחד אם מדובר בדבר חשוב כמו למשל שיחה קבועה של עשר דקות עם בעלך, ובמיוחד במיוחד אם זה דבר כל כך משמעותי ויקר שרבינו מגדיר כ"מעלה עליונה וגדולה מן הכל", מיד יצופו כל הסיבות למה לא ולמה לא עכשיו, וגם אם תבואי תרגישי חסרת חשק ויתעורר בך מרי פנימי.

אף אחד לא אוהב שמכריחים אותו. גם אם זה בשביל לעשות את הדבר שהוא הכי רוצה בעולם ושהתפלל עליו הרבה כל כך. ברגע שיש הכרח ומחויבות מיד מגיע המרי הפנימי, הרבה פעמים הוא בא בצורת חוסר חשק ורצון.

ולכן גדול המצווה ועושה ממי שאינו מצווה ועושה.

כי מי שבאה להתבודד "בהתנדבות": היא שמעה על זה וזה האיר לה והיא בדיק עכשיו בחוף הים והייתה לה התבודדות מדהימה והבינה מלא דברים, אבל אין שום מחויבות פנימית לקשר הזה גם למחר. זה בדיק כמו אותו זוג שפעם בחודשיים יוצאים לחופשה וממש טוב להם ביחד בנופים המושלגים, אבל אם קצת קשה לא מדברים על זה (במקרה הטוב) או חלילה מתרחקים או נפרדים (במקרה הפחות טוב). זה לא קשר.

העולם שלנו מושך מאוד לכיוון של "תעשי מה שטוב לך", "תלכי אחרי הלב שלך" ולפעמים הדיבורים האלה פוגעים בעבודה הרוחנית שלנו ובמיוחד בדברים כמו התבודדות שהיא לא הלכתית אלא מקום שאת באה לפגוש את עצמך עם השם יתברך.

לפעמים זה ממש בולט ואני פוגשת את זה הרבה - נשים שהיו מתבודדות מדי פעם והיו להן התבודדות נפלאות וברגע שהן החליטו שהן "הולכות" על זה ברמה היומיומית כאילו יצא הרוח מהמפרשים וכל החשק נעלם. וזה יכול להימשך הרבה מאוד זמן ככה... באות יום אבל אין באמת רצון ולא חשק וזה בטח לא "כיף".

מוכר לך? נשמע שזה מה שאת מתארת...

ובוודאי שיש עצות איך לעשות את ההתבודדות "כיפית" יותר - למצוא מקום שפוחת לך את הלב

אסתר:

אני לא מתבודדת חדשה, אני מבינה שזה חשוב, ואני רוצה בזה. ואף על פי כן, לפעמים אני מרגישה שאני ממש מכריחה את עצמי לבוא ולדבר עם השם. בלי חשק, בלי רצון להיפגש...

אולי יש לך עצות או טיפים שיעזרו להתבודדות שלי להיות "כיפית" יותר? שיהיה קל יותר לבוא לזמן היומי, ולא בכוח...

תודה רבה! אסתר.





הגברת חנה אנשין, אמו של אברהם חיים אנשין ז"ל (מיקירי אנ"ש, אב לעשרה שנפטרו בפתאומיות שנת פ"ג), בשיחה מלב אל לב על המסע האישי של כל אחת בדרך להיות מאנשי הצדיק, על 'בנות ברסלב' הראשון בעולם, ועל שמחת חיים שתמיד יכולה להמשיך.

הנשים זוכות לחיי עולם הבא כשכר שעוזרות לילדיהן ולבעליהן ללמוד תורה. זוהי התורה שלנו, אבל ישנו עוד חלק מהותי - הלכות התורה "עיקר ההלכות של התורה הקדושה הם בחינת הבקיות בהלכה של דרכי התשובה, כמו שנאמר: "אם אסק שמים שם אתה ואציעה שאלו הינך" (ליקוטי הלכות, ברכת הפירות). דרכי התשובה הן בעצם מסע החיים שלנו, כשאני ואת מחפשות את השם בתוך היום יום, לומדות מחדש איך לחיות איתו באמת. זו בקיאות, לעשות זאת שוב ושוב, להכיר את מצבי החיים שלנו. זו דרך של בקיאות להרים את עצמנו לעוד קימה אל בוקר עמוס, להכין ארוחת צהרים נחפזת או מושקעת. לחפש חתיכת שמים באמצע היום ולזרוק דיבור להשם, זו הדרך שלנו לשוב למקום האמיתי והקדוש שלנו - לאבא. כשבתוך היומיום משהו בך מבקש קצת יותר, תולה מבט למעלה או מנסה (לרצות) לטפס מעומקים של התמודדות - זו בקיאות בהלכה של דרכי תשובה.

העם כולו חונה כאחד למרגלות החר העשן, העולם עומד מלכת. ציפור לא צייצה ועוף לא פרח - "ה' עוז לעמו ייתן השם יברך את עמו בשלום" ... מתן תורה.

הכול בסדר/א.שר

ברסלב, גם כאלו שלא באו מבתים של ברסלב וחלק אפילו היו מאלו שרבו על התיקון הכללי, התחתנו עם ברסלבר'ס! והיום הן משפחות מפוארות בברסלב לכל דבר ועניין!

בנוסף בנות יצאו עם הערכה לעניין של רבנו. הייתה אמה אחת ששאלה אותי - בנות אומרות תיקון הכללי? יש להם עניין של פגם הברית??

"קודם כל כן", אמרתי לה, "ושנית, שימי לב למילים 'תיקון הכללי'. יש לך כאן תיקון להכול. נותנים לך לא תקחי?!". את צודקת", ענתה לי ומאז התחילה גם היא לומר מדי יום.

להתקרב לרבנו - גם לחסידים. לזרוק את השכל ולפעול בביטול לרב'ה

רבנו לכול, אבל אצל רבנו אין ירושה. לא בגלל שאבא שלך ברסלבר גם את תהיי חסידה. אני אישית הרגשתי שלמרות שהגעתי מבית שבו נ'שמו רבנו', עשיתי את הדרך לברסלב לבד. זה מה שהרבה עושה איתנו, כל אחד עובר לבד את הדרך. המסע הוא ממקום של "יודעת ומכירה את המושגים", "נולדתי עם הריני מקשר" - למקום של: "השלכתי את שכלי. ואני מתחילה מחדש בביטול, אני לא יודעת כלום ולא מבינה כלום, רק מאמינה בכוח של הרב'ה ולכן עושה את הדברים". זו חיות אחרת. רק משם אני באמת מתחילה להתקרב ולהיות מאנשי הצדיק.

מול אתגרי החיים תשובה אחת. לרעות את האמונה. איך עושים את זה באמת לא רק בסטיקר?

ישבו איתי כמה חברות, מתוכן שלוש אימהות לנשואים, חישוב קל שעשיתי הראה לי כי ישבו שם אימהות לארבעה גרושים! וזה רק סעיף אחד ממכלול האתגרים. אף אחד לא מלקק קצפת עם תותים בחיים, מקסימום אוכל אותה מדי פעם לקינוח... הפתרון הוא רק לחזק את האמונה. בברסלב אומרים "שכון ארץ ורעה אמונה" - אמונה זה לא מוצר שקונים אותו ויש בבית, "רכשתי אמונה אחד ועוד אחד"... אמונה זה דבר שצריך להתחדש עליו בכל רגע. צריך לרעות את האמונה, כמו פרה שכל הזמן הראש שלה מרעיה והיא אוכלת עשב (הידעת? פרה אוכלת 5.6 שעות ביום...), כך צריך להאכיל את האמונה שלנו כל הזמן. קודם כל, לדבר אמונה "בעזרת השם" "ברוך השם". ושנית, לדבר עם השם. כשאני מדברת עם השם אני יוצרת איתו קשר וזה מחזק אצלי את האמונה. אחד ממשפיעי אנ"ש אמר: "אני שנים לא מתווכח עם אנשים. יש השם. אני שולח אותם לדבר איתו, הם כבר רואים לבד!"

מתי באמת התחיל 'בנות ברסלב', ואיך נפתרה בעיית השידוכים בחסידות

אבי מורי הגיע מבית ליטאי בשיטת נובהרדוק. במשפחה הליטאית לא כל כך ידעו איך לאכול את זה שהבן הפך לחסיד ברסלב, חלק מבני המשפחה בדקו אותו בכל הזדמנות אם הוא עדיין מונח בלימוד...

אמא מבית של חסידי בעלזא. כשהתארסה אמרו לה "תזוהרי, בעלך יהיה ברסלבר". היא לא ידעה באמת מה זה אומר, אבל גם כשידעה מהר מאוד כאישה כשרה נכנסה לעניין, הרב'ה היה אפוי בליבה ממש עד עצם היום הזה.

הן היו חבורה בלתי רשמית בברסלב שלפני כחמישים שנה - אמא שתחי, הרבנית חיה רוזנפלד ע"ה (בתו של ר' שמואל הורביץ מ"ימי שמואל") ולא שפירא (כלתו של ר' נתן שפירא, בנו של ר' שמואל שפירא) שתידל לחיים. באותה תקופה היו הרבה בנות מבתים ברסלביים שלא רצו להתחתן עם חסיד ברסלב, זו הייתה ממש בושה להתחתן עם ברסלב.

כמות הבנות בחסידות לא הייתה גדולה ובגלל הבושה ההיצע ירד עוד יותר. השיח בין החברות של אמא היה "מה עושים? איך פותרים את הבעיה?" לאמא היה רעיון: בנערותה התנדבה אמא בארגון אב"י - ארגון בנות ישראל, ארגון שהקים הרב ישראל פולק (מייסד מרווה לצמא). הן היו יוצאות אל ילדי הפרברים בשעות אחר הצהריים, מפעילות את הבנות בפעילות חווייתית ועל הדרך מחזקות אותן ביהדות. הרעיון היה לתת לבנות שייכות חווייתית למצוות וליהדות. וזה עבד נפלא. את אותו מודל העתיקה אמא לפעילות לבנות ברסלב. הן יזמו פעילות לבנות בשבת אחה"צ כדי ליצור מקום של שייכות לחסידות. המטרה הייתה "שובו אל האוצרות שלכם", שכל בת תבין איזה אוצר יש לה ביד. אני הייתי אז ילדה קטנה. התחלנו משלוש ארבע בנות והעסק הלך והתרחב. כשהתחתנתי היינו אז 081 בנות, חלקן לא ברסלביות בכלל. הבנות הגיעו להנאתן כבילוי של שבת אחה"צ, חלק קטן מהן ניסה לריב איתנו "מה פתאום שאגיד תיקון הכללי, אני לא ברסלבית!". אמא שלי עמדה על כך, בנועם, ואמרה להן "את לא חייבת להגיע. אם את רוצה להשתתף - בשמחה. אבל תעשי מה שכולן עושות!"

בשטח, בגזרת השידוכים, המצב התהפך מהקצה אל הקצה. לא רק שבנות לא הסכימו לשמוע על משהו אחר חוץ מאשר



הר גבנונים / ר. מצליח

היה זה ערב חג השבועות כשבטעות ובשוגג גמור הרמתי את הפלאפון למספר בלתי מוכר.

"שלום!" הקול היה פעמוני להפליא, גורם לי ליישר את צווארי העקום מתנחת כתף פלאפון אוזן, ולהתרכז כולי בשיחה.

"אנחנו מהמכון לענווה נסתרת, רצינו לשאול אותך כמה שאלות."

"מה? אני? מה הקשר?" התאוששתי מההלם, מקווה שלא מדובר במתיחה זולה.

"נבחרת כענווה פוטנציאלית" דנדנה אליי בעלת הקול.

"ענווה?" דחיתי מכול וכול את האבחנה בעודי משמינה מנחת (סכנה, אגו בכמות גבוהה). מעתה נוספה על מידותיי התרומיות גם ענווה. ואנוכי (מרוב ענווה ושפלות) לא ידעתי.

"את איתי?" שאלה הפעמונית, אולם אני עסוקה הייתי בהתלבטות הרת גורל לגבי ניסוחה של מודעת אחרי 021 שלי לאוי"ט, האם יכתבו האישה הענווה או שמא יכנוני שפלת הברך.

"ענווה!" כמעט קראתי לה בקול לאחר שהסתיימה לה השיחה ההזויה. "מה נשמע? מה איתך? מה איתי? יש מצב את באה קצת גם אליי? ובכלל מה עם קבלת התורה שלי? גם אני הייתי שם למטה בהר, רוצה להיות שם גם עכשיו, אפשר?" היטבתי את קישורי הבנדנה המהוהה שלראשי, ממששת את פדחתי. איפה הכתרים? נעשה, ונשמע, מלאכי צבקות יודון וכל זה... הכול מתערבל ביחד עם לזניה בגבינת פטה מורגנה, עוגת טריו בחמישה צבעים ובורי מצופה דבש (מתכונים באדיבות מגזין "להוציא לכם את העיניים אשליות המדמה").

הר סיני הענו שעליו ניתנה תורה ניצב מולי מקושט כולו פרחים. במשנהו הפך להר גבנונים מגיר אינספור מטעמי חלב וגבינה. הכול המה בתוכי. התיישבתי בתבוסה, נופלת חלשות על הספה. פתאום ראיתי לכל אשר אפנה הרי גבנונים נמוכים חסרי טעם מלאי גיבנות, החל בערמת כביסה זו דבשתית, כנ"ל כלים מהכיוור הבשרי. רגליי כמעט ניגפו בערמת מגנטים מחליקים עד מאוד שאחד מבנאי הבית הציב כגדר בתוכה שכבו פרה ופיל קטוע חזק חסרי אונים. פילסתי דרכי אל המטבח שם, כמה נפלא, מלבד עוגת הגבינה המצומקת שעמדה נזופה על השיש, הבחנתי בקצה הקוקו של חנה הממהרת להימלט בטרם אתפוס אותה על חם מורידה את מפלס הר כדורי הגבינה. (כתבנו לענייני פילוחים מוסר כי שני סייענים בגילאי שלוש וחמש היו שותפים להברחה. מלבד בעלת הבית שטעמה ללא הרף).

אין עלייך, גבי התגבנן קשות תחת המשא, עקרת בית למופת! דחיית סיפוקים מפותחת! חינוך ילדים לתפארת! קבלת התורה מושלמת! לרגע שקלתי להשמיע את קול השופר להחריד את כל העם. במשנהו בחרתי באקט הדומייה: ציפור לא צייצה ועוף לא פרח. הייתי רק אני וכל הקולות הללו.

"היי," העירה אותי לחיים בת קול היוצאת מסיני, "עכשיו ממש יש לך הזדמנות מיוחדת לקבל את התורה!" בישרה לי בתוך הלב, "את יכולה להפוך את כל הרי הגבנונים להר סיני". הבטתי סביב בעיניים אחרות. ערמת הכבסים קרצה לי בעידוד, החולצות המגובבות שלחו אליי זרועות תומכות לסעדי. "הביטי איזה הר קדוש צמח לך כאן" הסתכלה בי מגבת תכולת סיבים. "לא הספקת, בסדר, יש לך הזדמנות להיות בענווה. ככה השם רצה בשבילך, בואי קבלי עלינו את התורה."

מסלול המכשולים של המגנטים היה הגדר סביב להר. הוא הזכיר לי לא לפרוץ, לא להרוס, אלא לפסוע בזהירות בדרך אל ההר שעליו אקבל את התורה, במטבח. כך סיפור לי כל הרי הגבנונים שענווה אין פירושה תחושות חמצמצות או התבוסות מלאת אמוציה ברגשות נחיתות, אלא קצת פיניו וצמצום של תכונתי עשיתי הספקתי כשלתי, ואפילו צנזור קל של התגאיתי או התענוותי. כשכל אלו יוצאים, נכנסת אמונה מתוקה ומרגיעה. נותנת לחיים חן מיוחד של ענווים.

תכניסי את השם לתמונה, לחשה אליי ערמת הכדורים הקטנה. את יכולה לעשות מכל גבנון הר סיני, השם יקשט אותך במיוחד בשבילך בפרחים. רק תגידי נעשה ונשמע. כך מקבלים את התורה.

בשבעה על בני אברהם חיים ז"ל, שאלו אותי אנשים מנין האמונה והכוחות. הסברתי: להאמין בה' מצד גבורותיו נראה לאנשים קשה כשחושבים על ההתמודדות ועל הגעגועים, אבל מצד התפיסה האמונית של העניין, קל יותר להתמודד עם אסון חלילה מאשר עם כוס חלב שנשפך או עם מישהו שירד עליי, ואסביר: כשקורה משהו דרמטי אין לאן לברוח, או שאתה נופל ומתרוסק או שאתה נתפס בכוח בה', אבל ברור לכולם שה' מנהל כאן את העסק. אבל כשהאוטובוס בורח או הביצה נשברת, אני בעצם נמצאת במהלך הרגיל של החיים, במרוץ של עשייה, אני בתפיסה של כוחי ועוצם ידי. ואז כשנתקע משהו אני כועסת "מי הפריע לי בתוכנית?" מי העז לפגוע בי. אני שוכחת שה' מנהל את העולם. שם אני נופלת בחוסר אמונה. העבודה היא לזכור את השי"ת בקטנות, בכוס חלב שנשפכת, בעוגמת נפש על הבגד שהותם.

שמחת חיים ואמונה למעשה, ולאן לוקחים את הרגעים הקשים

שואלים אותי מאיפה שמחת החיים. וכי זה יעזור שאהיה בעצבות? אני גם לא רואה סיבה מדוע לא לשמוח. הקב"ה רוצה שנשמח! כמובן יש גם הרבה רגעים של התמודדות, ואז אני אומרת לעצמי "גם זה נמצא כאן בסיפור", והדברים הם אינסופיים, אבל גם את זה הקב"ה לקח בחשבון, אז שמחת החיים לא פסקה. יש גם קושי וזה בסדר גמור. התורה נתנה לנו דיני אבלות. ה' לא מבקש מאתנו שנהיה מלאכים, השאלה לאן לוקחים את הקושי. האם לוקחים את הרגשות הקשים למקום של "אני צריכה לפרוק, להרפות, להיות לזמן מסוים בכאב הזה ואח"כ לקום מחדש", או למקום שרוצה לשחרר כל עול, להתפרק ולשקוע במסכנות ורחמים עצמיים. מה המינון? רבנו כבר אמר: שעה ביום לב נשבר ושאר היום תהיה בשמחה. כשאני נותנת לקושי את המקום הנכון, שמחת החיים לא תיפגם.

להיות אפויים בלב של הרבה ואם את מדברת עם השם הכול בסדר

אני מברכת את כולנו שנזכר להיות אפויים בלב הרבה, שנרגיש במוחש בכל רגעי החיים שהרבה הולך לפנינו, ושלא נשכח שצריך על כל דבר להתפלל! במסגרת עבודתי אני מדברת הרבה עם בנות מתמודדות, בשיחות שלי איתן אני שואלת: "את מכירה את הקב"ה?" בטח! הן עונות. "את מדברת איתו?" ודאי! "יופי, מצוין! אם מדברת איתו אז הכול בסדר." זה לא שתמיד השם מראה לנו את הפתרונות, אבל אנחנו במקום הנכון, במקום של התפילה והקשר עם ריבוננו של עולם. אנחנו לא שמים סטופר לה', לכל דבר יבוא הזמן. אבל אם אנחנו בקשר עם השם, הכול באמת בסדר.

חברה יקרה!

קוראת את חברות מקשיבות?

מתחזקת? נהנית?

בואי להיות שותפה איתנו כדי שנוכל להמשיך ולהאיר יחד את האור.

בתרומה של 40 ש"ח לחודש

את זוכה בעז"ה לקחת חלק בהפצת אור רבינו הקדוש.

"מצווה אני עליכם שעיקר כספכם, עסקיכם יהיה להדפיס את הספרים..."

ותהיו חזקים בממון ברצון ובטרח (מכתבי מורה"ג)

המילים שלכן אומרות הכול...

לכבוד עלון חברות מקשיבות!

אין לכן מושג כמה אני מוקירת תודה על העלון המיוחד שלכן שמושג הטוב טעם, צורך ומוכן

להתחזקות. מנחם כחו סגל צבועי ומאמין.

לפתוח ספרים זה קשה לי, גם שיצורי תורה לא יוצא לי תמיד לשמוע... וכאן אתן עושות דבר עצום,

מביאות לי את האור עד הבית. בלי מניעות ותירוצים, אני פותחת ומתחזקת!

אשריכן! תמשיכו במלאכת הקודש

רבקה ח. חסידת ברסלב מבית שש

לכבוד מערכת חברות מקשיבות,

אני בחורה שלאחרונה זכתה להתקרב לחסידות ברסלב ולרבי נחמן.

העלון שלכן הביא אליי בהשגחה פרטית מופלאה.

ראיתי אחד כוהנו כשהצגתי למירון

אחר כך ביקשתי ממכן ומאז אני מקבלת אותו במייל.

כל מאמר ממש מדבר אליי, בשפה פשוטה, במילים נוגעות ללב,

וזורם לרצון שהתחיל לנבט בי, לגדול ולגדול...

אפילו המדור "חינוך בחיור" שמועד לאימהות, כל כך מעניין ומרתק,

אני מרשישה שהוא מחכים אותי כל פעם מחדש!

תבורכו כל העוסקות במלאכת הקודש.

ותפתלנו עליי, אני מאוד רוצה להגיע לאומן, עדיין לא זכיתי להגיע לשם אף פעם!

מחכה כבר לעלון הבא,

שירה ג' מבאר שבע

לכבוד מערכת חברות מקשיבות,
אין מילים על העלון המשובח, העשיר, האמיתי,
הנוגע כל כך ללב, הרשתי שאני בולעת בצמא
כל מילה, מתחברת, מתרפקת, מתעצצעת, רק
חזרה עוד.

מילים פשוטות, חמות, בלי פלפולים וורטים

ומדרשים, פשוט מתוך הלב, צחוק צחוק...

אוסף ואשתף שהיו לי שני פיתויים עצומים

השבוז שהיו קשורים ל"פיתוח האישי שלי"

ול"התקדמות המקצועית", והיו לי הרבה

הסברים למה ה' חזרה את זה... העלון הזה

שהגיע ממך בזמן, החזיר אותי לפיות, הזכיר

לי מי זאת באמת אני האמיתית, מה אני רוצה

באמת, חברתי לפשוטות, לענוחות, נזכרת מה

ההתקדמות ומה הפיתוח האישי האמיתי שלי.

תודה לה' הטוב שלא מוותר עלי וברחמינו שולח

לי שליחים. תודה לרבינו הקדוש שכל מילה

או קול מדברותי נוגע בי צחוק כל כך ומעורר,

ותודה לכן השליחות הנאמנות....

מי מאיזור ירושלים.

לעלון היקר, חברות מקשיבות,

התחתנתי עם חסיד ברסלב, וכך הפכתי בעצם ל"חסידה".

האמת, שלא התחברתי לפנימויות של ברסלב, ולא הבנתי את גדולי הככות שפגשתי בחלקי. התבודדות? אכזרה? שמחה? התחזקות?

כל המושגים האלו היו צריטליים, לא נוגעים בי כאן המונחת בארץ. את העלון שלכן התחלתי לקבל לפני כשנה, ומאז אני קוראת אותו בשקיקה,

ופתאום מבינה מה יש לי בבית, איזה אוזרות בלומים!

תבורכו בכל הברכות, ופשוט תמשיכו להחיות נשים כמוני ואחרות...

אנחנו צריכות את זה! תודה גדולה!

(חודה לכן גם בשם בעלי שאומר בחיור: מה שאני לא הצלחתי עשה העלון, ה"ה")

אסתי ג. מבני ברק

להצטרפות ולתרומות התקשרי:

0527183883 | 0548492887